

災害に備えて

災害はいつ起きるかわかりません。どんな場合でもお子さんと自分を守るように準備が必要です。



！ 緊急時の連絡方法についてみんなで話し合っておきましょう

- 複数の連絡方法を考え、記入したものを母子健康手帳と一緒にしておきましょう。
- 災害伝言ダイヤルや携帯電話の災害伝言掲示板も確認しておきましょう。*

！ 受診や相談できる場所を調べておきましょう

- 受診中の病院以外にも近所の病院の場所や連絡先を確認しておきましょう。

！ 非常持ち出し用の物品の確認をしましょう

- 母乳の出が悪くなる場合があるのでミルクも準備しておきましょう。

お気に入りのおもちゃや絵本があると便利!!

子どもの防災グッズ(例)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 母子手帳 | <input type="checkbox"/> 肌着・衣服・くつ |
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 健康保険証や診察券のコピー |
| <input type="checkbox"/> お尻拭き | <input type="checkbox"/> 離乳食(赤ちゃんの月齢に応じて)・ |
| <input type="checkbox"/> 紙コップ・わりばし・スプーンなど | <input type="checkbox"/> 離乳食用スプーン・おやつ |
| <input type="checkbox"/> 帽子・抱っこ紐など | <input type="checkbox"/> その他、災害時避難用リュックの中身 |
| <input type="checkbox"/> バスタオルやガーゼのハンカチ | |

※その他、紙おむつ、粉ミルク、哺乳瓶、くすりなどお子さんの状況に応じて必要なもの



！ 現在受けている治療や自分の健康状態を知っておきましょう

- 受けている治療や飲んでる薬の名前を記入し、他の人にも分かるようにしましょう。
- 血液検査(血液型、貧血の有無、B型肝炎などの有無)の結果、アレルギーの有無、医師からの注意事項を書き記しておきましょう。
(※シールタイプの紙に書いておき、いざというときに子どもの背中に貼るようにする)

！ 指定避難所を確認しましょう

- 震災により家が倒壊したり、倒壊の危険がある場合に、一時的に避難生活を送る場所で、食料・水・救援物資などの配布や生活情報の提供、家族の安否確認を行う場所です。*

※市で配布している「防災マップ」を活用しましょう。

！ 家の中の備えをしましょう

- 家具の転倒防止策
- ガラス窓の飛散防止策
- 食器棚などの飛び出し防止策
- 避難経路の確保(その途中に災害時避難用リュックを準備しておく。)

！ 非常持出品、備蓄品を用意しよう!

非常持出品は、必要最低限に抑えることが大事です。持出品が重すぎるとスムーズに避難できなくなります。

自分や家族にとって何が必要かを考えてそろえること、各家庭の事情に応じたものをそろえることが大事です。

7日分程度の備蓄品を用意しよう!!

必ず用意しておくもの

非常持出品(災害発生時に最初に持ち出すもの)

- | | |
|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水(500mlペットボトル2本) | <input type="checkbox"/> 雨具 |
| <input type="checkbox"/> 非常食(乾パンなど火を通さなくてもいいもの) | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯(電池) | <input type="checkbox"/> 医薬品 |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話(充電器・ケーブル) | <input type="checkbox"/> 衣類 など |
| <input type="checkbox"/> 貴重品 | |



備蓄品(救援物資が届くまでの間生活をするためのもの)

- | | |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水(1日3ℓ×7日分程度) | <input type="checkbox"/> カセットコンロ |
| <input type="checkbox"/> 非常食 | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 毛布 など |
| <input type="checkbox"/> バールなどの工具 | |

問合せ 生活安全課 ☎029-273-0111(内線3218)

！ 安定ヨウ素剤の事前配布を行っています

万が一の原子力災害時に速やかに服用できるよう、事前に安定ヨウ素剤を受け取りましょう。

- 配布協力薬局かヘルス・ケア・センターおよび那珂湊保健相談センターでの配布会で受け取ってください。
- 受取方法や配布会日時については、市ホームページまたは健康推進課(ヘルス・ケア・センター内)へお問合せください。
- 配布協力薬局では、配布可能時間であれば、いつでも受け取ることができます。詳しくは、ヘルス・ケア・センターへお問合せください。

問合せ 健康推進課(ヘルス・ケア・センター) ☎029-276-5222