

# 地震発生！先ず身の安全！

## □なるべく部屋に物を置かない

- ・ 寝室には大型家具を置かない工夫をする
- ・ 家具などがドアや避難路を塞がない工夫をする

## □火災など二次災害を防ぐ

- ・ 家具類がストーブなどに転倒、落下、移動して、二次火災を起越さない工夫をする
- ・ 火災に備えて、消火器・火災報知器、**感震ブレーカー**を備えましょう

**感震ブレーカー**は震災による停電後、復旧通電で発生する通電火災を防止できます。

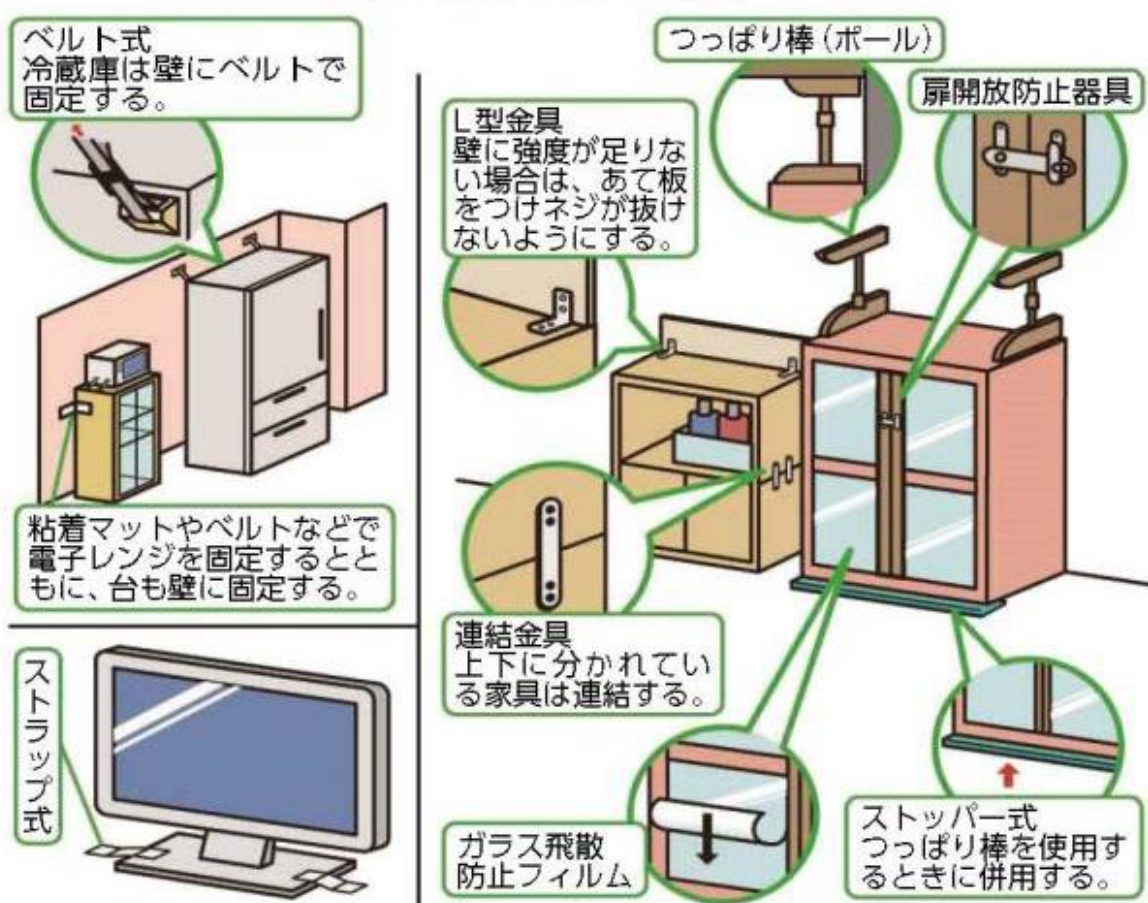
阪神淡路大震災では火災原因の6割は電気関係でした。

**感震ブレーカー設置には杉並区から支援があります！**

(無料になる場合があり、申請には町会もお手伝いします)



## □家具類の転倒、落下、移動防止対策をしましょう



※家具転倒防止器具は、ホームセンターや量販店などで販売しています。  
※壁にキズをつけずに、取り付けられる器具もあります。

(東京都消防庁パンフレットより)

# 避難生活のための用意

内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局監修のリストに若干の追加をした

## 非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

背中に背負って、  
両手が自由に使  
えるものに入れる

- 水
- 食品  
(ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど；最低3日分の用意!)
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- サンダル
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯（※手動充電式が便利）
- 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品  
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- 使い捨てカイロ
- ブランケット

- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート
- 携帯用トイレ

### 感染症対策にも有効です!!

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

### 一緒に持ち出そう!!

- 貴重品  
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

## 子供がいる家庭の備え

- ミルク（キューブタイプ）
- 子供用紙オムツ
- 抱っこひも
- 使い捨て哺乳瓶
- お尻ふき
- 子供の靴
- 離乳食
- 携帯用お尻洗浄機
- 携帯カトラリー
- ネックライト

## 女性の備え

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 防犯ブザー／ホイッスル
- おりものシート
- 中身の見えないゴミ袋

## 高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 入れ歯
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 杖
- 入れ歯用洗浄剤
- 持病の薬
- 補聴器
- 男性用吸水パッド
- お薬手帳のコピー

ガス停止のおそれ大!  
下水が流れないのおそれ大!

## 備蓄品

お家に備えておくもの!

- 食料や水（最低3日分!できれば1週間分）× 家族分  
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品  
例えば、ティッシュ、トイレトーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、簡易トイレ、コンロ...など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

# 和泉学園震災救援所

**震度 5 強以上の大地震発生時に和泉学園に開設される震災救援所は避難生活を送る場所になります。**

震災救援所で生活する方だけでなく、在宅避難の方（自宅等で生活する方）も震災救援所で物資や情報の提供を受けます。

※ 在宅避難の方も震災救援所にて避難者登録（受付）を行います。



和泉学園震災救援所の運営には和泉第三町会も深くかかわります。

## 和泉学園震災救援所連絡会

平常時から震災救援所の運営管理体制の検討、訓練等を行っています。



地域  
**和泉第三町会**  
和泉西町会  
PTA など

和泉学園

## 震災救援所

発災時はさまざまな役割を分担して運営します。

### 庶務・情報連絡

- 災害対策本部との連絡
- 避難者の受入
- 救援所内の連絡調整
- 外来者の対応
- ボランティアの受入等

### 物資等の配給

- 飲料水、生活用水の給水
- 炊き出しの実施
- 支援物資の調達・配布
- 学校防災倉庫の管理等

### 救護・支援

- 負傷者の応急手当・搬送
- 避難者の健康管理
- 周辺地域の救助活動の支援
- 災害時要配慮者の支援等

### 施設管理

- 避難スペースなど施設の利活用
- 施設の防火・治安対策
- 清掃、トイレ管理等
- ペット飼育場所の指定等

### 衛生

- 体調不良者等への対応
- 衛生対策等

### 動物援護（仮）

- ペット受け入れ

# 災害時 特別な支援が必要な方へ

## 「地域の手」制度を利用しましょう！

### 地域のたすけあいネットワーク（地域の手）とは

高齢や障害などにより、災害が発生したときに自力での避難や避難生活が難しい方に対して地域の方々の協力のもと、安否確認等を実施する制度です。

- 阪神・淡路大震災や東日本大震災では、地域内での助け合いが、救助活動や被災者の生活維持等に大きな役割を果たしました。
- 当制度は、災害発生時の避難や避難生活に不安がある方で、自宅にお住まいの方であれば、どなたでも登録することができます。



### 登録の3つのメリット

#### メリット①

申込書の情報をもとに区で名簿を作成し、災害時にあなたの安否確認に活用します。

#### メリット②

民生児童委員が訪問し、聞き取りを行いながら、災害に備えた計画を作成します。

#### メリット③

作成した計画を収納し、救急時・災害時に活用する救急情報キットを配付します



地域の手  
qrコード

お問い合わせ 杉並区保健福祉部管理課地域福祉係 〒166-8570 杉並区阿佐谷南 1-15-1  
合せは： 電話 3312-2111（代表）内線 3087・3088 / FAX 5307-0774



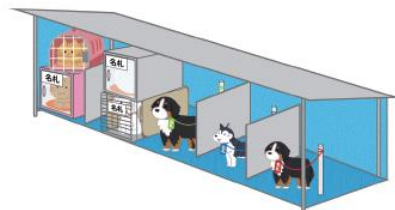
## ペットのための災害対策心得



## 避難する時、ペットは連れて行ってください！

杉並区は、原則、同行避難です。

- 避難する時は、ケージとペット用品を持って行って下さい。
- 震災救援所では、ペットは飼い主とは別の場所で過ごします。
- ペットの世話は飼い主が行います。



毒を持った動物  
同行しないで  
ください。

最低 5 日分



(薬は 7 日分)



ペットの防災対策  
(杉並区公式 HP)

詳しくは、添付の qr コード参照、又は、ご近所の杉並どうぶつ相談員にお尋ねください。

# 災害時 正確な情報を得るために

## □ 正確な情報を取る

- ・ 杉並区の HP、公式ツイッターから



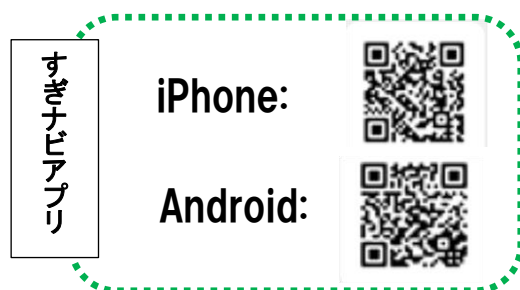
- ・ ラジオ、テレビから
- ・ 行政防災無線から(室内にいるとほとんど聞こえません)

同じ内容を以下①、②、③いずれかで確認できます。

- ① email で取得 [t.sss@sgnm.lisaplusk.jp](mailto:t.sss@sgnm.lisaplusk.jp) にて**予め登録**する
- ② 電話をかけて聞く (防災行政無線電話応答サービス)  
電話:0120-170-100(無料) 又は 03-5378-8221(有料)
- ③ 電話をもらう(①も②も出来ない方) **杉並区防災課に予め登録**する  
(電話:03-3312-2111(代表) 内線 3618)

- ・ すぎナビアプリで情報取得/発信

- ① 安全な避難経路の探索に役立ちます
- ② 危険個所の写真投稿が出来ます



## □ 家族の安否確認



毎月一日、十五日に無料で練習できます！

## 今のうちにチェックしましょう！

- ご家族で震災対策について話をされましたか？
- 家の中の家具などの転倒防止対策はお済ですか？
- 家から外に出る避難口は確保できていますか？
- 感震ブレーカーの設置はお済ですか？
- もしもの時の備蓄品の準備はお済ですか？
- 非常持ち出しの準備はお済ですか？
- 夜間・停電時の避難準備は出来ていますか？
- もしもの時の避難先をご家族決めましたか？
- 避難先までの経路の安全は下見しましたか？
- 「地域の手」への登録はお済ですか？
- ペットとの同行避難の準備はお済ですか？
- ご家族の安否確認の方法を決めましたか？
- 正確な情報を取る準備はお済ですか？
- 学校防災倉庫内の機器の操作訓練を受けましたか？
- 震災時、お互い助け合えるご近所さんはいますか？

**震災時まず頼りになるのは、  
自分と家族、そしてご近所です。  
町会のイベントでご近所の輪を広げましょう！**