

災害にそなえて

地震編

～妊娠中の方と小さなお子さまのいるご家庭へ～

このパンフレットは、災害時にご自身やご家族を守る具体的な方法を考えるきっかけにして
いただきたいという思いで作りました。手に取ったその日からぜひお考えください。



令和2年11月 vol.4

作成：練馬区健康部

避難拠点

避難拠点とは

すべての区立小・中学校が避難拠点として指定されています。震度5弱以上の地震が発生した場合に開設されます。各避難拠点では、避難拠点要員（区や学校の職員）と、避難拠点運営連絡会（地域の皆さま）によって避難者の受け入れや支援が行われます。避難拠点は、「わたしの便利帳」に記されている地図に記載があります。また、練馬区ホームページもご覧ください。

避難拠点では主に次のようなことをします。

- ・水・食料の配給拠点、避難生活の支え、復旧・復興関連情報を提供
- ・簡単な手当てや健康相談、被災者のための相談所開設、救助などの要請

自宅が無事で危険が迫っていなければ、避難する必要はありません。

避難拠点ではプライバシーの確保はきわめて厳しくなります。自宅で被災後の生活を送ることができれば、精神的な負担を軽減することができ、また地域の防犯にもなります。自宅で被災後の生活を送る方同士、孤立しないよう、お互いに声を掛け合うことが大切です。

災害に備えて、自分や家族を守る情報を得ておきましょう。

1. 練馬区から災害に関する情報発信

練馬区ホームページから災害関連情報を得ることができます。

「練馬区ホームページ 防災・安全安心情報」

<http://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/info.html>

防災の手引き「災害にそなえて」のパンフレット

（区民事務所、各出張所、区役所本庁舎7階区民防災課で配布しています）

練馬区防災気象情報メール（防災情報・気象情報をメールでお知らせします）



登録の方法

<http://dim2web09.wni.co.jp/nerimacity/bosaimail/index.html>

のQRコードまたは、のURLから申し込みできます。

2. 家族などとの連絡手段の確認

災害時に、音声や文字による伝言機能を使うことができます。事前に確認して自宅の電話や携帯電話を登録しておきましょう。

NTT災害用伝言ダイヤル「171」

伝言を録音する	伝言を再生する
171 にダイヤルする	171 にダイヤルする
ガイダンスに従って	ガイダンスに従って
1	2
ガイダンスに従って	ガイダンスに従って
被災地の方の電話番号 市外局番からxxxx - xx - xxxxx	
ガイダンスに従って	ガイダンスに従って
30秒以内で録音	再生

携帯・PHS各社の「災害用伝言板」

各会社にお問い合わせの上、使い方などを事前に確認し登録をしておきましょう。

体験可能日には、実際に利用することができます。(どの機種も共通です)

毎月1日15日・毎年1月1日～3日・1月15日～1月21日・8月30日～9月5日

日頃から準備しておくこと

消火の備え 消火器を見えるところに用意する
風呂の残り湯は、すぐに捨てないでくみ置きする

水・食料の備え(3日分)

燃料の備え
カセットコンロ 固形燃料

停電時の備え 懐中電灯を一人一個
携帯用ラジオ
予備の電池も十分に

我が家の危険箇所をチェック

家の中(家具類やガラス) 家まわり(ブロック塀やプロパンガスなど)

あると便利なもの

どうしてもないと困るものにチェックしておきましょう。
～それが、いざという時に必要なものです～

常用薬、常備薬、処方箋の写し
飲料水
非常食（災害用備蓄食品）
免許証、健康保険証
現金（小銭も）
懐中電灯、電池
歯ブラシ、デンタルリンス
着替え
タオル
防寒着、使い捨てカイロ
筆記用具、マジックなど
レジ用ビニール袋
軍手

携帯電話
携帯ラジオ
ホイッスル（救助を呼ぶために利用する）
生理用品
マスク
スリッパ
応急医療品（ガーゼ・包帯・絆創膏・消毒薬など）
ひも・ロープ
缶切り・ナイフ
簡易トイレ
ティッシュ・ウェットティッシュ
嗜好品（リラックスするため）
その他（_____）



家族分の歯ブラシを用意しておきましょう。キャップ付きの歯ブラシやチャック付きのビニール袋に入れておくと便利です。歯ブラシを使ったあとは、ウェットティッシュで拭くなど、なるべく清潔にしておきましょう。



水が使えない場合などは、歯みがき前にデンタルリンスを少量口に含み、ブクブクうがいし吐き出してください。その後歯みがき剤なしで歯みがきします。水がなければうがいはしなくてもOKです。

いざという時の食に備えて

～普段からの準備があなたの命を守ります～

練馬区

大きな災害時には、流通がまひし、食品の確保が難しくなるため、日頃からの食の備えが大切になります。

普段から、ひとりひとりが災害時に必要なものを考え、具体的な備えをしておくことで、大切な命が守られます。

ポイント 災害発生時、すぐに使えるものを!

取り出しやすく、家族がわかる保管場所に

食品

練馬区公式アニメキャラクター
ねり丸 練馬区

食品以外のもの
下記を参考にしまし
ょう

ポイント3 あると便利! 調理用品

持ち出し用には重さも注意!
持ち出し用の重さは“5～6kg”

ポイント 非常食の備えは3日分を目安に

家族構成に応じて準備しましょう

3日分の非常食リスト(1人分量)

	食品名	数量
主食	レトルトのごはん、おかゆ、アルファ米、米 長期保存パン等	9食
主菜副菜	缶詰(肉・魚・野菜類) レトルト食品(肉・魚・野菜)	9食以上
嗜好品	ビスケット(長期保存用) チョコレート 果物缶詰、栄養補助食品(ビスケット状・ゼリー 状・ドリンク状) お好みの物の準備を	適宜
その他	飲料水は、1日3リットルを目安に備える	

【保管方法】

すぐに取り出しやすく、目に付きやすい場所に保管しましょう
屋外に分けて保管する、自家用車のトランクに飲料水や一部携帯用に分けることも良いでしょう
家族全員がその保管場所を知っておくことが大切です

ポイント あると便利! 調理用品

衛生的で、安全な食品の取り扱いのために



水が出ない時に、こんな工夫ができます。

- ポリ袋
 - まぜるポウルのかわりに
 - [メリット] 直接食材を手でさわらなくてよい。
- ラップ
 - 皿に広げて料理を盛りつける。
 - [メリット] ラップでおにぎりを握る。汚れた皿、調理器を洗わなくてよい。
- アルミホイル
 - 包んで焼く
- クッキングペーパー
 - フライパンに敷いて焼く

電気もガスもない場合

- カセットコンロ
 - 予備のガスボンベも用意。(1本で約90分使用できます)
 - マッチ(耐湿)やライターの準備も忘れずに。
 - 鍋、やかん、大きめの水筒・電気を使わないポットも準備しておくとう便利です。

備蓄食品でこんな料理ができます。

- パスタ入りミネストローネ「実だくさんのスープ」
 - たまねぎ 中1コ
 - にんじん 中1本
 - じゃがいも 大1コ
 - 炒める
 - うす切り せん切り うす切り
 - ※あればベーコンやソーセージを加える。
- トマト缶 スープの素
 - 塩 こしょう
 - 水 カップ3
 - パスタ(マカロニ可) 100g
 - ※豆類(大豆やうずら豆をゆでたもの)を入れても良い。
 - やわらかく煮る

普段の食事で使いながら補充していきましょう

食品の備蓄には「和食の食材」が、とっても重宝します。日頃から乾物や野菜、いも類を使って煮物や汁物を作る食生活をしながら、使っては買い足してを繰り返していきましょう。

飲料水や食品は、できれば1週間分があると安心です。お米は、袋の大きさは家族構成で異なりますが常に未開封のもの1袋を買い置きし、開けたら、また買い足すとよいでしょう。高野豆腐や切干大根も同じようにしましょう。

食物アレルギーや慢性疾患のある方へ！

災害時には、特別な食品の確保が難しくなります。普段から使い慣れている食品の買い置きが大切です。

主食

- ・真空パックもち
- ・米：水がない時



主菜



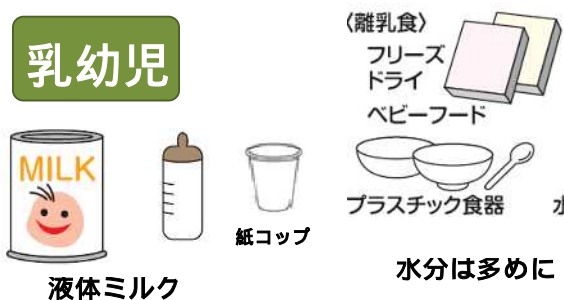
※缶切りがいら
ないタイプが便利

副菜



※お湯を注ぐだけのフリーズドライタイプもあります。

乳幼児



液体ミルク

水分は多めに

高齢者



介護用食品など

水分は多めに

「いざという時の食に備えて」は、ねりま区の食育ホームページでもご覧いただけます。

「災害にそなえて」では、紙面の関係で、レイアウトを変更して掲載をしています。

水道水のくみ置きについて

災害の発生に備えて水道水のくみ置きをしておくとお心です。

東京都水道局ではつぎのように案内しています。(東京都水道局 HP より引用)

くみ置きの方法 ~ふたのできる容器に口元まで~

清潔でふたのできる容器(ポリタンク、ペットボトル、水筒など)にできるだけ空気に触れないよう、口元までいっぱいに入れてください。

くみ置きした水を飲むときは、雑菌が入らないよう、直接口をつけずに、コップなどに注いでから飲んでください。

浄水器には塩素まで除去してしまうものがあります。保存する場合には、蛇口から直接注ぐようにしてください。

保存前に沸かしてしまうと水道水中の塩素が減ってしまいます。水のままで保存してください。

くみ置きの保存期間

直射日光を避けて涼しい場所に保管すれば3日程度、冷蔵庫に保管すれば10日程度、消毒用の塩素の効果は持続します(日付をメモしておくとお便利です)。

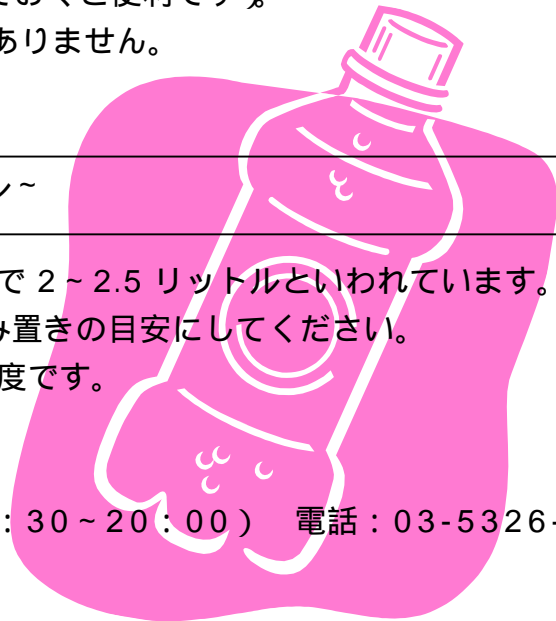
保存期間が過ぎても、沸かして飲めば問題ありません。

くみ置きの量の目安 ~1人1日3リットル~

人が1日に必要とする飲料水の量は、成人で2~2.5リットルといわれています。この量に若干余裕を加えた1人1日3リットルをくみ置きの目安にしてください。

1歳未満の乳児は、1人1日1リットル程度です。

水道局お客さまセンター(区部)(8:30~20:00) 電話:03-5326-1101



妊娠中の方、小さなお子さまのいるご家庭へ

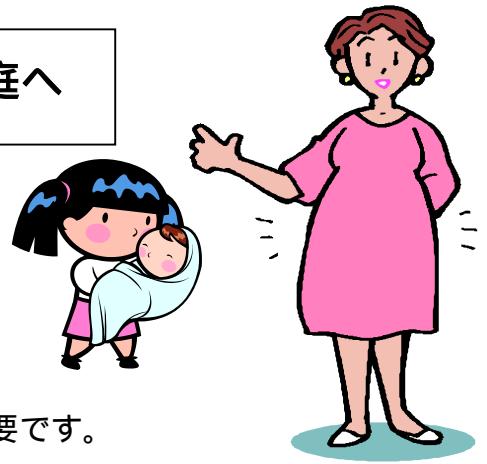
突然の災害に、落ち着いて行動ができるよう

日頃からの準備が大切です。

妊娠中は、体が思うように動きません。

また小さなお子さまがいるご家庭では、抱っこやおんぶが必要です。

日常の備えに加えて、妊娠の時期やお子さんの発達にあった災害の備えをしておきましょう。連絡先などは、母子健康手帳に記載しておきましょう。



妊娠中の方へ

すぐに持ち出せるようにしておくもの（一箇所においておきましょう）

- ・ 家族との連絡方法の確認メモ
- ・ 母子健康手帳・健康保険証・診察券・いつも飲むお薬があればその薬(薬品名を把握しておく)・生理用ナプキン(出血や破水などに備え)・清浄綿・小銭(災害時はおつりが出ない)・ホイッスル(救助を呼ぶため)など

防災準備としての備蓄の他に以下のものも準備しておきましょう。

(出産の準備品がまとまっていると安心です)

- ・ 洗淨綿・ガーゼ・さらし・サニタリーショーツ・母乳パッド・タオル・バスタオル
- ・ レジ用ビニール袋など

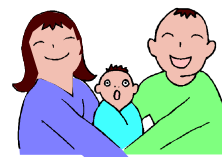
もしも避難拠点に行くことになったら

震災による過度の緊張や疲労により体調が変化し、予定日前に出産になる場合もあります。

- ・ 避難拠点のスタッフに妊娠中であることを伝えましょう。
- ・ 胎動が減った、お腹が張る、腹痛、出血、破水、頭痛、目がチカチカするなどの症状があった場合には、すぐに避難拠点スタッフに伝えましょう。

家族で考えよう

- ・ 災害時の連絡先を普段から話しておきましょう。
- ・ 夜中の地震に備え、子どもを寝かせる位置に配慮しましょう。
- ・ 自分の家の中の安全な場所を確認しておきましょう。



小さなお子さまのいるご家庭へ

すぐに持ち出せるようにしておくもの（一箇所においておきましょう）

- ・家族との連絡方法の確認メモ
- ・母子健康手帳・健康保険証・診察券・乳児(子ども)医療証
- ・いつも飲むお薬があればその薬(薬品名を把握しておきましょう)
- ・抱っこひも、おんぶひも（「さらし」も使えます）

通常の防災用品のほかに、乳幼児のために3日分の備蓄を心掛けましょう

食料品関係（月齢にあわせて準備しましょう）

利用しながら入れ替えていきましょう。

- ・水（国産のミネラルウォーターは、調乳にも使用可）
- ・長期保存可能なベビーフード・缶詰やレトルトの子どもが食べられる食品・おやつ
- ・子ども用スプーン・フォーク・コップ・ストロー・使い捨てスプーン
- ・粉ミルク（スティック状やキューブが便利）・プラスチック製哺乳瓶・紙コップ

粉ミルクは、授乳の時期を過ぎても災害時の一時的な栄養補助として使えます
【哺乳瓶の代わりに紙コップが使えます】

災害時には、哺乳瓶やコップの洗浄や消毒も十分にできないため「使い捨て紙コップによる授乳」が衛生的な方法です。赤ちゃんの口に注ぐのではなく、膝の上でやや縦抱きにし、コップを下唇につけ赤ちゃんが自分自身で飲めるようにします。母乳を与えている人は、あきらめずに授乳し続けます。

生活用品関係（月齢にあわせて準備しましょう）

- ・紙おむつ・おしりふき（ウエットティッシュ）
- ・子どものサイズに合った着替え・靴・子ども用の歯ブラシ
- ・ガーゼのハンカチ・タオル・バスタオル・ティッシュ・常備薬
- ・小さなおもちゃ（お子さんの好きなおもちゃ）・絵本
- ・さらし（さらしは、オムツになったりおんぶ紐にもなります）
- ・レジ用ビニール袋



お母さんの生理用ナプキンとレジ用ビニール袋でオムツの代わりになります。乳児は、体温調節機能が弱く、低体温になりやすいので、保温に努めましょう。寒いときに使い捨てカイロを使うのも良いでしょう。使い捨てカイロを使用するときには低温やけどに気をつけましょう。

もしも避難拠点に行くことになったら

- ・避難拠点のスタッフに小さな子どもがいることを伝えましょう。
- ・災害による環境の変化は、小さな子どもには精神的なストレスが大きくなります。しっかり抱きしめ、普段以上のふれあいを心がけましょう。

お問合せ 一覧

練馬区避難拠点（医療救護所）について

（練馬地域） 区民防災課区民防災第一係 03-5984-2601

（石神井・大泉地域）区民防災課区民防災第二係 03-5984-2605

（光が丘地域） 区民防災課区民防災第三係 03-5984-4504

練馬区防災気象情報メールについて 危機管理課庶務係

03-5984-2762

災害に備えた日頃の準備等について 防災学習センター

03-5997-6471

水道水のくみ置きについて：生活衛生課環境衛生監視担当係

03-5984-2485

その他のお問い合わせ：

豊玉保健相談所 03-3992-1188

北保健相談所 03-3931-1347

光が丘保健相談所 03-5997-7722

石神井保健相談所 03-3996-0634

大泉保健相談所 03-3921-0217

関保健相談所 03-3929-5381

あなたが災害時に、まず連絡を取る人（記入しておきましょう）

名前	電話番号

あなたの地域の情報（記入しておきましょう）

あなたの近くの避難拠点は、

練馬区では、すべての区立小・中学校を避難拠点到定めています。練馬区防災地図で確認しましょう。「わたしの便利帳」に入っています。

家族と離ればなれになった場合の集合場所

あなたの近くの医療救護所は、

医療救護所は、軽度の負傷者への応急処置を行います。