

# 赤ちゃんのための防災対策

いざ！という時あわてないために

もし、災害が起きてしまったら、まずは気持ちを落ち着けて行動しましょう。避難する際に持ち出すものを事前に用意しておかないと、避難の準備に時間がかかります。この時間が生死を分けることもあります。ふだんからの準備と心がまえが必要です。



## ◆家族で決めておくこと

□安否の連絡手段 優先順位をつけて3つは用意しましょう

	誰に	方法	電話番号など連絡先
1番			
2番			
3番			

□保育園や幼稚園、かかりつけ病院などの連絡先の確認

名前	連絡先
備考	

□緊急時の集合場所 避難場所や道順を確認し、万が一連絡が取れない時にも落ち合えるようにしましょう

	集合場所	目印
第1集合場所		
第2集合場所		
備考		

## ◆非常時のために用意しておきたいもの

\*具体的なリストは次へ⇒

### ①非常持ち出し用

(非常持出袋に入れるもの)

避難する時にさっと持ち出せる場所に置きましょう。

避難所の備蓄には数に限りがあります。また、いつもとは違う環境でお母さんにも赤ちゃんにもストレスがかかります。

普段から使い慣れたものを用意し、少しでも安心して過ごせるようにすることが大切です。

### ②家に備蓄するもの

(長期にわたる災害に対応するためのもの)

水や食料は1人3日以上、できれば1週間分を備蓄しましょう。

いつも使う物品を多めに用意する

ローリングストック法なら、

備蓄品の鮮度を保ちながら、

いざという時にも

普段に近い食生活

を送ることができます。

蓄える

使った分だけ  
買い足す

日常で使う



### アレルギーのあるお子様

災害発生直後は、避難所で個別対応を受けることが困難なことが予想されます。アレルギーに対応した食品を備蓄しておくことが重要です。また、避難所では、アレルギーがあることを行政の人に遠慮なく伝えましょう。名札等でアレルギーについて正確に示すと良いでしょう。

# ◆赤ちゃんと家族のために用意しておくもののリスト

## ①非常持ち出し用

(非常持出袋に入れるもの)

使い慣れたものを用意しましょう

### 赤ちゃんのもの

- 粉ミルク
- 哺乳瓶、乳首（予備もあると◎）
- 離乳食・おやつ（アレルギーのお子さん  
は対応できるものを）
- 赤ちゃんのスプーン・コップ・ストロー
- 紙おむつ・おしりふき
- だっこ紐・おんぶ紐
- 不透明のビニール袋（おむつの処理など）
- ガーゼ
- 綿棒
- 赤ちゃん用爪切り
- おもちゃ

### 衛生用品など

- 衣類（肌着・上着）
- 歯ブラシ
- ティッシュなど日常で使用しているもの
- タオル・バスタオル
- ばんそうこう
- マスク
- 薬（常備薬、風邪薬、解熱剤など）
- 母子手帳・保険証など
- 体温計
- 食器セット（はし、スプーン、皿、  
コップ、はさみ、缶切りなど）
- ラップフィルム、アルミ箔など

### 食料

- 水（1～2L程度 ※残りは備蓄して  
おきましょう）
- 缶詰やレトルト食品など、そのまま食べ  
られる食品
- 嗜好品（チョコレートやキャラメル、  
飴など）

### その他

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 防犯ブザー
- 貴重品（現金、通帳など）
- 10円玉（公衆電話を利用するため）
- 使い捨てカイロ
- 軍手
- 筆記用具
- 固形燃料・ライター
- 折り畳みポリ容器（飲料水用）
- レジャーシート

ヘルメット、靴、ホイッスルなどは、非常時持出袋に  
入れず、すぐに使用できる場所に置いておきましょう！

## ②家に備蓄するもの

(長期にわたる災害に対応するためのもの)

### 赤ちゃんのもの

- 粉ミルク
- 離乳食・おやつ

1週間分の備蓄を！  
アレルギーがある場合は、  
支援物資に限りがあるため、  
特に多めに用意しましょう

- 紙おむつ・おしりふき

成長の早い赤ちゃんのために、  
少し大きめのものも用意しておく◎

- スキンケア用品（ベビーローション等）

### 衛生用品など

- ティッシュなど日常で使用しているもの
- タオル・バスタオル
- ポリ袋
- ラップフィルム、アルミ箔など
- 簡易トイレ

生活用品もローリングストック法で  
常時保存しておきましょう

\*非常持ち出し用を含め、  
**1週間分以上**の食料を

### 食料

- 水（1人3リットル/日×7日分×人数分）

水道が使える場合は、きれいな容器にくみ置き  
しておく◎ 冷暗所であれば、3日程度保存  
することができます

- 食料品  
⇒長期保存ができる食品の他、日ごろ  
使う保存の効く食品をバランスよく  
備えておきましょう。

主食：ごはん、麺、パン、餅、いも、コーンフレークなど  
主菜：肉・魚の缶詰・レトルト食品など  
副菜：切り干し大根、海苔などの乾物、即席汁物など  
飲料：お茶、ジュースなど  
その他：サラダ油、ナッツ類、菓子などの嗜好品など

### その他

- 生活用水の確保  
⇒お風呂の溜め水（子どもがお風呂に  
落ちないように工夫しましょう）
- 飲料水用のポリ容器
- 卓上コンロ、燃料、ライター
- 充電器・電池
- 新聞紙
- 簡易トイレ
- 毛布・寝袋・防寒シートなど
- 工具（ロープ、バール、はさみ、  
ジャッキ、スコップなど）

岐阜県では、行政管理栄養士（市町村・保健所・県庁）がその専門性を活かし、被災住民の食生活や栄養状況が  
より早く平常時までに回復するための「被災住民支援」と、給食施設が喫食者への食事提供の継続と給食がより  
早く平常化し、栄養状態の適正化を図るための「給食施設支援」を、関係する機関、職種と連携しながら、迅速かつ  
効果的に展開するために「岐阜県災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン（第3版）」策定しました。

岐阜県公式ホームページ（アドレス：<http://www.pref.gifu.jp/kodomo/kenko/seikatsu-shukan/22705/kenkou.html>）

