

# 子どもを守る

## 防災情報

高知市・県では、南海トラフ地震などの災害に備えて下記の情報をホームページ等にて公開しています。もしもの時のために、ぜひご確認ください。

内容	掲載元・問合せ先
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 家具等転倒防止対策支援事業 ご自宅の家具固定に必要な器具の取付けを支援します。</li> <li>▶ 感震ブレーカー設置促進事業 感震ブレーカー(分電盤タイプ)の設置に必要な費用を補助します。</li> </ul> <p>※以下の各種マップ、計画は、地域防災推進課ホームページでご覧いただけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 高知市津波避難マップ 津波からの安全な避難を考えるための情報を記載しています。</li> <li>▶ 地区別津波避難計画 地震による津波の想定区域にある小学校区別に作成しています。</li> <li>▶ 津波避難ビル一覧(2025年11月1日現在341施設) 最新の指定状況を知ることができます。</li> <li>▶ 避難所運営マニュアル一覧 避難所ごとに、避難所運営マニュアルを作成しています。(作成次第順次公開)</li> </ul> <p>※以下のハザードマップなどは、防災政策課ホームページでご覧になれます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 土砂災害ハザードマップ 指定されている土砂災害警戒区域を知ることができます。</li> <li>▶ 地震・津波ハザードマップ 予想される揺れや津波浸水深、浸水区域を知ることができます。 ※本庁舎、各窓口センター、各ふれあいセンター、防災政策課で配布</li> <li>▶ 洪水ハザードマップ 河川が氾濫したときの浸水深・浸水区域を知ることができます。 ※本庁舎、各窓口センター、各ふれあいセンター、防災政策課で配布</li> <li>▶ 指定緊急避難場所・指定避難所一覧 高知市が指定している避難場所、避難所を知ることができます。</li> <li>▶ 高知市津波SOSアプリ 津波による長期浸水で孤立したときに高知市災害対策本部へ「SOS」を送信できます。また、通信断絶時であってもスマホ de リレー®(スマートフォンのWi-Fi機能等を使用したリレー通信)によって「SOS」を送信することが可能です。</li> </ul>	<p>地域防災推進課</p> <p>ホームページ</p>  <p><b>住 所</b> 丸ノ内1丁目7-45 総合あんしんセンター3階</p> <p><b>TEL</b> 823-9040</p>
<p>高知市津波SOSアプリ</p> 	<p>防災政策課</p> <p>ホームページ</p>  <p><b>住 所</b> 丸ノ内1丁目7-45 総合あんしんセンター5階</p> <p><b>TEL</b> 823-9055</p>
<p>南海トラフ地震に備えちよき</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 地震啓発冊子「南海トラフ地震に備えちよき」(2023年3月一部改訂) 家庭に必要な住宅の耐震化や家具・家電の固定、飲食料品の備蓄、被災時の支援制度などを分かりやすく紹介しています。</li> </ul>	<p>高知県 南海トラフ地震対策課</p> <p>ホームページ</p>  <p><b>住 所</b> 丸ノ内1丁目2-20</p> <p><b>TEL</b> 823-9798</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 高知県防災マップ 震度分布や津波浸水予測図など、お住まいの場所にどんな危険が潜んでいるか知ることができます。</li> <li>▶ 高知県防災アプリ(QRコードから無料でインストールできます) 通知設定をONにした市町村の気象情報や避難情報、河川水位や土砂災害の危険度など、避難の判断に必要な情報をプッシュ通知でお知らせします。 また、災害時には、開設中の避難所情報や避難所までのルートも確認できます。</li> </ul>	<p>高知県防災マップ</p>  <p>高知県防災アプリ</p>  <p>高知県 危機管理・防災課</p> <p>ホームページ</p>  <p><b>住 所</b> 丸ノ内1丁目2-20</p> <p><b>TEL</b> 823-9320</p>

## 妊産婦・乳幼児のための非常用物品

津波浸水想定区域外の学校など一部の避難所には、哺乳瓶、ミルク、おむつを準備していますが、数に限りがあり、個々の乳幼児にあわせたものではありません。使い慣れたものをすぐに持ち出せるようにしておきましょう。また、普段から非常用物品を持ち歩いておくと、外出時に被災したときに役立ちます。災害がどこにいても起きることを想定して準備しましょう。

### (1) 非常持出品

持ち出せるか実際に作ってみましょう。  
軽くてコンパクトな持出品を選びましょう。

#### 貴重品

- 健康保険証  現金  通帳等

#### 非常食・飲料水

#### 医薬品

- 常備薬  絆創膏・消毒薬等

#### 生活用品

- ヘルメット  ホイッスル  携帯トイレ  
 懐中電灯  ウェットティッシュ  タオル  
 ビニール袋  筆記用具  万能ナイフ  
 手袋(軍手)  マスク  手指消毒液  
 生理用品

#### そのほか

- 家族の写真  携帯電話  モバイルバッテリー  
 情報収集できるもの(ラジオ・PCなど)  
 自分の身体を保温できるもの  
(おくるみ・カイロ・保温シートなど)

### 妊産婦の方

- 母子健康手帳  診察券  お薬手帳  
 生理用品  洗浄綿  
 分娩準備品(紙おむつ・タオルなど)

### 子どものために

- 液体ミルク  哺乳瓶  
 離乳食(レトルト食)  
 おやつ  
 スプーン・ストロー・スパウト  
 だっこ紐  授乳ケープ・肌着  
 紙おむつ  おしりふき  
 おもちゃ  歯ブラシ  
 子ども用のくすり  子どもの医療証

### (2) 備蓄品

水や食料は、1人3日以上を備蓄しましょう。いつも使う物品を多めに購入することで十分な備えになります。

#### 生活用水

- お風呂の溜め水(子どもがお風呂に落ちないように工夫しましょう)  
 ペットボトルなど

#### 飲料・食料

- 飲料水(1人1日3L)  レトルト食品  缶詰  
 ミルク用品  離乳食  菓子類など

#### 生活用品

- ドライシャンプー  
 スキンケア用品(ベビーローションなど)  
 ウェットティッシュ  携帯トイレ  
 モバイルバッテリー  新聞紙  マスク  
 生理用品  おむつ  
 ラップ(応急処置に使用でき、皿の上に敷くと皿を洗わずに済みます。)

#### 燃料

- カセットコンロ  カセットボンベ  電池