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

「171」をダイヤル

伝言を録音
ガイダンスに従って「1」をダイヤル

伝言を再生
ガイダンスに従って「2」をダイヤル

電話番号を市外局番からダイヤル
- 被災地の方はご自宅の電話番号または、連絡を取りたい被災地の方の電話番号
- 被災地以外の方は連絡をとりたい被災地の方の電話番号

ガイダンスに従って「1」をダイヤル

伝言を録音する

伝言を再生する

災害用伝言板 web171

「web171」にアクセス
パソコン、スマートフォン、携帯電話に対応

伝言を登録
伝言を登録する**電話番号**を入力
伝言を登録する

「伝言板登録」をすることで、事前に登録したメールアドレス(10件まで)・電話番号(1件)に安否情報を通知することができます。

伝言を確認
伝言を確認する**電話番号**を入力
伝言を確認する

伝言が登録されていない場合、登録されたことを通知するメールアドレスを設定することができます。

公衆電話

災害時も、優先的に繋がります。近くにある公衆電話の位置を確認しておきましょう。

NTT東日本
公衆電話設置検索

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
- 充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

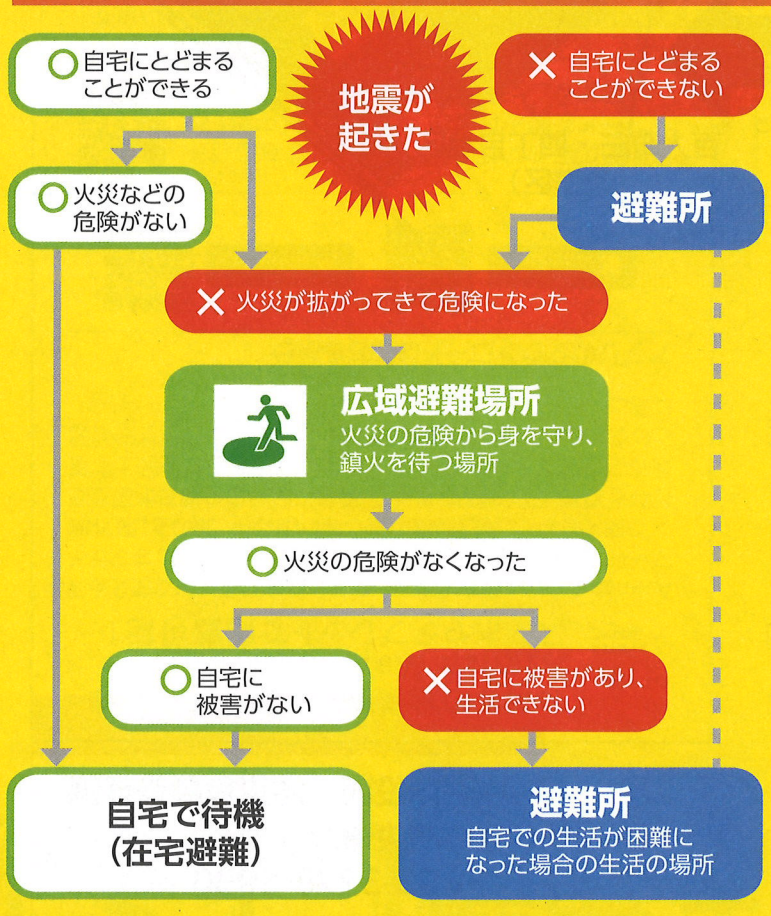
- 感染症のリスクを減らせる
- プライバシーが守れるため、ストレスを軽減できる
- ペットと同じ環境で一緒にいられる

➡ 1日も早い日常生活の回復につながる!

注意!

在宅避難には備蓄が重要です!
3を確認し日頃からの
備蓄を行いましょう。

避難判断フロー



家を出る前に確認すること
（避難する場合）

- 電気のブレーカーを落とす
- ガスや水道の元栓が閉まっているか確認する
- 鍵をかける
- 必要なものを準備する

わたしが必要なもの

例）常備薬、身分証明書など

ポイント

近所の方にも声をかけましょう。
火災を発見した場合は、
初期消火を行いましょう。
自宅の周りの消火器設置場所を
確認しておきましょう。

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「日常備蓄を進めましょう」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	
生活用品	□ ポリ袋	1箱	
	□ ラップ	1本	
	□ 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	
衛生用品	□ 救急箱	1箱	
	□ マスク	9枚	
	□ 常備薬	1箱	
	□ 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	
女性	□ 生理用品	30個セット	
	□ 基礎化粧品	適宜	
乳幼児	□ 粉ミルク（スティックタイプ）	18食	
	□ 液体ミルク	18食	
	□ 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	
	□ 使い捨て哺乳瓶	18個	
高齢者	□ 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。

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。