

中野区 わたしの地震マニュアル

早めに備えて!

このマニュアルは地震発生後、落ち着いて行動するために、**日頃の皆様の備えを促すもの**です。
届いたら一読し、自ら備えるきっかけにしてください。
また、発災後すぐに確認できるよう保管場所を決めておきましょう。
家族や周りの人を助けるために、自分の身は自分で守りましょう!



1 揺れが収まったら

落ち着いて行動を!

- 転倒した家具類、飛び散ったガラスの破片等に注意しましょう。
- ガスや電気を使用していた場合は止めましょう。
- 窓や戸を開け、出口を確保しましょう。



情報を確認しよう!

情報をテレビ、ラジオ、インターネットで確認してください。

※SNSは誤った情報が飛び交うことがあります。
区からの正しい情報を確認しましょう。



中野区防災・防犯情報メール
震度速報や気象情報などの防災情報を、メールでお知らせします。
※要事前登録

中野区防災サイト

災害時には、避難所の開設情報など、区からの最新の情報が確認できます。



中野区公式LINE

震度速報や気象情報などの防災情報を、LINEでお知らせします。
※要事前登録



中野区公式 X (旧Twitter)

災害時には防災情報を発信します。
アカウント名: @tokyo_nakano

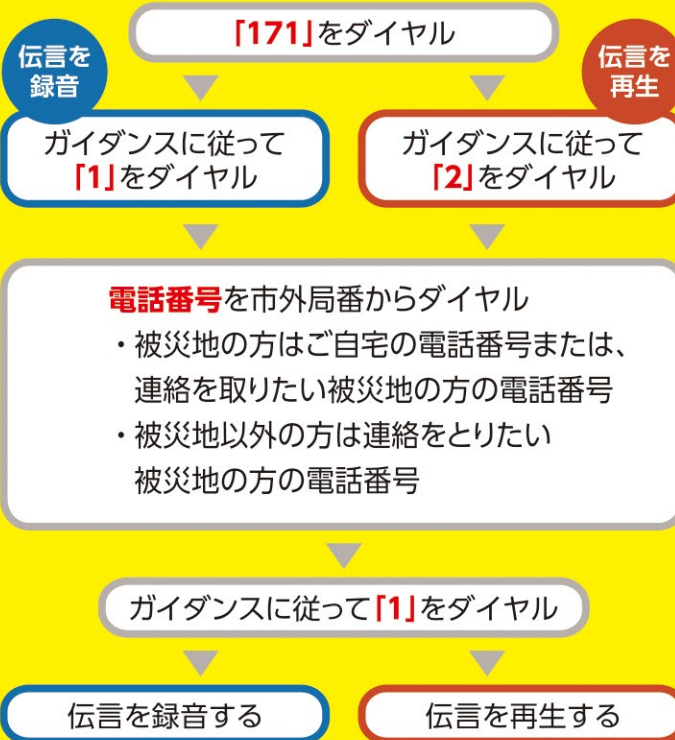


Yahoo! 防災速報

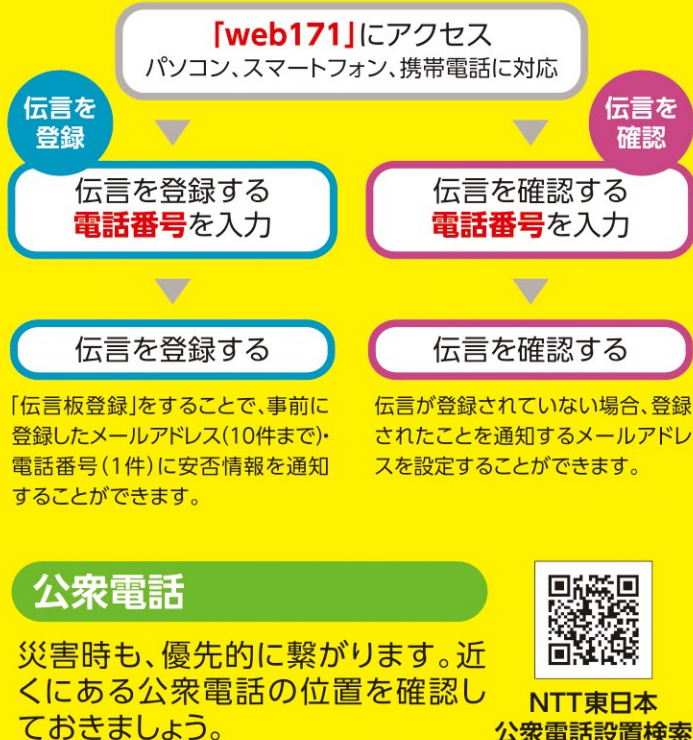
様々な防災情報がプッシュ通知で届きます。
※要事前登録

家族の安否確認を!

災害用伝言ダイヤル 171



災害用伝言板 web171



2 避難の判断

避難所へ行くだけが“避難”ではない!

区からの情報を確認し、「避難判断フロー」に基づき避難の判断を行いましょう。

→ 家が安全であればそのまま家にとどまり「在宅避難」を!

避難所生活は課題がたくさん

- 人であふれかえるため、感染症の対策が必要となる(原則常時マスク)
- プライバシーが確保されない
- 十分な食料や生活スペースが確保されない
- 共同生活のため、様々なルールがある(食事時間・消灯時間など)

在宅避難のよいところ

- 感染症のリスクを減らせる
- プライバシーが守れるため、ストレスを軽減できる
- ペットと同じ環境で一緒にいられる

→ 1日も早い日常生活の回復につながる!

避難判断フロー



3 日頃からの備蓄 (最低3日分・できれば7日分用意)

日頃から備えるもの 在宅避難では最低これくらい必要!

(例) 夫婦と乳幼児、高齢女性1人の4人家族・3日分 (東京都発行「日常備蓄を進めよう」より)

分類	日常使い (常にキープしておく分)	数量	わたしの 場合
食品等	☐ 水	1人1日3L	
	☐ 無洗米	4kg	
	☐ レトルトご飯	27食	
	☐ 乾麺 即席麺	3パック	
	☐ 缶詰 (さばの味噌煮、野菜など)	9缶	
	☐ 果物の缶詰	3缶	
	☐ レトルト食品	9個	
	☐ 野菜ジュース	9本	
	☐ 飲み物(500ml)	9本	
	☐ チーズ・プロテインバー等	3パック	
	☐ お菓子	3パック	
	☐ 栄養補助食品	9箱	
	☐ 健康飲料粉末	9袋	
	☐ ポリ袋	1箱	
	☐ ラップ	1本	
生活用品	☐ アルミホイル	1本	
	☐ ティッシュペーパー	4箱	
	☐ トイレットペーパー	4ロール	
	☐ 点火棒	1本	
	☐ 布製ガムテープ	2巻	
	☐ 軍手	9組	
	☐ ビニール手袋	1箱	
	☐ 救急箱	1箱	
	☐ マスク	9枚	
	☐ 常備薬	1箱	
衛生用品	☐ 除菌ウェットティッシュ	120枚	
	☐ 使い捨てコンタクトレンズ	1人1か月分	
	☐ アルコールスプレー	2本	
	☐ 歯磨き用ウェットティッシュ	90枚程度	
	☐ 生理用品	30個セット	
女性	☐ 基礎化粧品	適宜	
	☐ 粉ミルク(スティックタイプ)	18食	
	☐ 液体ミルク	18食	
乳幼児	☐ アレルギー対応離乳食	9食	
	☐ お尻拭き	3パック	
	☐ おむつ	30個	
高齢者	☐ 使い捨て哺乳瓶	18個	
	☐ おかゆ	9食	
	☐ 補聴器用電池	適宜	
	☐ 入れ歯洗浄剤	12錠	

災害に備えて準備し、定期的に 使用確認などを行うもの	数量	わたしの 場合
☐ カセットコンロ	2台	
☐ カセットボンベ	8本	
☐ 携帯トイレ・簡易トイレ	45回分	
☐ 懐中電灯	2灯	
☐ LED ランタン	最低3台	
☐ ヘッドライト	4個	
☐ 乾電池	適宜	
☐ 手回し充電式などのラジオ	1台	
☐ 携帯電話 充電器	適宜	
☐ リュックサック	1個	

チェック 「東京備蓄ナビ」でわたしの必要数を確認しよう!

※ペットがいる場合
ペットフード、ケージ、トイレ、常備薬、
その他必要な物資を用意してください。

中野区HP ペットの災害対策



困ったときは...

中野区民防災
ハンドブックを
確認しましょう。



中野区民
防災
ハンドブック

マンションに住む場合

「中高層マンションの
防災マニュアル」を
確認しましょう。

