

広報すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 8/1 }

令和8年(2026年)
No.2433

いざというときのお守りに。

災害に備えて、持病・服薬状況などを整理し共有することで、避難が必要になったときにも適切な支援につなげる「地域のたすけあいネットワーク（地域の手）」。

今号は、個別避難支援プラン・救急情報キットを活用した支援の仕組みなどを紹介します。

詳細は、6・7面へ

もしもの備えのひとつに！



特集

災害に備えて登録しませんか？
あなただけの避難支援プラン

発行：杉並区 | 〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 代表TEL：3312-2111 | 編集：広報課 TEL：5307-0339 FAX：3312-9911



「広報すぎなみ」は月2回（1・15日）発行。新聞折り込みでの配布のほか、区施設・区内各駅などの広報スタンドに置いています。入手が困難な方には個別配布をしています。ご希望の方は、電話・ファクス・申し込みフォームからお申し込みください。

詳細は、区HP
（右2次元コード）を
ご覧ください。



もしもの
備えの
ひとつに！

災害に備えて登録しませんか？ あなただけの避難支援プラン

地域のたすけあいネットワーク (地域の手)とは？

災害に備えて個別避難支援プランを作成するほか、災害が発生したときには震災救援所など地域の方の協力のもと安否確認などを行う制度です。災害に対する不安をお持ちの方であれば、どなたでもご登録いただけます(施設入所者・長期入院中の方を除く)。

もしも
災害が発生したら…
こんな不安
ありませんか？

すぐに駆け付け
られないので、
高齢の両親が無
事か心配…

1人暮らしなので、自分の必要
な情報を伝えら
れるか不安…

あなたの状況に合わせて

個別避難支援プランを作成します

民生委員・児童委員などが自宅に伺い、服薬状況・緊急連絡先などの情報を聞き取りながら、個別避難支援プランを作成します。もしも避難が必要になったときには、このプランをもとに震災救援所などで適切な支援・配慮につなげます。

▲個別避難支援プラン

かかりつけ医・通院先

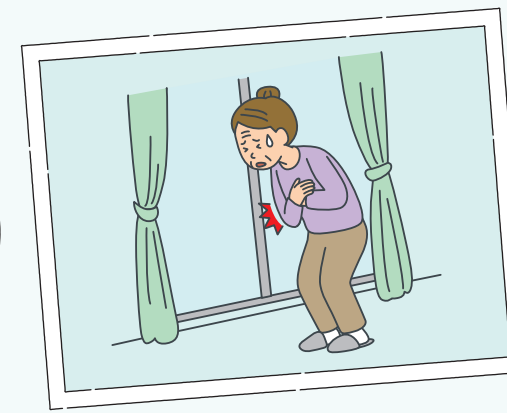
病院名・通院頻度ほか



例えば
こんな情報を
聞き取ります！

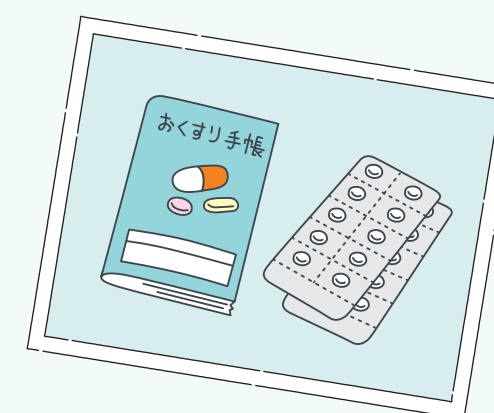
病気・障害の状況

持病・障害者手帳の有無ほか



服薬の状況

症状名・服薬の有無ほか



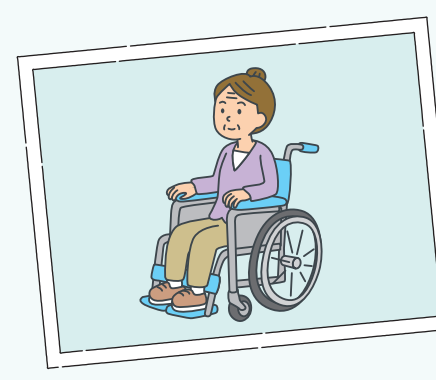
緊急連絡先

家族・担当ケアマネジャーほか



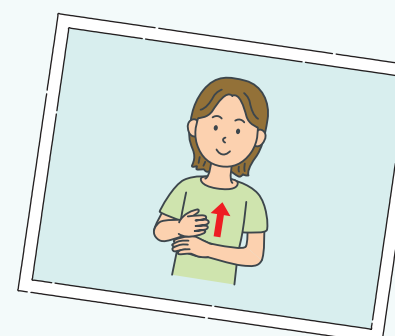
移動手段

車いす・つえの使用状況ほか



コミュニケーション 手段

手話・筆談の利用状況ほか



災害発生時は

安否確認は まず、電話で行います

震災救援所などの地域の協力者が、災害発生後72時間以内を目安に電話で安否確認を行います。電話に回答がない場合は、確認のために震災救援所から自宅へ伺います。

登録したからといって 安心ではありません！

地域のたすけあいネットワーク(地域の手)は共助のしくみをつくる制度ですが、災害の状況によっては必ずしも迅速に安否確認を行えるとは限りません。日ごろから、最低3日分、可能であれば7日分の備蓄品・持ち出し品を準備するほか、家族との連絡方法・避難手段を確認するなど、自助の意識を持ちながら災害に備えましょう。

救急時にも 利用できます

登録者には、救急情報キットをお渡しします。もしも緊急搬送が必要になったときには、救急隊・搬送先の病院などがプランを確認し、支援内容の把握・緊急連絡などに利用します。救急隊が円滑に確認ができるように、玄関の扉の内側・冷蔵庫にステッカーを貼り、プランを入れた容器を冷蔵庫の中に保管してください。

万が一の
お守りに

利用者の声

災害時の行動を
家族で共有する
きっかけになり
ました。

必要な情報が救急
情報キットにまとま
っているので、これが
あれば心強いです。



救急情報キット
容器・表示用
ステッカーのセット



冷蔵庫に
保管！

登録者には
特典があります！
防災対策事業も
ご利用ください

家具転倒防止器具の取り付け

けが・火災の原因・避難の妨げになる、家具の転倒を防ぎます。対象者のうち、地域のたすけあいネットワーク(地域の手)の登録者がいる世帯は、無料で設置個数を増やすことができます。

図①65歳以上のみの世帯②身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳を有する世帯、難病患者福祉手当を受給している世帯 図①高齢者在宅支援課②障害者施策課 ☎5307-0781 図3312-8808



▲設置イメージ

感震ブレーカー設置支援事業

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・通電火災を予防します。地域のたすけあいネットワーク(地域の手)の登録者がいる世帯は、無料で機器の購入・設置ができます。

図 防災課 ☎5307-0702



地域のたすけあいネットワーク (地域の手)に登録してみませんか

家族・担当ケア
マネジャーからの代理
申請も可能です。

申請方法

申込書(保健福祉部管理課地域福祉係〈区役所西棟10階〉・ケア24で配布。区HP〈右2次元コード〉からも入手可)を同係へ郵送・持参。ケア24へ持参も可

