



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

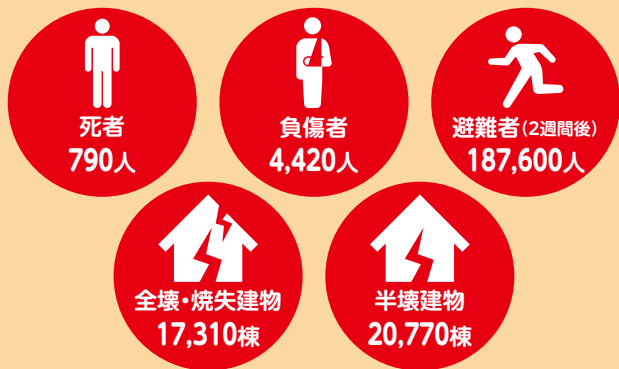
# 船橋市で地震が起きたら、 どうなるの？

船橋市に最も大きな被害が及ぶとされる千葉県北西部直下地震(マグニチュード7.3)を想定したところ、最大震度は6強。また、液状化危険度が高い地域は市南部の埋立地・低地部を中心として分布しているほか、内陸部の河川沿いの谷底低地についても分布がみられます。人的・物的被害については、下記の図に記しました。

## 船橋市で想定される被害

千葉県北西部直下地震

(想定 地震の規模マグニチュード7.3 冬18時)



(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)

## 「減災」について

私たちは、天災を止めることはできなくとも、一人ひとりが「備えること」によって、その被害を減らすことができます。「災害が起きても強いまちづくり(早い復興)」は、各家庭、地域での取組みが必要です。できることから、はじめましょう。

## 地区別の危険度を知っておこう

船橋市を24コミュニティに区分し、過去の災害や詳細なデータをとりとまとめ、「地区別防災カルテ」を作成しました。

各地区の防災関連施設分布図、地震危険性分布図（想定震度）・（液状化）・（建物被害）、水害・土砂災害危険性分布図、地区の一時避難場所・広域避難場所・宿泊可能避難所などの情報を掲載しています。詳しくは、市ホームページの地区別防災カルテをご覧ください。

表は、地区別防災カルテにまとめた地区別の災害危険度評価です。表中で「●」が多いほど危険度が高いことを示しています。

### 地区別危険度評価一覧（5段階評価）

地区名	地震動	液状化	建物被害	延焼(火災)	人的被害	水害	土砂災害	津波
1 宮本	●●●●	●●●●	●●●●	●●●	●●●	●●●●●	●●●	●●●
2 湊町	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●	●●	●●●●●	●	●●●●
3 本町	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●	●	●●●●●	●	●●●●
4 海神	●●●●●	●●●●	●●●●●	●●●	●●●	●●●●●	●●	●●●●
5 葛飾	●●●●	●●●	●●●	●●	●	●●●	●●	●
6 中山	●●●●	●●●●●	●●●●	●●	●●	●●●●●	●	●
7 塚田	●●●●	●●	●●●	●●●	●●	●●	●●●	●
8 法典	●●●●	●	●●	●●●	●●	●●	●●●	●
9 夏見	●●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●●	●●●	●
10 高根・金杉	●●●●	●	●●●●	●●●	●●●	●●●	●●●●	●
11 二和	●●●●	●	●	●●●	●●	●	●	●
12 三咲	●●●●	●	●●	●●●	●●	●	●	●
13 八木が谷	●●●●	●	●	●●●●	●●	●	●	●
14 前原	●●●●	●	●●●●	●●●	●●●●	●●	●●●	●
15 二宮・鶴山	●●●●	●	●●●	●●●	●●●	●●	●●●	●
16 薬円台	●●●●●	●	●●●	●●●	●	●	●	●
17 三・曙野	●●●●●	●	●●●●●	●●●	●●●●●	●	●	●
18 高根台	●●●●	●	●●	●●●	●●●●	●●	●	●
19 新高根・芝山	●●●●	●	●●●	●●●●●	●●●	●●●	●●●●	●
20 松が丘	●●●●	●	●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●	●●●	●
21 大穴	●●●●	●●	●●●	●●●●	●●●●	●●●	●●●	●
22 習志野台	●●●●●	●	●●●	●●●	●●	●●●●	●●	●
23 豊富	●●●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●●●	●
24 坪井	●●●●●	●●	●●	●●●	●●●●	●●	●●●	●

●地震動：千葉県北西部直下地震（M7.3）のケースでの地区内の平均震度（平均は面積の重み付き平均）の大きさによって危険度を評価した。

●液状化：同ケースでの液状化危険度を数値化し、この数値の地区別平均値（平均は面積の重み付き平均）の大きさで危険度を評価した。

詳細は、「船橋市地区別防災カルテ」のP6表4-1地区別の危険度評価一覧（5段階評価）をご覧ください。

# つながる・かかわる

災害時の一瞬の出来事が大きな恐怖と混乱を招き、心身ともに大きなダメージを受けます。つらいとき、悲しいときに、生きぬこうとする強い気持ちは、人とのつながりや語り合いなどの中から芽生えることも多いです。

## 平常時から地域とつながる

日々の暮らしの中で、趣味などを通じて、気の合う友達づくりやネットワークづくりを進めておくと、災害時に大きな力となります。

## 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

地域の子育てサークルやボランティア活動など、また祭りや運動会といった地域の行事に進んで参加し、地域の方々と顔見知りになっておきましょう。地区社会福祉協議会が開催している「子育てサロン」もお勧めです。

子育てサロンでは、育児相談や育児に関する情報提供のほか、親子同士の交流の場を提供しています。

## 自分からも地域へかかわろう

近隣の方々に日ごろから挨拶をするなど、頻繁にコミュニケーションをとることで地域の方々と顔の見える関係を築き上げましょう。



## 子育て中の親子の交流や 仲間づくりの場としても、ご利用ください

### 子育て支援センター

就学前の親子が自由に遊んだり、顔なじみになった親子と友達になって、情報交換したりすることができます。妊娠している方も利用できます。

#### ●南本町子育て支援センター

船橋市南本町 10-1

☎ 047-434-3910

#### ●高根台子育て支援センター

船橋市高根台 2-1-1

☎ 047-466-5666

### 児童ホーム

親子で参加できる行事もっており、親子同士の情報交換や友達づくりの場として活用できます。市内には21か所の児童ホームがあります。市ホームページをご覧ください。

## 災害時の SNS の情報はうのみにしない

### ≫ 個人的な発言であることを理解する

一部の公式アカウントを除き、ツイッターなどの SNS（ソーシャルメディア）で手に入る情報のほとんどは、一般の人による個人的な発言です。事実誤認や誤解などが起こる可能性も高いので、その情報を元に行動してけがなどをしても、情報を発信した人などは、何も保障してはくれません。

### ≫ デマが発信される可能性もある

誤報だけではなく、混乱に乗じてデマが流されることもあります。いかにもありそうなもっともらしい話ほど、デマである可能性が高いので気をつけましょう。



# 船橋市の防災情報入手しよう

船橋市は、さまざまな広報手段により、防災に関する情報を発信しています。常日ごろから確認しておきましょう。

## 船橋市ホームページ

災害時の緊急情報など、船橋市に関するさまざまな情報を発信します。

「防災ハンドブック」も掲載しています。

<https://www.city.funabashi.lg.jp/>

## 船橋市公式アプリ「ふなっぷ」

ふなっぷでは避難所の場所等、様々な防災コンテンツをご覧いただけます。



Android



iOS

## 船橋市公式 X

船橋市のホームページから配信される新着情報を自動で収集し配信しています。「防災行政無線の情報」など、安全・安心に関する情報なども配信しています。

公式アカウント  
[Funabashi\\_city](#)



## ふなばし情報メール「ふなばし災害情報」

船橋市は、風水害や地震などの自然災害、避難所の開設状況などを登録者の方にメールでお知らせしております。

まだ、登録されていない方は、右記コードを読み取り、空メールを送信し、本登録サイトより登録をお願いします。



## 災害緊急情報 「ふなばし防災エリアメール」

NTTドコモの「エリアメール」、KDDI (au) およびソフトバンクの「緊急速報メール」に対応している携帯電話（スマートフォンを含む）に一齐に避難や災害情報の配信を行います。

## J:COMチャンネル船橋・習志野 地デジ11チャンネル (ケーブルテレビ)

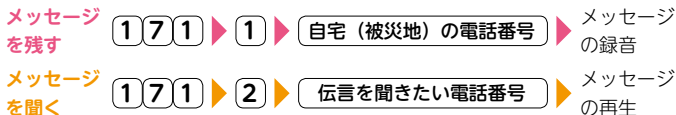
番組やデータ放送を通じて、緊急情報を提供します。



# 家族との連絡方法を確認しよう

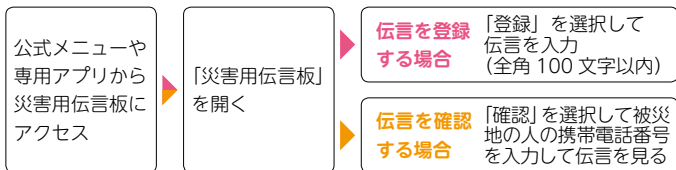
災害時、多くの人が困ったのは家族と連絡がとれなかったこと。平日の日は、家族がばらばらの場所で過ごす場合もあるでしょう。災害時にどのように連絡をとらうのか、また、どうしても連絡がとれない場合にはどうするか、話し合っておきましょう。

## 災害用伝言ダイヤル「171」の使い方



※音声ガイダンスに従って操作してください。

## 携帯電話・スマートフォンの「災害用伝言板サービス」の使い方



※「災害用伝言ダイヤル」や「災害用伝言板サービス」は、毎月1日、15日、防災週間（8/30～9/5）、防災とボランティア週間（1/15～1/21）などに体験利用ができます。いざという時に備えて、体験しておきましょう。

❗ **メールやソーシャルメディアを組み合わせる**

携帯電話・スマートフォンのメールやFacebookやLINE（既読で生存確認ができる）などのSNS（ソーシャルメディア）やTwitterなどは、東日本大震災でも安否確認に活用されました。

❗ **遠方の親せきなどを中継点にして連絡をとろう**

事前に、遠方に住む親せきなどをお願いして、災害時に家族の安否確認の中継点になってもらえるようにしておきましょう。複数の連絡拠点を設けておくのが理想です。

# 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。

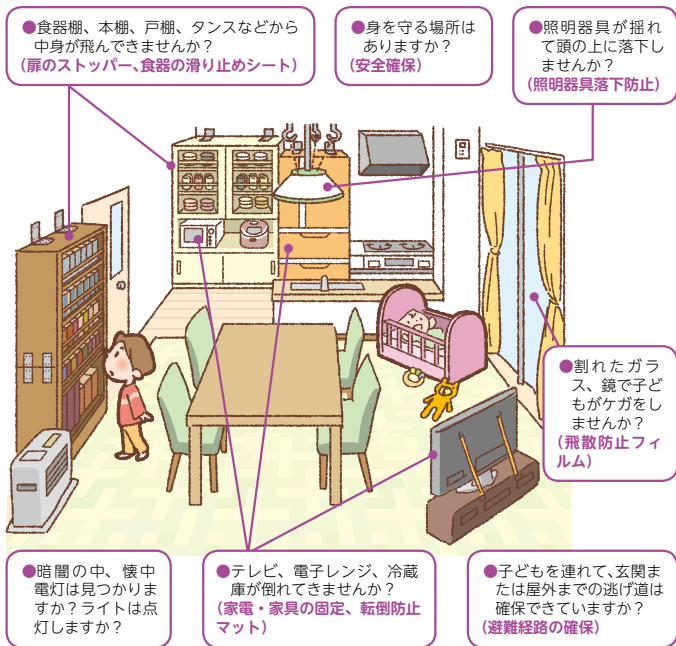
## 普段からやっておくこと

- 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。

普段の買い物で多めに購入し、備蓄分として保存する

消費した分を  
購入し補充する



約  
1週間分

賞味期限が近い  
物から消費する



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つ、  
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。

# 守る

## 地震発生！ そのとき、家の中にいたら

揺れにより家具や物が飛ぶこともあります。そんな中、むやみに動くとかえって危険です。また、本震の後には余震が続くことがあります。大きな揺れがおさまったら家の中の安全なスペースに移動して、余震に備えましょう。

### ❗ まず、自分の身を守る

慌てて行動して大人がけがをすると子どもを助けることができません。その場で安全行動をとりましょう。



シェイクアウト提唱会議より

地震による人的被害の多くは、揺れによる家具などの転倒、落下物などによる負傷です。地震が起こったとき、素早く3つの安全行動(まず低く、頭を守り、動かない)をとりましょう。

### 赤ちゃんを守るポーズ

赤ちゃんは抱きかかえずに、大人のおなかあたりに赤ちゃんの頭を置いて上に覆いかぶさり、子どもと自分の頭を守る姿勢をとります。



## ！子どもには具体的な指示を！

子どもと離れているときは、子どもに「本棚から離れて」などの具体的な指示を出しましょう。

また、普段から身を守るポーズを練習しておきましょう。



揺れがおさまったら  
ドアを開けて  
出口を確保する



靴をはく

地震が起きると家の中もガラスのかけらなどの危ないものでいっぱいです。必ず靴などをはきましょう。

### 居間や寝室にいるとき

- テーブルやベッドの下などにもぐって身を守りましょう。適当な場所がないときは、クッションなどで頭を保護しましょう。
- 妊婦は頭部と同様に、お腹にものが落ちてこないように、クッションなどで保護しましょう。



### お風呂やトイレに入っているとき

- 風呂場やトイレは比較的安全な場所といわれています。ドアがゆがんで出られなくなるおそれがあるので、地震が起きたらドアを開けて出口を確保しましょう。

### キッチンにいるとき

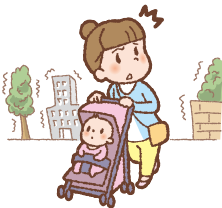
- 料理中は、可能ならすぐに火を消しましょう。キッチンは食器棚や冷蔵庫など危険が多いため、できるだけ早く離れましょう。

# 地震発生！ そのとき、外出していたら

いつ、どこで地震に遭っても自分と子どもを守れるよう基本的な行動を頭に入れておこう！

## ！ まず身の安全を図る

子どもと一緒に外出中に地震が起きたときは、まず身の安全を図りましょう。自分の周囲を見渡して、落ちてきたり崩れてきたりしそうなものがない、安全な場所を探しましょう。特にブロック塀は揺れによっては崩れる危険があります。



## ！ 人混みの中では抱きかかえる

人混みの中では必ず、赤ちゃんを抱きかかえて避難しましょう。危険を感じたら大きい声で、赤ちゃんがいることを伝えましょう。

## ！ 手を離さない

子どもの手を離さないようにしましょう。

## ！ ベビーカーを盾に使う

周囲の落下物から離れることが困難だと判断したら、赤ちゃんを抱き抱えてベビーカーを盾にしましょう。クッション部分でママと赤ちゃんの頭をガードして、タイヤ部分で落下物を受けるように使用します。



## ！ ベビーカーなどに抱っこひもを入れておく

大きな地震が発生すると、アスファルトの道路に地割れが起きたり、地面が陥没したりして、ベビーカーのまま避難することができなくなるおそれがあります。そんな場合に備えて、抱っこひもやおんぶひもを必ずベビーカーに入れておきましょう。

## ！ むやみに移動せず、状況確認



### 公園にいるとき

- 遊具から離れます。ブランコやロープ類、止めてある自転車は特に危険です。

### 買い物しているとき

- 商品棚などから離れます。ショーウィンドーのガラスも危険です。
- 混乱が生じた場合、あせって階段に走るとかえって危険です。赤ちゃんを抱えて避難するときは落ち着いて、まず赤ちゃんの頭を上着などでガードしましょう。
- 買い物かごなどがあればそれをかぶって落下物から頭を守ることができます。



### 駅にいるとき

- 赤ちゃんを抱きかかえて、ホームの内側に移動します。線路側に立つと、押されて線路内に落ちる危険があります。
- 子ども連れの場合、人混みではぐれる危険があるので、子どもの手を離さないようにしましょう。

### エレベーターに乗っているとき

- 揺れを感知すると自動的に最寄りの階に停止するのでそこで降ります。自動で停止しない場合は、すべての階のボタンを押し、停止した階で外に出ます。
- 閉じこめられた場合は、非常用ボタンやインターホンで外部と連絡をとり、救出を待ちましょう。

### エスカレーターに乗っているとき

- エスカレーターが突然止まったりすると、将棋倒しになることもあり大変危険です。揺れを感じたら、手すりを強く持ち、転倒しないように気をつけましょう。
- エスカレーター利用前に揺れを感じたら、エスカレーターを利用するのはやめましょう。

### 車を運転しているとき

- ゆっくりと道路左に寄せて、エンジンを切りましょう。
- 車から離れるときは鍵を付けたまま（あるいは置いたまま）ロックをしないでおきましょう。
- 日ごろからチャイルドシートを使いましょう。

# 避難するかしないかの決め手は

原則として、自宅の倒壊や火災などの被害が発生したら避難の必要がありますが、それらの被害が発生しなければ避難する必要はありません。大きな揺れがおさまったら、冷静にまわりの様子を確認し、避難が必要かどうかを見極めしてから行動しましょう。

## 避難する・しないの判断ポイント

### 避難が必要なとき

- 自宅の損壊が大きいとき
- 余震などで自宅が大きく倒壊するおそれがあるとき
- 近隣に火災や土砂災害などの危険があるとき
- 避難勧告や避難指示（緊急）が発令されたとき

### 避難が不要なとき

- 自宅の損壊が少ないとき
- 余震が来ても倒壊する危険がないと判断できるとき
- 近隣に火災や土砂災害などの危険性がないとき
- 生活に大きな支障がないとき

## 避難所生活の問題など

「大地震が起きて自宅に住めなくなったら、避難所生活をすればいい」と、心のどこかで考えていないでしょうか。ところが、避難所生活は考える以上に厳しく、子どもにとっても過酷です。（被災者の声）

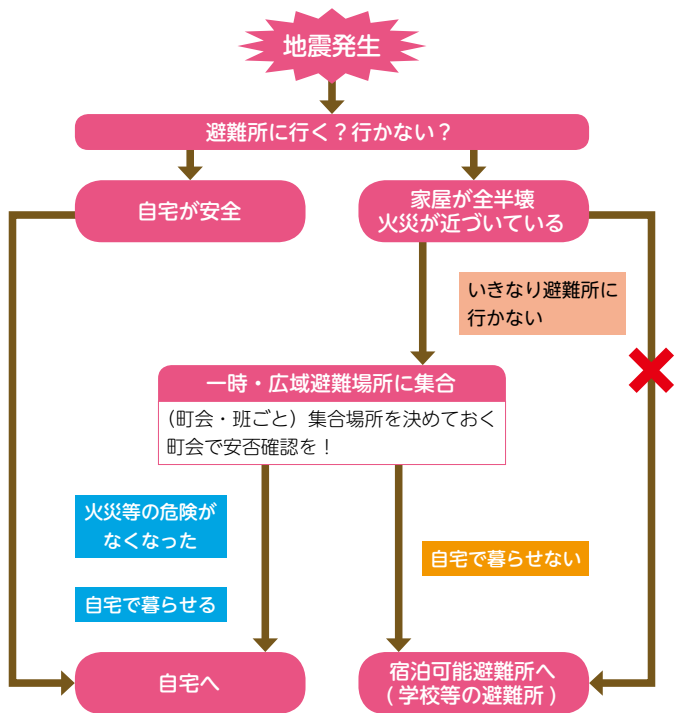
### 居場所のない親子が多い

- 夜泣きなど、子どもが泣くので車の中で過ごすことになった。
- 子どもたちが自由に遊ぶスペースがなく、体育館内を走り回る足音に避難者からクレームをつけられた。
- 小さな子どもがいると、周囲に気を使うため、とても疲れた。

### 車中で避難生活する親子の対応

- やむをえず車中避難をする場合、エコノミークラス症候群の発症を避けるため、足を動かす、水分をとる、眠るときは足を高くあげるなどの対策を必ず行う。
- 夏季以外でも昼間は車中の温度が上昇しやすいため、乳幼児を車の中に残さない。
- 冬季に暖房を使う場合、一酸化炭素中毒にならないよう、換気をする。

## 地震発生時の避難チャート



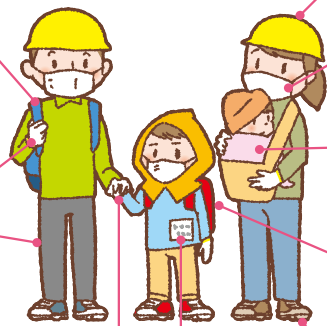
生活継続が可能なら「**自宅がより良い避難所**」です。

ライフラインが途絶えても暮らせる工夫を

# 安全に避難するために

災害発生時に、自宅にいることが危険になった場合や、危険な場所にいる場合は、すばやく避難する必要があります。その際は、常に子どもの安全に注意しましょう。

## 避難に適した服装は

- 
- 避難行動の妨げにならないよう、荷物は最小限にする
  - 非常持出品はリュックサックに入れて背負い、両手が使えるようにする
  - 軍手や革手袋をはめる
  - 長そで・長ズボンを着用。できれば燃えにくい木綿素材のもの
  - 子どもを中心に、はぐれないように注意する
  - ヘルメット（防災頭巾）で頭を保護する
  - 粉じんなどがひどいときはマスクをする
  - 抱っこひもやおんぶひもで赤ちゃんを固定する。ベビーカーは使わない
  - 歩ける子どもにはリュックサックに子ども用の非常持出品を持たせる
  - 衣類に名札
  - 底が厚く、はきなれた靴をはく

## 避難のポイント

- 避難の前にもう一度火元を確認。ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る（停電復旧後の通電火災の防止）。
- 外出中の家族のために、避難先を記した連絡メモを家族で決めた場所に残す。
- 狭い道やブロック塀、石垣、自動販売機のそば、川べり、ガラスや看板の多い場所は避けて歩く。
- 抱っこやおんぶで避難する場合も、子どもにも靴をはかせておくこと。

# 自宅にとどまる

大規模災害が発生したときには避難所に被災者が殺到し、混乱の発生も予想されます。また、避難所生活では、プライバシーなどの確保は極めて困難です。避難所生活のストレスを考えると、可能な限り住み慣れた自宅で生活を続けることがより良い避難生活とも言えます。

## 自宅で避難生活をするには

- 食料は最低でも3日以上。(理想は、1週間分)
- 飲料水の備蓄はペットボトルが便利。1人1日3リットルを目安に用意する。
- 生活用水を蓄えるには、ポリタンクも便利。
- カセットコンロ、ガスボンベを備えておく。ガスボンベは十分な予備も用意する。
- 自分専用の物などで、なくては困る日用品などを用意しておく。  
(例)メガネ、コンタクトレンズ、生理用品、おむつ、哺乳瓶など

### トイレ対策

### 携帯トイレの使用法

①まず、止水栓を止めてトイレの水が流れないようにする。



②ゴミ袋を便座の下にかぶせてから便座を下して、便座にもう1枚ゴミ袋をかぶせる。



③用を足す。



④凝固剤を入れる。



⑤便座にかぶせたゴミ袋を取り出し、空気を抜いて口を強く縛る。



⑥ベランダなどで一時保管し、市の指示に従って処分する。



# 幼稚園・保育園など預け先との連携

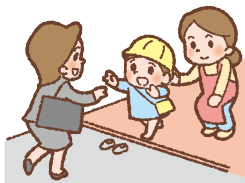
## 避難場所や引き渡しルールの特共有化

- 1 避難場所を幼稚園・保育園などの施設と共有しておきましょう。
- 2 幼稚園・保育園などから情報が伝わってこない場合や、迎えができない場合を考え、あらかじめ施設との間で引き渡しルールを決めておきましょう。

### 引き渡し ルール例

上の子が小学校、下の子が幼稚園・保育園のお子さんをお持ちの方は、まず、どちらのお子さんを先にお迎えに行くか、決めていますか？

災害が起こったときのことを想定して、家族の「誰が」お迎えに行くのか話し合っておくことも大切です。



## 子どもの不安に気づいてあげよう

災害が起きると、テレビでは悲惨な映像がたくさん流れています。小さな子どもたちも不安でたまらないのです。「自分が悪い子だから」と考えてしまう子もいます。

その子のわかる内容で話をし、少しでも現実を理解させ、大人が頑張っていることを伝えてあげましょう。そして、最後に抱きしめて安心させてください。



# 災害時の子どものメンタルケア

避難先にお気に入りのおもちゃを用意する



生活リズムをできるだけ整える



目を合わせながら話を聞いて、相づちを打つ



我慢する子もいるので、気にかけるようにする



子どもたちの様子に変化（ストレス反応）がないか観察しましょう。

代表的な  
ストレス反応

- ・ 落ち着きがない
- ・ はしゃぐ
- ・ おこりっぽくなる
- ・ 赤ちゃんがえりをする
- ・ 食欲が出ない
- ・ 集中力がない
- ・ 自分をせめてしまう
- ・ 無気力になる

ストレス反応が長く続く場合などは、保健師などに相談しましょう。

# 食べる

地震などの災害時、乳幼児には衛生面に配慮したミルクづくりを心がけましょう。離乳食も食べきる量だけをつくり保管しないようにしましょう。

## ミルクについて

- ミルクは普段通り気をつけてつくりましょう。ただし、災害時は哺乳瓶の消毒が難しく、使用できないことがあります。その場合は清潔な紙コップを利用しましょう。
- 哺乳瓶の消毒には、哺乳瓶がしっかり浸かる分量の水と哺乳瓶用消毒薬を密閉式ビニール袋に入れ、しっかり閉じてから袋ごとよく振ります。また、繰り返し使えるので重宝します。
- 災害時、水道が止まった場合にも手軽に利用できる液体ミルクの備蓄も検討しましょう。
- ミルクは、残っても保管せず、捨てましょう。
- フォローアップミルクには水に溶けやすいものがあるので、お湯がないときの代替品として利用できます。
- アレルギー疾患用ミルクを必要とする場合は、避難所では手に入りにくいので、自宅での買い置きが不可欠です。
- カセットコンロがあるとガスが止まってもミルク用のお湯が準備できます。避難所内は火気厳禁という場合が多いので、使用前に確認しましょう。





## 離乳食について

- 災害時、離乳食は大変手に入りにくくなるので、自宅での買い置きが不可欠です。缶詰などを使えば、離乳食メニューの幅が広がります。
- 離乳食は、密閉式ビニール袋を利用して水やミルクと食材を混ぜて揉むだけでつくれます。
- 衛生面から、離乳食は残っても保管せず、捨てましょう。

## 妊婦（ママ）の分も忘れずに

- 妊娠中に必要な栄養素を補給できる食品を用意しておきましょう。  
例) カルシウム（スキムミルク、きなこ、乾燥ひじき・わかめの入ったおせんべいなど）、鉄分（魚・肉缶詰、ドライフルーツなど）、各種ビタミン（野菜ジュース、野菜・果物の缶詰など）
- 野菜や果物などが不足しがちになります。マルチビタミンなどの栄養補助食品が非常食として役に立ちます。
- 妊娠中は非常にストレスを感じやすい時期です。妊婦が好きな食べ物を非常食として備蓄し、少しでもストレス解消になるように心がけましょう。



## お口の衛生を忘れずに

- 非常持出品に大人用・子ども用の歯ブラシを準備しておきましょう。
- むし歯予防には、歯ブラシでブラッシングをすることが大切です。歯ブラシがないときは、出来る限り水でうがいしましょう。
- 水がない場合は、歯みがき粉をつけずに歯ブラシで磨く、清潔なガーゼで拭く、キシリトール入りガムをかむなど工夫しましょう。



# おむつ・トイレ

災害時でも、赤ちゃんにとっておむつは必要不可欠なものです。成長に合わせてサイズを更新しておかないと、いざというときに使えず大変です。

## おむつについて

- おむつは乳児1日10～12枚、幼児7～8枚が目安です。
- 体調を崩し下痢などになりやすいので、紙おむつを多めに用意しておきましょう。

## 携帯トイレを用意する

- 避難所のトイレは混雑し並ぶので、小さな子どもは我慢しきれずにおもらししてしまうことがあります。できれば携帯トイレを用意しておきましょう。



## おむつかぶれ対策

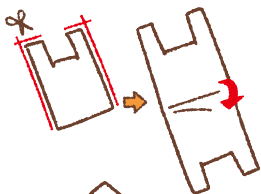
- ティッシュペーパーや使い捨てができるガーゼや布をぬらしてウンチを拭き取ります。
- ペットボトルに入れたお湯（なければ人肌に温めた水）で、おしりを洗います。
- 乾いた布などを押し当てて水分を取ったのち、よく乾燥させてからおむつを当てます。できるだけ、よく乾燥させ、濡れた状態でおむつをしないことがポイントです。

## その他

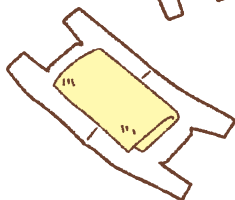
- おむつ交換のあとは、可能な限り手を洗うかアルコール消毒をしましょう。
- トイレが使えない場合、ゴミ袋の中に消臭砂や新聞紙などを入れ、排泄しましょう。ナプキンやおむつも同様にゴミ袋に入れ、袋の口をしっかりと結びましょう。
- 消毒剤などで生活環境も清潔に保ちましょう。

### レジ袋とタオルで 代用おむつをつくる

災害時におむつが手に入らない場合には、レジ袋とタオルなど、さまざまなもので代用ができます。



- 1 ハサミでレジ袋の持ち手の部分と側面をきります。



- 2 開いた部分にタオルをのせます。タオルの上にガーゼやフリースなどを敷いておくと、ウンチをとるときに便利です。



- 3 袋の持ち手を結びます。

# ママのために

震災直後は、家屋の倒壊や焼失など、目に見える被害が目撃されがちですが、震災は大人や子どもの心にも大きな傷を残します。ママやパパが震災ストレスにより、心が不安定になると、子どもに悪影響をもたらします。あなたの心を癒してくれるグッズなども備えておきましょう。親の落ち着いた態度に、子どもはきっと安心するでしょう。

## ママたちのメンタルケア

### 震災を経験したママの声

普段使っているちょっとした小物があるのと無いのではイライラが違った…

お風呂はしばらく入れなかった。髪の毛がべたべたしたけど、ブラシや髪の毛を縛るゴムがなく、持ち出し品の中に入れておけばよかった…

悩みはひとりで抱え込まないで、おしゃべりでストレス解消。声を出すことで心が軽くなることもありました。

持ち出し品のなかに化粧品や乳液、リップなど基礎化粧品を入れておけばよかった…

子育て中のママも、ハーブティや大好きなお菓子などで心がホッとする時間を設けましょう。



# 被災したママの声

東日本大震災で被災したママたちに避難生活で必要だと思ったことを聞きました。被災した人たちの経験を参考にし、事前に備えておきましょう。

## 被災したママたちが必要だと思ったもの

- 救援物資が地域によって入るところと入らないところがあった。やはりミルクや離乳食、オムツの備蓄は必要だと思う。
- 避難所に避難して来たママで、ミルクは持ってきたが哺乳瓶を持ってこなかった人がいた。粉ミルクと哺乳瓶はセットで準備しておくが良い（各自が備える必要がある）と思った。
- 手回しラジオが有効。避難所に市からの情報が入らなかった。ラジオからの情報がたよりだった。
- 車のラジオだけは聞いた。ラジオが命綱で24時間聞いていた。
- 電池の備蓄は多めに。
- 石油（灯油）の備蓄が必要。ファンヒーターは電気なので使えない。石油ストーブが役に立った。灯にもなる。
- ストーブをつけるとき、100円ライターが必要。
- お風呂は10日位入れなかった。3月だから良かったけれど、夏の時期は大変なことになる。特に赤ちゃんは大変。
- 防災訓練は子どもたちにも大事。
- 枕元にスニーカーを置いておく。スリッパは脱げてしまうからスニーカーの方が良い。
- 携帯用（簡易）トイレがあると便利。
- ダンボールと新聞紙でトイレになるので備えた方がよい。新聞紙はお腹に巻いても暖かい。
- 小さなメモ帳に記録を書いておくが良い。今日が何日か分からなくなる。電話で話したことは忘れてしまうので、メモ帳に記入しておいた方がよい。
- 車のガソリンは、半分減ったら足すようにして、備えておく。
- お風呂に水は入れておく。
- カセットコンロ（カセット用ボンベ）は役に立った。

## チェックリスト

# 持っていくもの・備えるもの

自宅から避難する際に緊急に持ち出す日用品や備えるものを用意しましょう。以下のリストは代表的なものです。各家庭の状況に合わせて必要なものを揃えましょう。

品 名	
妊婦	<input type="checkbox"/> 分娩準備品（入院グッズ）
	<input type="checkbox"/> かかりつけ医以外の病院の場所・連絡先を記入したカードなど
	<input type="checkbox"/> マタニティマーク
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
乳児	<input type="checkbox"/> 粉ミルク（キューブ、スティックタイプが便利）・液体ミルク
	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶
	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶乳首
	<input type="checkbox"/> 離乳食・おやつ
	<input type="checkbox"/> 紙おむつ
	<input type="checkbox"/> おしりふき
	<input type="checkbox"/> 抱っこひも・おんぶひも
	<input type="checkbox"/> ガーゼ
	<input type="checkbox"/> 綿棒
	<input type="checkbox"/> 赤ちゃん用爪きり
	<input type="checkbox"/>
幼児	<input type="checkbox"/> 子どもにあった非常食
	<input type="checkbox"/> 紙おむつ
	<input type="checkbox"/> おしりふき
	<input type="checkbox"/> おもちゃ
	<input type="checkbox"/> 身元情報がわかるカード（親の連絡先、名前など）
	<input type="checkbox"/> 子どもの靴
	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	

## 品名

## 食料など

- 非常食（3日分以上、理想は1週間分）
- レトルト食品・缶詰
- 飲料水（1人あたり1日3リットル、3日分以上）
- カセットコンロ（カセット用ボンベも）
- 万能ナイフ
- ポリ容器（給水用に）
- スプーンとフォーク
- 紙コップ（哺乳瓶の代わりにもなります）
- 食品用ラップ

## 清潔・健康のためのもの

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 常備薬                       | <input type="checkbox"/> 災害用トイレ（携帯トイレも）                 |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳                      | <input type="checkbox"/> トイレトペーパー                       |
| <input type="checkbox"/> 保険証・診察券・子ども医療費助成受給券（コピー）  | <input type="checkbox"/> 着替え（下着、防寒具、雨具なども）              |
| <input type="checkbox"/> 母子手帳（予定日、病院の連絡先などを記載しておく） | <input type="checkbox"/> ビニール袋（レジ袋など）                   |
| <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ・消毒液             | <input type="checkbox"/> 不透明のビニール袋（おむつの処理など）            |
|  | <input type="checkbox"/> タオル類（ブランケットなど）                 |
| <input type="checkbox"/> マスク                       | <input type="checkbox"/> 化粧品（化粧水や乳液、リップクリームなど）          |
| <input type="checkbox"/> 生理用品（おりものシート）             | <input type="checkbox"/> アレルギー情報カード（アレルギーを持っている子どもには携帯） |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ                      | <input type="checkbox"/>                                |
| <input type="checkbox"/> ばんそうこう                    | <input type="checkbox"/>                                |

共通

## その他

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ヘルメット             | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ    |
| <input type="checkbox"/> 軍手                | <input type="checkbox"/> ホイッスル      |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（手回しが便利）     | <input type="checkbox"/> ソーイングセット   |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯              | <input type="checkbox"/> キッチンバサミ    |
| <input type="checkbox"/> 電池（多めに）           | <input type="checkbox"/> 布製テープ      |
| <input type="checkbox"/> 携帯充電器             | <input type="checkbox"/> 筆記用具（メモ帳も） |
| <input type="checkbox"/> ローソク、ライター         | <input type="checkbox"/> 車・家の予備のカギ  |
| <input type="checkbox"/> 現金（小銭も）           | <input type="checkbox"/> 予備のメガネ     |
| <input type="checkbox"/> レインコート            | <input type="checkbox"/> 新聞紙        |
| <input type="checkbox"/> レジャーシート（断熱マット）    | <input type="checkbox"/>            |
| <input type="checkbox"/> 毛布、バスタオル（防寒のためなど） | <input type="checkbox"/>            |

# MEMO

A large rectangular area with rounded corners, enclosed by a solid brown border. The interior of this area is filled with horizontal dashed lines, providing a guide for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.



# 家族の防災カード

記入して切り取り、普段使っているバッグや財布、定期入れなどに入れて、持ち歩くようにしましょう。

切り取り線

## 防災カード

災害用伝言ダイヤル **171**

名 前		性別	血液型	生年月日
(ふりがな)		男・女		
自宅住所	〒			
	☎			
勤務先・幼稚園・ 保育園など	〒			
	☎			
治療中の疾患・ 常備薬名など		アレルギー		

切り取り線

切り取り線

## 防災カード

災害用伝言ダイヤル **171**

名 前		性別	血液型	生年月日
(ふりがな)		男・女		
自宅住所	〒			
	☎			
勤務先・幼稚園・ 保育園など	〒			
	☎			
治療中の疾患・ 常備薬名など		アレルギー		

切り取り線

# 家族の防災カード

記入して切り取り、普段使っているバッグや財布、定期入れなどに入れて、持ち歩くようにしましょう。

切り取り線

家族の連絡先			
名前		連絡先	
			☎
			☎
			☎
			☎
家族の 集合場所		地域 集合場所	
一時・広域 避難場所		宿泊可能 避難所	
家族の共通連絡先（遠方の連絡先など）			
☎			☎

切り取り線

切り取り線

家族の連絡先			
名前		連絡先	
			☎
			☎
			☎
			☎
家族の 集合場所		地域 集合場所	
一時・広域 避難場所		宿泊可能 避難所	
家族の共通連絡先（遠方の連絡先など）			
☎			☎

切り取り線



## 安否の連絡手段 優先順位をつけて最低3つ用意しましょう。

1 番

誰に

方法

電話番号など

2 番

誰に

方法

電話番号など

3 番

誰に

方法

電話番号など

## 幼稚園・保育園などについて

幼稚園・保育園などの名前

連絡先

幼稚園・保育園などの名前

連絡先

幼稚園・保育園などの名前

連絡先

発行：船橋市 市長公室 危機管理課  
協力：平成 27 年度 船橋市防災女性モニター

令和元年9月発行  
令和7年5月一部修正



環境に配慮し、古紙配合率 80% 以上・グリーン購入法総合評価値  
80 以上の用紙及び植物油インキを使用しています

編集・印刷：株総合印刷新報社  
禁無断転載©船橋市