

スマホを使って災害から あかちゃんとママを守るための 防災ママブック



防災ママブックについて

この防災ママブックでは、防災に関する**便利なアプリ**や**ウェブサイト**をご紹介します。アプリやウェブサイトをご覧いただき、災害時の疑問や不安を解消するために、役立てていただければと思います。

災害時子どもが体調を崩した時の対処方法は？

→2 ページへ！



子どもが怪我をしたら
診てもらえる場所はある？

→3 ページへ！

災害に備えて、日頃から
何をしておけば良いの？

→4 ページへ！



地震や水害が発生した時の
避難所開設状況は
どうやってわかるの？

→5 ページへ！

洪水が起こったら私の家は
何階まで浸水するの？
近くの避難所や避難場所は
どこ？

→6 ページへ！



避難するとなったら
何を持っていけばいいの？

→裏表紙のチェックリストへ！

防災ママブックで紹介するアプリやウェブサイトからわかること

- ・ 災害時お子さんが体調を崩した時の対処方法
- ・ 赤ちゃんがいるご家庭や女性向けの備え
- ・ 避難情報や気象情報、避難所開設情報など災害発生後の情報収集方法
- ・ ご自宅や職場の被害想定やお近くの避難所等の場所



災害時に子どもが体調を崩したりケガをしたり、すぐに病院に行けない場合などには、どうすれば良いの？

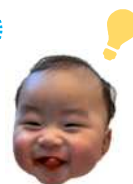
「教えて！ドクター」

上手な医療のかかり方アワード厚生労働大臣賞最優秀賞を受賞した「教えて！ドクター」のアプリをご利用ください。お子さんの症状から、どのような対応をすれば良いのか、分かりやすくマンガで解説しています。お子さんのための災害と防災の特集コラムもあります。



災害時お子さんが
体調を崩した時、ケガをした時
どのようにすれば良いか
ヒントがたくさん！

平常時にも
役立つ情報です



「赤ちゃんとの防災」
「災害時の赤ちゃんの栄養」など
お子さんのための防災特集
コラムはこちらから！



チェック！
👉



ホームページ



iPhone版



Android版



子どもと防災

子どもと防災

防災関連情報PDF

防災情報のPDF各種へのリンクをまとめています。
お役立てください。

新型コロナウイルス感染症対策のもとで子どもたち
を支えるために

防災（心のケア・後片付け）

防災（知恵の備え）

防災（災害時の赤ちゃんの栄養）

防災（在宅医療）

防災（感染症編）

防災（準備編）

災害時でも、子どもを診てもらえる場所はあるの？

葛飾区の災害時緊急医療救護所

災害時には区内の病院12か所で災害時緊急医療救護所が開設されます。近くの災害時緊急医療救護所を覚えておいて、災害時にお子さんの受診が必要な場合には、すぐに連れて行けるようにしましょう。

※災害時緊急医療救護所が開設された時は、診療所・クリニック等の医師等は災害時医療救護所で治療にあたるため、診療所・クリニック等での診療活動は行いません。



災害時緊急医療救護所



- | | | | |
|--------------------|------------|---------|-------------|
| ①東部地域病院 | 亀有5-14-1 | ②亀有病院 | 亀有3-36-3 |
| ③第一病院 | 東金町4-2-10 | ④嬉泉病院 | 東金町1-35-8 |
| ⑤東京慈恵会医科大学葛飾医療センター | 青戸6-41-2 | | |
| ⑥かつしか江戸川病院 | 高砂3-27-13 | ⑦金町中央病院 | 金町1-9-1 |
| ⑧平成立石病院 | 立石5-1-9 | ⑨堀切中央病院 | 堀切7-4-4 |
| ⑩イムス葛飾ハートセンター | 堀切3-30-1 | ⑪坂本病院 | 西新小岩4-39-20 |
| ⑫イムス東京葛飾総合病院 | 西新小岩4-18-1 | | |



葛飾区のホームページに
掲載していますので
ぜひ確認してみてください！

チェック！



葛飾区の災害時
緊急医療救護所
(葛飾区HP)



災害に備えて、特に女性が知っておいた方が良いことって何？

「防災アクションガイド」

FUKKO DESIGNと全国災害ボランティア支援団体ネットワークなどが制作した「**防災アクションガイド**」では、女性のための備蓄品や衛生対策、災害時の授乳や避難所での生活で気をつけること等がマンガで分かりやすく確認できます。

特に乳幼児がいる家庭に
知っておきたいこと

女性の災害への備え
授乳などで気をつけること

乳幼児のいる女性や家庭は、周囲の人に頼れるところは頼り、自分のニーズを伝えましょう。

母乳をあげている場合

「欲しがるとに飲めるくらい授乳しよう」
「リフレックスすること」が大切です。

授乳が、授乳に慣れにくく授乳が難しくなる。
赤ちゃんが授乳に慣れにくく授乳が難しくなる。
授乳の量は授乳に慣れにくく授乳が難しくなる。

少しでも多く授乳をしましょう。
赤ちゃんが授乳に慣れにくく授乳が難しくなる。

乳幼児用ミルクをあげている場合

- 粉ミルクは70度以上で暖め
- 粉ミルクを水で溶いてカイロで温めるのはNG
- 洗浄・消毒が難しい場合は使い捨てのコップを
- 調乳後の粉ミルク・液体ミルクの残りは廃棄

また、赤ちゃんはたくさん飲まず、
おしゃべりや泣き止むまで、
授乳を続けましょう。授乳が難しくなる。
授乳が難しくなる。
授乳が難しくなる。

ものを備えよう

- 授乳用ケープ・バスタオル等(ストールでも可)・枕やクッション
- いつも使っている乳幼児用ミルク(アレルギー用を含む)
- 乳幼児用飲料水(飲水)
- 哺乳瓶・人工乳首(ニップル)・コップ(使い捨てのコップも可)
- 消毒剤・洗剤・洗浄ブラシ等の器具、割り箸
- 清潔な拭き布・洗濯用ナベ
- 離乳食(アレルギー対応食を含む)
- 皿・スプーン
- おむつ・おむつ用ゴミ袋
- おしりふき

「おむつ」や「おしりふき」は
多めのストックが安心です。

母乳の出が心配な時は

おしっこやウンチが今までと同様にできているなら、
きちんと飲めている証拠です。いつもより少ないと感じたら、
医療者や相談窓口にも遠慮なく相談しましょう。

チェック！



防災アクション
ガイド

出典：防災アクションガイド

https://note.com/fukko_design/n/n49e9fab9727e?magazine_key=mb94d3a144136

「東京備蓄ナビ」(東京都)

ご家族の性別や世代を入力すると、**1週間分**の備蓄品として、何をどれだけ備えておけば良いのか、確認することができます。



東京備蓄ナビ

東京 備蓄ナビ

いつか来る災害に備えよう

「災害に備えた備蓄」と聞いてもピンと来ない方や興味はあるけど何をどのくらい備蓄すれば良いかわからない方向けに、備蓄のイロハや備えておく良い品目などをご紹介しますサイトです。

今すぐ備蓄を始める！

備蓄と言われてもピンと来ない

葛飾区の防災情報① 避難所の開設情報・避難情報・気象警報等



フォローやダウンロードを
ぜひお願いします！

葛飾区公式ホームページ/Facebook/Twitter

災害時には、**避難情報や避難所の開設情報等**の詳しい災害情報を、区役所の公式ホームページのトップページに掲載します。FacebookやTwitterでも情報発信をしますので、日頃からフォローをしておいてください。



お子さんを連れて避難したい！

チェック！



ホームページ



Facebook



Twitter

「Yahoo！防災速報」アプリ

葛飾区が**避難情報を発令**した場合や、**大雨警報等が発令**された場合、豪雨予報等のさまざまな情報をプッシュ型でお知らせしてくれます。

3つの地域まで登録できるので、葛飾区のほか、実家や家族の勤務先・通学先の自治体を登録して、いつでも最新の防災情報を確認することができます。



葛飾区の気象警報を確認したい！

チェック！



iPhone版



Android版

「かつラッパ」（防災行政無線確認用アプリ）

避難情報の内容を、文章や音声で確認したい場合には、防災行政無線確認用アプリ「**かつラッパ**」もご利用ください。**英語・中国語・ハングルにも対応**しています。



防災行政無線の内容を確認したい！

チェック！



iPhone版



Android版

葛飾区の防災情報② 水害や地震の被害想定・近くの避難所など

「天サイ！まなぶくん」防災学習用アプリ

葛飾区を流れる河川が氾濫した場合に、自宅が何階まで浸水するおそれがあるのか確認できたり、地震や水害時の避難先の位置が確認できます。

自宅や職場は
どれくらい浸水するの？
火災や倒壊の危険度は？

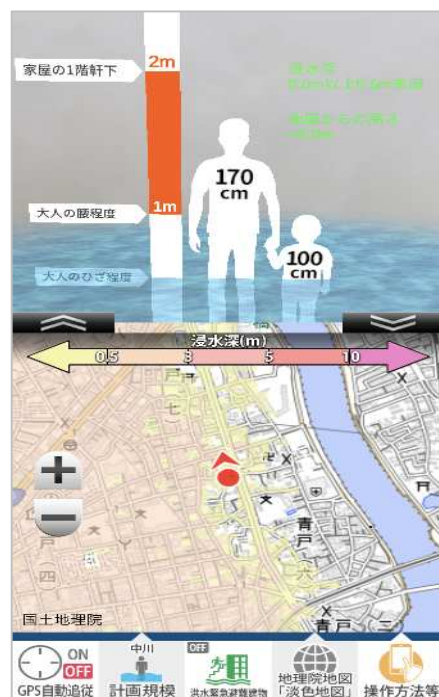
チェック！



iPhone版



Android版



首都直下地震が起きた際の火災・倒壊危険度
や、近くの避難所・避難場所・一時集合場所
を確認できます。

荒川や江戸川、中川、綾瀬川が氾濫した場合
の浸水の深さを、色やAR（拡張現実）で確認
できます。

葛飾区内の河川の水位を確認したい場合は…
国土交通省河川事務所のホームページへ！

チェック！



荒川の水位



江戸川・中川
綾瀬川の水位



避難時持ち出し品チェックリスト \防災ママ・パパバッグ／

普段から防災バッグを準備しておく
災害時すぐに持ち出すことができ安心！
防災ママ・パパバッグを用意してみましょう



<ママとパパのためのもの>

- ☐ LEDライト(ヘッドライトなら両手が空きます)
- ☐ 携帯トイレ・トイレットペーパー
- ☐ ラジオ・電池・携帯充電器
- ☐ 除菌シート・消毒液
- ☐ レジ袋・ゴミ袋(不透明)・ラップ
- ☐ 軍手・手袋
- ☐ 下着
- ☐ お泊り化粧品セット・マスク
- ☐ 生理用品・衛生用品・口腔ケア用品
- ☐ お薬手帳(コピー/アプリ)
- ☐ 自分がほっとする食料やアイテム
- ☐ プリントアウトした家族写真
- ☐ エアマット・断熱マット
- ☐ 防水バッグ(貴重品を濡らさないため)

<ミルクを飲んでいる赤ちゃん>

- ☐ 乳幼児用液体ミルク・粉ミルク
- ☐ 使い捨て哺乳ビン・紙コップ・攪拌用の割り箸
- ☐ 飲料水(洗浄や調乳用)・簡易コンロ



<すべての赤ちゃん>

- ☐ 母子手帳(コピー/アプリ)
- ☐ ベビーフード(生後5か月以上)
- ☐ おむつ
- ☐ おしりふき
- ☐ 抱っこひも
- ☐ お気に入りのおもちゃ
- ☐ 着替え



<その他> ※リスト以外に必要なものがある方はこちらへ

災害時における区の手配

- ・避難スペース近くの個室を授乳スペースに充てます
- ・個室がない避難所にはテント式プライバシールームを備蓄しています
- ・生理用品や紙おむつ、2歳未満の乳幼児用に粉ミルクを備蓄しています
- ・在宅避難されている方も避難所で物資を受け取ることができます

