

ママパパ目線から考える 

防災ハンドブック

大阪市中央区

災害に備えるための心がまえと
ハザードマップを自分でつくる



中央区地域福祉アクションプラン
『子育て支援 はぐ・スマイル』
キャラクター「ももっぴい」

救急情報カード

令和 年 月 日 作成

氏 名	性別	生 年 月 日
ふりがな	男 女	昭 和 年 月 日 平 成
住 所	電 話 番 号	
中央区	☎	

	①いまかかっている病院	②いまかかっている病院
名 称		
所 在 地		
電 話	☎	☎

緊 急 連 絡 先			
	氏 名	続柄	電 話 番 号
①			☎
②			☎
③			☎
④			☎

他に伝えたいこと	
----------	--

★この情報を、緊急時や災害時などに、行政や自主防災組織、搬送先医療機関、その他駆けつけた人が活用することに同意します。

災害体験から学ぶ～妊婦さんや乳幼児の保護者に伝えたいこと!

『急な状態だからこそ人と人のいつものつながり、そして支え合いの大切さ。』

引用元：平成19年3月発行「東京都子どもを守る災害対策検討会」冊子より抜粋

リアル体験談 人と人とのつながり・助け合い

「地元のマタニティスクールやサークルに積極的に参加して友達を作っておけば、地震のとき励ましあうことができたかも…と思った。」



「アパートの人たちと親しくしていたので、日中は集合していた。特に何も無いが、赤ちゃんを2人きりでなかったのが心強かった。」



「床上40cmの浸水でひどいショック状態であったが、親戚・近所が助けに来てくれた。皆励ましあい、片づけをしてくれた。日頃からの助け合いが大切である。」



リアル体験談 子どもへの対応・メンタルケア

「8か月の子どもをしっかりと抱きしめ続けた。大人は手分けして、子どもをしっかりとさしめてあげることが大切。」

「地震後、主人は仕事のため急いで出勤してしまった。1歳半の息子と2人きり自宅に取り残され不安でたまらなかった。」

「子どもたちの心のケアも、被災後の片付けも諸々1人でやらなければならないお母さんが多くいると思う(夫は仕事で)。そのお母さんたちの心のケアをしてもらえるようなことがあったら良かった。」

災害時における育児中の世帯への「聞き取り調査」から見てきたこと

実施主体：中央区社会福祉協議会

Q 災害時に準備していることはありますか？

1. 家具等の転倒防止 36
2. 応急手当などを習う 11
3. 避難所を家族で決める 49
4. 子どもと防災訓練に参加 9
5. 近所付き合いをする 19
6. 防災アプリのダウンロード 18
7. 災害時につかえるグッズを身につけている 11

Q 災害時にどんな支援があれば良いと思いますか？

1. 乳幼児等に配慮した避難所 121
2. 乳幼児等に配慮した備蓄 109
3. 災害の不安に関する相談窓口 16
4. 一人一人が災害に備える 41
5. 早めに自主避難すること 19
6. 日頃からの近所つながり 43

A 日頃からの地域内のつながり作りが災害時の心の支えになるということ

残念ながら実際にされている方や必要性を感じておられる方が少ないのが現状です。つながり作りをしたいという方はぜひ、ご連絡ください。私たちは皆さんのその一歩を大切に近づけていきます。

連絡先／事務局：中央区社会福祉協議会
Tel: 06-6763-8139 E-mail: tiiki@eos.ocn.ne.jp

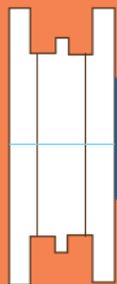
非常時の代用として!

レジ袋を使った簡易おむつの作り方



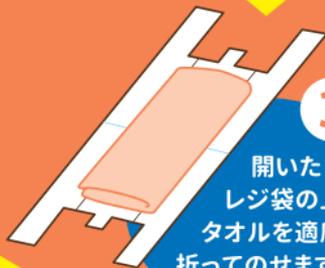
1

持ち手と
側面の
4箇所を
切ります。



2

広げると中に
不要な部分
があるので切っ
ておきます。



3

開いた
レジ袋の上に
タオルを適度
に折ってのせます。



レジ袋の上に
赤ちゃんを寝かせ
下腹部を
挟みます。



4

持ち手を結んで
不要な部分も
中に折り込んで…



5

はさみがない時には
手で切ることでもできます。
工夫しながらご自身
のお子様に合う方法を
考えてみてください。

完成



もしもに備えて 防災用品チェックリスト

災害時、避難する際に最低限必要な物を《3日分》自分で用意しておきましょう!

自分で全てのをそろえるのは大変…。近隣の「友人、地域拠点、商店」などをチェックし、どのように「協力し合って補うことができるか」考えることが大切になります。

日常で準備しやすい 買っておけばよいかも 地域で備蓄されているかも

for BABY (お子さんのため)

- おむつ
- 液体ミルク(*母乳の方も)
- ベビーフード
- 離乳食
- おしりふき(ウェットティッシュ)
- ベビー用の着替え・靴
- バスタオル
- おやつ
- お気に入りのおもちゃ・絵本
- 哺乳瓶
- 水 (哺乳にも使える赤ちゃん専用の水
もしくはミネラル含量の少ない軟水)
- 使い捨てカイロ
- 母子手帳・健康保険証

*被災直後は母乳がでなくなることもあるようですので
備えとして用意していると安心です。

for MAMA・PAPA (親のため)

- だっこひも
- 着替え(下着)
- 生理用品
- 大判の布(プライバシーを守るため)
- 防犯ブザー
- 懐中電灯(予備の電池)
- 常備薬
- 救急用品(消毒液・絆創膏)
- ゴミ袋・ビニール袋
- 靴・スリッパ
- ライター
- マスク
- 携帯ラジオ
- 貴重品(現金・通帳・保険証)

その他の備蓄品

※子どもさんに「この袋だけは大変な時持ってね」など定期的に言葉がけをすることも大切です。

- 水
- 食品
- 簡易トイレ
- カセットコンロ・ボンベ
- 耳栓・アイマスク
- 毛布
- カイロ
- タオル
- 電池(共通で使用できるカバー)
- ろうそく・水ピカッ(水で光る簡易ライト)
- 新聞紙
- 切創防止手袋・軍手
- 三角巾
- ラップ・アルミホイル

アカチャンホンポ 京阪シティモール店でお聞きしました!



赤ちゃんのための **便利な** 防災グッズや使い方

地域内のママパパから、「災害に備えて実際どこで何が買えるのか知りたい。」との声を聞いています。今回、大阪市中央区に本社のある「赤ちゃん本舗」さんにご協力いただき、店舗(京阪シティモール店)にて商品を見ながら「災害時」という観点でお話を聞いてきました。掲載の商品はアカチャンホンポの店舗もしくは通販サイト「オムニ7」(<https://akachan.omni7.jp>)にて購入可能です。

□ チュチュ 紙パック用乳首 ※アカチャンホンポが独占先行販売商品となっております。

哺乳瓶に移し替えずに市販しているほとんどのベビー向け「紙パック飲料」に取り付け可能です。ママパパが普段使いで外出時の赤ちゃんの水分補給にも役に立ちそうです! 洗って何度でも使えて経済的。



紙パックに取り付けるだけ

哺乳瓶やポット
などの荷物も軽減!

調乳いらずの「赤ちゃん用液体ミルク」。賞味期限が6ヶ月で、長期常温保存が可能。災害時のための備蓄にも便利。紙パック用乳首があればそのまますぐ飲ませられます。



- 水99%Super 新生児からのおしりふき
- 除菌ウェットティッシュ ノンアルコール

水がたくさんふくまれているので災害時に体を拭くにも使えます。断水等で体の衛生が保ちにくい時に助かる商品ですね。

※2020年1月現在の情報となります。



- 携帯ミニトイレ
- おむつが臭わない袋 BOS

災害時に大切なのがトイレの問題です。ここを確保しておくことで安全安心に近づきます。避難所での集団生活も踏まえて袋を持っておくことを使い過ぎずに過ごせます。

□ 和光堂 栄養マルシェ

災害時にいざ食べてもらおうと思っても日ごろから慣れていなければなりません。お子さんの月齢に合わせて商品ラインナップもあり、スプーン付きで、あたためずそのままでもおいしく食べられます。保存期限も1年以上あるので普段使いと備蓄を兼ね合わせてみて!



※一例です。



- かんたん! 時短! おむつ替えシート

おむつ替え専用の台などがなくてもいい災害時、衛生的に気になる場所でのおむつ替えにも役に立つ商品ですね。表と裏があり、表にはかわいいキャラクターがついています。しんどい時にこういったワンポイントが心を癒やしてくれそうです。

ちゅうおうく ぼうさい 中央区防災マップ

保存版

ご自宅から避難所までの経路をペンなどで書き込んでおくことで安心です。



- 警察署・交番
- 消防署・出張所
- 救急病院

広域避難所

おおさかじょうこうえんいったい

1 大阪城公園一帯 (史跡難波宮跡・難波宮跡公園含む)

一時避難所

2 久宝公園	10 寺山公園	18 東平南公園
3 北大江公園	11 玉造公園	19 もと東平小学校
4 中大江公園	12 越中公園	20 瓦屋町グラウンド
5 東横堀公園	13 森ノ宮公園	21 高津公園
6 南大江公園	14 城南公園	22 御津公園
7 谷四錦郷公園	15 桃園公園	23 道仁公園
8 銅座公園	16 空堀桃谷公園	24 黒門公園
9 広小路公園	17 東平北公園	25 難波千日前公園

いざ といふときのために
すぐに避難できる
場所と道順を
確認しておきましょう!

※令和2年1月15日現在

防災時避難所

1 愛日会館	ほんまち	本町 4-7-11
2 相愛中学校・高等学校	ほんまち	本町 4-1-23
3 中央区民センター	きゅうたろうまち	久太郎町 1-2-27
4 南高等学校	たにまち	谷町 6-17-32
5 中央会館	しまのうち	島之内 2-12-31
6 河原会館	なんばせんいちまえ	難波千日前 5-25

防災時避難所・一時避難所

7 本願寺津村別院 (北御堂)	ほんまち	本町 4-1-3
8 真宗大谷派難波別院 (南御堂)	きゅうたろうまち	久太郎町 4-1-11
9 開平小学校	いまはし	今橋 1-5-7
10 中央高等学校	つりがねちょう	釣鐘町 1-1-5
11 大手前高等学校	おおてまえ	大手前 2-1-11
12 中大江小学校・幼稚園	いとやまち	糸屋町 2-3-14
13 東中学校	おおてまえ	大手前 4-1-5
14 南大江小学校	のうにんばし	農人橋 1-3-3
15 銅座幼稚園	うちきゅうほうじまち	内久宝寺町 1-1-4
16 中央聴覚支援学校	うえまち	上町 1-19-31
17 玉造小学校	たまつくり	玉造 2-3-43
18 玉造幼稚園	たまつくり	玉造 1-9-10
19 桃園幼稚園	たにまち	谷町 6-5-34
20 上町中学校	うえまちにし	上本町西 3-2-30
21 中央小学校	かわらやまち	瓦屋町 2-8-4
22 南幼稚園	みなみせんば	南船場 3-2-19
23 南小学校	ひがししんさいばし	東心斎橋 1-14-29
24 南中学校	しまのうち	島之内 1-10-23
25 高津小学校	こうづ	高津 3-4-21

水害時避難ビル

26 南船場心斎橋ビル	みなみせんば	南船場 4-7-11
-------------	--------	------------

再掲: 1 愛日会館 2 相愛中学校・高等学校 7 本願寺津村別院 (北御堂) 8 真宗大谷派難波別院 (南御堂)