

着替え



- ① 月齢・季節によって調整
- ② 防水もかねて、圧縮パックに入れると便利です。

バスタオル



- ① オムツ交換や用途がいろいろです。
- ② タオルもあると便利

紙オムツ



- ① 月齢・発達段階にあった紙オムツも、防水をかねてフリーザーパックに入れます。

清浄綿・ビニール袋



- ① 多用に使える清浄綿
- ② ゴミ入れなどビニール袋

タオル エフロン



- ④ エフロンが無くてミニタオルで代用もできます。

子どもの食料



- ④ 月齢・発達によって食料を常備しましょう。
- ④ スポンがついているものなどいろいろです。

子どもの食料



- ④ ミネラルウォーター、ミルク、ポカリスエット、使い慣れた哺乳ビンやスプーンなど。

子どもの食料



- ④ いろんなタイプがあります。
- ④ ママ用もあると便利かも(ビタミン・鉄分も大事です)

子どもの食料



- ④ 防災バックに携帯すると、このぐらいかな……？

お母さん用 ナプキン



- ④ お母さん用の整理用品も忘れずに (母乳パット^{など})
- ④ ナプキンは、止血にも使用できます。

あると 便利グッズ



- ④ 防水をかねられるフリーザーバック
- ④ 保険証・診察券・おくすり手帳
- ④ カットバン、あめ玉もあると心がおちきます。

あれは” 便利グッズ



- ④ 口ふき・おしりふき・ティッシュ
おしりを洗浄できるチェーブウォッシュ
貼るカイロ・こぼれにくい菓子入れ
オモチャ など マスク

あれは“ 便利グッズ”



- ④ 排泄マット・懐中電灯
(手動式や防犯ブザーつきなど
あります。)

防寒用品



- ④ 大判型のひざ掛けは、
授乳中の目かくしにもなり
ます。

防寒用品



- ④ ダウンが入ったひざ掛け
は、軽量でコンパクトに小
さく折りたためられます。

防災 マザーバック



- ④ 防水ビニールタイプ

防災

マザーバック



- ④ 軽量タイプ。

防災

マザーバック



- ④ 双子ママ用バック
なんでも二人分です。

避難場所で

- ・寒かった
- ・ミルクがなかった
- ・離乳食が大変だった

二次避難する時

- ・靴は、足もと、大丈夫？
がれきは危険がいっぱい
山にかけ上って助かった人もいたそうです。
スニーカータイプがベスト
- ・子どもの月齢・発達によって
おんぶひも、抱っこ用ベルト など
日頃の備えもあるといいですね。

防水

- ・防水のケースに入っていた為、カードが
使えました。
- ・大切な物(母子手帳、お薬手帳など)
は、フリーザーパックに入れておくといいです。
- ・かさばる衣類は、トラベル用の圧縮パック
もあります。

すぐに役立つ物

- ・懐中電灯・ラジオ・非常食・水
 - ・ティッシュ・トイレットペーパー・ビニール袋
 - ・新聞紙・タオル など
- お菓子は、すぐ食べれました。
あめをなめただけで落ちきました。

パニックにならない為に

- ・すわる
- ・ゆくり、深く呼吸する
- ・おめをなめる
- ・温かい飲み物を落ち着く
- ・子どもは抱きしめてあげる
- ・体を温める

etc

火災に注意

- ・地震後は、ガスが危険
- ・ガス中毒や火災に注意
- ・発火させない為に、タバコはダメ

お薬は!!

- ・1回分、1日分では足りなかった
- ・3日分の薬は、絶対必要でした
- ・常備薬は、早く確認を

その他常備する物

3日分

- ・水
- ・食料
- ・生活必需品

※アレルギーの症状がある方など
支援物資がなかなか手に入らず
困りました。
※3日分の備えがあると安心です。

大変だったこと

- ・支援物資を取りに行く時、競争みたいになつて、子ども連れのママは危険がいっぱいだった。
- ・子どもの泣き声、授乳、排泄交換など避難所で、周りに気を使うとはかりだった。

防災バックの重さ

- ・ママと子どもの防災バックを実際に作り用意してみたら、軽量を心がけても3kg～4kgの重さでした。
軽量対策についても、知恵を出し合いたいですね。

代用できる物

- ・哺乳ビンが無くては紙コップやスプーンなどで代用して飲ませました
- ・エプロンが無くてはおしりふきが無くてもタオルや他の布で代用しました
- ・ビニル手袋に、適温のお湯を入れると、湯タンポになります。
- ・新聞紙を床にいたり、身にまったり、保温性があります。

日頃から、代用できる生活の知恵を世代間で話し合い、教え合えるといいですね。
昔の大人達は知恵がいっぱいです。

3 東日本大震災における被災者支援活動を行った岩手県助産師会会員との意見交換

被災地の助産師の実際の活動から、妊産婦の健康管理や母乳支援等を通じた妊産婦・乳幼児への支援について伺いました。

○ 日時

平成27年11月27日（金） 午後6時30分から午後8時まで

○ 参加者

岩手県助産師会会員

【復興支援「まんまる」の活動】

- ・ 震災直後の平成23年4月～8月に、岩手県の補助（1人1日5,000円（宿泊・食事入浴費用））を受け、被災者の沿岸市町村から内陸市町村への一時避難施設を立ち上げ、被災した妊産婦、新生児とその家族を対象に、産前から産後1ヶ月の間の受け入れを行い、事業の中心的な役割を果たした。
- ・ 以前から花巻・北上で行っていた「育児サロン」の経験を生かし、平成23年9月に任意団体「まんまるママいわて」（前「いわて助産師による復興支援まんまる」）を立ち上げ、被災地宮古市を皮切りに、釜石市など計7か所で子育てサロンを開設し、現在も積極的に活動を行っている。

【サロン活動拠点】

- | | |
|-------------|----------------|
| ① 花巻まんまるサロン | （いずみ助産院） |
| ② 遠野まんまるサロン | （松崎町地区センター） |
| ③ 釜石まんまるサロン | （昭和園クラブハウス） |
| ④ 宮古まんまるサロン | （フラットピアみやこ） |
| ⑤ 陸前高田サロン | （竹駒コミュニティセンター） |
| ⑥ 大槌まんまるサロン | （上町ふれあいセンター） |
| ⑦ 北上まんまるサロン | （さくらホール） |



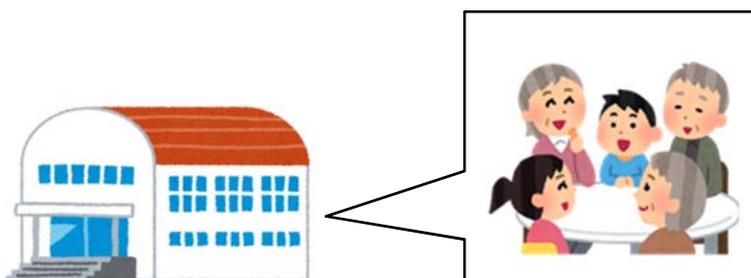
【活動内容】

- ・ 母親たちがゆっくり座っておしゃべりをして、日頃の思いや悩みを口にできる場の提供
- ・ 現場のニーズに沿った物資の支援
- ・ 助産師・保健師・栄養士など専門職が参加するサロンを開催し、育児中の母親達の悩み相談の場・アドバイスの場
- ・ 被災地における「ママ友」作りなど、新たなコミュニティを作る場

＜被災地（岩手県）の助産師会の実際の活動から得られた留意すべき事項＞

	留意すべき事項	理由・背景等
妊産婦の把握	<ul style="list-style-type: none"> ○ 難所運営者は妊産婦や乳幼児を早期に把握する必要がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 津波でずぶ濡れになって逃れてきて、死にそうな人や泣いている乳児を前にほとんどの妊婦が「私は妊婦です。」と言い出せなかった。 ○ 妊婦自身のためだけではなく、探しに来た家族等のためにも「妊婦」と申し出ることは必要なことだときちんと説明する必要がある。 ○ 妊婦は、子宮外妊娠で大出血を起こす可能性や妊娠初期は一番流産しやすい時期でもあり、また母子手帳をもらっていない人もいる。
避難所の運営	<ul style="list-style-type: none"> ○ 妊婦・乳幼児・高齢者等で避難所を分けるのではなく、家族単位で過ごせる工夫が必要である。 ○ 妊産婦や乳幼児を抱えた家族は、学校が避難所の場合は、できる限り教室が必要であり、体育館であれば仕切りを立てるなどの配慮が必要である。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 福祉避難所を運営する時は、妊婦は妊婦、乳児は乳児、高齢者は高齢者というように集めがちであるが、乳幼児や妊婦は特に夫や家族がいないと不安であるため、家族と過ごせる空間が必要である。 ○ 津波で3日くらい連絡が取れなかった夫や家族とやっと会えたのだから離れるのは嫌という気持ちがある。 ○ 乳幼児の泣き声で迷惑をかけないように授乳服とスリングですずっとおっぱいを吸わせていた。
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ○ 元気そうな妊婦と乳児は、心に抱えている不安や悩みを見落としがちなので気を付ける必要がある。 ○ 助産師などの専門職の相談体制が必要である。 ○ 産後1ヶ月間はできる限り休める状況を作る配慮が必要である。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 妊婦に出血などがあれば異常が目に見えて分かるが、心の状態は目に見えない。 ○ 災害時には緊張からお腹が張っていても本人が気付いていないこともあり、助産師など専門職が診る必要がある。 ○ 妊婦は避難所の偏った食事や塩分の多い食事により、胎児の成長に影響があるのではないかと不安になる。 ○ 産後は、平常時でも母の十分な休養が必要であり、新生児にとっても保温や清潔、感染管理などは重要である。

	留意すべき事項	理由・背景等
母乳支援	<ul style="list-style-type: none"> ○ 母乳継続への支援が必要である。母乳で育てている母親には、少しの食料でも母乳で育てることができることを伝え、安心させる必要がある。 ○ 母乳栄養が継続できる母子が増えることで、災害時には、ミルクだけで育てている母親に支援物資のミルクが届くようになる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 授乳時に余震がきたらどうしようと怖くて飲ませられなかった。 ○ 母乳は災害時の乳児に最も適した栄養だが、身体的、心理的ストレスの高い災害時は、母親が母乳栄養を継続できるよう周囲の支援と理解が必要となる。 ○ 一次的に母乳がでなくなっても与え続けられれば出るようになる。母乳の人が不安なく、母乳栄養を継続できれば、人工乳のみの乳児に供給できるミルクの量が増える。
平常時の準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ ミルクで育てている母親は、事前に水、コンロ、ほ乳びん等必要な物品の備蓄について考えておくことが必要である。 ○ 昔ながらのおんぶ紐やさらしを防災バッグに入れておくといよい。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 乳児を抱える母親に対して、災害時に必要な物を防災バッグに詰めて持つてみる経験をしておかないと理解してもらえない。 
女性特有の配慮	<ul style="list-style-type: none"> ○ 女性しか使わない物資が届いた時には、隅の方や男性の目に触れない場所に置くという配慮が必要である。 ○ 更衣室の設置は最低限必要な配慮である。 ○ 女性が安心できる女性だけのコミュニティを設置する必要がある。 ○ 避難所の運営に必ず女性が入るという約束ごとをつくる必要がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 避難所の運営を男性のみで行うと、女性への配慮が欠ける場合があり、女性は恥ずかしくて生理用品などをもらうことができず困っていた。 ○ テントのようなものが更衣室として部屋の中央に設置されていたが、いつ覗かれるかわからないので着替えることができなかった。



行政に考えてほしいこと

- 罹災証明や被災証明をあまりにきちんと線引きしすぎてしまうと、市役所の支援対象者としての登録に漏れてしまい、明らかに被災している人たちが必要な支援を受けられないことがある。
- 妊婦健診は14回分の補助券があるが、バス代、タクシー代の補助はなく、妊婦健診に行くことを控える人がいる可能性がある。
- 震災直後から様々な災害支援団体等による支援が行われるので、連携を図ってほしい。
- 「400個物資が届いたけれど、ここは420人いるから配れません。」という話を聞いているので、災害時には臨機応変に考えていく必要がある。
- 助産師は母親とのつながりが結構あり、情報発信能力もあるので、行政等支援者と必要な情報を共有できるよう連携できると良い。
- 災害時には3日間分の物資を準備するよう言われているが、被害がひどい地域には1週間物資が届かなかった。

避難所を運営する方に気を付けてほしいこと

- 家に被害がなくても、スーパーが営業しているわけではなく、食料品を始めとする生活物資の確保は大変である。食料品等の物資に困っている人たちに物資が行き渡るよう配慮してほしい。
- 性被害に関するチラシ等を印刷して、避難所に貼ってもらうよう配布したが、捨てられてしまっていたことがある。

災害支援団体等に気を付けてほしいこと

- どのような被災状況であったかは絶対に聞かないようにし、被災者本人が「この人は話しても大丈夫」と思えば自然と話すので、それまでは絶対に聞かないようにしてほしい。
- 震災の状況によってどのような支援が必要か、その時々で判断していく必要がある。災害支援を多く行っている支援団体の方々は「任せて！」と言ってやってしまうが、被災者とよく話し合してほしい。



第1章 第4節

乳幼児に対するこころのケア



(参考・引用文献)

- ・心理的応急処置（サイコロジカル・ファーストエイド：PFA）フィールド・ガイド
（国立精神・神経医療研究センター）
- ・サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き第2版（兵庫県こころのケアセンター）

大地震・津波などの災害時には、大勢の方が巻き込まれ、多くの方が不安やストレスを抱えて避難生活を送っており、また、「トラウマ」として長く苦しむ人もいます。

特に子どもは、大人が考えている以上に強い不安感やストレスを抱え、誰にも言えず苦しんでいます。乳幼児期は愛着形成が確立される大切な時期であり、保護者の支えは大変重要です。子どもを守ってあげられるのは大人しかいないのです。

このような災害時の心理的支援の参考となるのが「サイコロジカル・ファーストエイド (Psychological First Aid : PFA)」です。

ここでは、乳幼児の心の状態や接し方などの心のケアについて掲載していきます。



1 サイコロジカル・ファーストエイド (PFA) について

Sphere (2011) や IASC (2007)) によれば、サイコロジカル・ファーストエイド (Psychological First Aid : PFA) とは、苦しんでいる人、助けが必要かもしれない人に、同じ人間として行う、人道的、支持的な対応のことです。PFA には次のようなことが含まれます。

- ≫ 実際に役立つケアや支援を提供する、ただし押し付けない
- ≫ ニーズや心配事を確認する
- ≫ 生きていく上での基本的ニーズ（食料、水、情報など）を満たす手助けをする
- ≫ 話を聞く、ただし話すことを無理強いしない
- ≫ 安心させ、心を落ち着けるように手助けする
- ≫ その人が情報やサービス、社会的支援を得るための手助けをする
- ≫ それ以上の危害を受けないように守る
- ≫ PFA では、話したい人がいればその人の話を聞くが、出来事に対するその人の感情や反応を無理やり話させることはしない

2 子どもへの支援について

- 危機的な状況下で多くの子どもは特によりリスクが高くなります。危機的な出来事はしばしば、彼らに安心感を与えてくれる人びとや場所、日課などのような、なじんできた世界が崩壊してしまいます。被災した子どもたちは性暴力、虐待、搾取の危険にさらされることがあり、大惨事の混乱のなかではその危険性がより高まる可能性があります。幼い子どもは生きていく上での基本的ニーズを自分で満たすことができず、自分を守れませんし、保護者が打ちひしがれているときには、とりわけよりリスクが高くなります。
- 危機に伴う苦難（たとえば、破壊、負傷や死を目の当たりにし、風雨にさらされ、食料や水が不足するなど）に子どもがどう反応するのかは、子どもの年齢や発達段階によって異なります。また、保護者や他の大人が子どもにどう関わるのかによっても違ってきます。たとえば、幼い子どもは自分の周りで何が起きているのかよくわからず、保護者の支えが特に必要です。一般に、子どものまわりに安定して落ち着いた大人がいれば、子どもはうまく対応していきます。
- 子どもが大人と同じようなストレス反応を示すことがあります。また、次のような子ども特有のストレス反応が見られることがあります。

≫ 幼児は赤ちゃん返り（おねしょ、指しゃぶりなど）をしたり、保護者につきまとったり、あまり遊ばなくなったり、悲惨な出来事に関係する遊びを繰り返したりする。



- 家族や保護者は子どもを現実にも保護し、情緒的に支える重要な存在です。保護者から離れてしまった子どもは危機が続いている間、見知らぬ場所で見知らぬ人たちと一緒にいるかもしれません。そのような子どもたちはとても怯えていて、危険が生じる可能性や、身の回りの実際の危険を適切に判断できないかもしれません。まず重要なことは、そのような子どもたちを家族や保護者のもとに戻すことです。しかし、単独で行ってはなりません。失敗すれば、子どもの状況はあっというまに悪くなります。子どもを保護するための信頼できる機関、つまり、子どもを登録し、ケアを保証する手続きを開始することのできる機関と、早急に連絡をとるようにしてください。

3 乳幼児を抱えた保護者への支援について

- 子どもが保護者と一緒にいる場合は、子どもの世話をする保護者を支えてください。

子どもたちをどのように支えるかは、以下のことを参考にしてください。

保護者が子どもを支えるためにできること

【乳児】

- ≫ 温かさと安全を保つ
- ≫ 大きな音や混乱から遠ざける
- ≫ 寄り添ったり抱きしめたりする
- ≫ できる限り規則的な食事と睡眠のリズムを保つ
- ≫ 穏やかでやわらかい声で話す

【幼児・児童】

- ≫ いつもより気にかけて、子どもとの時間を増やす
- ≫ 安全であることを何度も言って聞かせる
- ≫ 悪いことが起きたのはあなたのせいではないと話す
- ≫ 子どもを保護者や兄弟姉妹、大切な人から引き離さない
- ≫ できるだけいつもどおりの生活習慣や時間を守る
- ≫ 何が起きたのかという質問には簡潔に答え、怖がらせるような詳しい話をしない
- ≫ 子どもが怯えたり、あなたにまわりついたりするようであれば、そばにいさせる
- ≫ 指しゃぶりむやおねしょなど、赤ちゃん返りをし始めても見守る
- ≫ できる限り、遊んだりリラックスしたりする機会をつくる



- 保護者が負傷したり、ひどく動転していたり、あるいはその他の理由で子どものケアができない場合には、保護者への支援と子どもの世話をしてもらえよう手配しましょう。可能な場合は必ず、信頼できる子どもを保護する機関またはネットワークの関わりも得てください。子どもと保護者を一緒にしておき、離ればなれにならないように気を付けてください。たとえばもし保護者が治療を受けるために他に搬送されるような場合には、子どもも同行させるか、搬送先をきちんと書き置き、子どもが保護者と再会できるよう配慮してください。
- 子どもや保護者がその出来事から直接は影響を受けていない場合でも、子どもは危機の現場に群がり、おそろしい出来事を目撃する場合もあることも忘れないでください。危機的な出来事の混乱状態のなかで、大人はあれこれ忙しいことが多く、そこで子どもが何をしているのか、何を見、何を耳にしているのか、十分に目が届かないことがあります。動揺させるような光景や話から子どもを守るよう心がけてください。

子どものために言うべきこと、すべきこと

【大切な人と一緒にいるようにする】

- ≫ できる限り保護者や家族と一緒にいるようにする。離ればなれにならないようにする
- ≫ 同伴者がいない場合、信頼できる子どもを保護するネットワークや機関につなぐ。一人にしておかない
- ≫ 子どもを保護する機関がない場合、保護者を探るか、その子どものケアができる家族に連絡を取る手立てを講じる

【安全を確保する】

- ≫ 負傷者やひどい破壊など惨状を目にしないうように守る
- ≫ 起きた出来事について、動揺させるような話が耳に入らないようにする
- ≫ メディアや、危機対応を担うわけではなく話を聞いたがる人びとから子どもを守る

【聴き、話し、遊ぶ】

- ≫ 落ち着いて穏やかに話しかけ、優しく対応する
- ≫ 子どもたちの状況について子ども自身の考えを聞く
- ≫ 子ども目の高さで話すようにして、子どもに分かる言葉や説明を用いる
- ≫ 名前を言って自己紹介をし、支援にきたことを伝える
- ≫ 保護者や他の家族を見つける手助けをするために、子どもの名前やどこから来たのかなどの情報を、できる限り調べる

- ≫ 保護者と一緒にいる場合は、子どものケアをする保護者を支える
- ≫ 子どもと一緒に時間を過ごす場合、子どもの年齢に応じて、一緒に遊んだり、子どもが関心を持っていることについての簡単なおしゃべりをしたりする



子どもたちも、困難に対応できる自分の力を持っているということを忘れないください。それがどのようなものであるのかを把握し、悪影響の可能性のある対処方法を用いないように手助けをし、前向きな対処方法を支援してください。



災害時の子どもたちの心と体に現れる反応と親への助言

(No. 1)

乳幼児をもつ親への助言		
もし子どもが・・・	理解の仕方	援助の方法
<p>布団に入りたがらない、ひとりで寝るのを嫌がる、夜中に叫んで目を覚ますなど、眠ることに問題を抱えているなら</p>	<p>▶怖い体験をすると、子どもは安心できる人のそばにいたがります。あなたがそばにいないと、不安なのです。</p> <p>▶災害のあいだ、親と離ればなれになっていた子は、ひとりで布団に入ると、そのときのことを思い出すのかもしれない。</p> <p>▶眠るときは、他にすることがないので、出来事のことを思い出しやすくなります。しょっちゅう怖い夢をみる子は、眠ることそのものを怖がるようになります。</p>	<p>▶問題がなければ、子どもと一緒に寝てあげましょう。</p> <p>▶眠る前の習慣をもちましょう。本を読み聞かせる、お祈りをする、添い寝をするなどを毎日続けることで、子どもは、見通しがもてるようになります。</p> <p>▶抱っこして、「そばにいるよ」「どこへも行かないよ」と伝え、安心させましょう。子どもはわざとむずかっているわけではありません。時間がかかるかもしれませんが、もう安全だと感じられるようになれば、きちんと眠るようになります。</p>
<p>親の身に何か悪いことが起こるのではないかとおびえているなら（あなた自身も、このような不安を抱えているかもしれません）</p>	<p>▶危険な目にあったあと、このようにおびえることは自然なことです。災害のあいだ、家族と離ればなれになっていた場合、このおびえがさらに強くなる場合があります。</p>	<p>▶今はもう安全だということを、子どもと自分自身に言い聞かせてください。</p> <p>▶まだ安全な状態にないなら、子どもの安全のためにどんな努力をしているか、話してあげてください。</p> <p>▶もしあなたの身に何か起こったら、誰が子どもの世話をしてもらおうか、考えておきましょう。そうすることによって、あなたの心配ごとが少し減るかもしれません。</p> <p>▶子どもが他のことを考えられるように、何か前向きなことを一緒にやりましょう。</p>

乳幼児をもつ親への助言		
もし子どもが・・・	理解の仕方	援助の方法
<p>あなたがどこかへ行こうとすると（トイレに行くようなときにまで）、必ず、泣いたりぐずったりするなら</p> <p>あなたと離れることに耐えられないなら</p>	<p>▶まだしゃべれない子や、自分の気持ちをうまく伝えられない子は、すがりついたり泣いたりすることで、怖い気持ちを伝えているのかもしれない。</p> <p>▶「バイバイ」が、災害のときにひとりぼっちになった体験を、思い出させるのかもしれない。</p> <p>▶お腹が痛くなる、脈が速くなるなど、子どもはからだで反応します。それは「やだ、ママと離れるなんていやだよ！」という、子どもの心の叫びなのです。</p> <p>▶子どもは、あなたを操作したり、コントロールしたりしようとしているのではありません。おびえているのです。</p> <p>▶あなた以外の人立ち去るときにも、怖がる場合があります。「バイバイ」をすることが怖いのです。</p>	<p>▶今は、できるだけ子どもと一緒にいるようにしましょう。</p> <p>▶買物やトイレなど、ちょっとした別れのときには、感情に名前をつけ、体験に連続性をもたせることで、子どもを支えてください。その子を愛していること、この「バイバイ」は前の体験とは違うということ、あなたがすぐに戻ってくることを、言い聞かせます。「こわいのね。ママに行って欲しくないんだね。この前離ればなれになったときに、ママがどこにいるか分からなかったものね。でもいまは、前のときと違うのよ。すぐに戻ってくるからね」</p> <p>▶もっと長く離れるときには、あなたがどこへ、何しに行くのか、いつ戻ってくるのかを伝え、よく知っている人に一緒にいてもらいます。「あなたのことを考えるよ」と伝えてあげましょう。写真、あるいはあなたの持ち物を何か置いていき、できれば電話をしてください。戻ってきたら、会えなくて寂しかったこと、その子のことを考えたこと、あなたが確かに戻ってきたのだということを、伝えてください。このことは、繰り返して伝えなくてはなりません。</p>

乳幼児をもつ親への助言		
もし子どもが・・・	理解の仕方	援助の方法
<p>食べ過ぎる、あるいは食べないなど、食べることに問題を抱えているなら</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ストレスは、食欲を含め、さまざまな面で子どもに影響を与えます。 ▶健康的な食事は大事ですが、食べることに重きをおきすぎると、それが親子関係にストレスと緊張をもたらすことがあります。 	<ul style="list-style-type: none"> ▶リラックスしましょう。一般的に、ストレスのレベルが下がれば、食事の習慣は元に戻ります。無理に食べさせないようにしましょう。 ▶子どもと一緒に食べて、食事の時間を楽しく、くつろいだものにしましょう。 ▶からだにいいおやつを、子どもの手の届く場所においてみましょう。幼い子どもは、あちこち動き回りながら食べるものです。 ▶心配なら、あるいは子どもの体重が明らかに減少しているようなら、小児科医の診察を受けましょう。
<p>できていたことが、できなくなったら（おまるを使うことなど）</p> <p>言葉が出ていたのに、しゃべれなくなったら</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ストレスを受けたり、恐怖を感じたりすると、できるようになっていたことが、一時的にできなくなることがあります。 ▶幼い子どもは、このようにして、自分が大丈夫ではないこと、親の助けが必要なことを伝えています。 ▶再びおもしろしが始まるなど、できるようになったことができなくなることで、子どもは困惑し、恥ずかしい思いをしています。子どもの気持ちを理解し、支えてあげましょう。 ▶子どもは、わざとこのようなことをしているわけではありません。 	<ul style="list-style-type: none"> ▶叱らないようにしましょう。叱られると子どもは、もう二度とできるようにならないのでは、と不安になります。 ▶無理強いをしてはいけません。力と力の争いに終わるだけです。 ▶おまるが使えないことなど、「できる・できない」を問題にしないでください。それよりも、理解されていること、受け入れられていること、愛されていること、手助けが得られることを、子どもに伝えましょう。 ▶できなくなったことは、安心感が増すにつれて、回復するものです。

乳幼児をもつ親への助言		
もし子どもが・・・	理解の仕方	援助の方法
危険をかえりみず、危ないことをするようになったら	<ul style="list-style-type: none"> ▶不思議なことに、子どもは安全でないと感じると、安全でないふるまいをします。 ▶次のように伝えるのは、ひとつの方法です。「あなたは、私にとって大切な存在なの。あなたが危ないことをしたら悲しいよ。私を安心させてくれないかな」 	<ul style="list-style-type: none"> ▶子どもの安全を守ってください。落ちて着いて子どもに近づき、必要なら抱きとめてください。 ▶その行為が危険であること、その子が大切な存在であること、あなたが子どもの安全を願っていることを、伝えましょう。 ▶別のもっといい方法で、あなたの関心を自分に向けられることを、子どもに示してください。
以前は怖がらなかったものを、怖がるなら	<ul style="list-style-type: none"> ▶幼い子どもは、両親は全能であり、あらゆるものから自分を守ってくれると信じています。こう信じることによって、子どもは、自分が安全だと感じる事ができるのです。 ▶災害によって、この信念は損なわれます。その信念がなければ、世界は恐ろしい場所となります。 ▶子どもは、いろんなきっかけで災害を思い出し、怖がります。(雨、余震、救急車、怒鳴り声、あなたのおびえた表情など) ▶子どもが怖がるのは、あなたのせいではありません。災害のせいなのです。 	<ul style="list-style-type: none"> ▶子どもがおびえているときには、あなたが子どもの安全を守る方法について、話してあげてください。 ▶何かのきっかけで子どもが災害を思い出し、災害がもう一度起こっているのではないかと不安になっているときは、いま起こっていること(雨、余震など)が、災害とどう違うか理解できるように、助けてあげてください。 ▶子どもがおばけについて話したら、一緒に追い払いましょう。「おばけは出てけ。私の可愛い子にかまわないで。おばけなんか、アッカンベーして怖がらせて追い払おう。やーい、おばけなんかアッカンベー！」 ▶あなたの子どもは幼すぎて、あなたがどんなふうに自分を守ってくれたか、理解できないかもしれません。だとしても、あなたは、自分がよいことをしたのだということを、自覚しましょう。

乳幼児をもつ親への助言		
もし子どもが・・・	理解の仕方	援助の方法
興奮してじっと座って いられなかったり、ものごと に集中できなかつたりした ら	<ul style="list-style-type: none"> ▶恐怖は、神経エネルギーを高めます。それは、からだにも影響を与えます。 ▶心配ごとがあると、大人は歩きまわります。幼い子どもは、走ったり、飛びはねたり、そわそわと動きまわったりします。 ▶子どもの悪いところばかりに目を向けていると、その他のことが、見えにくくなります。 ▶生まれつき、よく動く子どももいます。 	<ul style="list-style-type: none"> ▶子どもが、怖さや不安などの感情を理解できるように、助けてやりましょう。そして、いまは安全であることを伝えて、安心させてあげてください。 ▶ストレッチ、かけっこ、スポーツ深呼吸などをして、神経のたかぶりを鎮められるよう、助けてあげましょう。 ▶子どものそばに座って、一緒に楽しむことをやりましょう。ボール投げ、絵本読み、ごっこ遊び、お絵かきなど。子どもが走り回るのをやめなくてもかまいません。 ▶生まれつきよく動く子の場合、前向きに考えましょう。その子の持っているエネルギーは、ものごとを成し遂げるための力なのです。その子がやりたいことに、ぴったりくる活動を見つけてやりましょう。
暴力的な遊びをするなら 災害や、自分の見たひどい光景について話し続けるなら	<ul style="list-style-type: none"> ▶幼い子どもは、遊びのなかで気持ちを表現します。子どもは、暴力的な遊びをすることで、どれほどたいへんなことが起こったのか。あるいは今起こっているのか、そしてそれをどう感じているのか、表現しています。 ▶起こった出来事について話すことで、あなたにも子どもにも、激しい感情（恐怖、怒り、悲しみ）が生じることがあります。 	<ul style="list-style-type: none"> ▶もしあなたが耐えられるなら、その子なりの「語り」に耳を傾けてあげましょう。 ▶子どもが遊んでいるあいだは、子どもの感情に注目し、感情に名前をつけられるよう手助けしましょう。そばにいて抱っこしてやったり、なだめてやったりして、子どもを支えてあげてください。 ▶激しく動揺する、上の空になる、同じ怖い場面を繰り返すなどの場合は、子どもを落ち着かせ、安全であることを伝えます。専門家への相談を考えてください。

乳幼児をもつ親への助言		
もし子どもが・・・	理解の仕方	援助の方法
<p>わがままになり、支配的になって、何でも自分でやりたがるなら</p> <p>自分のやり方にこだわっていて、「がんこ」に見えるなら</p>	<p>▶1歳半から3歳くらいまでの子どもは、何でも自分でやりたがるものです。</p> <p>▶イライラさせられることでしょう。しかし、これは健康な発達の一過程なのです。子どもが自分の重要性を知り、自発性を習得することに役立っています。</p> <p>▶安全でないと感じると、子どもは普段より支配的になることがあります。これは、恐怖に対処するひとつの方法なのです。「あんまりめっちゃくちゃだから、ぼくがきちんとしなくちゃいけないんだよ」とかれらは言います。</p>	<p>▶あなたの子どもは、支配的なわけでも、悪い子になったわけでもないことを忘れないでください。しかし、今は安全を感じられないために、ひどくなっているかもしれません。</p> <p>▶ちょっとした主導権を、子どもに握らせてあげましょう。着るもの、食べるもの、遊びの種類、読んでもらう絵本などを、子ども自身に選ばせてください。小さなことを支配できれば、子どもの機嫌はよくなります。ただし、選択権を与えることと、毎日の日課のバランスは、取ってください。場を完全に仕切らせてしまうと、安全であるという感覚が保てなくなるかもしれません。</p> <p>▶子どもが新しいことに挑戦するときには、励ましてあげましょう。自分で靴が履けるようになる、パズルができるようになる、ジュースを注げるようになる、そうしたことで子どもは、「自分でできる」という感じをもてるようになります。</p>

乳幼児をもつ親への助言		
もし子どもが・・・	理解の仕方	援助の方法
<p>かんしゃくをおこしたり、ぐずったりしているなら</p> <p>普段よりも大声でわめくなら</p>	<p>▶かんしゃくは、災害の前からあったかもしれません。かんしゃくは、幼ない子どもにはつきものです。ものごとがうまくやれず、してほしいことをうまく言葉で言いあらわさなければ、イライラするものです。</p> <p>▶いま、あなたの子どもには我慢できないことがたくさんあります（あなたと同じように）。泣いたりわめいたりすることが、どうしても必要なのかもしれません。</p>	<p>▶どれほど大変かわかっているよ、と伝えてあげましょう。「いろんなことがめちゃくちゃになってしまって、怖いね。おもちゃもテレビもないし、むしゃくしゃしてるんだね」</p> <p>▶かんしゃくには、普段より寛大になりましょう。叱るのではなく、愛情で応えてください。普段のあなたのやり方とは違うかも知れませんが、状況が違うのです。泣き叫んでいるなら、一緒にいてやり、あなたが子どものためにそこにいることを、分からせてあげましょう。かんしゃくが頻繁になったり、あまり激しくなるようなら、適度なところで歯止めをかけてください。</p>
<p>あなたを叩くなら</p>	<p>▶叩くことは、子どもにとって、怒りを表現する手段です。</p> <p>▶大人を叩くことが可能なとき、子どもは、自分が安全だと感じられません。あなたを守ってくれるはずの誰かを叩きうることは、怖いことなのです。</p> <p>▶誰かが人を叩いているところを、目にしたせいかもしれません。</p>	<p>▶子どもが叩いたら、その都度「いけません」と言ってください。叩けないように両手をおさえて、子どもを座らせ、次のように伝えましょう。「叩いてはいけません。危ないのよ。叩くのをやめないなら、ここに座っていなさい」</p> <p>▶子どもがある程度の年齢に達しているなら、言葉で言わせるようにするか、どう行動すればいいかを教えましょう。「お口で言ってごらん。あのおもちゃが欲しい、って」</p> <p>▶遊び、おしゃべり、お絵かきなどに誘って、他の手段で怒りを表現できるようにしましょう。</p> <p>▶もしあなたが、他の大人との間に葛藤を抱えているなら、子どもが見聞きできないような離れた場所で、解決にあたるよう努めてください。</p> <p>▶必要があれば、友達、あるいは専門家に、自分の気持ちを話してください。</p>

乳幼児をもつ親への助言		
もし子どもが・・・	理解の仕方	援助の方法
<p>あっち行って！だ いっきらい！と言 うなら</p> <p>何もかもあなたの せいにするなら</p>	<p>▶本当の問題は、災害と、災害 が引き起こすあらゆる事柄で す。でもあなたの子どもは幼 すぎて、そのことを十分に理 解できないのです。</p> <p>▶ものごとがうまくいかないとき、 幼い子どもは親に腹を立て ます。なぜなら子どもは、 悪いことが起こらないように するのは、親の義務だと信じ ているからです。</p> <p>▶あなたが悪いわけではありませ ん。しかし、いまはあなた 自身を守るときではありませ ん。子どもには、あなたの助 けが必要なのです。</p>	<p>▶子どもが経験したことを、思い出し てください。子どもは、言いたくて そんなふうには言っているわけでは ないのです。子どもは腹を立て、た くさんの辛い思いを抱えています。</p> <p>▶怒りの感情を受けとめてあげてく ださい。けれども、徐々にその怒り を災害に向け直すようにします。 「ものすごく怒ってるね。嫌なこと が、いっぱいあったものね。私も腹 が立つよ。こんなこと、起こらな かったらよかったのについて、心から思 う。でもね、ママにも、台風を起こ らないようにすることはできない の。そんなこと、私にもあなたにも、 できないことだよね」</p>
<p>遊びやその他のこ とを、何もした がらないなら</p> <p>まったく何の感情 (うれしい、悲し いなど)も、もっ ていないように見 えるなら</p>	<p>▶子どもは、あなたの助けを必 要としています。あまりにい ろんなことが起こったため、 悲しみでいっぱいになってい るのかもしれない。</p> <p>▶ストレスを受けたとき、わめ く子どももいれば、黙り込む 子どももいます。いずれにせ よ、子どもはあなたを必要と しています。</p>	<p>▶子どものそばに座り、一緒にいてあ げましょう。あなたが気にかけてい ることを、伝えてください。</p> <p>▶もしできるなら、子どもの気持ちを 言葉にしてあげてください。「何も したくないみたいだね。悲しいのか な。悲しくなってもいいんだよ。私 がそばにいるからね」</p> <p>▶本を読む、歌をうたう、一緒に遊ぶ、 どんなことでも、子どもが好きそ うなことを、一緒にしてみましょ う。</p>

乳幼児をもつ親への助言		
もし子どもが・・・	理解の仕方	援助の方法
泣き続けているなら	<ul style="list-style-type: none"> ▶あなたの家族は、災害のために、たいへんな変化を経験してきたのでしょ。子どもが悲しむのは、自然なことです。 ▶たとえ悲しみを消してやることはできなくても、悲しみを表現させ、なぐさめてやることで、子どもを支えることはできます。 ▶あなた自身が強い悲しみを抱えているなら、誰かに支えてもらうことが、必要かもしれません。あなたの幸せと子どもの幸せは、つながっています。 	<ul style="list-style-type: none"> ▶悲しみを表現させてあげましょう。 ▶自分の感情に名前をつけ、なぜそのように感じているか理解できるように、手助けしてください。「悲しいのね。あんなことやこんなことや、辛いことがいっぱいあったものね」 ▶そばにいて、たくさんの関心を注いでやることで、子どもを支えてください。子どもと、いつもと違う時間を過ごしましょう。 ▶未来に希望がもてるよう、手助けしてあげましょう。これから生活がどんなふうが続いていくかということ、これから体験する楽しいこと——散歩へ行ったり、公園や動物園へ行ったり、友達と遊んだりなど——について考えたり、話したりすることは、大切なことです。 ▶あなた自身のケアもしましょう。

乳幼児をもつ親への助言		
もし子どもが・・・	理解の仕方	援助の方法
災害のあと会えなくなった人を、恋しがるなら	<ul style="list-style-type: none"> ▶幼い子どもは、いつも自分の感情を表現するとは限りませんが、それでも、大切な人との連絡が途絶えてしまうことは、子どもにとって辛いことであることを知っておいてください。 ▶近い誰かが亡くなった場合、子どもは災害に対して、強い反応を示すことがあります。その反応が激しくなり、2週間以上続くようなら、専門家の援助を求めたほうがよいかもしれません。 ▶幼い子どもは、死を理解できません。死んだ人が戻ってくると信じていることがあります。 	<ul style="list-style-type: none"> ▶引っ越していく人と、何らかの形で連絡をとれるようにしてあげてください。(写真やハガキを送ったり、電話をかけたりなど) ▶これらの大切な人について、子どもと話しましょう。そうした人たちと離れていても、思い出して話をすることによって、あたたかい気持ちを持ち続けることができます。 ▶大切に思っていた人に会えなくなることが、どれほど辛いことか、分かってあげましょう。子どもは寂しいのです。 ▶誰かが亡くなった場合は、子どもの質問に、わかりやすく率直に答えてください。
災害のせいで失ったものを、恋しがるなら	<ul style="list-style-type: none"> ▶災害が家族や地域に甚大な喪失をもたらすと、子どもにとって、おもちゃや他の大事なもの(ブランケットなど)を失ったことが、どれほど大きな意味をもつことか、簡単に忘れられてしまいます。 ▶おもちゃのために嘆き悲しむことは、災害で変わってしまったすべてのものごとに対する、子どもなりの悲しみの表現でもあります。 	<ul style="list-style-type: none"> ▶悲しみを表現させてあげましょう。子どもにとって、おもちゃやブランケットをなくすことは、悲しいことなのです。 ▶可能なら、おもちゃやブランケットに代わるものを、探してあげましょう。それは、子どもの気に入るものでなくてはなりません。 ▶他の活動に誘って、子どもに気晴らしをさせてやりましょう。

第2章

妊産婦・乳幼児を守るための災害時における留意点



第1節 市町村から妊産婦、乳幼児を抱えた母親へ伝えてほしいこと

1 大規模災害に備えた準備

① 家族であらかじめ避難場所を決めておく必要があります。特に津波被害が想定されている地域の方々は、高台の避難所への避難を想定しておく必要があります。

また、被害が大きい場合の一時避難先として、離れた所に住む親せきや知人など事前に見つけておくことも大切です。

☆ NTT 災害用伝言ダイヤル「171」

家族の安否の確認などの連絡に活用できます。携帯電話の「災害用伝言板」は、各社で同様のサービスを提供しているため、あらかじめ確認しておきましょう。

「愛知県 防災局 防災危機管理課作成防災用具チェックリストより」

② 外出する時は常に母子健康手帳、お薬手帳などを持って行くよう心がけてください。

③ 震災発生後3日程度で、国や被災地外の自治体からの支援が開始されます。

子どもの年齢に合わせて、少なくとも3日間、出来れば1週間は生活可能な物品を備蓄するよう努めてください。

特に、乳児を抱えた方については、昔ながらの「おんぶ紐」や「さらし」を用意しておく
と避難生活で役立つことがあります。

【例】

・防災バック

「手さげバック型」ではなく、両手が自由になる「リュック型」をお勧めします。

・衣類等

子どもの着替え、バスタオル、紙おむつ、ミニタオル

※ ミニタオルは乳幼児のよだれ掛けとしても使用できます。

・食料品

年齢に合わせた子どもの食料品、ペットボトルの水（ミネラル分が多く含まれる硬水は避
けます。）

また、粉ミルクが必要なお子さんの場合には、ライフラインが止まってもお湯を沸かせる
ことができるように自宅にカセットコンロを備えておくことをお勧めします。

※ 避難所の備蓄品や配給にはアレルギー疾患に対応したものがほとんど用意されていな
いため、アレルギー疾患を持つ子どもの場合は、特に年齢や発育状態に合わせたものをで
きる限り用意しておくことをお勧めします。

・薬

いつも服用している薬がある方は、薬のストックについて主治医と相談しておきましょう。

また、避難先で、常時使用している薬が必要となった時のために、お薬手帳や処方薬の内容がわかる説明書を準備しておきましょう。

・その他

清浄綿、ビニール袋、タオル、女性用ナプキン、母乳パット、ティッシュペーパー、マスク、おしりふき、防寒用品（ひざ掛け（授乳時の目隠しにもなる）、貼るカイロ） など



2 大規模災害が発生し、避難所に避難した時の対応

① 妊婦の方は、避難所で健康管理や生活上の配慮を受けることができるように『妊娠していること』を難所の管理者等に伝えておく必要があります。
 そうすることで、夫や家族が探しに来た場合の参考になります。

② 妊娠は病気ではありませんが、環境の変化が胎児に影響を及ぼす可能性があり、配慮が必要な者に位置づけられています。特に、妊娠初期は流産しやすい時期でもあり、体調の変化には注意が必要です。
 少しでも体調の変化を感じたら、支援を行っている助産師や保健師に相談しましょう。

【気をつけたい症状】

	妊娠中	妊娠中・産後	産後	乳幼児
医療機関への相談・連絡が必要な症状	<input type="checkbox"/> 胎動が減少し、1時間以上ない場合 <input type="checkbox"/> 規則的な腹緊（お腹の張り）（1時間に6回以上あるいは10分ごと）/腹痛/膣出血/破水など分娩開始の兆候がある場合	<input type="checkbox"/> 頭痛/目がチカチカするなどの症状がある場合（妊娠高血圧症候群の可能性） <input type="checkbox"/> 不眠/気が滅入る/無気力になる/イライラ/物音や揺れに敏感/不安で仕方ないなどが続く場合	<input type="checkbox"/> 発熱がある場合 <input type="checkbox"/> 悪露の増加/直径3cm以上の血塊/悪露が臭い場合（子宮収縮不良、子宮内感染の可能性） <input type="checkbox"/> 傷（帝王切開の傷・会陰切開の傷）の痛み/発赤/腫脹/浸出液が出る場合（創の感染の可能性） <input type="checkbox"/> 乳房の発赤/腫脹/しこり/汚い色の母乳が出る場合（乳腺炎の可能性） <input type="checkbox"/> 強い不安や気分の落ち込みがある場合	<input type="checkbox"/> 発熱/下痢/食欲（哺乳力）低下がある場合（感染や脱水の可能性） <input type="checkbox"/> 子どもの様子がいつもと異なることが続く場合（新生児） 夜泣き/寝付きが悪い/音に敏感になる/表情が乏しいなど（乳幼児） 赤ちゃん返り/落ち着きのなさ/無気力/爪かみ/夜尿/自傷行為/泣くなど
		※ 治療中の病気や服薬中の薬がある場合は医療機関に相談		
その他起こりやすい症状		<input type="checkbox"/> 浮腫 <input type="checkbox"/> 便秘 <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> おりもの増加/陰部の掻痒感 <input type="checkbox"/> 排尿時痛/残尿感 <input type="checkbox"/> 肛門部痛/痔（じ）	<input type="checkbox"/> 母乳分泌量の低下 <input type="checkbox"/> 疲れやすい	<input type="checkbox"/> おむつかぶれ/湿疹 <input type="checkbox"/> 赤ちゃんが寝ない/ぐすぐす言う
		※ その他起こりやすい症状が続く、悪化する場合は医療機関に相談		

「厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課平成23年5月20日付事務連絡より」

③ 避難生活では、食事内容が偏りがちです。そのため、東日本大震災時の避難所でも、妊娠高血圧症候群などに対する不安を訴える妊婦の方がいました。

また、避難所での生活は、水の不足から歯の清掃が難しかったことやお菓子を食べる機会が増えたことなどから、震災後に子どもの虫歯が増えて困ったという事例がこれまでも報告されています。不安がある場合は、支援を行っている保健師や栄養士等に相談しましょう。

むし歯予防のポイント

避難生活では、救援物資に甘い食品が多く、いつもどおり歯みがきができないため、むし歯が増えたり進行するおそれがあります。

菓子パンやお菓子は、頻回な飲食を避け、食べる時間を決めましょう。水が確保されたら、ガーゼやウェットティッシュを利用して歯の掃除をしたり、歯みがきを行いましょう。歯みがきができない場合は、お茶を飲んだり、少量の水でブクブクうがいしましょう。

参考「災害時口腔ケア支援活動ハンドブック（愛知県健康福祉部健康担当局健康対策課）」

④ 母乳栄養、またはミルクとの混合栄養により赤ちゃんを育てているお母さんは、災害時にはできる限り母乳により赤ちゃんを育てることを心がけてください。

災害による精神的なショックなどで一時的に母乳が減ってしまう可能性がありますが、与え続けることで、また出るようになります。もし、母乳不足や母乳が出なくなった等の不安がある場合は、支援を行っている助産師や保健師に相談しましょう。

また、ミルクで赤ちゃんを育てている方は、災害時には、ほ乳瓶の消毒やお湯の確保が困難な場合があるため粉ミルクや水の備蓄、紙コップを利用した授乳などの対応を考えておく必要があります。不衛生なミルクを与えた場合は、下痢などの症状を起こすことがあります。

ミルク用のお湯に確保について

外国のミネラルウォーターに多い硬水は消化不良を起こしやすいため、ミルク用には軟水を備蓄しましょう。ペットボトルのラベルに「軟水」、「赤ちゃんのミルクに使えます」などと記載されています。

ほ乳びんが使えない場合

赤ちゃんでも清潔な紙コップから飲むことができます。

- ① ミルクを紙コップの半分以上になるよう入れます。
- ② 赤ちゃんがちゃんと目が覚めているときに、たて抱っこします。
- ③ 紙コップを赤ちゃんの下唇にあてて、少量ずつ飲ませます。

※ 赤ちゃんのペースに合わせて、ゆっくり飲ませましょう。口の中にミルクを注ぎ込むのではなく、赤ちゃんが自分で飲むようにします。1回の授乳は30分位で切り上げます。

参考「一般社団法人 日本新生児育成医学会ホームページ-災害時の子育て情報」より

⑤ 東日本大震災時の避難所で、環境の変化により赤ちゃんが泣き止まず、避難者をイライラさせたとして辛い思いをされた方がいました。

赤ちゃんが泣き止まない時は、抱っこをしたり母乳を与えたりして、赤ちゃんが落ち着きやすくすることが必要です。母乳を与えやすい授乳服やスリングなどを活用することもひとつの方法です。



お気に入りのおもちゃやタオル、ミニ絵本など

子どもは、環境の変化に敏感です。可能であれば、いつも使っているおもちゃやお気に入りのタオルなどがあれば、気持ちを落ち着けるために役立ちます。

⑥ お母さんが不安そうにしていると、子どもも不安で落ち着きがなくなり、おねしょや夜泣きなどの「赤ちゃん返り」をすることがあります。できるだけお母さん自身が心を穏やかに過ごすことが必要です。お母さん一人で頑張らず、周りの人に手助けを求めましょう。

お母さん自身が強い不安を感じて落ち着かない場合は、支援を行っている助産師や保健師に遠慮をせずに相談しましょう。必要に応じて臨床心理士等の相談が受けられるよう配慮を行っています。

⑦ 東日本大震災では、被災した周りの景色を見ながら通学した子どもが、被災当時の状況を思い出し、気分が悪くなったことがありました。

子どもの気持ちが落ち着かない場合は、支援を行っている保健師等に相談しましょう。必要に応じて臨床心理士等の相談が受けられるよう配慮を行っています。



第2節 妊産婦、乳幼児を守るための市町村への提言

1 大規模災害に備えた準備

① 東日本大震災で大きな被害を受けた岩手県釜石市でも、被害がなかった地域の住民と津波被害を受けた地域の住民では、災害のとらえ方に対する温度差があると指摘しています。

また、被害があまりなかった岩手県の内陸部にお住まいの方で、沿岸部に仕事のために出かけられ津波に遭った方がいました。

いつ、どこで災害に遭うかわかりません。

子育て教室等の機会でも避難場所の周知を図り、家族が別行動をしている時に災害が起きた場合の避難所、集合場所などを決めておくよう常に啓発する必要があります。

② 東日本大震災で大きな被害を受けた岩手県釜石市では、津波被害で母子健康手帳をなくした方が多く発生しましたが、データを管理するパソコンの復旧を待つ間は、再発行業務がすぐにできず混乱が生まれました。

母子健康手帳がないと、妊婦健康診査の記録や子どもの予防接種歴がわからなくなり、妊娠中の健康管理上に支障が生じたり、子どもの予防接種が困難となる場合もあります。

外出時には母子健康手帳を常に持って行くよう啓発する必要があります。

③ 避難した妊産婦、乳幼児は、健康状態、妊娠週数、年齢、アレルギー等状態は様々です。妊産婦や乳幼児に配慮した食料や生活用品などの備蓄を検討するとともに、アレルギーに対応した備蓄品の検討も重要です。

また、住民に対して、家庭の事情に合わせた備品を自助により確保し、持ち出し可能な状態にしておくよう啓発することも重要です。

④ 全ての避難所で、妊産婦や乳幼児に配慮した備品、設備を事前に用意することは難しいことから、妊産婦や乳幼児に配慮した福祉避難所の設置を検討しておく必要があります。

また、災害時には、安心して避難できる福祉避難所への避難について、あらかじめ住民に周知しておく必要があります。

※ P. 72 「第3章 災害時に妊産婦・乳幼児を守る市町村の対策（先進事例）」参照

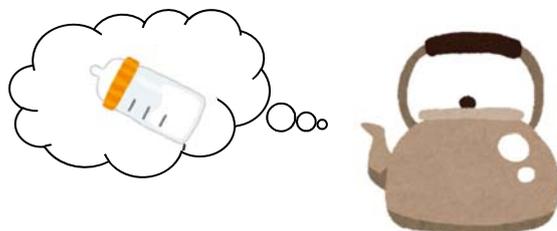


⑤ 乳児に必要なミルクを作るためにはお湯が必要となるため、乳幼児に配慮した備蓄品の一つとしてカセットコンロ等の確保が必要です。

東日本大震災で大きな被害を受けた岩手県釜石市では、1つのカセットコンロを皆が使用したため、所在がわからなくなったことがありました。これらのことから、カセットコンロ等を乳幼児専用として確保しておくことも重要です。

⑥ 東日本大震災では、多くの自治体職員も被災者となりましたが、職務を優先し復興に向けて取り組みました。

職員自身の生活の支援や、働いている間にわが子を預ける託児所の設置など、職員が安心して職務に専念できるようバックアップするシステムを検討しておく必要があります。



2 安心して生活ができる避難所運営にあたっての留意事項

① 環境の変化は胎児に影響を及ぼす可能性があり、特に、妊娠初期は流産しやすい時期であるため、体調の変化には注意が必要な要支援者です。

胎児や母体を守るためにも、体調の変化や異常等を把握しやすいよう妊婦の所在の把握は必要です。

② 東日本大震災で避難した妊婦が「自分は妊婦であること」を言い出せず、冷えの強い場所で我慢していた現状があります。妊娠中に身体を冷やすことにより、早産や流産につながる可能性があります。胎児と母体の命を守るためにも、妊婦を把握した場合は可能な限り冷えの強い場所は避け、毛布などで暖かくする等配慮が必要です。

③ 東日本大震災時の避難所において、性被害に関する注意喚起の張り紙が貼られていました。男女が混在した集団生活では、子どもや女性が被害に遭いやすく、性被害を防ぐために、全ての避難所への注意喚起はもちろんのこと、安心して避難生活を送れるようトイレ、更衣室などへの対策が必要です。

女性や子どもへの注意喚起

- ・人目のないところやトイレには1人でいかない。
- ・必ず2人以上で行動する。
- ・なるべく明るい時間に行動する。
- ・移動する際はまわりの人に声を掛け合う。 など

「愛知県 防災局 災害対策課作成：愛知県避難所運営マニュアルより」

④ 東日本大震災においても、避難所の運営をほとんど男性が担っていました。しかし、女性特有の物資（生理用品等）を無造作に置いていたため、女性から「恥ずかしくて取りに行けなかった。」等の声があるとともに、意見交換を行った保健師や助産師の多くから配慮を求める意見が出されました。

避難所の運営にあたっては、※必ず女性をメンバーに加え、女性特有の配慮（女性特有の物資の保管や配布方法等）、特に妊産婦や乳幼児を抱えた母親たちへの配慮や支援（悪阻の対応、授乳の対応、その他妊娠、育児の様々な相談など）が適切に行われるよう避難者同士の助け合いが必要です。



※ 「愛知県避難所運営マニュアル」では「女性の割合を少なくとも3割以上となるよう努める」としています。

第3節 その他

被災者の皆さんへのお願い

東日本大震災では、被害状況（家が流されて全壊した、家は流されなかったが浸水して住めない等）、職業（公務員）、被災状況（家族に亡くなった方がいる）などにより残念ながら差別的な状況が発生してつらい思いをした被災者がいました。

大規模災害で被災された方は、被害等の大小に関わらず、心に傷を負っています。避難生活においては、被災者同士が助け合っていくことが大切です。



第3章

市町村の防災対策の現状と先進事例



1 妊産婦・乳幼児に対する災害対策に関する調査（市町村）

(1) 調査目的

市町村における妊産婦・乳幼児に配慮した防災計画や避難所マニュアルなどの整備状況等について現状を把握することを目的とする。

(2) 実施主体

愛知県健康福祉部児童家庭課

(3) 調査対象

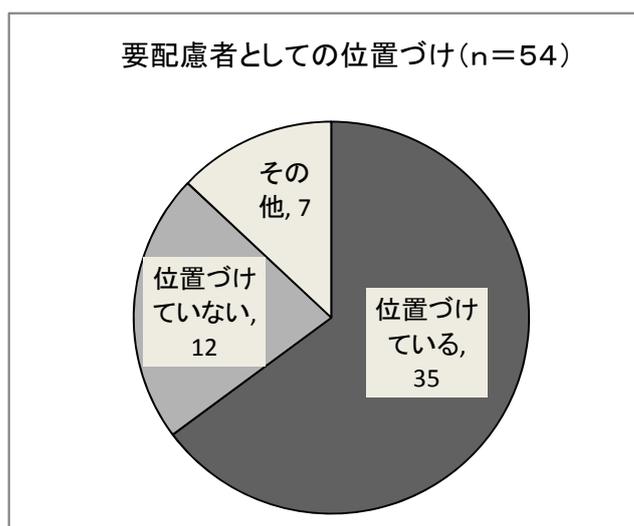
県内54市町村の母子保健主管課へ調査票を送付し、防災担当課とも協議の上で回答を作成していただくよう依頼した。

(4) 調査時期

平成27年8月18日から9月8日まで

(5) 調査結果

ア 地域防災計画等で「妊産婦」、「乳幼児」等に「要配慮者」として位置づけがある市町村の数

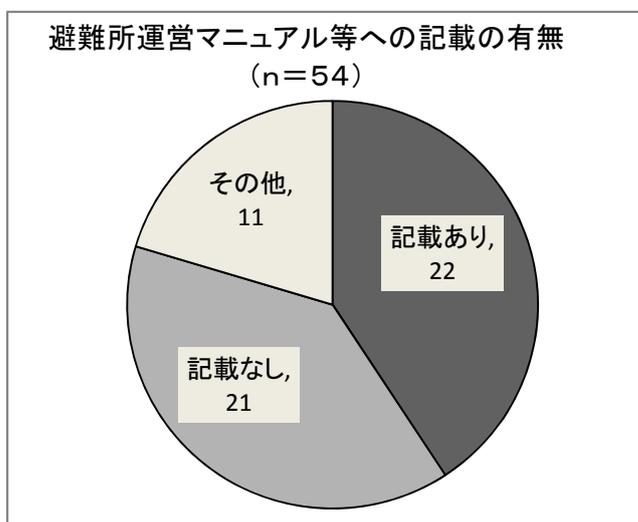


地域防災計画等で「妊産婦」、「乳幼児」等に「要配慮者」として位置づけがある市町村は35（64.8%）であった。

位置づけていない市町村も、明確な位置づけはないが要配慮者として想定しているなどの記載がみられた。

「その他」とした市町村では、自由記載で「現在検討中」などであった。

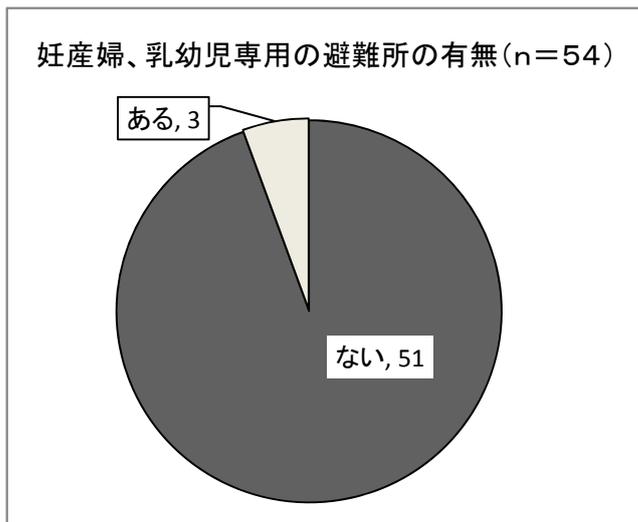
イ 避難所運営マニュアル等について



「避難所運営マニュアル」等に記載がある市町村は、22（40.7%）であった。

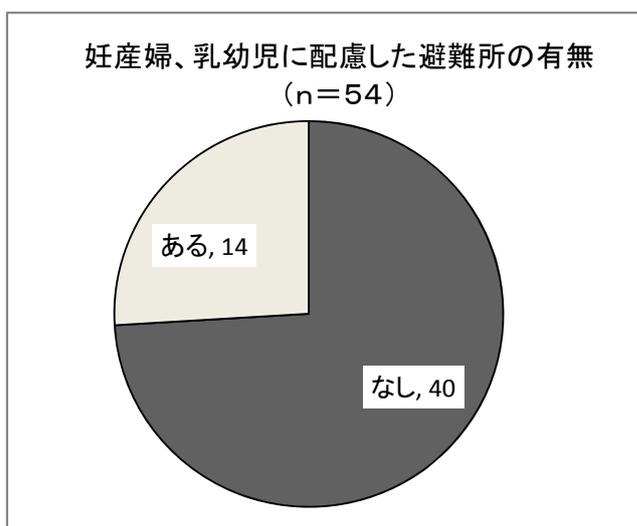
「その他」とした市町村の自由記載欄には、「市町村独自のマニュアルに記載はないが、県のマニュアルに準拠する」等の記載も見られた。

ウ 妊産婦、乳幼児専用の避難所の有無



妊産婦、乳幼児専用の避難所がある市町村は、3市であった。避難所に指定されている所は、「保育園」や「子育て支援センター」であった。

エ 妊産婦、乳幼児に配慮した避難所の有無



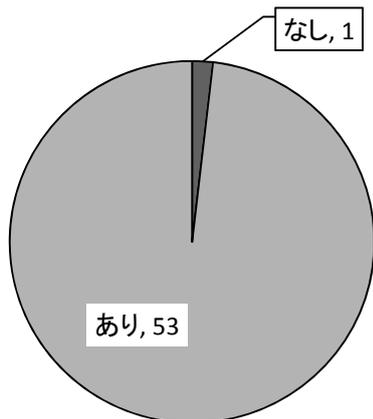
妊産婦、乳幼児に配慮した避難所が「ある」市町村は、14市町村であった。具体的な場所としては、「福祉避難所」、「児童施設」、「小中学校体育館」、「図書館等」であった。また、その避難所での具体的な配慮事項としては、「授乳スペース等確保のためのパーテーションの備蓄」、「紙おむつ等乳幼児用品の備蓄等」などの記載があった。

オ 乳幼児用の備蓄品について

【参考】

- ※購入備蓄…各自治体が購入・保管している備蓄物資
- ※流通備蓄…各自治体が、災害時に上記備蓄品の供給を受けるため、契約により、業者の倉庫で流通させながら確保する備蓄物資（ランニングストック方式）
- ※供給協定…各自治体が、災害時に上記備蓄品の供給を受けることを、協定で約している備蓄物資

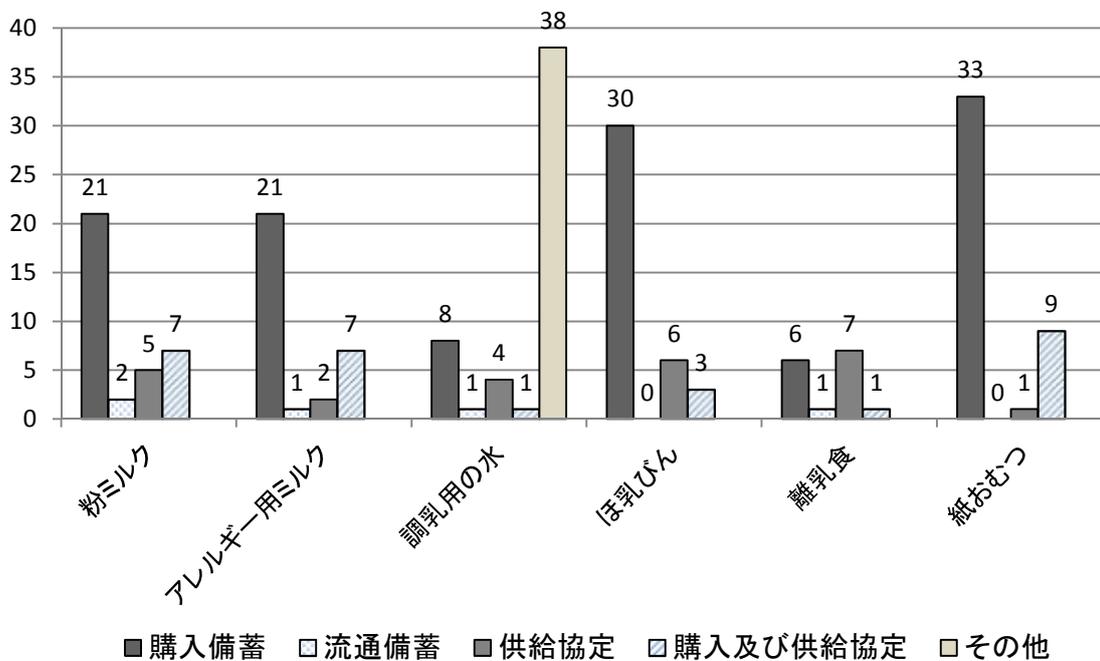
乳幼児のための備蓄品について(n=54)



乳幼児のための備蓄品について「ある」市町村は、53市町村であった。

具体的な備蓄品の種類は、以下のグラフのとおりである。「調乳用の水」の「その他」は、「乳幼児の調乳用としての備蓄ではないが、飲料水用としての水が調乳に利用できる」という回答であった。

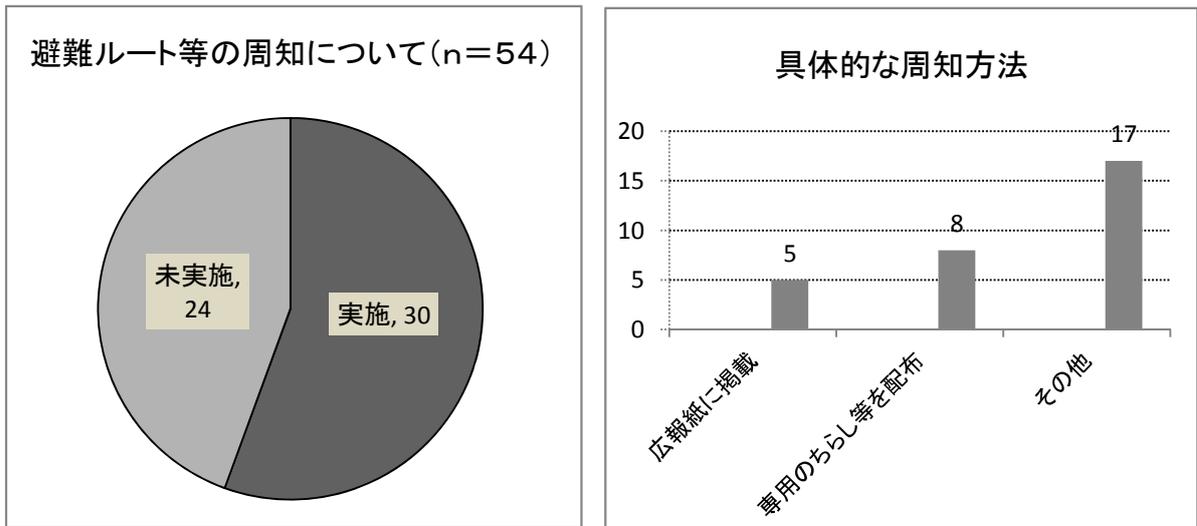
具体的な乳幼児のための備蓄品について



上記以外の備蓄品がある市町村は9市町村であった。

備蓄されているものは、「ミルトン(ほ乳びん用消毒剤)」、「おしりふき」、「おむつカバー」、「カセットコンロ」、「カセットボンベ」等となっていた。

カ 妊産婦、乳幼児を抱えた家庭に対して 災害時の避難ルートや避難所の場所の周知を実施しているか。



乳幼児を抱えた家庭に対して、災害時の避難ルートや避難所の場所等を案内している市町村は、30市町村で、「広報誌に掲載」が5市町村、「専用のちらし等を配布」が8市町村、「その他」が17市町村であった。

なお、「その他」の記載内容は、母子保健事業である「乳児健診」や「育児教室」、「育児相談」で周知しているなどであった。

2 妊産婦・乳幼児に対する災害対策に関する意識調査（保護者）

(1) 調査目的

愛知県内の乳幼児を持つ保護者が災害に備えてどのような準備をしているか把握するために保健所を通じて質問紙を配布し、後日回答を回収した。

(2) 実施主体

愛知県健康福祉部児童家庭課

(3) 配布数及び回答数

配布数：137 回答数：74 回答率：54.0%

(4) 回答者

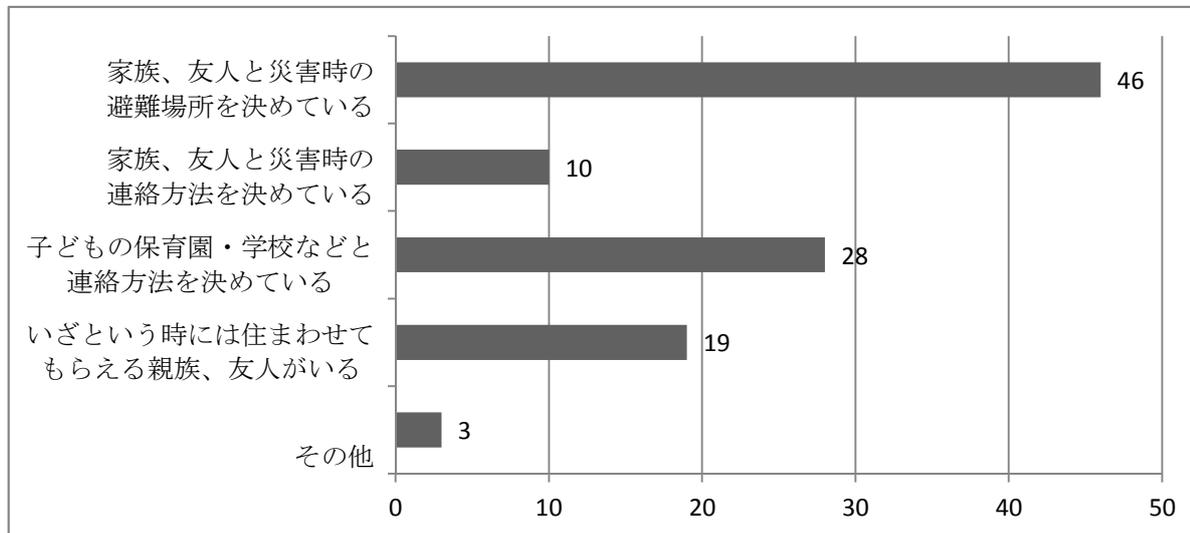
母	67	90.5%
父	4	5.4%
祖父母	3	4.1%
計	74	100.0%

20歳代	12	16.2%
30歳代	45	60.8%
40歳以上	17	23.0%
計	74	100.0%

(5) 調査結果

ア 災害時の避難等についてあてはまるもの（複数回答）

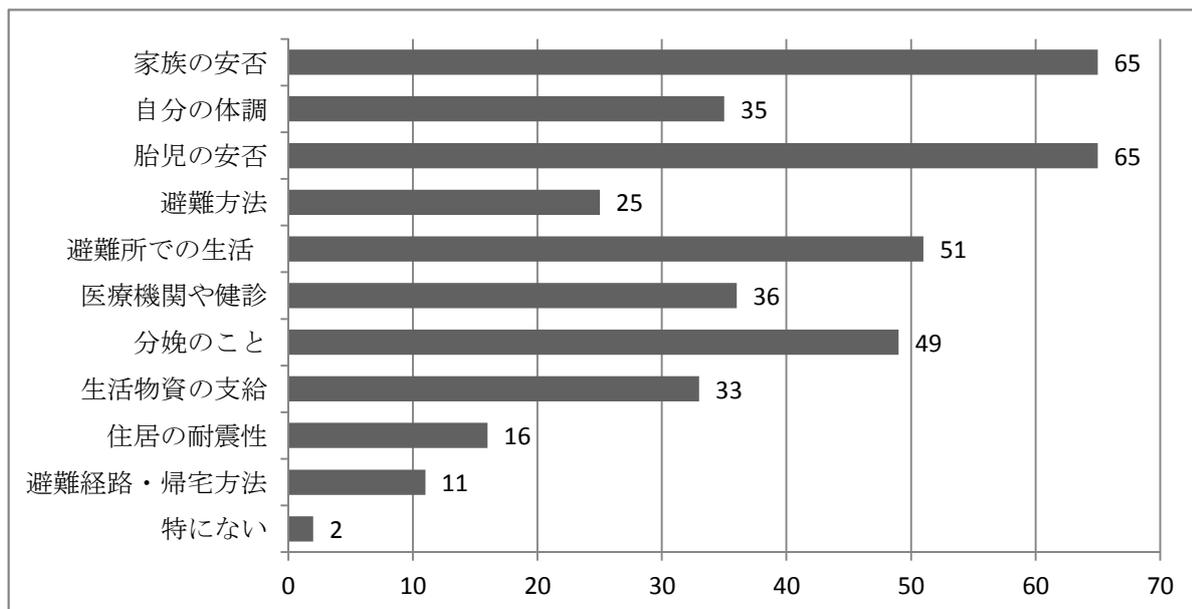
(N=74)



乳幼児を持つ保護者の方に、災害時の避難・連絡などの行動についての家族等と決めているかどうかについては、「家族、友人と災害時の避難場所を決めている」が46人（62.2%）であり、「家族、友人と災害時の連絡方法を決めている」は10人（13.5%）や「子どもの保育園・学校と連絡方法を決めている」は28人（37.8%）であった。

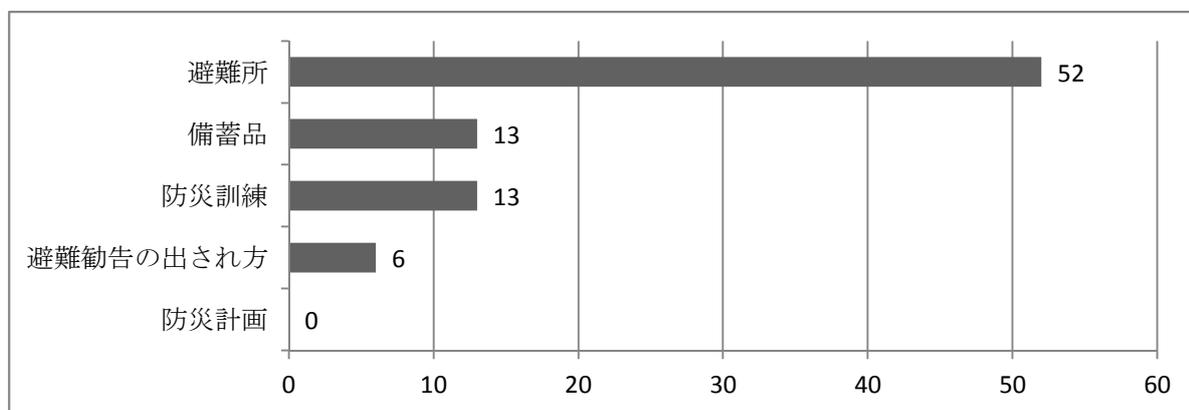
「いざという時には住まわせてもらえる親族、友人がいる」は19人（25.7%）であった。

イ 妊娠中に災害が起きた時に不安に思うこと（複数回答） (N=74)



妊娠中に不安に思う（調査時点で妊娠中でない場合は、妊娠中を思い出して回答）ことについては、「家族の安否」及び「胎児の安否」がともに65人（87.8%）で最も多かった。次に、多かったものは「避難所での生活」が51人（68.9%）、「分娩のこと」が49人（66.2%）となっていた。

ウ 行政の防災対策の周知について（複数回答） (N=74)

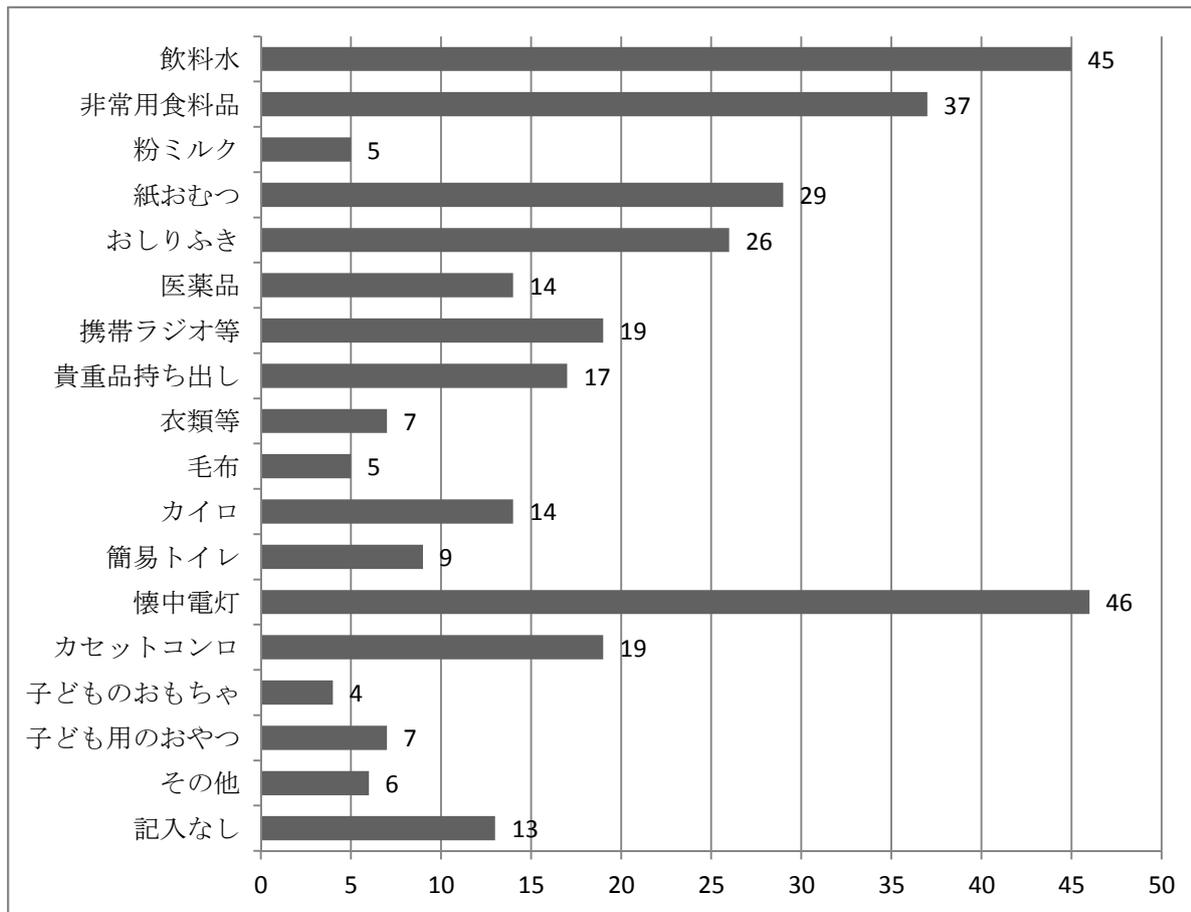


市町村の防災対策の周知については、「避難所」を知っているものが最も多く、52人（70.2%）であった。「避難所」について「小学校、公民館」など具体的に記入していたものは、46人であった。

次に知っているものは「備蓄品」と「防災訓練」がともに13人（17.6%）であった。

実際の避難に備えて重要な「避難勧告の出され方」については、6人（8.1%）と、周知度が低くなっていた。

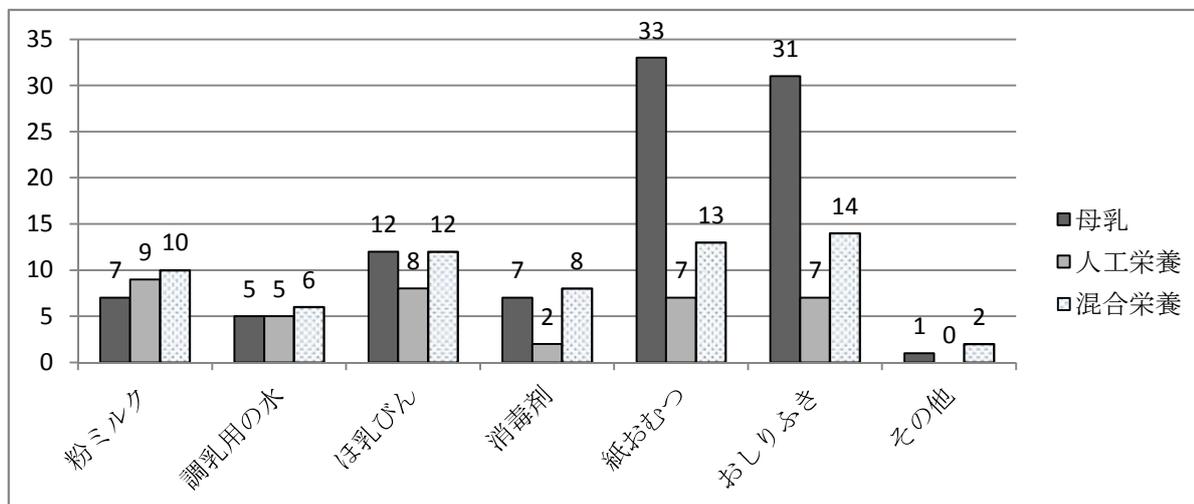
エ 備えている備蓄品(複数回答) (N=74)



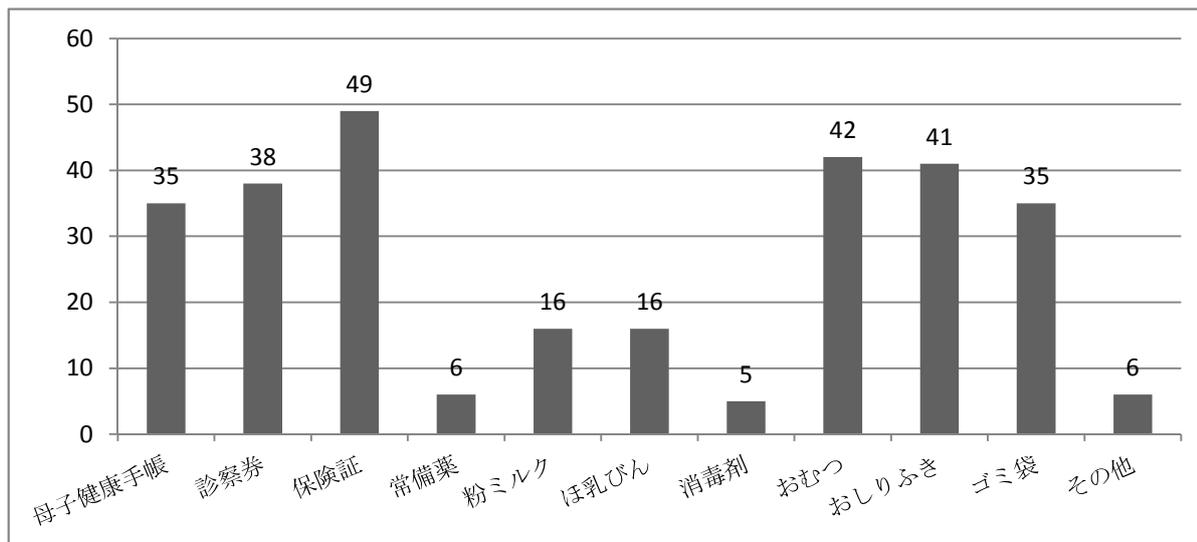
乳幼児を持つ保護者が家庭に備えている備蓄品で最も多かったのは「懐中電灯」の46人(62.2%)、次に「飲料水」の45人(60.8%)、「非常用食料品」が37人(50.0%)となっていた。

「粉ミルク」を備蓄していると答えた者は、5人(6.8%)であったが、そのうちの4人は、授乳方法が「人工栄養のみ」のものであった。

オ 母乳や粉ミルクを飲む年齢の子どもへの備え (N=62)



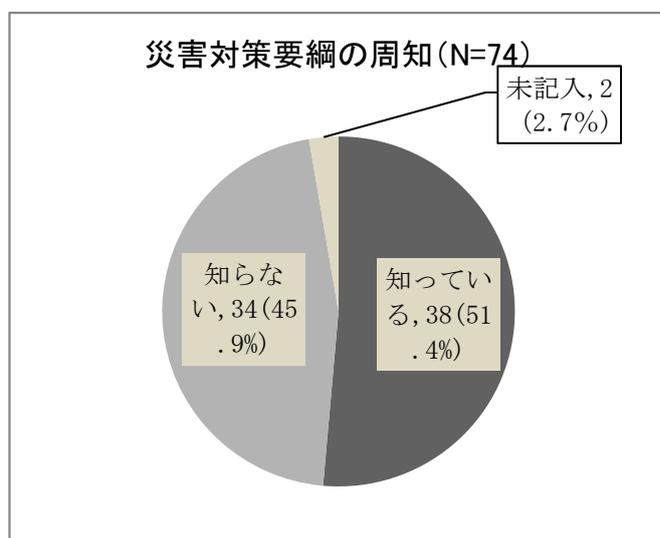
カ 外出時に常時携帯しているもの(複数回答) (N=74)



乳幼児を持つ保護者が外出時に常時携帯しているものをきいたところ、「保険証」が49人(66.2%)、「おむつ」が42人(56.7%)、「おしりふき」が41人(55.4%)となっていた。「母子健康手帳」は35人(47.3%)で5割に満たなかった。

調査の対象は6歳未満のお子さんを持つ保護者の方としており、0歳児のいる家庭が11件(14.9%)、1歳児のいる家庭が18件(24.3%)であったため、「母子健康手帳」を常時携帯する割合に影響したと推測された。

キ 国の「災害対策要綱」の最低3日間の自給食料の備えに関する勧告の周知 (N=74)



国の「災害対策要綱」では、最低3日間、出来れば1週間の自給食料の備えについて記載している。南海トラフ巨大地震では、1週間以上の自給食料の備えを勧めている。

ク 知りたいこと、行政に望むこと

- ・災害時、小さい子供を持つ母親の立場になって、何を用意してどう行動をとればいいのか具体的なものを日頃から各家庭に配布してほしい。情報がほしい。（いらぬDMが多い）
- ・災害時の避難場所での乳幼児がいる家庭は別で仕切ってほしい。（泣き声などの配慮に気がねなくいいように。）
- ・一早く食料品・水・仮設トイレを用意してほしい。
- ・子どもを迷惑に思われないような世間にしてほしい
- ・病院に関する事と食事
- ・食物アレルギー児が増えています。地域の備蓄食料に、アレルギー用粉ミルクやアルファ化米等を用意し、災害が起きた時には間違いなくアレルギー児に渡すようご指導をお願いいたします。（震災ではかなり困ったと聞いています。）
- ・情報提示の際、英文もあると望ましい。
- ・スマホで使えるアプリ等があるとよい。ライン等。
- ・うちには、食物アレルギーの子がおり、災害時の配給等についていつも疑問というか、全く知らないので一度勉強会があってほしいと思います。
- ・災害への不安からオムツ等のいる物は常時ストックしていますが、このアンケートを通して市の防災対策をあまり把握できていませんでした。目の届くところに貼っておけるもので、常備するもの、どこへ避難する、何をもって逃げるなど教えてほしいです。（広報のような書面では忘れてしまいます）
- ・小さな子にはいろいろ手がかかり、準備をしてもなかなか万全ではないと思います。行政で助けてもらえると心強いと思います。
- ・食物アレルギーがあるため、緊急時の食材に不安がある。
- ・食料品、避難経路
- ・①避難所の中に、ダンボール等の仕切りでいいので授乳スペースを複数作ってほしいです。子どもが不安にならないよう遊ぶスペースを作ってもらえるとありがたいなと思います。②抱っこひも（スリングなど簡単に作れてコンパクトなもの）を救援物資として用意してほしい。または備蓄。③子どもがいる家庭ではTV・携帯電話等から離れていたり、情報を瞬時に把握しにくいので、避難指示等の防災の連絡・放送は早めにかつ繰り返し何度も言ってほしいと思いました。
- ・①診てもらえるところ②大泣きしてしまうと思うため、避難所に親子連れ専用の部屋があると親は良いかも。（他の人のストレス軽減のためにも）③オムツやミルク、離乳食等しっかりと用意があると良い。（子どもはすぐに体調が悪化してしまうため）
- ・災害が起こった時、避難場所や被害状況の情報が行き届くようにしてほしい。
- ・外出中に災害があり、はぐれてしまったらどうやって連絡をとるか教えてください。
- ・地域での関わりが大切ですが、ここ最近では近所の方との関係も薄く心配です。保育園でも防災訓練をしてくれているので、子どもなりに知識はあるようです。道中がどのような災害になりお迎えに行けるか等不安に感じます。
- ・具体的に何が必要か（子どもの年齢に沿って）教えてほしいです。災害時になったときのシミュレーション、避難所での生活がどのような事になるか知りたいです。（何が設備されているか等も）

3 災害時妊産婦・乳幼児を守る市町村の対策（先進事例）

（1） 愛知江南短期大学「こ～たん避難所」



（所在地）江南市高屋町大松原 1 7 2 番地 （電話） 0 5 8 7 - 5 5 - 6 1 6 5

○ 現在までの愛知江南短期大学の取り組み

年度	愛知江南短期大学の取り組み内容
平成 24 年度	古知野西保育園の指定管理者を受託
平成 26 年度	<ul style="list-style-type: none"> ○ 文部科学省「学校施設の防災力強化プロジェクト」補助金の採択を受け、「地域子ども・子育て支援拠点大学としての防災機能強化プロジェクト」を愛知江南短期大学が実施。 ○ プロジェクトの一環として、大学側から江南市に対して、大学内に避難所の設置を提案。包括連携協定を締結。 ○ 平成 27 年 1 月に市内 3 カ所目の「子育て支援センター」を開所。
平成 27 年度	<ul style="list-style-type: none"> ○ 江南地域子ども防災協議会（地区医師会等関係団体、自治会長等）を開催し、避難所の運営マニュアル等ソフト整備について検討。 ○ 平成 27 年 9 月 7 日に災害時の乳幼児とその母親のための専用避難所として、「こ～たん避難所」の運用を開始。災害時には敷地内「5 号館」と「もくれん館」を活用。 ○ 平成 28 年 1 月 22 日、学生ボランティア・地域の子ども、母親を対象に避難ルート移動体験、設備の利用訓練、避難所の開設などを主な種目とした防災訓練を実施し、避難所運営マニュアルを検証。

【愛知江南短期大学を災害時の専用避難所とするメリット】

- ① 設置された子育て支援センターは、日頃の支援活動で母親や乳幼児との信頼関係が構築されているため、災害時には「安心して避難できる場所」として市民から認識されやすい。
- ② 保育士を養成する大学であるため、災害時に学生によるボランティアを募集しやすい。
- ③ 空き教室、体育館などの施設を活用することができる。

○ 発災後の運用について

専用避難所は、災害発災後 24 時間以内に立ち上げ、子育て支援センターが設置された建物は、大学教室から独立した建物であるため、授業再開後も避難所として運用される。



○ 災害に備えた設備

① 粉ミルク、水、毛布などの備蓄倉庫



② 井戸水の汲み上げポンプ



○ 災害時に大学が提供できる施設、等

- (1) 子育て支援センターが設置されている建物内のシャワー施設
- (2) 大学の調理実習室（プロパンガス、備蓄された水、調理器具）
- (3) 学生ボランティアによる育児支援、食事支援等

(2) 幸田町（保健センター）の取り組み「持ち出し物品の啓発」



○ 幸田町の状況

- ・世帯数（平成28年1月1日現在）
14,336 世帯
- ・人口（平成28年1月1日現在）
39,852 人
- ・出生数（平成26年）
425 人

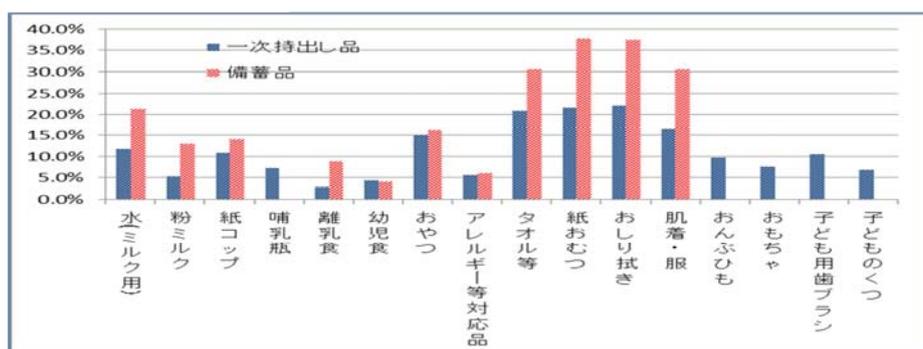


○ 取り組みの経緯

近い将来、南海トラフ地震の発生が危惧されている中、妊婦や乳幼児を持つ家庭が平常時にできる備えについて、日頃の母子保健活動を通じて周知する具体策について平成27年度愛知県市町村保健師協議会のグループ研究テーマとして西尾市とともに取り組んだ。

保健センターに来所した保護者に対する調査の結果から、乳幼児のために災害時の非常持ち出し品の準備ができていないことや、備蓄をしている割合が低いことが把握されたため、普段の母子保健事業の場を活用し、繰り返し啓発する必要性を感じた。

乳幼児用防災用品の準備状況



【母子保健活動の中で周知する意義】

- ① 妊婦や母親は胎児や子どもを守ろうとする意識が高く、防災意識を高めるために適した時期である。
- ② 母子保健事業の場で非常用持ち出し物品を実際に目にすることで意識づけができる。

- 保健センターロビーに災害時非常持ち出し品例示を常設展示し、ロビー会場で行う乳幼児健診・健康相談、母子健康手帳交付説明会などの場で準備勸奨、他会場で行うパパママ教室等に持ち込み掲示

リュック型の持ち出し袋を実際に持ってみて、重さ、量などを実感できるようにしている。

愛知県市町村保健行政栄養士連絡協議会が作成したチラシ「妊娠や子育て中のお母さん、ご家族へ」も自由に持ち帰ることができるようにしている。

また、釜石市の母子保健推進員が作成した「ママの防災バッグ（あるといいもの）」をファイリングし、来所者が自由に読むことができるようにしている。



【展示している物品】

水（軟水）・ミルク・紙コップ・哺乳瓶・離乳食・おやつ・紙おむつ・おしり拭き・着替え（肌着・こども服・靴下）・靴・バスタオル・ガーゼハンカチ・ハンドタオル・おもちゃ・おんぶ紐・母子健康手帳・お薬手帳

- 今後の活動について

現在、ロビーに常設し、保健事業の中で無理なく啓発できるように話題にしているが、もう一步踏み込んだ準備勸奨も必要であると感じ、育児講座の内容に短時間で組み込むことを検討している。また、チラシは、調査結果と衛生面や心理面から災害時においても母乳育児の継続を強調したものに見直す予定である。



参 考

2 防災対策において連携が必要となる関係機関

平成28年3月現在

名称	郵便番号	住所	電話番号
公益社団法人愛知県医師会	460-0008	名古屋市中区栄四丁目14番28号	052-241-4136
郡部 医師会	名古屋市医師会	461-0004 名古屋市東区葵1-4-38 名古屋市医師会館	052-937-7801
	一宮市医師会	491-0076 一宮市貴船町3-2 一宮市医師会館	0586-71-7531
	瀬戸旭医師会	489-0929 瀬戸市西長根町10 瀬戸旭医師会館	0561-84-1155
	半田市医師会	475-0918 半田市雁宿町1-54-8 半田市医師会館	0569-21-3411
	春日井市医師会	486-0804 春日井市鷹来町1-1-1 春日井市総合保健医療センター	0568-82-8300
	津島市医師会	496-0801 津島市藤浪町4-14 津島地区休日急病診療所	0567-24-7600
	小牧市医師会	485-0044 小牧市常普請1-318	0568-73-9970
	東海市医師会	476-0012 東海市富木島町伏見4-21-1	052-601-5220
	岩倉市医師会	482-0024 岩倉市旭町1-20 岩倉市休日急病診療所	0587-66-4708
	東名古屋医師会	470-0122 日進市蟹甲町中島22 日進市休日急病診療所	0561-73-8730
	西名古屋医師会	481-0041 北名古屋市九之坪白山39 西春日井広域事務組合東部休日急病診療所内	0568-23-8416
	尾北医師会	480-0144 丹羽郡大口町下小口6-122-2 尾北医師会館	0587-95-7020
	稲沢市医師会	492-8393 稲沢市中野宮町60 稲沢市医師会館	0587-36-3006
	海部医師会	496-0011 津島市莪原町郷西37 海部地区急病診療所内	0567-25-5752
	知多郡医師会	475-0937 半田市神田町1-1 半田市医師会健康管理センター内	0569-27-6348
	豊橋市医師会	441-8149 豊橋市中野町字中原100-3 豊橋市医師会館	0532-45-4911
	岡崎市医師会	444-0876 岡崎市竜美西1-9-1	0564-52-1571
	豊川市医師会	442-0879 豊川市萩山町3-77-7 豊川市医師会館	0533-86-7606
	碧南市医師会	447-0855 碧南市天王町1-70 碧南市医師会館	0566-42-7893
	刈谷医師会	448-0022 刈谷市一色町3-5-1 刈谷医師会館	0566-22-1622
	豊田加茂医師会	471-0062 豊田市西山町3-30-1 豊田加茂医師会館	0565-31-7711
	蒲郡市医師会	443-0036 蒲郡市浜町4-2 蒲郡市保健医療センター3階	0533-68-3859
	安城市医師会	446-0026 安城市安城町広美42 安城市医師会館	0566-76-2596
	西尾幡豆医師会	445-0071 西尾市熊味町小松島34 西尾幡豆医師会館	0563-54-5505
	北設楽郡医師会	441-2302 北設楽郡設楽町清崎字上原20-1	090-2135-0906
	新城市医師会	441-1301 新城市矢部字上ノ川1-8 新城医師歯科医師会館	0536-23-3665
	田原市医師会	441-3416 田原市東赤石5-66	0531-29-0355
名古屋大学医師会	466-8560 名古屋市昭和区鶴舞町65 名古屋大学医学部内	052-744-2872	
名古屋市立大学医師会	467-8602 名古屋市瑞穂区瑞穂町字川澄1 名古屋市立大学病院内	052-851-5511	
藤田保健衛生大学医師会	470-1192 豊明市杣掛町田楽ヶ窪1-98 藤田保健衛生大学病院内	0562-93-2282	
愛知医科大学医師会	480-1195 長久手市岩作雁又1-1 愛知医科大学病院内	0561-62-3311	
一般社団法人愛知県歯科医師会	460-0002 名古屋市中区丸の内3丁目5番18号	052-962-8020	
一般社団法人愛知県薬剤師会	460-0002 名古屋市中区丸の内2-3-1	052-231-2261	
公益社団法人愛知県看護協会	466-0054 名古屋市昭和区円上町26番18号	052-871-0711	
公益社団法人愛知県助産師会	464-0077 名古屋市千種区神田町5番8号千種公園うたの森3階	052-721-7118	

名称	郵便番号	住所	電話番号
一宮保健所	491-0867	一宮市古金町1-3	0586-72-0321
瀬戸保健所	489-0808	瀬戸市見付町38-1	0561-82-2196
春日井保健所	486-0927	春日井市柏井町2-31	0568-31-2188
江南保健所	483-8146	江南市布袋下山町西80	0587-56-2157
清須保健所	452-0961	清須市春日振形129	052-401-2100
津島保健所	496-0038	津島市橋町4-50-2	0567-26-4137
半田保健所	475-0903	半田市出口町1-45-4	0569-21-3354
知多保健所	478-0001	知多市八幡字荒古後88-2	0562-32-6211
衣浦東部保健所	448-0857	刈谷市大手町1-12	0566-21-4778
西尾保健所	445-0073	西尾市寄住町下田12	0563-56-5241
新城保健所	441-1326	新城市字中野6-1	0536-22-2203
豊川保健所	442-0068	豊川市諏訪3-237	0533-86-3189

妊産婦・乳幼児を守る災害時ガイドライン

平成28年3月発行

愛知県健康福祉部児童家庭課

名古屋市中区三の丸三丁目1番2号

電話 (052) 954-6283 (ダイヤルイン)