

市からの防災情報

● 座間市緊急情報いさまメール(登録無料)

市内で発生した災害情報や緊急情報をメールで配信します。防災行政無線で放送した内容と同じものが送信されます。

<http://www.anshin-bousai.net/zama>



● 音声自動応答サービス(利用無料)

防災行政無線で放送した内容を電話で聞くことができます。

 **0120-673-679**

● 座間市ホームページ

災害時にはホームページ上で市内の災害に関する情報も発信します。



● 座間市公式ツイッター

市内のイベントだけではなく、災害情報等も投稿されます。



@Zama_City

● Yahoo! 防災速報(無料スマホアプリ)

地震・豪雨等の災害関連速報や市から発信される避難に関する情報がプッシュ通知されます。自分の知りたい情報だけ通知設定することができます。



iPhone版



からダウンロード

Android版



からダウンロード



● テレビのデータ画面

テレビリモコンの「d(データ放送)ボタン」を押して表示します。自宅周辺の気象警報や市からの避難情報が確認できます。



いさま®
©座間市

このハンドブックは、座間市の子育て世代が本当に知りたいと思う、子どもを守るための防災知識をまとめたものです。いざという時に使えるよう、母子手帳などにはさんで持ち歩いたり、災害に備える家庭での取り組みとしてぜひご活用ください。



index

chapter 2	地震が発生したら	2	chapter 1	早めの避難で命を守る	1
chapter 3	風水害	3	chapter 2	地震に備えて	3
chapter 4	風水害〈避難のタイミング〉	4	chapter 3	風水害〈避難時の服装〉	5
chapter 5	風水害〈避難時の服装〉	5	chapter 4	災害に備えて	6
chapter 6	災害に備えて	6	chapter 5	災害時〈賢い食料消費法〉	7
chapter 7	災害に備えて	6	chapter 6	災害時〈賢い食料消費法〉	7
chapter 8	災害時のトイレを備えよう	8	chapter 7	非常時持ち出し品	9
chapter 9	災害時のトイレを備えよう	8	chapter 8	非常時持ち出し品	9
chapter 10	避難生活では	10	chapter 9	非常時持ち出し品	9
chapter 11	避難生活では	10	chapter 10	ママバッグを防災バッグに	11
chapter 12	知恵を災害時に活かす	12	chapter 11	ママバッグを防災バッグに	11
chapter 13	知恵を災害時に活かす	12	chapter 12	ママバッグを防災バッグに	11
chapter 13	家族との連絡手段	17	chapter 13	ママバッグを防災バッグに	11

● 監修: あんどうりす

この冊子は、防災を毎日の暮らしに取り入れやすくするために、座間市のママたちと一緒に考えて作りました。ひとりで頑張らなくても、座間市には仲間になってくれる人がいますよ。防災も子育ても楽しめますように!



プロフィール



アウトドア防災ガイド。平成29・30年度座間市子育て世代の防災対策事業アドバイザー。

地域・自宅周辺の危険な場所を知る

- ブロック塀(震度5以上で倒壊)
- 住宅密集地(火災延焼や倒壊により避難経路がふさがり危険性も)
- 屋根瓦を使った家
- エアコン室外機
- 根元が腐った柱、看板
- 空き家
- 雑木林

防災マップを見て確認しよう

- 崖が近くにある = 土砂災害
- 川が近くにある = 浸水
- 低い土地に自宅がある = 内水
- 地震による液状化の想定がある = 液状化



● 洪水浸水想定区域を調べる(神奈川県ホームページ)

<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/f4i/cnt/f3747/p1039490.html>

相模川水系の相模川、目久尻川、鳩川をご覧ください。



● e-かなマップ(神奈川県)

<http://www2.wagmap.jp/kanagawa-sp/>

- 土砂災害警戒区域を知る
▶「土砂災害警戒区域マップ」を選択
- 液状化、想定震度を知る
▶「地震被害想定調査結果」より各地震を選択
(神奈川県は8つの地震を想定しています)



緊急地震速報が鳴ったらすぐに安全確保を

● 鳴っている間に逃げる場所は…

- 物が落ちてこない
- 物が倒れてこない
- 物が移動しない

音が鳴ったら
抜き打ちの避難訓練!
必ず行動してみよう



ケガをしない
ために、頑張らない
ことも大切!

揺れている最中にやってはいけないこと

- ✗ 窓ガラスを開ける
- ✗ 家具を守る
- ✗ 火を消しに行く
(ガスは震度5以上で自動的に止まります)
- ✗ トイレに逃げ込む

避難のタイミング

● 揺れが収まったらまわりを見て…

- 建物、家が壊れそう
- 付近で火災があった

避難するときに注意すること

- ブレーカーを落として避難(通電火災を防ぎます)
- ガスの元栓を閉めて避難
- 道幅が狭い道、古い建物がある道避ける

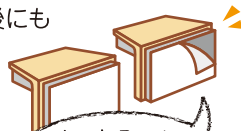


直下で地震が起こると緊急地震速報が揺れの後に鳴ることも。
あらかじめの安全対策が重要! 次のページへ→

家の中を安全空間に

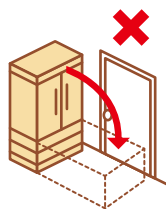
揺れから身を守るだけではなく、災害後にも
自宅にて生活を送ることができます。

- 家具の固定
(L字金具などの転倒防止器具)
- 食器棚や窓には
ガラス飛散防止フィルムを貼る
- 出入口や通路にものを置かない
- 家具の配置を工夫する



壁や家具に穴が
あけられない場合には
シールタイプの
転倒防止器具

赤ちゃん用の「いたずら防止ストッパー」や
地震で扉が開くのを防ぐ「耐震ラッチ」も有効です。



避難編

- 家族で決めた避難先まで歩いてみる
1ページを見ながら危険がないかチェックしてみましょう。
- 地域の避難訓練に参加してみましょう
- 家族でシェイクアウト訓練をやってみよう
座間市では毎年1月23日午前11時に、
地震発生を想定して、1分間身体を守る訓練を実施しています。
その時その場所で身体を守る体勢をとってみましょう。

1

まず低く
(DROP!)



2

頭を守り
(COVER!)



3

動かない
(HOLD ON!)



風水害は地震と違い、事前に避難行動や対策をとることができません。

雨雲レーダーで今後の豪雨を予想

強い雨を降らす雨雲を事前に知り、外が安全なうちに避難しましょう。

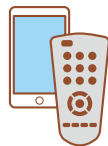
- 15時間先の雨雲を確認(気象庁)

<https://www.jma.go.jp/jp/kaikotan/index.html>



市が発信する避難情報を確認できるようにしておく

緊急速報メール(エリアメール)やテレビのd(データ放送)ボタン等で、市が発信する避難情報等を確認できます。外の様子や天気予報を確認して、子育て世代は早めの避難開始を心がけましょう。



外へ避難できないとき

- × 水深が膝より上の高さ ← 膝上の水深は歩行不可になる
(大人と子どもはひざの高さが違うので注意)
- × 外へ避難するほうが危険な大雨
- × 流れが速ければ足首の深さでも歩行は困難
(流れの速さに対し、2乗の力の水圧がかかる)

- 家の2階以上へ貴重品を持って移動
- 崖や斜面地の反対側に

この状態になる前に避難することを心がけましょう



濡れた服や靴をそのまま身につけていると、体温の低下で低体温症になり命の危険につながることも。雨の中を避難するときは体を濡らさないことがポイントです。

レインウェア

- 透湿防水性のレインウェアは雨を弾き、汗による蒸れを防ぎます。きちんと手入れをすれば10年使えます。アウトドア用からおしゃれなコートまで種類は様々です。
- × ピニール合羽は破れやすく、蒸れやすい。

ママレインコート

メーカーが違うファスナーでも、ファスナーの規格が同じであれば大人用と子ども用を繋げることができます。



子ども用は大きめサイズを買ってもママレインコートを作ることができ、成長しても使えます!



足元

- 膝丈以上のぴったりした長靴だと水位が低い避難に使える。
 - ◎ 靴が濡れない=低体温症を防ぐ
 - ◎ 細身の長靴=脱げにくい
 - ◎ 長靴なら膝丈以上=水が入ると歩けない
- ! ● 履き口が広い長靴は中に水が溜まってしまい、脱げやすいので注意!
- スニーカーは動きやすいが、濡れると重くなる



スニーカー、長靴、マリンシューズなどそれぞれの利点を知って、避難時の状況で判断しましょう。

何日分用意をすればいい?

災害で物流が長期的に止まることを想定し、3～7日分の備蓄をしましょう。

家族の人数 × 食料等の物資 × 7日分



水は1人1日
3リットル必要!



費用も場所も無理なく備蓄

普段食べているレトルト食品や缶詰を少しだけ多めに買っておきます。日常生活で期限の近いものから順に消費し、その分補充していきます。

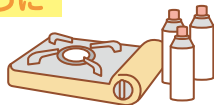


暖かい食事をとれるように

□ カセットコンロ

□ ガスボンベ

(備蓄の目安: 2日で1本×7日分)



マンションにお住まいの方は、エレベーターが使えない場合を想定してより多くの備蓄を心がけましょう。階段の往復は時間と体力を使います。



液体ミルクは常温保存できるが、常温は25度以下なので、夏場の保管に気を付けましょう。



消費の順番を工夫して、発災後の一週間を乗り切る!

● 冷蔵庫の中身・台所まわりの食材を工夫して使う

- 調理不要で賞味期限が近いもの、傷みやすい食材を先に使うことで廃棄の無駄をなくす。
- 冷凍庫のものを冷蔵庫に移して保冷剤として活用。
- 解凍して食べられるもの(お弁当用冷凍食品など)を備蓄しておく。



● レトルト食品を消費

- ライフラインが復旧していない場合でも食べ慣れた食事をすることができます。



● 保存食や非常食を消費

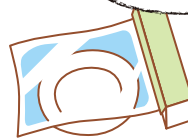
- 賞味期限が長いものは最後に



災害時の調理や食事のポイント

- 食器にはビニール袋やラップを被せて汚れを防ぐ
- フライパンにはクッキングシートを敷く

貴重な水を無駄にしません。



震度5以上の揺れの後にトイレの水を流すと…

- 下水管が詰まってしまった
- 流したトイレの水が下の階に水漏れした
- 汚水が庭にあふれてきた
- 部屋に汚物の臭いがこびりついた

共同住宅の場合、損害賠償責任問題になる可能性も。大きな揺れの後はトイレを流さないよう、家族の共通認識にしましょう。



トイレを使い始めるときは

- ・市が発信する情報を確認しましょう。
- ・共同住宅の場合は管理組合等への確認も行いましょう。

携帯トイレ備蓄量の目安

携帯トイレの種類によって吸水できる量が異なります。確認して備えましょう。

$$\begin{array}{l} \text{大 } 1\text{回} / \text{日} \\ \text{小 } 4\text{回} / \text{日} \end{array} \times 7\text{日間} \times \text{人数}$$

● 携帯トイレの使い方

- ① 便座にビニールを2枚以上重ね、必要なら養生テープなどで固定
- ② 用をたしたら、凝固剤や消臭剤を入れる
- ③ 一番下以外のゴミ袋を新しい袋に交換する



それぞれの家庭によって「本当に必要なもの」は変わってきます。子育てファミリーに役立つ備えを一部ご紹介します。

【子ども用リスト】

- オムツ : 圧縮袋に入れて多めに
- おしりふき : 大人の体拭きにも
- だっこひも
- タオル類 : 乾きやすいもの
- お菓子・離乳食
- スプーン
- おもちゃ、絵本
- 携帯用ウォシュレット : 赤ちゃんのおしりがふれ対策にも使える
- 防臭袋 : オムツだけではなく、汚れたものや生ごみ、携帯用トイレにも

ミルクの人は…

- 粉ミルク・液体ミルク
- カセットコンロ : 粉ミルク用
- ミルク用の水 : 粉ミルク用(軟水)
- 紙コップ : 粉ミルク、液体ミルクに必要



【健康・衛生用品】

- 下着、着替え
- 生理用品 : 少し多めに
- 歯ブラシ、口腔ケア用品
- マスク、軍手
- メイク落とし
- 保湿クリーム
- カイロ
- 虫よけグッズ
- 常備薬、お薬手帳
- アレルギーカード

【その他】

- ビニール袋 : 多めに備えておく
- LEDライト : 電池が長持ちし、軽い
- 保険証などのコピー
- 母子手帳
- 現金 : お札と小銭
- 家族写真
- 水、携帯食

非常用袋ができたなら実際に持ってみましょう。置く場所は家族全員がわかる場所へ。



乳児期の心身の特徴

- 脱水症状を起こしやすいため、十分な水分補給をし尿量にも注意を。
- 熱中症や低体温になりやすく、衣類や室温などで調整が必要です。
- 免疫や抵抗力が弱いため、感染症に注意。体調も急変しやすい。
- 皮膚の清潔・保湿を保つことが重要です。
- 言葉で意思を伝えられないので、泣き方や表情、機嫌に注意を。



幼児期の心身の特徴

- そしゃくや消化機能、排尿の調節機能は未熟なので、発達に応じた食事の内容や量などの配慮が必要です。
- 乳歯はむし歯になりやすいため、口腔内を清潔に保ちましょう。
- 身体や運動機能の発達に応じた遊びが必要です。
- 不安や恐怖が生理的な反応になって表れることもあります。

授乳や離乳食について

- 母乳の赤ちゃんは一時的に母乳の出が悪くなくても、継続しましょう。
- リラックスして授乳するようにしましょう。なるべく落ち着ける場所で、赤ちゃんが欲しがるときに欲しがるだけ飲ませてあげましょう。
- 哺乳瓶がない場合は、紙コップやスプーンで少しずつ飲ませるようにしましょう。**コップ授乳の方法は12ページ→**
- 離乳食を始めたばかりであれば、母乳やミルクだけでもかまいません。落ち着いてきたら離乳食を再開しましょう。



いつも使っているママバッグには、いざという時でも子どもの生命維持に必要なセットが詰まっています。

発災後15分間の命を守る最低限の5点セットをプラスしましょう。



ママバッグ
+
5点セット

 スマホ、携帯電話

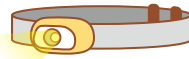
情報収集に必須! 緊急地震速報や避難情報、災害情報の確認に。携帯充電器もあるといい。

 ホイッスル

少ない力で助けを求められることができる。球の入っていないものを選びましょう。

 LEDヘッドライト

両手が空き子連れ避難に便利。子どもの耳かきなど日常でも使えます。

 携帯トイレ

災害時、トイレは外出先でも使えなくなる可能性があります。トイレは我慢できないので必ず準備しましょう。

 マルチツール

日常では子どものとげ抜きや服のタグ切りに使えます。災害時にはものを作り出すためのツールになります。

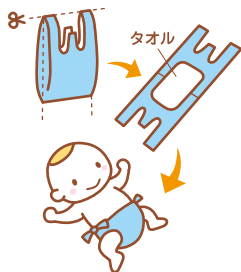


オムツは「防水素材」+「吸水素材」で代用

防水素材 …ビニール袋、紙おむつの外側

吸水素材 …ナプキン、手ぬぐい、ハンカチ、ハンドタオル

- それぞれ赤ちゃんの大きさに合わせてサイズを調整しましょう。
- ビニール袋で作るオムツは、蒸れやすいので注意を払います。
- 紙おむつは外側(防水部分)と内側(吸水部分)を分解できるものがあり、外側だけ数回使える可能性があります。



哺乳瓶が消毒できないときは「コップ授乳」

- ① 赤ちゃんをできるだけ立てて抱っこする。
- ② コップが下唇の上に軽く触れ、フチが上唇の外側に触れるようにする。
- ③ ミルクが唇に触れるようにゆっくりコップを傾ける。
- ④ ミルクが唇に触れると、赤ちゃんは自分ですすって飲みます。

注ぎ込まず、
なめさせるように。



タオルで
赤ちゃんをくるんでおくと
こぼしても安心



授乳の度に
新しい紙コップに
換えます。

光の性質を利用する

半透明の容器やビニール袋にLEDライトを当てると、光の直進がさえぎられ、反射を利用したランタンに変身します。



荷物を軽く感じさせる方法

重い荷物でも軽く感じることができるので、素早く避難することができます。

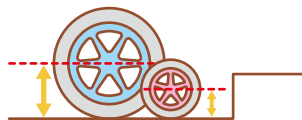
- 身体に密着させる
(荷物を揺らさない)
- 重い荷物は高い位置に



揺れないから軽く感じる! 「さらしのおんぶ」は次のページへ➔

タイヤの特性を知って素早く避難

- 揺れによって道に段差ができることもあります。
- タイヤは半径以上の段差は乗り越えにくい特性があるので、避難中に通る道の様子を見て使えるものを判断しましょう。



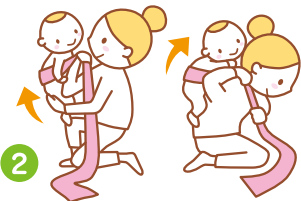
さらしのおんぶ

高い重心に密着するので軽く感じます



1

赤ちゃんの背中にさらしの中央部分を当て、脇の下を通して胸の前でぎゅっと握りしめます。



2

そのまま赤ちゃんを、膝の上もしくはソファなどの台に座らせ、さらしが緩まないように背負います。



3

前屈みになって作業します。片方のさらしは膝で挟み、もう片方は脇の下から後ろに送ります。さらしを広げながら赤ちゃんのお尻を覆います。このとき赤ちゃんの足をしっかり開脚させてください。



4

膝のさらしを挟みかえて、もう一方も同様に赤ちゃんのお尻を覆います。

さらしを緩めないように持ち、斜め上に向かって引き上げます。そうすると赤ちゃんの位置が上がります。



5

できあがり

鎖骨の下でクロスさせ、リボン結びをする。



6

右側のさらしを左肩に、左側のさらしを右肩に通します。両方できたらまた斜め上に向かって引き上げます。



防災カード

(携帯電話でメモを撮影しておくくと便利です)

お使いのメモ



連絡先

会社 _____

園・学校 _____

親 戚 _____

病 院 _____

その他 _____

家族の集合場所

持病・アレルギー・子どもに関するお願い

連絡先

会社 _____

園・学校 _____

親 戚 _____

病 院 _____

その他 _____

家族の集合場所

持病・アレルギー・子どもに関するお願い

連絡先

会社 _____

園・学校 _____

親 戚 _____

病 院 _____

その他 _____

家族の集合場所

持病・アレルギー・子どもに関するお願い

家族写真欄

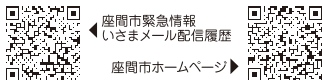
災害用伝言ダイヤルの使い方

171にダイヤルする

伝言録音は 1 伝言再生は 2

自宅(被災地)の電話番号

市が配信した緊急情報を見る



写真があると、はぐれても探しやすくなります

家族写真欄

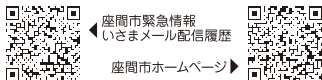
災害用伝言ダイヤルの使い方

171にダイヤルする

伝言録音は 1 伝言再生は 2

自宅(被災地)の電話番号

市が配信した緊急情報を見る



写真があると、はぐれても探しやすくなります

家族写真欄

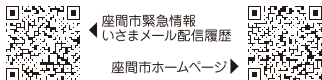
災害用伝言ダイヤルの使い方

171にダイヤルする

伝言録音は 1 伝言再生は 2

自宅(被災地)の電話番号

市が配信した緊急情報を見る



写真があると、はぐれても探しやすくなります

防災カード

(携帯電話でメモを撮影しておくくと便利です) 家族みんなで話し合ったことを書き込んで、普段から持ち歩きましょう。

切り取って
お使いください

chapter

13

家族との連絡手段



災害用伝言サービス

● 災害用伝言ダイヤル「171」

被災地の方が、自宅の電話番号を入力して、安否情報(伝言)を音声で録音(登録)でき、全国から被災地の方の電話番号を入力して伝言を確認できます。

● 災害用伝言板「web171」

パソコンやスマートフォン等からも安否情報(伝言)の登録、確認を行うことができます。

171や災害伝言板は、練習したことがある人が少ないけれど、優先回線なので、練習できた人が有利な回線になります。



三角連絡

遠方の親戚や知人を中継点にして安否等の連絡を取ります。被災地外の方が、被災地内同士よりも電話がつながりやすくなるためです。



! 災害に応じた待ち合わせ場所を3か所決める。
待ち合わせ時間も決めないと探し回ることに…。

災害用伝言ダイヤルの使い方

171にダイヤルする

伝言録音は 1 を押す 伝言再生は 2 を押す

自宅(被災地)の電話番号

伝言の録音 伝言の再生