## 今、絶対に必要な防災対策

問▶危機管理課（☎〈71〉2220）

### 家族が集まる年末年始
# 「わが家の防災」について話し合おう！



年末年始は、いざという時、家族としてどう避難するか等を決める絶好のチャンスです。以下に沿って、「防災会議」と「防災探索」をしておきましょう！

### 防災会議
災害時の家族間での連絡方法や避難場所を決めておこう

**作戦1　どうやって連絡する？**

発災直後は電話がつながりにくくなります！災害用伝言ダイヤル（171）や災害用伝言板サービス等で伝言を伝え合うことをあらかじめ家族間で決めておきましょう。

**作戦2　どこに避難する？**

災害時の家族の集合場所を決めましょう。「まずは近所の〇〇公園、そこが危険なら△△小学校」というように、第１・第２の候補を決めておきましょう。

### 防災探索
平時に危険箇所がないか、家の中や周辺をチェックしておこう

**ミッション1　部屋の安全チェック！**

リビング等長く過ごす場所の安全確保が最優先！家具の配置を見直したり、転倒防止のため家具の固定をしたりして、安全なスペースを確保しましょう。

**ミッション2　歩いてみよう！**

自宅から避難所までを家族と歩き、倒れそうなブロック塀や看板等がないか確認しましょう。また、夜間歩いてみると違った発見があるかもしれません。

上記からひとつでも実践できれば、それだけで「わが家の防災力」は確実にアップします。安城市防災ガイドブック内「我が家の防災メモ」ページの活用もおすすめです。本ガイドブックは危機管理課・各公民館でも配布している他、右記QRコードからもダウンロードできます。

## 健康トーク

問▶保健センター（☎〈76〉1133）

今回のテーマ

### 「女性の健康」シリーズ第２回
### 産後のママの強い味方！「産後ケア」




のぞみ：出産に向けた準備はできたけど、出産した後に赤ちゃんのお世話で困らないか不安だな…。
保健師ヘルシー：それなら、産後ケアがありますよ。
のぞみ：産後ケア？それはどういうものですか。
保健師ヘルシー：出産後に安心して育児ができるように、助産師等の専門職から受けられるケアのことです（右段参照）。利用者からは、「育児についての相談と休息が一緒にできて良かった」「助産師さんと話して励みになった」等の声が届いています。産後ケアは、産後うつ（※）の予防にもなるんですよ。
のぞみ：どうすれば利用できますか？
保健師ヘルシー：「産後ケア利用券」が必要です。出産準備の1つとして、「産後ケア利用券」をあらかじめ申請して用意しておくと安心ですよ。

**安城市産後ケア**

助産院等の産後ケア実施機関において、健康チェックや乳房マッサージ、赤ちゃんの沐浴やスキンケア等を行います。困りごと（授乳、沐浴、あやし方等）の相談、お母さんの休息にも利用できます。宿泊プラン（１泊２日5000円＋雑費）や日帰りプラン（1500円＋雑費）等から自分に合ったプランを選択できます。詳細はQRコードから

**（※）産後うつ**

気分の落ち込みや楽しみの喪失、自責感や自己評価の低下等、産後３カ月以内に発症することが多いです。症状は2週間以上続きます。






出産前に利用券を入手しておくと安心ですね！

家族や周囲の人からもぜひ「産後ケア」をすすめてあげてくださいね！

