

▶ 砺波市緊急メール

市内の緊急情報をメールで発信します。あなたも
今から登録しておきましょう。



▶ 砺波市ホームページ

市内の災害に関する情報を発信しています。



▶ 富山県防災WEB

県内の水害・土砂災害などの情報を発信しています。



▶ 役立つ防災アプリを入れておこう

「Yahoo!防災速報」は、災害に関する情報をプッ
シュ通知で受け取れます。



App Store
からダウンロード

iOS11～対応



Google Play
で手に入れよう

Android5.0～対応

▶ 砺波市子育て支援

砺波市の子育て支援に関してまとめたページです。



発行：砺波市企画総務部総務課・防災危機管理班

TEL 0763-33-1111 (代表)

となみ子育て 防災 ハンドブック

TONAMI KOSODATE BOSAI
HAND BOOK



砺波市 Tonami City

はじめに

近年、大地震や台風、大雨などの災害が多発しています。大きな災害が起きたら、あなたは自分と子どもの命を守ることができますか？

この冊子は、乳幼児などを持つ家庭向けに、災害への備えや災害が発生した時の対処法などをまとめたものです。災害が起きてからでは遅いことを認識し、今から災害に備えましょう。

目次

- 1 地震の備え 2
- 2 風水害の備え 6
- 3 災害に備えた準備品 9
- 4 災害時の豆知識 12
- 5 心のケア 13
- 6 家族との連絡方法 14
- 7 市からの防災情報 15

6

家族との連絡方法

(1)子どもが保育所などにいるときは

保育所などでは、災害時に、子どもを保護者に確実に引き渡せるようマニュアルなどを作成しています。緊急時の連絡方法などについて、あらかじめ保育所などに確認しておきましょう。

(2)災害伝言ダイヤル「^い171」の使い方

災害の発生により、被災地への通話がつながりにくい状況時に提供されるサービスです。

※携帯電話、固定電話、公衆電話から使用することができます。



(3)メールやSNSを組み合わせる

携帯電話やスマートフォンのメール、FacebookやLINEなどのSNSは、東日本大震災で家族との連絡に活用されました。

5 心のケア

(1) 代表的なストレス反応

体の症状

- 手足が動かない、声が出せない、立てない、意識を失う、お腹や頭が痛くなる。
- 食欲がなくなる、おねしょをする。

退行現象 (赤ちゃん返り)

- わがままになる、年齢にそぐわない甘え方をする。

マジカル・シンキング

- 現実でないことを言い出す、自分のせいで災害が起きたと思いつむ。

精神症状

- 突然パニックになる、泣く、眠れなくなる。

(2) 子どもの心のケア

- 抱きしめる。
- 子どもの話をよく聞く。無理に話させない。
- 避難先にお気に入りのおもちゃなどを用意する。
- できるだけ子どもと一緒にいる。
- 甘えや赤ちゃん返りを受け入れる。



(3) パパ・ママの心のケア

子どものために頑張りすぎて、自分の疲れに気付かないことがあります。ひとりで抱え込まずに、信頼できる人や避難所のスタッフに気軽に相談しましょう。

1 地震の備え

(1) 砺波市で想定される被害

おうちがた
邑知潟断層帯を震源とする大規模地震が発生した際の、
砺波市内の被害想定

マグニチュード

7.6

市内の
最大震度

7

▶ 物的被害



揺れによるもの

全壊 5,473 棟 半壊 9,659 棟



火災によるもの

延焼 53 棟



落下物 1,330 棟



ブロック塀等 59 件

45,440 棟中(H29調査時点)

▶ 人的被害

死者 124 人 負傷者 1,147 人

ご自宅などの、想定される最大震度などを確認しましょう。

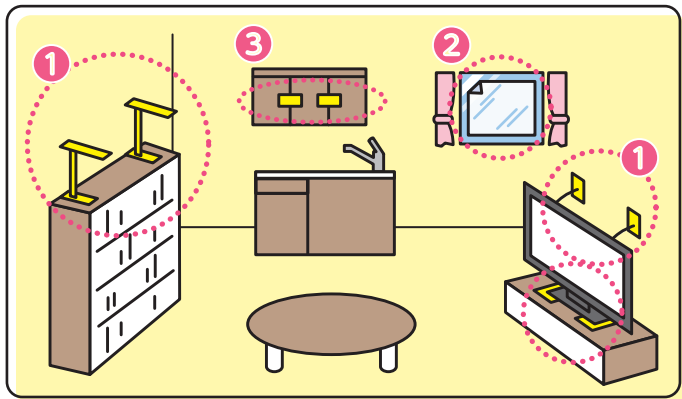
砺波市地震防災マップ

Q 検索



(2) 普段からの安全対策

子どもを危険から守るために、日頃から災害をイメージして、家の中に危ないものがないか確認しましょう。防災対策は、災害時だけでなく、日常生活での子どものケガ防止にもつながります。



1 家具家電

大きな家具や家電は、衝撃で倒れないように配置を工夫したり、家具転倒防止器具で固定しましょう。

2 窓ガラス

割れたガラスでケガをしないように飛散防止フィルムを貼りましょう。

3 扉戸棚

扉が開いて食器などが飛び出さないように、留め金具などを取り付けましょう。

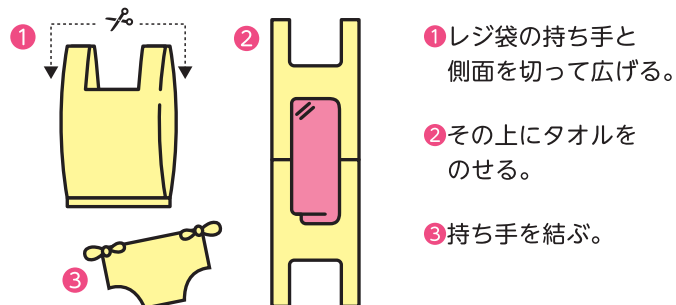
1 家具等の配置の工夫
(就寝中の下敷きや出口の確保)



4 災害時の豆知識

(1) 簡易おむつの作り方

おむつが手に入らない時は、レジ袋とタオルで簡易おむつをつくることができます。



- 1 レジ袋の持ち手と側面を切って広げる。
- 2 その上にタオルをのせる。
- 3 持ち手を結ぶ。

(2) 紙コップ授乳の方法

ほ乳瓶の消毒が難しい時は紙コップで授乳できます。

- 1 赤ちゃんをできるだけ立てて抱っこする。
- 2 コップが下唇の上に軽く触れ、フチが上唇の外側に触れるようにする。
- 3 ミルクが唇に触れるようにゆっくりコップを傾ける。
- 4 ミルクが唇に触れると、赤ちゃんは自分ですすって飲みます。



(2) 災害時のトイレ

地震や洪水などの災害が発生した後は、下水管などが損傷し、トイレが使用できない場合があります。携帯トイレを備蓄しておきましょう。

▶ 携帯トイレの備蓄量(目安)



家族の人数

1人1日

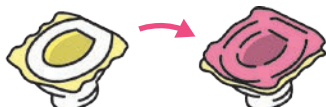
大1回 × 3~7 日間
小4回

7日間
4人家族の場合
約140回
以上必要!

▶ 携帯トイレの使い方

まず、トイレの止水栓を止める(水が出ないようにする)そして、貯水タンクのレバーで流さないようにする。

- 1 ゴミ袋を便座の下にかぶせてから便座を下ろして、便座にもう1枚ゴミ袋をかぶせる。



- 2 くしゃくしゃにした新聞紙をゴミ袋の中に敷き詰める。



- 3 用を足した後、消臭効果のあるものがあれば上からかける。



- 4 内側にかぶせたゴミ袋を取り出し、空気を抜いて口を強く縛る。



一時保管し
市の指示に従って処分

(3) 地震が発生したら

▶ 子どもを守るための的確な判断

できるだけ安全な場所に移動し、子どもと自分を守る姿勢をとって揺れが収まるのを待ちましょう。

あわてて行動してパパやママがケガをすると、子どもを助けることができません。

テーブルの下などで
身を守る。



ダンゴ虫のポーズで
最も大事な頭を守る。



赤ちゃんは抱きかかえず、
お腹あたりに赤ちゃんの
頭を置いて、おいをかぶさる。



ベビーカーを盾に使う。



買い物をしているときは
買い物かごを
盾に使う。



お腹を
クッションなどで保護する。



▶揺れがおさまったら足を守る

割れたガラスや食器などで足をケガしないように、靴かスリッパを履きましょう。

また、がれきなどが散らばっていると、小さな子どもが歩いて避難するのは困難です。おんぶひもなどでおんぶし避難しましょう。その際、子どもには靴を履かせておきましょう。

靴などを履いて
割れたガラス
などから
足を守る。



両手が
空くように、
おんぶひもなど
でおんぶする。



▶正確な情報をつかむ

テレビやラジオ、インターネットなどで地震後の正しい情報を得ましょう。

▶SNS利用の注意点

信頼できるアカウント
を事前に登録

「デマ」を
拡散しない

- 他人の書き込みを **そのまま転送しない**。
- 「本当?」「大変だ」などの感想もやめる。
- **自分で見たり聞いたりしたことだけ**を投稿

▶備蓄品とは?

ライフラインが止まったときのために、家などに備えておくものです。

※防災用品は、ホームセンターなどで購入することができます。



家族の人数

× 食料等 × 3~7日分

▶ローリングストック法

普段購入している食料品や生活必需品を「多めに買い置き」し、使った分だけ新しく買いたしする備蓄方法です。



▶災害時の賢い食料消費方法

いたみやすい物から消費しましょう。

- 冷蔵庫の中身・台所まわりの食材を工夫して使用
- レトルト食品を消費
- 保存食や非常食を消費



3 災害に備えた準備品

(1) 非常持出袋と備蓄品

▶ 非常持出袋とは？

大きな災害が発生し、緊急避難が必要になった時に持ち出すものです。避難所で1日以上過ごせる準備をしましょう。

女性1人で運べる荷物の重さの目安は10kg程度です。すぐに使うものをまとめ、事前にリュックなどに入れておきましょう。歩いて避難できる幼児には、子ども用の持ち出し袋も準備しましょう。

妊婦は、妊娠前期はつわり対策、後期は入院グッズを準備しましょう。



非常持ち出し袋(例)

子ども用

- ☐ おむつ
- ☐ おんぶひも
- ☐ お菓子、離乳食
- ☐ おもちゃ、絵本
- ☐ 歯磨きシート
- ☐ おしりふき
- ☐ タオル類
- ☐ スプーン
- ☐ 不透明ビニル袋
- ☐ ガーゼ

- ミルクの人は
- ☐ 粉ミルク、液体ミルク
 - ☐ ミルク用の水
 - ☐ カセットコンロ
 - ☐ 紙コップ

大人用

- ☐ 飲料水(500mL) 1人2本程度
- ☐ 非常食
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ 下着、着替え
- ☐ 生理用品
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ マスク、手指消毒
- ☐ 保湿クリーム
- ☐ カイロ
- ☐ 母子健康手帳、身分証明書
- ☐ ヘルメット、軍手
- ☐ ヘッドライト、携帯ラジオ、予備電池
- ☐ 防寒シート
- ☐ カップ
- ☐ 不透明ビニル袋
- ☐ タオル類
- ☐ 常備薬

2 風水害の備え

(1) ハザードマップで災害リスクを確認

▶ ハザードマップとは？

洪水や土砂災害などが発生した時に、危険になる場所を地図にまとめたものです。

▶ 子どもを守るために、災害リスクを確認しておく



HPで自宅や職場などのリスクを確認しましょう。

重ねるハザードマップ

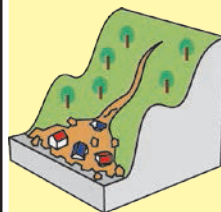
Q 検索

私の家は？



土砂災害

- 警戒区域内
- 区域外



● 浸水の

深さ

mです。

● 浸水時間

日間です。

5.0m～

2階の屋根以上が浸水

3.0～5.0m

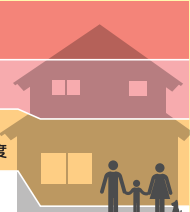
2階部分までつかる程度

0.5m～3.0m

1階の軒下までつかる程度

0～0.5m

大人の膝までつかる程度



(2) 避難するときのポイント

▶ 情報を集める

避難するかどうか、早めの判断が大切です。自分がどんな状況に置かれているか、正確な情報を集めましょう。行政からの情報を待たずに判断することも必要です。

7 市からの防災情報 P15

▶ 避難は早めに ((3)子どもと避難するタイミング参照)

大雨による注意が呼びかけられたら、早めの避難を考えましょう。

特に夜間に大雨が予想されるときは、明るいうちに避難しましょう。



▶ 動きやすい服装で

荷物は最小限にして背負い、両手が使えるようにしましょう。長靴は水が入って動きにくくなるので、運動靴で避難しましょう。

▶ 低い場所を通らない

鉄道や道路の下を通るアンダーパスは地面より低いので、大雨になると水がたまりやすく危険です。



(3) 子どもと避難するタイミング

▶ 警戒レベル3で避難

子どもがいる方や避難に時間がかかる方は、「警戒レベル3 高齢者等避難」で避難しましょう。

警戒レベル	避難情報等	状況	住民がとるべき行動
警戒レベル5	緊急安全確保 (市町村が発令)	災害発生 または切迫	命の危険 直ちに安全確保
～～～警戒レベル4までに必ず避難～～～			
警戒レベル4	避難指示 (市町村が発令)	災害の おそれ高い	危険な場所から 全員避難
警戒レベル3	高齢者等避難 (市町村が発令)	災害の おそれあり	避難に時間がかかる方は、 危険な場所から避難
警戒レベル2	大雨・洪水注意報 (気象庁が発表)	気象状況 悪化	自らの避難行動を 確認
警戒レベル1	早期注意情報 (気象庁が発表)	今後気象状況 悪化のおそれ	災害への心構えを 高める

▶ 避難する場所は？

避難とは、「難」を「避」けることで、避難所に行くことだけが避難ではありません。

- 避難所
- 安全なホテル・旅館などの宿泊施設
- 安全な親戚や知人宅
- 自宅 ※以下の「3つの条件」が確保できれば、浸水の危険があっても自宅にとどまることができます。
 - ▶ 家屋倒壊等氾濫想定が必要な区域[※]外である。
 - ▶ 浸水深よりも居室が高い位置にある。
 - ▶ 水が引くまでの備蓄品などがある。

※家屋の倒壊・流失をもたらすような激しい流れが発生するおそれがある堤防沿いの地域