



赤ちゃんのための防災

監修/ピジョン株式会社
政策創造課・内線2793

備えよう！ 赤ちゃんならではの防災グッズ

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。右ページの①～④のシーンごとにチェックリストを確認し、ローリングストックも活用しながら用意をしましょう。

| シーン | チェック | 品目 | 備考 |
|----------|--------------------------|-------------|---|
| ① 移動 | <input type="checkbox"/> | 母子健康手帳のコピー | 母子健康手帳は常に携帯し、赤ちゃんに関わる情報が記載されているページは全てコピーして備蓄セットに加えておきましょう。 |
| | <input type="checkbox"/> | 抱っこひも | 移動するときや、避難所で不安がって抱っこから離れないときに便利です。おんぶもできる物がお勧めです。 |
| | <input type="checkbox"/> | ホイッスル | 身動きができなくなったときや、避難所で防犯ブザーとしても活用できます。水にぬれても使える玉無しタイプがお勧め。 |
| | <input type="checkbox"/> | 子どもの靴 | 「慌てて抱っこして連れてきたため靴がなくて困った」という経験をした人が意外と多くいます。備蓄セットの中に入れておくと安心です。 |
| ② 授乳・食事 | <input type="checkbox"/> | ミルク・離乳食 | 食べ慣れた物を多めに用意しましょう。特にアレルギー持ちの人は必須です。 |
| | <input type="checkbox"/> | 調乳用具・洗浄消毒剤 | 火を起こす設備がないという状況に備えて、コンロなどのお湯を沸かせる器具一式を用意しましょう。 |
| | <input type="checkbox"/> | 食具(お皿・スプーン) | いつもと違うスプーンでは、嫌がって食べてくれないことがあります。使い慣れた物を備えておきましょう。 |
| ③ トイレ・衛生 | <input type="checkbox"/> | 紙おむつ | 今より少し多めに備蓄しておきましょう。ライナータイプを用意し、おむつ替えの頻度を減らすのも効果的です。 |
| | <input type="checkbox"/> | おしりふき | 多めに用意しておけばお手拭き代わりにも使えます。水に流せるタイプもあれば便利です。 |
| | <input type="checkbox"/> | 除菌シート | 感染防止対策として多めに備えておきましょう。 |
| | <input type="checkbox"/> | 生理用品・母乳パッド | 特に母乳パッドは備蓄されている避難所がないので、十分用意しましょう。 |
| ④ リラックス | <input type="checkbox"/> | おもちゃ・絵本 | 避難所生活での悩みで一番多いのが、赤ちゃんがぐずってしまうことです。少しでも気を紛らわせることのできる物を用意しましょう。 |
| | <input type="checkbox"/> | おやつ | ホッとできる時間を用意する工夫をしましょう。 |
| | <input type="checkbox"/> | 家族の写真 | 大切な家族の写真を用意しておきましょう。被災でデータを失うこともあります。印刷した物がおすすです。 |

市とピジョン株式会社は、昨年8月に「子育て世帯が安心して住み続けられるまちの実現に関する包括連携協定」を締結し、同社の有する、子育てに関する知見やデータを活用したまちづくりの取り組みを進めています。

防災備蓄はローリングストックで



ローリングストックとは、家で普段から使う物を少し多めに買って置き、古い物から順番に消化していくことで、常に備蓄できている状態を維持していくという方法です。
普段から家で使う「ミルク・離乳食、紙おむつ、おしりふき、除菌シート、生理用品・母乳パッド」などのアイテムは、このローリングストックという考え方のもと、家に置いておく数量の見直しをしていくことも災害への備えとして非常に有効です。

赤ちゃんが生まれてから、防災グッズや避難方法の見直しをしましたか？ それぞれのシーンごとに赤ちゃんならではの備えを確認し、もしものときに慌てないように準備しましょう。
また、この機会に避難場所や連絡方法なども改めて家族で話し合ってみましょう。

母乳育児の人は食事や水分などが偏らないように心掛けてください。ミルクは哺乳瓶がなくても、縦抱きにして清潔な紙コップで少しずつ与えることができます。また、常温でも飲める液体ミルクもあります。離乳食も市販のベビーフードを普段からぜひ試してみてください。

2 授乳・食事



災害に対するストレスから母乳が出にくくなってしまったり、避難所に十分な離乳食が用意されていない場合に備えて、食べ慣れた物をいつもより少し多く家に用意しておきましょう。

食べ慣れた物を多めに用意



避難するときは「おんぶ」がお勧めです。両手が空き、足元も見えるので、抱っこよりも安全に移動することができます。赤ちゃんの首が据わったら、おんぶの練習をしていきましょう。

市の保健師・助産師のアドバイス付き



1 避難所への移動



避難のときに重要なことは、両手が自由に使える状態であることです。家でも手が届く所に、着脱しやすい抱っこひもを用意しておきましょう。

安全な移動は「おんぶ」で



4 リラックス



大人と同じく赤ちゃんも、特殊な環境にストレスを感じるものです。少しでも気持ちを和らげるために、よく遊ぶおもちゃや絵本、お菓子などを、備えの中に加えておくのが良いでしょう。

愛用のおもちゃで緊張をほぐす



大人のつらさや不安が赤ちゃんにも伝わって、泣きやまなかったり、落ち着かなくなってしまうことがあります。親子で落ち着ける場所が確保できると良いです。それでも困ってしまうときは、そのことを周囲に伝えて、上手に支援を受けましょう。

3 トイレ・衛生

衛生面の観点から、おむつの替えやおしりふき、除菌シートなどは多く備えておくに越したことはありません。同時にママは生理用品や母乳パッドの備えもしておきましょう。

除菌シートなどで清潔に

