

1

私がつくる 妊婦のための 防災リーフレット

自分で書き込んで、母子健康手帳にはさんで携帯しましょう

もしも…のときに、あなたとあなたの家族の
助けとなりますように…



氏名： 和泉 母子

大阪母子医療センター

2

まずは 持ち物チェック

災害はいつ起こるかわかりません。起きたときのために準備しておこう！

いつも持ち歩く物

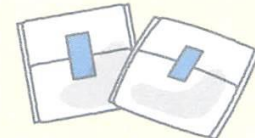
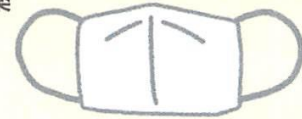


●ビニール袋

防災リーフレットも一緒にね！



●常備薬



●ナプキン(2~3個)



かかりつけ病院の電話番号は必ず登録しておきましょう

Point

普段から鞆の中に入れておくと安心です

家族で避難バッグを作ろう

- ✓ 家族それぞれで準備する
(家族用、ママ用、子ども用など)
- ✓ 重量オーバーにならないように
- ✓ 家族が増えるタイミングで
中身の見直しをしましょう
- ✓ 定期的に中身をチェックしましょう
- ✓ バッグと合わせてヘルメットも準備



家族で防災マップを作ろう

- ✓ 地域のハザードマップを入手しよう
(避難場所と避難ルートの確認)
- ✓ 地域の発行する防災冊子、
防災情報を集めましょう
- ✓ 家族の連絡方法、
集合場所を話し合い決めておきましょう



家族で決めた避難場所

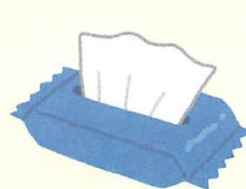
○△□小学校か
○△□公園

家族みんなで決めた
場所に集まるように
してたら心強いネ!

十赤ちゃんと一緒なら…



● おむつ(2~3枚)



● おしりふき



● ガーゼハンカチ

● 母乳or液体ミルクなど



● お着がえ



我が家の安全チェックをしよう

- ✓ 寝ている場所は安全ですか?
- ✓ 家具や家電の向きや
位置を見直し固定をしましょう
- ✓ ドアの出入口、廊下などの
避難経路になる場所に物をおかない



セルフチェックリスト

妊婦健診で医師からもらった
検査結果は母子手帳にはさんでいる

- これまでの出産回数: / 回
(うち帝王切開: / 回)
- 今回の妊娠
単胎/多胎(2人) = 卵胎生です
- アレルギー: なし/あり
⇒ 薬物・食物・金属・ラテックス・アレルギー
(りんご、パイナップル)
- 合併症
なし/あり ⇒ (妊高症、糖尿病)
- 内服中の薬
なし/あり ⇒ (インスリン注射)
- 喘息: なし/あり
- かかりつけの医療機関: (大阪母子医療センター)
⇒ 電話番号: (0725-561220)

検査結果は
とても大事!
必ず結果を確認して
母子手帳にはさんで
おきましょう!!

ご自身のこと、妊娠中や出産のとき
気をつけてほしいことを書きましょう

家族の写真を貼ってください



家族・連絡したい人、してほしい人の
名前や連絡先を記入しましょう

私の家族を紹介します!

名前	生年月日	関係	TEL
和泉太郎	2000.5.6	夫	000-111-2222
和泉もこ	2023.1.2	女児	041保国 xx-3333-6789
大阪花子	1975.7.5	奥母	1777-7777-7777
大阪センタ	1975.2.20	実父	999-9999-9999
室堂町子	1998.2.1	実姉	222-2222-2222

災害用伝言ダイヤル(171)には電話番号が必要です

7

MEMO

家族写真は避難場所ではぐれた時など家族を探すときに役立ちます。ペットの写真もいいですね！

8



こんな症状があれば病院に連絡

✓ 破水

清潔なパット、なければタオルなどを当てましょう
破水した時間を覚えておきましょう

✓ 性器出血

清潔なパットを当て、横になるなど安静にして
お腹の張り、痛み、胎動を確認しましょう
絶え間のない腹痛を伴う場合はすぐに連絡を

✓ お産の兆候

陣痛(10分間隔)・破水・出血かなと思ったら
我慢せずに必ず連絡下さい

✓ 胎動減少・消失

座るか横になり、赤ちゃんが10回動くのに
何分かかかるかを計ってみましょう(目安は30分以内)
1~2時間たっても10回にならない場合を目安に
病院へ連絡しましょう

✓ お腹の張り

座るか、できれば横になり、お腹に手を当てて
安静にして治まるか確認しましょう
規則的であれば間隔を計ってみましょう
1時間に何度も張るときや、痛みを伴う場合は、
病院へ連絡を