

災害時の

妊産婦・乳幼児の

避難対応ガイドライン



もくじ

妊産婦・乳幼児のいるご家庭 編

- 1 避難について
- 2 発災時に必要な対応

地域防災拠点運営 編

- 1 地域防災拠点での妊産婦・乳幼児への配慮
- 2 避難生活上のトラブル
- 3 福祉避難所

その他

はじめに

災害が起きた時、妊産婦・乳幼児はその特性に合わせた配慮が必要です。

このガイドラインは、「親子のための防災ハンドブック」と、「地域防災拠点」開設・運営マニュアル」をもとに、妊産婦・乳幼児の特性にあわせて災害時にどのような配慮がなされるとよいか、具体的な行動の指針となるようまとめたものです。

妊産婦・乳幼児の災害対策には、防災・危機管理はもとより、保健、医療、福祉といった様々な視点での支援や、地域の方の理解と協力が必要となります。

災害発生時の混乱を少しでも低減できるよう、妊産婦・乳幼児のいるご家庭や地域防災拠点を運営される人など、地域の皆様に活用いただければ幸いです。

<本ガイドラインにおける用語の定義>

- 母子・・・妊産婦および乳幼児の総称。
- 妊婦・・・妊娠が判明し出産までの妊娠状態の女性。
- 妊産婦・・・妊娠が判明し出産までの妊娠状態から、出産後の回復期（おおむね産後6～8週間）の女性。
- 乳幼児・・・生後直後から未就学児（7歳未満）。

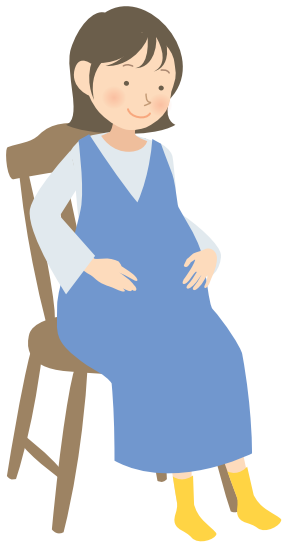


1 避難について

在宅避難

災害が起こった時、指定避難所である地域防災拠点で生活することは選択肢のひとつに過ぎません。自宅とその周辺の安全が確認できれば、自宅で避難生活を送る、在宅避難を考えてみましょう。また、被災していない親族のところなど、いざという時の避難場所について日頃から確認をしておきましょう。

Q: メリットは?



A: 妊産婦や乳幼児にとっては、住み慣れた家で避難生活を送ることで、ストレスの軽減につながります。
日頃の備えでできるだけ安全・安心に過ごすことができるよう、住環境を整えておくことが大切です。

- 住み慣れた家で、家族と普段に近い環境で生活でき、早く日常生活を取り戻すことにもつながります。
- こどもの声などの周囲への気遣いが減りプライバシーが守れることで、ストレスを軽減できます。
- 感染症のリスクを減らすことができます。
- 妊婦は特に、母体への負荷の軽減により、安心して妊娠の継続を維持しやすくなります。

Q: 何が必要?

A: 多めの飲料水や食料品が必要です。
使った分だけ新しく買い足す「ローリングストック」は有効な備蓄方法のひとつです。
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。

住居の防災対策

第一に、自宅が安全でなければ、在宅避難はできません。

家具の転倒防止器具の取付けや通電火災対策など、身近でできる安全対策をしましょう。

防災対策を行うことで、日頃の乳幼児の事故防止にもつながります。

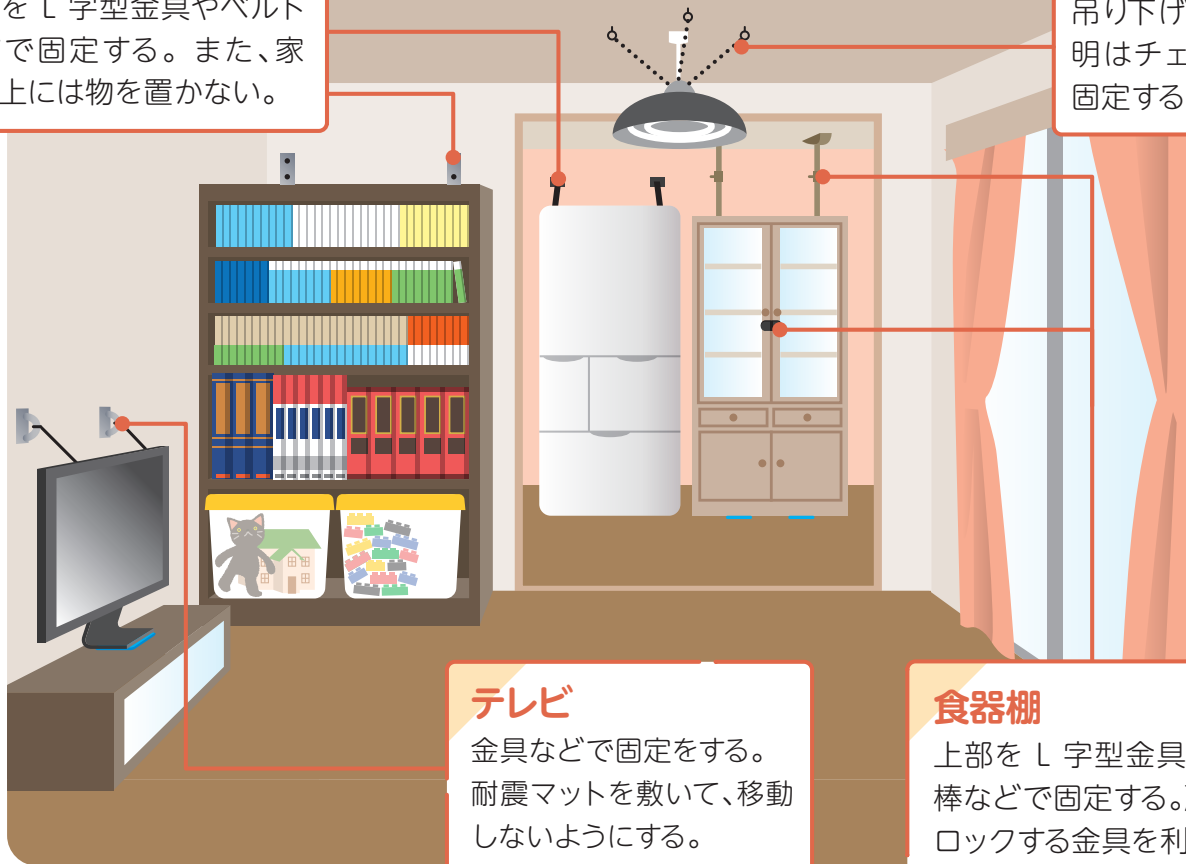
家具の転倒防止

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。

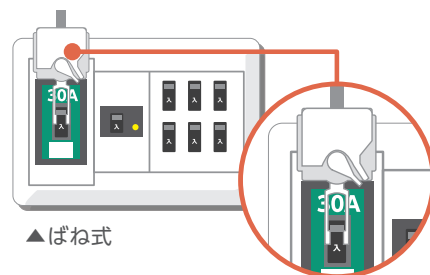
感震ブレーカー

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。

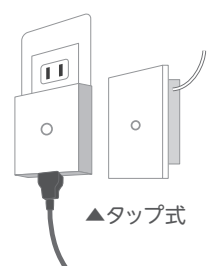
①分電盤タイプ



②簡易タイプ

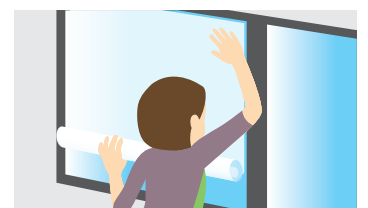


③コンセントタイプ



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。



自宅での備蓄

自宅で避難生活を送るためには、日頃からご自宅に食料品や生活必需品を最低3日分（できれば1週間分）備えておくことが大切です。

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。

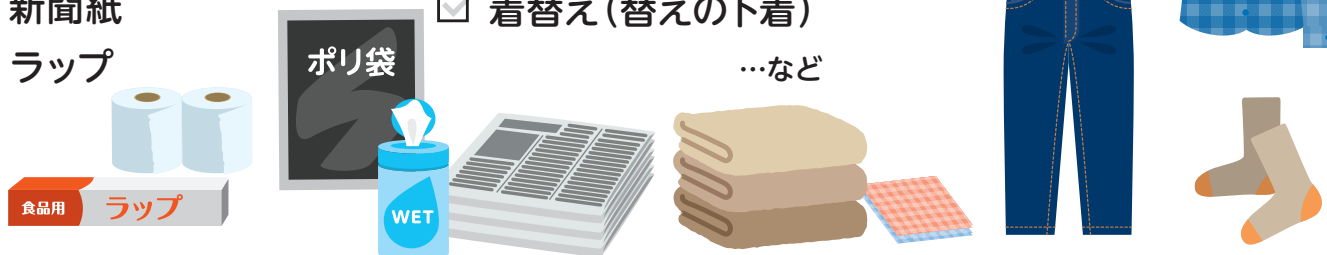
食料品

- ☒ 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

- ☒ トイレットペーパー
- ☒ 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



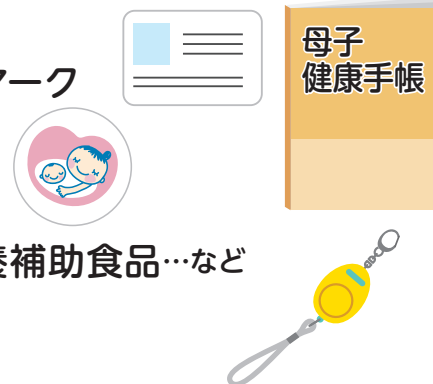
こども用グッズ

- ☑ 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



令和6年1月1日に発生した能登半島地震では、何度も震度5弱以上の余震が発生し、本震では倒壊しなかった住家が、その余震で倒壊した事例もありました。

在宅避難をしても、自宅の倒壊などの危険を感じたら、地域防災拠点などに避難してください。
また、可能ならば、親戚の家など、いざという時にできるだけ安心して避難できる先を確認しておきましょう。

地域防災拠点（指定避難所）

避難所は、地震などで自宅が被災し生活できなくなった場合などに避難生活を送る場所で、横浜市では「地域防災拠点（指定避難所）」と呼んでいます。地域防災拠点は、市域のどこか1か所でも、震度5強以上の地震が観測された際に開設されます。

安

心して避難生活を送ることができる



- 身近な小・中学校等を指定避難所に指定
- 地域防災拠点運営委員会と避難者などが協力して運営し、安全かつ秩序ある避難生活を維持

水

・食料、生活用品を確保できる

- 水、缶詰、保存パン等の食料、移動式炊飯器等の生活用品を備蓄

災

害の情報を確認ができる

- 地域防災拠点が地域の被災状況や避難情報等を収集・発信

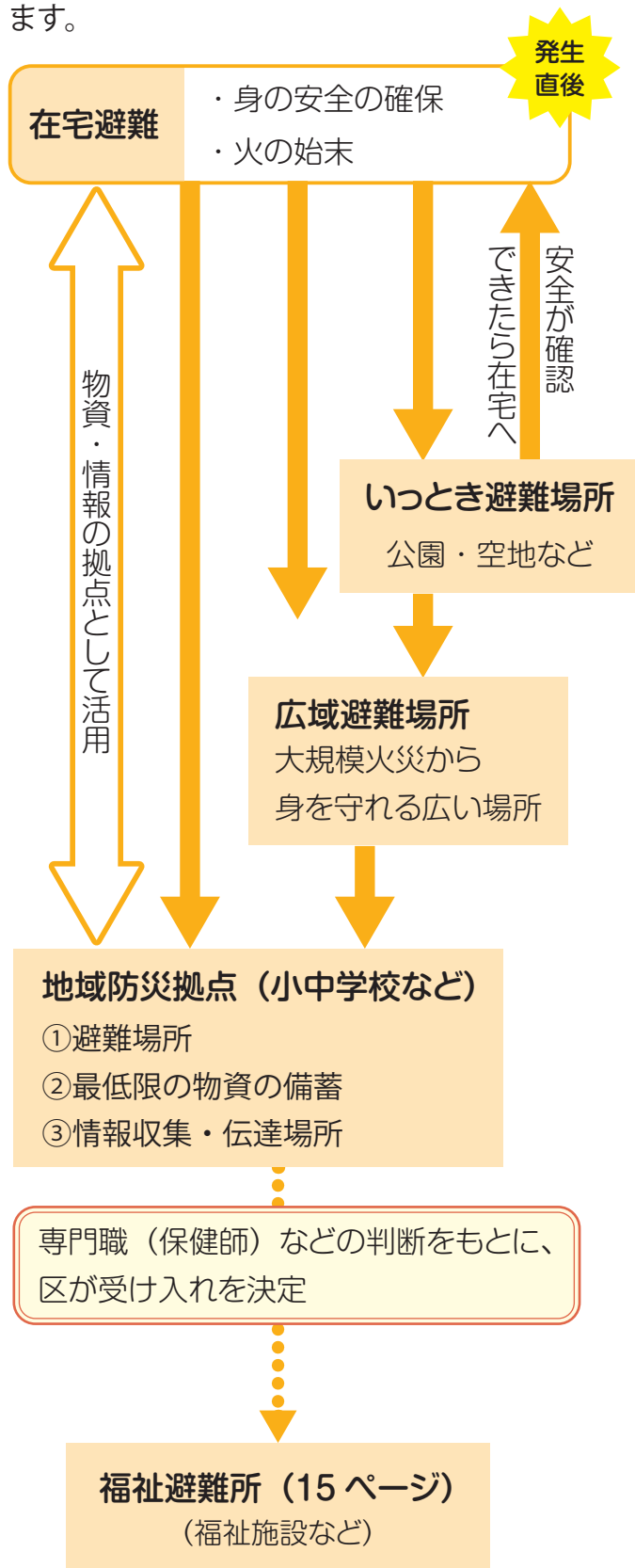
2 発災時に必要な対応

災害時の避難の流れ



地震

地域防災拠点は、市域のどこか1か所でも、震度5強以上の地震が観測された際に開設されます。



風水害・土砂災害

風水害時の避難場所の開設は、災害時、行政が避難指示等を発令する場合に、災害規模や状況に応じて決定し、各区ホームページ等でお知らせしています。

警戒レベルにあわせた避難行動

警戒レベル1	大雨になりそう早期注意情報 	心構えを高める
警戒レベル2	大雨注意報洪水注意報 等 	避難行動の確認
警戒レベル3	危険な場所から高齢者等は避難 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
警戒レベル4	危険な場所から全員避難 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
警戒レベル5	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

※妊産婦・乳幼児は、市の発する「警戒レベル3」にあわせ避難行動開始判断が目安となる

指定緊急避難場所
(小中学校や地区センターなど)
※区災害対策本部が開設

地震

地震はいつ発生するかわからず、大きな地震が起きたら、冷静に対応するのは難しいものです。しかし、一瞬の判断が自身や家族の安全を守ることになるため、発生直後の行動が重要となります。

発生直後

身の安全の確保

その場に合った身の安全の確保として、落下物や転倒物から身を守る姿勢をとることが必要です。

妊産婦・乳幼児向けの身を守る姿勢

●乳幼児を守るダンゴムシのポーズ

毎日の遊びの中に取り入れて、いざという時すぐにこのポーズがとれるよう日頃から慣らしておきましょう。



●妊娠中

妊娠中の方でおなかが大きいなど、丸める体勢が難しい場合は横向きになり、クッション等で頭とおなかを守るようにします。

すばやい火の始末

身体の安全が確保できたら、自宅の場合は火災がおきないようにします。生活環境の変化に影響を受けやすい妊産婦・乳幼児にとっては、できるだけ在宅避難を継続できるよう、すばやい火の始末や出火防止を心がけましょう。

出火してしまった場合は無理をせず、消火をあきらめて早めに避難を開始してください。



避難の判断

自宅が倒壊や火災によって危険なときは、避難場所まで避難します。妊産婦・乳幼児は移動がゆっくりとなるため、周りの状況に応じて、避難ルートを考えましょう。避難にあたっては、乳幼児がいる場合には、こどもを抱っこしたり、手をつないで避難できるように、手荷物はリュックに入れて避難しましょう。また、大人もこどももスニーカー等の歩きやすい靴を履くことが望ましいです。なお避難の際は、家のブレーカーを落としてください。また、感震ブレーカーという地震の揺れを感知してブレーカーを落としてくれる器具（4 ページ）の設置も検討しておくとい良いでしょう

大規模災害が発生して自宅での生活が困難な場合などは、様々な場所で避難生活を送ることになります。なお、やむを得ず車中泊をする場合、特に妊産婦・乳幼児は健康上の課題が起きやすくなります。

体調の変化などがあった場合は、かかりつけ医に相談してください。

コラム

地域防災拠点 訓練への参加を

<地域防災拠点訓練の様子から学ぶ>

在宅避難の場合でも、情報の確認や救援物資の受取先として、地域防災拠点の位置や役割を把握しておくことが大切です。日頃から訓練に参加しましょう。

地域防災拠点では避難所としての避難者の受け入れや開設・運営に係る訓練を実地しています。



風水害・土砂災害

風水害や土砂災害は、テレビやインターネットの気象情報などから、災害の発生とその地域を予め予測することが可能です。大きな被害が予想され避難が必要となった場合には、風水害等の対応計画に基づき区本部（区職員）が該当地域の住民に避難の呼びかけや誘導を行うとともに、指定緊急避難場所（小中学校や地区センターなど）を開設します。

妊産婦・乳幼児、特におなかの大きい妊婦や低年齢の乳幼児など、迅速な避難が難しい場合には、警戒レベル3相当での避難行動開始を心がけましょう。（7 ページ）



警戒レベルによる「とるべき避難行動等」

水害・土砂災害では、5段階の「警戒レベル」を用いた避難情報等の発令がされます。警戒レベル3相当の氾濫警戒情報、大雨・洪水警報等が発表された場合、横浜市では「高齢者等避難」を発令することがあります。その際は、避難に時間を要する人（高齢者、障害者、乳幼児等）とその支援者は危険な場所からの避難を開始してください。

ただし、避難情報等は必ず発令されるものではありませんので、身の危険を感じたら、発令を待たずに避難行動を取ることが重要です。



マイ・タイムラインと横浜市避難ナビ

マイ・タイムラインとは、台風や大雨の風水害等、これから起こるかもしれない災害に対し、一人ひとりの家族構成や地域環境に合わせて、あらかじめ時系列で整理した自分自身の避難行動計画のことです。作成シートと防災の地図を用意して一人ひとりのマイ・タイムラインを作成しましょう。作成シートは横浜市ホームページからダウンロードできます。

横浜市 マイ・タイムライン **検索**

また、本市で開発した、横浜市避難ナビ（アプリ）では、お手持ちのスマートフォンやタブレットで、マイ・タイムラインを作成することができます。自分で作ったマイ・タイムラインに基づいて避難のタイミングをプッシュ通知で知らせてくれて、避難行動に繋がるツールです。

横浜市避難ナビ **検索**



1 地域防災拠点での妊産婦・乳幼児への配慮

「地域防災拠点開設・運営マニュアル」、「地域ぐるみで災害対策 災害時要援護者支援ガイド」には、妊産婦・乳幼児への配慮事項について記載されています。災害が発生して、いざ避難所開設となった際に焦らないように、日頃から地域防災拠点内での、妊産婦・乳幼児の配慮スペース等の確認をしておくようにしましょう。

女性、乳幼児、高齢者、障害者、外国人等に対して、避難スペースの配慮や物資の提供など、以下の着眼点に配慮して運営を行うとされています。

女性、乳幼児へ配慮すべき着眼点 (参考)「地域防災拠点」開設・運営マニュアル

女性

- 妊婦に対して配慮しましょう。
(休息できるスペースの確保、保健指導や緊急時の対応、見目で妊娠しているかわからない妊娠早期の妊婦への気づき等)
- 着替えや洗濯物を干す場所を確保しましょう。
- トイレに行きやすい工夫をしましょう。
(トイレの設置場所、トイレまでの経路、男女別のトイレの設置等)
- 女性用品は女性が配布するようにしましょう。
- 女性と男性では災害から受ける影響やニーズが異なることを配慮し、班長等の責任者に女性と男性の両方を配置する、拠点の職員が女性の視点を代弁する等、女性の意見を反映させましょう。
- 女性へのストーカ行方等の犯罪被害を防ぐための防犯の強化を行いましょう。
- 妊婦用に体育館の椅子の活用も考えましょう。

乳幼児

- 授乳スペースを確保しましょう。
- こどものプレイルームを確保しましょう。
- 泣き声への対応を考えましょう。
(専用スペースの確保等)



妊産婦・乳幼児の特性

(参考)「妊産婦・乳幼児を守る災害対策ガイドライン」

一部改変 東京都福祉局子供・子育て支援部家庭支援課

	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、複数のこ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。

長期化を見据えた避難生活

女性や子育て家庭をはじめとした多様なニーズの把握

- 避難所での生活が長期化する場合には、男女のニーズの違いのほか、性的少数者、妊産婦、乳幼児、食事制限のある人等の多様なニーズを把握し、物資の調達及び供給を行うことが望ましいです。
- 多様なニーズの把握のために、声を出しにくい人の声を拾うための意見箱の設置や民間支援団体等との連携によるニーズ調査等の工夫が考えられます。

地域ぐるみで災害対策 災害時要援護者支援ガイド(横浜市)から(一部改変)

災害時要援護者の状況ごとに必要な配慮

「妊産婦・乳幼児」

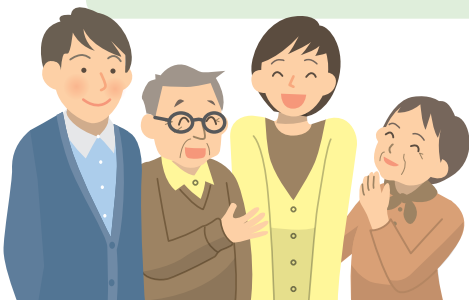
ミルクのための温かいお湯や清潔な環境、おむつ替えのためのスペースなどが必要です

- 急激な環境の変化で、思わぬ事態がおきる場合があります。なるべく家族の人と一緒にいるようお願いしましょう。
- 体育館以外の教室などが確保できれば、専用スペースを設け、プライバシーに配慮したスペースがとれるようにしましょう。

妊産婦・乳幼児は、妊娠の週数やこどもの年齢によって配慮や気にかけるべきことが異なってきます。また、本人たちも普段とは異なる慣れない集団生活の中で、体調を崩したり、必要以上の周りへの気遣いをしてしまい、自分の希望や要求を過度に我慢してしまうことがあります。そのため、地域防災拠点の運営委員だけでなく、他の避難者にも妊産婦・乳幼児への配慮事項などを理解してもらう必要があります。

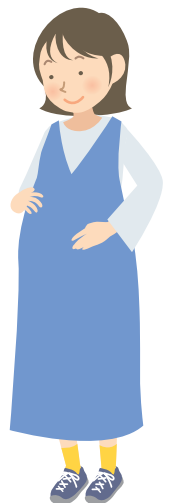
周りの人が気をつけること

- 妊産婦・乳幼児のためのスペースの確保
- トイレ・食事等の配慮
- 妊産婦・乳幼児の見守り



妊産婦自身が気をつけること

- 不安や心配は早めに伝える
- 日頃から食料品などを備えておく
(3～6 ページ)



2 避難生活上のトラブル

被災地では、災害時の混乱に乗じた様々なトラブルが発生することがあります。中でも避難所では、暗男女別の更衣室や育児スペースの確保のほか、女性やこどもが誰にも相談できない状況を防止できるよう、災害が発生した時に、地域防災拠点において誰もが安心して避難生活を送れるよう、こうした二次災害りが取り組まれています。

体育館のレイアウト例

地域防災拠点の開設・運営においては、避難生活を送る上での女性・こどもの暴力防止対策や男女のニーズの違いへの配慮が必要となります。

発災直後は混乱しており、すべてに対応することは難しい場合もあるため、できることから取り組みを進めましょう。

物資集積スペース

- ・地域防災拠点以外の避難者の物資は、体育館以外の場所に集積すること考えましょう。
- ・「どこに」「何が」「どのくらい」あるか分かるように集積し、配置図も作成しましょう。
- ・地域防災拠点の避難者の日用品は、体育館の中に集積しておく便利です。
- ・女性用品は女性が配布しましょう。

物資集積
スペース

掲示板

男性トイレ

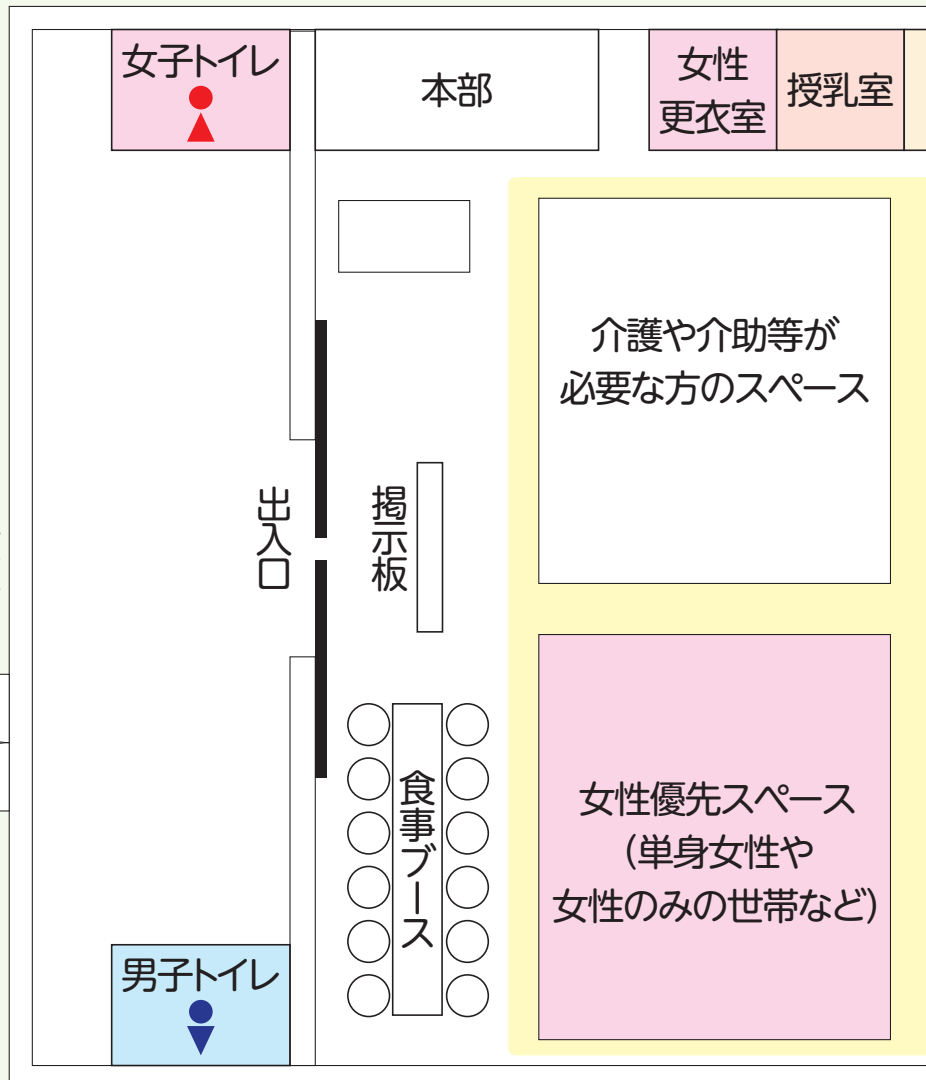
女性用トイレだけでなく男性用トイレにも意見箱を設置することで、隠れた多様なニーズを把握できます。

仮設トイレ

女性やこどもへの犯罪防止の観点から、トイレ周辺や導線上に照明を確保し、暗がりや死角をなくすなどの工夫が必要です。また、女性トイレの数は男性トイレの数よりも多くしましょう。

女性トイレ

女性用品を常備しておくことで、ストレスなく物資を利用できます。



男性用 男女用 女性用

食事ブース

衛生面に配慮し、居住スペースとは別に食事ブースを設けると好ましいです。

所や死角における女性等に対する犯罪や、乳幼児の泣き声などによるトラブルを防止することが重要です。配慮しましょう。

(人災)を防止するために、拠点の中で配慮が必要な事項をまとめ、女性の視点を盛り込んだ避難所づく

女性の視点を盛り込んだ避難所づくり 検索

更衣室、授乳室、キッズスペース

- ・女性更衣室や授乳室の入り口は壁側に設定するなど、開閉時中が見えないような工夫も重要です。
- ・キッズスペースは、利用者が協力して運営します。また、夜間は撤収するとスペースが有効活用できます。

居住スペース

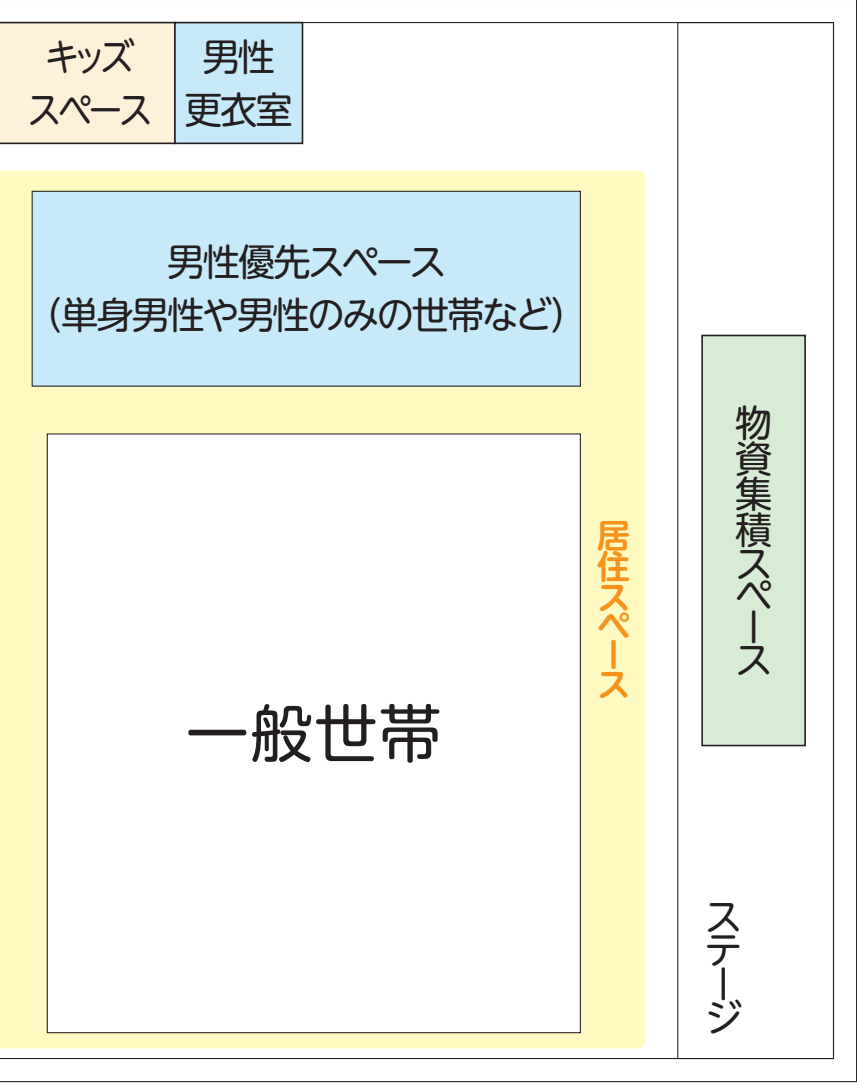
- ・プライバシー確保の観点から、間仕切り用パーティションなどを活用することも考えられます。
- ・それぞれの区画の中にも、適宜通路を設定する

世帯の属性ごと(子育て世帯、高齢者世帯など)にスペースを分けることで犯罪防止やお互いのストレス軽減に努めましょう。

女性、乳児、高齢者、障害者、感染症患者等に配慮し、あらかじめ学校管理者及び拠点運営委員会で協議し、概ね3教室分のスペースを確保するように決めておきましょう。

洗濯物干し場

洗濯物干し場の設置場所、管理方法や利用ルール等も事前に検討しておく心安いです。



3 福祉避難所

高齢者、障害児・者、妊産婦、乳幼児などの要援護者のうち、体育館などでの避難生活に支障がある方には、各地域防災拠点で要援護者向けのスペースを確保することになっています。そのスペースでも避難生活が難しいと判断された方を受入れるための二次的な避難所が「福祉避難所」です。

福祉避難所への移動は、専門職（保健師）などが、本人の状況や要介護認定の有無などを確認し判断します。地域防災拠点からの福祉避難所への移動は、原則として、本人・家族などによる自主移動となります。

福祉避難所として指定されているのは、区役所と協定を締結している社会福祉施設など（高齢者施設、障害者施設、地域ケアプラザなど）です。

MEMO

コラム

母子健康手帳を
平常時から携帯



過去の震災では、母子健康手帳がいざという時に重要だったとの声がありました。

母子健康手帳には、それまでの妊娠経過記録や、出産後のこどもの成長や予防接種などが記載されています。

被災した場合、母子について母子健康手帳が唯一の情報源となる可能性もあります。

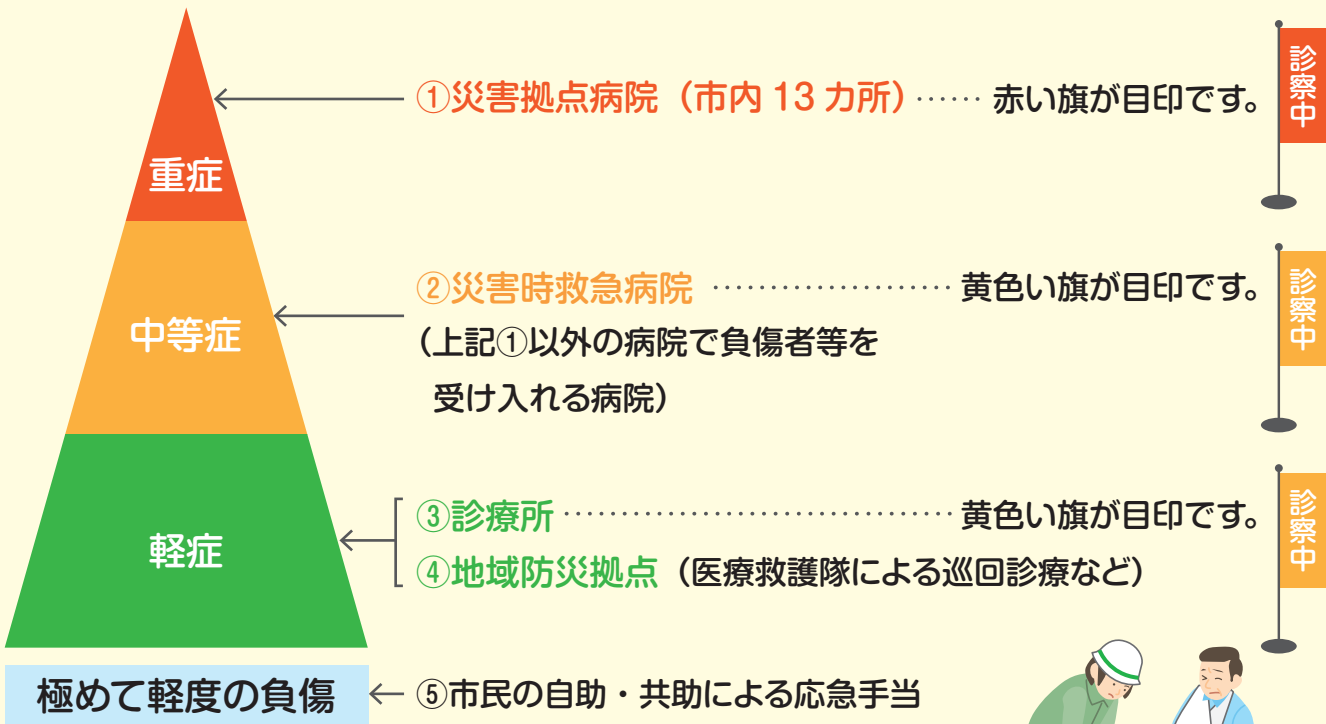
母子健康手帳をもらったら記入欄に必要事項を記入し、平常時から携帯するようにしましょう。

また、被災中の生活で体調に気になることがあれば、かかりつけ医に相談するほか、予定日が近い方は、出産予定病院の状況も確認するようにしましょう。

防災

災害時の医療体制

震災時にけがをしたり、病気になった場合は、症状の重さなどに応じ、診療可能な医療機関で受診できます。また、地域防災拠点への避難者に対しては、医療救護隊が巡回して手当を行います。いざというときに備え、地域にある医療機関を日頃から調べておきましょう。



<妊産婦や乳幼児に関する災害時の留意点>

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をしてみてください。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 ➡ 登録 ボタン

氏名、安否（選択）、伝言入力（最大100文字） ➡ 登録 ボタン

■伝言を確認する

連絡を取りたい電話番号 ➡ 確認 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、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。

家族との連絡方法

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。

各区の防災に
関するマップ▶



話し合ったことを
書き込もう！



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。

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

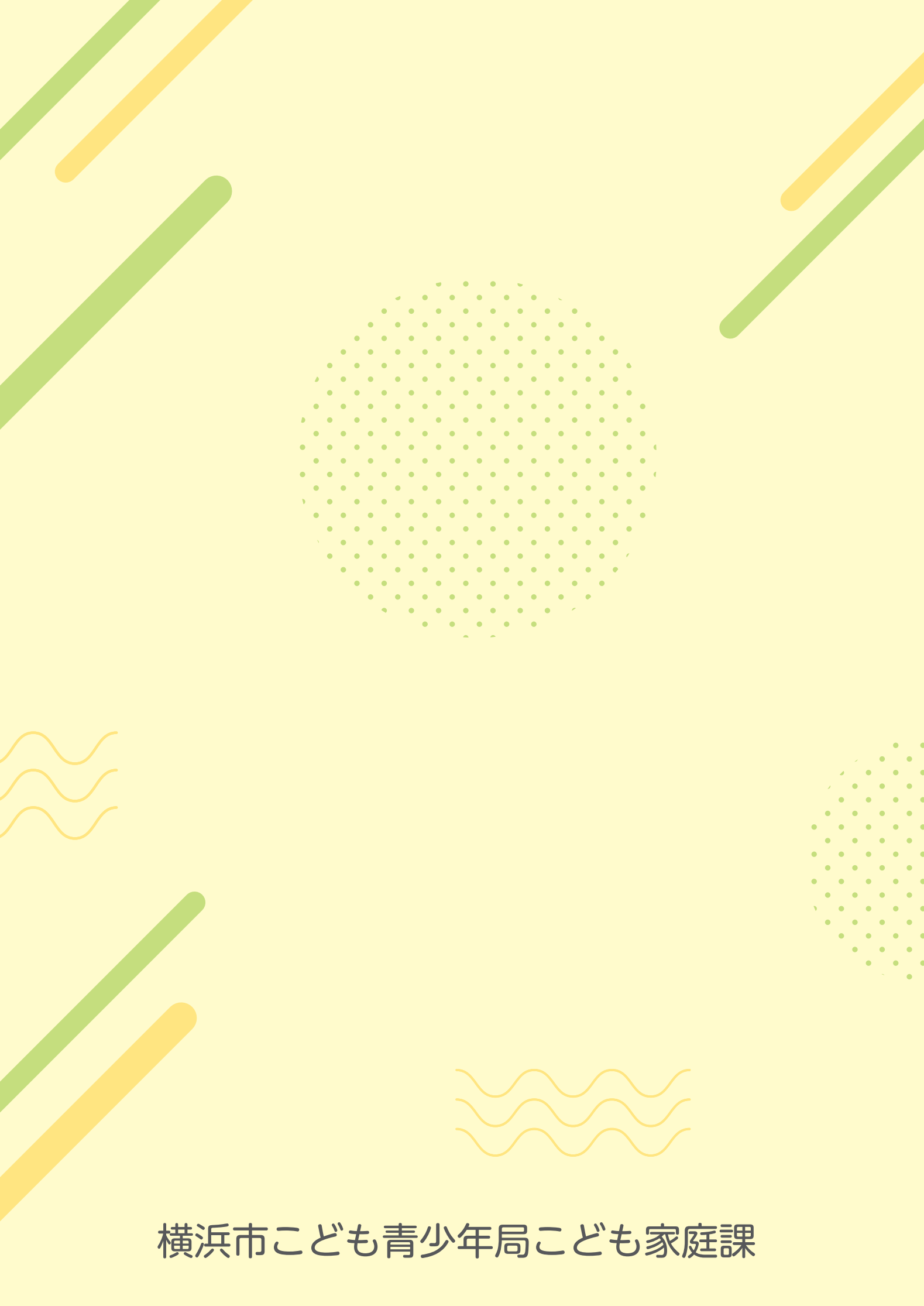
名前	連絡先	メモ(例:職場などの家以外の場所、アレルギーなど)
	ノ	
	ノ	
	ノ	
	ノ	
	ノ	

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		ノ	
		ノ	
		ノ	
		ノ	
共通の知人等		ノ	
ご近所の方		ノ	

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			ノ	
分娩予定の 医療機関			ノ	



横浜市こども青少年局こども家庭課