



子育て世帯 の防災

4つのポイント

1

危険な場所や
避難所を
知ろう！

2

お子さんに
必要なものを
備蓄しよう！

3

非常用持出袋に
追加しておく
おススメ品

4

避難するときの
ワンポイント

基本の対策は

たちまち防災

をご覧ください



1 危険な場所や避難所を知ろう！

小さな子どもと避難するのは想像以上に時間がかかります。お住いの近くの危険な区域を知り、避難経路や避難場所をあらかじめ確認しておきましょう。

(1) 広島市防災ポータル

お住まいの小学校区にある危険な区域や避難場所などを確認できます。



(2) ひろしま避難誘導アプリ「避難所へGo！」

避難情報などの緊急情報、現在地の危険度、開設中の最寄りの避難所へのルートを確認できます。



2 家庭内でお子さんに必要なものを備蓄しよう！

大きな災害の後は、物資がすぐに届かないことがあります。普段のお買い物の時に「少し多めに買ってストック」する習慣が、役立ちます。

量は？

食料品・生活用品・衛生用品は3日分、できれば1週間分備えておきましょう。お子さんの着替えや紙おむつやおしりふきは多めに備えておくと安心。

内容は？

おむつや肌着、ベビーフードなどは普段使っているものを。サイズがあうものか、口に合うものか、確かめておきましょう。

ミルクは？

スティックタイプ等個包装のものを。哺乳瓶は使い捨てが便利。お湯が手に入らないこともあるため調乳済みで常温長期保存が可能な乳児用液体ミルクもオススメ。

しこう 嗜好品！

お子さんの好きな食べ物や飲み物、おやつがあると元気が出たりストレス軽減になります。

3 非常用持ち出し袋に追加しておくおススメのもの

食べなれたもの

ミルク（液体ミルクが便利）、ベビーフード、おやつ、など

お気に入りのおもちゃ

（おもちゃは電池不要、音が鳴らないものも準備する）

必要な情報

- ・母子手帳、保険証のコピー
- ・アレルギー情報
- ・妊娠中の方はマタニティマーク

バスタオル

オムツ換えのマットや掛布団・おくるみの代用になり、便利

いつものお出かけ用バック

もしもの時に大活躍（使った物品はすぐ補充）



お子さんの成長に合わせて必要なものは変化します。定期的に見直しましょう。

4 避難するときのワンポイント

避難先の例

避難所に行くのを迷うときは、友人や親族の家、ホテルへの避難、自宅が無事なら在宅避難という選択もあります。

抱っこひもを準備

急いで避難するときや、瓦礫が散らばる災害時はベビーカーが使えないことも。前抱きなら頭の保護にも目が届きます。置き場所を決め、いざという時にすぐに持ち出せるようにしましょう。

迷子のそなえ

名前や連絡先を書いたリュックを背負わせるなどの工夫もあります。

もしもの約束が大事

避難場所や避難経路、災害時にどう連絡を取り合うかなど約束事を共有しておきましょう。

子どもが外出する時は、行先や誰と会うかなど確認する習慣をつけましょう。



トピックス：アレルギーのあるお子さんの備え

- ・アレルギー対応食を2週間分準備
- ・子ども用持ち出し袋には、アレルギーの原因と適した食材をメモにまとめて入れる
- ・避難所では、アレルギーについてプレートで提示するなど、周囲にわかるように工夫する