孕产妇与婴儿防灾智慧袋



准备携带物品

【孕产妇用品】

☐母子健康手册　☐个人编号卡　☐就诊券　☐医药手册　☐常备药物
☐孕妇挂牌　☐生理用品　☐内衣・衣物　☐牙刷　☐口罩・手指消毒液
☐分娩备品（纸尿布・毛巾・塑料垫等）　☐防溢乳垫　☐保温用品（暖宝宝、毛毯、袜子等）

【婴儿用品】

☐母子健康手册　☐个人编号卡・儿童医疗费补贴受给券　☐就诊券　☐医药手册　☐常备药物
☐婴儿奶粉　☐奶瓶　☐调乳用水　☐离乳食・零食　☐勺子・吸管・纸杯
☐帽子（保护头部）☐换洗衣・鞋子　☐防寒用品（毛毯、袜子等）☐哺乳巾　☐纸尿布(约 20 张)
☐婴儿湿巾　☐纱布手帕・手绢　☐牙刷　☐毛巾・浴巾　☐婴儿背带　☐玩具・绘本

另外准备液体奶（3 天用量 24 袋）和塑料袋（离乳食制作用具）会更方便

【通常携带品】

☐水(每人约 6L)　☐食物(每人约 9 餐)　☐简易厕所　☐手电筒　☐求生哨　☐塑料袋
☐剪刀　☐笔记、文房用具　☐纸巾　☐鞋子（运动鞋等）☐收音机　☐充电宝

◆实际避难时需要抱着婴儿。请确认实际能拿得动的物品件数与重量。
◆建议采取“滚动式储备”，边存边食用，把日常食品作为应急储备品。
◆如果有食物过敏，请准备好相应的所需物品，并做好在避难所向他人传达食物过敏实情的准备工作。

平时要做的备灾准备

○家里安全吗？

・防止家具倒塌　　为了防止倒塌，要牢牢固定在墙壁上。
・预防复电火灾　　利用感震断路器（感应地震后会自动关闭电源）。
・防止玻璃飞散　　张贴玻璃防爆膜。

发生灾害时的联络方式

○是否已确认紧急情况时的联系方式？

平时就要和家人商量好灾害时的安全确认方式与集合场所。发生灾害时电话网络可能会中断。到时候可以利用以下服务。

「灾害用留言专线　１７１」
直接拨打号码「１７１」
→ 留言录音请按「１」
　收听留言请按「２」

「灾害用留言板」
电话公司官方首页打开「災害用伝言版」（灾害用留言板）
→留言请选择「登録」（登录）
　确认请选择「確認」（确认）

○是否知道避难场所与避难路径？

提前确认好家或工作单位、孩子的保育园附近的避难所。

提前确认松户市的「市指定避难场所一览」或地图「やさシティマップ」。

建议和孩子一同提前去参观家附近的避难场所。

市指定避难场所一览

やさシティマップ

○邻里间频繁交流沟通

平时多与近邻住民交流沟通，让周围知道自己家里有幼小的孩子。

建议去参加社区内的防灾等活动。

为了在紧急时刻应对自如　～建议制定个人防灾时间轴～

个人防灾时间轴是总结了在发生灾害或灾害机率较高时，自己与家人「何时」「应该如何」等防灾行动的时间概括。提前整理好适当的防灾应对措施，发生紧急情况时，对保护自己和孩子的生命安全定有帮助。

松户市制作的个人防灾时间轴

发生灾害时请保持冷静

【地震】



○确保生命安全

发生地震后，注意躲避坠物和倒塌物，保持防护姿势。

○震动平息后再关掉火源。

在震动平息后，再关掉燃气总闸。

○对是否需要避难做出判断

房屋倒塌或发生火灾等情况以及在海啸或火灾逼近的情况下需要避难。

震动平息后，请观察周围环境并对是否需要前往避难所做出判断。

○前往避难所之前，请务必关掉电闸。

在房间内无人情况下要防止漏电引发火灾。长期离开家时，请关掉电闸。

【风水与泥石流灾害】

预测会发生大规模灾难等情况下，市政府将开设避难所并面向对象区域住民发送避难劝告与避难引导。达到「警戒级别 3」时可以考虑开始避难。

> 灾害发生时期掌握确切信息非常重要。发生停电或无法使用电话时，要做好通过收音机或小程序获取正确信息的准备。

平时也请随身携带母子健康手册

灾害发生时期，母子健康手册是唯一能够确认孕产妇与婴儿情况的病历手册。请提前在母子健康手册中填写检查结果与联系方式等信息，并请随身携带。



松户市　危机管理科

儿童家庭中心母子保健担当室　2026 年 2 月制作