

いざという時の災害に備えて

●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く
- ・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く

●非常持ち出し用の物品の確認

母乳の方は出が悪くなる場合があるのでミルクも準備しておきます

〈持ち物チェック〉

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク | <input type="checkbox"/> タオルやガーゼのハンカチ |
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 肌着 |
| <input type="checkbox"/> プラスチックの哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> 赤ちゃんの服 |
| <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"/> 紙おむつ | <input type="checkbox"/> その他、災害時避難用リュックの中身 |



●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する

●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いる薬の名前を記入し、他の人にも分かるようにする
- ・血液検査（血液型、貧血の有無、B型肝炎等の有無）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く

●家の中の備え

- ・家具の転倒防止策
- ・避難経路の確保（その途中に災害時避難用リュック）

●地域防災拠点

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、食糧・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

●一時避難場所

地震発生後、周囲の様子を見たり、次の避難場所（広域避難場所、地域防災拠点など）に移動する場合に地域住民が集結・待機する場所です