

**家庭の備蓄(1週間)→家の中で保管。
地震後も取り出しやすいところに置くと◎**

【食べる備え】

- 飲料水 1人1日3リットルを目安に
- 水用タンク 給水の水を持ち帰るのに必要
- 食 料 普段のレトルト食品、缶詰などを上手に活用
- 粉ミルク、液体ミルク
- 離乳食、ベビーフード
- 力セットコンロ ミルクの湯沸かしに。調理にも。
- 力セットポンベ 使用期限は7年。1本で1時間程度使用可
- ビタミン剤 災害後は野菜が不足、栄養補給に
- 紙皿、割りばし、紙コップ、キッチンバサミ、ラップ、アルミホイル、調理用ポリ袋



【自宅で過ごす必須アイテム】

- LEDライト リビング、トイレ、キッチン用に複数用意を
- ラジオ、電池
- モバイルバッテリー 携帯の台数分用意を
- 携帯トイレ しばらくトイレが流せないことも(→15ページ)
- 消臭スプレー トイレ用に
- 厚底スリッパ、靴
- 軍手、ゴム手袋



【健康のために】

- 水のいらないシャンプー
- 体拭きシート しばらくお風呂に入れないことも。
- 赤ちゃん用沐浴剤 家族全員の体を拭くのにも使えます。
- 歯ブラシ、マウスウォッシュ
- 手指消毒液
- 常備薬、救急箱



【少し多めに買い置きを】

- おむつ
- 生理用品
- ティッシュ
- マスク
- ラップ
- おしりふき
- トイレットペーパー
- ウェットティッシュ
- ポリ袋
- ミルク



【あつたら便利】

- クーラーボックス 停電時、生鮮食品の保管に。
- ほうき、ちりとり 停電で掃除機が使えないとき、掃除ができます。
- 布用消臭スプレー 断水で洗濯ができないときの衣服の消臭に。

好きなごはんを備えましょう

こどもは、おいしくない・食べなれていないものは災害時でも食べてくれないことも。お気に入りの食品を備えましょう。

また、普段から非常食をいっしょに食べてみるもの◎

食物アレルギーのあるこどもには、アレルギー対応食品、薬などの備えが必要。



災害時のかしこい消費方法

冷蔵庫にある傷みやすいものから食べ、非常食はその後に食べるようしましょう。

①冷蔵庫・冷凍庫にあるもの

- ・傷みやすい食材、生鮮食品から先に
- ・解凍して食べられるものも備蓄しておく
- ・冷凍庫のものを冷蔵庫に移して保冷剤として活用

②レトルト食品を消費

③保存食や非常食を消費

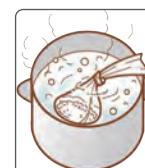
- ・賞味期限が長いものは最後に

災害時でもパック調理でかしこく料理!

ポリ袋を使った調理で節水しながら温かいごはんをつくりましょう。



- ①米0.5合(1人分)と水120mlを高密度ポリエチレン(半透明のポリ袋)に入れて、30分浸水させる。空気を抜いて、袋の一番上をかたく縛る。



- ②鍋に6分目くらいお湯をわかし、沸騰したら湯の中で、①を30分ゆでる。時間がたつたら、取り出して5~10分蒸らし袋を開けて食べましょう。

アンケートの声:備えている物の置き場所がありません。

ローリングストックで、「防災のためだけに備えるもの」を減らしましょう。

例えば、すべてを非常食で備えるのではなく、普段食べているカップ麺や缶詰などを多めに買い置きして、消費した分を補充すると、無理なく備えられます。

簡単に備蓄できる! 回転備蓄(ローリングストック法)

普段購入している食料品や生活必需品を「多めに買い置き」するだけで立派な備蓄になります。

普段の買い物で多めに購入し、備蓄分として保存する

消費した分を購入し補充する

約1週間分

賞味期限が近い物から消費する



乳児用品の備蓄にもローリングストックで対応!

紙おむつや離乳食は、少し先の成長を見据えた備蓄をしましょう。



災害時の赤ちゃんの食事

■母乳はできるだけ飲ませましょう

母乳には赤ちゃんに必要な栄養素が入っています。感染症からのリスクを減らすためにも**母乳が出る場合は飲ませてあげましょう。**

■粉ミルク・液体ミルクも用意して

災害の疲れやストレスから母乳が一時的に出なくなることもあります。

普段は母乳で育てていても、念のため**粉ミルクや液体ミルクを用意しておきましょう。**

■哺乳瓶が消毒できないときは「コップ授乳」

①ミルクをコップの半分以上入れる

②赤ちゃんができるだけ縦抱っこする

③コップを下唇に触れるようにゆっくりコップを傾ける

④赤ちゃんのペースに合わせてゆっくり飲ませましょう

1回の授乳の目安は約30分

注ぎ込みます、
なめさせるように。



■離乳食がない時は、母乳や粉ミルクで栄養をとるようにしましょう

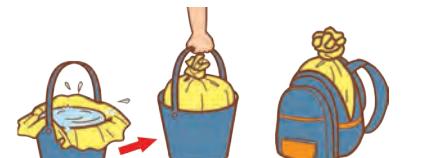
■アレルギーのある赤ちゃんは、避難所で対応できないこともあるので、必要な食べ物は備えておきましょう

ひと工夫! 日用品を災害時に活用

■ポリ袋

体に巻き付けて**防寒**に。

袋を二重にしてバケツやリュックに入れて、**水を運ぶ**こともできます。



■食品用ラップ

食器や紙皿にかぶせて使うことで、
食器洗いの水を節約できます。

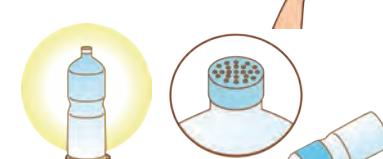
また、**包帯**のかわりにも使えます。



■ペットボトル

ペットボトルの下からLEDライトを当てると、
光の直進が遮られ、反射を利用した**ランタン**になります。

ペットボトルのふたに穴をあけて、
シャワーとして使うこともできます。



■新聞紙

防寒や**食器**、骨折したときの**添え木**など。

新聞をとつていなくても、フリーのタウン誌など
ストックしておきましょう。



災害時のトイレ

災害後のトイレは使えない

震度5以上の地震では、下水管が破損している可能性があります。



■知らずにトイレを使うと…

・下水管が詰まってしまった

・流した水が下の階に水漏れした

・汚水が逆流してきたなどトラブルが起こることも

■共同住宅の場合は損害賠償問題になる可能性も

大きな地震の後はトイレの水を流さないことを家族のルールにしましょう。

市が発信する情報を確認し、管理組合などにも確認してから使いましょう。

自宅のトイレを災害時に使う方法



■あると便利なトイレグッズ

・簡易トイレセット 袋、凝固剤がセットになって市販されています。

・LEDライト 停電時、暗い時間にトイレに行くときに使います。

・消毒液、除菌ウェットシート 断水時、手を清潔に保てます。

・防臭袋 トイレのごみのにおいを防ぎます。

トイレのゴミはふた付きのゴミ箱に入れ、日のあたらぬところで保管し、市のお知らせに従って出しましょう。

応急手当の方法

心肺蘇生法

※感染症対策として、傷病者と救助者の顔が近づきすぎないよう注意！

1. 大きな声で呼びかけ、反応を確認



強くゆすったり、顔をたたいたりしない。
反応がない場合や救急車が必要な場合は119へ。

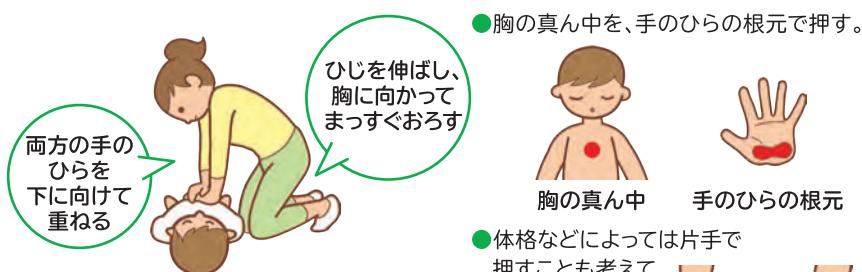
2. 胸とお腹の動きを見て、呼吸を確認



10秒以内で確認して、呼吸がない場合は胸骨圧迫へ。

3. 胸骨圧迫を30回行う

※人工呼吸をしない場合は実施前に傷病者の鼻と口をマスク等で覆う。
※感染症対策として、傷病者と救助者の顔が近づきすぎないよう注意！



強く：胸の厚さの1/3程度沈むくらい
速く：少なくとも1分間に100~120回
絶え間なく：圧迫の中止を最小限にする

4. 人工呼吸を2回行う

※感染症のおそれがある場合は、実施しなくてもOK



乳児の胸骨圧迫

両乳頭部を結ぶ線の少し足側を目安とする胸の真ん中を、2本指で押します。
胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返します。



直接圧迫止血法

ポイントは、**傷口をしっかりと押さえ**ること、そして**傷口を心臓より高く上げる**こと。



直接血液に触れないよう、手袋やポリ袋で自分の手をおおう。

きれいなガーゼやハンカチなどを傷口に当てる。

傷口を強く押さえ、心臓より高い位置に上げる。

止血ができれば、包帯やハンカチなどで固定する。

骨折の応急手当

ポイントは、**折れた部分をしっかりと固定**すること。添え木は新聞や雑誌、折りたたみ傘で。



折れた骨を支えるための添え木になるものを用意。

折れた部分と添え木を布などで結び、固定する。

風呂敷やポリ袋などで、固定した腕を首から吊る

足や指も段ボールや割りばしなどで固定できます。

救命講習の受講を希望される方は、お近くの消防署にお問い合わせください。



災害時のこころのケア

子どものストレス反応

災害後、子どもたちが様々な行動をとることがあります。自分を守るために正常なストレス反応であることも。

■代表的なストレス反応

●体の症状

手足が動かない、声が出ない、立てない、意識を失う、お腹や頭が痛くなる、食欲がなくなる、おねしょをする

●退行現象(赤ちゃん返り)

わがままになる、年齢にそぐわない甘え方をする

●マジカル・シンキング

現実ないことを言い出す、自分のせいに災害が起きたと思いつく

●災害ごっこ

地震や津波を思わせる遊びや話を繰り返す



●精神症状

突然パニックになる、泣く、眠れなくなる

子どものこころのケア

・様々なストレス反応が起こることを理解し、不謹慎と怒らないで。



・目線や声の大きさに気を付けて、子どもの緊張が少なくなるように。



・短い言葉でわかりやすくお話しする。

・安全でないのに励まそうとして、安易に「大丈夫」と言わない。

・中には不安やストレスを表現できない子もいます。

・心配であれば、すぐに行政や病院に相談を。

ママパパのこころのケア

子どもだけでなく、もちろん大人も傷つきます。



また、子どものために頑張りすぎて、

自分の疲れに気付かないこともあります。

ひとりで抱え込まずに、おしゃべりしたり、

信頼できる人、避難所のスタッフに気軽に相談してください。

被災後も生活は続きます

罹災証明書(りさいしうめいしょ)

災害後は行政などから様々な支援が受けられることがあります。その時必要になる証明書。自治体が交付しますが、家の被災状況が判断基準になるので、片付けの前に被害があった場所を写真に残しておきましょう。

地震保険

地震保険は単独では加入できず、火災保険とセットで契約。家財は地震保険のうち、「家財保険」で保障されます。

今日からできること

家族で防災会議

自宅周辺の災害リスクや避難先、災害時の連絡手段や保育園、幼稚園の引き渡しなど、いざというときの行動を確認しておきましょう。

■災害時伝言ダイヤル

被災地の人が自分の電話番号を入力して伝言を残したり、全国から登録された伝言を確認したりできるサービス。安否確認の手段として家族で共有を。

災害時伝言ダイヤルの使い方

171にダイヤルする

伝言録音は
1を押す

伝言再生は
2を押す

自宅(被災地)の電話番号

伝言の録音

伝言の再生

■保育園・幼稚園の引き渡し

□避難場所を幼稚園、保育園などの施設と共有しておきましょう
□被災して迎えに行けない場合の対応を施設に確認しておきましょう
□誰が迎えに行くか、複数子どもがいる場合どちらから迎えに行くか家族で話し合っておきましょう



地域の訓練・行事に参加

市HPでは地域の防災訓練の予定を公開しています。

こうした行事に子どもと参加し、日頃から顔の見える関係づくりをしておくと、いざという時に安心です。



[地域の防災訓練やイベントに参加したことはありますか？]

