

富山県女性防災士からの  
アドバイス

災害時、避難生活ではママ・パパが  
頑張るすぎて自分の疲れに気づかない  
ことも。大事なことはママも子ど  
もも元気であることです。一人で抱  
えこまずに周りの人に相談したり、  
助けを求めたりしましょう。

砺波市では子育て家庭に  
「防災ブック」を配布

母子健康手帳に  
挟んで携帯できる  
サイズ

子育て世代向けの詳  
しい防災情報は各自  
自治体でも得られます。  
砺波市では富山県内  
で初めて「となみ子  
育て防災ハンドブック」  
を作成し、未就  
学児を持つ家庭や妊  
婦に配布しています。  
災害から身を守る方法や避難のポイン  
ト、レジ袋とタオルで作る簡易おむつの  
作り方など、防災を子育て目線で紹介  
しています。



Point! 03 防災グッズは更新を

乳幼児期の成長はとても早いもの。  
防災グッズも半年に1回程度更新し  
ましょう。今の月齢・年齢より少し  
先も見据えて。必要なものを無理が  
ないように備えましょう。

Point! 04 感染症のリスクを  
避けるために

公共の避難所には情報や食料がいち  
早く集まるメリットがありますが、「密」  
になる可能性も高いです。被災  
状況によっては自宅にとどまる方が  
安全な場合も。状況に応じて親子が  
安心して過ごせる複数の避難先を考  
えておくことが大切です。

3 自宅で過ごす場合の「防災ストック」を!

非常食や備蓄品は1週間分を目安に。すべてを防災用として備  
えなくても、普段購入している食料品や生活必需品を多めに買い  
置きするだけで立派な備蓄になります。特に子どもは災害時、食  
べ慣れないものは食べてくれないことも。カンパンなどは小さな  
子どもやお年寄りには食べづらい場合もあります。

■自宅で過ごす場合の防災グッズ（1週間分）

【飲食関連】

- 飲料水 □水用ポリタンク □食料品・離乳食、ベビーフード、ミルク
- カセットコンロ・カセットボンベ
- ビタミン剤（災害時は便秘や口内炎など起こしやすい）
- 紙皿、紙コップ、割りばし、ラップ、アルミホイル、調理用ポリ袋

【安全に過ごす】

- LEDライト □ラジオ・電池 □携帯トイレ
- 消臭スプレー □厚底スリッパ、靴 □軍手、ゴム手袋

【健康・衛生】

- 水のいらないシャンプー □体ふきシート □歯ブラシ、口腔ケア用品
- 消毒液 □救急用品・常備薬 □体温計

【少し多めに買い置き】

- おむつ □おしりふき □生理用品 □トイレットペーパー □ウェットティッシュ
- ティッシュ □マスク □ポリ袋（大小） □ラップ

【あったら便利】

- クーラーボックス（停電時の生鮮食品の一時保管に）
- ほうき、ちりとり（停電時の掃除に）
- 布用消臭スプレー（断水で洗濯できないときの衣類消臭に）

普段の生活で  
非常食と一緒に  
食べてみるのも  
おすすめ。

水は500ml  
ペットボトルが  
使いやすい

家族の好物も  
ストックを。甘いもので  
心が落ち着くことも

（1人が1日あたりに  
必要な量の目安）

- 飲み水…3L ●トイレ…大1回・小4回
- おむつ…乳児10～12枚、幼児7～8枚
- ミルク…乳幼児200ml×5回分

防災に備える  
point 4

Point! 01 ローリングストックの  
すすめ

すべてを非常食で備えるのではなく、  
普段食べているレトルト食品やカップ  
めん、缶詰などを多めに買い置きし  
て、日常生活中で消費期限の近いもの  
から順に消費し、消費した分を補充  
すると、費用的にも置き場所的にも  
無理なく備えられます。



Point! 02 家族で  
防災ミーティング

ハザードマップで自宅周辺の災害リ  
スクや避難先、避難経路を確認し、  
家族の連絡手段、保育園・幼稚園で  
の引き渡しなど、いざというときの行  
動を決めておきましょう。地域や町  
内会で行われる防災訓練があれば積  
極的に参加を。地域の方と顔見知り  
になっておくことが大切です。

～災害時に子どもを守るために～

日常生活における

今日からできる!

防災の備え

近年大雨や土砂崩れ、地震などの大きな災害が全国で多発しています。  
富山県も例外ではありません。

いざ災害が起きたら、子どもを守ることができるでしょうか？

災害は必ず起こると考えて、普段の生活や子育てに、  
防災の備えをプラスしてみましょう。



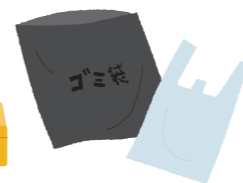
3 家庭での備蓄  
step

大きな災害が起こると電気やガス、水道などが止ま  
る可能性があります。また、公的な支援物資が届く  
まで数日から1週間程度かかることも予想されます。  
家庭での備えを、①常に必要なもの、②避難所などへ  
持っていくもの、③自宅での避難生活を送るための  
もの、の3つに分けて考えてみましょう。

2 避難場所へ持って行く  
「非常持ち出し袋」  
を準備!

家族構成や人数によって必要なものは変わってきます。3  
日分を目安に、荷物は最小限にして。両手を使えるリュック  
がおすすめです。玄関など、家族全員がわかる場所に置き  
ましょう。おむつや服は圧縮袋を使ってコンパクトにして。ポ  
リ袋やゴミ袋は多用途に使えるので多めにあると便利です。

食物アレルギーのある子どもには、  
アレルギー対応食品や薬などの  
備えを忘れずに!



■持って逃げる防災グッズ（2～3日分）

- おむつ □着替え □バスタオル・タオル □ミルク
- 水・水筒 □ベビーフード・おやつ
- ヒートパック（70度になるもの、ミルクのお湯づくりや離乳食の温めに）
- 食料（開けてすぐ食べられるもの、食べ慣れたもの）
- 紙コップ □スプーン・割りばし □ポリ袋 □大きなゴミ袋
- モバイルバッテリー・充電器 □十徳ナイフ
- 救急用品 □雨具
- カイロ・冷却シート（保冷剤）
- スリッパ □おしりふき・除菌シート
- 生理用品（少し多めに） □スキンケア用品
- 眼鏡・コンタクト用品 □携帯ラジオ・電池
- 虫よけグッズ □軍手
- （食物アレルギーがある場合）携帯用のアレルギーパッチやカード

哺乳瓶が消毒  
できないときは、  
紙コップでミルクを  
飲ませる方法も

（重いものを持つときの  
コツ）

①体に密着させて荷物を揺らさ  
ない、②重い荷物は高い位置に入  
れる、ここで軽く感じます



ママバッグを  
防災バッグに!

いつも使っているママバッグに災害当日  
を乗り切る最低限の防災グッズをプラスし  
ましょう。例えば道路にがれきなどが散乱  
しベビーカーが使えないときのための抱っ  
こひもや助けを呼ぶためのホイッスルなど。  
子どもを落ち着かせたいときには、おやつ  
やおもちゃがあると重宝します。車内にも  
防災グッズを常備しておくことが安心です。

持ってみて、子どもを連れて  
逃げられる重さか確認を。



■普段携帯したいもの（1日分）

【いつものグッズ】

- おむつ □おしりふき □粉ミルク+お湯、液体ミルク（必要な人）
- 哺乳瓶やマグ □飲料水 □おやつ □おもちゃ □ゴミ袋
- ポケットティッシュ □タオル □救急セット・常備薬
- 母子健康手帳・保険証 □着替え □マスク
- 消毒するもの・除菌シート □抱っこひも
- 授乳用ケープ（バスタオルや風呂敷でも）

【プラスαで入れておくもの】

- LEDライト □携帯トイレ □ホイッスル
- スマホ+モバイルバッテリー □歯ブラシ・歯磨きシート □小銭
- ブランケット □使い捨て手袋・軍手 □水（500ml×1本）

必要なママは  
アイプロウ、  
ヘアゴム、ヘアピンを