

赤ちゃん和妈妈を守る防災情報

～考えよう！備えよう！災害のために今できること～



災害はいつ起こるかわかりません。首都直下地震等により、マグニチュード7クラスの地震が30年以内に発生する確率は70%とされています。 ※「首都直下地震等による東京の被害想定報告書」より
妊娠前とは異なり、妊娠週数や赤ちゃんの成長に合わせた備えと対策が必要となります。災害時に自分や赤ちゃんを守るために、日頃から、防災・減災について正しい知識を得て、万が一に備えておきましょう。

災害情報、どうやって入手できる？

市では、災害時に「昭島市メール配信サービス」や「公式ツイッター」などを活用し、情報提供を行います。

そのほか「Yahoo! 防災速報」「東京都防災アプリ」などからも情報を入手することができます。事前に登録をしておくと、いざという時に便利です。

昭島市メール配信サービス Yahoo! 防災速報

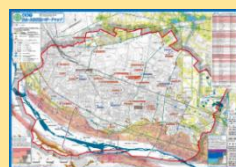


災害時、自宅やその周辺は安全な場所？

自宅やその周辺が、浸水予想区域や土砂災害警戒区域に該当していないか等の確認をしておくことが大切です。

災害時はアクセスが集中し、ホームページにつながりづらくなる場合がありますので、事前にハザードマップなどをダウンロードしておきましょう。

洪水・土砂災害ハザードマップ



防災マップ



お住まいの地域の避難所について ご存知ですか？

自宅や勤務先からの避難先、避難経路について確認をしておくことが大切です。

携帯電話などが使えなくなる可能性もあるため、事前に、連絡方法や待ち合わせ場所などを家族と共有しておきましょう。

自宅等が洪水や土砂崩れの危険がある場合、妊婦の方や乳幼児は、警戒レベル3（高齢者等避難）が発令されたら指示に従い避難します。



市公式ホームページ

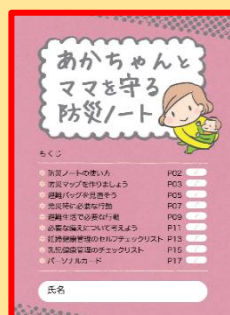
昭島市の避難場所・避難所



「あかちゃんとママを守る防災ノート」

妊婦や産後の女性、乳幼児のいるご家庭における日頃からの災害時への備えや発災時の行動のポイントが記されています。

市公式ホームページより、ダウンロードが可能です。ぜひ、書き込みをしながら、「我が家の備え」としてお役立てください。英語版もあります。



市公式ホームページ

妊産婦・乳幼児の災害への備え



あかちゃんとママを守る防災ノート

（神奈川県立保健福祉大学 吉田穂波）

<https://doc.giftfor.life/giftfor-notice.pdf>

避難バックの中身（一例）

- 母子健康手帳、健康保険証
- オムツ、おしり拭き
- 授乳用ケープ、ミルクセット
- スプーン、紙コップ
- キッチン用ラップ
- ガーゼ

外出の際は、常に携帯しておきましょう。

おしり拭きは、手や身体を拭く際にも役立ちます。

日頃の授乳方法に合わせて、準備しましょう。

コップで少しずつ飲ませる方法もあります。



少しでも洗い物を減らすために、お皿に貼って使います。

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。

- 抱っこ紐
- 非常食、離乳食

避難の際や、避難所で両手を使えるので、便利です。

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おくと安心です。

- 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い良いでしょう。

- 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い良いでしょう。

- おもちゃ

使い慣れたおもちゃがあることで、心のケアにも繋がります。

ママ（女性）にとって特に必要なもの

- 生理用品
- おりものシート

避難所で初期に不足しがち。中身が見えないポリ袋の準備も。

下着を毎日交換できない場合、おりものシートを取り換えるだけで清潔に過ごすことができます。

災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック ※1歳未満のお子さん向け

災害時の母乳・粉ミルク・液体ミルク、ママへのアドバイスについて掲載しています。



日本栄養士会災害支援チーム（JDA-DAT：The Japan Dietetic Association-Disaster Assistance Team）作成

特に女性や子どもに知っておいてほしい…避難所で気を付けること

過去の災害では、悲しいですが、女性や子どもが避難所で性被害に遭うケースが多く報告されています。ご自身やお子さんの身を守るために次のようなことに気を付けて行動するようにしましょう。



＊声を掛け合おう

＊複数人で行動しよう

＊防災グッズ（防犯ブザーや笛など）を携帯しよう

◎万が一被害に遭ってしまったり、被害を見聞きしたら…

・性犯罪被害相談電話番号

#8103（全国共通）

・東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター（無料）

#8891＜NTT ひかり電話以外＞

0120-8891-77＜NTT ひかり電話＞

・SNS 相談 Cure time ＜毎日 17 時～21 時 チャット・メール相談＞



※災害時の避難所等では、警察や避難所運営職員に相談してください。