

妊婦や子育て中のお母さん、ご家族へ
できていますか？

災害時(緊急時)に備えた準備



授乳における備え

母乳で育てているママへ

災害のストレスで一時的に母乳が出にくくなる場合がありますが、**授乳を続ければまた出るようになります**。
母乳育児を続けることで、赤ちゃん和妈妈の安心にもつながります。

赤ちゃんもママも
安心して授乳するために
ケープや大きめの布など
を用意しておきましょう



ミルクを使用されているママへ

災害時に備えて**多めに備蓄**を！

ミルクを飲ませるときの工夫

カップフィーディング法

「使い捨て紙コップ」による哺乳法。
哺乳瓶がないときや洗浄・消毒が十分でない場合に便利。比較的衛生的で安全な方法です。

- ① 口元にカップを近づけ
少し傾ける
- ② 2～3 滴乳汁を流し込む
- ③ カップの位置をそのまま
の状態に保ち、赤ちゃん
が自分のリズムで飲める
ようにする



紙コップは浅い方が飲みやすいです

液体ミルク

コストはかかりますが、
調乳なしで常温のまま
飲ませることができます。
アタッチメントをつけて
そのまま
授乳できる
ものも市販
されています。



災害時に
役立つ

哺乳グッズ



使い捨て哺乳瓶

毎回だとコストはかかりますが、
哺乳瓶の洗浄・消毒不要で
すぐに使えて便利です。

哺乳瓶用インナーバッグ

哺乳瓶にセットすれば、哺乳瓶本体
の洗浄・消毒不要で、哺乳瓶1本をく
り返し使用できます。

調乳にはお湯が必要！だけど…

水道水
使えない

硬度の低い軟水（国産）を
沸騰させて、70℃程度に
冷ましたものを使用します

電気・ガス
使えない

カセットコンロ・
ガスボンベの準備を！

おむつの備え

月齢にもよりますが、
1日6～8枚程度、



1週間分で約1パック
あると安心。

おしりふきは、身体や手拭きにも
利用できますので、少し多めに
ストックを。

離乳食・食物アレルギー対応食の備え

- ★少なくとも**2週間分**の備蓄を！
- ★使い捨てスプーンがあると安心



食物アレルギーがある場合

アレルギーネットワーク等の
NPO 支援団体など関係機関の
連絡先なども控えておく。

ポイント

主食・主菜・副菜を
組み合わせて準備



避難所等で生活する赤ちゃんを応援するパンフレットはこちら↑
(日本新生児育成医学会災害対策委員会)

避難用リュック物品チェック

災害時避難用リュックに妊婦用や乳幼児用の物品を加えて備えましょう。
ひとつの袋にまとめて準備し、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。



災害時避難用リュックの中身

生活必需品

- ☐ 健康保険証のコピー
(またはマイナンバーカード)
- ☐ 診察券・お薬手帳のコピー
- ☐ 常備薬
- ☐ 現金 (特に小銭)
- ☐ 生理用品
- ☐ メガネ 等

避難生活サポートグッズ

- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 携帯充電器
- ☐ 乾電池
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ スリッパ
- ☐ 下着類
- ☐ タオル
- ☐ 軍手
- ☐ カイロ
- ☐ 絆創膏・三角巾
- ☐ 非常食
- ☐ 飲料水
- ☐ マスク
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 除菌シート
- ☐ 歯ブラシ・洗口剤
- ☐ 雨具 (カッパ・ポンチョ等)

家庭備蓄と合わせて
最低3日分の準備を！



妊婦さんの場合…重さは5kgまで

災害時避難用リュック



妊婦さん用グッズ

- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 分娩準備品
- ☐ マタニティマーク
- ☐ 軽量のひざ掛け (防寒用)



備蓄に
おすすめ

ローリングストック法 とは？

日頃から食べている食品等を多めに用意しておき、使ったら補充していく方法です。



乳幼児がいる家族の場合…重さは5kgまで

災害時避難用リュック



妊婦さん用グッズ



※マタニティマーク
分娩準備品を除く

乳幼児用グッズ

- ☐ 紙おむつ
- ☐ おしりふき
- ☐ 離乳食
- ☐ 使い捨てスプーン・紙コップ類 (授乳・離乳食用)
- ☐ 抱っこ紐等
- ☐ 衣類
- ☐ バスタオル
- ☐ お気に入りのおもちゃ (音の鳴らないものがおすすめ)
- ☐ 授乳ケープ (大きめスカーフ等)
- ☐ 育児用粉ミルクまたは液体ミルク
- ☐ 哺乳瓶
- ☐ タオルやガーゼのハンカチ
- ☐ 子ども医療受給者証のコピー
- ☐ 好きなおやつ

ポイント

- ①アレルギーや疾患がある場合は必要な食料や薬を忘れずに
- ②湯沸かし・調理用にカセットコンロを用意しておくとう便利！

お問い合わせ

妊婦さん・赤ちゃんのこと

常滑市保健センター
☎ 0569-34-7000
保健センターホームページ



防災に関すること

常滑市防災危機管理課
☎ 0569-47-6107
防災危機管理課ホームページ



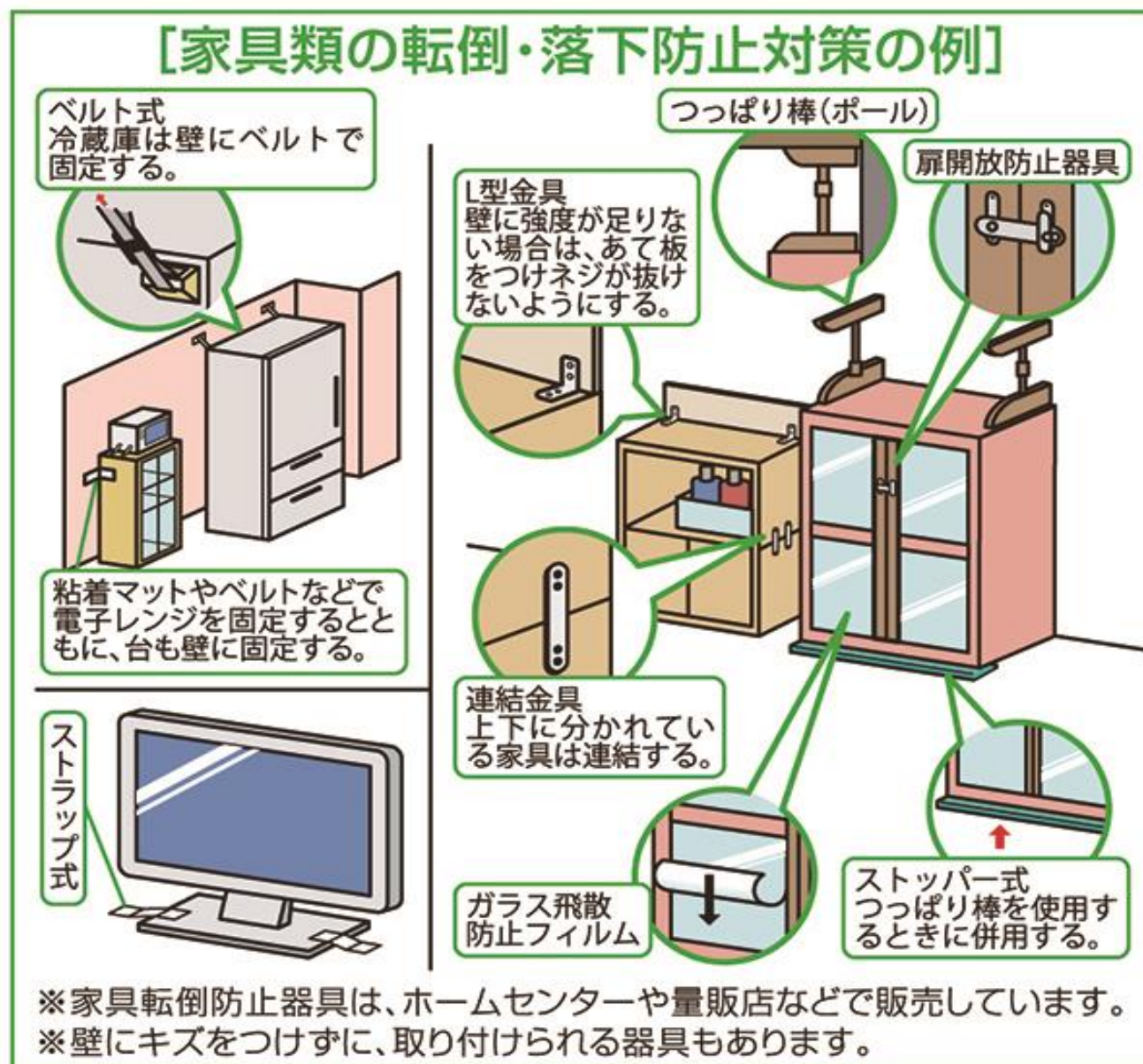
妊産婦・乳幼児のいる家庭の防災

災害はいつ起きるか分かりません。災害が起こった時のために非常持ち出し品の準備や自宅の環境整備をしておきましょう。

自宅の環境整備

自宅を安全な場所にすることが何よりの災害対策になります。妊産婦や赤ちゃんは自宅で過ごす時間が長いので、まず家の中の環境から見直しましょう。

日ごろからの安全なスペースの確保は、災害時だけでなく、子どもの事故防止にもつながりますので、家具の転倒・落下防止の措置を行いましょう。



家族で確認すること

調べて記入するにゃん♪



☆自宅から近い一時避難場所

☆家族で連絡が取りあえないときに約束しておく待ち合わせ場所

☆大事な連絡先

名前 電話 メール

名前 電話 メール

名前 電話 メール

メモ欄（家族のアレルギーや持病、服用中の薬などがあればメモを残しておきましょう）

災害時の安否確認方法

大規模災害時には、被災地域内における電話は大変つながりにくくなります。被災地域との電話による連絡は控え、災害用伝言ダイヤル「171」や災害用伝言版を活用しましょう。

「171」災害用伝言ダイヤル

利用ガイダンスに従って伝言の録音・再生を行ってください。

☆伝言を登録する「171」→「1」（□□□□）□□-□□□□→伝言を録音

☆伝言を聞く「171」→「2」（□□□□）□□-□□□□→伝言を再生

災害用伝言版（WEB171）

インターネットを利用した伝言板。<https://www.web171.jp>へアクセスし、画面に従って伝言情報の登録・閲覧を行ってください。

市公式防災アプリ「とこなめ防災」



プッシュ通知

避難情報の発令や気象庁の防災情報をプッシュ通知でお知らせします。

防災マップ

現在地周辺の避難場所や避難所を自動検索。津波災害警戒区域などのハザードマップを表示します。

現在地情報

気象情報や標高、ハザード区域内の判定など現在地の災害リスクが確認できます。

同報無線

同報無線が放送されると外出していてもプッシュ通知でお知らせ。音声と文字で確認できます。

同報無線の放送内容確認、避難場所検索、ハザードマップの表示、安否登録・安否確認など災害に役立つ情報を1つにまとめたアプリです。



ダウンロードはこちら

QRコードは共通です

App Store

Google Play

推奨環境 | Android/8.0以降 iOS/13.0以降

お問い合わせ

常滑市 防災危機管理課

0569-47-6107

多言語対応（英語、中国語（簡体・繁体語）、韓国語、ポルトガル語、ベトナム語）