



妊産婦の



“いざ”という時の

# 災害時の備え

## ① 『非常用物品』を用意しておきましょう

災害時避難用リュックに加え、下記の物品は一例ですが各家庭の実情に合わせて袋にまとめて準備し、いつでも持ち出せるようにしておくとういでしょう。物資は、**2～3日分を目安**として準備しましょう。

<input type="checkbox"/>	非常食	<input type="checkbox"/>	生理用品	<input type="checkbox"/>	ミルク・哺乳瓶・乳首
<input type="checkbox"/>	水（1日1人3ℓ）	<input type="checkbox"/>	下着・肌着・着替えの服	<input type="checkbox"/>	おむつ・おしりふき
<input type="checkbox"/>	常備薬	<input type="checkbox"/>	ウエットティッシュ・清浄綿	<input type="checkbox"/>	月齢に応じた離乳食
<input type="checkbox"/>	保険証・診察券	<input type="checkbox"/>	タオル・バスタオル	<input type="checkbox"/>	水（赤ちゃん用又は軟水）
<input type="checkbox"/>	母子健康手帳	<input type="checkbox"/>	ガーゼのハンカチ	<input type="checkbox"/>	抱っこひも・おんぶひも

妊婦は  
出産準備用品（入院グッズ）  
マタニティマーク

液体ミルクも  
おススメ！

災害時は、ストレスにより母乳の出が悪くなることがあります。  
母乳育児の人も、  
念のために用意しておく  
と安心です！

プラス

水 育児用ミルク 哺乳瓶 哺乳瓶の消毒剤

タオル・バスタオル

下着

生理用品

ガーゼハンカチ

月齢に応じたものを

ベビーフード

おんぶひもでも  
赤ちゃんをおんぶすれば、  
避難する際に両手が空くので  
お勧め♪

紙おむつ

おしりふき

肌着

赤ちゃんの服

ウエットティッシュ  
清浄綿

おんぶ紐

**2～3日分を目安に！**

★このほか、消毒液・絆創膏等の医薬品、携帯ラジオや10円玉（公衆電話用）、ビニール袋や新聞紙、紙コップ、ラップ、ヘッドライト等、必要だと思うものをリスト化して準備しておくとういでしょう。



母子健康手帳は、妊娠・出産・産後の経過が書かれており、医療者が健康状態を把握することができます。  
避難の時には非常用物品と共に、  
母子健康手帳・保険証・診察券を必ず携帯しましょう。

## ② 『緊急時の連絡方法』を家族で話し合っておきましょう

複数の連絡方法を考え、連絡先を記入して母子健康手帳と一緒に持っておきましょう。もし、災害時に連絡がとれなくなった時は、例えば NTT の災害用伝言ダイヤル 171 や、携帯電話の災害用伝言板などを使って安否を確認する方法があります。



## ③ 『受診や相談ができる場所』を調べておきましょう

災害時は病院への交通手段がなくなることや、病院が閉鎖することがあります。受診中の病院以外にも近所の病院の場所や連絡先、2~3 通りの行き方、ホームページのアドレス、健康について近所で相談できる場所を知っておくと安心です。



## ④ 『受けている治療や自分の健康状態』について共有しておきましょう

自分の体の状態や治療中の病気についてメモに残しておき、お薬手帳と一緒に保管場所を決めて家族と共有しておきましょう。また、血液型、貧血の有無、B 型肝炎などの感染症の有無など検査の結果をコピーし、母子健康手帳に貼り付けておきましょう。

治療の有無  
服薬の有無  
血液型 etc.



## ⑤ 『ハザードマップ』で自宅のある場所が安全か確認しておきましょう

住んでいる自宅は水害や土砂災害などの危険性はないか、安全が確認できる場所か、佐倉市ハザードマップ、国土交通省が運営するハザードマップポータルサイトで確認しておきましょう。



佐倉市ハザードマップ



国土交通省

ハザードマップ  
ポータルサイト

## ⑥ 『あなたの住んでいる地域の避難場所』を調べておきましょう

いざという時にあわてずに行動できるよう、避難場所、避難経路を確認しておきましょう。避難行動が心配な場合、市の『避難行動要支援者名簿』に妊産婦さんも登録することもできます。



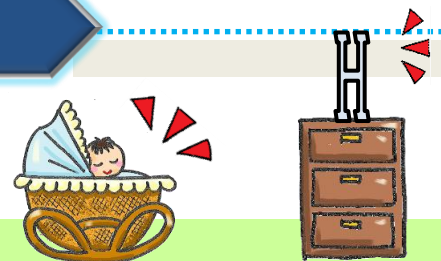
避難場所



避難行動要支援者について

## ⑦ 『家の中の安全』を確認しておきましょう

災害に備えて、家の中の環境を整えておくことが大切です。例えば、『赤ちゃんをタンスなど危険な家具から離して寝かせる』『安全器具を用いて家具を固定する』などの対策をとっておきましょう。



### 佐倉市 健康推進部 母子保健課

健康管理センター

江原台 2-27  
☎ 043-485-6712



西部保健センター

中志津 2-32-4  
☎ 043-463-4181



南部保健センター

大篠塚 1587  
☎ 043-483-2812

