

妊娠中または生後 3 か月頃までの赤ちゃんを抱えた方へ

**車中泊はリスクが伴います。足を動かし、適度な水分摂取を心がけましょう。**

- 食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。できるだけ長時間同じ姿勢でいることを避け、足を動かす軽い運動をし、適度な水分摂取を心がけて下さい。

厚生労働省 平成 28 年熊本地震関連情報

検索

- ・ 深部静脈血栓症/肺塞栓症（いわゆるエコノミークラス症候群）の予防について  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121802.html>
- ・ 避難生活を送られている皆様へ（エコノミークラス症候群の防止と当面の水アクセスについて）  
<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10600000-Daijinkanboukouseikagakuka/0000122340.pdf>

**妊産婦等が利用できる施設があります。必要な際はご相談ください。**

- 妊産婦等を含む被災者へ無料で宿泊施設を提供しています。熊本県内の情報のほか、他県の情報も掲載されています。

厚生労働省 被災者への宿泊施設提供

検索

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000122999.html>

- ・ 熊本県内の情報の問合せ先：熊本県健康福祉部薬務衛生課  
電話：096-333-2245 FAX：096-383-1434  
メール：[yakumueisei@pref.kumamoto.lg.jp](mailto:yakumueisei@pref.kumamoto.lg.jp)
- 妊産婦等が利用できる福祉避難所等があります。
  - ・ 熊本県助産師会が運営する産婦等が宿泊できる施設があります。かかりつけ医もしくは熊本県助産師会（※）にお問い合わせ下さい。  
（参考）現在の利用可能な対象者
    - ・ 妊婦、0 歳児及びその母
    - ※0 歳児以外の兄弟・姉妹の同伴については要相談
    - ※日中のみの利用も無料で可能（沐浴、乳房ケア、育児相談に助産師が対応）
  - （※）熊本県助産師会 電話：096-325-9432（月曜日から金曜日の 10 時から 16 時まで）  
FAX：096-325-9432（上記以外の時間帯は FAX でご連絡ください）
  - ・ その他、妊産婦等が入所できる福祉避難所が設置されている市町村もあります。必要な場合は、所在地の市町村にお問い合わせ下さい。