

子育てSOS

入院を必要とする小児救急（港区近隣）



医療機関	所在地	電話番号	診療時間等
東京慈恵会医科大学附属病院	港区西新橋 3-19-18	3433-1111	休日の昼間 毎日の夜間 (17:00以降)
虎の門病院	港区虎ノ門 2-2-2	3588-1111	
愛育病院	港区芝浦 1-16-10	6453-7300	
都立広尾病院	渋谷区恵比寿 2-34-10	3444-1181	
日本赤十字社医療センター	渋谷区広尾 4-1-22	3400-1311	
聖路加国際病院	中央区明石町 9-1	3541-5151	
慶應義塾大学病院	新宿区信濃町 35	3353-1211	

小児初期救急診療「みなと子ども救急診療室」 中学生まで（おおむね15歳未満の小児）の軽症患者対象



医療機関	所在地	電話番号	診療時間等
(社福) 恩賜財団母子愛育会 総合母子保健センター 愛育病院 1階	港区芝浦 1-16-10	6453-7302	月曜～金曜日 19:00～22:00 土曜日 17:00～22:00 受付は21:30まで (祝日、年末年始を除く)

港区の休日診療・薬の相談



休日診療および薬の相談については、「[広報みなと](#)」および港区ホームページに掲載しています。
[HP https://www.city.minato.tokyo.jp/](https://www.city.minato.tokyo.jp/)

東京都こども医療ガイド

東京都では、育児経験の少ない保護者等に対して、病気の際の対処や子育てを支援するため、インターネット上の音声会話によるガイドシステムを開設しています。

このガイドは、病気や子育ての基本的知識を親しみやすく分かりやすく提供し、すぐに医療機関を受診すべきかどうかの判断の一助とすることを目的としています。内容は、家庭向けの医学書やガイドと同様に一般的な知識の提供となっていますが、緊急時ではなく少し気がかりな点があるときや、日頃の余裕のある時間に、お子様の病気やケア、育児の勉強の一環として使用してみたいかがでしょう。また、会話タイプもあるので、お子様と一緒に楽しみながら使用すると楽しいかもしれませんね。



東京消防庁救急相談センター

症状にもとづく緊急性の有無のアドバイス、休日や夜間などの医療機関案内の問い合わせに医師・看護師・救急隊経験者などが24時間対応しています。

電話番号	# 7119 (プッシュ回線の固定電話、携帯電話)
	3212-2323

医療情報ネット (ナビイ)



医療情報ネットは、診療日や診療科目といった一般的な情報に加え、対応可能な疾患・治療内容、提供しているサービスなど様々な情報から、全国の医療機関・薬局を検索することのできるシステムです。

また、休日夜間対応医療機関をお電話でも確認できます。

電話番号	電話案内サービス 0570-000692
------	----------------------

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

「ひまわり」は、電話またはファックスで都内の医療機関のご案内をしているサービスです。

電話番号	5272-0303
	聴覚障害者用ファクシミリ 5285-8080

災害時の連絡方法

体験利用で“もしも”に備える

総務省の調べによると、東日本大震災の直後に、被災地への電話が殺到し、通話ができない状態になりました。災害用伝言ダイヤル「171」や「災害用伝言板」の存在は震災前から知られていましたが、いざとなると慌ててしまい、どうしても忘れてしまうものです。これらのサービスは災害時にしか提供されないものですが、下記の日に体験利用日が設けられています。一度は利用方法を確認しておきましょう。

- 毎月1日、15日
- 正月三が日(1月1日～1月3日)
- 防災週間(8月30日～9月5日)
- 防災とボランティア週間(1月15日～1月21日)

※詳しくは、各通信事業者にお尋ねください。



災害にあったときは

通学中の対処を教える

通学で電車やバスを利用している子どもには、通学中に被災した場合の対処法を教えることも必要です。災害時は大人であってもパニックに陥りがちですが、子ども一人ならその不安はさらに大きくなってしまいます。事前に対処法がわかっているれば、落ちついて行動できるでしょう。ここでは「電車・ホーム」「地下鉄」「バス」という、公共交通機関で被災した場合に注意すべき点を紹介します。

これらのことを事前に伝えておくだけでも、子どもの不安は大きくやわらぐものです。

備えあれば憂いなし

区では、妊産婦の方に防災用品を特別価格であっせんしています。

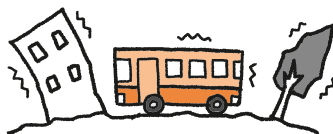
詳細は、母子健康手帳と一緒にお渡しした「港区妊娠・子育て情報ファイル」内のチラシをご覧ください。

対象：母子健康手帳を交付された妊婦または出産した月から1年後の月の前月末日までの産婦(1世帯につき1回限り)

※住民税非課税世帯および生活保護受給世帯は、あっせん価格からさらに減免されます。

問 防災課地域防災支援係

☎ 3578-2516



地震発生！そのとき、家の中にいたら

①子どもの命を守るための確な判断を

あわてて行動して保護者がケガをすると子どもを助けることができません。

子どもと離れているときは無理に駆け寄らず、自分の身を守り、子どもには動かないよう伝えましょう。

②揺れがおさまったらドアを開けて出口を確保する

大きな地震では家がゆがみ、ドアが開けられずに閉じ込められてしまうことがあります。

揺れがおさまったら、ドアや窓を開けて出口を確保しましょう。

③正確な情報をつかむ

テレビやラジオ、インターネットなどで地震の後の正しい情報を得ましょう。

■身を守る方法

テーブルの下や頑丈な家具のそばに身を寄せる！

地震でもっとも恐ろしいのは、倒壊や家具が倒れて下敷きになることです。

机やテーブルは落下物から身を守る盾になってくれます。テーブルが近くにないときは、ソファなどがっしりした背の低い家具のかげに身を寄せましょう。

また、日頃から家具の転倒・落下等の防止対策をして、室内の安全を確保しましょう。

基本は「ダンゴ虫」のポーズ

大人も子どもも、人間の体で最も大事な頭を守る「ダンゴ虫のポーズ」を覚えておきましょう。

小学生くらいの子どものには日頃から自分で身を守るように教えておきましょう。

頭を両手で抱えて
丸まる



赤ちゃんを守るポーズ

保護者のおなかあたりに赤ちゃんの頭を置いてお尻を抱きかかえるように体を丸め、子どもと自分の頭を守る姿勢をとります。



■幼児と一緒にいる場合

別室など、離れている場所にいるときは、大声で「テーブルの下にもぐって」、「トイレから出ないで」、「ふとんをかぶって頭を守って」など、具体的な行動を指示します。

●お風呂やトイレにいたら？

お風呂やトイレは落下物がないので比較的安全ですが、ドアがゆがんで出られなくなる恐れがあるので、地震が起きたらドアを開放して、低い姿勢になって揺れがおさまるのを待ちましょう。

地震発生！そのとき、外出していたら

赤ちゃんは抱いて逃げる！

赤ちゃんをベビーカーに乗せているときは、すぐに抱きかかえず、ベビーカーを押さえて揺れがおさまるのを待ちましょう。揺れがおさまったら抱きかかえて安全な場所に避難します。ベビーカーでは迅速に行動できません。抱っこひもやおんぶで移動するのが適切です。

外出先でも頭を守るダンゴ虫のポーズ

道端にいるときはブロック塀などが倒れたり、買い物をしているときは棚が倒れたり商品が落ちてきたりする危険があります。

子どもを連れているときは、手荷物などで頭を守りながら、ただちに塀や商品棚から離れ、ダンゴ虫のポーズで子どもを守りましょう。

ベビーカーに子どもを乗せているときは、自分の頭を守りながら子どもにおおいかぶさるようにして守ります。ベビーカーのフードを被せて落下物から守ることも有効です。



エレベーターに乗っているとき

1981年以降に設置されたエレベーターは、震度4以上の地震を感知すると自動的に最寄り階で停止しドアが開くようになっています。しかし古いエレベーターでは自動で停止しないので、すべてのボタンを押して、できるだけ早く停止させます。万が一閉じ込められたら非常用ボタンを押して救助を依頼しましょう。

エスカレーターに乗っているとき

エスカレーターは地震の揺れで急ブレーキがかかり、転落する恐れもあります。普段から手すりにつかまって乗るようにしましょう。幼児とはしっかりと手をつないで乗るようにしましょう。ベビーカーに子どもを乗せたままエスカレーターを利用することは、きわめて危険だということを、認識しておきましょう。

●電車やバスではベビーカーの車輪をロックする習慣を

鉄道は地震が発生すると自動的に緊急停止するしくみになっています。急停車する場合があるので、地震を感じたら手すりやつり革にしっかりつかまって安全を確保します。ベビーカーに赤ちゃんを乗せて乗車するときは、日頃から必ず車輪をロックする習慣をつけておきましょう。バスの車内は狭く危険なので、ベビーカーで乗車するときはできるだけ補助ベルトで固定しておきましょう。

避難する

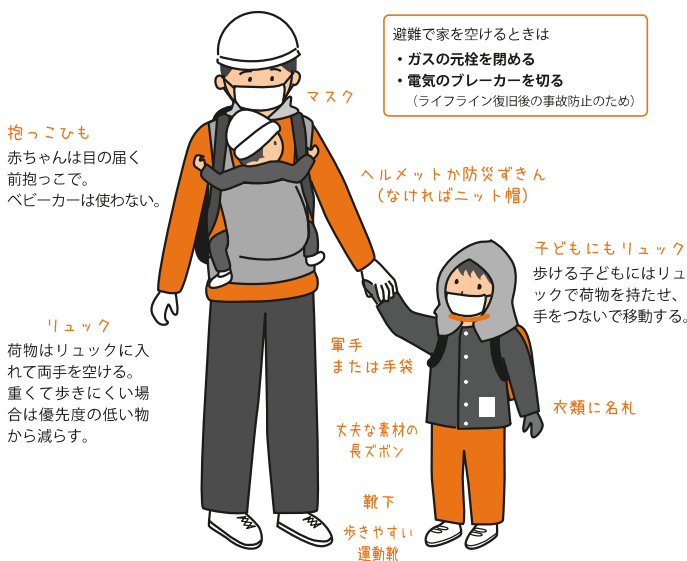
地震の後の街は危険がいっぱいです。

やむを得ず避難する場合は、常に自分と子どもの安全に注意しましょう。

■ 避難するときのスタイル

子どもを連れて避難するときは、けがをしにくい、露出を抑えた服装で、いざというときには子どもを抱きかかえることができるように、荷物は背負い、両手は空けておきます。抱っこひもも携帯しましょう。頭には防災ずきんやヘルメットをかぶりましょう。特に靴はしっかりした丈夫なものを履き、足下の安全をはかりましょう。

万が一はぐれてしまったときのために、子どもの衣類には名札を付けましょう。



抱っこひも

赤ちゃんは目の届く前抱っこで。ベビーカーは使わない。

リュック

荷物はリュックに入れて両手を空ける。重くて歩きにくい場合は優先度の低い物から減らす。

マスク

避難で家を空けるときは

- ・ガスの元栓を閉める
- ・電気のブレーカーを切る

(ライフライン復旧後の事故防止のため)

ヘルメットか防災ずきん
(なければニット帽)

子どもにもリュック

歩ける子どもにはリュックで荷物を持たせ、手をつないで移動する。

軍手
または手袋

大きな素材の
長ズボン

靴下
歩きやすい
運動靴

衣類に名札

自宅にとどまる

備蓄品で生活し、物流などが安定するまでは不要な外出は控えましょう。

■ 自宅で生活するときの注意点

水道の復旧にはかなりの時間がかかるので、節水に努めましょう。

水洗トイレを使うときは、下水管が破損していると汚水が漏れ出すおそれがあるため、下水管の安全が確認できるまではトイレの水を流さないようにしましょう。

ごみはきちんと分別して置いておくなど、室内の衛生の維持に気をつけて生活しましょう。

ラジオなどで、行政などから発信される情報を常に把握しておくようにしましょう。

■ ライフラインストップへの対処法

被災後の生活を知恵で乗り切った方々の声を集めました。

水

手洗いや米を研ぐのに使った水は流さずバケツにためてトイレを流すのに使った

トイレトーパーは流さずにごみとして捨てた

食器にラップをかぶせて食事をし洗わずに済むようにした

電気

発泡スチロールの箱に保冷材と一緒に入れ小分けにしながら食べた

冷凍庫の物はしばらく腐らなかった

家の中でスキューエアを着こみ寒さをしのいだ

重ね着をしてできるだけ日光に当たって暖まった

ガス

電気ポットで沸かしたお湯をベビーバスに入れ子どもだけ体を洗い大人もお湯で体を拭いた

卓上コンロを使い圧力鍋や保温鍋で短時間の加熱で調理するようにした（ボンベのガスの節約）

お風呂に入れないのでウェットティッシュやお尻ふきで体を拭いた

シリコンスチーマーや炊飯器で調理した

食

近所の人と交代で買出しに行ったり買うことができた物を分け合ったりした

子連れで長時間の行列は難しいので家にある食材でやりくりした

区の対策・公開情報など

防災ポータルサイト

緊急情報や避難情報、避難所の開設状況といった災害発生時に役立つ情報をお知らせします。



港区防災アプリのご案内

区は、「港区防災アプリ」を無料で配信しています。災害リスクの確認・災害に対する備えに防災アプリを活用しましょう。緊急時には、区からのお知らせがプッシュ通知されます。

防災アプリのコンテンツ

1. 防災マップ
2. 防災情報
3. 地区別防災マップ
4. 安否情報
5. リンク集
6. ツール
7. 防災ガイド

(スマートフォンのみ対応) Android 端末 iPhone 端末
ダウンロード先



※日本語のほか、英語・中国語・ハングルに対応しています。

ハザードマップのご案内

港区が公開している情報

- 津波ハザードマップ
- 高潮浸水ハザードマップ
- 液状化マップ
- 揺れやすさマップ
- 大雨による浸水ハザードマップ
- 土砂災害ハザードマップ

港区ホームページ【ハザードマップ】

https://www.city.minato.tokyo.jp/bousai/hazard_map/hazard_map.html

港区内の避難所を知りたい

港区ホームページ【区民避難所・福祉避難所】

<https://www.city.minato.tokyo.jp/bousai/saigaitaisaku/hinanjo.html>

- 各地区（芝地区 / 麻布地区 / 赤坂地区 / 高輪地区 / 芝浦港南区）の詳細な防災マップ

港区ホームページ【各地区防災マップ】

<https://www.city.minato.tokyo.jp/bousai/bosai-anzen/bosai/daishinsai/b-map/index.html>

家でできる防災対策を知りたい

- 東京都防災ホームページ【自宅での家具類の転倒・落下・移動防止対策】

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/bousai/1000027/1005737.html>

- 港区ホームページ【家具転倒防止器具等の助成のご案内】

<https://www.city.minato.tokyo.jp/bousai/kateibousai/kagu.html>

❏ 妊産婦向け防災用品のあっせん

港区に住民登録のある母子健康手帳を交付された妊婦、または出産した月から1年後の月の前月末日までの産婦を対象に、防災用品を特別価格であっせんしています。

詳しくは、港区ホームページまたは各地区総合支所（区民課保健福祉係）で配布しているパンフレットをご覧ください。

● 港区ホームページ【防災用品あっせん】

<https://www.city.minato.tokyo.jp/bousai/kateibousai/assen.html>

❏ 防災情報メールを受信したい

防災情報メールを受信する場合は右の二次元コードを読み取り、サイトにアクセスして「空メールを送信する」から空メールを送信してください。
※メールが起動しない場合は、手動でメールを立ち上げ、下記アドレスにメールを送信してください。

[t-minato@sg-p.jp]

折り返し、区役所からメールが届きますので、利用規約の選択や配信内容の選択を行って登録します。

配信する情報

- 水位情報（古川の水位）
- 津波情報（津波警報など）
- 雨量情報（区内の降雨量）
- 国民保護情報（ミサイル攻撃など）
- 地震情報（震度、震源など）
- 気象警報・注意報
- 防災気象情報（土砂災害警戒情報など）
- その他緊急情報（避難勧告など）

<二次元コード>



PC・
スマートフォン用



フィーチャーフォン
(ガラケー)用

❏ 緊急速報メール（エリアメール）の配信

国、地方公共団体が配信元となり、携帯電話会社の持つ回線を用いて、港区内にいる携帯電話利用者に向けて、避難指示などを緊急速報メール（エリアメール）で伝えます。次の携帯電話会社4社が対応しています。

NTT docomo（NTT ドコモ）・au（KDDI）・SoftBank（ソフトバンクモバイル）・楽天モバイル

なお、携帯電話の機種によっては、緊急速報メール（エリアメール）を受信できない機種（古い機種等）があるとともに、事前に緊急速報メール（エリアメール）を受信するための設定が必要な機種もあります。

❏ 港区の子育て関連施設の災害時対策

区では、保育園や児童館などで災害時の子どもの安全確保、避難誘導、情報連絡などに関する「災害時行動マニュアル」を作成しています。またそれぞれ施設ごとのマニュアルも作成し、職員ワークショップなども実施しています。災害時には、保育園等から電話や緊急情報メールなどの手段で安否情報などを連絡します。

家族の防災カード

記入して切り取り、
普段使っているバッグや
非常持ち出し袋などに
入れておきましょう。

記入例

おもて

防災カード 災害伝言ダイヤル 1711			
氏名	性別	血液型	生年月日
みなと つよし	男・女	A	2010.4.1
住所 〒105-8511 港区芝公園1-5-25			
☎ 03-0000-XXXX			
勤務先・〒105-XXXX 港区芝公園〇-〇-〇			
学校・保育園等			
☐☐保育園 ☎ 03-0X0X-0X0X			
治療中の疾患・薬剤名など		アレルギー 小麦粉	

うら

氏名		連絡先	
みなと	まもる	△△株式会社	☎ 090-0000-0000
いくこ	〇〇みなと店	☎ 090-△△△△-△△△△	
ひかり	みなと小学校	☎ 03-0000-△△△△	
☎			
家族で決めた集合場所		自治会単位の地域集合場所	
〇〇ひろばの前		〇〇公園	
火災から避難 →広域避難場所		自宅が危険 →区民避難所	
〇〇墓地一帯		〇〇プラザ	
家族の共通連絡先（遠方の親せきなど）			
父の実家		叔母の携帯	
☎ 〇〇-△△△△-0000		☎ 090-△△△△-0000	

▶ 切り取って使いましょう

防災カード 災害伝言ダイヤル 1711

氏名	性別	血液型	生年月日
	男・女		
住所 〒			
☎			
勤務先・〒			
学校・保育園等			
☎			
治療中の疾患・薬剤名など		アレルギー	

防災カード 災害伝言ダイヤル 1711

氏名	性別	血液型	生年月日
	男・女		
住所 〒			
☎			
勤務先・〒			
学校・保育園等			
☎			
治療中の疾患・薬剤名など		アレルギー	

防災カード 災害伝言ダイヤル 1711

氏名	性別	血液型	生年月日
	男・女		
住所 〒			
☎			
勤務先・〒			
学校・保育園等			
☎			
治療中の疾患・薬剤名など		アレルギー	

防災カード 災害伝言ダイヤル 1711

氏名	性別	血液型	生年月日
	男・女		
住所 〒			
☎			
勤務先・〒			
学校・保育園等			
☎			
治療中の疾患・薬剤名など		アレルギー	

家族の連絡先	氏名	連絡先	☎
			☎
			☎
			☎
家族で決めた 集合場所		自治会単位の 地域集合場所	
火災から避難 → 広域避難場所		自宅が危険 → 区民避難所	
家族の共通連絡先（遠方の親せきなど）			
☎		☎	

家族の連絡先	氏名	連絡先	☎
			☎
			☎
			☎
家族で決めた 集合場所		自治会単位の 地域集合場所	
火災から避難 → 広域避難場所		自宅が危険 → 区民避難所	
家族の共通連絡先（遠方の親せきなど）			
☎		☎	

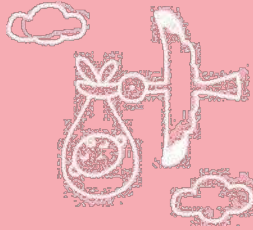
家族の連絡先	氏名	連絡先	☎
			☎
			☎
			☎
家族で決めた 集合場所		自治会単位の 地域集合場所	
火災から避難 → 広域避難場所		自宅が危険 → 区民避難所	
家族の共通連絡先（遠方の親せきなど）			
☎		☎	

家族の連絡先	氏名	連絡先	☎
			☎
			☎
			☎
家族で決めた 集合場所		自治会単位の 地域集合場所	
火災から避難 → 広域避難場所		自宅が危険 → 区民避難所	
家族の共通連絡先（遠方の親せきなど）			
☎		☎	

港区子育てハンドブック
「みんなとKIDS」

令和7年(2025年)3月発行

編集・発行 港区子ども家庭支援部
子ども家庭支援センター



各総合支所窓口一覧

支所名	課	係	電話	住所
芝地区 総合支所	管理課	施設運営担当	3578-3135	芝公園 1-5-25
	協働推進課	協働推進係	3578-3123	
	まちづくり課	まちづくり係	3578-3104	
	区民課	窓口サービス係	3578-3141	
		保健福祉係	3578-3161	
		生活福祉係	3578-3171	
麻布地区 総合支所	管理課	施設運営担当	5114-8805	六本木 5-16-45
	協働推進課	協働推進係	5114-8802	
	まちづくり課	まちづくり係	5114-8815	
	区民課	窓口サービス係	5114-8821	
		保健福祉係	5114-8822	
赤坂地区 総合支所	管理課	施設運営担当	5413-7273	赤坂 4-18-13
	協働推進課	協働推進係	5413-7272	
	まちづくり課	まちづくり係	5413-7038	
	区民課	窓口サービス係	5413-7012	
		保健福祉係	5413-7276	
高輪地区 総合支所	管理課	施設運営担当	5421-7067	高輪 1-16-25
	協働推進課	協働推進係	5421-7621	
	まちづくり課	まちづくり係	5421-7664	
	区民課	窓口サービス係	5421-7612	
		保健福祉係	5421-7085	
芝浦港南地区 総合支所	管理課	施設運営担当	6400-0033	芝浦 1-16-1
	協働推進課	協働推進係	6400-0031	
	まちづくり課	まちづくり係	6400-0017	
	区民課	窓口サービス係	6400-0021	
		保健福祉係	6400-0022	
		生活福祉係	6400-0023	台場 1-5-1
	台場分室	窓口サービス係	5500-2351	
台場分室	保健福祉係	5500-2352		