

6 災害に備えて備蓄しよう

何日分用意すればいい?

災害で物流が長期的に止まることを想定し、3~7日分の備蓄をしましょう。

家族の人数 × 食糧等の物資 × 7日分

費用も場所も無理なく備蓄

普段食べているレトルト食品や缶詰を少しだけ多めに買っておきます。日常生活で期限の近いものから順に消費し、その分補充していきます。



ローリングストック法

暖かい食事をとれるように

- カセットコンロ
- ガスボンベ (備蓄の目安: 2日で1本×7日分)



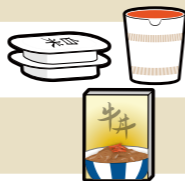
※ 高層のアパート等にお住まいの方は、エレベーターが使えない場合を想定してより多くの備蓄を心がけましょう。階段の往復は時間と体力を使います。

※ 液体ミルクは常温保存できますが、常温は25度以下なので、夏場の保管に気をつけましょう。

7 災害時〈賢い食料消費法〉

消費の順番を工夫して、発災後の1週間を乗り切る

- 冷蔵庫の中身・台所まわりの食材を工夫して使う
 - 調理不要で賞味期限が近いもの、傷みややすい食材を先に使うことで廃棄の無駄をなくす。
 - 冷凍庫のものを冷蔵庫に移して保冷剤として活用。
 - 解凍して食べられるもの(お弁当用冷凍食品など)を備蓄しておく。
- レトルト食品を消費
 - ライフラインが復旧していない場合でも食べられた食事をすることができます。
- 保存食や非常食を消費
 - 賞味期限が長いものは最後に。



災害時の調理や食事のポイント

- 食器にビニール袋やラップを直接被せて汚れを防ぐ。
- フライパンにクッキングシートを敷く。

10 避難生活では

乳児期の心身の特徴

- 脱水症状を起こしやすいため、十分な水分補給をし、尿量にも注意を。
- 熱中症や低体温になりやすく、衣類や室温などで調整が必要です。
- 免疫や抵抗力が低いため、感染症に注意を。体調も急変しやすいです。
- 皮膚の清潔・保湿を保つことが重要です。
- 言葉で意思を伝えられません。泣き方や表情、機嫌に注意を。

幼児期の心身の特徴

- そしゃくや消化機能、排尿の調整機能は未熟なので、発達に応じた食事の内容や量などの調整が必要です。
- 乳歯はむし歯になりやすいため、口腔内を清潔に保ちましょう。
- 身体や運動機能の発達に応じた遊びが必要です。
- 不安や恐怖が生理的な反応になって表れることも。

授乳や離乳食について

- 母乳の赤ちゃんは一時的に母乳の出が悪くなっていても、継続しましょう。不足感があれば、ミルクの力を頼りましょう。
- リラックスして授乳するようにしましょう。なるべく母子ともに落ち着ける場所で、赤ちゃんが欲しがるときに欲しがらだけ飲ませてあげましょう。
- ほ乳瓶がない場合は、紙コップやスプーンで少しずつ飲ませるようにしましょう。
- 離乳食を始めたばかりであれば、母乳やミルクだけでもかまいません。落ち着いてきたら離乳食を再開しましょう。

11 知恵を災害時に活かす

オムツは「防水素材」+「吸水素材」で代用

防水素材…ビニール袋、紙おむつの外側
吸水素材…ナプキン、手ぬぐい、ハンカチ、ハンドタオル

- 赤ちゃんの大きさに合わせてサイズを調整しましょう。
- ビニール袋で作るオムツは、蒸れやすいので注意を払います。
- 紙おむつは外側(防水部分)と内側(吸水部分)を分解できるものがあり、外側だけ数回使える可能性があります。

ほ乳瓶が消毒できないときは「コップ授乳」

- ① 赤ちゃんをできるだけ立てて抱っこする。
- ② コップが下唇の上に軽く触れ、フチが上唇の外側に触れるようにする。
- ③ ミルクが唇に触れるようゆっくりコップを傾ける。
- ④ ミルクが唇に触れると、赤ちゃんは自分ですすって飲みます。

光の性質を利用する

半透明の容器やビニール袋にLEDライトを当てると、光の直進がさざりられ、反射を利用したランタンに変身します。

荷物を軽く感じさせる方法

- 身体を密着させる(荷物を揺らさない)
- 重い荷物は高い位置に → 揺れないから軽く感じます!

タイヤの特性を知って素早く避難

- 揺れによって道に段差ができることもあります。
- タイヤは半径以上の段差は乗り越えにくい特性があるので、避難中は通る道の様子を見て使えるものを判断しましょう。

8 災害時のトイレに備えよう

震度5以上の揺れの後にトイレの水を流すと…

- 下水管が詰まる
- 流したトイレの水が下の階に水漏れする
- 汚水が庭にあふれてくる
- 部屋に汚物の臭いがこびりつく



共同住宅の場合、損害賠償責任問題になる可能性も。大きな揺れの後はトイレを流さないよう、家族の共通認識にしましょう。

トイレを使い始めるときは

- 市が発信する情報を確認しましょう。
- 共同住宅の場合は管理組合等への確認も行いましょう。

携帯トイレ備蓄量の目安

携帯トイレの種類によって吸収できる量が異なります。確認して備えましょう。

(大1回分 + 小4回分) × 7日分 × 人数

携帯トイレの使い方

- ① 便座にビニールテープを2枚以上重ね、必要なら養生テープなどで固定。
- ② 用をたしたら、凝固材や消臭剤を入れる。
- ③ 一番下以外のゴミ袋を新しい袋に交換する。

9 ママバッグを防災バッグに

いつも使っているママバッグには、いざという時でも子どもの生命維持に必要なセットが詰まっています。発災後15分間の命を守る最低限の5点セットをプラスしましょう。



- スマホ、携帯電話
情報収集に必須!緊急地震速報や避難情報、災害情報の確認に。携帯充電器もあると便利です。
- ホイッスル
少ない力で助けを求めることができます。球の入っていないものを選びましょう。
- LEDヘッドライト
両手が空き、子連れ避難に便利です。子どもの耳かきなど日常でも使えます。
- 携帯トイレ
災害時、トイレは外出先でも使えなくなる可能性があります。トイレは我慢できないので必ず準備しましょう。
- マルチツール
日常では子どものとげ抜きや服のタグ切りに使えます。災害時にはものを作り出すためのツールになります。



12 家族との連絡手段

災害用伝言サービス

● 災害用伝言ダイヤル「171」

被災地の方が、自宅の電話番号を入力して、安否情報(伝言)を音声で録音(登録)でき、全国から被災地の方の電話番号を入力して伝言を確認できます。

● 災害用伝言板「web171」

パソコンやスマートフォン等からも安否情報(伝言)の登録、確認を行うことができます。

災害用伝言ダイヤルの使い方



事前に使い方を確認しておきましょう

171や災害用伝言板を使ったことがある人は少ないと思いますが、電話がつながりにくい状況でも情報を伝達することができるので、事前に体験利用をしてみましょう。
(※ 詳しくは、NTTホームページをご覧ください。)

三角連絡

遠方の親戚や知人を中継点にして安否等の連絡を取ります。被災地外の方が、被災地内同士よりも電話がつながりやすくなるためです。

※ 災害に応じた待ち合わせ場所を3か所に決める。待ち合わせ時間も決めないと探し回りに…。

13 妊婦さんの防災対策

寒さを避け、十分な水分摂取をして、十分に足を伸ばして横になれる場所を確保すること、また、血栓症(エコノミー症候群)もおこしやすいので、こまめに水分をとり体を動かすことが大切です。

妊婦さんが用意しておきたいもの

※ 妊婦さんが持てる重さは5kgが目安。避難時にはサポートしてくれる人が必要です。

必ず必要なもの

- 母子健康手帳・保険証・診察券・お薬手帳

妊婦・母親用に

- 大きめのタオルやナプキン
- 飲料水、栄養補助食品
- 防寒グッズ: 腹帯、カーディガン、靴下、ブランケットなど

出産が近い人には

- 分娩準備品(一つにまとめて)

避難した際は周囲に妊娠中であることを伝える

妊婦さんはお腹が大きいというイメージがありますが、見た目で見えない時期もあります。周囲に伝えづらい場合は、目立つよう「マタニティマーク」を付けておきましょう。妊娠中の避難生活で不安に思ったら、一人で抱え込まず、周囲を頼ることが必要です。



母子手帳アプリ「すくすくはなび」の活用

妊婦健診や子どもの予防接種・健診の記録保存ができ、また、地域の情報も入手しやすくなります。普段から母子手帳アプリにも記録し、万が一に備えましょう。

iPhone



Android

