

13 いざという時のために

■災害に備えよう！

地震・津波・洪水などの災害は、突然起こります。非常用持ち出し品の準備や避難場所の確認など日頃から備えることが大切です。

■災害時要援護者名簿（乳幼児・妊産婦）の登録 0244-23-3680
妊産婦さんや乳幼児など、災害時に支援を必要とする方が対象です。名簿へ登録しておくことで災害時の安否確認や避難誘導に活用されます。

■子育てファミリーに必要な防災準備

小さなお子さんがいるご家庭は、リュックに入れて用意しておきましょう。

【共通】

母子健康手帳、保険証、印かん、キャッシュカード、通帳、診察券、常備薬、マスク、ホイッスル、ラジオ、ウエットティッシュ、水、着替え（親子の下着）、タオル、生理用品、ライト、スリッパ、レインコート、傘、レジャーシート、応救セット、大きなポリ袋・レジ袋など

お子さんに合わせて、避難用に常時セットしておきましょう。

参考：福島県防災ガイドブックほか

【妊婦のいる家庭】

産期にもよりますが、脱脂綿、大きなガーゼ、さらし、T字帯、洗浄綿および新生児用品（肌着など）、ティッシュ、ビニール風呂敷、新聞紙、石けんなど、生まれることも予測に入れておきましょう。

【乳児のいる家庭】

ミルク、哺乳瓶、離乳食、水、スプーン、紙おむつ、おんぶひも、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼなど

【幼児のいる家庭】

紙おむつ、ガム、お菓子、おもちゃ、絵本、筆記用具など

■南相馬市緊急情報等メールサービス（無料）

災害や事故など知らせしてほしい情報が選べます。

登録先や方法は、次のメールアドレスに空メールを送信してください。

minamisoma@cousmail-entry.cous.jp

受信できない場合は、minamisoma@info.cous.jpからのメールを受信可に設定してください。

■連絡方法の確保：災害伝言ダイヤル

災害時は、電話がつながりにくく、家族や親類との安否確認が困難になります。災害用伝言ダイヤル「171」に家族などへの伝言を録音すると、後で家族などがこの番号に電話して、伝言を再生することで安否が確認できます。詳しくはご家庭のホームページをご覧ください。