

上尾に暮らす



ママ発☆防災・減災 「そのときわたしと赤ちゃんは？」

赤ちゃんの「安心」「安全」
それはこのまちのみんなで思うこと

非常持出袋って何を入れるの？

- 懐中電灯
- ビニール袋
- 簡易トイレ
- 予備電池
- 缶切り
- 携帯ラジオ
- 布ガムテープ
- 軍手
- 簡易食器、スプーン
- 食品用ラップ
- フィルム
- ナイフ
- ライター
- 笛
- ロープ
- ろうそく
- カイロ
- レジャーシート
- 筆記用具



- 飲料水
(1人1日3ℓ×人数分)
- インスタント・レトルト食品
- 乾パン
- 缶詰
- お菓子、塩飴など
- 通帳
- 現金 (硬貨を含む。)
- 印鑑
- 健康保険証
- お薬手帳 コピー可
- 身分証明書
- 身近な人の連絡先
- ヘルメット
- 救急用品
- レインコート
- 上着類
- 下着類、靴下
- マスク
- ティッシュ
- ウエットティッシュ
- 歯磨き用具
- 生理用品
- タオル

最低限必要なものって何？

- おむつ
- おしりふき
- ミルク
- 離乳食
- お気に入りのおやつ
- おもちゃ
- 抱っこひも（コンパクトなもの）
- 携帯予備バッテリー
- 母子手帳のコピー
（表紙、予防接種歴、アレルギー、持病の有無）
- お薬手帳のコピー
- 生理用ナプキン
（おむつの代わりや止血に使える）

いつものママバッグに少し足すだけ！

どこに避難すればいいの？

- 指定緊急避難場所：緊急的に避難する場所

小学校、公園など

- 指定避難所：災害の危険性がなくなるまで滞在したり、家に戻れなくなった住民を一時的に滞在させる施設

小中学校など上尾市内42か所、食料供給・炊き出し可、防災倉庫設置

- 一時避難所：各自治会の集会所

避難したらどうすればいいの？

- まずは、避難者登録をしよう

家族・世帯ごとに記入。登録した人数分の物資が支給される。

要支援者名簿も作成し、必要に応じて福祉避難所（介護施設など）に入れるようにする。

登録すれば家に帰って過ごしていても、避難所に届いた物資を受け取りに行くことができる。

家には戻れないの？

緊急避難後、応急危険度判定を受け、自宅や周囲が安全であれば自宅で過ごすのが良い。（判定に数日かかる）

- 避難者登録ができていれば判定後家で過ごせます。避難所に届いた物資を取りに行くのを忘れずに！

防災倉庫があるから大丈夫？

上尾市には約22万人の市民がいますが、
備蓄されている食料は1.5万人分。

- ベビー用品の備蓄はほぼなく、避難所に配られるまで数日は必要です。また、慣れていない哺乳瓶やミルクだと飲まないことも・・・

最低でも3日から1週間分の離乳食、ミルク、おむつは用意しておいたほうがいいでしょう。

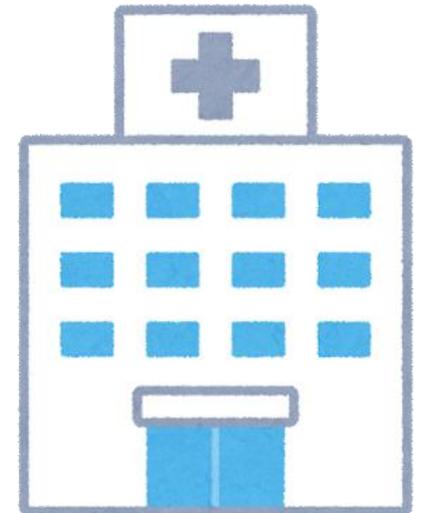
食べ物はどれくらい必要？

各家庭の冷蔵庫には2, 3日分の食料があると思うので、保存食などは最低3日～7日分用意してあると安心です。

- 冷凍庫の食品→冷蔵品→レトルトやカップ麺、保存食、缶詰などの順番に食べていく。
- 普段から食べなれているものを備蓄し、購入したものと入れ替えてローテーションするのがよい。

災害が起きた時病院は？

- 上尾市では、それぞれの医療機関で診療が続けられるか把握して、可能ならば市から配布した黄色の旗を掲げてもらうことになっている。



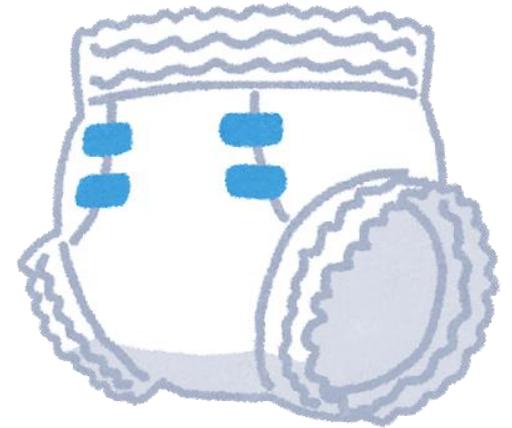
子どもが複数人連れて、 避難するにはどうしたらいいの？

- お子さんが一人で歩けるようなら、子ども用リュックに500mlペットボトルやおむつ、お菓子などちょっとした身の回りの物を持ってもらいましょう。
- 近所の人に荷物を持ってもらったり、助けを求めましょう。

※ママ、子どもの安全第一です

おむつが足りない！そんな時は

- ビニール袋＋布
- 生理用ナプキン
- タオル2枚＋紐or安全ピン



災害時身近に潜む危険

- 浴槽に貯水する際は鍵をかけるか、ペットボトルに水をためる。
- 物陰やトイレに女性、子どもだけで行くのは控えましょう。
- 脱水症状に気を付けましょう。
- エコノミー症候群に注意！
- 非常食以外の食べ物はできるだけ加熱しましょう。

普段からできる備え

- 水道水をペットボトルの口ギリギリまでいれて汲み置きしておく。（1～2か月もつ）
- 家具の固定
- 避難するときのルートを普段の散歩やハザードマップを参考に確認する。
- 家族の集合場所を確認
- 家族の連絡先を紙で持っておく



感染症流行時の避難

- ・ 手洗い、こまめな消毒をしましょう。
→紙石鹼、アルコールジェル、マスク、ウェットティッシュ（おしりふき）を多めに備蓄しよう。
- ・ 食器やタオルの共有はできるだけ避けましょう。
→食器にはラップを敷いて使う。個人のタオルを用意するか、ペーパータオルを使いましょう。