unicharm
ユニ・チャーム

マイスタイル防災

赤ちゃん、女性、シニアもペットも　災害へ備える衛生情報



はじめに

日本では近年、大きな地震や豪雨、大雪、竜巻などの災害が多発しています。未曾有の災害に備え何かしなくてはと思いつつ、具体的に何をしていいか分からず不安だけが募っている方もいらっしゃるのではないでしょうか。

ユニ・チャームの企業理念「NOLA&DOLA」には、「赤ちゃんからお年寄りまで、生活者が様々な負担から解放されるよう、心と体をやさしくサポートする商品を提供し、一人ひとりの夢を叶えたい」という想いを込めています。

高齢化、核家族化が進む中、地震や異常気象等の災害から自分や大切な家族、ペットの身を守るためには、それぞれの事情に合わせて災害に備えることが必要です。なんだか身構えてしまいそうですが、決して大変なことではなくて、普段の生活で少し意識を変えるだけで備えになることが多くあります。防災は特別なことではなく、日常生活の延長線上にあるものだからです。

共に助け合って生きる「人とペットの共生社会」の実現を目指して、多様な生活スタイルに応じて災害時にも衛生的な生活を保てるようにと「マイスタイル防災」を制作しました。少しでも何かのヒントになれば心から嬉しく思います。

ユニ・チャーム株式会社

webは
こちら

監修：NPO 法人ママプラグ

東日本大震災・熊本地震の被災ママの体験を元に「女性の視点」で考える防災啓発を実施している団体。全国各地で、親子・家族で考える備える防災セミナーやイベントを開催。
https://web-mamaplug.com

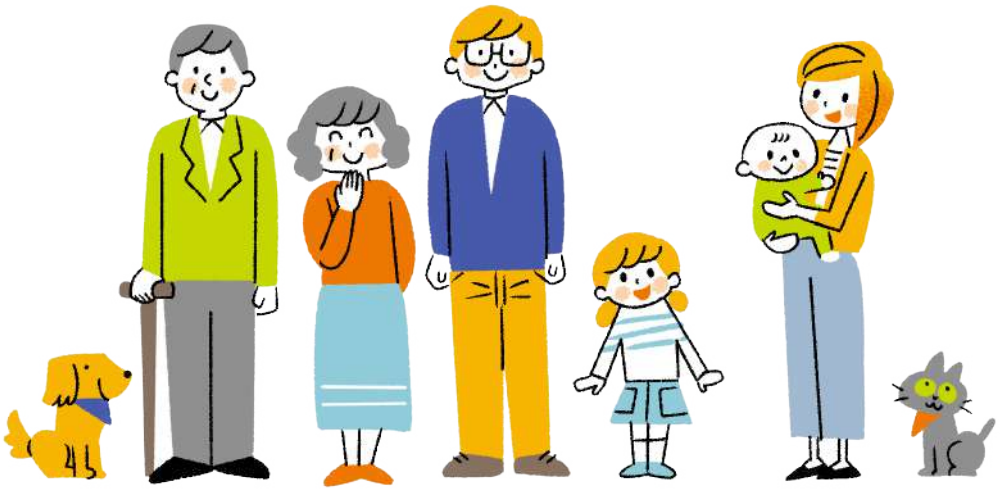
体験談から考えよう「マイスタイル」の防災

被災直後はパニック状態、とてもじゃないけど冷静に情報収集していられない。普段から想定しておくことが大切！

経験者の声

お店に物資が全くなく、必要なものがなかなか手に入らなかった。日頃の備えが本当に大事だと思った。

被災後、初めて読んだ防災本に、自分が体験したことがたくさん書いてあった。読んでおけばよかった・・



備えるべき「３つの“守る”」

防災で一番大切なこと。それは「命」を守ること。そして、被災後の心身の健康を守り、その後に続く日常生活を取り戻すことに続いていきます。

1 発生時　命を守る

2 翌日～3日後　健康（心と身体）を守る

3 1～2ヶ月　生活を守る

マイスタイル防災では、心と身体の健康と生活を守る備蓄品（特に衛生用品）を中心に紹介していきます。

それぞれのニーズで揃える「本当に必要な」備蓄品

地震・土砂災害・台風など、想定される自然災害は様々ですが、どの災害にも共通して言えることは「ライフライン（電気・ガス・水道）」が止まってしまう可能性が高いということです。せっかく命が助かっても、衣食住がままならずに苦労が続いたという体験談は数多くあります。便利な災害対策用の備蓄セットも販売されていますが、本当にそれだけで十分でしょうか？家族それぞれが持っているニーズを洗い出すことで、本当に必要な備蓄がわかります。ぜひ、みんなで考えてみましょう。

災害時も心身の健康を守るためのヒント

一般的に、見落としがちなのが「我が家の特別なニーズ」になります。以下に記した項目はあくまでもヒントです。これ以外にも、「人には気づかれにくいけど、これが絶対必要」だと感じるものがあれば、普段から備えておきましょう。（ユニ・チャームの商品が役に立つ項目については、「おすすめの衛生用品」をご参照ください。）

おむつを使っている子どもがいる
子どもの肌が弱い

赤ちゃんに必要な防災 7P

生理がある
小学生の娘がいる

女性に必要な防災 9P

自分が高齢者である
高齢者と同居している

シニアに必要な防災 11P

在宅介護中だ

在宅介護をしている方に
必要な防災 12P

ペット（犬・猫）を飼っている

ペットに必要な防災 13P

他にも…
眼鏡、コンタクトをつけている/
花粉症・アレルギーなどがある/
持病がある / 障がいをもっている
など

では、それぞれのニーズに合わせた備蓄品を具体的に考えてみましょう。

全ての人に必要な防災

ローリングストックを習慣に

災害時を「非日常」として我慢するのではなく、なるべく日常に近い生活が送れるような備えを進めましょう。備蓄品は災害時だけのためのものではありません。



①>②>③と続く「ローリングストック」を習慣にし、災害時でも使い慣れたものを使える環境を作りましょう。また、備蓄品それぞれの賞味期限や使用期限が切れていることのないよう、普段から食べたり使ったりして確認しましょう。

※ユニ・チャーム商品の使用期限について：衛生用品などの日用品は使用期限の記載がないものが多く保管状況によりちがいはありますが、目安は未開封で３年程度です。支給される備蓄品が自分に合うか分からないため、常に普段使い慣れている物を備えるようにしましょう。

経験者の声

避難所で、感染症がはやり、親子で常に不安だった。

家の中がめちゃめちゃになり、途方にくれた。それでも家にいたいので何日もかけて掃除した。

断水して、トイレが流せず苦痛だった。非常用簡易トイレを準備しておけばよかった。



粉塵などの環境悪化や断水への備えを

災害時は、一瞬で家の中が歩けないほどぐちゃぐちゃになり、片付けに非常に時間と労力がかかります。屋内だけでなく、一歩外に出れば、街中瓦礫と粉塵で劣悪な環境になっている場合もあります。少しでも身体への負担を軽減できるよう、マスクや身の回りを清潔にするための道具は備えておきましょう。

また断水でお風呂に入れない日が続く可能性があります。ウェットティッシュなど、身体を清潔に保つ備えが必要です。

ユニ・チャームおすすめの衛生用品

- マスク（大容量タイプなど）
- ウェットティッシュ
  （除菌タイプ、大容量タイプなど）
- フェイシャルタオル

▼ 商品情報はこちら

超立体　超快適　シルコット

これもあると便利

- 掃除用品
- ティッシュ
- ハンドクリーム
  （ワセリンなどでも可）
- 歯磨きシート
- カイロ
- ビニール袋
- 水を使わないシャンプー
- 石鹸類
- 除菌ジェル
  （アルコールウェットティッシュでも可）

など

LET'S TRY

お部屋の中で、気になるところを除菌用ウェットティッシュで拭いてみましょう！

さらに 防災力UP！

トイレは水を流せなくなる想定をし、非常用トイレを準備しましょう。

非常用トイレとして

不透明のビニール袋を便器に設置し、紙製の猫砂を入れれば、非常用トイレになります。吸水力が高く、消臭効果もあるのでおすすめです。また、燃やせるタイプの猫砂は可燃ごみとして出せるので、そのままごみ処理できます。ペット用シートでも同様です。



- 猫砂
  （デオサンド ギュッと固まる紙砂など）
- ペット用シート

▼ 商品情報はこちら

ユニ・チャーム ペット

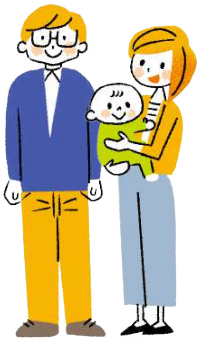
赤ちゃんに必要な防災

経験者の声

新生児サイズのおむつが手に入りづらくなったので困った。

おしりだけでなく、身体も拭けたので、おしりふきが便利だった。

支給されたおむつがいつものおむつとちがう物だったので、肌に合うか心配だった。



月齢に応じた備えを　おしりふきは多めに

赤ちゃんは、月齢や年齢によってそれぞれ必要なものが異なります。まずお子様の「今」のサイズにあったおむつや着替えの備えを進めましょう。アレルギーやアトピー性皮膚炎など、清潔にできない環境で苦しんだ体験談もあります。また、被災時は、体調も崩れやすく、下痢になってしまう赤ちゃんもいます。おしりふきは手や身体にも使えて便利なので、多めの備蓄がおすすめです。

ユニ・チャームおすすめの衛生用品

- 紙おむつ
- おしりふき
- おしり洗浄液

▼商品情報はこちら

moony　MamyPoko

これもあると便利

- 哺乳瓶
- 沐浴剤
- 消毒グッズ
- 消臭ゴミ袋

LET'S TRY

おむつやおしりふきは、お子様の肌に合うものを多めに備蓄しておきましょう。特におしりふきは大人も子どもも使えてコストパフォーマンスがよいのでたくさんあると便利です。

さらに防災力 UP ！

①「今」と「少し先の未来」に対する備え

日毎に体重や身長、生活スタイルに変化があるのは、赤ちゃんの時期の特徴です。特にサイズの変化は著しいので、「今」のサイズと、「少し先」も見据えた大き目のサイズのおむつや靴、着替えなどの準備もしておくと安心です。

関連サイト

ムーニー「おむつナビ」
https://jp.moony.com/ja/diapers.html

②安心できる環境づくり

災害時は、ご両親とも不安が募り、それが赤ちゃんに伝わってしまうことで、泣き止まない・寝てくれないといったことも多々あります。普段から、赤ちゃんが安心できるようなもの（自分のお布団やぬいぐるみ、ママのお歌・・など）を知り、災害時の不安な中でもリラックスできる備えが必要です。ご両親も、自らリラックス＆リフレッシュできるものを準備しておきましょう。

③普段から、周囲とのコミュニケーションを大切に

０歳児の時から、保育園に預けているケースも多い今、普段のコミュニケーションは最大の防災と言えます。共働きの場合、すぐにご両親がお迎えにいけない場合も想定し、少しでも早く安心な環境に引き取れるような対策が必要です。

- 災害時の夫婦の役割分担
- 保護者や祖父母がお迎えに行けない場合の引取先
- 自宅が破損していた場合の集合場所

などについて、ご家族や地域の友人などと話し合っておきましょう。引取先は、信頼できる候補が多ければ多いほど安心ですね。

女性に必要な防災

経験者の声

下着が洗えず、においなども気になった。パンティライナーの物資支援がありがたかった。

被災直後に生理になってしまったが、ナプキンの希望を言い出しにくかった。

ずっとすっぴんなのが辛かった。ほとんどマスクをして過ごしていた。



心身にストレス 下着を洗濯しづらい環境も

女性は、清潔な状態を保てないことや、冷えやストレスが原因で、生理不順になったり、膀胱炎になるなど、身体の不調が出やすいと言われています。身体の汚れや気になるニオイの元をふき取ることができるデリケートウェットシートを使うことをおすすめします。避難所では下着を洗濯できない環境も考えられます。パンティライナーや尿ケア専用品をうまく活用しましょう。また、女性はメイクができないことがストレスにつながる場合も。マスクは外気から身を守る以外に、プライバシーを守る役目もあります。

ユニ・チャームおすすめの衛生用品

- 生理用ナプキン（昼用・夜用など使い慣れたもの）
- 体につけるタイプの生理用品（シンクロフィット）
- 軽い尿もれ対処の尿ケア専用品
- デリケートウェットシート
- タンポン
- 生理用ショーツ
- パンティライナー

▼ 商品情報はこちら

ソフィ　チャームナップ 吸水さらフィ

これもあると便利

- メイク落としシート
- 口腔ケア用品
- 水を使わないシャンプー
- アロマオイル
- 化粧水類（オールインワン美容液）

など

LET'S TRY

おりものが多い時、パンティライナーを使用してみましょう。

さらに防災力 UP ！

①初潮前から備えを進める

女性が災害時に困ることの多くに、生理に関連することがあります。まだ初潮を迎えていなくても、災害後のライフラインが整わない時期に、迎える場合もあります。いざという時に、不安にならなくて済むよう、小学校中学年になったら、身体に関する知識とともに、ナプキンや生理用ショーツの備えをしておきましょう。

関連サイト

ソフィ「はじめてからだナビ」
https://jp.sofygirls.com/

②毎日の習慣で防災力を身につける

女性はトイレに行けないことで体調不良になりやすかったり、重い物が落下しても動かせなかったり、災害時のトラブルが多くなるのも事実です。普段から、習慣にできることで防げることもたくさんあります。以下のことに注意して生活をしましょう。

- 発災直後はトイレが使えなくなることが多いため、トイレは行ける時にすませておく
- 家を整理整頓し、避難導線を確保しておく
- 生理用品などの衛生用品は常に１周期分多めに買う　など

③防犯対策を考える

災害時に起こる犯罪は通常の３倍とも言われています。被災女性向けに開設されたホットラインには震災後、暴力や強姦などの相談が数百件寄せられたそうです。避難所のトイレは生活スペースから近いとは限らず人目につかない場合もあります。
災害時、女性の単独行動は危険な場合があるため、１人暮らしであっても、単独行動はせず、家族や友人、同僚などと共に行動できるよう、普段から話し合っておきましょう。

④ごみ事情も考えて備える

災害時、特に女性が困ることの１つに、汚物の処理問題があります。生理用ナプキンやおりものシートなどを捨てるためのごみ箱が、仮設トイレにはない場合も。自宅にも、持ち出し用品の中にも、不透明な（できれば黒色）のビニール袋があると良いでしょう。
また、生理用ナプキンと体につけるタイプの生理用品（シンクロフィット）を併用することで、生理用品のごみの量を約 36%削減できます。
※ユニ・チャーム商品による比較

関連サイト

ソフィ シンクロフィット
https://www.sofy.jp/ja/products/syncrofit.html

シニアに必要な防災

経験者の声

トイレになかなかいけないことで、体調不良になってしまった。

被災して一番辛かったのはトイレ。普段はトイレにこまめに行くようにしているが、仮設トイレは限られた数のため我慢をせざるを得なかった。

避難所は人の目が多く、いつもよりも尿もれが気になって積極的に活動できなかった。



普段よりトイレに行きづらい環境に

避難所のトイレは数が限られている上に、段差があったり和式だったりと、すぐに行けるような状態では無いという声も被災された方から聞かれました。だからと言って、誰もがすぐに尿ケア専用品を配布してもらい使えるとは限りません。
最近の尿ケア専用品は、うす型のスリムタイプや気になるニオイも閉じ込める消臭タイプ、敏感肌にやさしいタイプなどラインアップが充実しています。平時にどのような商品が並んでいるのかを確かめ、自分に合うものを探して備えましょう。

ユニ・チャームおすすめの衛生用品

・尿ケア専用品（女性用、男性用）

▼ 商品情報はこちら

ライフリー

これもあると便利

・常備薬　・入れ歯洗浄剤

LET'S TRY

旅行やお出かけの際、目立たず便利な尿ケア専用品を使ってみましょう。

在宅介護をしている方に必要な防災

経験者の声

支給されたパッド、おむつはサイズが合わなかったり性別・用途が違っていたりで、せっかく受け取っても使えなかった。

介護中の親がいて、避難所には移動できず、物資支援の情報が入ってこなかったが、備蓄があったからなんとか凌げた。

食事、ストレス、運動不足、トイレ不足から便秘になってしまった。



訪問看護サービスがしばらく受けられない恐れも

災害後、訪問看護のサービスは1週間程度受けられなくなる恐れがあります。家族も食事ケアや排泄ケアができるよう練習しておいた方がよいでしょう。在宅介護の場合、物資が手に入りにくくなる可能性が高いので、最低でも3日から1週間分のパッド、おむつ(ご使用者に合ったもの)を備蓄しておきましょう。トイレに行くこと自体が運動機能の維持回復に重要な運動になります。非常用トイレとしても利用可能な使い捨て吸水シーツを多めに備蓄しトイレに誘導するとよいでしょう。

アウターとインナーの併用で衛生的なケアを

大人用紙おむつ(アウター)と、尿とりパッド(インナー)を併用して、インナーを定期的に交換することで衛生的な排泄ケアにつながります。また、毎回アウターを交換することがなくなるため、ごみの量を約20%削減できます。

※ユニ・チャーム商品による比較

関連サイト

ライフリー「排泄ケア・介護アドバイス」
https://jp.lifree.com/ja/advice.html

ユニ・チャームおすすめの衛生用品

- 大人用紙おむつ
- 尿とりパッド
- 大人用おしりふき
- からだふき用ウェットティッシュ
- 使い捨て吸水シーツ
- おしり洗浄液

▼ 商品情報はこちら

ライフリー

LET'S TRY

家族だけで、介護の練習をしてみましょう。

ペット に必要な防災

経験者の声

食べ慣れたペットフードが手に入らず、ペットが食べなくて痩せてしまい辛かった。

同行避難したものの、常に一緒に居られるわけではなく、結局車中泊をしたが、トイレをさせる場所がなく粗相をして困った。

震災後、ペットとはぐれ、結局未だに見つかっていない。



ペットの防災は飼い主さん次第 しっかり備えを

ペットを飼っているご家庭も多い中、家族同様にペットの防災も考えておかなければなりません。自治体などの災害支援は人に対するものが中心で、ペットは飼い主さんの自己責任と考えられています。ペットに合った食べ物や薬を備蓄しておくことは必須です。

すぐに持ち出しやすくしておくもの（犬猫共通）

- ペットフードや水
- 薬や療法食
- キャリーケース
- 首輪、リード
- ウンチ袋
- 食器

一時避難後に取りに行くもの（取り出しやすい場所に保管）

- ドライシャンプー
- ケージ
- ペット用シートや猫砂
- その他の飼育用品

ユニ・チャームおすすめの商品

- ペットフード
- ペット用シート
- 猫砂
- ペット用紙おむつ（マナーウェア）
- ペット用ウェットティッシュ

▼ 商品情報はこちら

ユニ・チャーム ペット

LET'S TRY

お出かけの際に、マナーウェアをつけてみましょう。

マナーウェアとは？

愛犬・愛猫がトイレ以外の場所で行ってしまうマーキング・そそうなどの排泄に対して、周囲に配慮し、一緒に気持ちよくお出かけできるための商品です。



関連サイト

マナーウェア
https://jp.unicharmpet.com/ja/manner-wear/home.html

さらに防災力 UP ！

① 地域のハザードマップは必ず確認する

自分の住んでいる場所にどんな被害が生じるか知るために、ハザードマップを確認しましょう。ペットに関する地域の避難場所などの情報収集をする際には「同行避難」と「同伴避難」の意味を正しく理解しておくことも必要です。

2018年環境省が改訂した『人とペットの災害対策ガイドライン』では「同行避難」と「同伴避難」の意味を再定義しています。

同行避難＝危険な場所からより安全な場所（指定緊急避難場所等）にペットとともに避難すること。
同伴避難＝被災者が避難所などでペットを飼養管理すること。ただし同室の避難スペースでの飼養を意味しない。

② 迷子になった場合の対策をする

やむを得ず避難所に同行避難しなかった場合でもペットとはぐれないために、ペットの首輪に迷子札、鑑札をつけるだけでなく、マイクロチップも装着して、二重三重の備えをしておきましょう。また、いざ迷子になった場合に災害時にポスターを作るのはひと苦労。準備品の中にペットの迷子ポスターも入れておくのもひとつの方法です。

関連サイト

ユニ・チャームペット「ペットと、ずっと。」
http://pet.unicharm.co.jp/web-magazine/pet-000008.html