

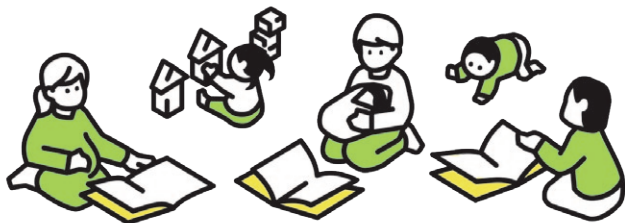
しゅうなん あかちゃんと ママを守る 防災ノート



氏名

もくじ

🔑	防災ノートの使い方	P01
🔑	防災マップを作りましょう	P02
🔑	非常持出バッグを見直そう	P04
🔑	災害時に必要な行動	P06
🔑	妊婦健康管理のセルフチェックリスト	P08
🔑	乳児健康管理のチェックリスト	P10
🔑	避難生活に必要な行動	P12
🔑	緊急時の連絡先	P13



あかちゃんとママを守る 防災ノートの使い方

1 書き込みながら、 我が家の防災を充実させていこう

このノートは見開きで1つの項目についてまとめています。前のページであかちゃんとママを守る防災ポイントを確認したら、次のページに”我が家の備え”について考えながら書き込んでいきましょう。

2 モノを備えるだけが防災ではありません

妊娠中や産後の女性や乳幼児は、災害時に特別な支援が必要とされる層です。とはいえ、地域の方も支援が必要な人の存在を知らなければ、助けたくても助けることができません。日頃から挨拶を通して地域に顔見知りを増やしたり、地域の情報に関心を持つように心がけましょう。

3 日ごろの生活に防災を取り入れよう

天気の良い日にお散歩で避難所まで行ってみたり、遊びの延長で、お家でランタンを使ってみたり（キャンプの気分になれるかも）身を守る練習をしておきましょう。



防災マップを 作しましょう

私の家は大丈夫？

① 周南市のハザードマップを確認しましょう。

ハザードマップとは？

自然災害による被害予測を
マップ化したもの



災害ごとの、被害の範囲や程度、避難所の場所を確認しましょう。周南市では洪水・内水・土砂災害・地震・津波・高潮のハザードマップを作成しています。

周南市ハザードマップ 検索

② 我が家の防災マップを作しましょう。

自宅周辺の地図（Googleマップ等を印刷しても良いでしょう）を用意し、①から得られた情報を書き込みます。防災マップが出来上がったら、安全に避難できるルートかどうか、実際に歩いて点検しましょう。



防災マップ・チェックポイント！

- ☐ 古い家屋やブロック塀等は、揺れが収まった後にも倒壊の危険があります。
- ☐ 窪地や段差も要注意。浸水時には足元が見えなくなることもあります。
- ☐ 狭い路地は、逃げるのが困難に。坂道は、浸水時に水の勢いが強まります。
- ☐ 小さな河川でも、雨量や津波の大きさによっては危険になることも。

災害から命を守るために必要なこと

家の耐震、家具の転倒、大丈夫？



身近で想定される災害と、

我が家（自宅周辺や自宅）に起こりうることは？

地震 ▶

地震以外の災害についても、検討してみましょう。

（洪水、内水、土砂災害、津波、高潮）



災害時の避難ルートを書いてみましょう。

（地図を貼っても良いでしょう）



ハザードマップ



しゅうなん防災

自宅近くの避難所を確認しましょう

- ◎ 緊急避難場所 … 緊急的に身の安全を確保できる場所 ※公園など
- ◎ 避難所 … 被災者が一定期間滞在することができる施設 ※市の施設など

非常持出バッグを 見直そう

マザーズバッグは
もう少しプラスして
非常持出バッグに

1 非常持出バッグの基本は、 「持てる・使える・助かる」

- 一番大切なものは命です。グッズが充実していると安心ですが、あくまで重量オーバーにならないように。
- グッズは必ず1度は使ってみて、“すべて使える”状態にしておきましょう。
- 1日の生活を振り返り、備えておきましょう。
- 非常持出バッグと合わせてヘルメットを備えておくとう安心です。



2 緊急時に命を守るグッズは、常時携帯用避難ポーチに。

- 緊急時の必要度が高く、常時持ち歩けるものは、ポーチ等にまとめ、持ち歩くようにしましょう。



中身一例

(あかちゃん) … おむつ・おしりふき・ビニール袋・着替え1セット・
離乳食、液体ミルクなど

(ママ) … ホイッスル・ライト・マスク・常備薬・スキンケアなど

非常持出バッグを見直そう

	リスト	ポイント	チェック
あかちゃんのもの	おむつ、おしりふき	おしりふきは、身体を拭く際にも役立ちます。	☐
	授乳用ケープ、ミルクセット	日ごろの授乳方法に合わせて準備しましょう。	☐
	スプーン、紙コップ、キッチン用ラップ	コップで少しずつ飲ませる方法もあります。	☐
	ガーゼ	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	避難の際や、避難所で両手が使えるように、抱っこ紐が便利です。	☐
	非常食、離乳食	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ておくと安心です。	☐
	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ういでしょう。	☐
	おもちゃ	使い慣れたおもちゃがあることで、心のケアにもつながります。	☐
ママのもの	母子健康手帳、健康保険証 マイナンバーカード	常に携帯し、大切なページはクラウドに保存しましょう	☐
	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ういでしょう。	☐
	生理用品、母乳パッド	使い慣れた生理ナプキンや、母乳パッドはあると便利です。	☐
	下着	自分のサイズに合ったものを用意しておきましょう。	☐

災害時に 必要な行動

いつ？
どこに避難する？

地震

●発生時

でき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しないように、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、非常持出バッグ等を出し、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。

洪水や土砂崩れ

- 高齢者等避難（避難に時間の要する人
やその支援者）や避難指示が出たら、
速やかに安全な場所に避難しましょう。



妊娠中・後期

お腹で足元が見えず小
さな段差等に気が付か
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

抱っこ紐等を使って乳
児を抱っこして避難し
ます。
ベビーカーは道が塞が
れていたりすると荷物
になる場合も。

幼児

子ども用リュックの中
に、パーソナルカード
を入れておきましょう。
必ず靴を履かせましょう。
長靴は水が入ると危険
です。

災害時に必要な行動

私が冷静になるためのヒント

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

災害にあった時に、とるべき行動を予めシミュレーションして書き出しておきましょう。



災害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、一緒に避難する人等、災害時のことを予めお願いしておきましょう。

氏名 (フリガナ)	TEL	その他の連絡手段

災害用伝言ダイヤル「171」

● 利用方法 ●

「171」をダイヤル

伝言を残す時は「1」をプッシュ

伝言を聞く時は「2」をプッシュ

録音を残したい電話番号をダイヤル (例：携帯電話、自宅の固定電話など)

※録音をする共通の電話番号を決めておきましょう

伝言を残す

伝言を聞く

※各種災害用伝言サービスは、毎月1日と15日・1月1日～3日・防災週間 (8月30日～9月5日)・防災とボランティア週間 (1月15日～1月21日) に、体験利用することができます。



妊婦健康管理の セルフチェックリスト

基本情報

(母子健康手帳があるときは、手帳を参照してください)

		記入日	/	/
フリガナ		生年月日	年齢	
氏 名		S・H	年 月 日生 () 歳	
分娩予定日	年 月 日 (本日の妊娠週数 週 日)	これまでの 出産回数	回 (うち帝王切開 回)	
今回の妊娠	単胎 / 多胎 (人)	帝王切開の 予定	なし / あり (理由)	
最後の健診	【健診日】 年 月 日 【胎位】 頭位 / 骨盤位 / 不明 【胎盤付着部位】 正常 / 前置 / 辺縁 / 不明 【頸管無力症の診断】 なし / あり 【切迫流・早産の診断】 なし / あり 【児の推定体重】 () g / 不明 【血圧】 () / () mmHg			
尿 検 査	【蛋白】 - / + / ++ / +++ 【糖】 - / + / ++ / +++ 【その他】 ()			
喘 息	なし / あり			
アレルギー	なし / あり → 薬物・食物・金属・ラテックス・アルコール 治療・管理方法 ()			
服用中の薬	なし / あり → () ※お薬手帳があれば持参しましょう			

現在の自覚症状（妊婦用）

自覚症状など	「あり」が一つでもある場合は 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。
腹緊・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かを覚えておく。発作と間歇時間を確かめる。
破水・破水感	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 （140/90mmHg 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 感染徴候	なし / あり	感染の可能性があるので、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	

乳児健康管理の チェックリスト

基本情報

(母子健康手帳があるときは、手帳を参照してください)

		記入日 / /	
フリガナ		生年月日 年齢	
氏 名		年 月 日生 () か月	
出生体重	g	最近の体重 (測定日)	g (月 日)
出産時の妊娠週数 (在胎週数)	週 日	単・多胎	単胎 / 多胎 (胎)
妊娠・分娩時の異常	なし / あり → ()		
治療中の病気	なし / あり → ()		
服用中の薬	なし / あり → () ※お薬手帳があれば持参しましょう		
アレルギー	なし / あり → () 治療・管理方法 ()		
その他医師から 注意されていること	なし / あり → ()		

現在の症状 (乳児用)

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 ●吐いた物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)

※意識がなく、呼吸がない状態では、心肺蘇生が必要です。
 (講習などの機会を通じて体験しておくとう安心です。)

避難生活で 必要な行動

食事は？
病気の時は？
どうやって過ごす？

食事について

- | | |
|------------|--|
| ● 母乳 | 一時的に出にくくなっても、リラックスして授乳し、継続させることが大切。 |
| ● 粉ミルク | 市販の水を使う際は、軟水を使用。哺乳瓶がない時は、紙コップやスプーンで少しずつ飲ませて。 |
| ● 離乳食 | 離乳食がない場合、離乳食を始めたばかりなら、母乳や粉ミルクで栄養をまかなって。 |
| ● 妊産婦の食事 | 選択できる時は、塩分が少ないものを。 |
| ● アレルギー除去食 | 自分で備えておくことが大切。避難所で除去食の対応ができない場合、使用した食品を開示してもらおう等のサポートをお願いすること。 |

病気の予防について

- | | |
|---------|--|
| ● 妊娠合併症 | 災害時はストレスにより、妊娠高血圧症候群になりやすいため、寒さをさけ、水分摂取し、足を延ばして横になれる場所を確保してもらうこと。また、血栓症（エコノミー症候群）もおこしやすいため、こまめに水分をとり、体を動かすことも大切。 |
| ● 栄養不足 | 十分な栄養が取れず、口内炎などにもなりやすいため、サプリメントでの補給や口内の清潔を保つこと。 |

心のケアについて

- | | |
|-------------|--|
| ● 妊娠期・産じょく期 | 妊娠期・出産・産後の精神的な変化の大きい時期に、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。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できる機会を。 |
| ● 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異常な行動は、非常時における正常な行動。大きく受け止め、しっかりと抱きしめてあげて。 |

緊急時の連絡先

家族・親戚

災害時に安否を確認したい人のリスト

名前	TEL
名前	TEL
名前	TEL
名前	TEL

保育園・幼稚園

施設名	TEL
備考	

かかりつけ病院

家族のかかりつけ病院を記入

名前	
病院名	TEL
名前	
病院名	TEL
名前	
病院名	TEL

このノートについてのお問い合わせ

◎防災に関すること

防災危機管理課 ☎0834-22-8208

◎母子保健に関すること

あんしん子育て推進課 ☎0834-22-8550

詳しく調べるときはこちら

◎周南市
ハザードマップ



◎しゅうなん防災
(PDF版)



◎災害時の指定
緊急避難場所・
避難所等



◎避難所の
開設・混雑情報



◎しゅうなん
女性の視点からの
防災 (PDF版)



◎母子モ(アプリ)
あんしん子育て推進課



◎参考出典：あかちゃんとママを守る防災ノート

出典：平成27年度厚生労働科学研究費「妊産婦・乳幼児を中心とした災害時要援護者の福祉避難所運営を含めた地域連携防災システム開発に関する研究」(研究代表者：吉田穂波)



発行

周南市防災危機管理課 ☎0834-22-8208

〒745-8655 周南市岐山通1-1

協力

周南市防災アドバイザー