



子育て

防災手帳



船橋市

はじめに

船橋市では、阪神淡路大震災や東日本大震災などの大災害の教訓をもとに、地域防災計画を見直し、市民の皆様が安心して暮らせる災害に強いまちづくりに向け、避難生活に必要な備蓄食料や飲料水の確保、障害者や高齢者、乳幼児などの要配慮者に対する避難支援など、さまざまな防災対策に取り組んでおります。

しかしながら、大災害が発生した場合、被害を最小限にとどめるには、自分たちのことは自分たちで守る「自助」が基本となります。また、市や県、消防などの活動「公助」には限りがあることから、ご近所の皆様方で協力して助け合う「共助」も必要です。

この冊子は、災害時の避難生活に配慮が必要となる妊婦や乳幼児を持つ家庭向けに、市が委嘱した「防災女性モニター※」の皆様と内容の検討を行い、災害に備えての準備や災害が発生した時の対処方法、妊婦や子育て中のママなどが孤立しないための方法などをまとめたものです。

普段から、母子手帳といっしょに保管し、ママだけでなく、パパや家族みんなで確認いただくとともに、ご近所の皆様方やママ同士などで防災について話し合いをされる際などに活用していただければ幸いです。

また、「子どもの命を守るため」自分にできること、周囲の人と一緒にできることを家族みんなで話し合うツールとして「防災ハンドブック」（保存版）と併せてご活用ください。

パパ・ママ 災害時の心得

1. 自身のことはもちろん、子どものことを考えた準備と対策を！
2. 子どもと一緒に生き延びる！
3. 日頃から、周りの人と助け合うつながり作り！

※防災女性モニターは、看護師、保健師、消防団、防災の専門家など、さまざまな分野で活動される方々で構成され、「女性の視点」で船橋の防災や減災について検討していただくために設置しました。

も く じ

ページ

3 船橋市で地震が起きたら、どうなるの？

4 地区別の危険度を知っておこう

5 つながる・かかわる

平常時から地域とつながる／町会のお祭りや防災訓練など地域のイベントに参加する／自分からも地域へかかわろう／子育て中の親子の交流や仲間づくりの場／災害時のSNSの情報はうのみにしない／船橋市の防災情報を入手しよう／家族との連絡方法を確認しよう

9 備える

普段からやっておくこと／家の中の安全対策／家庭内備蓄のポイント／日用品の災害時への活用

13 守る

地震発生！ そのとき、家の中にいたら／地震発生！ そのとき、外出していたら／避難する・しないの判断ポイント／地震発生時の避難チャート／安全に避難するために／自宅にとどまる／幼稚園・保育園など預け先との連携／災害時の子どものメンタルケア

23 たべる

ミルクについて／離乳食について／妊婦（ママ）の分も忘れずに／お口の衛生を忘れずに

25 おむつ・トイレ

おむつについて／携帯トイレを用意する／おむつかぶれ対策／その他／レジ袋とタオルで代用おむつをつくる

27 ママのために

ママたちのメンタルケア／被災したママの声

29 チェックリスト

持っていくもの・備えるもの

32 家庭の防災カード