

アンケート集計 - 対象のプロフィール

アンケート協力数 (件)		依頼数	回収数	
協力施設		91	63	
盛岡保健所		62	40	無効2
都南保育園		90	53	無効5
大船渡保育園		106	124	
大船渡市社協		30		
陸前高田市中央公民館		50		無効4

アンケート依頼数429件うち回収数280件(回収率65.2%)うち、無効11件にて有効回答数269件

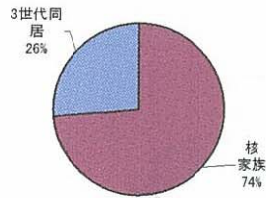
対象となる母親の年齢 (人)	
19代	1
10代	75
30代	164
40代	28
不明	1
平均年齢	32歳

妊娠の有無 (人)	
妊婦 ※1	49
乳幼児の母親	220

※1：経産婦14名+初産婦34名

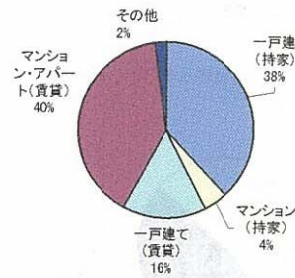
家族状況(全体) (件)	
核家族	198
3世代同居	71

<家族状況>



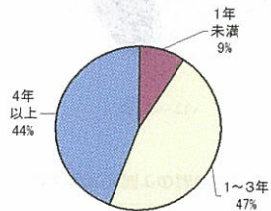
住宅の状況(全体) (件)	
一戸建て(持家)	71
マンション(持家)	8
一戸建て(賃貸)	29
マンション・アパート(賃貸)	74
その他	4
未記入 ※2	1

<住宅の状況>



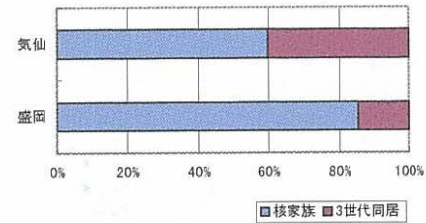
居住年数 (件)	
1年未満	24
1~3年	123
4年以上	116
未記入 ※2	6

<居住年数>

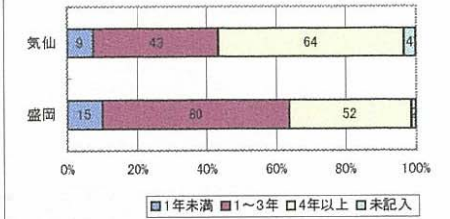


対象地域の比較

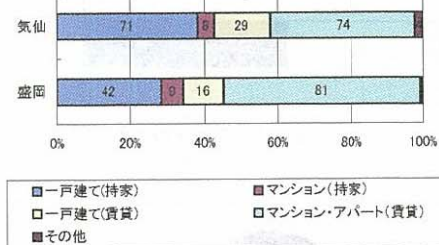
<家族状況>



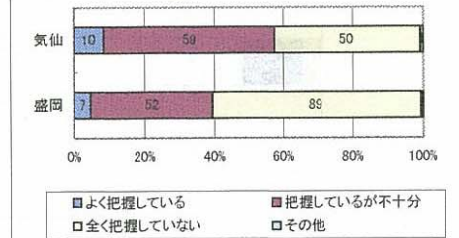
<居住年数>



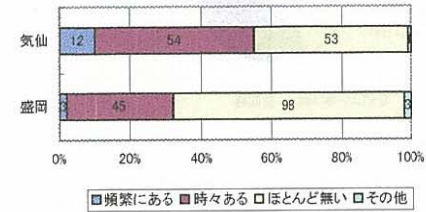
<住宅の状況>



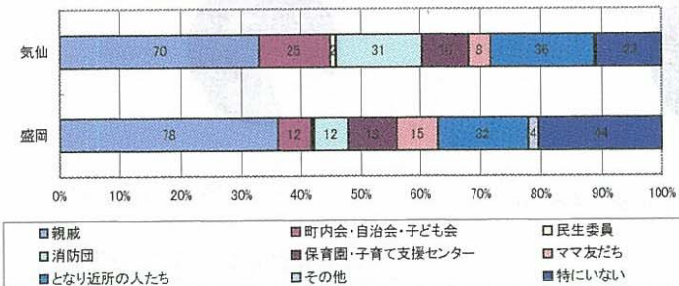
<地域の防災情報の把握状況>



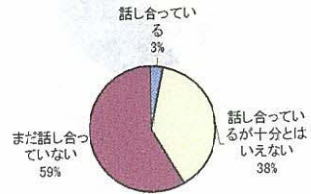
<地域交流の機会>



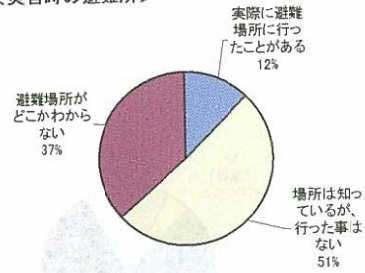
<被災時の支援者>



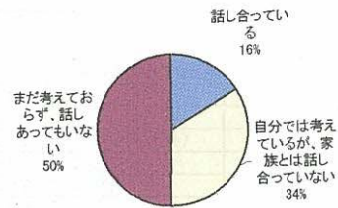
<災害に備えた家族間での話し合い>



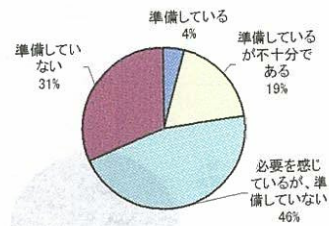
<災害時の避難所>



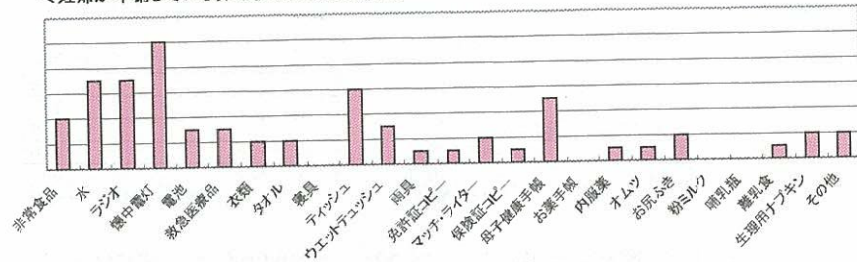
<災害時の連絡方法>



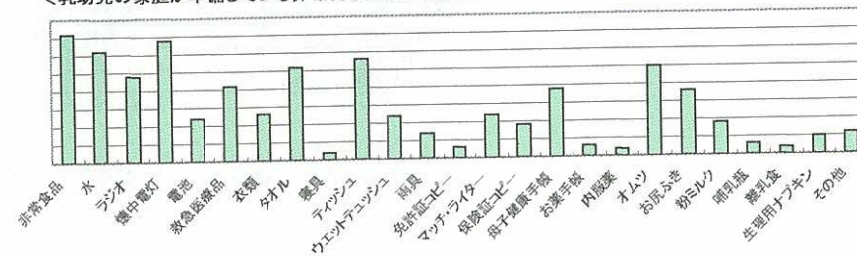
<非常持ち出し品準備状況>



<妊婦が準備している非常持ち出し品の傾向>

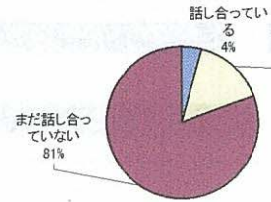


<乳幼児の家庭が準備している非常持ち出し品の傾向>

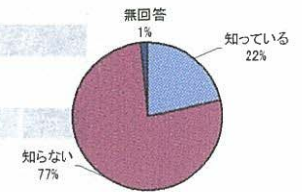


日ごろの災害への準備状況②

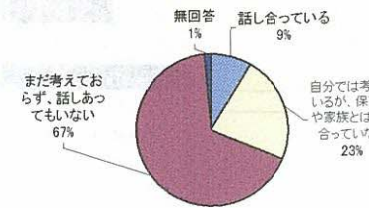
<保育施設利用中の災害対策>



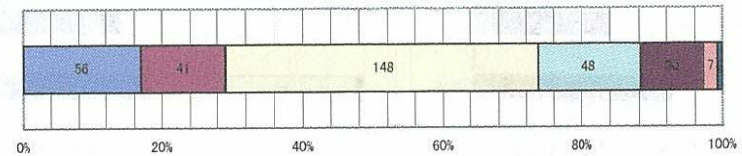
<保育施設利用中の避難場所>



<保育依頼中に被災した場合の連絡方法>



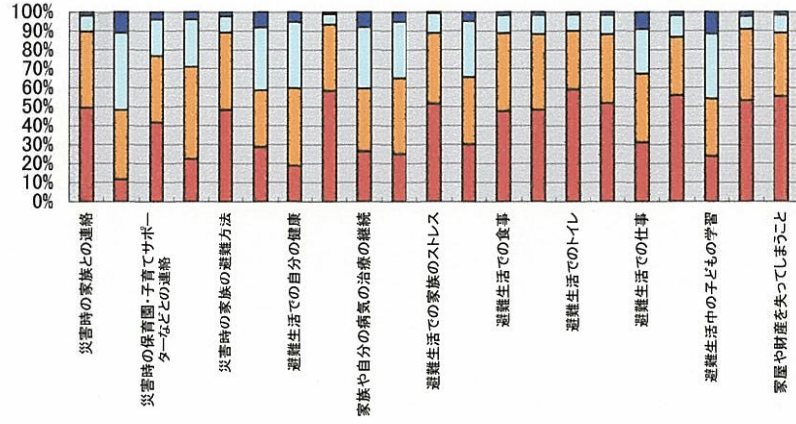
<災害に備えて行っている事>



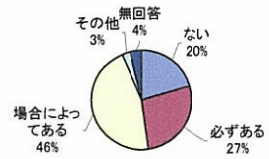
- 家具や大型電気製品は倒れないように固定している
- 家具の上に物を置かないようにしている
- 寝る部屋は安全なスペースを確保している
- 火気器具は定期点検の整備を行っている
- 避難訓練に参加している
- 子ども同伴の被災生活に備えて物を準備している
- その他

<被災時の不安の尺度>

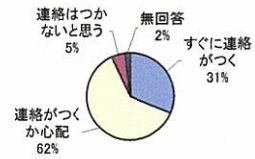
■かなり心配 □少し心配 □あまり心配ない ■全く心配ない



<災害時の父親不在の可能性>



<災害時の夫との連絡の可否>



☆ アンケートの自由記載欄へいただいたコメント

1	防災について考えなければならない点がわかりました。(21005)
2	災害に関して、全く考えていないことに気づいた。(21013)
3	災害に関して、今後考えて、十分に体策をとらなければと思いました。(21028)
4	犬も飼っているので犬のことも心配です。(21030)
5	今回、このアンケートにこたえさせていただいて、災害についての意識が足りなかった事に気づかされました。家族できちんと話し合っておかなければならないなあと思いました。(21030)
6	もう少し災害に備えての放送、災害グッズなど、各家につけたほうが良いと思う。(21036)
7	戸外へのスピーカーだけでなく、有料で良いので、防災無線の受信機をつけて欲しい。(22009)
8	学校の授業で取り入れると、もっと身近なものになりますと思います。会社などでも週1くらいに勉強会的な感じでもOKだと思います。(22017)
9	とにかく、大船渡は地震が多いところだと思います。災害のときの被害状況などを、すぐに気仙地域の方々に説明、もしくは連絡できるような連絡網などがあればいいと思います。地震が来ないことを願っております。(220032)
10	アンケートを今後の活動に必ず生かして欲しいと思います。(220037)
11	質問の意味がわからない。災害に対して、あまり深く考えた事がなく、避難生活は想像がつかない。(22045)
12	正直、あまり考えていなかったで、とても良い機会でした。(11003)
13	このアンケートを書きながら、改めて防災について考えさせられました。自分の住んでいる地域は大丈夫だろうという考えがありました。これを機会に見直してみたいと思います。(11006)
14	アンケートは聞いたら聞きっぱなしにしないで集計を形にしたり、集計結果を元に訓練をしたりとかしないと一人一人がもっと真剣に危機管理しないと思う。(11007)
15	マタニティ教室や、すくすく教室はあっても、親子の防災講座とかがなかったような気がします。託児付でそういうのがあるといいと思う。(11007)
16	米やオムツは少し多めに買って、普段使っているが、オムツのサイズは変わってしまうので確保できない。(11009)
17	考えなければならない防災について、改めて考える事が出来ました。 昨年の2回の大きな地震は、どちらも主人が留守の時で、とてもこわかったのを覚えています。非難などは必要ありませんでしたが、赤ちゃんを連れて、荷物を持って逃げるとなれば無理だよなと思いました。(11009)
18	引越し、妊娠、育児の中で多少多めに備えていたものも、“賞味期限切れ”となっているものがほとんどの状態です。今回のアンケートを機に見直したいと意識しました。(11010)
19	このアンケートによって、子どもがいる中で、防災に対する備えがもっと必要だと気付かされました。(11015)
20	集計結果と体策を広報・HP・子育て支援センターなどで配布して、情報を共有したい。子育て家庭に必要なもののリスト等が同時にみられたら嬉しい。(11019)

21	災害について、何も考えずに過ごしていたところがあり、これをきっかけに意識をもつ事が出来ました。ぜひ、アンケートをもとに情報を発信してください。(11020)
22	災害があつてからでは遅いので、このような調査を沢山行い、出来る事があればどんどん実行していけばよいと思います。グッズも揃えようと思っているだけだったので、なあだか「ちゃんと買わないとやバイかも」と思いました。(12011)
23	防災についてイメージができ、考える良い機会になりました。(12012)
24	災害の備えは必要だと思っはいるが、何も話し合ったり準備していないので、このアンケートをきっかけに話し合ったり準備したいと思いました。(12022)
25	子どもが小さいときは非常持ち出しを準備してましたが、今は特に準備していませんでした。このアンケートのおかげで改めて考える事が出来ました。(12026)
26	今まで何となく考えることはありましたが、具体的に聞かれると細かいところを全かんがえてなく、危機感が薄いと改めて反省しました。災害はもちろんです、火災のときなど、子どもや夫と話し合いたいと思います。(12033)
27	毎日の生活に精一杯で、なにも考えていない。(12039)
28	防災について、あまりに無知で無関心であることがわかりました。家族と相談してみたいと思います。(12047)
29	一番不安を感じる、子ども達への配慮を考えていただければと思う。(12050)
30	災害時に持ち出すもので必要なもの、あったら便利なものなど、セット内容を知りたいです。(12062)
31	災害時、オムツや子どもの食べ物などは手に入りにくいのでしょうか？(12062)
32	災害発生時に保育園ではどのように対応して、自分たちはどう行動すれば良いか、わかるようにまとめたものが欲しい。(12075)
33	年に一度でも、保育園などで実際の訓練などをして欲しい。(12075)
34	「子育て中」という対象が曖昧な感じがします。おそらく未就学時だと思いますが、うちのように子どもが5歳だとミルクやおむつの心配はなく、必要な支援なども異なってくると思うので、対象を絞って調査されても良いのでは？と感じました。(12076)
35	災害について、自分があまりにも考え不足であったと思い、夫と話し合おうと思いました。(12084)



ママも安心

防災サロン

参加無料



～ 被災時にパパが職場から離れられなくなった時でも、お子さんの安全を守れますか？ ～

日時: 1月30日(土)

13:00～17:00

※時間内はご自由に入退場できますが、ミニ講座は各定員がございますので、事前の申し込みをおすすめします。前日までミニ講座を申し込んだ方には、cafeの試食券をご用意いたします。

会場: ふれあいランド岩手
ふれあいホール

盛岡市三本柳 8-1-3 TEL:019(637)1000
無料駐車場がございますが、台数に限りがございます。

パパ・ママだけではなく、ご家族の皆さんや保育施設の方など、関心のある方はどなたでも参加いただけます。



ミニ講座

1、「地震の知識と防災」
14:00～14:50
盛岡地方気象台講師

2、「子どもをまもる！」
15:00～16:00
盛岡南消防署講師

「知れたかった」
本当のところ
「知っていてほしい」
大切なこと

マタニティママやお子様の被災事例や被害予測を知り本当に家庭に必要な防災を考えてみましょう！

防災cafe

備蓄食品＝「カンパン」ですか？
気にはなっていますが、お目にかかることの無かった

パンの缶詰 と アルファ米
の試食を100食準備いたします。
※お持ち帰りは出来ませんのでご了承ください。

内容の詳細は裏面にてご確認ください。

- ★入場時に受付でお一人1食分のcafeチケットを配布致します。(お子様は、1歳以上で1枚配布)
- ★cafeの試食のみの事前予約はお受けできません。
- ★お子様と一緒に参加いただけますが、託児の準備はございません。
- ★ベビーカーにて入場可能ですが、混雑時には、所定の駐車スペースをご利用いただく場合もありますので、おんぶ、抱っこなどが出来る様にご準備ください。
- ★感染予防に関して: ふれあいランド内に消毒液を準備しておりますが、マスク着用など各自でもご留意をお願いします。

<お問合せ・事前予約先>

あそびma・senka

盛岡市中ノ橋2丁目7-43 ミントンハウス101
TEL & FAX: 019(626)1181

※月曜日のぞ平日の11時～17時にて対応させていただきます。



あそびma・senkaは、子育て・子育てを支援する職業にあるメンバーが、特技やネットワークを活かし「親子のコミュニケーションを応援」する活動や、「いのちを支えはくむ」活動を行っているグループです。

活動を通して、沢山のマタニティママや小さなお子さんのパパ&ママにお目にかかっておりますが、2007年の岩手・宮城内陸地震を期に、不安の声があがっていても、置き去りになっていた「マタニティママと乳幼児の家庭の防災」を考える取り組みを始めました。今年度は、防災教育チャレンジプラン2009の採択団体として「プロジェクトG～ママの安心防災対策～」を実施しておりますが、地震災害について、過去の被災事例を調べたり、専門の先生のお話をうかがうにつれ、情報の偏りと他力本願で楽観していた事を反省しました。家屋が倒壊するほどの災害は無いかもしれませんが、しかし、地震がもとで火災になったり、家具の下敷きになったり、停電で慌てたりすることはあります。しかもそれは、防災についての正しい知識と備えがあれば防げる被害なのです。

「知っている事で守れるいのち」今日をきっかけに、一緒に考えてみませんか？

1. 地震の基礎知識

2. おとなの防災

盛岡市・気仙地域にお住まいのマタニティママ、乳幼児のママにご協力いただいたアンケート結果から、ママの防災への取り組みの実際と課題をご紹介します。

3. 被災時の災害予測

マタニティママや子育て中のママ、お子さんが被災したら？

「おっぱいが出なくなるらしいよ」「胎動が減るって本当？」「子どもの精神的なストレスサインは？」「赤ちゃんのお風呂は？」一般の人とは違った「気をつけるポイント」や「考え方のポイント」をご紹介します。

4. 過去の被災事例から「マタニティママや子育て中のママが困ったこと？」

「ライフラインの復旧まで困ったこと？」「避難所生活を選択しなかった訳」「ペットはどうした？」「高層難民？」

過去に起こった大地震の体験をもとに作成された書籍や報告書から、実際に困ったことやメディアでは紹介されなかったことをご紹介します。

5. 行政に頼れる事、自分でしておくべきこと

避難勧告が出ても「避難所へは行かず自宅で過ごし、食料や物資だけもらいに行こう」「行政には十分な備蓄があって、なんでもすぐに解決してくれて当然！」そう思う方も多しはず。しかし、避難所へ届く物資は、避難所内で生活している人数分の物資のみですから、指定の避難所外で生活し、物資だけもらいに行ってももらえない事もあるようです。

また、市町村で備蓄されている食品や生活物資は万人向けですから、女性に必要な生理用品や乳児用のミルク・オムツなどの物資が提供されるには時間を要します。ライフラインの途絶や各家庭でどんな被害が予測されるかがわかって備えていれば、いざと言うときに慌てなくすむはず！

6. 本当に必要な&役立つ防災グッズって？

「手にとってみる時間が無い」「どこで売ってるかわからない」そんなグッズを集めてみました。生活に即した「無理なく無駄なく！」の知恵もご紹介しします！

ミニ講座

会場内では、助産師によるマタニティ相談や胎児ちゃんの心音を聞けるコーナーも準備しております。先輩ママからお役立ち情報もゲットできる良い機会になるかと思えます。ご家族と一緒にご参加ください！

災害備蓄用品で出来る 手作りおもちゃコーナー

講師: NPO法人日本グットイ委員会
おもちゃコンサルタントマスター

※事前申し込み無で参加いただけます

紙コップや紙皿が
おもちゃに変身！

1. 「地震の知識と防災」

盛岡地方気象台の先生が、地震予測や防災についてお話をさせていただきます。自分の足元について、正しい知識を持って「我が家に本当に必要な備えはなにか？」一緒に考えてみませんか？

2. 「子どもをまもる！」

盛岡南消防署の隊員さんより、地震災害時の乳幼児の被災予測と対応、救急処置の方法をお話いただきます。日夜、盛岡市民の命を守る隊員さんから、専門の技術を学んでみませんか？(実技もありますので、参加ご希望の方は動きやすい服装でお越しください)





まずは、ご家族で★自分でできる耐震度チェックポイント

★地震対策のチェックポイントに沿って「我が家の防災力」をチェックしてみましょう



<建物の耐久性は？>

- 1、1981年以後に建てられた建物ですか？(1981年耐震基準強化)
- 2、建物の傷みは無いですか？
(床や柱の傾き・建具の建付け・コンクリートのひび割れなど)
- 3、白アリの被害などはないですか？(水廻りの土台など注意)
- 4、大きな災害にあった事はないですか？(大地震・水害など)

<建物の構造は？>

- 1、建物のバランスはどうですか？
- 2、大きな吹き抜けなどは無いですか？(一辺が4m以上の大きな吹き抜け)
- 3、2階壁面の直下に1階の壁面はありますか？(ツーバイフォー工法以外)
- 4、壁・窓の位置はかたよっていませんか？
- 5、重い屋根葺材を使用していませんか？

<家具転倒防止のポイント>

- 1、連結家具の対策は？
- 2、本棚やたんすなど、重いものは低い位置に入っていますか？
- 3、テレビや家電製品は、滑り止めシート、振動吸収剤を使用している？
- 4、家具や食器棚に固定金具、転倒防止のつっぱり棒などは？

<ガラスの飛散防止のポイント>

- 1、高いところに割れ物をおいていませんか？
- 2、ガラス飛散フィルムを貼っていますか？
- 3、食器の飛び出し対策は？
- 4、被災時の(ガラスを踏まないように)室内履きの準備は？

<避難通路確保のポイント>

- 1、被災時の避難経路は想定していますか？
- 2、通路に物を置いていませんか？
- 3、窓際や非常口はふさがっていませんか？
- 4、階以上の建物からの避難方法は？
- 5、避難所の場所を把握し、実際に行ってみたことはありますか？

<火災対策のポイント>

- 1、初期消火のバケツ、消火器の準備は？
- 2、風呂の残り湯の確保はしていますか？
- 3、防煙体策は？
- 4、火災場所からの避難方法？(髪の毛は引火しやすい)
- 5、漏電による火災対策？(コンセント廻りの花瓶・水槽)
- 6、資産保護？(耐火金庫の使用など)

<夜間の地震対策のポイント>

- 1、停電対策は？
- 2、避難用の履物や眼鏡などの準備？(枕元へ準備)
- 3、照明器具やインテリアなどの落下防止は？
- 4、ベット周囲の家具の転倒・移動防止は？

<断水対策のポイント>

- 1、風呂の残り湯の確保はしていますか？
- 2、生活水の汲み置きは？(生活用水は1人1日6リットルが目安)
- 3、水のいらないうトイレの準備？
- 4、被災時用飲料水の準備は？(飲料水は1人1日3リットルが目安)
- 5、給水を受ける為の容器の準備は？

<安否確認のポイント>

- 1、携帯電話はフル充電？簡易充電の準備は？
- 2、被災時の家族間の連絡方法の打ち合わせ？
- 3、子どもの引き取りに関する相談はしていますか？(保育園や学校は？)
- 4、NTT災害用伝言ダイヤル「171」や、災害掲示板の利用方法は？
- 5、避難用カードの作成？(家族の連絡先や避難場所明記)
- 6、夫が帰宅できない状況になっても、避難や災害復旧が出来ますか？

<避難のポイント>

- 1、持ち出すものは準備をしていますか？
- 2、スリングや既製のおんぶ紐がなくても「おんぶ」は出来ますか？
- 3、避難生活が長引くときの疎開先は考えていますか？
- 4、家族以外に地域で頼れる人は？
- 5、ペットの為の災害対策はしていますか？

参考・引用

- 1) 地震情報サイトJIS <http://j-jis.com>
- 2) 赤ちゃんがいるうちの防災の話ーgooベビー <http://baby.goo.ne.jp/>

いざという時に「安否」を確認する手段

災害用伝言ダイヤル

171

毎月1日に体験が出来ます

- ・ NTTでは、災害時に一般電話、公衆電話、携帯電話などで、「音声」による安否確認ができる災害用伝言ダイヤルが提供されます
- ・ 震度6弱以上の地震が発生した場合や噴火、水害などの災害によりネットワークが輻輳してきた場合にサービスを提供します
- ・ サービスの開始はNTTが決定し、テレビ、ラジオなどで通知されます

録音

171+1+「連絡をとりたい人の電話番号」

★録音は10件まで30秒以内 ☆48時間保存 ★ゆっくりはつきり
1、名前 2、家族の安否 3、被害の状況 4、避難場所

再生

171+2+「連絡をとりたい人の電話番号」

慌てなくても大丈夫、ダイヤルすれば

「こちらは、災害伝言ダイヤルです。録音される場合は1を、再生されるときは2を、暗証番号を利用される方は3を、暗証番号を利用する再生は4をダイヤルしてください」というガイダンスが流れて、手順どおり操作をすればOK♪

★暗証番号を設定すれば、他人に聞かれることなく、特定の人同士で利用できますので、利用したい方は事前に暗証番号の打ち合わせをしておきましょう

★携帯電話でメッセージを聞くことは出来ますが携帯電話の番号宛にメッセージを残す事は出来ません

災害用伝言板

毎月1日に体験が出来ます

- ・ iモードやauなど、携帯各社では、災害時に「文字」による安否確認ができる災害用伝言板の利用が可能になります
- ・ 震度6弱以上の地震が発生した場合や噴火、水害などの災害によりネットワークが輻輳してきた場合にトップページやマイメニューに表示され安否情報などを「登録」できます
- ・ 登録されたメッセージはインターネットを通じても確認できますが、安否確認したい人の電話番号が必要になります

貼紙

避難する場合は、見えやすい場所に

玄関に家族の安否と避難先を明記した張り紙をしましょう

もちろん、戸締りはしっかり！貼紙が雨・風でぬれたり飛ばされないように★

盛岡・気仙地域のママへのアンケートより

- ・ 保育園登園中に被災した場合の連絡方法について、保育者と話し合っている家庭 9%
- ・ 保育中の被災や連絡について、話し合っておらず、考えていない家庭 67%
- ・ 災害時の出社など、父親が不在になる可能性がある家庭 73%
- ・ 災害時、夫婦間で連絡不能または、連絡がつかう心配と回答した家族 67%

さっそく、家族会議をしませんか？

お子さんと保育施設の先生にもわかるように、連絡方法はメモにしておきましょ

参考・引用文献

- 1) 災害ダイヤルインターネット情報 : NTT <http://www.ntt-east.co.jp/voicemail/>
- 2) 国崎信江：地震から子どもを守る50の方法、ブロンズ新社、2005

地震 災害時に考えられる被害予測と母子への影響



※阪神・淡路大震災でも、震災後2～3日のうちに約8割に妊産婦が非被災地に避難した。

家具の転倒
室内の**散乱**

余震

地震に伴う**火災**

- ・ 災害そのものの体験によるストレス
- ・ 災害による環境の変化
- ・ 災害による家族関係の異変
- ・ 緊張の連続
- ・ 重労働による疲労の蓄積
- ・ 思い描いていたマタニティーライフ・出産・子育てができない事への喪失感

ライフライン
の停止

- ・ 水汲みなどの重労働の増加
- ・ でこぼこ道や階段を長時間歩く事での消耗
- ・ 清潔が保てない
- ・ 調乳、離乳食の調理が困難

通信の**途絶**
連絡**困難**

- ・ 家族の安否確認困難
- ・ 子どもの迎え(保育所など)の困難
- ・ 正しい災害情報の入手が困難
- ・ 母子の孤立

避難所
での生活

- ・ 衛生状態の悪さ
- ・ 感染の不安
- ・ プライバシーが保たれない
- ・ 周囲への気兼ね
- ・ 常に緊張した状態
- ・ 避難所では、トイレの不足、トイレ環境の悪さによりトイレに行く頻度を抑えるために水分摂取制限をしてしまう
- ・ 避難生活による食事の偏り、塩分の取り過ぎ
- ・ 被災直後は配給が受けられず、飢餓状態になる
- ・ ペットと離れなければならない
- ・ 子どもが飽きてしまう

子どもは大人に
命を委ねている

- ・ 阪神・淡路大震災で死亡した子どもは400人以上死因は、圧死・窒息・打撲が圧倒的多数を占める
- ・ 避難所では虫菌が急増
- ・ 阪神・淡路大震災の被災地域の子どもたち1,607人対象の調査では、34%がPTSD被害を受けたと診断
- ・ アトピー性皮膚炎やアレルギー、食事制限がある病気の子どものは、支給された食事が食べられない可能性あり

参考・引用文献
1) 西村明子・飯尾祐加・勝田真由美・末原紀美代：災害時の母子支援を考える 災害発生前から避難後まで 災害に対して助産師ができること、助産師雑誌, 63(3):204-211, 2009
2) 国崎信江：地震から子どもを守る50の方法、ブロンズ新社, 2005

災害がおこったときの

マタニティーママ・胎児ちゃん・お産後のママ・赤ちゃんの 心身の健康状態

マタニティーママにみられた身体反応

- ・ むくみ
- ・ 体重増加
- ・ 食欲が増す/なくなる
- ・ 貧血
- ・ 蛋白尿
- ・ 血圧上昇
- ・ 便秘
- ・ 膀胱炎
- ・ 外陰部のかゆみ
- ・ つわりの消失
- ・ 胎動の一時消失/増加
- ・ 性器出血(流早産)
- ・ お腹がはる

胎児ちゃんにみられた身体反応

- ・ 低出生体重
- ・ 子宮内胎児発育遅延

お産後のママにみられた身体反応

- ・ 会陰や帝王切開の傷の痛みや炎症が増す
- ・ 産後の出血が増える
- ・ 産後の出血が長引く
- ・ 母乳分泌が止まる/少なくなる
- ・ 乳腺炎

赤ちゃんにみられた心身の反応

- ・ 発疹
- ・ オムツかぶれ
- ・ 夜泣き
- ・ 浅い眠
- ・ ぐずぐず言う
- ・ よく泣く
- ・ 物音に敏感になる
- ・ 無表情
- ・ あやしても笑わない
- ・ 母親にしがみつく
- ・ 哺乳力の低下
- ・ 発熱による脱水

マタニティーママや子育て中のママにみられたこころの反応

- ・ 不安で仕方ない
- ・ 涙もろくなる
- ・ 気が滅入る
- ・ 毎日が不安で悲しい
- ・ イライラする
- ・ 怒りっぽくなる
- ・ ゆうつになる
- ・ 眠れない
- ・ 熟睡できない
- ・ 余震で直ぐ目が覚める
- ・ 地震のあった時間に目が覚める
- ・ 地震のあった時間を過ぎないと眠れない
- ・ 物音や揺れに敏感になる
- ・ 一人でいる事が不安
- ・ 見捨てられた感じがする
- ・ 子育てをやる気がない

被災した妊婦さんの切実な声 (文献2より)

- ・ 「お腹の赤ちゃんは大丈夫ですよ」のひとことが聞きたかった。
- ・ どの病院に行ったら良いのか迷って暮れた。
- ・ 転院するにも交通手段はなく時間がかかった。
- ・ 救護所でも妊婦健診をして欲しかった。
- ・ 陣痛がおこったが、救急車は来てくれなかった。
- ・ 転院先で、再度採血検査をされて検査費が高かった。
- ・ 罹災証明書で、妊婦健診料金を公費負担して欲しかった。
- ・ 粉ミルク、水、紙おむつを優先配給して欲しかった。
- ・ 行列や水運びに苦労した。
- ・ 出産後、帰る場所がなかった。

参考・引用文献
1) 渡邊聡子：災害時の母子支援を考える 被災体験が母子の心身に与える影響、助産師雑誌, 63(3):198-203, 2009
2) 兵庫県産婦人科学会・兵庫県医師会(編)：阪神・淡路大地震のストレスが妊産婦および胎児に及ぼした影響に関する疫学的調査報告書73, 1996



地震だ!

★阪神・淡路大震災では、約8割の人が、家が崩れたり、家具や電化製品の
下敷きになって亡くなりました。

震度と揺れ等の状況(概要)

0 震度0 人は揺れを感じない	1 震度1 震度1 室内で寝ている人は揺れを感じることがある	2 震度2 震度2 室内の物の上のものは揺れを感じる	3 震度3 震度3 室内の物の上のものは揺れを感じる
4 震度4 ほとんどの人が揺れを感じる。物の上のものは揺れを感じる。室内の物の上のものは揺れを感じる。室内の物の上のものは揺れを感じる。	6弱 震度6弱 ほとんどの人が揺れを感じる。物の上のものは揺れを感じる。室内の物の上のものは揺れを感じる。室内の物の上のものは揺れを感じる。	5弱 震度5弱 ほとんどの人が揺れを感じる。物の上のものは揺れを感じる。室内の物の上のものは揺れを感じる。室内の物の上のものは揺れを感じる。	6強 震度6強 ほとんどの人が揺れを感じる。物の上のものは揺れを感じる。室内の物の上のものは揺れを感じる。室内の物の上のものは揺れを感じる。
5強 震度5強 ほとんどの人が揺れを感じる。物の上のものは揺れを感じる。室内の物の上のものは揺れを感じる。室内の物の上のものは揺れを感じる。	7 震度7 ほとんどの人が揺れを感じる。物の上のものは揺れを感じる。室内の物の上のものは揺れを感じる。室内の物の上のものは揺れを感じる。		

経過時間	行動する事	ポイント
～2分	自分の身を守る	激しい揺れは直ぐにおさまります 家具の転倒や落下物から頭を守って 安全な場所で揺れがおさまるのを待つ 火のそばにいたら、すぐに消火
2～5分	揺れがおさまったら慌てずに行動	家族の安否確認 靴や厚手のスリッパを履いて、足を保護 避難経路の確保 コンロや火やガスの元栓の閉鎖を確認 被害状況を確認
5～15分	家族の命を守る	負傷していたら応急処置 下敷きになっていたら救出活動 外出中の家族への連絡

避難のタイミング

- 火が燃え上がる危険が大きいとき
 - 近くでガス漏れの可能性がある
 - 近くに工場などがある
- 警察・消防署などの避難指示や勧告があったとき
- 住居の倒壊の危険があったとき
- 状況から避難の必要があると判断したとき
 - ライフラインが途絶えている
 - 室内が散乱し生活が出来ない状況
 - 津波や土砂崩れの危険性がある など

国土交通省 気象庁 <http://www.jma.go.jp/>

緊急地震速報

★震源に近い観測点で弱い揺れを捉え、その後に来る強い揺れを予測
震度5弱以上を予測した場合に緊急地震速報(警報)が発表されます

地震速報で慌てない!

- 外へ飛び出さない
- 車の運転中には、あわててスピードをおとさない

避難所

盛岡市では、各家庭に盛岡市でおこりうる災害や避難場所、
避難の心得などが記された
・盛岡市洪水ハザードマップ
・盛岡市防災マップ
が配布されています
お手もとにはありますか?

指定避難所

地震などの災害直後に一時的に避難する場所で、学校の校庭など市内全域で
96カ所あります

収容避難場所

指定避難所に避難した後、必要に応じて学校の体育館や地区活動センター
などに収容避難場所を開設し、被害状況によっては食料や毛布などを提供

災害弱者収容避難場所

寝たきりのお年寄りや体の不自由な方など救護を必要とする方には、老人
福祉センターや公民館に専用の収容避難場所を開設

外人収容避難場所

言葉の不便などが考えられる
外国人の為に収容避難所を開設

地震の発生!

避難が必要なとき
避難の要請があったとき

指定避難所

宿泊を伴う
長期の避難が必要なとき

収容避難場所

被災後、野外での生活を選んだ理由

- 避難所が満杯で、自治体から支給されたテントでの生活を余儀なくされた人
- 倒壊した自宅の防犯問題や自宅への愛着から、自宅近所に留まった人
- ペットを連れていたり、個人的な理由で避難所での生活を断念した人
- プライバシーの無い生活や団体生活特有の軋轢から抜け出したかった人
- 自宅の近所に避難所がなく、自営業などで、経済的基盤である地元を離れる
事ができず自宅近くにテントを設営した人

リスクは

- 避難所にいないことで生じるもの: 救援物資が受け難い、情報が入りにくい
- 防犯上の問題
- ストレス: 気候の影響など

被災時にペットをどうする? ~過去の震災から想定する事~

- 火傷やケガなど負傷する
- 迷子になる、置き去りにされる
(阪神・淡路大震災では沢山のペットが置き去りや迷子になり、食べ物を求めて
お菓子を持っている子どもを襲う事件もあったそうです)
- 同行避難による周囲とのトラブル(泣き声・におい・排泄物の処理)
- 飼い主とペットが離れ離れになる事による心理的影響

準備しておくもの

- えさ・飲料水 (保存がきき、食べなれているのも1週間分)
- 名札・監察 (年齢・病歴・ワクチン)
- 医療品
- ペット用品 (ケージ・首輪・リード・ペットシート)
- その他 (捜索用の写真・古新聞・タオル・飼い主のにおいのついたもの)

参考・引用文献

- 盛岡市総務部消防防災課：盛岡市防災マップ、アジア航測株式会社、2004
- インパクト：親子のための地震安全マニュアル、日本出版社、2005
- 国崎信江：地震から子どもを守る50の方法、ブロンズ新社、2005
- 地震情報サイトJIS <http://j-jis.com>

備蓄のポイント

食料

最低3日分の備蓄を！1週間あると安心です

- 缶詰やレトルト、アルファ米などなど、バラエティーにとんだものが販売されていますが、忘れがちなのが調味料です
- マッシュポテトやかぼちゃフレークなどは、離乳食に便利です
- ★普段から購入しているものでも、改めてみると備蓄に向くものがあったりします
- ★ローリングストック法など、少しの工夫やこころがけで無駄がなくなります

飲料水

- 水道水は塩素が含まれているため、3日間は飲料に出来ませんが浄水器を通した水は塩素効果がないので注意
- 特別な長期保存水でなくとも、ペットボトルのミネラルウォーターは賞味期限が2年ほどあるので保存に便利です
- 保存は清潔な蓋つきの容器を使用し直射日光を避けます
- 給水用の容器の準備は、手が痛くならないタイプがおすすめですが、階段をの昇降がある場合は、背負えるような工夫もおすすめです

★ 調理の為の熱源、衛生配慮、節水の工夫など

住宅の環境で個々に必要なものも変わってくるかと思います

★ 炊飯器以外での炊飯について

様々な情報がありますが、アルミの空き缶を利用したものなど、マニティーママや小さなお子さんには配慮が必要なものもあります

安全な方法を選択できるように情報を整理するのも、ママの大切な役目かも知れません

ローリングストック法：使う予定のものを先買しておくだけなので無駄がありません

- ★ 普段買う2倍の量の食料品を買います
- ★ 古いものから順に使っていき半分量を使ったら、使った分と同じ量を購入します

ラジオ・ライト・電池

- ★ ラジオやライトは、手巻き式の物が主流になっており、家庭には一台は準備してあるかと思いますが、災害時は、家族1人に1台必要になる時もあります
- ★ ガス漏れが疑われたり、火災に巻き込まれた時は、ガスへの引火も心配リスクに応じた場面をイメージしながら、家族で話し合ってみましょう
- ★ バッテリーへの充電式の製品については、バッテリーはいずれは効果が半減するので注意
- ★ 未使用電池にも寿命があります(アルカリ電池でも製造日より2年間) 購入時はラベルをご確認ください

他の備蓄品にも、あったら便利なものやお子さん・ママの状況でおすすめしたい物もあります

必要なものから少しずつ買い、無理なく無駄なく

防災センターでは、防災に関わるグッズを見たり、相談も出来るそうです

それから忘れてはならないのが「家具の固定」に関すること！

消防防災博物館のホームページには：[http:// www.bousaihaku.com](http://www.bousaihaku.com)

様々な家具固定の方法が紹介されています

非常持ち出し品

災害から3日くらいは、配給される物資も安定しないようです
少なくとも「3日分」は準備しましょう

一般家庭に推奨されている非常持ち出し品

項目	品目
1 非常食品	飲料水 非常食：保存性が高く火を通さずに食べられるもの(乾パン・クラッカー・缶詰・レトルト・インスタント食品)
2 医療品	常備薬・三角巾・包帯・ガーゼ・脱脂綿・絆創膏・はさみ・ピンセット・消毒薬・整腸剤・マスク 持病のある人は内服薬(お薬手帳)
3 衣類など	衣類・防寒具・毛布・下着類・軍手・雨具・カイロ
4 懐中電灯など	懐中電灯・予備のろうそく・マッチ
5 携帯ラジオ	AM/FMが聴ける携帯ラジオ・予備の電池
6 その他	タオル・ティッシュ・ウエットティッシュ・ビニール袋 生理用品・筆記具(油性ペン)・食器類・スプーンなど 携帯電話の充電器・家族の写真
7 サバイバルグッズ	笛・ナイフ・ロープ・ライター
8 貴重品	現金・身分証明書・貯金通帳・印鑑・権利書・健康保険証・各種カード

赤ちゃんにおすすめ

非常持ち出し品

マニティーママ や お産後のママが持てる重さの目安は

- ★ 成人女子が持てる重さの目安は10kg
- 成人男子は15kg

5kg

品目
1 紙おむつ
2 おしりふき
3 粉ミルク(スティック)
4 飲料水・調乳用の水
5 哺乳瓶
6 離乳食
7 離乳食用スプーン
8 バスタオル
9 ウエットティッシュ
10 衣類
11 おもちゃ
12 母子健康手帳・健康保険証
13 おんぶ紐

備蓄するもの

一般家庭に推奨されている備蓄品

項目	品目
1 食品・水	食品・飲料水共に3日分が目安・貯水タンク
2 燃料	卓上コンロ・ガスボンベ・固形燃料など
3 その他の日用品	調理用品・寝袋・洗面用具・トイレトーパー 古新聞・バケツ・ラップ・ビニールシート

あと便利なもの

項目	品目
1 布粘着テープ	ガラスの破片をとるときに便利
2 工具	シャベル・バール・ノコギリ・ハンマーなど
3 簡易トイレ	携帯トイレ・簡易トイレ
4 紙袋	

赤ちゃんにお奨めの備蓄品

品目
1 石油ストーブ
2 紙おむつ
3 おしりふき
4 粉ミルク(スティック)
5 飲料水・調乳用の水
6 離乳食
7
8
9
10

ポイントは

- ★ 安全
- ★ 栄養&水分
- ★ 体温保持
- ★ 排泄(トイレ・オムツ)
- ★ 清潔
- ★ 感染防止