

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(30個×2)

- 乳幼児**
- 粉ミルク 2箱 (スティックタイプ10本×2、アレルギー対応)
 - 離乳食 1週間分以上(アレルギー対応)
 - 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週間分以上 (やわらかい食品・高齢者用食品)
 - 常備薬(処方薬) 1シート
 - 補聴器用電池 6個
 - 入歯洗浄剤 1箱(30個)

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。



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

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
- 感震ブレーカーの設置
- 建物の耐震化・不燃化
- 街頭消火器設置場所の確認
- 家具転倒防止器具の設置

3 情報の確認・確保

- 震災救援所の位置確認
- 給水拠点の位置確認
- 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)
- 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

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

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

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】

- 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。

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。

