

* 地震災害に備えて

“地震発生！とっさのアクション(行動)”



①、緊急地震速報！上下左右の確認を！

“緊急地震速報”が聞こえてきたら、揺れが始まるわずかな時間に、上下左右を確認！
物が落ちてこない・倒れてこない・転がってこない場所を見つけてください。
たとえば、机の下など頭を守る場所が、安全です。



②、揺れ始めたら、赤ちゃんを抱いて、安全な場所へ

赤ちゃんを抱っこして頭を守り、安全な場所に移動します。
★危険な場所でママが子どもに覆いかぶさるのは、二人とも命を奪われる危険があります。ママも自分の身を、きちんと守りましょう。

③、揺れが治まるまで、安全な場所で待つ

★揺れている間に動くことは、危険なのでやめましょう。
(火を消しに行く・窓や玄関を開けに行くのは揺れが治まってからにしましょう。)
安全な場所(広い場所)で、揺れが治まるのを待ちましょう。



“家の中の安全対策”

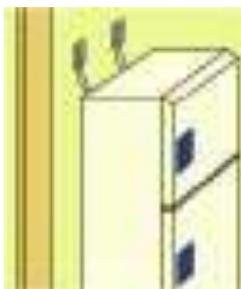
①、家具を固定し、部屋の中を安全に

★震度5弱以上だと、大きな家具は倒れ、棚の物は飛び、床に置いたものは大きく移動し、人は自由な動きがとれなくなります。
(マンションの上層階は、震度5弱でも震度7くらいの揺れを感じるものです)



- * 背の高い家具(タンス・食器棚・本棚)は、倒れないように止めておく
- * 寝室は、落ちてくるもの、倒れてくるようなものは置かない。
- * 扉のあるものは、止め金具をつけて、地震で開かないようにする

家具は転倒、移動防止対策を行う。



タンス、食器棚など背の高い家具は、壁の中にある間柱にL金具と木ねじでしっかりと固定する。

金具で止められない場合は、突っ張り棒や転倒防止パットなどの転倒防止グッズを使って対策をします。



ベビーベッドは、安全な場所に置く。



- ： キャスター付きのものは、いつでもロックを掛けて。
ロックがない場合は、防災用品のキャスターロックを取り付けましょう。
- * ガラス窓の近くに置く場合、窓ガラスに飛散防止用フィルムを貼るか、カーテンを閉じて、割れたガラスの飛散から赤ちゃんを守りましょう。
- * ベッドの上に落ちてくるような物は、取り除いておきましょう。

テレビ台の上のテレビなども危険になります。

- ： ベビーベッドの近くにあるテレビ、ピアノなど、動きそうなものは、マットやジェルで移動防止を行ない、扉のあるものは止め金具をつけて、ベビーベッドの周囲の安全対策をおこないましょう。



あなたの部屋の安全チェックリスト

…倒れたり、移動したりしないよう対策していますか？

- ： 食器棚 ： タンス（ベビータンス） ： 本棚 ： ピアノ
- ： テレビ ： パソコン ： 冷蔵庫 ： 電子レンジ
- ： タンスの上に落下するものを置いていない（写真・額・人形ケースなど）
- ： 出入口を塞ぐようなものは置いていない。

②、正しい情報を得てから、行動しましょう。

揺れがしずまるのを待ってから行動しましょう。

※足の裏をケガしないために、室内でも靴やスリッパを履きましょう。

※配電盤のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めましょう。

※近所の人たちの声を掛け、必要な救助を頼みましょう。



ラジオやスマートフォンなどで、正しい情報を得てから、行動をしましょう。

【危険】すぐに室内の片付けを行なうのは、大きな余震が起きたときなど、大変危険をとまないます。・・・片付けは落ち着いてからでもできます。

“外出時に気を配ること”

①、赤ちゃんを連れていくエリアは、事前にチェックをする。

赤ちゃんを外出する場合は、目的エリアや行き帰りの道に、危険な場所がないか、事前に把握して、地図や防災マップ・ハザードマップなどを参考に、家族で話し合っておきましょう。

地震のとき、気を付けなければならない

危険な場所チェックリスト

【倒壊に注意】…物が倒れてきそうな場所からすぐに離れる

- : ブロック塀 : 古い建物 : 前面だけ改修された壁
 : 電信柱（変圧器が乗っている） : エアコンの室外機 : 自動販売機

【落下物に注意】…上を見て、危険物がある場合は、速やかにその場を離れる

- : 屋根かわら : 看板 : 照明器具 : 上層階の植木鉢

【パニックに注意】…深呼吸をして、まわりの状況を見て行動しましょう

- : エレベーターの中 : 地下街 : 地下の駅

【足元に注意】…地面の液状化がおきると、足元が不安定になります

- : 埋め立て地 : 低い湿地の周囲 : 盛り土の造成地

②、あわてず、冷静に行動する

危険な場所から移動するときは、

※ベビーカーはその場に置いて、抱っこひもなどで、
赤ちゃんを抱っこして避難します

※あわてずに、まわりの状況を見て、まずは広い安全な
場所に移動しましょう

スーパー・デパートでは？

※非常口・避難経路を確認し、係員の誘導に従い赤ちゃんを抱いて移動する

地下街では？

※人波に押されないように、落ち着いて行動する。

※まわりの人に、赤ちゃんがいることをアピールし、抱き寄せて壁側に移動する

エレベーターの中では？

※すべての階のボタンを押し、止まった階で降りる

※閉じ込められた場合は、非常電話・非常ベルなどで外部に知らせて救助を待つ



“火事だ！とっさのアクション(行動)”

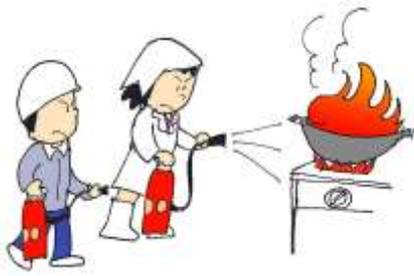
地震で揺れたあとや、停電後に通電したときに火災が発生しています。
赤ちゃんと一緒にいるときに火災に出合ったら、赤ちゃんの身を守って
から、対処しましょう。

①、早く周囲に知らせる

大きな声で、火事が起きたことを周囲に知らせます。

119番通報をする・・・近所に頼んで通報してもらいましょう





②、消火できる場合は、早く消火する

出火から3分が大切！…消火器で消すのが有効です

③、火が天井に回ったら早く逃げる

天井まで火が回りはじめたら、消火はやめて逃げることです。

※避難するとき・・・出来れば、燃えている部屋の窓やドアは閉めて逃げましょう

* **家の中での火災は、初期消火が大切**・・・燃えている物によって消し方が違う

【電化製品】・・・いきなり水をかけると感電の危険があります。

できるだけコンセントから、プラグを抜いて消火する

【カーテン】・・・火が天井に届く前に、消火器などで火を消す

【油入り鍋】・・・すぐに水をかけてはダメ！

火を止め、スプレータイプ・投げボールタイプなどで消火する

油用の消火剤が使いやすいです・・・常備しましょう。

【自分の衣服に火がついたとき】

あわてずに、床を転げ回るか、壁にこすり回るかして消す

* **外出中は煙から逃げることを考えて**・・・怖いのは煙です

※赤ちゃんを連れて外出中に火災に遭ったら、

煙に巻きこまれる危険が高いです。

※煙の中を逃げる場合

①：赤ちゃんを抱っこして、姿勢を低くして、壁伝いに素早く逃げます。

②：できるだけ煙を吸わないように、常に低い姿勢で避難します。

③：おんぶではなく、抱っこして移動します。



秦野市に、**震度5弱以上**の地震が起こると、

秦野市災害対策本部が設置され、**広域避難所の開設**が指示されます。

* **豪雨災害** ・ **土砂災害** に備えて

強烈な台風、ゲリラ豪雨など、大雨による災害が増えています。

豪雨のなか、赤ちゃんを連れて避難するのは非常に危険です。

危険が迫ってきたとき、早めの避難が大切です。



“**台風が接近してきたときのアクション(行動)**”

台風や豪雨が接近する情報を聞いたら、災害に合った備えを行ないましょう。

①、**予報を聞いたら、万全の備えをしましょう**

※家のまわりで、飛ばされるようなものは固定するか、室内に入れましょう

※停電になったときの準備をしましょう。・・・懐中電灯、ランタン

※「非常持ち出し品」は、すぐに取り出せる場所に用意しましょう

河川の氾濫・浸水などが予想される地域では

※電化製品など、水に濡らさないために、高いところに移動しておく



②、警報をまめにチェックして行動しましょう

※テレビ・ラジオ・ネットなどで情報をこまめに確認しましょう。

※洪水ハザードマップで、危険箇所・避難する場所をあらかじめ確認しておきましょう

③、赤ちゃん連れの避難は、とにかく早めにしましょう

赤ちゃん連れの場合、豪雨になる前に安全な場所に移動することが大切です。

避難する判断ポイント・・・浸水が予想される地域では

- ：豪雨が近づくのがわかったら、ためらわずに避難する
- ：道路に水が溜まる前に、ひざより上に水が来る前に、避難する
- ：「避難勧告」が発令される前の避難情報で避難を開始する

「避難準備情報・高齢者等避難開始」が発令されたら、すぐに避難する

避難するとき、しっかり防水できるグッズで・・・豪雨の中、傘をさす余裕はありません

- ◆：身体を冷やさないよう、防水ジャンパー・パンツを用意
- ◆：日常使っているママコートは、災害時も安心コートになります
- ◆：水の入りにくい紐付きのレインブーツなら、豪雨のときでも歩けます。



秦野市では、避難対象地域の公民館を避難所として開設します。

* 緊急避難・避難生活に備えて

“どんな災害にも対応する「備えておきたいグッズ」”

①、ママバックに入れておきたい防災対策5点セット

いつも持ち歩く「ママバック」、オムツ・タオル・着替え・ミルク・飲み物・おやつ・お尻ふき・ビニール袋などが入っているが、次の5点セットを入れると、防災バックに変わります。

A：ホイッスル・・・居場所を知らせるために、吹くだけで音が出るホイッスルは大切なアイテムです。少ない空気でも鳴るものをえらびましょう。

B：携帯電話・・・緊急地震速報やゲリラ豪雨情報が受信できます。
緊急時には、災害用伝言ダイヤルを利用することもできます。

C：マルチツール・・・はさみ・ピンセット・ナイフがコンパクトなアウトドア用品です。
災害時、はさみを使ってオムツを作るなど、赤ちゃんの世事に役立ちます。

D：LEDライト・・・LEDライトは、小さくて明るく効率のよい照明器具です。
ヘッドライトタイプは、両手が使えて赤ちゃんの様子を伺うのに大変助かります。

E：ママ自身の知恵・・・自分の子どもが安全かどうかを判断できるのはママだけです。
ママの子育て経験や知恵を、災害時には最大限に生かしましょう

非常持ち出し品のチェックリスト

- : すぐに食べられる食品（お菓子・アメ）
- : 飲料水
- : 割り箸・紙皿
- : 小型ラジオと替え電池
- : 筆記用具
- : お札・小銭
- : 重要書類のコピー（免許証・健康保険証・母子手帳など）
- : 家族の写真
- : ライター、ティッシュ、ハサミ、ナイフ、絆創膏など一つの袋にまとめて
- : レジ袋ゴミ袋
- : 生理用品・トイレットペーパー
- : 携帯トイレ
- : マスク
- : 食品用ラップ
- : 軍手・ゴム手袋
- : タオル
- : 除菌シート

赤ちゃんがいる場合

- : ベビーフード
- : 粉ミルク（スティックタイプ）
- : お尻ふき
- : オムツ
- : 抱っこひも
- : 赤ちゃんの薬
- : 使い捨て哺乳瓶
- : ネームタグ
- : おもちゃなど子どもが安心できるもの

②、避難バック(非常持ち出しリュック)を見直そう

女性が抱えて移動できる重さは10kg程度です。赤ちゃんを抱っこしていたら、5kg～6kgしか持てません。背負って逃げるために「非常持ち出しリュック」の中をチェックしましょう。

【第1次避難バック】・・・すぐに使うもの、助かるものを入れておく

- ※ 命を守るために必要な非常時グッズを選んで入れておきましょう
- ※ 非常時グッズは、一度は使って見て、常に使えるようにしておきましょう。

【第2次避難バック】・・・落ち着いてから取りに戻るものを入れておく

- ※ 安全が確認でき、一時帰宅をしたとき、持ち出す避難バックです
- ※ 第1次バックに入れられなかったものを、第2次避難バックに入れておきます。



“ママの知恵を生かして”赤ちゃんの命を守る！

①、「さらし」は、おんぶや抱っこに活用できる

- ※ 妊娠中に使った「さらし」は、災害時にフル活用できます。
- ※ 長さがあるので“抱っこひも”や“おんぶひも”に最適です。
- ※ はさみで切れれば、生理用品やオムツ、包帯や三角巾に活用できます。



②、しくみを知って、オムツやトイレを作る



- ※ オムツのしくみは「吸水＋防水」です。吸水性のある布や新聞紙に、防水性のあるビニール袋を組み合わせれば、簡易的なオムツを作ることができます。

- ※ 便器や段ボール箱に防水のためのビニール袋をかけ、使用済のオムツなどを入れ吸水させることにより、大人が使うトイレにも活用できます。

③、携帯やスマホからの情報をうまく活用しましょう。

※ 台風情報や降水量の推移、河川の増水情報などを確認できるウェブサイトがあります。普段から使えるようにしておきましょう。

「秦野市防災気象情報」

<http://hadanocity.bosai.info/pinpoint/hadanocity.html>

④、災害時の連絡手段を知っておく

【災害用伝言板】 : 各携帯電話会社の専用ページからアクセスします

【災害用伝言ダイヤル171】

: 電話をかけてメッセージを録音、再生ができます。

【アプリ“ココダヨ”】: 自然災害発生時に、家族など特定の人の位置情報や安否情報がわかるアプリです。

: 携帯電話では、登録可能な人数は最大4人までです。

“避難所での、子どもとの生活”（心得）

※ 避難所に避難していただける方々には、自宅が全壊して帰る場所がない不安を抱えている人たちがいられます。

※ 避難している方の辛い事情を受け入れることにより、あなた方の事情を受け止めてくれる雰囲気生まれてきます。

※ 避難所での生活に能動的に関わるようにしてください。

「赤ちゃんがいるから…」と、やってもらうばかりの受け身

ではなく、誰かのために動く方が、助けてもらえるなど周囲との繋がりが生まれます。

★ 災害を体験すると、大人も子どもも心が深く傷ついたり、身体にもその影響があらわれたりします。

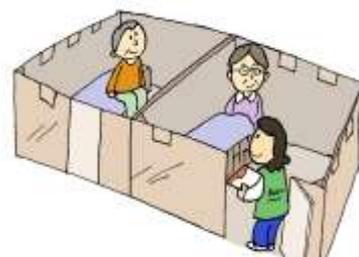
★ 自分の気持ちや考えを言葉にすることができない乳児・幼児は、特に身体や行動にその影響が表われやすいといえます。

★ 叱ったり無理をさせたりせず、やさしくありのままを受け止めてあげましょう。

子どものためにも、まずはママが元気を取り戻すことが大切です。

子どもにとっては、ママが自分に関わってくれる時間がとても安心できる時間なのです。

子どもに話かけながら、子どもの好きな遊びにつきあってあげましょう。



普段から築き上げた近所とのコミュニケーションが、災害時も大きな力を与えてくれます

秦野市では、地域の防災対策・防災講話などに「防災アドバイザー」を派遣しております。

問合せ先 : 秦野市役所 暮らし安心部 防災課 直通 TEL 82-9621 FAX 82-6793 2019年作成