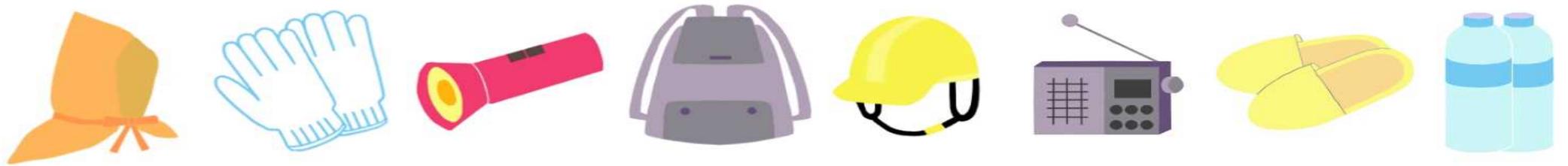


# 自然災害への備え

地震や集中豪雨などの自然災害はいつ起こるかわかりません。  
妊娠中や産後の女性・乳幼児は、災害時に特別な支援が必要とされる層です。  
いざという時のために日頃から防災について備えておきましょう。



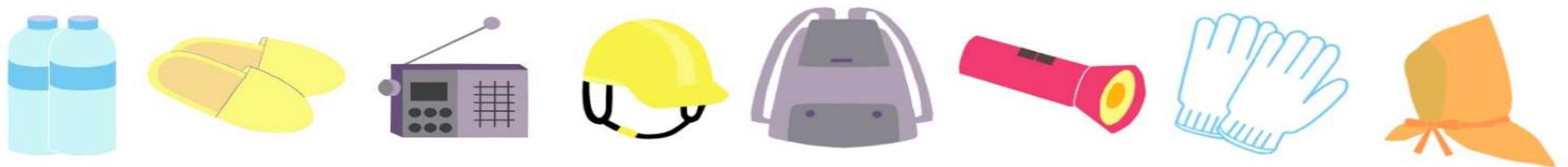


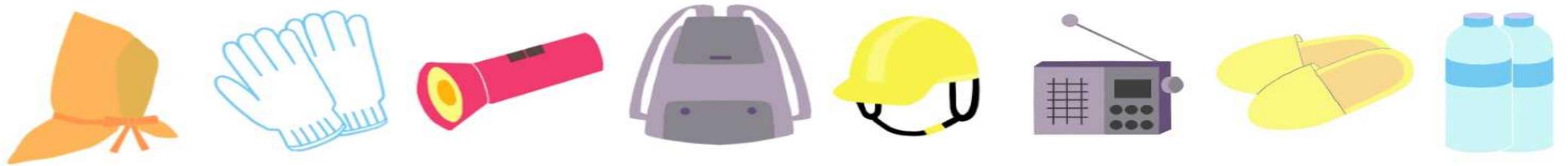
## 「非常時用持ち出し袋」を用意しておきましょう

※赤ちゃんや小さいお子さんと一緒に避難する際には、抱っこをしたり手をつないで避難しなければいけません。両手が使えるようリュックに詰めておきましょう。また、実際にお子さんを抱っこした状態で持てる量なのかもしっかり確認しておくことも大切です。

### チェックリスト

- 飲料水  懐中電灯  モバイルバッテリー
- ラジオ  生理用品  ビニール手袋
- マスク  抱っこ紐  レインコート
- タオル  救急セット（絆創膏、ガーゼ、体温計）
- 紙おむつ、おしりふき
- 母子健康手帳、乳幼児・こども医療費助成受給者証、健康保険証
- 授乳関連グッズ：授乳用ケープ、ミルク、哺乳瓶、調乳用の水
- 食料品：携帯非常食、離乳食、おやつ



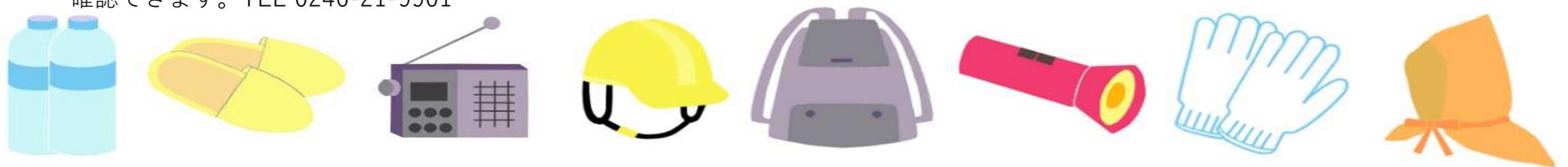


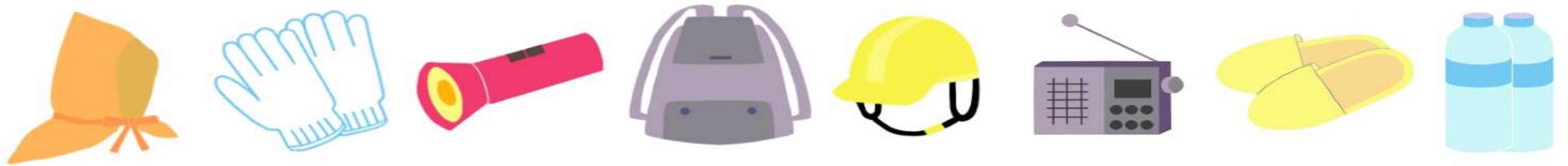
## 家族で話し合しましょう

- 防災マップや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)
- いわき市からの災害情報の入手手段を把握する
  - ・市のホームページ…災害に関する最新情報が確認できます。
  - ・いわき市防災メール…防災、気象情報、火災情報、防犯情報などの緊急情報が届きます。
  - ・テレビ、ラジオなど…テレビのデータ放送で情報を表示します。
  - ・防災行政無線電話応答サービス…防災行政無線の放送内容を電話で確認できます。TEL 0246-21-9901

## 防災マップ チェックポイント

- 古い家屋やブロック塀などは、揺れが収まった後にも倒壊の危険があります
- 窪地や段差も要注意。洪水時は足下が見えなくなることもあります
- 狭い路地は逃げるのが困難になります
- 坂道は洪水時に水の勢いが増します
- 小さな河川でも雨量や津波の大きさによっては危険になることもあります





## 災害時に必要な行動

### **洪水・土砂崩れ**

避難勧告や避難準備勧告が出たら、指示に従い避難しましょう。

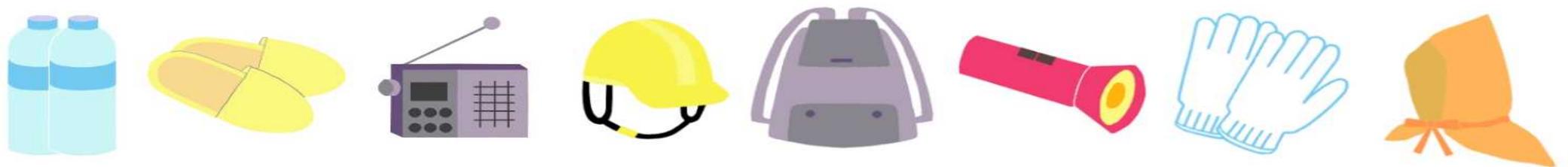
### **地震**

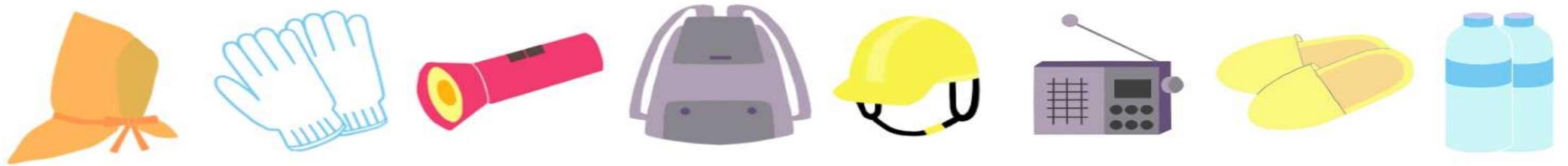
発生時…お子さんを抱き、頭を守るようにしてテーブルや机の下に体を隠し、揺れが収まるのを待ちましょう。

揺れがおさまったら…

1. 割れたガラスや食器で足をけがしないように靴かスリッパを履きましょう。
2. 火の始末をしましょう。
3. 家の中にいる家族の安否や被害状況を確認しましょう。
4. テレビやラジオで情報収集し、必要に応じて避難の準備をしましょう。

※津波の心配が無く自宅が無事であれば、避難所よりも「在宅避難」が有効です。





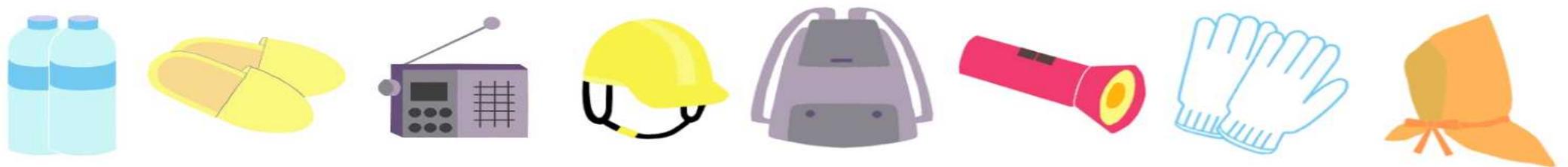
## 避難生活での注意点

### 妊娠中

- ・ **冷え**…妊娠中は冷えるとおなかが張りやすくなります。できるだけ温かくしましょう。
- ・ **エコノミークラス症候群**…妊娠中は血栓ができやすいため、水分を十分とってこまめに体を動かしましょう。トイレは我慢しないようにしましょう。
- ・ **妊娠高血圧症候群**…非常用の食事は塩分が高めです。なるべく塩分が少ない物を選ぶようにしましょう。頭痛、耳鳴り、吐き気、目がチカチカする等の症状があるときは、受診できるように手配してもらってください。

### 乳幼児

赤ちゃん返りや夜泣き、乱暴な言動など、災害時に見られる子どもの“異常な行動”非常時における正常な行動です。しっかりと抱きしめてあげてください。同じ話を何度も繰り返したり、災害を再現する“地震ごっこ”“津波ごっこ”の遊びをするのは、子どもが子どもなりに災害を受け止め、体験を消化するために必要なプロセスだと言われています。温かく見守りましょう。また、子どもも親を気遣います。平気そうに見える子どもほど、ケアが大切です。



物を備えるだけが防災ではありません。  
いざという時に自分とわが子を守るためには、普段の何気ない日常で紡がれる人間関係が大きな意味をもちます。地域の方も支援が必要な人の存在を知らなければ、助けたくても助けることができません。挨拶を通して地域に顔見知りを増やしたり、防災イベントに参加するように心がけましょう。

たらちねのHPに【防災 原発事故の心得】が追加されました。  
再び原発事故が起きてしまったとき、「知らない、情報がない」ことにより余計な被曝をしないよう、たらちねスタッフが経験したこと、感じたことをもとに作成してあります。  
みなさんぜひご覧ください！

