

女性が非常用リュックに入れておくと安心なものです。共創未来  
災害はいつ起こるか分かりません。  
日頃からしっかり備えておきましょう。

# 災害への備え 女性編

女性ならではの備えが必要です！

一般的な防災グッズに加えて、  
女性だからこそ必要なものも準備しておきましょう。



## 生理用品

昼用・夜用など使い  
慣れたものを1周期分  
用意しておくで安心です。

## おいものシート



下着を変えられない  
場合に役立ちます。

## 下着



支援物資に自分に合うサイズがあるとは  
限りません。締め付けがなくパッと見て  
下着と分かりにくいカップ付きの  
インナーがオススメです◎

## 中身の見えないポリ袋



生理用品の処理などに役立ちます。  
防臭素材のものがオススメ！

## 自分に合った薬

生理痛は、人に言えない  
つらさを抱える方も。  
日頃から使い慣れた薬を  
3日分～用意しておく◎  
お薬手帳の準備も！！



## テリケートゾーン用 ウエットティッシュ



災害時、入浴できない日  
が続くことも。  
清潔にしたいときに◎

## 携帯用トイレ・携帯用ビデ



水を流せないなどの限られた環境では、  
トイレを我慢しがちです。  
女性は体の構造上、衛生状態が悪化すると  
膣炎や膀胱炎などの尿路感染症に  
なりやすくなります。

## 防犯グッズ

暗がりや死角は避け、  
複数人で行動するようにして、  
防犯グッズを携帯しましょう。  
(防犯ブザー、笛など)



## その他あると便利なもの

- |                                 |                                    |                                 |
|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> メイク道具  | <input type="checkbox"/> メイク落としシート | <input type="checkbox"/> 髪留め    |
| <input type="checkbox"/> 汗拭きシート | <input type="checkbox"/> ドライシャンプー  | <input type="checkbox"/> 口腔ケア用品 |
| <input type="checkbox"/> マスク    | <input type="checkbox"/> スキンケア用品   | etc・・・                          |

# 災害への備え 女性編

避難所の食事は栄養が偏りがちになるため  
長期保存の食品を備えておく◎  
空調設備のない避難所も多くあるため寒さ対策も出来ると安心です。



## あると安心！便秘予防にオススメ商品

避難所の食事はおにぎりやパンなどに偏りがちになり  
野菜が摂れないことやストレスが溜まることにより  
便秘になることがあります。  
不足しがちな水分や食物繊維など手軽に摂れるものを  
用意しておく◎

## カゴメ 野菜たっぷりスープ

賞味期間5.5年で長期保存が可能。  
不足しがちな野菜と水分の摂取に。  
常温でも美味しく召し上がれます！

トマト、かぼちゃ、豆、きのこ  
味は選べる4種類！



食物繊維  
2.1g



食物繊維  
2.7g



食物繊維  
3.7g



食物繊維  
1.9g

## 小林製薬 イージーファイバー乳酸菌プレミアム

食物繊維  
4.8g

腸内環境とお通じの改善に！  
1本で食物繊維4.8gと乳酸菌が摂れます。  
飲み物や食事に混ぜて簡単に召し上がれます。



## カゴメ 野菜1日これ一本 長期保存用

食物繊維  
0.3~3.9g

賞味期間5.5年で長期保存が可能。  
災害時のビタミン・ミネラル・食物繊維の補給に。  
アルファ化米(白米やエビピラフ)に加えればトマト味に！



## 寒さ対策

身体の冷えにより、生理痛や生理不順などの不調を招くことも。寒さ対策の備えも！

### ○カイロ



体を温めるだけではなく、  
飲み物などを温めることにも！  
※乳児用ミルクの温めには利用  
できません。

### ○羽織るもの



空調設備のない避難所での  
温度管理に◎  
雨合羽は雨の日だけではなく  
風よけになり保温効果も  
あります。

### ○レッグウォーマー



足元を温めることは  
冷え対策だけではなく、  
リラックス効果もあると  
されています。