

もしものときは

赤ちゃん和家人を守る防災

災害はいつ起こるかわかりません。乳幼児がいる家庭では、大人だけの防災準備では足りません。ミルクやおむつ、安心できる物など、こども特有の備えが必要です。“いざ”というときに慌てないため、日ごろから少しずつ準備しておきましょう。

事前の準備

災害時は、こどもを抱っこしたり手をつないだりするため、両手が自由に使える状態にしておくことが大切です。

持ち出し袋の形や置き場所、準備の仕方にも工夫しておきましょう。

- ・持ち出し袋は両手が空くりュックタイプにする
- ・玄関や寝室など、すぐ手に取れる場所に置く
- ・重くなりすぎないように、定期的の中身を見直す
- ・こどもの成長に合わせてサイズや内容を調整する
- ・家族で「どこに逃げるか」「誰が何を持つか」を話しておく

非常時持ち出し品リスト

▶ すぐ逃げるとき

【家族共通】

- ☑ 飲料水
- ☑ 非常食
- ☑ 懐中電灯
- ☑ モバイルバッテリー
- ☑ 救急セット
- ☑ 母子健康手帳・保険証のコピー
- ☑ 現金
- ☑ ウェットティッシュ
- ☑ タオル
- ☑ ビニール袋



【乳幼児用】

- ☑ 紙おむつ(2~3日分)
- ☑ おしりふき
- ☑ 粉ミルク/液体ミルク
- ☑ 哺乳瓶・替え乳首(割れにくいもの)
- ☑ ミルク用飲料水
- ☑ ベビーフード(そのまま食べられるもの)
- ☑ 使い捨てスプーン・紙コップ
- ☑ 防臭袋・ビニール袋
- ☑ 着替え(上下・肌着)
- ☑ タオル・ガーゼ
- ☑ 母子健康手帳(コピー)



▶ あると安心な持ち出し品

- ☑ お気に入りのおもちゃ(小型)
- ☑ 絵本(1冊)
- ☑ おしゃぶり(使用している場合)
- ☑ 抱っこひも(防寒着の上から装着可能なもの)



- ☑ 授乳ケープ
- ☑ 懐中電灯/ヘッドライト
- ☑ 名前・連絡先カード



防災情報



苫小牧市
防災関連
webサイト



苫小牧市
防災メール

季節に合わせた備え・持ち出し品

災害時は冷暖房が使えず、季節による影響を強く受けます。特に乳幼児は体温調節が未熟なため、夏は熱中症、冬は低体温に注意が必要です。季節に応じた飲料水や冷却・防寒用品を事前に備えておくことが、こどもの命を守ることに繋がります。

乳幼児のいる家庭は季節対応できるように必需品を準備しましょう

1 夏季:熱中症対策

★夏はここが重要★

乳幼児は汗をかきにくく、体に熱がこもりやすいため注意が必要です。

【チェックリスト】

- ☑ 飲料水(多めに準備)
- ☑ 経口補水液
- ☑ 冷却シート・冷却タオル
- ☑ うちわ・携帯扇風機(電池式)
- ☑ 通気性の良い衣類・着替え
- ☑ 帽子(日よけ)



2 冬季:低体温症対策

★冬はここが重要★

冷えやすい「首・お腹・足」を守る備えを最優先。

【チェックリスト】

- ☑ 防寒着(重ね着できるもの)
- ☑ 帽子・靴下
- ☑ スリーパー(厚手)
- ☑ 簡易毛布・アルミ保温シート
- ☑ 使い捨てカイロ



▶ 妊娠中の持ち出し品

- ☑ 母子健康手帳
 - ☑ 保険証・診察券のコピー
 - ☑ お薬手帳・常備薬
 - ☑ 飲料水
 - ☑ 軽食(ビスケット・ゼリー飲料など)
 - ☑ マスク
 - ☑ 体を冷やさないためのもの(羽織もの・ブランケットなど)
 - ☑ 生理用ナプキン(破水時の備えとして)
 - ☑ 小さめのタオル
- ・持ち出し袋は軽量で背負えるリュックタイプにする
- ・靴は歩きやすいスニーカーを用意しておく
- ・夜間に備えて足元灯や懐中電灯を寝室に置く
- ・家族や周囲に妊娠週数・かかりつけ医・連絡先を共有しておく
- ・無理に一人で行動せず、助けを求めることも備えの一つ



体調や妊娠週数によって必要な物は異なります。

「全部そろえなければ」と思わず、ご自身の体調に合わせて準備しましょう。

もしものときは

妊娠中の方の備え

出産準備品などは、いつお産が始まっても慌てないように、入院に必要なものをあらかじめ準備して、すぐに持ち出せるようにまとめておきましょう。避難後の出産も想定し、乳幼児用品も準備しておきましょう。



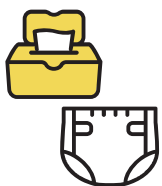
北海道・冬季／停電長期化を想定

停電が数日～1週間以上継続する可能性を想定しておきましょう。夏は熱中症対策、冬は低体温対策が特に重要です。

※ライフライン停止を想定し【7～14日分】を目安

1 乳幼児本人の備蓄

- ▶ 食事・水分など
 - ・粉ミルク／液体ミルク
 - ・ミルク用飲料水(軟水)
 - ・ベビーフード(主食・副食・月齢別)
 - ・とろみ調整食品
 - ・マグ・ストローマグ
 - ・★経口補水液(夏季)
- ▶ おむつ・衛生用品など
 - ・紙おむつ(1日6～8枚×日数)
 - ・おしりふき(多め)
 - ・ベビー用ボディソープ
 - ・保湿剤・ワセリン
- ▶ 衣類・寝具など(防寒重視)
 - ・★冷房・暖房が止まっても寝れるように想定★
 - ・着替え・肌着(厚手・重ね着用)
 - ・フリース・ダウン等の中間着
 - ・★スリーパー(厚手)
 - ・ニット帽・ネックウォーマー
 - ・手袋・レッグウォーマー
 - ・★簡易毛布・寝袋(子ども対応サイズ)



2 家族みんなの備蓄

- ▶ 食事・水分など
 - ・大人用非常食(レトルト・缶詰)
 - ・飲料水(1人1日3L×日数)
 - ・カセットコンロ・ボンベ
- ▶ 生活用品(停電対応)
 - ★電気・空調が使えない想定★
 - ・トイレトペーパー・ティッシュ
 - ・簡易トイレ(凍結しにくい保管)
 - ・★LEDランタン・乾電池(寒冷地対応)
 - ・モバイルバッテリー(低温下でも使用可)
 - ・★カセットコンロ(屋内使用時は換気厳守)
 - ・ボンベ(寒冷地対応タイプ)
- ▶ 衛生用品など
 - ・ウェットティッシュ
 - ・ドライシャンプー
 - ・歯磨きセット
 - ・ごみ袋・ポリ袋
 - ・アルコール消毒液



もしものときは

ローリングストックによる備蓄を習慣に

ローリングストックとは、普段使いしている食料や日用品を少し多めに買い置きし、消費した分を買い足すことで、常に一定量の備蓄を保つ方法です。

▶ ポイント

使い慣れているものや、食べ慣れているものを用意することで、災害時のストレスを少しでも軽減することができます。

少しだけ多めに備える



小児科のある医療機関

※受診の前に必ず各医療機関へお問合せやホームページなどでご確認ください。 令和8年1月1日現在

	医療機関名称	所在地	電話番号(市外局番0144)
1	苫小牧市立病院	清水町	33-3131
2	王子総合病院	若草町	32-8111
3	苫小牧市夜間・休日急病センター	旭町	32-0099
4	桜木ファミリークリニック	桜木町	71-2351
5	合田内科小児科医院	音羽町	33-9208
6	いまい内科クリニック (休診中)	双葉町	37-8686
7	とまこまいこどもクリニック	住吉町	33-1050
8	たかせ内科クリニック	川沿町	73-6233
9	たかやなぎ小児科	日新町	71-2115
10	稲岡内科小児科	北光町	72-5141
11	錦岡医院	宮前町	67-0013
12	とまこまい西インター内科・消化器内科・小児科クリニック	のぞみ町	68-1137
13	さくらファミリークリニック	東開町	55-6526
14	沼ノ端内科・脳神経クリニック	東開町	51-2811
15	たくしん小児科	拓勇西町	53-7788
16	とまこまい北星皮ふとからだのクリニック	拓勇東町	57-8000
17	うとないキッズクリニック	北栄町	53-8080

急病等で困ったときは



急な体調不良やけがなど、思いがけない事態はいつ起こるかわかりません。
急病等で困ったときは、受診先や相談窓口など、こちらから確認できます。

- ・救急医療の適正利用について
- ・休日当番病院、医院と夜間・休日急病センターについて
- ・緊急時、受診先がわからないとき
- ・夜間こどもが急病にかかったときなど

こんな時の対処法

② 胸やお腹を強く打った!

静かに寝かせて、様子を見ます。

打ち身やあざが出来た場合、冷たくしたタオルで患部を冷やしてあげましょう。

※顔色が悪い・吐くなどの異変が見られる場合、救急車を呼ぶか、すぐに病院へ連れて行きましょう。



もしものときは