

# 女性視点からの防災のススメ

「できることから」すこしずつ。



 留萌市

## はじめに

いつ、どのタイミングで起こるかわからない大災害。その日に備えて、日頃から最低限の準備や行動をしておくことが大切です。

何から手をつけていいかわからない方、やらないといけないとわかっていても面倒に感じて後回しにしている方、日常生活の中で少し意識を変えるだけで、あなたの防災が暮らしの中で始まります。

一人ひとりが防災を心掛けるのはもちろん、このパンフレットでは女性目線からの防災情報を重点的に紹介していきたいと思えます。

# 目次

## 女性から見た防災ポイント.....P.4~P.9

日常備蓄とは？ .....P.4

はじめやすい「日常備蓄」 .....P.5~6

場所別の身の守り方.....P.7

すぐできる防災.....P.8

地震発生から避難まで.....P.9

## ママ・パパから見た防災への備え.....P.10~P.13

赤ちゃんのための備蓄を！ .....P.10

乳幼児用液体ミルクについて.....P.11

子どもとの時間にプラスワン.....P.12

家族で決めておきたい約束事.....P.13

## 女性から見た避難所づくり.....P.14~P.16

女性ができる防災.....P.14

自分の身を守るために.....P.15

在宅避難でできる工夫.....P.16

## 高齢者、持病・アレルギーがある方の周知.....P.17

みんなに知ってもらうために.....P.17