

妊婦・乳幼児のための災害対策

普段から災害に備え、防災用品の準備、家族との情報共有など対策を立てておきましょう。

妊婦や赤ちゃんのいる家族に必要な防災用品



普段からチェックして準備しておこう！

妊婦さんのために	乳幼児のために（妊婦用荷物にプラスして）	
<input type="checkbox"/> 清浄綿 <input type="checkbox"/> 生理用ナプキン <input type="checkbox"/> 下着・衣類 <input type="checkbox"/> 保温できるもの（毛布、カイロ、靴下） <input type="checkbox"/> 常用薬 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳・健康保険証（写し） <input type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/> 粉ミルクと飲料水（軟水）又は液体ミルク ※必要な方 <input type="checkbox"/> 哺乳瓶（使い捨ての簡易のものが便利） <input type="checkbox"/> 授乳服・授乳ケープ <input type="checkbox"/> 離乳食・おやつ <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> おしりふき <input type="checkbox"/> 赤ちゃんの衣類 <input type="checkbox"/> バスタオル・ブランケット <input type="checkbox"/> 保温できるもの（毛布、はおるもの、靴下） <input type="checkbox"/> 抱っこひも、おんぶひも	
生活のために	安全に避難するために	
<input type="checkbox"/> 非常食・栄養補助食品（最低3日分は必要） <input type="checkbox"/> 飲料水（最低3日分は必要） <input type="checkbox"/> ウォータータンク （なければ新品の大きなビニール袋） <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> 小銭（特に10円玉） <input type="checkbox"/> 携帯電話及び充電器	<input type="checkbox"/> ヘルメット・帽子 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> スリッパ・靴 <input type="checkbox"/> 笛 <input type="checkbox"/> ライト（ラジオ・充電器付きがよい）	
あると便利なもの		
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> ばんそうこう	<input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> ビニールシート <input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/> ドライシャンプー ※その他、必要と思うものは準備しておこう！

☆長く過ごす室内の安全を確保し、家族で防災について話しあっておこう

多くの時間を過ごすリビングと寝室は重点的に安全確認を。（家具の固定、ガラスの飛散防止など）避難方法や避難場所の確認、避難ルートを家族で決めておこう。

近所の人とコミュニケーションを。災害時に助け合えるような人間関係をつくっておきましょう。