

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 はじめの一歩」のホームページをご覧ください。

広島県 みんなで減災
はじめの一歩HP

減災 はじめの一歩

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いる薬の情報(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つけること、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な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	

※LINEで簡単に避難場所を確認することができます。

LINE

詳しくはこちら

LINEで手軽に防災対策をしましょう!

災害はいつでもどこで起こるかわかりません。災害から命を守るためには、事前の備えが大切です。ご自身やご家族の命を守るために、広島県LINE公式アカウントで「わが家の避難計画」を設定しましょう。

広島県 LINE
公式アカウント
を友だち追加 →



簡単設定!

無料!



友だち追加 「防災メニュー」
をタップ

「作る」
をタップ



地震・津波の情報やお住まいの地区の避難情報をお知らせ

お住まいの地区の避難情報や自宅近く
の避難場所がひと目でわかる



広島県みんなで減災推進課

☎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