

地域の
みんなで

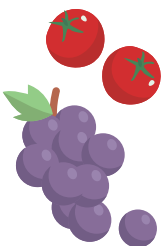
子どもを真ん中にお互いに理解しあい、思いやりの気持ちをもって交流できるとステキですね。

子どもを守るために注意すべき食べ物

ハチミツ

1歳未満の乳児がハチミツを食べると、乳児ボツリヌス症にかかる恐れがあります。ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。ハチミツ及び、ハチミツを含む食品(お菓子や飲料など)は与えないようにしましょう。参考資料：消費者庁「ハチミツによる乳児のボツリヌス症」

ミニトマト・ぶどう・うずらの卵・球形の個装チーズなど



丸くてつるつとしていてものは、丸呑みして窒息につながる危険性があります。食べさせる時は、1/4にカットしたり、調理して柔らかくするなどし、よく噛んで食べるよう促しましょう。

参考資料：消費者庁「食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意」

豆やナッツ類、あめなど

豆やナッツなど、硬くてかみ砕く必要のある食品は誤嚥のリスクがあり、気管支炎や肺炎を起こす恐れもあります。5歳以下の子どものには食べさせないようにしましょう。



こんにゃくゼリー・もち・白玉だんごなど

粘着性が高く、窒息のリスクがあるものは、よく噛んで食べられるようになるまでは、避けることが望ましいです。ほか、パン類・焼き芋・ゆで卵なども唾液を吸収して飲み込みづらいので、水分を摂って喉を潤してから食べさせるようにしましょう。また、無理なく口に入るサイズにちぎり、よく噛んで食べるよう促しましょう。

もっと知りたい時はコチラから

お世話の仕方を もっと知りたい時は

「赤ちゃんのお世話の仕方など」動画集

アプリ「とよふあみ by 母子モ」または豊中市のホームページから見るができます。

【コンテンツ例】

- 授乳のしかた
- 赤ちゃんの服選びと着がえ
- 赤ちゃんのおふろ「沐浴」
- 赤ちゃんが過ごすお部屋について
- 上の子の赤ちゃん返り
- 毎日の子育てに使えるコツ
- 赤ちゃんの事故予防と対策 など

豊中市HP
の動画集は
コチラから



子どもの食事について もっと知りたい時は

「離乳食に関する情報」「離乳食レシピ」

食物アレルギーに配慮した離乳食の基本的な進め方やポイント動画などをまとめたサイト。アプリ「とよふあみ by 母子モ」や豊中市のホームページから見るができます。

「幼児食に関する情報」

専門家の講演動画や、クッキング動画など多数。豊中市のホームページから見るができます。

地域で子育てを安心サポート

地域のネットワークも活用して

成長のペースは一人ひとり個人差があり、なかなか育児書通りにはいかないものです。分からないことや困ったことは、遠慮なく地域のみなさんに相談しましょう。保健センター、地域子育て支援センターやマイ子育てひろば、主任児童委員、子育てサロンなど地域には気軽に相談できる場所がたくさんあります。地域みんなで子育てを応援しています。

まだまだあります、地域の子育てネットワーク！

とよなか子育て応援団

「とよなか子育て応援団」とは、

みんなの子育てを、地域みんなで支えることで、だれもが安心して暮らせるまちにしたい。そんな思いを持つ市内200以上の店舗や団体などが「とよなか子育て応援団」に登録。豊中市と一緒に子育て家庭を応援しています。

「とよなか子育て応援団」が提供している 子育てにうれしいサービス

- 授乳スペース、キッズスペース(遊び場)、多目的トイレ
- 子ども向けメニュー、子ども用の食器
- 子ども用移動カート、絵本・おもちゃの貸出し、託児サービス
- 無料、低額の親子サークルを開催
- ミルクのお湯提供

登録店舗や団体などは「とよふあみ by 母子モ」で紹介しています。お出かけの際はぜひ「とよなか子育て応援団」をご利用ください。

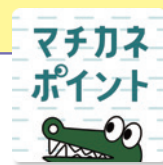
※とよふあみby母子モからは、「赤ちゃんの駅」も簡単に見つけられます。「赤ちゃんの駅」とは、外出先で気軽におむつ交換や授乳ができる場所のことです。右のステッカーが目印です。

活用してみよう

豊中市マチカネポイントアプリ

「豊中市マチカネポイント」とは、

豊中市が実施するイベントに参加したり、アンケートに回答するなどにより貯めることができるデジタル地域ポイントです。貯まったポイントは、1ポイント1円として、豊中市内の加盟店で利用できます。まずは、アプリをダウンロードしましょう。加盟店一覧ほか、詳細はホームページからご確認ください。



マチカネポイント
アプリの
ダウンロードは
コチラから



マチカネポイント
付与対象イベント
はコチラから



みんなで子育て



「とよなか子育て応援団」
のシンボルマーク



「赤ちゃんの駅」のステッカー



このステッカーが
加盟店の目印です。

地域の支え合いに参加しませんか？

とよなか ファミリー・サポート・ センター

援助会員
募集中！



ファミリー・サポート・センターとは、援助を必要としている人(依頼会員)を援助できる人(援助会員)がサポートする地域の支え合い事業です。



保育施設や習い事への送迎や
自宅での預かりなど、
私にもできることがあるかしら？

予定のない日なら
困っている人のために
サポートしてみようかな？

※子育てをしながら援助を行う両方会員もあります。

援助会員になるには
まず、「援助会員説明会」に参加してください。

開催日時 毎月1回程度(要予約)

所要時間 約2時間

持ち物 ●証明書用写真(3×2.4cm)2枚

●本人確認書類
(運転免許証・マイナンバーカードなど)

問い合わせ・申し込みは

とよなかファミリー・サポート・センター
受託：社会福祉法人 豊中市社会福祉協議会

06-6841-9383

ファミリー・サポート・センター以外でも地域の支え合いに参加できます。

●豊中市シルバー人材センター

活動内容：子どもの見守り、屋内外軽作業、家事援助など
問合先：公益社団法人シルバー人材センター

06-6856-1777

●各種ボランティア

活動内容は団体によって異なります。

社会福祉協議会
ボランティアセンター

06-6848-1000

市民公益活動
支援センター

06-6398-9189

Knowledge

知っておこう

もしもの時の対応方法

こんな時は病院へ。緊急の場合は **Call 119**

P101の「病院へ持って行くもの」や「症状を伝えるコツ」もご参照ください。



熱が出た

- 38度以上の発熱
- おしっこが出ない、水分をとれない
- 機嫌が悪く、ぐったりしている
- 下痢、嘔吐など熱以外に重い症状がある
- けいれんを起こした(状態をよく観察し治まってから受診。5分以上続く時や意識が戻らない時は救急車を呼ぶ)

せきが出る

- 呼吸が苦しそう(ゼーゼー、ヒューヒュー)
- 激しいせきが続き夜もぐっすり眠れない
- せきで飲み物や食べ物を受け付けず吐いてしまう
- 顔色が悪い、ぐったりしている
- 元気だったのに急にせき込み出した(のどに物が詰まっているかを確認
※異物が詰まっている可能性がある場合は下段「異物をのどに詰ませた」をご参照ください。 **Call 119**)

下痢をした・吐いた

- 10～30分間隔で激しく泣き、嘔吐や下痢が続く
- 吐いた後ぐったりしている、顔色が悪い
- 脱水症状(唇や舌が乾いている、水分が取れない、おしっこが出ない、おしっこの色が濃い)
- 血便が出たり、白っぽい下痢便が出る
- 発熱や腹痛を伴う

頭を強く打った

- 何回も吐く
- 意識がはっきりしない
- 元気がない、顔色が悪い
- けいれんしている
- すぐに症状が出ないこともあるので24時間くらいは慎重に観察する

腹痛・便秘

- お腹がパンパンに膨らんでいる
- お腹を触ると痛がる、一定の部位を痛がる
- 食欲がなく食事量(母乳やミルク含む)が減っている
- 1週間以上の頑固な便秘を繰り返す
- 排便時に出血する
- 排便痛があるために我慢してしまう

発疹が出た

- 発疹が時間とともに増えてきた
- 発疹が全身に広がる
- 発熱と共に発疹が出る。高熱の後、全身に発疹
- 水疱状の発疹
- 食事後に発疹、嘔吐や呼吸困難が出た場合は至急救急車を呼ぶ **Call 119**

※発疹は、感染症の可能性もあるので事前に医療機関に電話し、症状を伝えてから病院へ行きましょう。

異物をのどに詰ませた **Call 119** + 応急処置

119番通報を誰かに頼み、直ちに以下の方法で異物の除去を試みましょう。

吐かせてはいけけないものもあるので、注意してください。※右記参照

応急処置

【背部叩打法】

片腕にうつ伏せに乗せ、顔を支えて、頭を低くして背中の中真ん中を手の付け根の部分で何度も連続して叩きます。口の中に指を入れないでください。

【胸部突き上げ法】

片方の腕に乳児の背中に乗せ、手のひらで後頭をしっかりと支えて頭部が低くなるよう仰向けにします。もう一方の手の指2本で、胸の真ん中を強く数回連続で圧迫します。

【腹部突き上げ法】

後ろから両腕を回し、へそより少し上で片方の手を握り拳にして、腹部を上へ圧迫します。
※この方法は乳児には行ってはいけません。



吐かせてはいけけないもの

これらを飲んだ時は、吐かせずすぐに病院へ

- 灯油や除光液などの揮発性のもの
- 漂白剤やカビ取り、殺虫剤などの毒性の強いもの
- 画鋲やガラス片、針などの鋭利なもの
- 硬貨やボタン電池
- たばこ
- アクセサリー

中毒の判断がつかない時は

大阪中毒110番 24時間(365日)

☎072-727-2499

もしもの時の対応方法

打撲・捻挫など

応急処置をしてから病院へ。緊急の場合は119番通報を！

応急処置

【頭部打撲】

- 傷口から出血している場合は、傷口を塞ぐようにガーゼで圧迫し、安静にして様子を見ます。
- 意識がない、出血がひどい、嘔吐を繰り返す場合はすぐに救急車を呼ぶか、救急病院を受診しましょう。 **Call 119**
- 顔色が悪く元気がない場合は、小児科や脳外科を受診しましょう。
- こぶができた、冷たいタオルなどで冷やして安静にし、様子を見ましょう。

【胸部・腹部打撲】

強く打った場合は、肋骨や胸骨の骨折、内臓損傷のおそれがあるので、衣服をゆるめ安静にして病院へ行きましょう。

【腕や足の打撲・捻挫】

患部にタオルを当ててから氷などで冷やしましょう。腫れがひどかったり、変形している場合は、骨折の恐れがあるので添え木などで固定し、病院へ行きましょう。

誤 飲

飲んではいけないものを飲んでしまった場合は、**大阪中毒110番(右頁参照)**もしくは、119番通報して、指示を仰いでください。その際、飲んだ液体や飲んだ時刻、量についての情報があれば伝えてください。

これらを飲んだ時は、吐かせず、すぐに病院へ **Call 119**

- 灯油や除光液などの揮発性のもの
- 漂白剤やカビ取り、殺虫剤などの毒性の強いもの
- 画鋸やガラス片、針などの鋭利なもの
- 硬貨やボタン電池
- たばこ
- アクセサリー

心臓が止まったら **Call 119** + 応急処置

溺れたり、病気やケガで心臓が止まってしまった時は、一刻を争います。119番通報を誰かに頼み、救急車が来るまで心肺蘇生を続けましょう。**胸骨圧迫(心臓マッサージ) 30回に、人工呼吸2回を繰り返します。**

応急処置

【胸骨圧迫(心臓マッサージ)】

乳児

左右の乳頭を結んだ線の中心から指1本くらい下を、2本の指で1分間に100～120回のリズムで30回圧迫します。



幼児

胸の真ん中を手の付け根の部分で、胸の厚さが3分の1くらい沈む強さ、乳児と同じリズムで圧迫します。体格に合わせて十分圧迫できるのであれば、両手でも片手でも構いません。

熱中症

高熱環境下で次のような様子がみられたら、熱中症の可能性があります。

- 頬が赤く、体に触れると熱い。
- 泣いても涙が出ない。
- 唇が乾燥している。
- ぐったりしている。
- おしっこの量が少ないまたは、出ない。
- 痙攣を起こしている。

上記のような症状が見られたら

応急処置

- 衣服をゆるめ、涼しい場所で、頭を少し高くして寝かせる。
- 保冷剤や濡れタオルをおでこや脇に当て、体温を下げる。
保冷剤を使用する場合は、タオルなどに包みましょう。
また、クーラーや扇風機の風を直接当ててはいけません。
- ミルクや乳幼児用経口補水液などを少量ずつ飲ませる。
水分だけでなく、塩分が含まれていることが大切です。母乳やイオン飲料でも大丈夫です。一度に飲ませると吐いてしまうので少しずつ。

やけど

すぐに水道水などの流水で痛みが和らぐまで10分以上患部を冷やします。服の上から熱湯などを浴びた場合は、服の上から冷やしましょう。広範囲のやけどは必ず救急病院へ。また、水泡ができたり、皮膚が白くなったり黒くなった場合も受診が必要です。なお水泡はつぶさないでください。**※市販の冷却シートはやけどの手当には使えません。**



ひきつけ

ひきつけの様子をよく観察し、治まってから検温し病院へ行きましょう。

【気道確保・人工呼吸】

まず、**気道確保**。頭を反らし、あごの先を上を持ち上げます。

乳児

自分の口を大きく開けて乳児の口と鼻を覆い、1回1秒かけて2回、胸が軽く上がる程度に息を吹き込みます。

幼児

鼻をつまみ、口と口をつけて、1回1秒かけて2回、胸が軽く上がる程度に息を吹き込みます。



普段からお子さんをよく観察し、 様子が違うと感じたら病院へ

いざという時にあわてないためにも、普段からお子さんの様子を観察することを習慣にしましょう。小さいうちは、熱を出すことも度々あったり、急に体調が悪化し受診すべきかどうか迷うことも多いはず。「**か・き・く・け・こ**」で全身状態を観察し、いつもと様子が違うかなと感じたら受診やかかりつけ医に相談しましょう。

病院へ行く時は

【病院に持っていくものリスト】

- ☐ 母子健康手帳、お薬手帳
- ☐ 健康保険証、乳児医療証(マイナナンバーカード)
- ☐ 診察券
- ☐ 症状や病気の経過を書いたメモ
- ☐ おむつ、おしりふき、タオル
- ☐ 着替え(子どもと大人の分)
- ☐ 症状によってウンチや吐いたもの(または写真)
- ☐ ビニール袋
- ☐ 飲み物
- ☐ お金

【症状を正しく伝えるためのポイント】

症状を見ている人と病院に連れていく人がバトンタッチする場合もあります。あわてず正確に症状を伝えられるようにメモなどで共有しておくといでしょう。

- ☐ 一番気になる症状
- ☐ いつ始まったか
- ☐ ほかに症状はないか
- ☐ アレルギーはあるか
- ☐ 体重
- ☐ 機嫌や食欲、うんちやおしっこの状態
- ☐ 現在服用している薬はあるか
- ☐ 普段の様子と受診時の違い
- ☐ 家族で同じ症状が出ていないか
- ☐ 周りで流行っている病気はないか
- ☐ 熱や痛みの推移、下痢や嘔吐の回数(症状のピーク)

観察のポイント

- か** 顔色
- き** きげん
- く** くいけ(食欲)
- け** 元気(活気)
- こ** 呼吸

+ 尿・便・熱、泣き方なども合わせて観察しましょう。



応急手当講習

問い合わせ
申し込み

消防局 救急救命課 **申し込みは、豊中市電子申込システム**
☎06-6846-8438
月～金曜日 9:00～17:00

豊中市 応急手当定期救命講習

【普通救命講習3】令和7年度の開催:年3回

小児・乳児(新生児含む)に対する応急手当を学ぶ講習です。人形を用いて、心肺蘇生、異物除去、止血法、AEDの使い方などを学びます。

救急医療連絡先

診療所

豊能広域こども急病センター

休日と夜間に受診できる子ども専用の急病診療所です。

☎ 072-729-1981 箕面市萱野5-1-14

FAX 072-728-4194

【診療科目】 小児科(中学生以下)

※眼・耳鼻・歯の病気・ケガ・骨折・やけど・異物の飲み込み等については診療不可。

【受付日時(診療開始時間)】

平日 18:30(19:00)～翌朝6:30 / 土曜日 14:30(15:00)～翌朝6:30
日・祝・年末年始(12月29日～1月3日) 8:30(9:00)～翌朝6:30

休日等急病診療所

日・祝・年末年始(12月29日～1月3日)、8月14・15日の診療を行っています。

【診療科目】 内科、小児科、歯科

【受付時間】 9:30～11:30(診療は10:00～) / 13:00～16:30

※眼・耳鼻の病気・ケガ・骨折・やけど・異物の飲み込み等については診療不可。

● (一財)豊中市医療保健センター本部診療所

上野坂2-6-1

☎ 06-6848-1661

FAX 06-6852-6635 ※本部・南部共に

● (一財)豊中市医療保健センター南部診療所

島江町1-3-14-101

☎ 06-6332-8558

【乳幼児予防救急講習】令和7年度の開催:年4回

乳幼児におけるケガ、事故などの実態からその原因を分析し、救急事故の未然防止に努める講習です。救急事故による心肺停止を未然に防ぎ、子どもの未来を守ることを目的としています。

電話・Web相談

小児救急電話相談

夜間の子どもの急病時、病院に行くべきか判断に迷った時にご利用ください。

開設時間 19:00～翌朝8:00(365日)

8000 または、**☎06-6765-3650**

救急安心センターおおさか

「病院へ行くべき?」「救急車を呼ぶべき?」「応急処置は?」などを迷った時に、医療機関の案内や救急医療相談が受けられます。

開設時間 24時間(365日)

7119 または、**☎06-6582-7119**

こどもの救急ホームページ

夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか判断の目安を提供しています。対象は生後1か月～6歳までの子どもです。

http://kodomo-qq.jp/

大阪中毒110番

誤飲してしまった時は中毒性や処置方法を電話で確認してから対応しましょう。

開設時間 24時間(365日) **☎072-727-2499**

おうち事故を防止するために

1

事故ポイント

ベランダからの落下

予防方法

- 子どもが一人で出ないよう窓をロックしておく。
- ベランダに踏み台になるものを置かない。

2

事故ポイント

ブラインドのひもが首に絡まる

予防方法

- ひもは、手の届かないところで短くまとめる。
- ひもやフードのない服が安心。

3

事故ポイント

タバコや化粧品など毒性のあるものを食べる

予防方法

- タバコや化粧品などは、手の届くところに置かない。
- 薬類も、手の届くところに置かない。

6

事故ポイント

ドアで手を挟む

予防方法

- 風などで急にドアが閉まらないようクッションを噛ませる。
- 扉を開けっ放しにしない。
- 安全を確認して開け閉めする。

4

事故ポイント

いすから転落 家具に登って落ちる

予防方法

- 背の高いベビーチェアはベルトをする。
- そばを離れない。
- 登れそうな家具のそばには踏み台になるようなものを置かない。また、背の高い家具は、倒れてこないよう固定するか近づけないよう柵で囲う。

5

事故ポイント

テーブルクロスを 引っ張ってやけど

予防方法

- 手が届くところに熱い飲み物や食べ物を置かない。
- テーブルクロスを使わない。

9

事故ポイント

炊飯器の蒸気や鍋を触ってやけど

予防方法

- 熱源は手の届くところに置かない。
- 柵などで、台所に入れないようにする。

10

事故ポイント

階段から転落 玄関の段差から転落

予防方法

- 転落防止柵をつける。
- 階段に滑り止めをつける。

13

事故ポイント

洗濯機に落ちる

予防方法

- 洗濯機のふたを開けておく。
- 踏み台になるものを近くに置かない。

12

事故ポイント

お風呂で溺れる

予防方法

- お風呂やトイレのふたは閉めておく。
- わずかな量でも湯をためておかない。

14

事故ポイント

ビニール袋を被って窒息 落ちていたペンで刺し傷

予防方法

- ビニール袋を手の届くところに置きっ放しにしない。
- 床にハサミやペンがあるとケガの原因になるので、手の届かないところに収納しておく。

15

事故ポイント

コンセントで感電

予防方法

- コンセントキャップをつけておく。
- コードやコンセントはできるだけ子どもの視界に入らないよう隠す。

16

屋外でのひやりポイント！

抱っこひもから転落

- 子どもがずり落ちないように、しっかり支える。
- 抱っこひもをつけたまま、物を拾うなど、前かがみにならない。

車内での事故

- 必ずチャイルドシートに乗せる。
- パワーウィンドウやドアなどはチャイルドロックを忘れずにかける。
- 熱中症の恐れがあるので、少しの時間でも子どもを車内に放置しない。

自転車での事故

- 幼児座席を使用し、座席ベルトとヘルメットを忘れずに着用する。
- 自転車を離れるときは、必ず子どもをおろす。
- 後輪に足が巻き込まれないよう、足乗せ部に足を置かせる。

ベビーカーから転落

- ベビーカーに乗せる時は、必ずベルトを閉める。
- ハンドルにバランスを崩すほどの重い荷物をかけない。



防災対策と被災時の対処方法



災害時、赤ちゃんがいる場合は、避難に予想以上の時間がかかったり、避難後、必要となる物資が届かなかったり、想定外のことが起こります。

普段からしっかりと家族と話し合い、気持ちもグッズも準備しておきましょう。



防災対策 - 環境を整えておく

赤ちゃんを抱いての避難は、足元がよく見えなかったり、身動きがとりにくかったり、通常以上に困難です。事前に避難経路を確保し、備えを万全にしておく必要があります。下記をチェックしておきましょう。

- ☐ 家具が倒れてきたり、上のものが落ちてきたりしないよう固定するなどの配慮はできていますか？
- ☐ 倒れた家具などが避難経路をふさいでしまわないよう、配置できていますか？
- ☐ 避難場所では、乳幼児が感染症にかかるリスクが高まります。予防接種は受けていますか？
- ☐ 避難場所は分かっていますか？また、家族との連絡方法や集合場所は決まっていますか？
- ☐ 非常時持ち出しグッズは常備していますか？乳幼児用のグッズも備えていますか？

ハザードマップ

避難場所を確認しておこう！

自宅付近などの避難場所や、避難場所までの経路を確認しましょう。
デジタルハザードマップは右のQRから。



防災対策 - 防災グッズを揃えておく

プラス
＋
しよう

【おさんぽバッグに＋しておきたいグッズ】

- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 止血パッド
- ☐ 笛
- ☐ お菓子
- ☐ 抱っこ紐

一般防災グッズ



乳幼児専用グッズ



- ☐ 子ども用防災頭巾・ヘルメット
- ☐ 子ども用レインコート
- ☐ 子ども用マスク
- ☐ 子ども用衣料品3日分
- ☐ 紙おむつ3日分
- ☐ おしりふき
- ☐ 粉ミルク・液体ミルク3日分
- ☐ 哺乳瓶
- ☐ 離乳食・ベビーフード
- ☐ 離乳食スプーン
- ☐ バスタオル・授乳用ケープ
- ☐ ガーゼ・ハンカチ・タオル
- ☐ ビニール袋
- ☐ 石鹸や除菌用品
- ☐ 軽くて小さなおもちゃ
- ☐ マスク
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ ペーパータオル
- ☐ 体温計

【災害時に家で過ごすための非常用備蓄に＋】

- ☐ 飲料水7日分(1人1日3ℓ・粉ミルク用も)
- ☐ 粉ミルク7日分
- ☐ 子ども用食料7日分
- ☐ おむつ&おしりふき7日分

被災時 - まずどうする - 逃げる時どうする

災害時は、緊急速報メールなどでお知らせします。

台風や集中豪雨の場合

① 正確な情報の収集

最新の気象情報、災害情報、避難情報をテレビやラジオで確認しましょう。洪水の危険がある場合は、市の広報車などを通じて避難情報を発信しますので、呼びかけに従って行動してください。

② 子どもがいる場合は浸水する前に、早めの避難を

子連れでも安全に避難できるよう、余裕を見て浸水が始まる前に避難しましょう。もし、間に合わず浸水してしまったり、豪雨の時は無理をせず、住居の2階や近くの高い建物の上階に避難(垂直避難)しましょう。

③ 動きやすい服装で、2人以上での避難を

子どもがいたり、妊婦の場合は特に、声を掛け合ってほかの大人と一緒に避難してください。はぐれないようにお互いの体をロープなどでつないで動きましょう。裸足やサンダル、長靴は避け、運動靴を履いてください。

④ 足元に注意

水面下には、蓋の外れたマンホールや側溝があり、足を取られると危険です。杖や閉じた傘などの長い棒で前方の安全を確認しながら歩きましょう。

地震の場合 ※時間は目安です。状況に応じて順次行動してください。

- ① 0～2分 激しい揺れ **まず、身を守る**
 - 机やテーブルの下に身を隠す(ガラス面や家具から離れる)
 - 火の始末は揺れがおさまってから
- ② 2～5分 揺れがおさまったら **安全を確保する**
 - ドアや窓を開けて、逃げ道を確保
 - 家族の安否を確認
 - スリッパや靴を履いてケガを防ぐ
 - 火災が発生していたら初期消火
- ③ 5～10分 少し落ち着いてから **避難に備える**
 - 非常持ち出し品を確保
 - 周囲の様子を確認
 - テレビやラジオなどで正しい情報を把握
 - ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落とす
 - 外出中の家族にメモを残す
- ④ 10分～数時間 **近隣と協力する**
 - 自宅を離れる時は、戸締りを忘れずに
 - 隣近所に声を掛け、安全確認
 - 自治会や自主防災組織と協力して活動
 - 避難する場合は車を使用しない
- ⑤ 数時間～3日 **みんなで協力する**
 - 水・食料は備蓄でまかなう(余裕があれば、周囲の人たちと分け合う)
 - 災害情報、被害情報の収集
 - 壊れた建物に立ち入らない

避難所では感染症が懸念されます。避難時の準備と対応をお願いします。

市においても避難所での感染症対策に取り組みますので、ご理解・ご協力をお願いします。

災害が起こる前の準備

【非常時の持ち出し品の確認】

あらかじめ準備している非常持ち出し品に、マスク、体温計、ビニール袋、アルコール消毒液、ウェットティッシュなどの感染症対策用品も加えておきましょう。

【親戚や友人の家などへの避難検討】

避難時には、避難所が過密状態になることを防ぐため、可能な場合は親戚や友人の家などへ避難することも考えておきましょう。

避難所での対応

【手洗いや手指消毒とマスクの着用】

手洗いや手指消毒、マスクの着用、咳エチケットなどの基本的な感染症対策をしましょう。

【避難所の衛生環境の確保】

避難所の衛生環境を整えるため、避難所の備品などを定期的に清掃消毒を行うようみんなで協力しましょう。



防災ガイド

コンパクトなのに情報満載！「防災ガイド」をご活用ください。

ここで配布しています

- 豊中市役所第二庁舎3F 危機管理課
- 新千里・庄内出張所
- 豊中市保健所

サイズ

縦120mm × 横86mm



防災ネット

「おおさか防災ネット」に登録しておきましょう。

「おおさか防災ネット」に登録をしておくと、気象情報や、豊中市からのお知らせ(避難指示などの防災に関する緊急情報など)を自動的に受け取ることができ、情報の確認にとっても便利です。まずは、下記赤字のアドレスに空メールを送信し、届いた返信メールに従って登録してください。 touroku@osaka-bousai.net

おおさか防災ネット