



【Webサイト / コンテンツ紹介】

## \* いつも、すこしずつ、もしものことを ——

もしもの時、親であるママ達は、大切な我が子を守らなければなりません。  
その為には、普段から防災について考えたり、備えをする事が必要です。

…でも、ママって何かと毎日忙しい！

「子育てに追われる毎日で、それどころじゃない…」

「備えには時間もお金もかかるし、正直面倒…」

「防災ってなんか難しそう。もっと楽しく簡単にできたらいいのに…」

—これは、サイトを立ち上げる前、実際に子どもを持つ私達ママスタッフのリアルな意見でもありました。

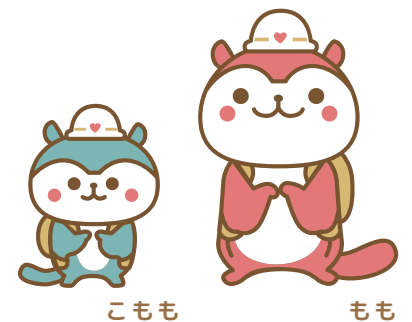
そこで、「私たちのようなママでも、無理なくできる防災ってないのかな…」と、  
実際に子どもを持つママスタッフを中心に立ち上げたのが、

### 『いつもしも』

です。

ママ目線から“本当に欲しい”と思う情報なのはもちろん、いつもの生活の中で“無理なく”  
できる防災情報である事にこだわって、これからもコンテンツを作り続けていきます。

※「いつもしも®」は、TAG株式会社の登録商標(登録商標第6516646号)です。



こもも

もも

イメージキャラクター

## ◆Webメディア①

### いつもしも | 子どもとママのリアル防災 (<https://itumosimo.jp/>)



⇒ ママ向けの防災情報を発信するwebメディア



『子連れ避難に最適な防災グッズとは？リュックに詰めて背負ってみた』



『ローリングストックは続かない！？我が家の収納・管理実践例』



『ママだからできる備え！ベビーグッズは卒業したら防災グッズに』



『非常食のパンまつり♪人気商品43種類の部門別ランキングを発表！』



『【防災おでかけ】充実した設備で経験値UP！「立川防災館」で防災体験してみた』



『防災ボトルって本当に便利ですか？防災ポーチと比べながらママ目線で検証！』

リアルなママ目線を大切にしている「いつもしも」の記事には、実際にライターが感じた素直な疑問や感想が反映されているものが多くあります。

特に検証作業には力を入れていて、“気になったら実際に試してみる”事を心がけています。

## ◆ Webメディア①

### いつもしも | 子どもとママのリアル防災

【インタビュー/監修記事】 (<https://itumosimo.jp/sp-matome/>)



「防災」をもっと身近に感じてもらえるよう、様々な分野で活躍されている方々にインタビューや監修をして頂き、記事として紹介しています。

# ◆Webメディア①

## いつもしも | 子どもとママのリアル防災

【お役立ちダウンロードデータ】 (<https://itumosimo.jp/download/>)



【いつもしも版・防災グッズ[0次の備え]リスト】  
Ver. 2.0

- 防災ポーチ**
  - ポーチ
- 情報**
  - スマートフォン・携帯電話
  - モバイルバッテリー
  - 充電用ケーブル
  - 電源タップ：USB対応
  - 携帯ラジオ
  - イヤホン
  - 防災情報アプリ
  - 帰宅支援マップ
  - ハザードマップ
  - 家族・ペットの写真
  - ボールペン
  - メモ用紙
- 衛生用品**
  - 常備薬
  - 生理用品
  - 救急ばんそうこう
  - ハンカチ
  - 流せるティッシュ
  - マスク
  - 目薬
  - ヘアゴム
  - ジッパー付きバッグ
  - ビニール袋：持ち手付き
  - おくすり手帳
  - 目隠しボンチョ
  - 簡易トイレ
  - 消臭袋
  - ウェットティッシュ
- 身体保護**
  - メガネ、コンタクト
  - 使い捨てカイロ
  - てぬぐい
- 安全確保**
  - ライト：懐中電灯
  - ホイッスル
  - 防犯ブザー
  - 安全ピン
- 非常食**
  - 食べ慣れたお菓子
  - 飴
  - 水：水筒
- 貴重品**
  - 現金：小銭含む
  - IDカード
  - 緊急連絡先メモ
  - 身分証明書
  - 健康保険証
  - 母子手帳
- 精神安定**
  - アナログおもちゃ

【いつもしも版・防災グッズ[0次の備え]リスト】  
子ども用 Ver. 1.0

- 防災ポーチ**
  - ポーチ
- 情報**
  - 緊急連絡先
  - 自分の情報
  - 何をしたらいいかメモ
  - 何が入っているかメモ
  - 時計
  - ☆帰宅支援マップ
  - ☆ハザードマップ
  - ☆スマートフォン・キッズ携帯
  - ☆モバイルバッテリー
  - ☆充電用ケーブル
  - ☆イヤホン
  - ☆防災情報アプリ
  - 家族・ペットの写真
  - 筆記用具
  - メモ用紙
- 衛生用品**
  - ビニール袋：持ち手つき
  - 消臭袋
  - マスク(予備)
  - マスクケース
  - 除菌ウェットティッシュ
  - 流せるティッシュ
  - 簡易トイレ
- 救急ばんそうこう**
  - 大判ハンカチ
  - ☆常備薬
  - ☆ヘアゴム
  - ☆生理用品
  - ☆替えのショーツ
- 身体保護**
  - 使い捨てカイロ
  - レインコート
  - 折りたたみ傘
  - エマージェンシーシート
  - 替えの靴下
- 安全確保**
  - ライト：懐中電灯
  - リフレクター
  - ホイッスル
  - 防犯ブザー
  - 安全ピン
  - GPS
- 非常食**
  - 食べ慣れたお菓子
  - 飴
  - 水：水筒
- 貴重品**
  - 現金：小銭含む

いつもしもの「おたすけミニブック」

① さいで自分を守ろう  
地震のとき 震と音の後ろを守るよ

② さいで自分を守ろう  
ひどい嵐のとき せの高いものから避難

③ 大人といっしょのとき  
安全な場所に行こう

④ 安全な場所について  
おうちの入に知らせよう

⑤ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

⑥ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

⑦ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

⑧ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

⑨ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

⑩ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

⑪ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

⑫ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

⑬ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

⑭ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

⑮ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

⑯ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

⑰ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

⑱ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

⑲ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

⑳ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㉑ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㉒ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㉓ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㉔ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㉕ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㉖ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㉗ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㉘ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㉙ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㉚ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㉛ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㉜ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㉝ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㉞ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㉟ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㊱ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㊲ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㊳ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㊴ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㊵ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㊶ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㊷ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㊸ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㊹ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㊺ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㊻ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㊼ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㊽ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㊾ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき

㊿ さいで自分を守ろう  
おちおちの嵐のとき



### ☑防災グッズリスト

備えの段階別に分け、それぞれのシーンに必要なものを揃えやすいようリスト化しました。子ども用や季節別の備えなど、細かいニーズにも対応しています。

### ☑おたすけミニブック

もしものときに子どもを守ってくれる情報だけを厳選し、記載しています。カードサイズに折りたためば、子どもの外出時に持たせることができます。

「いつもしも」の記事で紹介しているグッズリストや見直しリストなどの一部については、画像やデータとして自由にダウンロードし、ご利用頂けるようにしています。

## ◆Webメディア②

いつもしも with Kids (<https://itumosimo.jp/withKids/>)



⇒ 子どもが楽しく防災に取り組めることを意識した、防災教育用コンテンツが満載

### 【防災ドリル】

防災グッズなどを取り入れた計算問題や、防災用語の読み方などに挑戦できるコンテンツ。  
ゲーム感覚で楽しめるよう、ボタンを押すと正誤判定音が鳴る仕組みを取り入れました。

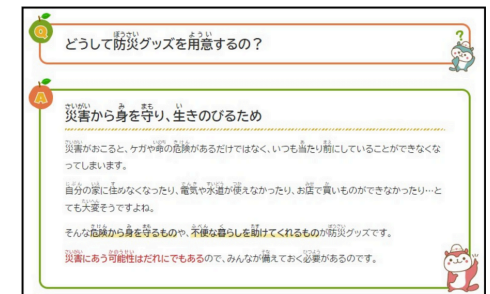
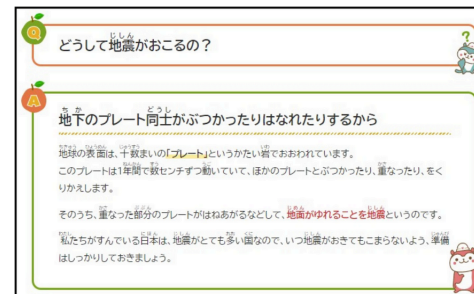


### 【実際にやってみよう】



日常で簡単にできる防災体験を発信。  
夏休みの自由研究などにも活用頂けます。

### 【防災Q&A】



「防災のハテナ」に答える、子ども用Q&Aコーナー。

<参考>PRTIMESリリース

[https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000004.000066782.html](https://prt看imes.jp/main/html/rd/p/000000004.000066782.html)



## ◆ Webメディア② いつもしも with Kids

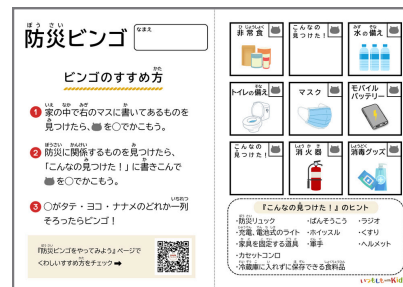
### 【夏休み応援企画】



☑ 防災おでかけ紹介  
([https://itumosimo.jp/withKids/bosai\\_excursion/](https://itumosimo.jp/withKids/bosai_excursion/))



☑ 自由研究おうえんコーナー  
(<https://itumosimo.jp/withKids/research/>)



☑ 防災ビンゴ  
(<https://itumosimo.jp/withKids/play-bosai-bingo/>)



### 防災の基本を学ぼう！ 防災学習(教育)センター



名前のとおり、防災の基本を学んだり、体験することができる施設のことです。

地域によって「防災センター」や「防災館」など、よび方は変わりますが、どこも住んでいる地域が運営しています。

#### どんなことができるの？

- 地震のゆれや暴風を体験する
- けむりの中を安全に移動してみる
- 消火器の使い方を学ぶ
- 心臓マッサージやAEDの使い方を知る



夏休みの自由研究や課題に悩むご家庭に向けて、「楽しく取り組める」防災学習情報を紹介しています。フォローする保護者の方向けの記事も「いつもしも」で併せて紹介することで、親子で取り組みやすい環境が作りやすくなるよう心がけています。

## ◆公式SNS情報



Instagram



[@itumosimo.jp](https://www.instagram.com/itumosimo.jp)



X (旧Twitter)



[@itumosimo](https://twitter.com/itumosimo)



LINE



[@itumosimo](https://line.me/tv/itumosimo)



TikTok



[@itumosimo](https://www.tiktok.com/@itumosimo)

### ◆いつもしもLINE公式アカウント◆

いつもしものLINEには、防災シーンごとにカテゴライズした「3つのリッチメニュー」と、防災にまつわるキーワードに  
 応答する「防災キーワード検索」機能を搭載しています。

忙しいママがLINEを開いたついでに防災情報をチェックする、  
 そんな気軽さで活用頂けるお役立ちツールです。

※詳しくはこちら

<https://itumosimo.jp/line-tutorial/>



#### 防災お役立ちメニュー

その時に「見たい」「知りたい」防災情報を、タブ切り替えだけで簡単に見られるよう設定しました。

3つのメニュー部分をタップすると、内容が切り替わります。

#### 防災キーワード検索

防災にまつわる単語を入力すると、

- ・簡単な説明
- ・アドバイス
- ・いつもしものおすすめWeb記事

などをトーク画面上に返信します。



## ◆メディア出演・掲載情報 ①

### 【NHK：おはよう日本<関東甲信越>】

2023年3月23日放送

「ママさん目線で備える”きめ細やかな震災対策”」



NHKさいたま放送局 @nhk\_saitama\_ · 3月23日

このあと7時45分からの  
#おはよう日本 (関東甲信越) では

#ママ目線の #防災で  
子どもを守ろうという  
取り組みについてお伝えします。

働くママたちがママのために  
発信している #防災情報サイト

そのサイトを参考に  
備えを進める親子を取材しました。

#NHKさいたま



### 【NHK FM：ひるどき！さいたま〜ず】

2023年3月17日・2024年3月15日放送

「子どもプロジェクト～子どものための防災～」

2023年03月17日 (金)

3/17 【子どもプロジェクト～子どものための防災～】 ゲスト：いつもしも～子どもとママのリアル防災～  
編集部 トコさん

金曜日

ママの視点を生かして防災情報を発信している、子どもとママの防災サイト「いつもしも」編集部のメンバーで、Webライターのトコさんをごゲストにお迎えして、「災害の時、1人で家に残された子どもができること」、「ふだんから家族ぐるみで心がけたいこと」を、さいたま局の永野麻衣記者とともに考えました。



### 【J-WAVE：JK RADIO TOKYO UNITED】

2024年8月30日放送

「KIDZANIA TOKYO EYES ON THE FUTURE」



### 【J-WAVE：防災キャンペーンWebサイト】

2024年8月30日-9月5日

「防災にまつわるおすすめサイト」紹介





## ◆ Yahoo!ニュース エキスパート

(<https://news.yahoo.co.jp/expert/creators/itumosimo>)



【非常食】カップ麺だけじゃない！もしもに備えておきたい「スーパーで買える主食」5選

いつもしも エキスパート | ママ向け「ゆる防災」メディア  
8/9(金) 16:05



【数量限定】エリスxヒグチュウコのコラボナプキン登場！全11種のおめかし猫は備蓄しておきたい可愛さ♪

いつもしも エキスパート | ママ向け「ゆる防災」メディア  
9/30(月) 17:05



【防災ポーチ】旅行バッグにも防災をプラス！もしものために持ち歩きたいグッズ10選

いつもしも エキスパート | ママ向け「ゆる防災」メディア  
8/9(金) 17:05



防災グッズこれだけは備蓄して！命を守る最低限の備え3つ

いつもしも エキスパート | ママ向け「ゆる防災」メディア  
1/18(木) 12:07



【子どもの防災リュック】備えてみたけれど「使えなかった」もの

いつもしも エキスパート | ママ向け「ゆる防災」メディア  
8/23(金) 12:30



【非常食】「5年保存のパイナップル」を5年経ったので開けてみた

いつもしも エキスパート | ママ向け「ゆる防災」メディア  
11/1(金) 12:30



防災に関する認定クリエイターとして、Yahoo! JAPANのニュースサイト『Yahoo!ニュース』でも定期的に記事を配信しています。

## ◆ユーザー情報（2025年3月時点）

### 【Webサイト】

#### ●いつもしも

- ・月間PV：36,255
- ・月間UU：19,872

※参考

- ・2024年8月月間PV：223,063  
※該当トピックス=日向灘地震、南海トラフ地震臨時情報

#### ●いつもしも with Kids

- ・月間PV：1,797
- ・月間UU：687

※参考

- ・2024年8月月間PV：13,810  
※該当トピックス=夏休み、自由研究

### 【SNS】

#### ●Instagram

- ・フォロワー：10,645
- ・月間インプレッション：125,475
- ・月間リーチアカウント：40,993
- ・年齢層：
  - 35～44歳 54.1%
  - 25～34歳 25%
  - 45～54歳 14.8%
  - 55～64歳 3%
  - 18～24歳 1.7%
  - その他 1%
- ・性別：
  - 女性 94.3%
  - 男性 5.6%

#### ●LINE

- ・友だち：25,070人
- ・属性：
  - 50歳以上女性 21.9%
  - 40～44歳女性 25.9%
  - 45～49歳女性 24.9%
  - 35～39歳女性 19.1%
  - 30～34歳女性 5.4%
  - 25～29歳女性 0.9%
  - その他 1.8%

#### ●X（Twitter）

- ・フォロワー：1,443
- ・月間インプレッション：45,357



## ◆ Google検索順位（2025年3月時点）

- 「赤ちゃん 非常食」 1位

<https://itumosimo.jp/babykidsfoods/>

- 「幼児 非常食」 1位

<https://itumosimo.jp/babykidsfoods/>

- 「日用品 備蓄」 2位

<https://itumosimo.jp/daily-use-items/>

（※1位は自治体サイト）

- 「常温保存できるおかず スーパー」 1位

<https://itumosimo.jp/supermarket-emergency-food/>

- 「パスタ 災害時」 1位

<https://itumosimo.jp/pasta/>

- 「防災 自由研究」「自由研究 防災グッズ」 1位

[https://itumosimo.jp/independent\\_research/](https://itumosimo.jp/independent_research/)

- 「水 ストック」 1位

<https://itumosimo.jp/drinkingwater/>

- 「水害 片付け」 1位

<https://itumosimo.jp/flood-cleanup/>

- 「ローリングストック 実例」 2位

<https://itumosimo.jp/myhome-rollingstock/>

（※1位は食品メーカー）

- 「マイクラ 防災」 1位

<https://itumosimo.jp/withKids/research/minecraft/>



※その他のキーワード状況についてもお気軽にお問い合わせ下さい。

## ◆サイト基本情報

### 【運営会社】TAG株式会社

東京都練馬区豊玉北5-29-4 井門練馬ビル9階

(会社概要：<https://tag-holdings.jp/gaiyou/>)

### 【サイト開設】2019年10月

## ◆防災関係の保有資格

防災士（2名） / 防災備蓄収納2級プランナー（1名） / 東京都防災コーディネーター（1名）  
※R2年度「地域生活編」修了

## ◆問い合わせ先

以下のメールアドレスにご連絡をお願い致します。

[itumosimo@tag-2m.co.jp](mailto:itumosimo@tag-2m.co.jp)

