



赤ちゃんがいる家庭の防災

災害はいつ起こるかわかりません。妊娠中や赤ちゃんがいるときに
災害が起きたときのことも想定しておきましょう。

事前対策が大事

非常用持出袋を用意しておきましょう!

避難する際には赤ちゃんを抱いて避難しなければなりません。実際に赤ちゃんを抱えて
持てる量なのか、しっかり確認しておきましょう。

必要グッズ

☐ 母子健康手帳・
医療費受給者証・診察券

☐ 紙おむつ・お尻ふき・
(お尻ふきは身体も拭ける)
おむつ替えマット
(バスタオル)

☐ 授乳関連グッズ:
ミルク・液体ミルク・哺乳瓶・
調乳用の水・授乳用ケープ
(日頃の授乳方法にあわせて準備)

☐ 着替え
肌着・長袖・
長ズボン・防寒着

☐ スマホ・お金
モバイル
バッテリー

☐ 抱っこ紐

☐ 靴
(子どもには靴を
はかせるように)

☐ 離乳食

☐ ガーゼ・ハンカチ

☐ 生理用品

☐ 普段使っている薬

☐ 歯ブラシ

☐ 帽子
(頭を守るもの)

☐ 使い慣れたおもちゃ

☐ マスク・アルコール消毒・
ウェットティッシュ・上履き・
ハンドソープ・ビニール袋・
おかし・カイロ

感染症対策物品の
用意も!!

家族で話し合いましょう!

災害はいつ起きるかわかりません。家族みんなで防災について話し合い、確認しておきましょう。

- 福知山市総合防災ハザードマップで避難の必要性や自宅周辺の危険箇所を把握する
福知山市総合防災ハザードマップは市のホームページからご確認できます。→
- 避難場所は? ● 子どものお迎えは誰が行く? ● 離れ離れのときの集合場所は? など

発災時の情報はココから!

- 市のホームページ
災害時には、トップページに最新情報や避難所情報等を掲載します。
- 福知山市公式防災アプリ【登録必要】
福知山市からの防災情報を文字と音声で確認できるスマートフォン向けアプリです。

【アプリの機能】

- 気象情報
- 周辺の災害リスク確認
- 避難所方向指示
- AR浸水深表示
- 安否情報の登録や確認
- シニア向けスマートフォン対応
- 多言語対応(8か国)
- 避難所の混雑状況等が確認

防災アプリ
ダウンロードは
こちら

赤ちゃんがいる家庭の防災

50 福知山市 子育てガイド

防災紙芝居ができました

～災害時の避難行動を子どもと一緒に考えよう～

水害や避難を、子どもたちに視覚的に伝えるために防災紙芝居を作成しました。

紙芝居には、大雨・垂直避難編と大雨・車中泊避難編の2種類があり、避難所への避難以外の選択肢があることを伝える内容となっています。また、避難には事前に準備が必要であること、ハザードマップを用いて避難場所を判断する様子などの情報が盛り込まれています。

ぜひ、子どもと一緒に防災について考えてみてください。



大雨・垂直避難編

大雨警報が発表され、まーくんの家族は2階に避難することに決めました。2階に避難すると、突然停電が起こり…



大雨・車中泊避難編

ある大雨の日、隣の家のおばちゃんから避難の呼びかけが。ふうちゃんの家族は車でスーパーの駐車場に避難することになり…

以下より、紙芝居のダウンロード、読み上げを動画で視聴できます。



ホームページ



YouTube

ケーススタディ

妊娠中に避難生活をするようになったら？

● 冷え

妊娠中は冷えるとおなかが張りやすくなります。できるだけ温かくしましょう。

● エコノミークラス症候群

妊婦は血栓ができやすいため、ときどき体を動かし、水分を十分とって予防しましょう。また、トイレは我慢しないようにしましょう。

● 妊娠高血圧症候群

避難所の食事は塩分が高いこともあり、血圧が高くなることがあります。目がチカチカする、耳鳴り、頭痛、吐き気などの症状があれば、受診できるよう手配してもらってください。



赤ちゃんが一緒のときに地震がおきたら？

● 地震発生時

赤ちゃんや子どもを抱き、特に頭を守るようにしてテーブルや机などの下に体を隠しましょう。



● 揺れがおさまったら

火の始末をしましょう。また、倒れた家具や割れたガラスの破片が散乱している可能性があるため、室内でも靴を履いて行動しましょう。

● 屋外避難/屋内避難

テレビやラジオで情報を収集し、必要に応じて避難行動を開始しましょう。自宅が無事であれば、「在宅避難」ができるので、日ごろから食料などの備蓄をしましょう。