

# 中野区防灾

## — 预防地震 —



以建设具有较强抵御灾害能力的安全城市为目标

中野区是一个住宅密集、公园等空地较少、道路较窄，容易发生地震等自然灾害的地方。城市防灾建设中不可缺少的就是加强道路公园等城市基础设施的整備，增进城市建筑物的不可燃性和抗震性，随着城市结构逐渐变得具有较强抵御灾害的能力，提高每一位市民的防灾意识，提升地方的防灾行动能力。为此，我们中野区需要每位市民的协同行动和共同努力，为建设具有较强抵御灾害能力的安全城市而不断进取。

在这本宣传册中，列出了各位居民必须履行的义务、需要了解的注意事项、以及将各地域居民的协同努力转化为控制灾情的原动力的方法等等。在住户以及地域中推进防灾方法研讨、加强防灾竞赛，以防万一！

## 中野区地域防灾係

2026年4月

## 防灾关连机关单位一览表

部署名	地址	电话
中野区政府	中野区中野 4-11-19	03-3389-1111
东京都第三建设事务所	中野区中野 4-11-19	03-3387-5132
中野警察署	中野区中央 2-47-2	03-5925-0110
野方警察署	中野区中野 4-12-1	03-3386-0110
中野消防署	中野区中央 3-25-3	03-3366-0119
野方消防署	中野区丸山 2-21-1	03-3330-0119
水道局中野营业所	中野区中野 1-5-7	03-5925-2921
下水道局西部第一下水道事务所	中野区新井 3-37-4	03-5343-6200
NTT东日本一东京北支店	新宿区北新宿 1-5-1	0120-116-000
东京电力Power Grid公司 荻窪支社	练马区中村北 1-12-7	0120-995-007
东京煤气网络公司 东京中支店	港区海岸 1-5-20	03-5400-7512

## 地方居民防灾组织(防灾会)是……

为了将地震等灾害所造成的损失控制在最小限度内，重要的是广大居民要齐心协力举行有组织的防灾活动来保护家园。为此，很有必要在平时进行防灾训练和防灾知识研讨，构建地方防灾体制。

因此，我区在1976年开始促进地方防灾组织(防灾会)的组建，支援这项活动。所谓防灾会就是由在一定区域内的广大居民组成、独立自主的防灾组织，主要以街道、社区等地域(区域)为单元来组建，“以地域为单元”即在这个区域内所有人都是防灾会中的一员。至2026年4月，已组建了114个防灾会，为预防灾害进行着防灾训练等活动。大家都来积极参加防灾训练吧！

## 自己的安全要靠自己的力量保护，自己的城市要自己保卫！防灾救灾的主角是我们自己！

中野区随时做好一旦发生灾情立即采取准备的准备。但是，行政机关的紧急救灾工作进入正轨需要一定的时间。能否将灾害控制在最小范围之内，取决于大家在这段时间内如何行动！

中野区在灾害发生时的初期行动
职员集合(夜间、节假日时情况有所不同)
开始收集信息
设置灾害对策本部
应急对策开始实施

啊！地震了！

5分钟以后

10分钟以后

半天

第2天

第3天以后

**总之要保护自身的安全！**

感觉晃动时，要保护自己不要被高处落下或倒下的东西砸伤。可以躲进桌子下面，或者远离家具。

应在平时注意检查家中的安全，家具的倾斜要稍稍加工即可防止。

**晃动停止后，要立即灭掉火源！防止发生火灾！**

灭火的机会会有3次。

- 1 感到晃动时
- 2 剧烈晃动停止时
- 3 刚着火时

避难时要拉下电闸

行动不要慌张。

**灭掉火源之后确认家庭成员的安全！**

自身的安全得到保障后要确保家庭成员的安全！

**观察街坊四邻的安危，互相帮助！**

不要被谣言所迷惑，应参照来自新闻报道机关和区市町村政府的正确信息采取行动。

互相告知自己的安全与否

- 记住灾害时专用的留言电话的拨打方法。
- 留言录音时  
171→1→\* (○○○)○○○-○○○ (自家的电话号码等)
- 听留言录音时  
171→2→\* (○○○)○○○-○○○
- 从灾区向外打电话比较容易接通，应该通过电话将自己的安危通知在远方的亲友。不能直接通话时可请电话台转接。

**头2、3天要靠自己的努力克服困难**

地震发生后的几天之内，水、煤气、电以及电话等生命线会瘫痪，粮食的供应也会中断。所以，平时自己就应做好如何度过这头2、3天的准备。

阪神·淡路大地震 (1995年1月17日) 震后生命线全面恢复所需时间如下：

- 水道 4月17日全面恢复 90天
- 电 1月23日全面恢复 7天
- 管道煤气 4月11日全面恢复 84天

**正式的灾后重建工作开始。**

防灾机构的应急、灾后重建工作走上正轨，生命线的重建工作正式开始了。由志愿者参加的社会福利活动也进一步开展。居民、企业、行政机关共同开始重建家园。

让我们互相协力！

**事前的对策①**

做一下自家的安全检查！

- ① 检点、加固建筑物。砖墙尽量改成灌木篱笆。
- ② 稳固家具，家具上面不要放东西。特别是注意确保卧室的安全空间
- ③ 充分注意煤油取暖炉等明火器具以及危险物品的管理和保管。

接受耐震检查 防止灯具落下

检点砖墙 固定书架

固定钢琴和电冰箱 固定衣柜

**事前的对策②**

积极地参加防灾训练吧！

- 一旦发生紧急情况，为了自身能采取适当行动，平时就应积极地参加能体验初期灭火的地区防灾训练吧！

灭火器

储存消防用水。

**事前的对策③**

每月召开一次防灾会议！

- 安排分工，定好紧急情况发生时的避难场所和联系方式。

负责非常时期的用品和信息的确

负责消防

负责保护老人和残疾人

负责开门

- 防止被玻璃扎伤
- 身边准备好拖鞋或运动鞋！尤其要考虑到夜间停电时的情况，将其放在固定的地方。

- 准备好急救工具。
- 撬棍、锯、铁锹、千斤顶、手电等

**事前的对策④**

为了应付紧急情况，平时和左邻右舍建立协作体制。

- 1 座谈、商议
- 2 参加防灾市民组织
- 3 参加防灾训练

**事前的对策⑤**

平时就做好“保障生活”的准备。

- 紧急时的用品
- ① 饮用水
- ② 食品 (有婴儿时预备奶粉)
- ③ 急救药品 (常备药也不要忘记)
- ④ 便携式收音机、手电、干电池
- ⑤ 现金
- ⑥ 保险证、电话簿 (通讯地址簿)、护照
- ⑦ 内衣类、毛巾、卫生纸、手套等

根据各家的情况备好物品！

备好家人所需的防灾用品！

**平时做好准备，紧急情况发生时才能有备无患！**

## 地区危险度一览表 (与地图反面上的编号相对应)

编号	町丁目名	建筑物倒塌危险度等级	火灾危险度等级	综合危险度等级	灾害时活动困难系数
1	新井1丁目	3	3	3	0.19
2	新井2丁目	2	2	2	0.19
3	新井3丁目	2	2	2	0.33
4	新井4丁目	2	1	2	0.10
5	新井5丁目	2	2	1	0.09
6	江古田1丁目	2	2	1	0.12
7	江古田2丁目	2	2	2	0.16
8	江古田3丁目	1	1	1	0.17
9	江古田4丁目	2	2	1	0.11
10	江原町1丁目	2	2	1	0.10
11	江原町2丁目	2	2	1	0.11
12	江原町3丁目	2	2	2	0.12
13	上鹭宫1丁目	2	2	2	0.29
14	上鹭宫2丁目	1	2	2	0.31
15	上鹭宫3丁目	1	1	2	0.27
16	上鹭宫4丁目	2	2	2	0.19
17	上鹭宫5丁目	2	3	3	0.30
18	上高田1丁目	2	4	4	0.26
19	上高田2丁目	3	4	4	0.30
20	上高田3丁目	3	3	3	0.26
21	上高田4丁目	2	2	2	0.15
22	上高田5丁目	2	2	2	0.19
23	鹭宫1丁目	2	3	3	0.31
24	鹭宫2丁目	2	1	1	0.06

编号	町丁目名	建筑物倒塌危险度等级	火灾危险度等级	综合危险度等级	灾害时活动困难系数
25	鹭宫3丁目	2	3	2	0.23
26	鹭宫4丁目	2	2	3	0.30
27	鹭宫5丁目	2	3	3	0.28
28	鹭宫6丁目	2	2	2	0.27
29	白鷺1丁目	2	2	2	0.20
30	白鷺2丁目	2	2	2	0.26
31	白鷺3丁目	2	2	2	0.27
32	中央1丁目	2	2	2	0.27
33	中央2丁目	2	3	3	0.26
34	中央3丁目	2	3	3	0.25
35	中央4丁目	3	4	3	0.23
36	中央5丁目	2	3	3	0.23
37	中野1丁目	3	4	4	0.31
38	中野2丁目	1	1	2	0.26
39	中野3丁目	2	2	3	0.25
40	中野4丁目	1	1	1	0.09
41	中野5丁目	3	3	3	0.28
42	中野6丁目	2	3	3	0.27
43	沼袋1丁目	3	3	3	0.24
44	沼袋2丁目	2	3	3	0.21
45	沼袋3丁目	3	3	4	0.48
46	沼袋4丁目	2	3	3	0.29
47	野方1丁目	3	4	4	0.31
48	野方2丁目	3	4	5	0.41

编号	町丁目名	建筑物倒塌危险度等级	火灾危险度等级	综合危险度等级	灾害时活动困难系数
49	野方3丁目	2	3	4	0.43
50	野方4丁目	2	3	3	0.32
51	野方5丁目	2	3	3	0.29
52	野方6丁目	2	3	3	0.24
53	东中野1丁目	3	2	3	0.23
54	东中野2丁目	2	3	3	0.31
55	东中野3丁目	2	2	2	0.24
56	东中野4丁目	2	3	3	0.24
57	东中野5丁目	2	1	2	0.23
58	本町1丁目	2	3	3	0.25
59	本町2丁目	2	4	3	0.28
60	本町3丁目	2	2	2	0.29
61	本町4丁目	2	4	3	0.25
62	本町5丁目	2	2	3	0.24
63	本町6丁目	3	4	4	0.29
64	松丘1丁目	2	3	2	0.18
65	松丘2丁目	2	2	2	0.18
66	丸山1丁目	2	2	1	0.11
67	丸山2丁目	2	3	1	0.11
68	南台1丁目	2	2	2	0.29
69	南台2丁目	3	4	4	0.31
70	南台3丁目	2	2	3	0.24
71	南台4丁目	3	3	4	0.34
72	南台5丁目	2	2	3	0.25

编号	町丁目名	建筑物倒塌危险度等级	火灾危险度等级	综合危险度等级	灾害时活动困难系数
73	大和町1丁目	3	4	4	0.28
74	大和町2丁目	2	4	4	0.40
75	大和町3丁目	3	4	4	0.29
76	大和町4丁目	3	4	4	0.44
77	弥生町1丁目	2	3	3	0.22
78	弥生町2丁目	2	2	2	0.17
79	弥生町3丁目	3	3	3	0.24
80	弥生町4丁目	2	2	2	0.20
81	弥生町5丁目	1	2	1	0.19
82	弥生町6丁目	1	1	1	0.16
83	若宫1丁目	2	4	5	0.52
84	若宫2丁目	2	4	4	0.49
85	若宫3丁目	2	3	3	0.45

# 中野区防灾地图

## 广域避难所

当火灾蔓延等原因引起自身处于危险环境时，应在区工作人员、警察或地方防灾会领导的指导下，疏散到广域避难所避难。

广域避难所	指定町丁目
都立武藏丘高中一带	鹭宫 5, 6 上鹭宫 1, 2, 3, 4, 5
公社鹭宫西住宅一带	白鹭 2, 3 鹭宫 4
白鹭一丁目地区	若宫 2, 3 白鹭 1 大和町 3, 4 鹭宫 1, 2, 3
平和之森公园一带	新井 3, 4 沼袋 3 野方 2, 3, 5 大和町 1, 2 若宫 1
中野区政府一带	中央 3, 4, 5 中野 1, 2, 3, 4, 5 新井 1, 2 野方 1

广域避难所	指定町丁目
公社住宅中野弥生町·立正佼成会大圣堂一带	南台 3, 4, 5 弥生町 6
东京大学附属中等教育学校一带	南台 1, 2 弥生町 3
江古田之森公园一带	沼袋 1, 2, 4 江原町 1, 2, 3 江古田 2, 3, 4 丸山 1, 2 野方 4, 6
哲学堂公园一带	东中野 3 中野 6 上高田 1, 2, 3, 4, 5 新井 5 松丘 1, 2 江古田 1
本五交流公园一带	弥生町 2, 4, 5 本町 4, 5, 6
百人町三·四丁目地区(新宿区)	中央 1, 2 东中野 1, 2
新宿中央公园·高层建筑群一带(新宿区)	弥生町 1 本町 1, 2, 3
落合中央公园一带(新宿区)	东中野 4, 5

## 避难所

在本区，主要指定区内中小学校等为避难所，作为灾害发生时的救援救护活动的据点。

在避难所，就是进行灾民收容、伤员救护、收集和提供安全与否等消息，给灾民分配物资，提供饮用水和食品等救灾活动的地方。

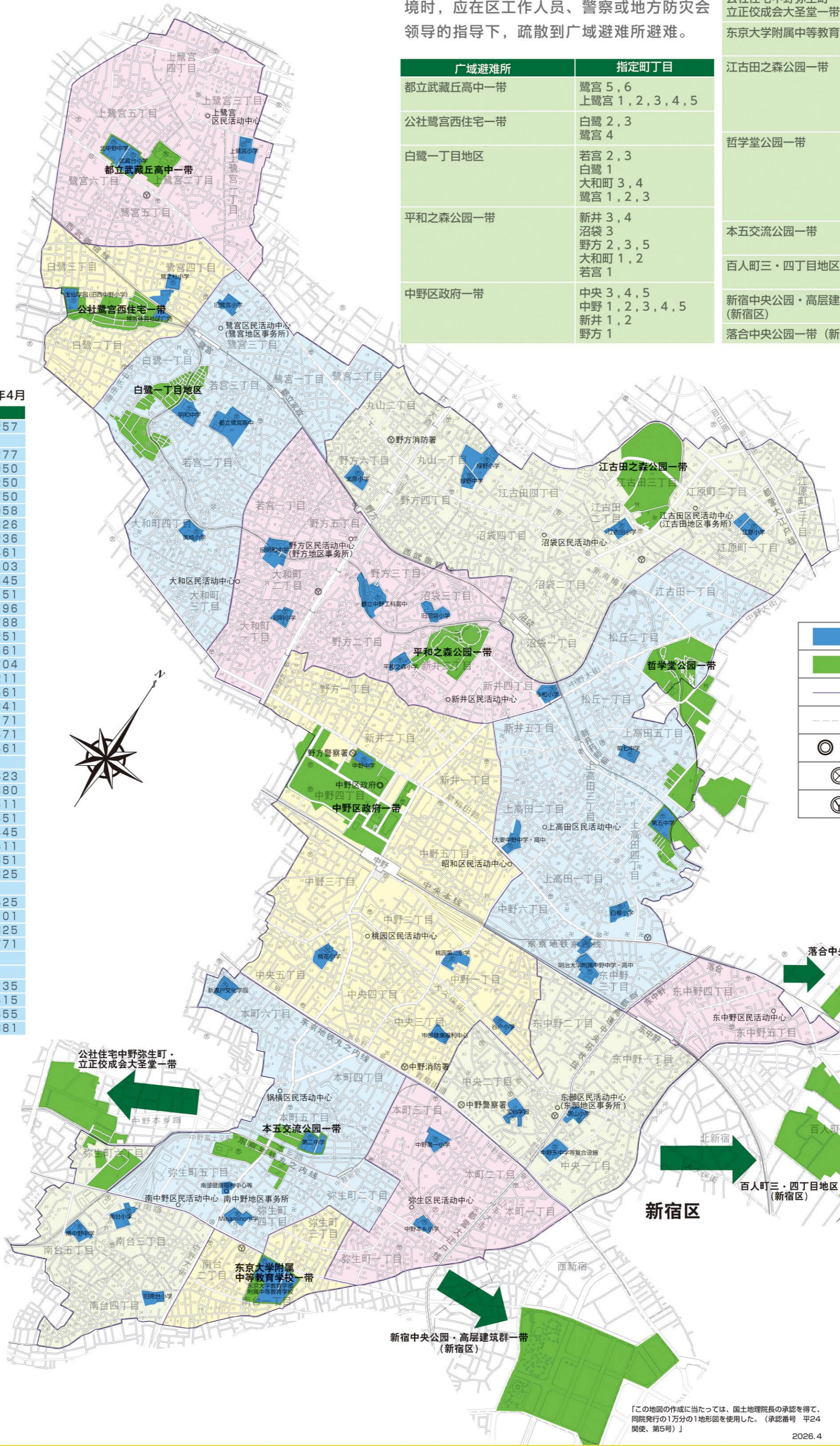
因此，常备有防灾用广播、防灾用水井、发电机、煮饭锅、投光器、救急医疗药品、担架、食品、生活用品等。避难所是根据防灾会的地区进行分配和指定的。

### 避难所一览

截止到2026年4月

地区	避难所	所在地	电话
南中野	南台小学	南台 3-4-4-9	3381-7257
	旧南台小学	南台 4-4-1	
	南中野中学	南台 5-2-2-17	3381-7277
	东京大学教育学部附属中等教育学校	南台 1-15-1	5351-9050
弥生	Minamino小学	弥生町 4-2-7-11	3381-7250
	南部健康福利中心等	弥生町 5-11-2-6	3382-1750
东部	中野本乡小学	弥生町 1-2-5-1	3299-1058
	中野第一小学	本町 3-1-6-1	3372-2326
铜横	中野东中学等复合设施	中央 1-4-1-4	3362-5236
	塔山小学	中央 1-4-9-1	3363-0461
桃园	宝仙学园	中央 2-2-8-3	3371-7103
	谷户小学	中央 1-2-6-1	3361-3645
沼袋	第二中学	本町 5-2-5-1	3382-7151
	新渡户文化学园	本町 6-3-8-1	3381-0196
上高田	中部健康福利中心	中央 3-1-9-1	3367-7788
	桃花小学	中央 5-4-3-1	3381-7251
新井	桃园第二小学	中野 1-5-7-12	3363-0661
	明治大学附属中野中学·高中	东中野 3-3-4	3362-8704
江古田	大妻中野中学·高中	上高田 2-3-7	3389-7211
	白樱小学	上高田 1-2-2-8	3389-0561
野方	第五中学	上高田 4-2-8-1	3389-2341
	第七中学	上高田 5-3-5-3	3389-4171
大和	中野中学	中野 4-1-2-3	3389-1471
	令和小学	新井 4-1-9-2-6	3389-1461
鹭宫	旧沼袋小学	沼袋 3-1-3-2	
	绿野中学	丸山 1-1-1-19	3386-5423
上鹭宫	江原小学	江原町 1-3-9-1	3951-5880
	江古田小学	江古田 2-1-3-2-8	3385-0411
中野	平和之森小学	新井 3-2-9-1	3389-1451
	都立中野工科高中	野方 3-5-5	3385-7445
北原	北原小学	野方 6-3-0-6	3330-2411
	绿野小学	丸山 1-1-7-1	3389-2351
本町	启明小学	大和町 1-1-8-1	3330-2325
	旧明和中学	若宫 1-1-1-8	
中野	美鸠小学	大和町 4-2-6-5	3330-1425
	都立鹭宫高中	若宫 3-4-6-8	3330-0101
中野	明和中学	若宫 3-5-3-16	3330-5325
	鹭宫体育社区广场	白鹭 3-1-1-3	3337-1771
中野	宝仙学园(旧西中野小学)	白鹭 3-9-2	
	旧鹭宫小学	鹭宫 3-3-1-4	
中野	鹭之杜小学	鹭宫 4-7-3	5364-7135
	北中野中学	上鹭宫 5-7-1	3999-3415
上鹭宫	武藏台小学	上鹭宫 5-1-1	3999-1655
	上鹭宫小学	上鹭宫 1-2-4-3-6	3926-6381

※由于学校的重组，避难场所可能会有所调整。请访问中野区官方网站以获取最新的避难信息。



图例

	避难所
	广域避难所
	广域避难所避难区域
	町丁目界
	区政府·区民活动中心
	警察署
	消防署

1:19,000

0 100 200 300 400 500m

### 避难是最后的手段

有必要避难的情形是：①房屋倒塌或面临发生火灾的危险时；②区政府或警察机关等发出避难指示时。

大地震发生时，最重要的是：首先保证生命安全，然后灭火、避免引起火灾。

确保安全后，就和当地的人们协同努力参与到灭火工作和救援活动中去吧。

但当面临生命危险时，就要去安全的避难所或广域避难所避难。

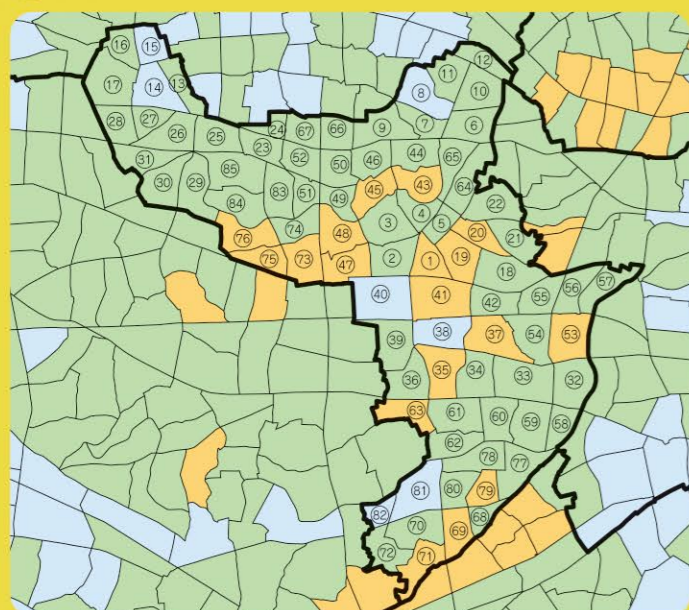
## 地震相关地区危险度

\* 地区危险度是指以都内城市化区域的 5,192 个町丁目为对象，将危险性划分为从 1 至 5 的等级，并进行相对评价。  
(中野区有 85 个町丁目)

在东京都，根据东京都地震灾害对策条例，大概每隔 5 年进行一次地震相关地区危险度调查。令和 4 年(2022 年) 9 月，公布了第 9 次调查结果。本次测定调查中，在测定建筑物倒塌危险度、火灾危险度的基础上，增加了灾害活动困难系数，反映发生灾害时，开展疏散和灭火以及救援活动的难易程度，即关于综合危险度的测定。(与反面的地区危险度一览表相对应。)

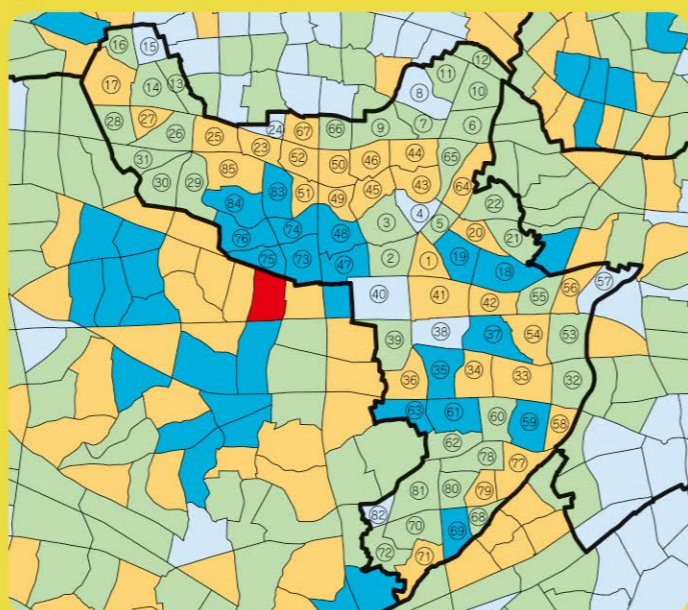
危险度等级	灾害时活动困难系数
5 (Red)	0.4 ~ (Red)
4 (Orange)	0.3 ~ 0.4 (Orange)
3 (Yellow)	0.2 ~ 0.3 (Yellow)
2 (Light Green)	0.1 ~ 0.2 (Light Green)
1 (Light Blue)	0.0 ~ 0.1 (Light Blue)

### ① 建筑物倒塌危险度



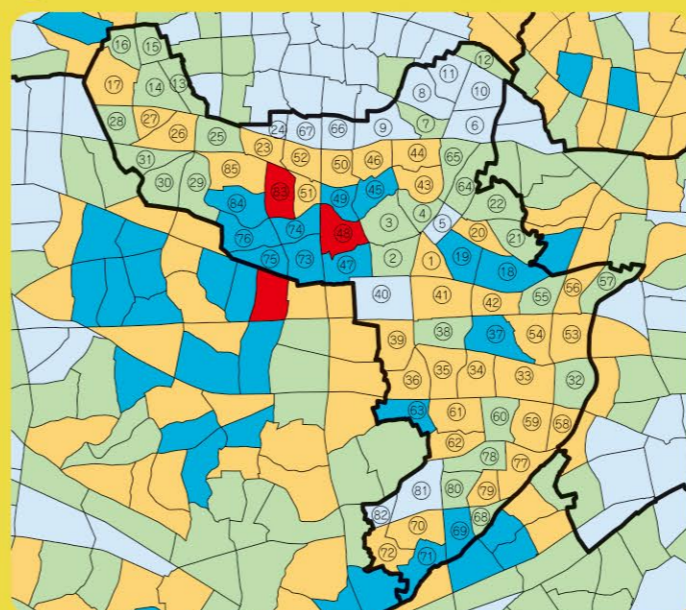
测定因地震晃动而引起建筑物倒塌受灾的危险性程度。

### ② 火灾危险度



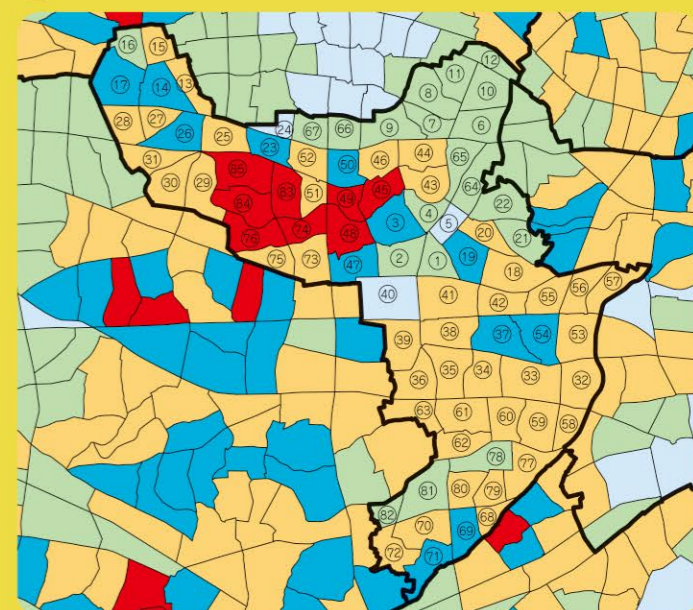
测定因地震晃动引起建筑物火灾造成蔓延受灾的危险性程度。

### ③ 综合危险度



将建筑物倒塌危险度、火灾危险度、灾害时活动困难系数归纳为一项指标，并将其分为 5 个等级。

### ④ 灾害时活动困难系数



测定地震造成建筑物倒塌或发生火灾时的灾害救援活动(疏散和灭火等)的难易程度。

「この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の1万分の1地形図を使用した。(承認番号 平24 関発、第5号)」

2026.4