

<我が家の防災対策>

災害から妊婦さんや赤ちゃん、小さいお子さんを守るために日ごろからの備えが大切です。災害時に必要な生活用品は、市民一人ひとりが用意しておく必要があります。災害時は必要な物資をすぐに手に入れることが困難です。1週間分の水や食料など一般的な家庭生活に必要な物に加え、家族の状況に合わせて防災用品を準備しておきましょう。

備えておきたいもの

非常持出品

- 飲料水 非常食（乾パンなど） 携帯ラジオ
- 懐中電灯 ヘルメット ライター マスク
- ナイフ・缶切り・栓抜き ティッシュ タオル
- ウェットティッシュ ビニール袋 下着・靴下
- 防寒具（カイロ等） 軍手 生理用品
- 救急箱（三角巾・包帯・ガーゼ・脱脂綿・ばんそうこう・ピンセット・消毒液等） 常用の薬
- お薬手帳 保険証・免許証 貴重品（通帳・印鑑等） 小銭 マイナンバーカード 筆記用具

備蓄品

- 水（1人1日3L） 卓上コンロ等 食器類
- 保存の効く食料（レトルト・ドライフード・調味料・スープ類・チョコレート・アレルギー対応食等7日分）
- 鍋等調理器具 箸・スプーン ラップ・アルミホイル 寝袋・毛布 洗面用具（歯ブラシ・石けん・ドライシャンプー等） タオル ティッシュ
- ウェットティッシュ トイレットペーパー
- マスク 生理用品 古新聞 裁縫セット
- カイロ 簡易トイレ 予備の眼鏡や補聴器等
- ビニール袋 ビニールシート はさみ
- バケツ タフロープ 粘着テープ 工具類

妊婦

- 母子健康手帳
- 洗淨綿
- 防寒用品
- お産の近い人は・・・
- 分娩準備品
- 新生児用品

乳幼児

- 粉ミルク ミルク用の飲料水 プラスチック哺乳瓶 哺乳瓶の洗淨剤 オムツ おしり拭き
- 離乳食・離乳食用スプーン 子どもの歯ブラシ
- バスタオル・タオル・ガーゼ 子どもの着替え
- 子どもの靴 おんぶひもまたは抱っこひも
- 名札 母子健康手帳 こども医療費受給者証
- おもちゃ

要介護者

- 着脱しやすい着替え
- オムツ
- 障がい者手帳
- 補助具などの予備
- 常備薬等

避難所ではマタニティホルダー（バッジ）を身につけましょう

ミルク・おむつ・おしり拭きは必ず用意してね！

NTTの災害用伝言ダイヤル（171）

- 蓄積伝言数：電話番号あたり 1～20 伝言
- 伝言録音時間：1 伝言あたり 30 秒
- 伝言保存期間：提供終了まで
- 伝言の消去：保存期間を経過後に自動消去される

録音

171（ガイダンス） ⇒ 1（ガイダンス） ⇒ 自宅の電話番号入力 ⇒ 録音入力開始

再生

171（ガイダンス） ⇒ 2（ガイダンス） ⇒ 相手の電話番号入力 ⇒ 再生