

子育てに悩んだり、ちょっと聞きたい時に。 なんでも相談所

子育てに悩んだとき、ストレスを感じる時など、一人で悩まずに誰かに話してみませんか。市では、様々な相談窓口を設けています。まずは、お気軽にお電話してみてください。

子どもの権利に関する相談も受け付けています

1 子育て応援隊

相談者の近隣の公立保育園・幼稚園職員(園長)と、子育て相談員の2人1組が家庭を訪問し、子育ての相談を受けたり、親子で遊べる遊びを紹介したりする中で、親の不安感の解消を図るとともに、保育園・幼稚園の園庭開放事業等を紹介するなど、子育て中の親子の支援を行います。

- ◆訪問時間 原則月曜日～金曜日 9:30～11:30、13:30～15:30
- ◆相談時間 2時間(移動時間含む)
- ◆利用料 無料

保育幼稚園課 TEL:0545-55-2799 [市役所4階 南側]

2 乳幼児の健康相談

子どもと保護者の健康・栄養相談に、保健師・栄養士が応じています。電話での相談や、予約の来所相談も受け付けています。

- ◆日時 月曜日～金曜日 8:30～17:15(祝日等は除く)

●フィランセ西館1階の授乳室で身長計・体重計を用いて、ご自由に測定できます。

地域保健課 TEL:0545-64-8993・8994 [フィランセ西館1F]

3 おやこ相談

就学前のお子さんの発達についての心配や接し方で気がかりなこと、育児の悩みについて心理士と一緒に考えます。

●予約制です。ご希望の方は地域保健課総務担当へお申し込みください。

地域保健課 総務担当 TEL:0545-64-8994 [フィランセ西館1F]

4 就学前の子どもの発達相談

運動やことば、気になる行動など、子どもの発達に関して心配なこと、悩んでいる事について理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・心理士等の専門職が相談をお受けしています。

- ◆日時 月曜日～金曜日 8:30～17:15(祝日等は除く)
- ◆場所 こども発達センター 発達相談室からあ

こども発達センター発達相談室からあ TEL:0545-21-9482

5 子どもなんでも相談

子育ての仕方がわからない、子育てがうまくいかない、事情があって子どもを育てることができないなど、保護者等の子育てに関する悩み、友人とのトラブル、学校に行けない、子どもの権利の侵害など、子ども自身の悩みについて家庭相談員・ケースワーカーと一緒に考えます。必要な場合には他機関の専門相談の紹介もします。

- ◆受付時間 月曜日～金曜日 8:30～17:15(祝日等は除く)

こども家庭センター(こども家庭課) TEL:0545-55-2764 [市役所4階 南側]

6 思春期保健相談

思春期の体の成長や性の悩み等に対して、専門相談機関にご相談ください。

- ◆内容 電話相談・来所相談
- ◆日時 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～12:00 13:00～17:15
- ◆住所 富士市本市場441-1

静岡県富士健康福祉センター TEL:0545-65-2639

- ◆内容 電話相談・来所相談・メール相談
- ◆日時 水曜日 13:00～17:00 土曜・日曜日 10:00～17:00
- ◆住所 沼津市大手町1-1-3 沼津産業ビル1階
- ◆メールアドレス shishunki@poem.ocn.ne.jp

思春期健康相談室ピアーズポケット TEL:055-952-7530

- ◆内容 からだや性・妊娠などの健康に関する正しい情報や専門家に相談できる窓口を探せます。

はじめようプレコンセプションケア・スマート保健相談室 <https://precon.cfa.go.jp>



7 富士市プレコンセプションケア健康診査事業

プレコン(プレコンセプションケア)とは、男女ともに性や妊娠に関する正しい知識を身に付け、健康管理を行う取組と定義されています。プレコンセプションケア健診では、現在の健康状態のチェックを行い、生活や健康についてカウンセリングを行います。若い頃から自分のからだの状態をよく知ること、さらに少しでもよい状態にしておくことで、将来のライフプランを立てることができ、より豊かな人生につながります。

- ◆対象者 市内に住所がある中学生以上43歳未満の男性・女性
- ◆実施医療機関 市内委託医療機関
- ◆健康内容 医師等によるカウンセリング・血液検査・尿検査等
- ◆費用 医師等によるカウンセリング…無料(自己負担なし)
検査…女性/プランA:5,000円・プランB:4,200円、男性/2,000円

◆申し込み・健診の受診方法

1. 医療機関に事前予約をしてください。
2. 右記のQRコード、または富士市ウェブサイトからお申込みください。
3. 申し込み翌月に健診票が郵送されますので、当日ご持参ください。

地域保健課総務担当 TEL:0545-64-8994 [フィランセ西館1F]



プレコンセプションケアのページ

8 ストレス相談

仕事や人間関係、家族関係によるストレスや心の問題などに対して、公認心理師による相談を行います。ご自身のこと、ご家族や職場の方のことでもご利用いただけます。(相談者本人が心療内科・精神科等にて通院治療中の方は対象となりません。)

- ◆日時 13:00～16:00(1人50分程度)
- ◆場所 富士市フィランセ 相談室
- ◆申込 ※事前に電話にてご予約ください。

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
7日(火)	14日(木)	11日(木)	14日(火)	18日(火)	12日(土)	22日(木)	10日(火)	1日(火)	19日(火)	9日(火)	16日(火)
23日(木)	26日(火)	23日(火)			29日(火)			17日(木)		25日(木)	

健康政策課 健康推進担当 TEL:0545-64-9023 [フィランセ西館1F]

9 流産・死産をされた方の相談

心にある悲しみやつらい気持ちをお話してみませんか。保健師や看護師がお気持ちを聞かせていただきます。

◆日 時 月～金曜日 8:30～17:15(祝日等は除く)

子ども家庭センター(こども家庭課) TEL:0545-55-2896



10 妊娠SOS相談

思いがけない妊娠でお悩みの方、LINE等で保健師による相談を行っています。(ひみつは守ります。匿名可能です。)



子ども家庭センター(こども家庭課) TEL:0545-55-2896

11 富士市青少年相談センター

子ども・青少年・若者に関わる悩み事をご相談ください。

- ◆面談・相談
- 学校生活や進路に関すること
 - 不登校に関すること
 - いじめや友達関係に関すること
 - 養育や生活態度・性格に関すること
 - 非行や性の悩みに関すること
 - その他青少年に関すること

◆受付時間 月曜日～金曜日 9:00～16:00(土・日・祝・年末年始を除く)

ステップスクール・ふじ

様々な理由によって、学校に行けない子どもたちや登校しにくい子どもたちに、時間と場所を提供し、集団生活やカウンセリングを通して、社会的に自立していくための支援を行います。

◆利用日時 月曜日～金曜日 8:00～18:00(土・日・祝・年末年始・小中学校の長期休業を除く)

- 利用の流れ
- ①学校と相談した上で、青少年相談センターに相談の電話をする。
 - ②「ステップスクール・ふじ」の見学をする(要予約)。
 - ③相談員との面談を行う。
 - ④初めての利用日に利用願を青少年相談センターに提出する。
 - ⑤在籍校にも利用願を提出する。

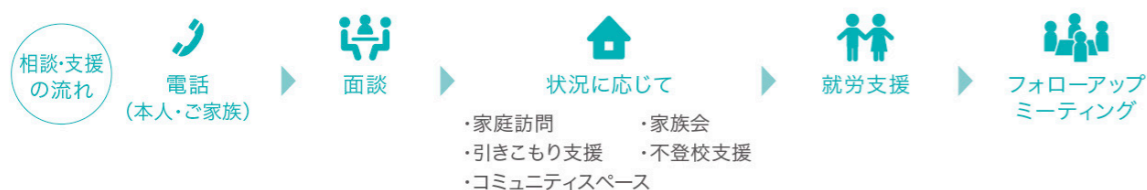
一日のながれ

8:00～ 8:50	さわやかタイム
9:00～11:20	学びの時間
11:30～12:00	スポーツの時間
12:00～13:00	昼食・昼休み
13:00～14:50	学びの時間
15:00～15:30	スポーツの時間
15:30～18:00	ふれあいタイム

富士市青少年相談センター TEL:0545-52-4152 [富士市教育プラザ2階]

12 富士市若者相談窓口 ココ☆カラ

ニートやひきこもり、不登校などの困難を抱える若者やそのご家族の支援を行っています。各支援機関と連携し、伴走型の支援をしながら、若者の自立・就労を応援します。



- ◆対象 富士市在住または在勤・在学中、概ね中学校卒業から39歳までの方とご家族
- ◆開所 火曜日～土曜日 9:00～17:00(日・月・祝・年末年始を除く)
- ◆委託 NPO法人 青少年就労支援ネットワーク静岡

富士市若者相談窓口 ココ☆カラ TEL:0545-55-0562 [富士市教育プラザ1階]

悩んだら、まずはお電話!!

子育てに関して不安に感じることがあるときは電話をください。

子育ては一進一退。わが子の成長を嬉しく感じ、愛おしく想いながら、毎日を過ごされていると思います。しかし思い通りにいかないのもまた子育てです。ひとりで悩まないで、不安に思うことがあるときはお気軽に相談してください。

よくある悩み相談

- ・ミルクの飲み
- ・かんしゃくについて
- ・指しゃぶり、爪かみ
- ・落ち着きがない
- ・夜泣き
- ・ほめ方、叱り方
- ・卒乳
- ・発音
- ・離乳食のこと
- ・言うことを聞かない
- ・切りかえられない
- ・トイレトレーニング

子育てに関する、悩みや不安等、お気軽に相談してください。

電話受付/月曜日～金曜日(祝祭日は除く) 8:30～17:15

子ども家庭センター(こども家庭課) TEL:0545-55-2896 [市役所4階 南側]

保健師からの
子育てワンポイントアドバイス情報が満載!

詳しくは右記QRから、富士市役所HP「保健師からの子育てワンポイントアドバイス」をご覧ください。



知っ得memo! 20

広告

悩まないで、いつでもパラソル

ひとりで悩まないで。子育て中のみなさんを応援します。

「落ち着きがない」「発達が気になる」「子どもを叱ってばかりいる」など
子育て中の悩みはいっぱい。でもひとりで悩まないで、いつでもパラソルに相談してくださいね。



パラソルとは、子育て中のみなさまの悩みや不安を和らげ、応援するためにつくられた相談支援事業所です。常時、相談員や心理士が、電話や来所、訪問などで相談をお受けしています。その他にも、子どもの遊び場としてプレイルームの開放を行っています。



相談無料 子育てに関する相談を受け付けています。いつでもお気軽にお越し下さい。相談受付フォーム

利用無料 就園前の乳幼児親子を対象に、遊び場を開放しています。ご利用の際はパラソルまでお問い合わせください。まるまるLINE

社会福祉法人 誠信会 児童家庭支援センター **パラソル**
TEL.0545-32-8125 〒416-0808 富士市一色168-1
誠信会グループ

- 誠信少年少女の家 TEL.0545-34-0497 子どもの思いを大切に「子育て支援」として「子どもの未来」をサポートしています。(児童養護施設:2～18歳まで)
- つぐみ TEL.0545-32-8093 いのちを育む食事を大切に0～2歳までのお子さまをお預かりしています。(小規模保育A型事業・一時保育)
- いろり (パラソルと共用です) TEL.0545-32-8125 里親・里子等に寄り添った支援を行い、チームの一員として協働していきます。(里親支援センター)



障がいのある子どものために

1 特別児童扶養手当

- 対象 象 心身に重度の障害のある20歳未満の子どもを家庭で養育している保護者に支給されます。
- 金額 特児1級…月額58,450円 特児2級…月額38,930円(令和8年4月現在)
ただし、障害の程度についての審査や、所得制限があります。

2 障害児福祉手当

- 対象 象 心身に重度の障害があり、日常生活において常時介護が必要な20歳未満の子どもに支給されます。
- 金額 月額16,560円(令和8年4月現在)ただし、障害の程度についての審査や、所得制限があります。

3 富士市重度心身障害児福祉手当

- 対象 象 特別児童扶養手当1級該当者で所得制限により受給できない保護者に支給されます。
- 金額 月額10,000円

4 富士市重症心身障害者等介護手当

- 対象 象 日常生活において常時介護が必要な重症心身障害者(児)の介護者に支給されます。
- 金額 月額5,000円(ただし、障害の程度についての審査や、支給制限があります。)

障害福祉課 障害給付担当 ▶ TEL: 0545-55-2759 [市役所4階 南側]

5 富士市特別支援教育センター

富士市在住の小・中学校に在籍する児童生徒の、発達に関する心配ごとや悩みごとなどの、相談を受ける施設です。子ども一人一人のニーズに応じた支援方法を考え、学校での生活や学習がしやすくなるように支援を行います。

- 所在地 富士市教育プラザ2階(富士市八代町1-1)
- 開所時間 8:30~17:15(土・日・祝・年末年始は除く)

特別支援教育センター ▶ TEL: 0545-55-0565

ひとり親家庭への支援

1 ひとり親家庭等医療費助成

- 対象 象 ひとり親家庭等の所得税非課税世帯で、20歳未満の児童を扶養している母又は父とその児童。
ただし、所得税課税世帯であっても扶養している児童の年齢、人数等により、対象となる場合があります。
- 助成内容 病気やけがで医療機関を受診したとき、健康保険適用の自己負担金を助成しています。

2 児童扶養手当

- 対象 象 ひとり親家庭等で、18歳になった後最初の3月31日までの児童(心身に中度以上の障害がある場合は20歳未満)を養育している人
- 金額 手当の月額は、前年の所得により決定されます。
令和8年4月現在は以下のとおり
全部支給…月額48,050円 一部支給…48,040円~11,340円
(2人目以降11,350円~5,680円ずつ追加)
- その他 支給要件や制限などがありますので、詳しくはお問い合わせください。

3 富士市ひとり親家庭等児童入学祝金

ひとり親家庭等の児童のうち、小学校又は中学校に入学する児童の保護者に対して、入学祝金を支給します。

- 対象 象 ひとり親家庭等で、小学校又は中学校に入学する児童
- 支給内容 入学児童1人につき10,000円

4 富士市ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金

ひとり親家庭の親の就業を促進するため、パソコン・介護職員初任者研修・医療事務など、対象講座の受講のために支払った費用の一部を講座修了後に支給します。

- 対象 象 ひとり親家庭の親で、母子・父子自立支援プログラム等の自立に向けた支援を受けている方(過去に同様の給付金の支給を受けた人は対象外です。)
- 対象講座 就業に結びつく可能性の高い講座で国が指定するもの
- 支給内容 対象講座受講料の60%に相当する額(上限200,000円)
- その他 支給には必ず事前の相談が必要です。子育て給付課までお問い合わせください。

5 富士市ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金

ひとり親家庭の親が就業に結びつきやすい資格を取得するため、養成機関で6月以上の教育課程を修業する場合に、給付金を支給します。

- 対象 象 児童扶養手当を受給している又は同等の所得水準にあるひとり親家庭の親で、仕事や育児と修業との両立が困難であると認められる人。(過去に同様の給付金の支給を受けた人は対象外です。)
- 対象資格 看護師、介護福祉士、保育士、作業療法士、歯科衛生士、保健師、理容師、美容師、柔道整復師など
※6か月以上の訓練を必要とする民間資格の取得の場合も対象となる可能性があります。
- 支給内容 市民税非課税世帯 月額100,000円、市民税課税世帯 月額70,500円
(修学期間の最後の1年間は月額40,000円増額)
- その他 支給には必ず事前の相談が必要です。子育て給付課までお問い合わせください。

6 ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援給付金事業

ひとり親家庭の親及び20歳未満の子が高卒認定試験合格のための講座(通信制講座を含む)を開始したとき、修了したとき及び合格したときに、受講費用の一部を支給します。

- 対象 象 母子・父子自立支援プログラム等の自立に向けた支援を受けている、ひとり親家庭の親及び20歳未満の子(大学入学資格を取得していない等の条件あり)
- 支給額 ①受講開始時給付金：受講料の40%(上限「通信」100,000円・「通学」200,000円)
②受講修了時給付金：受講料の10%(①と合わせて上限「通信」125,000円・「通学」250,000円)
③合格時給付金：受講料の10%(①~③を合わせて上限「通信」150,000円・「通学」300,000円)
- その他 支給には必ず事前の相談が必要です。子育て給付課までお問い合わせください。

子育て給付課 ▶ TEL: 0545-55-2738 [市役所4階 南側]

こんなサポートもあります

1 子ども食堂

子ども食堂とは

子ども食堂とは、子どもに対し無償又は安価で温かな食事を提供し、子どもが子ども同士や地域の大人と関わることで、社会性、自主性等を身に付けることが出来る場所を提供する取組です。

子ども食堂一覧

提供している内容、開催日、時間、料金については、各子ども食堂によって違います。詳しい内容は各子ども食堂にお問い合わせください。



子ども食堂一覧

こども家庭センター（こども家庭課） TEL: 0545-55-2763 [市役所4階 南側]

2 しずおか子育て優待カード

「しずおか子育て優待カード」事業は、静岡県と県内市町が協働して取り組んでいる事業です。18歳未満の子どもを同伴した保護者又は妊娠中の方が、優待カードを協賛店舗・施設で提示すると、店舗・施設ごとに決められた「応援サービス」を受けることができる事業です。

カードの配布場所

富士市役所こども未来課(5階)、こども家庭課(4階)、各まちづくりセンターで配布しています。紛失された方もこれらの場所でお受け取りください。(再交付に必要な手続きや持ち物はありません。) 県外から転入された方は、転入の手続きを行う際にお渡ししています。



協賛店舗の目印



しずおか子育て優待カード事業の協賛店舗・施設を検索できます。

「しずおか子育て優待カードアプリ」をご利用ください!

従来の紙のカードを持ち歩かなくても、アプリ内のカード画像を見せれば、協賛店舗・施設で優待が受けられます。

※アプリのインストール後、お客様の情報を登録してください。引き続き、紙のカードも利用可能です。



アプリのインストールはこちらから▶



こども未来課 子育て支援担当 TEL: 0545-55-2731 [市役所5階 北側]

3 みんなの保健室 ふじユースクリニック FU-YU-CL (ふゆる)

「ユースクリニック」とは、10~20代(ユース世代)の若者が、心や体、性のモヤモヤや悩みなどを安心して無料で相談できる場所です。お気軽にご相談ください。



相談はこちらから▶

ふゆる公式LINE



ふゆるホームページ

知っ得memo! 21

キママプラス Kimama+

100通りの子育て、 100通りの家。

家族のかたちも、暮らし方も、
子どもの育ち方もそれぞれ。
kimama+は、子育て世代のための
提案型規格住宅です。



無機質でないのに、1,000万円台で叶えられる高性能なコスパのいい家

01 nattoku住宅の規格住宅

100タイプの 間取りが見放題

子育て世代に人気の間取りや、家事動線・収納・暮らしやすさを考えたプランを100通りご用意。あなたにぴったりの住まいがきっと見つかります。

02 nattoku住宅の規格住宅

価格がわかりやすく 計画しやすい

規格住宅なので、通常1ヶ月近くかかるお見積りが当日貰えます! 1度のご来店のみで、家全体の費用を知ることができます。

03 nattoku住宅の規格住宅

デザインも性能も あきらめない

累計3,200棟の実績をもとに、良質な家づくりのノウハウをすべて踏襲した規格住宅です。耐震等級3の耐震性能や断熱性能にこだわったお家です。

04 nattoku住宅の規格住宅

建てたあとも ずっと安心

お引渡し後に2年間の定期点検、そして生涯のお付き合いの100年点検です。5年に1度、生涯の定期点検をさせていただきます。

ママのための家事ラク人気プラン集&カタログ無料プレゼント!



資料請求はこちら



nattoku住宅 富士店にて毎月 親子ワークショップ 開催中 要予約 詳しくはイベント情報をチェック

キママプラス Kimama+ produced by nattoku住宅

0120-7109-58

富士店 〒416-0952 静岡県富士市青葉町572

住まいに関する様々な情報をHP・SNSで公開中!

Instagram Facebook Line YouTube

見学会情報



イベント情報



4 児童虐待の相談（通報） 全国共通ダイヤル #189

児童虐待を見かけた・気づいたなど、虐待対応の要請を連絡するための電話です。
また、虐待をしてしまって悩んでいる方の相談も受け付けています。

富士警察署（生活安全課） TEL: 0545-51-0110

こども家庭センター（こども家庭課） TEL: 0545-55-2764 [市役所4階 南側]

5 義務教育就学援助

所得が低いなど経済的な理由で、子どもが学校での生活に支障があると認められる保護者に対して、学用品・給食費などを補助します。希望する方は、就学している学校へお問い合わせください。

学校教育課 学事保健担当 TEL: 0545-55-2868 [市役所5階 北側]

6 マザーズコーナー（ハローワーク富士）

マザーズコーナーは、子育てをしながら就職を希望している人に対して、キッズコーナーの設置など子ども連れでも来所しやすい環境を整備したハローワーク富士の出先機関です

- 場 所 富士市フィランセ東館1階
- 相 談 日 月～金（祝日、年末年始は除く）
- 相 談 時 間 8：30～17：00
- 電 話 0545-60-5100

7 生活相談・就労支援（富士市ユニバーサル就労支援センター）

くらしや仕事などに関するあらゆる相談に応じ、就労に向けた支援も行います。

- 場 所 富士市フィランセ東館1階
- 相 談 日 月～金（祝日、年末年始は除く）
- 相 談 時 間 8：30～17：15
- 電 話 0545-64-6969

8 不妊・不育専門相談

不妊・不育でお悩みの方はお気軽にご相談ください。

静岡県不妊・不育専門相談センター

- 内 容 不妊・不育に関する相談、検査や治療についての情報提供
- 従事者と方法 電話相談
080-3636-3229
- 実 施 日 毎週火曜日 10：00～19：00（祝日、年末年始は除く）
毎週木・土曜日 10：00～15：00（祝日、年末年始は除く）
- 従事者と方法 専門医による面接相談

※詳細は静岡県こども家庭課（TEL：054-221-3309）へお問い合わせください。

9 富士市不妊・不育治療費補助事業

不妊・不育治療に要する費用の一部を補助します。

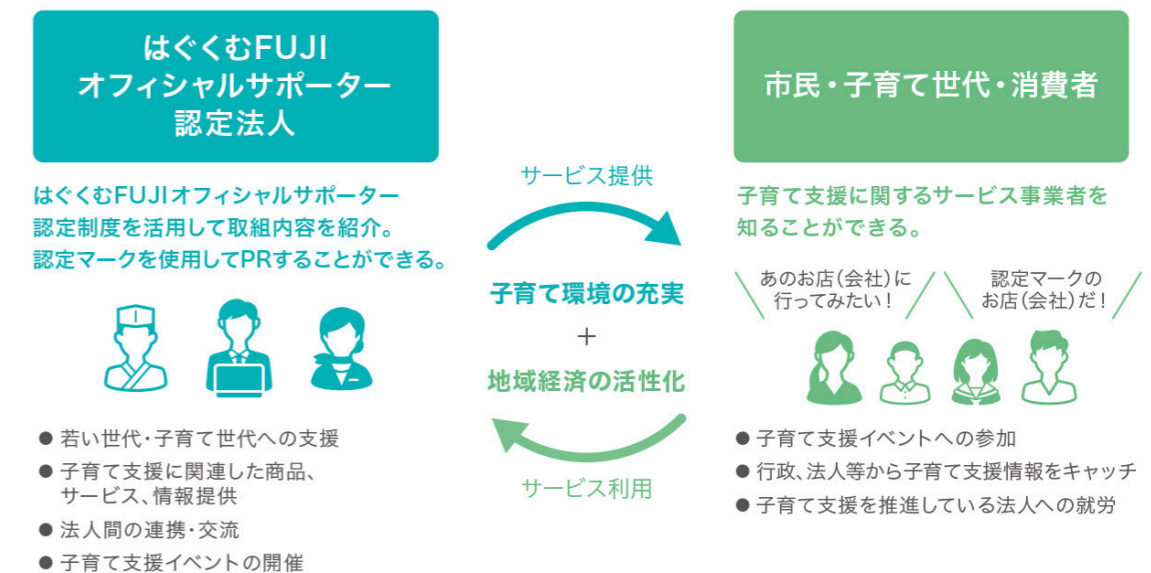
- 対象となる治療 一般不妊治療、生殖補助医療、男性不妊治療、不育治療
- 対 象 者 市内に居住している夫婦（事実婚を含む） 1年度につき2回に分けて申請可。
治療対象の子ひとりにつき通算5か年度まで。所得制限なし。
生殖補助医療については、当該治療周期の開始日において、女性の年齢が43歳未満であること。
- 補 助 金 額 申請年度の治療に要した自己負担額の3分の2、1年度あたり上限100万円

※詳細は地域保健課総務担当へお問い合わせください。

地域保健課 総務担当 TEL: 0545-64-8994 [フィランセ西館1階]

10 はぐくむFUJIオフィシャルサポーター認定制度の紹介

富士市では「従業員の仕事と子育ての両立」、「地域における子育て支援」、「独自の子育てに関する支援」に積極的に取り組む法人を「はぐくむFUJIオフィシャルサポーター」と認定し、地域や法人が一体となって社会全体で子育てに温かい社会づくりを推進しています。



こども未来課 こども政策担当 TEL: 0545-55-2837 [市役所5階 北側]

はぐくむFUJI
オフィシャルサポーター



災害時にお子さんを守るために パパ・ママができること・・・

「災害時、いつ、どこに、どうやってお子さんと避難するのか・・・」

いつ襲ってくるかわからない地震や豪雨災害など、いざという時に大切なお子さんを守ってあげられるのはパパとママです。災害に遭遇してから戸惑うことのないよう、災害に対する事前対策をおこなしましょう。

1 命を守るために自宅の災害リスクを確認しておきましょう。

家庭でできる防災対策の第一歩は、自宅の災害リスクを知ることです。

富士市防災アプリ「防災ふじ」を使って調べてみましょう！



このアイコン
が目印



Android
はこちら



iPhone
はこちら

まずはアプリをダウンロード！

🔍 調べたい地点から検索する



「防災マップ」を選択



地図上の調べたい場所を
長押しする

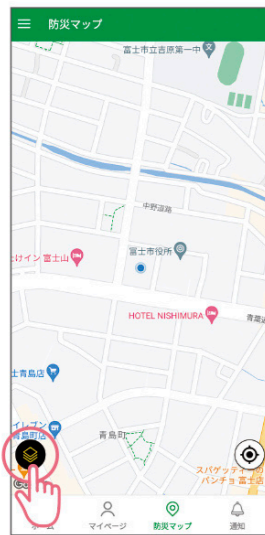


その地点の災害リスクが
一覧で表示されます



詳しい解説は、
富士市防災マップ
をご覧ください

🔍 災害の種類から調べる



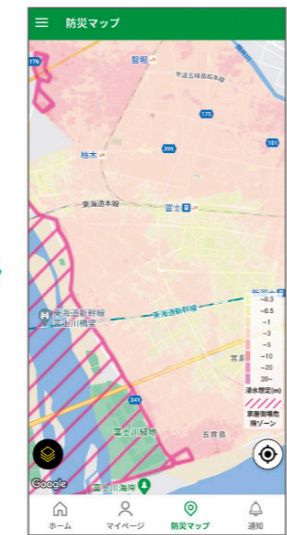
メニューボタンを選択



「ハザードマップ」を選択



調べたい情報を選択



ハザードマップが
表示されます

2 災害時に備えて用意をしておきましょう。

災害時に必要だと思うものを家族で話し合い、下の表を参考に、用意しておきましょう。

非常用備蓄品		非常用持ち出し品				
食料関連	<input type="checkbox"/> 食料7日分	食料等	<input type="checkbox"/> 非常食	貴重品	<input type="checkbox"/> 歯磨きセット	
	<input type="checkbox"/> 飲料水7日分(3L/日人)		<input type="checkbox"/> 飲料水(ミルク用含む。)		<input type="checkbox"/> 手指消毒液	
	<input type="checkbox"/> 食品用ラップ		パパ・ママのために		<input type="checkbox"/> 母子健康手帳(※)	<input type="checkbox"/> 通帳等貴重品
	<input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク				<input type="checkbox"/> マイナンバーカード(マイナ保険証)	<input type="checkbox"/> 現金
	<input type="checkbox"/> カセットコンロ・ボンベ				<input type="checkbox"/> 診察券(※)	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
清潔・健康のための用品	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ7日分(1人1日約5個)	お子さんのために	<input type="checkbox"/> お薬手帳(※)	情報収集用品	<input type="checkbox"/> 家族との取り決めメモ	
	<input type="checkbox"/> トイレトペーパー		<input type="checkbox"/> 生理用品		<input type="checkbox"/> 携帯電話	
	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ		<input type="checkbox"/> 母乳パッド		<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー	
	<input type="checkbox"/> おしりふき		<input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク		<input type="checkbox"/> 小銭(公衆電話用)	
	<input type="checkbox"/> 紙おむつ		<input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶		<input type="checkbox"/> メモ帳	
	<input type="checkbox"/> 生理用品	清潔・健康のための用品	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶用消毒液	便利品	<input type="checkbox"/> ボールペン	
	<input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー		<input type="checkbox"/> 離乳食・おやつなど		<input type="checkbox"/> 懐中電灯	
	<input type="checkbox"/> 手指用消毒液		<input type="checkbox"/> タオル・ガーゼ		<input type="checkbox"/> ビニール袋	
	<input type="checkbox"/> マスク		<input type="checkbox"/> 紙おむつ		<input type="checkbox"/> 呼び笛	
	<input type="checkbox"/> ボディシート		<input type="checkbox"/> おしりふき		<input type="checkbox"/> 保湿シート	
その他必要な物	<input type="checkbox"/> メイク落としシート	<input type="checkbox"/> 抱っこひも	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	その他必要な物	<input type="checkbox"/> 軍手	
	<input type="checkbox"/> 歯磨きシート・マウスウォッシュ	<input type="checkbox"/> おもちゃ	<input type="checkbox"/> ライター			
	<input type="checkbox"/> ライト	<input type="checkbox"/> 下着	<input type="checkbox"/> 給水袋			
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> 電池			
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 着替え	<input type="checkbox"/> 予備のメガネ			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 予備のコンタクトレンズ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 救急セット	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

※…コピーでも可

ポイント 非常用持ち出し品は、両手が使えるよう、リュックサックなどに入れておきましょう。

もしものにも役立つ普段の暮らし

フェーズフリーとは…

日常で便利に使えるものが 実は非常時でも役立つもの



日常時

非常時

非常時のためだけに備えるのは続けるのが難しい
→日常使いをしているものを、災害時にも利用する考え

いつも使っているものが、もしもの時に活用できるものが沢山あります。

例)缶詰やレトルト食品などの「食品」、ランタンや寝袋などの「アウトドアグッズ」

災害時に食べられたものを口にすると心の安心に繋がります。

日常使う食料品を消費しながら備蓄していくローリングストック法がおすすめです！
食物アレルギーがある場合は安全に食べられる食品も用意しておきましょう。