

災害対策

妊産婦さんと乳幼児さんの防災用品チェックリスト



もし、災害等が起きた時、あなたは避難できる準備ができていますか？

非常用の持ち出し物品を**最低3日分**用意しておきましょう。なお、妊産婦さんやお子さんに必要なものが避難所では手に入らないことがあるので、**使い慣れたものを各自で準備**しておくことが大切です。

※このチェックリストは、妊婦さん、お子さんとその保護者の方に必要とされる主な非常用物品です。

「各務原市防災ハンドブック」に追加してご利用ください。

内 容	チェック
母子健康手帳	
健康保険証またはマイナンバーカード	
お薬手帳	
子ども医療受給者証	
医療機関連絡先カード等	
常備薬・消毒薬等	
着替え	
飲料水	
ビニール袋	
ウェットティッシュ	
マスク	
体温計	
感染対策グッズ	

共通

内 容	妊産婦	乳児 (1歳まで)	幼児 (入学前)
分娩準備品・マタニティマーク			
生理用品			
スキンケア用品・脱脂綿			
授乳ケープ（大き目のスカーフ等）			
粉ミルク（小分けしてあると便利）又は液体ミルク			
飲料水（ミルクの調乳用。ベビー用）			
哺乳瓶（消毒液）			
子どもの年齢に適した食事・離乳食・おやつ（必要に応じて、アレルギー用食品）			
スプーン・フォーク			
ストロー・紙コップ			
紙おむつ・おしりふき			
スタイ・おくるみ（バスタオル等）			
タオル・ガーゼ・綿棒・赤ちゃん用爪切り			
抱っこひも・おんぶひも			
帽子・靴・防寒具			
歯ブラシ（年齢に応じて）・コップ			
お気に入りのおもちゃ・絵本			
身元、連絡先がわかる名札等			

！ 備蓄のポイント

・ローリングストック法

普段購入しているものをやや多めに買い置きし、消費期限に近いものを順次消費し、消費した分を買い足しましょう。

・子ども用品は、**少し大きいサイズ**のものを用意しておきましょう。

・防災バッグは、**軽くてたくさん入るもの**を選びましょう。

（両手が自由に使えるリュックサック等がよい）

・妊婦さんの場合、非常持ち出し袋の重さはおよそ5kgまでで無理のないようにしましょう。



！ 日頃の備え

・普段から、家族で具体的な対応や連絡方法、避難場所などを話し合っておきましょう。

・挨拶を通して地域に顔見知りを増やしたり、地域の防災訓練や防災イベントに参加するように心がけましょう。

・家族、勤務先、医療機関等の連絡先を記録し、常に携帯しておきましょう。

〔作成〕 各務原市 健康福祉部 健康管理課 058-383-1115（直通）
東保健相談センター 058-379-7888（直通）