



赤ちゃんとの防災

愛するわが子を守るための備え

問い合わせ 西区 総務課 安心安全担当(☎025-264-7120)



監修:日本防災士会・新潟県支部

赤ちゃんが生まれてから防災グッズや避難方法を見直したことがありますか? 赤ちゃんとは大人とは避難した際の生活が異なります。防災対策も赤ちゃんに合わせた準備が必要です。今号では、災害時でも赤ちゃんの安全が守られる備えを紹介します。

備える3STEP

STEP 1 生活圏のリスクを知る

まずは、生活圏にどんな災害の恐れがあるか知ることが大切です。中学校区ごとの危険箇所や避難所、災害の知識が1冊にまとまっている「市総合ハザードマップ」のほか、災害別の「洪水ハザードマップ」、「土砂災害ハザードマップ」などで生活圏のリスクを確認しましょう。

各ハザードマップは、西区役所または西区の出張所、連絡所で入手できるほか、市ホームページ(右の二次元コード)から確認できます。



STEP 2 成長に合わせて話し合い

赤ちゃんの成長に合わせて、必要な準備も変わってきます。半年に1回は家族で話し合しましょう。話し合いでは「日中、災害が起こった際、保育者がすぐに帰ってこれない」「赤ちゃんにアレルギーがある」など、様々な状況の対策を考えましょう。



STEP 3 防災グッズを更新する

避難時の持ち出し品は、おむつやベビーフードなど赤ちゃんの成長に合わせてサイズや内容を見直すことが必要です。準備したら安心ではなく、その状態を更新していくことが大切です。



災害発生! 避難の流れ

STEP 1 情報はここから入手

にいがた防災メール 市LINE公式アカウント 新潟県防災ナビ



STEP 2 水害時に避難するタイミングを確認

警戒レベル5 緊急安全確保	命の危険。直ちに安全確保
<警戒レベル4までに必ず避難!>	
警戒レベル4 避難指示	危険な場所から全員避難
警戒レベル3 高齢者等避難	危険な場所から 高齢者などは避難
警戒レベル2 大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)	ハザードマップなどで 避難行動を確認
警戒レベル1 早期注意情報(気象庁)	最新情報に注意

赤ちゃんがいる家庭では、警戒レベル3で危険な場所から避難しましょう。

STEP 3 避難所への移動

避難の際は、両手が自由に使えることが重要です。自宅ではすぐ手が届く所に着脱しやすい抱っこ紐を用意しておきましょう。

赤ちゃんのための防災グッズ

防災グッズは、「取り出しやすい」、「持ち運べる」ことが大切です。リストを確認しながら、ローリングストックも活用して準備しましょう。

場面	品目	備考
授乳・食事	<input type="checkbox"/> ミルクセット	液体ミルク、使い捨て哺乳瓶など。液体ミルクは、日ごろから慣れておきましょう。
	<input type="checkbox"/> ベビーフード	そのまま食べられる物が便利です。(瓶詰、レトルトタイプ、ゼリー飲料など)
	<input type="checkbox"/> 水	500mlを4本程度。2ℓ1本よりも使いやすいです。
	<input type="checkbox"/> 授乳ケープ	母乳をあげる時に便利です。風呂敷でも代用できます。
	<input type="checkbox"/> 紙コップ	哺乳瓶で授乳できない場合に代用できます。スプーンや紙皿も一緒に準備しておきましょう。
	<input type="checkbox"/> おやつ	リラックスできる時間を作れる工夫をしましょう。
トイレ・衛生	<input type="checkbox"/> 紙おむつ(3日分)	いざ使おうと思ったら小さかったということの無いようサイズに注意。
	<input type="checkbox"/> 消臭袋(3日分)	紙おむつを入れる以外にも使えます。あると何かと便利です。
	<input type="checkbox"/> おしりふき	全身に使えて便利です。ウエットティッシュとしても代用できます。
その他	<input type="checkbox"/> 母子手帳・保険証	普段使うかばんに入っていればOK。持ち出しバッグに写しが入っていると、安心できます。
	<input type="checkbox"/> 着替え	季節を問わず着られるもの。少しサイズが大きい物を用意しておきましょう。
	<input type="checkbox"/> バスタオル	濡れた体を拭くだけでなく、赤ちゃんのタオルケット代わりに使えます。
	<input type="checkbox"/> 子どもの靴	「慌てて抱っこで避難して、避難所で靴がなく困った」と経験した人が意外と多くいます。
	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	暖をとるほかにも、ミルクやベビーフードを温めるのにも使えます。
	<input type="checkbox"/> おもちゃ・絵本	赤ちゃんが慣れない避難所で少しでもリラックスできる物を用意しましょう。

ローリングストックが有効です

ミルク、ベビーフード、水などの食品は、「備える」→「食べる」→「買い足す」を繰り返しましょう。これにより、備蓄品の賞味期限切れを防ぎ、食べ慣れた物が非常食になります。



管理栄養士で防災士の瀧澤さんに聞きました

防災について何から始めればいいのか教えてください

まずは、家族で話し合しましょう。簡単なことから大丈夫です。例えば、災害時の連絡方法や避難場所を決めておく、ハザードマップを見る。これだけでも家族の防災意識が高まります。



赤ちゃんがいる家庭で防災について気を付けることを教えてください

母親の健康が一番大切です。いざという時に元気ないと、行動できません。日ごろから母子ともに栄養管理に気を付けて健康でいてください。

赤ちゃんの防災グッズを準備するときの注意点を教えてください

赤ちゃんの防災グッズは、「あれば便利」といった物がたくさんあり、あれもこれもと準備しだすと、すごい量になってしまいます。使い回せる物、例えば大きめのバスタオルがあれば、授乳ケープや抱っこ紐として代用でき、なくても何とかなる物もたくさんあります。避難所に持っていく荷物をできる限りスリムにしましょう。

赤ちゃんがいる家庭にアドバイスをお願いします

災害が発生した直後に冷静に判断し、行動できる人はほとんどいません。たいていの人は慌てます。でも、慌てた時に防災の備えがあれば、それが安心感となり冷静な行動につながります。いつ何が起きても大丈夫という完全な備えは難しいかもしれませんが、今できることを少しずつ始めてください。まさに「備えあれば憂いなし」です。