

家庭での備蓄はお済みですか？

今、すぐに、できることから始めよう

避難のフローチャート

大地震発生



家は無事

避難の必要なし

在宅避難

在宅避難？



- ・家屋倒壊
- ・延焼火災
- ・心理的不安

避難が必要

避難時はここを Check!

- 電気のブレーカーを落とす
➡ 電気火災を防ぎましょう
- 家の戸締り
➡ 災害時は空き巣の被害が多発します

震度5強以上の地震で開設

震災救援所への避難

区立小中学校等
65か所

杉並区のコロナ対策

感染症対策として、フェイスシールド・医療用ガウン・ゴム手袋・非接触式体温計等を備蓄しています。また、感染症対策マニュアルの更新も行っています。震災救援所には、マスクを着用のうえ、アルコール消毒液等の感染症対策用品を可能な限りご持参下さい。

在宅での避難

震災後、自宅の安全が確保され居住の継続が可能な場合、区では在宅避難を呼びかけています。在宅避難のメリットは、住み慣れた家で避難生活を送れるため、様々な避難者が共同生活を送る震災救援所と比べ、プライバシーを確保でき、心身に掛かるストレスを軽減できることです。在宅での避難生活を送るために、今、すぐに、できることから始めましょう。

在宅避難を可能にするために、事前にやっておきたいこと

家族構成に合わせた準備をしておこう

食料は最低3日分
できれば7日分、
飲料水1人1日3ℓ、
生活用品、常備薬など
を備蓄しましょう。



Column

ローリングストック

日頃から利用している食料品や日用品を少し多めに買い置き、普段の生活の中で定期的に使いながら新たに買い足し、常に一定量を保つ方法です。

※大きなストレスのかかる災害時にこそ、いつもと同じものを食べることが、安心や心のゆとりにつながります。



火災・延焼防止対策はお済みですか？ チェックシートで確認しましょう

□ 消火器の用意

初期消火をスムーズに行うことで、延焼被害を最小限に抑えられます。

□ 住宅用火災警報器の動作確認

機器の寿命は約10年です。定期的に作動テストを行いましょ。

□ 感震ブレーカーの設置 詳細は P3 へ

電気火災を未然に防ぎます。区では設置支援を行っています。

□ 建物の耐震・不燃化

区では耐震改修や不燃化建替えの助成を行っています。市街地整備課へお問い合わせください。



耐震



不燃

● 防災用品あっせん

区では、消火器・火災警報器・保存食・携帯用トイレ・家具転倒防止用品・衛生用品等のあっせんをしています。

詳細は区ホームページ(下記QRコード)をご覧ください。



あっせん



● 家具転倒防止器具の設置

家具転倒によるケガや圧死を防止するために家具の転倒防止をしましょう！
防災課では家具転倒防止用品のあっせんを行っています。
また、各課で購入・取付等に助成制度があります。

- ・高齢者在宅支援課(65歳以上)
- ・障害者施策課(障害をお持ちの方)

にお問い合わせください。



高齢者在宅支援課



障害者施策課

● 避難者登録制度

こんな制度もあります！

震度5強以上で開設される震災救援所で避難者登録を行うことで、在宅避難の方も震災救援所で物資を受けとることができます。水や食料の提供を受けるために、ウォーターバッグや大きめの袋等を準備しておきましょう。



● 在宅避難防災訓練をしよう！

日頃から、自宅で避難生活を送る場合を想定しながら、家族で話し合しましょう。また、その補うことができるのか、新しく購入する必要があるのかを話し合おう。

家族構成は？

アレルギーは？

耐震化は？

家具の転倒防止は？

発災時の家族の集合場所は？

広域避難場所は？

近くの避難所は？

常備薬は？

モバイルバッテリーの用意は？

眼鏡、歯ブラシ等いつも使用する物のストックは？

● 杉並区防災マップ

震災救援所や給水拠点等が記載されています。事前に位置を確認しましょう。防災課、地域区民センターで配布しています。下記QRコードからも取り出せます。



防災マップ



街頭消火器をご存知ですか？

震災時に同時多発的な発生が予想される火災や平常時の火災を、区民の力によって初期消火するために、区内に約5,400基の街頭消火器を設置しています。



● 感震ブレーカー設置支援事業

? 感震ブレーカーとは？

震度5強以上の地震を感知すると、自動的にブレーカーを落として電気を止め、電気火災を防ぐ装置です。区では設置を支援しています。

《 設置例 》



フタ付



フタなし

【対象者】

- ① 区内に居住し、下記に該当する方（設置費用無料）
・65歳以上の者のみの世帯、地域の手登録者のいる世帯、身体障害者手帳などお持ちの方がいる世帯
- ② 区内に居住または家屋を有する方（設置費用一律2,000円）

【申請受付期限】

令和4年2月28日（月）

※ただし、年間予算額に達した時点で受付を終了させていただきます。

申込書は防災課、図書館、地域区民センターなどで配布しています。下記QRコードからも取り出せます。



感震ブレーカー

● 杉並区防災アプリ『すぎナビ』

避難所開設情報や避難経路など災害時に有用な情報の入手、被害状況の投稿・報告ができます。



すぎナビ

● 防災・防犯情報メール配信サービス

杉並区の気象情報、防災行政無線の放送内容や防犯に関する情報を配信します。



メール配信サービス

— 登録方法 —

■ Mail : t.sss@sgnm.lisaplus.jp

上記アドレスに空メールを送信してください。メールが返信されるので、URLをクリックして、希望する情報を選択して登録ボタンをクリックしてください。

、災害時に困りそうなことをイメージした解決方法として、家にある日用品でどの程度できるのか等考え、家庭内備蓄を進めましょう。



非常用持出袋は？

親戚の連絡先は？

電気火災対策は？

最低3日分の食料は？

携帯トイレの用意は？

近くの給水拠点は？

情報を取得する手段は？

照明の確保は？

在宅避難で困ったこと

震災時は、あらゆることが「普段どおり」でなくなります。どんなことが日常とは異なるのかイメージして、家庭内備蓄の参考にしましょう。



食事



毎日同じものばかり食べていた…



ガスが使えず、1か月くらい料理ができなかった

小さい子供がいるので、栄養面や食べやすさに不安があった



Answer

普段となるべく変わらぬ食事をするために、ローリングストックの実践やカセットコンロ等調理器具を備蓄しておきましょう。



トイレ



家のトイレが使えず、避難所に行っても行列状態で本当に困った

トイレの水が流せず、におい等も気になった



多少食事は我慢できても、トイレは我慢できず、体調を崩した

Answer

断水した場合、トイレの水は流せません。携帯用トイレや収便袋、凝固剤等を準備しておきましょう。



通信



停電で携帯の充電ができず、不安が募った



連絡ができず、家族の安否確認に時間がかかった



被害の状況等、情報を得る手段を知らなかった



Answer

モバイルバッテリーの用意や、災害用伝言ダイヤル(171)・すぎナビを活用し、平時から備えましょう。



お風呂・水



給水拠点まで遠く、水を持ち運ぶのが大変だった



水が出ないので、洗濯、食器洗いが大変だった



夏場だったのに、お風呂に自由に入れず、不便だった



Answer

区内には、給水拠点が9か所、区立学校敷地内に応急給水栓があります。水を運ぶためにウォーターバッグ等の備蓄をしましょう。



チラシの問い合わせ先
杉並区役所 防災課 (西棟 6階)

TEL 03-3312-2111