

妊産婦や赤ちゃんのための 防災知恵づくり



赤ちゃん用の持ち出し品

災害時の避難では、赤ちゃん用として下記の持ち出し品等が必要になります。下記の表を参考にして備蓄する等、普段から意識しましょう。

母子健康手帳	おやつ	ブランケット
粉ミルク（必要な方）	着替え	薬（処方されていれば）
哺乳瓶（必要な方）	紙おむつ	防寒着
調乳用の水（必要な方）	おしりふき	おもちゃ、絵本
離乳食、幼児食	抱っこ紐、おんぶ紐	歯ブラシ等衛生用品

※食物アレルギー児のいる家庭の場合、避難所では入手困難なことが多いので、買い置きをしましょう。

※女性が持てる荷物の重さは約5kgとされています。それを考慮した持ち出し品の選定が必要です。

事前の心がまえ

○家の中は安全ですか？子どもをまもるため、家具の転倒防止をしましょう。
家具は人を襲います。倒れないようにしっかりと壁に固定して下さい。



○揺れが収まってから火の始末をしましょう。

「地震だ火を消せ」は昔の話。現在のガスのマイコンメーターは震度5弱以上で自動でガス供給を遮断します。揺れが収まってから、ガスの元栓を閉めて下さい。

○避難所に向かう際は、必ずブレーカーを落としましょう。

誰もいない部屋で電気火災が発生する恐れがあります。長期間、部屋を空けるときはブレーカーを落として下さい。



○近くの避難所はどこか知っていますか？

家にいることが危険と判断したら、近くの避難所に避難しましょう。自宅の近くの避難所は下記のQRコードを読み取り、松戸市のホームページの「市指定避難場所一覧」または「やさシティマップ」で確認できます。（もしくは裏面の危機管理課までお問い合わせ下さい。）

市指定避難場所一覧



やさシティマップ



妊産婦の方へ

○お産の兆候など身体の変化があれば・・・

迷わず！遠慮せず！直ちに人に助けを求めましょう！

○自分の気持ちに正直になって・・・

災害後、環境の変化で体や心に様々な反応があるかもしれません。我慢せずに話せる人に自分の気持ちを話しましょう。

○避難所生活はとても不安・・・

松戸市では、災害時には千葉県助産師会の助産師が避難所等を巡回して保健相談にのってくれます。自分の体や赤ちゃんのことが気になれば相談しましょう。



ご家族との連絡方法

災害時は電話がつながりづらい状況になります。震度6弱以上の地震など大規模な災害が発生した場合、下記の2つの方法でメッセージの登録・再生ができます。ご家族との連絡方法として有効ですので、事前にどちらを使うのかをご家族で話し合しましょう。

○「災害用伝言ダイヤル」（固定電話、携帯電話）

伝言を録音する	⇒ 171 + 1 + 電話番号（市外局番から）
伝言を再生する	⇒ 171 + 2 + 電話番号（市外局番から）
・音声でメッセージを録音、再生できます。	
・災害により電話がつながりづらい地域で使用できます。	

○「災害用伝言板」（携帯電話）

各電話会社が提供するサービスです。

各社のトップページから「災害用伝言板」を開く	⇒伝言を登録する場合	⇒「登録」を選択して伝言を入力
	⇒伝言を確認する場合	⇒「確認」を選択して、被災地の人の携帯電話番号を入力して伝言を確認する。

母子健康手帳の活用

災害時は母子健康手帳は、あなたと赤ちゃんの唯一のカルテとなります。日頃から母子健康手帳に、検査結果・飲んでいる薬・連絡先がわかるようにしましょう。

