

もしもの時の私と家族を守る！我が家の災害対策

突然ですが今災害が起きたら、あなたや家族の備えは万全ですか？

他人事になりがちな災害時の対策について赤ちゃんを迎える今、もう一度考えてみませんか。

母子手帳について

- 母子手帳にあなたの情報がきちんと記載されていますか
- 外出時は母子手帳を持ち歩きましょう
(マザリーバッグは妊娠中から活用しましょう)



災害時に母子手帳は
あなたと赤ちゃんの
唯一のカルテになるぞ！

持ち出し物品について考えよう

パーソナルカードを作ろう

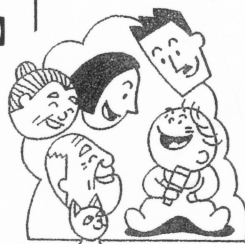
- パーソナルカードは家族1人につき1枚準備しましょう
- 家族やペットの写真が災害時に役立ちます

ポイント

- ・ 女性は5kgが目安です
- ・ 両手が使えるようにリュックがオススメ
- ・ 1人につき1個準備しましょう
- ・ いざという時の為に事前に使用してみましよう

【 パーソナルカード 例 】

氏名 性別 生年月日
血液型 住所 連絡先
保険証のコピー 持病
内服薬 アレルギー 等



【 我が家の持ち出しリスト 】

災害に遭遇したら...

- 指定避難場所： _____
- 災害弱者の対象として申し出ましょう
(対象：妊産褥婦、1歳未満の子ども)
- 災害拠点病院：松江赤十字病院

時々見直してみよう！
時期（年齢や離乳食 等）に応じた内容かチェックも必要だね！



☆ 当院ホームページのリンクをご参照下さい
『助産師が伝える災害時の知恵ぶくろ』

分からない事があればスタッフへお尋ね下さい
マザリー産科婦人科医院