

連絡メモ

スマホ等の充電が切れた場合に
備え、メモしておきましょう。

名前	電話番号	住所など

病院・保育園・幼稚園など

集合場所①	メモ欄
集合場所②	

災害時は平時とは異なり想定外のこと
が様々起きます。複数の連絡手段や待
ち合せ場所を決めておくことが大切で
す。

連絡する人・方法・
どこで過ごすか
避難場所、交通手段
保育園：誰か迎えにい（か
（非常時の体制について、図に確認しておく）

妊娠中
妊娠中は心身ともに
デリケート。災害へ
の備えは必須です。

災害時は支援をもちめる
外出先で災害が発生したら、一人では行動せず、周囲の人に妊
娠中であることを伝えましょう。
避難所では「妊婦である」と責任（担当）者に申し出ましょう。
妊婦さんとお腹の赤ちゃんを守る大切な情報が載っています。
連絡先なども記入しておいてください。

妊婦期特有の注意事項がある
免疫が下がりやすいので、感染対策を行う。
エコノミクス症候群になりやすいので長時間同じ姿勢を避
け、水分不足にならないように気を付ける。
精神的に不安定になりやすいので、辛さを感じたら一人で抱え
込まず、周囲に話す。

連絡・連携

災害時は平時とは異なり想定外のこと
が様々起きます。複数の連絡手段や待
ち合せ場所を決めておくことが大切で
す。

連絡する人・方法・
どこで過ごすか
避難場所、交通手段
保育園：誰か迎えにい（か
（非常時の体制について、図に確認しておく）

妊娠中
妊娠中は心身ともに
デリケート。災害へ
の備えは必須です。

災害時は支援をもちめる
外出先で災害が発生したら、一人では行動せず、周囲の人に妊
娠中であることを伝えましょう。
避難所では「妊婦である」と責任（担当）者に申し出ましょう。
妊婦さんとお腹の赤ちゃんを守る大切な情報が載っています。
連絡先なども記入しておいてください。

妊婦期特有の注意事項がある
免疫が下がりやすいので、感染対策を行う。
エコノミクス症候群になりやすいので長時間同じ姿勢を避
け、水分不足にならないように気を付ける。
精神的に不安定になりやすいので、辛さを感じたら一人で抱え
込まず、周囲に話す。

保存版

母子健康手帳と一緒に保存しておいてください。

災害時 子どものために 今日からできること

近年増加している地震や豪雨などの自然災害。災害が起きた時、赤ちゃんを抱えてすぐに避難する準備はできていますか？もしもの時に慌てないためにも、一次避難の時に必要なものを用意しましょう。（在宅避難でも役に立ちますよ）

非常用
バッグ

リュックなど両手の空く
バッグにしましょう。

入れるもの一例



使い捨て哺乳瓶・
液体ミルク
レトルト離乳食
モバイルバッテリー
おむつと
おしりふき
生理用品
ビニール袋
ケープ・ブランケット

裏面（防災マップ）を参考に、一般的な備えの他に、
ご自身やお子さんにあった物を用意しましょう。

2023年6月 北区保健福祉センター
保健師作成

防災情報

イザという時に備え、知識を得
ておきましょう。

市民防災マニュアル
大坂市北区HP
防災トッパページ

地震がキタ！
台風がキタ！
地震がキタ！
台風がキタ！

日本医師会
救急蘇生法
子どもと防災
日本小児科学会

地震がキタ！
台風がキタ！
地震がキタ！
台風がキタ！

市民防災マニュアル
大坂市北区HP
防災トッパページ

地震がキタ！
台風がキタ！
地震がキタ！
台風がキタ！

避難所

避難所は給水車や仮設トイレの設置、情
報提供の拠点となるため在宅避難の方も
利用できます。

避難所

避難所は被災により、自宅で生活
できなくなった方が避難生活を送
る施設です。一度に多くの人が利
用するため、プライバシーの確保
が難しいこともあります。

我が家の最寄りの避難所は

名称：
住所：

注）地震時と水害時とは別の避難所を利用する必要がある場合があります。

自宅内・マンション設備等を確認しまし
ょう。自宅の被害が最小限となるように、家
具の固定・ガラスの飛散対策等を行いま
しょう。

避難所との行き来など、赤ちゃん連れでは大変なこともあ
ります。
お子さんを託せる人がいると安心です。

災害時の移動には両手が自由になるよう
に抱っこ紐を活用しましょう。
（ママもパパもできるように）
かかとの安定した脱げにくい靴を履くこ
とも重要です。

物品の
備え

一般的な備蓄に加えて、
こどもの年齢（月齢）によって
特別な物が必要です。

物品の 備え

- ・ミルク、哺乳瓶、おむつ、おしり拭き、離乳食、敏感
肌さんのスキンケア、虫よけ対策
- ・お子さんの成長を見越した備蓄をしましょう。（少し
大きめのおむつや衣類など）
- ・おむつ、おしり拭きは色々活用できます。
- ・アレルギーっ子は、アレルギー除去食材の備蓄をして
おきましょう。

病気・ケガ
などの心配

基本的な衛生対策（手洗い、うがい、消毒）を普段から
行いましょう。

常備薬：解熱剤、整腸剤、熱性けいれんの坐薬など
処方薬は薬剤師に使用期限を訊いて、適切に保管しま
しょう。

手当物品の用意：冷却用物品、けがの手当て物品

乳幼児健康診断を受けておくこと、予防接種は接種可能
時期になれば早めに実施することをお勧めします。
（母子手帳は避難時に持ち出すor定期的にスマホで記録をとっ
ておきましょう）

おすすめ！カセットコンロ

習慣にしましょう！

大人の健康

赤ちゃんを守るためには
ママ・パパの健康も大事！

定期的な健康診断を受ける
かかりつけ医をもつ
健康的なストレッチ解消法をもつ
救急法を学ぶ
大人のリラクサス方法
（深呼吸、マインドフルネス、瞑想など）
お気に入りの飲み物・音楽も心の安定に役立ちます

子どもの心

災害時に、こどもに現れる反応

敏感
（なかなか収付かない、小さな物音にもびくくりする）

不安
（見知らぬ場所・はじめての所を極端にこわがる、
心配そうにする）

退行
（これまで話したことかできなくなる）
（しかりついて離れない、後追いが激しくなる）

過度の甘え

怖い思い、ストレスを感じた後
に生じ、誰にでも起こりうる反
応です。あたたかく受け止めて、
「大丈夫」の声をかけを。

赤ちゃんとの絆（アタッチメント）のために
・スリッパなどで密着して行動する
・枕詞をつけて名前を呼ぶ（例：大好きなAちゃん）
・一緒に歌を歌う
・<す>遊びをする
・指文字で遊ぶ（身体に指で好き等の言葉を書<）
・お話しをたくさんする

ママ・パパが無理せず幸せな気持ちでいること
赤ちゃんがスキンシップする機会を増やすこと
が赤ちゃんの心の安定につながります。

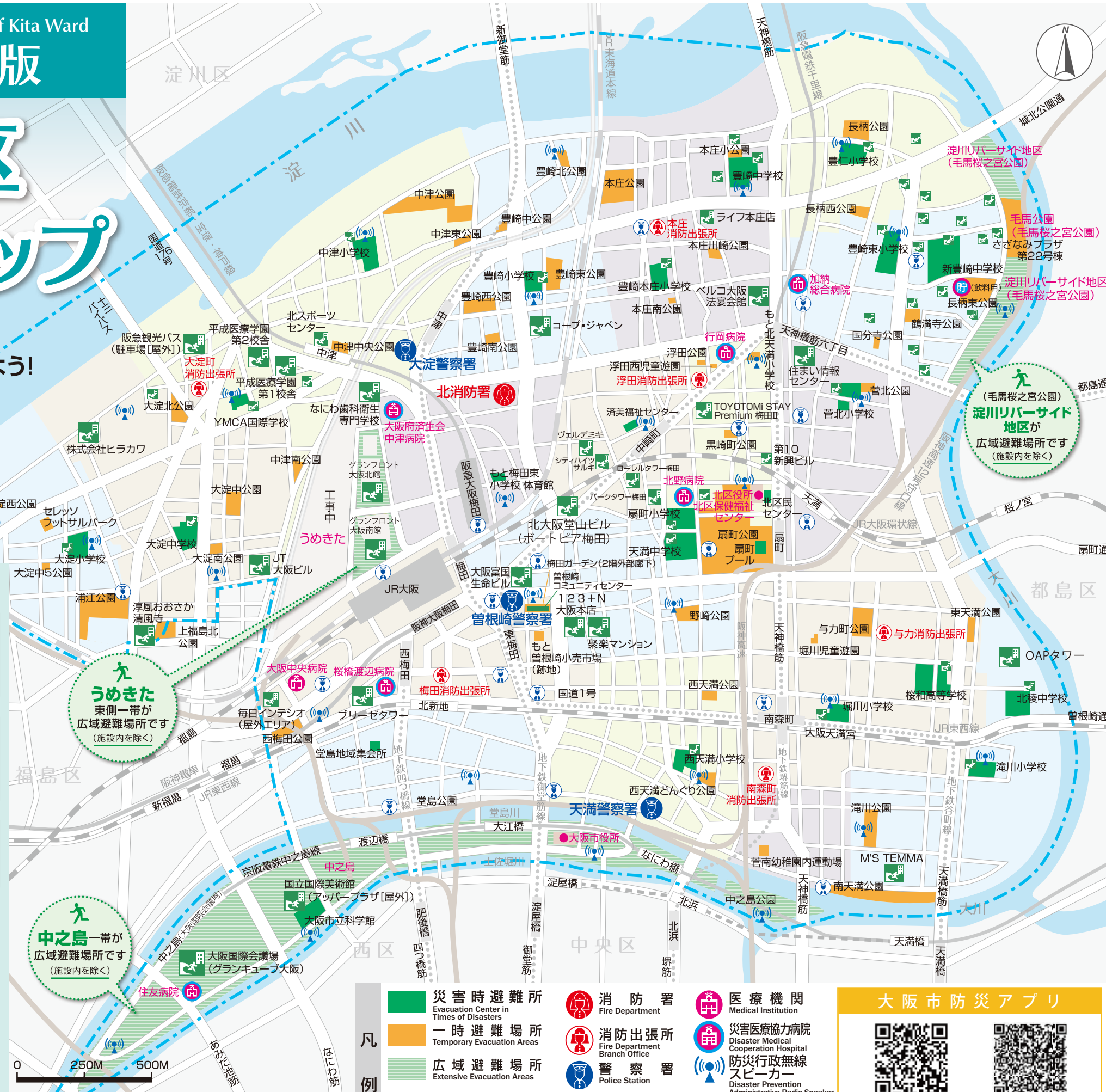
令和5年版

北区
防災マップ「もしも」
のときにそなえよう！災害情報はテレビ、
ラジオ、メール、
インターネット等の
様々な手段で
集めましょう

避難所とは…

災害時避難所
Evacuation Center in Times of Disasters
災害時避難所 재해시 피난소浸水や倒壊により自宅で生活できな
くなった方が避難生活を送る施設。
学校の体育館など。**一時避難場所**
Temporary Evacuation Areas
临时避難場所 일시피난장소地震時等の一時的な避難先で、
次の行動を考える場所。
公園や広場、学校の運動場など。**広域避難場所**
Extensive Evacuation Areas
广域避难场所 광역피난장소大火災から避難する広いエリア。
津波から避難する場所ではありません。※学校などの避難所には、救助用資器材や食料
などを備蓄しています。ただし、行政の備蓄には
限界があるため、ご自身での備えが重要です！

あなたの避難先は？

自宅や職場に近い避難場所を
メモしておきましょう。災害時
避難所一時
避難場所広域
避難場所

☎ 電話番号メモ

北区役所 (代表) …… ☎ 6313-9986
 北区役所 (防災担当) …… ☎ 6313-9734
 北区保健福祉センター …… ☎ 6313-9882
 消防 北消防署 …… ☎ 6372-0119
 警察 大淀警察署 …… ☎ 6376-1234
 曾根崎警察署 …… ☎ 6315-1234
 天満警察署 …… ☎ 6363-1234
 FAX110番 …… ☎ 6941-1022
 道路 野田工務所 …… ☎ 6466-2157
 宿直センター(夜間・休日) ☎ 6947-7981
 公園 扇町公園事務所 ☎ 6312-8121
 下水道 海老江管路管理センター ☎ 6462-3919
 水道 お客さまセンター …… ☎ 6458-1132
 ごみ 東北環境事業センター ☎ 6323-3511
 電気 関西電力(停電) ☎ 0800-777-3081
 ガス 大阪ガス(ガスもれ) ☎ 0120-0-19424
 電話 NTT西日本(故障) …… ☎ 局番なし 113

NTT災害伝言ダイヤル…☎局番なし171

大規模災害時に開設。どの会社の電話でも使えます。
毎月1日と15日は利用可能なので試しておきましょう。

救急安心センターおおさか

…☎ #7119 または 6582-7119

© 医師・看護師・相談員が救急医療相談に対応
 ・病状やケガの緊急性について助言
 ・病状やケガの状態から応急処置について助言
 ・適切な医療機関を案内【365日、24時間対応】

大阪市総合コールセンター [愛称:なにわコール]
 ☎ 4301-7285 ☎ 6373-3302

開設時間 8:00～21:00【年中無休】

非常持ち出し袋をつくろう

屋外で一昼夜過ごせるイメージで
背負っても自由に動ける重さに絞る

持ち出し品の例

●貴重品

- ☐ 現金・小銭
- ☐ スマホ・携帯電話と予備電源
- ☐ 身分を証明できるもの
- ☐ 家族や貴重品の防災情報メモ

●避難用具

- ☐ 懐中電灯やヘッドライト、乾電池
- ☐ 軍手・手袋
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ ヘルメットや帽子
- ☐ 十徳ナイフ

●非常食

- ☐ 水500mlを3本程度
- ☐ 乾パンなど食品

●感染症対策用品

- ☐ 救急セット(包帯、絆創膏など)
- ☐ マスク
- ☐ 体温計
- ☐ 消毒液

●個々の必需品

- ☐ 眼鏡、補聴器、入れ歯など
- ☐ 続けて飲まないといけない薬
- ☐ お薬手帳、母子健康手帳
- ☐ 粉ミルク、紙おむつ、おしりふきなど
- ☐ 赤ちゃん用品

●あると便利

- ☐ アルミシート、ポリ袋など応用のきく布や袋
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ お菓子やおもちゃ(子どものストレスケアに)

あなたに必要なものを選んで非常持ち出し袋を
つくっておきましょう**災害時避難所**
Evacuation Center in Times of Disasters**一時避難場所**
Temporary Evacuation Areas**広域避難場所**
Extensive Evacuation Areas**津波避難ビル**
Tsunami Evacuation Building
※避難可能場所と時間指定に注意**消防署**
Fire Department**消防出張所**
Fire Department Branch Office**警察署**
Police Station**交番**
Police Box**医療機関**
Medical Institution**災害医療協力病院**
Disaster Medical Cooperation Hospital**防災行政無線スピーカー**
Disaster Prevention Administrative Radio Speaker**飲料水用貯水槽**
Water Tank for Drinking Water

大阪市防災アプリ

アンドロイド端末を
ご利用の方iPhone, iPadを
ご利用の方

このマップに関するお問合せは北区役所防災担当まで ☎6313-9734
 北区役所のホームページ <https://www.city.osaka.lg.jp/kita/>
 大阪市役所のホームページ <https://www.city.osaka.lg.jp/>

※市営住宅および(独)都市再生機構の施設は、津波避難ビルに指定されています。詳しくは、北区役所のホームページに掲載しています。