妊産婦・乳幼児のための災害の備え



妊産婦・乳幼児向けの中野区ホームページです。ぜひ、ご参照ください。

- 母子健康手帳に「災害の備え・対策」を記入する欄がありますので、確認し、記入しておきましょう。



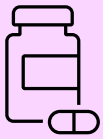
内容を確認し、家族などと話し合って記入しておきましょう。
母子健康手帳は常に持ち歩くようにしましょう。



- 災害時の対応について、かかりつけ医と話しあっておきましょう。

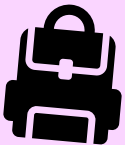
急にお産が近づいたときや体調が急変したときの連絡方法や連絡のタイミング等についてかかりつけ医に確認しておきましょう。医療機関が被災することも想定し、その場合の対応についても相談しておきましょう。

- 在宅避難に備えた備蓄をしておきましょう。



食料、衛生用品、医薬品等は日頃から多めに購入し、消費、買い足しをすると簡単に備蓄ができます。3日分以上、できれば1週間分備蓄しましょう。

- 災害時の持ち出し品について確認し、メモをしておきましょう。



母子健康手帳、診察券、保険証、常備薬、生理用品、衛生用品など、1日の生活を振り返り、生活必需品を備えておきましょう。公衆電話の使用を想定して、小銭を用意しておくと便利です。

- 安否確認方法を話し合っておきましょう。



家族などと安否確認の方法を話し合っておきましょう。災害発生時は電話が繋がりにくくなるため、災害用伝言ダイヤル「171」や「災害用伝言版（WEB171）」の活用をおすすめします。

裏面に、災害時にとる行動について記載しています。
ご確認ください。

災害時にとる行動について

自分や家族の安全を確保してください

自宅に火災や倒壊の恐れがある場合は安全な場所へ避難してください

避　難

広域避難場所

一時的に避難する場所です。
お住まいの地域の広域避難場所の確認を！！

自宅で安全に生活ができるか確認してください

生活できる

自宅で避難

体調が悪くなったら、かかりつけ医に相談を。
かかりつけ医と連絡がとれない場合は中野区（03-3389-1111）へご連絡ください。

生活できない

避難所へ

- お住まいの地域の避難所を確認しておきましょう。
- 避難先では妊娠していることを周囲に伝えましょう。
- 体調不良の際は我慢せず、周囲の協力を仰ぎましょう。
- 全避難所で、妊婦等の方が避難するスペースや、授乳室を設けています。
- 保健師、助産師等による巡回を行っています。遠慮せず声をかけてください。

産前産後ケアやメンタルケア、保健指導、定期的な健康観察が必要と医師、助産師、保健師が判断した場合

福祉（二次）避難所があります

体調悪化等、自宅や避難所での生活が困難になった妊産婦や乳児が一時的に生活をする場所（助産院や保育園等）があります。
医師や助産師、保健師等が問診等により避難先を決定します。

中野区総務部防災危機管理課　03-3228-8909