

特に女性や子どもに
知っておいてほしい

避難所で
気をつけること

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。
自治体や警察の窓口を知らせあったり、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。

声を掛けあおう

トイレに行くときなどは、周りの女性達や信頼できる大人達と声を掛けあい、自分がどこにいるか伝え合うようにしましょう。

複数人で行動しよう

暗がりや死角を避け、複数人で行動しましょう。

防犯グッズを携帯しよう

防犯対策のために、防犯ブザーや笛を持ち歩きましょう。

万が一、被害に遭ってしまったら、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
※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。



母乳のこと

災害時には母乳が止まってしまったような感覚を経験する人もいます。
これは大きなストレスがかかると母乳を押し出すホルモンが影響を受けるためです。
一過性のものであることが多く、普段どおりに授乳を続けていると、元のように母乳が出るようになります。



ママと赤ちゃんが
疲れすぎないことが
大切です

こんな方法でもできる／
災害時の離乳食

災害時に離乳食の食品が手に入りにくい場合は、手に入りやすいもので工夫してみるとよいです。生ものや十分に加熱されていないものは与えないよう注意しましょう。

5～6か月
母乳や乳幼児用ミルクで対応

7～11か月
スプーンでつぶしたり、お湯を加えてお粥状にしたもので対応
※授乳回数を普段より増やすことも

12か月以降
炊き出しのご飯に味噌汁を入れておじやを作ったり、よく煮た大根や芋などで対応
※授乳回数を普段より増やすことも

●液体ミルクについて●
液体ミルクはお湯や哺乳瓶が不要なので便利です。



ミルクのこと

安全に使える水が手に入りにくい場合、調乳用のお湯を沸かすことや、哺乳瓶・乳首を洗い消毒することも難しくなります。

紙コップでできる／
「カップ授乳」の方法

清潔な哺乳瓶や乳首がないときには、紙コップを使って授乳ができます。
① 赤ちゃんをできるだけ立てて抱っこします。
② コップのふちが赤ちゃんの下唇に触れるようにします。
③ コップを少し傾け、口の中に注ぎ込まず、赤ちゃんがミルクを舐めるようなイメージでやるとうまくいきます。

現在の自覚症状（妊婦用）		
自覚症状など	「あり」が1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。
腹部・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のかを覚えておく。 発作と間隔時間を確かめる。
破水・破水熱	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 感染兆候	なし / あり	感染の可能性があるため、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	

現在の症状（乳児用）		
※呼吸がなく、意識がない状態では、心肺蘇生が必要です。		
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、おしっこの回数が減っている	●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 ●吐いたもの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、おしっこの回数が減っている	●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）

防災時に必要な行動

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

自宅にいながら発災した時に、とるべき行動をあらかじ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を支援してくれる人、一緒に避難する人に、発災時のサポートをあらかじめお願いしておきましょう。

(フリガナ)

氏名	T E L	その他の 連絡手段

(フリガナ)

氏名	T E L	その他の 連絡手段

避難場所一覧

●いつとき避難場所

……

●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。

こころのケアについて

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す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。平気そうに見える子どももほど、ケアが大切です。

相談先

○女性の人権ホットライン

☎0570-070-810（全国共通ナビダイヤル）

○東京多摩いのちの電話

☎042-327-4343（24時間365日）

○あいぽっく

こころといのちの相談 ☎042-544-5126
（月～金曜日8時45分～17時）

育児相談 ☎042-543-7303（月～金曜日8時30分～17時）

○子ども家庭支援センター

子育て相談 ☎042-543-9046（月～金曜日 9時～19時）

発行
昭島市保健福祉部健康課子育て世代包括支援センター係
〒196-0015 昭島市昭和町4-7-1（あいぽっく）
電話番号 042-543-7303

昭島市
あかちゃんとママを守る
防災ノート（簡易版）



●「あかちゃんとママを守る防災ノート」は市公式ホームページから確認できます。

出典：「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>



●昭島市の災害情報は右記の2次元コードより、確認してください。



令和5年4月作成

発災時に
必要な行動

特に乳幼児や妊婦は、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

自宅等が洪水や土砂崩れの危険がある場合、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。

地震

●発災前、発災時
出来るだけ安全な場所へ移動し、赤ちゃん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づ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（別添）を入れておきましょう。必ず靴を履かせましょう。

地震発生!!

ママ自身の安全も確保しよう！
子どもはママのお腹の下に！



発災時に必要な行動

私が冷静になるためのTIPS

あなた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

自宅にいながら発災した時に、とるべき行動をあらかじ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を支援してくれる人、一緒に避難する人に、発災時のサポートをあらかじめお願いしておきましょう。

(フリガナ)		その他の
氏名	TEL	避難手段
(フリガナ)		その他の
氏名	TEL	避難手段

避難場所一覧

● いっとき避難場所	……
● 広域避難場所	……
● 避難所	……
● 家族の最終集合同所	……
●	……

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

こころのケアについて

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する機会
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。平気そうに見える子ど
もほど、ケアが大切です。

相談先

○女性の人権ホットライン

☎0570-070-810(全国共通ナビダイヤル)

○東京多摩いのちの電話

☎042-327-4343(24時間365日)

○あいぽっく

こころといのちの相談 ☎042-544-5126
(月～金曜日8時45分～17時)

育児相談 ☎042-543-7303(月～金曜日8時30分～17時)

○子ども家庭支援センター

子育て相談 ☎042-543-9046(月～金曜日 9時～19時)

発行

昭島市保健福祉部健康課子育て世代包括支援センター係
〒196-0015 昭島市昭和町4-7-1(あいぽっく)
電話番号 042-543-7303

昭島市

あかちゃんとママを守る 防災ノート(簡易版)



●「あかちゃんとママを守る防災ノート」は
市公式ホームページから確認できます。



出典:「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.giftforlife/giftfor-notice.pdf>

●昭島市の災害情報は右記の2次元コードより、
確認してください。



令和5年4月作成

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

自宅等が洪水や土砂崩れの危険が
ある場合、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。

地震

●発災前、発災時

出来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
小さな段差等に気づ
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
(別添)を入れておき
ましょう。必ず靴を履
かせましょう。

地震発生!!



子どもはママの
お腹の下に!

ママ自身の安全も確保しよう!

避難所で 気をつけること

特に女性や子どもに
知っておいてほしい

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。
自治体や警察の窓口を知らせあったり、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。

声を掛けあおう

トイレに行くときなどは、周りの女性達や
信頼できる大人達と声を掛けあい、
自分がどこにいるか伝え合うようにしましょう。



複数人で行動しよう

暗がりや死角を避け、複数人で行動しましょう。



防犯グッズを携帯しよう

防犯対策のために、防犯ブザーや笛を
持ち歩きましょう。



万が一、被害に遭ってしまったら、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

※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。



母乳のこと

災害時には母乳が止まってしまった
ような感覚を経験する人もいます。
これは大きなストレスがかかると母
乳を押し出すホルモンが影響を受け
るためです。
一過性のものであることが多く、
普段どおりに授乳を続けて
いると、元のように母乳が
出るようになります。



ミルクのこと

安全に使える水が手に入りにくいた
め、調乳用のお湯を沸かすことや、
哺乳瓶・乳首を洗い消毒することも
難しくなります。

「紙コップでできる/ 「カップ授乳」の方法

清潔な哺乳瓶や乳首がないときには、
紙コップを使って授乳ができます。
①赤ちゃんをできるだけ立てて抱っ
こします。
②コップのふちが赤ちゃんの下唇に
触れるようにします。
③コップを少し傾け、口の中に注ぎ
込まず、赤ちゃんがミルクを舐めるよ
うなイメージでやるとうまくいきやす
いです。



ママと赤ちゃんが
疲れすぎないことが
大切です

「こんな方法でもできる/ 災害時の離乳食

災害時に離乳食の食品が手に
入りにくい場合は、手に入りや
すいもので工夫してみるとよい
です。生ものや十分に加熱され
ていないものは与えないよう注
意しましょう。

5～6か月
母乳や乳幼児用ミルクで対応

7～11か月
スプーンでつぶしたり、お湯を加
えてお粥状にしたもので対応
※授乳回数を普段より増やすこ
と

12か月以降
炊き出しのご飯に味噌汁を入
れておじやを作ったり、よく煮た大
根や芋などで対応
※授乳回数を普段より増やすこ
と

●液体ミルクについて●
液体ミルクはお湯や哺乳瓶が
不要なので便利です。

現在の自覚症状(妊婦用)

自覚症状 など	「あり」が1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。
腹部・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 になったのかを覚えておく。 発作と間隙時間を確かめる。
破水・破水熱	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 感染兆候	なし / あり	感染の可能性があるため、部屋を別に する。悪寒・咳・鼻水・吐き気・ 嘔吐・下痢・発熱と同時に出現した 発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	[]

現在の症状(乳児用)

※呼吸がなく、意識がない状態では、
心肺蘇生が必要です。

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、 おしっこの回数が減っている	●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 ●吐いたもの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、 おしっこの回数が減っている	●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)