

親子のための

防災

ハンドブック



目次

いざという時の連絡

P3

災害への備え～備蓄品など～

P5

自宅の安全対策

P7

避難について

P9

身体とこころの様子の確認

P11

付録：マイ・タイムライン作成のすすめ

P13

地震や風水害などの自然災害はいつ起こるかわかりません。

災害から自分、そして大切なご家族を守るためには、日ごろから災害が起きたときのことをイメージし、必要な備えをしておくことが大切です。

横浜市では、妊産婦や小さなお子さまのいるご家庭が、適切な災害への備えができるように、「親子のための防災ハンドブック」を作成しました。「必要な備蓄ってなに?」「災害がおきた時の避難場所は?」「家族と連絡を取る方法は?」など、ぜひこのハンドブックを活用して、あなたのご家族に必要な「災害への備え」について考えてみてください。

災害時の妊産婦・乳幼児の特性

妊産婦や小さなお子さまは、災害時にどのような行動をとればよいかわからなかったり、想定外の困りごとが発生する場合があります。それぞれの状況に応じて、災害時に必要な準備などをしておくようにしましょう。

	情報	避難行動	避難生活
妊産婦	災害時には自ら必要な情報の把握が可能である。	おなか大きい、身動きがとりにくい、分娩後に身体が回復していないなど、避難行動が困難な場合がある。	避難所では、医師・医療の確保、防寒・避暑、トイレ対策、横になるスペース、分娩対応などが必要な場合がある。毛布等の保温用品、栄養のある食料などの支援が必要である。
乳幼児	自ら情報の把握はできないため、保護者や保育者等の保護下での支援が必要である。	避難行動は自立してはできないため、保護者や保育者等が連れて避難することが必要である。1人の保護者が、複数の子どもを連れての避難は難しい。	避難所では授乳室の確保、防寒・避暑、衛生面の確保、こどもが泣いても大丈夫な環境が必要である。おむつ、粉ミルク、離乳食、水、衣類などの支援が必要である。



いざという時の連絡

家族の安否確認

災害時は電話がつながりにくくなり、ご家族との連絡が取れない場合があります。非常時に備え、災害用伝言サービスの利用について検討してみてください。また、SNS（ソーシャルメディア）などは、災害時でも活用可能な場合がありますので、いざという時の連絡方法について、ご家族で話し合ってみましょう。

災害伝言

ダイヤル171

震度6弱以上の地震
や河川の氾濫等が
発生した場合に利用

■メッセージを残す

171+1+ 連絡を取りたい電話番号 ➡ メッセージを録音

■メッセージを聞く

171+2+ 連絡を取りたい電話番号 ➡ メッセージを再生

災害用 伝言板

(WEB171)

利用者登録不要

災害用伝言板 検索

■伝言を登録する

相手の電話番号を入力 ➡ ボタン

氏名、安否（選択）、伝言入力（最大100文字） ➡ ボタン

■伝言を確認する

連絡を取りたい電話番号 ➡ ボタン

体験利用

災害用伝言ダイヤル171・災害用web伝言板

以下の期間は体験利用ができます。ご家庭の防災訓練として体験してみることをおすすめします！

- 毎月1日、15日と正月三が日
- 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）



その他 メールや SNS を組み合わせて使用

携帯電話やスマートフォンのメールだけでなく、X、Facebook、LINEなどのSNS（ソーシャルメディア）を活用して安否の確認をすることもできます。

話し合ったことを
書き込もう!

家族との連絡方法

各区の防災に
関するマップ▶



災害が発生したときに備えて、携帯電話番号のほか、学校や職場の連絡先や、連絡方法、避難場所や集合場所などをご家族で共有しましょう。

地域の基本情報 防災マップから確認して記入しましょう。 ※各避難所の説明は9ページ

家族の集合場所 _____ 自治会・町内会 _____

地域防災拠点 _____ 広域避難場所 _____

連絡先一覧

家族の連絡先一覧

名前	連絡先	メモ(例:職場などの家以外の場所、アレルギーなど)
	☎	
	☎	
	☎	
	☎	
	☎	

その他(学校など)

項目	名前	連絡先	災害時の対応方法(お迎えの方法など)
学校 幼稚園 保育園 習い事 など		☎	
		☎	
		☎	
		☎	
共通の知人等		☎	
ご近所の方		☎	

妊娠中の確認事項 出産予定日: _____

項目	名前	場所	連絡先	メモ
かかりつけの 医療機関			☎	
分娩予定の 医療機関			☎	



災害への備え ~ 備蓄品など ~

災害が起こった時には、支援物資はすぐには届きません。また電気、ガス、水道などのライフラインが止まってしまう場合もあります。

当面の避難生活が送れるように、必要な備蓄品の確認をしましょう。

飲料水

1人1日3ℓ
×
最低3日分
×
家族の人数分



水、食料品の備品の目安は
最低3日分、できれば1週間分です。

食料品

- 缶詰
- レトルト食品
- フリーズドライ食品
- 消費期限の
長いお菓子 …など



日用品・生活用品

- トイレtpペーパー
- ポリ袋
- ウェットティッシュ
- 新聞紙
- ラップ
- 救急セット
- 常備薬
- ハンカチ・タオル
- 着替え (替えの下着)
…など



在宅避難に必要なもの

- カセットコンロ・ボンベ
- 携帯ラジオ
- 充電式バッテリー、乾電池
- ランタン
- 懐中電灯・ヘッドライト …など



非常用トイレと関係衛生グッズ

☑非常用トイレ

1人1日5回分
×
最低3日分
×
家族の人数分



☑除菌用ウェットティッシュ

☑石鹸

☑消毒液、消毒スプレー

☑おしりふき

☑バケツ …など



乳幼児向け生活用品

☑着替え

☑紙おむつ

☑おしりふき

☑ミルク(液体・粉)、哺乳瓶

☑離乳食(アレルギー食)

☑スプーン、ストロー、紙コップ

☑授乳用ケープ …など



こども用グッズ

☑おもちゃ・絵本など

☑マスク

☑抱っこひも、さらし

☑おやつ …など



妊婦用グッズ

☑母子健康手帳・診察券・お薬手帳

☑保険証

☑マタニティマーク

☑防犯ブザー

☑母乳パッド

☑おやつ・栄養補助食品…など



コラム

ローリングストック

普段から少し多めに水やレトルト食品を買っておき、使った分だけ新しく買い足していく備蓄方法です。備蓄品の期限切れを防ぎ、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。





自宅の安全対策

最近の地震の負傷者の多くは家の中の家具の転倒や落下が原因です。家具の転倒防止など、ご家族の安全を守るための対策をしていきましょう。特に、大人よりも背の低いお子さまに配慮をして、家の中の危険な箇所をチェックしましょう。

家具の転倒防止

本棚・タンス・冷蔵庫など

上部をL字型金具やベルトなどで固定する。また、家具の上には物を置かない。

照明

吊り下げタイプの照明はチェーンなどで固定する。

テレビ

金具などで固定をする。耐震マットを敷いて、移動しないようにする。

食器棚

上部をL字型金具や突っ張り棒などで固定する。扉の開閉をロックする金具を利用する。

感震ブレーカー、ガラスの飛散防止

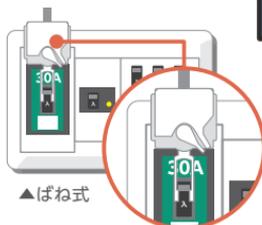
感震ブレーカー

地震の時に発生する火災の原因の多くが電気関係の出火です。感震ブレーカーは地震を感知すると、自動的にブレーカーを OFF にしてくれます。

①分電盤タイプ



②簡易タイプ



▲ばね式



▲おもり式

③コンセントタイプ



▲タップ式

ガラスの飛散防止

地震や台風などで破損して飛び散るガラスは大変危険です。飛散防止フィルムを内側に貼ることで、ガラスの破片が飛び散るのを防げます。



コラム

地震から身を守る



ダンゴムシのポーズ

小さなお子さまを守るためにはまず自分の身の安全を確保することが大切です。

強い揺れを感じたら、まずは安全な場所に移動し、ダンゴムシのポーズをとります。

小さなお子さまは、保護者のおなかの下に、頭を守るように抱えてください。



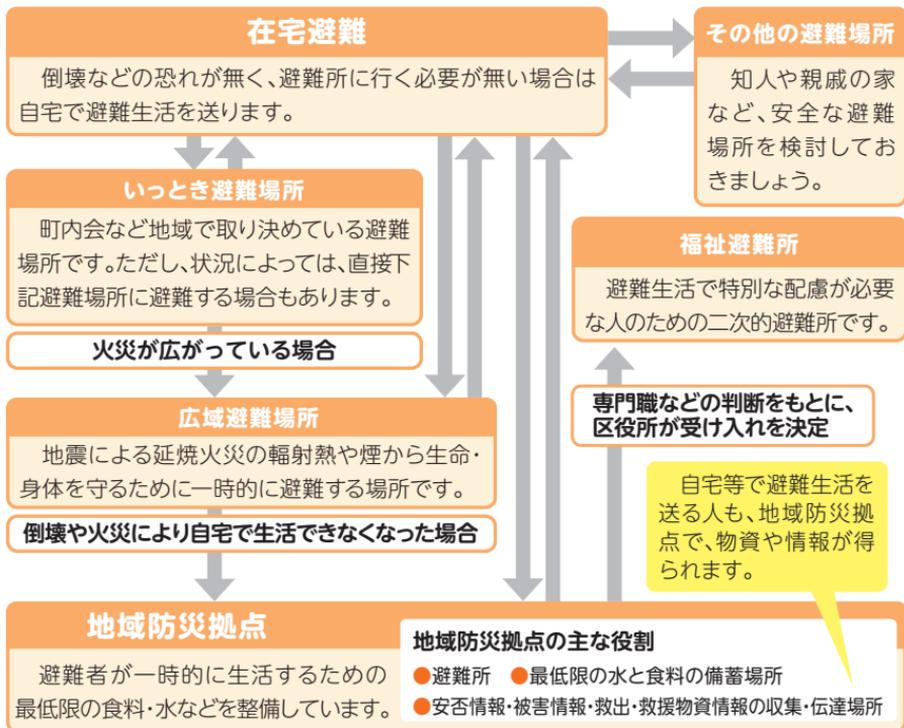
避難について

妊産婦や小さなお子さま連れのご家族は、明るいうちに避難を開始しましょう。災害時には正常な判断ができなくなる場合がありますので、避難をするタイミング、避難場所などをあらかじめご家族で話し合っておきましょう。また災害の状況によっては、避難所には行かずに、自宅で避難生活を送る選択肢もあります(在宅避難)。

地震の時の避難について



地震の時の避難場所にはいくつかの種類があります。それぞれの避難所がどのような機能を持つのか知っておきましょう。自宅での生活ができない時に避難生活を送る避難所(地域防災拠点)は、横浜市のどこかで震度5強以上の揺れが確認されたら開設されます。



風水害の時の避難について

風水害では、警戒レベルに応じた避難行動をとることが重要です。妊産婦や小さなお子さまがいるご家庭など、避難に時間を要する方については、警戒レベル3での避難行動を意識してください。

なお、風水害の際の避難場所の開設については、各区のHPなどを確認してください。

警戒レベルに応じた避難行動等

	警戒レベル 1	警戒レベル 2	警戒レベル 3	警戒レベル 4	警戒レベル 5
警戒レベル	大雨になりそう 早期注意情報  心構えを高める	大雨注意報 洪水注意報  避難行動の確認	大雨・洪水警報 氾濫警戒情報 等  危険な場所から 高齢者等は避難 避難に時間を 要する人は避難	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 等  危険な場所から 全員避難!! 安全な場所へ	大雨特別警報 氾濫発生情報 等 [災害発生] 崖崩れ 河川氾濫 等  命を守る 最善の行動
避難行動等	災害への心構え を高めましょう。	避難に備え、ハ ザードマップ等 により、自らの 避難行動を確認 しましょう。	避難に時間を要 する人(高齢者、 障害者、乳幼児 等)とその支援 者は避難を開始 しましょう。	速やかに安全な 場所へ避難をし ましょう。	既に災害が発 生している状 況です。 命を守るため の最善の行動 をとりましょう。
避難情報等			高齢者等避難 (横浜市が発令)	避難指示 (横浜市が発令)	緊急安全確保※ (横浜市が発令)

※必ず発令されるものではない



身体とこころの様子の確認

災害時の避難生活で、普段とは違う環境にいると心身に変調をきたしやすくなります。妊産婦や小さなお子さまは特に環境の変化に敏感なので、落ち着いて体調の変化を確認してください。また、足の腫れやむくみ、突然の息苦しさなどは、エコノミー症候群の前兆の可能性があります。少しでも不調を感じたら、医療機関や助産師、保健師などの専門職に相談するようにしましょう。



妊婦受診の目安チェックリスト

症状	「あり」があったら受診を	受診や相談の目安
お腹の張り・痛み	なし/あり	治まらない腹痛や張り、出血などがある、胎動を感じなくなるなどの症状がある際は、緊急受診をしましょう。 (妊娠初期の場合には流産や子宮外妊娠、妊娠中期以降で特に緊急性があるものとしては、常位胎盤早期剥離があります)
出血	なし/あり	妊娠中に出血が起こることもありますが、自分で判断せずに、かかりつけ医に相談しましょう。
胎動が弱い	なし/あり	今まで感じていた胎動が弱まったと感じたとき
つわりがひどく水分もとれない	なし/あり	水分を含め、何日間もほとんど何も食べられない、尿の量が減った、起きるとふらふらして頭痛がある、などの症状があるとき (重いつわりでは脱水症状を起こすことがあります)
破水	なし/あり	水のようなおりものが流れ出てきたとき (陣痛が伴わない破水(前期破水)の可能性あります)

産後のママ受診の目安チェックリスト

症状	「あり」があったら受診を	「あり」の場合、病院に行くまでに自分で行う対応策
お腹の痛み	なし/あり	横になって休む。 帝王切開術で出産した場合は、子宮収縮不良、創感染の可能性があります。
性器出血	なし/あり	量の多い出血が持続する場合、清潔なナプキンを当て安静にしましょう。
高血圧 (140/90mmHg以上)	なし/あり	静かで暗い部屋で安静にしましょう。 頭痛・吐き気・嘔吐・目がチカチカする等の症状があるときは注意しましょう。
乳腺炎の兆候 (乳房の痛み・熱・しこり)	なし/あり	適度な排乳や冷やすなどの対処が必要な場合があります。搾乳が可能であれば、積極的にお子さまに飲ませましょう。
マタニティブルー	なし/あり	産後はホルモン状態の大きな変化により、誰しも不安や焦燥感、急に涙が流れたり、イライラしたりするなどの心の状態になりやすいです。産後3～5日目位を中心に、10日ころまでに症状が出るが多く見られます。

乳幼児受診の目安チェックリスト

症状	以下に当てはまったら受診を	「あり」の場合、病院に行くまでに自分で行う対応策
発熱 (38度以上)	1.生後3か月未満である 2.ぐったりしている 3.機嫌が悪い 4.母乳やミルクが飲めない	・水分補給をする。 ・クーリング(脇の下や足の付け根を冷やす)する。 ・熱を測り記録する
吐く	1.ぐったりしている 2.吐いた物に血が混じる 3.緑色の吐物である 4.母乳やミルクが飲めない 5.おしっこの回数が減った	・脱水に注意し、少しずつ水分(母乳やミルクでOK)を与える。 ・寝かせるときは、上半身を高くして顔は横向きにする。
けいれん	すぐに受診する!!!	・体を横向きにして衣類を緩める。 ・口の中にタオルや指を入れない。
咳	1.苦しそうにしている 2.ぐったりしている 3.機嫌が悪い 4.呼吸していないことがある 5.母乳やミルクを欲しがらない	・脱水に注意し、少しずつ水分(母乳やミルクでOK)を与える。 ・やさしく抱っこする。

(出典:「あかちゃんとママを守る防災ノート」(吉田穂波、他 一部改変)、「親子のための防災コンパス」(神奈川県助産師会))

マイタイムラインを
つくろう!

警戒レベル 気象警報、 避難情報など	避難行動のヒント	自分の行動 「避難行動のヒント」を参考にして、自分の タイムラインを書き込もう!
警戒レベル1 大雨になりそう	みんなが実施 <input type="checkbox"/> 天気予報の確認 <input type="checkbox"/> 家族と一緒に避難行動を確認 <input type="checkbox"/> 避難するときの持ち出すものを確認	(例) 天気予報やハザードマップを見て、今後の行動を確認 ----- ----- -----
警戒レベル2 大雨注意報が出た! 自主避難など注意の呼びかけ	避難場所などに避難する場合 <input type="checkbox"/> 高齢者や子ども、ペットがいたら家族と話して、どうやって避難するか決める	(例) 家族の分の持出品を確認 ----- ----- -----
警戒レベル3 大雨・洪水警報が出た! 高齢者等避難が出た!	避難場所などに避難する場合 <input type="checkbox"/> 区内で開いている避難所を確認 (区のホームページや防災情報Eメール) <input type="checkbox"/> 避難の準備 <input type="checkbox"/> 避難に時間がかかる場合は避難開始	(例) 避難しやすい服装に着替える。携帯電話の充電 ----- ----- -----
警戒レベル4 土砂災害警戒情報が出た! 避難指示が出た!	みんなが実施 <input type="checkbox"/> 避難開始 避難指示が出たら、危険な場所から全員避難 ※避難場所などに避難しない場合にも、家の2階など安全な場所に避難しよう	(例) 家の2階に避難し、身の安全を確保する ----- ----- -----
警戒レベル5 大雨特別警報が出た! 緊急安全確保が出た!	命の危険すぐに安全の確保 命を守るベストな行動をとる 屋内の安全な場所への避難	(例) 安全になるまで2階で待つ ----- ----- -----

2025年2月発行
発行 横浜市こども青少年局こども家庭課
〒231-0005 横浜市中区本町6丁目50番地の10
TEL:045-671-2390 FAX:045-681-0925

参
考

- 「防災よこはま」横浜市
- 「親子のための防災コンパス」神奈川県助産師会
- 「妊産婦・乳幼児を守る災害対策ガイドライン」東京都福祉局子供・子育て支援部家庭支援課