

乳幼児の

いのち

命

# を守るために 災害時への備え

小さいお子さんがいらっしゃるご家庭向けの防災のしおり



## - 目 次 -

- 1 今すぐできる災害への備え………P 1
- 2 災害発生時の対応……………P 5
- 3 日頃の育児を通じた防災訓練……P 7
- 4 安否確認と情報収集……………P 9

## 1 今すぐできる災害への備え

### 災害時という環境での子どもたち

災害は、時期（季節・時間帯）や規模・状況（場所や怪我の有無など）によって、その後の対応が異なります。特に乳幼児は、温度・明るさ・場所の広さなどの環境的な要因、空腹、不眠などの生理的な要因で、予想以上にパニックになったり急に甘えたりすることがあります。また、心理的に不安なときは、おう吐や下痢などの症状も起こりがちです。災害が発生したら、子どものために親をはじめとした大人が落ち着いて対応することが重要です。そのためにも、災害といった非日常における子どもの様子を想定し備えましょう。



### 災害への備えは、個人で、家族で、地域で、職場で

災害への備えは、個々人での備えも重要ですが、家族や地域、職場などの協力が必要です。防災対策について話し合うことで、いざというときの行動の確認、役割分担、気づきや学びの機会にもなり、防災意識を高めることができます。

このしおりに書かれていることをきっかけに話し合う機会をもちましょう。



## 室内での備え「できるだけ部屋に物を置かない」

近年の地震による負傷者の30%～50%は、家具類の転倒・落下・移動が原因と言われています。たとえ起床している時間帯であったとしても、大規模な地震が起きたときは、大人でさえ自由に身動きが取れません。



乳幼児が落下物や転倒してきたものを避けたりすることは、ほぼ不可能です。できるだけ部屋に物を置かないことを心掛け、置く必要があるものは、冷蔵庫や大型家具類はもちろんのこと、背の低い家具や本棚、テレビなどについても、しっかりと転倒・落下・移動の防止対策をしましょう。



### ☑チェックポイント

時間が経つと突っ張り棒はゆるんできます。  
年に数回は必ずさわって確認しましょう。

### ☑チェックポイント

カーテンは防火処理をしたものにしましょう。



### ☑チェックポイント

テレビは低い位置におき、粘着マットを敷いたり、転倒防止器具を壁に固定したりしましょう。

## 物の備え

各家庭において、必要なものは様々です。例えば、子どもに食べ物のアレルギーがあれば、それに対応したものが必要です。しかし、避難所において必ずしもその家庭に必要なものが手に入るとは限りません。以下の備蓄リストを参考に家族と話し合い、用意しましょう。災害時において、普段から食べ慣れたものを口にすることができるれば、各家庭で子どもたちの体調管理がしやすくなります。また、効率よく備蓄するために、日常使いできるものはローリングストックをうまく活用しましょう。また、東京都では、家庭の世帯構成に合わせた備蓄品目と必要量を紹介し、購入できるウェブサイトを開設していますので活用しましょう。



〈備蓄リスト〉

ローリングストックとは

東京備蓄ナビ

	日常使い（ローリングストック）	災害への備え
食品	<input type="checkbox"/> 飲料水（1人1日3L×最低7日分） <input type="checkbox"/> 米（無洗米）、レトルト御飯 <input type="checkbox"/> 乾麺 <input type="checkbox"/> 缶詰（肉、魚、豆、野菜、くだもの） <input type="checkbox"/> 野菜ジュース <input type="checkbox"/> 菓子類 <input type="checkbox"/> 栄養補助食品、健康飲料粉末 <input type="checkbox"/> 調味料一式 * 缶詰は缶切りが必要ないものを用意	
生活用品	<input type="checkbox"/> 大型ビニール袋・ゴミ袋 各30枚 <input type="checkbox"/> ビニール袋・耐熱ポリ袋 <input type="checkbox"/> 救急箱 <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> アルコール消毒液 <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> カセットボンベ <input type="checkbox"/> 常備薬・市販薬	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（電池ははずしておく） <input type="checkbox"/> 乾電池・モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> 水袋やポリタンク <input type="checkbox"/> 懐中電灯（ヘッドライト） <input type="checkbox"/> 簡易トイレと凝固剤 <input type="checkbox"/> 携帯トイレ <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> ブルーシート <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 保険証や免許証のコピー <input type="checkbox"/> 防寒・防暑具 <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 予備の眼鏡
女性	<input type="checkbox"/> 生理用品	
乳幼児	<input type="checkbox"/> ミネラルウォーター（軟水） <input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> 哺乳瓶・哺乳瓶の消毒剤 <input type="checkbox"/> 離乳食（瓶詰等1週間分以上） <input type="checkbox"/> おしりふき <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> アレルギー対応食品 <input type="checkbox"/> おんぶひも	<input type="checkbox"/> スプーン（使い捨て）

## 非常用持ち出し袋

避難した際、当面必要となる最小限の品を揃えて袋に入れたものが非常用持ち出し袋です。各家庭のライフスタイルに応じて、他に用意するべき物がないかどうか、日頃から家族で十分に話し合っておくことが重要です。また、すぐに持ち出せるよう取り出しやすい場所に保管することも大切です。

非常用持ち出し袋	
<input type="checkbox"/> 飲料水(500ml ペットボトル×数本) <input type="checkbox"/> 食料(栄養補助食品、非常用食品等) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 懐中電灯(ヘッドライト) <input type="checkbox"/> 救急医薬品 <input type="checkbox"/> ライター <input type="checkbox"/> ナイフ <input type="checkbox"/> 携帯トイレ <input type="checkbox"/> トイレットペーパー	<input type="checkbox"/> 菓子類 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 防寒・防暑具 <input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> レインコート <input type="checkbox"/> 予備の眼鏡

+

乳幼児のお子さんのために	
<input type="checkbox"/> 母子手帳 <input type="checkbox"/> ミネラルウォーター(軟水) <input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> 離乳食(保存できるもの) <input type="checkbox"/> 哺乳瓶・哺乳瓶の消毒剤 <input type="checkbox"/> スプーン(使い捨て) <input type="checkbox"/> おしりふき <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> おんぶひも	<input type="checkbox"/> 子どもが好きなお菓子 <input type="checkbox"/> おもちゃ・絵本 <input type="checkbox"/> 靴・靴下 <input type="checkbox"/> 家族写真(子どもの写真) <input type="checkbox"/> アレルギー対応食品 <input type="checkbox"/> 乳幼児用歯ブラシ <input type="checkbox"/> 除菌ウェットティッシュ

### □チェックポイント

半年に1回程度必ず中から出して入って

いるものを確認しましょう。特に食品の期

限、子どものおむつや服、靴のサイズなど

を確認し、必要に応じて入れ替えましょう。

ラジオなどは実際に使って動作確認をする

ことも忘れずに。



## 2 災害発生時の対応

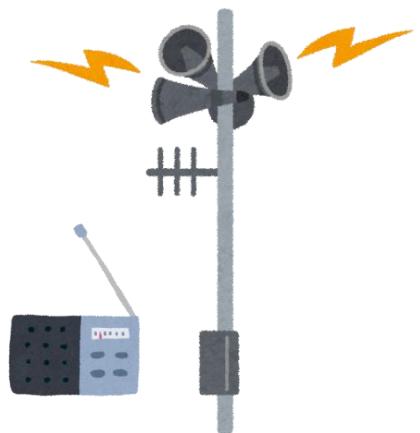
### まずは子どもと自分自身の身を守る

まずは、転倒物や落下物から子どもと自分自身の身を守りましょう。基本は頭を守る事です。クッションや雑誌、力バンなどで頭を保護しましょう。また、地震の揺れがおさまったら外への避難を想定して、玄関などの出入り口の扉を開けるなど、避難経路の確保をしましょう。



### 避難の判断

災害は家族が一緒にいるときに起きるとは限りません。また、場所についても、学校や職場、店舗、車や電車の中など、あらゆる状況が予想されます。特に都心で勤務中のときなどで大規模な地震があった場合、地震発生直後は、駅周辺や道路も大変混雑し、大規模火災の発生や建物倒壊など二次災害に巻き込まれて負傷することや、場合によっては、命を落とす危険もあります。そのため、職場等の安全が確認できたら、すぐに帰宅せずその場にとどまって様子をみましょう。慌てずテレビやラジオをつけ、報道機関や自治体の防災行政無線などで正確な情報を得るようにしましょう。



被害の大きさや自宅からの距離によっては、2～3日帰宅できなくなる可能性もあります。乳幼児のお子さんを保育所や幼稚園に預けている場合にどのような対応ができるか家族で話し合っておきましょう。



### 避難行動要支援者の支援

国分寺市では、避難行動要支援者（災害時に自力または家族のみでは避難が困難な方、高齢者、障害者、妊産婦等）を対象に、地域の支援者（民生委員・児童委員、社会福祉協議会、国分寺消防署、国分寺市消防団、小金井警察署、自治会・町内会等）が安否確認等を行うための「避難行動要支援者登録制度」を設けていますので、必要に応じて事前に登録しておきましょう。

地域共生推進課

#### □チェックポイント

大規模な地震災害の場合は、早期に帰宅できないことを想定しておきましょう。また、職場などではどのような対応が想定されているか確認しましょう。慌てて帰宅しようとすると非常に危険です。



### 安全な避難

狭い道、交通量の多い横断歩道、崩れて道路をふさぎそうな塀や建物、踏み切りなどの危険要因がなるべく少ない道を選んで避難しましょう。

また、災害時には、基本的にベビーカーの使用は困難です。おんぶや抱っこをする必要がありますので、おんぶ紐等は使いこなせるよう、日頃から練習しておきましょう。



### 在宅避難と避難所（まずは在宅避難を検討）

自宅で居住の継続ができる状況であれば、在宅避難を考えましょう。避難所では、環境の変化などによって体調を崩す人もいます。特に大人と比べて免疫力が弱い乳



幼児にとって、大勢が生活する避難所は快適な場所とは言えませんし、落ち着いて過ごすことが難しい場合があります。可能な限り在宅避難ができるように、転倒・落下・移動防止対策や備蓄を十分に用意して備えましょう。

### 3 日頃の育児を通じた防災訓練

#### いざという時に

災害が発生した際のとっさの行動が、生死を分けます。いざという時に、しっかりと行動がとれるよう、日頃の遊びを工夫して災害に備えましょう。

#### 体を守るダンゴ虫

地震発生による落下物から身を守るにはとにかく頭を守ることが最優先です。子どもと一緒に「ダンゴ虫になりまーす」などダンゴ虫をまねる練習をして、とっさの行動がとれるようにしましょう。



#### ～戸外活動を通じて～

#### お散歩に避難コースを

避難所までの道のりを覚えるために、また、災害が生じた際の危険と思われる箇所の確認をするためなど、普段のお散歩コースに避難所までのコースを設けておくとよいでしょう。

#### 災害時を想定したピクニック・野外活動

防災グッズの使い方は「経験して」覚えましょう。ピクニックで防災グッズを使ってみたり、カセットコンロなどで実際に調理（使用可能な場所で）をしたりしてみましょう。使うことで気づくこともあります。また、月齢にもよりますが、暗いところに慣れたり、普段と違った場所で寝泊まりしたりする練習のため、家族でキャンプに行くことも一つの経験です。外出をしなくても、「備蓄しているもので1日生活してみる」といったことをゲーム感覚で子どもたちとすることで、楽しみながら一緒に備えることができます。



## 災害に役立つ工作

災害時は、とにかく日常的に使うものが不足して、生活が不便になります。ただ、ちょっとした工夫で快適に過ごせることもあります。新聞紙を使ってお皿を作る、ペットボトルを利用して簡易シャワーを作るなど、日頃の工作を通じて覚えておくと便利です。



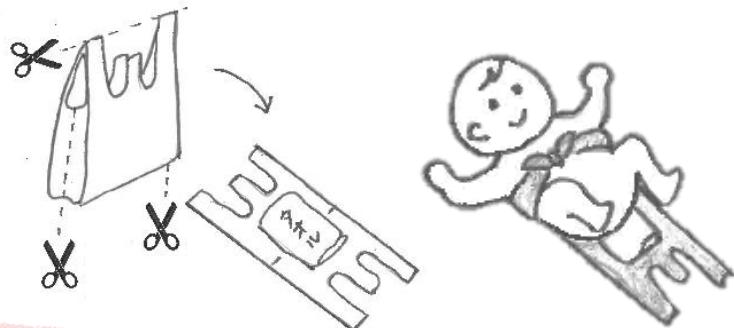
## 新聞紙を使った防寒着

着ている服の下に新聞紙（ぐしゃぐしゃにして空気の層を作る）を一枚入れるだけであたたかくなります。災害時は、体温を保つことを心掛けることが重要です。



## コンビニ袋を利用したおむつ

ビニール袋を活用して、簡単なおむつを作ります。袋の両端を切って紐の部分を結びます。中心にタオルなどを敷けば再利用ができます。



### □チェックポイント

災害への備えには、家族で取り組みましょう。家族で楽しめる要素を加えることで、継続的に必要な備えがしやすくなります。



## 4 安否確認と情報収集

### ●災害用伝言ダイヤル（171）

大災害発生時、個人の安否確認手段としてNTT東日本が運用するサービスです。「171」をダイヤルし、利用ガイドンスに従って伝言の録音・再生を行ってください。保存時間は48時間です。



### ●災害用伝言板（web171）

インターネットを利用した伝言版です。被災地域の居住者が、電話番号等をもとに伝言情報（テキスト・音声・画像）の登録等が可能です。<https://www.web171.jp/>へアクセスし、画面に従って伝言情報の登録・閲覧を行ってください。保存期間は48時間です。



web171

### ●災害用伝言板サービス

大規模な災害時は、携帯電話会社のHPトップ画面に「災害用伝言板サービス」が表示され、安否情報の登録や確認ができるようになります。全社一括検索が可能ですので、お使いの携帯電話会社の災害用伝言板で、他社携帯電話をご利用の方の情報を検索することができます。

### ●東京都防災アプリ

東京都公式の防災アプリです。「あそぶ」「まなぶ」「つかう」をコンセプトに、楽しみながら防災の知識を得られ、災害時に役立つコンテンツが搭載されています。「東京防災」「東京くらし防災」「災害時モード」の3つのモードで構成されています。

Android



ios



東京都防災アプリ



## ■市からの情報

### ●国分寺市ホームページ

<http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/>

災害時には、トップページにて情報をお知らせします。

国分寺市

検索



国分寺市HP

### ●防災無線ダイヤルイン **042-312-2000**

防災行政無線から放送した情報を電話で確認できるサービスです。確認できる放送内容は、定時放送（夕方のチャイム・子どもの見守り放送）以外の放送となります。

### ●国分寺市生活安全・安心メール [t-kokubunji@sg-p.jp](mailto:t-kokubunji@sg-p.jp)

市内で発生した事件や犯罪、災害、高齢行方不明者情報など、安全・安心に役立つ情報を迅速にお伝えするサービスです。登録すると、携帯電話やパソコンのメール機能で受け取ることができます。

#### <情報提供時間>

原則として月～金曜日(祝日、年末年始を除く)の午前8時30分～午後5時15分までの間に配信。気象・災害情報は原則として終日

#### <配信登録方法>

右の2次元コードをバーコードリーダー機能等で読み込むか、

メールの送信先に[t-kokubunji@sg-p.jp](mailto:t-kokubunji@sg-p.jp)を入力して

空メールを送信し、自動送信メールから登録フォームにアクセスしてください。

PC・スマートフォン用

フィーチャーフォン用  
(ガラケー)



### ●国分寺市防災公式X

[@koku\\_bousai](https://twitter.com/koku_bousai)

提供情報は、市からの情報のみとなります。



X (旧ツイッター)



## ●国分寺市防災アプリ

「国分寺市防災アプリ」は、防災行政無線の放送内容や避難所の開設状況などの防災情報をお手軽に確認することができるアプリです。また、災害時にはプッシュ通知により緊急情報をいち早く入手できます。

### 【防災アプリでできること】

- 防災行政無線放送の受信：防災行政無線の放送内容を音声と文字で確認可※日本語、英語対応
- 災害情報の閲覧：市内の災害発生状況をリアルタイムに確認可※日本語、英語対応
- 避難所マップの閲覧：避難所の開設状況・混雑状況を確認可※日本語、英語対応
- 防災リンク集の閲覧：気象情報のポータルサイトなど防災に役立つサイトにすぐにアクセス可

### ＜アプリのダウンロード方法＞

- ・スマートフォンで二次元コードを読み取る
- ・Google Play や App store で「国分寺市防災アプリ」と検索



※対応 iOS:18、17 Android:15、14、13、12L

## ●国分寺市防災・ハザードマップ

地震等の災害に対する日頃の備えや災害発生時に、市民の皆さんのが自主的かつ迅速に避難するために必要な、避難場所・避難所等の情報を掲載したマップです。日頃から災害への備えに地域ぐるみで取り組み、安全で住みよいまちづくりを目指しましょう。



国分寺市防災・  
ハザードマップ