

# 乳幼児がいる家庭の備えチェックシート



## 幼い子どもがいる家庭の特徴・気かりなこと

ミルクや離乳食だから「大人と同じもの」で対応できないよね

避難所だと周囲に気を遣うかな



子どもの不安を和らげたい

食べこぼしやオムツ漏れ、荷物が多くなりがち



## どんな目線で災害に備えたらいい？

### 1 情報はとにかく大事

防災情報など市内の情報を気軽に入手

[長岡市公式LINEを友だち登録](#)



▲LINE友だち登録はこちら

家族間での安否確認・情報共有

災害用伝言ダイヤル（171）

家族や親族とのグループLINE作成など

子どもに関する情報管理

母子手帳・おくすり手帳などを携帯

家族の写真や連絡先など子どもに

持たせる（迷子になった時のために）



▲子育てあんしんの避難所詳細

母子・妊婦に特化した避難所もあります

[子育てあんしんの避難所](#)

### 3 多めに・事前にベビー用品は用意しておこう

衛生用品

オムツ

お尻ふき・ウェットシート

汚物袋

保湿液や常備薬

着替え・タオル



食事用品

粉・液体ミルク

哺乳瓶

授乳用ケープ・おくるみなど

市販の離乳食



物流が止まってしまうこともあるから...



### 2 荷物の省スペース 身軽に動ける工夫

抱っこ紐・おんぶ紐

大きめのリュック・

畳めるエコバッグなど

衣類の真空パック



### 4 子どもの気持ち安定するアイテム

音の鳴らないものは避難所でも使いやすい

お気に入りのぬいぐるみ

おもちゃ

お絵描きセット



手が汚れにくい・手軽なものだと親の負担も減らせる

子どもの好きなおやつや

レトルト食品

