

# 備えよう、赤ちゃんの防災

赤ちゃんが生まれてから、災害への備えは見直しましたか？  
赤ちゃんのいる家庭では、備えを考えるにあたって、  
気を付けてほしい場面があります。



## 災害への備えを考える3STEP

### STEP 1 もしもの時を 1 想像する

もしもの時にどんなことが起きるかを想像しましょう。ハザードマップを見たり、避難先(避難所や安全な親戚・知人宅等)までの経路を確認し、実際に歩いてみるのもいいかもしれません。

また、日頃から、災害時にいつ・誰が・何をするのかを家族で話し合い、「マイ・タイムライン(防災行動計画表)」を作っておくことも大切です。

### STEP 2 防災備蓄やグッズ等を 2 準備する

もしもの時のことを想像しながら、必要なものを準備して備えましょう。食料や水、携帯トイレなどは最低3日間、できれば1週間分を目安に、その他の必需品は3日分程度を目安に準備しましょう。



### STEP 3 使ってみる・ 3 半年に1回見直す

備えたものがいざというときに使えるように定期的に避難訓練などを実施して実際に使ってみましょう。特に赤ちゃん向けの用品は、成長に合わせて必要なものが次々に変わっていきますので、定期的に見直して、更新していきましょう。



## 赤ちゃんがいる家庭が気を付けたい4つの場面

赤ちゃんがいる家庭が備えを考える際に、特に気を付けてほしい場面について紹介します。



### ▷ 避難所への移動

移動時には両手が自由に使えるよう、**抱っこひも**等を活用しましょう。とっさの場面で**赤ちゃんの頭を守るもの**も用意しておくとう安心です。なお、抱っこして避難したために、**こどもの靴**を忘れたという方が多いため、準備しておくとう安心です。



### ▷ 授乳・食事

避難所では授乳スペースが十分確保できない可能性があるため、**授乳ケープ**等を用意しましょう。普段母乳で育てていても、ストレスで母乳が出にくくなるため、**ミルク**も準備しましょう。**離乳食**は食べ慣れたものを多めに用意しましょう。



### ▷ トイレ・衛生管理

**おむつやおしりふき**等が手に入りにくくなる可能性があるため、普段から多く備え、サイズが変わったら更新しましょう。また、**母子健康手帳**等の**コピー**を避難リュックに入れておきましょう。

感染症対策として、**消毒グッズ**なども準備が必要です。



### ▷ 長期生活への備え・リラックス

特殊な環境において、大人と同じく赤ちゃんもストレスを感じます。少しでも気持ちを和らげるために、元気が出るための**おもちゃやお菓子**などを準備しておきましょう。**赤ちゃん用の寝具**などの用意もできるといいですね。



記事監修:ピジョン株式会社

茨木市とピジョン株式会社は令和3年8月に包括連携協定を締結し、こどもの災害時の備えや子育て環境の質の向上などを連携して取り組んでいます。

# 妊婦・子育て世帯の防災準備

災害はいつ起こるか分かりません。妊娠中や赤ちゃんがいるときに災害が起きたときのことを想定しておきましょう。

## 備えておくと災害時に役に立つもの

避難リュックに詰める非常持ち出し品をチェックしましょう。

重さの目安は、男性15kg、女性10kg程度です。



### 基本品目

- 保存食(乾パン等)
- 飲料水
- 懐中電灯
- 運動靴・スリッパ
- 携帯ラジオ
- はさみ・十徳ナイフ
- 手袋(軍手が便利)
- ヘルメット
- 救急セット  
(ばんそうこう・包帯等)
- マスク
- 常備薬・持病薬等
- 防寒用保温シート  
(ブランケット)
- 携帯トイレ(凝固剤など)
- 生理用品
- 体温計
- 防犯ブザー
- タオル
- 洗面用具  
(歯ブラシ・歯みがき粉等)
- ポリ袋
- トイレトペーパー
- ウエットティッシュ
- 筆記用具
- 雨具
- 衣類・下着
- 防寒着
- 使い捨てカイロ
- お薬手帳

### 貴重品

- 現金
- 預金通帳
- 印鑑
- 本人確認書類  
(マイナンバー  
カード等、または  
これらのコピー)
- 携帯電話  
(充電器)



## 赤ちゃんのための備えをプラス!

避難する際は赤ちゃんを抱いて避難することになります。実際に**赤ちゃんを抱えて持てる量・重さ**を確認しておきましょう!



両手が使えるリュックがおすすめ!

### 赤ちゃん用 非常持ち出し品

- 母子健康手帳、こども医療証、診察券
- 紙おむつ、お尻ふき  
(お尻ふきは体もふける)
- 授乳関連グッズ

授乳用ケープ、ミルク、哺乳瓶、調乳用の水、液体ミルクなど  
★日頃の授乳方法に合わせて準備



離乳食

### CHECK

## ローリングストック法で備蓄を

災害が長期化した場合に備えて最低3日間(推奨7日間)は過ごせるよう食料(インスタント食品等)や水(1人1日3ℓ)を備蓄しましょう。

食料等の備蓄方法には、ローリングストック法があります。ローリングストック法とは、非常食のほかに、普段食べているものを多めに常備し、定期的に使い、使った分だけ買い足していく方法で、災害時にも慣れ親しんだ食事をする事ができます。

カセットコンロとボンベを備えておけば、ライフラインが止まっても、温かい食事をとることができます。

●パスタ ●もち ●そうめん など  
こどもや大人が好きなお菓子なども準備しておくともよいかもしれませんが、災害時は食べ慣れたものがあると安心です。

- 普段使っている薬
- 抱っこ紐
- 使い慣れたおもちゃ
- ガーゼ・ハンカチ
- 赤ちゃんの靴
- 着替え(肌着・長袖・長ズボン、防寒着、帽子)



マザーズバッグにプラスしよう!

緊急時に必要度が高く持ち歩きが可能なものは、いつものマザーズバッグにもプラスして常時携帯するようにしましょう。