



妊婦さん、災害の備え万全ですか？

いざという時のために普段からの心がまえ

- ★普段から母子健康手帳、診察券、ナプキンはいつでもカバンに入れておきましょう。
- ★出産に備えて30週を過ぎたら入院物品をひとまとめにして目立つ所に置きましょう。
- ★妊娠していることを周りに伝えましょう。マタニティマークを活用しましょう。
- ★妊娠中に冷えは大敵です。
冷えるとお腹が張ったりするので暖かくしましょう。
靴下やカーディガン、ブランケットなど保温できるものがおすすです。
腹帯は防寒グッズになります。寝る時も枕元に置いて、腹帯をすぐに付けられるようにしておきましょう。
- ★水分補給を忘れずに
妊婦は長時間同じ姿勢でいると、血行不良で血栓ができやすいので、足を動かし水分を補給しましょう。
- ★お腹の張りに伴い、出血していないか確認しましょう。出血があったら、清潔なナプキンを当てて休みましょう。出産につながる場合もあるので、病院に連絡しましょう。
- ★予定日が早まることもあります。規則的な張りがあったり、出血や破水があるときは我慢せず、周りに声をかけたり、病院に電話をするなど応援を求めましょう。
- ★緊急時の連絡方法や集合場所を家族等と話し合っておきましょう。
- ★安否確認サービス（災害伝言ダイヤル171等）の使い方を確認しておきましょう。



こころのケア

- ★何か不安があったら、まずは身近な方に話を聞いてもらいましょう。
- ★眠れない、食欲がない、すぐ涙ぐむなどのサイン（P26参照）があったら、一人で抱え込まず、最寄りの保健センター等（P108.109参照）に相談しましょう。



防災備蓄

食品・飲料・生活用品、衛生用品は、なくなる前に少し多めに買ってストックしましょう。買った古いものから使います。特別なものを買わなくても防災用の備蓄になります。

備蓄品や非常用持ち出し袋の中身は、下記を参考に、お子さんの成長に応じて見直しましょう。

お子さんのための備蓄もしっかりね!



家庭で備える備品

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 (1人1日3ℓ) | <input type="checkbox"/> 常備薬 (胃腸薬・かぜ薬など) | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> 食料 | <input type="checkbox"/> 傷薬・消毒薬 | <input type="checkbox"/> ガムテープ |
| <input type="checkbox"/> 調味料 | <input type="checkbox"/> お薬手帳 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ・ガスボンベ | <input type="checkbox"/> 絆創膏・包帯・ガーゼ | <input type="checkbox"/> ヘルメット |
| <input type="checkbox"/> ラップ | <input type="checkbox"/> ラジオ | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> アルミホイル | <input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話 | <input type="checkbox"/> 母乳パッド |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋 | <input type="checkbox"/> 充電器 (モバイルバッテリーなど) | <input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク |
| <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割り箸 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯・ランタン | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> 乾電池 | <input type="checkbox"/> 離乳食・幼児食 |
| <input type="checkbox"/> トイレtpペーパー | <input type="checkbox"/> 新聞紙 (防寒、燃料) | <input type="checkbox"/> 子ども用スプーン・フォーク |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> マッチ・ライター | <input type="checkbox"/> 紙おむつ |
| <input type="checkbox"/> 除菌シート | <input type="checkbox"/> 給水袋・ペットボトル | <input type="checkbox"/> おしりふき |
| <input type="checkbox"/> ドライシャンプー | <input type="checkbox"/> ごみ袋 | |

避難の際に持参する非常持ち出し品

※ リュックなどにまとめておき、母子手帳も必ず持っていきましょう。

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 預金通帳 | <input type="checkbox"/> カイロ |
| <input type="checkbox"/> 非常食 | <input type="checkbox"/> 現金 (公衆電話用の小銭を含む) | <input type="checkbox"/> 冷却シート |
| <input type="checkbox"/> 室内履き | <input type="checkbox"/> 免許証 | <input type="checkbox"/> アルミブランケット |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> ポリ袋 |
| <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> マイナンバーカード | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> スニーカー | <input type="checkbox"/> 年金手帳 | <input type="checkbox"/> 母乳パッド |
| <input type="checkbox"/> 雨具 | <input type="checkbox"/> ラジオ | <input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話 | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> 充電器 (モバイルバッテリーなど) | <input type="checkbox"/> 離乳食・幼児食 |
| <input type="checkbox"/> トイレtpペーパー | <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 子ども用スプーン・フォーク |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> アルコール消毒液 | <input type="checkbox"/> 紙おむつ |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ | <input type="checkbox"/> 体温計 | <input type="checkbox"/> おしりふき |
| <input type="checkbox"/> 除菌シート | <input type="checkbox"/> 筆記用具・油性ペン | <input type="checkbox"/> おしりふき |
| <input type="checkbox"/> ドライシャンプー | <input type="checkbox"/> 連絡先メモ (学校・親戚・勤務先など) | <input type="checkbox"/> 絵本や折り紙 |
| <input type="checkbox"/> 常備薬 (胃腸薬・かぜ薬など) | <input type="checkbox"/> ハンドソープ | <input type="checkbox"/> あめやチョコレートなどのお菓子 |
| <input type="checkbox"/> 傷薬・消毒薬 | <input type="checkbox"/> 使い捨てビニール手袋 | <input type="checkbox"/> 抱っこひも |
| <input type="checkbox"/> 絆創膏・包帯・ガーゼ | <input type="checkbox"/> ヘルメット | |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳 | <input type="checkbox"/> ホイッスル | |
| <input type="checkbox"/> 印鑑 | | |

地震に備えて

あだち防災マップ&ガイドを
区のホームページで確認!



一番大切なのは、まず身を守ること

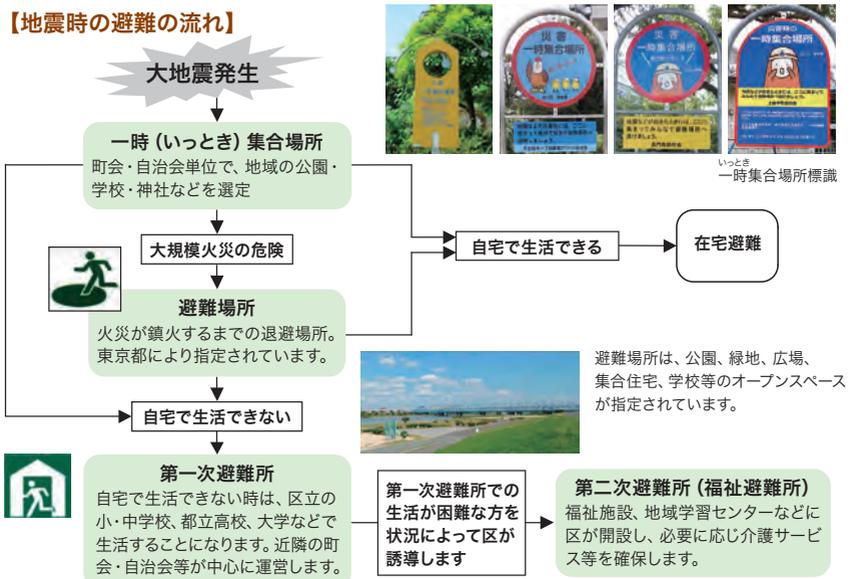
地震はいつ起こるのか、事前にわかりません。災害が起こったとき、「自助」・「共助」・「公助」が大切とされていますが、中でも最も重要なのは「自助」、自らの生命は自らが守ることです。自分自身がけがをしなければ、子どもを守ることができます。揺れを感じた時や緊急地震速報が流れた時には、子どもと一緒にしっかり頭を守る行動をとってください。

①体勢を低くして ②頭を守って ③揺れが止まるまでじっとする

家の中の対策もしっかり!

寝ている時に地震が起こると、とっさの行動を取ることができないため、まず普段寝ているところの対策から始めてみてください。タンスなどの家具が、自分や子どもが寝ているところへ向かって倒れてしまうように配置されていませんか? その場合は、向きを変えるだけで命が助かるかもしれません。また、ドアに向かって倒れるように配置されていると、避難する際や救助を行う際にドアが開けられなくなることも考えられます。改めて家の中を確認してみましょう。

【地震時の避難の流れ】



「足立区防災アプリ」や区ホームページ等でお住まいの地域のいつとき一時集合場所、避難場所、第一次避難所を確認し、ご自身が避難する場所をP133へ記入しておきましょう。

「足立区防災アプリ」は、P130からダウンロードできます

※ いつとき一時集合場所や第一次避難所は町会・自治会単位に指定していますが、そこまでの経路が危険な場合などは別の場所へ行くこともできます。また、町会・自治会に未加入の方でも避難することができます。

水害に備えて

足立区洪水・内水・高潮ハザードマップを
区のホームページで確認!



「分散避難」が基本です

区では、避難所の不足や、感染症対策として多くの人が集まる3密（密閉・密集・密接）を避けるために、避難所以外の場所へ避難する「分散避難」を推奨しています。

避難者1人あたり4㎡の居住スペースを確保したうえで、さらに使用できる場所が浸水しない階のみになると、避難所で受け入れ可能な人数は限られてしまいます。区でも避難所の確保を継続して進めていきますが、一人ひとりが事前に避難所以外の避難先を考え、避難所には真に必要な方のみ避難していただくようお願いいたします。

まずは「**在宅避難**」…自宅が浸水や倒壊の恐れがない場合には、必要なものを準備したうえで自宅にとどまる

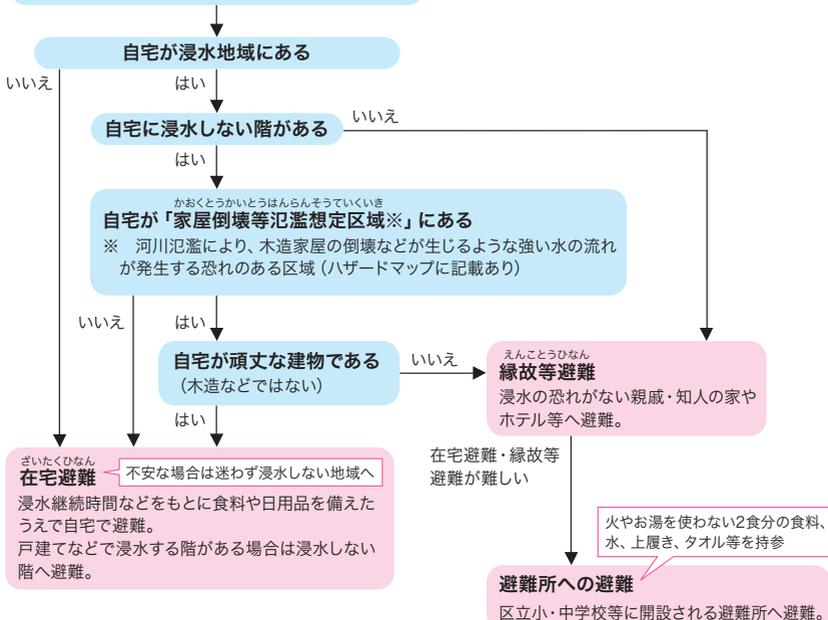
次に「**縁故等避難**」…浸水の恐れがない家族や親せき、知人の家やホテル等へ避難する

最後に「**避難所への避難**」…それでも避難する場所がない場合は、区立小・中学校など、区が開設する避難所へ避難する

【水害時の避難の流れ】

日頃から「足立区洪水・内水・高潮ハザードマップ」を確認して、河川ごとに自宅の浸水深や浸水継続時間を把握し、避難する場所を考えておきましょう。

「足立区洪水・内水・高潮ハザードマップ」を確認
自宅の浸水深、浸水継続時間を確認。



もしもの時のための情報収集

足立区災害ポータルサイト

避難所の開設状況等がリアルタイムでわかる災害情報専用ホームページです。



足立区防災アプリ

「備えあれば憂いなし!」区内の避難場所などがすぐわかるスマートフォン用防災アプリをダウンロードしておきましょう。



A-メール

「災害情報」や「子どもの安心情報」、「区の重要なお知らせ」などをメールでお届けしています。登録はこちらから



足立区LINE公式アカウント

災害に関する情報(避難所開設情報等)や緊急情報などのお知らせをリアルタイムに発信します。月2回発行する「あだち広報」やイベントなどの情報をお届けします。

アカウント名:足立区 LINE ID:@adachicity



防災行政無線

避難情報などを屋外スピーカーから放送します。
内容が聞き取れなかった場合はここから聞き直せます。

☎0120-966-944 通話料は無料です。



災害用伝言ダイヤル（171）

被災住民の方々の安否を伝える声の伝言板です。「171」をダイヤルし、ガイダンスに従って操作します。安否の登録、確認手段として覚えておきましょう。

あだち安心電話

報道広報課 デジタル情報・広告係 ☎3880-5514
水害に関する情報を電話でお知らせします（登録受付中）。
また、発信している情報を聞くことができます。



あだち安心FAX

「あだち安心電話」のFAX版です。
聴覚に障がいがある方、耳の聞こえない方、耳の聞こえづらい方が対象となります。



足立区公式ホームページ

大規模災害時には災害用のトップページに変更。
「避難情報の発令状況」や「避難所の開設」など、あらゆる情報を掲載します。



足立区公式 X (旧Twitter) ・ Facebook

「避難情報の発令状況」や「避難所の開設」などの情報を随時掲載します。



X (旧 Twitter)



Facebook

※ 「QRコード」は株式会社アンソーウェブの登録商標です。

冊子中のQRコードは一部の端末で正しく動作しないことがあります。また、令和6年4月1日現在の情報のため、正しいページを表示しないことがあります。



知ると分かる。
すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI

memo



医療機関や緊急時の連絡先をまとめておきましょう

■かかりつけの病院・医院

小児科	☎
外科	☎
耳鼻咽喉科	☎
皮膚科	☎
歯科	☎
	☎

■夜間・休日に利用できる医療機関

	☎
	☎

■緊急時の連絡先

	☎
	☎

キ
リ
ト
リ
ヌ



災害時の避難場所や家族との連絡方法を確認しておきましょう

	名称	所在地
いっつき 一時集合場所		
避難場所		
第一次避難所		
	名称	電話番号
家族の 緊急連絡先	災害用伝言ダイヤル	171

いっつき
一時集合場所、避難場所、第一次避難所は、区ホームページ及び足立区防災アプリで公開しています。



問合せ 災害対策課 ☎ 3880-5836 FAX 3880-5607

防
災



救急車の呼び方

- ① 119番にダイヤルする。(全国共通)
- ② 消 防 「火事ですか?救急ですか?」
保護者 「救急です。」
- ③ 消 防 「救急車が向かう住所を教えてください」
保護者 「〇〇区〇〇〇丁目〇番〇号」
- ④ 消 防 「どうしましたか?」
保護者 「何歳の、誰がどうしたか。」を伝える。



子どもの 緊急医療機関 (P100.101参照)

足立区平日夜間小児初期救急診療機関(足立区医師会館) TEL 3880-1131
診療受付 月～金(休日、12/30～1/3除く)19:30～22:00
※ 小児科のみの診療で、中学生以下のお子さんを対象としています。
※ 受診の際には、健康保険証、公費負担の医療証(持っている方)を忘れずに持参してください。

休日夜間に診療してくれる
医療機関などを案内してほしいとき

●東京都医療機関案内サービス “ひまわり”

TEL 5272-0303(24時間案内)
外国語による案内 TEL 5285-8181(9:00～20:00)(英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語)
聴覚障がい者の方向け専用ファクシミリ案内 FAX 5285-8080(24時間案内)
PC・スマートフォン用 <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/>
携帯電話用 <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/>

Tokyo Medical Information Service “HIMAWARI”
Medical Institutions Guide in foreign languages
Languages: English, Chinese, Korean, Thai, Spanish
Phone:03-5285-8181 Hours:9:00AM～8:00PM



東京都医療機関案内サービス “向日葵”
使用外語 英語、汉语、韓国語、泰語、スペイン語
対応语种 英語、汉语、韓国語、泰語、スペイン語
電話番号 03-5285-8181 咨询時間 9:00～20:00

도쿄도 의료기관 안내서비스 ‘히마와리’
외국어로 의료기관 안내
대응언어 : 영어 · 중국어 · 한국어 · 태국어 · 스페인어
전화번호 : 03-5285-8181 상담시간 : 오전 9:00~오후 8:00

●東京消防庁救急相談センター TEL #7119または 3212-2323(23区)

◆救急車を呼んだほうがいいか迷ったら救急相談センターへ
お電話ください。☎ #7119 「つながらない時は、☎3212-2323」

足立区コールセンター

お問い合わせコールあだち

子育て支援事業や子育てに関する手当等についての疑問や質問
にオペレーターがお答えします。休日のお問い合わせやどこに問
い合わせすればよいか分からない場合などにもご利用ください。

受付電話番号 **03-3880-0039** FAX:03-3880-0041

受付時間 午前8時～午後8時(FAXは24時間受付)/年中無休(1月1日～3日除く)

令和6年4月1日発行
発行 足立区
編集 足立区教育委員会 子ども家庭部 子ども政策課
東京都足立区中央本町1-17-1 電話03-3880-5111 内線3731
FAX 03-3880-5641 Eメール kosodate@city.adachi.tokyo.jp
印刷 株式会社サンケイ城北広告社 東京都足立区入谷7-3-9

本誌に関するアンケートを実施中。
詳しくは足立区ホームページへ。
ご意見・ご感想をお寄せください。

