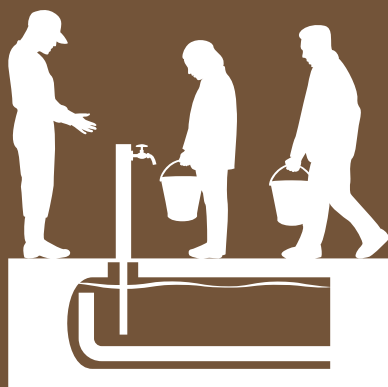


避難所生活

区が指定する区立小中学校などの
公共施設が避難所になります。
知らない者同士が限られたスペースで暮らす
ことになるので、少しでも過ごしやすい
環境づくりが必要です。



- ☐ 避難生活に耐えられるか
- ☐ 避難所での過ごし方を知っているか
- ☐ ペットと一緒に避難生活を送れるか

□ 避難生活に耐えられるか

避難生活は、心と身体の健康に様々な影響を及ぼします。
避難生活乗り越えるために、体調管理を心がけましょう。



心の健康



身体の健康



身体をキレイに保つ

P.82
掲載

十分に水が使えないことがあるため、水を使わずに身体や頭をキレイにできる用品を備えておきましょう。



K320
お湯のいらない
泡シャンプー



K322
泡でさっぱり
からだふき



K323
シャンプーアップ
&からだふきセット



口の中を キレイに保つ

P.83~84掲載

食生活の偏りや水分不足などから、虫歯や歯周病になりやすくなります。また、長期間歯みがきをしないと、最悪の場合死に至る病気を引き起こすこともあります。



K324
長期保存用GUMデンタルリンス&
ペーパー歯みがきクールミント

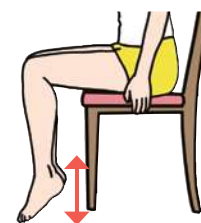


K326
オーラルプラス
口腔ケアスポンジ



エコノミークラス症候群を予防する

窮屈な空間で長時間同じ姿勢をとることで、血流が悪化して血栓(血の塊)ができ、最悪の場合死に至ります。定期的に身体を動かしたり、足の運動をして予防しましょう。



予防

1時間に1回かかとの上下
運動(30回程度)をする



感染症を予防する

P.85
掲載

風邪やインフルエンザ等の感染症が流行しやすくなるため、注意が必要です。

予防

- ✓ こまめな手洗いやうがい
- ✓ マスクの着用
- ✓ 手指消毒
- ✓ 発熱などの症状が出たら避難所職員や管理者に相談



K331
プリーツマスク
ふつうサイズ



ストレスを軽減する

被災時は精神的に不安定になりやすいもの。自分なりのストレス対策の実践や、医師やカウンセラーへの相談をしましょう。



予防

6秒で大きく吐き、
6秒で軽く吸う(朝
夕5分ずつ)

他にも...

・話を聞いてもらう ・好きな香りを嗅ぐ
・音楽を聴く ・温かいものを口にする など



女性特有の 備えをする

P.86~87掲載

女性特有の衛生問題は、非常時にはなかなかフォローされません。生理用品やスキンケア用品など、必要な物を備えておきましょう。



K333
災害備蓄用生理用品



K337
防災用品レディースセット

□ 避難所での過ごし方を知っているか

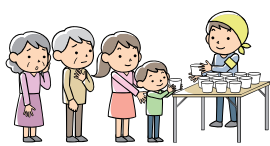
避難所での生活は、たくさんの知らない人との共同生活です。
ルールやマナーを守り、みんなが快適に生活できるように心がけましょう。

生活のルールを守る



- ✓ ごみ捨ての仕方
- ✓ 消灯時間
- ✓ 着替えや洗濯干しの場所

役割分担して助け合う



- ✓ できることや得意なことを進んで手伝う
- ✓ 可能なら運営に参加する

乳幼児、高齢者、障がい者、妊産婦、外国人など 幅広い人への思いやりと支援を



- ✓ 周囲から積極的に声をかける
- ✓ やさしい言葉で不安を和らげる

防犯対策をする



- ✓ 貴重品は持ち歩く
- ✓ 複数人で行動する
- ✓ 死角になる場所には近づかない
- ✓ 子どもだけの環境は作らない

□ ペットと一緒に避難生活を送れるか

江東区では原則として避難所へペットと一緒に避難することが可能です(飼育スペースが生活スペースとは別に設置されます)。ペットと一緒に避難できるように、必要な備えをしておきましょう。

STEP1 基本的なしつけをする

ペットを巡るトラブルを防ぐために、日頃のしつけが肝心です。



- ✓ ケージに慣れさせる
- ✓ 人や動物に慣れさせる
- ✓ トイレを覚えさせる
- ✓ 「待て」「伏せ」などを覚えさせる

STEP3 身元の表示をする

迷子になった時でも見つけられる備えをしましょう。



- ✓ 迷子札やマイクロチップで身元表示
- ✓ ペットの写真を携帯電話で保存

STEP2 健康管理・衛生対策をする

避難生活ではペットも免疫力が低下するので、対策が必要です。



- ✓ 寄生虫の予防・駆除
- ✓ ワクチン接種や狂犬病予防注射

STEP4 ペット用品を備える

動物の命や健康にかかわるものは、自分で持参しましょう。

P.88~89掲載

<必要な備え>
・水・ペットフード・ケージ
・トイレ用品・常備薬
・健康手帳・おもちゃ



K346
エアトラベルキャリー



K339
わんちゃんの
スープごはん



K341
ねこちゃんの
スープごはん

1000
POINT

申込番号

K320

災害避難時など入浴ができない時に、お湯なしで髪・頭皮を洗えるシャンプーです。

お湯のいらない泡シャンプー



●商品:200ml
※商品情報等が変更になる場合がございます。

1000
POINT

申込番号

K322

入浴できない時に、蒸しタオル等にワンプッシュして体を拭いてください。グリーンフローラルの香りです。

泡でさっぱりからだふき



●商品:500ml
※商品情報等が変更になる場合がございます。

1000
POINT

申込番号

K321

おしりの汚れを拭きとるのに便利です。大人用です。

トイレに流せるパットおしり ふき2個セット



●商品:トイレに流せるパットおしりふき(72枚入)×2 ●材質:パルプ・レーヨン

1000
POINT

申込番号

K323

災害時の水がない時に便利です。シャンプーナップはシトラスの香り、からだふきはラベンダーの香りです。

シャンプーナップ&からだふき セット



●商品:ふくだけ簡単シャンプーナップ(30枚入)・さっとさわやかからだふき(60枚入)各1 ●材質:レーヨン・ポリエステル

口腔ケア用品

歯みがきができずに口内環境が悪化すると、虫歯、歯周病、口臭が生じやすくなります。特に高齢者などは、唾液と一緒に雑菌が体内に入り込んで誤嚥性（ごえんせい）肺炎などの呼吸器の感染症を引き起こすこともあります。最悪の場合死に至る病気なので、しっかり対策しましょう。

歯ブラシで歯みがきができない時の口腔ケア



① 液体歯みがき（デンタルリンス）で口をゆすぐ



② ペーパー歯みがき（歯みがきティッシュ）や口腔ケアスポンジで汚れを拭きとる



③ スプレーやジェルで乾燥を防止する

Point

水だけでもできる口腔ケア



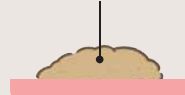
少量の水を口に含んで行う“ぶくぶくうがい”も歯みがき代わりの口腔ケアに効果的。

Point

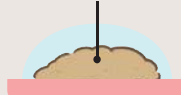
乾燥汚れがひどい時の対処

口の中が乾燥していると、食べかす等の汚れがこびりついてしまうことがあります。ジェルで汚れをふやかす、口腔ケアスポンジで除去しましょう。

乾燥汚れ



ジェルでふやかす



口腔ケアスポンジで除去



1000
POINT

申込番号

K324

災害避難時の口腔ケアに重宝するデンタルリンスと、水なしで使えるペーパー歯みがきのセットです。

長期保存用GUMデンタルリンス&ペーパー歯みがきクールミント



●商品：長期保存用 GUM デンタルリンス 250ml・ペーパー歯みがきクールミント（5 包入）各 1
※商品情報等が変更になる場合がございます。

1000
POINT

申込番号

K325

避難時の口腔ケアに。凸凹メッシュシートでお口の中の汚れを拭き取ります。さわやかミントの香りです。

歯みがきティッシュ2個セット



●商品：歯みがきティッシュ（90 枚入）× 2 ●材質：コットン・ポリエステル

2000
POINT

申込番号

K326

オーラルプラス 口腔ケアスポンジ

●商品：口腔ケアスポンジ（全長約 15.5cm）60 本入 ●材質：スポンジ / ウレタン、軸 / ポリプロピレン

お口の中の汚れをやさしく拭き取る、口腔ケア用のスポンジブラシです。



1000
POINT

申込番号

K327

災害避難時の口腔ケアに便利な、口腔用保湿ミストです。

口腔保湿ミスト



●商品：70ml
※商品情報等が変更になる場合がございます。

1000
POINT

申込番号

K328

災害避難時の口腔ケアに便利な、口腔用保湿ジェルです。

口腔保湿ジェル



●商品：60g
※商品情報等が変更になる場合がございます。

地震発生時

火災発生時

情報集め・避難準備

安全確認・助け合い

在宅避難

日常備蓄

避難所生活

水害

1000 POINT 申込番号 K329

やわらかい耳ひもで耳が痛くなりにくい学童サイズのマスクです。

プリーツマスク学童サイズ



●商品：マスク（約 13.5×8cm・65 枚入）●材質：ポリプロピレン・ポリウレタン・ポリエステル・ポリエチレン

1000 POINT 申込番号 K330

やわらかい耳ひもで耳が痛くなりにくい小さめサイズのマスクです。

プリーツマスク小さめサイズ



●商品：マスク（約 14.5×9cm・65 枚入）●材質：ポリプロピレン・ポリウレタン・ポリエステル・ポリエチレン

1000 POINT 申込番号 K331

やわらかい耳ひもで耳が痛くなりにくいふつうサイズのマスクです。

プリーツマスクふつうサイズ



●商品：マスク（約 17.5×9cm・65 枚入）●材質：ポリプロピレン・ポリウレタン・ポリエステル・ポリエチレン

1000 POINT 申込番号 K332

やわらかい耳ひもで耳が痛くなりにくいゆったり大きめサイズのマスクです。

プリーツマスク大きめサイズ



●商品：マスク（約 19×9cm・65 枚入）●材質：ポリプロピレン・ポリウレタン・ポリエステル・ポリエチレン

被災時には女性の衛生対策が切実な問題となります。事前に備えておくと安心です。

備えておきたい衛生用品

①生理用品
（一ヶ月分多めに）

被災のストレスで生理不順になり、支給された生理用品では足りなくなりました。



②スキンケアアイテム
（保湿やメイク落としなど）

避難所はとても乾燥しており、洗顔もできないため肌が荒れてしまいました。

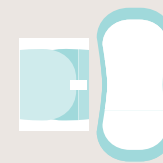


③下着の替え

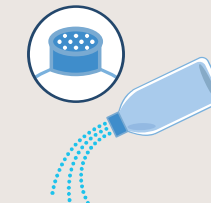
下着がなかなか替えられずに、とても不快でした。



豆知識 デリケートゾーンを清潔に保つ工夫



おりものシートを毎日付け替える。



ペットボトルのキャップにきりなどで10カ所程度穴をあけて簡易シャワーを作り、きれいに洗う。

3000 POINT 申込番号 K333

災害備蓄用の生理用品です。

災害備蓄用生理用品



●商品：昼用羽根付き 20.5cm(28 枚入)・夜用羽根付き 30cm(15 枚入) 各 1

1000 POINT 申込番号 K334

おとまりセットと、非常時のトイレの目隠しに使えるポンチョのセットです。

1泊分おとまりセット&ベンリーポンチョ



●商品：おとまりセット（洗顔料・化粧水各 2、クレンジングオイル・夜用乳液・角栓黒パック・朝用乳液（SPF15 PA+）各 1）・ベンリーポンチョ各 1

1000 POINT 申込番号 K335

災害時の女性のために考えた防災アイテムのセットです。

女性用防災用品4点セット



●商品: ビニール巾着 (約 25 × 28cm) ・ウェットティッシュ・生理用品 (10 枚入) ・紙せっけん (10 枚入) 各 1
※商品情報等が変更になる場合がございます。

3000 POINT 申込番号 K337

災害時に女性だからこそ必要とするものをまとめたセットです。

防災用品レディースセット



●商品: デリケートゾーン用ウェットシート (6 枚× 2 個入) ・生理用夜用ハネ付きナプキン (6 枚入) ・サニタリー袋・カラーショーツ・クレンジングシート・スキンケアセット (メイク落とし・化粧水・乳液各 1) ・絆創膏 (M6 枚・S4 枚入) ・ポケットティッシュ (10 枚入) ・巾着各 1

2000 POINT 申込番号 K336

災害時の女性のために考えた防災アイテムのセットです。

女性用防災用品6点セット



●商品: ビニール巾着 (約 25 × 28cm) ・ウェットティッシュ・ボンジョ・生理用品 (10 枚入) ・携帯用おしり洗浄具・エチケットポリ袋 (約 30 × 40cm) 各 1
※商品情報等が変更になる場合がございます。

2000 POINT 申込番号 K338

Tシャツとショーツをギュッと圧縮しました。小さく保管でき、手でほぐすだけですぐに使える便利なセット。

非常用下着圧縮セット (女性用)



●商品: Tシャツ・ショーツ各 1 (保管サイズ: 約 11 × 7 × 2.8cm)
●材質: 綿 100%

1000 POINT 申込番号 K339

おなかにやさしい乳糖ゼロのウェットタイプの総合栄養食。避難所でもわんちゃんの栄養を補給できます。

わんちゃんの国産牛乳スープごはん ビーフと緑黄色野菜入り



●セット内容 : 80 g × 10 ●内容: 離乳後の子犬〜成犬用 ●加工地: 日本
※商品情報等が変更になる場合がございます。

1000 POINT 申込番号 K341

おなかにやさしい乳糖ゼロのウェットタイプの総合栄養食。避難所でもねこちゃんの栄養を補給できます。

ねこちゃんの国産牛乳を使ったスープごはん ささみ&まぐろ



●セット内容 : 40 g × 12 ●内容: 成猫用 ●加工地: 日本
※商品情報等が変更になる場合がございます。

1000 POINT 申込番号 K340

おなかにやさしい乳糖ゼロのウェットタイプの総合栄養食。避難所でもわんちゃんの栄養を補給できます。

わんちゃんの国産低脂肪牛乳スープごはん ササミと緑黄色野菜入り



●セット内容 : 80 g × 10 ●内容: 離乳後の子犬〜成犬用 ●加工地: 日本
※商品情報等が変更になる場合がございます。

1000 POINT 申込番号 K342

おなかにやさしい乳糖ゼロのウェットタイプの総合栄養食。避難所でもねこちゃんの栄養を補給できます。

ねこちゃんの国産牛乳を使ったスープごはん ささみ&サーモン



●セット内容 : 40 g × 12 ●内容: 成猫用 ●加工地: 日本
※商品情報等が変更になる場合がございます。

1000 POINT 申込番号 K343

ウェットタイプのわんちゃん用ごはん
と、緊急時に便利なマナー袋やシャンプ
ータオルなどのセットです。

わんちゃん用
防災セット



●セット内容：わんちゃんの国産牛
乳スープごはん ビーフと緑黄色野
菜入り(80g)×2、流せるおさんぽ
マナー袋(約23×30cm・25枚
入)・ウェットシャンプータオル(約
30×20cm・犬用・28枚入)・お
でかけボトルキャップ君(ブルー)
各1 ●マナー袋・シャンプータオル
/中国製、ボトルキャップ君/日本
製 ●加工地：スープごはん/日本
※商品情報等が変更になる場合が
ございます。

1000 POINT 申込番号 K344

ウェットタイプのねこちゃん用ごはん
と、緊急時に便利なシャンプータオル
などのセットです。

ねこちゃん用
防災セット



●セット内容：ねこちゃんの国産牛
乳を使ったスープごはんささみ&ま
ぐろ(40g)×5、ウェットシャンプー
ータオル(約30×20cm・猫用・28
枚入)・おでかけボトルキャップ君
(ブルー)各1 ●シャンプータオル/
中国製、ボトルキャップ君/日本製
●加工地：スープごはん/日本
※商品情報等が変更になる場合が
ございます。

3000 POINT 申込番号 K345

フルオープンできる上蓋なのでペット
のお世話がしやすく、クリアなので移
動中でもペットの様子が見えます。

2WAYメッシュペット
キャリー



●商品：約45×29×高さ28.5cm・
重量約1.3kg ●材質：ポリプロピレ
ン・ABS樹脂・スチロール樹脂 ●内
容：小型犬・猫・小動物用(体重約
8kg未満)・着脱式ショルダールベ
ルト・滑り止め付カーペット付【カー
ペット/手洗い可】

4000 POINT 申込番号 K346

本体にはフードや水を入れる食器が付
いているキャリーです。室内ではペッ
トハウスとしても使用できます。

エアトラベルキャリー



●商品：約29×46×高さ28.5cm
(入口サイズ約19.5×23cm)・
重量約1.7kg ●材質：ポリプロピレ
ン・ABS樹脂・スチール(エポキシ
粉体塗装) ●内容：超小型犬・猫
用(体重約5kg未満)・食器付【組
立式】

5000 POINT 申込番号 K347

前扉を上部に収納してハウスとしても
使用できます。シートベルト固定フッ
ク付きで車での避難に便利です。

ペットハウス&キャリー



●商品：約48×32.1×高さ30cm
(入口サイズ約24.5×20cm〈上
部〉・約24×18.5cm〈前部〉)・
重量約1.6kg ●材質：ポリプロピレ
ン・スチロール樹脂・ABS樹脂 ●
内容：小型犬・猫用(体重約8kg
未満)・底面滑り止め・給水ボトル
取付穴・シートベルト固定フック付
※給水器は別売です。種類によっ
ては取付けできない場合がございます。

2000 POINT 申込番号 K348

Tシャツとブリーフをギュッと圧縮しまし
た。小さく保管で
き、手ではぐすだけですぐに使える便利なセットです。

非常用下着圧縮セット
(男性用)



●商品：Tシャツ・ブリーフ各1(保管サイズ：約11×7×2.9cm)
●材質：綿100%

5000 POINT 申込番号 K350~K354

着圧ソックス

●商品：SSサイズ/約18~21cm・Sサイズ/約20~23cm・Mサ
イズ/約22~25cm・Lサイズ/約24~27cm・LLサイズ/約26~
29cm ●材質：ナイロン・ポリウレタン
※実際の商品と色味の差が生じる場合がございます。

避難生活などで
長時間同じ姿勢をとる時に活躍する、
やわらかい着圧ソックスです。

3000 POINT 申込番号 K349

専用ポンプで簡単にふくらみ空気を抜けばコンパクトに折り
たためるので、災害時に便利なエアベッドです。

エアベッド



●商品：使用時/約72×193×高さ13cm ●材質：ポリ塩化
ビニル・ポリプロピレン・ポリエチレン ●内容：枕・ポンプ・ホー
ス付

申込番号	サイズ
K350	SSサイズ/約18~21cm
K351	Sサイズ/約20~23cm
K352	Mサイズ/約22~25cm
K353	Lサイズ/約24~27cm
K354	LLサイズ/約26~29cm
※目安の靴サイズとなります。	