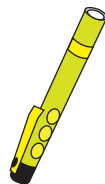


助産師が伝える 災害時の知恵ぶくろ



災害を意識して頃から
持ち歩く物を考えているわ
わたしのバッグのなかみよ



わたしはこどものびんも
入れているわ



あなたの地域は大丈夫？

「ハザードマップ」を知っていますか？

あなたの住んでいるところにどのような災害が
起こりやすいかを確認しましょう！

避難場所と連絡方法を家族と決めておきましょう！

建物倒壊・火災でどこを歩けばいいのか困りました！



近所との助け合いが大きな力になりました！



災害用伝言ダイヤル(171)

携帯電話会社の「災害用伝言板」が有効です

災害用伝言ダイヤル(171)の利用方法



メッセージを残す

「171」をダイヤル



「1」録音を選ぶ



自分（被災地）の
電話番号をダイヤル



メッセージを録音



メッセージを聞く

「171」をダイヤル



「2」再生を選ぶ



被災地の方の
電話番号をダイヤル



メッセージの再生

※ 録音・再生の登録番号は「固定電話番号」となります。
携帯電話番号は登録できません。

被災



小さい子どもを連れて女性一人が水の中を避難するのは難しかった。（豊岡水害）
171 伝言ダイヤルは、自分の安否を伝えるのに、とまも役立ちました！

家の中は安全ですか？



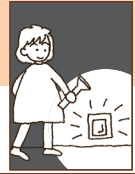
過ごす時間が多いリビング、
そして特に寝室は安全ですか？



停電したら、懐中電灯は探せません！



停電を感知して自動点灯する物が
あれば安心です！



天井の蛍光灯は落下してくることがあります！



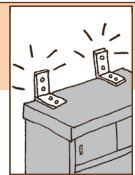
蛍光灯は直付けタイプにすることを
おすすめします。



部屋の中のあらゆる物が倒れて
ドアが開かなくなります！



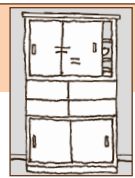
転倒防止策をしましょう！
その時、使用方法をよく確認してね！



観音開きの扉は物が飛び出してきました！



引き戸タイプは落下物は少なめです。
観音開きの扉には
耐震ロックをつけるなどの対策を！



飛散したガラスで
ケガをすることもあります！



素足で家の中を歩くことは危険です！
スリッパや靴下があるといいですね。



蛍光灯は天井に直接つけるものに変えました。
天袋にも扉ロックをつけました。
食器棚はL字型金具で壁に固定しました。



タンスの下敷きになり、天井の蛍光灯が揺れて落下して頭を打ち、ガラスで足の裏を切りました。
その時は、痛みを感じませんでした、思い出すと恐怖だけが残っています。
(阪神大震災)



災害の時の工夫

● 電気がなかったら？ ●

石油ストーブ(灯油)は電気がなくても使えます。

手動式の携帯電話の充電器や車用充電コードもあるといいですね。

● 水がなかったら？ ●

井戸のあるところでは、洗濯用になら使用できますね。

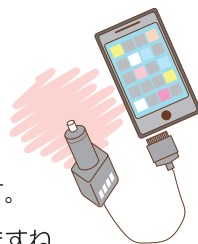
トイレが使えないので、紙おむつなどを小さくちぎってビニール袋に入れて使うと便利です。

● ガスがなかったら？ ●

カセットコンロで代用。

プロパンガスは比較的使用可能なことが多いです。

電気がきていれば、電気ポットでお湯が沸かせますね。



● ガソリンがなくなったら？ ●

手動で入れてくれるガソリンスタンドを確認しておきましょう。

ガソリン用携行缶を持って買いに行くことができます。

● 携帯電話が通じなかったら？ ●

「災害用伝言ダイヤル(171)」や、

携帯電話会社の「災害用伝言板」を活用しましょう。



こどもの紙おむつは、震災の時にトイレが使えない場合のために捨てる必要はない。(新潟中越地震)



母子健康手帳の活用

災害時は、母子健康手帳は、あなたと赤ちゃんの唯一のカルテとなります。日頃から母子健康手帳に、検査結果・飲んでいる薬・連絡先などがわかるようにしておきましょう。

我が家の持ち出し物品



● 非常用持ち出し物品リスト ●

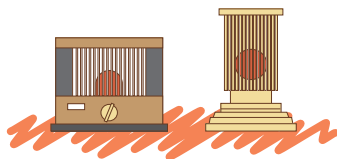
- 食料 飲料水（水500ml 2本/人が目安）
- 子どものおやつ（賞味期限が長いもの）
- 離乳食 粉ミルク（必要な方）
- ウェットティッシュ マスク



- トイレtpーパー 古新聞紙 ラップ
- ビニールシート ビニール袋
- おむつ おしり拭き 生理用ナプキン
- 軍手 ヘルメット

● 災害時、あったら便利なもの ●

- ポリタンク バケツ
- カセットコンロとガスボンベ 石油ストーブと灯油
- 簡易ナイフ 寝袋 洗面用具 ドライシャンプー
- 簡易トイレ スリング（おんぶ紐） ベビーカー
- ガソリン用携行缶 車で充電できる充電器



● 非常用持ち出し物品はどこに置く？ ●

自家用車の中なら、重い物やかさばる物でも大丈夫！

玄関なら地震で家の中に物が散乱してもすぐに見つかります。

水害に備えて2階に備える方もいます。



震災の後から、車に使えるようなものを入れるようになった。こどもを連れ、買い物に長い時間並ぶのは大変だった。

（新潟中越地震）

助産師からのアドバイス



お産の兆候など身体の変化があれば、
迷わず！ 遠慮せず！
直ちに人を呼び救助を求めましょう。



以下のことがあったら、受診しましょう。
自分で受診ができない場合は、
助産師などの医療関係者、避難所責任者に
受診できるように手配を頼みましょう。

お腹が張ったら…

まず身体を温めて
横になりましょう。

出血したら…

清潔なナプキンをあてて
横になりましょう。

破水したら…

清潔な赤ちゃん用のオムツや
タオルをあてて横になりましょう。

急にお産が始まったら…

お産を手伝ってくれる人を呼びましょう！
赤ちゃんが産まれたら、身体を柔らかい布でよく拭き、
お母さんか家族が赤ちゃんを抱きましょう。
胎盤が出て来たらビニール袋に入れておきます。

自分の精神面を相談できる人がいなかったのが、一番しんどかった。（阪神大震災）

おんぶ紐は両手が自由になっただけよかった。（東日本大震災）

赤ちゃんのこと

環境の変化で赤ちゃんも不安に思っています。温かく保温し、泣いたら抱っこするなどで安心させてあげましょう。

上の子のこと

災害の体験や生活の変化から、赤ちゃん返りや不眠、落ち着かないなどが起こりますが、これは正常な反応です。子どもの話を聞く、スキンシップを多くする、赤ちゃん返りを否定せず、ありのままの子どもを受け止めてあげましょう。

母乳のこと

母乳で赤ちゃんを育てている場合は、母乳を飲ませ続けましょう。一時的に母乳量が少なくなっても、飲ませ続けることで増えてきます。今まで通りの授乳方法を変えないことが大切です。

お母さんのからだのこと

産後1か月間は、横になる時間を増やし身体を休めましょう。

こころのケア

眠れない、涙が出る、無気力になるなど様々な反応は「異常な事態の正常な反応」です。災害後、人間関係にも変化があります。産後は、ホルモンの影響で特になりやすいので、我慢せずに話せる人に自分の気持ちを話しましょう。生活のリズムを整える、身体を動かしていくことも大切です。



小学校の娘がトイレに行く時には必ずいっしょに行きました。(東日本大震災)
おっぱいをふくませていると子どもが安心した。(阪神大震災)

妊産婦さん、ちいさなお子さんをもつお母さんのための災害対策ブック
助産師が伝える災害時の知恵ぶくろ

発行日：平成28年3月

編集：公益社団法人日本助産師会 災害対策委員会

監修：和田隆昌（災害危機管理アドバイザー）

発行：公益社団法人日本助産師会

〒111-0054 東京都台東区鳥越2丁目12-2

TEL:03-3866-3054(代) FAX:03-3866-3064

この冊子は平成23年度「独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業」の助成を受けて製作しました

公益社団法人 日本助産師会

賛助会員入会のご案内

公益社団法人日本助産師会は、わが国唯一の助産師の専門職能団体です。

- よりよい妊娠・出産と子育てのための活動をしています
- 女性のリプロダクティブヘルス/ライツを支援する活動をしています
- 母子福祉に貢献する事業活動を行っています
- 助産技術の水準向上に努め、助産師の役割を広く社会にアピールし、助産師職の発展のための活動をしています

ご支援・ご協力をいただける賛助会員を広く募集しております。

詳しくは、日本助産師会ホームページをご覧ください。

<http://www.midwife.or.jp/>

問い合わせ先

（自治体名、女性センター名を含む）