

備える

災害時に子どもを守ろうと思っても、ママやパパが無事でないと子どもを守ることはできません。災害が起きたときをイメージして、家の中に危ないものや注意することはないか、日ごろから確認しておきましょう。また、いざというときに慌てないために、必要なものを準備しておきましょう。

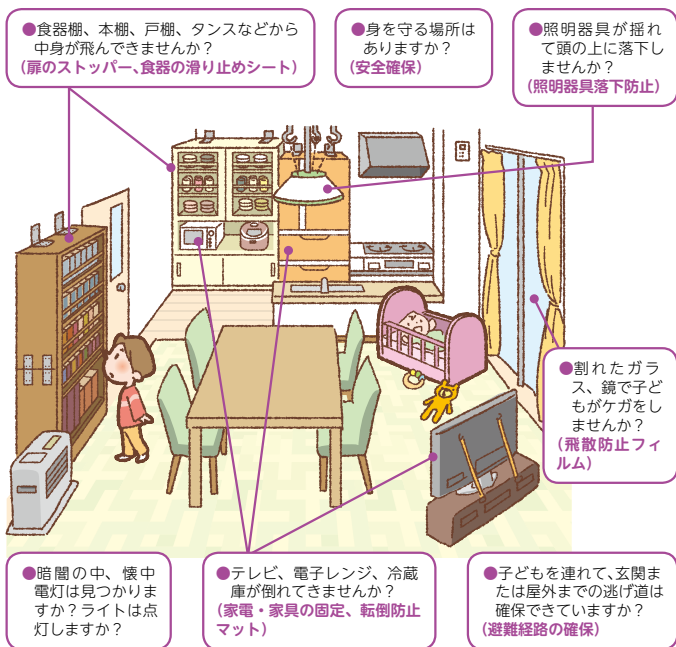
普段からやっておくこと

- 子どもには両親の名前、住所、親の携帯電話の電話番号が書いてある名札を持たせておく。
- 防災グッズは一人ひとつずつリュックサックにまとめ、目につく場所に置いておく（持病のある子どもには薬や医療器具もリュックサックに）。
- 寝室には倒れてきたら困るような物は置かない。
- 乳児の粉（液体）ミルク、飲料水、離乳食のレトルト食品、紙おむつなどは多めに用意しておく。
- 携帯電話が充電切れで使えないこともあるので、家族や親せきなどの連絡先は手帳などに書いておく。
- 事前に家族が避難する避難場所を決めておく。

家の中の安全対策

阪神淡路大震災では、地震による死亡原因は圧死・窒息死が80%以上でした。子どもが小さいほど、一日のうちで家にいる時間は長くなります。子どもを危険から守るために、各家庭で下記の内容をチェックし、改善していきましょう。

「おちる」「たおれる」「われる」「うごく」を基準に考えよう！



家庭内備蓄のポイント

- 「常温保存ができ」「賞味期限がある程度長いもの」であれば、普段購入している食品も備蓄に適しています。
- ライフラインが途絶えるので、食料や飲料水は最低3日分以上を備えましょう（理想は1週間分）。高層住宅の高層階の世帯などは被災後の物資の運搬は大きな負担です。
- 飲料水は一人1日当たり3リットルが目安です。赤ちゃんがいる場合は、体を拭いたり清潔を保つための水も多めに用意しておきましょう。
- 非常食は、缶詰やレトルト食品、アルファ化米、カップ麺、チョコレートなどカロリーの高い菓子、離乳食や粉（液体）ミルクなどを用意しておきましょう。
- カセットコンロを備えておけば、お湯を沸かしたり、調理もできます。ガスボンベを多めに用意しておくことも必要です。
- 家族に必要なものを備える
障害や食物アレルギーのある人がいる家庭では、その程度や種類によって必要なものが違います。「家族に絶対に必要なもの、絶対ではないがあると助かるもの」を考え、家族のための非常持出品や備蓄を用意しておきましょう。
また、置いてある場所や使い方を家庭の中で一人しか知らないと、いざというときに、使えない場合がありますので、普段から家族で確認しておきましょう。

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。



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、少し先の成長を見すえた備蓄をしましょう。



▶ 詳しくはP29～30参照

自宅を一番安全安心な避難所に！

【船橋市のライフライン完全復旧の目安】

電気 2 週間、通信 2 週間、上下水道 1 か月以上、ガス 1 か月

（出典／平成 29・30 年度 船橋市防災アセスメント調査（地震被害想定）報告書概要版）

日常品の災害時への活用

どこにでもあるものが、災害時にはこんな使い方がある！

ゴミ袋

- 防寒・防水
- 水運搬
- 水土のう

ゴミ袋は力持ち！
水も寒さも防ぎます！



スカーフ・風呂敷

- 防寒
- 腕つり
- リュック

スカーフは2枚使って
リュックに変身！



食品用ラップ

- 包帯の代用
- 防寒
- 食器を覆う
(食器の汚れ防止)

食品用ラップはぴったり密着。
汚れも防ぎます。



ストッキング

- テーピング
- ひも
- 水をこす
- 腕つり

ストッキングは
伸縮自在で丈夫！



ビニール袋(レジ袋)

- クツカバー
- 介護用エプロン
- オムツカバー
- 物の配布、保管
- 手袋の代用(衛生用)
- 汚物入れ
- お皿にかぶせる
- 料理に使用

いくつか有ると便利！



新聞紙

新聞紙は敷いてよし！・
かぶってよし！・折ってよし！

- スリッパ
- 防寒
- 食器(ビニール袋をかぶせる)
- 敷物シート
- 簡易トイレのニオイ取りや尿の吸収



新聞紙で作った
スリッパ

生理用品(おりものシート)

- 下着の代用
- 止血



生理用品は意外なところで役立ち、
衛生的です。

防災女性モニターの皆様から提案いただきました。