

防災について備えよう! 考えよう!

広島県では、大雨や豪雨による土砂災害や川の氾濫がたびたび起こっています。また、南海トラフ地震などの大きな地震が起こる可能性も高まっています。こうした災害や地震から、お子さんやご家族の大切な命を守るために、普段から準備をしていますか?



備える

災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、日頃から非常持出品・備蓄品の備えをしておくことが重要です。非常持出品をバックに収納して玄関先などに置いておきましょう。非常持出品・備蓄品については広島県の「広島県みんなで減災 はじめの一步」のホームページをご覧ください。

広島県 みんなで減災
はじめの一步HP

減災 はじめの一步

検索

備える

防災グッズ一覧



専門家からのアドバイス

妊婦さんが気をつけること、体調の変化など、非常時に準備しておいたほうがよいもの

- ◎避難場所[※]の確認、親戚・知人宅に避難することの検討・相談をしよう!
- ◎体調の変化に注意しよう!
からだ・こころの状態がいつもと少しでも違うと感じたら、避難所内の看護師・助産師に伝えましょう。
特に、【お腹が痛い・硬くなる(早産徴候)、むくみ、血圧が上がる(目がチカチカ・頭痛)、おりものが増える、排尿時痛(膀胱炎の可能性)、眠れない、イライラする】の場合はすぐに伝えましょう。
- ◎妊婦さんに必要な避難用物品(必要最小限のもの)
【母子健康手帳(カルテの代わりになります) 妊娠中の検査結果や飲んでる薬の情報(お薬手帳)、生理用ナプキン、清潔なタオル、ビニールシート]
- ◎手指消毒剤などの感染症予防用品



看護学博士(看護師・助産師)
大平 光子先生

乳幼児さんがおられるご家庭で気を付けること、非常時に準備しておいたほうがよいもの

- ◎災害後子供が落ち着かない、泣くのは自然な反応。抱っこやスキンシップを!
- ◎アレルギーや病気、不自由さなど配慮が必要ことは避難所の責任者などに伝えよう!
- ◎乳幼児に必要な避難用物品(必要最小限のもの)
- ◎子供用おやつ、離乳食、必要な方は粉ミルク、おしりふき、おむつ、お気に入りのおもちゃ

我慢しなくていい、助けて(支援を必要としている)と声を出そう

妊娠や出産は病気ではないからと遠慮せず、眠れない、涙が出る、母乳がでているか心配、授乳場所がない、子供が泣いて迷惑じゃないか心配……という小さな心配や困りごとでも声に出そう! マタニティマークを付けて妊婦であることに気づいてもらおう!
断水時など、水を運ぶなどの力仕事は他の人に任せましょう。

妊産婦さんや乳幼児さんに必要なものが避難所ですぐに手に入らないことがあります。
非常持出品に追加して、使い慣れたものを各自で準備しておきましょう。

「イクちゃん災害時緊急連絡カード」を家族の人数分コピーして記入し、各自持ち歩くように心がけましょう。



見てね!

イクちゃん災害時緊急連絡あんしんカード

氏 名	生年月日		血液型		(+ ・ -)	性別
住 所	〒					
自宅電話	携帯①		携帯②			
持病、アレルギー、服用薬など						
かかりつけ医	病院名	電話番号				
	病院名	電話番号				
家族と 離れ離れに なった時	集合場所					
	連絡先①	氏名・続柄	電話番号			
	連絡先②	氏名・続柄	電話番号			

※避難所・避難場所を簡単に検索できます。 広島県みんなで減災はしめの一步
避難所・避難場所検索



大雨・地震に備えて「防災タイムライン」を作成しよう!

自宅周辺の災害リスクを確認した上で、避難のタイミングや避難先をあらかじめ決めておき、いざという時に備えるための機能です。
「Yahoo! 防災速報」アプリの中で「防災タイムライン」を作成できます。



防災タイムラインなら
必要な備えを
スマホで確認できて安心!

- POINT 1 住所を入力するだけで
自宅周辺の災害リスク がわかる
- POINT 2 世帯構成に合わせた
備蓄品、避難先 がわかる
- POINT 3 緊急時の行動確認のタイミングを
プッシュ通知 でお知らせ

作成方法

- ステップ 1 Yahoo! 防災速報アプリを開き、「**防災タイムラインを作成する**」を選択
- ステップ 2 「**自宅の設定・想定危険度のチェック**」を選択し、自宅の住所や、お住いの環境に関して入力後、「**自宅の設定・想定危険度のチェックを行う**」を選択
- ステップ 3 表示された地図を見て自宅周辺の想定危険度を確認し、「**結果を保存して行動確認のタイミングに進む**」を選択
- ステップ 4 自宅周辺や同居者の状況を考慮して、**防災行動を確認するタイミング**を設定。

Yahoo! 防災速報の
ダウンロードはこちらから



広島県みんなで減災推進課 電話082-513-2782

ひろしまこども
夢財団紹介

仲間
づくり

遊ぶ

相談

制度&預ける

防災

健康

事故