

やちまた男女共同参画だより

Vol.14

東日本大震災から10年が経とうとしています。最近も大きな地震が発生しました。避難生活における身体的、精神的ストレスにより体調を崩す人もいます。それを防ぐためには、多様性を配慮した対策が必要です。非常時に必要なものは人それぞれ違います。以下を参考に必要なものを考え、用意しましょう。

食料

- ドライフード、簡易栄養食品
- レトルト食品、缶詰
- 一時的に空腹を満たせる食品
アメ、チョコレート、ガムなど。
キシリトール配合のガムは口内の清潔を保てる。
- 離乳食、介護食

水

- 飲料水 3リットル×3日分×人数分
- 飲食以外に必要な水（洗面やトイレなど）
ポリタンクに水道水を入れておく、
常に湯船に水を張っておくなどして用意。
断水時に給水した重い水を運ぶのにベビーカー
やキャリーケース、自転車などが使える。



スマートフォン

- 非常時の連絡先
- 家族やペットの写真
- 防災やラジオのアプリ
充電の消費を抑えるには携帯用
ラジオや印刷した写真を用意。



医療、薬

- 健康保険証
- 母子手帳
- お薬手帳
- 常備薬
2週間分があると安心。



生活用品など

- 小銭、テレフォンカード
- カセットコンロ
- 携帯用バッテリー、乾電池
- 懐中電灯、ヘッドライト
- ティッシュ（ドライ、ウエット）
- ラップ、新聞紙、布ガムテープ
- 簡易トイレ 携帯トイレセット
- 生理用品
必要な種類と数を用意。
- 妊産婦用下着、衣類
- ミルク（粉、液体）、哺乳瓶
- 紙おむつ、おしりふき
- ホイッスル、防犯ブザー
閉じ込められたときなどに救助を呼ぶ。
- 使い捨てできるもの
コップ、皿、割りばし、スプーンなど。
- 暑さ寒さ対策ができるもの
上着、タオル、ストール、レインコートなど。
- 袋
用途に合わせて種類や枚数を用意。99
中身の見えない袋は着替えやごみなどを入れる。
- マスク
ほこりや感染症、乾燥、紫外線などを防ぐ。
肌の手入れができないときや素顔を見られたくないときに使うことでストレスを軽減できる。



千葉県男女共同参画センターからのお知らせ

コロナ禍での名もなき家事を考える

●ナビゲーター 大野 京子 医師 公益社団法人千葉県医師会理事

●動画配信期間 令和3年3月31日（水）まで

●公開場所

YouTube「千葉県公式セミナーチャンネル」

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyousei/event/2020/ishikai2020.html>



女性の起業（千葉商科大学 × 千葉県男女共同参画センター）

●演題1 千葉県起業チャレンジセミナー - CHALLENGE MIND 養成講座

●講師 上田 将史 先生
慶應義塾大学 湘南藤沢キャンパスインキュベーションマネージャー

●演題2 創業者がお客を集めるPR作戦

●講師 石井 孝昌 先生
千葉商科大学 大学院 商学研究科 客員教授、中小企業診断士

●配信期間 令和3年3月31日（水）13:00まで

●視聴申込 <https://www.shinsei.elg-front.jp/chiba2/uketsuke/form.do?id=1609831462586>



男女の健康（千葉県立保健医療大学 × 千葉県男女共同参画センター）

●演題 コロナ時代を元気に過ごす - 今、わたしたちができる健康づくり

●講師 島田 美恵子 先生 と「ほい大チーム」
千葉県立保健医療大学 健康科学部 歯科衛生学科 教授

●配信期間 令和3年3月31日（水）13:00まで

●視聴申込 <https://www.shinsei.elg-front.jp/chiba2/uketsuke/form.do?id=1609811463433>



お問い合わせ

千葉県男女共同参画センター（月曜休、月曜日が祝日の場合は火曜日）

TEL 043-420-8411 FAX 043-420-8581

Eメール kenkyouse@mz.pref.chiba.lg.jp



発行
八街市総務部企画政策課
〒289-1192 千葉県八街市八街ほ35-29
TEL 043-443-1114 FAX 043-444-0815
E-mail kikaku@city.yachimata.lg.jp
発行日 令和3年2月