

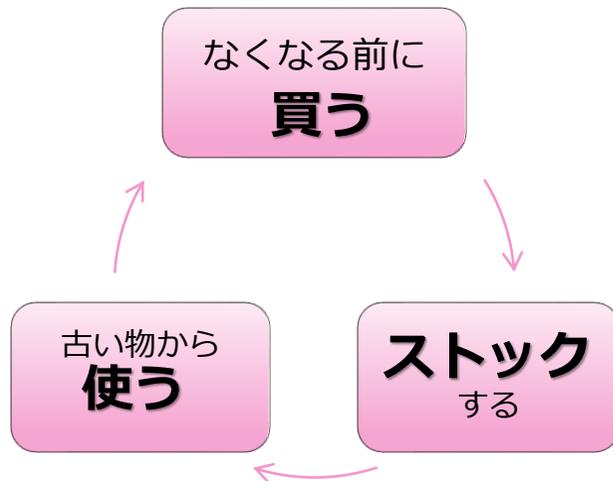
女性視点から見た防災ポイント 日常備蓄とは？

1. 日常備蓄をしよう！

「日常備蓄」とは、普段使っている物を常に少し多めにストックしておくことを言います。

災害が起こると流通が止まってしまい、普段使っているものが簡単に手に入らなくなることもあります。

自分に必要なものを考えて、日頃から備えることが大切です。



次のページでは、

はじめやすい「日常備蓄」の

3つのジャンルをご紹介します！

女性視点から見た防災ポイント
はじめやすい「日常備蓄」

1. 食品・飲料

食べ慣れた物、好きな物を少し多めに
買っておきましょう。

はじめは3日分位から始め、管理に慣れて
から1週間分やその先も見越して買い足
してみましよう。

多めに買いすぎたり、食べずに無駄にし
ないように注意が必要です。



2. 生活用品

ラップ、ポリ袋、ごみ袋（半透明のもの
と黒色のもの）は、様々な場面で使える
ので大変便利です。

夏は体を冷やせるアイテム、秋から春
にかけてはカイロなども備蓄しておく
と体調管理に役立ちます。

また、感染症対策として、マスクや消
毒液等も備蓄しておくといいでしょう。



女性視点から見た防災ポイント
はじめやすい「日常備蓄」

3. 衛生用品

トイレトーパー、ティッシュペーパーは、安く売っている時に1つ多めに買しましょう。ウェットティッシュやせっけん、消毒用スプレー、生理用品も欠かせません。

災害時は、ストレスで生理不順になることもあります。もう一周期分のストックを準備しておきましょう。また、デリケートゾーン専用のウェットシートや清浄綿もあると安心です。



Point!

好きなお菓子、飲み物

気持ちも体も弱ってる時こそ、好きな物や甘いものを口にするとうれしくなります。

ジュースやコーヒー、お菓子など、自分のお気に入りのものを備蓄しておきましょう。

必需品ではないけれど、あると心に余裕ができるよ！



女性視点から見た防災ポイント 場所別の身の守り方

【基本】

○揺れを感じたら...

丈夫な机の下に入って危険物から身を守りましょう。机がなければ転倒しないように姿勢を低くし、クッションや雑誌で頭を守りましょう。

○揺れが収まったら...

火を使っている時は、火の確認をしましょう。出火していたら焦らず消火し、危険と感じたら速やかに避難しましょう。

部屋の窓や戸、玄関の扉を開け、避難ルートを確保しましょう。

【自宅】

○キッチンにいたら...

キッチンは火や刃物、食器や冷蔵庫や戸棚などの大型家電がたくさんあります。身を守ることを最優先にし、速やかに離れましょう。

○寝室にいたら...

窓ガラスが割れたり、家具が倒れてくることもあります。枕や布団で頭と体を守りながら揺れが収まるのを待ちましょう。

揺れが収まったら、飛散物に気をつけて避難ルートを確保しましょう。

【出かけ先】

○スーパーでは...

陳列棚が倒れたりショーケースが壊れたりするので、開けた場所や柱の近くに移動しましょう。身動きが取れない場合は、その場でしゃがみ、買い物かごやかばんで頭を守りましょう。

○運転中の時は...

慌てて自分だけスピードを落とさないよう注意し、ハザードランプを点滅させながらゆっくり道路の左側に寄せ停止しましょう。揺れが収まるまで車内で待機しましょう。

女性視点から見た防災ポイント すぐできる防災



重いものは下、軽いものは上に！



ぬいぐるみ
写真立て
ペン立て など...

お化粧品用品
アクセサリ類
手帳 など...

文庫本、漫画本
雑誌 など...

食器の重ね方で落下防止！



お皿は下から中、大、
小の順に重ねると、揺れ
に強い置き方になります。

また、食器棚にしま
う際はファイルボック
スなどに入れて収納す
ると、取り出しやすい
のはもちろん、割れて
しまった時に破片の散
乱が防げます。

置き換えるだけで地震に強い収納方法になります！

女性視点から見た防災ポイント 地震発生から避難まで

危険を確認

家族や友人と一緒にいる時は、揺れが収まってからお互いの状況を確認しましょう。

その後に、

- ① 建物の倒壊や火災、土砂崩れなどの危険が発生しないか
 - ② 避難経路がしっかり確保できているか
- 確認しましょう。



情報を得る

身の回りの安全が確保できたら、テレビ、ラジオ、防災行政無線、市のウェブサイトなどで何が起きたのか、今自分がどういう状況におかれているのか確認しましょう。



必要なら避難

避難指示が出たり、避難の必要があると感じたら、速やかに避難しましょう。

○避難場所

地震や津波等の危険から身を守るために避難する場所（大きな公園、広場等）

○避難所

被災者を一時的に受け入れ保護する場所（学校、コミュニティセンター等）

留萌市防災ガイドマップで
確認してみましょう！