

《連絡の方法など決まっていますか?》

災害時は災害用伝言ダイヤル(171)

災害用伝言ダイヤルは、地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に、NTT 東日本により提供が開始される声の伝言板です。

＜利用方法＞

メッセージを残す

「171」をダイヤル

「1」録音を選ぶ

自分(被災地)の電話番号をダイヤル

続けて「1#」を入力

メッセージの録音

「9#」で終了

メッセージを聞く

「171」をダイヤル

「2」再生を選ぶ

被災地の方の固定電話番号をダイヤル

「1#」で再生開始

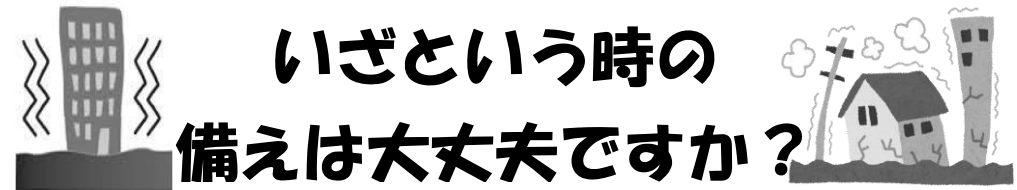
メッセージの再生

繰り返しの再生は「8#」

次のメッセージは「9#」

再生後のメッセージの録音は「3#」

*録音・再生の登録番号は「固定番号」となります。
携帯電話番号は登録できません。



避難場所と連絡方法

決めておきましょう!

家族で話し合ったことをメモにして、全員で持つことも大切です

詳細は

- 東久留米市役所公式ホームページ
防災情報>災害や事故に備えて【防災情報】
- 東京都福祉保健局
子供家庭>妊娠出産>乳幼児の事故防止と災害対策
をご覧ください。

地震対策やっていますか?

- *家族等と連絡方法を決めている
・・・約20%
- *家具等の転倒防止をしている
・・・約30%



*出典：東京都「妊婦・乳幼児の災害対策に関する都民アンケート集計結果」平成18年

(妊)

大地震のとき、子どもとあなたは大丈夫？

※ チェックしてみましょう ↓

1. 部屋:安全なスペースの確保は災害時だけでなく 子どもの事故予防にも役立ちます。

- 家具の転倒防止対策をしていますか？
- ガラス窓に飛散防止フィルムを貼っていますか？
- 重いものや危ないものを高い位置に置いていませんか？

2. 防災用品:最低 3 日分の備えをしましょう！

- 非常持ち出し袋をすぐ使える所に用意してありますか？
- 災害に備えて子ども用品を準備していますか？
- 飲料水や食料を 3 日分蓄えていますか？

3. 情報:家族との安否確認や待ち合わせ、 どうしますか？

- 災害時の家族の連絡方法や集合場所を決めていますか？
- 緊急時の対応について、かかりつけ医と話していますか？
- 幼稚園や保育園等の防災対策を知っていますか？



- ・妊婦は一人で避難しない！を原則に。
- ・誰に協力をしてもらおうか考えておきましょう！
- ・妊婦が持ち出せる荷物の重さは 5Kg くらいまで。
- ・母子健康手帳は必携です。
- ・内服薬がある場合は、薬と薬局でもらうお薬手帳を持ちましょう。

いざという時のためにママが 普段から持っておきたいもの



- 母子健康手帳
- 健康保険証又はコピー
- 妊婦健診を受けている
病院の診察券
- 家族との災害取り決めメモ
- 飲料水 ○小型非常食
- ビニール袋 ○生理用品
- ウエットティッシュ

非常持ち出し物品(一例) *最低 3 日分は揃えておきましょう

- ・食料・飲料水・ラジオ(電池)・懐中電灯(電池)・軍手
- ・携帯電話充電器 ・マスク ・タオル ・歯ブラシ・ラップ
- ・カイロ ・ライター ・新聞紙 ・アルミシート ・呼び笛
- ・トイレットペーパー ・ビニール袋 ・ウエットティッシュ
- ・常備薬 ・携帯トイレ

*いざという時のために準備しておきたい物(非常持ち出し物品に追加する物)

27 週まで	・下着 ・清浄綿 ・生理用品 ・貴重品
28 週以降	~27 週までの物に加えて~ ・粉ミルク・水(ミルク用)・哺乳瓶・おしり拭き ・紙おむつ・タオル・ガーゼ・赤ちゃんの衣類