

あかちゃんと ママを守る 防災ノート



もくじ

＊ 防災ノートの使い方	P02	/
＊ 防災マップを作りましょう	P03	/
＊ 避難バッグを見直そう	P05	/
＊ 発災時に必要な行動	P07	/
＊ 避難生活に必要な行動	P09	/
＊ 必要な備えについて考えよう	P11	/
＊ 妊婦健康管理のセルフチェックリスト	P13	/
＊ 乳児健康管理のチェックリスト	P15	/
＊ パーソナルカード	P17	/

氏名

赤ちゃん和妈妈を守る 防災ノートの使い方

1 書き込みながら、我が家の防災を充実させていこう

このノートは1枚で1つの項目についてまとめています。表面で赤ちゃん和妈妈を守る防災ポイントを確認したら、裏面に”我が家の備え”について考えながら書き込んでいきましょう。

2 モノを備えるだけが防災ではありません

妊娠中や産後の女性や乳幼児は、災害時に特別な支援が必要とされる層です。とはいえ、地域の方も支援が必要な人の存在を知らなければ、助けたくても助けることができません。挨拶を通して地域に顔見知りを増やしたり、地域の防災訓練や防災イベントに参加するように心がけましょう。

3 ママと赤ちゃんの健康記録を追加していこう

妊婦・乳児の健康管理チェックリストは、セルフチェックをすることで受診時に必要な情報や受診の目安がわかるようになっていきます。



防災マップを 作しましょう

自分の住む地域、自宅周辺で起こりうる災害について知り、どんなことが起こりうるか想像してみましょう。

1 自治体が配布しているハザードマップを入手しましょう。

ハザードマップとは？

自然災害による被害予測をマップ化したもの

災害ごとに、被害の範囲や程度、避難所や災害時拠点病院(災害発生時に傷病者の受入れ拠点となる病院)、避難ルート等がわかります。

ほか、国土交通省の「ハザードマップポータルサイト (<http://disaportal.gsi.go.jp>)」でも検索できます。

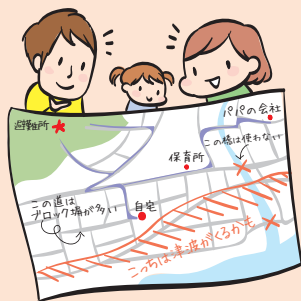
2 自治体が発行する防災冊子等、地域の防災情報を集めましょう。

お住まいの地域の避難所のことや、備蓄品についてご存知ですか？

災害時の対応は、自治体によって異なります。地域や町内会等で行われる防災訓練にも積極的に参加して、地域の方と顔見知りになっておきましょう。

3 我が家の防災マップを作しましょう。

自宅周辺の白地図(Googleマップ等を印刷しても良いでしょう)を用意し、①や②から得られた情報を書き込みます。防災マップが出来上がったら、小さな子どもを連れて、または妊娠中の身体で、安全に避難できるルートかどうか、実際に歩いて点検しましょう。



防災マップ・チェックポイント！

- ☐ 古い家屋やブロック塀等は、揺れが収まった後にも倒壊の危険が。
- ☐ 窪地や段差も要注意。洪水時には足下が見えなくなることもあります。
- ☐ 狭い路地は、逃げるのが困難に。坂道は、洪水時に水の勢いが増します。
- ☐ 小さな河川でも、雨量や津波の大きさによっては危険になることも。

災害から小さな命を守るために必要なこと

いろいろな災害の危険性を考えてみましょう。



身近で想定される災害と、我が家(自宅周辺や自宅)に起こりうることは？

地震 →

地震以外の災害についても、検討してみましょう。



災害時の避難ルートを書いてみましょう。(地図を貼っても良いでしょう)

避難バッグを 見直そう

避難中にはぐれてしまうことも想定し、1人1個用意することも大切です。

1

第1次避難バッグの基本は、「持てる・使える・助かる」

- 一番大切なものは命です。グッズが充実していると安心ですが、あくまで重量オーバーにならないように……。
- 非常グッズは必ず1度は使ってみて、すべて“使える”状態にしておきましょう。
- 最優先は、命を守るために必要な非常グッズ。次に必要なのは生活必需品です。1日の生活を振り返り、備えておきましょう。
- 避難バッグと合わせてヘルメットを備えておくとう安心です。



2

いったん落ち着いてから取りに戻る、第2次避難バッグ

- 一時帰宅の安全が確認できてから、持ち出す避難バッグです。備蓄の延長で備えておくこともオススメです。
- まずはじめに、持ち出し品リストを作り、発災時に必要度が高いものから優先順位を付けて、第1次避難バッグに備えます。入りきれなかったものを、第2次避難バッグに。

3

緊急時に命を守るグッズは、常時携帯用避難バッグに。

- 緊急時の必要度が高く、常時持ち歩けるものは、ポーチ等にまとめ、持ち歩くようにしましょう。

【バッグの中身一例】

ホイッスル、保温シート、簡易トイレ、ラジオ、懐中電灯、非常食(簡単に食べられるもの)、水、パーソナルカード(P17)常用中の薬、ガーゼのほか、〈妊娠週数や乳幼児の年齢によって必要なもの一式〉等

避難バッグを
見直そう

リスト

ポイント

避難バッグの種類

母子健康手帳、 健康保険証	{ 常に携帯し、大切なページはクラウドに。 }	1次 ☐	2次 ☐	携帯 ☐
オムツ、お尻ふき	{ お尻ふきは、身体を拭く際にも役立ちます。 }	1次 ☐	2次 ☐	携帯 ☐
授乳用ケープ、 ミルクセット	{ 日ごとの授乳方法に合わせて準備しましょう。 }	1次 ☐	2次 ☐	携帯 ☐
スプーン、紙コップ、 キッチン用ラップ	{ コップで少しずつ飲ませる方法もあります。 }	1次 ☐	2次 ☐	携帯 ☐
ガーゼ	{ 歯の汚れを落としたり、顔を拭いたり… 乳児のお世話になにかと使えます。 }	1次 ☐	2次 ☐	携帯 ☐
抱っこ紐	{ 避難の際や、避難所で両手が使えるように、 抱っこ紐が便利です。 }	1次 ☐	2次 ☐	携帯 ☐
非常食、離乳食	{ 母乳やミルクで代用したり、大人の食事を取り分けることもできます。 市販の離乳食を備えておくと安心です。 }	1次 ☐	2次 ☐	携帯 ☐
ビタミン剤	{ 災害時はビタミン類が不足し、口内炎になりやすいので、サプリメントを用意しておく とよいでしょう。 }	1次 ☐	2次 ☐	携帯 ☐
着替え、靴、 防寒具	{ 抱っこして避難する際にも、歩けるようになった子どもには靴をはかせておく とよいでしょう。 }	1次 ☐	2次 ☐	携帯 ☐
生理用品、ビデ	{ 使い慣れた生理ナプキンや、生理用 ショーツがあると便利です。 }	1次 ☐	2次 ☐	携帯 ☐
マスク	{ 避難所内では、感染予防としてマスクを着 用しましょう。 }	1次 ☐	2次 ☐	携帯 ☐
おもちゃ	{ 使い慣れたおもちゃがあることで、心のケ アにもつながります。 }	1次 ☐	2次 ☐	携帯 ☐

発災時に 必要な行動

特に乳幼児や妊産婦は、避難に時間と支援を要することが多いため、今のうちにシミュレーションしておくことが大切です。

洪水や土砂崩れ

避難勧告や避難準備勧告が出たら、指示に従い、避難します。

地震

●発災前、発災時

できるだけ安全な場所に移動し、赤ちゃんと自分を守る姿勢をとって揺れがおさまるのを待ちましょう。幼児は頭をかばうように抱きかかえてあげましょう。

●揺れが収まった後

- 1.割れたガラスや食器等で足をケガないように、靴かスリッパをはきます。
- 2.家の中にいる家族の安否や、被害状況を確認。
- 3.ラジオ等で正しい情報を得ながら、避難バッグ等を出し、必要があれば避難準備を。

※ヘルメットがない場合には、バッグ等を使い、頭上からの落下物から頭を守るようにします。

妊娠中・後期

お腹で足元が見えず小さな段差等に気が付かないこともあります。必ず誰かと一緒に避難しましょう。

乳児

抱っこ紐やスリング等を使って乳児を抱っこして避難します。

幼児

子ども用リュックの中に、パーソナルカードを入れておきましょう。必ず靴を履かせましょう。





私が冷静になるためのTIPS

あなた自身が一番冷静になれるものを書き出しておきましょう。
(例: 深呼吸、「大丈夫」と口にする…等)

私がすべき行動の確認

自宅にいる時に発災した時に、とるべき行動を予めシミュレーションして書き出しておきましょう。

発災時サポーターズリスト

避難や子どものお迎えの支援してくれる人、一緒に避難する人等、発災時のことを予めお願いしておきましょう。

(フリガナ)		
氏名	TEL	連絡の 手段の
(フリガナ)		
氏名	TEL	連絡の 手段の
(フリガナ)		
氏名	TEL	連絡の 手段の
(フリガナ)		
氏名	TEL	連絡の 手段の

避難場所一覧

- いっとき避難場所 -----
- 広域避難場所 -----
- 避難所 -----
- 家族の最終集合場所 -----
- -----

◎災害用伝言ダイヤル171(固定電話)、災害用伝言板(携帯電話)での連絡方法も確認しておきましょう。

避難生活で 必要な行動

避難生活は、自宅が無事であれば、基本的に自宅で過ごします。被災すると行政も混乱します。支援情報は自分から取りに行く姿勢が大切です。

食事について

母乳

災害時には母乳が最適な栄養源となります。一時的に出にくくなっても、継続させることが大切です。リラックスして授乳するようにしましょう。

粉ミルク

市販の水を使う際には、必ず軟水を使います。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。

離乳食

離乳食がない場合、離乳を始めたばかりであれば母乳や粉ミルクで栄養をまかなうようにします。

妊産婦の食事

非常用の食事は、塩分が高めです。選択できるときは、塩分が少ないものを選ぶようにしましょう。

アレルギー除去食

自助としてもしっかり備えておくことが大切です。避難所で除去食の対応ができない場合にも、使用した食品を開示してもらう等のサポートをお願いしましょう。

病気の予防について

妊娠合併症

災害時はストレスにより、ふだんよりも血圧が上昇し、妊娠高血圧症候群になりやすいため、寒さをさけ、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してもらうことも重要です。また血栓症(エコノミー症候群)もおこしやすいため、こまめに水分をとり体を動かすことも大切です。

栄養不足

十分な栄養がとれないため、口内炎などにもなりやすくなります。サプリメントでの補給や口内の清潔を保つことが大切です。

心のケアについて

妊娠期・産褥期

妊娠期・出産・産後は平時でも精神的な変化の大きい時期だと言えます。その上に被災のショックが重なることで、強い恐怖感や落ち込み、うつ症状を伴うこともあります。子どもを励まそうとするあまり、自分の気持ちを押し込めてしまわず、信頼できる人と話をできる機会を作りましょう。

乳幼児

赤ちゃん返りや夜泣き、乱暴な言動等、災害時に見られる子どもの“異常な行動”は、“非常時における正常な行動”です。大きく受け止め、しっかりと抱きしめてあげてください。同じ話を何度も繰り返したり、災害を再現する“地震ごっこ”“津波ごっこ”の遊びをするのは、子どもが子どもなりに災害を受け止め、体験を消化するために必要なプロセスだと言われています。温かく見守りましょう。また、子どもも親を気遣います。平気そうに見える子どもほど、ケアが大切です。

心のケア

私がリラックスする方法・リフレッシュできる方法は？

子どもを守りたいという気持ちから、自分の想像以上のストレスがかかっていることも。子どもにしっかり寄り添うためにも、自分自身もケアすることが大切です。

{

}

避難時サポーターズリスト

サポーター名	支援内容	連絡先(TEL)

自分ができることも探そう！

避難生活の中で困難が伴う乳幼児連れの家族は、支援を受ける必要があります。でも、もし、困っている人を見かけたら、声をかけてみましょう。無理をせず、今の自分でできることを探してみましょう。

必要な備えについて 考えよう

環境の悪化や水分、食事や水分、衛生面の確保が生命の維持に大きな影響を与えます。

1 妊娠期の心身の特徴と備え

日ごろから体調の変化に気をつけましょう。

- つわり症状や食事の嗜好の変化がみられる。
- 虫歯や歯肉炎などにかかりやすくなる。
- 疲れやすく、長時間立ったり、重いものを持つことが難しくなる。
- 食事の塩分を控え、水分や栄養・食物繊維を十分にとることも大切。
- こまめに体を動かすことと、適度な休息の両方が重要。
- お腹が大きくなることで、バランスが変じ、転倒しやすいので注意を。
- 避難時にサポートしてくれる人が必要。

2 産褥期の心身の特徴

- 悪露(おり)が続いたり、腰痛や疲労感がみられる。
- 乳腺炎などの乳房のトラブルや尿漏れ・痔などの排泄トラブルが起こることも。
- 身体を回復させる時期で、十分な休養が必要。
- 不安になったり、うつ症状がみられたりすることがある。

3 乳児期の心身の特徴

モノを揃えるだけが備えではありません。予防接種を受けておくことも防災の1つ。

- 脱水症状を起こしやすいため、十分な水分補給を。尿量にも注意。
- 熱中症や低体温になりやすく、衣類や室温などでの調整が必要。
- 免疫や抵抗力が弱いので、感染症に注意する。
- 皮膚の清潔・保湿を保つことが重要。
- 体調が急変しやすい。
- 言葉で意思を伝えることができないので、泣き方や表情、機嫌に注意。

4 幼児期の心身の特徴

身体や運動機能の発達に応じた、遊びが必要です。

- 咀嚼(そしゃく)や消化機能、排尿の調節機能は未熟なので、発達段階に応じた食事の内容や量などの配慮が必要。
- 乳歯はむし歯になりやすいため、口内を清潔に保つことが大切。
- 言葉で表現できない分、不安や恐怖が生理的な反応になって現れることも。

妊産婦乳幼児に
必要な備えについて
考えよう

自宅で避難生活が送れるように、自宅の中の危険箇所をチェックし、対策を施しましょう。

① 災害時の健康管理について確認してみましょう。

- ☐ 必要な薬は常備している。
- ☐ 災害時に受診できる医療機関を知っている。
- ☐ 母子健康手帳・お薬手帳のバックアップをとっている。
- ☐
- ☐
- ☐

② ご自身の健康についての心配事は？

心配事

解決策

妊婦健康管理の セルフチェックリスト



このページは発災時に
すぐに確認できるように
保存しましょう。
受診に必要な情報です。

基本情報(母子健康手帳があるときは、手帳を参照してください)

記入日 / /

フリガナ	生年月日
氏 名	S・H 年 月 日生 (年齢) 歳
分娩予定日 年 月 日 (本日の妊娠週数 週 日)	これまでの 出産回数 (うち帝王切開) 回 (回)

今回の妊娠 単胎 / 多胎(人) 帝王切開の予定 なし / あり(理由)

最後の健診【健診日】 年 月 日
 【胎位】 頭位 / 骨盤位 / 不明
 【胎盤付着部位】 正常 / 前置 / 辺縁 / 不明
 【頸管無力症の診断】 なし / あり
 【切迫流・早産の診断】 なし / あり
 【児の推定体重】 ()g / 不明
 【血圧】 ()/()mmHg

尿検査 【蛋白】 - / + / ++ / +++
 【糖】 - / + / ++ / +++ 【その他】()

喘 息 なし / あり

アレルギー なし / あり → 薬物・食物・金属・ラテックス・アルコール
 治療・管理方法
 ()

服用中の薬 なし / あり → ()

※お薬手帳があれば持参しましょう

現在の自覚症状（妊婦用）

自覚症状 など	「あり」が一つでもある 場合は受診が必要	「あり」の場合 病院に行くまでに自分で行う対応策
腹部の痛み	なし / あり	横になり、安静に。 腹部を打っていないか、胎動はどうかを確認。
腹緊・陣痛 (お腹のはり)	なし / あり	横になり、安静に。 お腹のは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く。発作と間歇時間を確かめる。
破水・破水感	なし / あり	できるだけ清潔なパッドを当て、横になり、安静に。 いつ破水・破水感があったかを覚えておく。
性器出血	なし / あり	できるだけ清潔なパッドを当て、横になり、安静に。
胎動消失・減少	なし / あり	横になるか、座った状態で、胎児がはっきり10回動くのにかかる時間(目安は30分以内)を測ってみる。
高血圧 (90/140mmHg 以上)	なし / あり	横になり、水分を多く摂り、静かで暗い部屋で安静に過ごす。頭痛・めまい・吐き気・嘔吐・目がちかちかするなどの症状に注意する。
高血圧を伴う むくみ、めまい	なし / あり	横になり、水分を多く摂り、静かで暗い部屋で安静に過ごす
発熱を伴う 感染徴候	なし / あり	感染の可能性があるので、部屋を別にする。 悪寒・咳・鼻水・吐き気・嘔吐・下痢・発熱と同時期に出た湿疹の有無などを確認。
現在 かかっている 病気	なし / あり	{ }
既に治療を 受けている 病気の悪化	なし / あり	{ }

乳児健康管理の チェックリスト



このページは発災時に
すぐに確認できるように
保存しましょう。
受診に必要な情報です。

基本情報

記入日 / /

フリガナ		生年月日	
氏 名		年 月 日生 (年齢) か月	
男・女			
出生体重	g	最近の体重(測定日)	g (月 日)
出産時の妊娠週数 (在胎週数)	週 日	単・多胎	単 ・ 多 (胎)
妊娠・分娩時の異常 なし / あり()			
治療中の病気 なし / あり()			
服用中の薬 なし / あり()			
※お薬手帳があれば持参しましょう			
アレルギー なし / あり()			
治療・管理方法 ()			
その他医師から注意されていること なし / あり()			

現在の症状（乳児用）

注意すべき 症状	下記の症状が1つでも ある時は「受診」が必要	病院に行くまでに 自分で行う対応策
発熱 (38℃以上)	- ぐったりしている (目つきがおかしい、視線が合わない、泣かない、など) - 機嫌が悪い - 生後3か月未満 - 母乳やミルクが飲めず、おしっこ回数が減っている	- 水分補給 - 体を冷やす (脇の下や太ももの付け根を冷やすとより効果的) - 熱を測り、記録しておく
けいれん	他の症状がなくても受診	- あわてない - 楽な姿勢で体を横に向けて、衣類を緩める - 口の中に指やタオルなど入れない
吐いた	- ぐったりしている - 緑色のものを吐いた - 吐いた物に血が混じっている - 便に血が混じっている - 母乳やミルクが飲めず、おしっこ回数が減っている	- 寝かせるときは上体を高くして、顔は横向きに - 脱水にならないように、少しずつ水分を補給 - やさしく抱っこする (ママの肩にタオルなど当てておく)
咳(せき)	- 息が苦しそう - 機嫌が悪い - ぐったりしている - 呼吸を止めることがある - 母乳やミルクを飲む量が減っている、母乳やミルクを欲しがらない	- 脱水にならないように、少しずつ水分を補給 - やさしく抱っこする (ママの肩にタオルなど当てておく)

※意識がなく、呼吸がない状態では、心肺蘇生が必要です。



パーソナル カード

このページはコピーをして、家族1人1枚もつようにします。

家族の写真を貼りましょう

家族写真は、避難中にはぐれた家族を探す時に役立ちます。
また、ペットを飼っている人はペットの写真も持っておきましょう。

パーソナルデータ

フリガナ		性 別	男・女	血液型		型
名前		生年月日	年	月	日	
住所						

家族の連絡先(緊急時連絡先)

名前	フリガナ	年齢	関係	TEL

緊急時に必要な情報

健康保険証	
持病・使用薬等	
かかりつけ医	TEL

健康保険証や母子手帳、お薬手帳のコピーを貼っておきます。(クラウドに上げておくこともオススメです。)

冊子の使用にあたって

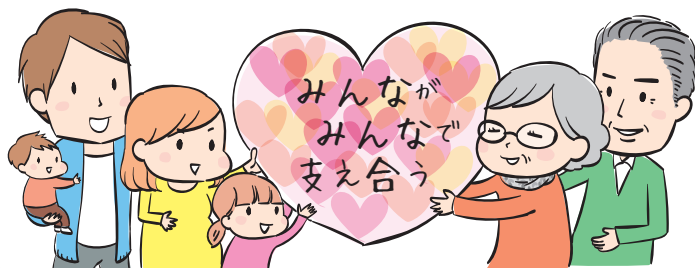
春名めぐみ

「備えあれば憂いなし」と思っているながら、災害に備えて何を準備したらいいのかわからない、実際にうまく対処できる自信がないといった苦手意識をだれしもが持っています。日ごろの子育ての延長で、災害時でも自分でできることを増やし、助けが必要な時には、助けを求めることが大切です。この冊子は、災害時に必要な備えと行動を書き込むことによって、個人に合った備えができるようになっていきます。また、カード式になっていますので、母親・両親学級、産後のクラスなどの教材として、組み合わせをかねて活用していただくことができます。ピクニック感覚で、避難バックを背負ってみる…そんな初めの一步のきっかけになれば幸いです。

受援力のススメ

吉田穂波

災害時を考えることで、自分が本当に大切にしたいものを見直すことにつながります。また、非常事態が起こった時に自分とわが子を守るためには、いつもの何気ない日常の中で紡がれる人間関係が大きな意味を持ちます。子育てを一人で抱え込むのではなく、耐え忍ぶのではなく、皆で助け合い頼りあう仲間を作ることが、いざというときの命綱です。任せることは相手の人への信頼の証、賞賛の印であり、相手にとっても、大きな承認になり、自分は頼られているのだという「自己効力感」をもたらすのだ、ととらえてみませんか。「受援力」という「人の力を快く借りる力」を身に着けると、子育てを一緒にやっている仲間が出来、ポジティブな気持ちになります。この冊子を読み、誰かに教えてあげたいな、と思ったら、まずは友達に話してみましょう。そこから、「受援力」が始まります。



あかちゃんとママを守る 防災ノートの使い方

講師用

表面は、妊娠・産褥期の女性に必要な防災情報となります。

他人事になりがちな災害時の対策ですが、“我が家の場合”を考え、書き込んでいくことで、参加者に防災を“自分事”として考えてもらえるような作りになっています。

防災じっくり型 表と裏の1枚で、30分の講座が目安です。

各章で独立したカード式ですので、1回ごとに該当するカードを教材として使い、講座をすることができます。必要な防災情報をコンパクトにまとめているので、各項目に、ご自身が集めた被災体験談や防災情報で肉付けしていくことでオリジナルの講座を作ることができます。

1 回完結型 1回60分の講座にまとめることもできます。

表面の情報ページには、必要最低限の情報を記載し、参加された方がご自身で自主学習できるようになっています。特に強調して伝えたい項目をピックアップし、1回の講座として講座を行うことも可能です。両親学級の一環として、防災講座を1回行う場合、教材の残りはご自宅で取り組んでもらえます。

両親学級併用型 両親学級のカリキュラムの1部にミニ防災講座を。

両親学級の5～10分間で、防災ミニ講座を行うこともできます。取り組みの1例として、表面を読み上げ、裏面を次回までの宿題として自宅で記入してもらう形をとることで、参加者の“我が家の防災”の進捗が確認できます。両親学級で配布して頂くだけでも、防災の啓発につながりますのでぜひ活用してください。

あかちゃんと ママを守る防災ノート

監修：

春名めぐみ

東京大学大学院医学系研究科

母性看護学・助産学分野 准教授 / 保健学博士 / 助産師

吉田 穂波

国立保健医療科学院生涯健康研究部 母子保健担当主任研究官

産婦人科医、医学博士、公衆衛生修士

企画・協力：

特定非営利活動法人 MAMA-PLUG

アクティブ防災 : <http://www.active-bousai.com>

制作：

〈イラスト〉 アベナオミ (うさぎとお絵描き)

〈デザイン〉 佐藤あゆみ (アユミヨリデザイン)

この教材は、
厚生労働科学研究費補助金(健康安全・危機管理対策総合研究事業「妊産婦・乳幼児を中心とした災害時要援護者の福祉避難所運営を含めた地域連携防災システム開発に関する研究」分担研究「妊産婦・乳幼児のための防災教材とマニュアルの開発」の助成を受けて作成されたものです。

無断転載はご遠慮ください。