

妊産婦や赤ちゃんのための 防災知恵づくり



持出品を準備しておきましょう

【妊産婦さん用】

- 母子健康手帳 マイナンバーカード 診察券 お薬手帳 常用薬
- マタニティマーク 生理用品 下着・衣類 歯ブラシ マスク・手指消毒薬
- 分娩準備品（紙おむつ・タオル・ビニールシート等） 母乳パッド 保温用品（カイロ、毛布、靴下等）

【赤ちゃん用】

- 母子健康手帳 マイナンバーカード・子ども医療費助成受給券 診察券 お薬手帳 常用薬
- 粉ミルク 哺乳瓶 調乳用の水 離乳食・おやつ スプーン・ストロー・紙コップ
- 帽子（頭を守れるもの） 着替え・靴 防寒具（毛布、靴下等） 授乳用ケープ 紙おむつ（20枚目安）
- おしりふき ガーゼ・ハンカチ 歯ブラシ タオル・バスタオル 抱っこ紐 おもちゃ・絵本

液体ミルク（3日分は24本）やポリ袋（離乳食を作ることができます）もあると便利です

【通常の持出品】

- 水（1人6L目安） 食料（1人9食目安） 簡易トイレ 懐中電灯 ホイッスル ビニール袋
- ハサミ メモ、筆記用具 ティッシュ 靴（スニーカー等） ラジオ モバイルバッテリー

- ◆ 実際には、赤ちゃんを抱いて避難することになります。実際に持てる量・重さか確認しておきましょう。
- ◆ 日常で食べているものを消費しながらストックする「ローリングストック」がおすすめです。
- ◆ 食物アレルギーがある場合は、必要なものを揃え、避難所等で情報を伝えられる準備もしておきましょう。

普段からできる備えがあります

○家の中は安全ですか？

- ・家具の転倒防止 倒れないようにしっかりと壁に固定しましょう。
- ・通電火災対策 感震ブレーカー（地震を感知すると自動的にブレーカーがOFFになる）もあります。
- ・ガラスの飛散防止 飛散防止フィルムを貼りましょう。

災害がおきた時の連絡方法

○いざという時の連絡方法を確認していますか？

日頃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。災害時は電話がつながりにくくなる場合もあります。その場合には、以下のサービスを利用しましょう。



「災害用伝言ダイヤル 171」

局番なしの「171」に電話
→伝言の録音の場合は「1」を、再生の場合は「2」をダイヤル

「災害用伝言板」

電話会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は「登録」、確認する場合は「確認」を選択

○避難場所や避難経路を知っていますか？

自宅や勤務先、子どもの保育園などから近い避難所をいくつか確認しておきましょう。

松戸市の「市指定避難場所一覧」または「やさシティマップ」も確認しておきましょう。

子どもと一緒に、最寄りの避難場所に行ってみることをおすすめします。



市指定避難場所一覧



やさシティマップ

○近所の人とコミュニケーションを

普段から近隣の人とあいさつをする、赤ちゃんがいることを伝えておくなど、コミュニケーションをとっておきましょう。地域の防災訓練などに参加するのもよいでしょう。

いざという時にあわてず行動するために ～マイ・タイムラインを作しましょう～

マイ・タイムラインとは、災害時や、災害の発生リスクが高まっているときに、自分や家族が「いつ」「何をするのか」などの防災行動を時系列に整理してまとめたものです。とるべき防災行動を整理しておくことで、いざという時に自分と赤ちゃんを守る行動につながります。



松戸市マイ・タイムラインを作成しました

発災時には落ち着いて行動しましょう

【地震】

○身の安全を確保しましょう

地震が起きたら、落下物や転倒物から身を守る姿勢をとりましょう。

○揺れがおさまってから火の始末をしましょう。

揺れがおさまってから、ガスの元栓を閉めましょう。

○避難が必要かどうか判断しましょう

自宅の倒壊や火災などの被害が発生したとき、津波や火災が迫っているときは避難の必要があります。

揺れがおさまったら、まわりの様子を確認し、避難所に向かうか判断しましょう。

○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いきましょう。

【風水害・土砂災害】

大きな被害が予想される場合などは、市が該当地域の住民に避難の呼びかけや誘導を行うとともに、避難所を開設します。「警戒レベル3」が避難行動開始判断の目安です。



発災時に正しい情報を得ることが重要です。電気や電話が使えない場合でも、ラジオやアプリなどで正確な情報を得られるように準備しておきましょう。

母子健康手帳を平常時から携帯しましょう

災害時、母子健康手帳は、妊産婦さん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・連絡先などを記入し、携帯するようにしましょう。

