

## ◆ 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、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。



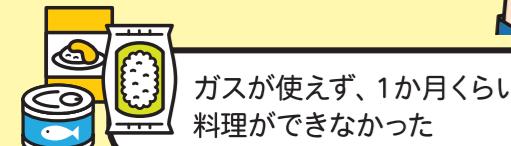
杉並区HP



### 在宅避難で困ったこと

#### 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

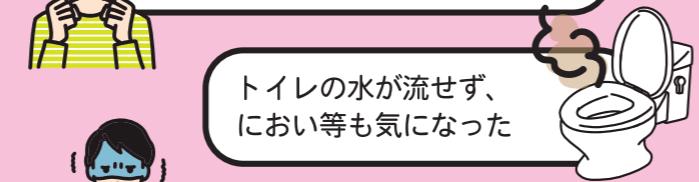


**Answer**

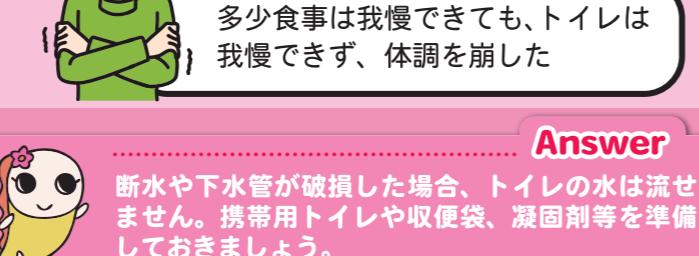
普段となるべく変わらぬ食事をするために、ローリングストックの実践やカセットコンロ等調理器具を備蓄しておきましょう。

#### 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



**Answer**

断水や下水管が破損した場合、トイレの水は流れません。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

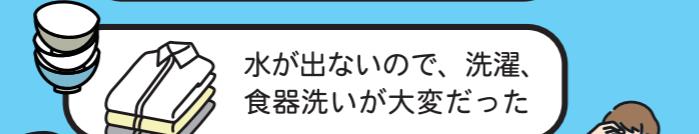
被害の状況等、情報を得る手段を知らなかつた

**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。

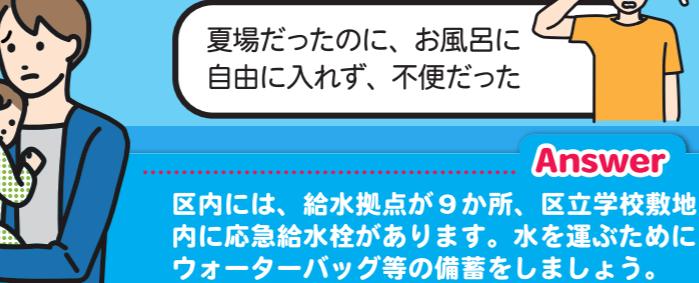


#### お風呂・水

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



**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。

こんな制度もあります！

#### 避難者登録制度

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。



#### 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

# 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？

### 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る、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。



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

杉並区のコロナ対策

区立小中学校等  
64か所

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。

中面  
(P2,3)  
メニュー

#### 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

中面もご覧ください