

災害に備えて

災害はいつ起こるかわかりません。

妊娠中や赤ちゃんがいるときに災害が起きたときを想定しておきましょう。

事前対策が大事

▶ 非常用持出袋を用意しておきましょう！

避難する際には赤ちゃんを抱いて避難しなければなりません。実際に赤ちゃんを抱えて持てる量なのか、しっかり確認しておきましょう。また、両手が使えようリュックにつめておきましょう。



▶ 家族で話し合しましょう！

次のことを確認する

- ▶ **防災・ハザードマップ**で自宅周辺の危険箇所を把握する
- ▶ **避難する場所**を決め、そこまでの**避難経路**をチェックする
- ▶ 災害時の家族の**連絡方法**を決めておく
- ▶ 家庭での**役割分担**を決めておく
(ドアを開ける、火の始末、ブレーカーを切るなど)
- ▶ 柏市からの災害情報の**入手手段**を把握する

お母さん・赤ちゃん用必要グッズ

- ☑ 母子健康手帳、子ども医療証、診察券



- ☑ 授乳関連グッズ：
授乳用ケープ、ミルク、哺乳瓶、調乳用の水
(日頃の授乳方法にあわせて準備)



- ☑ 生理用品



- ☑ 紙おむつ、お尻ふき
(お尻ふきは、身体も拭ける)



- ☑ 靴



(子どもには靴をはかせるように)

- ☑ 離乳食



- ☑ 普段使っている薬



- ☑ 使い慣れたおもちゃ



- ☑ 帽子
(頭を守るもの)



- ☑ 着替え
(肌着、長袖、長ズボン、防寒着)



- ☑ 抱っこ紐



- ☑ ガーゼ・ハンカチ



慌てずに避難するため、事前に確認

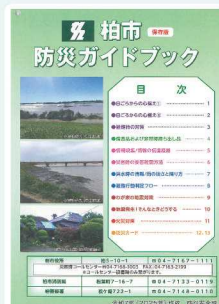
▶ 柏市防災ガイドブック

平常時と災害時の行動マニュアルなどを掲載しています。日頃からの心構えや、災害時の備えや対策の参考に活用ください。

配布 防災安全課（本庁舎3階）、行政資料室、沼南支所（沼南庁舎1階）、柏駅前行政サービスセンター、各近隣センター

▶ 柏市web版防災・ハザードマップ

いつでもどこでも、より詳細に防災施設や危険箇所を確認することができます。事前にお住まいの地域の情報を確認しておきましょう。



災害に備えて

災害情報の入手方法

▶ 柏市防災行政無線

震度5弱以上の緊急地震速報が自動放送されます。その他、生命の危険に関わる情報を放送します。放送内容は、フリーダイヤル0120-280-131で確認できます。

▶ 柏市公式LINE配信サービス

災害情報・避難所開設状況など災害時に必要な情報をプッシュ通知で配信します。



▶ 柏市防災安全課公式X（旧ツイッター）

災害時の避難所開設状況や災害関連情報を配信します。



▶ 災害用伝言ダイヤルの使い方

大災害に際し、被災地との通話が困難になった場合、災害用伝言ダイヤルが提供されています。**171**をダイヤルした後、ガイダンスに従ってください。

ケーススタディ

▶ 妊娠中に避難生活をするようになったら？

- ▶ 冷えるとおなか張りやすくなります。できるだけ温かくしましょう。
- ▶ 妊婦は血栓ができやすいため、エコノミークラス症候群になる恐れもあります。ときどき体を動かし、水分を十分にとりましょう。
- ▶ 避難所の食事は塩分が高いこともあり、血圧が高くなることも。妊娠高血圧症候群に気をつけましょう。

▶ 赤ちゃんが一緒のときに地震がおきたら？

- ▶ 地震発生時は、特に頭を守りテーブルや机などの下に体を隠しましょう。
- ▶ 揺れがおさまったら、倒れた家具や割れたガラスの破片などに注意しましょう。
- ▶ 屋外避難や屋内避難では、テレビやラジオで情報収集し、必要に応じて避難準備をしましょう。

