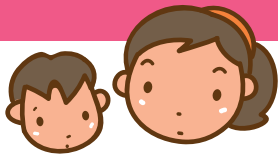


# 赤ちゃんのいるおうちの地震対策



～知っておくと安心～

災害はいつ起こるかわかりません。大地震が起きたとき、赤ちゃんと自分を守るように、日頃の備えをしっかりと行い、適切な対処の方法を知っておきましょう。

## 1 地震発生！

●赤ちゃんと自分の身を守りましょう

揺れを感じたら、背の高い家具が倒れないテーブルの下などの場所に隠れましょう。隠れる場所がなければ、クッションなどで頭を守り、ダンゴムシのように丸まって赤ちゃんを守りましょう。



## 2 地震がおさまったら…

●赤ちゃんと自分の安全確認をしましょう

赤ちゃんと自分にけががないか、全身のチェックをする。

●家や周囲の安全状況を確認しましょう

向かい合わせにしてお腹のあたりに子どもの頭をおき、おしりを抱えるように体を丸める

安全が確認できたら、そのまま自宅で



- 倒壊や火災の危険があるときは、広くて安全な場所(公園や空き地など)へ避難する
- 自治会・町内会であらかじめ「いつ避難場所」を決めている地域があるので、確認しておく

➡裏面③へ

家で生活できないときは…地域防災拠点へ！



- 自宅が倒壊や火災によって生活できなくなった場合には、避難場所(地域防災拠点)まで避難する

➡裏面④へ

# 3

## 日頃からの対策

### ■室内の備え(家具の転倒・落下・移動防止とローリングストック)

#### ●自宅の安全性を高めておきましょう

家具、家電製品、生活雑貨類の転倒、落下を防止する。  
寝室には倒れると危険なものを置かない。

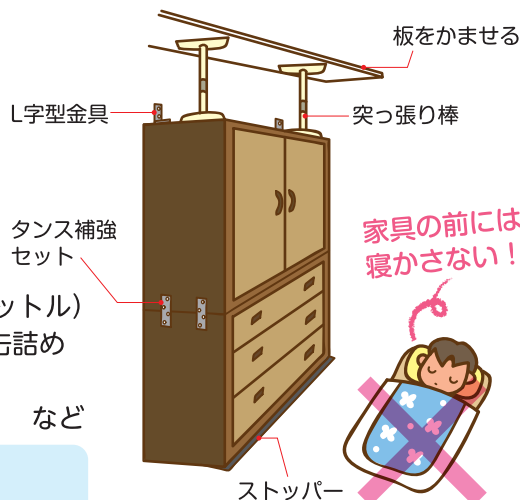
#### ●食料や生活用品を備蓄しておきましょう(最低3日分)

例として…

- ▶ 飲料水(3人家族の場合 3人×3リットル×3日分=27リットル)
- ▶ 食料品(レトルト食品(離乳食も含む)、粉ミルク、お菓子、缶詰めなど調理しないで食べられるもの)
- ▶ トイレパック(3人家族の場合 3人×5回×3日分=45個) など

ローリングストック※がおすすめ!

※普段使わないものを用意するのではなく、普段から少し多めに食材・加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで常に一定量の食料を家に備蓄すること



### ■家族でコミュニケーション

#### ●家族があわてずに行動できるように 普段から次のことを話し合っておきましょう

- ▶ 家の中でどこが一番安全か
- ▶ 昼の場合、夜の場合の対応と避難方法
- ▶ 非常持ち出し袋はどこに置くか
- ▶ 避難場所、避難経路
- ▶ 救急医薬品の点検
- ▶ 火気、危険物の点検
- ▶ 家族間の連絡方法と最終的に落ち合う場所はどこにするか



# 4

## 地域防災拠点に行くときには、背負える量で!

### ■非常持ち出し品

- 懐中電灯、ランタン
- LEDライト
- スマートフォン
- モバイルバッテリー
- 携帯ラジオ
- 貴重品  
(現金、預金通帳、印鑑、健康保険証、母子健康手帳)
- 食料
- トイレパック

### ●赤ちゃん用品

- 離乳食(赤ちゃんの月齢に応じて)・離乳食用スプーン
- プラスチックの哺乳瓶
- 粉ミルク
- 液体ミルク
- 水
- 紙おむつ
- お尻拭き
- ウエットティッシュ

- 肌着・衣服
- ベビー毛布
- バスタオルやガーゼのハンカチ
- おんぶひも
- おもちゃ

### ■災害時の情報収集



【メール】  
横浜市防災情報  
Eメール  
(要事前登録)



【アプリ】  
Yahoo!  
防災速報



【ツイッター】  
横浜市総務局  
危機管理室の  
公式アカウント