

災害時、赤ちゃんを守るために！ 防災ハンドブック



災害が起きたら、子どもたちを守るために何ができるでしょうか？

災害は必ず起こります。

でも、いつ起こるかわからない災害に備えるのは…

なんて思っていないませんか？

普段からの生活や子育てに、防災の知恵をプラスしてみましょう！



赤ちゃん防災リーダーからのアドバイス

3つのステップ



step
1

「ママバック」は避難バック！

「持てる・使える・助かる」一番大切なのは命！
赤ちゃんを連れ、背負って逃げられる重さにしよう！



- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ☐ 紙おむつ ☐ おしりふき ☐ ゴミ袋 ☐ 着替え ☐ ポケットティッシュ ☐ マスク ☐ ミルク ★必要な人 ☐ 母子健康手帳・マイナ保険証又は資格確認書・福祉医療受給者証 ★お薬手帳もあると便利！ | <ul style="list-style-type: none"> ☐ 哺乳瓶やマグ ★水分補給にも便利 ☐ ベビーフード・おやつ ☐ 授乳用ケープ(バスタオルや風呂敷でもOK) ☐ 携帯電話 ☐ 抱っこひも ☐ 手指消毒剤 ☐ 体温計 |
|---|---|

手指消毒などのアルコール類は、車内など高温になるところや火の近くは注意が必要です。



その他、私たちに必要なものは？

今日から最低限の防災グッズをプラス！

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ☐ ホイッスル(玉のないもの) ☐ 水(とりあえず500ml×1本) ☐ おむつ替えシート(断熱素材マット) ☐ ブランケット(防寒具) ★防寒用に簡易アルミブランケットもありますが、赤ちゃんが窒息する危険性もあるので注意が必要です。赤ちゃんづれは、普段から防寒対策が必要です。 | <ul style="list-style-type: none"> ☐ 歯ブラシ・歯磨きシート ☐ お気に入りのおもちゃ・ぬいぐるみ ☐ 現金(小銭) ☐ パーソナルカード(P5 参照) ☐ 使い捨て手袋 ☐ 携帯トイレ ☐ LEDライト |
|---|--|



★災害時、口元はマスクで隠せても、まゆが気になる！ってママも必要なママは

- ☐ アイブローを準備

★髪もまとめられるように

- ☐ ヘアゴム・ヘアピン等



その他、私たちに必要なものは？

step 2

持って逃げる「防災グッズ」を準備！

災害時に家族で必要となる「防災グッズ」を
ちゃんと赤ちゃんを守るパパ・ママのために準備しよう！



- ☐ 着替え・肌着
- ☐ 紙おむつ
 - ★紙おむつや服は圧縮袋を使ってコンパクトに！
- ☐ バスタオル・タオル
- ☐ ミルク ★必要な人
- ☐ 水・水筒
- ☐ ベビーフード
- ☐ ヒートパック(70度以上になるもの)
 - ★ミルクのお湯作りや離乳食などの温めに
- ☐ 開けてすぐに食べられる食品・食べ慣れたお菓子
- ☐ ポリ袋
 - ★少しでも洗い物をなくすために
- ☐ スプーンや割りばし
- ☐ 大きなゴミ袋
 - ★濡れたものを入れたり、ポンチョにも



- ☐ モバイルバッテリー・充電器
- ☐ マルチツール
- ☐ 救急用品
- ☐ カイロ
- ☐ 瞬間冷却剤
- ☐ スリッパ
- ☐ おしりふき・除菌シート
- ☐ 雨具(カッパやポンチョ)
- ☐ 生理用品・パンティーライナー
- ☐ スキンケア用品
 - (リップクリーム、手鏡、化粧水など)



細かいものはチャック付き
袋等にまとめましょう！

- ・エコバック
- ・風呂敷も便利！



その他、私たちに必要なものは？

step 3

自宅で過ごす「防災ストック」！

安全確認ができると自宅に荷物を
取りに帰れる場合もあります。



家庭備蓄品例

- ☐ 食料品(主食、レトルト食品や缶詰、ベビーフードなど)
- ☐ 飲料水(1人1日3リットルを7日分)
- ☐ カセットコンロ・カセットボンベ
- ☐ 筆記用具・メモ
 - ★マジックがあると便利
- ☐ ポリタンク
- ☐ 紙皿や紙コップ
- ☐ ポリ袋
- ☐ マルチビタミン剤
 - ★普段と違い災害時は便秘や口内炎など起こしやすくなります。
- ☐ ラジオ

非常食は普段から食べなれているもので準備を！
高齢者や小さなお子さんには、カンパンは食べられ
ないことがあります。
また、少しの甘いもので心も落ち着きます。
水は500mlのペットボトルが使いやすいようです。

災害時に備えた食品ストックガイド(農林水産省)参照

1週間に必要な量は？

(個人差がありますので、あくまで参考程度ですが…)

紙おむつ	約100枚
おしりふき	約200枚
ミルクセット (1日8回使用として…)	粉ミルク900g缶×2缶 飲料水56ℓ または、液体ミルク60缶 使い捨て哺乳瓶60個 または、紙コップ60個



粉ミルクをあげているお母さんへ

- 粉ミルクと哺乳瓶の消毒が必要です。
災害時は殺菌する道具や薬品が手に入りにくいかもしれません。
- 開封していない液体ミルクは殺菌の必要はありません。
- 調乳した粉ミルクや開封した液体ミルクは2時間以内に飲ませましょう。
- 哺乳瓶がない場合は使い捨ての容器で代用しましょう。
紙コップを使用し飲ませる方法もあります。(どうする？災害時の赤ちゃんの栄養！参照)
- 粉ミルクをカイロで温めるのは危険です！
粉ミルクは70度以上(沸騰して熱いうちに溶かす)で殺菌できます。
水で調乳しカイロで温めるのは、菌が増えるリスクを伴うのでやめましょう。



Action 1

おうちの安全は？

いざ大きな地震が起こると…あらゆる家具が凶器！

眠る場所にはできるだけ何も置かないこと。

大人にとっては低い位置と思っていた棚も、子どもにとっては頭を直撃する位置にあることも！

大きな家具、家具の開き戸や引き出しもフックで固定！窓や棚のガラスも飛散防止シートを活用！

子どもの事故防止にもつながる大事なことです！



Action 2

家族で防災ミーティング

パパ・ママがいるとき、いないとき、両方の対応をよく話し合っておきましょう。

家から無事に避難できたことを知らせるためのサインやルールを、

家族で考えておくことも大事です。

例) 自宅玄関にメモを残す

☐ 避難場所、避難所の確認(自宅、勤務先)

☐ 家族のルール

☐ 災害時の役割分担

(パパ・ママがいるとき、いないとき)

☐ 連絡方法の確認

☐ 近所の協力体制の確認

☐ 避難方法、避難経路の確認(ブロック塀は危険！)

我が家の避難場所は？



飛騨市指定緊急避難場所・避難所

どうする？災害時の赤ちゃんの栄養！

災害時の赤ちゃんの栄養

原始時代には
危機が迫った時に
乳を押し出すのを
一時的にとめ
安全になると
出る仕組みができた
といわれています

これは
「今はゆつくり
授乳している場合
ではなく逃げろ」
ということだからです

それは現代も同じ…
母乳が押し出しにくく感じて
も
ストレスには関係なく
作り続けられているのです

災害時
「ストレスで
母乳が止まる」
って聞きました
けど…

それは
よくある誤解！
安心できる
仕組が現代でもあるの



授乳回数が減ったり
ここでミルクをあげると
作られる量が
減ってきます



本資料は、災害時の乳児栄養の国際基準に基づく内容です。詳しくは https://jal-net.jp/dl/ops_g_japanese_screen.pdf <https://andoritsu.jimdo.com>

comic by エムラナスコ

著作権は発行元にあります。出典を記載し、改変せず、
非営利目的であれば自由にコピー出来ます。



医学監修：奥 起久子 東京北医療センター小児科・小児科専門医、周産期・新生児医学認定新生児専門医

印刷用のページのDLや参考文献は右記サイトを参照：<https://andoritsu.jimdo.com>/災害時の乳幼児栄養マンガ/

2019.11月改訂版

離乳期の場合

●普段食べ慣れているベビーフードを7日分は用意する

離乳食の段階に合わせ、普段から食べているものを備蓄しよう。

●災害発生後2～3日をしのぐために…

1～2回食の時 母乳・ミルクのみでも大丈夫

2～3回食の時 配給物資や備蓄食品を使って離乳食を作ろう



子どもも慣れない避難生活や運動不足で食欲が落ちることがあります。

1～2日は量を食べることで、少量でも栄養価の高いものを食べれば大丈夫！

食物アレルギーをもつ場合

こんなものを備えよう

☐ アレルギー対応食品と水

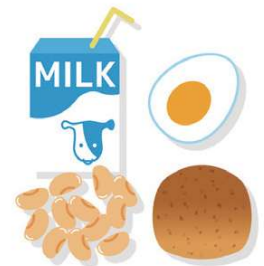
☐ カセットコンロ・カセットボンベ

☐ 小鍋

☐ ポリ袋

☐ 誤食時の緊急薬

☐ 除去食品や対応方法を記したもの



●アレルギー対応食品の不足に備えて

自分で7日分は用意しよう [小麦アレルギーの場合はアルファ化米(味つけなし)を中心に]

●炊き出し時におけるアレルゲンの誤食

アレルギーバッジやカードなどを身につけて相手にわかるようにしよう

●周囲の理解不足 アレルギーは好き嫌いではありません

炊き出しボランティアの方の中には、アレルギーについて詳しい知識がない人もいますので、SOSの声をだそう

●アナフィラキシーショック(※)の対応

誤食時の緊急薬を備え使い方も把握しておこう

※アナフィラキシーショックとは食物アレルギーによる急激なショック症状のことです

パーソナルカードを作ろう！

家族写真と一緒に家族の情報を！

家族写真は、避難中はぐれた家族を探す時、また、親子関係を示すときにも役立ちます。

家族の連絡先やアレルギーの有無など記入し、持ち歩きましょう。



ママ、がんばりすぎないで！

大事なことはママと赤ちゃんが元気です。

困ったことは周りの人に相談しましょう。

子どもの成長は早いものです。常に見直し、子どもの年齢に合わせて更新していきましょう。
古い情報や、防災のイメージにまどわされずに、必要なものを無理がないように備えましょう。

パーソナルカード

パーソナルカードは個人情報が含まれます。個人情報欄が見えないように内側に折り曲げ使いましょう。

フリガナ			
名 前		性 別	男 ・ 女
生年月日	年 月 日	血液型	型
住 所	〒		
自宅連絡先			
家族の連絡先	名 前	関 係	連 絡 先
アレルギーなど 使用薬・持病			
かかりつけ医	TEL		
保険証番号			

家族の写真

電話での連絡は？

緊急連絡を優先するため、携帯電話は通話制限がかかります。

災害時の連絡には、伝言ダイヤルを活用しましょう！

災害用伝言ダイヤル171

利用ガイダンスに従ってご利用ください。

171



伝言の録音方法

1 7 1 にダイヤルする

▽ ガイダンスが流れます

録音する場合は 1

暗証番号を利用する録音は「3」

▽ ガイダンスが流れます

被災地の人の電話番号を入力

(X X X) X X X - X X X X

携帯電話・PHP・IP電話の電話番号を
市外局番からダイヤルしてください。

伝言の再生方法

1 7 1 にダイヤルする

▽ ガイダンスが流れます

録音する場合は 2

暗証番号を利用する録音は「4」

▽ ガイダンスが流れます

被災地の人の電話番号を入力

(X X X) X X X - X X X X

携帯電話・PHP・IP電話の電話番号を
市外局番からダイヤルしてください。



171の体験利用提供日があります。
毎月1日、15日や正月三が日など
詳しくは右のQRコードを読み取り
災害用伝言ダイヤル(171)体験利用のご案内を
ご覧ください。



電話以外での連絡は？

災害時通信制限がかかった時に、LINE電話なら通じた！といったこともありました。
普段から災害に役立つアプリを入れておくと便利です。



HIDA CITY

飛驒市

飛驒市 古川町保健センター

TEL0577-73-2948

令和8年7月