

防災訓練を実施して
500円分のナカパイポイントをGETしよう！

集合住宅の防災訓練を応援します



付与ポイント

P

1人あたり

500 ナカパイポイント

対

付与対象/上限

個人または代表者
※1訓練あたり最大30名

実施期間

令和8年9月上旬から

予算に達し
次第終了



申し込みからポイント付与までの流れ

- 1 訓練実施者リスト作成(最大30名)
- 2 防災訓練等実施計画書をWebで入力
- 3 防災訓練を実施
- 4 訓練後、Webフォームでポイント申請
→ **個人または代表者にポイント付与**

申込者には防災マニュアルも配布！

▼申し込みは区HPから



中野区『集合住宅防災訓練』で検索

対象となる防災訓練の例

安否確認訓練

初期消火訓練

震度体験 など

ネットで防災訓練もオススメ

裏面に『ネットで防災訓練』用の
防災訓練チェックシートがあります。
ぜひご確認を！

【ネットで防災訓練】防災訓練実施チェックシート

実施日： 年 月 日

実施団体：

名前：

「集合住宅マニュアル」および「(動画)地震！その時マンションは【詳細編】」を見て、理解できた内容にチェックしましょう。

1. 集合住宅マニュアル

地震発生時	
	まずは自分と家族の身を守る(机の下に潜る、揺れがおさまるまで動かない)
	自分の無事を知らせ、隣近所の安否確認をする
	(火災発生時)消火器等で初期消火をする
	部屋にとどまる(在宅避難)か外部に避難するか考える
	外部に避難する場合はブレーカーを落とす
地震発生後(在宅避難時)	
	エレベーターは使用しない
	トイレは流さない(管理者等の排水管復旧確認完了までは、トイレ使用不可)
	在宅避難する人は作業(情報連絡・物資運搬・防犯見回り・避難所連携等)分担して助け合う
日ごろの備え(家庭)	
	1週間分の水・食料等備蓄の必要性を理解した
	1週間分の携帯トイレ・簡易トイレ備蓄の必要性を理解した
	家具転倒防止対策を行うことの必要性を理解した
	非常用持ち出し袋を準備することの必要性を理解した
	消火器の位置・初期消火方法を確認する
	感震ブレーカー等の必要性を理解した
	避難場所(避難所・広域避難場所)を知っている
	区防災・防犯メールマガジンの登録・東京都防災アプリをダウンロードしている

2. (動画)地震！その時マンションは【詳細編】

↓動画はこちらから

▼東京消防庁公式チャンネル

URL:https://www.youtube.com/watch?v=q4dP7z_2FTg



火災関連	
	家庭用消火器の必要性を理解した
	消火・警報設備の設置場所を確認する
	火災発生時はマンションの住人同士で協力して消火する必要性を理解した
閉じ込め関連	
	ドアをふさがない様にレイアウトを工夫する
	住人同士で安否確認ができる体制をつくる必要性を理解した
	エレベーターに閉じ込められた時は、インターホン等で連絡する
地震発生時・日ごろの備え	
	地震発生時は机の下等で身の安全を図る
	家具類の転倒・落下・移動防止対策の必要性を理解した
	担架を備え、使い方を身につけることの必要性を理解した
	応急手当の知識、技術を学ぶことの必要性を理解した