

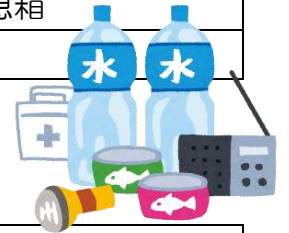
# 防災ママになろう

災害が起こらないことを願っていますが、毎年のように日本のどこかで被害が発生しています。地震などの災害はいつ、どこで起こるのか予測することは難しく、誰でも被災する可能性があります。その不安を軽減し、いざという時に困らないために準備しておきたいのが備蓄品です。妊婦さんや赤ちゃんの居る家庭では特に気にかけて欲しいところです。

☆一般的な備蓄品（3日間生活できる程度の量を用意してください）

<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 食料品	<input type="checkbox"/> カセットコンロ	<input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ
<input type="checkbox"/> ラップ	<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 電池
<input type="checkbox"/> ライター・マッチ	<input type="checkbox"/> ラジオ	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/> トイレトーパー
<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 救急箱
<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※水は調理も含めると、1日1人あたり3リットルが目安です。



☆妊婦がいる家庭

<input type="checkbox"/> 母子健康手帳	<input type="checkbox"/> 保険証	<input type="checkbox"/> 診察券	<input type="checkbox"/> ナプキン
<input type="checkbox"/> 入院準備品（出産が近い場合）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

☆赤ちゃんがいる家庭

<input type="checkbox"/> 母子健康手帳	<input type="checkbox"/> 保険証	<input type="checkbox"/> 診察券	<input type="checkbox"/> オムツ
<input type="checkbox"/> おしりふき	<input type="checkbox"/> 粉ミルク	<input type="checkbox"/> 離乳食	<input type="checkbox"/> おやつ
<input type="checkbox"/> 授乳ケープ	<input type="checkbox"/> 抱っこひも	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

上記は最低限の物なので、季節に応じて使い捨てカイロや毛布、必要な人は使い捨てコンタクトレンズも備蓄品になります。各家庭で必要な物を空いている欄に記入しましょう。食品には賞味期限もありますので、備蓄品を備えた後も定期的に点検しましょう。

災害が起きるなどの非常時に母子手帳を紛失したり、避難するときに持ち出せないことがあります。  
**電子母子手帳**を作っておくと、緊急時にも妊婦さんや赤ちゃんの記録を見ることができます。防災の備蓄品の1つとして**電子母子手帳**をもつことをオススメしています。



稲敷市では、**授乳中の女性用災害対応セット**

（衾モーハウス製の授乳服、インナーなど）

を備蓄しています。

