

女性の視点から考える防災備蓄チェックリスト

リスト	ポイント	チェック
母子手帳、健康保険証	常に携帯しましょう。	持出 <input type="checkbox"/> 備蓄 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/>
おむつ、おしりふき	おしりふきは身体を拭く際にも役立ちます。	持出 <input type="checkbox"/> 備蓄 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/>
授乳用ケープ、ミルクセット	日ごろの授乳方法に合わせて準備しましょう。	持出 <input type="checkbox"/> 備蓄 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/>
スプーン、紙コップ、キッチン用ラップ	ミルクは哺乳瓶がなくてもコップとスプーンで、少しずつ飲ませる方法もあります。	持出 <input type="checkbox"/> 備蓄 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/>
ガーゼ	乳児のお世話に何かと使えます。	持出 <input type="checkbox"/> 備蓄 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/>
抱っこひも	避難時、避難生活では両手が使えると便利です。	持出 <input type="checkbox"/> 備蓄 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/>
非常食、離乳食	子どもの非常食はアレルギー対応や子どもの発達段階に合わせて用意しましょう。	持出 <input type="checkbox"/> 備蓄 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/>
サプリメント	災害時は栄養不足、偏りへの対応が必要です。妊娠時は特に。	持出 <input type="checkbox"/> 備蓄 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/>
着替え、靴、防寒具	靴は身を守る観点でも大切です。	持出 <input type="checkbox"/> 備蓄 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/>
生理ナプキン、生理ショーツ	不足しやすい女性用品は、使い慣れたものがあると便利です。	持出 <input type="checkbox"/> 備蓄 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/>
マスク、消毒液	感染症対策の必需品です。子どもは特に免疫力が弱いため、子ども用も準備しておきましょう。	持出 <input type="checkbox"/> 備蓄 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/>
おもちゃ、絵本	子どもの心のケアにつながります。	持出 <input type="checkbox"/> 備蓄 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/>
防犯ブザー、ホイッスル、懐中電灯	災害時は女性や子どもに対する暴力が発生しやすい環境になりますので防犯用品は重要です。	持出 <input type="checkbox"/> 備蓄 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/>
歯磨きセット	避難生活時の口腔ケアは肺炎予防にもなります。	持出 <input type="checkbox"/> 備蓄 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/>