

防災 災害後の連絡手段について話し合しましょう!

災害後、すぐに帰宅できるとはかぎりません。安否確認サービスの種類が増えました。どのサービスを利用するか、家族で決めておきましょう。

固定電話・携帯電話

災害用伝言ダイヤル (171)

被災地の方が自宅の電話番号で安否情報(伝言)を音声で録音(登録)し、全国からその音声を再生(確認)することができます。

—— 利用方法：伝言の登録 ——

171 + 1 + 電話番号(市外局番から)

—— 利用方法：伝言の確認 ——

171 + 2 + 電話番号(市外局番から)

パソコン・スマートフォン

災害用伝言板 (web171)

パソコンやスマートフォン等から固定電話番号や携帯電話・PHS番号を入力して安否情報(伝言)の登録、確認を行うことができます。

—— 利用方法 ——

- ① <http://www.web171.jp/>へアクセス。
- ② 連絡をとりたい方の固定電話番号や携帯電話番号を入力。
- ③ 伝言を登録・確認。

携帯電話

災害用伝言板

災害時はiモード、EZweb、Yahoo!ケータイ!、EMnet、CLUB AIR-EDGEのトップ画面に「災害用伝言板」の案内が表示されます。災害地の方が伝言を文字によって登録し、全国からその伝言を確認することができます。

—— 利用方法：伝言の登録 ——

災害用伝言板の「登録」を選択し、伝言を入れる。
※「登録」は、被災地域内の携帯電話・PHSからのみアクセスできます。

—— 利用方法：伝言の確認 ——

災害用伝言板の「確認」を選択し、安否を確認したい相手の携帯電話・PHS番号を入力する。
※「確認」は全国からアクセスが可能で、パソコン等からも行えます。
※「災害用伝言板(web171)」とも連携しており、どちらからでも伝言を確認できます。

スマートフォン

災害用音声お届けサービス

専用アプリをインストールしたスマートフォンから、音声メッセージを送信できます。2013年4月から、異なる通信事業者間で音声メッセージの送付が可能になりました。

<防災情報ホームページ>

- ・ 磐田市 防災・救急・いざというときにHP <http://www.city.iwata.shizuoka.jp/bousai/>
- ・ 静岡県危機管理部HP <http://www.pref.shizuoka.jp/bousai/>
- ・ 静岡県地震防災センター HP <http://www.pref.shizuoka.jp/bousai/e-quakes/>

携帯電話からも

いわたホッとライン

風水害や地震などの防災情報(緊急災害情報)を携帯電話へ配信します。



●子どもを守りながら災害を乗り越えるために

いつ起こってもおかしくないと言われている巨大な東南海地震。

私たち親の願いは「子どもを守りながら災害を乗り越える力をつけたい！」という事です。そのためにできること、備えておくことは何でしょうか？

特に小さなお子さんを持つ方へのアドバイスを磐田市危機管理課へ聞いてみました。



①被災しても住める家作りをしよう!

避難所は、プライバシーや衛生面、犯罪などの問題が多く、決して安全な場所ではありません。特に免疫力の低い赤ちゃん連れの家族には過酷な環境です。自宅で過ごせるように家具の固定を子ども目線で رفتり、ガラス飛散防止フィルムを貼ったりして耐震を強化!もしくは、早い段階で疎開を考え、今から親戚や友人と相談しておくことも大切です。

③子どもと話そう!

思っていることを言葉に出さないと、精神的なストレスに変わります。お子さんには、ゆったりと関わって「怖かったね。何でも話していいんだよ」というメッセージを送り続けましょう。お子さんが話し始めたら、忙しくても手を休め、安心して話せるように優しい気持ちで聴きましょう。



②犯罪を防ごう!

災害時には犯罪が多発します。避難所でも**性犯罪**(小さなお子さんや男の子も例外ではない)や**窃盗被害**に注意しましょう。**子どもは一人にしない、ママも子どもと自分だけという環境にならないよう大人3人以上で行動**しましょう。もし、被害にあってしまったら勇気を持って信頼できる人に相談しましょう。あなたの声が2次被害を防ぎます。

一人で行動している人、特に子どもを見守り、声をかけましょう。

④近所の方と仲良くしよう!

自分ひとりで子どもを守ることに限界があります。「いざ」という時に頼りになり、助け合えるのはご近所さんです。まずは、笑顔で挨拶しましょう!小さな子どもの存在は潤滑油になります。自分たち親子の存在を近所の皆さんに知ってもらうことが大切です。地域の防災訓練には、家族で参加しましょう!!



これも覚えておいてね!

- 緊急地震速報が出たら…
- 小さな揺れを感じたら…
 - ①火を消そう!
 - ②玄関のドアを開けよう!
 - ③クツをはこう!

地震

子どもと自分を守る
姿勢をとろう!



子どもを守る防災BOOKの紹介

『地震から子どもを守る50の方法』国崎 信江著
『子連れ防災手帖』 つながる.com
『防災ピクニックが子どもを守る』MAMA-PLUG
『びっぴ家族の減災BOOK』

はままつ子育てネットワークびっぴ
etc

ママに役立つ防災情報が満載!!

いわた防災ママプロジェクト 検索

●災害時にも役立つ日本の食

ふだん食べ慣れている食事が、いざという時にも役立ちます。乾物や常備菜を取り入れた「日本の食」は保存がきき、**環境にも人にもやさしい健康食**です。日頃から使っていれば、賞味期限切れの心配もありません。非常食より安価で、食品添加物が少ないというのも嬉しいですね。乾物（海藻類、麩、干し野菜、豆類、凍り豆腐など）や缶詰、根菜類を使った料理のレパートリーを増やしていきましょう。



切干大根とコーンのサラダ

- ①切干大根はさっと洗い、少量の水で戻す。
- ②水気を切ったコーン(缶詰)を混ぜ、塩麹とマヨネーズであえる。

切干大根は
そのまま食べても
good!!

即席漬け

- ①キャベツは手でちぎる。
- ②玉ねぎは半分に切り、ポリ袋に入れてすりこぎなどでたく。
- ③人参は削ぎ切り(まな板を使わない)
- ④上記の野菜を刻み昆布と一緒にポリ袋に入れ、塩を加えてもむ。

好みてしょうゆを
加えてもOK!



電気やガスが
使えない!
その時どうする?

- ①食材を使う順番を考えよう!
(傷みややすい食材は?)
- ②卓上コンロや七輪を使ってみよう!
- ③火や水、調理道具や後始末を最小限にする工夫を!

“もしも”の時のおすすめ食材

- 昆布などの海藻類**
放射性物質を甲状腺に取り込みにくくする
- 味噌、醤油、塩**
放射性物質を排出しやすくする
- 玄米、梅干し、ゴマ塩、レンコン**
免疫力や抵抗力をアップ
- リンゴなどの果物や緑黄色野菜など**
傷ついた遺伝子を修復

食物アレルギーを持つお子さんの保護者の皆さんへ

●子ども用の非常食は、自分で準備しておこう!

磐田市では、アレルギー対応の非常食(ミルク、アルファ米)を備蓄しています。でも、避難所で提供される食事の全てが安心できる物とは限りません。お子さんに合った食品で、保存がきくものを多めにストックしておきましょう。

●子ども用お出かけバックに緊急時のメモを入れよう!

通園バックやランドセルなどへ入れておきましょう。【氏名、生年月日、血液型、保護者の連絡先、かかりつけ医、何のアレルギーでどんな症状がでるか、飲んでいる薬名】を記入してね。

●アレルギーが出ってしまった時に飲む薬とエピペンを常に携帯しよう!



●いつものママバックにちょい足して防災バック仕様に！

ママバックは
両手が空くタイプがオススメ！

必ず最低限のものを！
(4～5kg以内)

外出時は、帽子
をかぶろうネ！！



●…ママバックに普段入れておくもの

●母子手帳	保護者氏名、健康状態、予防接種のページをコピーでも可。
●お薬手帳	病院へ行く時の必需品！
●健康保険証	コピー可(家族全員分と医療受給者証も合わせてコピー)
●着替え	長袖、長ズボンも入れよう♪
●おやつ・飲み物	普段食べている物や長期保存できる物(氷砂糖もオススメ)
●ポリ袋	仮オムツや止血にも役立つ
●手帳&ペン	パーソナルデータと緊急連絡先を記載
●タオル	マイクロファイバーや手拭い
●ウエットティッシュ	無香料・ノンアルコールタイプが肌にやさしい！
●絆創膏	いろいろなサイズをそろえて

☆…防災仕様にするために足すもの

☆子ども用のカトラリー	子ども用のスプーン等は配付されないので必ず入れよう！
☆マスク	大人用・子ども用(家族分を用意)
☆生理用品	止血、仮オムツ
☆子ども用爪切り	糸のほつれやひっかけ爪の時に使え仮オムツ作りにも
☆ホイッスル	防犯ブザーでも可
☆LEDライト	両手が空くヘッドライトもオススメ♪
☆小銭	10円玉を多めに
☆大判スカーフや風呂敷	授乳ケープやスリングとして
☆使い捨てカイロ	哺乳瓶の温めにも
☆油性ペン	壁などにメッセージが書ける
☆ヘアゴム・輪ゴム	袖口にはめて防寒対策にも
☆裁縫セット	} ※百均のものでOK
☆携帯トイレ	

小物がかりなので
ポーチや巾着一つに
まとめて入るよ♪

百均の防災グッズも充実!! でも中には使いにくいものも…。
一試してから家族分を用意するのがオススメ♪

オムツセットは?

オムツセットは、小さなリュックやポシェット
に入れてお子さんに持たせよう！
普段から自分の荷物を持つことは良い経験♪
いざという時に、頭や身体を守るクッション代
わりになるよ♥



🌸 乳幼児の成長は早いので、月1回が季節の変わり目に中身の見直しを！ 🌸

●“もしも”に備えて…原子力災害対策

私たちの住む磐田市は、浜岡原子発電所から31キロ圏内(UPZ)にあり、発電所で事故が起こった場合、一定期間のうちに高い放射線量が届く可能性がある地域とされています。

原子力事故が発生した場合の対応

テレビ・ラジオなどで広報される他、磐田市では、同報無線・いわたホッとライン・インターネット・広報車など、できる限りの方法で情報を発信します。日頃から、複数のツールから情報を受け取れる備えをしておこう！

避難行動 … 屋内退避 ⇒ 避難準備 ⇒ 避難の実施

磐田市では、安定ヨウ素剤を備蓄してあります

事故後、真っ先に放出される放射性ヨウ素131を体内に取り込んでしまうと、甲状腺に集まり様々な甲状腺障害(甲状腺ガンなど)を引き起こすことがあります。これを**予防する＝体内に取り込みにくくするための薬**が安定ヨウ素剤(薬品名：ヨウ化カリウム)です。

配布場所 & 方法

市内11か所の指定救護所で、医師の問診後、薬剤師等が調製し、市民へ配布
※自分が住んでいる地域の避難場所、避難所、救護所を確認しよう！

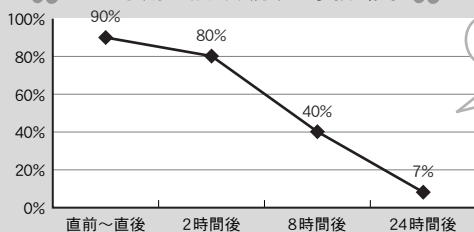
磐田市避難所一覧 検索

飲み方

※被爆する前、被爆後でもなるべく早く服用することが大切。

●特に影響を受けやすい**新生児や乳幼児、妊婦の服用を優先。**

ヨウ素剤の投与期間と予防効果



被爆の危険がある時、直ちに服用！



服用回数：原則1日1回
2回目以降も服用しなければなら
ない状況では、**避難を優先!!**

●直接的に放射線障害を減らしたり、治療したりする薬ではありません。

●セシウムなど他の放射性物質の予防はできません。

イラスト：絵工房minanico 長門沙織