

# 妊婦さんへ 災害への備えを考えよう！

## 日頃から準備しておきましょう！

### 💡 母子健康手帳やお薬手帳を準備しておきましょう。

妊娠経過が記載されていることで、健康状態を把握することができます。また、お薬手帳には受けている治療や飲んでいる薬の名前や注意事項も記入されているので、災害時にすぐ持ち出せるようにしましょう。

### 💡 避難所を把握しておきましょう。

水害や地震などによって最寄りの避難所が開設されない場合もありますので、何か所か避難所を確認し家族と共有しましょう。

### 💡 自宅の安全を確認しましょう。

家具の固定やガラス窓が割れて飛散を防止する工夫はありますか？懐中電灯やスリッパなども用意しておきましょう。

### 💡 家族の中で連絡方法、連絡先を決めておきましょう。

避難所までの経路を確認しましょう。災害時は普段どおりに道を歩くことができない場合もあります。あらかじめ、危険な場所や地点を避けた避難経路を考えておきましょう。

### 💡 地域の人とのつながりを深めましょう。

防災対策としても、日頃の助け合いが大切です。電話やネットが通じない場合、知り合いから得る情報は貴重です。



## もし、災害が起こったら・・・

### 💡 妊婦さんは・・・

安全のため、帰宅が困難な時は無理に移動したり、一人で行動しないようにしましょう。また、お腹の張りや出血、破水、胎動の変化、不眠等の心身の変化があれば、遠慮せずに相談しましょう。

### 💡 適度な水分補給と、食べられる機会を逃さないようにしましょう。

妊婦さんは一般の人に比べて、血栓ができやすくなります。水分を適度にとり、屈伸運動など身体を時々動かして血液の循環をよくしましょう。

災害時は食べ物を十分に確保できないことも考えられます。食べられる時に少しずつでも食事を摂取するようにしましょう。

### 💡 避難所の運営管理に関心を持ちましょう。

プライバシーに配慮した生活環境を保ちづらい状況が続くと心も体も疲れてしまいます。避難所では、女性専用スペース(異性の目線が気にならない更衣室や物干し場)を確保するなど、周囲の人と協力して工夫をしましょう。

### 💡 健康管理を心がけましょう。

多くの人々が密集し、出入りする避難所では感染症が流行しやすくなります。その他、不眠や便秘、エコノミークラス症候群などの健康障害が起こりやすくなります。マスクの着用や手洗いをし、定期的な換気や清掃を心がけましょう。

## 非常用持ち出し袋に追加して備えよう！

～妊婦さんに備えて欲しいもの～



- 母子健康手帳
- お薬手帳
- 健康保険証・免許証のコピー
- 生理用品(下着を含む)
- 洗浄綿
- 使い捨てカイロ
- 防寒具・毛布
- 診察券
- 常備薬
- 笛
- マタニティホルダー
- マスク
- こころを癒すもの  
(好きな本や音楽など)

※妊娠後期やきょうだいがいる場合は、紙おむつ、粉ミルク・哺乳瓶、哺乳瓶用消毒薬、おもちゃ等の赤ちゃん用品も備えましょう。

※季節に合わせて1年に1回は物品を点検しましょう。

## 災害時にあなたの行く避難所は

最寄りの避難所が開設されない場合もありますので、何か所か記載して、家族と共有しておきましょう

## 避難所の検索はこちら



津市 - 指定避難所等一覧



災害はいつ起こるかわかりません。普段から自分の健康状態を知り、災害時にも自分の健康を保つことができるように準備をしておきましょう。

☆普段から自分の健康状態を知り、災害に備えよう

津市第3次健康づくり計画では、「こころ豊かに楽しく元気に暮らそう」を大目標に健康づくりを進めています。

## 問い合わせ先 市外局番(059)

保健センター	電話番号
中央保健センター	229-3164
久居保健センター	255-8864
河芸保健センター	245-1212
芸濃保健センター	266-2520
美里保健センター	279-8128
安濃保健センター	268-5800
香良洲保健センター	292-4183
一志保健センター	295-0112
白山保健センター	262-7294
美杉保健センター	272-8089

津市 健康づくり課  
☎(059) 229-3310  
令和元年9月作成

ママ！頑張りすぎないで！  
困ったことは、  
自己判断せずに相談を！！

