



にいはま

子育て防災  
ハンドブック

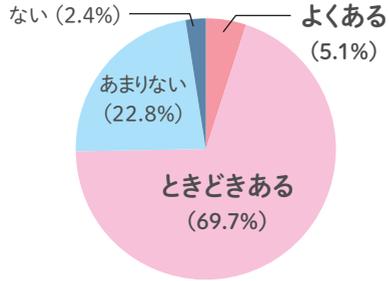


新居浜市

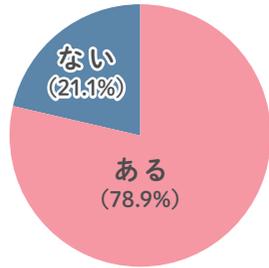
# 子育て世代の防災意識アンケート

2025年5月、新居浜市にある0歳から遊びに行ける「新居浜市子育て交流施設すくすく」の利用者にアンケートを実施しました。(回答数：255件) その結果を集計し、主要内容をまとめました。冊子内で皆さまの声にお応えします。

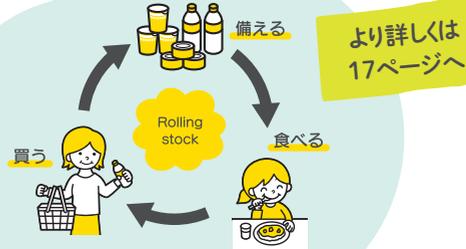
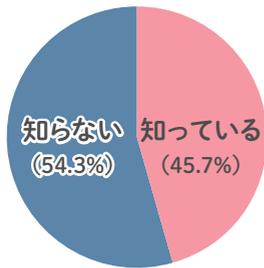
防災について、普段自分で考えたり、誰かと話すことがありますか。



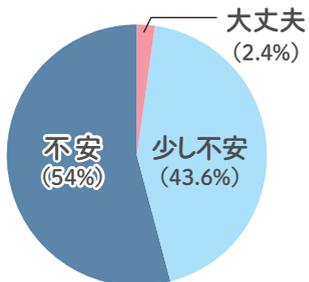
新居浜市のハザードマップを見たことがありますか？



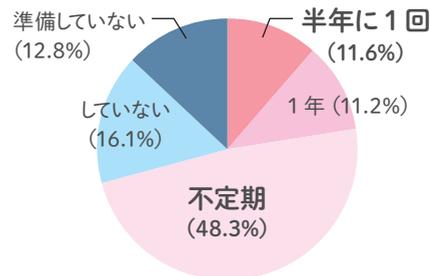
「ローリングストック」を知っていますか？



大きな災害が起こったら、自分やお子様を守れると思いますか。



非常持ち出し袋や家庭の備蓄などについて、定期的な点検・見直しをしていますか？

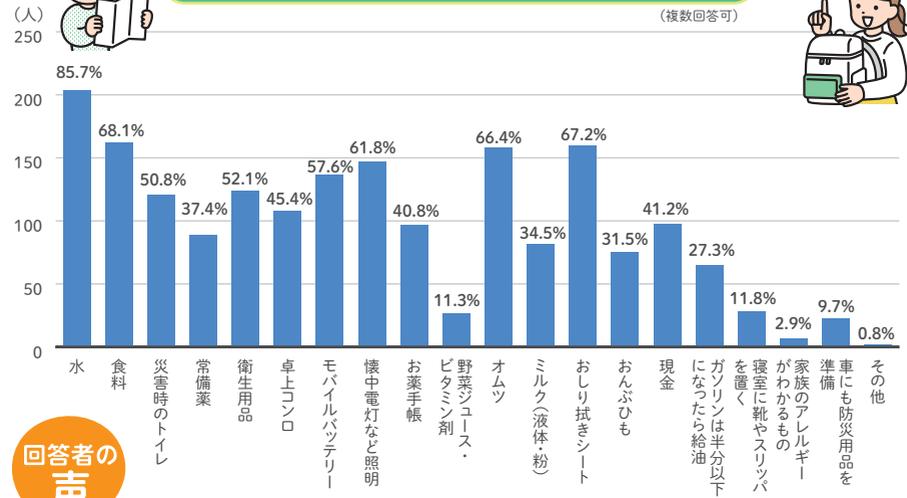


## 防災について知りたいこと

自宅周辺の災害リスク	知らない (22%)	知っている (46.3%)	知りたい (31.8%)
耐震化や家具固定など家の安全	知らない (16.9%)	知っている (57.3%)	知りたい (25.5%)
気象情報、防災情報の入手方法	知らない (13.7%)	知っている (54.1%)	知りたい (31.0%)
家族との連絡手段	決めていない (49.8%)	決めている (43.9%)	決め方がわからない (5.9%)
保育園、幼稚園のこどもの引き渡しについて	知らない (35.3%)	知っている (41.2%)	知りたい (19.6%)
応急手当の方法	知らない (22.7%)	知っている (24.3%)	知りたい (52.2%)
避難所での生活方法	知らない (34.9%)	知っている (9.4%)	知りたい (54.1%)
被災後の生活支援	知らない (41.2%)	知っている (2.4%)	知りたい (54.1%)
家庭での備蓄 (飲食物)	していない (21.6%)	している (73.7%)	わからない (2.7%)
家庭での備蓄 (飲食物以外)	していない (32.5%)	している (61.6%)	わからない (4.3%)
非常の持ち出し袋	備えていない (17.3%)	備えている (56.9%)	準備したい (25.9%)
災害時のトイレの使用方法	知らない (23.5%)	知っている (38.8%)	知りたい (36.9%)
行政や地域の防災への取り組み	知らない (44.3%)	知っている (7.8%)	知りたい (47.1%)
災害後の心のケア	知らない (47.8%)	知っている (4.3%)	知りたい (47.8%)

■…記載なし

## ご家庭で備えているもの、気を付けていること



## 回答者の声

- 現在妊娠中のため、子どもを連れて無事に避難できるか不安。また避難先で陣痛がきた場合どうなるか。
- まずは家族がバラバラにいるときに、会えるかどうか不安がある。
- こどもの食事、ミルク、離乳食、オムツ、避難所で泣いたらどうする？夜泣きしたら？
- オムツのストックを用意できていない。サイズアウトするから。
- 子どもを連れて荷物も持って、安全に逃げられるか不安。
- 仕事に災害が起こったら、保育園にすぐに迎えに行けるか不安。職場が遠いため。

# 新居浜市で想定される地震

南海トラフ巨大地震

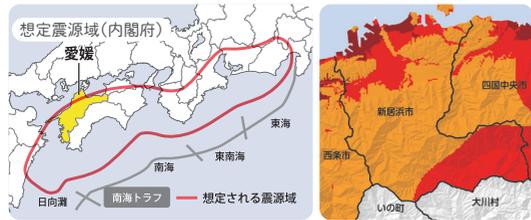
愛媛県内で被害が想定されている南海トラフ巨大地震は、駿河湾から日向灘沖にかけてのプレート境界を震源域として、概ね100~150年間で繰り返し発生してきた大規模な地震です。

新居浜市内においても、広範囲で甚大な被害が予想されていますので、引き続き十分な警戒が必要です。

その発生確率の予測は...

今後30年以内の発生確率は**60~90%程度以上**とされています。

出典:令和7年9月発表 地震調査研究推進本部



凡例: 震度階級 ■震度7 ■震度6強 ■震度6弱

※震源は岩盤のずれが始まったところを指すのに対し、震源域は岩盤にずれが生じた領域全体を指します。

南海トラフ巨大地震による最大の被害想定を知ろう



新居浜市 最大震度 **7**  
新居浜市 最大クラス **M9.0**

避難者数(1か月後:冬18時) **81,348名**  
人的被害(死者:冬深夜) **1,841名**  
建物被害全壊(冬18時) **35,169棟**

※震度は、地震の揺れの大きさを表した指標値  
※マグニチュード(M)は、地震が発するエネルギーの大きさを表した指標値  
出典:平成25年12月発表 愛媛県地震被害想定調査結果(最終報告)

震度 **7** 動くこともできず、飛ばされることもある

耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。耐震性の低い鉄筋コンクリート造建物では、倒れるものが増える。

広い地域でガス、水道、電気の供給が停止することがある。

大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山の斜面の崩壊が発生することがある。

地震規模の比較 (M=マグニチュード)	阪神・淡路大震災	関東大震災	東日本大震災	スマトラ沖地震	南海トラフ巨大地震 (今回の想定)
名称・日付	1995年1月17日	1923年9月1日	2011年3月11日	2004年12月26日	M9.1
地震規模	M7.3	M7.9	M9.0	M9.1	M9.1
震源域面積	675km <sup>2</sup>	5,000km <sup>2</sup>	100,000km <sup>2</sup>	180,000km <sup>2</sup>	140,000km <sup>2</sup> 323,000名
死者・不明	6,437名	105,385名	22,318名	220,394名	出典:中央防災会議

「南海トラフ巨大地震」に関する数値は、耐震化等の対策を講じなかった場合に想定される数値であり、日ごろから備え、防災・減災対策に取り組むことにより、地震の規模に関係なく被害を軽減することができます。

# 地震が発生したら

## 身の安全を守りましょう!



姿勢を低く

動かない



頭を守る

できるだけ安全な場所に移動し、こどもと自分を守る姿勢をとって揺れがおさまるのを待ちましょう。

## 揺れがおさまったら

### 1 火の始末

☑ ガスやストーブなどの火を消す

地震の最中に火を消そうとすると、火傷を負う危険があります。最近では、震度5程度の揺れで自動停止する器具が増えているため、無理に火を消そうとせず、安全を優先しましょう。



確認を  
しておこう!

### 2 出口を確保!

☑ 玄関や窓を開け避難経路を確保する

割れたガラスや食器などで足をケガないように、靴かスリッパを履きましよう。



### 3 情報収集

☑ 身を守れるところで家族の安否を確認する

携帯電話がつかない場合は、災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板を使用(P.19)



☑ 自宅や地域の状況を確認する (火災や津波について)

☑ スマホや防災ラジオなどで情報収集する

### 4 避難する

☑ 火が燃え広がる危険のあるとき  
☑ 警察、消防署の避難指示や勧告があったとき  
☑ 住居の倒壊の恐れがあるとき



避難するとき  
☐ ブレーカーを落とす  
☐ ガスの元栓を閉める  
☐ 窓や裏口、玄関を施錠する  
☐ 蛇口や水道メーターの止水栓を閉める



感電ブレーカーの設置を検討しよう!揺れの感知により電気を遮断します。

宅地内での漏水を防ぐことができます。

**危険を感じた時は  
すぐに避難!!**

地震が起きたらどこに避難するか (P.7:【新居浜市HP】避難所等について)、電話が通じない時の連絡手段 (P.19) など、家族で話し合っておきましょう。



# 風水害について

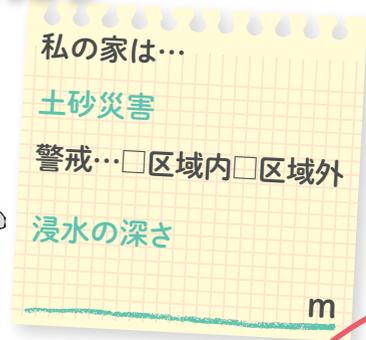
ハザードマップを確認しよう。



## 大雨や台風の心配が出てきたら

### 1 情報収集

- 自宅の災害リスクをハザードマップで再確認
- 今後の雨雲や台風の動きを把握しよう



- ▶ 河川水位画像
- ▶ 新居浜市降雨情報
- ▶ 気象庁HPキキクル (危険度分布)



2004年(平成16年) 8月18日 神郷  
 2004年(平成16年) 8月20日 神郷  
 2004年(平成16年) 10月1日 滝の宮町

### 2 避難準備

- 防災バッグの中身を確認しよう
- 風で飛ばされそうなものは固定または家の中へ入れる
- 避難所を確認しておく



新居浜市公式LINEの防災メニューをチェック!

基本 おすすめ 防災

緊急情報	災害情報	防災情報
避難場所	不審者情報	安全確認 対象地域限定

【新居浜市HP】避難所等について

新居浜市公式LINE

←ごみ分別検索/メニュー→

### 3 避難する

- 早めの避難
- 警戒レベル3で避難

子どもがいる家庭は、避難に時間と支援を要することが多いため、「警戒レベル3(高齢者等避難)」で避難しましょう。特に夜間に大雨が予想されるときは、明るうちに避難しましょう。



感電ブレーカーの設置を検討しよう!揺れの感知により、電気を遮断します。

- 避難するとき
- ブレーカーを落とす
  - ガスの元栓を閉める
  - 窓や裏口、玄関を施錠する

#### 津波災害警戒区域

津波災害警戒区域は水位に関わらず水平避難!

最大クラスの津波があった場合に想定される浸水の区域・水位

#### 土砂災害警戒区域

山沿いは要注意!

土砂災害 特別警戒区域 (レッドゾーン)

土砂災害 警戒区域 (イエローゾーン)

#### 家屋倒壊等氾濫想定区域

河川沿いは要注意!

早期の立ち退き避難が必要です!

堤防が削られたり水深・流速によって建物の倒壊が想定される区域

#### 高潮・洪水・ため池 浸水想定区域 (浸水の深さ)

5.0~10.0m 未満	3.0~5.0m 未満	0.5~3.0m 未満	0.5m 未満
2階の屋根以上が浸水	2階の屋根まで浸水	2階の床下まで浸水	1階の床下まで浸水



#### 土砂災害警戒区域外かつ浸水しない安全な場所へ

自宅以外の安全な場所へ 事前に決めてチェック

- 知人・親戚の家
- 指定緊急避難場所/指定避難所
- ホテル (事前予約して宿泊)

氾濫の危険あり

水平避難

指定緊急避難場所 もしくは 指定避難所

#### 今いる建物の2階以上または近くの安全な高い建物へ

垂直避難

一階建ての建物からは避難!

#### あわてず、その場にとどまり安全確保



# 避難所での過ごし方

回答者の声

こどもの食事、ミルク、離乳食、オムツ、避難所で泣いたらどうする？夜泣きしたら？



避難所生活では、食事や睡眠、寒暖対策が思うようにできず、大人でも大変です。特に赤ちゃんや子どもを連れての避難には、ミルクや離乳食の準備、授乳やオムツ替えの場所の確保、夜泣きや声の大きさへの配慮など多くの課題があり、周囲への気遣いも必要になります。子育て家庭ができることを工夫しながら取り組むとともに、避難所で安心して過ごせるよう、周囲の理解と協力が大切です。

## 家族にあったスペースの確保を

避難所では、家族の人数などによって使用するスペースを区切って場所の割り振りが行われます。授乳室や母子専用スペースがなくて困った時は係の人に相談してみましょう。

環境

衣料



## 服や下着・バスタオルなども持参する

防犯および安全の観点から、大人も子どもも、動きやすく肌の露出が少ない暗めの色の服装を選ぶようにしましょう。明るい色は性犯罪に巻き込まれる危険があります。防災リュックに入れる洋服も同様に準備しておくことが大切です。(P.12、P.14)

食事

健康

## 避難所には備蓄が限られているため、必要な物は避難時に持参する

ローリングストック (P.17) で普段から1週間分を備えておきましょう。

避難所では水が不足しがちで、お湯を沸かしたり哺乳瓶を消毒したりすることが難しくなります。そのため、液体ミルクの利用がおすすめです。お湯がある場合は、紙コップを使ってミルクを飲ませることもできます。(P.13)

アレルギー除去食が必要な場合は事前の備えがとても重要です。避難所で除去食の対応ができない場合は、使用した食品を開示してもらう等のサポートをお願いします。

## 適度な運動をし、生活リズムを崩さないように心がける

長時間同じ姿勢でいると、エコノミークラス症候群を引き起こす可能性があります。予防するためには、こまめに水分をとり、適度に体を動かすことが大切です。みんなでラジオ体操をするなど、決まった時間に軽い運動を取り入れて、生活リズムを整え、健康的に過ごしましょう。また、子どもたちが安全に遊べる居場所づくりを係の人に相談してみましょう。



## 在宅避難される方へ

食べ物など物資の支給は、指定避難所で行いますので支給の時間を確認して、必要な物資を取りに行く必要があります。

# 心のケア

回答者の声

災害後の心のケア...  
知りたい47.8%  
知らない47.8%



## こどもの心のケア

### ☑ こどもを抱きしめる (スキンシップを取り入れる)

マッサージをしながらスキンシップを取ることも、心を落ち着かせるのに有効です。何より、こどもの話に集中することが安心につながります。



### ☑ 寄り添い共感する

「うん、そうだね」と相槌を打ちながら復唱したり、短い言葉で語りかけたりすることで、こどもは自分の気持ちが受け止められていると感じます。こどもの言葉は最後までじっくり聞きましょう。

### ☑ 無理に泣き止ませたり励まさない

無理に泣き止ませたり、励ます必要はありません。こどもが不安を表現することは自然なことであり、気持ちを無理に変えようとする必要はないのです。

好きな絵本やおもちゃがあると、こどもの安心につながります。

災害後、赤ちゃん返りや夜泣き、おねしょ、わがままを言う、母乳やミルクを飲まない、寝つきが悪くなるなど、普段とは異なる行動が見られることもあります。こどもの様子に気になる変化がある場合は、専門家に相談しましょう。

## ママとパパの心のケア

### ☑ 人と話すことで安心感を得る

誰かと話すことでストレスを和らげる効果があります。避難所に行き、顔見知りの人があると安心したり、「一人じゃないんだ」という想いからストレスや不安が和らぎます。悩みを伝えることで助けにつながることもあります。

また、自分のことでいっぱいになって、どうしたらいいのか分からなくなった時にも、避難所に行くことで有益な情報を得られることもあります。



防災訓練や地域のイベントに積極的に参加して、日頃から顔見知りを増やしておきましょう。

## 防犯意識

避難所では、子どもを一人にしないよう常に注意し、大人も昼間でも二人以上で行動するよう心がけましょう。子どもから目を離さず、安全を最優先にした行動が大切です。





# 家の安全対策

地震や災害はいつ起こるか分かりませんが、備えをしておけば家族の安全を守ることができます。普段の生活に防災を取り入れ、安心できる環境を作りましょう。防災対策をしておく、災害時だけでなく、日常生活でのこどものケガ防止にもつながります。

## 回答者の声

家の中で危ないところがあるので整えたいけど、育児している中でできていない。



## ガラスに安全対策を行う

- ✓ 食器棚や窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る。
- ✓ 窓の近くでは寝ない。
- ✓ 窓の近くに大型家具や避難の妨げになるものを置かない。

家具や家電がこどもの命を奪う凶器となる可能性もあります

## 冷蔵庫や大型家具をしっかり固定する

- ✓ 突っ張り棒伸縮耐震ポール
- ✓ 転倒防止L型金具
- ✓ 転倒防止粘着ゴム
- ✓ 耐震ベルト
- ✓ 天井まで隙間なく棚や頑丈な段ボールを挟んで固定する。



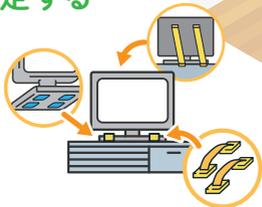
## 引き出しや扉には耐震ロックやストッパーを取り付ける

- ✓ チャイルドロックは、防災対策としても有効。成長後もそのまま活用しよう。
- ✓ 食器の下には滑り止めシートを敷く。



## テレビや電子レンジなどの家電も転倒しないように固定する

- ✓ 転倒防止粘着ゴム
- ✓ 耐震ベルト
- ✓ 照明器具の落下防止対策



## 避難経路を確保しておく

- ✓ 普段自宅の中で過ごす時間が多い場所(リビングや寝室)は倒れた場合も被害が少ない家具のレイアウトをする。
- ✓ 避難経路がふさがらないか確認する。
- ✓ 自宅の中に安全なスペースを確保しておく。
- ✓ 出入口付近にはモノを置かない。
- ✓ 日頃から部屋の中の逃げ道を確保しておく。



## 停電に備える

- ✓ 自動点灯ライトを準備する。
- ✓ 懐中電灯をすぐに使える場所に置く。
- ✓ 蓄光シールを貼る。
- ✓ 枕元に防災グッズを置いておく。
- ✓ メガネ・スリッパや靴、ヘルメットなどを近くに置く。

## 家具の配置やレイアウトを工夫する

- ✓ 寝る場所やドアの方に家具が倒れてこないように配置する。
- ✓ 重いものは下に、軽いものは上に収納する。(家具全体の重心が下がるので倒れづらくなります。)
- ✓ 家具の上にモノを置かない。
- ✓ 家具を購入する際は背の低いものを選ぶ。



## 部屋を片づけて防災力をアップ

「防災」と「掃除・片づけ」あまり関係ないのでは?と思うかもしれませんが、「片づけ」を習慣にすると、避難経路が確保され、災害時の物の散乱が軽減されるかもしれません。また、どこに何があるかを把握することで、備蓄品の管理がしやすくなります。整理整頓は防災対策にもつながります。また不要なものを減らしておくことで災害後の片づける負担も減少します。





# 防災グッズを揃えよう



- ### 基本の中身
- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ヘルメット                  | <input type="checkbox"/> 防災カード                |
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳                 | <input type="checkbox"/> 現金 (お札と小銭)           |
| <input type="checkbox"/> 健康保険の資格<br>確認書等 (コピー可) | <input type="checkbox"/> 水 (大人の場合1日2~3L)      |
| <input type="checkbox"/> マイナンバーカード              | <input type="checkbox"/> 飲み物                  |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳                   | <input type="checkbox"/> 食料・お菓子               |
| <input type="checkbox"/> 常備薬 (あれば各自)            | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ                |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ (はみがきシート・液体はみがき)  | <input type="checkbox"/> LEDヘッドライト            |
| <input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー            | <input type="checkbox"/> マルチツール               |
| <input type="checkbox"/> 大判用ボディシート              | <input type="checkbox"/> タオル                  |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋・ポリ袋              | <input type="checkbox"/> 軍手                   |
| <input type="checkbox"/> 紙コップ                   | <input type="checkbox"/> 衣類・下着・靴下             |
| <input type="checkbox"/> スプーン                   | <input type="checkbox"/> メガネ/コンタクト<br>・コンタクト液 |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー              | <input type="checkbox"/> アルミブランケット<br>・ブランケット |
| <input type="checkbox"/> 救急セット                  | <input type="checkbox"/> マスク                  |
| <input type="checkbox"/> つめきり                   | <input type="checkbox"/> 冷却シート                |
| <input type="checkbox"/> ヘアゴム                   | <input type="checkbox"/> カイロ                  |
| <input type="checkbox"/> 生理用品                   | <input type="checkbox"/> 雨具                   |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具                   | <input type="checkbox"/> 風呂敷                  |
| <input type="checkbox"/> 防災ブック                  |   |

## 妊娠中の避難

妊娠中期以降は、お腹が大きく足元が見えにくい、体が思うように動かないときもあるので、**誰かと一緒に避難**しましょう。

## 抱っこひもを忘れた! 身近なものでの抱っこのやり方

用意するもの ①前開き&大きめのコートやパーカー ②腰回りをしばれるひも (写真はベルトを使用)



1 パーカーを着る



2 肩に担ぎ上げて、足を引っ張らないようにパーカーの中に入れていく



3 ファスナーを閉める



4 背中から回したベルトやひもを赤ちゃんのお尻の下を支え結ぶ



5 完成!



横から見た図

## 紙コップの授乳の方法

生後1か月の赤ちゃんでも、紙コップで授乳することができます。こぼすこともあるので、飲む回数を増やして1日に必要な量を飲ませてあげてください。紙コップは便利なアイテムです。日頃から備蓄しておくといいですね。

すすって飲めるように、縦抱きにした赤ちゃんの下唇に大きじくくらいの量を入れたコップをあててゆっくり傾けましょう。



ベビーカーは使用せず、抱っこひもで避難しよう!

## 乳幼児期は基本に下記をプラスしよう!

- 抱っこひも
- ミルクセット (哺乳瓶、粉ミルク、お湯)
- 液体ミルク
- 授乳ケープ (大きめのスカーフでもOK)
- オムツセット (オムツ、おしりふき、オムツ替えシート)
- 着替えセット
- ガーゼハンカチ
- おくるみ
- におわないゴミ袋
- ベビーフードやおやつ
- おもちゃ

特にベビー用品は、思うように入手できない可能性が高い!!

### プラスαで入れておくもの

- ホイッスル
- モバイルバッテリー

## 防災ポーチ

災害時に必要な物をコンパクトにまとめて、普段使いのバッグに携帯しておきましょう。



## ガソリン満タン

ガソリントタンクは常に半分以上をキープしておくことで、災害時の急な移動や車中泊などの避難に対応することもできます。日常のちょっとした習慣にしておきましょう。



災害時、子育て世帯に必要なものはたくさんありますが、あれもこれも…と全てを備えておくことはできません。今あるものを活用できないか、周りの人と一緒に考えてみましょう。

## 抱っこのポイント

1. 赤ちゃんの頭やおでこにキスが出来るくらい高い位置
  2. 1の位置で大人とお子様ที่密着すること
- ぜひ、これを心がけてください。

上着の裾から赤ちゃんがすべり落ちないように、ベルトやひもは、お尻の下からひざ裏を通してしっかり結んでね!

出典/堺市北区 ママたち考案子育てファミリーのための防災ブック - 北区版 -

子どもと一緒に相談しながら準備しましょう!

# こどものバッグ

## 回答者の声

日頃からご近所さんとコミュニケーションをとることを心がけています。水や食料は備えている、防災リュックの準備、防災訓練遊びをしています。

服装は長袖長ズボンでケガの防止をしよう。

子どもと離れないように

迷子などに備えて防災カードを入れておく

底が厚い履き慣れた靴を履かせよう。

鈴のキーホルダー

お気に入りの絵本

寝る時にタオルがあると落ち着く

大好きなおやつ

お絵かきかざり

子どもが安心して過ごせるよう、心の支えとなるものも備えておきましょう

## お菓子

気持ちを和らげるために、好きなお菓子やキャラクターが描かれた食べ物を準備しておくといでしょう。パウチタイプになっているものがおすすめです。

- 水
- おやつ
- タオル
- ティッシュ
- LEDライト
- 靴下
- ヘアゴム
- 歯ブラシ
- ビニール袋
- 肌着
- パンツ
- 絆創膏
- ウェットティッシュ
- おもちゃ、絵本など
- 防災用防風シート
- レインコート
- マジックペン
- マスク
- カイロ
- 薬 (必要な子)

## 家族でシェアできるもの

必ず1度は使用して、すべて“使える状態”にしておきましょう!

<input type="checkbox"/> 懐中電灯/LEDライト 	<input type="checkbox"/> ラジオ 	<input type="checkbox"/> 電池 	<input type="checkbox"/> 現金(お札と小銭) 
<input type="checkbox"/> 消毒液・除菌シート 	<input type="checkbox"/> トイレ用ペーパー 	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー 	<input type="checkbox"/> ビニール袋・ごみ袋(消臭付きの袋があれば) 
<input type="checkbox"/> 救急セット 	<input type="checkbox"/> 保湿クリーム 	<input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー 	<input type="checkbox"/> ハサミ 
<input type="checkbox"/> 筆記用具 	<input type="checkbox"/> ポータブル電源 	<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー 	<input type="checkbox"/> 充電用ケーブル 
<input type="checkbox"/> カセットコンロ/ボンベ 	<input type="checkbox"/> はし、スプーン 	<input type="checkbox"/> 紙皿や紙コップ 	<input type="checkbox"/> 耐熱性ラップ・耐熱性ポリ袋 

※防災グッズの点検は、半年に1回がおすすめです。

## 新居浜市防災センター



新居浜市防災センター



ご家族やご友人と一緒に自分や大切な人の命を守るため、疑似体験を通じ、防災・減災を学んでみませんか。



119番通報体験



初期消火体験



煙・避難体験



災害体験



災害の備え・災害後の行動VR体験

子どもと楽しみながら学ぶことで、防災に関心を持つ良いきっかけになります。



## ご来館記念 (数量限定)

高校生以下のお子様へ、消防車のカードとコースターをプレゼントいたします。是非、お越しください!

# 備えておきたい非常食

備蓄は最低でも3日分、できれば1週間分を目安に



家族の人数



3~7日分

災害時の「備蓄」と聞くとインスタント食品やレトルト食品をイメージしがちですが、冷蔵庫に入っている食品やお米も備蓄品になるので、家庭内に食材全てを含めて1週間分はできるだけ備蓄しておきましょう。

在宅避難の場合  
おすすめの消費順番



飲料水  
(1日3ℓ×家族の人数×7日分)

缶詰・レトルト食品

スープ (フリーズドライ)

乾物

常温保存可能な豆腐

栄養補助食品

飲み物(ジュースや常温保存可能な牛乳など)

冷凍食品 (自然解凍できるものが便利)

乾麺・即席麺・カップ麺

乳幼児を持つご家庭は、離乳食・液体ミルクや食べられるおやつを多めに備蓄しましょう。

離乳食・液体ミルク・おやつ

## 備蓄品を使ったの簡単調理法

### ポリ袋調理『野菜ジュースリゾット』

耐熱性のポリ袋調理は洗い物も不要!! お鍋のお湯は繰り返し使えます



- 材料**
- 野菜ジュース 200ml
  - お米 1合
  - 缶詰 1つ (ツナ缶やコーン缶など)
  - コンソメ
  - 塩コショウ
- 調理道具**
- 耐熱性ポリ袋 1枚
  - カセットコンロ
  - 鍋
  - 耐熱皿

- 1 耐熱性ポリ袋にお米・野菜ジュース・缶詰・調味料の食材を入れ袋の上から揉んで混ぜ合わせる。
- 2 空気を抜きながら袋の上部分をしっかりと結び、30分ほど置く。
- 3 鍋底に耐熱皿を敷き、沸かしたお湯に袋を入れ沸騰してから20~30分湯せんする。
- 4 火を止めて鍋のフタをして10~20分蒸らす。



# ローリングストックで簡単に備蓄

ローリングストックとは、普段から少し多めに食材や加工品、そして日用品を購入し、使用した分をその都度補充することで、家庭に常に一定量の備蓄を保つ方法です。

## 日常備蓄の方法

普段使う商品を少し多めに備蓄し、使った分は買い足すことで自然な形で家庭内に食品や生活用品を確保しておきます。

## 長期保存食の活用

賞味期限が長く、適切に保存することで数年単位で利用できます。缶詰やレトルト食品の中には、そのまま食べられるものも多く、火や水が使えない状況でも安心です。

## 災害時の安心感

食べ慣れた食品や使い慣れた生活用品を備蓄しておくことで、災害時でも安心して利用でき、ストレス軽減につながります。

## 無駄なくコストカット

常にストック食材が多めにある状態をキープしながら循環させるので、食品ロスや期限切れを予防し、無駄遣いを減らすことでコストカットにつながります。

## お米の豆知識

災害時はお水が貴重になります。お米は洗わずに炊くと米ぬかの匂いが残ったり、ご飯が薄い黄色になったりすることがあります。しかし、必ずしも洗わなければ食べられないというわけではありません。お米を研ぐのが難しい状況では、そのまま調理しても問題ありません。災害に備え、多少費用はかかりますが、日頃から無洗米を備蓄しておくのも一つの選択技です。

●お米の炊き方、備蓄品を使った料理はこちら ▶▶▶  
食のサバイバル術～災害発生後をどう乗り切る?～



### ローリングストックに オススメの商品

- レトルト食品
- インスタント麺、カップラーメン
- 缶詰
- お菓子
- 野菜ジュース、栄養補助食品
- ティッシュペーパー
- トイレトペーパー
- 生理用品、オムツ



# 災害時のトイレに備えよう

地震や水害などの災害が発生すると、水道の復旧にはかなりの時間がかかることが想定されています。水洗トイレを使うときは、下水管が壊れていると汚水が逆流する可能性があります。共同住宅の場合は、管理会社に確認してから使いましょう。

備蓄はできれば1週間分を目安に



家族の人数

成人平均  
排泄回数  
5回 × 7日分

4人家族なら  
140回分以上必要

出典：(一社)日本トイレ協会 災害・仮設トイレ研究会

▶国土交通省より  
災害時のトイレ、  
どうする？



## 簡易トイレの作り方

1 ゴミ袋を便座の下にかぶせてから便座を下ろして、便座にもう1枚ゴミ袋をかぶせる。

2 くしゃくしゃにした新聞紙をゴミ袋の中に敷き詰める。

3 用を足した後、消臭効果のあるものを上からかける。

4 内側にかぶせたゴミ袋を取り出し、空気を抜いて口を強く縛る。一時保管し市の指示に従って処分。

※新居浜市では、燃やすごみです。  
※ゴミ袋は排泄物の保管や処理をする際に中身が見えないよう、なるべく黒に近い色の消臭効果の高い袋を選ぶのがおすすめです。

## 自宅のトイレを使用できない場合



### 災害用マンホールトイレ

令和7年度末までに市内小学校に60基整備済み。12小学校、1校5基整備(うち1基は車椅子対応)



### 新居浜市トイレカー

男性・女性・多目的用(オストメイト対応)トイレ設置

# 被災時の連絡手段



災害時には、携帯電話はつながりにくくなります。災害伝言ダイヤルやデータ通信によるLINEやX、Facebookなどの複数のSNSの連絡手段も確認しておきましょう。



災害時でもつながりやすい公衆電話がどこにあるのか調べて、子どもと一緒に実際にかけてみましょう。

## NTT 災害ダイヤル「171」

1 171 をダイヤルする

2 録音は1 再生は2

3 伝言を録音・確認する電話番号

毎月1日と15日は無料で試せます！家族で練習しておきましょう！

インターネットでメッセージを入力・確認できる文字の伝言板 **web171**

事前に利用者登録しておくことで、「171」に録音があった時に、指定したメールアドレスに連絡が来るように設定できます。171、web171に預けた伝言は、どちらからでも確認することができます。使い方も事前に調べておきましょう。

## 緊急時に役立つLINE

震度6以上などの大規模な災害が起こった際に、「LINE 安否確認」が出現します。タップするだけで友だちに状況を共有することができます。名前やステータスメッセージを変更することで、自分の状況を伝えることもできます。



## 遠方の連絡先

災害時には、被災地エリアは電話がつながりにくくなるため遠方の連絡拠点を決めておきましょう。

親戚	名前	
	電話番号	
知人	名前	
	電話番号	

# 被災後のこと

## (1)安全確認と記録



被災後、食器が割れていたり家具が倒れていたりする場合は、安全を確保し、被害状況の撮影・記録を行う。小さなお子様は家族や友人にお願いして、安全な場所で預かってもらいましょう。

## (3)公的支援の申請

被災者が様々な公的支援を受けるためには、各種支援制度の申請が必要。公的支援制度や保険請求の基本となる「罹災証明書」を迅速に申請しましょう。

## (2)簡単な補修と防犯対策

業者をできるだけ早く手配し、自分でできる範囲で仮補修を進める。片付けと同時に家屋の仮補修を行い、防犯対策を実施。特に屋根、壁、ドア・窓の仮補修を優先しましょう。



片付けを行う際には、しっかりと身支度を整えることで二次災害を防止。

## 新たなシステムの導入

災害時、タブレット端末を活用した住宅被害調査システムにより「罹災証明書」の速やかな発行が可能になります。(2026年度運用予定)

# 防災カード

このページをコピーをして、家族1人1枚持っておきましょう。

## 家族写真を貼る

家族を探す時に名前を書いた「写真」があると役立ちます。  
ペットを飼っている人は、ペットの写真も忘れずに。



(記入日：           年   月   日)

(フリガナ) 名 前	-----	生年月日	年   月   日
		血液型	型
住 所			
勤め先・園・学校	持病・アレルギー		
使用している薬			

## 家族の連絡先

災害時の無料 Wi-Fi サービス  
ファイブゼロジャパン「00000JAPAN」

名 前 (フリガナ)	関 係	電話番号	勤め先・園・学校

### 新居浜市子育て交流施設すくすく運営事業

発行日：2026年2月 編集：特定非営利活動法人 子育てネットワークえひめ 監修：防災士 石井けいこ

連絡先：松山市安城寺町571-1 tel. (089) 917-8211 / mail: npo@conet-ehime.or.jp

※掲載している情報は2025年12月現在のものです。内容によっては変更になる場合もあります。