

情報サービスなど

名張市防災ほっとメール

名張市からの災害時緊急情報（避難勧告など）について、携帯電話を用いた安全で確実な情報伝達サービス

* 緊急メールの配信サービスと、緊急時災害情報、避難場所検索、夜間・休日診療情報の閲覧サービスが配信されています。

◎登録はこちらから <http://www.anshin-bousai.net/nabari/>

バーコードリーダー機能のついた携帯電話をお持ちの方は、下記のQRコードをご利用下さい。



災害用伝言ダイヤル・・・171番

参考 名張市 危機管理室・・・0595-63-7271
健康支援室・・・0595-63-6970

その他 メモ

- * 避難場所・・・
- * 担当主任児童委員・・・
- * 担当民生・児童委員・・・

<協力機関> 名張市 健康支援室 ・ 危機管理室

<参考文献・資料>

「標準小児科学 第6版」(医学書院)

「妊産婦・乳幼児を守る災害対策ガイドライン」(東京都)

「避難している妊産婦、乳幼児の支援のポイント H23. 5. 20版」

(厚生労働省)

* 抜粋、主任児童委員部会にて改編

乳幼児がいる家庭の 防災お役立ち帳



発行 名張市民生委員児童委員協議会連合会
編集 名張市主任児童委員部会

非常持ち出し品を準備しておきましょう・・・

*非常持ち出し品は負担なく持てる重さにしましょう。

*準備する際は、2～3日分を目安にしましょう。

*乳幼児がいる家庭では、子どもの月齢に応じた準備が必要です。

リュックの中身は成長に応じて年2～4回程度の点検が必要です。

オムツのサイズ・ミルク・離乳食等の入れ替えなど
点検日を決めておきましょう(偶数月の1日など)

【チェックリスト】

最低限必要になる物品リスト例です。
各家庭で検討し、必要なものを用意しましょう。



対象者	物品	チェック欄	備考
全住民	非常持ち出し品 リュックの中身		
母子全般	母子健康手帳		
	保険証・診察券		コピー
	紙おむつ		サイズの入れ替え必要
	おしりふき		
	タオルやガーゼの ハンカチ(多めに)		下着やオムツの代用品としても利用 できます。
	大判ふるしき又は ベビーシート		持ち出しリュックとしても利用
	滅菌ガーゼ		哺乳びんの代用品としても利用
離乳食開始前 (0～8ヶ月頃)	調整粉乳		
	飲料水		ペットボトル500ml 1～2本程度
	携帯用カイロ		水を温めるために使用
離乳食開始以降 (9ヶ月～)	離乳食		月齢に応じて入れ替え必要

☆アレルギーや疾患がある場合は、必ず必要な食料や薬を忘れず
持ち出しましょう。

※その他必要なもののリスト・・・

各家庭で必要なものがあれば、リストに加えましょう。

例えば余裕があれば・・・

プラスチック製哺乳びん・哺乳びん消毒剤・肌着・服・靴
子どものおやつ・おもちゃ・おんぶひも



★災害用備蓄品として、自宅やその周辺に保管する物品も準備しましょう★

お役立ち情報

1. 燃料がない場合のミルク用のお湯を温める方法と注意点

ライフラインが途絶え、ミルク用のお湯が沸かせない場合阪神・淡路大震災や新潟県中越地震などにおいて、携帯用カイロで水を温める方法が用いられています。

被災時にこの方法を使わざるを得ない場合は以下の二点を留意することが必要です。

1. 携帯用カイロの最高温度は約70度であるため、水は乳児に適した衛生を確保すること。
2. 靴用カイロは最高温度が90度と高く、火傷などの事故例が多数報告されているため、靴用以外の用途に使用しない。
(1-子ども医療課調べ、2-東京都消費者センター調べ)



2. 万一ほ乳びんがなかったり、消毒できない場合は・・・

災害時の状況では、ほ乳びんや人工乳首は洗浄困難で細菌汚染の危険性が高いので使用を避けて、コップ授乳を積極的にしています。

(ユニセフ・WHO他「災害時における乳幼児の栄養の手引き」)

また、阪神・淡路大震災では、ほ乳びんがないとき、滅菌ガーゼにミルクをしみこませてほ乳させたという事例も報告されています。スプーンでのほ乳が難しい新生児や初期の乳児にとっては、十分とはいえませんが非常時をしのぐことはできます。

3. おしりふきとウェットティッシュについて・・・

ウェットティッシュは、手・皮膚等を清潔にするために使用する、不織布(レーヨン等)を安全衛生自主基準で定めた成分液に浸すものです。したがって、おしりふきと異なり、油脂の除去のために、アルコール・洗浄剤を含んでおり、乳児の肌が痛む場合があります。

一方、おしりふきを通常のウェットティッシュとして使用することは可能です。

また、おしりふきが入手できない場合、ティッシュペーパーを水でぬらして代用することもできます。

公共の支援が受けられるまでには、2～3日間かかるといわれています。それまでは自助・共助です・・・
非常用物品の準備を心がけましょう。