

～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 乳幼児の心身への影響とケア
- ③ 災害時医療体制
- ④ 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
- ・杉並区防災マップ
- ・浸水害・土砂災害の避難所一覧



# 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。
- 大規模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(65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。（P13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。スマートフォン向け防災地図アプリ「すぎナビ」で事前に経路検索ができます。（P12をご覧ください）
- 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。（裏表紙をご覧ください）

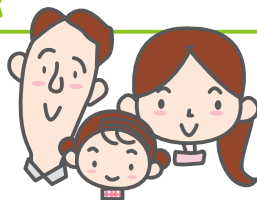
\*杉並区では震災時の避難場所を「震災救援所」  
浸水害時や土砂災害時の避難場所を「避難所」  
という名称で使用しています。

地震被害シミュレーション  
(P11) もあらかじめ、  
確認しておきましょう。



## 3 災害時の緊急連絡先、連絡方法の確認

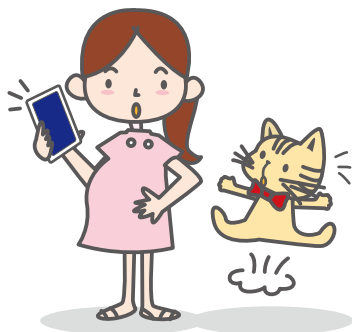
○緊急連絡先や連絡方法、保育園・幼稚園等にお子さんを預けている場合、預け先との連絡・引き渡し方法等について家族や預け先等と話し合い、確認しておきましょう。



### ★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、離れた家族の安否の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、各携帯電話事業者の提供する「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 週目以降であれば、災害による環境の変化で、おなか張るようになるなどお産になりやすくなります。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の方法、タイミング等について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いです。
- 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

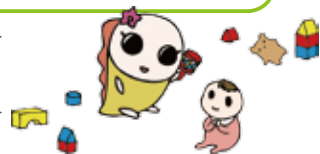
- 急に起こる自然災害では何といたっても近隣の方々の支援と協力が欠かせません。そのためには、近隣の方々に平常時から妊娠中であることや乳幼児がいることを知っておいてもらい、いざという時に助け合える関係づくりをしておくことが望めます。出産や育児に不安のある方は、地域の民生委員・児童委員に相談しておくことも良い方法です。

# 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
	母子健康手帳		保温シート・毛布
	診察券		使い捨てカイロ
	印鑑		ラジオ
衛生用品	ウェットティッシュ		小銭（公衆電話用）
	アルコール消毒剤		筆記用具・メモ
	ティッシュペーパー		紙食器・紙コップ
	簡易トイレ・集便袋		ラップ
	タオル・ハンカチ		スリッパ・靴
	マスク		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	
	包帯・三角巾	布テープ	
お母さんのために	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		粉ミルク・哺乳瓶
	授乳用品		離乳食・おやつ
	タオル・ハンカチ		
	紙おむつ・おしり拭き		
	着替え		
	おんぶひも・抱っこひも		
	おもちゃ		
	歯ブラシ		

# 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。
- 避難する時は、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、ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落としてから避難しましょう。

### 外出中に発災した場合

- がれき・落下物・ガラス破片・交通渋滞等で街中が混乱することが予想されます。  
まずは、安全な場所で大きな揺れがおさまるのを待ち、状況が一段落してから帰宅しましょう。

### 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。

### 体調が急変した場合

- 避難中に体調が急変し、規則的な陣痛や破水、不正出血等が起きた場合は速やかにかかりつけの病院又は緊急医療救護所（P9をご覧ください）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、温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。
- 打撲・切り傷・骨折等で受診する場合は、妊娠中であることを医療者に伝えましょう。
- 赤ちゃんにご自身の命を抱えているのですから遠慮は禁物です。周囲の方に妊娠中であることを伝え、助けを求めましょう。

# 災害が発生した時の対応

※病院に行く前に自宅や避難所等で赤ちゃんが産まれた場合、速やかにそばにいる方に医療機関へ連絡してもらうとともに、以下の応急手当をしてもらいます。

1. 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と拭き取りながら刺激して、呼吸、泣くことを促します。
2. 赤ちゃんが泣いたことを確認し、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。
3. 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、あおむけで骨盤を高くします。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。
4. 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。

## 妊婦のこころのケア

- 我慢せず、話せる人に気持ちを聞いてもらいましょう。
- 聞いてもらえる人がいなかったり、話せない場合は医師、保健師に相談しましょう。



## 2 乳幼児の心身への影響とケア



### 乳幼児の心身への影響

#### <身体的変化>

乳幼児は、免疫力が未熟なため、清潔な環境を整え、身体症状の変化に気をつけましょう。

また、症状によっては、生命の危機につながるため、早めに医療機関を受診しましょう。

#### 乳幼児の 体への影響

##### 【乳幼児に起こりやすい身体的変化】

- 発熱や哺乳力・食欲低下による脱水症状
- おむつかぶれや湿疹
- 風邪をひく、肺炎の併発
- 喘息の悪化

# 災害が発生した時の対応

## <精神的変化>

**乳児**……不安や恐怖を言葉で表現することができないため、食欲が低下する等の症状が現れる。

**幼児**……自分の気持ちを言葉で十分に表現できないため、赤ちゃんがえりなどの症状が現れる。

### 乳幼児に 起こりやすい 精神的な反応

#### 【乳児に起こりやすい症状】

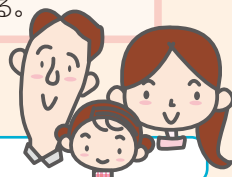
- ぐすぐずして機嫌が悪い。
- ミルクを飲まない。
- あやしても笑わない。
- チック症状\*が起こる。

\*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あらわれる疾患。

#### 【幼児に起こりやすい症状】

- 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。
- 母親を後追いする。人見知りをする。

## 乳幼児の心身のケア



### からだのケア

- 衛生用品などで身体を清潔に保ち、皮膚のトラブルを予防しましょう。
- 風邪の症状や喘息の悪化があれば、医療機関を受診しましょう。
- 吐物や使用済みのおむつなどの後始末はきちんと行い、避難所の環境を清潔に保ちましょう。
- 離乳食は本人が好むものや食べなれた物が良いですが、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、手に入るもので代用しましょう。

### こころのケア

- 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、安心できる配慮が必要です。
- 話せる子どもの場合は子どもの言葉をじっくりと聴き、同じことを何度訊かれても答えるようにしましょう。
- 絵を描いたり、外で身体を動かす等をして、ストレスを発散できるようにしましょう。



# 災害が発生した時の対応

## 3 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

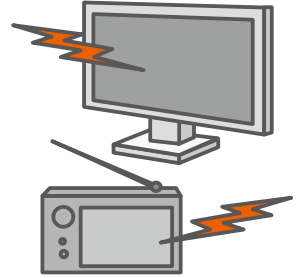
最寄りの緊急医療救護所、  
かかりつけ医療機関を  
確認しておきましょう。



# 災害が発生した時の対応

## 4 災害発生時に発信される情報の収集

- 大規模災害が起こった場合は、区の災害対策本部から防災行政無線により、大雨洪水警報などの気象情報や避難勧告等の情報が発信されます。
- 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	<b>災害発生情報</b> 既に災害が発生している状況です。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	<b>避難勧告・避難指示（緊急）</b> 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	<b>避難準備・高齢者等避難開始</b> 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。

- 区ホームページから災害情報、気象情報を収集

杉並区ホームページ  
<https://www.city.suginami.tokyo.jp/>



- メールによる情報収集（災害・防災情報メールサービス）

災害時の緊急なお知らせや地震・気象などの情報を配信します。

利用するには、事前登録が必要です。

配信する情報は、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です。

- メールサービスの登録（杉並区防災メール登録ページ）

<http://www.bousai-mail.jp/suginami/expl.html>



- 英語版の登録は、下記アドレスもしくはQRコードのアドレスへの空メールを送信してください。  
[entry-esuginami@bousai-mail.net](mailto:entry-esuginami@bousai-mail.net)



【問合せ先】区役所防災課 Tel.3312-2111（代）

- テレビ・ラジオから情報収集

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。

- ツイッターから情報収集

ツイッターにて、区から災害時における被災者への支援情報や区の取組情報などを発信します。（[https://twitter.com/suginami\\_tokyo](https://twitter.com/suginami_tokyo)）

- 防災行政無線電話応答サービスから情報収集

防災行政無線で放送された内容を電話で確認できるサービスを行っています。

【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）

- 地震被害シミュレーション

杉並区では、今後30年以内に約70%の高い確率で発生すると予測されるマグニチュード7クラスの首都直下地震について、被害に関するシミュレーションを行いました。自身の住む地域の被害予測を確認し、災害発生に備えましょう。

（<https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/kyukyu/jishinsoutei/index.html>）

# 災害が発生した時の対応

## 首都直下地震などの大規模災害に備え、杉並区の防災地図アプリ「すぎナビ」をご利用ください

「すぎナビ」は、避難所や安全な避難経路など、災害時に有用な情報を入手できる、みなさんと杉並区の情報共有のためのスマートフォン向け地図アプリです。もちろん、平常時には杉並区の公式電子地図サービスとして公共施設案内などにご利用いただけます。



### 通信が途絶えても OK



災害時には通信が途絶えてしまう場合も少なくありません。

そんなオフラインの状態でも、「すぎナビ」は地図の表示や、保存したルートのご案内をご利用いただけます。

※一部ご利用いただけない機能があります。

### 危険な場所は写真で投稿



災害時には多くの情報が必要です。みなさんから「すぎナビ」に投稿された情報は地図上で共有され他の利用者の避難に役立てられます。また、同時にオープンデータとしても公開します。

投稿があることで、あなたが危険箇所を知らなくても、「すぎナビ」が周囲の危険を知らせてくれます。

※災害時のみご利用いただけます。

### 安全な避難経路をお知らせ



全国の自治体で初めてリアルタイム災害情報サービス\*を利用することで、SNSに投稿された災害に関する情報も収集できるようになりました。

「すぎナビ」へ投稿された情報と、SNSから収集した情報を利用し、危険箇所を避けて避難所等へ経路を案内します。

信頼性が高い災害情報を収集・提供するセコムトラストシステムズ(株)のサービスです。

※位置情報をオンにする必要があります。

AppStore  
ダウンロードページ



GooglePlay  
ダウンロードページ





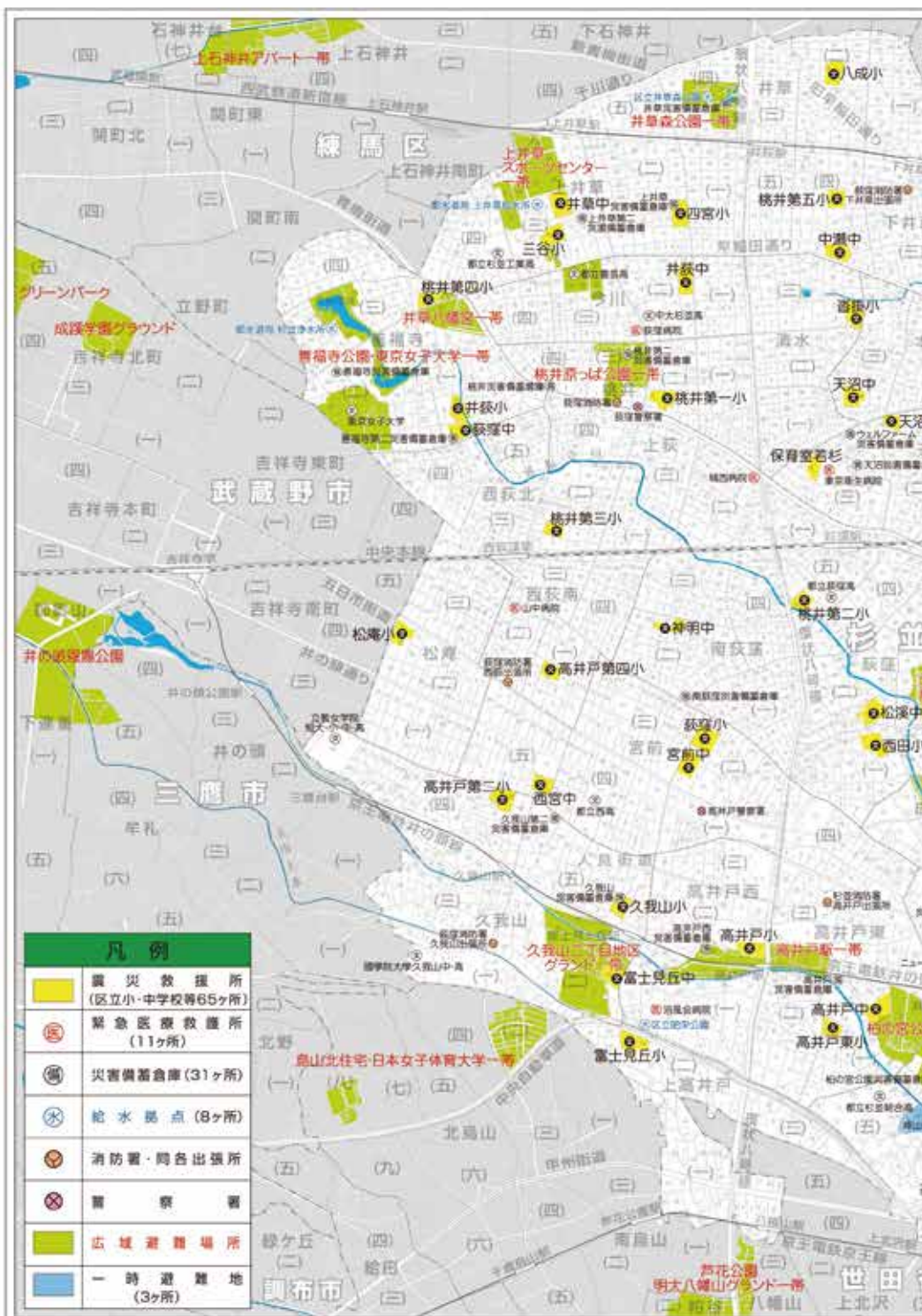
震災が発生し、自宅が倒壊した場合等は、震災救援所に避難してください。  
もし、周辺に大火災が発生した場合には、広域避難場所に避難します。

※杉並第四小学校、杉並第八小学校は、令和元年度をもって閉校となりますが、震災救援所としての指定は継続します。  
※高円寺中学校は令和二年度より高円寺学園に名称が変更されます。

## 【震災救援所】65カ所

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
※杉並第四小学校	高円寺北2-14-13	高井戸第三小学校	下高井戸4-16-24
杉並第六小学校	阿佐谷南1-24-21	高井戸第四小学校	西荻南1-8-16
杉並第七小学校	阿佐谷南3-19-2	松庵小学校	松庵2-23-24
※杉並第八小学校	高円寺南2-40-24	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
※高円寺中学校	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



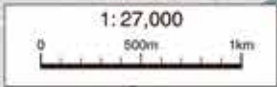
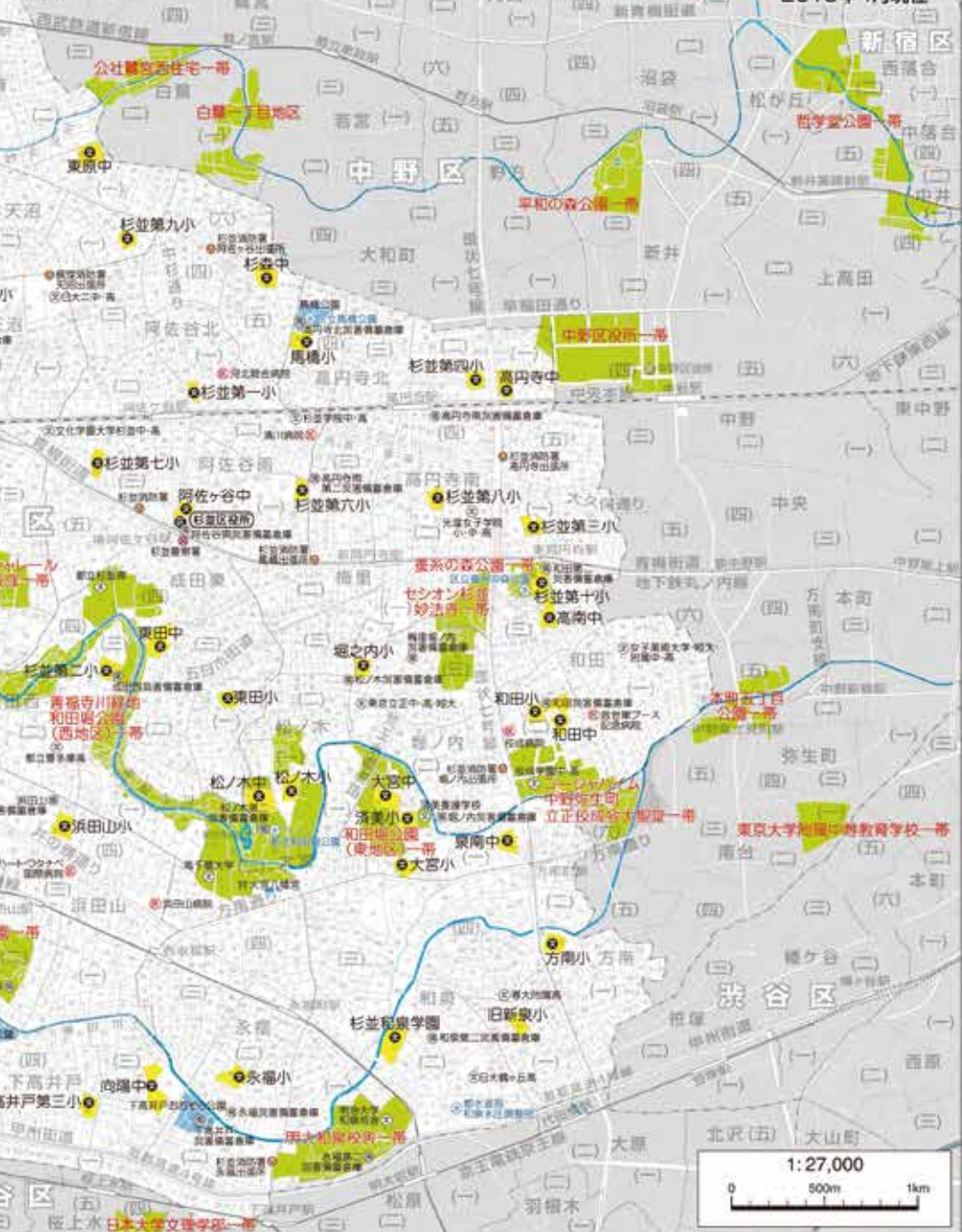
※山中病院は、2019年10月に西萩南2-25-17から南萩窪1-5-15へ移転しました。

# 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

2019年4月現在



# 浸水害・土砂災害の避難所一覧

降雨状況の危険性に応じてA→B→Cの順で浸水害指定の避難所を開設します。また、土砂災害の危険性に応じて、土砂災害指定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	杉並会館	上荻3-29-5
	荻窪地域区民センター	荻窪2-34-20
B	大宮中学校	堀ノ内1-16-38
	杉並第二小学校	成田西3-4-1
C	和田小学校	和田2-30-21
	杉並第一小学校	阿佐谷北1-5-27
	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
	四宮小学校	上井草2-12-26
	荻窪小学校	宮前2-13-18
	高井戸小学校	高井戸西2-2-1
	堀之内小学校	堀ノ内3-24-11
	永福小学校	永福2-16-33
阿佐ヶ谷中学校	阿佐谷南1-17-3	

	施設名称	住 所
C	中瀬中学校	下井草4-3-29
	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
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
大宮中学校	堀ノ内1-16-38

- 避難所へ避難する際は、区のホームページ等で、避難所開設状況の確認をお願いします。
- 被害の拡大が予想される場合、降雨状況によって、他の区立施設も開設します。
- 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。

～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2年1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