



妊産婦・乳幼児のお子さんをもつご家庭のための災害対策ガイドブック

妊産婦・乳幼児のための 災害時の備え

PRESENT FOR KYOTO CITY

災害は突然に！備えて安心！

家庭でできる災害時の備えとは??

1. 妊産婦・乳幼児に必要な非常用品ってなんだろう？

→ P1へ

2. 家内安全第一！家の中は大丈夫？

→ P3へ

3. さあ！避難！どこに避難すればいいの？

→ P4へ

4. 災害時、家族に連絡が取りたい！

→ P5へ



京 都 市



check!

母子健康手帳を
忘れずに!!

1. 非常用持出袋と

家庭での備蓄品を準備しておこう!

災害時には、普段の生活で入手できたものが購入できなくなったりします。京都市では大規模災害発生時における被災者用の備蓄として、粉ミルクやおむつ等の食糧や必需品を備蓄していますが、妊産婦や乳幼児1人ひとりにあわせたものではありません。いざという時に備え、日頃から使い慣れたものを非常用持出袋にまとめておきましょう。

非常用持出袋



お子さんを抱っこして避難
できるよう、女性は荷物の重
さを5kg程度にしましょう。

(避難時にすぐに持ち出す物品です。)

□母子健康手帳



コピーでも可

災害時、母子健康手帳は妊産婦さん、お子さんにとって、必要な情報が記載されている、**唯一の大事な記録**となります。日頃から、母子健康手帳に検査結果・内服薬・予防接種歴等を記載しておくとう安心です!

妊産婦の方

- お薬手帳 □診察券 □下着
- 生理用品1日分 □清浄綿 ※妊婦のみ
- (妊娠28週以降の方は、
以下の物も準備しましょう)
- 分娩準備品(タオル複数枚)
- 「乳幼児のいるご家庭」の物品



乳幼児のいるご家庭 いつものマザーバックにひと工夫!

- 飲料水(目安:500ml×2本) □粉ミルク □哺乳瓶
- ベビーフード □紙おむつ □おしりふき
- 赤ちゃんの肌着・服 □タオルやガーゼのハンカチ □抱っこひも
- ビニール袋 □おもちゃ



あわせて準備しましょう!



一般的な非常用持出品

- 飲料水・非常食 □懐中電灯 □携帯ラジオ □予備の乾電池
- 携帯電話及び非常用充電器 □簡易な毛布等の防寒用品 □救急医薬品
- 衛生用品 □常備薬 □軍手 □通帳、印鑑、キャッシュカード、保険証などの貴重品

備蓄量は、3日分
程度が目安です

被災の時に、事前にやっておけば
よかったと思うこと
防災グッズを備える 59.4%
「東京都子どもを守る災害対策検討会」



家庭での 備蓄品



(避難所や自宅での避難生活のために備蓄しておく物品です。)

食料関係

☐非常食 3 日分(缶詰、アルファ化米、野菜ジュース(缶)、
栄養補助食、フリーズドライの野菜・果物類等)

※妊娠期には、鉄分やカルシウム、ビタミン・葉酸等多くの栄養を必要とします。
つわりでも食べられるものを選んで準備しておきましょう！

☐飲料水(1人1日3L×3日分)

☐粉ミルク ☐ベビーフード

☐哺乳瓶の消毒剤

☐紙コップ、使い捨てスプーン

☐カセットコンロ一式

☐鍋

哺乳瓶が消毒できない
場合、紙コップ・スプー
ンで哺乳ができます
(P6の豆知識参照)

清潔・健康のため

☐紙おむつ・お尻拭き(乳幼児のいるご家庭) ☐乳幼児用、家族の衣類

☐乳幼児用体温計 ☐衛生用品(化粧水・保湿クリーム・爪切り等)

☐歯磨きセット(家族分)・液体はみがき ☐ドライシャンプー、石けん

☐ウェットティッシュ ☐携帯トイレ ☐トイレットペーパー

☐生理用品 ☐ビニール袋 ☐新聞紙

☐ラップ ☐タオル・バスタオル

豆知識

コラム1

災害時の離乳食をひと工夫！～避難所での離乳食もこれで安心～

	5-6か月	7-8か月	9-11か月	12-18か月
形態	すりつぶしがゆ	全がゆ	全がゆ～軟飯	軟飯～ご飯
被災時の対応 (具体例)	母乳・ミルクで対応 (母乳やミルクで代用)	おかゆ状のもので対応 (スプーンでつぶしたり、お湯を加える)	ご飯で対応 (ご飯に味噌汁を入れた「おじや」)	

参考：独立行政法人国立健康・栄養研究所
社団法人日本栄養士会「避難生活で母子に生じる健康問題を予防するための栄養・食生活について」

※ 生ものと十分に火が通っていないものは絶対ダメ！

2. 住まいの安全を確保しよう!

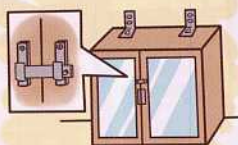
自宅を安全な場所にすることがなよりの災害対策になります。日頃から安全なスペースを確保することで、災害時だけでなく、お子さんの事故防止にもつながります。あなたのお家は安全ですか？チェックしてみましょう！

□転倒防止



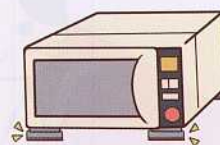
ポール式を使用するときは、ストッパーを併用しましょう。

□飛び出し防止



L字金具で家具を固定するとともに、扉の開放防止器具を設置して、飛び出しを防止しましょう！

□落下防止



電子レンジ等は固定しましょう。テレビ台は重量があるため、壁に固定しましょう。

□飛散防止



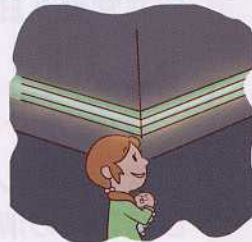
ガラスに飛散防止フィルムを貼りましょう。

□通路の確保



外に出る通路を防ぐものがあれば、整理しましょう。

□暗闇・停電時対策



夜行テープ等は避難時の道しるべになります。

□寝る場所の安全

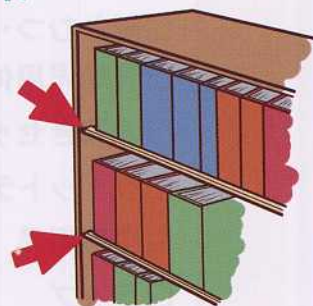
※枕元には懐中電灯の準備を!

寝る場所の近くに、なるべく家具を置かないようにしましょう。
また、履物などを用意しましょう。



□滑り止め対策

本棚から本などが飛び出さないよう滑り止め対策をしましょう！



災害はいつ起こるか分からないので日頃から対策をし、少しでも被害を少なくしなくてはならないと思った。子どものことも考え、事前に避難経路を確認したり、避難のうえで邪魔になるものは片付け、スムーズに慌てず避難できるようにしなくてはならないと思った。

被災の時に、事前にやっておけばよかったと思うこと

家の中を安全にする 42.8%

「東京都子どもを守る災害対策検討会」

3. 避難場所・避難ルートを決めておこう!

いざという時、あなたはどこへ避難しますか？家族との待ち合わせはどこがいいのでしょうか？災害時に慌てないように、あらかじめ家族で決めておきましょう！



(1) 災害発生

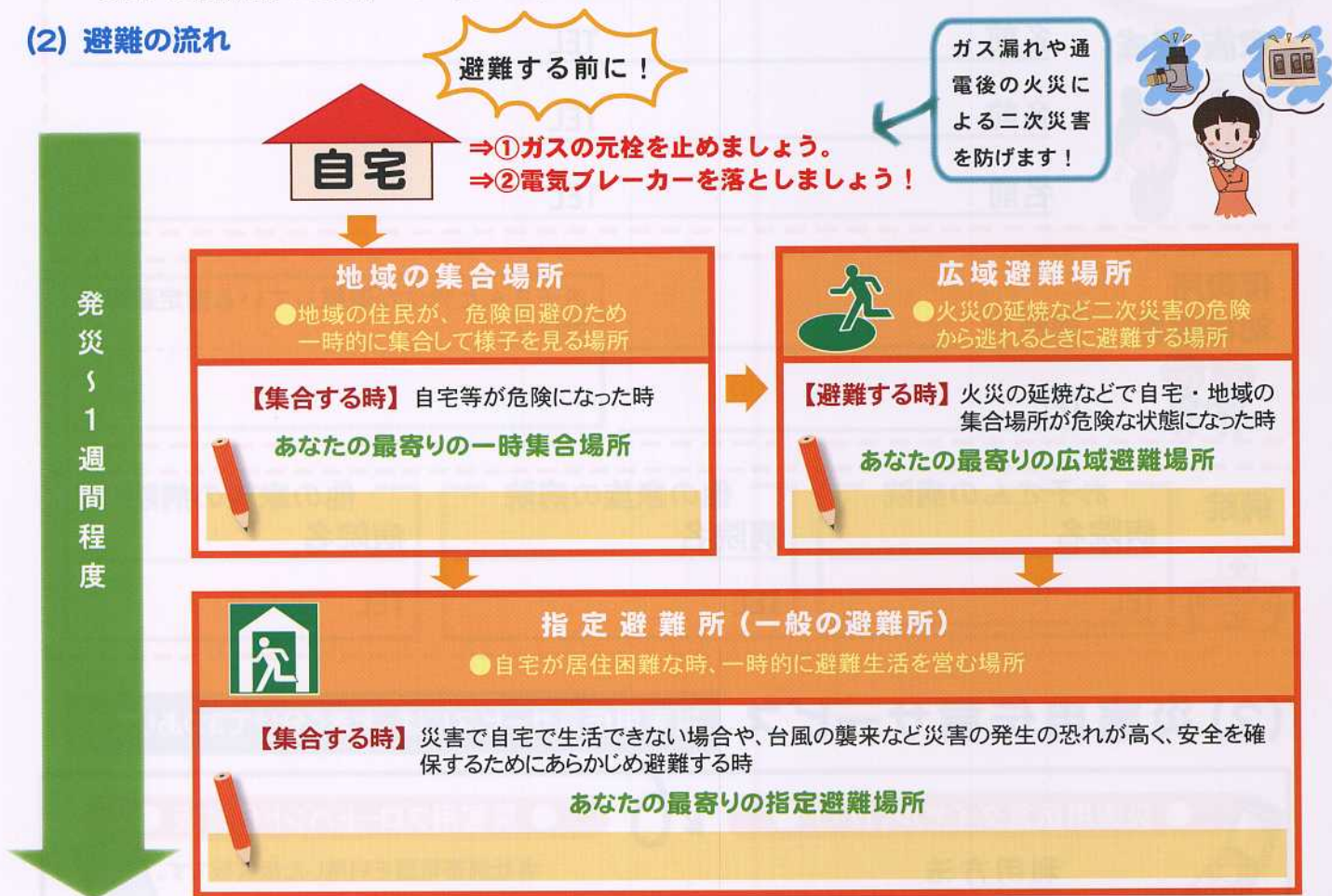
✓ 地震の場合

- ① ガラスや家具から離れ、頭部や体の安全を確保しましょう。
- ② 揺れがおさまったら、一緒にいる家族や周囲の安全を確認しましょう。
- ③ 自宅と近隣の被害状況を確認し、正しい情報を集め、避難が必要かどうかの判断をしましょう。

✓ 台風襲来等の大雨や河川の氾濫によって災害発生が予想される場合

浸水してからの避難は危険です。降雨や河川水位等の情報をもとに、身の危険を感じたら、自宅等、2階以上の建物に避難したり、避難情報が手元に届いていなくても早めに対応しましょう。

(2) 避難の流れ



(3) 指定避難所等の確認

指定避難所までの経路を地図上で確認するとともに、安全に避難するためにも、実際に歩いてみましょう。

避難所マップを
check!

防災ポータルサイト



京都市帰宅支援サイト



【参考：妊産婦福祉避難所】

妊産婦等福祉避難所は、指定避難所では避難生活が困難な妊産婦や乳児が一時的に避難生活を営む場所、災害の被害状況に応じて開設されます。

（入所対象者の目安）

指定避難所において集団生活が困難で、手厚い相談体制が必要な妊婦または産後6か月程度までの産婦とその児について、保健師等が状況に応じて対象者を決定します。

4. 連絡先

を決めておこう！

家族が別々の場所にいる時に災害が発生する事も想定し、お互いの安否を確認できるよう、それぞれの連絡先をメモしておきましょう。また、日頃から安否確認の方法について家族で話し合っておきましょう。災害発生時は電話が殺到し、携帯電話もたいへんつながりにくくなります。そんな時は災害用伝言サービスが利用できます！

(1) 緊急時の連絡先

災害時に安否を確認したい人のリスト

家族・親戚



名前

TEL

名前

TEL

名前

TEL

名前

TEL

保育所 幼稚園等



施設名

TEL

お子さんと先生が避難している指定避難場所は？

病院



お子さんの病院

病院名

TEL

他の家族の病院

病院名

TEL

他の家族の病院

病院名

TEL

(2) 災害用伝言サービス

災害用伝言サービスには、大きく分けて3つあります

● 災害用伝言ダイヤル(171) ●



利用方法

「171」をダイヤル

伝言を残す時は「1」をプッシュ

伝言を聞く時は「2」をプッシュ

録音を残したい電話番号を市外局番からダイヤル

「0000-000-0000」

伝言を残す

伝言を聞く

各種災害用伝言サービスは、毎月1日と15日・1月1日～3日・防災週間(8月30日～9月5日)・防災とボランティア週間(1月15日～21日)に体験利用することができます。

● 災害用ブロードバンド伝言板 ●

各社携帯電話を利用した伝言板です。

利用方法

大規模災害時、携帯電話会社のHPトップ画面に「災害用伝言板サービス」が表示され、安否情報の登録・確認ができます。



● 災害用伝言板(WEB171) ●

インターネットを利用した伝言板です。

利用方法

<https://www.web171.jp>へアクセスし、画面に従って伝言情報の登録・閲覧をします。



豆知識 コラム 2

ミルクはスプーンや小さなコップでも飲ませることができます。
哺乳瓶を消毒できないような場合は、使い捨ての紙コップを代用しましょう!

コップでの授乳方法

- ① 赤ちゃんが完全に目が覚めている状態で母親の膝に乗せ、できるだけ縦抱きにする。
- ② コップを赤ちゃんの下唇に軽く触れるようにし、赤ちゃんの口の中にミルクを注ぐのではなく、赤ちゃん自身で飲むようにする。
- ③ 赤ちゃんが満腹になると、口を閉じ、それ以上飲もうとしなくなる。

※ミルクの量は、赤ちゃんがこぼす分も見込んで大目に調乳しましょう!



参考：母乳育児団体連絡協議会「災害時の乳幼児の栄養」に関する指針改訂版

豆知識 コラム 3

液体はみがきで、お口をキレイに!

災害時もむし歯・感染症予防

災害時、お水はとても貴重です。水がなくても、手軽にお口をきれいにできるのが、液体はみがきです。

適量(約10mL)を口に含み、20秒ほどすすいだ後、ブラッシングするだけで、水ですすぐ必要はありません。

口に残った香味などが気になる場合は、軽く水ですすいでも問題ありません。

うがい、すすぎができない乳幼児は、ぬらしたガーゼやタオル等を指にまいて、歯ブラシ代わりに歯や歯ぐきの汚れをふき取り、お口の清潔を保ちましょう。



- ・妊娠中は、冷えるとお腹が張ることがあります。できるだけ、暖かくしましょう。
- ・妊婦は血栓ができやすいため、ストレッチなどをして、足を動かし、水分を十分取りましょう。
- ・お腹の張りに伴い軽く出血するかもしれません。清潔なナプキンをあてて、休みましょう。出産につながる場合もあるので、かかりつけ医に連絡しましょう。

妊婦への
メッセージ

- ・子どもは環境の変化に敏感に察知し、不安な気持ちになりやすいものです。抱きしめたり、話を聞いたり、そばにいて安心させてあげましょう。

災害時に生じやすい子どもの反応

- ・吐き気、腹痛、頭痛、めまい、息苦しい等の症状
- ・ちょっとした刺激に強く反応したり、パニックを起こす。
- ・無表情でぼーっとしたり、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。

乳幼児をもつ
保護者への
メッセージ

防災に関する相談先一覧

●京都市の主な災害対策の窓口

防災に関すること	各区役所・支所 地域力推進室	
消防に関すること	各消防署又は消防の相談電話	075(231)5000
道路災害（陥没、冠水、土砂くずれ等）	各土木事務所	
危険宅地の防災	都市計画局開発指導課	075(222)3558
建築物の防災 耐震診断	都市計画局建築安全推進課	075(222)3613
木造住宅の耐震化支援 改修	京（みやこ）安心すまいセンター	075(744)51631
生活相談に関する事	各区役所・支所福祉部（福祉事務所）	
妊娠・育児・健康に関すること	各保健センター・支所 健康づくり推進室	
防災体験	市民防災センター	075(662)1849

●被災児童・生徒への心のケア

教育相談総合センター こどもパトナカウンセリングセンター	075(254)1108
---------------------------------	--------------

●救急車を呼ぶかどうか迷うときは

小児救急電話相談（#8000）【京都府実施事業】

夜間、子どもの急な病気などで心配なときに、電話で小児科担当看護師又は小児科医師から適切なアドバイスを受けることができます。

実施時期及び相談時間

- 1年365日（年中無休）午後7時から翌朝8時まで（土曜日のみ午後3時から翌朝8時まで）

対象

- 京都府内に住む15歳未満の子ども及びその家族等

利用方法

- 固定・携帯電話から#8000番で利用できます。
- ダイヤル回線、IP電話の場合は075-661-5596に直接ダイヤルして下さい。
- 西京区及び伏見区の一部地域は、電話の区域が隣接する他府県に所属しますので、直接ダイヤルしてください。



●お近くの病院（小児科）を探すときは

京都健康医療よろずネット

夜間・休日などでも、診察可能な医療機関を調べることができます。

- ① 電話・FAX案内 075-694-5499（電話FAX自動応答）
- ② インターネット案内 <http://www.mfis.pref.kyoto.lg.jp/>
（携帯各社のwebページからも接続可能。24時間リアルタイムで検索できます。）



発行：京都市保健福祉局保健衛生推進室保健医療課
TEL：075-222-3420 FAX：075-222-3416
京都市印刷物第265034号 発行：平成27年3月

この印刷物は、不要になりましたら「雑がみ」としてリサイクルできます。
コミュニティ回収や古紙回収等にお出しください。

