

妊産婦の災害時の備え

大規模災害が発生したとき、体育館などの避難所では大勢の人々と一緒に生活することになります。授乳やおむつ替え、夜泣きなど周囲に気を遣いながらの生活は、保護者と子どもには大きなストレスを与えられと考えられます。そのような状況をふまえると、自宅での避難生活も考えなくてはなりません。自宅での避難生活を送れるか自宅の安全性と備蓄品をチェックしてみましょう。

1 家の中の安全を確認しておきましょう。

災害に備えて、家の中の環境を整えておくことが大切です。

例えば、「赤ちゃんをタンスなど危険な家具から離して寝かせる」、「安全器具を用いて家具、冷蔵庫、テレビなどを固定する」、「重いものは低い位置に置く」などの対策をとっておきましょう。

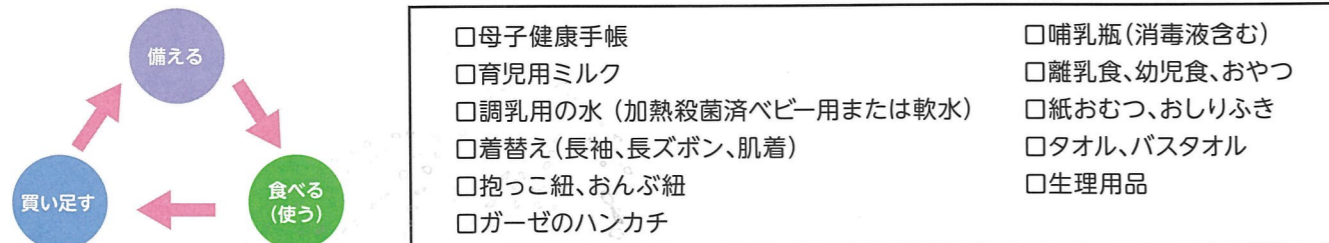
2 緊急時の連絡方法を家族で話し合っておきましょう。

複数の連絡方法を考え、連絡先を記入して母子健康手帳と一緒に持っておきましょう。もし、災害時に連絡がとれなくなった時は、例えばNTTの災害用伝言ダイヤル171や、携帯電話の災害用伝言板などを使って安否を確認する方法があります。

3 食料などの備蓄をしておきましょう。

電気、水道、ガスが停止しても生活できるように3日以上以上の備蓄が必要です。普段使い慣れているもの、食べ慣れているものなどを多めに購入し、使ったら補充する「ローリングストック法」をお勧めします。

また、災害時避難用リュックに下記の物品を加え、ひとつの袋にまとめて準備し、いつでも持ち出せるようにしておくといでしょう。物資は2～3日分を目安として準備しましょう。



災害時は、ストレスにより母乳の出が悪くなる場合があります。母乳育児の方も、念のためミルク、哺乳瓶、ベビー用の水を用意しておくで安心です。

また、抱っこ紐やおんぶ紐は、避難する際に両手が空くのでお勧めです。

このほか、常備薬や絆創膏等の医薬品、携帯ラジオ、携帯電話用充電器、食料、飲料水、ビニール袋や新聞紙、ラップ等、必要だと思うものをリスト化して準備しておくといでしょう。

母子健康手帳は、妊娠・出産・産後の経過が書かれており、医療者が健康状態を把握することができます。避難のときには非常用物品とともに、母子健康手帳と診察券を必ず携帯しましょう。

4 現在受けている治療や自分の健康状態について知っておきましょう。

自分の体の状態を自分で説明できるよう、お薬手帳を持参するなど受けている治療や飲んでいる薬の名前を、他の人にもわかるようにしておきましょう。

また、血液型、貧血の有無、B型肝炎などの感染症の有無など検査の結果をコピーし、母子健康手帳に貼り付けておきましょう。

5 受診や相談ができる場所を調べておきましょう。

災害時は病院への交通手段がなくなったり、病院が閉鎖したりすることがあります。受診中の病院以外にも近所の病院の場所や連絡先、2～3通りの行き方、ホームページのアドレス、健康について近所で相談できる場所を知っておくと安心です。また、市役所や保健所の連絡先も控えておくとい便利です。

6 あなたの住んでいる地域の危険度や避難場所を調べておきましょう。

いざというときにあわてずに行動できるよう、お住い周辺の危険度や避難場所や避難経路を「茂原市洪水ハザードマップ」、「茂原市地震ハザードマップ」などで確認し、備えておきましょう。

もしもの時に相談ができる機関

問い合わせ内容	機関名	所在地	電話番号	FAX
市への問い合わせ	茂原市役所	道表1	23-2111(代)	—
防災対策全般に関すること	茂原市防災対策課	道表1	36-7580	20-1602
健康・医療・妊娠・出産・育児等に関すること	茂原市健康管理課	道表1	20-1574	20-1600
	茂原市保健センター	高師3001	25-1725	25-1865

災害情報の入手

もばら安全安心メールサービス

茂原市の防災・防犯に関する情報が、メールで配信されます。携帯電話やインターネットに接続しているパソコンを利用している方は、どなたでも登録できます。

- 防災情報(台風等の注意喚起、避難情報など)
- 防犯情報(不審者等発生情報)

<登録方法>

「もばら安全安心メールサービス会員規約」に同意したうえで、下記アドレスに空メールを送信し、欲しい情報を選択してください。詳しくは、茂原市公式ウェブサイトをご覧ください。

登録用アドレス…touroku.mobara-city@raidan2.ktaiwork.jp



Yahoo!防災速報

緊急地震速報や豪雨予報が配信されるほか、茂原市から避難指示などの避難情報や、お知らせが「自治体からの緊急情報」として配信されます。

ご利用には「Yahoo!防災速報」のアプリのダウンロードが必要です。



防災行政無線テレホンサービス

防災行政無線で放送した内容を電話で確認できます。

しみんは119
0120-438-119(通話料無料)

Lアラート(災害情報共有システム)

- 地デジによる防災・災害情報の提供
「NHK総合テレビ」で「dボタン」⇒「地域の防災・災害情報」で確認。
- Yahoo!Japan⇒「天気・災害」⇒「避難情報」⇒「都道府県を選択」⇒「千葉県」