

妊婦さんや赤ちゃんのための防災

妊産婦の方や乳幼児は避難に時間と支援を要することが多いので日ごろから防災について考えることが大切です。

防災の三本柱

自助！ 共助！ 公助！ って知っていますか？



自助→自分で災害に備える

避難バッグの用意。防災訓練に参加するなど日頃の備えを忘れずに

共助→家族や地域で助けあうこと

防災訓練に参加するなど日頃から隣近所のつながりを大切に。

公助→国や地方自治体が災害に備えること

避難所の開設や災害情報の周知など

○ハザードマップとは？

自然災害による被害を予測し、その被害範囲を地図化したもの。

詳しくは佐世保市ハザードマップをご覧ください。

佐世保市のホームページ、もしくはQRコードをスキャンしてください。

○近くの避難所は？

佐世保市のホームページで自宅近くの避難所を確認できます。

災害の種類や規模によって避難所は選択され開設されます。

自宅近くに危険箇所はないか、災害時の避難方法も併せて確認しておきましょう。

災害自己診断シートもご参照ください。

ハザードマップ



避難所



災害自己診断シート



★LINEのお友達登録で「佐世保市」を登録して下さい。

避難情報など、お知らせが届きます。

妊娠中や小さなお子さんがいる場合は災害時に支援が必要になる場合があります。

これまでの災害において、地域の方が協力をして救助を行ったり安否確認を行うなど大きな力になっています。

普段から地域の方のつながりを大切にしましょう。

非常用持ち出し品の事前準備を

避難するときは必要最低限の事前準備をし、目がつきやすい場所に置いておきましょう。
子ども連れて避難する際には、なるべく荷物を軽くして持ちやすくすることが重要です。
女性一人で運べる重さの10kgを目安に準備をしましょう。



普段の避難バックにプラスしておきたいもの ～避難バックチェックリスト～

<input type="checkbox"/>	母子健康手帳 保険証	大切なページはスマホにも写真でとっておくとより安心です
<input type="checkbox"/>	オムツ おしりふき	おしりふきは、体をふくときにも役に立ちます オムツも1週間分を目安に用意しましょう
<input type="checkbox"/>	授乳用ケープ ミルクセット	日ごろの授乳方法に合わせて用意しましょう
<input type="checkbox"/>	スプーン・紙コップ	コップでミルクをあげることもできます
<input type="checkbox"/>	サランラップ	お皿に張って使うと洗い物を減らせます
<input type="checkbox"/>	ガーゼ	歯の汚れを落としたり、顔を拭いたり 乳児のお世話に何かと使えます
<input type="checkbox"/>	抱っこひも	避難の際や避難所で両手が使えます
<input type="checkbox"/>	非常食・離乳食	市販の離乳食を備えておくと便利です
<input type="checkbox"/>	着替え・靴	歩けるようになった子どもには靴を履かせるとよいです
<input type="checkbox"/>	生理用品	使い慣れた整理用ナプキンがあると便利です
<input type="checkbox"/>	マスク	感染予防に役に立ちます
<input type="checkbox"/>	おもちゃ	心のケアにつながります

平成27年度厚労科研（研究代表者：吉田穂波）

「赤ちゃん和妈妈を守る防災ノート」より一部改編して引用

<https://honami-yoshida.jimdo.com/> 災害時に次世代を守るためのツール/