

妊婦・子育てファミリーのための

たまのの 防災 ハンドブック



name



玉野市愛育委員協議会



はじめに

災害はいつ起こるかわかりません。災害から身を守るためには、災害が起きたときのことをイメージし、事前に対策を考えておくことが重要です。具体的な対応についてご家族と事前に話し合っておきましょう。いざというときに助け合えるよう、ご近所と顔の見える関係を築いておくことも大切です。

このパンフレットは、妊産婦やお子さんのいる方の災害時の手引きとなるように作成しました。

「自分」と「大切な人」の命を守るため、災害時の備えについて考えてみませんか？



玉野市愛育委員協議会

もくじ

- 自宅と地域の災害リスク.....1
- 在宅避難の準備をしよう！.....2
- 災害時の赤ちゃんの栄養について.....4
- 在宅避難で役立つ防災レシピ「パッククッキング」.....5
- 避難判断のポイント.....6
- 車中泊避難の備え.....8
- マイインフォメーション.....10
- 我が家の防災メモ.....11
- たまのの防災すごろく.....12



自宅と地域の災害リスク

自分の住む地域、自宅周辺で起こりうる災害について知り、どんなことが起こりうるか考えてみましょう

ハザードマップで確認しましょう

※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

▼地震・津波ハザードマップ

▼風水害ハザードマップ



■配布場所

・玉野市役所・各市民センター



◀市のホームページでも
ハザードマップを確認できます

防災情報入手

防災に関する情報を日ごろから確認しましょう！

□玉野市公式ホームページ・SNS
防災情報、ハザードマップなど



ホームページ



フェイスブック



エックス
(旧ツイッター)



ライン



□玉野市防災メールマガジン

携帯電話やパソコンでメールで
防災情報等を配信します。
[登録メールアドレス]
mail.tamano-city@raidan.ktaiwork.jp



□防災広報ダイヤル [24 時間音声自動対応]

防災行政無線での放送内容を電話で
聞くことができるサービスです。
TEL：0863-33-6610 (有料)



□Yahoo! 防災速報アプリ

さまざまな災害情報を通知でお知らせ
https://emg.yahoo.co.jp



ひとりひとりに合った情報を届け
Yahoo! 防災速報



玉野市 防災情報 検索



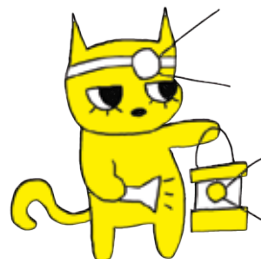
在宅避難の準備をしよう！

災害発生時支援物資はすぐには届きません。ライフラインが止まった時にも家族の安全を守り、被災生活を過ごすことができるよう、備蓄品を確認しましょう。また、食料品などの賞味期限なども定期的に確認し、ローリングストックをしましょう。



備蓄品

最低3日分！ 出来れば1週間分！



保存水

4人分シミュレーション



1人1日3ℓ
4人×3日=36ℓ
+料理用
50ℓ

多めにね！



保存食



主食



お米は...
1日2食×4人=5合
×5日=25合 (約4キロ)
パスタは...
1日1食×4人=500g
×5日=2.5キロ
いつもの主食をローリングストック！



調理アイテム



衛生用品



非常用トイレ



・トイレトイペーパー
・ティッシュペーパー
・マスク
・ウエットティッシュ
・歯ブラシ
・スリッパ
・消毒用アルコール



体拭きシート



ドライ
シャンプー
マウス
ウォッシュ
消毒薬



バックに必要な物を
リストアップしてみよう！



妊婦さん用グッズ

災害発生時に、すぐに取り出すことや非常時に持ち出しができるように準備しておきたい物を確認しましょう。

- ☐ 親子健康手帳・健康保険証（マイナンバーカード）・診察券（コピー可）・お薬手帳
- ☐ マタニティマーク（災害用持ち出し袋にもつける）
- ☐ 出産準備品
- ☐ 栄養補助食品やサプリメント（葉酸や鉄など）
- ☐ 生理用ナプキン・ショーツ



乳幼児の生活用品

月齢や年齢、成長に合わせて用意

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ 着替え・肌着 | ☐ くつ |
| ☐ 紙おむつ・パンツ | ☐ 防災頭巾・ヘルメット |
| ☐ おしりふき | ☐ 親子健康手帳 |
| ☐ ミルク・ミルク用の水 | ☐ 健康保険証（マイナンバーカード）・こども医療費受給資格者証（写真保存、コピー可） |
| ☐ 哺乳瓶 | ☐ おもちゃ・絵本など |
| ☐ 離乳食（ベビーフード） | ☐ 抱っこひも |
| ☐ お菓子 | ☐ 授乳用ケープ |
| ☐ スプーン・ストロー | ☐ （必要であれば）マスク |

災害時の活用ワンポイントアドバイス

おむつがないときの代用品 レジ袋・ナプキン（タオル）・はさみ

- 1 ハサミでレジ袋の持ち手の部分と側面をぎります。
- 2 開いた部分にタオルをのせます。タオルの上にガーゼやフリースなどを敷いておくと、ウンチをとるときに便利です。
- 3 袋の持ち手を結びます。

自宅の点検をする



風水害から家屋の被害を抑えるため、側溝の掃除や雨どいなどの点検、風で飛びそうな物は家の中に入れておきましょう。

家具の転倒から身を守るには？



地震による怪我を防止するため、各家庭で対策を行うことが重要です。（寝室や子どもがいる部屋には倒れやすい家具を置かない・固定するなど）

災害時の赤ちゃんの栄養について

液体ミルクは災害備蓄に適しています

液体ミルクは、滅菌済みで調乳する必要がないことや、常温（おおむね25℃以下）で保存することが可能なため、災害備蓄として有用です。
栄養成分も調乳した粉ミルクと同じなので、安心して使用できます。

- ① 保存期限や使用方法を確認し、容器をよく振りましょう。
- ② 清潔な哺乳瓶や紙コップに移し替え、開封したらすぐに飲ませましょう。
※飲み残しは与えないようにしましょう。



液体ミルクを容器のまま飲ませることができる紙バック用乳首や、缶につけるアタッチメントがあるとより便利です。

紙コップでも授乳できます

災害時に清潔な哺乳瓶が用意できなかったときのために、紙コップでミルクを飲ませる方法も知っておきましょう。 ※新生児からできます。

- ① 赤ちゃんが起きているか確認し、縦抱きにします。
- ② 赤ちゃんの口元に半分以上のミルクが入った紙コップを近づけ、少し傾けます。
- ③ 紙コップを赤ちゃんの下唇の上で静止させ、上唇にミルクが触れるよう、軽く紙コップを傾けます。
- ④ 紙コップの位置をそのまま保ち、ゆっくり飲ませます。
赤ちゃんが自分のリズムで飲めるようにしましょう。



母乳の場合

災害時のストレスで母乳が一時的に量が減ったり、出ないように感じても、母乳は体内で作られ続けています。水分や栄養をできる限りとりながら、いつも通りのペースで授乳を行うことが大切です。

1日6回以上オシッコが出ていることが、十分飲めていることの目安です。



玉野市栄養改善協議会
オススメ
在宅避難で
防災レシピ「パッククッキング」
役立つ！

パッククッキングカレー

〈材 料：2人分〉

【カレー】

焼き鳥（タレ味）…… 1缶（汁ごと使用）
玉ねぎ …… 1/2玉
しめじ …… 3/4袋
煮し大豆 …… 60g
トマトジュース（100%） …… 100cc
カレールー …… 1片（18g）
すりおろししょうが（チューブ） …… 小さじ1/2
すりおろしにんにく（チューブ） …… 小さじ1/2

【ご飯】

無洗米 …… 1合（150g）
水 …… 220cc

〈準備物〉

ポリ袋（耐熱） …… 2枚
鍋
皿（鍋底に敷ける大きさ）

※注1

加熱すると空気が膨張し、破裂するので、空気が入らないようにねじり上げ、袋の上部でたく結ぶ。（結んだ後は、ねじりが戻ってもOK。）

※注2

ポリ袋が鍋底に直接当たると熱で破れることがあるので、鍋底に皿やシリコンの落とし蓋、クッキングペーパー、アルミホイル等を敷いておくと袋が破れにくい。

〈作り方〉

- ① ポリ袋にお米と水を入れ、ポリ袋の空気を抜き、袋をねじって上の方で口を結ぶ。30分～1時間程度浸水させる。【注1】
- ② 玉ねぎは小さめの角切りにする。しめじは石づきを取りほぐし、長いものは半分に切る。
カレールーは刻んでおく。
- ③ ポリ袋に②と【カレー】の材料を全て入れて袋の上からよくもんでなじませる。袋の空気を抜き、袋をねじって上の方で口を結ぶ。
- ④ 鍋の中に皿を敷き、ポリ袋が浸かり噴きこぼれない程度に水を入れて湯を沸かす。沸騰したら①と③を鍋に入れ、ふたをして約30分～40分加熱する。【注2】
- ⑤ 火を止め、15分蒸らす。
- ⑥ ポリ袋を取り出し、上部をはさみで切り、ご飯、カレーの順で器に盛る。
※カレーは、ルーが混ざっていないスプーンなどでかき混ぜてから盛る。



栄養価（1人分）

エネルギー …… 456kcal
たんぱく質 …… 18.6g
脂質 …… 9.7g
カルシウム …… 53mg
塩分 …… 2.0g

きなこ蒸しパン

〈材 料：6人分〉

ホットケーキミックス …… 100g
きなこ …… 大さじ2（12g）
砂糖 …… 大さじ1+1/2（13.5g）
サラダ油 …… 大さじ1（12g）
卵 …… 1個
牛乳 …… 60cc
※水60cc+スキムミルク大さじ1でも可

〈準備物〉

ポリ袋（耐熱） …… 1枚
鍋
皿（鍋底に敷ける大きさ）

〈作り方〉

- ① ポリ袋にホットケーキミックス、きなこ、砂糖を入れ、材料を袋の上からもんで、だまがなくなるまで混ぜる。
- ② 粉が均等に混ざり、だまがなくなったら、油、卵、牛乳を入れてよくもむ。生地がまとまったら、ポリ袋の空気を抜き、袋をねじって上の方で口を結ぶ。
- ③ 鍋の中に皿を敷き、ポリ袋が浸かり噴きこぼれない程度に水を入れて湯を沸かす。沸騰したら②を鍋に入れ、ふたをして約25分～30分加熱する。途中で、上下をひっくり返す。
- ④ ポリ袋を取り出し、上部をはさみで切る。蒸しパンを取り出し、6等分する。

栄養価（1人分）

エネルギー …… 85kcal
たんぱく質 …… 3g
脂質 …… 3.3g
カルシウム …… 27mg
塩分 …… 0.2g

切干大根とわかめのごまポン酢和え

〈材 料：1人分〉

切干大根 …… 10g
カットわかめ …… 1g
コーン …… 10g
白すりごま …… 1g
ぽん酢しょうゆ …… 小さじ1（6g）

〈作り方〉

- ① 切干大根は食べやすい大きさにキッチンばさみ等で切る。
- ② 切干大根とカットわかめ、水100ccをポリ袋に入れて数分おいて戻し、しっかり水気を切る。
- ③ 水気を切った②のポリ袋に汁を切ったコーンと白すりごま、ぽん酢しょうゆを入れ、袋ごともんで味をなじませる。

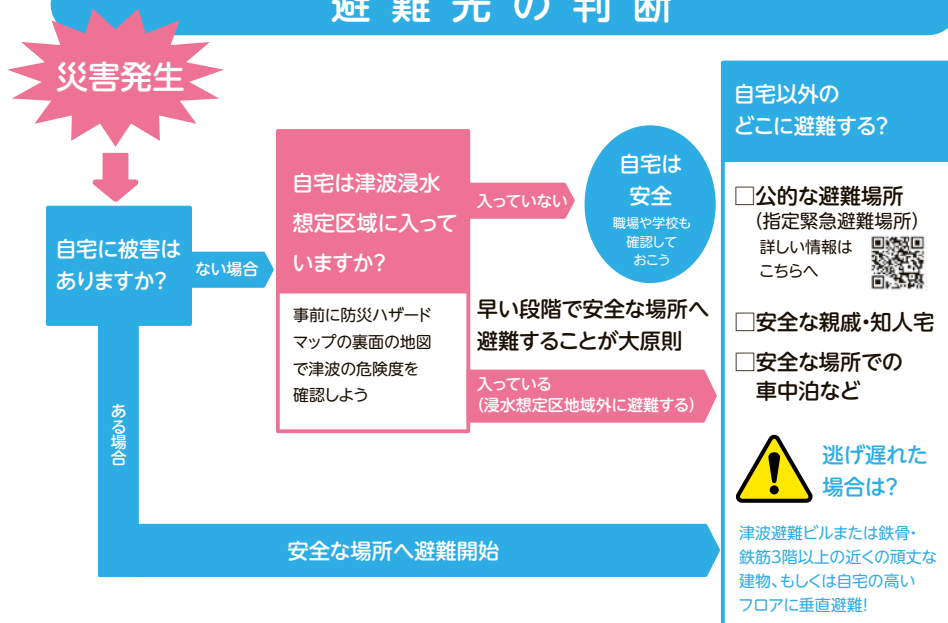


ツナやマヨネーズを入れてもおいしくいただけます。

避難判断のポイント

災害が発生したとき、避難の一つとして、自宅に留まる「在宅避難」があります。
在宅避難と避難所への避難の特徴を踏まえて、自分や家族にあった避難を考えましょう。

避難先の判断



【避難のタイミング】

妊娠中や乳幼児がいる家庭は、すばやく動けない場合を考えて、他の人より早めの避難をしましょう。

自治体から警戒レベル3「**高齢者等避難**」が発令されたら避難をスタート！警戒レベル4「避難指示」が出たからでは遅い場合があります。



【避難時の注意事項】

妊娠中

お腹で足元が見えず小さな段差などに気がつかないことがあります。
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などを使って乳児を抱っこして避難しましょう。

幼児

子ども用リュックの中に防災用パーソナルカード※を入れておきましょう。
必ず靴を履かせましょう。

※防災用パーソナルカードとは保険証番号や家族の連絡先など被災時に必要になる情報をまとめたカードのことです。

在宅避難と避難所の特徴

在宅避難

- ☐ プライバシーが守られる
&子どもがいても安心
妊娠中・乳幼児がいる場合など避難所で負担がないか確認しましょう。
- ☐ 密を防ぎ感染リスクを下げられる
密による感染リスクを抑えられますが、自宅が浸水するとカビの影響などで別の感染症のリスクもあります。
- ☐ 自分にあった寒さ・暑さ対策
大きな避難所では温度調整が十分ではないことも。在宅では身近に布団や着替えがあり、寒さ・暑さ対策しやすい。
- ☐ 高層住宅での避難と移動
水害時に高層階に避難できる。一方で停電時には移動が大変になることもあります。
- ☐ ペットと一緒にいられる
避難所によってはペットを連れて行けないこともあります。
- ☐ 家を留守にする心配を解消
災害時は盗難なども増えるので自宅にしていると安心なこともあります。

避難所

- ☐ 物資(食料、必需品)が
手に入りやすい
物資は避難所に集まるため在宅よりも手に入りやすい。
- ☐ 支援を受けやすい
近所の人や役所の職員などにSOSを出しやすく、掲示板などで行政の支援情報が入手しやすい。
- ☐ 建物の安全性が
確保されている
公的な避難場所のため二次災害などに巻き込まれづらい。



災害に遭遇してしまったら… まず自分自身の身の安全を守ることが大切！
周囲の人に妊婦であることや子どもがいることをアピール！ お産の兆候や体調の変化があったら迷わず救助を求めましょう。

車中泊避難の備え

建物倒壊の危険がなく、プライバシー空間を確保できるなどのメリットがある反面、健康面での危険性には留意しなければなりません。

車の備蓄品

☐ 水と食料	☐ 寝袋
☐ 衛生用品	☐ ゴミ袋
☐ 応急処置道具	☐ 緊急脱出用ハンマー
☐ 暑さ（寒さ）対策グッズ	☐ ホイッスル
☐ 携帯トイレ	☐ クーラーボックス
☐ シェード・カーテン	☐ 除菌シート・汗拭きシート
☐ マット	☐ 充電器

車中泊避難の注意点



●エコノミークラス症候群*対策など体調管理に留意が必要です。
リスクが高い妊婦などは車中泊避難は避けることが望ましいです。

※窮屈な場所に長時間同じ姿勢でいることで、血の流れが悪くなり、血管の中に血の塊ができて肺の血管を詰まらせてしまう病気

車が水没した時の脱出方法

車が走れる水深は
床面が浸からない程度まで



タイヤが完全に水没すると
車体が浮き制御できなくなります。



床面・マフラーが浸水すると
電気装置やエンジンの停止のおそれ

●車に閉じ込められたら
窓ガラスを割る方法

●緊急脱出用ハンマーを使う



●ヘッドレストを差し込み、
てこの原理で割る



金具部分を
ドアとガラスの間に
差し込み手前に
引き寄せる

- ▶ 車種によっては窓ガラスの隙間がないものもあるのであらかじめ確認しておきましょう。
- ▶ 緊急脱出用ハンマーは手の届く場所に収納しておくで慌てず対処ができます。



心のケア

災害の発生により、避難所生活を行うなど環境も大きく変わるため、心身への影響も少なくありません。子どもはもちろんのこと、様々な方へのケアが大切です。そのためにはまず周りの大人の心の安定が不可欠です。自分自身のセルフケアも大切です。

♥妊産婦のセルフケア

- ・運動、睡眠、食事といった生活を大切にしましょう。
- ・話せる人に気持ちを聞いてもらいましょう。我慢することはありません。
- ・家族や親しい友人にも言えないことがあれば、専門家に相談しましょう。

♥子どもへのケア

- ・話を丁寧に聞く。
- ・避難先にお気に入りのおもちゃを用意
- ・生活リズムをできるだけ整える。する。
- ・我慢をしていないか気にかける。
- ・一緒に遊ぶなど触れ合いの時間をもつ。

子どもたちの様子に変化（ストレス反応）がないか観察しましょう。

代表的なストレス反応



- ・落ち着きがない
- ・食欲が出ない
- ・眠れない
- ・はしゃぐ
- ・集中力がない
- ・頭痛・腹痛
- ・おこりっぽくなる
- ・自分をせめてしまう
- ・不安が強い
- ・赤ちゃんがえりをする
- ・無気力になる

災害時の安否確認方法の1つとして、災害用伝言ダイヤル・伝言板サービスがあります。いざという時のために平时から体験してみましょう！

災害用伝言ダイヤルの使い方

1 7 1 を押すと
ガイダンスが流れます

操作を選択 録音 1 再生 2

市外局番から電話番号をダイヤル

伝言を録音（30秒）または再生

体験してみましょう

—— 体験利用日 ——

- 毎月1日、15日
- 毎年1月1日～1月3日
- 防災とボランティア週間
1月15日～1月21日
- 防災週間
8月30日～9月5日

災害用伝言板サービスの使い方

各携帯事業者の公式メニュー

災害用伝言板

「操作」を選択

登録

確認

安否状況を
クリック

安否を確認したい方の
電話番号を入力

終了または送信

検索

マイインフォメーション

妊婦情報 (親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	血液型
氏 名	S・H 年 月 日生 () 歳 () 型	
住 所		
分娩予定日	年 月 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)		
分娩予定産院	電話番号 - -	
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 ()		
服用中の薬 なし / あり → () ※お薬手帳があれば持参しましょう		
その他 既往歴 なし / あり → () かかりつけ医・)		

家族情報

名前 (続柄)				
携帯電話番号				
職場・学校名				
職場・学校の電話番号				
その他 特別に必要なもの、 いつも飲んでいる薬、 かかりつけの病院、 アレルギーなど				



我が家の防災メモ

家族みんなで防災について話し合い、書き込んで保存しておきましょう。
書き込んだ後のメモを携帯電話で撮影しておけば便利です！



●逃げる場所は？	●地域の集合場所は？	●離れ離れのときの集合場所は？
●逃げるときに気を付けることは？		●災害時の連絡方法は？
●安否の連絡手段 優先順位をつけて最低3つを用意しましょう。		
1 番	誰に	電話番号など
2 番	誰に	電話番号など
3 番	誰に	電話番号など

MEMO

たまの防災すごろく

LET'S walk!



地震に備えて
シェイクアウト！
を練習しよう！
ダンゴムシ・サル・
アライグマのポーズなど
色々あるよ！



地域の避難所を
確認しよう！
避難経路もね！

被災した時の
ストレス解消法！
私と子どもの
リラクゼーション方法は...
これで決まり!!



START

我が家の災害リスク知ってる？
ハザードマップで確認しよう！



頭を守ろう！
ダンゴムシポーズ
1.大きな危険にお尻を向ける
2.ひざと足の甲を床につける
3.両手で頭を守る



声の伝言板
災害用伝言ダイヤル
171
体験利用しよう！



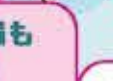
GOAL

地震に備えて自宅内外の
安全チェック！



新聞紙や段ボールで
防災グッズ作りに
チャレンジ！

防災グッズ



ペットの準備も
忘れずに！



ヘルプマーク
ヘルプカード
知ってる？
妊産婦さんは
準備しておこう！

友達づくりも大切！
みんなで遊ぼう！



お家で
防災キャンプを
してみよう！

ご近所さんを
発見!!
挨拶してみよう！



地域の情報が色々入ってるよ！
母子モアプリを登録しよう！



停電に！
懐中電灯やローソクを
準備しておこう！
ラジオは必須だよ！
電池で動くタイプにしよう！

備蓄食は最低3日分必要！
ローリングストックを始めよう！



火事の際は...
アライグマポーズ
1.姿勢を低くする
2.ハンカチまたは服で
口と鼻をおさえる



OMG!!



妊婦・子育てファミリーのための

たまのの 防災 ハンドブック



困ったときの対応・連絡先

○逃げ遅れた	慌てず2階以上に移動する→ 消防 (119) →救助を待つ
○大けがをした	応急処置をする→ 消防 (119) →救助を待つ
○行方不明者が出た	捜索を依頼する→ 警察 (110)
○停電になった	中国電力ネットワーク (岡山ネットワークセンター) 0120-411-353
○家族の安否確認がしたい	災害用伝言ダイヤル (171) 災害用伝言板 (web171)



玉野市災害対策本部 (危機管理課)
☎ 0863-32-5560

玉野市消防本部 ☎ 0863-31-5711
玉野警察署 ☎ 0863-32-0110

発行：玉野市愛育委員協議会 (事務局：玉野市健康医療課)
令和7年4月 発行
〒706-0013 玉野市奥玉 1-18-5 電話 0863-31-3310