

災害の備え 大丈夫？ ～乳幼児がいる家庭編～



災害はいつ起こるかわかりません。日頃から備えをしておくことは大切ですが、小さなお子さんがある家庭では準備するものも違ってきます。どんなものが用意してあるといいのか、下記のチェックリストにまとめてみました。

＜持ち出し品を準備する時の目安＞

- ①一次持ち出しと二次持ち出しに分けて準備する
- ②最低7日分は準備する
- ③1回の持ち出し…男性15kg、女性10kgまでが動ける目安

大事な家族の生命・安全を守るために、災害への備えを確認してみましょう。

＜食品関係＞

準備用品	アドバイス	チェック欄
飲料水（7日分）	1人1日3リットルが目安	
食料品（7日分）	乾パン、缶詰、ビスケット、チョコ、チーズなど	
ナイフ・缶切り・キッチンばさみ		
食品用ラップ	皿や止血帯代わりにする	
ミルク用の水（軟水）	ペットボトルがいい	
液体ミルク 又は 粉ミルク	粉ミルクはスティックやキューブタイプがいい	
哺乳瓶・乳首	消毒済みのもの、使い捨てが便利	
水筒	ミルク用のお湯を保存するため	
瓶洗いのブラシ	なければ綿棒・布・割り箸で代用	
哺乳瓶消毒用の酸素系漂白剤		
紙コップ	授乳にも使える	
レトルトのおかゆ・離乳食・幼児食	レトルトのおかゆは、そっと封を開けると上のほうはおもゆになっているのでそれを活用。これは授乳中の母親も老人も食べられる。	
幅が細めのスプーン・ 離乳食用のスプーン	幅が細めのスプーンは哺乳瓶代わりになります。	



*粉ミルクはなるべくお湯で調乳を！

粉ミルクは、衛生的に作られているが、作り方や扱い方等によってさまざまな菌が混入する可能性があるため、70℃以上の熱湯で調乳するか、調乳後に一旦70℃前後に加熱してから冷まして与えましょう。

（どうしてもお湯が用意できない時には、衛生的な水を使用してください）

小さくてもいいので、鍋があると便利。また、カセットコンロ、電気鍋などを二次持ち出し袋に入れておくようにしよう。




<衣料関係>

準備用品	アドバイス	チェック欄
衣類	下着、ジャンパーやセーターは夏でも必要	
子どもの着替え	はぐれた時に身元が分かるよう名前を記入しておく。長袖を用意するといい。	
毛布	寝るときや寒いときに	
紙おむつ	定期的にサイズを確認	
おんぶひも・抱っこひも	両手を使うことができる	
ビニール袋	多めに準備	
お尻拭き		
ティッシュ	ウェットティッシュも便利	
タオル		
ガーゼ・さらし	さらしは、タオル、ふきん、ロープ、包帯、オムツ、おんぶひも代わりに便利	
マスク	粉塵よけや咳エチケットに	
手指消毒剤	水がない時の感染症予防に	
帽子	頭の保護に	
軍手		
靴	足の保護に	
ビニールシート	風雨よけや目隠し	

<貴重品・薬・その他>

準備用品	アドバイス	チェック欄
貴重品	印鑑・預金通帳・現金（小銭）など	
母子健康手帳	緊急連絡先を記入	
健康保険証・乳幼児医療証のコピー	かかりつけ医などの連絡先をメモしておく	
自分と子どもの写真	親子関係の証明に	
緊急連絡用カード	父親、祖父母、近所の方、母親の友人の連絡先を記入	
予備電池	ラジオや懐中電灯が切れたときに	
懐中電灯	電池がいらないタイプのものもある	
携帯用ラジオ		

ライター	マッチでも可だが、湿っても使える	
ろうそく		
笛	助けを求めるときには声よりも響く	
リュック	持ち出し品を入れておく。両手が使える	
医薬品	オムツかぶれ・皮膚炎症の薬、風邪薬 消毒薬、生理用品など	
手で切れるテープ		
体温計		
お気に入りのおもちゃ		
歯ブラシ	1歳～	
フッ素入り歯みがき剤	2歳～	

◎大人も歯ブラシ、液体歯みがき剤、薬用洗口剤、義歯安定剤・義歯用洗浄剤（義歯の人）を準備しておきましょう。

アレルギーのこと、知っておこう（別紙参照）

◎アレルゲン（アレルギーの元）を知っておこう

災害は強いストレスを受ける。その場合、今までは大丈夫だったはずがいきなり花粉症に…というケースもある。調べると意外なものにアレルゲンを持っていることがあるので、事前に知っておくととっさの対処を予測できる。

災害の備え 確認を！！

家の中の安全確保

- ・ 普段から水を溜めておく習慣はできているか
（消火にも貴重。台所のやかんにはいつも水を。
ペットボトルは何本か捨てずに“貯水タンク”に。）
- ・ たんすなど大きな家具は、耐震固定してあるか
- ・ 台所に消火器、消火スプレーはあるか
- ・ 寝室に、倒れてくる危険な家具はないか
（とくに子どもの布団の近くに転倒、落下の可能性のある家具、家電は危険。
可能なら、家の中心に家具を置かない部屋をつくと安全な避難場所になる）
- ・ 玄関ドアが壊れて開かないときの、避難口は確認してあるか



地域とのつながり

- ・ 地域の人と日頃から顔見知りになっておく

避難方法・連絡方法

- ・家の最寄りの避難場所は、家族全員が理解しているか。万一の場合、家族の集合場所にもなる
- ・親と離れている時に地震が発生した時、子どもはどうしたらいいか話合っているか
- ・家族の安否確認に災害用伝言ダイヤルの利用方法を知っているか

伝言の録音方法	伝言の再生方法
171にダイヤルします	171にダイヤルします
↓ ガイダンスが流れます	↓ ガイダンスが流れます
1をダイヤルします (暗証番号を利用する場合は 3をダイヤルします)	2をダイヤルします (暗証番号を利用する場合は 3をダイヤルします)
↓ ガイダンスが流れます	↓ ガイダンスが流れます
市外局番から、ダイヤルします	市外局番から、ダイヤルします
↓ ガイダンスが流れます	↓ ガイダンスが流れます
録音(30秒以内)	再生(30秒以内) (伝言を追加して録音するときは、 3#をダイヤルします)

