

場面別備え一覧

場面	チェック	品目	備考
移動	<input type="checkbox"/>	母子健康手帳などのコピー	母子健康手帳は肌身離さず携帯し、コピーも備蓄セットに加えておきましょう。健康保険証や乳幼児等医療費受給者証、おくすり手帳のコピーも準備しておきましょう。
	<input type="checkbox"/>	抱っこひも 	移動時や避難所で赤ちゃんが不安がって抱っこから離れないときに便利です。
	<input type="checkbox"/>	ホイッスル 	身動きができなくなったときはもちろん、避難所での防犯ブザーとしても活用できます。水に濡れても使える玉無しタイプがおすすめです。
	<input type="checkbox"/>	子どもの靴	慌てて抱っこして連れてきたため、靴がなくて困った経験をした方が意外と多いです。備蓄セットの中に入れておくくと安心です。
授乳・食事	<input type="checkbox"/>	ミルク・離乳食	食べ慣れたものを多めに用意しましょう。特にアレルギー体質の方は体調に合った食事の準備が必須です。
	<input type="checkbox"/>	哺乳瓶・マグカップ	使い捨て哺乳瓶があると便利です。煮沸消毒をする手間がかからず衛生的に使えます。
	<input type="checkbox"/>	食器(お皿・スプーン)	いつもと違うスプーンを嫌がって食べてくれないことがあります。使い慣れたものを備えておきましょう。
	<input type="checkbox"/>	調乳用具・洗浄消毒剤	家で避難生活をするようになったが火が使えないというケースに備えて、コンロなどのお湯を沸かせる器具一式を用意しましょう。
トイレ・衛生	<input type="checkbox"/>	紙おむつ	今より少し多めに備蓄しておきましょう。ライナータイプがあれば、おむつの枚数を減らすことができます。
	<input type="checkbox"/>	おしりふき	多めに用意しておけば手拭き代わりにも使えます。水に流せるタイプもあれば便利です。
	<input type="checkbox"/>	除菌シート(ウェットシート)・ティッシュ	感染防止対策として多めに備えておきましょう。
	<input type="checkbox"/>	タオル・ごみ袋	タオルはおむつ替えや授乳時にも使え、多めに用意しておけば便利です。
	<input type="checkbox"/>	生理用品・母乳パッド	特に母乳パッドは備蓄されている避難所がないので、十分用意しましょう。
リラックス	<input type="checkbox"/>	おもちゃ・絵本 	避難所生活での悩みで一番多いのが、赤ちゃんがぐずってしまうことです。少しでも気を紛らわせることのできるものを用意しておきましょう。
	<input type="checkbox"/>	お菓子・おやつ 	ホッとできる時間を用意する工夫をしましょう。
	<input type="checkbox"/>	家族写真	大切な家族の写真を用意しておきましょう。被災でデータを失うこともあります。印刷したものがおすすめです。

※このリストは一例ですので、ご家庭の赤ちゃんの成長に合わせて必要なものを備えておきましょう。

ローリングストック

食料品や日用品を少し多めに購入しておき、賞味期限の近いものから使い、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の備蓄ができる方法です。

少し多めに買っていただくので、まずはここから始めるのも良いでしょう。



笠置町のお父さん、お母さんへ

備えをしておくことは地震や水害などの自然災害が起きた時だけでなく、急な体調不良で買物に行けなくなってしまったなどの、ちょっとした「もしも」にも役立つことがあります。今回ご紹介したことを、いきなりすべてを備えることは難しくても、今日できることから始めてみてはいかがでしょうか。