

災害対策

1. 災害が起こった時のために…（事前準備）

①家の中の安全対策は？

大地震が発生した時は、「家具は必ず倒れるもの、窓ガラスは割れるもの」とします。そのため、どのような配置で家具を置くか、窓ガラスの強化はどうするか、赤ちゃんをどのように寝かせるか、事前に考えておきましょう。また、手の届くところに懐中電灯やスリッパ、ホイッスルなどを置いておきましょう。

②非常食の準備はどうでしょうか？

電気やガス、水道などのライフラインが止まった時に備えて、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておきましょう。

最低でも人数分×3日分の備蓄をしておきましょう。

赤ちゃんがいる方は、赤ちゃんのミルクも必要となります。ミルクには多くの水が必要となりますのでさらに多くの水を準備しておきましょう。

③非常持ち出し物品の準備はどうでしょうか？

非常時に持ち出すべきものをあらかじめ事前にリュックに詰めておきましょう。

妊娠中、赤ちゃんがいる場合に必ず準備をしておいてもらいたい物と非常持ち出し物品の中に入れてもらいたい物として…

例) ★妊娠中

- 母子健康手帳 病院の診察券 お薬手帳 生理用品
- 清浄綿 分娩準備物品（紙おむつ、タオルなど）

★赤ちゃんがいる場合

- 母子健康手帳 お薬手帳 抱っこひも オムツ
- おしりふき ミルク 哺乳瓶 紙コップ
- 除菌ウェットティッシュ
- ベビーウェア：季節ごとにウェアを入れ替え、1か月先のサイズも準備
- ネームタグ：赤ちゃんと両親の名前、住所、緊急連絡先、アレルギー等を記載
- ナプキン

など

非常持ち出し物品は人数分の物品が必要となりますので、多くを詰めすぎると持ち出しづらくなることもあります。最低限必要なものを考えてみましょう。いつでも持ち出せる場所に置いておきましょう。

2. 「災害がおこったら」を考えて…

①安全に避難するために

いざ災害が起きた時にあわてず避難するために、防災マップやハザードマップ（災害予測図）を入手し、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう。地域によって、起こる災害の種類は様々です。災害の種類によって安全な避難場所が異なりますので、それぞれの災害をイメージして、どのように行動すれば安全に避難できるか家族で考えてみましょう！

②災害が起こった場合の家族との連絡の取り方は決まっていますか？

お互いの安否を確認できるように、日ごろから安否確認の方法や集合場所などを家族で話し合っておきましょう。

他にも、連絡が取れなくなった時には災害伝言ダイヤルを利用する事があるかもしれません。日頃から利用方法を確認しておきましょう。

③災害が起こった時の情報収集方法は？

災害が起こると、情報が混乱する事があります。正確な情報収集ができる手段を考え、準備しておきましょう！

例) ラジオ、携帯電話のワンセグなど…

④相談できる医療機関を調べておきましょう。

災害時には、病院への交通手段が絶たれることや、病院が被災し受診できない可能性があります。受診中の病院以外にも近所の病院の場所、連絡先、健康状態について相談できる場所を調べておくことをおすすめします。

★災害が起きた場合は、落ち着いて情報収集を行いましょう。心、身体にも変化をきたしやすい時期であり、早く動くということも難しいと考えられるため、異常を感じたら、早めの対処を心がけましょう。