



特集

親子で考える

# わが家の防災



防災士の福本雅子さんと宮下正一さんの話を聞く、キャロママの濱崎麻由美さん、祐史郎くん(1)、中川佳代さん、健(たける)くん(6)、達也くん(2)



濱崎祥太朗くん(3)

教えてくれた人



日本防災士会  
支部長 宮下正一さん

熊本県支部  
理事 福本雅子さん

## 自治体からの情報を入手し、早めの行動を

自治体から発信される避難情報は以下の3種。子育て中の家族は、できるだけ早めの「予防的避難」を!

### ●避難準備情報

被害が発生する危険性が高まった状況です。子どもや高齢者など避難に時間がかかる人は早めに避難を始めましょう。

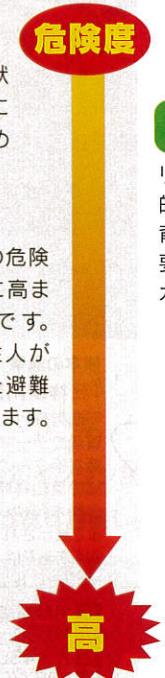


被害発生の危険性がさらに高まった状況です。すべての住人が指定された避難所へ避難します。

### ●避難勧告

被害発生の危険性が非常に高まつた、もしくはすでに被害が生じた状況。避難をしていない人は直ちに避難するか、できるだけ安全な場所へ移動し、救助を待ちます。

危険度



4月に発生した熊本地震を受け、災害に対する考え方方が変わったというママも多いことでしょう。9月は防災月間。持ち出し品をチェックするなど、あらためてわが家の防災を見直してみませんか。キャロママスタッフの中川佳代さんと濱崎麻由美さんが、防災士のお二人に、子連れの防災について聞きました。

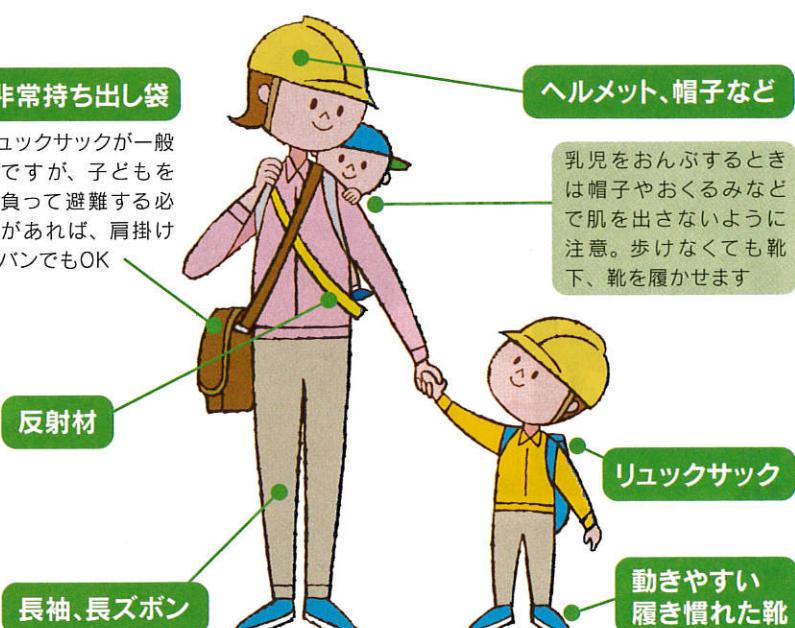
**子どもがいる家庭は  
早め早めの避難を  
心掛けて**

「いつ起こってもおかしくないのが災害。地震はもちろんですが、熊本は風水害も多い地域です。いつでも避難できる備えをしておくといいですね」。日本防災士会熊本県支部の宮下正一さんと福本雅子さんの話に、キャロママの濱崎さんと中川さんがうなずきます。

県危機管理防災課によると、県内では大雨が降る時間帯が、夜間から明け方になることが多い傾向にあります。子どもがいる場合は明るいうち、雨が降る前の避難(予防的避難)が必要です。気象情報を小まめにチェックして早めの行動を掛けましょう。

## 子どもと一緒に「避難スタイル」

子どもも安全に避難するために、服装にも気を付けましょう。風水害の場合はかつばなど、災害に応じた装備も重要です。





防災士と  
ママの意見を  
まとめた

本当に必要な

# 非常持ち出し品

防災士の宮下さん、福本さんが提案する  
**基本の備え**

## □貴重品

- 現金、キャッシュカード、預貯金通帳、印鑑、保険証、親子手帳など

同じ場所に置き、いつでも持ち出せるように!

## □非常食

- そのまま食べられる栄養補助食品などの食料、水(500mlのペットボトル2~3本程度)など

## □生活用品

- アルミ製などの災害用毛布、食品用ラップ、ビニール袋、衣服(下着・靴下を忘れずに!)、タオル、ティッシュペーパー、トイレットペーパー、ウェットティッシュ、マスク、アイマスク、携帯トイレセット、歯磨き・洗顔セット、メモ帳、ボールペン、油性ペン、ガムテープ、水を運ぶ折り畳み式のタンク、生理用品、雨具、風呂敷、新聞紙、軍手、笛など

食品用ラップや新聞紙は使い勝手が良く、さまざまなシーンで使えるので多めに入れておくとよいですね

## □応急医薬品

- ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬、使い捨てカイロ、綿棒、爪切りなど

夏場は虫刺されの薬を入れておくと◎

## □電化製品

- 携帯電話の充電器、携帯ラジオ、懐中電灯、電池など

電池は入れっぱなしにしておくと放電して使えないことも。別の袋に入れるなどして保管を

災害時、素早く避難するために非常持ち出し袋を用意しましょう。多くの物を入れたいところですが、自分に必要なものを厳選しましょう。



読者アンケート(2016年7月実施)から得られた  
**子育て世帯にあると便利な備え**

## □乳児にまつわるグッズ

- 紙おむつ、粉ミルク(キューブタイプなど、小分けにしてあるもの)

## □非常食

- ふりかけ、汁気のあるレトルト
- 子どもがお気に入りのおやつ

災害時は、子どもが好きな物が手に入らない

## □遊び道具

- ぬいぐるみ、音の出ないおもちゃ、塗り絵セット、折り紙、絵本、パズル、トランプ、DVDなど

車中泊で不安がっていいたので持って行けばよかった

## □生活用品

- 子どもの衣服
- イヤホン
- 紙皿、割り箸、紙コップ、子ども用のスプーン

不安からか、トイレの失敗が増えたので多めに

地震のニュースが聞こえると、子どもたちが不安があるので、大人用に

## □応急医薬品

- おむつかぶれの薬

あまりおむつが替えられず、肌がかぶれてしまった



## キャロママスタッフの非常持ち出し品を 防災士がチェック!

6歳、  
2歳の  
ママ

### 中川さんの非常持ち出し品



- メモ帳とペン
- 油性ペンとガムテープ、はさみ
- 予備のメガネ
- プラスチック製の皿、紙皿
- 綿棒
- ライター
- 子どもの着替え



### 他に入れているもの

- ラップ、ティッシュペーパー、お尻拭き、バンダナ、子ども用の帽子、タオル、ビニール袋、ばんそうこうなど

### アドバイス

「家に備蓄があるので、食料は入れていなかった」とのことですが、食料を入れておくことで安心できます。少しでいいので補充しておきましょう。予備のメガネなど、その人自身が特に必要とする物を準備しておくのはいいことですね。

3歳、  
1歳の  
ママ

### 濱崎さんの非常持ち出し品



- 非常食
- 水(500mlペットボトルを3本)
- お尻拭き
- 使い捨てコップ
- メモ (入れている物をリスト化した紙と、家族の名前、生年月日、血液型を書いた紙)



### 他に入れているもの

- ラップ、ティッシュペーパー、子ども用・ママ用の帽子、タオル、ビニール袋など

お出かけ用に紙おむつやおもちゃ、お菓子を入れたリュックを用意しているので、災害時も一緒に持って行きます!

### アドバイス

大人の着替えが入っていないのが気になりました。災害時には着替えができないこともあります。着替えが1組でもあると、その間に洗濯ができます。ぜひ入れておきましょう。