

プライバシー確保
ストレス軽減

今から
できる
防災対策

日頃の備えと在宅避難

防災対策には、自助・共助・公助それぞれの備えが大切です。区では、地震の発災後、倒壊・火災の危険性がなく自宅などに住み続けられる場合は、自宅にとどまること（在宅避難）を推奨しています。また、災害時には不確かな情報が出回ることがあるため、区からの正しい情報を入手してください。この機会に今からできる防災対策を考えてみませんか？

—問い合わせは、防災課へ。

在宅避難の判断のポイント

- 余震などが起きても倒壊の危険性がない
- 近隣で火災・土砂崩れなどの危険性がない
- 生活上で大きな支障がない ほか

自宅での備蓄と在宅避難

日頃から備蓄品の準備をしましょう 大災害時には流通もストップ！

在宅避難に欠かせない食料・飲料水（1人1日3ℓ）、生活用品、常備薬などを、最低3日分、可能であれば7日分備蓄しましょう。ライフライン（電気・ガス・水道）の被害に備え、懐中電灯、カセットコンロ、簡易トイレの備蓄もしましょう。

● ローリングストック

日頃から利用している食料・日用品を少し多めに買い置きして、日常生活の中で定期的に消費しながら新たに買い足し、常に一定量を保つ方法です。



● 防災用品あっせん

区では、防災用品・保存食・携帯トイレ・衛生用品などのあっせんをしています。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



知っておこう！

● ライフライン復旧までにかかった日数

過去の震災から、地震によりライフライン（電気・ガス・水道）が被害を受けた場合は、復旧までに時間がかかります。

電気	阪神・淡路大震災	6日
	熊本地震	6日
ガス	阪神・淡路大震災	84日
	熊本地震	16日
水道	阪神・淡路大震災	90日
	熊本地震	105日

出典＝兵庫県庁ホームページ「阪神淡路大震災の支援・復旧状況」平成29年版 情報通信白書 第5章 熊本地震とICT活用

正しい情報を入手するために！～区の防災情報

最新の災害情報・避難時に活用できる情報など、「いざ」というときに備える情報を発信しています。

● 杉並区公式LINE @suginamicity

災害・避難情報や気象情報、区からのお知らせなどを配信しています。

☎ 広報課

友だち追加してね



▲杉並区公式LINE

● 区公式電子地図サービス「すぎナビ」

土砂災害ハザードマップなどの防災地図のほか、公共施設・都市計画・道路情報などをパソコン・スマートフォンで簡単に収集できます。災害時は、避難所の開設状況などをご覧になれます。

☎ 土木管理課、防災課

見てね



▲すぎナビ

● 杉並区（地震・水防情報等）X (旧Twitter) @suginami_tokyo

災害時における被災者への支援情報や、その他災害に関連した区の取り組みなど、区民の皆さんの生命・財産を守る情報をリアルタイムで発信しています。

☎ 広報課

フォローしてね



▲杉並区（地震・水防情報等）X

● 防災・防犯情報メール配信サービス

災害時または災害発生の恐れがある場合に、区から緊急のお知らせを配信します。また、防災行政無線の放送内容の確認もできます。登録は、防災課 ☎ t.sss@sgnm.lisaplusk.jpへ空メールを送信してください（右2次元コードを読み込むとメール送信画面が起動します）。

☎ 防災課

登録してね



世帯と人口 (住民基本台帳) 9月1日現在。()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	316,546(166減)	合計 334,310 (124減)
	外国人のみの世帯	14,998(14増)	
	日本人と外国人の世帯	2,766(28増)	

人口		男	女	小計	合計 577,127 (109減)
	日本人	266,770(64減)	289,040(118減)	555,810(182減)	
	外国人	10,871(39増)	10,446(34増)	21,317(73増)	