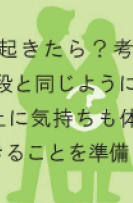


災害時の5つの心得

～おなかの中の赤ちゃんを守るために～

もし妊娠中の今、災害が起きたら？考えただけで不安になりますよね。妊娠すると誰でも普段と同じようには動けません。そして、妊娠中は自分が思っている以上に気持ちも体力も消耗します。お腹の赤ちゃんを守るために今できることを準備しておきましょう。



心得1

もしもの時の連絡方法決まっていますか？

万一のとき、家族全員が一緒にいられるとは限りません。いつ起こるかわからない災害に備え、災害時の行動方針を共有しておきましょう。

●「災害時の連絡方法」、話し合っていますか？

電話ができない可能性を想定し「災害用伝言ダイヤル1711」、「災害用伝言板」、ソーシャルメディアなど複数の災害用連絡手段を調べ、家族に適した連絡方法を話し合っておきましょう。

● 子どものお迎えルールは決まっていますか？

子どもの学校や幼稚園・保育園などの災害時のガイドラインを確認した上で、家族内での基本対応ルールを決めておきましょう。

● いざというときに必要な連絡先はまとまっていますか？

緊急時に連絡をとりたい方の連絡先を母子手帳に記入し、コピーして家族全員が持ち歩きましょう。

心得2

覚えておこう！「その瞬間」の5つの行動

一瞬の判断が生死を分ける災害時。真っ先に自分の身を守り、赤ちゃんの命を守るために遠慮せずまわりに助けを求めましょう。

(1) 急に立ち上がるのは危険

妊娠中は体形の変化で、転倒する危険も。立っている場合は手すりなどにしがみつくと、落ち着いた行動を心がけて。

(2) とにかく「頭を守る」

頭部の損傷は即、命の危険につながります。手近にあるもので頭を覆い、落下物や倒壊の可能性がある危険な建物から離れましょう。

(3) 足下に気をつけて

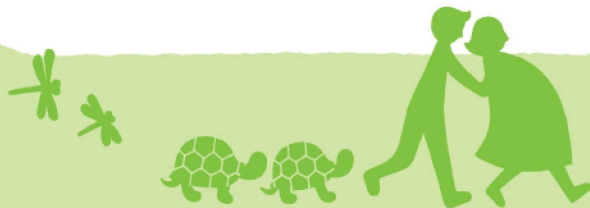
足元のケガは避難の大きな妨げになります。素足での行動は絶対に避け、靴が身近になれば厚底の靴下などを履いておきましょう。

(4) 逃げ道の確保

閉じ込められる可能性があるので、エレベーターは絶対に使わない。非常口や階段付近はドミノ倒しなどの危険があるので、人波には巻き込まれず、安全な場所で様子を見ましょう。

(5) 応援の要請

万一、がれきに閉じ込められた場合は、音の出るものを鳴らしましょう。携帯電話があれば、ライトを照らすのも一つの手手段です。



心得3

いざという時の「備え」は十分ですか？

過去の地震では、電気・水道・ガス等のライフラインが止まり、長期間不便な生活を強いられることが何度も発生しています。交通・情報網も断られるため、最初の3日間は物資も入手が困難になります。家族の状況に合わせた対策をとることが大切です。

●非常持ち出し用バックについて

妊娠中や産後の場合、1人で持てる重さは5kgが目安。リュックなどにまとめ、準備ができたなら背負ってみましょう。いざというとき持ち出せるように、玄関などの避難動線にストックします。

●赤ちゃんのためのアイテム

*1 母子手帳

避難の際は母子健康手帳を必ず携帯して。写真に撮って、ウェブや携帯上に保存しておく、手元にない時に役立ちます。

*2 飲料水(軟水: ミルク用)

乳幼児は腎機能が未熟。市販の硬度の高い水は消化不良を引き起こす恐れが。ミルクの調乳は『軟水』で。

*3 非常食

つわりが酷い時でも食べられるものを用意しましょう。

*4 粉ミルクほ乳瓶

被災のショックで母乳が出にくくなる場合があります。

*5 生理用品

突然の破水、出産後に備えて大きめのものも用意。妊娠中はトイレが近い上、ストレスで尿漏れも起きることも。

*6 妊娠バッヂ

妊娠初期の場合は、外見からだけでは妊娠がわかりません。「おなかに赤ちゃんがいます」のバッヂを常に持ち歩きましょう。

*7 オムツ

災害時は下痢など体調を崩す子が多いため、多めに用意しましょう。

■非常用バックにいれておきたいアイテム(準備済みのものに○をつけましょう)

 *1 母子手帳	 *2 飲料水 軟水: ミルク用	 *3 非常食	 *4 粉ミルク・ほ乳瓶	 *5 生理用品
 *6 妊娠バッヂ	 *7 オムツ	 乾電池	 携帯ラジオ	 ライター・マッチ
 携帯電話用充電器	 下着	 タオル	 毛布	 マスク
 防寒具	 トイレトーパー	 鉄分やカルシウム などサプリ	 ウェットティッシュ	 使い捨てカイロ
 緊急連絡先 リスト	 簡易トイレ	 哺乳瓶用消毒薬	 包帯	 笛
 懐中電灯	 ペンとメモ用紙	 健康保険証・ 免許証のコピー	 ゴミ袋	 現金・小銭
 靴下	 ナイフ・はさみ	 家や車の鍵	 軍手	 ガムテープ(布)

心得4

妊娠を機に、お宅の耐震性をチェック

阪神・淡路大震災の死亡原因1位は「家具や住宅の倒壊による圧死」。家具の転倒や物の落下、破片はケガや逃げ遅れの原因にもなります。この機会に、自宅の耐震対策を見直しましょう。

● 自宅の耐震レベルを確認していますか？

柱や梁(はり)といった構造部分だけではなく、屋根、ブロック塀、ベランダなども倒壊すれば命の危険性があります。不安がある場合は、お住まいの自治体に問い合わせ、耐震診断を受けましょう。

● 地震保険に加入していますか？

一般家庭の地震保険の加入率は、火災保険に比べ低いのが現状です。ご自宅の保険の内容を、いま一度確認してみましょう。

● 転倒の危険がある家具・家電類は固定されていますか？

モノは落ちるのではなく、飛んできます。テレビ、食器類も凶器になるので要注意。家具は、万一倒れてもダメージが少なく、かつ出入り口を塞がない配置にするなど、以下のアイテムの場所や耐震性・耐火性をチェックしてみましょう。



テレビ



本棚



タンス



食器棚



その他の背の高い櫃



仏壇



冷蔵庫



電子レンジ



洗濯機・乾燥機



カーテン



窓ガラス



照明

心得5

あなたの街の避難場所は？

大災害発生時にはどこに避難するのかを確認し、家族で共有しておきましょう。また、いつもの道にも非常時には思わぬ危険が潜んでいる可能性も。時間があるときに歩いて確認しておきましょう。

● 避難場所や緊急時の待ち合わせ場所を確認しましょう。

自宅近くの避難場所が分からない人は、自治体に確認してみましょう。また、外出先で地震にあったなどの緊急時であれば、近くの学校や体育館、病院、広い駐車場や公園などへ避難するといいでしょ。いざという時に家族とはぐれないように、震災時の待ち合わせ場所などを確認しておくのも忘れないで。

● あなたを守ってくれる地域の防災設備を知っていますか？

非常用道具や備蓄品を備えた倉庫、給水・消火設備などが、ほとんどの場合、お住まいの近くに配置されているはず。あわせて確認しましょう。

● 近所の「危険な場所、地点」を知っていますか？

お住まいの市区町村の防災課に問い合わせ、あなたの地域の地理的危険度が分かる地図(ハザードマップ)を手に入れましょう。予想される災害の種類(地震・津波・洪水・土砂など)と予想被害区域を確認できます。

● 地域とのつながりはとても大切

子どもが生まれる前にはご近所づきあいの必要性はなかなか感じられないものですが、実際に被災した方は「防災対策として近所づきあいや日頃の助け合いが大切」という意見が大変多いのです。電話やネットが通じない場合、知り合いから得る情報は貴重です。

早速、QRコードでアクセスしてみましょう！



市防災メール

スマートフォン ガラケー



市公式 SNS

LINE

ID : @sakura_city



市ホームページ

防災ポータル



災害時、「#さくら市防災」で情報収集します。被害を発見した場合は、写真とハッシュタグをつけて発信してください。

ツイッター

@sakura_ _city



耐震診断や
ハザードマップは
ここから
アクセスしてください。



キキクル (気象庁)

大雨・洪水の危険度分布



東京電力パワーグリッド(株)公式 LINE

停電に関する情報

