

妊婦・子育て世帯の防災準備

災害はいつ起こるか分かりません。妊娠中や赤ちゃんがいるときに災害が起きたときのことを想定しておきましょう。



災害が起きる前に確認しておこう

- 防災ガイドマップやかごしまiマップ(防災マップ)で自宅周辺の危険箇所を把握する。

鹿児島市 防災ガイドマップ 検索

- 避難場所、避難経路、家族間の連絡方法を確認する。
- 鹿児島市などからの防災情報の入手手段を把握する。



安心ネットワーク119

携帯電話やスマートフォンなどから、次の登録用アドレスに、空メールを送信してください。

✉ ansin119@kagoshima-fd.jp



鹿児島市LINE公式アカウント

友だち登録をしてください。

非常持出用袋を用意しよう

避難する際は赤ちゃんを抱いて避難することになります。実際に**赤ちゃんを抱えて持てる量・重さ**を確認しておきましょう！

両手が使えるリュックがおすすめ！



赤ちゃん用非常持出品



- 母子健康手帳、子ども医療証、診察券



- 紙おむつ、お尻ふき (お尻ふきは体もふける)



- 授乳関連グッズ

授乳用ケープ、ミルク、哺乳瓶、調乳用の水、液体ミルクなど
 ※日頃の授乳方法に合わせて準備

CHECK!

非常用グッズは必ず1度は使ってみて、**すべて“使える”状態**にしておきましょう。

赤ちゃんグッズを通常の非常持出用袋にプラスしましょう。**飲料、食料は3日分**用意しましょう。



- 離乳食



- 普段使っている薬



- 抱っこ紐



- 使い慣れたおもちゃ



- ガーゼ・ハンカチ



- 帽子(頭を守るもの)



- 赤ちゃんの靴



- 着替え (肌着・長袖・長ズボン、防寒着)



マザーズバッグにプラスしよう！

緊急時に必要度が高く持ち歩きが可能なものは、いつものマザーズバッグにもプラスして常時携帯するようにしましょう。



☁ 備蓄品を準備しよう



備蓄品は、救援物資が届くまでの1週間程度自足するつもりで備えましょう。
最低でも3日分は用意すると安心です。

飲料水	大人1人あたり 一日3リットルを目安に	
食品	ご飯・缶詰など(アルファ米など) ※火を使わず、すぐに食べられるものが便利 ビスケット、板チョコ、乾パンなど	
生活用品	カセットコンロ、簡易トイレ、 ビニール袋、トイレトーパー、 ティッシュペーパー、食品ラップ、 アルミホイル、紙皿、紙コップ、 生理用品など	

「ローリングストック法」を活用しよう

特別に備えるのではなく、日頃から食べているものや使っているものを少し多めに購入し、食べた分を補充しながら日常的に備蓄することで、無理なく、消費期限切れなどの無駄のない備えができます。

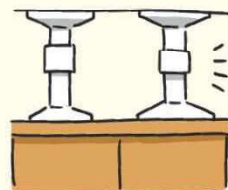


- ※ 幼児の食事量はおおむね大人の1/2~2/3で考えると良いでしょう。
- ※ 避難所には赤ちゃんに必要な備えが十分にはありません。自宅で過ごすことを前提として備えましょう。

- ※ 子どもの食べられるものを用意しましょう。
- ※ アレルギーがある場合は、アレルギー対応食を多めに用意しましょう。

☁ 家での対策

災害が起こった時、すぐに赤ちゃんのところに行くことが難しい場合もあるかもしれません。その場合に慌てなくて済むように、赤ちゃんやお子さんが過ごす部屋やスペースは、物が落ちてくることのないよう、**普段から安全を確保するように工夫**しましょう。



!! 避難の際に気を付けること

妊娠中・後期

お腹で足元が見えず、また身体が思うように動かないことから転倒などの危険があります。必ず誰かと一緒に行動するようにしましょう。

乳 児

抱っこ紐やスリング等を使って乳児を抱っこして避難します。



幼 児

子ども用リュックの中にパーソナルカードを入れておきましょう。必ず靴は履かせましょう。

- ※ 状況を冷静に判断し、**避難が必要ならば早めの避難**を心がけましょう。
- ※ 感染症対策として、**マスクや体温計も持参**しましょう。

