●個人情報(保護者)

名前			
性別		血液型	
生年月日		年齢	
住所			
電話番号			
既往症			
使用薬			
アレルギー			
保険証番号			
特記事項			

●家族等の連絡先

名前	関係	電話番号

※個人情報記載欄は災害時、保護者が仮に意識不明になった場合
でも周りの人に助けてもらうことができるよう設けています

家族の避難場所

もしも・・に備えて家族で話し合い
避難場所を考えておきましょう
災害ごと2か所以上考えておくと安心です

災害	避難先
地震・津波	
大雨・台風	

小学校等の避難所は大勢の人が避難してくるため、家族を探すのが難しいです　「○○の時計の下」や「○○の遊具の所」など、具体的に決めておくとよいでしょう

避難場所を考える上で、以下のマップを参考にしましょう

減災マップ　水害ハザードマップ　防災カルテ

いざというとき役に立つ

防災マメ知識

●ベビーカーで避難をしない、逃げる時は抱っこ紐

災害時は、瓦礫や冠水で道路がいつものように通れないので、ベビーカーでの避難は困難です。抱っこ紐、おんぶ紐で移動をしましょう。

●オムツや生理用品の意外な使い方

ちょっとしたケガを止血する際にガーゼ等の代わりに使うこともできますので、多めに持ち歩くようにしましょう。

●大判のハンカチや風呂敷

防寒におくるみ代わりにしたり、おむつ替え時、授乳の目隠し、包帯や三角巾など色々と活用できます。

●レインコート・ポンチョは大活躍

雨の中での作業は勿論、防水、防寒、特にポンチョは授乳の目隠しシート代わりにもなります。

●自分が安心できる大切なもの

子どもだけでなく大人もお気に入りがあると避難生活でも安心できるかもしれません。自分のお気に入りを持ち歩くようにしましょう。

他の防災豆知識は
ここをチェック

普段からやっておこう！

防災ピクニック

●体験する
・子育て防災リュックに用意をした非常食を屋外へ持ち出して食べてみよう
・電気のない真っ暗な中で過ごす体験をしてみよう
・子育て防災リュックの重さはどうか？実際に背負って歩いてみよう

●感じる
防災グッズを使って、食べてみて感じ、防災を身近に自分の事として考えてみよう

●想像する
お散歩をしながら避難場所を皆で確認したり、危険な場所を確認してみよう
（自宅内も同様に危険箇所の確認をする）

●考える
気づいた問題に対して備えるにはどうするか？考えよう

●行動する
一度ではなく、定期的に繰り返し行うことで判断力を身につけよう

●備える
ローリングストック！防災ピクニック後、今、考えられる我が家の防災グッズの補充や準備をしていこう

●個人情報(保護者)

名前			
性別		血液型	
生年月日		年齢	
住所			
電話番号			
既往症			
使用薬			
アレルギー			
保険証番号			
特記事項			

●家族等の連絡先

名前	関係	電話番号

※個人情報記載欄は災害時、保護者が仮に意識不明になった場合
でも周りの人に助けてもらうことができるよう設けています

家族の避難場所

もしも・・に備えて家族で話し合い
避難場所を考えておきましょう
災害ごと2か所以上考えておくと安心です

災害	避難先
地震・津波	
大雨・台風	

小学校等の避難所は大勢の人が避難してくるため、家族を探すのが難しいです　「○○の時計の下」や「○○の遊具の所」など、具体的に決めておくとよいでしょう

避難場所を考える上で、以下のマップを参考にしましょう

減災マップ　水害ハザードマップ　防災カルテ

いざというとき役に立つ

防災マメ知識

●ベビーカーで避難をしない、逃げる時は抱っこ紐

災害時は、瓦礫や冠水で道路がいつものように通れないので、ベビーカーでの避難は困難です。抱っこ紐、おんぶ紐で移動をしましょう。

●オムツや生理用品の意外な使い方

ちょっとしたケガを止血する際にガーゼ等の代わりに使うこともできますので、多めに持ち歩くようにしましょう。

●大判のハンカチや風呂敷

防寒におくるみ代わりにしたり、おむつ替え時、授乳の目隠し、包帯や三角巾など色々と活用できます。

●レインコート・ポンチョは大活躍

雨の中での作業は勿論、防水、防寒、特にポンチョは授乳の目隠しシート代わりにもなります。

●自分が安心できる大切なもの

子どもだけでなく大人もお気に入りがあると避難生活でも安心できるかもしれません。自分のお気に入りを持ち歩くようにしましょう。

他の防災豆知識は
ここをチェック

普段からやっておこう！

防災ピクニック

●体験する
・子育て防災リュックに用意をした非常食を屋外へ持ち出して食べてみよう
・電気のない真っ暗な中で過ごす体験をしてみよう
・子育て防災リュックの重さはどうか？実際に背負って歩いてみよう

●感じる
防災グッズを使って、食べてみて感じ、防災を身近に自分の事として考えてみよう

●想像する
お散歩をしながら避難場所を皆で確認したり、危険な場所を確認してみよう
（自宅内も同様に危険箇所の確認をする）

●考える
気づいた問題に対して備えるにはどうするか？考えよう

●行動する
一度ではなく、定期的に繰り返し行うことで判断力を身につけよう

●備える
ローリングストック！防災ピクニック後、今、考えられる我が家の防災グッズの補充や準備をしていこう

子育て防災リュック

防災リュックは普段の子育てバッグの延長です
まずは持ち歩いているグッズを確認してみましょう

普段のバッグ

□おむつポーチ	□ウエットティッシュ
□授乳用セット	□ビニール袋
□着替えセット	□母子手帳・保険証・お薬手帳
□スタイ、タオル、ガーゼ	□水分・離乳食
□	□
□	□
□	□

空欄には普段持ち歩いている
ものを書き出しておこう

普段のバッグ＋ロで
「子育て防災リュック」に変身！

□抱っこ紐かおんぶ紐を
1本用意
□バッグをリュックに
変更(両手を自由に)
□大判のハンカチや風呂敷
□レインコート・ポンチョ
□携帯簡易トイレ
□現金
（10円玉など小銭を多めに）
□軍手、ゴム手袋

災害時伝言ダイアル

ここに
10円玉を
貼り付けて
おこう

使い方

１７１に電話する

メッセージを聞く　メッセージを残す

再生　２　を押す　録音　１　を押す

電話番号を押す

録音する内容

「あいたいよ」で伝える
内容を考えておこう

あ　なたの名前は？
い　ま いる場所は？
た　〝 れといっしょか？
い　たい(痛い)ところはあるか？（安否）
よ　こく（次の連絡はいつするか？）

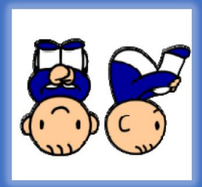
毎月１日、１５日に練習ができます。

【公衆電話のかけ方】
受話器を取る→お金(テレカ)を入れる→ダイヤルする
110,119,171等の緊急を要する電話はお金(テレカ)は不要です

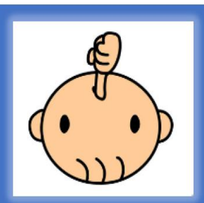
避難の視覚支援

避難のとき、自閉症や発達障害等のお子さまがスムーズに行動できるように、以下のイラストを見せて、落ち着かせてあげましょう

手をつなぐ必要がある とき



座る必要がある とき



静かにする必要がある とき

市川市
BJ☆プロジェクト監修

防災 あんしん カード

保護者用

みんなで守ろう！子どもたちの命