



母子手帳と
一緒に保管してね

妊娠中・子育てファミリーのための

防災ハンドブック

～南区版～

目次

- ① 避難生活中の過ごし方…………… 1
- ② 妊娠中の特徴・持ち回り品…………… 2
- ③ こころのケア…………… 3
- ④ ライフラインの復旧と備蓄…………… 4
- ⑤ 家族との約束を決めよう…………… 5
- ⑥ 家族との安否確認方法…………… 6
- ⑦ マザーズバッグを防災バッグに！… 7
- ⑧ パーソナルカードを作成しよう！… 8-9
- ⑨ いざという時強い味方！自治会に加入しましょう！… 10
- ⑩ 災害情報の入手方法…………… 11

① 避難生活中の過ごし方

避難中は環境ががらりと変わり、生活が一変します。身体的な特徴を把握しつつ、避難生活を上手に過ごしましょう。

こどもの身体的特徴



●乳児期

- ★免疫が少ないため風邪になりやすい
- ★脱水症状になりやすい
(口や唇の乾燥・尿量の低下は脱水症状の兆候)
- ★体温調節機能が未熟なため外気の影響を受けやすい
- ★肌が弱いため、おむつがかぶれやすい

●幼児期

- ★乳歯はむし歯になりやすい
- ★そしゃく、消化、排尿の機能は未熟なので、成長に応じた食事の内容や量を与える
- ★気持ちを言葉で上手に表せないので、精神的な反応が生理面で現れる傾向がある

避難生活における食事



●母乳

一時的に母乳が出にくくなった場合でも、母乳は体の中で作られ続けていきます。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。

●粉ミルク

市販の水を使う場合は軟水を使いましょう。哺乳瓶がない場合は、紙コップやスプーンで少しずつ飲ませましょう。

●離乳食

離乳食を始めたばかりで、離乳食がない場合は、母乳やミルクで栄養をまかなうようにしましょう。

●アレルギー食

身体にあった食事を事前に用意しておきましょう。避難所で非常食等を食べる場合は、使用した食品を知らせてもらう等のサポートをお願いしましょう。

② 妊娠中の特徴・持ち回り品

妊娠中は心身ともにデリケートな状態です。災害が発生したら、一人では行動せず、周囲の人に妊娠中であることを伝え、助けを求めましょう。

妊娠中の特徴

● 冷え

妊娠中は冷えるとおなかが張りやすいので暖かくしましょう。

● エコノミークラス症候群

妊娠中は血栓ができやすいため、水分補給を忘れず行い、ときどき体を動かしましょう。

● 体力の変化

疲れやすく、長時間立ったり、重たいものを持つことが難しくなります。適度な休息と体を動かすことが必要なので、無理のない範囲で取り組みましょう。

持ち回り品の整理

マイナ保険証があると便利！



必ず必要なもの

- 母子手帳 保険証 診察券 お薬手帳

妊婦さん用持ち物

- 防寒グッズ タオル・ナプキン 飲料水
 体勢を楽にできるようなクッション

出産が近い人

- 分娩準備



③ こころのケア

子ども

子どもは、不安や恐怖を言葉で上手に表現できないため、ストレス反応が現れやすいです。

代表的なストレス反応

精神の症状

- ・なかなか寝付けない
- ・小さな物音に反応する
- ・泣く
- ・初めての場所を極端に怖がる
- ・心配する 等

退行現象

- ・いままでできていたことができなくなる
- ・年齢にそぐわない甘え方をする 等

体の症状

- ・手足が動かない
- ・声が出ない
- ・食欲がわかなくなる
- ・おねしょをする 等



初めての出来事や怖い思い、
ストレスを感じた後に発生する
誰にでも起こりうる反応です。
ストレス反応がでた際には、あたたかく
受け止めてあげてください！

大人

子どもを守るためにも、ママ・パパの心身の健康は大事です。
日々の小さな取り組みが健やかな身体の維持に繋がります。

- 定期健康診断の受診
- ストレス解消法を持つ
- 心を落ち着かせる方法を知る
(深呼吸、瞑想、好きな音楽を聴く、
お気に入りの飲み物を飲むなど)



④ ライフラインの復旧と備蓄

ライフライン復旧までの日数

災害時には電気・ガス・水道などのライフラインや交通機関が遮断されて物流が滞る恐れがあります。

	東日本大震災(2011年)
電気	466万戸が停電(東北電力管内) 3日後に約80%・約3か月で復旧完了
水道	257万戸が断水 1週間で約57%・約6か月半で復旧完了
ガス	200万戸が供給停止(都市ガス・LPガス) 約2か月で復旧完了

出典：農林水産省 Web サイト

災害で物流や交通機関が長期的に止まることを想定し、

3~7日分の備蓄をしておきましょう

家庭に備えておくべき備蓄

● 飲料水

1日1人当たり3L×3~7日分×家族分

● 食料(非常食や栄養補助食品など)

1日1人当たり3食×3~7日分×家族分

● 簡易トイレ

1日1人当たり5回分×3~7日分×家族分



⑤ 家族との約束を決めよう

災害時の避難場所は？



話し合って決めたことを
記入しよう



子どものお迎えは
誰が行くの？



逃げるときに
注意することは？



その際の交通手段は？



災害時の連絡方法は？



はぐれた時にかける
電話番号は？



家族の最終避難場所は？



そのほかの決まり事は？



堺市指定避難所一覧

⑥ 家族との安否確認方法

電話で録音・再生
できる声の伝言板

171

伝言ダイヤル **171**

録音 **1** 再生 **2**

録音・登録したい
電話番号を入力

インターネットで
メッセージを伝言・
確認できる伝言板

Web 171

Web 171 で検索

事前に利用登録を
しておくことで、
メールに連絡がきます。

災害時に無料で開放
されるWi-Fi

0000JAPAN

Wi-FiをONにして
「0000JAPAN」を選択



携帯キャリア 伝言板

携帯キャリアの
伝言板契約の有無に
かかわらず利用できる

SNS

LINE、X、Facebook、
Instagramなどで連絡を
取り合おう

三角連絡法

被災地以外にいる
家族や親戚、知人などに
連絡を仲介してもらう方法

在宅避難の準備はできていますか？



地震や災害が発生したら、
地域防災拠点(小中学校等の避難所)に行けばいいと思いませんか？

地域防災拠点は、
自宅に住めない人が避難する場所です！

プライバシーの確保が難しい避難所より、住み慣れた家などで過ごすほうが、
ストレスのない避難生活を送れます。

⑦マザーズバッグを防災バッグに！

普段お使いのマザーズバッグに持ち物をプラスして、災害時にも対応できるように備えましょう。

持ち出しやすい場所に置いておこう！



【食事】

- ミルク（粉・液体）
- 哺乳瓶（使い捨てでも可）
- 飲料水（赤ちゃん用は軟水）
- 離乳食
- おやつ



【その他】

- 母子手帳
- 保険証
- お薬手帳
- 救急セット



【衣類等】

- おむつ
- おしりふき
- 着替え
- タオル
- ビニール袋
- 体を温めるもの
（カイロ・上着等）



【フラスαで入れて置いたほうがいいもの】

- モバイルバッテリー
- 携帯トイレ
- LEDライト
- マタニティマーク
- 生理用品
- ホイッスル
- お気に入りのおもちゃ
- マスク
- 除菌シート

子どものお気に入りのものを備えておこう！

子どもは、おいしくない・食べ慣れていないものは、食べてくれないことがあるので、普段食べているお気に入りのものを備えておきましょう。食物アレルギーがある子どもは、アレルギー対応食や薬も忘れずに備えておきましょう。

⑧ パーソナルカードを作成しよう!

災害時に子どもと離れ離れになったときやケガで意思疎通が取れないときでも、周囲の人に子どもの情報を知ってもらうために備えておきましょう。

記入する項目はご家族で必要と思われたものだけで構いません。
子どものポーチやカバンに入れておきましょう!

ふりがな

氏名:

生年月日:

住所:

血液型:

アレルギー: 無 ・ 有()

< 写真 >



・連絡先①:

氏名/ 続柄/ 連絡先/

・連絡先②:

氏名/ 続柄/ 連絡先/

・その他(かかりつけ医・お子さんの好きなこと・メッセージ等)



切り取って「使用下さい」。

パーソナルカードの作成方法

① 必要事項を記入し、
用紙を半分に折る

② ラミネートフィルムや
透明テープで貼り合わせる

③ 緊急時はさみで切り取り
内容を確認する



個人情報の内側に!



パーソナルカード



内側にお子さんの情報が
書かれています。

※中にお子さんの情報・連絡先が記載されております。点線に沿ってお切りください。



○災害伝言ダイヤル1171とは
災害時にその情報（伝言）を
相手に録音できるとなると、
全国から被災地の方の電話番号
を入力して伝言を届けられます。



切り取って「使用下さい」

⑨いざという時強い味方！ 自治会に加入しましょう！

つながりがあなたと地域を
災害に強いまちにします。



災害時には行政も被災し、機能が麻痺する場合があります。
その場合、公助による救助が十分に行われない可能性があります。
自らの命を守る「自助」と地域住民の助け合う「共助」が必要です。

自治会の防災活動から得られるのもの

- ・日頃からの備え
- ・被災時の知恵
- ・減災の知恵
- ・近所のつながり
- ・適切な避難行動
- ・災害への安心感



各校区の自治連合会と南区役所は、
平常から防災についての情報共有を行っています。

自治会活動について詳しく
知りたい方はこちら



自治会って？

自治会への加入方法

・電子申請システム



⑩ 災害情報の入手方法

・堺市災害ポータル

堺市の災害情報が集約されています。

- ・指定避難所マップ（地震/風水害）
- ・防災マップ ・災害に備えて ・おおさか防災ネット



・堺市子育て応援アプリ

堺市では、楽しく安心して子育てができる情報をそれぞれの市民の状況に応じてタイムリーにわかりやすく提供するアプリを配信しています。



・堺市公式SNS・HP

LINE

堺市公式



X

堺市危機管理室
(@sakai_saigai)



堺市公式HP

（防災情報を
取る手段を知る）



・大阪防災アプリ

大阪府内の防災情報が受け取れる防災アプリです。

- ・地震・津波情報 ・避難に関する情報
- ・気象情報 ・その他



堺市南区役所 自治推進課 令和6年2月発行

堺市南区桃山台1-1-1 TEL：072-290-1803

協賛：明治安田生命保険相互会社

明治安田生命