

災害グッズの準備とメンテナンス

非常時に持ちだすもの

普段のお出かけバッグ

- 母子健康手帳
- 保険証、子ども医療証、診察券
- 現金、10円・100円硬貨、カード類
- 携帯電話
- 充電器
- ハンカチ、ティッシュ、歯ブラシ
- おんぶひも、だっこひも
- おもちゃ
- 靴、靴下
- ホイッスル
- 授乳用ケープ
- カイロ、うちわ



非常持ち出し袋 (リュックサック)

- 通帳、貴重品
- 非常用充電器
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯、予備電池
- 衣類、下着
- 防寒具、雨具(カッパ、ポンチョなど)
- 携帯トイレ
- ホイッスル
- 歯ブラシ(大人、子ども)
- アルミ製保温シート
- ヘルメット、軍手
- 履物
- 予備のメガネ(コンタクトレンズ、洗浄液)
- 分娩準備品(出産が近い人)
- 体温計



消耗品

「お出かけバッグ」用 & 「非常用持ち出し袋」用

- 飲料水(ミルク用、飲料用)
- 非常食料、離乳食、おやつ、スプーン
- 常備薬、お薬手帳、絆創膏
- 粉ミルク+プラスチック製哺乳瓶+お湯(アレルギー用の場合は必需品)
- 紙オムツ+おしりふき(多めにあったら、ウエットティッシュ代わりに)
- ビニール袋
- マスク
- 衣類、肌着、靴下など
- パスタオル、ガーゼハンカチ
- 紙コップ
- 生理用品
- 手指の消毒液



自宅に備蓄しておくもの

- 食料 1日3食×家族分
無洗米、レトルト食品、乾パン、カップラーメン
肉・魚・野菜・果物の缶詰、野菜ジュー
栄養補助食品など
(そのまま食べられるものを好みて)
- 飲料水(一人1日3ℓを目安に)
- 嗜好品 チョコレート、アメなど



食料・水は最低3日分、
可能なら7日分準備しましょう。

- 厚手のビニール袋
- ラップフィルム(止血用・皿に被せる)
- カイロ(冬季)
- うちわ(夏季)
- カセットコンロ+予備のガスボンベ
- 災害用トイレ
- トイレットペーパー、新聞紙
- ポリタンク、給水用タンク、台車

あると便利なもの

- 耳栓、アイマスク
- 好きな本、音楽
- 大判スカーフ
- 絵本、人形、ボールなど
- お気に入りのおもちゃ(音の出ないものが無難)

簡易おむつの作り方

- レジ袋の持ち手と両脇4か所切る。
- タオルをおく。
- 袋の持ち手を結ぶ。



- 用意するもの
- レジ袋
 - タオル
(子どもの大きさに合わせ切る)

哺乳びんがないときは

粉ミルクや絞った母乳を飲ませるときには「使い捨て紙コップ」による哺乳がもっとも衛生的で安全な方法です。
【参考HP】
カップを使った授乳方法
(<http://jal-net.jp/hisai/cupfeeding2005.pdf>)



妊産婦・育児版

地震災害への備え

我が家を安全な場所にしよう

妊婦さんは、自分とお腹の子を守る必要があります。乳幼児を持つ親は、子どもの安全も守らなくてはなりません。地震が起きた時、素早い行動がとれないことも想定し、家庭内の環境を子どもにとっても、安全な環境にしておくことが大切です。

家具の配置を考え、固定する

寝室は高さのある家具を置かない。
出入口の確保。本、テレビ、冷蔵庫、食器は凶器になります。
扉にストッパーを付ける。



安全な空間を確保する

寝室、リビング、キッチンなどに、安全な場所があるか確認しよう。

親子で避難訓練 ごっこ遊び

「地震だ！」



「小さくなって、安全場所です！」



ガラスが飛び散らないようにする

飛散防止フィルムを張る。カーテンを2重にする。食器棚に滑り止めを敷き、扉が開かないようにロックする。

家まわり、近所の道

不用品などを避難ルートの妨げになる場所に置かない。
地面がしっかりした道路を確認する。

災害時の情報ツール

北名古屋市一斉メール配信システム

携帯電話、スマートフォン等のメールアドレスを登録することで、登録者に緊急情報を送信します。

【お届けする内容】

- 防災情報(市災害対策本部から、避難勧告の発令などの緊急情報をメールでお知らせします。)
- 気象情報(注意報、警報、特別警報)
- 地震情報
- Jアラート情報

【登録方法】

「空メール」を下記アドレスに送信し、届いたメールに必要な事項を入力します。

t-kitanagoya@sg-m.jp

QRコードからも登録可



北名古屋市緊急災害情報

<https://www.kitanagoya.jp/>

大災害が起き、北名古屋市役所のホームページがダウンしてしまった場合でも、観覧できます。

災害用伝言サービス(171)

被災地の方などの電話番号および携帯電話等の番号をキーとして、安否等の情報を音声情報として蓄積し、録音・再生できるポイスメールです。

災害用伝言板(Web171)

被災地域の居住者がインターネットを経由して伝言板サイトにアクセスし、電話番号をキーとして伝言情報(テキスト)の登録が可能サービスです。登録された伝言情報は、電話番号をキーとして全国(海外含)から閲覧、追加伝言登録が可能となります。

地域や医療機関との関係づくり

地域の情報を確認

- 避難場所や避難経路を確認しましょう。
北名古屋市ハザードマップ:地震・洪水・内水
(<https://www.city.kitanagoya.lg.jp/other/2900104.php>)
- 妊婦さんやお子さんがある場合は、より安全な経路で。
- 里帰りする方は、実家等の避難場所も調べておきましょう。
- 一時避難先として、離れた所に住む親せきや知人など事前に見つけておくことも大切です。

災害時の医療機関受診

- 妊婦さんは災害時の受診について、かかりつけ産婦人科と相談しておきましょう。
- 災害時は、妊産婦や乳児には考えている以上に、からだやこころに大きな負担がかかります。
- 体調の変化を感じたら、迷わず早めに相談・受診をすることが大切です。

お問い合わせ

- 北名古屋市保健センター (妊婦さん・お子さんのこと)
TEL 0568-23-4000 FAX 0568-23-0501
<https://www.city.kitanagoya.lg.jp/kenkou/>
- 北名古屋市役所 防災交通課(防災に関すること)
TEL 0568-22-1111 FAX 0568-25-0611
<https://www.city.kitanagoya.lg.jp/bousai/>

地域の方との関係づくり

- 乳幼児や妊婦さんは、配慮が必要な方です。避難時や避難生活、急な病院への搬送など、様々な場面で地域の方々の協力が必要になることがあります。
- 日頃から、ご近所と顔見知りになっておくと、災害時にも強いです。
- マタニティマークを身につけておくことも、役に立ちます。

地震発生したとき 家にいたら

地震による人的被害の多くは、揺れによる家具の転倒、落下物による負傷です。むやみに動くとかえって危険です。本震のあとに、余震が続くこともあります。大きな揺れがおさまれば、安全な空間に移動して、余震に備えましょう。

自分の身を守る

地震の際の安全行動 1-2-3

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。



提供 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

子どもを守るポーズ

子どもは抱きかかえてはいけません。大人のお腹に子ども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体制をとります。

子どもへの指示は具体的に

子どもと離れているときは、「机の下に入っ
て！」など具体的に言いま
しょう。普段から安全行動
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

家の中も、ガラスの
かけらが飛び散ってい
ることがあります。

こんな場所にいる時は

●居間や寝室●
テーブルやベッドの下にもぐり
ます。適当な場所がなければ、
クッションなどで頭を守ります。妊
婦さんは、頭と同様にお腹も保護
します。

●お風呂やトイレ●
風呂場やトイレは比較的安全な
場所です。ドアがゆがんで開か
なくなる恐れがあるので、ドアを開
けて出口を確保します。

●キッチン●
料理中は、できればすぐに火を
消します。冷蔵庫や食器棚など
危険が多いので、できるだけ早く
離れましょう。

地震発生したとき 外にいたら

自分と子どもの身を守る

安全な場所を探す

余裕があれば周囲を見渡して、落ちてきたり
崩れてきたりしそうなものがない場所を探しましょう。
ブロック塀からも離れましょう。



ベビーカーを盾に使う

逃げる余裕がなければ、赤ちゃんを抱きかかえて、
ベビーカーを盾にしましょう。ベビーカーを逆さにし、
傘のように頭の上にかぶります。

安全に避難する

人ごみの中では赤ちゃんを抱きかかえる
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。

常に抱っこひもを持っておく

お出かけ時は、カバンやベビーカーに常備しましょう。

子どもの手を離さない

むやみに動かず、状況を確認する

こんな場所にいる時は

●公園●
遊具から離れます。プラ
ンコや吊遊具、止めてある
自転車は特に
危険です。

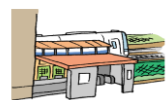


●買い物●
商品棚、ショーウインドウ
のガラスから離れます。ま
ずは子どもの頭を守ります。
買い物かごをかぶって、落
下物から頭を守ることがで

●エレベーター●
すべての階のボタンを押
し、非常停止した階で降りま
す。閉じ込められた場合は、
非常用ボタンで外部と連絡
し、救出を待ちます。

●エスカレーター●
エスカレーターが緊急停
止すると、将棋倒しになり大
変危険です。
揺れを感じたら、手すりを
強く持ち、転倒しないよう備

●駅●
線路に落ちないよう、赤
ちゃんを抱えてホームの内
側に移動します。人ごみに
押されて子どもとはぐれ
ないよう、手をしっかり握り
ます。



●車を運転中●
ゆっくり道路左によせ、エ
ンジンを切ります。
車から離れる時は、ロック
をせず、鍵を置いたままにし
ます。



避難するか or 自宅にとどまるか

原則として、自宅の倒壊や火災等の被害が発生したら避難しなければなりません。自宅にとどまることが
できる場合は必ずしも避難することが適切でない場合もあります。
大きな揺れがおさまったら、冷静に周りの様子を確認し、避難が必要かどうかを見極めてから行動しましょう。

避難する・避難しない 判断のポイント

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恐れがあるとき
- 近隣に火災や河川氾濫などの危険があるとき
- 避難勧告・避難指示が発令されたとき

避難が不要なとき

- 自宅の損壊が少ないとき
- 余震がきても自宅が倒壊する危険がないと判断できるとき
- 近隣に火災や河川氾濫などの危険がないとき

避難生活のあれこれ

自宅に住めなくなった場合、「避難所に行け
ば何とかなるだろう」と考えていませんか。
大災害後は、どこで生活するにしても、子ども
を持つ家族にとっては様々な苦勞があります。

避難所

- 小さな子どもがいると周りに気
を使うので、とても疲れたという意見
- 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ため、
避難者からクレームをつけられた事
例。
- 集団生活で言い出しにくい、妊
娠中であることや、アレルギーがあ
ること、子どもの病気、避難所では
責任者に伝えましょう。
- 「密閉」「密集」「密接」の環境に
なりやすいため、親戚や友人宅等、
避難所以外への避難も検討しましょう。

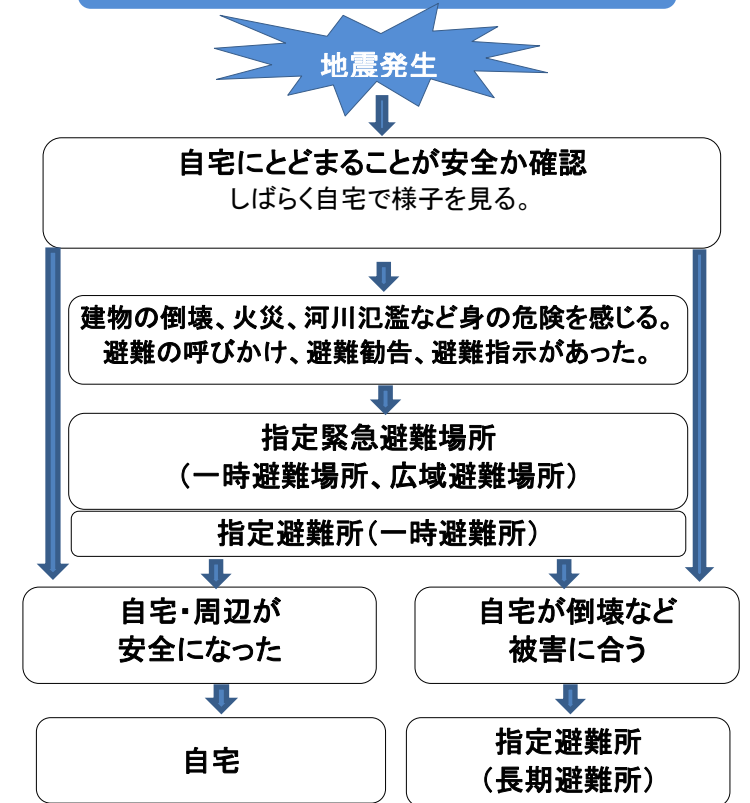
車中で避難生活

- 車は他者に気を遣わなくてよい反面、
次の注意が必要です。
- エコノミークラス症候群は、脚にでき
た血の塊が肺の血管に飛んで詰まる命
に係わる病気です。特に妊婦は注意が
必要です。予防のために、足を動かす、
水分をとる、寝る時は足を高く上げる対
策が有効です。
- 昼間は車中の温度が上昇するため、
子どもを決して車に残さない。
- 冬季の暖房は、一酸化炭素中毒にな
らないよう換気する。

自宅

- プライバシーが守れ、精神
的な負担が小さくなる。
- 水道・ガス・電気が使えない
場合は、避難所などの炊き出し
や、トイレなどを適宜利用。
- 地域の復旧情報など、市の
情報を自分から収集する必要
がある。

地震発生時の避難フローチャート



北名古屋市指定避難所・指定緊急避難場所

西春小学校	西之保八龍8
五条小学校	徳重中道8
鴨田小学校	九之坪高田1
栗島小学校	中之郷栗島20
白木小学校	沖村井島32
師勝小学校	能田105

師勝南小学校	二子曙1-1
師勝北小学校	熊之庄大畔32
師勝東小学校	六ツ師山の神100
師勝西小学校	鹿田清水64
指定緊急避難場所(広域避難場所) 小学校・中学校の運動場 および 文化の森	

その他、災害の種類、状況を踏まえて、被災を免れた適当な施設を避難所として開設する場合があります。