



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。

震災が起きた日に

2011年3月11日に、東日本大震災が起こりました。あの日、妊婦さんや赤ちゃん、小さなお子さんと家族は、どう過ごしていたのでしょうか？

★生後2週間の新生児を

抱えながら自宅で被災・・・

「自宅がオール電化で、しかもガスコンロを置いていなかったんです。だからミルクをつくるためのお湯をどう確保しようかと悩んで・・・」(中略)

「近所に住んでいた、顔見知りの妊婦さんが声をかけてくれて、ガスコンロを貸してくれたんです。おかげで、何日かぶりにお湯を沸かして、野乃花の体を温かいタオルで拭くことができました。」

★震災後に破水～奇跡の出産

「“どうして、いまなの!?” と思ったし、“このまま産まれたらどうしよう” と心配でしたけど、痛みがそれほどでもなかったの、とにかく、朝までもってくれたらと願っていました。朝になって避難所に行くことができれば、そこからはどうにかなるんじゃないかと・・・」

★その時どこで何を・・・

「私は庭にいて、急いで息子のいる2階へ行こうとするのだけれど、揺れがひどくてたどり着くのも大変。台所にガラスが散乱し歩けずいたところ、玄関から娘が靴を投げてくれました。」

【出典】★印は『『あの日』に生まれてきた命 宮城、福島で命をはぐくむお母さんの軌跡』 鮫島浩二監修 発行所：(株)アспект

☆印は「子育てファミリーのための地震防災ハンドブック

『大切な人を守るために今できること』発行：仙台市子育てふれあいプラザ すくのび仙台)

震災のデータを見ると

阪神淡路大震災では・・・

約16万4千人の方がガレキの下敷きになり
約3万5千人の方がガレキの中に取り残されました。
ガレキの中に閉じこめられた人々を救ったのは？



ご近所さん等が救出

約8千人

警察・消防・自衛隊が救出

約2.7万人

救出が必要な方約3.5万人

ライフラインの復旧までの日数は・・・

- * 電気・・・約6日
- * 上水道・・・約1か月半
- * ガス・・・約3か月弱(約8割が復旧)
(阪神淡路大震災データより)

出典：河田恵昭「大規模災害による人的被害の予測」

(自然災害科学vol.16.No.1(1997)p.8)

※亡くなった方の約1割は、家具の転倒による圧死、室内でのけが人の3～5割は家具の転倒・落下が原因でした。

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)
- ☆エリアメール
- ☆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)
※電話 (0180-994-144) で、
ツイッター (@Bousai_Fujisawa) で、確認できます。

★災害用伝言サービスの練習を…

- 震度 6 弱以上の地震の時に
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」
*休日夜間急病診療所
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、避難施設 (小中学校等) に避難します。
事前に避難施設の場所を確認しておきましょう。
避難施設では、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

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1番なのだけど…
地震が起きて避難の時、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（粉ミルク用には軟水を！）
- 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
- 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

※非常時があると便利！

- 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
- 靴用使い捨てカイロ
- 授乳用ケープ

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
- トイレレットペーパー、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

粉ミルク用
の水は軟水



哺乳瓶は
プラスチック

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 *防寒具
- 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

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

詳しくは

「『災害時の乳幼児栄養』に関する指針 改訂版」

http://www.bonyu.or.jp/img/f_users/r_5632226img20180713010411.pdf で検索

※ ★災害時のミルク用の水の温め方の工夫

「靴用使い捨てカイロ」を哺乳瓶にくっつけてタオルでくるむ。
*カイロは90度まで上がる。やけどに注意！

※ 液体ミルクや使い捨て哺乳瓶なども出回ってきています

詳しくは「赤ちゃん防災プロジェクト」

<https://www.dietitian.or.jp/news/upload/images/aec041f33071d6c0a7b768074eb34cf966e0cc.pdf> で検索

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



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。

