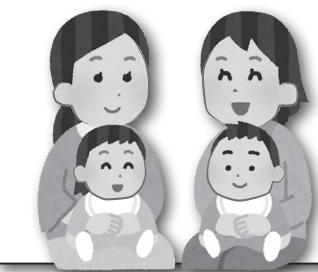


パパの
ママの 災害への備え

【いつものママバッグの中身】

- ・おむつポーチ (おむつ、おしりふき)
- ・ビニール袋
- ・授乳ケープ
- ・母子健康手帳と保険証
- ・着替えセット ・ブランケット
- ・スタイ ・おもちゃ



①いつもの買い物の際など、なくなる前に購入

食品や日用品は、ローリングストックとして、少し多めに買うのも良いでしょう。防災を意識した生活スタイルが、もしものときに役に立ちます。

②いつものふれ合いに、防災をプラスワン

お散歩の際に「抱っこひもを準備」、外遊びの際に「和式トイレの使い方」、外出の際に「行き先の確認」などと、防災を意識してみましょう。

③いつものママバッグが「赤ちゃんの非常袋」に

ママバッグはもしものときに、赤ちゃんの非常袋として大活躍します。使った分はすぐに補充し、持ちだしやすい場所に用意しておきましょう。

④いきなりの地震。子どもと自分を守るために！

地震の際は、子どもを抱えるようにし、丸くなってしゃがみます。また、自分の身を守ることが、子どもの命を守ることに繋がります。

⑤乳児用液体ミルクを知っておこう

母乳を飲ませられない場合も想定し、代替食品としての「液体ミルク」と、「使い捨て哺乳瓶」を普段から備蓄しておくといいでしょう。

「女性視点の避難所づくり」のススメ

①避難所の管理責任者に女性も任命しましょう

災害発生時は、市役所の職員だけではなく、市民の皆さんも共に避難所の運営を担っていくことになります。その際に、避難所の運営に女性の意見を取り入れていくためにも、男性と女性の管理責任者を任命しましょう。女性、子育て世代の視点を生かした必需品（女性用品や子育てに欠かせないものなどの必要な物資）をそろえやすくなります。また、「食事作りや清掃は女性」というような固定概念を払拭することで、性別や年齢による役割分担の固定化を防ぐことにもつながります。



②プライバシーを配慮した空間の工夫

避難所では、限られたスペースに多くの方が生活します。特に女性は、授乳や着替え、トイレなどの際に多大なストレスを感じてしまいます。できるだけプライベートな空間を確保するように配慮することが大切です。

女性の声を反映させた防災活動を進めるためには、女性も防災活動に参加することはもちろん、防災訓練などの場で意見を出していくことが大切です。いきなり全部を進めようとはせずに、できることから少しずつ始めましょう。

互いに尊重し合いながら、誰もが安心できる地域づくりを共に進めましょう。

特集



女性にも優しい
防災活動を

近年、男性も女性も問わない防災活動「女性視点の防災」に配慮した取り組みが、全国的に広がってきています。

問 市・総務課 TEL 56-5005

「女性視点の防災」5つのポイント

1 自分に合ったものを多めに買っておきましょう

薬や肌質に合う化粧品、サプリメントなどは、避難生活では入手しづらくなります。自分に合った「これしかダメ」なものは、もしものときに備え、少し多めにストックしておきましょう。



2 トイレが使えなくても、体は待たないです

清潔で快適ないつものトイレ。しかし、大地震に伴う停電や断水などにより、長時間使えなくなる場合があります。普段からこまめにトイレを済ませておくということを心掛けると良いでしょう。

3 生理用品は、もう1周期分を買っておきましょう

災害時は、ストレスで生理不順になることもあります。生理用品は、少なくとももう1周期分のストックがあると安心です。また、デリケートゾーン専用のウェットシートや清浄綿を備えておけば、不快感を抑えるのに役立ちます。

4 災害時は、好きな食べ物や飲み物は活力になります

気持ちもからだも弱っているときこそ、好きなものを口にするとストレス軽減になります。お菓子やコーヒーなどのお気に入りのものを備蓄しておくといいでしょう。

なるほどね。自分に合ったストレス軽減の方法について、普段から考えておくといいんだね。

5 お風呂に入れない！ 清潔を保つための備えが必要です

災害時は、お風呂に入れずに、かゆみで眠れなくなったり、ストレスがたまりやすくなったりします。ドライシャンプーやクレンジングシートなどがあると便利です。

