

女性の立場から考える自己備蓄

令和6年度 第1回グループワーク

衣類



タオル（3枚）

- ・拭く以外に敷くこともできるから。
- ・就寝時は夏場であっても何か体にかけるものがないと眠りづらい。バスタオルで代用できる。



下着（3着）

お風呂に入れないことを考えると用意しておきたい。

薬



常備薬（1箱）

- ・高齢者や持病を持っている人は必須。
- ・鎮痛・消炎剤や胃腸薬、解熱剤など

衛生用品

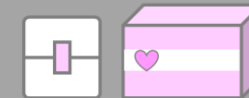


マスク
（1日2枚×3日分）
1日2枚は用意しておきたい。



成人用おむつ や
尿取りパッド（各3枚）

- ・トイレの長蛇の列に並んでる間に…を考えると不安なため、自分で用意しておきたい。
- ・成人用おむつは生理用品への代替も可能。



生理用品（1パック）

十分な数が避難所にないため。



ウェットティッシュ（2パック）

- ・色々な用途で使える。
- ・お風呂に入れないので体を拭くのにも使える。
- ・感染症対策。

食料



缶詰（9個）

- ・おかずが少しあるだけで食事の満足度も上がる。かさばらないので3日分用意したい。
- ・十分な数の食料が避難所にないため。



チョコレート（3箱） 飴（1袋）

- ・甘いものを食べると少し安心できるから。
- ・人とも分けやすく、子どもにもおすすめ。

飲料



水（2リットル×3本）

- ・応急給水栓や受水槽では不安。
- ・女性が持てる量としてはこれが限界だと思う。

避難生活3日分で
女性の立場に必要な
ものを考えました



リュックの容量は30ℓ目安

生活用品



化粧水・乳液
（普段使用しているものを
小分けにして3日分）

女性は毎日使っているものだから。



モバイルバッテリー （1個）

通信手段が途絶えるのは不安。3日程度は使えるものを用意したい。



笛（1つ）

倒壊等で埋まってしまった場合のSOS



ポリ袋・レジ袋 （1パック）

- ・汚れたものを入れたり衛生環境を維持する上で必要。
- ・おむつを作れたり、大きいものは暖をとれたり、用途がいろいろある。



現金 （小銭と千円札を合わせて 1万円程）

- ・過去の災害では現金が必要だったという声を聞いたことがある。
- ・近年はキャッシュレスでお財布の現金が減っているため、いざという時のため災害用のお財布を用意しておくとうい。