

今できる！わが家の防災

このパンフレットは、妊産婦や生まれて間もないお子さんのいるご家庭の
災害への備えについてまとめたものです。日頃からの備えが大切です。



家族会議できめましょう

※ 防災マップなどを参考に、あなたの家の集合・避難場所を書き込みましょう。

※ お子さんを保育園等に預けている場合、預け先の避難場所、連絡方法、迎えに行く人等を確認しましょう。

災害発生

一時（いっとき）集合場所

近くの公園や空き地等、一時的に集まって様子を見る場所。

わが家の場合は・・・

広域避難場所

広域的な災害から住民の安全を確保する場所。

わが家の場合は・・・

一次避難場所

市立の小・中学校等。災害時、最初に開設する避難所。

わが家の場合は・・・

※ 避難所の開設状況は立川市公式ホームページ、立川市公式ツイッター、NHK の情報等で確認しましょう。

※ 自宅に倒壊等の危険がない場合、在宅避難（自宅に留まって安全を確保する方法）も検討しましょう。



安否確認と情報収集

☐ 災害用伝言ダイヤル「171」（音声）、「web171」

NTT が提供 加入電話、公衆電話、インターネット等で利用可能。※毎月 1 日・15 日等に体験できます。

☐ 災害用伝言版

携帯電話各社が提供。※毎月 1 日・15 日等に体験できます。

☐ 立川市公式ホームページ

立川市公式ツイッターで情報収集ができます。

市が発行する防災マップ/ハンドブックが入手可能。市役所防災課で配布しています。

☐ 立川見守りメール

携帯・PC に災害情報メールを配信します。



立川市
公式ホームページ



立川見守りメール
総合案内

《 もしも、妊娠中に災害に遭ってしまったら・・・ 》

妊娠中であることを周囲の人たちに伝え、配慮が得られるよう努めましょう。
大切なことは、保温・栄養・感染予防・休息です。

お産の兆候など身体の変化があれば
迷わず！ 遠慮せず！
直ちに人を呼び救助を求めましょう。

以下のことがあったら、受診しましょう。

自分で受診ができない場合は、
助産師等の医療関係者、避難所の職員に
受診できるように手配を頼みましょう。



お腹が張ったら・・・

まず身体を温めて
横になりましょう。

出血したら・・・

清潔なナプキンをあてて
横になりましょう。

破水したら・・・

清潔な赤ちゃん用のオムツや
タオルをあてて横になりましょう。

急にお産が始まったら・・・

お産を手伝ってくれる人を呼びましょう！
赤ちゃんが産まれたら、身体を柔らかい布でよく拭き、
お母さんか家族が赤ちゃんを抱きましょう。
胎盤が出て来たらビニール袋に入れておきます。

赤ちゃんのこと

環境の変化で赤ちゃんも不安に思っています。

保温し、泣いたら抱っこするなどで安心させてあげましょう。

上の子のこと

災害の体験や生活の変化から、赤ちゃん返りや不眠、落ち着かない等が起こりますが、これは正常な反応です。

子どもの話を聞く、スキンシップを多くする、赤ちゃん返りを否定せず、ありのままの子どもを受け止めてあげましょう。

母乳のこと

母乳で赤ちゃんを育てている場合は、母乳を飲ませ続けましょう。

一時的に母乳量が少なくなっても、飲ませ続けることで増えてきます。

今まで通りの授乳方法を変えないことが大切です。

お母さんの からだのこと

産後1か月間は、横になる時間を
増やし身体を休めましょう。

こころのケア

眠れない、涙が出る、無気力になるなど

様々な反応は「異常な事態の正常な反応」です。

災害後、人間関係にも変化があります。

産後は、ホルモンの影響で特に反応しやすいので、

我慢せずに話せる人に自分の気持ちを話しましょう。

生活のリズムを整える、身体を動かしていくことも大切です。



一次避難 持ちだし品

妊娠中や産後の場合、1人で持てる重さは5kgが目安です。

マタニティマークをつけたリュックなどにまとめ、準備ができれば背負ってみましょう。いざというとき持ち出せるように、玄関などの避難動線にストックしましょう。

アイテム名	例
☐ 食品	あめ、チョコ、ブロックタイプの栄養補助食品等
☐ 飲料水	ペットボトル、ゼリー飲料
☐ スマホ・タブレット	懐中電灯・携帯ラジオ・ホイッスル・防犯ブザーはアプリを活用。予備バッテリーも用意
☐ カイロ	体の保温。温度が高いのは靴用
☐ 保冷剤	夏場の暑さ対策。たたくと冷えるもの等
☐ 着替え	体の保温や保護のために長袖長ズボンも一組用意
☐ タオル	バスタオルが1枚あると破水や出血したときに便利
☐ ウェットティッシュ	水が無いとき便利。体を拭く、汚れた物や場所を拭く
☐ 衛生用品	マスク、体温計、手指消毒
☐ ビニール袋	ビニールカップやビニールシート代わりに
☐ 常用薬	災害時は手に入りにくい
☐ お金	おつりが無いことを想定して小銭や1000円札を準備
☐ 母子手帳	保険証、診察券、お薬手帳も一緒に用意
☐ 生理用品	
☐ （出産が近い方は）分娩準備品	
☐ 携帯トイレ	

※ 子どもがいる方は・・・紙おむつ、おしり拭き、抱っこひも、お気に入りのおもちゃ、靴

日常備蓄

ライフライン回復まで

電力7日・通信14日・上下水道30日・都市ガス60日（95%回復目標日数）

ライフライン回復まで生活できるように日頃から準備をしましょう。

特に市で配給される食品は、アレルギー未対応なので、アレルギー対応食は家庭で備えましょう。



東京備蓄ナビ

必要な備蓄品・数量は家族構成やお住まいにより異なります。

「災害に備えた備蓄」について、備蓄のいろはや備えておくの良い品目などをご紹介しているサイトです。

ぜひ、ご活用ください。



東京備蓄ナビ HP

【参考文献】東京防災 2015年9月1日 東京都総務局

災害時の母と子の育児支援 母と子の育児支援ネットワーク

発行：2023年4月改訂 立川市福祉保健部健康推進課