

妊産婦・乳幼児のための 災害への備え



❀ あなたと小さな命を守るために

～先輩ママからのエール(産婦人科医師・医学博士・公衆衛生学修士 吉田 穂波先生)～

 1 自宅で地震発生！あなたの取るべき行動は？

 2 いざという時の「備え」十分ですか？

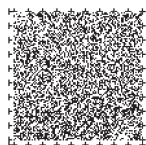
 3 もしもの時の連絡方法 決まっていますか？

 4 災害が起きたら

 5 ころとからだのケア

 6 家具の置き方 工夫していますか？

 あなたと家族の連絡網



世田谷区

あなたと小さな命をまもるために

災害はいつ起きるかわかりません。災害への備えは、災害が起きたときのことをイメージし、どう行動するかを事前に考えることが大切です。また、災害が起きたときのために、具体的な対応や連絡方法について家族と話しておくとともに、日頃からご近所と交流しておくことも大事です。このリーフレットは、妊産婦の方や子どもがいる方が、災害時にとるべき行動の手引となるように作成しました。自分と子どもを守るために、ご家庭や地域での災害対応に活用しましょう。

6児の

先輩ママからのエール

吉田 穂波 先生

産婦人科医師・医学博士・公衆衛生学修士



もし、妊娠中の今、災害が起きたら？と考えただけで不安になりますよね。妊娠すると、また子どもがいると、誰でも普段と同じようには動けませんし、自分が思っている以上に気持ちも体力も消耗しがちです。自分たちと赤ちゃんを守るために、今出来ることは今から準備しておきましょう。東日本大震災で私たちは、長く続く被災生活で環境変化の影響を受けやすい高齢者、障がい者、外国人や妊産婦、乳幼児に対して適切な配慮をする必要があること、健康を保ち、周囲の人々と支え合いながら過ごすことが地域の復興を後押しすることなどを学びました。自分や家族が災害に遭遇するかもしれないと考え、かけがえのない日々の暮らし、当たり前のようにそこにある存在に対して感謝の気持ちが湧いてきます。そして、災害時ほど、お互いの思いやりが引き出されることはありません。防災行動は災害時だけでなく、今の生活にも役立つのです。皆さんが災害から目を背けたり怖がって考えないようにしたりするのではなく、防災行動を通じて普段からのつながりをはぐくみ、何があっても大切な人を守れるような備えをし、安心して毎日を過ごしていただけるといいなと願っています。



1 自宅で地震発生！あなたの取るべき行動は？

- 1 自分や家族の安全を確保します



地震発生

室内にいた場合、ガラスや家具から離れ、テーブルの下に隠れるなど、頭部や体を守りましょう。

周囲の状況や家族の安全確認をしましょう。

- 2 自宅に危険が迫っていたら安全な場所で見ます

いつでも

一時集合所(公園・学校など)

危険回避のための様子見や、避難のために、一時的に集合するところです。(区内約480か所)

広域避難場所(大規模公園など)

火災延焼などにより、一時集合所が危険な状態になった場合に避難するところです。(区内25か所)

※自宅を離れる際は、ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落としましょう。

- 3 自宅が安全に生活ができるか確認します

余震が収まり、自宅が火災延焼などの危険がないことを十分確認します

生活できない

生活できる

在宅避難

自宅で生活できる状況であれば、在宅避難をしましょう。避難所はスペースや備蓄が限られており、環境の変化などによって体調を崩す人もいます。また、過密状態になると感染症のリスクが高まります。



住み慣れた環境で家族やペットと過ごせる

プライバシーが確保できる

感染症のリスクが低くなる

※次のページを参考に、普段から在宅避難に向けた備えをしておきましょう。

火災や倒壊によって自宅で過ごすことができない場合は、次のような避難を考えましょう

縁故避難

被災していない家族や親族、知人宅への避難です。

自主避難

自分で確保した被災していない宿泊施設への避難です。

指定避難所(区立小・中学校など)

自宅に居住できず、二次災害を受ける可能性がある場合に一時的に生活する場所です。(区内96か所)

福祉避難所(母子)に、直接避難することはできません //

福祉避難所(母子)

発災4日目～

指定避難所での生活が困難な妊産婦や乳児(概ね1歳未満)が一時的に生活する場所で、被害状況等を踏まえて開設を判断します(発災から4日目以降に区内8か所の高校・大学にて開設予定)。

指定避難所での生活が困難であることを区が確認したうえで、受け入れの調整ができた方に限り避難する場所ですので、まずはお近くの指定避難所に避難してください。



2 いざという時の「備え」十分ですか？



災害はいつ起こるかわかりません。お出かけ中に被災したら…。いろいろ揃えるのは大変。非常食をずっと置いておくのも…。

いざという時のために不安はたくさんあります。ですが、日常のちょっとした工夫が十分な備えになります。

日頃使っているお出かけ用バッグに非常用物品や使い慣れたものを入れておく、食料や飲料水もローリングストックをしておく和无理なく備え始められます。



マタニティマーク

妊娠中の外出時は身につけておきましょう。いざというときにお腹の赤ちゃんを守るための、大切なサインになります。避難先では妊娠中であることを周囲に伝えましょう。

日頃のおでかけに

乳幼児の必需品も外出時に持っていれば、いざという時に活躍してくれます。妊婦さんもお子さんのために準備してみましょう。

マザーズバック（子どもとのお出かけ用バッグ）

☐ 母子健康手帳	重要なページはコピーやデジタル化しておく安心。
☐ 子どもの医療証・保険証	コピーや番号を控えておきましょう。
☐ おくすり手帳	
☐ 紙おむつ	
☐ おしりふき	ウェットティッシュの代わりにもなります。
☐ おむつ用ごみ袋	
☐ 着替え	
☐ タオル	清潔を保てるよう乾きやすいものや手ぬぐいも。
☐ おくるみ	
☐ 抱っこひも	
☐ 授乳用品・ミルク用品	授乳ケープや哺乳瓶など普段から使っているものを。特にアレルギー用ミルクは災害時に手に入りにくくなるため、普段からしっかり準備をしておきましょう。
☐ 離乳食	調理の必要がなく、そのまま食べられるものを。特にアレルギー対応食は災害時に手に入りにくくなるため、普段からしっかり準備をしておきましょう。
☐ 離乳食用スプーン・紙コップ	スプーンや紙コップは哺乳瓶がない場合に授乳にも役立ちます。
☐ おもちゃ	お気に入りのものがあると子どもも安心できます。
☐ ポケットティッシュ	

マザーズバッグ にプラス

モバイルバッテリーなど日頃から使えるものは持ち歩いておきましょう。

非常持出品（自宅から避難しなければいけないときに）

☐ 食品	妊娠中はつわりが酷い時でも食べられるものを。
☐ 飲料水	
☐ 使い捨て哺乳容器	洗浄・消毒が十分でない時には清潔な紙コップでも。
☐ ウェットティッシュ	水や石鹸がないときに手や体などを拭いて、清潔に。
☐ 歯ブラシ・マウスウォッシュ	
☐ マスク・手指消毒液・体温計	感染症予防のため、衛生用品は各自で持参しましょう。
☐ 生理用品	
☐ ビニール袋	ごみ用など大・小揃えておくとう便利です。
☐ 携帯トイレ	震災直後は水洗トイレの使用を控えましょう。
☐ 着替え	靴下・下着・ダウンや長袖長ズボンで体の保温を。
☐ 軍手・手袋	
☐ カイロ・保冷剤	
☐ 携帯電話・スマートフォン	
☐ モバイルバッテリー	充電は常にフルにし、日頃から持ち歩きましょう。
☐ 懐中電灯・LED ライト	ヘッドライトなら両手を空けられるので、便利です。
☐ 乾電池	
☐ ホイッスル	
☐ 家族の写真	家族を探す時にも有効です。
☐ 常備薬	災害時は手に入れづらくなります。
☐ お金	公衆電話や釣銭不足を想定して小銭や1000円札に。

一週間過ごせる 備えを

3日分以上、できれば1週間分備蓄しましょう。日頃使う物品を多めに購入し、消費、買い足しをすると簡単に備蓄ができます。

非常備蓄品（在宅避難の備えに）

☐ 食品	☐ バスタオル
☐ 飲料水（1人1日3L）	☐ カイロ・保冷剤
☐ ミルク用品	☐ 携帯電話・スマホ用充電器
☐ 離乳食	☐ 乾電池
☐ 離乳食用スプーン	☐ 懐中電灯・LED ランタン
☐ ウェットティッシュ	☐ ラジオ
☐ ティッシュペーパー	☐ カセットコンロ・ガス
☐ トイレットペーパー	☐ 鍋・やかん
☐ マスク	☐ ラップ・アルミホイル
☐ 生理用品	☐ ガムテープ・養生テープ
☐ ビニール袋	☐ 新聞紙
☐ 歯ブラシ・マウスウォッシュ	☐ バケツ
☐ 手指消毒液	☐ ビニールシート
☐ 災害用トイレ	☐ 救急セット
☐ 着替え	☐ 常備薬
☐ 寝袋・毛布	☐ お金



3 もしもの時の連絡方法 決まっていますか？

災害時は電話やメールが繋がらないことを前提に連絡手段を決めておきましょう。

171 災害用伝言 ダイヤル

大災害発生時、個人の安否確認手段としてNTT東日本が運用するサービス
利用方法：「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って伝言の録音・再生を行ってください。

災害用 伝言板 (WEB171)

インターネットを利用した伝言板。被災地域の居住者が、電話番号等をもとに伝言情報の登録が可能。
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・閲覧を行ってください。

〈災害対策の全般に関すること〉

危機管理部 災害対策課 TEL 5432-2262/FAX 5432-3014

〈耐震診断に関すること〉

防災街づくり担当部 防災街づくり課 耐震促進担当 TEL 6432-7177/FAX 6432-7987

〈地域の災害対策全般に関すること〉

各総合支所 地域振興課 地域振興・防災

世田谷 TEL 5432-2831/FAX 5432-3032

北 沢 TEL 5478-8028/FAX 5478-8004

玉 川 TEL 3702-1603/FAX 3702-0942

砧 TEL 3482-2169/FAX 3482-1655

烏 山 TEL 3326-9249/FAX 3326-1050

〈妊娠・育児・健康に関すること〉

各総合支所 保健福祉センター 健康づくり課

世田谷 TEL 5432-2896/FAX 5432-3074

北 沢 TEL 6804-9667/FAX 6804-9044

玉 川 TEL 3702-1982/FAX 3705-9203

砧 TEL 3483-3166/FAX 3483-3167

烏 山 TEL 3308-8246/FAX 3308-3036

東京都防災アプリ

防災マップや自分が登録したエリアの災害情報が確認でき、多言語（英・中・（簡・繁）・韓）も利用できます。通信ができない状況でも地図で避難所等の確認などができます。



Android



iOS

世田谷区防災ポータルサイト

災害発生時の緊急情報（避難情報、避難所開設情報）や、日頃からの災害への備えに役立つ情報を掲載しています。



世田谷区ホームページ

トップページにて災害情報を配信しています。



災害・防犯情報メール配信サービス

あらかじめメールアドレスを登録された方を対象に、災害・防犯情報が電子メールで送信されます。（パソコン・携帯電話・スマートフォンで受信可）



世田谷区公式X(旧 Twitter)アカウント

区の防犯・防災・危機管理に関する情報を発信しています。Setagaya_kiki をフォローしておきましょう。





4 災害が起きたら

(1) 妊産婦の心得

- 安全と安心を得られる避難先を確保しましょう。
- 避難先では病気ではないからと遠慮せず、妊娠していることを周囲の方々に伝えることも大切です。
- 自分の体の状態に目を向けましょう。
(頭痛やお腹の張り、出血の有無。胎動の回数など)
- 妊娠中は冷えたとお腹が張ったりする場合があります。
できるだけ暖かくしましょう。
- 水分を我慢したり、長時間無理な姿勢でいると、血流が悪くなります。
こまめな水分摂取と軽いストレッチを心がけましょう。
- 体調不良の際は我慢せず病院へ連絡しましょう。
- 出産の予定が早まる可能性もあります。破水や出血、陣痛かなと思ったらそのまま様子を見ず、周囲の人にサポートを求め、できるだけ早めに受診しましょう。



〈産後は以下の点にも注意しましょう〉

- 出産直後は、特に安静が必要です。
- 膀胱炎や感染症になるリスクがあります。トイレは我慢しないようにしましょう。
- 産後は特に、エコノミー症候群などのリスクにも注意しましょう。
- 避難先では、授乳や赤ちゃんをあやしたりする部屋の確保について相談してみましょう。

(2) 母乳、ミルクについて

- ショックで一時的に母乳が出にくいと感じても、飲ませ続けると出てくるようになります。
- カセットコンロを準備するとガスが止まっても粉ミルク用のお湯が準備できます。
- 硬水は消化不良を起こしやすいので、粉ミルクを作る際には軟水を用意しましょう。
- 調乳が不要な液体ミルクは、粉ミルクと併せて備えておくと便利です。
- 哺乳瓶が無い時や洗浄・消毒が十分でない時には、清潔な紙コップ等を使いましょう。
- ミルクの飲み残しは菌が繁殖しやすいので必ず捨てましょう。



助産師

助産師は妊娠・出産・産後・育児のエキスパートです。
母乳相談・子育ての不安などお気軽にご相談ください。
区と公益社団法人東京都助産師会は、災害時の協力協定を締結しています。
公益社団法人東京都助産師会世田谷目黒地区分会 HP は
<https://www.setagaya-josanshi.org>です。



5 こころとからだのケア

災害時は、不眠や食欲低下などのからだの変化だけではなく、無気力になったり、感情の起伏が激しくなったりするなど、こころも影響を受けることがあります。しかし、このようなこころの変化は、誰にでも起こりうる正常な反応で、ほとんどの変化は、時間とともに回復していきます。周囲の手助けを上手に受けることも大切です。



(1) 妊産婦のケア

- 話せる人に気持ちを聞いてもらいましょう。我慢する必要はありません。
- 家族には話しにくいことがあるかもしれません。専門家に相談をしてみましょう。
- からだを動かすこと、眠ること、食べることを大事にしましょう。
生活のリズムを崩さないことも大切です。

(2) 乳幼児のケア

① こころのケア

- 子どもは環境の変化に敏感です。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。
- 子どもの心身を保つには遊ぶことも大切です。遊べる場所の確保に努めましょう。



② からだのケア

- 食欲低下や食べすぎ、おう吐、下痢、便秘などの症状が出ることもあります。
生活リズムをできるだけ崩さないようにしましょう。
- 食欲が出ないこともあるので、備蓄品に食べ慣れたものを準備しておくといよいでしょう。
- お子さんにアレルギーなどがある方は、周りに知らせましょう。
アレルギーや注意事項を記載したワッペンなどを用意しておくといよいでしょう。
- ウエットティッシュなどでからだを清潔に保つことを心がけましょう。

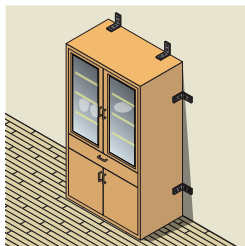
(3) その他

- トイレが使えない場合、ごみ袋の中に消臭砂や新聞紙等を入れ、排泄しましょう。
ナプキンやおむつも同様にごみ袋に入れ、袋の口をしっかりと結びましょう。
- 消毒剤などで生活環境を清潔に保ちましょう。
- 安全のため、離れたトイレや暗がりには必ず複数人で行きましょう。
- お互い声を掛け合って、安全を確認しましょう。

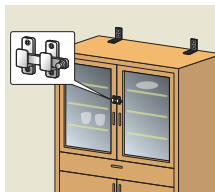


6 家具の置き方 工夫していますか？

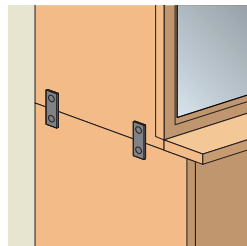
自宅を安全な場所にするのがなにより災害対策になります。日ごろからの安全なスペースの確保は、災害時だけではなく、子どもの事故防止にもつながりますので、家具の転倒・移動防止の措置を行いましょう。家庭で地震発生を想定した訓練をしたり、地震がきたら子どもに身を守るように約束をしましょう。



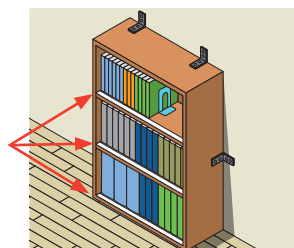
移動防止器具は2方向以上に取り付けましょう。



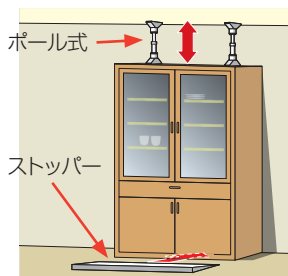
L字金具で家具を固定するとともに、扉の開放防止器具を設置して、飛び出しを防止しましょう。



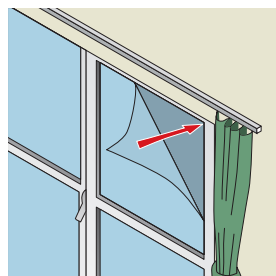
二段重ねの棚は金具などで固定しましょう。



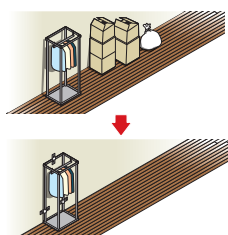
本棚から本などが飛び出さないよう滑り止め対策をしましょう。



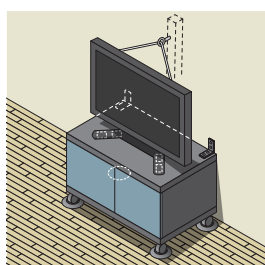
ポール式を使用するときはストッパーを併用しましょう。



ガラスに飛散防止フィルムを貼りましょう。



外に出る通路を塞ぐものがあれば、転倒・移動防止の措置を行いましょう。



テレビと台は重いので、壁などに固定しましょう。



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、ホイッスル(笛)・懐中電灯・履物などを用意しましょう。

区では建築物の耐震診断や耐震改修工事の助成、家具転倒防止器具取付支援（65歳以上の方や障害のある方等の条件があります）等、様々な耐震支援制度を実施しています。詳しくは防災街づくり課までお問合せください。



あなたと家族の連絡網

住所				電話		
家族の緊急時の連絡先 (勤務先・学校・携帯電話)	氏名・名称	住 所		電話・連絡先	メ	モ
親戚・知人の連絡先	氏 名	住 所		電話・連絡先	メ	モ
避難場所	いっ とき 一 時 集 合 所					
	広 域 避 難 場 所				家族の集合場所	
	指 定 避 難 所					
家族の救急データ	氏 名	生年月日	血液型	服用中の薬・持病・アレルギー等		
かかりつけ医	病 院 名	住 所		電話・連絡先	メ	モ
メモ欄						