

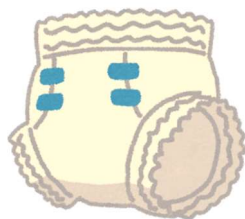
子育て世帯の

防災



マニュアルブック

Bosai Manual Book



2022年1月発行

いざという時のために

災害がおきた時、自分と大切な家族の命を守るための備えはできていますか。

たとえば地震がおきた時。

家の中は安全でしょうか。電気やガス、水道、電話などが使えない場合の備えはできていますか。家族との連絡方法は共有できていますか。

妊娠中のかたや、小さなお子さんのいる家庭向けに災害時に役立つ情報をまとめました。

いざという時の行動をイメージしながら、自分と家族に必要な備えは何か？を考えてみましょう。



災害関連情報の入手方法

●テレビ

NHK総合でⓓボタンを押すとデータ放送で地域の避難情報等の確認ができる。ただし停電時は使えないので注意。

●ラジオ

電池式のラジオなら停電時にも使える。コミュニティFMが聞けるなら、地域の災害情報の入手も可能。

●メール、SNSなど

三郷市メール配信サービス（登録方法はこちら➡）

公式ツイッター、フェイスブックで情報を入手。

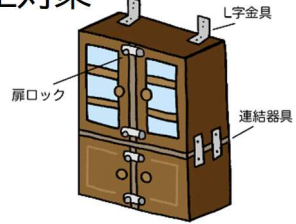
三郷市ホームページや必要なサイトはお気に入り登録を。



命を守る3つの自助

① 家具の転倒防止

- 家具転倒防止グッズなどを使い家具を固定
- 開き戸や引出しの飛び出し防止対策
- ガラスの飛散防止



② 水・食料の備蓄

- 3日～7日分以上の水・食料を備蓄
- 缶詰・レトルト・乾物・乾麺なども活用

③ 災害用伝言サービス

- 自分や家族の連絡先のメモを作っておく
- 災害用伝言サービスの使い方を確認する
- 家族の集合場所を決めておく

詳細は「わが家の防災
マニュアルブック地震
ITSUMO×三郷市」で!



妊娠中のかたの災害対策

●自宅の災害リスクを知る

地震ハザードマップを確認する
(揺れやすさ、建物倒壊危険度、液状化危険度
建物の耐震化チェックなど)



水害ハザードマップを確認する
(河川ごとの想定浸水深、氾濫シミュレーションなど)

●避難場所まで歩いてみる

ブロック塀や建物倒壊の危険はないか

豪雨時に冠水する危険はないか
(水面下の側溝、マンホール、障害物は見えない)

妊娠後期は、お腹で足元が見えづらくなるので
わずかな段差にも注意が必要

妊娠中はストレスを感じやすい時期です
自宅で安全が確保できれば在宅避難も可能

●体調管理のために

妊娠中に必要な栄養を補給できる食品を用意
(スキムミルク、きなこ、ひじき、魚肉缶詰、
ドライフルーツ、野菜ジュース、野菜缶詰 など)

水分補給と適度なストレッチで血栓予防

気になる症状があれば早めに医師に相談を

乳幼児のいる家庭の災害対策①

●地震発生！その時に

- まず、自分の身を守る(慌てて行動しない)
- 家の中ならクッションや布団で、外出先ならベビーカーや買い物かごなどで身を守る
- 基本はダンゴムシのポーズ



大きな揺れでは思うように動けず子どものそばに行けない可能性も。言葉を理解できる年頃なら、頭・首・手首の内側を守る姿勢を自分でできるように、普段から教えておきましょう。

- 人混みでは赤ちゃんを抱きかかえる
- 外出先では子どもの手を離さない

●おむつの備蓄について

- 1日の目安は乳児10～12枚、幼児7～8枚
- 紙おむつを多めに備えておく
- おむつ交換のあとは手洗い(アルコール消毒)
- おむつに代用できるものをチェック

レジ袋の簡易おむつや紙おむつの再利用の方法も

切り開いたレジ袋とタオルを使った簡易おむつや、内側と外側が分離できるタイプの紙おむつの外側の防水素材を再利用する、などの対処法があります。万が一に備えチェックしておきましょう。

乳幼児のいる家庭の災害対策②

●ミルクについて

- 最低7日分は備える
- 使い捨て哺乳瓶なども検討する
紙コップでの授乳方法も。備えておくと◎
- ミルクの温めに使い捨てカイロがあると便利



液体ミルクは、災害時の活用で注目されていますが、普段の外出時などにも活用して慣れておくと安心です。

●離乳食について

- 少し先の月齢用のベビーフードも備える
- 長期保存可能な食材(缶詰・乾物)を活用
(ツナ・トマト・コーンなどの缶詰、粉チーズ、かつおぶし、とろろ昆布、のり、きな粉 など)
- 密閉式ビニール袋があると便利
(材料を入れて混ぜてもむだけで離乳食ができる)
- アレルギー対応食品や、これしか食べないという食品があるなら、多めに買い置き
- 残った離乳食は保管せずに捨てる
- 歯磨きも忘れずに

歯ブラシがない時は水でうがい、水がない時は、水分を含ませた清潔なガーゼや歯間ブラシなどで。

災害時のこころのケアについて

●子どものストレス対策について

発災時の恐怖や避難生活などの急な環境の変化から子どもがストレス反応を示すことがあります。怒りっぽい・表情が少ないなどの心の変化、体調を崩す・夜泣きなどの身体の変化、赤ちゃん返り・甘えるといった行動の変化などさまざまです。変化を受け止め、見守る体制を整えましょう。

- 食べ慣れたおやつを用意する
- お気に入りのおもちゃや絵本を用意する
- 食事や睡眠などの生活のリズムを崩さない
- 子どもの話をよく聞く
- スキンシップを増やす など



●保護者のストレス対策について

子どもがいると、自分のことは我慢しがちですが、大人もストレス反応による心や身体の変化が起こります。ほとんどは時間とともに元の状態に戻っていきますが、回復の早さは人それぞれです。一人で抱え込まず、お互いに声をかけあいましょう。

- カフェイン・酒・たばこの取りすぎは控える
- イライラしたら深呼吸してリラックス
- 軽い運動を試してみる

子育て世帯の非常持出品・備蓄品

●妊娠中のかた

- 母子健康手帳、健康保険証
- 出産準備品（入院グッズ）



●乳幼児のいる世帯

- 健康保険証、こども医療費受給資格証
- ミルク（粉ミルク、液体ミルク）
- 使い捨て哺乳瓶、紙コップなど
- 授乳ケープ
- スプーン、紙皿
- ベビーフード（少し先の月齢用も用意）
- 紙おむつ（ひとつ上のサイズも用意）
- おしり拭き用ウェットシート
- 手指消毒用品
- ハーフケット、ひざ掛けなど
- ガーゼ、綿棒、赤ちゃん用爪切り
- タオル、バスタオル
- 着替え
- 抱っこ紐
- 食べ慣れたおやつ
- お気に入りのおもちゃ



普段のお出かけ用
バッグの中身も
見直しましょう