



## 4 災害発生時の対応

### (1) 地震直後

- 地震発生：ガラスや家具から離れ、頭部や体の安全を確保しましょう。
- 揺れがおさまったら：周囲の安全を確認し、一緒にいる家族の安全を確認後、自宅と近隣の被害状況を確認しましょう。

●情報収集：正しい情報を集め、避難が必要かどうかの判断をします。

### (2) 避難の準備

自宅が安全なら避難する必要はありません。避難する際は、ガスの元栓を止め、電気ブレーカーを落としておきましょう。危険が去り、自宅が安全になった場合は自宅に戻ります。



## 5 災害発生後の対応

### (1) 妊婦の心得

- 妊娠中は冷えとお腹が張ったりする場合があります。出来るだけ温かくしましょう。
- 水分を十分に取らず、長時間無理な姿勢していると、血行不良になります。妊婦は血圧が低いため、足を動かし、水分を十分にとって予防しましょう。ストレッチなどをして、身体をリラックスさせましょう



●おなかの張りに伴い軽く出血するかもしれませんが、清潔なナプキンをあてて、休みましょう。出産につながる場合もあるので、産室や病院に連絡しましょう。

### (2) 赤ちゃんが生まれそうになったら

- 予定日は早まる可能性もあります。規則的な痛みを伴うお腹の張り、粘りのある出血、破水がある時は我慢せず、直ちに助産を求め、医療者がいる場合は声をかけるか、診療可能な病院等で診てもらいましょう。
- 破水の場合には清潔なおむつやタオルをあてて、横になりましょう。
- 陣痛が始まったら、焦らずに横になれる場所をみつけて、あわてずにゆっくりと呼吸を整えましょう。落ち着くほど安全にお産を控えることが出来ます。
- 赤ちゃんが生まれましたら早く顔をふき、呼吸状態を確認しましょう。
- 赤ちゃんは抱いた柔らかい布で早く拭き、お母さんの胸に抱いて赤ちゃんを保温しましょう。
- お母さんは出産後、清潔なナプキンや布をあて、2時間程度安静にしましょう。



### (3) 母乳・ミルクについて

- ショックで一時的に母乳量が少なくなっても、飲ませ続ける事で、また出るようになります。今まで通り授乳方法を控えないことが大切です。
- カセットコンロを準備するとガスが止まってもミルク用のお湯が準備できます。
- 哺乳瓶が無い時や消毒が十分でないときには、清潔な紙コップ等を使いましょう。
- 暖水は消化不良を起こしやすいので、軟水を用意しましょう。



## 6 こころとからだのケア

災害時は、不眠や食欲低下などのからだの変化だけではなく、無気力になったり、感情の起伏が激しくなったりするなど、こころも影響を受けることがあります。しかしこのようなこころの変化は、災害対策にでも起こりうる正常な反応で、ほとんどの変化は、時間とともに回復していきます。無理をしないで、自分を大切にしましょう。



### (1) 妊婦のケア

- 話せる人に気持ちを聞いてもらいましょう。我慢する必要はありません。
- 家族でいえないことがあるかもしれません。専門家に相談をしましょう。
- からだを動かすこと、眠ること、食べることを大事にしましょう。

### (2) 乳幼児のケア

- こころのケア
  - 子どもは環境の変化を敏感に察知し、不安な気持ちになりやすいものです。抱きしめたり、話を聞いたり、そばにいて安心させてあげましょう。
  - 子どもが求めるなら添い寝をするなど、安心して眠れるように手助けしましょう。
- からだのケア
  - 食欲低下や食べすぎ、嘔吐・下痢・便秘などの症状が出ることもあります。生活リズムをできるだけ崩さないようにしましょう。
  - 食飲が出ないこともあるので、食べられたものが準備できているとよいでしょう。
  - ウエットティッシュなどで身体を清潔に保つことを心がけましょう。



### (3) その他

- トイレが使えない場合、ごみ袋の中に消臭剤や新聞紙等を入れ、排泄しましょう。ナプキンやおむつも同時にごみ袋に入れ、袋の口をしっかりと結びましょう。
- 消毒剤などで生活環境も清潔に保ちましょう。
- 安全のため、履れたトイレや器がりは決して一人で行かないようにしましょう。
- お互いの声を掛けあって、安全を確認しましょう。

※例「地震時が行う災害対策マニュアル (日本地震学会出版)」  
「妊産婦・乳幼児を守る災害対策ガイドライン (東京都福祉保健局発行)」

## 7 災害時の連絡方法・情報収集

緊急のときのために、家族、勤務先、学校などの連絡方法を知っておくことが大事です。

### (1) 災害用伝言ダイヤル (171)

大災害発生時、個人の安否確認手段として NTT 東日本が提供するサービスです。

**利用方法** 「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って伝言の録音・再生を行ってください。保存期間は48時間です。ご利用にあたっては通話料がかかります。

### (2) 災害用伝言板 (WEB171)

インターネットを利用した伝言板です。被災地域の居住者が、電話番号等をもとに伝言情報 (テキスト・音声・画像) の登録等が可能です。

**利用方法** <https://www.web171.jp>へアクセスし、画面に従って伝言情報の登録・閲覧を行ってください。保存期間は48時間です。ご利用にあたっては通話料がかかります。

### (3) 災害用伝言板サービス

大規模な災害時は、携帯電話会社の HP トップ画面に「災害用伝言板サービス」が表示され、安否情報の登録や確認ができるようになります。全社一括検索が可能ですので、お気に入りの携帯電話会社の災害用伝言板で、他社携帯電話をご利用の方の情報を検索することができます。

### (4) 区の災害情報

<p><b>世田谷区 HP</b></p> <p>災害時には、トップページにて情報をお知らせします。</p> <p><a href="http://www.city.setagaya.lg.jp">http://www.city.setagaya.lg.jp</a></p>		<p><b>災害・防犯情報メール配信サービス</b></p> <p><a href="http://www.bousai-mail.jp/setagaya">http://www.bousai-mail.jp/setagaya</a> にアクセスして案内に従って登録しましょう。</p> <p><b>世田谷区公式 Twitter アカウト</b></p> <p>区に共通する情報を発信しています。</p> <p>@city_setagaya 役フォローしましょう。</p>	
---	--	--	--

**防災マップアプリ** スマートフォン・タブレットでご利用いただけます。

<p><b>Google Play ダウンロードページ</b></p> <p><a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.chesselas.donan_setagaya">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.chesselas.donan_setagaya</a></p> <p><b>利用条件</b></p> <p>Android2.2以上の端末</p>		<p><b>AppStore ダウンロードページ</b></p> <p><a href="https://itunes.apple.com/jp/app/id750726954?mt=8">https://itunes.apple.com/jp/app/id750726954?mt=8</a></p> <p><b>利用条件</b></p> <p>iOS4.3以上の端末</p>	
--	--	---	--