

おおじしん      さい がい

# 大地震（災害） のときのためのパンフ



すぎなみくしょうがいしゃだんたいれんごうかい  
杉並区障害者団体連合会

〒166-0003

すぎなみくこうえんじみなみ  
杉並区高円寺南 2-24-18

TEL(03)5306-2627

FAX(03)5306-2628

当事者保管用

2025年度改定

しめい 氏名	TEL FAX
じゅうしょ 住所	
けつえきがた 血液型	アレルギー
くすり	

# グラツときたら・・・

## テーブルの下にかくれる



## あわてずに!



あわてて  
そとで  
**外へ出ない!**  
あしもと  
**足元に**  
き  
**気をつけて**



(家の中でもくつなどはきましょう!)

ひ しまつ じしん  
**火の始末は地震がおさまってから!**

じしん じどうてき と  
**ガスは地震のとき自動的に止まります。**

# い し い しんさいきゅうえんじょいちらん ＜医師の居る震災救 援所一覧＞

くりつ しょう ちゅうがっこう しんさいきゅうえんじょ かいせつ  
区立65か所の小・中学校に震災救 援所が開設されます  
が、い し か き こう ひつよう おう はいち  
医師は、下記の15校に必要に応じて配置されます。

はいち か め い ご おも  
(配置されるのは3日目以後になると思います。)

- |                             |                              |                              |
|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 1、すぎなみだい しょうがっこう<br>杉並第一小学校 | 2、すぎなみだい しょうがっこう<br>杉並第二小学校  |                              |
| 3、まばししょうがっこう<br>馬橋小学校       | 4、ももいだい しょうがっこう<br>桃井第一小学校   |                              |
| 5、ももいだい しょうがっこう<br>桃井第二小学校  | 6、ももいだい しょうがっこう<br>桃井第三小学校   |                              |
| 7、ももいだい しょうがっこう<br>桃井第五小学校  | 8、たかいとだ いしょうがっこう<br>高井戸第三小学校 |                              |
| 9、わだしょうがっこう<br>和田小学校        | 10、ほうなんしょうがっこう<br>方南小学校      |                              |
| 11、さんやししょうがっこう<br>三谷小学校     | 12、ふじみがおかちゅうがっこう<br>富士見丘中学校  |                              |
| 13、すぎなみいずみがくえん<br>杉並和泉学園    | 14、にしみやちゅうがっこう<br>西宮中学校      | 15、すぎなみだい しょうがっこう<br>杉並第十小学校 |

たいちようふりよう と き いしや びょういん  
けがや、体調不良の時は、医者が病院へいきましよう。

つぎ びょういん さいがいじ びょういん おも じゅうしょうしや ちりょう  
☆次の病院は災害時の病院として、主に重症者の治療と

しゅうよう おこなうびょういん してい  
收容を行う病院として指定されています。

おぎくぼびょういん じょうさいびょういん きよかわびょういん やまなかびょういん よくふうかいびょういん  
荻窪病院、城西病院、清川病院、山中病院、浴風会病院、  
かわきたびょういん とうきょうえいせい あ ど べん ち す と びょういん はまだやまやまびょう  
河北病院、東京衛生アドベンチスト病院、浜田山病院、

ニューハート・ワタナベ国際病院、タムス杉並病院

きょうりんだいがくふぞくすぎなみびょういん  
杏林大学附属杉並病院

# ＜<sup>ふだん</sup>普段から<sup>じゆんび</sup>準備しておくこと＞

- 1、<sup>かぞく</sup>家族で<sup>そうだん</sup>相談して、<sup>じしんたいさく</sup>地震対策や<sup>に</sup>逃げる<sup>ばしょ</sup>場所などを決めておきましょう  
(<sup>たす</sup>助けに来てくれた<sup>き</sup>人に見せる<sup>ひと</sup>ため、<sup>み</sup>逃げる<sup>に</sup>場所・<sup>ばしょ</sup>連絡先<sup>れんらくさき</sup>などを書<sup>か</sup>いておきましょう)
- 2、「<sup>たす</sup>助け<sup>あ</sup>合い<sup>とうろく</sup>ネットワーク」に登録<sup>き</sup>しましょう！  
(<sup>しんさいきゆうえんじよ</sup>震災救<sup>ひと</sup>援所<sup>たす</sup>の人が<sup>き</sup>助けに来て<sup>き</sup>ます)
- 3、<sup>かさいけいほうき</sup>火災警<sup>か</sup>報器<sup>か</sup>や<sup>か</sup>家具<sup>ぐ</sup>転倒<sup>と</sup>防止<sup>と</sup>器具<sup>つ</sup>を取り付け<sup>つ</sup>ましょう  
(<sup>か</sup>家具<sup>ぐ</sup>転倒<sup>せ</sup>防止<sup>く</sup>器具<sup>じよせい</sup>設置<sup>う</sup>には<sup>う</sup>区<sup>う</sup>の<sup>う</sup>助成<sup>う</sup>が<sup>う</sup>受け<sup>う</sup>られ<sup>う</sup>ます)
- 4、<sup>ちいき</sup>地域の<sup>ぼうさいくんれん</sup>防災訓練<sup>さんか</sup>に参加<sup>きんじよ</sup>したり、<sup>ひと</sup>近所<sup>ひと</sup>の人<sup>ひと</sup>にあいさつ<sup>ひと</sup>をして、<sup>かおみし</sup>顔見<sup>れんごうかい</sup>知り<sup>つく</sup>になり<sup>つく</sup>ましょう！ (連<sup>れんごうかい</sup>合<sup>つく</sup>会<sup>つく</sup>が<sup>つく</sup>作<sup>つく</sup>った<sup>つく</sup>区<sup>つく</sup>民<sup>つく</sup>向<sup>つく</sup>け<sup>つく</sup>パ<sup>つく</sup>ン<sup>つく</sup>フ<sup>つく</sup>を<sup>つく</sup>配<sup>つく</sup>布<sup>つく</sup>し<sup>つく</sup>て<sup>つく</sup>く<sup>つく</sup>だ<sup>つく</sup>さ<sup>つく</sup>い)

## ひ ようい 日ごろから用意しておくもの

<sup>みつかぶん</sup>☆3日<sup>みず</sup>分の<sup>しよくりよう</sup>水、食料

(<sup>たす</sup>すぐに<sup>く</sup>助け<sup>おも</sup>は<sup>おも</sup>来る<sup>おも</sup>ことができ<sup>おも</sup>ないと<sup>おも</sup>思<sup>おも</sup>います)

☆寝るときは身近にくつとヘルメットと懐中電灯

☆医薬品(救急用品)、携帯電話(予備バッテリー)、

ラジオ、乾電池、現金 懐中電灯、軍手

さいがいようでんごん

つかかた

# 災害用伝言ダイヤル(171)の使い方

## りようほうほう 利用方法

### でんごん ろくおんほうほう 伝言の録音方法

171 にダイヤル

でんごん 「伝言センターです」のこえ

ろくおん ばあい 1  
録音の場合

ひさいしや でんわばんごう お  
被災者の電話番号を押します

×××-×××-××××

ピツとなったら 30秒<sup>びよう</sup>  
い<sup>ない</sup>はな<sup>はな</sup>でんわ<sup>でんわ</sup>  
以内で話して電話を  
き  
切ります。

### でんごん さいせいほうほう 伝言の再生方法

171 にダイヤル

でんごん 「伝言センターです」のこえ

さいせい ばあい 2  
再生の場合

ひさいしや でんわばんごう お  
被災者の電話番号を押します

×××-×××-××××

さいせい はじ  
再生が始まります。

じぜん たいけん  
事前に体験しておきましょう

(毎月1日・15日が体験日です。)



# 《逃にげるときもいって行くものリスト》

品 <small>しな</small> 物 <small>もの</small> 名 <small>めい</small>	チェック	品 <small>しな</small> 物 <small>もの</small> 名 <small>めい</small>	チェック
①		⑤	
②		⑥	
③		⑦	
④		⑧	

# 《個人こじんで用意よういするもの》

☆ 薬くすり、補装具ほそうぐ、補聴器ほちようきの電池でんち、スプーンなど

品 <small>しな</small> 物 <small>もの</small> 名 <small>めい</small>	チェック
①	
②	
③	
④	
⑤	

# に 逃げる場所

(家族で相談して決めておきましょう。)

ちやくご ひなんばしよ ちか こうえん こうきやう たてもの  
直後の避難場所 (近くの公園とか公共の建物など)

かぞく はな としき しゅうごうばしよ しんさいきゆうえんじよ  
家族と離ればなれになった時の集合場所 (震災救護所など)

# れん らく さき 連絡先

かぞく しんせき  
《 家族 ・ 親戚 》

なまえ 名前	かいしゃ がっこう 会社 ・ 学校	
		TEL
		TEL
		TEL

かぞく れんらく  
《 家族と連絡のとれないとき 》

なまえ 名前	TEL
なまえ 名前	TEL

ゆうじん しょうがいしゃだんたい  
《 友人 ・ 障害者団体など 》

ゆうじんめい 友人名	TEL
だんたいめい 団体名	TEL