



子育て世代包括支援センター

仙北市版ネウボラ

な い ろ  
通信

ネウボラって?

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

仙北市ホームページはコチラ!



【電話相談／仙北市保健課】《固定電話》 ☎ 55-1112 《携帯電話》 📞 080-2813-0835

# 子どもの防災対策

地震やその他の自然災害はいつ起こるかわかりません。いざという時の心構えと、災害時に慌てずに行動するために普段から何を準備しておくかよいかを紹介しましょう。

家族の緊急連絡や安全確認の方法を話し合っておきましょう

親と子どもと一緒に家にいる場合、子どもが保育園や学校にいる場合、親が職場にいる場合、日中家族が離ればなれになっている場合など様々なパターンがあります。

子どもの安全を確認するために、家族との連絡手段の確認、親の実家や親戚などの協力体制や対応方法について今一度話し合ってみましょう。(集合場所・避難場所、災害時の連絡手段、連絡先の取り次ぎ先)

地域の支え合いが避難生活へ繋がる

防災への意識を地域で高めていくことに加え、普段からご近所づきあいを大切にするのが大切です。災害発生から避難生活まで助け合える知り合いをつくっておくことが災害後の生活を送るうえでの重要なポイントになります。

子どもの防災・避難グッズ

災害時に赤ちゃんや幼い子どもを安全に避難させるために、前もって防災・避難グッズをまとめておきましょう。

子育てバッグ

普段の子育てバッグにあと少しプラスするだけで避難グッズに!

- 紙おむつ
- おしりふき
- ミルク
- 飲料水 (水筒)
- 哺乳瓶
- ポリ袋・レジ袋
- 救急セット
- 常備薬
- おやつ
- バスタオル
- 母子手帳・お薬手帳
- 着替え

- 充電用バッテリー
- ホイッスル
- 大判ハンカチ



避難バッグ

本格的な避難のために備えておきましょう。

- 防災頭巾・ヘルメット・帽子
- 子ども用軍手
- 歩きやすい靴
- 抱っこ紐やスリング
- お気に入りのおもちゃ・絵本
- 紙おむつ
- ミルク
- 哺乳瓶 (使い捨てのもの)
- 紙コップ (哺乳瓶の代わりにもなる)
- スプーン・紙皿
- 離乳食
- 非常食
- 飲料水
- 生理用品・母乳パット
- レインコート
- 着替え (靴下、下着、防寒具、雨具なども)
- トイレットペーパー
- ウエットティッシュ・歯磨きティッシュ
- マスク
- ライト
- 携帯ラジオ
- 貴重品
- その他



避難バッグには災害が発生してから避難まで当面3日分生活できるような準備をしておきましょう。

仙北市安全安心メールの登録はコチラから!

