

いざという時のために、災害時への備え ～妊産婦・乳幼児向け～



災害はいつ起こるかわかりません。

「備えあれば憂いなし」で、いざという時のために、日頃から準備しておきましょう！

1. 日頃から揃えておくの良い物品

使い慣れたものをすぐに持ち出せるように、災害時避難用リュックに入れて準備しておきましょう。

特に普段から持ち歩いているとよいものに☆印をしました。いつも使うバッグやポーチ等に入れておくと、外出時に被災した場合に役に立ちます。災害がどこにいても起きることを想定して備えましょう。

食料関連

☆	飲料水（水・野菜ジュースなど） *備蓄の目安：1日1人あたり3Lくらい（容量は2Lより500mLの方が衛生的）
	非常食（レトルト食品や缶詰等）
	紙コップ・紙皿・割り箸・スプーン （哺乳瓶がない場合には、紙コップやスプーンで少しずつ飲ませるようにします）
	食品用ラップ
	キッチンばさみ（まな板が使えないとき）
☆	育児用ミルク（1缶くらい余分に用意）
	ミルク用の水（軟水）
☆	離乳食・幼児食（市販のレトルトなど）
☆	嗜好品（果物の缶詰・ドライフルーツ・チョコレート・飴等）
	栄養補助食品（ビタミン剤や食物繊維入りなど）

- ✓ 常温で日持ちがするもの、日頃食べなれた食糧を少し多めに備えておきましょう！
- ✓ 災害時、支援物品が届くまでに3日くらいかかるといわれています。停電すると、冷蔵庫・冷凍庫は使用できません。3日分の飲料水・非常食を用意しておきましょう！

◎ 忘れずに！

- ✓ 日にちを決めて、年2回は消費期限を確認しましょう！
- ✓ 期限が近いものから使用して買い足しましょう！

◎ ポイント

- ◇ 災害時には、母乳が最適な栄養源です。一時的に出なくなっても、継続して飲ませることが大切です！

救急用品

☆	常備薬		傷口消毒液
	消毒ガーゼ		はさみ
	手指消毒用アルコール	☆	マスク
	ばんそうこう		ピンセット
	三角巾		体温計

◎ 忘れずに！

- ✓ 日にちを決めて、年2回は使用期限を確認しましょう！

生活関連

	爪切り	☆	紙おむつ
☆	おしりふき		清浄綿
	トイレットペーパー		ティッシュペーパー
☆	ウェットティッシュ	☆	生理用品
	新聞紙		水のいないシャンプー
	ガーゼハンカチ	☆	プラスチック製哺乳瓶
☆	哺乳瓶の消毒剤		タオル・バスタオル
	歯ブラシ	☆	懐中電灯
	携帯ラジオ	☆	予備乾電池
	ビニール袋		ポリ袋
	ボールペン・油性ペン	☆	衣類（着替え）
	カセットコンロ・カセットガス （電気・ガスが止まった時）		おんぶひも （避難時、両手が空くので便利です）
	おもちゃ（子どものお気に入りのもの）		使い捨てカイロ
	簡易トイレ		軍手
	ライター		給水袋
	帽子・ヘルメット	☆	呼び笛
妊婦さん用			
☆	マタニティマーク		
	出産準備品（いつお産が始まってもよいように、入院時に必要な物をまとめておきましょう）		

◎ 忘れずに！

- ✓ 季節やお子さんの成長に合わせて、着替えや紙おむつのサイズを確認しましょう！
- ✓ 日にちを決めて、年2回は使用期限を確認しましょう！

貴重品

☆	母子健康手帳	☆	現金・小銭（10 円玉・100 円玉等）
	診察券	☆	お薬手帳
☆	マイナンバーカードや資格確認証など、健康保険資格がわかるもの		

- ✓ 貴重品袋にまとめておくと、いざという時にあわてずにすみます。
- ✓ 母子健康手帳は、妊娠・出産・産後の経過がわかる貴重な記録になっております。医療関係者が健康状態を把握するのに、とても役に立つ手帳です。
- ✓ スマホなどに頼りすぎると、故障等で使えなくなった場合に何もできなくなってしまいます。複数の連絡方法を考え、紙に最低限の連絡先を記入し、母子健康手帳と一緒に持っているとう安心です。

2. 家族で防災会議

市の「防災マップ」やHP等を活用し、避難場所や避難経路を確認しておきましょう。いろいろな事態を想定し、家族が離ればなれになった時の連絡方法や対応を相談しておきましょう。

ご近所さんや友人等との日頃のおつきあいはとても大切です。いざという時に、命を守るためには、日常生活での人間関係が大きな意味を持ちます。ひとりで抱え込むのではなく、助け合える仲間がいることは、大変心強いものとなります。

また、市の防災訓練などに参加したり、顔見知りを増やしたりすることも大切です。

家族で話し合い

	家族の集合場所		避難所の確認
	避難経路の確認（妊娠中、または小さなお子さんと一緒に歩いて、安全点検を）		
	避難時には、自宅の安全確認		
	火の元		ブレーカーを落とす
	コンセントを抜く		戸締りをする
	連絡方法（家族、保育所・幼稚園、親戚、近所など）		

◎ 安否確認方法

- ✓ 公衆電話 … 10 円硬貨が必要・通話終了時返却される（無料）・災害時はつながりやすい
携帯電話・スマートフォン … 充電器の備えを
- ✓ 災害用伝言ダイヤル（171）または 災害用伝言板（Web171）
災害用伝言板（Web171）の使用方法は[こちら](#) または右記のQRコードから



◎ 病院・相談場所の確認

- ✓ 病院（かかりつけの病院以外にも、近所の病院の場所や連絡先を確認しておく）
- ✓ 茨城県助産師会 ☎ 029-297-5430
- ✓ 土浦保健所 ☎ 029-821-5342
- ✓ かすみがうら市健康増進課（保健センター） ☎ 029-898-2312

3. 家の中の環境整備

災害時の備えのみならず、普段の妊婦さんやお子さんの安全対策にもつながります。

家具等が倒れないように

	タンスなど（重いものを下に収納する、転倒防止器具を正しく取り付ける）
	照明器具（吊り下げる器具のものは、複数の鎖で固定する）
	ピアノや大型冷蔵庫（取扱店に問い合わせ）

安全な空間を確保

	寝る場所やお子さんが過ごす場所には、なるべく物を置かない
	戸棚のガラス戸や窓ガラス等が飛び散らないように、飛散防止フィルムを貼る（窓ガラスにフィルムが貼れない場合は、カーテンを二重にする）
	食器棚には、滑り止めのシートなどを敷いた上に食器を並べる・扉が開かないように留め具をつける
	通路にはなるべく物を置かない（妊婦さん・お子さんの転倒防止）
	消火器（定期点検：使用期限の確認）

4. 家の外の安全確保

家の周り

	玄関等から外の道路に出るまでの間には、なるべく物をおかない（自転車等）
	ブロック塀等のひび割れや傾きの有無を確認

5. 災害が起きたら

まずは、自分自身の身の安全を守ることが重要です。

自発的に助けを求めましょう。

避難準備・高齢者等避難開始、避難勧告等が発令されたら、避難しましょう

災害発生時

	地震の場合、お子さんと自分を守る姿勢で、揺れがおさまるのを待つ（お子さんの頭をかばうように、抱きかかえる）		
	揺れが収まったら		
	家族の安否確認		被害状況確認
	ラジオ等で情報収集		必要なら避難準備を
	連絡方法（家族、保育所・幼稚園、親戚、近所など）		

災害時、心と体の変化

妊婦さん	
	お腹の張り（身体の冷えや疲労によって張りやすくなります） → 保温し、横になって休むようにする ◎ 治まらなければ病院へ相談、もしくは受診
	お腹の痛み（痛む部位は？いつから？規則的か？出血はないか？） → 横になって休むようにする ◎ 治まらなければ病院へ相談、もしくは受診
	破水（破水なのか？尿漏れなのか？） → 清潔なパットをあて横になる、入浴は禁止 ◎ 自己判断はせず、すぐに病院へ相談、もしくは受診
	血圧が高くなる（頭痛・頭重感、目がチカチカ眩しく感じる、むくみがでる、めまい） → 静かな場所で目を閉じて横になって休む ◎ 症状の増強や出現頻度が多くなったら病院受診
	風邪・消化器症状（発熱、咳、鼻水、下痢・おう吐等） → できれば周囲の方と部屋を別にし、マスク着用・手洗い（手指消毒）・うがい
	胎動があまり感じられない → 体勢を変えてみる、時間帯をずらして、落ち着いた環境で再度チェック ◎ それでも胎動が減少しているようなら病院へ相談、もしくは受診
	性器からの出血（色や量は？いつから？他に症状はないか？） → 清潔なパットをあて、横になって休む ◎ 出血の増加・持続する場合は病院に相談、もしくは受診

- ✓ 自己判断は危険です。病院に連絡し、相談もしくは受診しましょう。
- ✓ 血栓症を起こしやすいので、こまめに水分をとり、長時間の同一体位を控え、足を動かすようにしましょう。
- ✓ 便秘・膀胱炎等の予防のために、トイレは我慢せず、こまめに水分をとりましょう。
妊婦は特に便秘や膀胱炎になりやすいため、十分に注意しましょう。

産婦さん	
	おっぱいが痛い・赤くなっている・熱っぽい ★
発熱（38度以上）★	しこりができた ★
悪露が続く（清潔なパットをあてる）	腰痛
疲れやすい・・・など	

- ✓ ★印に該当する場合、乳腺炎の可能性があります。
応急処置として、まずはこまめに母乳を与えるようにし、排乳を促します（搾乳も可）。
また、気持ちのいいと思える範囲で患部を冷やします。
※ 改善の見込みがなければ、助産院や病院に相談、もしくは受診
- ✓ 悪露の量が増える（夜用ナプキンでも間に合わない、レバー様の血の塊がでる、熱がある…など）は、出産した病院もしくは近隣の産婦人科に受診
- ✓ 血栓症を起こしやすいので、こまめに水分をとり、長時間の同一体位を控え、足を動かすようにしましょう。
- ✓ 便秘・膀胱炎等の予防のために、トイレは我慢せず、こまめに水分をとりましょう。

心			
	涙もろくなる		イライラする
	疲れやすくなる		眠れない
	無気力になる		食欲がなくなる・・・など

- ✓ 災害時は、心が深く傷つき、上記のような症状があらわれます。
- ✓ 我慢せずに、話せる人に自分の気持ちを話しましょう。

赤ちゃん			
	季節によっては、熱中症または低体温症になりやすい（衣類や掛物などで調節する）		
	夜泣き		寝つきが悪い
	眠りが浅い・・・など		

- ✓ 母乳は一時的に出なくなってしまうとしても、母乳を与え（排乳し）続けることで母乳の分泌量はだんだんと増えていきます。
- ✓ 人工栄養（ミルク）の場合は、軟水を使用しましょう。
- ✓ 哺乳瓶がない場合は、紙コップやスプーンを使って少しずつ与えましょう。
万が一に備えて、カップ授乳（紙コップを使った授乳）やスプーン授乳を体験しておくといでしょう。
- ✓ 赤ちゃんの泣き方や表情、機嫌にも注意しましょう。

幼児			
	べったり甘える		赤ちゃん返り
	夜泣き		指しゃぶり
	乱暴な言動		大声で泣く
	落ち着きがなくなる・・・など		

- ✓ 災害時、上記の症状はお子さんの正常な反応です。
- ✓ 叱ったりせず、しっかりと抱きしめてあげてください。
- ✓ おもちゃ（普段から遊んでいるもの）やおやつなどで、気晴らしをするとよいでしょう。

感染症対策

	手洗い（水が出ない場合はウェットティッシュ・手指消毒薬）		
	うがい（水が出る場合）		マスク
	室内の換気		室内の掃除
	体の清潔（水が出ない、お湯が沸かせない場合は、清浄綿・おしり拭きで代用可）		

- ✓ 日ごろから心掛けて実践することで身につき、感染症予防につながります。
- ✓ お子さんの場合、普段から予防接種を受けておくことも、感染症対策のひとつです。

◎ 手洗いは感染症予防の基本です！（外から帰ったら…調理前後…食前に…）

- ① 爪は短く切る
- ② （手洗い前に）時計や指輪は外す
- ③ 水で手を濡らし、石けんをつけて
 - ✓ 手のひら
 - ✓ 手の甲
 - ✓ 指先・爪の間は念入りに
 - ✓ 指の間
 - ✓ 親指の付け根
 - ✓ 手首も忘れずに
- ④ 十分に水で洗い流す
- ⑤ 清潔なタオル・ペーパータオルでよく拭き、乾かす

【問い合わせ先】 かすみがうら市健康増進課（保健センター）

〒300-0121 かすみがうら市宍倉 5462 番地（かすみがうらウエルネスプラザ）

電話番号：029-897-1111（代表）／029-898-2312（直通ダイヤル）