

今日から防災カフツ

家族の健康守り隊！！



災害はいつ起きるか分かりませんが、災害が起きた直後は自治体の支援が受けられないと考え、お子さんや家族の健康を守るために「最低3日間の備え」をしておきましょう。

小さなお子さんをお持ちの家庭で大切なことを区民の方と一緒に考えました。ぜひご家庭で活用していただき、家族の健康を守るヒントにしましょう。

平成29年3月発行
 問合せ先：世田谷区 世田谷総合支所 健康づくり課
 TEL：03-5432-2896 FAX：03-5432-3074

パーソナルカード

東京防災：P292～298
 「家族でやろう」を確認しよう！

コピーして、1人1枚は一次避難用品の中に入れておきましょう。

[家族全員の写真]

毎年の年賀状の写真を使うといいかも！！

| | | | |
|-----------------|-----------------------|------------|------------|
| 住所 | 自宅電話番号 () () () | | |
| 家族の情報 | | | |
| 本人に | 氏名 | 電話番号 | 気をつけて欲しいこと |
| ◎ | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| その他の連絡先 | | | |
| 氏名 | 続柄 | 住所 | 電話番号 |
| 家族の集合予定場所(避難所等) | | | |
| ① | ② | 勤務先からの避難場所 | |

近くの医療救護所

我が家の災害伝言板(171)やSNSなど

※避難所と医療救護所の情報は「災害時区民行動マニュアル」に一覧があり、区のホームページで公開されています。場所を確認し、記録しておきましょう。

東京防災：P84～91
 「備え」を確認しよう！

1. 今日から始める災害の備え

災害は、いつ起こるか分かりませんが、生活スタイルや体調に応じて、必要な物を考えてみましょう！

- ①常時携帯用品(例)・・・毎日持ち歩きましょう。
- 水
 - 軽食
 - 絆創膏
 - 生理用品
 - LEDライト
 - ビニール袋
- ※普段からヒールの高い靴等ではなく、歩きやすい靴で出かけましょう。

- ②一次避難用品(例)・・・被災した時にまず持ち出す物です。
- 非常食
 - 水
 - 常備薬
 - 保険証等コピー
 - 多機能付きラジオ
 - 歯ブラシ
 - マスク
 - ガーゼ
 - 子どもの肌着
 - 簡易トイレ
 - 保温シート
 - 新聞紙
 - 「東京防災」
 - マスク
 - 携帯電話充電機
 - ウェットティッシュ
 - 割りばし
 - ビニール袋
 - 筆記用具
 - 「パーソナルカード」
 - ラップ
 - 現金(10円、100円)
- ※女性で1人が運べる荷物の重さの目安は10kgです。

③二次避難用品・・・家族の人数×3日分の食料、水、トイレが必要ですが、詳しくは「東京防災」や「妊産婦・乳幼児のための災害への備え」を参照して下さい。

毎日の生活用品を多めに購入しておくと、災害時の備蓄品として活躍します。

④子どもの持ち出し品(生後6ヶ月頃のママバッグの例)

- 離乳食(シトルト食)
- スプーン
- オムツ
- おしりふき
- タオル
- ミルク用飲料水
- 調製粉乳(ミルク)
- 紙コップ
- 抱っこひも
- おもちゃ
- 母子手帳
- 乳幼児医療証のコピー

1歳6ヶ月を過ぎたら軽い物は子ども用リュックで、子どもに持たせよう。

災害によって公共施設が使用できなくなったり、交通や物流が滞ります。特に首都直下型地震では支援物資が届くまでに3日以上かかることもあります。家族を守るために、日から少しずつ準備を整えましょう。

また、災害時は1人で抱え込まず、困ったときは周囲に助けを求めましょう。

東京防災を活用しよう！

東京防災：P270～273
 「災害対応マニュアル」を確認しよう！

東京防災には、今すぐできる具体的な“防災アクション”が多く掲載されています。またお住まいの地域ごとの防災MAPで避難所や災害拠点病院、給水拠点も確認できます。

ぜひ一度、家族で確認してみましょう！

東京都防災ホームページでダウンロードできます！
<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/>



世田谷区の防災情報

「妊産婦・乳幼児向けのための災害への備え」世田谷区ホームページで応援アプリで見られます。

〇せたがや子育て応援アプリ

子育てに関する情報、「妊産婦・乳幼児のための災害への備え」を確認できます。

GooglePlayダウンロード

AppStoreダウンロード

〇災害・防犯情報メール配信サービス

<https://www.bousai-mail.jp/setagaya/>

〇世田谷区公式 Twitter アカ운ツ

@city_setagaya

区に関連する情報を発信しています。

〇世田谷防災マップアプリ

防災マップや災害時マニュアルなどが確認できます。

GooglePlayダウンロード

AppStoreダウンロード

災害が起きたときは、SNS や口コミで様々な情報が流れることがあります。情報の発信元を確認し、信頼できる情報をもとに行動するよう心がけましょう。