

考えてみましょう!! わが家の防災対策

地震発生!!

その時…

家庭の備えは万全ですか??

妊娠中に地震が起きたときの対策や、地震からお子さんを守るための対策を考えていますか？

平成 23 年 3 月 11 日に発生した『東北地方太平洋沖地震』を経験し、「実際に地震が来たらどうしよう…」、「妊娠している、小さい子どもがいるのでどう避難したらいいだろう…」、「妊婦のときや子どもに必要な避難物品は何だろう…」、色々不安に感じることもあるのではないのでしょうか。

日頃から地震が発生したときのことを考え、対策を立てておくことが大切です。

では具体的にどのようなことを考え、備えていけばいいのでしょうか。

今回は、妊娠している方や、小さなお子さんがいる家庭の一般的な防災対策に加え、どのような準備をしたらいいのかを考えていきましょう。



妊婦さんや小さなお子さんがある家庭の防災用品

過去の地震では、電気・水道・ガス等のライフラインが止まり、長期間不便な生活を強いられることが何度も発生しています。交通・情報網も断られるため、最初の3日間は生活に必要な物資を入手することが困難であると考えましょう。特に、妊婦さんや小さなお子さんがある家庭では、家族の状況に合わせた対策をとることが大切です。

ここでは、一般的な防災用品の他にどのような物品を準備しておけばよいかを確認しておきましょう。

一次持ち出し品

被災したときにまず持ち出す物品です。妊婦さんやお産後の方が1人で持てる重さは5kgが目安です。お子さん用のリュックを準備しておき、お子さんに背負ってもらうことも一つの方法です。準備ができたら実際に背負ってみましょう。妊婦さんやお子さんを連れて避難することは、とても大変です。一次持ち出し品は、必要最少限の荷物にし、それ以外に必要な物品は、二次持ち出し品にまとめておきましょう。

妊娠中に用意しておきたいもの

- 母子健康手帳
- 診察券
- お薬手帳
- 常備薬
- 生理用品
- 洗淨綿
- 靴

妊娠28週以降及び産後の方は左記に加えて以下のもの

- 飲料水(ミルク用…軟水)
- 粉ミルク
- プラスチック製哺乳瓶
- 哺乳瓶の消毒剤
- タオルやガーゼのハンカチ
- 紙おむつ
- お尻拭き
- 肌着・赤ちゃんの服

小さいお子さんのために用意しておきたいもの

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水(ミルク用) | <input type="checkbox"/> おんぶひもまたは抱っこひも |
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク | <input type="checkbox"/> 子どものおもちゃ |
| <input type="checkbox"/> プラスチック製哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> 子ども用歯ブラシ |
| <input type="checkbox"/> 哺乳瓶の消毒剤 | <input type="checkbox"/> 靴 |
| <input type="checkbox"/> 離乳食(離乳食用のスプーン)・子どものおやつなど | <input type="checkbox"/> 名札 |
| <input type="checkbox"/> タオルやガーゼのハンカチ | <input type="checkbox"/> 肌着・赤ちゃんの服 |
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ | <input type="checkbox"/> お尻拭き |



二次持ち出し品

ライフライン等が止まっているときの備えをしておきましょう。

二次持ち出し品は、一次持ち出し品と違い、避難時に持ち出す品ではなく、あとから避難先等へ持ち出す物品です。このため、建物の外や万が一家が倒れても外から取り出しやすい場所(玄関・物置等)に用意しておきましょう。

妊婦さんが用意しておきたいもの

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 心をリラックスさせるためにも… | <input type="checkbox"/> 楽に着られるマタニティウェア |
| <input type="checkbox"/> 心を癒すためのもの(好きな本や音楽など) | <input type="checkbox"/> マルチビタミンなどの栄養補助食品(非常食のため、野菜や果物が不足しがちとなり、便秘になりやすいため) |
| <input type="checkbox"/> 耳栓 | <input type="checkbox"/> 防寒用品 |
| <input type="checkbox"/> アイマスク | |

小さいお子さんのために用意しておきたいもの

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク | <input type="checkbox"/> ビニール袋(オムツ入れ等) |
| <input type="checkbox"/> お尻拭き | <input type="checkbox"/> 赤ちゃん用の爪切り |
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ(成長に合わせたもの) | <input type="checkbox"/> 生理用品 |

わが家に必要と思われるもの

例: 子どもが寝るときに使用するお気に入りの人形...など

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

☆母子健康手帳を活用しましょう☆

～妊婦さんとお子さんの健康状態がわかります～



避難の際は非常用物品と一緒に、母子健康手帳と診察券を必ず携帯しましょう。

妊婦さんが自分の体の状態を自分で説明できるように、受けている治療や飲んでいる薬の名前、医師から注意するように指導されていること等を記入しておき、他の人にもわかるようにしておきましょう。お子さんについても、薬や食べ物でアレルギーの有無、受けている治療や飲んでいる薬の名前等を母子健康手帳に記入しておきましょう。

血液検査（血液型、貧血の有無、B型肝炎などの感染症の有無など）の結果をコピーし、母子健康手帳に貼っておきましょう。

☆小さなお子さんがある家庭の 防災用品のポイント☆



- ☆母乳育児の方は、被災のショックで母乳が出にくくなることがあります。母乳が出なくなった場合のために、粉ミルクやほ乳瓶を用意しておきましょう。また賞味期限の確認もしておきましょう。
- ☆母乳育児の方は、普段使用していない乳首や育児用ミルクの使用を嫌うことがあるため、平常時に試しておきましょう。
- ☆アレルギー用ミルクや特殊ミルクを飲んでいる場合は必ず準備しておきましょう。
- ☆食べ物アレルギーや疾患がある場合は、必ず必要な食料・薬などを準備しておきましょう。
- ☆お子さんのお気に入りのおしゃぶりや毛布は、被災後の情緒を安定させるために役立ちます。
- ☆お子さんの月年齢に合わせて、必要なものを考えたり、見直しをしましょう。
- ☆重いものが持てない、お子さんを連れていては荷物が持てないなどの状況が想定されるため、自分で持ち出し袋に物品を詰め、持ってみましょう。
- ☆乳幼児は腎機能が未熟のため、市販のミネラル水など、硬度の高い水で調乳するとミネラルの過剰摂取となって、腎臓に負担がかかり、消化不良を引き起こす恐れがあります。ミルクの調乳には『軟水』が適しています。
- ☆準備する紙オムツの枚数は月齢や体調によって異なりますが、災害時は下痢など体調を崩す子が多いため、多めに用意しましょう。

<防災訓練に参加しましょう☆避難所まで歩いてみましょう☆>

☆防災訓練に参加することで、地震が起きた時の具体的なイメージを持つことができます。また、近所の人に妊婦であること、小さい子どもがいることを分かってもらうきっかけにもなります。

☆実際に自宅から避難所まで歩いてみることで、危険な場所や距離などの問題を知ることができます。また、夜間で暗いときなど、1度歩いておくと落ち着いた行動がとれます。

あなたの地区の防災訓練の日程 年 月 日 時から



<実際の避難方法について考えてみましょう☆>

○乳児（首がすわっていない児）と一緒にの場合

乳児を抱いて避難します。その際、抱っこひもや抱っこ用のたすき（スリング）やスカーフなどでしっかり固定し、両手を使える状態にしておくことが重要です。1度非常用持ち出し袋と児を抱いて歩いてみましょう。避難する際のイメージがつかめます。

○乳児（首がすわっている児）と一緒にの場合

抱っこひもやおんぶひもを用いて、しっかり固定してから避難します。

○歩くことができる幼児と一緒にの場合

万一の迷子に備えて、名札をつけておくことが大切です。

子ども用リュックに子ども用品を常備しておき、お子さんに背負わせて避難しましょう。

<地震発生時の家族の集合場所を決めておきましょう☆>

集合場所 _____

<緊急時の連絡手段を確認しておきましょう☆>

○171（NTT 災害用伝言ダイヤル）

※171（NTT 災害用伝言ダイヤル）…固定電話の番号を使い、メッセージの吹き込み・確認ができます。171 にかけてると音声案内が流れます。毎月1日には体験利用ができます。

○災害用伝言板

※災害用伝言板…携帯電話等でメッセージの入力・確認ができます。

自宅 Tel _____

職場 Tel _____

○地震発生時に安否を確認したい人の連絡先リスト

名前：関係：連絡先など

家族の写真を持ち歩くことも
いいですね

地震発生時は、携帯電話の充電をすることが困難となる場合があります。地震発生時に連絡を取りたい方の連絡先のメモを携帯しておきましょう。

○かかりつけの病院の連絡先リスト

妊婦健診を受けている病院

お子さんの病院

病院名 _____

病院名 _____

Tel _____

Tel _____

住所 _____

住所 _____

あなたや他の家族の病院

Tel _____

Tel _____

住所 _____

住所 _____

〈災害発生時の保育園・幼稚園などとの取り決めを確認しておきましょう☆〉

緊急時の連絡先は？

園の名前： _____

Tel _____

住所 _____

引き取りの方法等は？

〈避難した場合に、相談できる人や頼れる人がいることは大切です☆〉

避難先： _____

関係： _____

Tel _____

住所 _____

いざというときに情報提供してくれたり、力になってくれる方の連絡先を記載しておきましょう



考えてみましょう!!わが家の防災対策

平成 29 年 4 月発行

茅ヶ崎市保健所健康増進課

〒254-0041

神奈川県茅ヶ崎市茅ヶ崎 1-8-7

電話 0467-38-3331