

## 2章

# 災害に備えて

30年以内に70%程度の確率で  
起きるといわれている首都直下地震。  
集中豪雨や台風による風水害。  
いつ災害が起きても、生き抜くために  
「今」備えましょう。

## 在宅避難のために

### 在宅避難を基本に

避難所に行けば、十分な食料や生活スペースが提供されるわけではありません。震災時、避難所はたくさんの避難者で溢れ、プライバシーも十分には確保できず生活するにはストレスがかかる場所です。自宅に被害がなく、引き続き生活できる場合は、在宅避難が基本的な考え方になります。物流が滞り、自宅での生活物資が不足している場合などは、避難所で物資を受け取り在宅避難を選択することも可能です。



### 在宅避難をするためには

在宅避難をするためには、「家庭での備蓄」「家具の転倒防止対策」が大切です。

## 家庭での備蓄（震災後生き抜くために）

### 「日常備蓄（ローリングストック）」をはじめましょう

「日常備蓄」とは、日頃から自宅で使っている品物（缶詰、レトルト食品等）を少し多めに備えることです。古いものから消費して、減った分を補充することで、普段の買い物でも取り組めておススメです。



**HP** ホーム>中野区防災サイト>地震に備える>自助・共助>事前の準備・確認すること>ページを開く

## 備蓄品チェックリスト 「日常備蓄を進めよう」(東京都発行)参照

(例)夫婦と乳幼児、高齢女性1人の4人家族

分類	日常使い (常にキープしておく分)	数量
食品等	<input type="checkbox"/> 水	1人1日3L
	<input type="checkbox"/> 無洗米	4kg
	<input type="checkbox"/> レトルトご飯	27食
	<input type="checkbox"/> 乾麺 即席麺	3パック
	<input type="checkbox"/> 缶詰 (さばの味噌煮、野菜など)	9缶
	<input type="checkbox"/> 果物の缶詰	3缶
	<input type="checkbox"/> レトルト食品	9個
	<input type="checkbox"/> 野菜ジュース	9本
	<input type="checkbox"/> 飲み物(500ml)	9本
	<input type="checkbox"/> チーズ・プロテインバー等	3パック
	<input type="checkbox"/> お菓子	3パック
	<input type="checkbox"/> 栄養補助食品	9箱
	<input type="checkbox"/> 健康飲料粉末	9袋
	生活用品	<input type="checkbox"/> ポリ袋
<input type="checkbox"/> ラップ		1本
<input type="checkbox"/> アルミホイル		1本
<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー		4箱
<input type="checkbox"/> トイレットペーパー		4ロール
<input type="checkbox"/> 点火棒		1本
<input type="checkbox"/> 布製ガムテープ		2巻
<input type="checkbox"/> 軍手		9組
<input type="checkbox"/> ビニール手袋		1箱
衛生用品		<input type="checkbox"/> 救急箱
	<input type="checkbox"/> マスク	9枚
	<input type="checkbox"/> 常備薬	1箱
	<input type="checkbox"/> 除菌ウェットティッシュ	120枚
	<input type="checkbox"/> 使い捨てコンタクトレンズ	1人1か月分
	<input type="checkbox"/> アルコールスプレー	2本
	<input type="checkbox"/> 歯磨き用ウェットティッシュ	90枚程度



分類	日常使い (常にキープしておく分)	数量
女性	<input type="checkbox"/> 生理用品	30個セット
	<input type="checkbox"/> 基礎化粧品	適宜
乳幼児	<input type="checkbox"/> 粉ミルク(スティックタイプ)	18食
	<input type="checkbox"/> 液体ミルク	18食
	<input type="checkbox"/> アレルギー対応離乳食	9食
	<input type="checkbox"/> お尻拭き	3パック
	<input type="checkbox"/> おむつ	30個
	<input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶	18個
高齢者	<input type="checkbox"/> おかゆ	9食
	<input type="checkbox"/> 補聴器用電池	適宜
	<input type="checkbox"/> 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
<input type="checkbox"/> カセットコンロ	2台
<input type="checkbox"/> カセットボンベ	8本
<input type="checkbox"/> 携帯トイレ・簡易トイレ	45回分
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	2灯
<input type="checkbox"/> LED ランタン	最低3台
<input type="checkbox"/> ヘッドライト	4個
<input type="checkbox"/> 乾電池	適宜
<input type="checkbox"/> 手回し充電式などのラジオ	1台
<input type="checkbox"/> 携帯電話 充電器	適宜
<input type="checkbox"/> リュックサック	1個

## 自分の家族での備蓄数を確認しよう

東京都のサイト『東京備蓄ナビ』では、各家庭の年齢や人数に合わせて、目安となる備蓄量を確認できます。

東京備蓄ナビ



## 家具転倒防止対策 (家でけがをしないために)

近年の地震による負傷者の多くは、家具等の転倒や落下が原因です。大切な家具が凶器とならないよう、耐震診断や部屋内の家具の配置を見直すとともに、転倒・落下・移動防止をしましょう。

### 耐震診断を受けましょう

地震による建物の被害を減らすために、まずは耐震診断を受けましょう。次の支援制度をご利用ください。



#### 1. 木造住宅無料耐震診断

昭和56年5月31日以前に建築された2階建て以下の木造在来工法の住宅が対象。無料で耐震診断士を派遣します(事前申込制)。

#### 2. マンション耐震診断の助成

昭和56年5月31日以前に建築された鉄筋コンクリート造や鉄骨造などの共同住宅が対象。耐震診断にかかる費用を助成(765万円まで)。

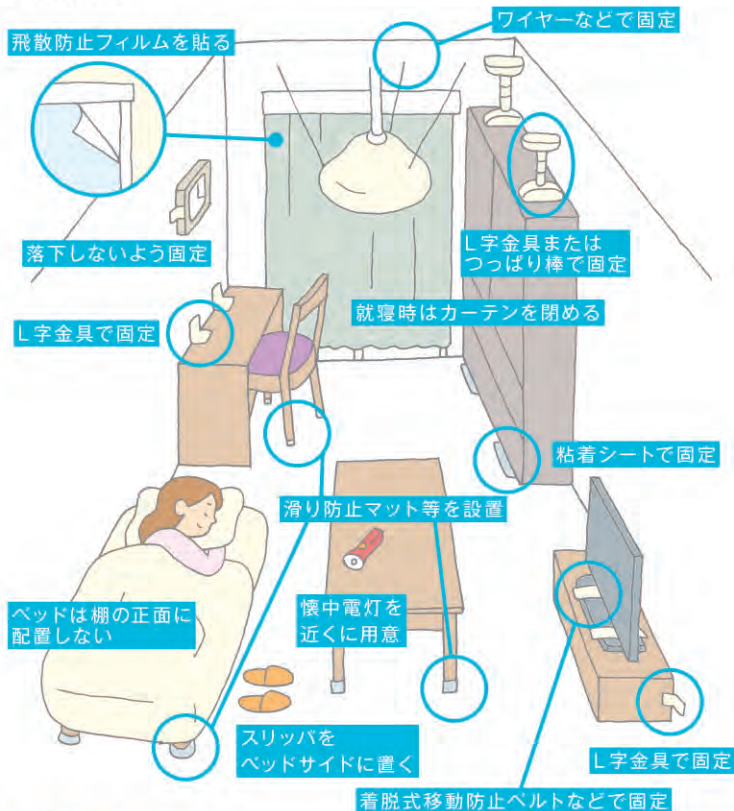
両診断とも建築年度や構造、延べ面積などを設計図書等で確認の上、耐震診断の実施前に区役所へご相談を。詳しくは区ホームページをご覧になるか、区役所へお問い合わせください。

**電話** 3389-1111(「耐震診断の相談」とお伝えください)

**HP** ホーム>中野区防災サイト>地震に備える>区の計画・対策>住宅の耐震化促進事業>ページを開く

## 家具等の配置の見直し例

- ・クローゼットや押し入れなどに収納し、なるべく部屋に物を置かないようにしましょう(特に就寝場所)。
- ・高いところに物を置かないようにしましょう。高さの低い家具を選びましょう。
- ・テレビはできるだけ低い位置に置きましょう。
- ・懐中電灯などをわかりやすい場所に置きましょう。
- ・出入口付近に大きいものや重いものを置かないようにしましょう。



## 転倒防止、安全対策の方法

家具の転倒防止はねじ止めが有効ですが、それが難しい方は次のような方法もおすすめてです。

### 突っ張り棒

天井が板や石膏ボードなどでないコンクリート基礎の素材ならねじ止め不要で設置できます。



### ストッパー式防災マット

家具の下部にくさびを挟み、家具を傾け壁に傾斜させます。

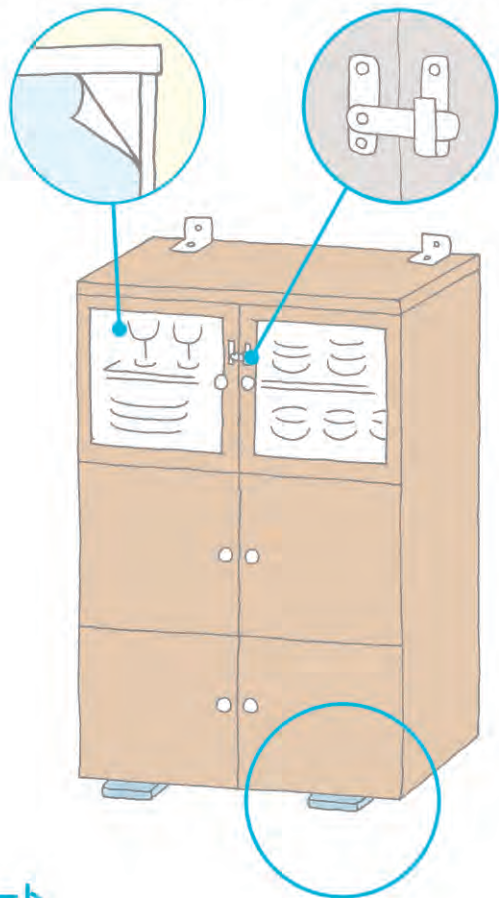


## 留め金具

食器棚などに取り付け、扉の開放を防ぎます。

## ガラス飛散防止フィルム

窓や棚などのガラスに貼り、割れた際の破片飛散を防ぎます。



## 粘着シート

粘着性のゲル状シートで、家具と床面を接着させます。

## 防災用品のあっせん

P25～26で紹介した転倒防止器具を含む防災用品は、区であっせんを行っています。詳しくは区ホームページか、区役所、区民活動センターで配布している案内をご覧ください。区役所までお問い合わせください。

**電話** 3389-1111(「防災用品のあっせん」とお伝えください)

**HP** ホーム>中野区防災サイト>地震に備える>自助・共助>防災用品のあっせん>ページを開く



## 家具転倒防止器具を自分で取り付けられない場合は

区では家具転倒防止器具の取付け助成を行っています。満65歳以上の世帯の方や身体に障害のある方だけの世帯などは無料で工事が可能です(器具の実費は1万円まで無料)。なおテレビや冷蔵庫など、家電の転倒防止器具は対象外となります。利用方法などについて詳しくは区ホームページをご覧ください。なるか区役所までお問い合わせください。

**電話** 3389-1111(「家具転倒防止器具の取付け助成」とお伝えください)

**HP** ホーム>まちづくり>建築>耐震・防災>中野区家具転倒防止器具取付助成

## 防災訓練に参加しましょう

中野区では様々な防災訓練を行っています。防災についての知識を深め体験することで、発災時に多くの命を救うことができます。また、訓練を通して地域の人たちと顔見知りになることで、平常時からの協力体制が築けます。

### 中野区で行われている主な訓練

#### 中野区総合防災訓練

区をはじめとする防災関係機関と住民が一体となっていく、中野区で最も規模の大きい訓練です。年に2回開催。

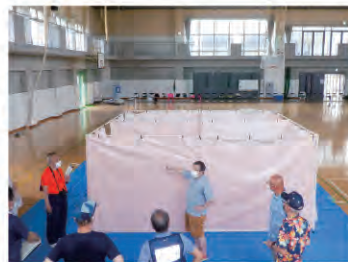
#### 防災体験デー

年に数回区が主催し、起震車訓練や初期消火訓練などを消防署と協力して行っています。区役所前や公園等で開催。



防災体験デーで  
起震車体験

令和5年11月10日  
中野第一小学校で行われた防災訓練



避難所開設訓練(資機材の組み立て)  
の様子



避難所開設訓練(図上訓練)の様子

#### 地域訓練(地域や団体ごとに開催)

地域や団体独自で区や消防署と連携しながら様々な訓練を開催(例:炊出し訓練や防災座談会など)。地区まつりと合わせての開催などもあります。

#### 避難所開設訓練(避難所運営本部、各避難所該当エリアの方)

避難所の運営を行う訓練です。避難所ごとに組織されている避難所運営本部が中心となり、図上訓練や実際の避難所で資機材の組立てなどを行います。

#### 中野区町会連合会 初期消火機器操法大会

中野区町会連合会が主催し、町会ごとにバケツリレー、スタンドパイプなど初期消火機器の操法を競います。

#### 訓練を行いたい、参加したい方は

訓練によって主催の管轄が異なります。詳しくは、区役所またはお近くの消防署までご相談ください。

中野区役所 電話 3389-1111

中野消防署 電話 3366-0119

野方消防署 電話 3330-0119

(「防災訓練について」とお伝えください)



## 日頃からのコミュニケーションが大切

P2の図からも分かる通り、過去の大震災での救助は、ほとんどが家族や近所の方でした。家具の配置や転倒防止、備蓄の準備と同じく普段のコミュニケーションが自身を含む多くの命を救います。次の内容を中心に、家族会議や、近所の方、知人と情報共有をしておきましょう。

### 家族会議を行いましょう

171

#### 複数の連絡手段を決めておく

電話はもちろん、災害用伝言ダイヤル(171・使用方法はP122)、災害用伝言板(web171・使用方法はP123)、SNSなども有効です。

#### 自宅の危険箇所の確認

出火元となりそうな場所や器具(電気ストーブ等)、物が倒れてきそうな場所などを確認しておき、発災時に慌てないようにしましょう。

#### 集合場所、避難所の確認

家族と離れた場所で被災した時に、集合場所を共有しておくことで早く会える確率が高まります。避難所や近隣など自宅以外でも決めておきましょう。

#### 避難経路の確認

地震・火災・水害などを想定し、複数の経路や回り道などを確認しておきましょう。



### 近所の方との情報共有

お互いに顔見知りになり情報交換をすることで、いざという時の安心につながります。地域の行事や防災訓練への参加などから、交流してみましょう。

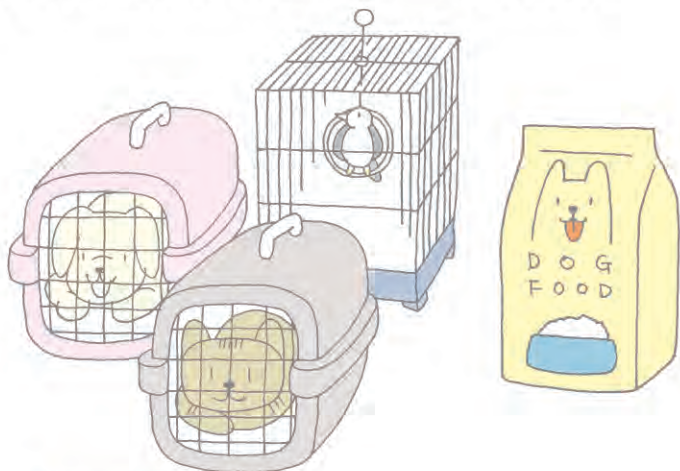


## ペットについて

災害時には人間同様、ペットも避難が必要となる場合があります。区では下記の条件のもと、避難所にペットを受け入れることとしています。しかし、自宅が安全でかつ定期的に世話のために戻ることができれば、避難所に連れて行かないことも選択肢の一つです。しつけやペット用品の準備など、飼い主として普段からできることを考えておきましょう。

### ペットの受け入れ

- ① 飼い主が自宅での生活が困難になった場合
- ② 受入動物は、小動物(犬、猫、小鳥等)のみ
- ③ ペットフード、ケージ、トイレ、常備薬、その他ペットの飼育に必要な物資は飼い主が用意してください。
- ④ 受入場所は、原則として、校庭の一部に設置します。

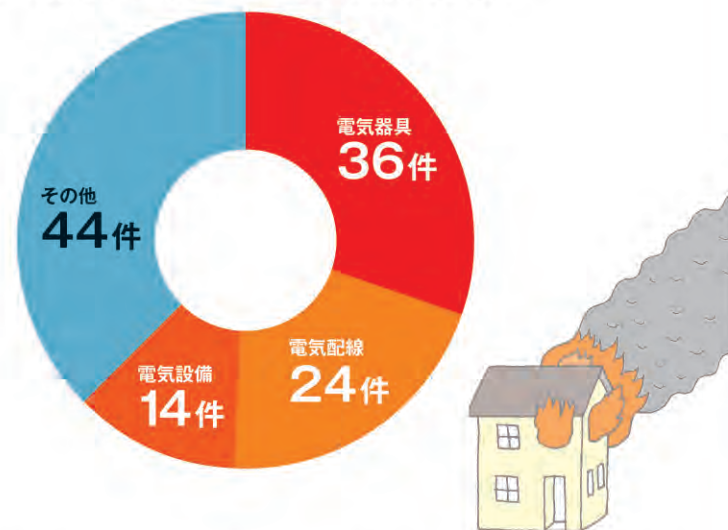


## 震災時の火災に注意

震災時における火災の多くは電気火災です。原因は電気ストーブなどの電気機器の転倒やその周辺に物が落下する、電気配線の断線による出火、通電火災\*などがあげられます。電気機器の配置の見直しや配線設備の確認を日頃から行い、震災後避難する際は、ブレーカーを落としましょう。また、感震ブレーカーの設置も有効です。

### 「本震」による火災発生状況(東北地方太平洋沖地震)

出典：日本火災学会「2011年東日本大震災火災等調査報告書」



\*通電火災…震災に伴う停電が復旧し、通電が再開した際に発生する火災。揺れにより、電気器具の電熱部分に可燃物が接触している状態で通電が再開されることなどで発災します。地震発災直後ではなく、避難後に起こることが多いため、被害が拡大しやすいのが特徴です。



## 感震ブレーカーの設置を推進しています

### 感震ブレーカーとは

感震ブレーカーとは設定以上の震度を感知した際に自動的にブレーカーを遮断し、電気の供給を止めるものです。震災発生直後の火災や、通電火災にも有効です。種類は右ページのように分けられます。


それぞれのご家庭に合った感震ブレーカーを設置して、震災時の電気火災を防ぎましょう。

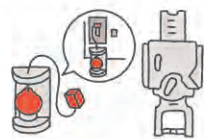

**HP** ホーム>中野区防災サイト>地震に備える>自助・共助>防災用品のあっせん>ページを開く

### 感震ブレーカー設置の際の注意点

- ・製品タイプごとの特性・留意点を踏まえたうえで、適切な機器を選択しましょう。
- ・生命の維持に直結するような医療用機器(在宅血液透析機器、酵素濃縮器等)を設置している場合、停電時に対処できるバッテリー等を備えるとともに、医療機器メーカー等に確認しましょう。
- ・夜間等の照明確保のため、停電時に作動する足元灯や懐中電灯等の照明器具を常備しましょう。
- ・ガス漏れや、屋内外の配線に損傷がないことなどを確認し、安全確保をしたうえで復電しましょう。

### 感震ブレーカーの種類と主な特徴

タイプ	コンセント型	
	特定機器遮断型	一括遮断型
イメージ		
特徴	内蔵されたセンサー等が揺れを検知し、設置したコンセントからの通電を遮断	センサーが揺れを検知し、疑似漏電を発生させブレーカーを切ること通電を遮断
遮断範囲	選択した機器のみ	屋内全ての電気供給
設置工事	不要	必要
遮断までの時間	なし	あり・なし ※製品により異なる

タイプ	簡易型	分電盤型	
		内蔵型	後付型
イメージ			
特徴	ばねの作動やオモリの落下によりブレーカーを切ること通電を遮断	内蔵されたセンサーが揺れを検知し、主幹ブレーカーを切って通電を遮断	分電盤に感震センサーを後付。分電盤に漏電ブレーカーが付帯している場合に設置可能
遮断範囲	屋内全ての電気供給		
設置工事	不要	必要	
遮断までの時間	あり・なし ※製品により異なる	あり(3分程度)	

## 水害に備えを

近年、集中豪雨などで、川の氾濫や、道路や宅地に降った雨が一時的に流れ込み、処理能力を超えて浸水被害が発生するという都市型水害が増えています。水害ハザードマップや東京マイ・タイムラインを活用しながら、次の項目を確認しておきましょう。

- ・ 洪水、浸水等が起こった時、どのエリアが危険なのか
- ・ 自宅に近い避難所はどこか(複数確認)
- ・ 出来るだけ橋や川の近くを通らない避難所までのルート

確認した項目は、東京マイ・タイムラインに記入しておき定期的に見返すなど、いざという時に慌てないようにしましょう。

**HP** ホーム>中野区防災サイト>水害に備える>自助・共助>水害に備えて 日頃の準備・心がけ>ページを開く

### 浸水防止等の準備

- ・ 側溝や雨水ますの掃除をします。
- ・ 地下駐車場などの地下施設に浸水が予想される時は、止水板や土のうを設置します。

区では水防倉庫や土のうステーション(路上)に土のうを配備しています。ご自由にお使いください(P115参照)。



### ハザードマップで確認を

東京都が平成30年3月に神田川流域浸水予想区域図を作成・発表したのを受け、中野区ハザードマップを作成していますので、お住まいの場所が浸水地域なのか、近くの避難所はどこなのか等を確認しておきましょう(区ホームページか、区役所、区民活動センター、すこやか福祉センターで配布しています)。

**HP** ホーム>中野区防災サイト>水害に備える>地図・避難所>中野区ハザードマップ>ページを開く