

「妊産婦・乳幼児」の災害への備え

妊娠中に災害が起きたら？子どもと一緒に災害に直面したら？子どもと離ればなれのときに災害が起きたら？妊産婦や乳幼児がいる家庭の避難は体力や精神的に消耗しやすく大変です。
本号では「妊産婦・乳幼児」が災害時取るべき行動や備えなどを掲載しています。
いざというときに自分と子どもを守るために災害へ備えましょう。



避難の流れ

自宅が安全になった場合は在宅避難へ

自宅

家屋の倒壊や火災など自宅が危険になったとき

一時集合所 (公園・学校など)

危険回避のために一時的に集合して様子を見る場所です。

火災の延焼などで一時集合所に危険が迫ったとき

広域避難場所

(多摩川河川敷、玉川野毛町公園一帯など)

火災の延焼などにより自宅や一時集合所が危険な状態になった場合に避難する場所です。

危険は去ったが自宅が倒壊や火災で安全でないとき

指定避難所

(区立小・中学校など)

自宅での居住継続が困難な時や二次災害を受ける可能性のある場合に一時的に生活するための施設です。

4日目以降



妊婦・1歳未満の乳児とその家族が指定避難所等での生活が困難になったとき

福祉避難所 (母子)

指定避難所での生活が困難と判断された妊婦・乳児と家族が生活するための施設です。
区内の大学や高校などの施設で、発災から4日目以降に順次開設されます。
状況の改善により避難所や自宅へ戻ります。

避難のポイント

避難経路の確認

普段から子どもと避難経路の確認や近所の危険な箇所を確認して親子で災害に備えておきましょう。

抱っこひもの準備

急いで避難する場合、瓦礫が散らばる路面や人混みをベビーカーで移動するのは危険です！
日頃から抱っこひものを準備しておく役立ちます！
「前抱っこ」なら子どもの頭を守りやすくなります。

体調管理

不調のサインを見逃さない！

- 産前産後のママと赤ちゃんはデリケートです。いつも以上に体調管理に気を付けましょう。
- もしも異変を感じた場合には、できるだけ病院に行くこと。日頃の体調の変化がわかる、かかりつけ医に受診しましょう。
- 受け入れ可能な病院は避難所の情報等で確認しましょう。

周囲に伝える



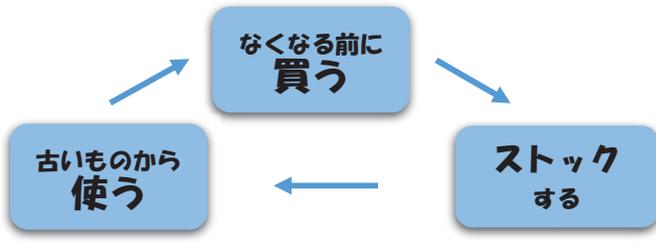
マタニティマーク

妊娠中の外出時に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。

在宅避難の備え

日常備蓄をしておこう！

災害時に自宅が安全なら在宅避難が基本です。大きな災害の後には、しばらく流通がストップして店頭の商品が並ばない可能性もあるので普段から使っているものを少し多めに備えておきましょう。



いつものママバッグにプラスで非常袋を備えよう！

いつものママバッグに普段使うものを入れ、非常袋には避難所で使うものやストックが必要な紙おむつ、離乳食などを多めに入れておきましょう。
非常袋はすぐに持ち出せる場所に備えておきましょう。

いつものママバッグ

- 母子健康手帳 子どもの医療証・保険証
- おくすり手帳 ミルク用品 紙おむつ
- おしりふき 抱っこひも 着替え
- タオル 離乳食 スタイ ゴミ袋
- ベビー用マグ ベビー用お菓子 など

+

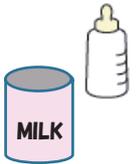
ママ用非常袋

- 食品（妊娠中はつわりでも食べやすいもの）
- 着替え（子どもが汗をかいたり、汚した場合の交換用）
- バスタオル（おくるみ、タオルケット用）
- 紙おむつ（量の目安は、常時1パック以上はストック）
- 離乳食（赤ちゃんの口に合うか確かめておく）
- ミルク用品（ミルク、哺乳瓶、ペットボトルの水）

乳児用液体ミルクを知っておこう！

乳児用液体 ミルクとは？

常温で長期保存できる容器に密封され、乳児用に栄養成分を調整された液状のミルクのことです。



乳児用液体ミルクをご存じでしょうか？熊本地震の際、被災地の保育所などに、フィンランドから無償で提供されたことでも話題となりました。

日本では、2018年8月に厚生労働省が乳児用液体ミルクの規格基準を定め、国内メーカーにおいても液体ミルクの製造・販売が可能となりました。

●災害時の備えとして注目されています！

粉ミルクと違い、お湯で粉を溶かさずそのまま飲むことができます。国内メーカーからは紙パックやスチール缶の液体ミルクが販売されており長期保存（1年間）が可能です。スチール缶タイプの液体ミルクでは、専用アタッチメントが販売されているものもあります。アタッチメントに哺乳瓶用乳首を装着するだけでスチール缶のまま飲むことができるため、哺乳瓶に移し替える必要がありません。

「妊産婦・乳幼児のための災害への備え 2020」を読んでおこう！

妊産婦や乳幼児のいる家庭の災害対策の手引になるパンフレットです。非常備蓄品や災害時の連絡方法など役立つ情報が掲載されているので、ご家庭での災害対策に活用しましょう。

配布場所：各総合支所地域振興課、まちづくりセンター など



発行者：等々力地区区民防災会議
事務局：世田谷区等々力まちづくりセンター
TEL 03-3702-2143 FAX 03-3702-0942

「等々力防災 Watch！」は春と秋の年2回発行しております。

印刷費の一部には、等々力地区の古着・古布回収の売り払い金が充てられています。 R2.10