

## 今すぐ確認！わたしにできること

### ◆自宅の災害リスクは、

[地震] 津波 土砂災害 液状化 家屋の倒壊 その他( )  
[風水害] 洪水 土砂災害 高潮 その他( )

⇒該当するものにチェックしましょう。津波や洪水はどのくらいの高さか調べましょう

### ◆避難先は、

[地震] \_\_\_\_\_ (歩いて \_\_\_\_\_ 分)  
[風水害] \_\_\_\_\_ (歩いて \_\_\_\_\_ 分)

⇒避難が必要かどうか、どんな避難情報が出たら逃げるのかもあわせて確認しましょう

### ◆家族と連絡をとる手段は \_\_\_\_\_ です

⇒携帯電話がつかないときの連絡手段を考えておきましょう

### ◆保育園・幼稚園のお迎えは \_\_\_\_\_ します

⇒誰が迎えに行くか話し合っておきましょう。保育園や幼稚園にも対応の確認を

### ◆ライフラインの断絶に備えて \_\_\_\_\_ を準備しています

⇒トイレやお風呂が使えない、料理ができないなどいろいろなことが起こります

### ◆備蓄品として \_\_\_\_\_ を用意しています

⇒今買えなくなったら困るものは多めに備蓄を

### ◆非常持ち出し袋は \_\_\_\_\_ に置いています

⇒すぐ持ち出せる場所に。家族で置き場所の共有を



## まつやま子育て防災ページ

防災に関する情報は日々更新されます。  
そこで、みなさまに最新の情報をお届けできるよう、松山市HPに  
役立つ情報を集めたページを作りました。  
定期的にチェックして、防災情報をアップデートしましょう。



### ■まつやま子育て防災ページでわかること

- ・最新のハザードマップ
- ・地域の避難所の場所
- ・情報収集の方法
- ・防災お役立ち情報
- ・地域の訓練予定
- など



[発行] 令和3年3月 [改訂] 令和8年3月  
松山市防災危機管理部 市民防災安全課  
愛媛大学 松山防災リーダー育成センター  
(TEL:089-948-6795)



# まつやま 子育て防災ブック



松山市  
愛媛大学 松山防災リーダー育成センター

## はじめに

近年大規模な災害が全国で多発しています。また松山市では南海トラフ巨大地震の発生も間近に危惧されています。

この冊子は、**松山市で活躍する女性消防団員、女性防災士、防災リーダークラブの皆さんと** **いっしょに作成しました。**必ず来る災害に備えて、今日からできることをいっしょにはじめましょう。

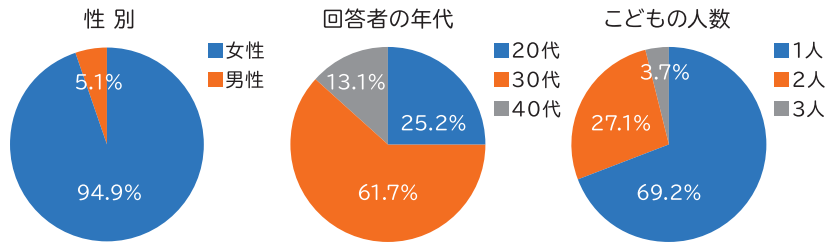
### 子育て世代の防災意識アンケート

令和2年11月～12月、松山市の子育て広場でママパパにアンケートを実施しました。

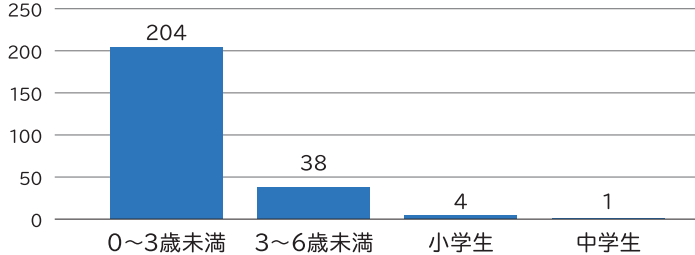
(回答数:214件)

アンケートで寄せられた疑問にも冊子の中でお答えしています。

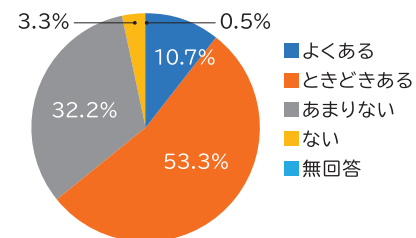
#### ■ご回答いただいたみなさんについて



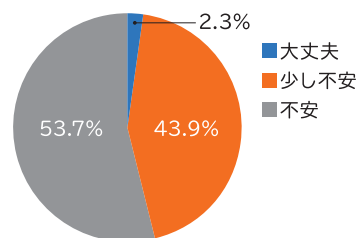
(人) こどもの年代(複数回答可)



防災について、普段自分で考えたり、誰かと話すことはありますか。



大きな災害が起こったら、自分やお子様を守れると思いますか。



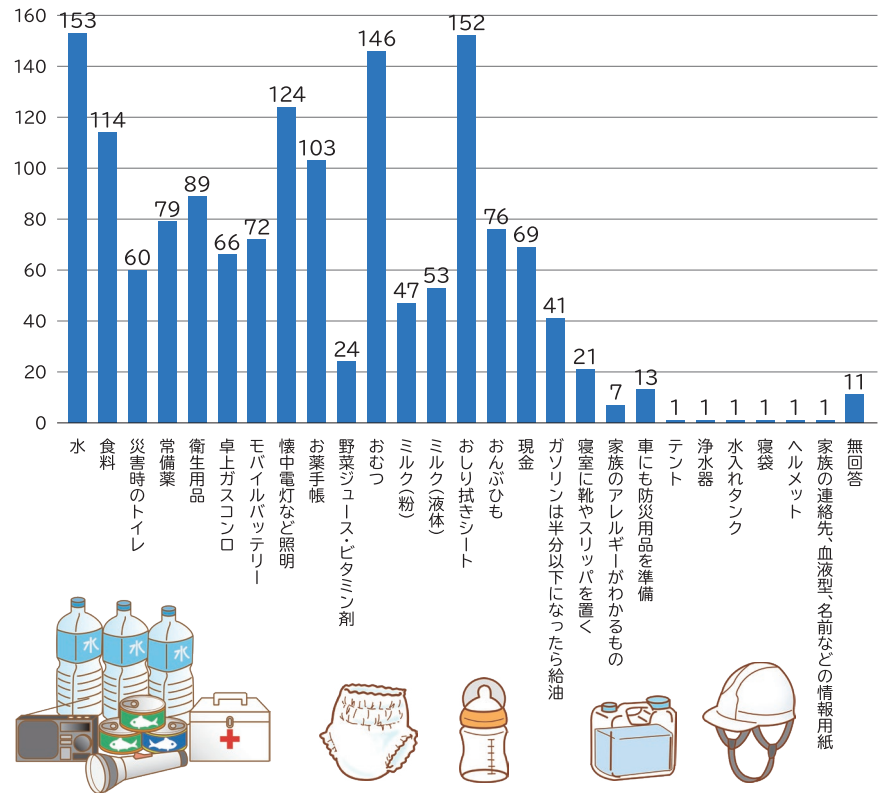
### ママパパが知らないこと

- 1位 保育園・幼稚園の引き渡し(91人)
- 2位 災害後のこころのケア(83人)
- 3位 行政や地域の防災への取組み(75人)
- 4位 被災後の生活支援(70人)
- 5位 避難所での生活(64人)

### ママパパが知りたいこと

- 1位 被災後の生活支援(150人)
- 2位 避難所での生活(148人)
- 3位 応急手当の方法(130人)
- 4位 災害後のこころのケア(117人)
- 5位 行政や地域の防災への取組み(98人)

(人) ご家庭で備えているもの、気をつけていることに○をつけてください。(複数回答可)



### アンケートより“わが家の防災アイデア”

- ・非常食の期限が切れそうなら試食して、防災の話しながら食べる
- ・オール電化なので、懐中電灯や卓上コンロを備えている
- ・車中泊できるように、防寒具や非常持ち出し袋を車に備えている
- ・アウトドアに興味があり、防災もかねて必要なものを備えている



## 地震から身を守る

### Web版防災マップで災害の危険性を確認しましょう

松山市防災ポータルには、Web版の防災マップを掲載しています。

災害の危険性をより詳しく確認することができます。

- ①「松山市防災ポータル」にアクセス  
松山市防災ポータル  検索
- ②「松山市Web版防災マップ」をクリック
- ③確認したい災害リスクを選択



### 南海トラフ巨大地震による松山市の被害想定

南海トラフ巨大地震は、30年以内に60%~90%程度以上の確率で起こるといわれています。

令和7年 愛媛県地震被害想定調査結果(最終報告)から一部抜粋

[地震規模:M9.0、想定シーン:人的被害は冬3時、それ以外は冬18時、風速:強風] ※ライフライン被害は最大値

建物 全壊・焼失 棟数	揺れ	2,325棟	上水道被害	断水人口	192,064人
	液状化	4,017棟	下水道被害	支障人口	156,420人
	土砂災害	17棟	電力被害	停電軒数	222,828軒
	津波	394棟	通信被害	固定電話不通回線数	94,709回線
	火災	1,282棟	都市ガス被害	支障戸数	6,323戸
合計	8,035棟	LPガス被害	容器転倒	2,703戸	
死者数	建物倒壊	127人	避難者数 (避難所内外)	1日後	95,862人
	土砂災害	1人		1週間後	91,244人
	津波	859人		1か月後	78,575人
	火災	8人		合計	215,681人
合計	996人				
負傷者数	建物倒壊	1,785人	帰宅困難者	帰宅困難者数	118,225人
	土砂災害	2人	物資不足量	食料不足量(4~7日合計)	815,706食
	津波	479人		飲料水不足量(4~7日合計)	1,735,080ℓ
	火災	5人			
合計	2,272人				

※数値は四捨五入の関係で、合計が一致しない場合があります。

### 松山市の最大震度は6強!

震度6強の揺れは…

- ・固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる
- ・耐震性の低い建物は、傾くものや倒壊するものもある
- ・がけ崩れや地滑りが起こることがある
- ・液状化現象が起こる場合もある



地震体験車では震度7を体験できます。イベントや訓練で体験してみよう。

### 松山市でおこる津波

南海トラフ巨大地震が発生した場合、満潮と重なると、松山市での津波は最高で4.3mにまで達する場合も想定されています。

アンケートの声:実際に地震が起きたらパニックになり、何をしたらよいか分からなくなりそうです。

まずは落ち着いて身を守る行動を。

ママパパが落ち着いて、自分と子どもの安全を確保しましょう。そのためにはいざという時の行動を、子どもといっしょに確認しておくことが大切です。



## 地震時の基本の行動

### 地震発生

#### 1.身を守る

□姿勢を低く □頭を守る □動かない

⚠あわてて火を消しに行くのは危険

#### 揺れがおさまったら

#### 2.情報収集

□自宅や地域の状況を確認

□スマートフォンなどで情報収集

#### 3.避難する

##### ●津波の心配なし

→家や周辺に危険があれば、近くの公園など一度広い場所に避難

##### ●津波の心配あり

→高いところに避難

⚠津波は何回もきます

警報が解除されるまで避難を

#### 4.過ごす場所を決める

自宅が危険→避難所、知人宅など

自宅が安全→帰宅する(在宅避難→7ページ)

●深呼吸し「落ちついて」と自分に声をかける

●赤ちゃんは大人のおなかあたりに頭を置いて、上に覆いかぶさり、自分も頭を守ります



●割れた食器などを踏まないように、靴やスリッパを



●家から避難するときは

□ブレーカーを落とす

□ガスの元栓を閉める

□ブロック塀や

落下物に注意



●地震が起きたらどこに避難するか家族で話し合っておきましょう

## 家の中で地震が起きたら…

### ■お風呂やトイレ

- ・お風呂やトイレは比較的安全
- ・地震が起きたらドアを開けて出口を確保
- ・お風呂では着替えを準備
- ・浴室内の鏡から離れる

### おでかけ先で地震が起きたら…

#### ■買い物をしているとき

- ・商品棚やショーウィンドウから離れる
- ・買い物かごで頭を守る

#### ■車を運転しているとき

- ・ゆっくりと道路左に寄せ、エンジンを切る
- ・津波の危険がある時は、渋滞を避けるため車を置いて高い場所に急いで避難

### ■キッチン

- ・包丁や食器、大型の家具や家電が多いため危険
- ・揺れが小さい間に別の部屋に移動



### ■エレベーターに乗っているとき

- ・最寄りの階に停止したら、階段で避難
- ・停止しない場合は、全ての階のボタンを押して、停まった階で降りる

## 抱っこひも・おかしやおもちゃをいつもバッグに

地震の後は、がれきなどが散乱し、ベビーカーを押して歩くのは大変です。

日頃から抱っこひもを携帯し、抱っこで移動できるようにしましょう。

また、子どもを落ち着かせるために、おかしやおもちゃも携帯しましょう。



## 風水害(大雨・台風)から身を守る

### ⚠️ Web版防災マップで災害の危険性を確認しましょう

- ①「松山市防災ポータル」にアクセス  
松山市防災ポータル 検索
- ②「松山市Web版防災マップ」をクリック
- ③確認したい災害リスクを選択



風水害は地震とちがい、多くの場合事前に予想できます。**事前の準備がとても大切です!**

### 大雨や台風のとときの基本の行動

#### 3日前

##### 1. まずは情報収集

- 自宅の災害リスクの再確認
- 今後の雨雲や台風の動き

#### 1日前

##### 2. 避難の準備

- 防災バッグの中身を確認(→11、12ページ)
- 飛ばされそうなものを固定するか、家の中に

- 情報収集の方法を調べておきましょう。事前に防災アプリをダウンロードしておくのも◎  
(松山市マイ・タイムライン防災アプリ)

iOS

Android



### 大雨・台風が接近

#### 3. 避難情報がでたら

- 開設されている避難所を確認
- ⚠️**避難情報が出ていなくても、身の危険を感じたらすぐ避難**



- 風水害ではすべての避難所が開いていないことも。市HPやテレビのデータ放送(dボタン)などで確認してから行動を

#### 4. 避難する

- ガスの元栓を閉める
- ブレーカーを落とす
- 大雨の足元に注意

- 事前に避難情報について学び、早めの避難をしましょう



〈避難情報のページ〉

### 外への避難ができないとき

- ・膝より上まで浸水している
- ・水の流れが速い
- ・大雨で周りが見えない

→**崖や斜面の反対側・2階以上に避難**

※この状況になる前に、早めの避難を心掛けましょう!



### 避難のときの服装

- ・荷物は最小限にして、リュックなどに入れ両手を使えるように
- ・長袖・長ズボンだけが防止
- ・子どもとはぐれないように



- ・ヘルメットを着用
- ・抱っこで避難。ベビーカーは×
- ・底が厚い履きなれた靴で
- ・子どもの服には名札を

## 避難所での過ごし方

### 避難所ってどんなところ?

不特定多数の人が避難してくるため、**ストレス**がたまることも。**子どもや自分のこころやからだの状態に注意**してください。また**過去には窃盗や性犯罪が発生**したことも。単独行動は避け、何かあったらすぐまわりに相談を。



地域の訓練に参加して避難所を体験

### ■子どもと過ごす避難所でのチェックポイント

- 脱水症状を起こしやすい**ので、十分な水分補給を。尿量も気にかけて
- 免疫や抵抗力が弱い**ため、感染症に注意。普段から予防接種を受けましょう
- 熱中症や低体温になりやすい**ので、衣類やタオルなどで体温調節を
- お風呂に入れないこともあるので、**皮膚を清潔**に。おむつかぶれにも要注意
- 乳歯は虫歯になりやすいため、**お口の中を清潔**に
- 身体や運動機能の発達に応じた**遊びが必要**です
- アレルギーのある子どもの食事や薬は備蓄を
- 不安や恐怖で**いつもと違う行動をとることも**(→18ページ)



### アンケートの声:避難所で子ども連れで周りに迷惑をかけずに過ごせるか心配です。

大人も不安なのだから、子どもが不安なのは当たり前。

**お気に入りのおもちゃや絵本、お菓子**で少しでも落ち着ける環境を。また不安なことや困ったことがあれば、避難所にいる**行政職員や地域の自主防災組織のみなさんに気軽に相談**してくださいね。



### 自宅で避難生活をする

避難所でのストレスを考えると、住み慣れた自宅での避難も視野に入れ**災害後も自宅で過ごせるよう必要な準備を**しましょう。(→12ページ) また、松山市では、在宅避難していることを近くの避難所に届け出ると、避難所で物資の配布など、同様の支援が受けられます。



### アンケートの声:避難所では新型コロナウイルスなど、感染症が心配です。

松山市でも避難者の体調チェックやパーティションの整備など、感染予防対策に取り組んでいます。あわせて、**一人ひとりが、基本的な感染症対策(マスクの着用、手洗い、消毒)を徹底**しましょう。また、**指定の避難所以外の避難先**も考えておくことが大切です。

## お家の安全対策

阪神・淡路大震災での犠牲者の8割以上が「家屋の倒壊と家具による圧死・窒息死」でした。まずは住宅の安全確認と家具の固定やレイアウトを見直してみましょう。

### 初級編: 今日からできる安全対策

- 家具の上にものを置かない
- 枕元に懐中電灯とスリッパやくつを置く
- 出入口や通路には、なるべく荷物を置かない

こどもがいると手の届かない高いところに物を置きがちなので気を付けて!



### 中級編: 家を傷つけずにできる家具固定

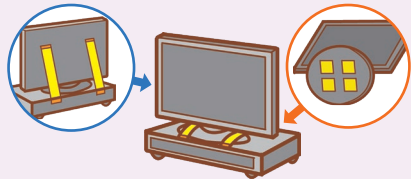
- マット式器具やつっぱり棒で家具固定
- 物の置き方も工夫して安全性アップ



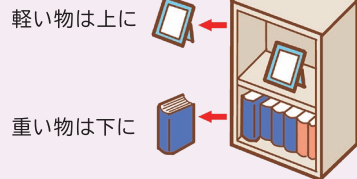
家具と天井との間を、つっぱり棒などで固定する。

ストッパー式やマット式器具で、家具を壁側に傾斜させる。

食器棚には飛び出し防止器具を取り付け、食器の下には滑り止めシートを敷く。



テレビ本体とテレビ台をストラップ式器具や粘着マットなどで固定する。



軽い物は上に

重い物は下に

本棚には落下防止テープや器具を取り付け、重いものを下に収納し家具を倒れにくくする。

### アンケートの声: 家が古く、耐震性が心配です。

#### 昭和56年(1981)以前に建てられたお家は耐震診断を

昭和56年(1981)に国の耐震基準が強化されましたが、それ以前に建てられた木造住宅は一度専門家の耐震診断を受けてみましょう。

松山市では助成制度も設けていますので、活用してください。

■問い合わせ先: 建築指導課(電話: 089-948-6512)



## 上級編: 模様替えといっしょに防災対策を

- 倒れてくる高い家具は置かない
- 特に寝室には危険なものは置かない



● 落ちる ● 倒れる ● 動く ● 割れるの4つのポイントで、お家の中をチェックしましょう

食器棚、本棚、戸棚、タンスなどから中身が飛んできませんか?  
(扉のストッパー、食器の滑り止めシート)

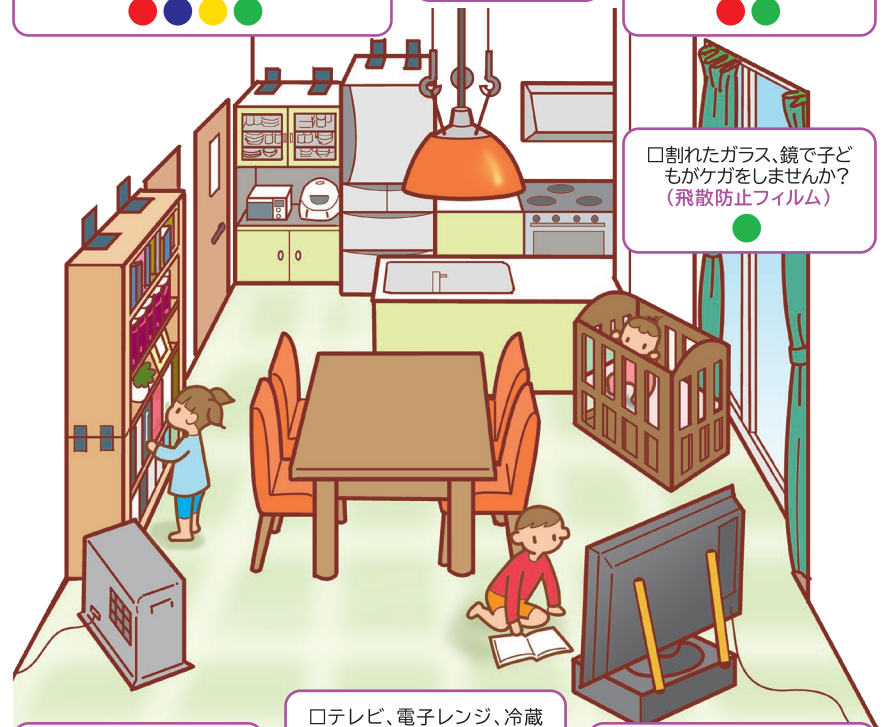


身を守る場所がありますか?  
(安全確保)

照明器具が揺れて頭の上に落下しませんか?  
(照明器具落下防止)



割れたガラス、鏡で子どもがケガをしませんか?  
(飛散防止フィルム)



暗闇の中、懐中電灯が見つかりますか? ライトは点灯しますか?  
(照明の備え)

テレビ、電子レンジ、冷蔵庫が倒れてきませんか?  
(家電・家具の固定、転倒防止マット)



こどもを連れて、玄関または屋外までの逃げ道は確保できていますか?  
(避難経路の確保)

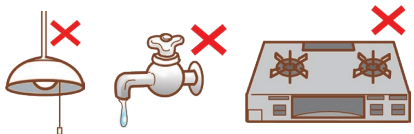
## 家庭での備蓄

### ライフラインの復旧

大きな災害が起こると、電気やガス、水道などが断絶する可能性があります。また、公的な支援物資が届くまで数日～1週間程度かかることも予想されます。

阪神・淡路大震災  
 ・水道 90日  
 ・都市ガス 84日  
 ・電気 7日

東日本大震災※  
 ・水道 204日  
 ・都市ガス 54日  
 ・電気 100日



※平成23年4月に発生した最大震度6強の余震による影響も含む。津波浸水などによる復旧困難地域を除く。

### 家庭での備蓄のポイント

家庭での備えは、①災害当日、②もしも避難所へ行くことになったら持っていくもの、③自宅で避難生活を送るためのもの、3つにわけて考えましょう。

#### ①災害当日

子育てバッグにプラスして、当日を乗り切る防災バッグに  
 (→11ページ)



#### ②避難所などで

支援物資が届くまでに必要な生活用品を備えましょう(→11ページ)



#### ③自宅で

買い物ができるようにするまで、1週間は買い物なしで過ごせるように準備(→12ページ)



### アイデアで備蓄にひと工夫

人が一度に持てる重さは**体重の2割程度**  
 こどもの人数などを考えて、中身は厳選しましょう。

重いものを持つ工夫

- ①体に密着させて荷物を揺らさない
- ②**重い荷物は高い位置**に入れる

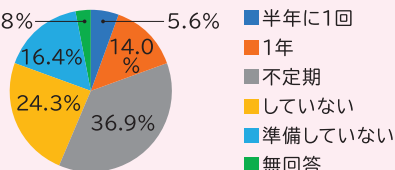
この2つで重い荷物も軽く感じることができます。



置く場所を工夫しましょう

玄関など、逃げ道の途中で非常持ち出し袋を置きましょう。

また、**車にも防災グッズ**を乗せておくと◎



**半年に1回の見直しを。**

[非常持ち出し袋や家庭の備蓄の見直し]

### 子育てバッグを防災バッグに(1日分)

【いつものグッズ】

- |                               |                                    |   |
|-------------------------------|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> おむつ  | <input type="checkbox"/> おしりふき     | <input type="checkbox"/> 粉ミルク+お湯、液体ミルク                    |
| <input type="checkbox"/> 飲料水  | <input type="checkbox"/> おやつ       | <input type="checkbox"/> おもちゃ                             |
| <input type="checkbox"/> ごみ袋  | <input type="checkbox"/> タオル       | <input type="checkbox"/> 救急セット、常備薬                        |
| <input type="checkbox"/> 母子手帳 | <input type="checkbox"/> マイナンバーカード | <input type="checkbox"/> ガーゼ <input type="checkbox"/> 着替え |

【+αで入れておくもの】

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> LEDライト(ヘッドライトや首かけタイプ) | <input type="checkbox"/> スマホ+モバイルバッテリー |
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ                 | <input type="checkbox"/> 生理用品          |
| <input type="checkbox"/> マスク(こども用も)            | <input type="checkbox"/> 除菌シート         |

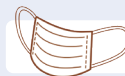


### 非常持ち出し袋(2日分)→両手があくように、リュックなどに入れて

こども(幼児)用のリュックの作成もおすすめです。

【こどものもの】

- |                                       |                                     |                                       |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> おむつ(圧縮袋で小さく) | <input type="checkbox"/> おしりふき      | <input type="checkbox"/> 粉ミルク+水、液体ミルク |
| <input type="checkbox"/> 抱っこひも        | <input type="checkbox"/> 離乳食・ベビーフード | <input type="checkbox"/> おやつ・おもちゃ     |
| <input type="checkbox"/> 着替え、靴下       | <input type="checkbox"/> マスク        | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶          |
| <input type="checkbox"/> 紙コップ         | <input type="checkbox"/> スプーン       | <input type="checkbox"/> 防臭袋          |



2歳未満のこどもは窒息や熱中症の危険があるためマスク着用は×



哺乳瓶が消毒できないとき、紙コップでミルクを飲ませることもできます。

【家族で使うもの】

- |                                     |  |  |
|-------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水        | <input type="checkbox"/> 食料(すぐ食べられるもの)     | <input type="checkbox"/> 携帯・モバイルバッテリー      |
| <input type="checkbox"/> LEDライト     | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ・電池          | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ             |
| <input type="checkbox"/> 下着・着替え     | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・口腔ケア用品       | <input type="checkbox"/> 常備薬               |
| <input type="checkbox"/> マスク        | <input type="checkbox"/> 手指消毒液・除菌シート       | <input type="checkbox"/> ごみ袋               |
| <input type="checkbox"/> タオル        | <input type="checkbox"/> 救急セット             | <input type="checkbox"/> 爪切り(こども用も)        |
| <input type="checkbox"/> 母子手帳       | <input type="checkbox"/> マイナンバーカード(コピーでOK) | <input type="checkbox"/> お薬手帳              |
| <input type="checkbox"/> 現金(お札と小銭)  | <input type="checkbox"/> 文具(マジックやはさみ)      | <input type="checkbox"/> 軍手                |
| <input type="checkbox"/> 家族写真(捜索時に) | <input type="checkbox"/> 家族の連絡先            | <input type="checkbox"/> めがね・コンタクト(洗眼液)    |
| <input type="checkbox"/> 生理用品       | <input type="checkbox"/> メイク落とし・化粧品        | <input type="checkbox"/> リップクリーム・保湿クリーム    |
| <input type="checkbox"/> 新聞紙        | <input type="checkbox"/> 虫よけグッズ            | <input type="checkbox"/> カイロ・冷却シート(暑さ寒さ対策) |



マイナンバーカードはスマホで撮影して保存しても◎



生理用品は止血や下着の汚れ防止にも、少し多めに用意しましょう。

### アンケートの声:何をどのくらい用意したらいいかわかりません。

**1人が1日あたりに必要な量の目安です。**

- |                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| ■水 3リットル(飲み水、手洗いなどは別)  | ■トイレ 大1回、小4回      |
| ■おむつ 乳児1日10~12枚、幼児7~8枚 | ■ミルク 乳幼児は200ml×5回 |



## 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◎

### 【食べる備えを】

- 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
- カセットコンロ ミルクの湯沸かしに。調理にも。
- カセットボンベ 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



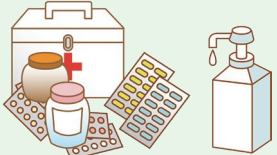
### 【自宅で過ごす必須アイテム】

- 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



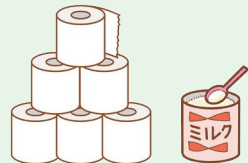
### 【健康のために】

- 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
- ゴミ袋、レジ袋など様々なサイズがあると◎



### 【あったら便利】

- 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くても、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

子どもは、おいしくない・食べなれ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のも◎  
食物アレルギーのある子どもには、**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にしましょう。



- 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。時間がたったら、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



約1週間分

消費した分を購入し補充する

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を!

紙おむつや離乳食は、**少し先の成長を見ず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赤ちゃんを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



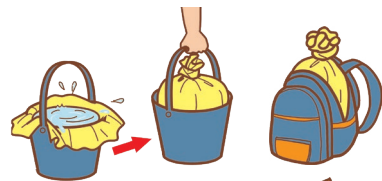
### ■離乳食がない時は、母乳や粉ミルクで栄養をとるようにしましょう

### ■アレルギーのある赤ちゃんは、避難所に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

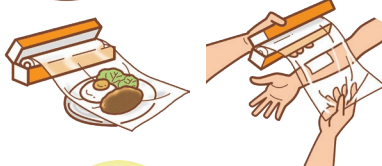
### ■ポリ袋

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。



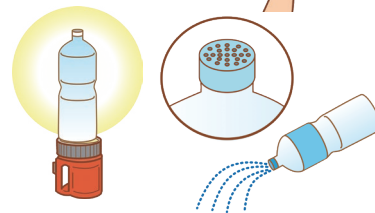
### ■食品用ラップ

**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。



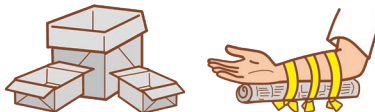
### ■ペットボトル

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。新聞をとってなくても、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



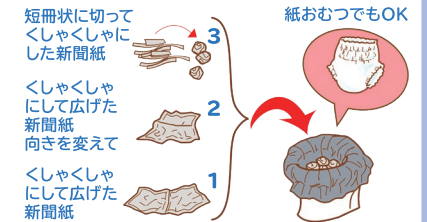
### ■共同住宅の場合は損害賠償問題になる可能性も

**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



①ポリ袋(45ℓ程度)を便座に2重にかぶせる。



②くしゃくしゃにした新聞紙をポリ袋の中に敷き詰める。



猫砂(あれば直接かける)

③用を足した後、消臭効果のあるものをかける。



④内側のポリ袋を取り出し、空気を抜いて口を強くしばる。

### ■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 トイレのごみのおいを防ぎます。

トイレのごみはふた付きのゴミ箱に入れ、日のあたらないところで保管し、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に注意！

#### 1. 大きな声で呼びかけ、反応を確認



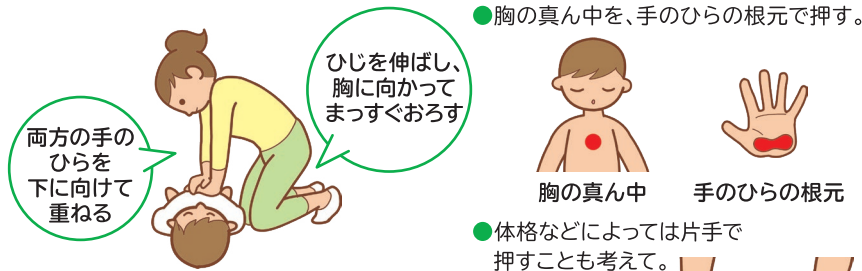
強くゆすったり、顔をたたいたりしない。  
反応がない場合や救急車が必要な場合は119へ。

#### 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に注意！



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：圧迫の中断を最小限にする

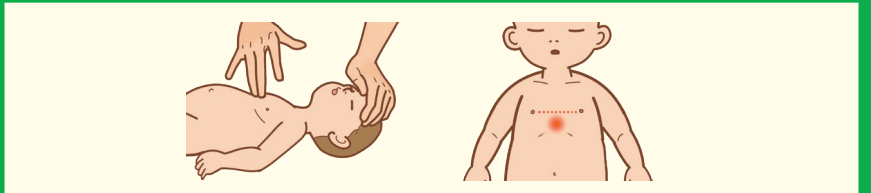
#### 4. 人工呼吸を2回行う

※感染症のおそれがある場合は、実施しなくてもOK



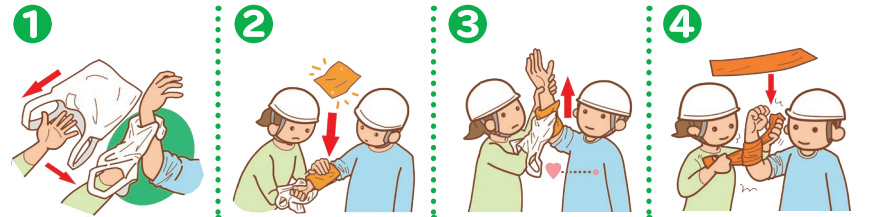
## 乳児の胸骨圧迫

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

### こ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が、**自分を守るための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  
現実でないことを言い出す、自分のせいで災害が起きたと思ひこむ
- 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



### こどものこころのケア

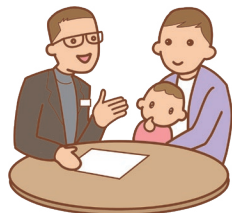
- ・様々なストレス反応が起こることを理解し、**不謹慎と怒らないで。**
- ・**目線や声の大きさに気を付けて**、こどもの緊張が少なくなるように。
- ・**短い言葉でわかりやすく**お話しする。
- ・安全でないのに励まそうとして、**安易に「大丈夫」と言わない。**
- ・中には不安やストレスを**表現できない子もいます。**
- ・心配であれば、**すぐに行政や病院に相談を。**



### 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。

**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(りさいしょうめいしょ)

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が、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こと、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]

