

# 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

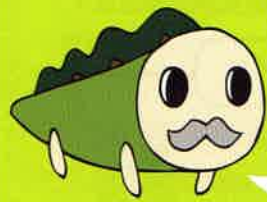


区立小中学校等  
64か所

### 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ください。

## 在宅での避難



発災後、自宅の安全が確保され居住の継続が可能な場合、区では自宅で避難生活を送る、いわゆる「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が送れることから、様々な避難者が共同生活を送る震災救援所と比べ、プライバシーの確保ができ、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。

### 1 備蓄品準備

- 家族構成に合わせた準備をしましょう
- ローリングストック
- 防災用品あっせん

### 2 火災等対策

- 建物の耐震・不燃化
- 感震ブレーカー設置支援事業
- 家具転倒防止器具の設置
- 街頭消火器をご存知ですか？

### 3 情報の確認・確保

- 杉並区防災マップ
- 杉並区公式電子地図サービス『すぎナビ』
- 防災・防犯情報メール配信サービス

### 4 マンション特有の対策

- マンション防災マニュアル

中面 (P2,3) メニュー

中面もご覧ください



# 在宅避難チェックシート



## 1 備蓄品準備 おおよそ3日～1週間程度の目安量です。日常で常にキープし、ローリングストックをしておきましょう。

【夫婦と乳幼児、高齢女性1人の4人家族の例】 ※コンタクトレンズ使用、乳幼児アレルギーあり、高齢者は耳が遠い場合

### 食品等

- 水 1人1日3ℓ
- 無洗米 5kg
- レトルトご飯 6個
- アルファ化米 36パック
- 乾麺 1パック
- 即席麺 3個
- 缶詰(主菜) さばの味噌煮、野菜等 各6缶
- 缶詰(果物等) 1缶
- レトルト食品 9パック
- 野菜ジュース 9本
- 飲料(500ml) 6本
- チーズ、かまぼこ等 各1パック
- 菓子類 3個
- 栄養補助食品 3箱
- 健康飲料粉末 1袋
- 調味料 各1式

### 生活用品

- 大型ビニール袋・ゴミ袋 各1パック(30枚)
- 救急箱 1箱
- ラップ 1本
- ティッシュペーパー 1パック(5箱)
- トイレットペーパー 1パック(12ロール)
- ウェットティッシュ(除菌) 1パック(100枚)
- 使い捨てコンタクトレンズ 1箱(1か月分)
- 使い捨てカイロ 1パック(10個)
- 点火棒 1個
- 常備薬(市販薬)2～3種類 各1箱

女性  生理用品 2パック

乳幼児  粉ミルク 2箱  
(スティックタイプ100g)

離乳食 1週間分以内

おしりふき 1パック

おむつ 1パック(70枚)

高齢者  おかゆ等 1週間分以内  
(やわらかい食品・高カロリー)

常備薬(処方薬) 1箱

補聴器用電池 6個

入歯洗浄剤 1箱(30回)

### 災害に備えて準備し 定期的に使用確認などを行うもの

- カセットコンロ 1個
- カセットガスボンベ 2セット(6本)
- 携帯電話の予備バッテリー 3個(個数分)
- 簡易トイレ 1人1日5回分程度
- 充電式等のラジオ 1個
- 使い捨て手袋 1箱(100枚)
- ウォーターバッグ 必要分
- 懐中電灯 2個
- 乾電池 必要分
- 消火器 必要分

## 1 備蓄品準備

### 家族構成に合わせた 準備をしましょう

食料は最低3日分でできれば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。



### 防災用品 あっせん



あっせん



区では、消火器・火災警報器・保存食・携帯用トイレ・家具転倒防止器具・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(上記QRコード)をご覧ください。杉並区役所防災課や地域区民センター等で配布もしています。

### 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。



## 3 情報の確認・確保

### 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ので、事前に位置を確認しましょう。防災課、地域区民センター等で配布しています。下記QRコードからも取り出せます。



防災マップ

### 杉並区公式電子地図サービス『すぎナビ』

震災救援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。



#### 登録方法

■ Mail : [t.sss@sgnm.lisaplus.jp](mailto:t.sss@sgnm.lisaplus.jp)

メール配信サービス

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。



## 2 火災等対策

- 住宅用火災報知器の動作確認
- 建物の耐震化・不燃化
- 家具転倒防止器具の設置
- 感震ブレーカーの設置
- 街頭消火器設置場所の確認

## 3 情報の確認・確保

- 震災救援所の位置確認
- 災害時情報収集手段の確保(震災救援所開設情報、避難経路)
- 給水拠点の位置確認
- 気象情報、防災行政無線等の情報収集手段の確保

## 4 マンション特有の対策

- 通路・非常階段・非常口の確認(場所の確認、通行の妨げになるようなものがないか)
- 防災・防火設備の確認(共用部分の消火器、火災報知器、貯水槽)
- ベランダ、バルコニーの確認(避難ハッチ、避難はしごの使用法、周囲に妨げになるようなものがないか)
- 管理組合からの連絡(防災設備点検や防災訓練のお知らせなどの確認)

できることから  
始めよう!!



## 2 火災等対策

### 火災・延焼防止対策はお済みですか？

#### 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

#### 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、区民自らが初期消火に当たることができるよう、区内に約5,500基の街頭消火器を設置しています。街頭消火器の位置は、「すぎナビ」で確認できます。  
(3 情報の確認・確保 参照)



#### 感震ブレーカー設置支援事業

##### 《設置例》



フタ付



フタなし

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



感震ブレーカー

#### 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。区では設置の支援をしています。

##### 【対象者】

- 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
- 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5年2月28日(火)

※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。

#### 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器具のあっせんを行っています。また、以下の課で購入・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

## 4 マンション特有の対策

杉並区役所防災課の窓口で配布しています▶

マンションなどの集合住宅は、一戸建て住宅に比べると、耐震性や耐火性が優れていますが、それはあくまでも建物強度に関してであり、電気・ガス・水道などのライフラインやエレベーターの停止で日常生活に支障が出るなど、被災後の生活においては思わぬ負担を強いられるおそれがあります。いざというときに備えて、マンション特有の対策が必要です。





# ◆ 実際に災害を想定して準備を振り返ろう ◆

区では、DVD（一部VHSを含む）・紙芝居・SUG（災害対応を想定したカードゲーム）等の、実際の災害を想定して学べる素材を貸与しています。右QRコードから貸出し物品を確認できます。



杉並区 HP



## 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」ではなくなります。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

断水や下水管が破損した場合、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

こんな制度もあります！

#### 避難者登録制度

震災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、在宅避難をしている方も震災救援所で物資を受けとることができます。