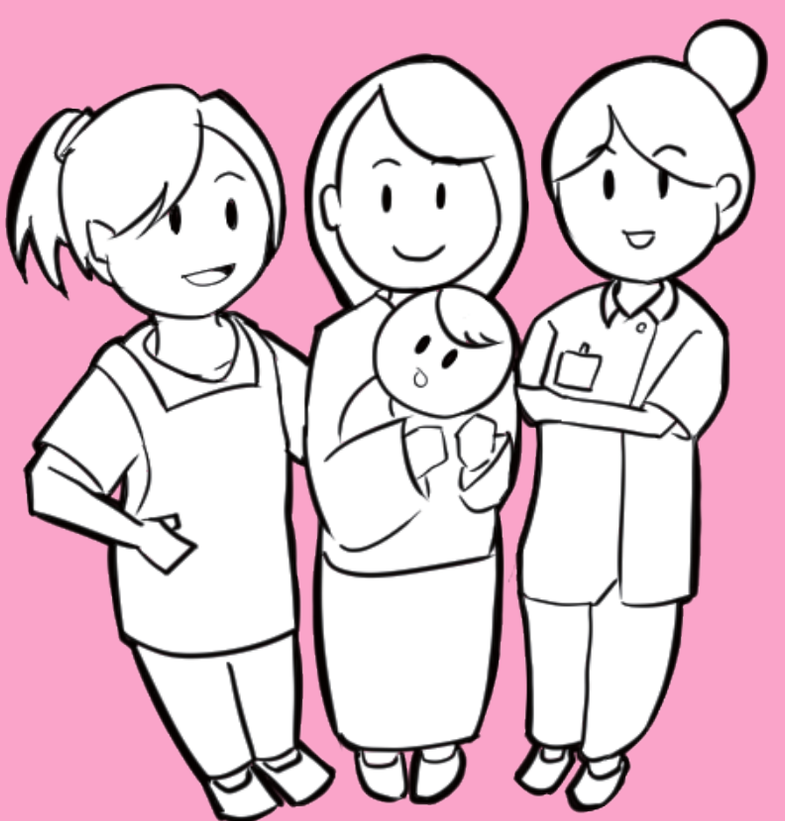
災害に備える助産師のための

減災ドリル

第３版



日本助産学会災害対策委員会
Japan Academy of Midwifery

はじめに

災害が発生した時、助産師である私が自分と妊産婦・母子（褥婦と新生児）の命を守るためには、平時から減災への意識を高め、災害対応力を強化しておくことが重要です。日本助産学会災害対策委員会では、助産師一人ひとりの災害対応力の育成・強化に向けて、病院職員向け防災教育ツール「減災カレンダーHDMG」※を参考に、２０２０年度に減災カレンダー助産師版を作成しました。病院・診療所・助産所・地域で活動する助産師が、発災前に災害への備えや行動を具体的に考えることで、発災時に自分と妊産婦・母子の命を守るための行動に活用できることを目指しています。

日本助産学会災害対策委員会は、学会内外での紹介や関連する取組みを通して、減災カレンダーの普及を進めてきました。２０２１年度に水害を新たなテーマとして追加し、名称を反復練習・訓練を意味する「ドリル」に変更して、「災害に備える助産師のための減災ドリル（以下、減災ドリル）」へ改訂しました。２０２６年度には、近年の災害や支援の状況をふまえて減災行動に関する情報を更新し、第３版として改訂を行っています。

※「減災カレンダーHDMG」東京都立広尾病院
https://www.tmhp.jp/hiroo/about/juuten/saigaiiryou/gensai_calendar.html

減災ドリルは、助産師だけではなく妊産婦・母子が、**いざという時に落ち着いて、命を守るための行動ができる実践力を育むことを目指しています。**内容は、①妊産婦と母子の備え、②助産師である私の備え、③自宅や職場の備え、の３つの枠組み（図１）を基に、１２のテーマ（表１）で構成しています。各テーマでは、災害への備えや命を守る行動について考え、確認しながら理解を深めていきます。ただし、皆様のお住まいや家族の状況、仕事の内容、活動範囲などは一人ひとり異なるため、ドリルに「正解」は示していません。

災害は、その場にいるすべての人に同時にふりかかります。発災時に職場にいる場合は自分と妊産婦・母子を、自宅にいる場合は自分と家族を守ることが求められます。その時に「助産師」として、「私」としてどのように行動するかを事前に考えておくことが、減災行動の第一歩です。**いつでも・どこでも・一人でも・何度でもドリルに取り組みながら、ご自身の状況に合った減災の準備と行動をぜひ考えてみましょう。**減災ドリルが皆様の減災行動に活用されることを願っています。

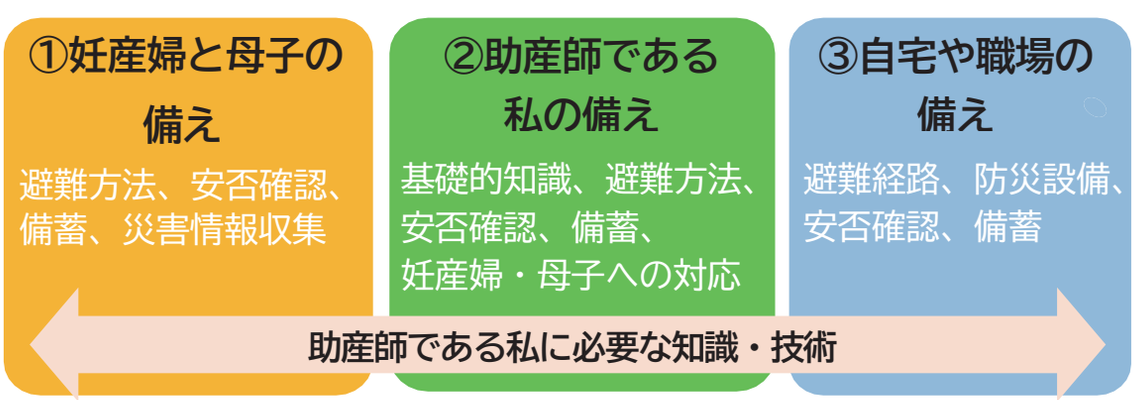


図１　災害に備える助産師のための減災ドリルの枠組み

表１　災害に備える助産師のための減災ドリルのテーマと枠組みとのかかわり

テーマ	ページ番号	妊産婦と母子の備え	助産師である私の備え	自宅や職場の備え
1. どんな災害が起きるの？その時、私は？母子は？	3-4	○	○	
2. 火災が起きた時、どう逃げる？	5-6	○	○	
3. 安全に避難するための服装・物品には何がある？	7-8	○	○	
4. どの経路が安全に避難できる？	9-10	○	○	○
5. 職場・自宅にはどんな防災設備がある？	11-12	○	○	○
6. 震度６強の地震発生！その時どうなる？私はどうする？	13-14	○	○	○
7. 水害からどう身を守る？	15-16	○	○	○
8. 安否確認にはどんな方法がある？	17-18	○	○	
9. 災害情報をどう集め、避難行動につなげる？	19-20	○	○	
10. 職場・自宅のライフラインや設備は大丈夫？	21-22	○	○	○
11. 今できる災害への備えは何？	23-24	○	○	○
12. 新生児の蘇生・急変時にはどう対応する？	25-26		○	

減災ドリルの使い方

１．テーマを選びましょう。

・気になったところ、興味のあるところ、取り組みやすそうなど、どこから始めても構いません。

・最初からでも、最後からでも、順番でも、ランダムでも大丈夫です。

２．テーマについて、一人でも、ご家族でも、職場でも、妊婦さんや母子とも話してみましょう。

・まず、テーマの到達目標を読みます。

・それから、準備を読みます。（物品がなくても大丈夫です）。

・STEP１～３について、考えたことや思いついたことなどを自由に、気楽に話してみましょう。何を考えるのかわからない、考えることが思いつかないなどの時は、考えるためのヒントや解説を参考にしてみましょう。

★少しずつ、時々でも眺めながら、気軽に取り組んでみてください。



1 どんな災害が起きるの？その時、私は？母子は？



STEP1

これまでに自分が見聞きした「災害」を書き出してみよう。

STEP2

自分や妊産婦・母子が遭遇する可能性のある災害に〇をつけてみよう。

STEP3

〇をつけた災害のうち、自分や妊産婦・母子に最も影響のある災害は何だろう？

目標

① 起こりうる災害とその影響がわかる。
② 妊産婦・母子は「要配慮者」であることが認識できる。

準備

人数：1 人～、時間：１０ 分～、物品：なし

考えるためのヒント

・災害には自然災害と人為災害があります。
・自分が職場または自宅で災害に遭った時、どのような状態になるのでしょうか？
・妊産婦・母子が自宅で災害に遭った時、どのような状態になり、どんな不自由があるのでしょうか？

1 どんな災害が起きるの？その時、私は？母子は？

●解説

災害は、自然現象により起こる自然災害と人間の活動などにより起こる人為災害に分類されます。自然災害には暴風、豪雨、豪雪、洪水、高潮、地震、津波、火山噴火などがあります。人為災害は大規模な火災や交通事故、大気汚染、CBRNE災害（シーバーン：化学・生物・放射性物質・核・爆発物）などがあります。災害の種類と特徴を知り、過去の事例から学ぶことが減災行動の第一歩です。災害は、災害発生→復興→平時という経過をたどり（災害サイクル）、全ての災害に共通します。災害サイクルの各時期の特徴と人々の心理および必要なケアを知ることは、適切な支援や災害への備えにつながります。特に発災直後は、限られた人員で救助活動を行い、必要な物資も不足します。自分と要配慮者の命を守り抜くため、発災前の今から減災のための行動に取り組みましょう。



※各時期の特徴

超急性期：安否確認、「救命、救急」

急性期：CSCA-TTTの体制整備と医療の実施

亜急性期：被災者の生活・ニーズに応じたケアや情報伝達を行う

誰しも災害に遭う可能性があります。平時から「今発災するとどうなるのか」「どうしたら命を守れるのか」を考えてみましょう。妊産婦と乳幼児は、配慮や支援が特に必要な「要配慮者」です。母子の身体・精神的特徴をふまえ、発災時や発災以降の生活で起こりうることを考えてみましょう。また、妊産褥婦は引越しや里帰りなど移動の機会が多く、地域での把握が困難な場合があります。母子健康手帳を発行する自治体の保健師、妊婦健康診査などで担当する助産師は、妊産婦や母子の動向を知るキーパーソンといえます。

※発災後の迅速な対応・支援には、平時から信頼できる情報源で内容を確認することが大切です。厚生労働省のHPには母子支援に関する通知や専門資料、こども家庭庁のHPは制度や災害時の対応・連携に関する情報、東京医療減災Laboは減災行動に関する研修ガイドなどの情報が掲載されています。

災害時妊産婦避難所情報共有マニュアル（厚生労働省）
https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000121619.pdf

健やか親子２１　参考資料　災害対応のための情報（こども家庭庁）
https://sukoyaka21.cfa.go.jp/useful-tools/

東京医療減災Labo 実践知の体系
https://hdmg2004-ux.github.io/tokyo-gensai-labo/

2 火災が起きた時、どう逃げる？



目標

① 煙を吸わず、速やかに避難する方法がわかる。
② 自宅での避難経路を確認できる。

準備

人数：1 人～ 、時間：１０分～
物品 ：新生児人形・おくるみなど

STEP1

初期消火ができないと判断したらどう行動する？

STEP2

ハンカチ、袖、襟など今あるもので口と鼻を覆い、非常口の外まで移動してみよう。

STEP3

赤ちゃんと一緒に（または新生児人形を使って）安全に屋外まで移動してみよう。

考えるためのヒント

・火災発生時、できるだけ安全に避難するための方法には何があるのでしょうか？

・職場または自宅で火災が発生した場合、速かに・安全に避難できる経路を知っていますか？



2 火災が起きた時、どう逃げる？

●解説

火元が屋内の場合、初期消火から退避を選択する目安は「炎が天井に届いたら」です。煙は約３～５m/秒で上昇し、水平方向には約０．２～０．５m/秒の速度で移動するといわれています。人間が歩く速度は１m/秒前後ですので、落ち着いて移動しましょう。ただし、煙が少ない段階でもすぐに先が見えにくくなるため、移動が困難になる可能性があります。また、煙に含まれる有害物質の刺激により目を開けるのが難しくなったり、刺激臭で呼吸がしにくくなります。火事による死亡の原因は、炎に巻かれるより熱風の吸い込みから気道熱傷や一酸化炭素中毒をきたし、窒息や失神で動けなくなることの方が多いのです。

避難時の行動：天井に広がる煙を見たら、腰をかがめてできるだけ姿勢を低くします。手近にあるマスクやタオルなどで鼻と口を覆い、煙の吸い込みを最小にしてドアの外に素早く出ます。煙で前が見えにくいときは、壁に手を沿わせて出口を探しましょう。

職場：火災の発生場所によってどのように避難するのか、避難経路、避難時の各スタッフの役割などについて、職場の防災マニュアルなどを見ながら確認してみましょう。

自宅：住居が一戸建てか・集合住宅か、構造が木造か・鉄骨か・鉄筋か、低層か・高層かにより避難経路は異なります。出火元を仮定して、そこから安全に避難できる経路について、家族も含めて確認してみましょう。

部屋を出るときは、火元の空気を遮断するためにドアを閉めます。ベランダから避難する場合は、掃き出し窓と同時に防炎カーテンを閉めます。戸外に出たら大きな声で「火事だ！」と叫び、周囲に知らせて避難します。避難後は再び戻ってはいけません。

消防庁防災マニュアル 3. 避難の行動・火災に遭遇した場合.

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/lat/later32.html

3 安全に避難するための服装・物品には何がある？



目標

自分や妊婦・母子が安全に避難するために、適した服装と必要なものを選択できる。

準備

人数：１人～、 時間：１０分～

物品：靴・手袋

STEP1

持っている靴の中で、一番安全だと思うものを選んでみよう。

STEP2

自分の身を守る手袋には、何がある？

STEP3

妊婦・母子を安全に避難させるための方法を考えてみよう。

考えるためのヒント

・自分や妊婦・母子が安全に避難するために、どのような物品が必要でしょうか？

・赤ちゃんを安全に避難させる方法には何があるのでしょうか？



3 安全に避難するための服装・物品には何がある？

●解説

発災後は、まず移動の基本となる自分の手足の安全を確保しましょう。それから、赤ちゃんの避難やお世話に必要な物品を準備・確認して、避難をします。避難時に妊婦が持てる重さは５kg程度ですので、非常持出品は内容だけではなく重さも確認しましょう。ここでは、自分や妊婦・母子が自宅から避難する場合を考えてみます。

頭部：落下物から頭部を守るため、ヘルメットや帽子を準備します。

足部：厚手の靴下やスリッパを準備し、ガラスや食器の破片による切創、釘の踏み抜きによる破傷風などの二次的な怪我を防ぎましょう。靴は、滑りにくい、濡れにくい、底がしっかりしたもので、つま先とかかとを十分に覆うスニーカーなどを準備しましょう。

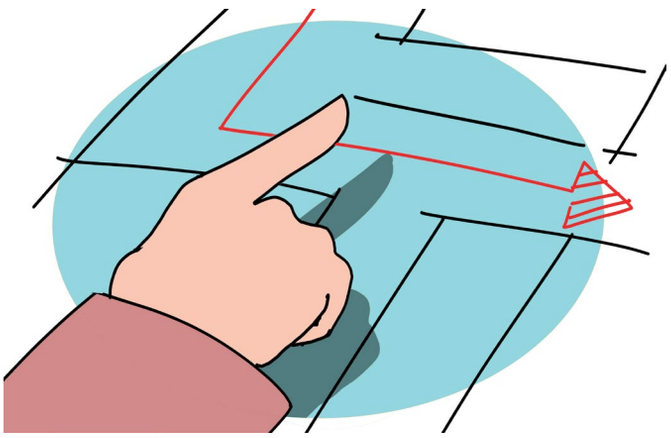
手指：サイズに合った手袋（ディスポーザブル、ビニール、軍手など）を準備しましょう。手袋は避難用、防寒用、掃除用などを準備すると、生活場面に合わせて使い分けることができます。

服装：今着用している服のまま避難し、その後しばらくは避難生活が続くことがあります。災害の種類や発災時の季節にもよりますが、持出用として準備する服は機能面（保温性、防水性、防風性、速乾性など）を考慮し、季節ごとに見直して準備をしましょう。

赤ちゃん：両手で抱くと手が使えなくなり、危険物の回避ができません。そのため、両手抱っこ以外で避難できるための物品を準備しましょう。赤ちゃんに落下物が当たったり、有毒ガスを吸うリスクを最小限にするために、例えば、衣装ケースなどに寝かせてビニールシートや布団で覆って衣装ケースごと引っ張ったり、新生児でも使用可能な抱っこ紐を使う方法があります。また、赤ちゃんのお世話に必要な物品（タオルや毛布、おしり拭き、おむつ、ミルク、哺乳瓶、着替え用の服など）は、避難時に持ち出せるように準備しておきましょう。

日本助産学会災害対策委員会　「赤ちゃんと安全に避難しよう」
https://www.youtube.com/watch?v=vpC9QSpriTY&t=10s

4 どの経路が安全に避難できる？



目標

① 職場や自宅の周辺にある避難場所と避難所がわかる。

② 自分や妊婦・母子にとって安全な避難経路であるかを確認できる。

準備

人数：１ 人～　　時間：１０分～

物品：防災マップ、スマートフォン

必要時：妊婦体験ジャケット、
新生児人形、新生児用スリング

STEP1

自分や妊婦・母子の避難先と避難するタイミングを調べてみよう。

STEP2

職場や自宅から避難場所までの避難経路を確認してみよう。

STEP3

職場や自宅から避難場所までの避難経路の安全性を確認してみよう。

考えるためのヒント

・発災後、どこへ、いつの時点で避難するとよいでしょうか？

・地域や職場の災害マニュアルなどで、避難場所と避難経路は確認していますか？

・自分や妊婦・母子が避難する経路は安全ですか？　災害の種類により経路は変えた方がよいですか？

4 どの経路が安全に避難できる？

●解説

避難場所は発災後に一時的に避難する場所、避難所は災害で生活の場を失った方が生活する場所です。災害の種類により、避難場所と避難経路が異なることもあります。発災時に起こりうる状況を想定して、防災マップやスマートフォンなどを使って避難場所までの避難経路をシミュレーションし、より安全な避難経路について考えてみましょう。安全に避難するには、どの警戒レベルで避難行動を開始するのかを知ることが大切です。令和８年から新たな防災気象情報が導入され、避難の判断がより分かりやすくなりました。避難のタイミングは、今まで通り、警戒レベル４＜避難指示＞は全ての住民が避難し、警戒レベル３＜高齢者等避難＞は避難に時間のかかる方が避難を開始します。**要配慮者である妊産婦と乳幼児は、警戒レベル３＜高齢者等避難＞が発令されたら避難を開始しましょう。**

職場：発災時の避難は、災害対策本部の指示に従います。分娩中の産婦への対応は、職場の取り決めに準じます。専用の避難用具や抱っこ紐での避難が想定される場合、発災時に母親が慌てず装着できるよう、入院時に使用方法を十分説明しておきましょう。専用の避難用具がない施設では、施設の状況に応じた安全な避難の方法を説明しておきましょう。また、避難経路を実際に歩いて確認しておくと安心です。

自宅：地震が発生した場合、揺れが収まるのを待ち、スマートフォンなどで正確な情報を得て避難します（ドリル８参照）。部屋や玄関のドアが動かなくなることがありますので、揺れを感じたらドアを開けて避難通路を確保しましょう。大雨や台風の場合はニュースなどの情報を注視し、自治体から警戒レベル３が発令されたら避難を開始しましょう。避難経路だけではなく、避難の服装（ドリル３参照）と持出品の準備、避難途中で家族とはぐれた場合の対策も考えておきましょう。

ハザードマップポータルサイト　https://disaportal.gsi.go.jp/

新たな避難情報に関するポスター・チラシ
https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/pdf/poster.pdf

内閣府　避難情報に関するガイドライン令和８年改訂
https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/pdf/hinan_guideline_r8_1.pdf

5 職場・自宅にはどんな防災設備がある？



目標

① 妊婦・母子や自分の安全を守る防災設備についてわかる。

② 防災設備の基本的な使い方がわかる。

準備

人数：１人～、 時間：１０分～

物品：職場や自宅の見取り図

防災設備を記載してある図面

STEP1

職場で妊婦・母子の安全を守る防災設備には何がある？

STEP2

ピックアップした防災設備が使えるかを確認しよう。

STEP3

自宅の防災設備にはどのようなものがある？

考えるためのヒント

・防災設備には何がありますか？
職場や自宅には、何が備わっていますか？

・医療機器のバックアップシステムや防災設備の場所、使用方法、効果を知っていますか？

・妊婦・母子は、その時いる場所の避難設備（避難器具、誘導灯、標識)を知っているでしょうか？

5 職場・自宅にはどんな防災設備がある？

●解説

防災設備とは、建物やその利用者を災害から守るための設備のことで、消火設備、防火設備、避難設備などの設備が該当します。

職場：分娩室やNICUで火災が発生した場合、速やかに避難行動をとることは難しいため、初期対応が重要になります。防災設備や備品の場所を記載した図面を確認し、どこに何があるのかを把握しましょう。延焼防止のための防火扉は、自動扉か手動扉かを確認しましょう。分娩室やNICU・GCUでは、医療機器が倒れない・落ちない工夫が重要です。

妊産婦・母子に使用できる避難設備には、階段避難車（EVAC＋CHAIR®）、エアーストレッチャー ®、レスキューママ、ベビースリング、新生児搬送具２～３人用（ベビーキャリー™）などがあります。自分の職場に何があるのか、使用方法も含めて把握しておきましょう。非常持出品は、避難先でも分娩ができるような物品も含めて「改訂版 分娩時における災害発生時の対応マニュアル作成ガイド」などを参考に準備しておきましょう。

自宅：防災設備として消火器の常備、火災報知器の設置、防炎カーテン、落下防止、棚の固定、ガラスの飛散防止が挙げられます。自宅の防災設備について、設置および作動状況、使用方法を確認しましょう。マンションの場合は、防火扉や避難はしごなどの場所の把握と使い方を確認しましょう。

日本看護協会　改訂版 分娩時における災害発生時の対応マニュアル作成ガイド

https://www.nurse.or.jp/nursing/assets/guideline_saigaitaio_2024.pdf

6 震度６強の地震発生！その時どうなる？私はどうする？



STEP1

今いる場所がどうなるか
想像して書き出してみよう。

STEP2

今いる建物の構造を確認
してみよう。

STEP3

緊急地震速報が流れた時、
どう行動するかを考えて
みよう。

目標

① 震度６強の地震が発生した時の状況
が想像できる。

② 緊急地震速報が流れた時の対応が
わかる。

準備

人数：１人～、 時間：１０分～

物品：緊急地震速報が流れたら、
あなたはどうしますか？を見る

https://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg9152.html

考えるためのヒント

・震度６強の地震発生時は、這わないと動くこともできず、固定していない医療機器や家具の多くが倒れます。建物の構造にもよりますが、建物の倒壊や機器等の圧迫により圧死や外傷の可能性が高くなります。

・震度６強の地震発生時、安全を確保するためどのような行動・確認をしますか？

・どのような準備をすると被害を少しでも減らすことができると思いますか？

6 震度６強の地震発生！その時どうなる？私はどうする？

●解説

職場：まずは自分自身の安全を確保します。周産期で使用する機器には、分娩監視装置、輸液ポンプ、モニター類、コット、保育器、体重計、人工呼吸器などがあり、地震の揺れにより動いたり倒れたりする可能性があります。保育器のキャスターは、対角の２個をロックすると転倒防止に効果があるといわれています。地震発生時に自分と母子の安全を確保するための方法は、例えば、コットのケースごと赤ちゃんを床に下ろす、降りかかる危険物や落下物から守るためにシーツをコットのケースの上にかける、機器類の固定、コットや保育器のキャスターロックなどがあります。「今、地震が来たらどうする？」と普段から意識して対処方法を考え、シミュレーションすることが大切です。

自宅：今いる建物の構造が、免震か耐震か、何階建ての何階かという条件によって揺れの体感は変わります。免震構造の建物は、地震の揺れを建物に伝えにくいためほとんど損傷を受けません。耐震構造は建物の強度を高めていますが、地震のエネルギーが直接建物に伝わるため建物が損傷を受け、倒壊することもあります。免震構造であれ耐震構造であれ、地震の揺れにより建物内のものが倒れたり、割れたり、飛んできたり、落ちたりします。大きな地震では、断水や停電が同時に発生する可能性もあります。まずは、自分自身の安全を確保することが重要です。地震の揺れが収まったら避難通路を確保して、地震の情報を収集しながら避難の判断をしましょう。避難する時は、ガスの元栓を閉め、ブレーカーを切り、戸締りをしましょう。

東京消防庁　地震　その時10のポイント

https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou_topic/jisin/point10.html

7 水害からどう身を守る？



目標

① 自宅や職場がある地域では、どのような水害が起こるのかを予測できる。

② 水害が予測される時の安全な避難方法がわかる。

STEP1

大雨や台風の時、自分や妊婦・母子の周りではどんな水害が起こるのだろう？

準備

人数：1 人～、　時間：１０分～

物品：水害ハザードマップ
（浸水、洪水、土砂災害など）

STEP2

自宅・職場・通勤経路のハザードマップを見てみよう。

考えるためのヒント

・水害が予測される時、どのような情報と避難準備が必要でしょうか。

・浸水や土砂災害は一気に起こるため、避難の遅れは命にかかわります。起こりうる水害を想定して、いつ・どこに・どのような方法で避難するとよいでしょうか？

STEP3

安全に避難するために、避難のタイミング・準備・行動を考えてみよう。

7 水害からどう身を守る？

●解説

大雨や集中豪雨は、洪水、浸水、冠水、土石流、山崩れ、内水氾濫（排水路や下水道の水が市街地へあふれる）などの水害を引き起こし、甚大な被害を発生させます。水害はある程度予測が可能なため、平時から避難の準備や方法について確認しておきましょう。

準備と情報収集：自宅・職場・通勤経路の地形や地盤、ハザードマップの情報から、安全な避難経路と避難場所（自治体の避難場所、知人宅、ホテル、近くの頑丈な建物など）を確認しておきましょう。大雨や台風の情報は、天気予報、気象庁の降水ナウキャストやキキクル、ウェザーニュースサイト、河川のライブカメラ等で確認できます。また、避難時の行動計画として、マイタイムライン（いつ・どこに・どのように避難するのかなど）を作成し、家族と共有しておくとよいですね。

避難行動：妊婦と母子は、警戒レベル３（高齢者等避難）が発令されたら避難を開始します（ドリル４参照）。流れがある水深５０㎝では歩行困難となり、雨により視界も悪くなるため、転倒する危険性があります。また、道路やアンダーパスが冠水すると、車から脱出できないこともあります。**早めの避難が自分と子どもの命を守ります。**水に濡れると体温が下がり循環動態に影響しますので、着替えを準備しましょう（ドリル３・４参照）。リュックをビニール袋で覆う、細かく袋詰めにするなど、荷物が濡れない工夫も大切です。令和８年度の内閣府の新しい避難情報によると、①自宅が家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない、②浸水深（地面から水面までの高さ、深さ）より居室は高い、③水がひくまで我慢でき、水・食糧などの備えが十分である、の３条件を全て確認できれば、浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能とされています。

作ろう！マイタイムライン（東京都）

https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/mytimeline/try/index.html

気象庁　線状降水帯に関する各種情報

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/bosai/kishojoho_senjoukousuitai.html

気象庁　新たな防災情報について（令和8年～）

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/bosai/keiho-update2026/index.html

8 安否確認にはどんな方法がある？



目標

① 自分・家族・同僚の安否確認の方法がわかる。

② 妊婦・母子の安否確認の方法がわかる。

③ 公衆電話や災害伝言ダイヤルの使用方法がわかる。

STEP1

家族や友人の安否確認をどのようにするのか考えてみよう。

準備

人数：１人～、 時間：１０分～、
物品：なし

STEP2

スタッフの安否確認はどのようにするのか考えてみよう。

考えるためのヒント

・自分やスタッフが、怪我する・家族と連絡が取れないなどの状況では、災害対応や精神面にどのように影響しますか？また、妊産婦・母子に対するケアに影響はないでしょうか？

・発災時、入院中の妊婦や褥婦が自室に不在の場合（NICUやGCUの面会中、用事など）、安否や人数をどのように把握するとよいでしょうか？

STEP3

妊婦・母子の安否確認はどのようにするのか考えてみよう。

8 安否確認にはどんな方法がある？

●解説

職場：発災時に、自分が危険にさらされていたり、家族と連絡が取れない状況では、妊産婦・母子のケアに集中することが難しくなります。まずは自分の安全を確保するため、現在いる建物内で安全な場所を確認して、速やかに避難しましょう。また、職場の安否確認のシステムについて確認し、システムを使って訓練したり、非常時に使用できるよう準備をしておきましょう。NICUやGCUでは、発災時に母が面会に来ているかもしれません。いろいろな状況を想定したシミュレーションをしながら、入院患者の安否確認の方法について話し合い、スタッフ間で共有しておきましょう。

自宅：日頃から家族のスケジュールを把握し、避難場所や連絡方法、合流場所について確認しておきましょう。安否確認や連絡の手段として、SNSが活用できます。災害時には情報が混乱することがあり、特にSNSの情報にはデマが混じる可能性もありますので、複数の情報源から慎重に判断しましょう。それから、災害伝言ダイヤルは、電話で安否情報の登録と確認ができます。公衆電話も災害時には有効な通信手段になります。公衆電話は停電時でも通話が可能で、災害発生時には無料で利用できる場合もあります。ただし、公衆電話の設置数は減少しており、公衆電話の種類によって操作方法が異なるため、あらかじめ自宅や職場周辺にある公衆電話の種類と使用方法を確認しておきましょう。

※災害用伝言ダイヤル１７１について

　災害用伝言ダイヤルは、あらゆる電話（固定、携帯、IP、公衆）から番号ごとに伝言を入れ、どこからで　も聞くことができます。被災地の通信網へ負担をかけず安否確認が可能な手段です。毎月１日に体験利用ができるので、ぜひ試してみましょう。1 つの伝言あたり３０秒間録音でき、音声は４８時間保存されます。何を伝言するのか、あらかじめ内容を決めて練習しておくと慌てずにすむでしょう。

総務省　災害用伝言サービス

https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/dengon.html

総務省　公衆電話の特徴と使用方法

https://www.soumu.go.jp/main_content/000162017.pdf

9 災害情報をどう集め、避難行動につなげる？



目標

① 災害情報の収集方法についてわかる。

② 職場や自宅がある地域の情報を収集することができる。

③ 避難するかどうかを決定するための必要な情報と手段がわかる。

STEP1

何が起きたのか、災害レベルはどの程度なのか、把握する方法をできるだけたくさん書き出してみよう。

準備

人数：１人～、時間：１０分～
物品： スマートフォン、
防災アプリ、
市町村防災マニュアル

STEP2

防災アプリなどを使って、職場や自宅がある地域の情報や、避難場所を把握してみよう。

考えるためのヒント

・職場や自宅がある地域では、どのような災害時に、どのような被害が想定されると思いますか？

・災害に関する情報は、誰が・どのような方法で集めますか？

・職場や自宅がある地域では、どのような災害の時に、どこに避難するとよいでしょうか？

STEP3

災害の種類別に避難行動を考えてみよう。

9 災害情報をどう集め、避難行動につなげる？

●解説

職場・自宅：災害発生時の情報収集ツールには、インターネット、テレビ、ラジオ、防災行政無線、防災アプリなどがあります。また、地上と宇宙の人工衛生間でデータを送受信する衛星通信は、電波が届かない地域や基地局が被災した場合でも通信できるため、情報収集の有効な手段になります。大規模災害時には、状況を把握するための情報収集が重要になるため、利用できる情報収集の手段と特徴を確認しておきましょう。

発災後はいろいろな情報が出回ります。情報の真偽について、１つの情報源だけではなく複数の情報源から情報を収集し、チェックすることが必要です。安全を確保するために必要な情報を収集し、避難場所に行くのか、在宅避難をするのかなどの避難の方法とタイミングを判断していきましょう。避難場所は、災害の種類によって異なる場合もあります。職場や自宅がある地域の避難場所や経路について、ハザードマップを確認し、安全に避難ができるよう事前に準備しておきましょう。

避難は徒歩が原則です。車での避難は交通渋滞を引き起こす危険があります。ただし、妊娠後期の妊婦や高齢の家族と一緒の避難の場合など、車が必要なこともあります。車での避難を認めている自治体もあるため、事前に自治体公式サイト「防災情報」で確認し、早めに避難することが大切です。それから、何らかの事情で車中泊をする場合があるかもしれません。車中泊では、限られたスペースで同じ姿勢をとることが多くなるため、エコノミークラス症候群を発症する危険性があります。意識して下肢の運動を行い、水分摂取を心掛けながら健康管理を行うことが大切です。また、避難場所のルールとマナーを守り、互いに気持ちよく過ごせる環境を作っていくことも大切になります。車中泊に関して、支援の手引き（内閣府）や市町村や企業による車中泊避難ガイドが公表されていますので、車中泊の可能性がある場合は、事前に目を通して準備をしておきましょう。

内閣官房国民保護ポータルサイト　避難施設
https://www.kokuminhogo.go.jp/hinan/index.html

名古屋大学減災連携研究センター　車中泊避難GUIDE
https://www.gensai.nagoya-u.ac.jp/kyoso/pdf/syachuhaku_panfu.pdf

熊本市 車中泊避難者支援ガイドライン
https://www.city.kumamoto.jp/kiji00370044/3_70044_up_hwqiqjge.pdf

10 職場・自宅のライフラインや設備は大丈夫？



目標

① 電気が止まった時、非常用電源につなぐ機器の優先度がわかる。

② 電子カルテが使えなくなった時の対応策がイメージできる。

③ 水が止まった時のトイレの使用方法がイメージできる。

STEP1

電気が止まったらどのような問題が起きるか想像してみよう。

準備

人数：１人～、　時間：１０分～

物品：なし

STEP2

水が止まったらどのような問題が起きるか想像してみよう。

考えるためのヒント

・ライフラインにはどのようなものがあるでしょうか？

・ライフラインが突然止まった時、今いるその場はどのような状況になるでしょうか？

・ライフラインの代替は何があり、それらの準備はできているでしょうか？

STEP3

夜間にライフラインが止まったらどうなるか想像してみよう。

10 職場・自宅のライフラインや設備は大丈夫？

●解説

ライフラインは、電気、ガス、上・下水道、交通、通信などがあります。発災時には、停電や断水などでライフラインが突然使用できなくなることがあります。内閣府の首都直下地震の被害想定によると、東京における各ライフラインの復旧目標日数は、電気が６日、上・下水道が３０日、ガスが５５日とされています。そのため、日頃からライフラインの代替手段を考えておく必要があります。例えば、自家発電機や懐中電灯、ヘッドライト、スマートフォンのバッテリー、飲料水や食品の備蓄などが挙げられます。

職場：停電時には、病院などの施設では非常用電源が作動します。赤色の非常用コンセントがどこに・いくつあるのかを確認しておきましょう。また、電気がなくても使用可能な機器をリストアップしておくとよいでしょう。特に、電子カルテが使用できない場合はどのように対応するのか、日頃からシミュレーションを行っておきましょう。妊婦や母子に対しては、出産前学級や入院中のオリエンテーションを通して、災害への備えの必要性を啓発し、災害時に分娩に至る可能性についても説明しておくとよいでしょう。

自宅：夏や冬など気温の高低が顕著な季節や夜間に災害が発生した場合、どのような問題が起こり、どのように対処するのかについて、具体的にシミュレーションしておく必要があります。断水時には、トイレの使用や飲料水の確保が難しくなりますので、その対処もあらかじめ考えておきましょう。発災以降の自宅での生活に備え、簡易トイレやトイレットペーパー、ウェットティッシュなど、日常生活に必要な物品を備蓄しておくことも重要です。ラップ類は保温や衛生面で役立ちます。

政府広報オンライン
災害時に命を守る一人ひとりの防災対策（ライフラインの停止や避難への備えは？）
https://www.gov-online.go.jp/article/201108/entry-8072.html

11 今できる災害の備えは何？



目標

① 妊婦や母子に特有な持出品がわかる。

② 被災直後だけでなく、被災生活を想定した備蓄がわかる。

STEP1

職場の災害への備蓄は、どの程度か確認しよう。

準備

人数：１人～、　時間：１０分～

物品：母子手帳、防災マニュアル

STEP2

私の災害への備蓄は、どの程度か確認しよう。

考えるためのヒント

・職場または自宅での備蓄は、どの程度準備していますか？

・普段持ち歩くバッグなどに自分の身を守るものは入っていますか？

・母子健康手帳の中に、災害に関する情報がありませんか？

・病棟で準備している持出品は、過不足はありませんか？

STEP3

妊婦や母子・子どものいる家庭に必要な備えを考えてみよう。

11 今できる災害の備えは何？

●解説

災害はいつ起こるかわかりません。自分が被災者になることを想定し、日頃から準備をしておきましょう。

職場：飲料水や食糧は最低３日分の備蓄が必要とされており、医療機能を維持するためには医薬品や衛生材料、水、燃料なども欠かせません。自分の職場に備蓄されている物品の内容と量、保管場所を確認しておきましょう。また、各部署で準備している非常持出品についても確認してみましょう。その持出品について、他の対象者にどのような時に使えるのか？という視点で話し合ってみましょう。例えば、生理用ナプキンは紙おむつの代用になったり、出血している負傷者へのガーゼに代用できます。いろいろな被災場面を想定し、その中でできる創意工夫について話し合いましょう。

発災時には交通機関が利用できなくなる可能性があります。通勤時に発災することを想定して、職場までの歩行距離と時間を地図で確認し、１５分/kmで換算して歩行に要する時間を計算してみましょう。あわせて、通勤経路の中で避難できる場所も確認しておきましょう。日頃持ち歩いているバッグには、自分自身の身を守るもの、被災時に使えそうなもの、生き延びるための飲料水や飴、チョコレートなどを入れておくとよいですね。

自宅：非常持出品（なければ困るもの）、非常備蓄品（３日程度の生活ができるもの）を準備しましょう。新生児・乳児のいる家庭では、紙おむつ、おしりふき、ごみ袋などの必需品は常に１週間分を蓄え、使用した分は補充するようにしましょう。母乳で授乳する場合は、安心して継続できるような環境を整えます。人工栄養や離乳後の乳児がいる場合、停電や断水でも普段飲んでいるミルクや離乳食が準備できるように、子どもの月齢や状況に合わせて、必要な物と手順を確認しておくと安心です。例えば、哺乳瓶が使えない状況では、紙コップが代用できます。母子健康手帳は常に持出せるようにしておきましょう。

※ローリングストック

発災後はライフラインが停止する可能性がありますので、平時から３日間の食品は備蓄しておきましょう。食品の備蓄は、簡単に無理なくできます。ふだん食べているものを少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから食べて、食べたらその分を買い足すだけです。蓄えて、食べて、食べた分の補充を繰り返しながら食品を備蓄することをローリングストックといいます。

農林水産省　災害時に備えた食品ストックガイド
https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html

12 新生児の蘇生・急変時にはどう対応する？



STEP1

新生児の蘇生に必要な物品は
職場のどこにあるか確認しよう。

目標

新生児の急変対応の手順がわかる。

STEP2

新生児の蘇生に必要な物品は
使用できるか確認しよう。

準備

人数：１人～、時間：１０分～
物品：なし

STEP3

新生児訪問など医療施設でない場所で、新生児の急変が起こったらどう行動するか想像してみよう。

考えるためのヒント

NCPR研修でのアルゴリズムを思い出しましょう。

12 新生児の蘇生・急変時にはどう対応する？

●解説

突然バタンと大人が倒れたら…声をかけながら刺激を与え、呼吸しているか確認し、人を集める、とBLSで訓練されていますね。では、新生児の場合はどうでしょうか？NCPR（新生児蘇生法）のアルゴリズムを思い出しましょう。NCPRは出生直後の状態の判定から行いますが、早産児の条件を除外すれば、新生児の呼吸状態のアセスメントからスタートできます。蘇生に必要な物品と器具の使い方を再度確認し、最新のアルゴリズムを見直しましょう。

NCPRはチーム医療であり、蘇生の知識・技術に加えて、①役割の明確化、②情報の共有、③明確な指示といったチームダイナミクスが重要です。発災時は、チームで対応できる場合もあれば１人の時もあるでしょう。チームの単位は様々ですが、その時に少しでも冷静に対応できるために、日頃から急変時の対応についてチームや個人で確認したり、準備をしておくとよいですね。

助産師は医療施設内だけでなく、退院後の新生児訪問や母乳育児相談など、さまざまな場面で新生児と関わります。発災時には慌てず、新生児蘇生法のアルゴリズムに沿って、新生児の状態をアセスメントし、必要な処置を実施しましょう。また、状況によっては人を集めたり、救急車を要請したりするなど、BLSに基づく対応も行いましょう。

日本新生児成育医学会「災害関連情報」

https://jsnhd.or.jp/doctor/saigai/tejunsho.html

新生児蘇生法普及事業　2025 アルゴリズム

https://www.ncpr.jp/guideline_update/pdf/ncpr_algorithm2025.pdf

日本助産学会 災害対策委員会
赤井 智子　池本 めぐみ　太田 加代　小林 康江　中根 直子　眞嶋 ゆか　宮川 祐三子　吉村 圭子

アドバイザー
中島 康（東京都立病院機構　東京医療減災Labo）

災害に備える助産師のための減災ドリル 第３版
発行日　２０２６年１０月２日
企画・執筆　一般社団法人日本助産学会 災害対策委員会
デザイン　今澤 太一朗

一般社団法人　日本助産学会　事務局
〒100-0003 東京都千代田区一ツ橋 1-1-1 パレスサイドビル
株式会社毎日学術フォーラム内
TEL:03-6267-4550　FAX:03-6267-4555　E-mail：maf-jam@mynavi.jp