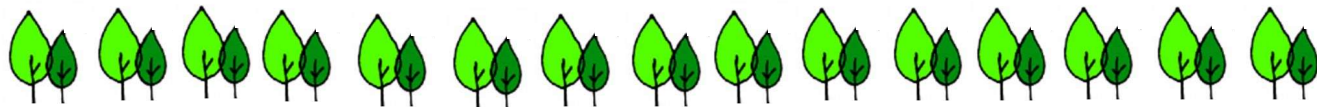


# 神根保健ステーション

## こども家庭センター



神根地区にお住いの赤ちゃんから大人の方まで、皆様の **心** と **体** の健康のサポートをします。

### ★ お子さんと家族の健康

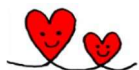
「妊娠・出産、育児が不安…」  
「赤ちゃんの体重は増えているかしら？」  
「子育てが大変！誰かに相談したい」



### ★ 大人の方の健康

「最近、血圧が高くて…」  
「いつまでも元気に暮らしたい」  
「健康に関する講座をやってほしい」

電話相談、来所面接のほか、  
家庭訪問も実施しています。  
一人で悩まず、  
お気軽にご相談ください♪



### メンタルヘルスチェックシステム

「こころの体温計」で手軽にストレスチェックできます



パソコンからは▶<https://fishowindex.jp/kawaguchi/> ※利用料無料（通信費は自己負担）

〒333-0835 川口市道合1421（神根福祉センター内）

TEL (FAX) : 048-297-8300

月～金曜日（祝日を除く） 8:30～17:15

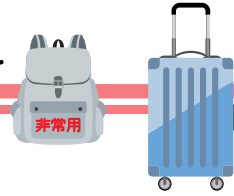
★計測・面談をご希望の方は電話で予約してください。

Mail : 087.05070@city.kawaguchi.saitama.jp

メールの際には2次元コードご利用ください。



# 今日から始めませんか？ 災害への備え



## ★持ち出し袋・備えるものチェックリスト

災害時は非常持ち出し袋と二次持ち出し袋を分けるなど、工夫すると良いでしょう。二次持ち出し袋とは一時的に帰宅可能な場合に持ち出すものです。リュックサックやキャスター付きのケースを準備しておき、道路の状況を見極めて、どちらでも選択できるようにしておきましょう。

- ・非常持ち出し袋  
(一番大切なのは、命を守ることです。必要最低限のものを備えておきましょう)
- ・二次持ち出し袋  
(衣類などを備えておく場合は、季節の変わり目などに定期的な確認を忘れずに)

### 貴重品

- 現金、預金通帳、印鑑
- 携帯電話
- 免許証、保険証
- 家、車の予備のカギ



### 食料など

- 非常食 (加熱不要なものが便利)
- 飲料水 (1人1日3リットル)
- カセットコンロ (カセットボンベも)
- 食品用ラップ、紙皿・紙コップ
- スプーン、フォーク



### 清潔・健康のために

- ビニール袋、ゴミ袋
- 万能ナイフ、キッチンバサミ
- LEDランタン、ヘッドライト
- ホイッスル
- モバイルバッテリー・電池
- 災害用トイレ (携帯トイレ)
- トイレレットペーパー
- 着替え (下着、防寒着、雨具)
- 洗面用具、歯ブラシ、タオル
- 口腔ケア用ウェットティッシュ
- 生理用品
- ガーゼ、包帯、ばんそうこう、マスク
- 常備薬や処方薬、お薬手帳
- 運動靴、ヘルメット、軍手
- 化粧品 (乳液やリップクリームなど)
- 水のいらないシャンプー
- 不透明のごみ袋 (排泄物の処理など)



### ペット

- ペットフード、水
- リード、ハーネス
- ケージ、ペットシート



### 妊婦の方

- 分娩準備品
- マタニティマーク
- 母子健康手帳、常備薬
- 妊婦用生理用品



### 乳児・幼児

- 粉ミルク
- 哺乳瓶、乳児用スプーン
- 離乳食、ベビーフード
- おむつ
- お尻ふき
- 抱っこ紐
- おもちゃ、絵本
- 防寒具 (ブランケットなど)
- 子どもの靴



### 高齢の方

- おかゆ等やわらかい食品
- 紙おむつ
- 入れ歯洗浄剤
- 補聴器用電池
- 常備薬、お薬手帳



### 障害のある方

- 障害者手帳
- ヘルプカード
- 常備薬



### あると便利

- アメやチョコなど好きなお菓子
- ハーブティー
- アロマオイル
- 化粧水、リップクリーム
- ヘアゴム、マスク
- ビタミン剤などのサプリメント
- 好きな本