

# 災害時、情報を得るには！

自分の住んでいる地域でどんな自然災害が起こりやすいのかを調べ、様々なパターンを想定した備えを考えてみましょう。

## 情報収集ツール

### 自治体の防災情報

(県、市区町村)

防災行政無線の内容が聞き取りにくい場合などにも、メールやテレホンサービスで配信されます。地域ごとにメール登録をしたり、案内電話番号等を調べておきましょう。

### インターネットで検索

自治体のホームページ  
内閣府防災情報  
気象庁防災情報  
国土交通省

- 防災ポータル
- 重ねるハザードマップ など

### SNSアプリをインストール

#### 防災の情報

- NHKニュース・防災
- Yahoo! 防災速報

#### ラジオ

- NHKラジオらじる★らじる
- radiko

#### Twitter

自治体の防災担当からの発信

- 神奈川県 @saitai\_kanagawa
- 横浜市 @yokohama\_saigai
- 川崎市 @kawasaki\_bousai

活用しやすいものを見つけてみましょう！



## 安否確認方法

**☎ 災害用伝言ダイヤル171** 震度6弱以上の地震や河川の氾濫等が発生した場合に利用可能

メッセージを残す

**171+1**+連絡を取りたい電話番号 ➡ メッセージを録音

メッセージを聞く

**171+2**+連絡を取りたい電話番号 ➡ メッセージを再生

**🌐 災害用web伝言板 (WEB 171)** 利用者登録不要



伝言を登録する

① 相手の電話番号を入力 ➡

登録 ボタン

② 氏名、安否(選択)、伝言入力(最大100文字) ➡

登録 ボタン

伝言を確認する

相手の電話番号を入力 ➡

確認 ボタン

災害用伝言ダイヤル171・災害用web伝言板 体験利用

以下の期間は体験利用ができます。ご家庭の防災訓練として体験してみることをおすすめします！

- 毎月1日、15日と正月三が日
- 防災週間(8月30日～9月5日)
- 防災とボランティア週間(1月15日～1月21日)

大切な人の連絡先を記入しましょう

パーソナルカード

電話番号									
職場・学校・幼稚園・保育園・病院など									
お名前									

リーフレットは神奈川県助産師会ホームページよりダウンロードできます。

最終集会所  
● 避難所や親戚宅など決めておきましょう

妊産婦・母子向け 防災および災害対策冊子

# 親子のための防災コンパス



防災とは、いざという時のためだけでなく、普段から大切ないのちを守るために備えることです。いのちを守るための知恵をより多く持っておくことは、日常生活の質を上げることでもあり、未来のお子さまのくらしを守ることもつながります。

子育て世代に寄り添う助産師の視点から、どんな時にも進む方向を確かめられるコンパス(羅針盤)のようにご活用いただけることを願って情報をまとめました。私たち助産師と一緒に、「生きる力を育てる防災」を始めましょう！

作成:公益社団法人 神奈川県助産師会・昭和大学・神奈川県

## 助産師が行う相談窓口

助産師による無料相談が受けられます。

子育て・女性の健康支援センター  
ハローベビーかながわ

☎ 045-502-3932



心配事、  
ご相談  
ください！

## 子育て世代の災害時の心得

- 1 妊婦さんや産後のママ・乳幼児は支援が必要とされる要配慮者です。警戒レベル3「高齢者等避難」で早めの避難を意識する！
- 2 母子健康手帳は常に携帯し、マタニティマークやヘルプマークを付けてアピールを！
- 3 「弱音を言ってはいけない」、「周りに迷惑になる」と遠慮せず周囲に助けを求めて！
- 4 感染症流行時の避難や生活の指針は「分散避難」、「三密回避」ですが、「感染症が怖い」と避難を渋らずに、避難所では手洗い・手指消毒・咳エチケットの徹底を！
- 5 普段から相談できる人、サポートをお願いできる人との関係を築くことも大切！



## 避難時に気をつけること

- 妊婦さんやお子さま連れのご家族は、明るいうちに避難の判断をする。
- 地震や水害時はベビーカーで避難しない。
- 歩けるお子さまにはくつを履かせる。
- お子さまにパーソナルカードを持たせる。



## 備えについて

一般的な備えに加えて、下記の妊婦さんやお子さまに必要なものを揃えておきましょう。

### ママの備え チェックリスト

防災ポーチを作り、普段からバッグに入れて持ち歩きましょう。  
フェーズフリー(※)を意識すると、普段使っている物が災害時に役立ちます。

(※)日常時と非常時という社会のフェーズ(時期や状態)を取り扱うこと

#### 《 防災ポーチ内容の例 》

- 母子健康手帳  
(スマートフォンが使えれば電子母子手帳も活用できます)
- スキンケア・メイク用品     髪留め
- ホイッスル (中に玉の入っているものは水に濡れると音が出ません)
- モバイルバッテリーもしくは電池式携帯用充電器
- 防犯ブザー
- 小型ライト (小型のヘッドライトが便利です)
- 生理用品                             マスク
- ウェットティッシュ             ポケットティッシュ
- 食べ慣れたおやつ (飴など)
- ビニール袋                         ペン・メモ用紙
- 携帯トイレ
- 災害アルミシート
- 常備薬



- 防災ポーチは、軽量で中身が見やすいものがおすすです。
- お子さまがいる場合は、必要なものをすぐに追加できるように準備しておきましょう。

- ・オムツ・おしりふき・ミルク・授乳用ケープ
- ・食べ慣れた離乳食やおやつ・玩具
- ・常備薬・靴下・着替え・抱っこひも など

#### 母乳をあげている場合

基本的には、ミルク等の準備は必要ありません。母乳が一時的に出にくくなったと感じた時も、赤ちゃんに継続的に吸ってもらうことで、徐々に母乳の量は増えていきます。母乳が出ているか心配なときは、赤ちゃんのおしっこやうんちの回数を確認しましょう。今までと変わりなければ(1日6回程度おしっこが出ていれば)、きちんと母乳を飲んでいる証拠です。

いつもより少ないと感じたときは、助産師に相談しましょう。

- 帰宅後は、いつでも持ち出せるようにバッグの中身を補充しておきましょう。



## 健康管理について

### 妊婦さん、産後のママの体調

#### 妊婦さん

お腹の痛み(もしかしたら陣痛?)、出血、破水感など、体調の変化を感じたら、出産施設に連絡をしましょう！

出産施設につながらない場合、分娩の始まりなど急を要する場合は119番に連絡をしましょう！避難所のスタッフや、周囲の人に、移動のサポートなどを求めましょう！

#### 産後のママ

お腹の痛み、悪露の増量、乳房の痛み、育児の不安、体調の変化などを感じたら、まずは助産師に相談してくださいね。



### 赤ちゃん・小さいお子さまの体調

発熱(38度以上)・吐く・下痢をする・咳・鼻づまりなどの症状があり、機嫌の悪い様子が続いたり、ぐったりしている時は要注意です！(けいれん発作や脱水症状(おしっこが出ない、意識がもうろうとするなど)がある場合にも急いで受診します。かかりつけ医、災害拠点病院、119番など医療につながる連絡先を控えておくことが大切です。

#### 子どものころ

お子さまもそれぞれに被災による恐怖や変化を感じています。まずはママが落ち着いて！赤ちゃん返り・甘えがひどくなる・後追い・過敏になるなど、お子さまがこれまでと違った様子でも異常なことと捉えずに、抱っこや添い寝、話しかけたり、歌をうたってあげたり、スキンシップを大切にしましょう。

