

いざというときに備えて



子どもを守るための防災対策

災害時に自宅で生活を続けるためには、飲料水や食料、携帯トイレ、生活用品の備蓄、家具類の転倒防止対策など、日頃からの備えが大切です。

また、必ずしも家族全員がそろっている時に、災害が起こるとは限りません。いざ!という時のために、家族との連絡方法や避難先などを事前に確認しておきましょう。

※詳しくは、区ホームページ掲載「わが家わがまちの防災ハンドブック」の「2 わが家の被害と対策(自助)」をご覧ください。



【防災パンフレット】

問合せ先

防災危機管理課防災危機管理担当 ☎(3546)5510

家庭での備蓄

◇飲料水や食料、携帯トイレ、生活用品を備蓄しましょう。

◇妊娠週数や子どもの年齢に応じた備蓄品を備えましょう。

※最低3日分(推奨1週間分)を備えましょう!

※日頃から食べ慣れているものや使い慣れているものを少し多めに購入する「日常備蓄」が、自宅で生活を続けるために必要な取組です。

※アレルギーや疾患がある場合など、自分や家族にとって必要なものを確認して、準備しましょう。

主な備蓄品

【飲料水・食料・携帯トイレ・生活用品】

- 飲料水(1人1日3ℓ)
- 食料
- 携帯トイレ(1人1日5枚)
- ウェットティッシュ
- ティッシュペーパー
- トイレ用紙
- 生理用品
- 常備薬
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 電池
- モバイルバッテリー
- カセットコンロ
- カセットガスボンベ

【乳幼児に必要なもの】

- 飲料水(粉ミルク用)
 - 育児用ミルク
 - 離乳食
 - 紙おむつ
 - おしりふき
 - 哺乳瓶・消毒剤または使い捨て哺乳瓶・乳首
- ※母乳育児、また普段から育児用ミルクを使用している場合、普段使用していない乳首や育児用ミルクを嫌がることもあるため、事前に試した上で用意しておく必要があります。
- ※育児用ミルク(アレルギー用ミルク、特殊ミルクを含む)は、災害時に備えて、普段から多めに購入しておきましょう。

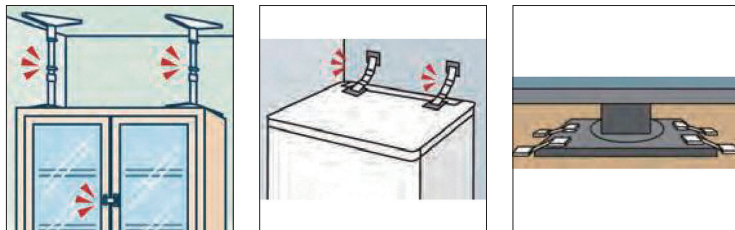


子どもを守るために備えて

室内の家具類転倒防止などの対策

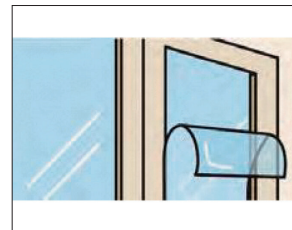
- ◇家具類転倒防止器具を設置しましょう。
- ◇ガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。
- ※室内の安全性を確保することは、普段の子どもの事故予防にも役立ちます!

家具類転倒防止



大きな棚や冷蔵庫、テレビなどは、つっぱり棒やストッパーで固定します。

ガラス飛散防止



食器棚などのガラスに飛散防止フィルムを貼ります。

家族との連絡方法などの確認

- ◇家族との連絡方法を確認しましょう。
- ◇子どもの保育園・幼稚園、かかりつけ医療機関の連絡先を確認しましょう。

1. 安否確認方法	災害用伝言ダイヤル(171)
	災害用伝言板(web171)
	SNS(X(旧Twitter)、Facebook、LINE など)
	Googleパーソンファインダー
2. 非常時の連絡先	保育園・幼稚園の連絡先
	連絡先：
	かかりつけ医療機関の連絡先
	連絡先：

避難先の確認

- ◇自宅が安全が確保できる場合は「在宅避難」を推奨しています。
- ◇避難所(防災拠点)を確認しましょう。
- ◇非常時の持ち出し品を確認しましょう。

※区では、家屋の倒壊や焼失で、自宅での生活が困難になった区民の方を一時的に受け入れるため、小・中学校などの区立施設を避難所(防災拠点)に指定しています。防災拠点には、避難所機能のほか、医療救護所、地域活動拠点、情報拠点といった役割があります。詳しくは、区ホームページ掲載「わが家わがまちの防災ハンドブック」の「5 わがまちの対策(公助)」をご覧ください。

【防災パンフレット】



- ※持ち出し品は、妊娠週数や乳幼児の年齢に応じて必要なもの確認して、準備しましょう。
- ※母子健康手帳や診察券、お薬手帳なども携帯しておく、災害時に役立ちます。

避難所(防災拠点)の確認方法

避難所(防災拠点)は、中央区ホームページや中央区防災マップアプリで確認できます。また、区役所本庁舎1階防災危機管理課の窓口や各出張所で防災マップを配布しています。



【避難所・避難場所】



【中央区防災マップアプリ】



子どもに起こりやすい事故とその予防・対処法

子どもにとって、事故やケガはつきものです。ほとんどの事故は、周囲の大人が注意すれば防げることが多いのですが、目を離した隙や、ついうっかりしていた時によく起こりがちです。事故予防対策はもちろんですが、事故が起こっても慌てずに済むよう応急処置の方法を知っておきましょう。

詳細は子ども家庭庁「こどもの事故防止ハンドブック」をご確認ください。

【こどもの事故防止ハンドブック】



SIDSから赤ちゃんを守ろう！

乳幼児突然死症候群(SIDS)は、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気です。

〈SIDSから赤ちゃんを守るための3つのポイント〉

SIDSのはっきりとした発病原因は、いまだに解明されていませんが、これまでの研究から3つのポイントに留意すれば、発症の可能性は小さくすることができます。

1. うつぶせ寝は避ける
2. たばこはやめる
3. 無理のない範囲で母乳で育てる



【赤ちゃんが安全に眠れるように】



子育てガイドブックに備えて



交通安全について

◎ヘルメットを正しく着用しましょう

都内の自転車事故により、多くの方が頭部の損傷が主因で亡くなっています。ヘルメットを正しく着用することで、死亡事故のリスクを大幅に減らすことができます。大人も子どももヘルメットを正しく着用し、安全に自転車を利用しましょう。

◎自転車保険に加入しましょう

自転車事故に係る高額賠償請求事例が発生しています。都条例で、自転車利用者および未成年の子どもが自転車を利用するときは、保護者に対して自転車損害賠償保険などの加入が義務化されています。いざという時に備え、親子で自転車保険に加入しましょう。

◎遊具は安全な場所で使用しましょう

ローラースケート、スケートボード、キックスクーター

などは乗り物ではなく遊具です。事故を防ぐためにも、道路上で使用してはいけません。使ってもよい場所で安全に楽しみましょう。

問合せ先

環境土木部交通課交通対策係

☎(6278)8171

【自転車安全利用五則】

- 1 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用

● 電動アシスト自転車を安全に利用しましょう



電源を入れるときは、両手はハンドル、両足は地面に。

前抱っこはダメ



発進時は、ペダルをゆっくり踏み込みましょう。

● お子さん2人に乗せる場合は基準を満たした自転車に乗りましょう

幼児2人に乗せる場合には一定の安全基準を満たした「幼児2人同乗用自転車」を使いましょう。普通の自転車の前後に座席を取り付けて幼児2人に乗せてはいけません。



幼児2人同乗基準適合車
社団法人自転車協会
幼児2人同乗
基準適合マーク



⚠ 注意

- ・お子さんを座席に乗せる時は、必ずベルトをしめましょう。
- ・お子さんを座席に乗せたまま、自転車から離れないでください。



出典：東京都都民安全総合対策本部総合推進部総合推進課
「令和8年3月発行 自転車安全利用普及啓発リーフレット」



安全な製品を選び、取扱説明書をよく読んで使用しましょう

子どもが使う製品は、対象の月齢や年齢に合ったものを選び、取扱説明書や使用上の注意をよく読んで、正しく使用しましょう。また、安全に配慮された製品には様々なマークが付いたものがあります。マークの意味を知って、製品選びに役立てましょう。



PSCマークは**Product**(製品)、**Safety**(安全)、**Consumer**(消費者)を表し、国の定めた安全基準検査に合格した製品に付いています。対象製品には、製造又は輸入業者に国の安全基準に適合しているかどうかの自己確認が義務付けられている「特別特定製品以外の特定製品」と、第三者機関の検査が義務付けられている「特別特定製品」があります。特別特定製品には乳幼児用ベッドやライターも指定されています。



SGマークは、**Safe Goods**(安全な製品)を表し、一般財団法人製品安全協会が定めた安全基準に適合したと認証されたことを示すマークです。万一、**SG**マーク付き製品に欠陥があり、それを原因として人身損害が起きた場合、賠償する制度も付加されています。**SG**マークの表示対象の子ども向け製品には、ベビーカー、すべり台、乳幼児用ベッド、抱っこひも、幼児用ベッドガードなどがあります。



STマークは、14歳未満の子ども向け玩具に付けられるマークで、「安全面について注意深く作られたおもちゃ」として玩具業界が推奨するものです。一般社団法人日本玩具協会が策定した玩具安全(**ST**)基準に適合している玩具には**ST**マークが表示されています。また、**ST**マーク付きの玩具には、対象年齢が記載されています。対象年齢が低い玩具は、喉に詰まらない大きさである、部品が外れにくい、尖った部分がない等、安全性をより配慮した設計になっています。

出典：「子どもを事故から守る! 事故防止ハンドブック」(子ども家庭庁ホームページ)(参照 令和7年3月1日)

なお、事故が起きた場合、製造元や中央区消費生活センターに情報提供してください。一人一人の行動が次の事故を防ぎ、より安全・安心な商品の改善・開発につながります。

問合せ先

中央区消費生活センター

☎(3543)0084

