KOBE地震ITSUM◎講座

~ちいさなお子さんのいる家庭の備え教室~



神戸市

「子育て世代防災啓発 プロジェクト」検討会議







画講座の目的



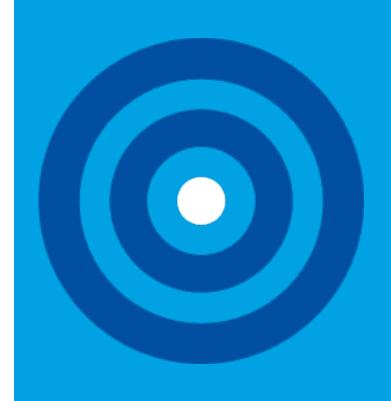
KOBE地震ITSUM◎講座

神戸市に住む子育て世代 の防災意識の向上と安全 安心なまちづくりを進め るため、小さなお子さん のいるお父さん・お母さ んを対象とした、災害時 の負担を軽減するための 防災講座です。

手帳の特徴



阪神・淡路大震災の被災 者の声や東日本大震災で 被災した小さなお子さん のいるお父さん・お母さ んのグループインタビュー を行い、そこから学んだ 様々な防災の知識や技を まとめました。



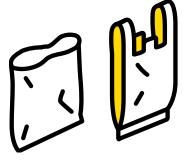
ちいさなお子さんがいる ご家庭に本当に必要な 防災グッズ

〈ワークショップ〉 防災グッズ暗記クイズ 子育て世代向け 非常時持ち出し用グッズ12選

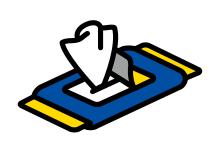
制限時間:60秒



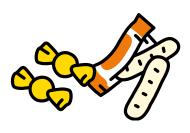
紙おむつ



ポリ袋・レジ袋



ロ腔ケア用ウェット ティッシュ



おやつ



おもちゃ

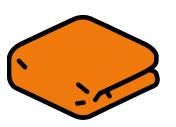


860

母子手帳・お薬手帳



大判ハンカチ



エマージェンシー ブランケット



レインコート



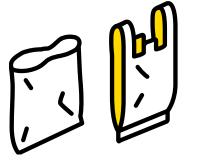
ヘッドライト



歩きやすい靴



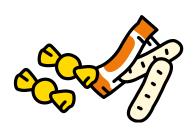
携帯トイレ



ポリ袋・レジ袋



口腔ケア用ウェット ティッシュ



おやつ



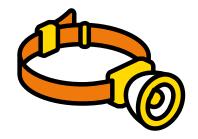




大判ハンカチ



エマージェンシー ブランケット



ヘッドライト



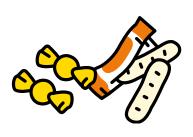
歩きやすい靴



携帯トイレ







おやつ



大判ハンカチ



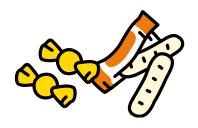
エマージェンシー ブランケット



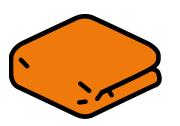
歩きやすい靴



携帯トイレ



おやつ



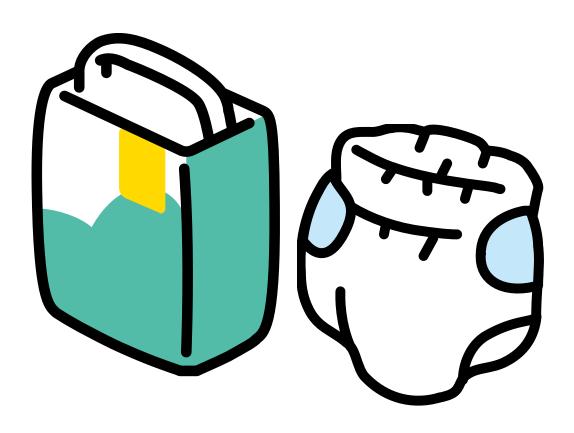
エマージェンシー ブランケット



携帯トイレ



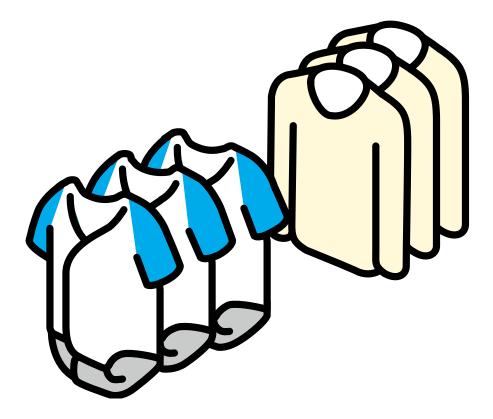
② 子育て世代・非常時持ち出し用グッズ 1



紙おむつ

災害時もないと 困る必需品。



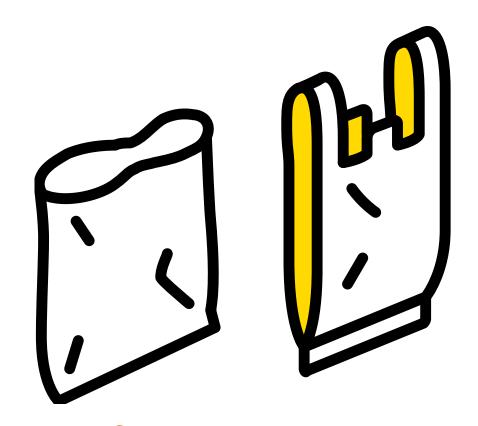


着替え

避難生活が長期化した 場合に備えて。



(③) 子育て世代・非常時持ち出し用グッズ 2



ポリ袋・レジ袋

応急手当、水の運搬、調 理など、多用途に有効。

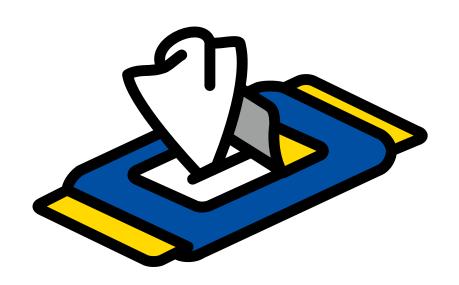


●小さい袋だと… ●レジ袋タイプだと…





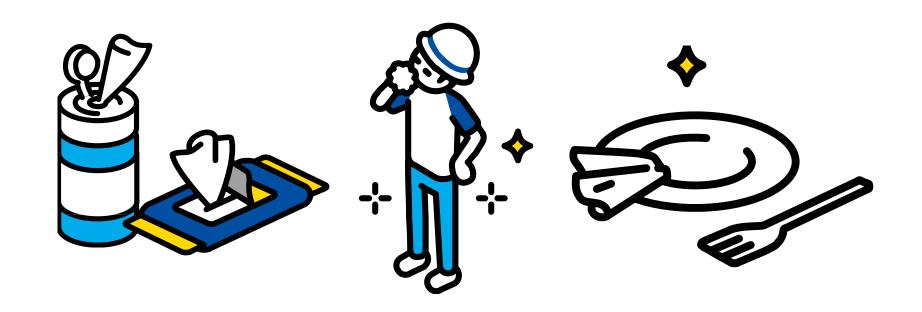
(③) 子育て世代・非常時持ち出し用グッズ 3



口腔ケア用 ウェットティッシュ

水がなくても、口の中を 清潔にして感染を予防。





口の中が不衛生になると

肺炎を発症する可能性が高くなります。

※保存期限3年



和光堂

オーラルプラス 口腔ケアウエッティー マイルド60枚



ノンアルコール・無香料

災害時にはいろいろ活用できて便利

1)歯をみがける

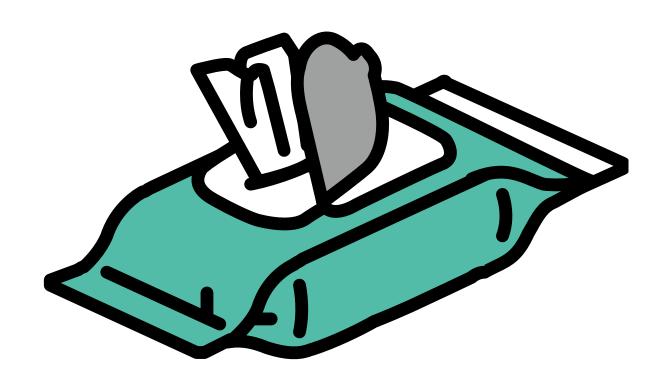
2) お箸やスプーンなどを拭ける

3)手や体も拭ける

保存期間:3年

参考価格:321円 (Amazon)



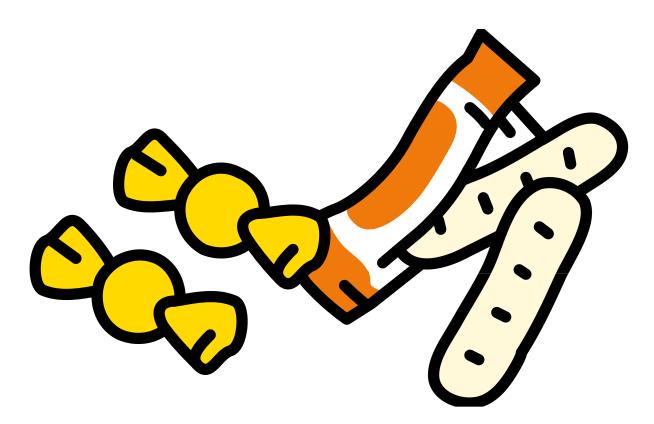


おしりふき

赤ちゃんのおしり以外にも 手や体を拭ける。



○ 子育て世代・非常時持ち出し用グッズ 4



おやつ

幼児向けのおやつは 手に入りにくい。少し多めに。





使い捨て哺乳瓶

地震で落下しても割れにくく 消毒不要で避難先で便利。



② 子育て世代・非常時持ち出し用グッズ 5

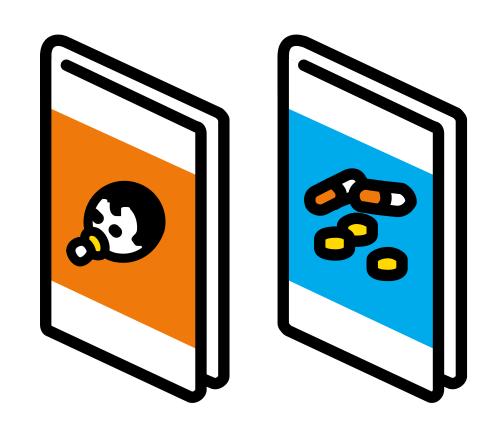


おもちゃ・絵本

避難先などでも遊べるように お気に入りのおもちゃを。



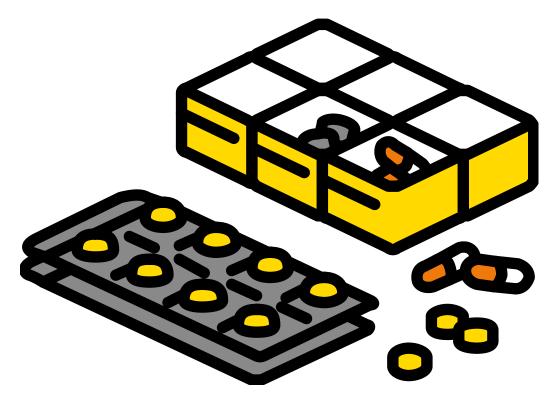
○ 子育て世代・非常時持ち出し用グッズ 6



母子手帳・お薬手帳

最適な薬をスムーズに出せる。 保険証、診察券のコピーも。



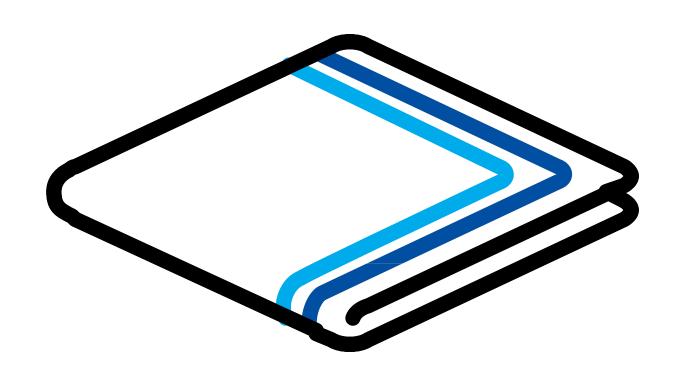


救急セット・常備薬

子どものケガ、体調にあわせて
絆創膏や常備薬の準備を。



② 子育て世代・非常時持ち出し用グッズ 7



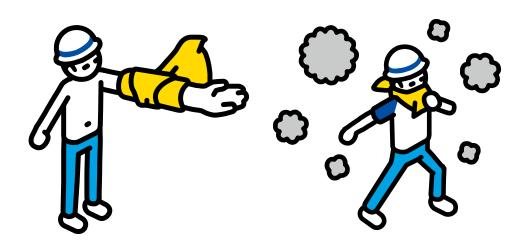
大判ハンカチ

包帯・マスク・ナプキン など多用途で活躍。



(⊙) 大判ハンカチは普段から携帯しましょう!

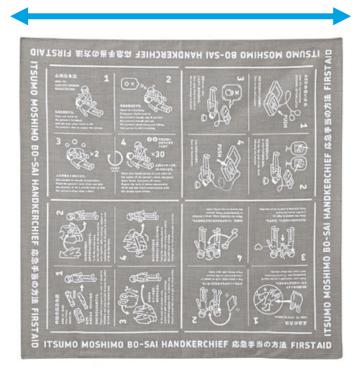
応急手当やマスクなど、 多用途に使えます!



けがの 応急手当に

煙や粉塵を 防ぐマスクに

50センチ以上が目安!



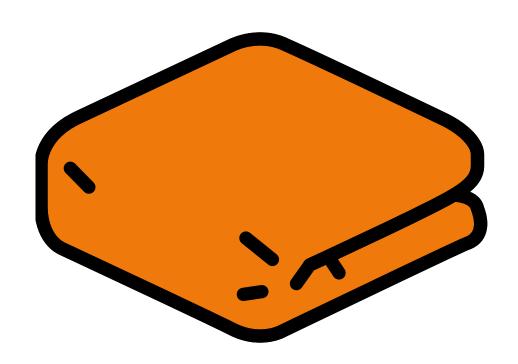




子どもサイズは 支援物資として入手困難。



② 子育て世代・非常時持ち出し用グッズ 8



エマージェンシー ブランケット

携帯しやすく静音性の 高いものがおすすめ。



SOL (ソル)

ヒートシート エマージェンシーブランケット



1人で使うサイズの非常用ブランケット。

カシャカシャと音の鳴らない静音タイプなので、

人で混雑する避難所でも気をつかいません。

防寒だけでなくレインコート代わりにも。

カラー:オレンジxシルバー

サイズ:約142×213cm

重量:約70g

参考価格:608円 (Amazon)



② 子育て世代・非常時持ち出し用グッズ 9



家屋の倒壊などで舞う 粉塵から全身を守る。

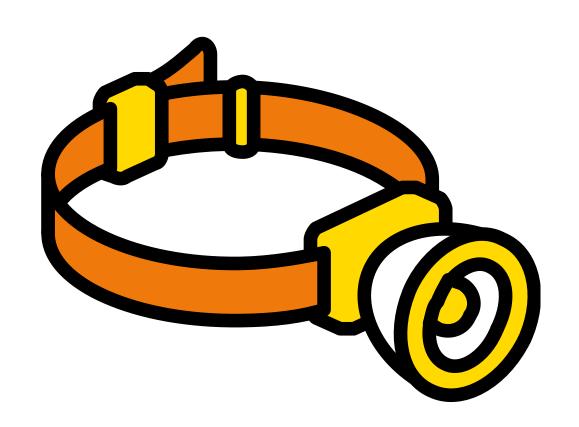


被災地では、粉塵が舞うため、 埃も防げるレインコートは重宝します!





② 子育て世代・非常時持ち出し用グッズ 10

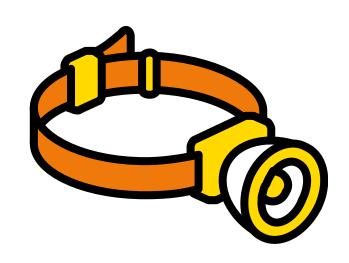


ヘッドライト

両手が空き、夜間の 作業や運搬時に重宝。



(つ) ヘッドライトは家族分用意を!



被災地では両手が空く ことが重要です!





(オススメグッズの紹介

エナジャイザー ヘッド ライト HDL200RD



明るさ:最大200ルーメン(フルモード時)

20ルーメン(ローモード時)

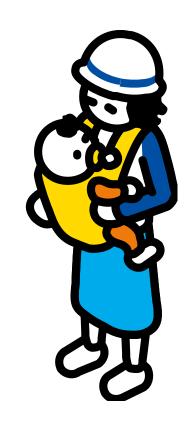
点灯時間:最長50時間(ローモード時)

単四電池3本使用

防水機能:IPX4

参考価格: 2, 866円 (Amazon)





抱っこひも

両手を空けて安全に 子どもと避難できる。



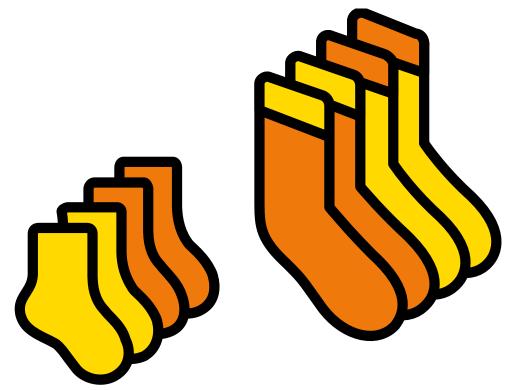
● 子育て世代・非常時持ち出し用グッズ 11



歩きやすい靴

子どもの足に合った 靴は特に入手困難。



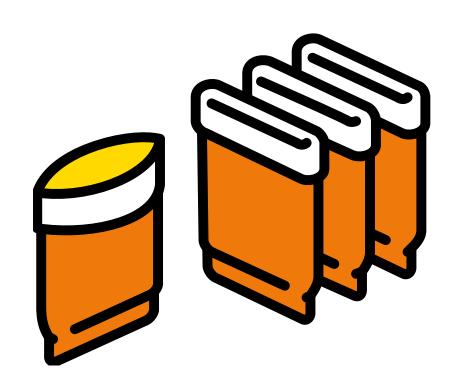


靴下

埃や泥でいつもより汚れ やすいので多めに必要。



② 子育て世代・非常時持ち出し用グッズ 12



携帯トイレ

断水で避難先のトイレも 使えない可能性が高い。



エクセルシア

携帯トイレ ほっ! トイレ 標準パック (1回分)



ポンチョ付きでどこでも使用できる携帯トイレ。 いつでもどこでもサッと広げて用を足すことが できます。

だれでも簡単に組み立て可能。

参考価格:540円 (Amazon)



水やおやつは入ってる。子育てバックは、 あとちょっとで防災バッグです。





防災グッズ(非常用持ち出し用)

災害時に役立つ 防災グツズ(非常時持ち出し用)

水やおやつは入ってる。子音でバックは、 あとちょっとで防災バックです。









いつもの子育てバッグに避難グッズを

レギュラーグッズ



紙おむつ 災害時もないと 困る必需品。



おしりふき 赤ちゃんのおしり以外にも 手や体を拭ける。



飲料水(水筒) 飲料用やミルク用に いつも携行を。



応急手当、水の運搬、調 理など、多用途に有効。



子どものケガ、体調にあわせて



幼児向けのおやつは 絆創膏や常備薬の準備を。 手に入りにくい。少し多めに。



外出先で宿泊を強いられた 最適な薬をスムーズに出せる。 際の防寒具として。



保険証、診察券のコピーも。

+αで入れておくとよいもの



充電式バッテリー

携帯電話用に。充電容量が 大きいものがおすすめ。



ブランケット

携帯しやすく静音性の 高いものがおすすめ。



ホイツスル 閉じ込められたとき

音で助けを求める。

大判ハンカチ 包帯・マスク・ナプキン など多用途で活躍。



避難グッズはできるだけコンパクトに



紙おむつ 無理せず持ち出せる 範囲で準備を。



おもちゃ・絵本 避難先などでも遊べるように お気に入りのおもちゃを。



家屋の倒壊などで舞う 粉塵から全身を守る。



子どもサイズは 支援物資として入手困難。



ヘッドライト 被災後の足元の悪い 夜道を移動するために。



被災直後の正確な情報 収集のための必需品。



避難生活が長期化した 場合に備えて。



口腔ケア用 ウェットティッシュ 水がなくても、口の中を 清潔にして感染を予防。



抱っこひも 両手を空けて安全に 子どもと避難できる。



避難所に留まることを 想定して少し多めに。



断水で避難先のトイレも 使えない可能性が高い。



歩きやすい靴 子どもの足に合った 靴は特に入手困難。

被災者に聞いた備えておくとよいもの





消毒不要で避難先で便利。 やすいので多めに必要。





地震で落下しても割れにくく 埃や泥でいつもより汚れ 爪を切ってあげられなくて 保存袋などに入れて持ち

困ったという声も。 出せる工夫を。現金は小銭も。



何問正解しましたか??



自宅避難用として 備えておく防災グッズ



防災グッズ(自宅避難用)

災害時に役立つ 防災グッズ(自宅避難用)

ちょっと多めに買う。 ふだんの買い物が防災になる。

あると役立つ自宅避難基本グッズ



普段から、どんな トイレでも用がたせる ように練習を。



災害時、子ども用の薬は 入手困難。常備薬も まとめて入れておく。



子ども用口腔ケア ウェットティッシュ 低刺激の子ども用も 備えておくと安心。



からだふきタオル お風呂に入れない 避難生活時に重宝。



カセットコンロ 大変なとき だからこそ



カセットボンベ 約1ヶ月の 被災生活に備えて あたたかい食事を。 5パック(15本)必要。



停雪時の 正確な情報 収集に役立つ。



電気機器の電源として 多めに。機器から外して 保管しておく。



断水で洗濯が できない時の 衣服の消臭に。

キャンプ道具は自宅避難時に活躍する



LEDランタン リビング、キッチン、トイレの 照明として「3つ」程度用意を。



ヘッドライト 両手が空き、夜間の 作業や運搬時に重宝。



停電時、生鮮食品・ 食材の延命に。



作業時のケガ予防に。 革手袋がおすすめ。

日用品や子ども用品はローリングストックで備える

数量は4人家族で1週間分を常時ストックしておく目安。ローリングストックの方法についてはP11参照。



トイレットペーパー



ラップ(ロングタイプ)



ポリ袋(大、中、小)





ウェットティッシュ類



紙おむつ



ミルク



おしりふき

知って得する多機能防災グッズ



調理、水の運搬 など、多用途に。



折ってポリ袋をかぶせ、 紙食器に。折り畳んで 骨折の添え木にも。







食器にかぶせて 洗浄の水の節約に。 ケガの応急手当にも。



被災者に聞いた備えておくとよいもの



パンパース

たが、それでももらいたくて、物資がも らえると聞けば並んだ。(岩手県釜石市) おむつが手に入ると本当に安心した。 すぐに何日もつのか計算した。 (岩手県陸前高田市)

被災者の声 ノ

一番困ったのがおむつ。手元に少しあっ



ウィスパー パンティー ライナー



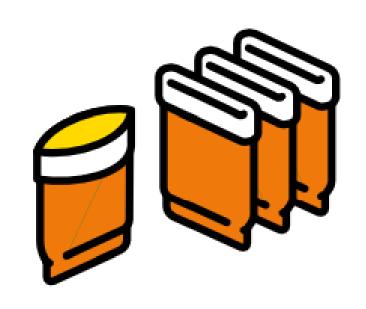
被災者の声



小さな子どものいる親にとって、災害時に困るのはおむつです。 また、おしりふきがないと、おしりがかぶれてしまうこともあります。



() あると役立つ自宅避難基本グッズ



携帯トイレ

普段から、どんな トイレでも用がたせる ように練習を。



() 便器にかぶせるシートタイプがオススメ!





(オススメ防災グッズの紹介

総合サービスサニタクリーン

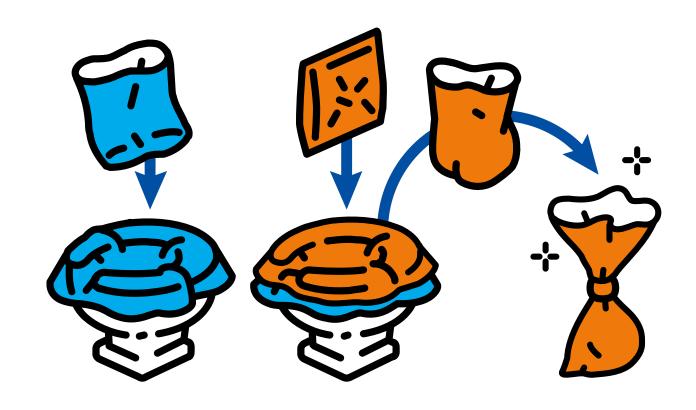


洋式便器に取り付けて使うことができ、便や尿の水分を吸収・凝固。紙おむつ同様、可燃ゴミとして処理可能。

消臭効果もあり。

定価:3,000円(20枚セット)





便器にポリ袋を被せた後にトイレを設置します。 排泄後、携帯トイレだけを交換すれば、 底面に汚水がつかず家の床は汚れません。 ポリ袋も併せて準備しておきましょう。







最低 × 7日分 以上

大便…1人1日1回、 1回ごとに交換

小便…1人1日4回、 3回ごとに交換

4人家族で…

大便用 1 枚 ×4 人 ×7 日=28 枚

+

小便用 4 枚 ×4 人 ×7 日 ÷3=37 枚

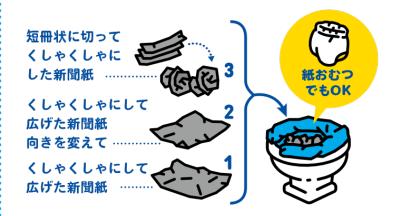




身の回りの品でつくる緊急用トイレ



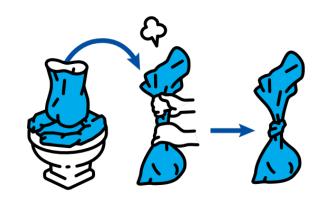
1 ポリ袋(45 ℓ 程度)を便座に 2 重にかぶせる。



2 くしゃくしゃにした新聞紙をポリ袋の中に敷き詰める。



3 用を足した後、消臭効果の あるものをかける。



ク 内側のポリ袋を取り出し、 空気を抜いて口を強くしばる。



() 備えておくとよいトイレグッズ



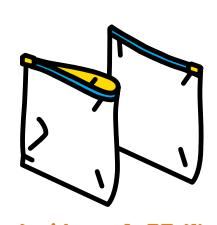
LEDランタン



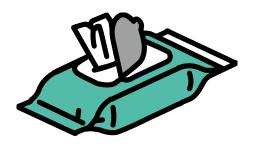
消毒液



除菌ウェットティッシュ



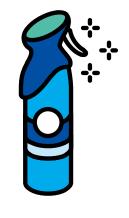
保管用密閉袋



おしりふき



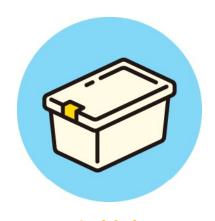
新聞紙



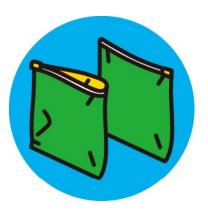
消臭スプレー



使用済み携帯トイレの処理方法



フタ付きの 衣装用ケース



保管用 密閉袋



フタ付きの ゴミ箱



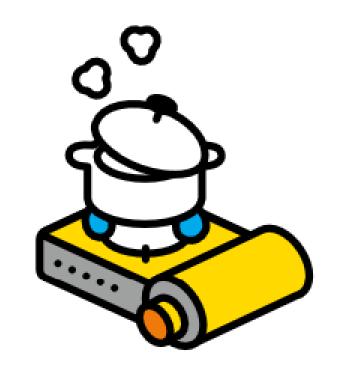
屋外用 収納ボックス

生活ゴミが回収されるまで 密閉できる容器に保管しておく

(可燃ごみとして処理される自治体が多い)

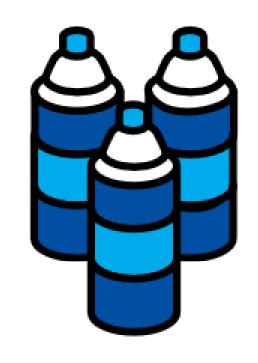


あると役立つ自宅避難基本グッズ



カセットコンロ

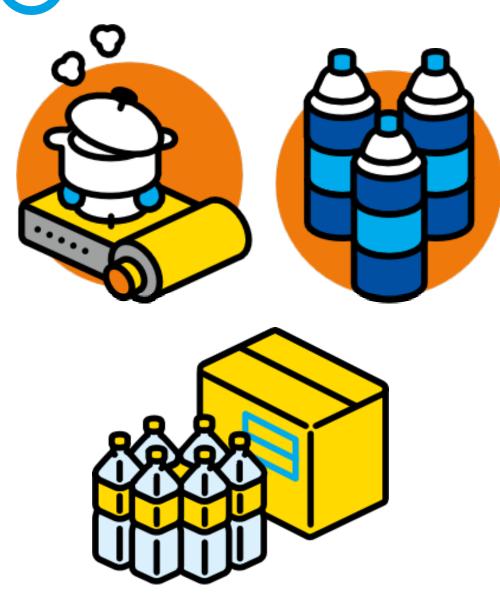
大変なとき だからこそ あたたかい食事を。



カセットボンベ

約1ヶ月の 被災生活に備えて 5パック(15本)必要。

(①) カセットコンロとボンベを備えよう



調理用の水も一緒に!

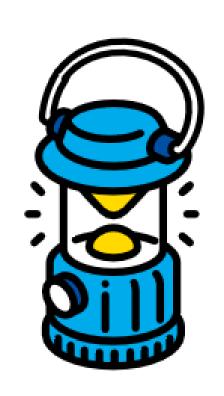




※1日30分~ 45分使用で



(①) キャンプ道具は自宅避難時に活躍する



LEDランタン

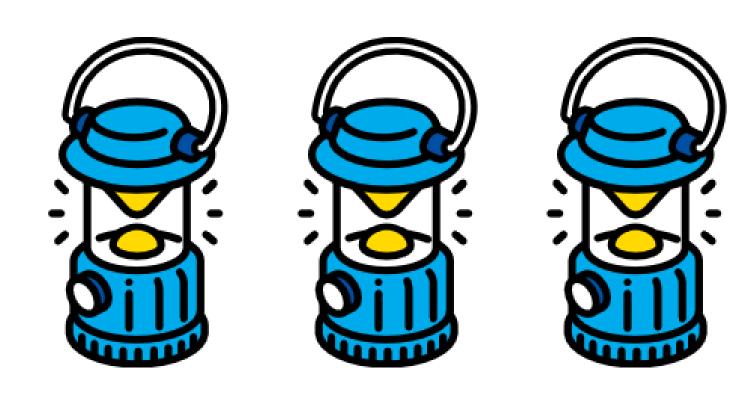
室内照明として 部屋全体を照らせます。

※懐中電灯では一ヵ所しか照らせません。

●火事の危険がありません。

※ろうそくの場合、余震で倒れて燃え移る 危険性があります。

○ ランタン型ライトは家にいくつ必要??



①リビング、②キッチン、③トイレ用

最低3個は必要です。



GENTOS

エクスプローラープロフェッショナル EX-V777D



1カ所しか照らせない懐中電灯と違い、室内照明として部屋全体を明るくできます。

明るさ:280ルーメン

点灯時間:ハイ(72時間)ロー(144時間)

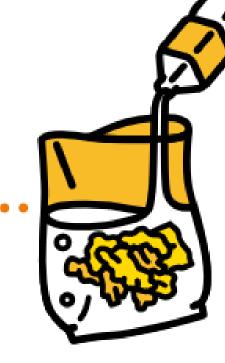
単一電池3本使用

参考価格: 4, 380円 (Amazon)



(②) 知って得する多機能防災グッズ



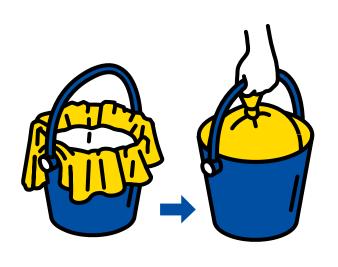


ポリ袋

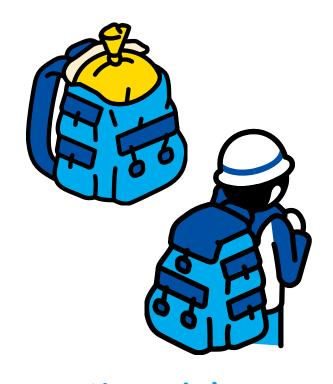
調理、水の運搬 など、多用途に。











汚れた容器でも OK

段ボールを バケツ代わりに

リュックを バケツ代わりに

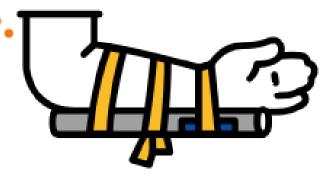
マンションやビルの 高層階へ運ぶ時に便利!





新聞紙

折ってポリ袋をかぶせ、 紙食器に。折り畳んで 骨折の添え木にも。





() バーベキューやホームパーティで紙食器を活用







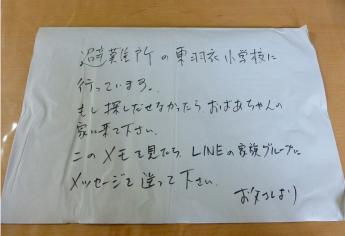
(①) 新聞を取っていない人はこれがおすすめ!













新聞紙 詰め物 更紙 ペットシーツ 梱包材 10kg 1,480円

回知って得する多機能防災グッズ



○ 日用品はローリングストックでそなえる

少し多めに買い置きして、使いながら買い足す。 ローリングストックがオススメです。







おしまい