

① 震災への備え

もしもの時のために!

建物の倒壊、家具の転倒防止対策は出来ていますか?
3日分の食料・水・介護用品等を準備しましょう!

問い合わせ：杉並区市街地整備課
電話番号 03-3312-2111(代)

非常持ち出し品

食料は最低3日、理想は7日分、
飲料水1人3ℓ、常備薬も忘れずに!

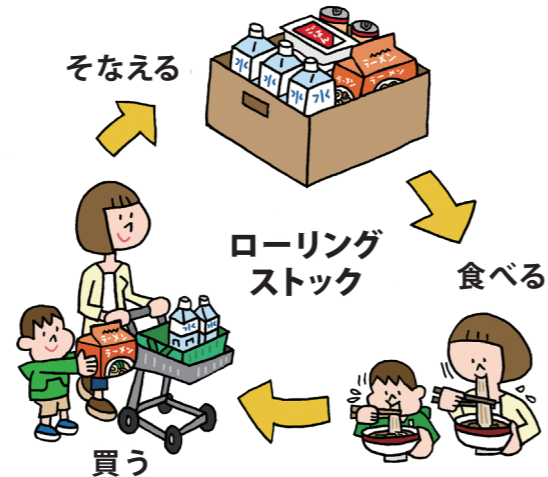


防災課
防災用品の斡旋

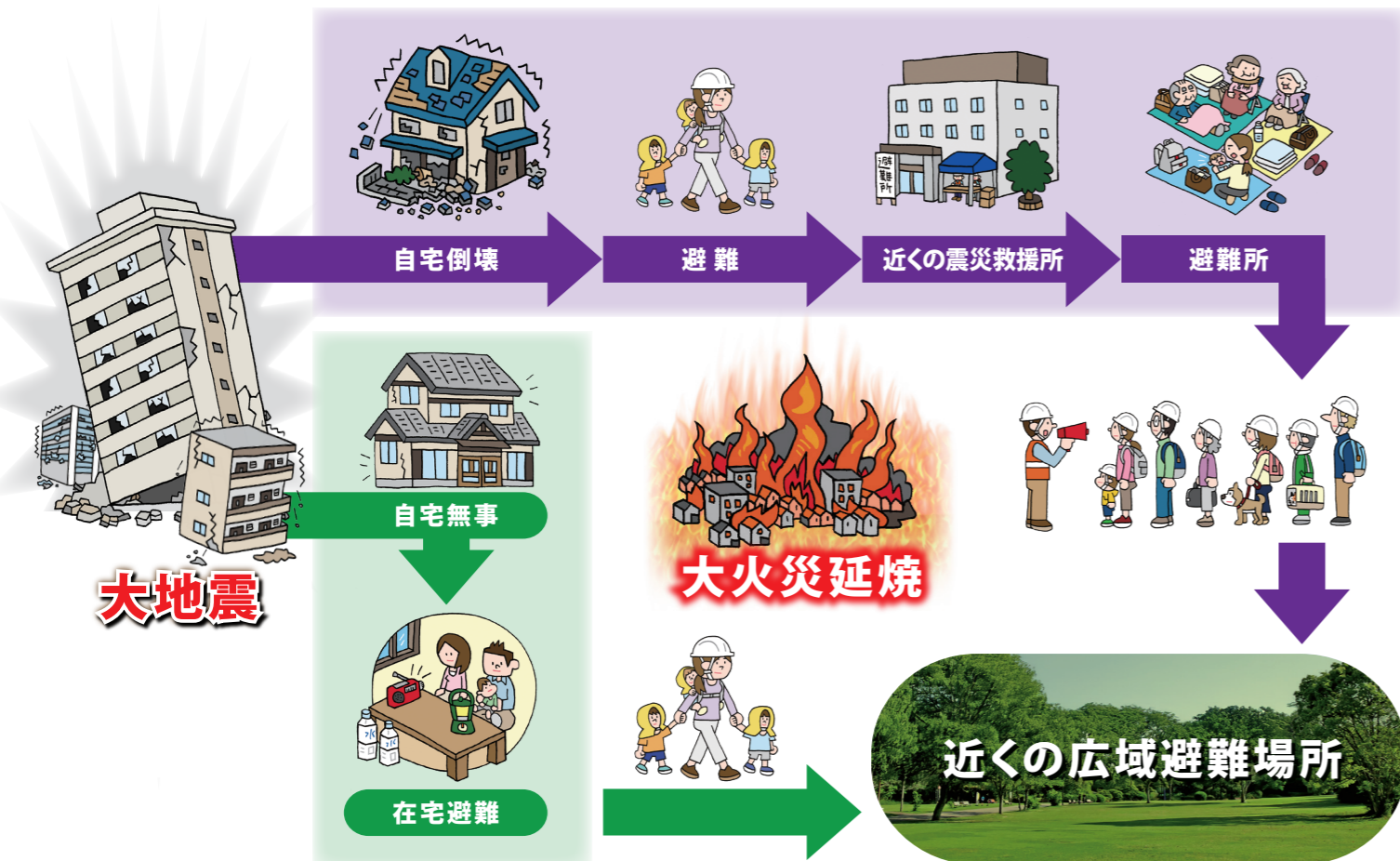


ローリングストック

家の備蓄品は、使ってみよう!
食べてみよう! 古くなったら入れ替えよう!



② 震災が起きたら



デマに気をつけよう!

- 災害時、情報が錯綜しデマや誤った情報が拡散しやすくなります。根拠があやしい情報に接しても、落ち着いて、確かな情報なのかどうか、判断しましょう。
- 未確認の情報などは、自ら拡散しないようにしましょう。



信頼できる情報サイト

杉並区公式電子地図サービス(すぎナビ)



杉並区役所公式ホームページ



杉並区公式X(旧 Twitter)



- ラジオ、テレビやインターネットのニュースサイトなど複数の情報源を活用し、正確な情報を得ることが重要です。
- 特にテレビは信頼度が高く、ラジオは停電時にも有効な情報源となります。

家族、親しい人との連絡方法



伝言ダイヤル **171** 知ってますか!?
「あの人**いない**」で覚えよう!



● 伝言の録音

171 + 1 + 自分の電話番号

大きなハッキリした声で録音

【伝言内容】

1. 自分の名前
2. いる場所
3. 伝えたいこと
 - ① 私は大丈夫です。
 - ② 連絡ください。
 - ③ ～に困ってます。

● 伝言の再生

171 + 2 + 自分の電話番号

※ もしもの時のため使用方法を確認しましょう。
毎月1日、15日はサービスの利用体験が可能。

● Memo

家族、親しい人の電話番号

1. _____
2. _____
3. _____