



災害対策ミニブック

京都市印刷物第243194号 平成25年(2013)4月発行
京都市上京保健センター



災害から子どもを守るには、
子どものこと、家族のことを一番知っている

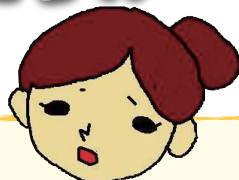
あなたの力が必要です!!



でも、現実は・・・



準備しようって
言ってたけど、
まだ何もしてないなあ～
たははっ(笑い)



えーっ もうっ、
準備はまかせとけて言ってたじゃない!
今から何を準備したらいいの？

家族と連絡方法を決めている：約 **44** %

家具の転倒防止策をしている：約 **20** %

上京保健センター 防災意識アンケートより

[平成24年9月1日～30日までの間に上京保健センターに来られた、
妊婦さん、乳幼児のお母さん110名に聞きました。]



ご協力ありがとうございました。



災害からお子さんを守るためには何をすれば
いいのでしょうか???



地震を体験した方からの
一言を読んで、まずは何が困るのが、
イメージをしてみよう!

- ・地震を体験した方から一言 p2・3
- ・防災用品 p4・5
- ・すまいの対策 p6
- ・家族等との連絡 p7
- ・避難マップ p8



地震を体験 した方から一言!

★災害はいつでも自分の身に起こり得るという意識を持とう!

最初は地震ってわからなかった!大変なことになっているって後でテレビでわかった。いつ何が起こるかわからない。
災害が起きた時のことをイメージすることが大事。

地震発生直後の自分の行動を考えている 9% 防災意識アンケートより



★家のチェックをしてみよう!倒壊しては命の危険が!



揺れがおさまり、外に出てみると瓦は崩れ落ちて家は半壊の状態でした。家族がいた部屋は柱の下で全員助かりましたが、家の中は割れたガラスや倒れたタンスで歩けない状態に…。
家の中の対策も大切と感じ、まず生き延びないと何もできな感じました。

くわしくは6ページへ!

★防災バッグは、日頃のお出かけ用品+αで考えよう!

オムツはあと数枚しかなく、ちょうど買いに行く日に地震が起きて、ショッピングセンターがマヒしていたので、オムツのために、余震の中1時間も並ぶことに…。
ギリギリで用意するのではなく、日頃から余裕をもって子ども用品の用意をしていると慌てないかな。



くわしくは4・5ページへ!

★家族と連絡方法・集合場所を決めておこう!



私が仕事に行っていて、夫が休日子どもと家にいた時に地震があった。ずっと連絡がとれなくて、帰宅すると誰もいなくて、どうしようと思った。集合場所を決めていたらよかったと思った。(防災意識アンケートより)

集合場所や連絡方法を決めている 44%
自治体で決めている避難所を知っている 37%
防災意識アンケートより

くわしくは7・8ページへ!

★避難所での生活をイメージしてみよう!

体育館では子どもが騒ぐんじゃないかと不安になったりしました。周りの人も子どもは嫌いじゃないけど、ゆっくり眠りたいから静かにしてほしいという雰囲気がありました。



飲料水や生活水に困りました。

シャンプーやお風呂は贅沢!

トイレは便でいっぱい…。不衛生で困りました。

不衛生なので、子どもだけは一時的に実家に帰らせました!

★日頃からご近所づきあいを大切に!

震災後、液状化現象で道路がガタガタになっていたけれど、段差のところなどベビーカーを持ち上げてくれたり、普段より子どもを通して近所の人に助けられました。

普段から挨拶し合える近所づきあいが大切と思いました。



仕事で忙しいし、どうしたらご近所さんと知り合えるのかしら?

町内会に入ると、自然にご近所さんと知り合えるのじゃよ~!

町内会の自主防災組織を知っていますか?

町内会に自主防災組織があり、自分たちの町は自分たちで守ろうと、活動されています。
阪神・淡路大震災では、救急や消防は手一杯で、近所の方が近所の方を助けて回られました。
震災当初は、遠くの親戚より近くの友人が頼りになります。日頃の近所づきあいが大切です。

上京えんじゅる応援団を知っていますか?

上京区では、主任児童委員さん達が、上京区の子育て家庭を地域みんなで応援しようと活動されています。地域の人と、お子さんを通して人間関係を広げておけば、普段も安心して子育てでき、もちろん震災時もお互いに助け合えます。

★災害時に生じる子どもの反応を知っておこう!

子どもたちの心は、災害による恐怖で傷ついています。気持ちを表現することがなかなか難しいという面があります。
一見明るく元気に見えても、心を痛めていることに周囲が気づき対応していくことが必要になります。



- 内科的な問題がないのに、吐き気・腹痛・頭痛・めまい・息苦しい等の症状が現れる
- ちょっとした刺激に強く反応したり、パニックを起こす
- 現実ではないことが、目の前で起こっているかのように行動したり、話す
- 無表情でボーっとしたり、ほとんど話をしなくなる
- 落ち着きがなくなり、イライラして暴れたり、反抗する



防災用品

過去の災害では、電気・ガス・上下水道などが止まり、住民の方々は大変不便な生活を強いられました。最初の数日は、生活に必要な物が入手できないことも多いので、日頃の準備が大切です。



災害後、必要な物を買に行くと、スーパーに長蛇の列ができていて、何時間も並びました。
(防災意識アンケートより)

防災用品の準備をしている人は、**5人に1人**(20%)
(防災意識アンケートより)



非常持ち出し袋

避難する時に、一緒に持ち出す物です
いつものマザーバッグにプラスしましょう

家族の持病、かかりやすい病気、食物のアレルギーなどを考えて、薬や食料の用意をしてね。



<h3>貴重品類</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>財布(現金) <input type="checkbox"/>保険証・身分証明書 <input type="checkbox"/>通帳の控え <input type="checkbox"/>印鑑 	<h3>食料</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>飲料水 <input type="checkbox"/>非常食 	<h3>情報収集</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>携帯ラジオ <input type="checkbox"/>携帯電話 <input type="checkbox"/>非常用充電器 <input type="checkbox"/>小銭 <input type="checkbox"/>メモ帳・ペン 	<h3>清潔・健康</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>携帯トイレ <input type="checkbox"/>トイレットペーパー <input type="checkbox"/>下着・着替え <input type="checkbox"/>ウェットティッシュ <input type="checkbox"/>タオル <input type="checkbox"/>薬(常備薬・傷薬)・マスク
<h3>便利品</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>懐中電灯 <input type="checkbox"/>笛・防犯ブザー <input type="checkbox"/>ゴミ袋 <input type="checkbox"/>ライター <input type="checkbox"/>電池 <input type="checkbox"/>保温シート <input type="checkbox"/>使い捨てカイロ 	<h3>お母さんのため</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>母子手帳(特に妊婦さん) <input type="checkbox"/>薬 <input type="checkbox"/>生理用品 <input type="checkbox"/>清浄綿 <input type="checkbox"/>母乳パット 	<h3>子どものため</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>子ども用歯ブラシ <input type="checkbox"/>子どもの薬 <input type="checkbox"/>サバイバルカード (顔写真、名前、生年月日、性別、血液型、アレルギーの有無、保護者氏名、緊急連絡先、家族で決めた集合場所などを書いたもの) 	

お母さんも被災して、色々なことでストレスが高い状況になります。お母さんにとって必要なものも、ちゃんと用意してね。

プラス ●いつものマザーバッグ

いつでも用意しておく、災害時にも役立ちます

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク用品 | <input type="checkbox"/> 離乳食 |
| 哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |
| お湯 | <input type="checkbox"/> バスタオル・おくるみ |
| 粉ミルク | <input type="checkbox"/> 抱っこひも |
| <input type="checkbox"/> 紙オムツ | <input type="checkbox"/> 子ども用おやつ |
| <input type="checkbox"/> おしり拭き | <input type="checkbox"/> 子ども用おもちゃ |
| <input type="checkbox"/> 肌着・着替え | |

お子さんのお気に入りのものは、被災したショックをやわらげ、気持ちを落ち着かせるのに役立ちます



安心ストック用品

電気・ガス・上下水道などが止まっている時に
あると便利♪準備しておきましょう。

食料関係

- 非常食 3日分
- 飲料水
(1人1日3ℓ×3日分)
- ラップ
- 万能ナイフ
- 粉ミルク
- カセットコンロ
- カセットガス

清潔・健康のため

- 災害用トイレ
- トイレットペーパー
- ウェットティッシュ
- 紙オムツ・おしり拭き
- マスク
- 生理用品
- ビニール袋
- 薬
- ドライシャンプー

その他

- ビニールシート
- 使い捨てカイロ
- 布製テープ
- ポリタンク
- レインコート

あると便利♪



ウチにはコレも

家族に必要な物のリストを作ってね!

<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"/>
<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"/>
<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"/>



バッグの重さの目安
男性：15kg
女性：10kg



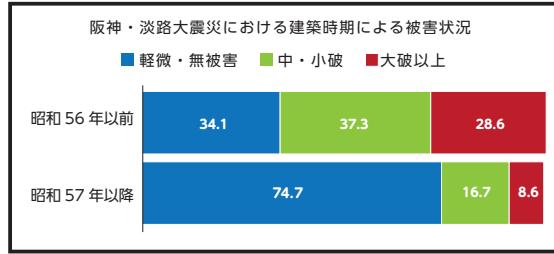
育児サークル「あっぱっぴ」の皆様、ご協力ありがとうございました

すまいの対策



平成7年の阪神・淡路大震災では、多くの尊い命が奪われましたが、亡くなられた方の約90%は、住宅の倒壊、家具の転倒などによる圧迫死であったといわれています。

参考：京都市 建築物の地震対策のすすめ



〔平成7年阪神・淡路大震災調査委員会中間報告 建設省〕より

●自宅がいつ建てられたか確認してみましょう。

～戸建て住宅にお住まいの方～

自宅の耐震性を確認しましょう。
補修などの日常的な維持管理を行いましょ。

参考：京都市すまい耐震支援窓口
TEL (075) 644 - 5874

日本建築防災協会ホームページ
(誰でもおおよその目安をつける我が家の耐震診断)
<http://www.kenchiku-bosai.or.jp/seismic/wagaya.html>

～集合住宅にお住まいの方～

マンションの管理組合等に建物の耐震性を確認しておきましょう。

*賃貸の方は
建物管理者に耐震性を確認しておきましょう。

痛い



家具の転倒防止など対策をしている人は
5人に1人(20%) (防災意識アンケートより)
みなさんも部屋の中をチェックしてみましょう。

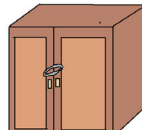


☐ 転倒防止



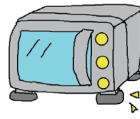
背の高い/重い家具を固定しましょう

☐ 飛び出し防止



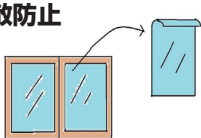
フックなどを活用しましょう

☐ 落下防止



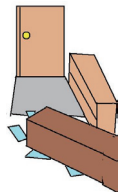
電子レンジなど固定しましょう

☐ 飛散防止



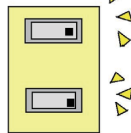
ガラスにフィルムを貼りましょう

☐ 通路の確保



玄関までの通路に倒れそうな家具はありませんか？

☐ 暗闇・停電時対策



夜光テープなどは避難時の道しるべになります

家族等との連絡



地震等の災害発生時に、電話が殺到すると、被災地域内における電話が大変つながりにくくなります。こんな時は、災害伝言ダイヤルなどを利用して家族等と連絡をとりましょう。



災害用伝言ダイヤルって、毎月1日と15日に体験利用できるんだって！

知らなかったわ。いざという時あわてない様に、一回やってみましょうか。

緊急時の連絡手段は、大きく分けて**3つ**あります。

- 171 NTT災害用伝言ダイヤル (web もあります)
- 各種携帯の災害用伝言板 (携帯電話等でメッセージの入力・確認ができます)
- 書き置き (メモを置く場所を決めておきましょう)

災害用伝言ダイヤルの使い方

- 震度6以上の地震が発生した場合などに利用可能となります。
- 利用できる電話は一般電話・公衆電話・携帯電話などです。

録音する場合 > 171 + 1 + → 被災地の方の電話番号 (固定電話) → 録音
再生する場合 > 171 + 2 + → 再生

携帯電話に番号登録していても、壊れたり、充電が切れたら情報がわからなくなります。メモしておきましょう。



家族・親戚

災害時に安否を確認したい人のリスト



名前	TEL	☐
名前	TEL	☐
名前	TEL	☐
名前	TEL	☐

保育園・幼稚園

緊急時の連絡先は？



施設名	預け先から、お子さんが先生と避難している避難場所は？	幼稚園・保育園では、防災訓練をして、万が一の場合に備えています
TEL	①	
☐	②	

病院



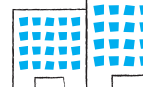
お子さんの病院

TEL	
メモ	

あなたや他の家族の病院

TEL	
メモ	

その他



TEL	
住所	

TEL	
住所	

これで準備OK



上京区及び周辺の避難場所地図



～自宅から避難所までの地図を描いてみましょう！～
～実際に歩いて確認しましょう！～

あなたの家の連絡方法・
集会所・避難所メモ

家族との連絡方法

一時集会所(町内会などの)

広域避難場所

避難所(自宅から徒歩 分)

<防災に関する相談>

防災に関すること	上京区役所(総務・防災担当) 京都市防災危機管理室	075(441)0111 075(212)6792
消防に関すること	上京消防署 消防の相談電話	075(431)1371 075(231)5000
生活相談に関すること	上京区役所 (上京福祉事務所)	075(441)0111
病気や心の相談など	上京区役所 (上京保健センター)	075(432)3221
被災児童、生徒への心のケア	教育相談総合センター こどもパナカウンセリングセンター	075(254)1108
ボランティアに関すること	上京区社会福祉協議会	075(432)9535

<災害時や緊急時の連絡先>

全般	上京区役所	075(441)0111
災害廃棄物	北部まち美化事務所	075(724)8881
	上京エコまちステーション	075(366)0776
道路災害(陥没・土砂崩れなど)	北部土木事務所	075(492)3111
消毒・防疫	上京区役所 (上京保健センター)	075(432)3221
ライフライン	一条通以北 上下水道局(北営業所)	075(462)3251
	一条通以南 上下水道局(丸太町営業所)	075(841)9146
	関西電力(京都コール窓口)	0800(777)8031
	大阪ガス(ガスため通報専用電話)	0120(8)19424

