

8. ママ・パパや赤ちゃんのための防災・防犯

防災対策

危機管理課 ☎ 03-5654-8572

首都直下地震や大規模水害等の大災害に備え、ママ・パパや赤ちゃんのための備えも日頃からしておく必要があります。

大災害によって自宅が倒壊・焼失してしまった場合は、避難所（小・中学校等）で避難生活を送ることになりますが、原則、自宅が無事であれば発災後も自宅で生活を送ることになります。

地震や水害から避難をする時のための「防災バッグ」の中身や、発災後も自宅で過ごす場合の「家庭内の備蓄」について、考えてみましょう。



避難時に持ち出す「防災バッグ」を用意しておきましょう

ママやパパのためのもの

- LEDライト
(ヘッドライトなら両手が空きます)
- 携帯トイレ・トイレトペーパー
- ラジオ・電池・携帯充電器
- 除菌シート・消毒液
- レジ袋・ゴミ袋（不透明）・ラップ
- 軍手・手袋
- 下着
- お泊りお化粧セット・マスク
- 生理用品・衛生用品・口腔ケアセット
- お薬手帳（コピー/アプリ）
- 自分がほっとする食料やアイテム
- 簡易エアマット・断熱マット
- 防水バッグ（貴重品を濡らさないため）

ミルクを飲んでいる赤ちゃんのためのもの

- 乳幼児用液体ミルク・粉ミルク
- 使い捨て哺乳瓶・紙コップ・攪拌用割り箸
- 飲料水（洗浄や調乳用）・簡易コンロ

すべての赤ちゃんのためのもの

- 母子健康手帳（コピー/アプリ）
- ベビーフード
- おむつ・おしりふき
- 着替え
- 抱っこひも
- お気に入りのおもちゃ



自宅で避難生活を送れるように、「家庭内の備蓄」を用意しましょう

水（1人1日3ℓ）や食料は、最低3日分、できれば1週間分を備えておきましょう。

特に、災害時には**離乳食**や**アレルギー対応食**は入手しづらいため、多めに買い置きをしておきましょう。

災害のためだけに備えるのではなく、普段から多めに買い置きをしておいて日常生活でも使用し、少なくなったら追加で購入するようにしましょう。

また、**カセットコンロ**や**ガスボンベ**を備えておけば、電気やガスが止まっても温かい食事が食べられたり、お湯でぬらしたタオルで身体を拭くことができます。

他にもライフライン停止対策として、**蓄電池**や**簡易トイレ**等、食料以外の備蓄についても考えてみてください。



多めに備える



食べる

買い足す

ローリングストック

妊娠・出産 1

ママへ 2

たばこ・お酒 3

低出生体重 4

赤ちゃん 5

パパ・成長 6

防災 8

事故予防 9

おでかけ 10

相談・預かり 11

保育園等 12

急病 13

保健所等 14

区見相 15

相談窓口 16

区LINE 17



区内で発生した犯罪情報、子どもの安全をおびやかす不審者目撃情報、大規模な災害などの情報、犯罪の被害に遭わないための防犯情報などを、あらかじめご登録していただいた皆さんのパソコンや携帯電話へ、メール配信しています。

ご利用条件・注意事項を区ホームページでご確認ください。

配信される情報

①犯罪情報

区内で発生した犯罪など緊急にお伝えする必要のある情報、週間犯罪情報、安全・安心に関するお知らせ。

②子ども安全情報

子どもを狙う不審者・変質者目撃情報などの情報。

③災害等情報

大規模災害発生時などに、緊急にお伝えする必要のある情報、区内の安全・安心に関する情報。



登録方法

- ①パソコン、携帯電話から、メールマガジン登録用受付アドレス「katsushika@katsushika-mail.jp」へ空メール（タイトル、本文を何も入力しない）を送信してください。※上記の登録用QRコードからもご登録いただけます。
- ②「葛飾区メール配信サービス仮登録完了のお知らせ」のメールが届きます。メールに記載されているURLアドレスをクリックしてください。
- ③メールアドレスと希望情報の入力画面が表示されます。配信を希望される情報にチェックを入れます。葛飾区安全・安心情報メールには、「犯罪情報」「子ども安全情報」「災害時情報」の3種類のメールをご用意しています。複数選択いただくことも可能です。
- ④チェックを入れたら「新規登録」のボタンをクリックします。登録した情報の内容が表示されますので、「上記内容で登録」ボタンをクリックします。
- ⑤「葛飾区メール配信サービス本登録完了のお知らせ」という件名のメールが届きます。これで本登録が完了します。

9. 子どもの事故を防ぐために

起こりやすい事故

子どもの死亡の原因で最も多いのは、不慮の事故です。

子どもの事故は、月齢や年齢によって起きやすい条件や場所がわかっています(下表参照)。

子どもの事故防止のポイントを知って、家族全員で事故防止に努めましょう。

葛飾区では、事故予防についてもっと知っていただくために、各保健センターで実施する乳幼児健診の際に、パンフレット等を活用して注意点や予防策についてお伝えしています。

月・年齢	起こりやすい事故	事故の主な原因と対策
新生児	周囲の不意によるもの 窒息	☆誤って上から物を落とす ☆上の子が抱き上げてけがさせたり、物を食べさせたりする ☆まくらや柔らかい布団に顔が埋もれる(硬めの布団等を使い、仰向けに寝かせる)
1～6か月	転落 やけど	☆ベッドやソファ、抱っこひも、ベビーカーなどから落ちる(大人用ではなく、出来るだけベビーベッドで寝かせ、ベッドから離れるときは柵を上げる) ☆大人が子どもを抱いたまま熱い飲料をこぼす
7～12か月	転落・転倒・はさむ やけど 溺水 誤飲・中毒 窒息 車中のけが	☆扉、階段、ベッド、ベビーカー、椅子 ☆アイロン、魔法瓶や電気ケトルのお湯、炊飯器やスチーム加湿器の蒸気 ☆浴槽、洗濯機に落ちる(残し湯をしない) ☆たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、コイン、ボタン電池、磁石など ☆お菓子、豆、ナッツ類、ブドウ、ミニトマトなどの食品がのどにつまる ☆座席から転落(チャイルドシートで防止できる)
1～4歳	誤飲(中毒) 窒息 転落・転倒 やけど 溺水 交通事故	☆範囲が広がり、あらゆるものが原因になる ☆お菓子、豆、ナッツ類、ブドウ、ミニトマトなどの食品がのどにつまる ☆階段、窓、ベランダ(踏台になるものを置かない) ☆歯ブラシでの喉突き事故 ☆熱い鍋に触れる、テーブルクロスを引いて湯をこぼす(テーブルクロスは使用しない)、ライター、マッチなどによる火遊び(子どもの手の届くところにライターなどを置かない) ☆入浴時、浴槽に落ちる、水あそび ☆飛び出し事故(手をつないで歩く)

※参考「子どもを事故から守る!! 事故防止ハンドブック」

(関連情報) 子ども家庭庁ウェブサイト「子どもを事故から守る! 事故防止ポータル」
(<https://www.cfa.go.jp/policies/child-safety-actions>)

事故防止や消費生活に役立つ情報をX(エックス)やメール配信しています。

- ・ みんなの消費安全ナビ X(エックス) (@caa_kodomo)

- ・ みんなの消費安全ナビ from 消費者庁



子どもの事故防止
ハンドブックページ



X(エックス)ページ



みんなの消費安全ナビメール登録

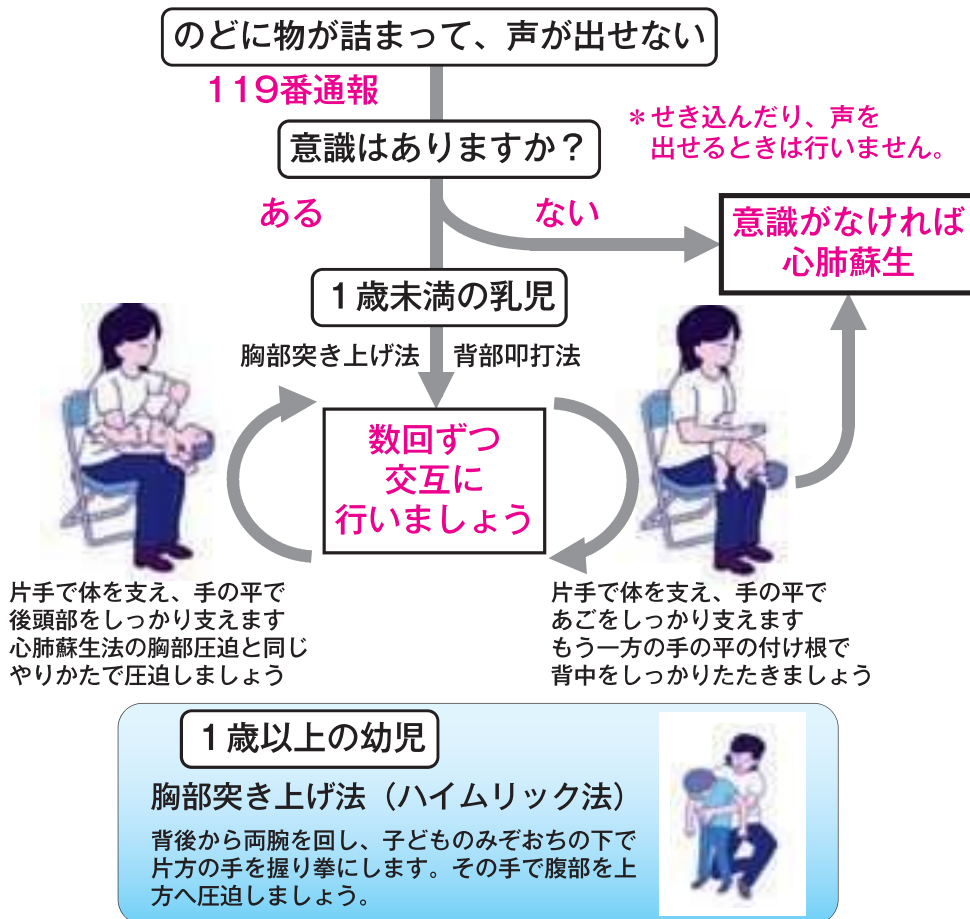
ものがのどにつまった時の応急処置

乳幼児は、大人が思いもよらないものを口にします。食べ物や玩具等がのどにつまると、窒息する危険があります。

周囲の大人が、普段から乳幼児ののどに詰まりやすい大きさの目安（3歳児の最大口径39mm、口から喉の奥までの長さ51mm。39mmとは、トイレットペーパーの芯程度）を知り、窒息につながりやすい食べ物の注意点や玩具の取り扱いに関する注意書きをよく確認するとともに、すぐに対処できるように、応急手当について知っておくことが必要です。

※口の中に指を入れて取り出そうとすると、異物がさらに奥へ進んでしまうことがあります。

【ものがのどにつまった時の応急処置】



異物が取れるか、救急隊と交替するまで続けましょう

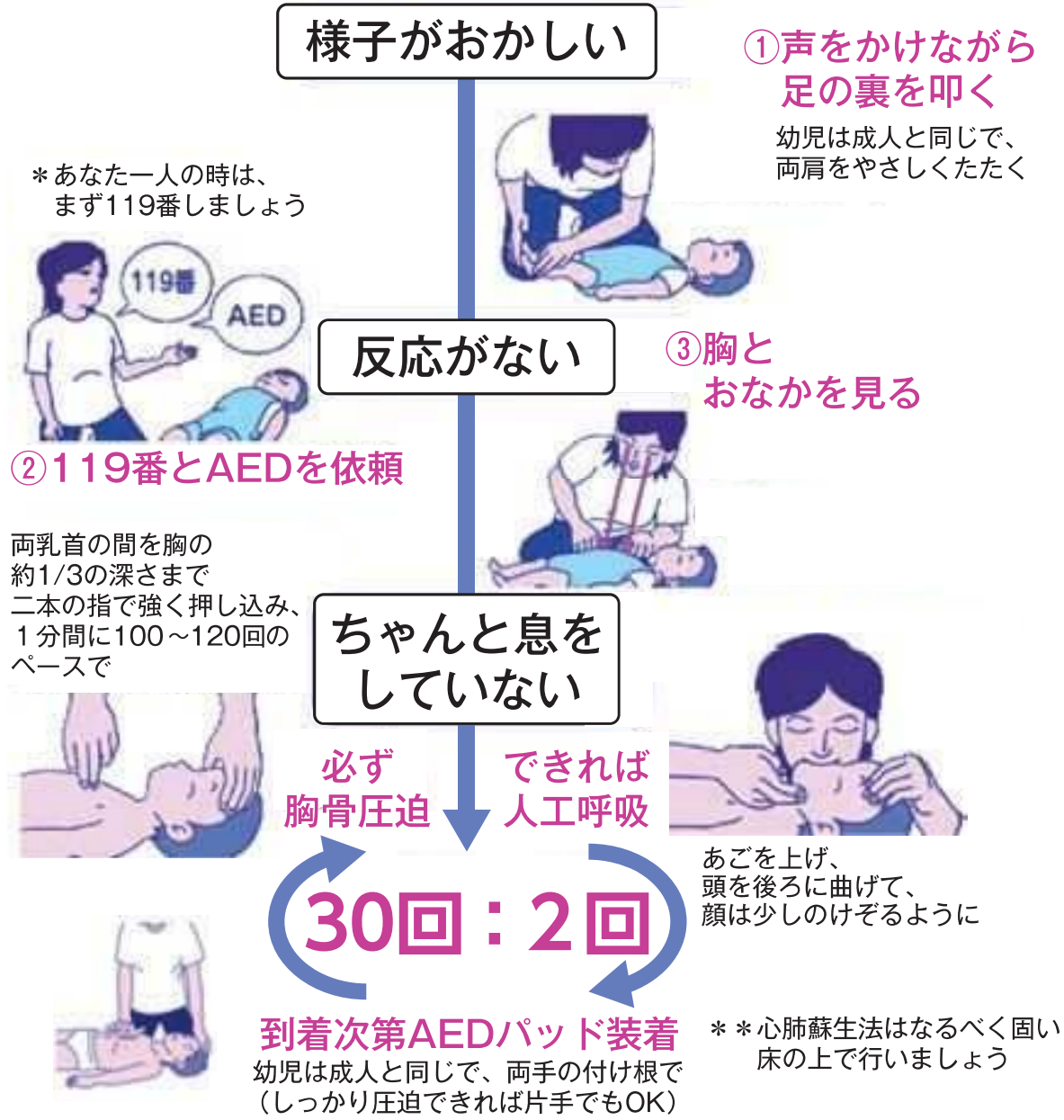
（監修）日本小児呼吸器学会、日本小児救急医学会

電話相談『中毒 110 番』（公財）日本中毒情報センター）

- 大 阪：072-727-2499（365 日 24 時間対応）
- つくば：029-852-9999（365 日 24 時間対応）
- たばこ専用電話：072-726-9922（365 日 24 時間対応・自動音声応答による情報提供）

心肺蘇生法

心肺蘇生法の基本は、胸骨圧迫と人工呼吸です。胸骨圧迫だけでも、人工呼吸だけでも、何かをするその勇気がお子さんの救命につながります。
 様子がおかしいと思ったら助けを呼んで、以下の心肺蘇生法の手順を開始しましょう。



泣き出すか、救急隊と交替するまで続けましょう

(監修) 日本小児呼吸器学会、日本小児救急医学会

※消防機関等で応急処置の講習会が行われています。慣れておくと安心なので、参加してみましょう。

10. 子どもとおでかけしましょう

赤ちゃんの駅

子育て政策課 管理係 ☎03-5654-8265

外出の際、おむつ替えや授乳などにお気軽にご利用ください。設置施設には、のぼり旗やステッカーを掲示しています。



こちらのマークが目印です！



子ども未来プラザ

お問い合わせは施設へ

【子ども未来プラザとは】

妊娠期から子どもが成人するまで利用できる総合的な子育て支援施設です。母子健康手帳の交付とともに子育て相談員による妊娠・出産の様々な相談をお受けするゆりかご面接を行っています。また、いっとき預かりや保育園給食体験、ふれあい遊び、体操、年齢別グループ活動、のびのび相談なども行っています。

【利用対象】

妊娠期から子どもが成人するまで（乳幼児は、保護者の付き添いが必要です。）

【利用方法】

自由に利用できます。受付で手続きを行ってください。

【子ども未来プラザの開館日・開館時間】

施設名	所在地	電話	相談専用電話	休館日
子ども未来プラザ 鎌倉	鎌倉1-7-3	03-3658-1800	03-6657-8557	第4日曜日・12/29~1/3
子ども未来プラザ 西新小岩	西新小岩4-33-2 (にこわ新小岩内)	03-5698-1700	03-3694-5006	第2日曜日・12/29~1/3
子ども未来プラザ 東四つ木	東四つ木2-15-11	03-5698-1702	03-3696-5061	第3日曜日・12/29~1/3

※開館時間：午前9時～午後8時（日曜日・祝日・小学生以下は午後6時まで）

【主な子育て支援事業】

各事業の詳細につきましては、施設へお問い合わせください。

〈いっとき預かり ◆ぱんだ◆〉

保育園や幼稚園に通っていない在宅のお子さんをお預かりします。

〈給食体験 ◆もぐもぐランチ◆〉

温かい保育園の給食を親子で楽しく食べることができます。



児童館

お問い合わせは各児童館へ

■**児童館とは** 子どもたちが、いつでも誰でも楽しく安全に利用できる地域の遊び場であり、子育て中の方々がふれあう場でもあります。

■利用について

開館時間及び開館日については次ページをご覧ください。

利用対象

主として、
0歳～18歳まで
(乳幼児は、保護者の
付き添いが必要です。)

利用方法

自由に利用できます。受付で手続きを行ってください。

■児童館の一日

(学校が休みの日は異なります。)

楽しい子育て、応援します!

のびのび広場 〈乳幼児と保護者〉

※主に午前中に実施しています。
館によって時間が異なることがあります。

～親子で楽しく遊みましょう!～
(のびのび広場、親子タイム)

ママごと、乗り物、絵本、お絵かき、
親子工作、手遊び、体操、映画会、
季節行事など

～親も児童館を楽しみましょう!～
(親のためのリフレッシュ講座など)

エアロビクス、ヨガ、クラフト製作、
子育てに関するスキルアップ講座、
産前・産後ママのための子育て講座

～子育てについて話し合しましょう!～
(専門相談)

専門家、地域の方による講演会、お話し会、
懇談会、妊娠に関する相談、子育て相談、
発達相談など

やりたい遊び、見つかります!

あそびの広場 〈主に小学生以上〉

※学校が終わってから閉館時間まで
中高生対応型児童館は午後8時まで利用
可能です。
(中高生のみ、小学生は午後6時まで)

～仲間と遊ぼう!～

ボール、運動遊び、手作り工作、子ども
会議、映画会など

その他、クリスマス会などの季節行事や
卓球大会、子どもが中心となって企画運営
する行事などを実施

- 「地域型児童館」：地域の身近な児童館として、子どもたちに安全で良質な居場所・遊び場を確保するほか、子育て中の保護者に対して、子育ての不安や悩みを解消する場としてのサービスを提供しています。
- 「基幹型児童館」：地域型児童館の機能に加えて、各地域ブロック内の児童館・学童保育クラブを統括するとともに、保育園、学校、子ども総合センターとの連携や、サービスのコーディネートを行い、児童健全育成事業充実のための中核を担っています。乳幼児室と相談室、相談専用電話を完備しています。
- 「中高生対応型児童館」：地域型児童館の機能に加えて、中・高校生への対応に重点を置いた事業を展開しています。