子育て防災
ハンドブック

～自分自身とわが子の命を守る～
お子さんのいるすべての家庭に

もくじ

大きな地震が発生した時の行動・・・・・・・・・・・・1
命を守る行動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
気象情報・避難情報の流れ・・・・・・・・・・・・・・3
避難の情報について・・・・・・・・・・・・・・・・・4
台風への備え～わが家の安全対策～・・・・・・・・・・5
情報の収集・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
避難の時に便利なおんぶ・・・・・・・・・・・・・・・7
子育て中の「安心準備」を・・・・・・・・・・・・・・8
ローリングストック法・・・・・・・・・・・・・・・・9
ママと赤ちゃんの非常持ち出し袋・・・・・１０～１２
子どもの様子、大丈夫？・・・・・・・・・・・・・・１３
もしものときに「シェイクアウト訓練」・・・・・ １４
災害に備えて
～避難場所・避難所を記入しよう～・・・・・・・・・１５
非常食のアルファ化米を使って・・・・・・・１６～１７

大きな地震が発生した時の行動

地震発生！　命を守る

●「頭を保護する」「大きな家具から離れる」「丈夫な机の下に隠れる」など、落ち着いて、自分の身を守る。

●ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する。

1～5分　家族を守る

●家族の安全を確認。
●火の元を確認・初期消火。
●足をケガしないように靴をはく。
●非常持ち出し品を手元に用意する。
●余震に注意。

5～10分　地域を守る

●隣近所の安全を確認。
●ラジオなどで情報を確認。
●電気のブレーカーを切る・ガスの元栓を閉める。
●家屋倒壊などのおそれがあれば避難する。

10分～数時間後　助け合いの心で…

●協力して消火・救出活動。
●水・食料は備蓄でまかなう。
●災害情報、被害情報の収集。
●壊れた家には入らない。
●引き続き余震に注意。

避難生活

●避難所等では集団生活のルールを守る。

●緊急地震速報

　地震発生直後、震源近くの地震計により強い揺れの到達時間や震度を予測し、強い揺れが到達する前に、テレビやラジオ、携帯電話等でお知らせするものです。

　震源からの距離によって、揺れの到達予測時間は数秒～数十秒と差がありますが、緊急地震速報を見聞きした場合、少なくとも1分間程度、身の安全を守り、地震に警戒をしましょう。

※詳しくは気象庁ホームページを参照ください。http://www.data.jma.go.jp/svd/eew/data/nc/

命を守る行動

こんな場所で地震が起こったら･･･

○ 道路を歩いている時･･･

- ビルの窓ガラスの破片、看板などの落下物に注意し、持ち物などで頭を守る。
- 近くの広場や頑丈なビルに一時避難し、様子を見る。

○ 自動車を運転している時･･･

- 急停車せずに、徐々に減速し、道路の左側に停止し、エンジンを止める。
- 避難する時は、かぎを付けたまま歩いて避難する。
- カーラジオで災害情報を聞く。

○ 交通機関を利用している時･･･

- カバンなどで頭を保護する。
- 緊急停止に備えて、つり革・手すりにしっかりつかまる。

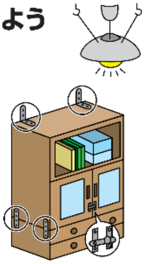
○ エレベーターの中にいる時･･･

- 全ての階のボタンを押し、一番近い階で止まったらすぐに降りる。
- 停電などでドアが開かなくなったら、緊急連絡ボタンを押し、指示を待つ。

家具の転倒・落下防止をしよう

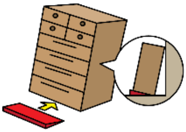
家具の配置・転倒防止を考えましょう!

○ 耐震金具を利用しよう

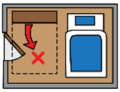


- 本棚やタンスなどの重い家具が倒れないように固定する。
- 重ねた上下の家具を固定し、上の家具の落下を防ぎます。
- 食器棚などの扉が開かないように金具で留める。
- 吊り下げ式照明器具は、チェーンなどで留める。

○ 置き方に工夫を



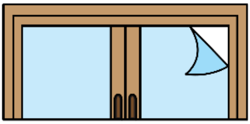
- 家具の下部の前方に転倒を防止するための板などを入れ、壁にもたれ気味にします。



- 出入り口や通路には、なるべく荷物を置かないようにします。
- 就寝場所に家具が倒れてこないように、配置の工夫をします。

○ ガラスの飛散防止を

- 割れたガラスが飛び散るのを防ぐため、ガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。



気象情報・避難情報の流れ

洪　水

大雨や台風等に伴い、河川がはん濫することにより、家屋の浸水・流出等の甚大な被害をもたらします。

土砂災害

急斜面や渓流の周辺では、大雨や台風等が引き金となって、がけ崩れや土石流、地すべりが発生するおそれがあります。これらの土砂災害は一瞬にして、生命や財産を奪うなど、甚大な被害をもたらします。

台風が接近するなど大雨が予想される

危険度　小

注意報

□洪水注意報

- ●窓や雨戸等を確認する。
- ●避難所を確認する。
- ●非常持出品を点検・準備する。
- ●川に近づかない。

□大雨注意報

- ●窓や雨戸等を確認する。
- ●避難所を確認する。
- ●非常持出品を点検・準備する。
- ●ガケ等に近づかない。

警　報

□洪水警報

- ●身の危険を感じたら避難する。
- ●川の水位情報に注意する。

□大雨警報

- ●身の危険を感じたら避難する。
- ●土砂災害の前兆現象を確認したときには避難する。

土砂災害警戒情報

□土砂災害警戒情報

- ●避難に関する情報が発令されたら、自宅が避難対象区域に含まれているか確認する。

避難情報の発令

- ●高齢者等避難
- ●避難指示
- ●緊急安全確保

- ●避難所へ避難する。
- ●避難することが危険な場合、家の2階以上の安全な場所にとどまる。

記録的短時間大雨情報

特別警報

危険度　大

○土砂災害警戒情報（気象庁ホームページ）

土砂災害　気象庁　検索

避難の情報について

◯ 市から発令する避難情報

災害の危険が高まった時、市から避難情報が発令されます。発令される避難情報は3種類ありますので、情報に応じた適切な行動をとってください。

高齢者等避難

- いつでも避難ができるよう準備をしましょう。身の危険を感じる人は、避難を開始しましょう。
- 避難に時間を要する人（高齢者、障害者、乳幼児等）は避難を開始しましょう。

避難指示

- 指定された避難所へ避難をしましょう。
- 外出することで命に危険が及ぶような状況では、自宅内のより安全な場所に避難をしましょう。

危険な場所から全員避難

緊急安全確保

- すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。
- 緊急安全確保の発令をまたず、避難指示で危険な場所から全員避難しましょう。

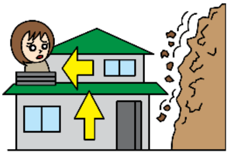
◯ 土砂災害に関する大津市の避難情報の伝達方法

「土砂災害の危険性が高い区域」を対象に発令します。お住いの地域が「土砂災害の危険性が高い区域」に入っているかどうかは、大津市ハザードマップで確認できます。

発令する時の表現例

- 「○○学区の土砂災害警戒区域等○○世帯○○名」
- 避難所　○○小学校体育館

区域内	避難対象となるため、避難に関する情報を収集し、指定された避難所や安全な場所へ避難してください。
区域外	避難対象ではありませんが、危険性を感じる場合は、安全な場所へ自主的に避難しましょう。



屋外への避難が危険な場合・・・
屋外へ避難する方が危険だと判断した場合は、ご自宅の2階以上で、ガケからなるべく離れた部屋に避難しましょう。

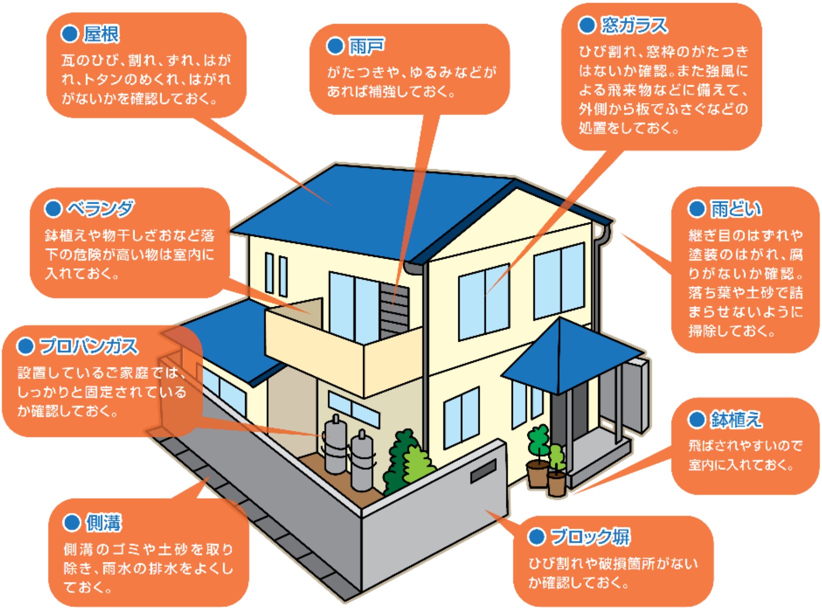
<大津市ハザードマップに関する情報>

https://www.city.otsu.lg.jp/soshiki/005/1223/g/bosai/map/karte/index.html

台風への備え　～わが家の安全対策～

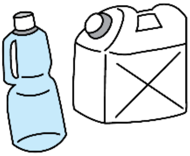
◯ 家の周囲で行う対策ポイント

台風などが来る前に、家の周りに飛ばされそうな物や、危険なところがないか確認しておきましょう。



◯ 断水に備える

- 飲料水は大人一人あたり1日3ℓが目安。
- 最低3日分を用意しましょう。
- 浴槽に水を張り、トイレなどの生活用水も確保しましょう。



◯ 停電に備える

- 一人一本の懐中電灯を準備
- 手回し充電器を準備
- 携帯ラジオ、予備の乾電池を準備

情報の収集

大津市防災メール

大雨・洪水などの気象警報、土砂災害警戒情報、避難情報など、大津市に関する災害情報を、メールでお届けします。

「5520bou@wbi.jp」へ
上記メールアドレスかQRコードを利用し、空メールを送信してください。

しらしがメール

避難情報・河川水位情報・雨量情報・気象情報・土砂災害警戒情報・防犯情報・食品衛生情報・地震情報・光化学スモッグ注意報や、その他お知らせをメールで配信します。

「entry@pref.shiga-info.jp」へ
上記メールアドレスかQRコードを利用し、空メールを送信してください。

無料アプリ・大津市防災ナビ

大津市防災アプリ「大津市防災ナビ」を無料で配信していますのでぜひダウンロードしてお使いください。

防災情報をプッシュ通知でお知らせ

主な機能

◎現在地周辺の指定避難所、指定緊急避難場所、AED設置箇所を自動表示
◎現在地から上記場所までの誘導　◎充実したハザードマップ表示
◎ARカメラ機能と避難コンパス　◎安否登録と安否確認
◎一部の機能は災害時に電波が通じないオフライン状況でも使用が可能です。
　また、大津市外でも利用できます。

プッシュ通知

◎避難情報や地震情報等の防災情報をプッシュ通知
◎土砂災害の危険性が高まっているエリアにいるユーザーに対し、注意喚起をプッシュ通知

無料アプリ「大津市防災ナビ」をダウンロードしよう！

◀ iPhone用のQRコード
App Store の
ダウンロードページが開きます。

◀ Android用のQRコード
Google Play の
ダウンロードページが開きます。

NTT災害用伝言ダイヤル

伝言を録音する	【171】にダイヤル → 録音の場合【1】→（市外局番）○○○－□□□□
伝言を聞く	【171】にダイヤル → 再生の場合【2】→（市外局番）○○○－□□□□

【171】にダイヤルし、ガイダンスにしたがって伝言の録音、再生をして下さい。

滋賀県防災ポータル

地震・台風情報や気象に関する注意報・警報・県内に発表される避難情報、ライフライン情報へのリンクなど幅広い防災情報を提供しています。

アクセス方法
パソコン、スマートフォン、携帯電話　共通URL
http://dis-shiga.jp/
バーコード読取機能のあるスマートフォン、携帯電話は、右のQRコードからもアクセスできます。

避難の時に便利なおんぶ

あかちゃんと一緒の時に大きな地震があったらどうしますか？建物等の倒壊や地面の歪み、亀裂などがあるかもしれません。そんな時ベビーカーに乗せたまま避難するのは危険です。歩ける子どもでも余震やはぐれる心配があれば、手をつないで歩かせるよりもおんぶや抱っこのほうが安心です。小学生の少し大きくなった子どもでも、割れたガラス片で足を怪我した時はおんぶが必要になります。

また、集中豪雨の時には雨で全身ずぶぬれになったり、転んでぬれたりしてぐずってしまうかもしれません。道路が冠水していれば、大人でも安全に歩くのは困難です。小さな子どもでは無理です。

おんぶは、大人にとっては両手があくため避難しやすくなります。子どもにとっては、大人とぴったりくっつくので安心感も生まれます。

いつもの使い慣れた抱っこ紐やおんぶ紐がすぐに取り出せるといいのですが、非常時には手元に無いことも多いもの。そんな時のために、防災グッズの中に腹帯に使ったさらしや兵児帯（へこ帯）や紐などを一本入れておくことをおすすめします。

＊一本ひもでおんぶができる方法（子育ての文化研究所 HP より）

http://kosodate-bunka.jp/

子育ての文化研究所とは…

【京都府子育て支援団体認証制度の認証団体】

日本に伝わる子育て文化のよさを子育て中の親に広め、今の社会に対応する子育て支援情報を発信している団体です。

詳しくは HP をご覧ください。

～子育て中の「安心準備」を～

★災害から小さい命を守るために必要なこと

地域の人たちと顔見知りになっておきましょう。

★いざ！という時に

いつもの何気ない日常の中でのつながりが支援の輪となります。

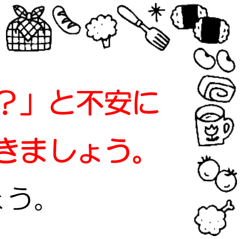
（乳幼児や妊産婦さんは、避難に時間や支援が必要になります）

★子どものパーソナルカードを作っておきましょう。

子どもがはぐれた時のために・・・

名前
住所
父・母の連絡先
かかりつけ医院
アレルギー有無（除去食材）

○アレルギー対応食



アレルギーの有無については、救援物資「これ食べられる？」と不安になることを避けるためにも専門医に正確な診断を受けておきましょう。

・子どもが食べ慣れている物や好きな物を用意してあげましょう。

・缶詰など長期保存できるものを用意しましょう。

・年に１回は、中身を見直ししましょう。

★まわりの人たちに、食物アレルギーがあることを伝える工夫をしましょう。

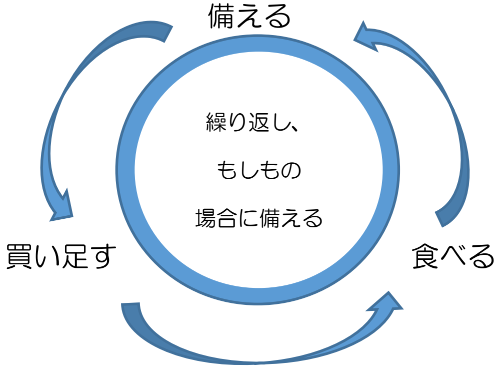
（見えるところに食べられない食品の絵や文字で知らせる）

★炊き出しの際は、使った食品や調味料についての確認をしましょう。

○ローリングストック法

飲料水
缶詰
レトルトご飯
レトルト食品
ドライフルーツ
など

＊新しい物を買ってストックしたら、避難持ち出し用を使う



生活に必要な水について

一人につき水３リットル×3 人家族×３日分（最低）＝27 リットル
↓
２リットルのペットボトルが 14 本

＊汲み置きの水の期限は、塩素濃度によって違います。
浄水器を通した水ではなく、雑菌の繁殖を抑えるためにも蛇口から直接容器いっぱいに入れましょう。

農林水産省備蓄水より

ライフラインの停止や避難に備えておく

大災害が発生したときには、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまう可能性があります。ライフラインが止まっても自力で生活できるよう、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大事です。また、自宅が被災したときは、安全な場所に避難し、そこで避難生活を送ることになります。避難所生活に必要なもの（非常用持ち出し品）をリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるように備えておきましょう。

○ママと赤ちゃんの非常持ち出し袋

・災害直後にまず持って出る、一日分「一次持ち出し袋」とライフラインが復旧するまでの「二次持ち出し袋」を作りましょう。一次持ち出し袋は両手が使えるようにリュックがおすすめです。また、おとな一人が疲れずに持てる荷物の重さは１５kg（女性は１０kgとの説もあります）

非常持ち出し袋（リュック）⇒６kg（防災頭巾・リュック込）

※避難直前に追加するもの

□母子健康手帳・保険証・乳幼児医療証・お薬手帳・常備薬
□ミルクのお湯（保温ポット）
□財布
□おもちゃ
□靴
□携帯電話
□抱っこ紐・防災頭巾
□着替え（季節に合っているかをチェック）
□迷子札（アレルギーのあるお子さんはアレルギーやその症状を書いておくと安心です）

※備えておくもの

□ベビー用の水・粉ミルク（母乳の人も用意しておきましょう・液体ミルクも便利です）

□哺乳瓶（割れないようにプラスチック製が望ましい）

□ベビーフード・おやつ（調理不要でパック入りや個包装のもの）

□離乳食用スプーン・使い捨て容器

□ビニール袋・ゴミ袋

□紙おむつ・おしりふき・肌着

□小銭（１００円玉・１０円玉）・テレフォンカード

□懐中電灯

□ガーゼ・タオル類

□トイレットペーパー（芯をつぶして）

□生理用品（あれば携帯ビデ⇒赤ちゃんの陰部洗浄にも使えます）

□高栄養補助食品

□マッチ・ライター・ろうそく

□使い捨てカイロ（BF を温めるためにも使えます）

※あると便利なもの

□携帯電話の電池式充電器

□ラジオ

□マスク・手袋

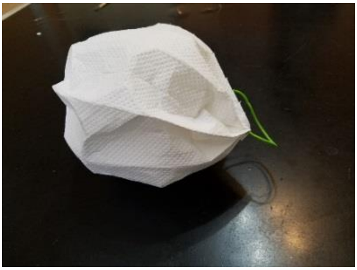
□ナイフなどの刃物

□メモ帳・ペン

□レジャーシート・雨合羽（ポンチョ）

□風呂敷

キッチンペーパーと輪ゴム、ホッチキスで作れる手作りマスク



備蓄品

※ベビー用として

□ベビーフード　３日分

□ベビー用の水・ミルク　３日分

□おやつ　３日分

□紙おむつ　３日分（布おむつ用タオル　数枚分）

□おしりふき・着替え

□靴（抱っこで避難するので忘れないように）

レジ袋とタオルで
簡易オムツ

※食品

□インスタント食料品　３日分

□飲料水　人数分×３日分

□おやつ（高カロリーでかさばらないもの）

□使い捨ての食器

□石鹸・洗剤

□カセットコンロ・ガス・小鍋

※生活必需品

□大人用着替え

□タオル（防災タオル）

□洗面用具

□サランラップ（食器が使えない時に敷いて使えます）

□古新聞

□毛布（家族分）

□薬（常備薬・風邪薬・鎮痛剤など）

※あると便利なもの

□乾電池

□自宅周辺の地図

□コンタクトレンズ・眼鏡の予備

～子どもの様子、大丈夫？～

【　乳児　】

・脱水症状を起こしやすいため、十分な水分補給を行い、尿量や泣き方、表情、機嫌のチェックを！

・免疫や低抗力が弱いため、感染症に注意しタオル等を使用して体温調節を行いましょう。

・おむつかぶれにも注意しましよう。

【　幼児　】

・言葉で表現できない分、不安や恐怖が生理的な反応になって現れることもあります。

・排尿の調節機能が未熟なので、体調の変化や食事の量に気をつけましょう。

・授乳中の人は、疲れから母乳が出なくなることもあるので、粉ミルク・液体ミルクの準備をしましょう。

ちょこっと
マメ知識

2018.8.8 付け、乳幼児液体ミルクの規格及び特別用途食品の許可基準を厚生労働省が新たに設定しました。

【定義】生乳、牛乳若しくは特別牛乳又はこれらを原料として製造した食品を加工し、又は主要原料とし、これに乳幼児に必要な栄養素を加え液状にしたもの。

もしものときに…

自分のいる場所で地震発生をイメージし、身の安全を確保する方法

シェイクアウト訓練実施

1、「その時『シェイクアウトの合図があった時』にいる場所」で地震が発生したと想定し、まず、その場で姿勢を低くします。

　＊屋外のいる場合は、飛来物が当たるリスクが少ない場所を探します。

2、落下物から頭を守るために、机やテーブルの下に潜り込みます。

　＊屋外で潜り込み場所がない場合は、かばんなどで頭を守ります。

3、姿勢を低くして頭を守った状態で揺れが収まるまでじっとします。

地震による被害は地震の揺れによって生じた家屋の倒壊や家具の転倒、落下、移動、落下物への接触などが多いです。

＊大津市では９月１日の防災の日にシェイクアウト訓練を実施しています

災害に備えて ～避難場所・避難所を記入しよう～

地震の場合

地震発生

●家屋の倒壊、火災の発生等、
身の危険を感じた場合

地域の避難場所　地震発生後、災害の推移を見守る場所

例:○○公園

指定緊急避難場所　大規模な災害から身を守る場所

例:○○小学校グラウンド

●自宅での生活が出来ない場合

指定避難所

例:○○小学校体育館

指定緊急避難場所、指定避難所は災害の種別ごとに指定されているので、最寄りの指定緊急避難場所、指定避難所の指定状況を確認しておきましょう。

風水害の場合

大雨が降ってきたら気象情報に注意

●雨が強くなる可能性がある場合
●身の危険を感じた場合
●避難情報があった場合

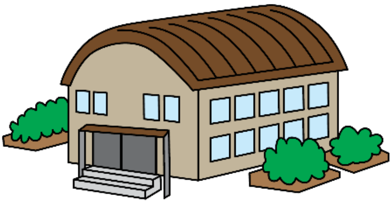
指定避難所

洪水や土砂災害が発生する恐れがある場合、その危険から逃れるための場所

洪水	例:○○小学校体育館
土砂災害	例:○○小学校体育館

屋内安全確保

家の中の安全な場所にとどまること



〈指定緊急避難場所・指定避難所〉

http://www.city.otsu.lg.jp/kurashi/bosai/hinanjo/index.html

非常食としてストックしていたレトルト食品のアレンジメニュー

非常食のアルファ化米を使って…

☆アルファ化米を使ったケチャップライス風☆

材料（2人分）

アルファ化米（白米）・・・・・	1袋（100g）
野菜ジュース・・・・・・・・・・	150g
ケチャップ・・・・・・・・・・・・・	大さじ1
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	少々
粉チーズ・・・・・・・・・・・・・・・	お好みで

★作り方★

1. アルファ化米の袋に野菜ジュース、ケチャップ（お好みで塩少々）を入れて、よく混ぜて空気を抜いて封をし、20分ほど浸漬させる。
2. 皿を敷いた鍋に湯を沸かし、①を入れ、ふたをして、約15分加熱する。
3. 鍋から取り出し、お好みで粉チーズをかける。

（1人分：エネルギー　208kcal、たんぱく質　3.7g、脂質　0.5g、食塩相当量　0.3g）

☆アルファ化米を使った五平餅☆

材料(2人分・6本分)

餅部分		たれ部分	
アルファ化米(白米)	1袋(100g)	砂糖	大さじ4
湯	200ml	しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1	かたくり粉	大さじ 1/2
		水	大さじ4

★作り方★

1. アルファ化米の袋にお湯と砂糖を入れてよくかき混ぜて、袋のチャックを閉めて20～30分蒸らしておく。
2. 耐熱ポリ袋に水、砂糖、しょうゆ、かたくり粉を入れて、空気をしっかり抜き、袋をしばり、皿を敷いた鍋に湯を沸かし、その中へ入れて15分加熱する。加熱後、かたくり粉が溶け残っていたら熱いうちに袋の外から押しつぶす。(やけどに注意！)
3. ①の袋を開封し、ビニール袋、もしくはラップに移し袋の上からめん棒などでよくつぶし、6等分にしておく。
4. つぶしたごはんを小判型に成型し、割り箸などにくっつける。ごはんを直火で両面こんがりと焼くと芳ばしくなる。
5. お皿に盛り付け、②のたれをかけたら出来上がり。

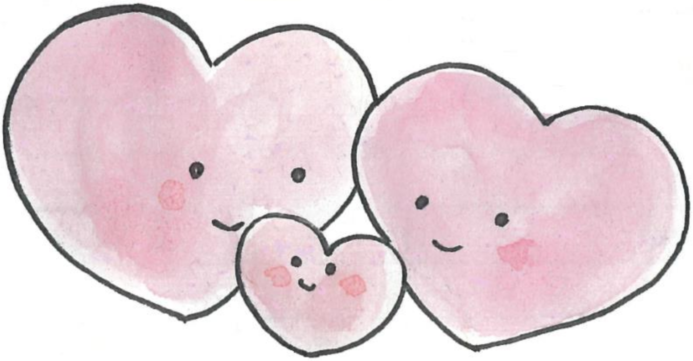
1本あたり:エネルギー 97kcal、
たんぱく質 1.5g、
脂質 0.2g、
食塩相当量 0.9g

お皿がないとき…

☆アルミホイルで器を作る。

☆空のペットボトル(ホット用)をハサミで たて半分に切る。

☆新聞紙を折って器を作り、ラップをかぶせる。



2019年度発行　2024年度改訂

引用文献

・つどいの広場「てくてく」子育て講座
『災害ハンドブック』

・大津市『防災ハンドブック』

監修：子育て支援委託団体連絡会

問い合せ先：大津市子育て総合支援センター
０７７－５２８－２５２５