

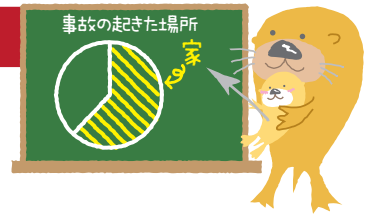
事故・防災

赤ちゃんは日々成長するので、安全だと思っていたことが急に危険になることもあり、目が離せませんね。日頃から気を付けておきましょう。

子どもの事故防止と安全

不慮の事故は家庭で起こる

転落や溺水、やけどなど、子どもの不慮の事故の多くは家庭内で発生しています。四六時中目を離さず見守り続けることは不可能なので、家の中の安全チェックをして、目を離していても事故に遭わない環境づくりをすることが大切です。



リビング

- 窓下にソファや棚など踏み台になるものを置かない
- 角や縁が鋭利な家具は、防護材でおおう
- テレビを押しても倒れないように留め具で固定する
- たばこ・薬・硬貨・電池など、誤飲しそうなものは子どもの手が届かない所へ置く

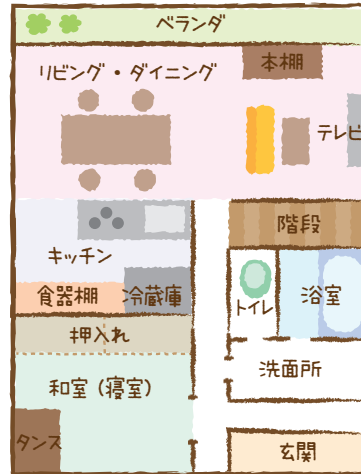
ダイニング

- 子ども用ハイチェア使用時は目を離さない
- アメやミニトマト、ナッツ類などは食卓に置いたままにしない
- 熱い飲み物や料理は子どもの手が届かない所へ置く
- ポットや炊飯器は子どもの手が届かない所へ置く

キッチン

- 包丁などの刃物を出したままにしない
- 収納場所の扉や引き出しにストッパーを付ける
- 可能なら柵を付けて子どもが侵入できないようにする

室内のここをチェックしよう！



ベランダ

- 手すりのすき間が11cm以上の時はネットなどですき間から落下しないようにする
- 植木鉢やごみ箱など、踏み台になるものを置かない
- ベランダへの出入り口・窓の鍵を常にかけておく

浴室・洗面所

- 浴室に外鍵を付けて子どもが侵入できないようにする
- 浴槽に残し湯をしない
- 洗剤・化粧品などは収納場所にストッパーを付けるか子どもの手が届かない所へ置く
- 洗濯機にはチャイルドロックをかける
- 歯ブラシをくわえたまま歩き回させない

玄関

- 転落しやすいので、子どもだけで玄関に行かせない
- 玄関の鍵は常にかけておく

その他 階段・寝室

- 階段の上下には柵を付ける
- 押入れやクローゼットの扉は常に閉める
- タンスの引き出しにストッパーを付ける

家庭内での事故例と対策

落下・転落

- イスから落ちる
- 階段から落ちる
- ベビーベッドから落ちる
- ハイチェアから落ちる など

対策例 階段にはゲートを付ける。ベビーベッドの柵を下ろしたまま離れない。ほか

溺水

- お風呂の残り湯に落ちる
- 入浴中に一人にしたときに浴槽で溺れる
- 幼児用プールで水遊び中 など

対策例 浴室に外鍵を付ける。残り湯をしない。ほか

窒息

- 異物やミルクを喉に詰まらせる
- ふかふかの布団
- 携帯の充電コード ● ビニール袋

対策例 固い布団にする。一人にしない。吐乳しないか様子を見る。食事中は一人にしない。ほか

やけど

- ホットカーペット、カイロなどによる低温やけど
- 鍋・やかん、ストーブ、ヒーター、ポット、炊飯器、アイロンなどに体が触れる、コードにひっかかりポットなどが転倒しやけど など

対策例 ガードを付ける。手の届かない高い所に置く。長時間目を離さない。熱いことを教える。ほか

指つめ、指挟み

- 引き出しに挟む
- おもちゃのつなぎ目に挟む
- ドアの下に隙間に足の指が挟まる
- 大人がドアを閉めるときに、抱っこしている赤ちゃんが手指をつめる など

対策例 緩衝材を付けて隙間を保護する。ドアストッパーを付ける。ほか

誤飲

- 子どもの口の大きさよりも小さいものは誤飲の原因になる可能性がある。
- たばこ、ボタン電池、アメ、おもちゃ部品、化粧品、洗剤（キューブ型含む）、硬貨、薬 など

対策例 見える所、手の届く所に置かない。扉や引き出しに開閉ロックを付ける。子どもの目の高さから室内をチェックしてみる。ほか

しっ得!



みんなの消費安全ナビ from 消費者庁のメルマガ・ホームページ

消費者庁のメール配信サービス



事故防止を中心に、安全な消費生活に役立つ情報が、定期的に携帯・パソコンに届きます。

URL https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/project_001/

自助・共助のススメ ～家族の命は家族で守る～

■日頃からの備えはとても重要

自然災害はいつ、どこで発生するか予測が難しい場合があります。地震に至っては予測不能です。災害が発生した時、家族の命は自分たちで守ることが原則です。そのためには平常時から対策をしておきましょう。一気に準備することは難しいので少しずつできることから、家族みんなで話し合っていきましょう。

家族で話し合い情報共有

- 防災リュック、備蓄品の準備
- 避難先、避難経路の確認
- 緊急時の連絡先を共有

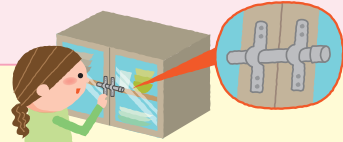


自助

自分の命は自分で守る

家庭内のハザードマップ

- 自宅の耐震化、耐火性の確保
- 家具の固定や配置の見直しでより安全に



共助

地域は自分たちで守る

- 日頃から近所の人たちとのコミュニケーションを大切に
- 地域の防災訓練などへの参加
- ママ友との情報交換



公助

行政機関等が守る

国や自治体等による救助活動や支援物資の提供、ライフラインの復旧、情報発信など公的な支援を行います。

■お話を伺ったのは
香川大学 四国危機管理教育・研究・
地域連携推進機構危機管理先端教育研究センター
高橋 真里 先生



知っ得! 防災食

新しい【非常食】の備蓄法 ローリングストック

普段から食品などを少し多めに購入し、食べたらいきなり買い足すことを繰り返すことで、常に一定量を備蓄する方法をローリングストックといいます。そうすることで「保管場所を忘れた!」「消費期限切れてしまった!」という備蓄に対するプレッシャーが少なくなるかもしれません。



避難しない避難のために

乳幼児のいる家庭なら、離乳食のご飯やカボチャやサツマイモのマッシュ、レバーペーストを数日分は冷凍保存し、使いながら常時保存しておきましょう。湯せん解凍で食べられる状態で保存しておくには、母乳パックを使った冷凍保存がおすすめです。災害発生時でも日常に近い状態の食生活が送れると、子どもの不安も軽減されそうです。

株式会社な～ちえ 代表 池田 奈央
日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエ pro。
生まれ育った香川県産にこだわり、【レインボーカラーで食卓に潤いを】をテーマに料理教室開講中。



広告

たがまっ
らっこ

子どもの発達・成長に伴って

	誕生	3か月	6か月
子どもの発達	体を動かす 手足をばたつかせる 	あやすと笑うようになる 首がすわる  見たものに手を出す 口の中にもものを入れる	寝返りをうつようになる  はう
転落	親が落とす ベビーベッド・ソファから からだをねじり始めたら、床にマットを敷いて寝かすようにしましょう。ベビーベッドは必ず柵をして。ごろんごろんと寝返りをうっても、頭をぶつけないように、周囲にものを置かないようにしましょう。 		階段から 歩行器から ハイハイできるようになると、赤ちゃんは行きたいところに自分の力で行こうとします。どんどん興味のあるところへ行けるよう、周辺の環境を見直しましょう。
切り傷・打撲		床にある鋭いもの	鋭い角のあるおもちゃ
やけど	熱いミルク 熱いお風呂  ホットカーペット ホットカーペットに直接寝かせておくと低温やけどをしてしまう場合もあります。布団やタオルなどを敷いて寝かせっぱなしにしないよう、気をつけましょう。	ポット・食卓・アイロン 	
誤飲・窒息	まくら、柔らかい布団 柔らかい布団でうつ伏せ寝をさせると顔が布団に埋まってしまう危険があります。掛け布団も顔を覆わないように気をつけましょう。	タバコ・小物・ボタン・小さなおもちゃ	よだれかけ ひも・コード このころから、なんでも口に入れようとするので、子どものおもちゃをはじめ、身の回りのものを誤飲しないように目を配りましょう。思わぬものが誤嚥、窒息の原因になることもあります。
交通事故	自動車同乗中の事故 ドアやパワーウィンドウを閉めるときは、手や指を挟んだりしないように気をつけましょう。夏場は短時間であっても閉め切った車内に子どもを残すことは絶対にやめましょう。チャイルドシートは法律で義務づけられています。正しい方法で装着してください。 		
溺水事故	入浴時 お風呂場で遊んでいるうちに浴槽に落ちたり、親が洗髪中などで目を離したすきに浴槽に落ちたりして、溺れてしまうこともあります。1歳児の溺死の多くは浴槽で起きています。お風呂場の事故は重傷・死亡に至ることが多いので注意が必要です。お風呂場には外鍵をかけるようにしましょう。また、2歳になるまでは、入浴後は浴槽の水を抜いておきましょう。(わずか10cmの水深でも溺れます)		

起こりやすい事故を防止しよう!

	1 歳	3 歳
おすわりができるようになる ものをつかむ 家具につかまり立ちをする	歩き始める スイッチ・ノブ・ダイヤルをいじる 走る・のぼる 簡単な言葉を話しだす 階段を上り下りする	高い所へのぼれる 言葉でのコミュニケーションができる 友達と遊ぶようになる
ベビーカーやイスから 浴槽への転落 おすわりのときに、ぐらっとすることがあります。倒れても危険のないよう、周りにクッションなどのやわらかいものを敷いておきましょう。	階段・窓・バルコニーから 頭が重く、まだまだ歩き慣れていないので、よく転倒する時期です。フローリングの床の上では靴下を脱がす、つまずきそうなラグマットなどは片付けるなど、工夫しましょう。	すべり台・ブランコ
鋭い角の家具・建具・ハサミのいたずら	ドアに手を挟む、鋭いテーブルの角、引き出しの角	屋外の石
炊飯器・コンセント・ストーブ・ヒーター ハイハイをすれば、やがてつかまり立ちをします。ストーブやコンセントは要注意! テーブルの端には熱湯などの入ったものを置かないようにしましょう。床に熱いものを置かないようにしましょう。	マッキ・ライター・湯沸かし器・花火	
ナッツ・豆類・キャンディ	薬・化粧品 ビニール袋 ビニール袋などで遊んでいて、頭からかぶり口や鼻をふさいで息ができなくなったという事故が起きる事もあります。	
道でのヨチヨチ歩き ヨチヨチヨチヨチ	歩行中の事故 子どもの車道への急な飛び出しによる事故が歩行中の主な事故です。道路では必ず手をつないで、親が車道側を歩きましょう。	三輪車 自転車
浴槽への転落、洗面所・洗濯機	プール・川・海 水辺に近づくときには、ライフジャケットを着用しましょう。	

災害に備える

乳幼児がいる家庭の防災とは

南海トラフを震源域とする最大クラスの地震が発生した場合、高松市の最大震度は6強と言われています。震度6強では人は立っていることができず、固定していない重い家具のほとんどが移動したり転倒したりする状況です。多くの市民が被災し、避難所生活となる可能性があります。ここでは、高松市の防災の現状について知り、子育て家庭がどのような備えをすればよいか、考えていきましょう。



大災害への心構え

● 自宅がある地域の被害想定を調べよう

「香川県地震・津波被害想定」

最新の知見をもとに、震度分布や津波浸水等を推計したものです。香川県HP及び高松市HPから閲覧できます。

「たかまつ防災マップ」

地震、津波、高潮、台風などについて、市民が必要とする防災情報、避難所一覧を掲載しています。市役所などで配布しているほか、高松市HPから閲覧できます。



(令和7年2月改訂版)

お問い合わせ 高松市危機管理課(危機管理センター内) ☎087-839-2184

● 最低3日間程度(出来れば1週間分程度)は自宅で生活できる備えを!

大きな災害時にまず優先されるのは、人命救助です。食料や毛布など、救援物資が配布されるのは、そのあとになります。もし自宅が安全であれば、無理に避難所に行くのではなく自宅で生活するのも選択肢の一つです。数日間は、自分たちで備蓄しておいた食料や水で生活しながら、電気・ガス・水道などのライフラインが復旧するのを待ちましょう。

住まいの備え

● 家の中の安全確保

家具や家電を固定して倒れないようにする

たんす・食器棚・本棚など背の高い家具や、テレビ・冷蔵庫など大きな家電は、専用のL字金具やチェーンなどを使って固定しましょう。

家の中でケガをしない工夫

窓ガラス 強い揺れで割れることがあります。飛散防止フィルムなどで割れても飛び散らない対策を。

食器棚 扉にロックをつける。食器の下に耐震マットを敷く。



寝室や子どもが昼寝をする部屋の安全をはかる

就寝中に家具や大型家電の下敷きにならないように、寝室の家具は最小限に。昼間、子どもが寝る場所も、物が倒れてきたり落ちて来たりしないかチェック。

避難できるように備える工夫

玄関 集合住宅の場合、唯一の非常口になります。ベビーカーや子ども用自転車、子ども用くつ入れなどが、扉の開閉を邪魔しないように、置く位置を工夫しましょう。

● 家具類転倒防止対策促進事業補助金

地震による家具類の転倒や火災を防ぐため、設置した器具の購入・取付費用の一部を補助しています。詳しくは、お問い合わせください。

お問い合わせ 高松市危機管理課(危機管理センター内) ☎087-839-2184



● 家屋の耐震診断・耐震改修工事

住宅の耐震診断や耐震改修工事などをする場合に、費用の一部を補助しています。対象は、昭和56年5月31日以前に着工された戸建て住宅、長屋建て住宅などが条件です。詳しくは、お問い合わせください。

お問い合わせ 高松市役所9階 建築指導課 ☎087-839-2488



● 危険ブロック塀等撤去工事補助事業

危険なブロック塀などの撤去費用の一部を補助しています。対象は、補助金交付要綱に定める道路等に面した高さ1.2メートルを超えるブロック塀等で、点検の結果「危険」と判定されたものです。詳しくは、お問い合わせください。

お問い合わせ 高松市役所9階 建築指導課 ☎087-839-2488



非常用品の備え

すぐに持ち出すものと、後で取りに来るものの2段階に分けておきます。年に一度は中身を確認して、家族構成や子どもの成長に合わせて交換しましょう。

非常用持ち出し品

自宅から避難するときに持ち出すので、両手が使えるようにリュックに入れて、玄関や掃き出し窓などの非常口近くに設置しておきましょう。

成人女性は10kgを目安に…赤ちゃんを抱いたり、幼児を連れて歩いたりする場合は、重すぎないように注意。

乳幼児用…リュックとは分けて、ショルダー付きママバッグなどに入れておけば、すぐに取り出せます。



成人男性は15～20kgを目安に。

子ども用…体格と年齢に応じて中身を毎年入れ変えましょう。

非常用備蓄品 → 物資が届き始めるまでの数日間を過ごす

最低3日間の備蓄をします。後から取りに来るので、駐車場や倉庫など屋内に入らなくても取り出せる場所に保管するのがよいでしょう。店や物流が止まり、電気・ガス・水道も止まっている中で、何が必要になるか家族で話し合っておきましょう。

飲料水 1人1日3ℓ、飲料水保管用のポリタンク



例

食品 アルファ米、普段から使っているものを転用（カップめん・レトルト食品・乾物・冷凍食品・缶詰など）

調理用の器具と燃料 ガスコンロ・ガスボンベ



乳幼児向けに必要な物

粉ミルク（母乳の人も）・飲料水・離乳食の食材・紙オムツ・おしりふき・ビニール袋・着替え・タオル・お菓子や絵本・おもちゃなど、多めに用意しておく安心。



乳幼児がいる家庭の非常持ち出し品リスト 例

- ☐ 食料（そのまま食べられるもの・缶切り不要の缶詰・チョコレートなど）
- ☐ 飲料水
- ☐ 現金（小銭）・貴重品
- ☐ 通帳・印鑑
- ☐ 救急箱・常備薬
- ☐ 防寒用具（断熱シート・カイロ・ウインドブレーカーなど）
- ☐ 暑さ対策（うちわ・保冷剤など）

防災用品 生活用品

- ☐ 懐中電灯
- ☐ 電池
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 携帯充電器
- ☐ ライター・マッチ
- ☐ ろうそく
- ☐ ナイフ・ハサミ
- ☐ 軍手
- ☐ ヘルメット・防災ずきん
- ☐ マスク
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ 携帯用トイレ
- ☐ 除菌シート
- ☐ 雨具
- ☐ ゴミ袋
- ☐ ビニール袋
- ☐ 筆記用具・メモ帳
- ☐ ラップ
- ☐ 新聞紙
- ☐ ガムテープ
- ☐ タオル
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ 紙コップ・割り箸
- ☐ 下着・着替え
- ☐ 厚手の靴下
- ☐ メガネ（普段コンタクトレンズを使用している方）

子ども用品

- ☐ 母子健康手帳のコピー
- ☐ 粉ミルク（液体ミルク）・哺乳瓶
- ☐ オムツ・おしりふき
- ☐ 離乳食やアレルギー対応食品など子どもに合わせた食材・食べ慣れたもの

ママ用品

- ☐ 生理用品
- ☐ 基礎化粧品
- ☐ 保湿クリーム
- ☐ 消臭スプレー など

※上記を参考に、家族構成や年齢に応じて、我が家のチェックリストを作成してみましょう。

避難所を調べよう

●乳児、妊産婦とその家族対象の避難所

コミュニティセンターなどの指定避難所で乳児の泣き声が気になる方も、安心して避難生活を送っていただくために指定福祉避難所を開設します。妊婦の体の負担を軽減するため、段ボールベッドを整備したり、保健師による健康観察や健康相談も受けることができます。

【指定福祉避難所一覧】

名称	所在地
たかまつミライエ	松島町一丁目15-1
牟礼総合センター	牟礼町牟礼302-1
山田総合センター	川島本町191-10
仏生山交流センター	仏生山町甲218-1

名称	所在地
香川総合センター	香川町川東上1865-13
ふれあい福祉センター勝賀	香西南町476-1
国分寺総合センター	国分寺町新居1298

受入対象者：乳児、妊産婦とその家族



指定福祉避難所はこちらから▼



お問い合わせ 高松市 地域共生社会推進課 ☎087-839-2372

指定避難所には、各地域のコミュニティセンター、小学校、中学校などが指定されています。地域の避難所を防災マップなどで確認しておきましょう。地図上で位置を確認するだけでなく、実際に行き確かめておくといいですね。また地震、津波、洪水など災害により避難経路が違う場合があります。様々な場面を想定しておきましょう。

お問い合わせ 高松市危機管理課（危機管理センター内） ☎087-839-2184

指定避難所はこちらから▼



情報収集の手段

災害時には電話やメールが繋がらない状況が予想されます。そんなときに役立つサービスがあります。平常時に携帯電話等に登録したり、体験利用したりして、いざというときの備えをしましょう。

●香川県防災ナビ（防災アプリ）

香川県では、県民の皆様の避難行動を支援する諸機能を盛り込んだ香川県防災ナビ（防災アプリ）を運用しています。主な機能としては、以下のとおりです。

- 危険なエリアにいる利用者へのプッシュ通知
- ハザードマップ・避難所情報の地図表示
- 現在地付近の避難所等へのルート検索
- 事前に登録した家族等の安否確認

防災アプリのダウンロードは
こちらから！



App Store
からダウンロード



Google Play
でダウンロード



お問い合わせ 香川県 危機管理課 ☎087-832-3187

●災害用伝言板（携帯電話・スマートフォン）

災害時にインターネットを利用して安否確認のメッセージ登録や確認をすることができます。詳しくは携帯電話各社のHPでご確認ください。

●災害用伝言ダイヤル 171

被災地へ向けての通話がつながりにくい状況になった場合、サービスの提供が始まります。局番なしの「171」（いない）にダイヤル。伝言を録音したり、再生したりできます。詳しくはNTTのHPをご覧ください。



伝言を録音

171+1+電話番号

伝言を聞く

171+2+電話番号

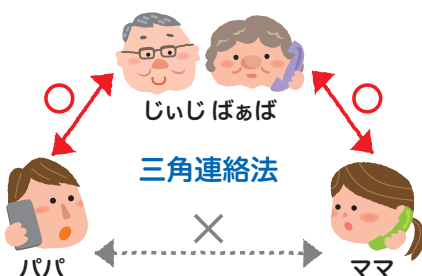
いざというときに備えて、
災害時以外にも体験利用できます。

体験利用日

- 毎月1日及び15日 00:00～24:00
- 防災週間（8月30日9:00～9月5日17:00）ほか

家族の連絡手段と集合場所

家族が別の場所において被災した場合に、自分たち家族はどうするか、話し合っておきましょう。家族同士の安否確認手段は？子どものお迎え方法は？など、具体的に想定することが大切です。



三角連絡法とは離れた場所に
住む親戚や知人の家の中継地点に
して被災地にいる家族が連絡を取り
合う方法です。

チェックリスト

- ☐ 携帯電話やメールが繋がらないときの連絡手段は？
- ☐ 連絡がとれないときの集合場所・待機場所は？
- ☐ 子どもにはどのように伝えるか？
- ☐ 園や学校の対応を確認したか？
- ☐ 緊急連絡先記入シートは作成したか？

台風による浸水時には

テレビ、ラジオ、避難情報配信サービスなどで情報収集をしましょう。自宅のある地域で浸水が予想される場合、上の階に避難します。それでも対応が難しいと判断したら、近所の住民と声を掛け合って、早めに避難しましょう。浸水が始まってからの避難は危険が伴います。たとえ水深20cmでも流れがあるので歩行は困難です。

震度7の揺れや暴風を体験できる

香川県防災センター

高松市生島町689-11 ☎087-881-0567

【開館時間】9:00～17:00（12:00～13:00は体験できません。）

【休館日】毎週月曜日（月曜日が祝日の時は、翌平日が休館日）
年末年始（12/29～1/3）

地震体験、暴風体験などの擬似体験や映像で、リアルな災害を体験できます。経験することで災害のときの行動力を高めることを目的にしている施設です。無料でどなたでも利用できます。