



いざというときのために

- 家族を守る防災 -

災害はいつ起こるかわかりません。普段の生活からできる「もしも」の備えを確認しておきましょう。



事前対策が大事

非常時に持ち出すグッズは、家族構成に合わせてリュックにつめておきましょう。実際に赤ちゃんや小さなお子さんを抱えて持てる量なのかも確認しておくといでしょう。



共通する主なもの

✓ 食料など
水・非常食



✓ 衣類など

着替え(親子の下着)、レインコート



✓ 防災用品

ラジオ、懐中電灯、
ヘッドライト、ホイッスル



✓ 医薬品など

常備薬、救急セット、
母子健康手帳、保険証、診察券、
マイナンバーカード



✓ 日用品

タオル、生理用品、スリッパ、傘、
レジャーシート、大きなポリ袋・レジ袋



✓ 貴重品

通帳、印かん、キャッシュカード



✓ 感染症対策

マスク、体温計、ウエットティッシュ



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、水筒、お菓子、
おもちゃ、絵本、筆記用具
など

