

災害時に備えて今できること

子どもの命を守るために

災害は、突然起こります。

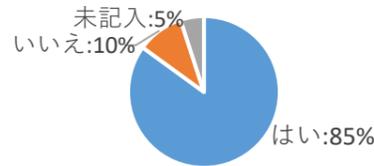
「普段の生活を送りにくい」という意味では、自然災害や感染拡大防止も「非常時」です。いざという時、命を守るために日頃から備えておきましょう。



「平成30年7月豪雨」は乳幼児がいる家庭にも大きな被害をもたらしました

*災害から1年後に実施した健康づくり課アンケート調査より
(対象者：災害時妊産婦や0歳～3歳児をもつ家庭の保護者 657名)

Q 災害を経験しましたか？

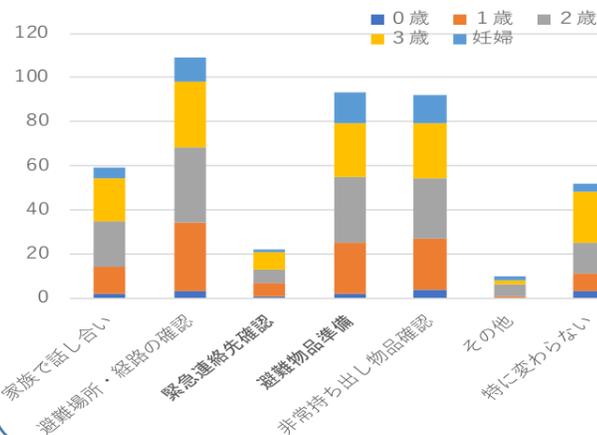


市内の子どもをもつ家庭の85%が災害を経験

子どもたちも避難所や自宅避難、実家で過ごすなど普段と違う生活だった。



Q 被災後何か変わりましたか？



被災した保護者のご意見

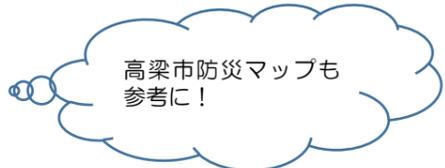
- ・避難場所がわからず困りました。
- ・断水により、3日間子どものお風呂やミルク、離乳食に困りました。備えが必要！
- ・突然の浸水で、母子手帳や写真を持ち出せなかった。非常時持ち出し品の準備が必要！

⇒一方、被災されていない方の中には、「特に変わらない」との意見もあり防災意識の向上が今後課題・・・



【避難所までのまち歩き】

- ・自宅から避難所まで危険な場所がないか実際に歩いて確認してみましょう！
- ・危険な場所（川の氾濫、古い家屋やブロック塀の倒壊など）は？
- ・浸水しても確認できる看板や、目印になるものは？



【在宅避難という考え方】

- ・避難所での生活は乳幼児に負担となることもあります。
- ・自宅が安全なら在宅避難も有効です。2階へ避難する場合は、運動靴を1足持って上がりましょう。
- ・車中避難をした方もいます。いずれも普段から備蓄品を備えておきましょう。

【災害時の健康管理】

- ・災害時はストレスや疲れ、環境の変化などで、体調を崩しやすくなります。
- ・熱中症やエコノミークラス症候群、ノロウイルスやインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症にも注意が必要です。

【子どもの反応と心のケア】

- ・乳幼児は、夜泣き、寝つきが悪い、過敏になる（怒りやすい、泣きやすい）、赤ちゃん返り、震災ごっこ等様々な反応が現れることがあります。子どもの状況に合わせて、安心できる声掛けやスキンシップをはかりましょう。
- ・震災ごっこは、消化できない体験を、遊びを通して克服しようとする自己治療の試みといわれています。
- ・必要により専門職に相談しましょう。また、大人のストレスチェックは心の体温計でできます。（右のQRコード）

【非常持ち出し品リスト(一時避難用品)】

*ご自身の環境に合わせて必要なものを準備してください。

- すぐに食べられる食品(お菓子・飴)
- 重要書類のコピー (免許証、健康保険証等)
- 貴重品(現金・印鑑等)
- 常備薬・救急用品・体温計
- 携帯電話・充電器
- ライター・ろうそく
- アルコールウェットティッシュ
- 懐中電灯・ランタン
- ラジオ
- 家族の写真
- 食料品
- 飲料水
- ビニール袋
- マスク
- ラップ
- 軍手
- タオル
- 雨具
- 乾電池
- カイロ
- 口腔ケア等衛生用品

【妊婦の方】

- 母子健康手帳
- 腹巻・防寒グッズ
- 清浄綿
- 生理用品
- 処方薬 (張り止めなど)
- 【出産が近い方】
- 分娩準備物
- 新生児用品



【乳幼児がいる方】

予防接種も防災の一つ(感染予防)

粉ミルク 液体ミルク 液体ミルクは調乳なし、常温保存できます	ミルク用 飲料水 硬水より軟水	哺乳瓶 使い捨て哺乳瓶が便利	離乳食 少なくとも1日分は用意	おやつ 少なくとも1日分は用意
スプーン 	抱っこ紐 両手が空くので便利	紙おむつ 1日8~10枚は必要	おしりふき 日頃から余裕をもって	おもちゃ 日頃から安心できるものを
着替え・ スタイ 	乳幼児医療 受給者証 	子ども用薬 アレルギーなど・・・	母子健康手帳 	母子手帳アプリも ご活用ください。 「母子モ」で検索

【柔軟に対応できる自分】

- ・自然災害は、いつどんな災害が起こるかわかりません。「こうすれば正解」というマニュアルでは対応できないことも・・・。「頭を使う自分」は、非常時に柔軟に対応できます。

【受援力のすすめ】

- ・「受援力」とは、「人の力を快く借りる力」のことです。受援力を身につけると仲間ができたり、心が少し軽くなります。生涯にわたって「人の力を快く借りる」練習をしましょう。

正しい情報を集める

スマートフォンアプリ

高梁いんふお iPhone Android



ストレスチェック
心の体温計



メール



ウェブサイト



SNS(Twitter)



その他

- ・民生委員
- ・福祉委員
- ・近所や消防団の人
- ・防災ラジオ
- ・テレビ、ラジオ

高梁市保健師会作成 事務局 高梁市役所 健康づくり課
電話：21-0228、21-0267



令和2年度作成

パッククッキング

パッククッキングとは、ポリ袋に食材と調味料などを入れて湯せんで火を通す調理法です。災害時に、ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作って食べることができます。調味料を使わずに、柔らかく煮たり、潰したりすれば離乳食を作ることができます。

レシピはこちら

ウェブブック



(パッククッキングの特徴)

1. ポリ袋（130℃耐熱）を使用
2. 1つの鍋で同時に調理可能
3. 洗い物がほとんどでません。
4. 20分加熱すれば完成です。
5. 節水…ゆでるお湯は何回も利用できます。

(つくり方)

1. 材料を用意し、食べやすい大きさにカット（小さ目）
2. 1の材料をポリ袋に詰めます。（ポリ袋に材料と調味料を入れ、空気を抜いて袋の上の方で口を結ぶのがポイントです。）
3. 2を沸騰した鍋に入れて20分煮ます。



◆ごはん 材料（1人分）

米：1/3カップ(50g) 水：1/3カップ(60cc)

- ①米をポリ袋に入れ、少しの水で軽くもみ洗いし、水を捨てる。
- ②①に分量の水を入れて、空気を抜いて上の方で口を結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れ20分加熱し火を止め、10分ほど蒸らす。

※水を増やせばお粥ができます。離乳食にも！

10倍粥	米大さじ1	水大さじ10 (150ml)
7倍粥	米大さじ1	水大さじ7 (105ml)
5倍粥	米大さじ1	水大さじ5 (75ml)
軟飯	米大さじ1	水大さじ3 (45ml)

◆ひじきの煮物 材料（1人分）

枝豆（さやつき・冷凍）：10g にんじん：10g

ひじき（乾）：3g 油あげ：5g

砂糖：小さじ1(3g) しょうゆ：小さじ1(6g)

みりん：小さじ1(6g) 水：30cc

- ①にんじん、油あげはせん切り
- ②ポリ袋に①と枝豆、ひじき、調味料、水を入れ全体をなじませ、空気を抜いて上の方で口を結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れ20分加熱し取り出す。

※缶詰、乾物を利用して・・・

◆鯖の唐揚げ風 材料（1人分）

サバの水煮缶：1/2缶 唐揚げ粉：大さじ1
片栗粉：大さじ1/2

- ①サバは缶汁をきる。
- ②ポリ袋に材料をすべて入れる。空気を抜いて上の方で口を結ぶ。
- ③沸騰した鍋の中に入れて20分加熱し、取り出す。



◆野菜のトマト煮 材料（1人分）

ゆで大豆缶：20g 魚肉ソーセージ：10g

ミックスベジタブル：15g トマト缶：50

コンソメ顆粒：小さじ1/2 こしょう：少々

- ①ポリ袋に大豆、魚肉ソーセージ、ミックスベジタブル、トマト缶、調味料を入れ、全体をなじませ空気を抜いて口を結ぶ。
- ②沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、取り出す。
- ③最後にパセリを散らす。

◆ココアケーキ 材料（4人分）

ホットケーキミックス：100g ココア：8g

牛乳：100ml

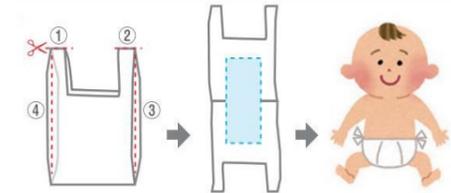
- ①材料をポリ袋に入れて、ひとまとまりになるようによく混ぜ、袋に空気を入れて口を結ぶ。
- ②沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、取り出す。
- ③4人分に切る。

防災対策チェックをしてみよう！

- 防災用品や備蓄品の準備をしている。 ※備蓄品:けんこうガイドブックをご参照ください。
- 子供用の防災用品の準備をしている。
- 自宅を安全にしている(家具の固定、飛散対策等)。
- ハザードマップを確認している。（高梁市ホームページ）
- 災害時の避難について家族と話をしている。
- 避難所までの道や迂回路を確認している。
- 地域の自主防災組織について確認している。
- 高梁いんふおや防災ラジオ、防災メール等を利用し、情報を得られるようにしている。
- 近所の人へ避難をする時には声をかけてもらうようお願いしている。

【ビニール袋で出来るオムツの作り方】

1. ①～④の順番にビニール袋を切る
2. ガーゼやタオルを置く
3. 紐の部分を結ぶ



紙食器の作り方

いらなくなった新聞紙やチラシを容器の形に折り、ラップやポリ袋をかぶせれば食器として使えます。災害時だけでなく、普段料理をする時やキャンプの時など、いろいろな場面で活用できます。

●ふね型 かね型の形の深めで細長い皿です。

- ①用紙をたて半分に折る。
- ②さらに半分折り、折りめをつけてからひらく。
- ③下の両方の角を、手前の紙のみ三角に折る。
- ④反対側も同じように角を折る。
- ⑤上の両方の角を折る。
- ⑥下の紙を1枚めくって折る。反対側も同じように折る。
- ⑦上から1/3くらいの場所に、しっかり折りめをつけてもどす。
- ⑧下の口をひらく。
- ⑨底をたいらに整える。
- ⑩★をつまんで外側に折る。
- ⑪できあがり！