

## 赤ちゃんがいる家庭の「防災対策」

赤ちゃんグッズはいつも持ち歩いているから大丈夫！と考えがちですが、  
万が一、災害にあってしまったときはお出かけ用だけではたりません。  
大切な赤ちゃんのためにも防災グッズも準備しておきましょう！

【お問い合わせ】健康福祉課 健康係 電話：52-2188

# まず、ご自宅にある上郡町のハザードマップを確認しましょう

災害ごとに、被害の範囲や程度、避難所や防災関係機関等がわかります。ハザードマップを見て、危険箇所・避難場所(一覧参照)を確認し、小さな子どもを連れて安全に避難できるルートかどうか、実際に歩いて点検しましょう。

※上郡町ホームページにも掲載しています



## 避難所・防災関係機関一覧(参照:上郡町ハザードマップ、町HP)

### 指定緊急避難場所

災害発生時、または発生するおそれがある場合にその危険から逃れるための緊急避難場所として、洪水や地震などの災害の種類ごとに指定される施設や場所です

地区	基幹避難所	名称	所在地	避難可能な災害の事象				AED
				洪水	土砂災害	地震	大規模災害	
上郡 山野里		生涯学習支援センター	上郡459-1	×	×	○	○	○
		つばき会館(保健センター)	上郡500-1	○	○	○	×	○
	○	上郡小学校	上郡306	○	○	○	○	○
		上郡公民館	上郡1645-13	×	×	○	×	○
		上郡町役場第2庁舎	大持278	2階以上	○	○	×	
	○	上郡中学校	山野里1178-1	○	○	○	○	○
	○	山野里小学校	山野里2142-1	○	○	○	○	○
		山野里公民館	山野里2423-1	○	○	○	×	○
		スポーツセンター	竹万29	2階以上	○	○	○	○
		ピュアランド山の里	山野里2748-1	○	×	○	×	○
		上郡中央公園	竹万50-4他	×	×	○	○	
	駅前中央公園	駅前294	×	×	○	○		
高田	○	高田小学校	中野899	○	○	○	○	○
		旧高田幼稚園	中野708-1	○	○	○	×	
		高田公民館	中野612-1	○	○	○	×	○
		高田地区運動公園	與井722-2他	×	×	○	○	
		高田台第2公園	高田台3-18	×	×	○	○	
		上郡墓地公園	奥甲12	×	×	○	○	
	○	旧鞍居小学校	野桑1303	2階以上	×	運動場のみ	○	
		旧鞍居幼稚園	野桑1275-1	×	×	○	×	
		鞍居公民館	野桑1275-1	2階以上	○	○	×	○
		播磨高原東小学校	新宮町光都2-6-1	○	○	○	○	○
		播磨高原東中学校	新宮町光都2-4-1	○	○	○	○	○
	赤松	○	赤松公民館	苔縄67	×	×	○	×
		子育て学習センター	苔縄86-1	○	○	○	×	○
		旧赤松幼稚園岩木分園	岩木乙585	○	×	×	×	
船坂	○	旧船坂小学校	八保甲177	○	○	○	○	
		旧船坂幼稚園	八保甲253-1	○	○	×	×	
		船坂公民館	八保甲170-1	○	○	○	×	○
		旧梨ヶ原小学校	梨ヶ原538	○	×	○	○	
		梨ヶ原公民館	梨ヶ原550-2	○	○	○	×	○

※「○」はその災害時に避難可能

※「×」は避難不可、「2階以上」は施設の一部のみ避難可能

※「運動場のみ」は運動場のみ避難可能で建物への避難は不可

## 避難指定場所

災害の危険性があり避難した住民の方や災害により家に戻れなくなった住民の方などが、災害の危険性がなくなり安全な居住場所を確保するまで一時的に滞在するための施設です

基幹避難所	名称	所在地	AED
上郡・山野里			
	生涯学習支援センター	上郡459-1	○
	つばき会館(保健センター)	上郡500-1	○
○	上郡小学校	上郡306	○
	上郡公民館	上郡1645-13	○
	上郡町役場第2庁舎	大持278	
	上郡高等学校	大持207-1	○
○	上郡中学校	山野里1178-1	○
○	山野里小学校	山野里2142-1	○
	山野里公民館	山野里2423-1	○
	スポーツセンター	竹万29	○
	山野里老人憩いの家	山野里1160	
	ピュアランド山の里	山野里2748-1	○
高田			
○	高田小学校	中野899	○
	旧高田幼稚園	中野708-1	
	高田公民館	中野612-1	○

基幹避難所	名称	所在地	AED
鞍居			
○	旧鞍居小学校	野桑1303	
	旧鞍居幼稚園	野桑1275-1	
	鞍居公民館	野桑1275-1	○
	金出地老人憩いの家	金出地909	
	播磨高原東小学校	新宮町光都2-6-1	○
	播磨高原東中学校	新宮町光都2-4-1	○
赤松			
○	赤松公民館	苔縄67	○
	子育て学習センター	苔縄86-1	○
	旧赤松幼稚園岩木分園	岩木乙585	
船坂			
○	旧船坂小学校	八保甲177	
	旧船坂小学校行頭分校	行頭348-2	
	旧船坂幼稚園	八保甲253-1	
	船坂公民館	八保甲170-1	○
	旧梨ヶ原小学校	梨ヶ原538	
	梨ヶ原公民館	梨ヶ原550-2	○

## 福祉避難場所(協定締結施設)

名称	所在地
児童養護施設	
泉心学園	尾長谷536
障害者支援施設	
愛心園	山野里2749-35
介護保険施設	
特別養護老人ホーム ほうらいの里	中野1118-1
特別養護老人ホーム 野桑の里	野桑3027
介護老人保健施設 高嶺の郷	山野里2305-1

### 【注意】

福祉避難所に直接避難することはできません

### 【福祉避難所について】

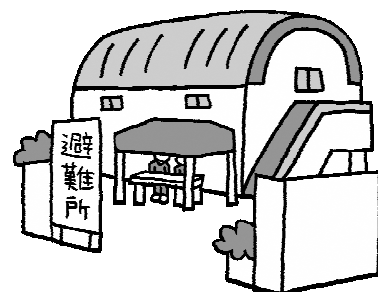
■福祉避難所は、災害時において一般の避難所での生活が長期化する恐れがあるとき必要に応じて開設する「二次的避難所」であり、支援が必要な方に対応できる施設です。

■災害が発生した場合は、まず体育館や公民館など一般の避難所に避難してもらい、福祉避難所への受け入れが必要か否かは、上郡町で判断し、施設へ協力を要請します。

■福祉避難所となる施設は、町からの協力要請に基づき、対象者を受け入れます。

## 防災関係機関

施設区分	名称	所在地	電話
役場	上郡町役場	大持278	52-1111
消防署 分署	上郡消防署	與井29-3	52-5119
	光都分署	光都2-21-1	58-0119
警察署 駐在所	上郡橋交番	上郡800	22-0110
	上郡駅前交番	竹万110-16	
	中野駐在所	中野610	
	野桑駐在所	野桑1392-3	
	赤松駐在所	赤松350-3	
	八保駐在所	八保甲144-2	
	梨ヶ原駐在所	梨ヶ原585-1	
	科学公園都市交番	光都2-23-1	
医療機関	大岩診療所	上郡1645-5	52-5000
	岡田整形外科	与井39-1	52-5600
	河原クリニック	竹万2167	57-2167
	黒田内科クリニック	駅前95	52-0235
	光都プラザクリニック	光都2-23-1	58-0088
	苔縄医院	苔縄1042-2	52-5611
	高嶺診療所	大持202-2	52-6369
	半田産婦人科	大持350	52-1000
三浦医院	駅前231	52-0045	



# 赤ちゃんのための防災グッズ

自宅が被災した場合、しばらく避難所暮らしになることも考えられます。そこで意外と手に入りづらいといわれるのが、安心して使える水や乳児用ミルクです。普段は母乳のママも、災害時の緊張や疲れから、母乳が出づらくなるケースもあります。液体ミルクや粉ミルクをはじめ、水、紙おむつ等、赤ちゃんとの防災に必要なものは、非常時にすぐに持ち出せるように「非常用持ち出し袋」等を作っておきましょう。表は一例です。必要なものがあれば追加しましょう。

	リスト	ポイント
食料 (3日分)	<input type="checkbox"/> ミルク	計量不要なスティックタイプや常温で飲める液体ミルクが便利 衛生面でも備蓄用にはおすすめ 目安は、1缶240mlのもので15缶(3日分)
	<input type="checkbox"/> 飲料水	調乳にも使えるペットボトルの水を用意 市販のミネラルウォーターを使用する場合は、ミネラル含有量が 120mg/L以下の軟水※を選ぶ
	<input type="checkbox"/> 離乳食・おやつ	そのまま食べられる瓶詰やレトルトタイプが便利 普段から食べ慣れたベビーフードを用意しておく
	<input type="checkbox"/> スプーン、紙コップ、紙皿、 ストロー	赤ちゃんが食べやすいサイズのスプーンがあると良い 哺乳瓶の消毒ができない時には、紙コップを使って少しずつ飲 ませる方法もある
	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶、マグ	プラスチック製で割れる心配のないものを準備
衛生用品	<input type="checkbox"/> 紙おむつ	衛生用品は届くまでには時間がかかるため、1週間分のおむつ は災害用としてストックしておく
	<input type="checkbox"/> おしりふき	おむつ替えの時だけではなく、体を拭く際にも使える
	<input type="checkbox"/> ビニール袋	汚れたおむつや衣類等を入れる
	<input type="checkbox"/> ガーゼ	歯の汚れを落としたり、顔を拭いたり、乳児のお世話に使用
その他	<input type="checkbox"/> 親子健康手帳、保険証のコピー	病気やけがをした時に必要、常に携帯しておく
	<input type="checkbox"/> バスタオル	おむつ替えのマットや掛け布団、おくるみや授乳ケープの代用
	<input type="checkbox"/> だっこ紐	災害時は一斉に避難するため、ベビーカーが動かせなくなる可 能性もある だっこ紐の方が赤ちゃんの頭を守りやすく、リュックも背負える
	<input type="checkbox"/> 着替え	赤ちゃんはすぐに大きくなっていくので、都度見直しが必要
	<input type="checkbox"/> 防寒具	アルミブランケット等(銀色は紫外線を反射するので炎天下で は日よけ代わりになる)
	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	暖をとる以外に、ミルクやレトルトのベビーフードを温めること ができる 哺乳瓶をカイロで包んだ上からタオルでくるむ
	<input type="checkbox"/> おもちゃ	使いなれたおもちゃがあると、心のケアにもつながる

※ミネラル量の多い硬水で調乳すると、ミルクに入っているミネラルバランスが崩れてしまい、赤ちゃんの胃や腎臓に負担をかけたり、赤ちゃんの体に十分な栄養素が届かないことがあります。



賞味期限のあるミルクや離乳食、おやつ等の備蓄は定期的に期限を確認しましょう。もし賞味期限内に出番がなさそうであれば、普段のミルクや食事に使い、新しい品に入れ替えましょう。

# 発災時・避難生活で必要な行動

## 発災時

### 洪水や土砂崩れ

避難勧告や避難準備勧告が出たら、指示に従い避難します



### 地震

#### ○発災前、発災時

- ・できるだけ安全な場所に移動し、赤ちゃんと自分を守る姿勢をとって揺れがおさまるのを待ちましょう
- ・幼児は頭をかばうように抱きかかえてあげましょう

#### ○揺れがおさまった後

- ・割れたガラスや食器等で足をけがしないように、靴かスリッパをはきます
- ・家の中にいる家族の安否や被害状況を確認
- ・ラジオ等で正しい情報を得ながら、避難バッグ等を出し、必要があれば避難準備をしましょう

## 避難生活

避難生活は、自宅が無事であれば、基本的に自宅で過ごします

### 乳児の健康管理

注意すべき症状	1つでもあれば受診必要	受診までに行う対応策
発熱 (38℃以上)	<ul style="list-style-type: none"><li>・ぐったりしている（目つきがおかしい、視線が合わない、泣かない等）</li><li>・機嫌が悪い</li><li>・生後3ヶ月未満</li><li>・母乳やミルクが飲めず、おしっこの回数が減っている</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・水分補給</li><li>・身体を冷やす（脇の下、太ももの付け根を冷やす）</li><li>・熱を測り記録しておく</li></ul>
けいれん	他の症状がなくても受診	<ul style="list-style-type: none"><li>・あわてない</li><li>・楽な姿勢で身体を横に向け、衣類を緩める</li><li>・口の中に指やタオルなどをいれない</li></ul>
嘔吐	<ul style="list-style-type: none"><li>・ぐったりしている</li><li>・緑色のものを吐いた</li><li>・吐いたものに血が混じっている</li><li>・便に血が混じっている</li><li>・母乳やミルクが飲めず、おしっこの回数が減っている</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・寝かせるときは上体を高くして、顔は横向きにする</li><li>・脱水にならないように、少しずつ水分を補給する</li><li>・やさしく抱っこする</li></ul>
咳	<ul style="list-style-type: none"><li>・息が苦しそう</li><li>・機嫌が悪い</li><li>・ぐったりしている</li><li>・呼吸を止めることがある</li><li>・母乳やミルクを飲む量が減っている</li><li>・母乳やミルクを欲しがらない</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・脱水にならないように、少しずつ水分を補給する</li><li>・やさしく抱っこする</li></ul>

## 乳児の心のケア

赤ちゃん返りや夜泣き、乱暴な言動等、災害時に見られる子どもの“異常な行動”は、“非常時における正常な行動”です。大きく受け止め、しっかりと抱きしめてあげましょう。

## ママの心のケア

産後は平時でも精神的な変化の大きい時期です。その上に被災のショックが重なることで、強い恐怖感や落ち込み、うつ症状を伴うこともあります。子どもを励まそうとするあまり、自分の気持ちを押し込めてしまわず、信頼できる人と話す機会を作りましょう。

## 非常用持ち出し袋

身の安全を確保するためにとりあえず避難するときの持ち物(非常時)と、落ち着いたあとの避難生活に必要なもの(備蓄)を分けて準備するといいでしょう。表は一例です。必要なものがあれば追加しましょう。

	リスト(○:非常時 □:備蓄)	ポイント
食料	<input type="checkbox"/> 飲料水	1人1日3Lが目安
	<input type="checkbox"/> レトルト食品(ご飯・おかゆ等)	そのまま食べられるものはもちろん、お湯を入れるだけ等調理が簡単なものが便利 ※非常時用は3日分、備蓄用は1週間分を目安に
	<input type="checkbox"/> インスタントラーメン、味噌汁	
	<input type="checkbox"/> 缶詰	
	<input type="checkbox"/> アメ、チョコレート等	
衛生用品	<input type="checkbox"/> マスク	新型コロナウイルス感染症等の感染症対策に必要
	<input type="checkbox"/> 消毒液	
	<input type="checkbox"/> 体温計	
	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	
	<input type="checkbox"/> 救急セット(絆創膏や包帯等)	
	<input type="checkbox"/> ビニール袋	雨具や敷物、簡易トイレとしても使用可能 透けないものが良い
	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	凝固剤、吸収剤入りのものは臭いを抑えて便利
<input type="checkbox"/> タオル、着替え、軍手等	季節によって衣類が変わるので、適宜見直しをしましょう	
その他	<input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク	日頃から備蓄しておくこと災害時に便利 ラップは身体に巻けば保温に便利
	<input type="checkbox"/> カセットコンロ・ボンベ	
	<input type="checkbox"/> ラップ、紙コップ、割り箸	
	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	災害情報を入手するために必要
	<input type="checkbox"/> 予備の乾電池	
	<input type="checkbox"/> 携帯電話、モバイルバッテリー	
	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	
	<input type="checkbox"/> 健康保険証、お金(貴重品)	お金は現金の方が良い※公衆電話用に小銭もある方が良い
	<input type="checkbox"/> お薬手帳	災害時にあるとスムーズに薬を処方してもらえる
	<input type="checkbox"/> 服薬中の薬	災害時は救命救急が最優先され、慢性疾患の診療は落ち着いてからになるため、1週間程度の予備薬は準備しておく
<input type="checkbox"/> ろうそく、マッチ	災害用として8時間以上持続するもの	

※家族構成や状況によっても必要なものは変わります。その都度追加しておけば万全です。

※定期的な見直しや、賞味期限が近づけば入れ替えを忘れずに！



# 感染症対策を踏まえた災害時の避難のポイント

## 災害時には、危険な場所にいる人は迷わず避難することが原則です

- ・安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません
- ・安全が確保できる親戚、知人宅等に避難することも考えましょう
- ・マスク、体温計、消毒液等はできるだけ自ら持参してください
- ・上郡町が指定する避難場所、避難所が変更されている可能性がありますので、あらかじめ町のホームページで確認をしてください
- ・豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむを得ず車中泊をする場合は、周囲の安全確認を十分に行ってください

## 避難場所、避難所での過ごし方

- ・マスクを着用する
- ・咳エチケットを徹底する
- ・食事前、トイレ使用后、ごみの処置等、頻繁に石けんと水で手洗する
- ・避難所内は可能な限り、定期的(1時間に2回程度)に換気を行う
- ・食事時間をずらし、密集・密接を避ける
- ・寝るときの向きは互い違いにし、飛沫感染を避ける
- ・毎日体温測定をし、自分の健康状態を確認する

## おわりに

ここ数年、異常気象による深刻な豪雨被害が全国各地で急増しています。いつ、自分が被災者になるかわかりません。万が一に備え、非常用バッグも備蓄も準備しておきましょう。災害時を考えることで、自分が本当に大事にしたいものを見直すことにつながります。また、非常事態が起こった時に自分とわが子を守るためには、いつもの何気ない日常の中での人間関係が大きな意味を持ちます。子育てを一人で抱え込むのではなく、皆で助け合う仲間を作ることが、いざというときに役に立ちます。モノを備えるだけが防災ではありません。産後の女性や乳幼児は、災害時に特別な支援が必要とされる層です。とはいえ、地域の方も支援が必要な人の存在を知らなければ、助けたくても助けることができません。挨拶を通して、地域に顔見知りを増やすことも大切です。

兵庫県内の緊急情報や防災情報を提供するサービス

無料

簡単  
設定



# ひょうご防災ネット

スマートフォンアプリ版



兵庫県および県内の市町からの「避難に関する情報」などの緊急情報や、地震、津波、気象警報などの防災に関するさまざまな情報を利用者の方々に提供するサービスです。いつ発生するかわからない災害に備え、ぜひダウンロードしてください。

### いざというときに備え「マイ避難カード」を作成

いざというときに、速やかに避難行動がとれるよう、学びながら自身で考えた避難行動をとるタイミング(逃げどき)や避難場所をアプリ内「カード」に保存できます。また、保存した逃げどきに関する情報をプッシュ通知で受け取ると「マイ避難カード」を表示します。



### 3ヶ所の市・町の登録が可能

自宅や職場の地域が異なる場合でも安心。今いる場所に関する情報も受信ができます。

現在地

●●●市

■■■■市

△△△町

### 避難・各種気象情報などをプッシュ通知！

配主  
信な  
情報

- 兵庫県・市・町からの緊急情報
- 避難関連情報
- 避難所関連情報
- 国民保護に関する情報
- その他緊急度の高い情報
- 兵庫県・市・町からのお知らせ情報
- 地震情報
- 津波注意報・警報
- 気象警報・特別警報
- 記録的短時間大雨情報
- 土砂災害警戒情報
- 河川洪水予報
- 竜巻注意報情報

### 防災情報リンク集

ハザードマップ、気象情報、河川情報など、災害時の情報収集に役立つリンク集です。



## 利用方法

① まずはアプリをダウンロードしましょう！

QRコードを読み取ってダウンロードしてください。または「ひょうご防災」で検索

ひょうご防災

検索



iOS



Android



※ウェブ版の「ひょうご防災ネット」をご利用の方にはメールでもアプリの案内をします

② 次に、アプリを起動し、初期設定をしましょう！

言語の設定

市・町の設定 (3ヶ所)

今いる場所の設定

利用開始