

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



公益社団法人 神奈川県助産師会

# Contents

---

はじめに	1
関連情報	
助産師ってどんな人？	2
助産師が行う相談窓口	3
子育て世代の災害時の心得(こころえ)	5
防災・減災のために	
1.安全な空間づくりのポイント	6
2.不安や心配、怖さを減らすためには	6
3.備えについて	7
災害時の対応	
1.災害発生直後の対応	10
2.避難のタイミング	11
マイタイムライン 	12
3.避難方法	13
避難生活で気をつけること	
1.避難所の活用	14
2.性的な被害の予防	14
3.感染症や食中毒の予防	14
4.身体とこころの様子の確認・受診の目安チェックリスト	15
付録	
1.情報収集ツール	18
2.安否確認方法	18
3.家族の健康や生活の上で困った時の連絡先 	19
パーソナルカード 	20
資料	23
おわりに	24
あとがき	25



マーク ……ご自身で必要事項を書き込んでおくと便利です

## はじめに

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。

ママと赤ちゃん、ご家族に寄り添いサポートする助産師の視点から、子育て世代の皆さまが安心して暮らすために知って頂きたい情報を一冊にまとめました。

ママバッグに入れて普段から持ち歩き、大切なご家族のいのちを守る備えができるよう役立てていただけると幸いです。

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、この冊子を活用していただくことが防災・災害対策の第一歩です。

## 関連情報

気象庁の「キキクル(危険度分布)」で、各地域の防災情報を得て、気象庁の「防災気象情報と警戒レベルとの対応について」から、防災気象情報と対応する行動を確認しましょう。

国土交通省 気象庁 キキクル(危険度分布)

<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>



国土交通省 気象庁

防災気象情報と警戒レベルとの対応について

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/knownow/bosai/alertlevel.html>



# 助産師ってどんな人？

公益社団法人神奈川県助産師会には、約650人の助産師会員がおり、病院・診療所・地域行政・開業助産所・出張専門・教育機関等で、幅広く活動しています。

女性のライフスタイル全般に関わると共に、妊娠・出産・育児の専門家として主に子育て世代への支援を行っています。女性の身体のこと、心のこと、ご家族の心配事などどんなことでも相談してくださいね。

災害時にも、母子の安全を守るために私たちは活動します。また、災害時に限らず、普段から身近に相談できる『MY助産師』を是非、探してみてください。

**神奈川県と公益社団法人神奈川県助産師会は災害時の医療救護活動についての協定を結んでいます。**

公益社団法人 神奈川県助産師会

<https://kanagawa-josanshi.com/>



# 助産師が行う相談窓口



## 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

…… 助産師による無料相談が受けられます

他の都道府県に避難等の場合に利用できる、全国の子育て・女性健康支援センターの連絡先は、日本助産師会ホームページに記載されています。

**公益社団法人 日本助産師会**

<https://www.midwife.or.jp/general/supportcenter.html>



## 各地区助産師会

…… 妊娠出産育児全般の相談ができます

### 一般社団法人 横浜市助産師会

TEL : 045-374-5376 FAX : 045-374-5379

〒222-0033 横浜市港北区新横浜1-16-2 SEエトワール201号室

### 一般社団法人 川崎市助産師会

TEL : 044-281-9330

〒211-0045 川崎市中原区上新城1-4-21-108

### 一般社団法人 横須賀市助産師会

TEL : 046-854-4138 かもめ助産院内

〒239-0833 横須賀市ハイランド1-38-3

### 相模原市助産師会

TEL : 042-762-2111 くわのき助産院内

〒252-0134 相模原市下九沢1852-13

### 鎌倉助産師会

TEL : 080-1347-4428 宮崎助産院内

### 一般社団法人 湘南助産師会

TEL : 0467-54-8841

〒253-0008 茅ヶ崎市芹沢1004-10

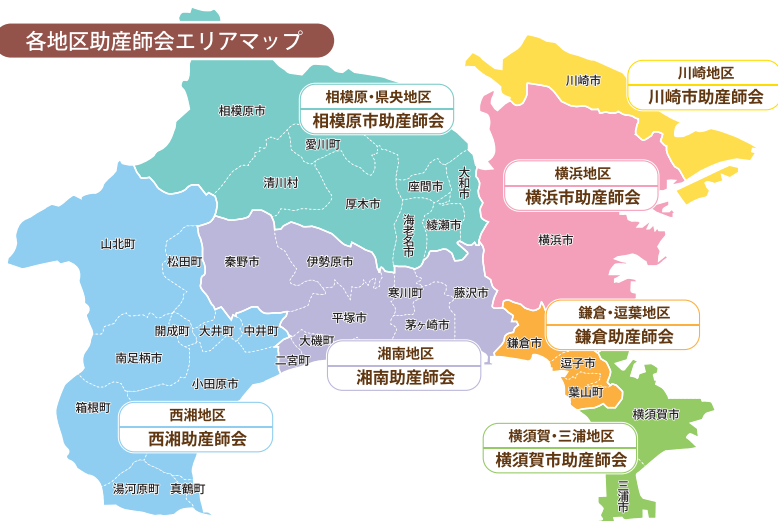
### 西湘助産師会

TEL : 0465-203-006 やちよ助産院内

〒250-0852 小田原市栢山465-1

■ カバーするエリアについては、次ページのマップを参照してください。

## 各地区助産師会エリアマップ



## 協力助産所

災害時に、沐浴や母乳ケアを行ったり、母子の一時避難所として対応しますが、お産の方がいらっしゃる場合など、状況により避難の受け入れが制限されることがあります。

協力助産所の連絡先や支援内容については、  
神奈川県助産師会のホームページで確認ができます。



公益社団法人 神奈川県助産師会 協力助産所 ▶

## 災害時支援助産師

避難所や協力助産所で母子の支援を行います。  
また、地域を巡回し支援を行います。



# 子育て世代の災害時の心得

- 1 妊産婦さんや産後のママ・乳幼児は要配慮者で、パパも乳幼児帯同者です。警戒レベル3「高齢者等避難」で避難行動を意識しましょう！
- 2 迷ったときは避難！、自分が周りを巻き込んで避難！の気持ちで行動しましょう。
- 3 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も大事！！です。
- 4 親自身も苦難の中にいながら、子どもを守らなくてはとプレッシャーが大きくなります。「弱音を言うてはいけない」、「周りに迷惑になる」と我慢せずに、避難時や避難後の生活でも周囲に助けを求めましょう。
- 5 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。ただし、「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・咳エチケットを徹底しましょう。
- 6 普段の生活が避難生活にも役立つことを意識して、自宅の備えや持ち物について工夫しましょう。
- 7 災害時の情報をキャッチできるアプリなどのツールを取り入れて普段から活用しましょう。
- 8 日常の子育ての中で相談できる人、サポートをお願いできる人との関係を築くことも大切です。





## 1. 安全な空間づくりのポイント

自宅は安全ですか？

屋根・窓・壁・塀などの自宅の危険箇所は早めの補修が大切です！

- 1 家具は転倒防止具で壁に固定しましょう。



- 2 寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。



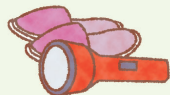
- 3 窓ガラスの飛散や火災の備えとして、飛散防止フィルムや防災加工カーテンも効果的です。



- 4 避難経路確保のために、自宅の廊下や玄関には不要な荷物は置かないようにしましょう。



- 5 寝室の手の届くところに、懐中電灯やスリッパ(履き慣れた運動靴がおすすめ)、ホイッスルを備えておきましょう。



## 2. 不安や心配、怖さを減らすためには

- 1 避難場所の確認をして自宅からの道順を覚えておきましょう。



- 2 家族がはぐれたときの集合場所や、連絡方法を話合っておきましょう。



- 3 非常用持ち出し袋の準備をしておきましょう。



- 4 消火器の場所を確認しておきましょう。



- 5 避難情報ツール(p.18の付録-1参照)を活用しましょう。





### 3. 備えについて



#### 自宅

ライフライン(電気・ガス・水道)がストップした状況をイメージして必要なものを考えてみましょう! キャンプグッズも活用できますよ!



#### 自宅の備えチェックリスト

- 食料(最低3日分、本来1週間分の備えが望ましい)×家族人数分
- 飲料水(1日3リットル×1週間分)×家族人数分
- 生活用品  
(例えばティッシュペーパー、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、等普段使っているものを多めに買ってストックしておきましょう。)
- カセットコンロ・ガスボンベ
- 貯水用タンク



小さいお子さまのいる自宅では、溺水の危険があるためお風呂の残り湯は貯めておかないようにしましょう。



- 簡易トイレもしくは携帯トイレ
- 寝袋・毛布
- 乾電池
- 新聞紙



#### 非常用持ち出し袋

いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

(※次ページ各チェックリスト参照)

また、定期的な中身の点検も忘れないようにしましょう!

お子さまと一緒に逃げることを考えて、両手が使えるリュックに、重くなりすぎないように必要最低限のものを家族人数分準備します。

妊婦さんや乳幼児連れのママは5kgを目安にすると良いでしょう。実際に背負ってみて、お子さまをおんぶ(抱っこ)して動けるか確認をしましょう!

避難時には防災用ヘルメット、靴(スニーカー)着用です。





## 一般的な災害時の備えチェックリスト

- 食料(最低3日分を用意、ゼリー等)
- 飲料水

- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- 衣類・下着(サニタリーショーツ)
- タオル

- ペン・メモ用紙
- 貴重品(小銭、通帳、保険証など)
- 親子のための防災コンパス**



災害時は、家族や知人と確実に連絡を取り合う方法をあらかじめ決めておくことが大切です。付録ページのパーソナルカードに記載し、コピーを常に持ち歩くようにしましょう。

- マスク
- 手指消毒剤
- 石鹸・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 救急用品(ばんそうこう、常備薬)
- 体温計
- 使い捨てカイロ
- 瞬間冷却剤(熱中症対策、発熱時など様々な用途に使えて便利です)

- 予備電池・携帯電話用充電器
- 懐中電灯
- マッチ・ろうそく・ライター

- ブランケット
- 携帯トイレ
- 中身の見えないゴミ袋
- 軍手
- 雨具



## 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

- 母子健康手帳(スマートフォンが使える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電話用充電器
- 防犯ブザー
- 小型ライト(小型のヘッドライトが便利)
- 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
- 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めです。
- お子さまがいる場合は、オムツなど必要なものを一緒に入れておきましょう。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。

## 赤ちゃん・小さいお子さまの災害時の備えチェックリスト

- ミルク(キューブタイプ・液体ミルク)：ミルクで育てている方
- 調乳用のお湯  
(※粉ミルクやキューブは70度以上のお湯で調乳するため、  
水を持ち歩く場合には、お湯を沸かすための物品が必要です。)
- 紙コップ(使い捨て哺乳瓶)

！  
災害時は哺乳瓶や液体ミルクに付属する乳首は洗うことができないため、改めて購入する必要はありません。  
使い捨ての紙コップ等で代用することができます。



### ！ 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。赤ちゃんが欲しがるときに欲しがるだけ吸わせることが大切です。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。

- 授乳用ケープ
- 離乳食(アレルギー食)
- おやつ
- 使い慣れたものがあれば、スプーン・フォーク



- 紙おむつ
- おしりふき
- 携帯用おしり洗浄機  
(ペットボトルシャワー：蓋に穴を開けてシャワーとして使います)

- 玩具(避難所などに持ち出す場合は音の出ないものがおすすです)
- 常備薬
- 靴下
- 着替え
- 抱っこひも



# 災害時の対応



## 1. 災害発生直後の対応

### ！ 地震

#### 発災前・発災時

お子さまを守るためにはまず自分が無事であることが大切です！安全な(落ちてこない！倒れてこない！移動してこない！)場所に移動し、ダンゴムシのポーズ(イラスト参照)を取ります。

幼児はママのお腹の下に頭をかばうように抱えるのがポイントです。



ダンゴムシのポーズ

#### 揺れが収まった後

- 割れたガラスや食器等で足をケガしないように靴かスリッパを履きましょう。
- 家族の安否や被害状況を確認しましょう。
- ラジオ等で正しい情報を得ながら、非常用持ち出し袋(避難バッグ等)を持ち出し、必要があれば避難準備をしましょう。

### ！ 津波

#### 津波三原則

想定にとらわれない！  
最善を尽くす！  
率先避難者たれ！！

- 津波のリスクのある地域の方は地震が来たら津波も来ると思って早めに最善の行動をとりましょう。
- 鉄筋づくりの建物のできるだけ高い階へ避難しましょう。地域によっては「津波避難ビル」が指定されていますので、津波の危険性のある地域に住んでいる、出かけている場合には確認をしましょう。
- 避難は徒歩が原則です。



### ！ 水害

- 「警戒レベル3(高齢者等避難)」が出たら、指示に従い早めの避難をしましょう。
- 予想される浸水の深さによってとるべき行動が異なります。浸水の深さがひざ上(50cm)になると歩行は危険ですので、建物の2階以上に垂直避難をしましょう。
- ハザードマップは、大河川は反映していますが小河川や水路は反映されていないので、注意が必要です。
- 川が近くになくとも土地が低いところで起きる「内水氾濫」にも注意しましょう。



危険！

ひざ上(50cm)



## 土砂災害

- 土砂災害の発生前には、普段と違う現象が起こることがあり、ひとつの目安となります。土砂災害の前触れに気づき、自分が危険だと感じたら、まわりの人たちが逃げていなくても、自分たちが率先して避難する判断をしましょう。

### 土砂災害の前触れ

#### 土石流

- ・川の水が濁る
- ・山鳴りが聞こえる
- ・土の匂いがする



#### 崖くずれ

- ・崖から小石がパラパラ落ちてくる
- ・木が傾いている
- ・斜面にヒビが入っている



#### 地すべり

- ・風がないのに山の木がザワザワする
- ・地面にひび割れや段差がでたりする
- ・湧き水が増える



## 2. 避難のタイミング

妊産婦やお子さま連れのご家族は明るいうちに避難をしましょう。

有事には正常な判断ができなくなるため、「こうなったら避難する」というラインをあらかじめ家族で決めておきましょう。(※次ページ「マイタイムライン」)  
災害の種類によっては在宅避難も選択肢に入れておきましょう。

政府広報オンライン  
暮らしに役立つ情報 避難情報ととるべき行動

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201906/2.html>



「避難行動判定フロー」を確認しましょう 内閣府防災情報

[http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinankankoku/h30\\_hinankankoku\\_guideline/pdf/campaign.pdf](http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinankankoku/h30_hinankankoku_guideline/pdf/campaign.pdf)



いっ  
どうする？

あなたの「マイタイムライン」を記入しておきましょう！

	気象情報・避難情報・状況	備え例	私と家族のそなえ
5〜3日前	<p>台風予報 大雨注意報 洪水注意報</p> <p><b>警戒レベル1相当</b></p> <p>台風や前線が発生 自分がいるところで 降ってなくても、 上流で雨が降れば 川の水は増えてきます</p>	<p><b>状況を調べる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 台風の今後の進路など</li> <li><input type="checkbox"/> 雨や川の様子に注意 (テレビ・インターネット等)</li> </ul> <p><b>連絡</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 家族と連絡を取りあう (避難が必要になる親など)</li> <li><input type="checkbox"/> 介護で手伝わってもらう人に相談</li> </ul> <p><b>家族・自分の備え</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1週間分の薬を病院へ取りに行く</li> <li><input type="checkbox"/> 避難先に持っていくもの</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器・ ポータブル電源の充電</li> <li><input type="checkbox"/> ガソリンは満タンに</li> <li><input type="checkbox"/> ペットに必要なもの</li> <li><input type="checkbox"/> 水のうや土のう</li> <li><input type="checkbox"/> 家具が浮かないよう固定</li> <li><input type="checkbox"/> 家の周りに飛ばされそうな ものはないか</li> </ul>	
1日前	<p>大雨警報 洪水警報 暴風警報</p> <p><b>警戒レベル2相当</b></p> <p>台風や前線が 近づいて雨や風が だんだん強くなる お出かけが大変に！</p>		
半日前〜5時間前	<p>妊産婦・乳幼児連れ など支援の必要な方は <b>警戒レベル3</b>で避難！</p> <p>避難判断水位到達 土砂災害危険度が警戒(赤)に到達</p> <p><b>高齢者等避難</b></p> <p><b>警戒レベル3相当</b></p> <p>国土交通省 川の防災情報 川の水位</p> <p>気象庁 キキクル 中小河川も含めた 川の氾濫と土砂災害の 危険予報</p>  	<p><b>!</b> 土砂災害は局地的な場合も。避難情報がなくても早めに避難</p> <p><b>状況を調べる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 避難先、避難手段の再確認</li> <li><input type="checkbox"/> 通行止め情報</li> <li><input type="checkbox"/> アンダーパス(高架下など)の場所</li> <li><input type="checkbox"/> 雨や川の様子に注意 (テレビ・インターネット等)</li> <li><input type="checkbox"/> 長引く雨に注意</li> </ul> <p><b>家族・自分の備え</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 避難しやすい服装に</li> <li><input type="checkbox"/> 暗くなる前に出発</li> <li><input type="checkbox"/> 自宅で寝る場合は上の階で (かけ等とは反対の部屋に) (竜巻は建物中心部で窓のない部屋に)</li> </ul>	
3時間前	<p>氾濫危険水位到達 土砂災害警戒情報 記録的短時間 大雨情報 <b>避難指示</b></p> <p><b>警戒レベル4相当</b></p> <p><b>全員避難</b> 川の水があふれる前に危険 な場所からは逃げなきゃ！</p>	<p><b>!</b> 危険な場所から全員避難</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 安全な場所へ避難を開始 土砂災害は急速に悪化することが あるので、早めの行動を</li> </ul>	
0時間前	<p><b>緊急安全確保</b></p> <p>土砂災害が発生 氾濫が発生 顕著な大雨に 関する情報</p> <p><b>警戒レベル5相当</b></p> <p><b>緊急安全確保</b> 近隣の建物の上階へ移動</p> <p>(線状降水帯情報 警戒レベル4相当以上のとき発表)</p>	<p><b>!</b> できることが減ってきます。より身を守る方法を！</p> <p>がけと反対の上の階に移動 近所の建物の上の階に移動など この段階より前に安全な場所に！</p>	

### 3. 避難方法

冷静に安全な場所へ移動しましょう！  
火元の確認、ブレーカーを下げることも  
忘れないようにしましょう！



妊婦さんはお腹で足元が見えにくいので  
必ず誰かと一緒に行動をしましょう。



乳児は抱っこひも等を使って抱っこか  
おんぶをして、パパ・ママの両手が空  
くようにしましょう。



ベビーカーでは避難しないようにしましょう。  
※車道に物が倒れていたり落ちていたりする場合、  
車輪の半径以上の段差を乗り越えられないため。



歩けるお子さまには、  
必ず靴を履かせましょう。



お子さまとはぐれたときを想定して、名札を  
つけるか、ある程度大きいお子さまには自分  
でリュックを持たせ、中にパーソナルカード  
や家族写真を入れておきましょう。





## 1. 避難所の活用

「分散避難」が推奨され、自宅や自宅周辺の安全が確認できれば在宅避難が望ましいです。ただし、自宅や親類宅や知人宅での避難、やむを得ず車やテントで過ごす場合にも「避難所」は物資や情報・支援の拠点となりますので、ご家族にとって必要な支援（相談・母乳ケア・沐浴など）を求めてください。



避難所のスタッフには助産師との連携があり、サポートにつながります。

一人でいることが不安など、心配なときは避難所に避難してください。



## 2. 性的な被害の予防

被災地や避難所には多くの人が集まります。

トイレや暗い場所へ女性や子ども一人で行くことは避け、懐中電灯や防犯ベルを携帯しましょう。

お子さまから目を離さないように気を付けましょう。



## 3. 感染症や食中毒の予防

手洗い、うがい、咳エチケット、食器や食材の扱いに十分注意しましょう。





## 4. 身体とこころの様子の確認・

### 受診の目安チェックリスト

ママの体調は大丈夫ですか？赤ちゃんの様子はどうですか？  
落ち着いて体調の確認をしてみましょう。



#### 妊婦さん 受診の目安チェックリスト

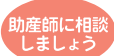
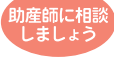
症状	「あり」があったら 受診を	「あり」の場合、病院に行くまでに 自分で行う対応策
お腹の張りや 痛み	なし/あり	横になって休む。おなかの張りがいつから始まり、 いつから規則的になったかを覚えておきましょう。 切迫流産や陣痛の始まりの可能性もあります。
破水(感)	なし/あり	清潔なナプキン当てて横になりましょう。 破水(感)があった時間を確認しましょう。 ただちに入院が必要です。
性器出血	なし/あり	清潔なナプキン当てて横になりましょう。 出血量が多い場合は要注意です。
胎動が少ない	なし/あり	横になりおなかの赤ちゃんが10回動くのにかかる 時間(目安は30分以内)を測りましょう。
高血圧 (140/90mmHg以上)	なし/あり	静かで暗い部屋で安静にしましょう。 頭痛・吐き気・嘔吐・目がチカチカする等の症状が あるときは注意しましょう。
むくみ・めまい	なし/あり	静かで暗い部屋で横になって安静にしましょう。 水分摂取を心がけましょう。
発熱	なし/あり	感染症の可能性もあるため部屋を隔離しましょう。 発熱に伴う症状(寒気、咳、鼻水、吐き気、下痢、発疹 など)を確認しましょう。

※「あかちゃんとママを守る防災ノート」吉田穂波、他 一部改変






## 産後のママ 受診の目安チェックリスト

症状	「あり」があったら 受診を	「あり」の場合、病院に行くまでに 自分で行う対応策
お腹の痛み	なし / あり	横になって休む。 帝王切開術で出産した場合は、子宮収縮不良、創感染の可能性があります。
性器出血	なし / あり	量の多い出血が持続する場合、清潔なナプキン を当て安静にしましょう。
高血圧 (140/90mmHg以上)	なし / あり	静かで暗い部屋で安静にしましょう。 頭痛・吐き気・嘔吐・目がチカチカする等の症 状があるときは注意しましょう。
乳腺炎の兆候 (乳房の痛み・ 熱・しこり)	なし / あり 	適度に排乳や冷やすなどの対処が必要な場合が あります。授乳が可能であれば、積極的にお子 さまに飲ませましょう。
マタニティブルー	なし / あり 	産後はホルモン状態の大きな変化により、誰し も不安や焦燥感、急に涙が流れたり、イライラし たりするなどの心の状態になりやすいです。 産後3~5日目位を中心に、10日目ころまでに 症状が出るが多くみられます。 辛さを一人で抱えずにサポートを受けることと、 まずは休息が大切です。

※「あかちゃんとママを守る防災ノート」吉田穂波、他 一部改変

## 気を付けた方がよい症状

症状	原因と対処法
 口腔内の汚れ	水不足によって口の中の清潔を保てないことやストレスによる唾 液量の低下から虫歯などのリスクが高まります。うがいだけでなく ブラッシングが重要ですが、断水で水が十分でない場合は口腔清 拭だけでも行いましょう。
便秘	知らず知らずのうちに水分を控えたり、トイレを我慢したりするこ とで便秘になりやすくなります。こまめな水分摂取が大切です。
膀胱炎	おしっこが近い、排尿時に痛みがある等の症状がある時は、水分を 控えないようにして、こまめにトイレに行きましょう。
静脈血栓症	狭い場所や窮屈な体勢でじっとしていると血行不良が起こり、血の 塊(血栓)ができます。それが血管の中を流れて肺の血管に詰まると 呼吸困難となり、最悪の場合命を落とすこととなります。 肺に血栓が詰まるまでほとんど自覚症状がありません。水分を控え ると脱水につながるため、水分補給や時々歩くことが必要ですし、 避難生活が長くなりそうな場合には弾性ストッキングを着用する こともおすすめです！

## 静脈血栓症を予防するには

NPO 法人 日本健康運動指導士会  
エコノミークラス症候群を予防しましょう

[http://www.jafias.net/20170208\\_Economy\\_class\\_syndrome\\_prevention.pdf](http://www.jafias.net/20170208_Economy_class_syndrome_prevention.pdf)

厚生労働省  
エコノミークラス症候群の予防のために

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170807.html>



## 赤ちゃん・小さいおさま 受診の目安チェックリスト

症状	「あり」があったら受診を	「あり」の場合、病院に行くまでに自分で行う対応策
発熱 (38度以上)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生後3か月未満である</li> <li>2. ぐったりしている</li> <li>3. 機嫌が悪い</li> <li>4. 母乳やミルクが飲めない</li> <li>5. おしっこの回数が減った</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●水分補給をする。</li> <li>●クーリング(脇の下や脚の付け根を冷やす)する。</li> <li>●熱を測り記録する。</li> </ul>
吐く	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ぐったりしている</li> <li>2. 吐いた物に血が混じる</li> <li>3. 緑色や白色の吐物である</li> <li>4. 母乳やミルクが飲めない</li> <li>5. おしっこの回数が減った</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●脱水に注意し、少しずつ水分(母乳でOK)を与える。</li> <li>●寝かせるときは上半身を高くして顔は横向きにする。</li> </ul>
けいれん	すぐに受診する!!	<ul style="list-style-type: none"> <li>●体を横向きにして衣類を緩める。</li> <li>●口の中にタオルや指を入れない。</li> </ul>
咳	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 苦しそうにしている</li> <li>2. ぐったりしている</li> <li>3. 機嫌が悪い</li> <li>4. 呼吸をしていないことがある</li> <li>5. 母乳やミルクを欲しがらない</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●脱水に注意し、少しずつ水分(母乳でOK)を与える。</li> <li>●縦抱っこする。</li> </ul>



※「あかちゃんとママを守る防災ノート」 吉田穂波、他 一部改変

## こどものころ

お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!

おさまがこれまでと違った様子でも異常なものと捉えずに、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。

・赤ちゃん返り  
・甘えがひどくなる  
・後追い  
・過敏になる など

〈参考〉  
災害時の子ども  
の心のケア  
(ユニセフ)





## 1. 情報収集ツール

### 自治体の (県、市区町村) 防災情報

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。

### SNSアプリを インストール



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

### 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!

### インターネット で検索

## 2. 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)

### 3. 家族の健康や生活の上で困った時の連絡先

最寄りの避難所で情報を得ることもできます！困った時は、スタッフに声をかけてください。お住まいの地域の連絡先を調べて、記載しておきましょう。

※お住まいの地域により施設の名称が異なります。

#### かかりつけ医

診察券を持っている医療機関の連絡先を控えておきましょう。

機関名：.....

住所：.....

電話：.....

神奈川県産科・小児科は、災害時の医療体制を整え患者の受け入れに備えています。

#### 救急医療センター・救急医療情報センター ..... 横浜市、川崎市、相模原市にお住まいの方 各消防署 ..... 上記以外にお住まいの方

機関名：.....

住所：.....

電話：.....

**!** 急を要するときは119に連絡しましょう。

#### かながわ小児救急ダイヤル

毎日 18:00～翌8:00

**#8000 ☎ 050-3490-3742 (2023.4.1～)**

#### 休日急患診療所・急病診療所等

日曜、祝日、年末年始

機関名：.....

住所：.....

電話：.....

かかりつけ医が休みの場合は、平時でも活用できます。

#### 休日夜間急患診療所

機関名：.....

住所：.....

電話：.....

#### 小児急病センター・夜間急病センター 等

機関名：.....

住所：.....

電話：.....

#### 行政の相談窓口

子ども家庭支援課など(横浜市)、地域みまもり支援センター・危機管理本部など(川崎市)、子育て支援センターなど(相模原市)の連絡先を記載しておきましょう。

機関名：.....

住所：.....

電話：.....

機関名：.....

住所：.....

電話：.....

お住まいの地区ごとに設置されている、妊娠中の相談や育児に関する相談の窓口です。妊娠の届出よりサポートが開始され、母子健康手帳の交付や新生児訪問・乳幼児健診などで平時より継続的に支援を行っています。

## パーソナルカード

このカードは、コピーをして持ち歩くようにしましょう。  
災害時の各自の非常用持ち出し袋の中に入れておきましょう。

### ご本人のこと

お名前： 生年月日： 血液型： 分娩予定日：  
住所： 携帯番号：

### ご家族のこと

お名前	年齢	続柄	連絡先(携帯電話番号)

### 親戚・知人のこと

被災地域では輻輳(ふくそう)が起きて電話がつかないことが多いため、  
災害の種類によっては遠方の親戚宅などを連絡先にすることもおすすめします。

お名前 (住所) 電話  
お名前 (住所) 電話

### 緊急時の連絡先

大きな災害時には救急・消防など公的な防災機関が対応できない可能性があります。  
たくさんの連絡先の選択肢を持つことが大切です。

分娩予定医療機関 電話  
(機関名：住所)  
かかりつけ医① 電話  
(機関名：住所)  
かかりつけ医② 電話  
(機関名：住所)  
災害拠点病院 電話  
(機関名：住所)  
指定避難所① 電話  
(機関名：住所)  
指定避難所② 電話  
(機関名：住所)  
①お子さまの学校(幼稚園・保育園) 電話  
(機関名：住所)  
②お子さまの学校(幼稚園・保育園) 電話  
(機関名：住所)  
③お子さまの学校(幼稚園・保育園) 電話  
(機関名：住所)  
最終集合場所：避難所や親戚宅など決めておきましょう。 電話  
(機関名：住所)

これらの情報は、毎年見直しをして、更新をしましょう



災害時など、いざという時にすぐに使用できるように必要な書類のコピーを貼り、準備をしましょう。

## 保険証

保険証のコピーを貼りましょう

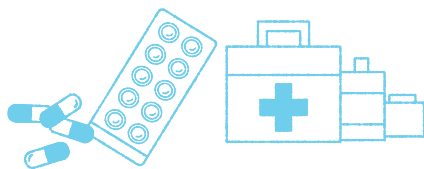


災害時、母子健康手帳が手もとにない可能性も考え、母子健康手帳のアプリ版(母子モ)を併用して使用することもおすすめです。

<https://www.mchh.jp/login>



お薬手帳のコピーを貼りましょう







## 公益社団法人 日本助産師会

妊産婦さん、小さなお子さまを持つお母さんのための災害対策ブック  
助産師が伝える災害時の知恵ぶくろ

<https://www.midwife.or.jp/user/media/midwife/page/general/chiebukuro/pdf01.pdf>



## 災害時に次世代を守るためのツール 吉田 穂波

災害時に次世代を守るためのツール

災害時に次世代を守るためのツール-吉田 穂波 (jimdofree.com)



## 災害時の母と子の育児支援 共同特別委員会 母と子の育児支援ネットワーク

災害時の乳幼児栄養の支援情報

- 1) 災害時の赤ちゃんの栄養  
～「疲れた」なんて言えなくて頑張っているお母さんに～  
災害時の母乳育児相談？よく聞かれる質問 (FAQ)
- 2) 液体ミルクを使用するお母さま、ご家族の方へ
- 3) コップで授乳
- 4) 液体ミルクを使用するお母さまご家族の方へコップで授乳
- 5) 災害時によくいわれる誤解「ストレスで母乳が出なくなる」って本当？
- 6) 災害時の乳児栄養オンライン相談～赤ちゃんのママはLINEで相談～
- 7) 災害時の相談先チラシ
- 8) 災害時の母乳育児相談 よく聞かれる質問 (FAQ)

<https://i-hahatoko.net/>  
[https://i-hahatoko.net/?page\\_id=711](https://i-hahatoko.net/?page_id=711)



## NPO 法人ラ・レーチェ・リーグ日本

LINE 友だち追加 ▶ <https://lljapan.org/tel.htm>



## 一般社団法人 日本小児アレルギー学会

災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット

災害時のこどものアレルギーに関する相談窓口(無料)

▶メール相談: [sup\\_jasp@jspaci.jp](mailto:sup_jasp@jspaci.jp)

<https://www.jspaci.jp/gcontents/pamphlet/>  
<https://www.jspaci.jp/gcontents/consultation-counter/>



## 教えて！ドクター こどもの病気とおうちケア

無料アプリ配信中

<https://oshiete-dr.net/>  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170807.html>



## おわりに

### ～助産師からのメッセージ～

防災に「これをおけば絶対大丈夫」はなく、家族の数だけ必要な防災があります。

どんなに防災用品を買い揃えてもいのちを守ることができなければ意味がありませんし、普段できていないことはいざというときにもできないものです。

多様な災害に備えて様々な選択肢を持っておくことで守れるいのちがあります。いのちを守るための知恵をより多く持つておくことは、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。

助産師はもしものときに限らず、いつもママと赤ちゃんに寄りそうサポーターです。一緒に子育てをしながら生きる力を育てる防災を始めましょう。



## あしがき

神奈川県・昭和大学・神奈川県助産師会では「神奈川の母子を一人も残さない」を目標に災害対策に取り組んできました。

この冊子が活用され、自分と子ども、家族を守るための行動ができるように、そしてもしもの時は助産師がそばにいることを知っていたらと幸いです。

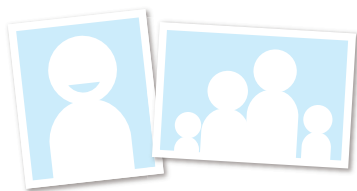
公益社団法人 神奈川県助産師会 災害対策委員長  
山本 年映

編集委員 | 神奈川県助産師会 災害対策委員会  
／羽太 千春 富井 悦子  
昭和大学 助産学専攻科／中山 香映  
神奈川県 大学発・政策提案制度

## Photo

---

ご家族の写真を貼りましょう。  
災害時にご家族とはぐれた場合など、  
ご家族を探すときに役に立ちます。



公益社団法人 神奈川県助産師会  
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**

---

発行日 : 初版 2022 年3月

編集・発行: 公益社団法人 神奈川県助産師会 災害対策委員会  
昭和大学 助産学専攻科  
神奈川県 大学発・政策提案制度

印刷所 : 有限会社 シュービ

本冊子の内容を無断で複写、転載することをお断りします。