



## 妊婦さんと乳幼児がいるご家庭編

災害が発生した場合、それぞれの人が家族や地域の人たちと協力することが必須となります。自分の身は自分で守るしかありません。各家庭での「日頃からの災害への備え」が重要です。このリーフレットは、「妊婦さんと乳幼児がいるご家庭」のための災害に備えた情報をまとめたものです。家族の命を守るために今できることがあります。

### あなたの家庭、今災害が起きても大丈夫？

大規模な災害が起き、今すぐ避難所に避難しなければいけない、または数日間家から出られない状況が今起きた時、あなたの家庭は災害に対応できますか？

- ・臨月に入りいつお産が来てもおかしくない。避難所や自宅で陣痛や破水が起こったら、どうしよう？
- ・0歳の小さい子どもがいて、お家はオール電化。ミルクを作るときお湯が作れないかも…。
- ・哺乳瓶3回分はあるけど、消毒が難しそう。哺乳瓶を使わない授乳方法はあるかな？
- ・オムツがなくなったら、オムツの代わりになるものが身近にあるかな？
- ・避難所で離乳食は出ないよね？避難中は小さい子どもの栄養をどうやって補う？
- ・うちの子、食べ物のアレルギーや喘息があるけど、避難所での生活は大丈夫かな。発作が出たらどう対応しよう？

ご家庭によって、ほかにも様々な悩みが考えられると思います。

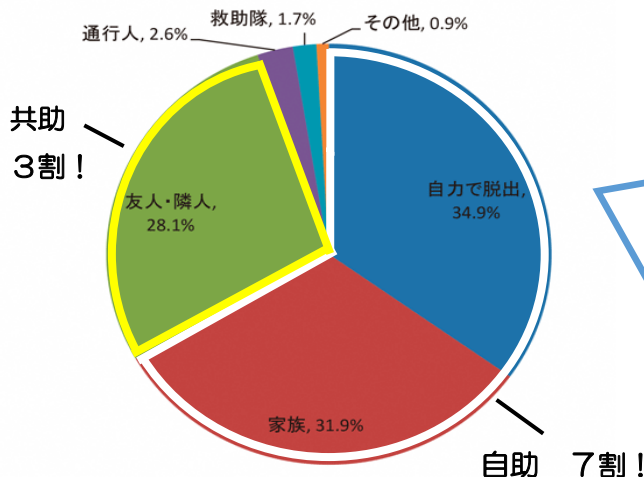
この機会に一度ご家庭で、今災害が起きたらどう対応するのか、話し合ってみましょう。

### 震災のデータを見ると

#### 阪神淡路大震災では…

多くの方がガレキの下敷きになり、取り残されました。ガレキの中に閉じこめられた人々を救ったのは？

阪神・淡路大震災における生き埋めや閉じ込められた際の救助主体等



大地震が発生した場合、国や県、市の対応(公助)だけでは限界があり、まずは自分の身は自分で守る(自助)こと、普段から顔を合わせている地域や近隣の人々が集まって、お互いに協力しあいながら、防災活動に組織的に取り組むこと(共助)が必要です。

このためには、平時から、各自・各家庭で食料・飲料水等の備蓄、家具の固定、耐震化等を進めておくとともに、地域に住む方々と何かあったら協力できる関係を築いておくことが大切です。

# 地震災害への備え

## よく過ごす部屋は

室内対策のポイントは「**室内こそ安全に!**」です。

「**家具は固定**」「**安全に家具を配置**」「**家財は落下防止**」を…

### ★「安全ゾーン」を作ろう

お部屋の中で、テレビや家具などが倒れてこない場所を探しておこう!  
寝室に本棚、タンスは置かないで!  
本、食器、冷蔵庫、テレビが、命を奪う凶器になります。



### ★親子で「避難訓練ごっこ」をしよう!

グラグラ〜…  
地震だ!

「安全ゾーン」で  
「ダンゴムシ」になって!

部屋ごとに「安全ゾーン」を決めておこう!

## 災害の時の情報源

### ★防災情報配信源は要チェック!

- ☆レディオ湘南 (83.1 MHz)
- ☆緊急速報メール
- ☆メールマガジン
- ☆藤沢市防災行政無線放送  
(屋外にいる方を対象とした放送)  
※ツイッター (@Bousai\_Fujisawa)  
で、確認できます。
- ☆藤沢市 LINE 公式アカウント「防災」

### ★災害用伝言サービスの練習を…

- 大規模な災害時に  
安否情報の伝言登録と確認のサービス
- ☆災害用伝言ダイヤル (NTT 東日本)  
「171」にダイヤル
  - ☆災害用伝言板サービス  
スマートフォン、  
携帯電話の画面で選択  
※毎月 1 日・15 日は体験日!

ガイダンス、  
画面の指示に  
従って…



## 地域の体制は…

妊婦さんや乳幼児がいるご家庭は、避難する時、その後の避難生活、病院への急な搬送…など、様々な場面で、地域の方々の協力が必要となります。



### 「自主防災組織」による共助

- ☆災害時の「情報収集と伝達」「ケガ人の搬送」などの活動、助け合い「共助」の中心的存在
- ☆「自治会」「町内会」などの単位で組織

日頃から  
ご近所と良い関係だと  
災害時も心強い!

### 「災害時の医療体制」

#### ☆市内の医療機関

多くは、災害発生から約4時間で閉鎖  
⇒医師は「応急救護所」「地域救護病院」へ移動

#### ☆状態別の受診の目安

- 軽症⇒応急処置をする
- 中等症 (自力で受診) ⇒「応急救護所\*」  
\*医師会館、保健医療センター内
- 重症 (搬送が必要) ⇒「地域救護病院」
- 重篤⇒「災害拠点病院」  
\*藤沢市民病院、他市へ搬送

### 災害時の「妊婦さん」の産科受診は…

☆普段から、災害時の受診についてはかかりつけ産婦人科に相談しておきましょう。



### 自宅で生活が困難な時「避難」をするところ

自宅が被災し、生活が困難な場合は、指定避難所 (小中学校等) に避難します。  
事前に指定避難所の場所を確認しておきましょう。  
指定避難所では、妊婦さんや乳幼児等の要配慮者向けのスペースの設置に努めることとしています。  
※感染症対策などで避難所への避難が不安な場合、市とホテルの協定を活用し、避難できる場合があります。

# 災害グッズの準備と点検

## 非常持出品リスト

本当は「自宅が安全」で避難しなくて済むのが一番なのだけれど…地震が起こって避難の時、さっと持ち出せるように、リストを参考にセットしておこう。\*荷物の重さは「5kgまで」が目安

### 普段のお出かけバッグ

- 現金、カード類
- 携帯電話
- 母子健康手帳
- 保険証、小児医療証
- ハンカチ、ティッシュ+歯ブラシ
- 飲料水
- 食べ物
- 治療中の薬、お薬手帳
- 離乳食
- (ミルク利用の方は)  
粉ミルク+哺乳瓶+お湯
- 紙オムツ+おしり拭き
- ビニール袋
- マスク・消毒液
- 衣類、肌着
- 大判タオル+ガーゼハンカチ
- ウェットティッシュ
- 生理用品
- おんぶひも、だっこひも、おもちゃ
- 靴



### 非常持出品 (リュックの中身)

- 通帳、貴重品
- 非常用充電器
- 携帯ラジオ、乾電池、懐中電灯
- 衣類、下着 \*雨具・防寒具・軍手
- 体温計
- 携帯トイレ
- 消耗品は最初の1日程度をすごせるよう用意

### ※非常時にあると便利!

- ホイッスル
- 歯ブラシ
- 名札
- 紙コップ \*非常時の哺乳瓶代わり
- 授乳用ケープ

災害時は哺乳瓶が消毒できない!

### ★災害時のミルクの授乳方法の工夫

- ① 紙コップにミルクを作る
- ② 赤ちゃんを膝にのせ、やや縦抱き
- ③ 唇にコップを当て、ミルクを唇に触れさせて、なめさせるように与える



### ※ミルク調乳用の水について

赤ちゃんは腎臓機能が未熟なので、市販のミネラルウォーターなど硬度の高い水を使用すると消化不良を起こすおそれがあります。調乳用には軟水を用意しましょう。

### ★液体ミルクや使い捨て哺乳瓶などもあります

## 自宅に備蓄しておくもの

- 食料 1日3食×家族分  
無洗米、レトルト食品、カップラーメン、即席汁物、缶詰類(缶切り不要のもの)、乾パン、栄養補助食品、野菜ジュースなど
- 飲料水 1日1人3Lが目安
- 嗜好品 アメ、チョコレートなど
- \*防災備蓄品は最低3日分(可能な限り7日分)を備蓄しておきましょう
- ラップまたはチャック付きビニール袋
- 使い捨てカイロ
- 万能ナイフ
- カセットコンロ+予備のガス
- 災害用トイレ
- トイレトペーパー、新聞紙、布製テープ
- ポリタンク、給水用タンク、台車

野菜不足になりやすい

## リラックス系グッズ

- 好きな本、音楽など
- 家族や好きな人の写真
- 耳栓、アイマスク
- 楽な洋服 (リラックスウェアなど)
- ★子どもたちに★
- お気に入りのおもちゃ、本、お人形、ボールなど



農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」  
要配慮者に含まれる、乳幼児や食物アレルギーの方の備えについて記載されています。  
参考にしながら、準備をしましょう。



# 地震に備えてイメージしておこう

地震が起きてから「どうしよう？」では、遅いです。「ここで地震が起こったら…?」「いま地震が起こったら…?」と想像しましょう。あらゆる場所で、日頃からのシミュレーションが必要です。

