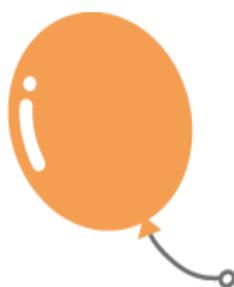
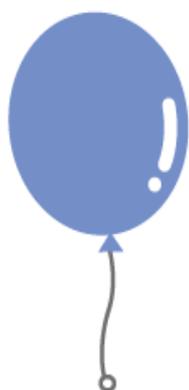


妊産婦・乳幼児のお子さんをもつ  
ご家庭のための災害時の備え



避難グッズ

1P~3P



寝室で被災した時のために

4P~5P



簡単にできる!靴下マスクの作り方

6P~7P



家族で決めるコミュニケーションの備え

8P~10P



# 1. 避難グッズ

動画を見てね！



一般的な避難グッズに加え、妊産婦・乳幼児のお子さんがあるご家庭に必要な避難グッズです。100円ショップで準備できるものもありますので、お家に帰って準備できているかぜひチェックをつけてみてください。

## 【100円ショップで準備できるもの】

- |                                    |                                    |   |
|------------------------------------|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> マスク       | <input type="checkbox"/> レインコート(雨具・防寒用) |
| <input type="checkbox"/> 飲料水       | <input type="checkbox"/> 救急セット     | <input type="checkbox"/> レジャーシート        |
| <input type="checkbox"/> 非常食       | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> はさみ            |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯      | <input type="checkbox"/> 軍手        | <input type="checkbox"/> 笛              |
| <input type="checkbox"/> 乾電池       | <input type="checkbox"/> 靴下        | <input type="checkbox"/> スリッパ           |
| <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> ライターやマッチ  | <input type="checkbox"/> 給水袋            |



## 【一般的な避難グッズ】

現金(小銭)

車や家の予備鍵

メガネ・コンタクト

銀行の口座番号・生命保険契約番号

健康保険証(コピー可)

身分証明書(運転免許証・パスポート)

印鑑

携帯ラジオ

家族の写真(はぐれた時用)

使い捨てカイロ

常備薬

タオル

着替え(下着を含む)

毛布・膝掛け

緊急時の連絡先

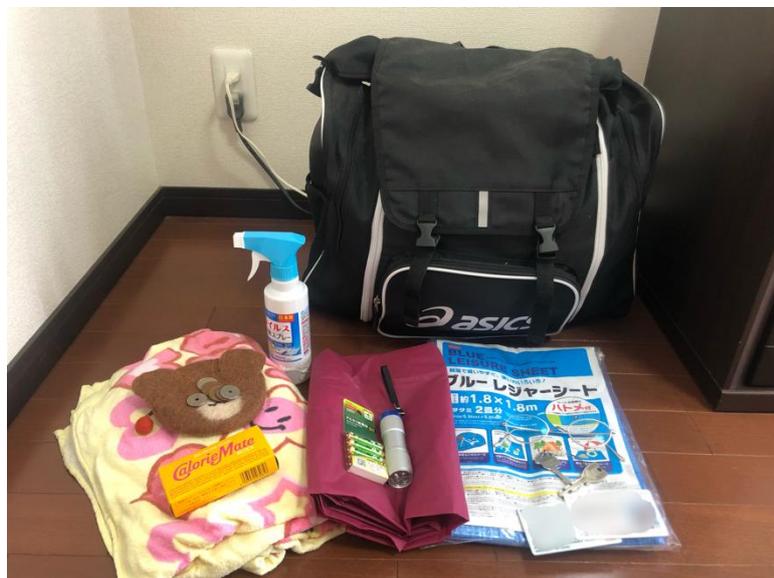
広域避難地図(ポケット地図可)

筆記用具

防災ずきんやヘルメット

万能ナイフ

アルコールスプレー



## 【妊産婦の方】

- お薬手帳   生理用品   診察券   清浄綿   マタニティマーク
  
- 分娩準備品(ハサミ、消毒液、ライター タコ糸、新聞紙、タオル複数枚、さらし)



## 【乳幼児のお子さんがある家庭】

- 粉ミルク・液体ミルク   抱っこ紐   お尻拭き
- ベビーフード   おもちゃ(最低限)   タオルやガーゼのハンカチ
- 赤ちゃんの着替え   カイロ・アルミシート(保温用)   母子健康手帳
- 哺乳瓶   紙おむつ



母子健康手帳は、妊産婦さんやお子さまにとって貴重な情報が記載されている災害時には大切かつ必要なものです。日頃から内服薬や検査結果など記載しておくようにすると安心です。

動画を見てね！



## 寝室で被災した時のために

### 寝室は大丈夫ですか？

- ・倒れてきそうな家具や落ちてきそうなものはありませんか？  
→下敷きになり、避難が遅れてしまいます
- ・扉付近に家具はありませんか？  
→避難経路をふさぐ可能性があります
- ・窓ガラスを強化ガラスに変更しましたか？または飛散防止フィルムを貼りましたか？  
→ガラスの破片で負傷するのを防ぎましょう

### 寝室にいる時に地震がおこったら・・・

1. 布団や枕の下で揺れが収まるのを待ちましょう
2. 急に動かないで、明かりを使って  
状況や安全を確認してから動きだしてください
3. 避難経路を確保しましょう

- ・子どもの体の上をお母さんが  
覆いかぶさるように守ります
- ・妊娠中の方はお腹の中の赤ちゃんを守る  
ため、右の写真のように腰を上げてくだ  
さい



※写真では布団を使用していませんが、この体勢で布団を被ってください

## 寢室に必ず準備しておく物

- 靴(スリッパ)
- 懐中電灯
- 笛
- 帽子(ヘルメット)
- 携帯電話
- 軍手
- 眼鏡
- 母子健康手帳

これらは袋に入れ、ベッドから手を  
伸ばせば届く場所に置きましょう！

くくりつけておくことがおすすめ！



## 寢室に置いておく備蓄袋

前のページのものを準備しておきましょう！

簡単にできる！

## 靴下マスクの作り方

動画を見てね！



用意する物：靴下、ハサミ、（キッチンペーパー等）



1.自分の顔に合わせた大きさに切ります



できるだけ長方形になるように切ると  
キレイに仕上がります

## 2. マスクの紐になる部分を作ります



半分より下を目安に紐になる部分に切り込みを入れます。

少し太めに切ると耳の後ろが痛くなりません。

## 3. 完成です！

洗って繰り返し使うことが可能です！！

（靴下の布の間にキッチンペーパーなどのフィルターを入れて使用することができます）

ぜひ作ってみてください！

家族で決めておくべきこと

動画を見てね!



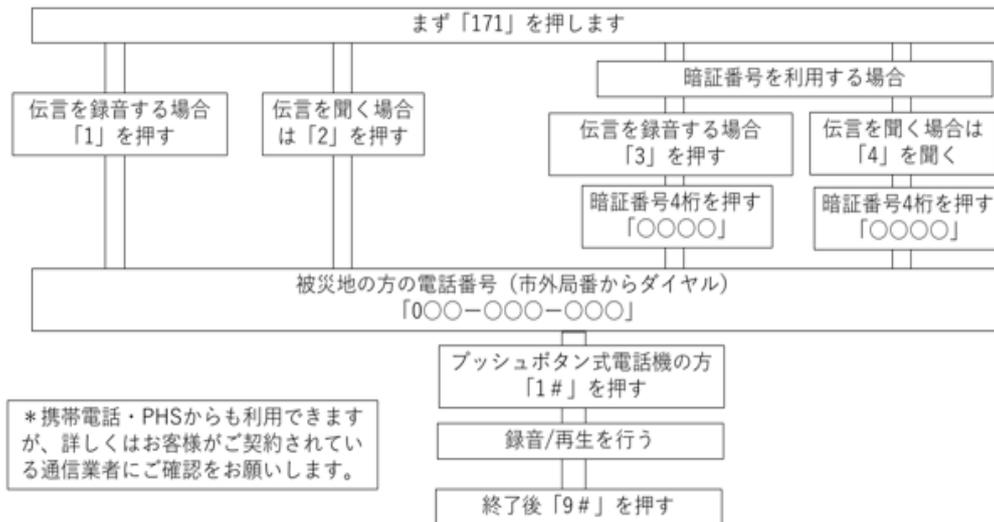
## 安否確認の方法共有

### 携帯電話用「災害用伝言版」

携帯電話会社が提供するサービスで、自分の安否について 100 文字程度のメッセージを残すことができます。消息を知りたい人の電話番号を入力して安否を確認します。

### NTT 災害用伝言ダイヤル「171」

#### 災害用伝言ダイヤル171のご利用方法



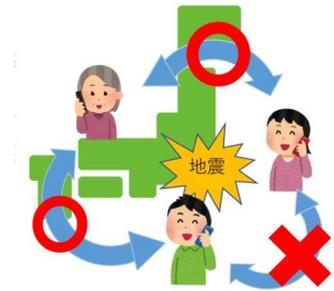
## SNS の活用

回線の混雑により、携帯メールの配信が遅延している場合、代替手段としてSNSなどが役立つことが分かっています。使いやすいものを選んでおきましょう。

## 遠方の親戚・友人など連絡先を決める

### 三角連絡法

災害発生時は、被災地と離れた場所の方が家族との連絡が取りやすくなります。離れた場所に住む家族や親戚、知人の家を連絡先に決め、そこを中継点にして家族の安否確認や連絡を取る方法を三角連絡法といいます。



これは携帯電話やメールを使わない方にも活用していただける方法です。

## 広域避難場所と集合場所の確認

### 広域で定められている避難場所の確認

昼と夜、家族で複数のルートを目的地まで歩いて確認しましょう。

### 家族で落ち合う場所を確認

具体的な場所を決めて実際に行ってみましょう(例：学校の正門の横)

広域避難場所は多くの人で混雑します。

すぐ会えるよう、ピンポイントで落ち合う場所を決めておきましょう。



## その他に話し合うこと

### 勤務先もしくは学校から徒歩での帰宅ルートを確認

最短ルートおよび安全なルートを決めておきます。実際に歩いてみて、危険個

所やトイレ休憩ができる場所の有無を確認しておきましょう。

### 緊急連絡カードの作成

家族情報を記入したカードを作成しておきます。

家族全員が1枚ずつ常時持ち歩く家族情報で、安否を確認するためだけでな

く、万が一、具合が悪くなったときや怪我をしたときにも役立ちます。



カードに記入する項目

- ✓ 集合場所
- ✓ 三角連絡法の連絡先

### 伝言メモ

家族に連絡先を伝えるメモを残す場所(玄関の扉など)を決め

ておきましょう。



### 財産リストの作成

リストを作成し、安全性の高いところに保存しておきましょう。地震に限ら

ず、災害に遭遇したときに、大切な情報をまとめておくと役に立ちます。



MEMO



アンケートにご協力お願  
いします。

育 G の会クローバー  
(京都先端科学大学)