

～妊娠中の方、乳幼児がいるご家族の方へ～

知っておきたい! 「災害への備え」

自然災害は、いつ起こるかわかりません。
大地震や浸水害などの災害発生時に、妊娠中の方や乳幼児が安全に避難し、
無事に健やかな日常生活に戻ることが出来るよう、
日頃から災害に備えるために、
このリーフレットをご活用ください。

ふだんの備え

- ① 住居の安全対策（家具等転倒・落下防止など）
- ② 避難所・避難場所・避難経路の確認
- ③ 災害時の緊急連絡先、連絡方法の確認
- ④ 避難生活で必要となる物品の準備
- ⑤ 非常時の対応について主治医と話し合っておきましょう
- ⑥ 近隣者との顔が見える関係で、いざという時に助け合いを

災害が発生した時の対応

- ① まずは自身の安全確保
- ② 妊産婦の健康管理について
- ③ 災害時の授乳について
- ④ 乳幼児の健康管理について
- ⑤ 災害時医療体制
- ⑥ 災害発生時に発信される情報の収集

資料

- ・震災救援所一覧
- ・浸水害・土砂災害の避難所一覧
- ・杉並区防災マップ



ふだんの備え

1 住居の安全対策（家具等転倒・落下防止など）

- 災害が発生し、自宅倒壊や火災の危険がある場合を除き、基本的に発災後も自宅で生活する（在宅避難）ことになるため、自宅の安全対策は重要です。
- 大地震では、家具転倒や荷物の落下等により、大怪我をする危険性があります。特に、寝室やベビーベッドの周囲などには大型の家具は置かないなど、家具転倒や荷物等の落下防止の対策を行いましょう。
- 地震時に発生した火災の過半数が電気火災です。電気火災とは、地震の揺れに伴う電気機器からの出火や停電が復旧した際に発生する火災のことです。電気火災を防ぐ為に、避難の際は、必ずブレーカーを落としましょう。また、地震を感知して自動的にブレーカーを落とす感震ブレーカーを設置しましょう。

留め具や
連結器具などで
家具の転倒や
荷物の落下を
防ぎましょう



2 避難所・避難場所・避難経路の確認

- 杉並区では震度5強以上の地震が起きた場合、区立小・中学校等（64カ所）に震災時の避難所となる「震災救援所」*が設置されます。（P16をご覧ください）
- 自宅の倒壊や火災等で、自宅以外の場所へ避難が必要となった場合に備え、最寄りの震災救援所、一時避難地、広域避難場所までの経路等を、道路が寸断されることも考えて、複数、確認しましょう。
- 震災救援所で避難生活を送ることが困難な方を対象として、地域区民センター（7カ所）に「第二次救援所」が設置されます。
妊娠中の方やお子さんの心身状態によっては、第二次救援所をご案内させていただきます場合があります。
- 浸水害、土砂災害発生時にも「避難所」が開設されます。（P17をご覧ください）

※杉並区では震災時の避難場所を「震災救援所」
浸水害時や土砂災害時の避難場所を「避難所」
という名称で使用しています。

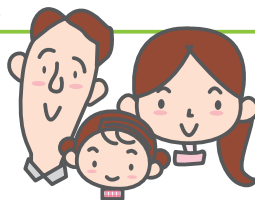
P15で災害情報の収集方法
についても、あらかじめ
確認しておきましょう。



ふだんの備え

3 災害時の緊急連絡先、連絡方法の確認

○緊急連絡先や連絡方法、保育園・幼稚園等にお子さんを預けている場合、預け先との連絡・引き渡し方法等について家族や預け先等と話し合い、確認しておきましょう。



★災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板★

災害発生時は電話が繋がりにくくなるため、離れた家族の安否確認をすることなどが困難になることが予想されます。NTTが提供する災害用伝言ダイヤル「171」や、各携帯電話事業者が提供する「災害用伝言板サービス」を活用すれば、離れた家族・親戚などの安否確認や情報交換ができます。

いざというときのために、家族や職場で使用方法を確認し、伝言を登録する電話番号を決めておきましょう。毎月1日、15日は、各サービスの利用体験ができます。



171

災害用伝言ダイヤル

電話を利用して被災地の方の安否情報を確認する「声の伝言板」です。

音声メッセージの録音／再生の方法

171 にダイヤル

音声ガイダンスに従い操作

録音は **1** 再生は **2**

あらかじめ家族で登録する電話番号を決めておきましょう

被災地の方の固定電話または
携帯電話・PHS・IP電話の番号をダイヤル
市外局番 市内局番 お客様番号
0XX-XXX-XXXX

※固定電話は市外局番からダイヤル

音声ガイダンスに従い、録音(再生)

- ①録音時間:1伝言あたり30秒以内
- ②保存期間:サービス提供期間終了まで
- ③蓄積数:電話番号あたり1~20伝言
(①~③は災害の状況により異なります)

- ◆固定電話、公衆電話、災害時用公衆電話、携帯電話、スマートフォン、PHS等からご利用できます。※
- ◆NTT東西の電話から利用する場合の通話料は無料です。
- ※通話料等の詳細はご契約の通信事業者へご確認ください。

ふだんの備え

4 避難生活で必要となる物品の準備

- 災害に備えて、飲料水や非常食、衣類や衛生用品、医薬品等は予備を含めて最低3日分は用意しておきましょう。また、健康保険証、母子健康手帳、お薬手帳などはコピーをとって貴重品と一緒にまとめておきましょう。
- 妊娠28週目以降は、災害による環境の変化で、お腹が張りやすくなるなど、早産につながる可能性があります。いつでも入院ができるように出産準備品を用意しておきましょう。



5 非常時の対応について主治医と話し合っておきましょう

- 急にお産が近づいたときや体調が急変したときの連絡方法や連絡のタイミング等を主治医に確認しておきましょう。特に、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病、治療や食事制限のある方は、くわしく聞いておく心安心です。
- お子さんにアレルギーや持病がある場合は、主治医と薬や食べ物、ケア方法などについて、話し合っておきましょう。
- 医療機関が被災することも想定し、その場合の対応についても相談しておきましょう。

6 近隣者との顔が見える関係で、いざという時に助け合いを

- 急に起こる自然災害では何といても近隣の方々の支援と協力が欠かせません。そのためには、近隣の方々に平常時から妊娠中であることや乳幼児がいることを知っておいてもらい、いざという時に助け合える関係づくりをしておくことが望まれます。出産や育児に不安のある方は、地域の民生委員・児童委員に相談しておくことも良い方法です。

ふだんの備え

災害時に備えて準備しておくもの（例）

○母子健康手帳、マタニティマークは普段から携帯しておきましょう。
 食料、衛生用品、医薬品等は、日頃から多めに買っておき、最低3日分は備えておきましょう。

食料	非常食	懐中電灯・ランタン	
	飲料水（軟水）		ビニール袋・ごみ袋
貴重品	保険証のコピー		軍手
	現金		ホイッスル
	携帯電話・充電器		電池
	通帳		給水袋
	印鑑		保温シート・毛布
衛生用品	ウェットティッシュ		使い捨てカイロ
	アルコール消毒剤		ラジオ
	ティッシュペーパー		小銭（公衆電話用）
	簡易トイレ・集便袋		筆記用具・メモ
	タオル・ハンカチ		紙食器・紙コップ
	マスク		ラップ
	消毒液		スリッパ・靴
	体温計		折り畳み傘・レインコート
	ドライシャンプー		古新聞
	生理用品		着替え
トイレ用品・非常用トイレセット	ガスコンロ・ボンベ		
医薬品	常備薬・体温計		ナイフ・缶切り
	お薬手帳		歯ブラシ
	消毒薬・絆創膏	ヘルメット・防災ずきん	
お母さんのために	包帯・三角巾	布テープ	
	母子健康手帳	子どものために	
	診察券		飲料水（ミルク用）
	お薬手帳		ミルク・哺乳瓶
授乳用品	離乳食・おやつ		
	子ども用スプーン		
	タオル・ハンカチ		
	紙おむつ・おしり拭き		
	おんぶひも・抱っこひも		
	おもちゃ		
	歯ブラシ		
	バスタオル		

災害が発生した時の対応



1 まずは自身の安全確保

自宅で発災した場合

- 災害が起こったら、まずはご自身の安全を確保しましょう。
- 次に、ご家族の安否を確認し、揺れがおさまったら自宅の周辺や近隣の被災状況等を確認し、避難の必要性を判断しましょう。
- 避難するときは、落ち着いて、周囲の状況を見て移動しましょう。
また、火災を防ぐため、ガスの元栓をしめ、ブレーカーをおとしてから避難しましょう。

職場で発災した場合

- 災害が起こったら、まずはご自身の安全を確保しましょう。
- 電話回線の混乱を避けるため、地震直後の電話は控えましょう。
- 保育園や幼稚園等との非常時の連絡方法や子どもの引き取り手段について確認しておきましょう。
- 普段から職場に、運動靴・動きやすい衣服・マスク等を準備しておきましょう。

2 妊産婦の健康管理について

避難先では、母子健康手帳を携帯し、
妊婦・産婦であることを周囲に伝えましょう！

【心身への影響】

妊娠高血圧症候群

避難生活によるストレス、また、インスタント食品の多い食事による食塩摂取量の増加などにより、普段と比べて血圧が上昇しやすくなります。

【対処法・ケアのポイント】

- 保温に努め、水分摂取、休息をとりましょう。
- 血圧計がある場合は、血圧測定を行い、値を記録して健康観察を行いましょう。
- 頭痛や目がチカチカするなどの症状が現れた場合は、すぐに主治医に相談しましょう。

血栓症

避難所は十分なスペースがなく、同じ姿勢でいることで血流が悪くなり、血栓症（エコノミークラス症候群）を起こしやすくなります。

- こまめな水分摂取を心掛けましょう。
- マッサージやストレッチ、散歩などを行って長時間の同じ姿勢を避けましょう。

災害が発生した時の対応

【心身への影響】

貧血・栄養不足

災害時は物資が不足するため、バランスのよい食事を摂る事が難しく、栄養不足になる事があります。

【対処法・ケアのポイント】

- 貧血で息切れやめまいなどが起きた場合はその場でしゃがみ、落ち着くまで休みましょう。
- 防災食の中に、魚の缶詰めや、野菜ジュースなどを加えておきましょう。

膀胱炎・便秘

避難生活は、清潔の維持が難しくなります。さらに、環境の変化やストレスで便秘になりやすくなります。

- トイレを我慢しないようにしましょう。
- お風呂に入れない場合は、ウェットシート等の衛生用品で陰部を清潔にしましょう。
- 下着が交換できない時は、清潔なパッドを活用しましょう。

こころの反応

妊娠期から出産後は特に精神的な変化が大きい時期です。被災のショックが重なることで不安感が強くなることがあります。

- 避難生活は特に「不安」や「心配」を感じる人が多いでしょう。
- 一人で抱え込まず、信頼できる人と話す機会を作りましょう。

【災害時の食事の工夫】

○妊娠期及び授乳期は、できるだけ食事をとることが大切です。母体の健康維持や胎児の成長、母乳をつくるためには普段より多くのエネルギーや栄養素を必要としますが、災害時は食事の回数が減ったり、手に入る食材に偏りがある等から栄養が不足しがちになります。

- 不足しがちな食品：野菜、果物、大豆・大豆製品、卵、魚介類、乳・乳製品
- 不足しがちな栄養素：たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維

○野菜や果物が不足する場合には野菜ジュースや果実ジュース、栄養素を調節した食品（ゼリー・クッキータイプ等）からも摂取できます。防災グッズに入れておきましょう。

○避難先で支給される食品は、インスタント食品や弁当など塩分が多い傾向にあるので注意しましょう。

（炊き出しの味噌汁を薄める、塩分の濃い物は残す等）



※1日に何をどのくらい食べたらよいかの料理の組み合わせをコマの形で示した「食事バランスガイド」もご参考にご覧ください。

(<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3b02.pdf>)

災害が発生した時の対応

体調が急変した場合

遠慮せずに、周囲の方に
助けを求めましょう！

- 急変時は、かかりつけの病院または緊急医療救護所に連絡し、医師の指示に従って行動しましょう。
- 病院に行くまでの間は、赤ちゃんの胎動があるか確認し、暖かく落ち着ける場所で搬送を待ちましょう。
- いつから、どのような症状が起きたか等を記録し、受診時に正確な情報を医療者に伝えましょう。

体調が急変

- ・破水
- ・規則的な陣痛
- ・不正出血 等

かかりつけ 病院に相談

- 健診医療機関
- 出産医療機関

- かかりつけ医の指示に従って行動しましょう。
- いつ頃から、どのような症状が起きたか伝えましょう。
- 受診の際には母子健康手帳を必ず持参しましょう。

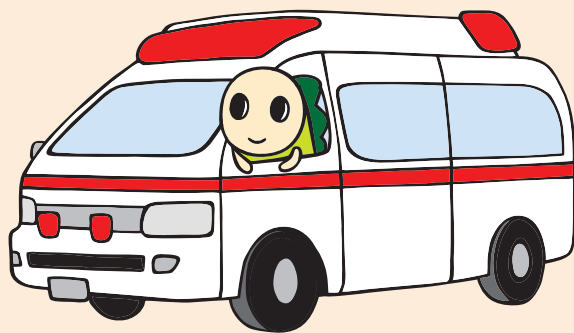
こんな症状があったらかかりつけの医師等に相談し受診しましょう。
【妊婦用】

症状など	受診までの間にできること
腹部の痛みがある	横になり安静にしましょう。
規則的なお腹の張りがある ※目安としては1時間に6回以上あるいは 10分毎の張り	横になり安静にしましょう。お腹の張りの間隔を記録しておきましょう。
破水・破水感	清潔なパッドを当て、横になり安静にしましょう。
不正出血	清潔なパッドを当て、横になり安静にしましょう。
赤ちゃんの胎動減少・消失 (いつも通り胎動を感じない等) ※目安としては1時間以上ない場合	横になり安静にした状態で、胎動がはっきりあるか確認します。胎動を感じるまでの時間を記録しておきましょう。
高血圧 (90/140mmHg以上)	水分を多くとり、部屋を暗くして横になり安静にしましょう。

災害が発生した時の対応

【もしも病院に行く前に自宅や避難所等で赤ちゃんが生まれた場合】

- 1 速やかにそばにいる方に医療機関へ連絡してもらいましょう。
- 2 産まれたばかりの赤ちゃんが窒息しないよう、鼻から口に向かって顔面をすばやく拭き取り呼吸をさせてあげます。次に、全身の血液や水分をしっかり拭き取りながら足の裏、背中を刺激して、泣くこと（呼吸）を促します。
- 3 赤ちゃんが泣いたことを確認したあとは、お母さんの胸の上でうつぶせにして、肌で直接温めるように抱きます。その上から、毛布やタオルで覆い、保温しましょう。
誰かそばに付き添える方がいたら赤ちゃんが呼吸しているか、お母さんの体調はどうか等、確認してもらいましょう。
- 4 胎盤は自然に出てくるのを待ちます。お母さんは出血を抑えるため、腰の下に枕、丸めたタオルなどを置き、あおむけになり骨盤を高くします。できれば赤ちゃんより低い位置に胎盤を置きます。胎盤はタオルか新聞紙にくるみ、ビニール袋等に入れて病院に持参しましょう。臍帯を切る必要はありません。
- 5 お母さんは、出血している部位に清潔なナプキンやタオル等を当てて、病院への搬送を待ちます。



災害が発生した時の対応

知っておきたい

3 災害時の授乳について

母乳

ストレスで母乳が止まってしまうことはありますか？

➡ 〇被災時のストレス等で一時的に母乳の出る量が減ったと感じることはあるかもしれませんが、できるだけリラックスして授乳を続けていれば、分泌量がもとに戻ります。

【ポイント】

- ・赤ちゃんのおしっことうんちの量や回数が今までと同じであれば心配いりません。
- ・落ち着ける環境で授乳を行いましょう。
- ・避難所に授乳専用室がない際は、授乳用のケープやバスタオル、ストール等を活用しましょう。

粉ミルク

粉ミルクの調乳で気を付けることはありますか？

- ➡ 〇衛生的な哺乳瓶を使用し、手を洗って衛生管理を行いましょう。
- ➡ 〇粉ミルクを調乳する際は、殺菌のため70度以上のお湯で作りましょう。
- 〇調乳後に飲み残したミルクは捨てましょう。

【ポイント】

- ・粉ミルクを使用しているご家庭は、調乳の度にお湯を沸かす必要があります。カセットコンロとボンベなどの熱源や飲料水を準備しておきましょう。

液体ミルク

液体ミルクの使い方

➡ 〇液体ミルクは滅菌済みで調乳の必要がなく、常温で保存することが可能なため、災害時にも活用できます。

【使い方】

- ・容器をよく振り、衛生的な哺乳瓶や紙コップなどに移し替えて飲ませましょう。
- ・赤ちゃんが飲み残した液体ミルクは捨てましょう。（賞味期限や使用方法は必ず確認してください）

乳児の1日平均哺乳量（目安）

- ・ 0～5 か月 780ml/日
- ・ 6～8 か月 600ml/日
- ・ 9～11か月 450ml/日

〔日本人の食事摂取基準2020年版〕（厚生労働省）

●授乳に関する相談●

「災害時の乳幼児の栄養・授乳
オンライン相談」

LINEで友達追加して
相談内容を記入します。
（無料）



（NPO法人ラ・レーチェ・リーグ日本）

災害が発生した時の対応

哺乳瓶なしで授乳する方法

→ 衛生的な哺乳瓶がなくてもコップでミルクを飲ませる方法について知っておきましょう。

- ①赤ちゃんがはっきりと目覚めていることを確認して、縦抱きにします。
- ②赤ちゃんの下唇にカップの縁を当てます。
- ③ミルクが赤ちゃんの上唇に軽く触れる程度にコップを傾けます。
- ④赤ちゃんがミルクを飲んでくれるようになったらそのままの位置で保ちます。

●災害時の授乳についての情報●

「どうする？」
災害時の赤ちゃんの栄養」

(多言語にも対応)



【参考資料】「授乳・離乳の支援ガイド」厚生労働省（2019）
「赤ちゃん防災プロジェクト 災害時における乳幼児の栄養支援の手引き」公益財団法人日本栄養士会（2020）
「災害時の乳幼児栄養の支援情報」（母と子の育児支援ネットワーク）

4 乳幼児の健康管理について

【心身への影響・チェックポイント】

感染症・風邪

- 発熱
- 下痢
- 嘔吐
- 食欲低下
- ぐったりしている
- 機嫌が悪い
- おしっこの量・回数が減っている

【対処法・ケアのポイント】

乳幼児は免疫力が未熟なため、風邪にかかりやすくなります。肺炎や喘息様の症状が出ることもあるため、注意が必要です。

- こまめに水分補給をしましょう。
- 離乳食は食べなれたものが手に入らない場合は、おにぎりやパンをお湯で柔らかくするなどして代用しましょう。
- ○発熱がある場合は、脇の下や太ももの付け根などを冷やしましょう。
- 吐物や使用済みのおむつ等の後始末はきちんと行い、環境を清潔に保ちましょう。

脱水

- ぐったりしている
- 機嫌が悪い
- 食欲低下
- おしっこの量・回数が減っている
- 唇が乾燥している

乳幼児は大人と比べて体の水分の割合が多いため、汗をかいたり、食欲が低下することで脱水になりやすくなります。

- こまめに水分補給をしましょう。
- ○室内でも風通しの悪い場所や日の当たる場所は注意が必要です。
- 着るもので上手に体温調節をしましょう。

災害が発生した時の対応

【心身への影響・チェックポイント】

おむつかぶれ・湿疹

- 肛門周囲に赤みがある
- 痒みのために引っかき傷が見られる

【対処法・ケアのポイント】

乳幼児は肌のバリア機能が未熟なため、肌トラブルが起こりやすくなります。

- おむつかぶれの場合はオムツを交換する際に、ウェットシートや濡らした布でうんちを拭きとりましょう。
- 可能であれば、1日1回は石鹸で洗って、よく水分を拭きとってからおむつを当てましょう。

こころの反応

○乳児

- ぐずぐずして機嫌が悪い
- ミルクを飲まない
- あやしても笑わない
- チック症状*が起こる

○幼児

- 暗いところや、一人になるのを怖がる
- 物音や揺れに敏感に反応する
- 夜にあまり寝なくなる、夜泣きする
- 感情が激しくなり、落ち着きがなくなる
- おむつに戻ったり、おもらしをする
- 後追いする・人見知りをする

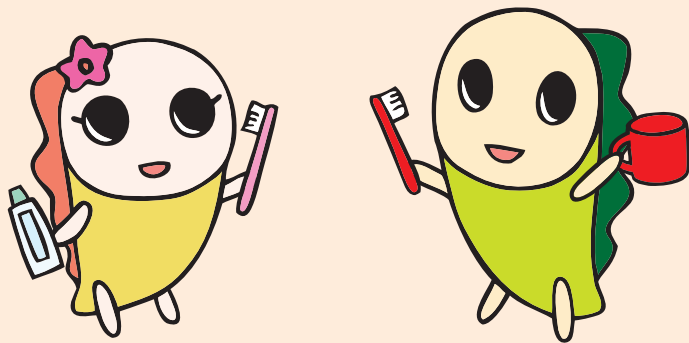
乳幼児は不安や恐怖を言葉で上手に表現することができないため、精神的な反応が行動に現れる傾向にあります。

- 抱きしめたり、優しい言葉をかけたり、温かい飲み物を与える等、安心できるようにしましょう。
- （話ができる年齢の）お子さんの話はじっくりと聞いてあげましょう。
- 絵を描いたり、体を動かしたり、ストレスを発散できるようにしましょう。

*意思と関係なく、まばたきや肩がピクピクするなどの継続的な動きが現れる疾患。

歯みがき

避難先で歯ブラシがない場合には、うがいをしたり、ハンカチやティッシュなどを代用して、口の中の汚れを取りましょう。



災害が発生した時の対応

5 災害時医療体制

○災害が発生した場合、杉並区では、発災直後から超急性期（発災後72時間）まで災害拠点病院を中心に緊急医療救護所が開設されます。

【災害拠点病院】

医療機関名	所在地	電話番号
荻窪病院	今川3-1-24	3399-1101
佼成病院	和田2-25-1	3383-1281

【緊急医療救護所の開設を予定している医療機関】

医療機関名	所在地	電話番号
城西病院	上荻2-42-11	3390-4166
浜田山病院	浜田山4-1-8	3311-1195
清川病院	阿佐谷南2-31-12	3312-0151
山中病院	南荻窪1-5-15	3335-5611
浴風会病院	高井戸西1-12-1	3332-6511
河北総合病院	阿佐谷北1-7-3	3339-2121
東京衛生アドベンチスト病院	天沼3-17-3	3392-6151
救世軍ブース記念病院	和田1-40-5	3381-7236
ニューハート・ワタナベ国際病院	浜田山3-19-11	3311-1119

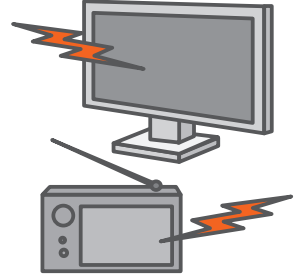
最寄りの緊急医療救護所、
かかりつけ医療機関を
確認しておきましょう。



災害が発生した時の対応

6 災害発生時の情報収集

- 災害発生時は、テレビ、ラジオ、防災行政無線やSNSを通じて、様々な情報が配信されます。日ごろから情報の入手先を確認しておきましょう。
- 災害発生時には、まずは自分の身を守ることが第一です。また妊娠中の方や乳幼児は避難に時間がかかります。テレビやラジオ等も活用して、災害情報や気象情報をできるだけ早く把握し、避難判断が遅れないようにしましょう。



警戒レベル	避難情報と取るべき行動	警戒レベル相当情報（例）
警戒レベル 5	緊急安全確保 既に災害が発生または切迫している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。	警戒レベル 5 相当情報 氾濫発生情報 大雨特別警報 等
警戒レベル 4	避難指示 全員速やかに避難を開始してください。避難所や安全な場所への避難または自宅・建物の上階に移動して安全を確保してください。	警戒レベル 4 相当情報 氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 等
警戒レベル 3	高齢者等避難 避難に時間を要する人（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者は避難を開始してください。その他の人は、避難の準備をしましょう。避難が困難な場合は、近くの安全な場所に避難してください（上階への避難などを含む）。	警戒レベル 3 相当情報 氾濫警戒情報 洪水警報 等

※状況の急変により、各種の情報は、警戒レベル 1～5 の順番で発表されるとは限りません。

※警戒レベル 3～5 は杉並区が発令し、警戒レベル相当情報は、国土交通省、気象庁、都道府県によって発令されます。

……避難判断が遅れないよう災害情報はテレビやラジオ等からも入手しましょう。……

災害が発生した時の対応



災害情報の収集方法を確認しましょう

安全に避難するために、正確な情報を集めましょう。



●区ホームページ

避難所の開設情報や災害時の緊急なお知らせ、注意喚起等をお知らせします。

杉並区ホームページ

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/>



●防災・防犯情報メール配信サービス

気象情報や防災行政無線から放送した内容などの災害に関する情報、特殊詐欺の発生や不審者の出没などの防犯情報をメールでお知らせします。

- ①地震と津波 ②気象警報・注意報 ③雨量 ④河川水位 ⑤災害時の緊急なお知らせ
- ⑥週末天気予報 ⑦防災行政無線から放送された内容 ⑧犯罪発生情報など

●メールサービスの登録は、

下記アドレスもしくはQRコードのアドレスに
空メールを送信してください。

t.sss@sgnm.lisaplusk.jp



●英語版の登録は、下記アドレスもしくは

QRコードのアドレスに空メールを送信してください。

t.sss_en@sgnm.lisamail.jp



【問合せ先】杉並区役所防災課 Tel3312-2111 (代)



●テレビ・ラジオ

被害状況や余震情報などをいち早く知ることができます。

●ツイッター

ツイッターにて、区から災害時の緊急なお知らせなどを発信します。

(https://twitter.com/suginami_tokyo)



●防災行政無線電話応答サービス

防災行政無線の放送内容を電話で確認いただけます。

【利用方法】以下の電話番号へおかけください。

- (1)「03」から始まる一般電話・IP電話・携帯電話・PHS：0120-170-100 (通話料無料)
- (2)市外からの電話：03-5378-8221 (通話料がかかります)

●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。





震災が発生し、自宅が倒壊した場合等は、震災救援所に避難してください。
もし、周辺に大震災が発生した場合には、広域避難場所に避難します。

【震災救援所】64力所

施設名称	所在地	施設名称	所在地
杉並第一小学校	阿佐谷北1-5-27	沓掛小学校	清水3-1-9
杉並第二小学校	成田西3-4-1	高井戸小学校	高井戸西2-2-1
杉並第三小学校	高円寺南1-15-13	高井戸第二小学校	久我山4-49-1
杉並第六小学校	阿佐谷南1-24-21	高井戸第三小学校	下高井戸4-16-24
杉並第七小学校	阿佐谷南3-19-2	高井戸第四小学校	西荻南1-8-16
高円寺体育館 (旧杉並第八小学校)	高円寺南2-36-31	松庵小学校	松庵2-23-24
		浜田山小学校	浜田山4-23-1
杉並第九小学校	本天沼1-2-19	富士見丘小学校	上高井戸2-16-13
杉並第十小学校	和田3-55-49	大宮小学校	堀ノ内1-12-16
西田小学校	荻窪1-38-15	旧新泉小学校	和泉1-44-26
東田小学校	成田東1-21-1	堀之内小学校	堀ノ内3-24-11
馬橋小学校	高円寺北4-28-5	和田小学校	和田2-30-21
桃井第一小学校	桃井2-6-1	方南小学校	方南1-52-14
桃井第二小学校	荻窪5-10-25	済美小学校	堀ノ内1-17-24
桃井第三小学校	西荻北2-10-7	八成小学校	井草2-25-4
桃井第四小学校	善福寺3-3-5	三谷小学校	上井草3-14-12
桃井第五小学校	下井草4-22-4	松ノ木小学校	松ノ木1-2-26
四宮小学校	上井草2-12-26	杉並和泉学園	和泉2-17-14
荻窪小学校	宮前2-13-18	高井戸東小学校	高井戸東1-12-1
井荻小学校	善福寺1-10-19	久我山小学校	久我山5-18-7
天沼小学校	天沼2-46-3	保育室若杉	天沼3-15-20
永福小学校	永福2-16-33	荻窪中学校	善福寺1-8-3
高円寺学園	高円寺北1-4-11	神明中学校	南荻窪2-37-28
高南中学校	和田3-40-10	宮前中学校	宮前2-12-1
杉森中学校	阿佐谷北5-45-24	富士見丘中学校	久我山2-20-1
阿佐ヶ谷中学校	阿佐谷南1-17-3	高井戸中学校	高井戸東1-28-1
東田中学校	成田東3-19-17	向陽中学校	下高井戸3-24-1
松ノ木中学校	松ノ木1-4-1	井草中学校	上井草3-20-11
松溪中学校	荻窪2-3-1	大宮中学校	堀ノ内1-16-38
天沼中学校	本天沼3-10-20	泉南中学校	堀ノ内1-3-1
東原中学校	下井草1-28-5	和田中学校	和田2-21-8
中瀬中学校	下井草4-3-29	西宮中学校	宮前5-1-25
井荻中学校	今川2-13-24		

最寄りの震災救援所を確認しておきましょう

浸水害・土砂災害の避難所一覧

降雨状況・土砂災害の危険性に応じてA～Eの順で、順番に浸水害及び土砂災害の避難所を開設します。

都市整備部土木計画課では、水害対策の方法を周知するため、『わが家の水害ハザードマップ』を配付しています（区ホームページからも閲覧できます）。



<https://www.city.suginami.tokyo.jp/anzen/saigai/hazardmap/1013470.html>

【浸水害時の避難所】

	施設名称	住 所
A	西荻地域区民センター	桃井4-3-2
	荻窪地域区民センター	荻窪2-34-20
B	杉並第二小学校	成田西3-4-1
	和田小学校	和田2-30-21
B(C)	大宮中学校	堀ノ内1-16-38
D	杉並第一小学校	阿佐谷北1-5-27
	四宮小学校	上井草2-12-26
	永福小学校	永福2-16-33
	中瀬中学校	下井草4-3-29
E	杉並第三小学校	高円寺南1-15-13
	東田小学校	成田東1-21-1
	桃井第三小学校	西荻北2-10-7
	荻窪小学校	宮前2-13-18
	高井戸小学校	高井戸西2-2-1
	高井戸第三小学校	下高井戸4-16-24
	堀之内小学校	堀ノ内3-24-11
阿佐ヶ谷中学校	阿佐谷南1-17-3	

	施設名称	住 所
E	荻窪中学校	善福寺1-8-3
	松ノ木中学校	松ノ木1-4-1
	泉南中学校	堀ノ内1-3-1

【土砂災害指定の避難所】

	施設名称	住 所
C	久我山会館	久我山3-23-20
	高井戸東小学校	高井戸東1-12-1
	方南小学校	方南1-52-14

- 避難所へ避難する際は、必ず区のホームページ等で、避難所開設状況の確認をしてから避難をしてください。
- 被害の拡大が予想される場合や降雨状況によって、他の区立施設も避難所として開設します。
- 浸水害、土砂災害両方の避難所が開設している場合は、どちらの避難所に行っていたいただいても構いません。



杉並区防災マップ(防災地図)

江古田の森公園一帯 編集 杉並区防災課
令和4(2022)年7月現在



凡例	
	震災救援所 (区立小・中学校等64ヶ所)
	緊急医療救護所 (11ヶ所)
	災害備蓄倉庫(30ヶ所)
	給水拠点(9ヶ所)
	消防署・同各出張所
	警察署
	区立体育館
	広域避難場所
	一時避難地 (3ヶ所)
	地域区民センター(7ヶ所) (帰宅困難者一時滞在施設、第二次救援所)
	コミュニティふらっと永福 (帰宅困難者一時滞在施設)

※1 改修工事期間中は、高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31)に震災救援所機能が移転します。

※2 改修工事期間中は、震災救援所機能が休止します。(令和5年9月予定まで)

※3 改修工事期間中は、和田区民集会所(和田2-31-21)に防災拠点が移転します。(令和5年4月予定まで)



※旧杉並第四小は令和4年4月より休止

～妊娠中の方、乳幼児がいるご家族の方へ～

知っておきたい! 「災害への備え」

令和5年2月発行

編集・発行 杉並区保健福祉部管理課



- 【参考】「災害時要援護者防災行動マニュアル作成のための指針」東京都平成 25 年 8 月
「妊産婦・乳幼児を守る災害対策ガイドライン」東京都保健福祉局平成 26 年 3 月改訂
「助産師が行う災害時支援マニュアル」公益社団法人日本助産師会平成 25 年 11 月第二版
「地震が来る前に子どものためにできること」東京都福祉保健局平成 19 年 3 月