

# 子育て(未就学児)世帯のための 災害への備えについて



# 『防災』について考えてみましょう

地震

台風

大雨

土砂崩れ

火山の  
噴火

様々なリスクを事前に具体的に想定してみましょう

# 災害発生時は命を守る行動を！

自宅に居るとき、お外で遊んでいるとき、  
道を歩いているとき、どうするのが一番安全か  
考えて行動しましょう。



例：だんごむしのポーズ

# 普段からいざという時のために 備えることがとても大切です

災害時、家が壊れない限りは  
在宅避難を希望される方が  
大多数かと思います。  
まずは安心な家について  
考えてみましょう。



## 安心な家

- 寝室、逃げ道の動線（玄関、バルコニー等）に物を置かない
- 高いところに重たい物を置かない
- 家具転倒対策やガラス飛散防止フィルムを貼る
- ハザードマップを見て自宅や周りの土地の特性を知る



# 家族で災害時について 話し合ってみましょう

- マニュアル通りの避難訓練ではなく、  
命を守るための行動について考える
- 電気を消して暗闇に慣れる練習をする
- 非常食、液体ミルクを味見する
- 和式トイレ、携帯トイレの練習をする
- 災害体験施設に行く



# 必要な備蓄は 家庭によって異なります

食料

最低3日  
できれば1週間分

水

1日3リットル×  
人数分が目安

普段食べ慣れているものを多めに購入するのがお勧めです。

# 電気やガス、水道が使えない状況を想定して必要なものを考えましょう。

**【復旧の目安】**電力は3日、水道は1ヶ月程度、ガスは地域差があります。

**カセットコンロ**と**ガスボンベ**があれば、温かい食事を作ることができます。

※地震の直後は余震が多いので火の取り扱いには注意が必要です。

リュックに入れる食料は**避難所でそのまま食べられるもの**、

栄養補助食品、飴やガムなどがおすすめです



# 消耗品は多めに購入して 備蓄します

市の備蓄が必ず手に渡る保証はないので  
各自必要なものは多めに備蓄しましょう。

- ・オムツは柏市でSMLサイズの備蓄があるがビッグサイズはない
- ・液体ミルク、離乳食、生理用品、常備薬など
- ・トイレトペーパー、ティッシュペーパーなど
- ・車のガソリンは半分になったら給油する
- ・携帯トイレは必ず用意して、普段から持ち歩く



普段使いなれている抱っこ紐があれば  
安心ですがもし手元にない場合・・・  
さらしでおんぶすることができます！



### 災害時に様々なものに代用できる物の例

- ・さらし→さらしおんぶ、包帯、布巾、マフラー
- ・大判ハンカチ→包帯、布巾
- ・大きなビニール袋→レインコート、トイレに被せる、  
バケツに被せて水を入れる
- ・ラップ→包帯、腹巻代わりにお腹に巻く、お皿に被せる
- ・おしりふき→手や体を拭く

# 子育て世代に必要なもののリスト

液体ミルク

離乳食

哺乳瓶

お菓子

おしりふき

オムツ

母子手帳・保険証

着替え

ガーゼ

マスク

除菌ジェル

おもちゃ



# 自宅から行ける避難所、給水所は 実際に行ったことがありますか？

住んでいる地域のハザードマップを  
家族で見てください



家族が離れているときに被災したらどこに避難するか  
数か所あらかじめ決めておきましょう

避難所までお子さんと一緒に歩いてみましょう

危険な箇所があるか注意しながら歩くと新たな発見があります。  
ブロック塀、自動販売機、植木鉢、看板など  
狭い路地は通れなくなっているかもしれません。

地震で停電になった時はブレーカーを切ります

停電が復旧した時にコンセントなどが切れていると  
火災が発生する可能性があります。

お風呂に水を溜めておくと、生活用水として使えます

地震があったら断水になる前に溜めましょう

トイレの水は流さないようにします

地震発生後は排水管が壊れて  
汚水が逆流する可能性があります



# 避難所って誰が運営するの？

**避難所は避難している方々が運営します**

様々な方が集まる避難所では課題は多くあります。

- トイレが汚くなる
- 男女での分担が不平等
- 支給された食事が揚げ物など、口に合わない、アレルギーなど
- 避難所の環境が悪く体調を崩される方、亡くなる方もいます
- 暑さ、寒さ、運動不足による血栓など

運営している方も  
被災しています。

避難者同士で助け合いながら避難所を運営するためにはルールを設け、特定の方に負担がかからないような体制を考える必要があります。

# 避難所での性被害も多くあります。 お年寄り、子どもも被害に遭います。

- 運営する側に女性が複数居ること
- 女性や子供が単独で行動しないように呼び掛ける
- 女性用の更衣室、子どもの遊べるスペースの確保

その他、どんな対策ができるか考えてみましょう！



# 自助、共助、公助

自分のことは自分で守る、  
自分たちのまちは自分たちで守るという意識



お隣、ご近所の方と交流はありますか？  
普段からご近所との繋がりがあること  
新しい視点で物事を考えるきっかけにもなります。  
いざという時にもお互い気にかけてあげられる  
ような良いお付き合いをしましょう！



# 最後にお伝えしたいこと

災害が起こったら、準備しておいたことしかできません。

ご自身や大切な人を守るため、

今できることを考えて、行動していきましょう！

