

나카노의 방재

— 지진에 대비하여 —



재해에 강한 안전한 마을을 향해서

나카노의 마을은 주택이 밀집되어있고 공원이나 공터가 많지 않으며 도로가 좁고 지진등의 재해에 피해를 받기 쉬운 마을입니다. 방재 마을만들기에는 도로나 공원등의 도시기반의 정비와 건물등의 불연화, 내진화를 진행하여 재해에 강한 도시구조로 바꾸어 가는 것과 동시에 구민 한사람 한사람의 방재의식을 높이고, 지역의 방재 행동력을 향상시켜 나가는 것에 소홀히 할 수 없습니다. 그러기 위해 나카노구는 재해에 강한 안전한 마을의 실현을 향해서 구민 여러분과 협동하여 함께하여 나아가고 있습니다.

이 팸플렛에서는, 구민의 여러분에 꼭 실행해 주시길 바라는 것, 알아두어야 할 것, 또한 지역의 여러분의 협력이 재해로부터의 피해를 막는 원동력이 되는 것 등을 기재하고 있습니다. 가정이나 지역 안에서 방재를 서로 의논하며 갑작스러운 상황에 대비 합시다.

나카노구 지역방재제

2026년 4월

방재 관련기관 연락 일람

업무	부서명	소재지	전화
	나카노구청	나카노구 나카노4-11-19	03-3389-1111
도로/교량	도쿄도 제3 건설사무소	나카노구 나카노4-11-19	03-3387-5132
	나카노 경찰서	나카노구 추오2-47-2	03-5925-0110
	노가타 경찰서	나카노구 나카노4-12-1	03-3386-0110
	나카노 소방서	나카노구 추오3-25-3	03-3366-0119
	노가타 소방서	나카노구 마루야마2-21-1	03-3330-0119
식수	수도국 나카노 영업소	나카노구 나카노1-5-7	03-5925-2921
하수	하수도국 서부제1 하수도사무소	나카노구 아라이3-37-4	03-5343-6200
전화	NTT동일본-도쿄키타지점	신주쿠구 기타신주쿠1-5-1	0120-116-000
전기	도쿄전력 파워 그리드(주) 오기쿠보지사	네리마구 나카무라키타1-12-7	0120-995-007
가스	도쿄가스 네트워크(주) 도쿄나카지점	미나토구 카이간1-5-20	03-5400-7512

지역방재 주민조직(방재회)이란

지진 등의 재해의 피해를 최소한으로 막기 위해서는 지역 주민 여러분이 협력하고, 조직적으로 방재 활동을 실시하여 지역을 지키는 것이 중요합니다. 그러기 위해서는, 평소부터 방재훈련이나 상담을 하고, 지역의 방재 체제를 구축해 두는 것이 필요합니다. 이러한 일로부터, 구에서는 1976년 이후 지역방재 주민조직(방재회)의 결성을 추진하고, 그 활동을 지원하여 왔습니다.

방재회는 지역 주민의 여러분으로 구성하는 자수적인 방재조직으로 주로 정회나 자치회 등의 지역(에리어)을 단위로 조직되어 있습니다. 『지역을 단위로하여...』 이란, 그 지역에 있는 주민 전부가 방재회의 일원이라고 하는 것입니다. 2026년 4월 현재, 114개의 조직이 결성되어 재해에 대비하여 방재 훈련 등을 하고 있습니다.

방재 훈련 등에는 적극적으로 참가합시다.

자기들의 안전은 자기들의 힘으로,우리들의 마을은 우리들이 지킨다! 방재의 주역은 여러분들입니다.

나카노구에서는 재해 발생후 곧 신속한 초동(初動)태세를 가집니다. 그러나 행정의 대응대책 활동이 케도에 올때까지는 시간이 걸립니다. 피해를 최소한으로 줄일수 있는가의 여부는 이시간에 여러분들의 행동에 달려있습니다

나카노구의 초동(初動)태세

직원의 참집(參集)(아간,휴일등에 의해 사정이 달라집니다)

정보수집개시

재해대책본부설치

응급대책개시

3 일째 이후

앗!지진이다!

5분후

10분후

한나절

2일째

우선 자기의 몸을 지킨다

지진이 발생을 하면 우선 낙하물,전도물(転倒物)로부터 몸을 지킵시다.테이블 밑에 들어 가거나, 가구로부터 떨어질수 있는대로 떨어지는 것이 중요 합니다.

평소부터 집안의 안전을 체크합니다. 다.가구의 쓰러지는 것을 방지하는 것은 간단한 작업

진동이 끝나면 확실한 불조심!화재방지 입니다.

소화(消火)찬스는 세번 있습니다.
1 진동을 느꼈을때
2 큰 진동이 끝났을때
3 불이난 직후

피난시에는 브레이크를 내립니다!
허둥대지 말고 침착하게 행동합시다.

불조심을 했으면 자기집의 안전을 확인합시다!

자기의 몸의 안전이 확보가 되면 가족의 안전을 확보합시다!

이웃의 안전을 확인하고 서로 도움합시다!

첫소문에 현혹되지 말고 보도기관이나 구시정촌(区市町村)의 올바른 정보에 따라 행동을 합시다.

안부를 서로 알립니다.
● 재해중 전언(伝言)다이얼의 사용법을 기억해 둡시다.
· 전언(伝言)을 녹음할 경우
171-1-(000)000-000
(지역의 전화번호)
· 전언(伝言)을 재생활 경우
171-2-(000)000-000
● 피해지(被災地)에서 밖으로는 비교적 전화가 통하므로 멀리 있는 친척에게 안부를 알려서 중계를 하도록 합시다.

2~3일은 자기 스스로 견디시다.

지진발생후의 수일간 수도,가스,전기와 전화 등 라이프라인을 위시하여 식량의 유통이 멈춥니다. 2~3일은 스스로 견딜수 있도록 평소부터 준비를 해 둡시다.

한신·이와지(阪神・淡路)대진재(서기 1995년 1월 17일)후의 라이프라인의 전면복구까지의 일수는
수도 4월17일전면복구 90일간
도시가스 4월11일전면복구 84일간
전기 1월23일전면복구 7일간
입니다.

본격적인 복구활동이 시작됩니다.

방재기관의 대응·복구활동이 케도에 올라, 라이프라인의 본격적인 복구활동이 시작됩니다. 보란티아 활동도 진행이 됩니다. 주민·기업·행정이 일체가 되어 부흥 활동이 시작됩니다.

모두가 협력을 합시다!

사전 대책①

우리집의 안전점검을 합시다.
① 건물의 점검을 하고 보강을 해 둡니다.블록담 등은 필수 있는대로 생활터리로 합시다.
② 가구를 고정하고 가구위에 물건을 쌓아두지 않습니다.특히 침실은 안전한 스페이스를 확보 합시다.
③ 석유난로등 위험물의 관리·보관에 충분히 주의를 합시다.

내진(耐震)진단을 받읍시다. 조영기구의 낙하방지
블록담의 점검 책장을 고정한다.
피아노나 냉장고를 고정한다. 장농을 고정한다.

사전 대책②

방재 훈련에 적극적인 참가를
● 만일의 경우에 스스로 적절한 행동을 취할 수 있도록 초기 소화 등의 체험을 할 수있는 지역의 방재 훈련에 적극적으로 참가합시다.

소화(消火)담당. 문을 열어둔다.
● 유리에 의한 위험방지. 슬립퍼나 운동화를 찾이 쉽게 준비해 둡니다! 특히 야간의 정전시를 생각하여 장소를 정해 둡니다.
● 구출용구를 준비해 둡시다. 배루,톱,삽,작기,회중전등 등

사전 대책③

한달에 한번은 가족들과 방재회의를 갖는다.
● 역할분담을 정하고 비상시에 피난장소 나 연락방법을 정해둔다.
비상용품과 정보확보.
소화(消火)담당. 문을 열어둔다.
노인이나 몸이 불편한사람을 보호한다.
● 유리에 의한 위험방지. 슬립퍼나 운동화를 찾이 쉽게 준비해 둡니다! 특히 야간의 정전시를 생각하여 장소를 정해 둡니다.
● 구출용구를 준비해 둡시다. 배루,톱,삽,작기,회중전등 등

사전 대책④

만일의 사태를 생각하여 평소부터 이웃과의 협력체제를 만들어 둡시다.

1 대화(對話)
2 방재시민조직에 참가.
3 방재훈련에 참가.

사전 대책⑤

평소부터 "생활을 지키는"준비를 해 둡시다.

●비상용품
① 음료수.
② 식료 <어린이가 있을 경우 분유(粉乳)>.
③ 구급약품류(상비약도 잊지 않도록).
④ 휴대라디오, 회중전등, 건전지.
⑤ 현금.
⑥ 보충중 전화장(電話帳)(주소록), 여권.
⑦ 내복류, 타올, 티슈, 면장갑등. 등등 가족의 상황에 맞추어 준비를 합시다.
가족에 알맞는 방재용품!

만약의 경우 평소의 준비가 도움이 됩니다.

지역 위험도 일람표(이면의 지도의 번호와 대응하고 있습니다)

번호	정 정목명	건물도괴 위험도 랭크	화재 위험도 랭크	종합 위험도 랭크	재해시 활동 관련 계수
1	아라이 1초메	3	3	3	0.19
2	아라이 2초메	2	2	2	0.19
3	아라이 3초메	2	2	2	0.33
4	아라이 4초메	2	1	2	0.10
5	아라이 5초메	2	2	1	0.09
6	에고타 1초메	2	2	1	0.12
7	에고타 2초메	2	2	2	0.16
8	에고타 3초메	1	1	1	0.17
9	에고타 4초메	2	2	1	0.11
10	에하라초 1초메	2	2	1	0.10
11	에하라초 2초메	2	2	1	0.11
12	에하라초 3초메	2	2	2	0.12
13	가미사기노미야 1초메	2	2	2	0.29
14	가미사기노미야 2초메	1	2	2	0.21
15	가미사기노미야 3초메	1	1	2	0.27
16	가미사기노미야 4초메	2	2	2	0.19
17	가미사기노미야 5초메	2	3	3	0.30
18	가미타카타 1초메	2	4	4	0.26
19	가미타카타 2초메	3	4	4	0.30
20	가미타카타 3초메	3	3	3	0.26
21	가미타카타 4초메	2	2	2	0.15
22	가미타카타 5초메	2	2	2	0.19
23	사기노미야 1초메	2	3	3	0.31
24	사기노미야 2초메	2	1	1	0.06

번호	정 정목명	건물도괴 위험도 랭크	화재 위험도 랭크	종합 위험도 랭크	재해시 활동 관련 계수
25	사기노미야 3초메	2	3	2	0.23
26	사기노미야 4초메	2	2	3	0.30
27	사기노미야 5초메	2	3	3	0.28
28	사기노미야 6초메	2	2	2	0.27
29	시라사기 1초메	2	2	2	0.20
30	시라사기 2초메	2	2	2	0.26
31	시라사기 3초메	2	2	2	0.27
32	추오 1초메	2	2	2	0.27
33	추오 2초메	2	3	3	0.26
34	추오 3초메	2	3	3	0.25
35	추오 4초메	3	4	3	0.23
36	추오 5초메	2	3	3	0.23
37	나카노 1초메	3	4	4	0.31
38	나카노 2초메	1	1	2	0.26
39	나카노 3초메	2	2	3	0.25
40	나카노 4초메	1	1	1	0.09
41	나카노 5초메	3	3	3	0.28
42	나카노 6초메	2	3	3	0.27
43	누마부쿠로 1초메	3	3	3	0.24
44	누마부쿠로 2초메	2	3	3	0.21
45	누마부쿠로 3초메	3	3	4	0.48
46	누마부쿠로 4초메	2	3	3	0.29
47	노가타 1초메	3	4	4	0.31
48	노가타 2초메	3	4	5	0.41

번호	정 정목명	건물도괴 위험도 랭크	화재 위험도 랭크	종합 위험도 랭크	재해시 활동 관련 계수
49	노가타 3초메	2	3	4	0.43
50	노가타 4초메	2	3	3	0.32
51	노가타 5초메	2	3	3	0.29
52	노가타 6초메	2	3	3	0.24
53	히가시나카노 1초메	3	2	3	0.23
54	히가시나카노 2초메	2	3	3	0.31
55	히가시나카노 3초메	2	2	2	0.24
56	히가시나카노 4초메	2	3	3	0.24
57	히가시나카노 5초메	2	1	2	0.23
58	혼초 1초메	2	3	3	0.25
59	혼초 2초메	2	4	3	0.28
60	혼초 3초메	2	2	2	0.29
61	혼초 4초메	2	4	3	0.25
62	혼초 5초메	2	2	3	0.24
63	혼초 6초메	3	4	4	0.29
64	마츠가오카 1초메	2	2	2	0.18
65	마츠가오카 2초메	2	2	2	0.18
66	마루야마 1초메	2	2	1	0.11
67	마루야마 2초메	2	3	1	0.11
68	미나미다이 1초메	2	2	2	0.29
69	미나미다이 2초메	3	4	4	0.31
70	미나미다이 3초메	2	2	3	0.24
71	미나미다이 4초메	3	3	4	0.34
72	미나미다이 5초메	2	2	3	0.25

번호	정 정목명	건물도괴 위험도 랭크	화재 위험도 랭크	종합 위험도 랭크	재해시 활동 관련 계수
73	아마토초 1초메	3	4	4	0.28
74	아마토초 2초메	2	4	4	0.40
75	아마토초 3초메	3	4	4	0.29
76	아마토초 4초메	3	4	4	0.44
77	야요이초 1초메	2	3	3	0.22
78	야요이초 2초메	2	2	2	0.17
79	야요이초 3초메	3	3	3	0.24
80	야요이초 4초메	2	2	2	0.20
81	야요이초 5초메	1	2	1	0.19
82	야요이초 6초메	1	1	1	0.16
83	와카미야 1초메	2	4	5	0.52
84	와카미야 2초메	2	4	4	0.49
85	와카미야 3초메	2	3	3	0.45

나카노구 방재 지도

피난소

구에서는 주로 구내의 초, 중학교 등을 피난소로 지정하여 재해시의 구원, 구호활동의 거점으로 하고 있습니다.

피난소에는 이재민의 수용, 부상자의 구호, 안부확인등의 정보, 이재민에 물자의 배포, 급수, 급식 등을 하고 있습니다.

이를 위해서 방재행정무선, 방재급수, 발전기, 취사세트, 투광기, 구급의료약품, 들것, 식료, 생활용품 등을 준비하고 있습니다.

피난소는 방재회의 지역으로 나뉘어 지정하고 있습니다.

피난소 일람

지역	피난소명	소재지	전화
미나미나카노	미나미다이초등학교	미나미다이3-44-9	3381-7257
	구미나미다이초등학교	미나미다이4-4-1	
	미나미나카노중학교	미나미다이5-22-17	3381-7277
	동경대학교유학부속중등교육학교	미나미다이1-15-1	5351-9050
	미나미노초등학교	야요이초4-27-11	3381-7250
야요이	난부스코야카 복지 센터 등	야요이초5-11-26	3382-1750
	나카노혼고우초등학교	야요이초1-25-1	3299-1058
	나카노제1초등학교	혼초3-16-1	3372-2326
도우부	나카노히가시중학교 등 복합 시설	츄오1-41-4	3362-5236
	도노야마초등학교	츄오1-49-1	3363-0461
	훈센학원	츄오2-28-3	3371-7103
나베요코	아토초등학교	나카노1-26-1	3361-3645
	제2중학교	혼초5-25-1	3382-7151
	니도베분카학원	혼초6-38-1	3381-0196
모모조노	츄부스코야카 복지 센터	츄오3-19-1	3367-7788
	도우카초등학교	츄오5-43-1	3381-7251
쇼와	모모조노제2초등학교	나카노1-57-12	3363-0661
	메이지대학부속나카노중학교·고등학교	히가시나카노3-3-4	3362-8704
가미타카다	오츠마나카노중학교·고등학교	가미타카다2-3-7	3389-7211
	하쿠초초등학교	가미타카다1-2-28	3389-0561
	제5중학교	가미타카다4-28-1	3389-2341
아라이	제7중학교	가미타카다5-35-3	3389-4171
	나카노중학교	나카노4-12-3	3389-1471
누마부쿠로	레이와초등학교	아라이4-19-26	3389-1461
	구누마부쿠로초등학교	누마부쿠로3-13-2	
에고타	미도리노중학교	누마부쿠로1-19	3386-5423
	에하라초등학교	에하라초1-39-1	3951-5880
노가타	에고타초등학교	에고타2-13-28	3385-0411
	헤이와노모리초등학교	아라이3-29-1	3389-1451
	도립나카노공과고등학교	노가타3-5-5	3385-7445
야마토	기타하라초등학교	노가타6-30-6	3330-2411
	미도리노초등학교	마루야마1-17-1	3389-2351
	게이메이초등학교	야마토초1-18-1	3330-2325
사기노미야	구메이와중학교	와카미야1-18	
	미하토초등학교	야마토초4-26-5	3330-1425
	도립사기노미야고등학교	와카미야3-46-8	3330-0101
가미사기노미야	메이와중학교	와카미야3-53-16	3330-5325
	사기노미야 스포츠 커뮤니티 플라자	시라사기3-1-13	3337-1771
	훈센학원(구니시나카노초등학교)	시라사기3-9-2	
가미사기노미야	구사기노미야초등학교	사기노미야3-31-4	
	사기노모리초등학교	사기노미야4-7-3	5364-7135
	기타나카노중학교	가미사기노미야5-7-1	3999-3415
가미사기노미야	무사시다이초등학교	가미사기노미야5-1-1	3999-1655
	가미사기노미야초등학교	가미사기노미야24-36	3926-6381

* 학교 재편에 따라 피난소가 변경 될 수 있습니다.
최신 피난소 내용은 나카노구 홈페이지를 참조하십시오.

피난은 최후의 방법입니다.

피난이 필요한 것은 ① 가옥의 도괴나 화재의 위험이 다가왔을 때, ② 구청이나 경찰등에서 피난 지시가 내려졌을 때입니다.

대규모의 지진이 발생했을 때에는 먼저, 「몸을 지키는 것」 그리고 「불을 끄는 것, 화재를 내지 않는 것」이 중요합니다.

안전을 확인하면 지역의 여러분과 협력하여 소화 활동이나 구출 활동에 임합니다.

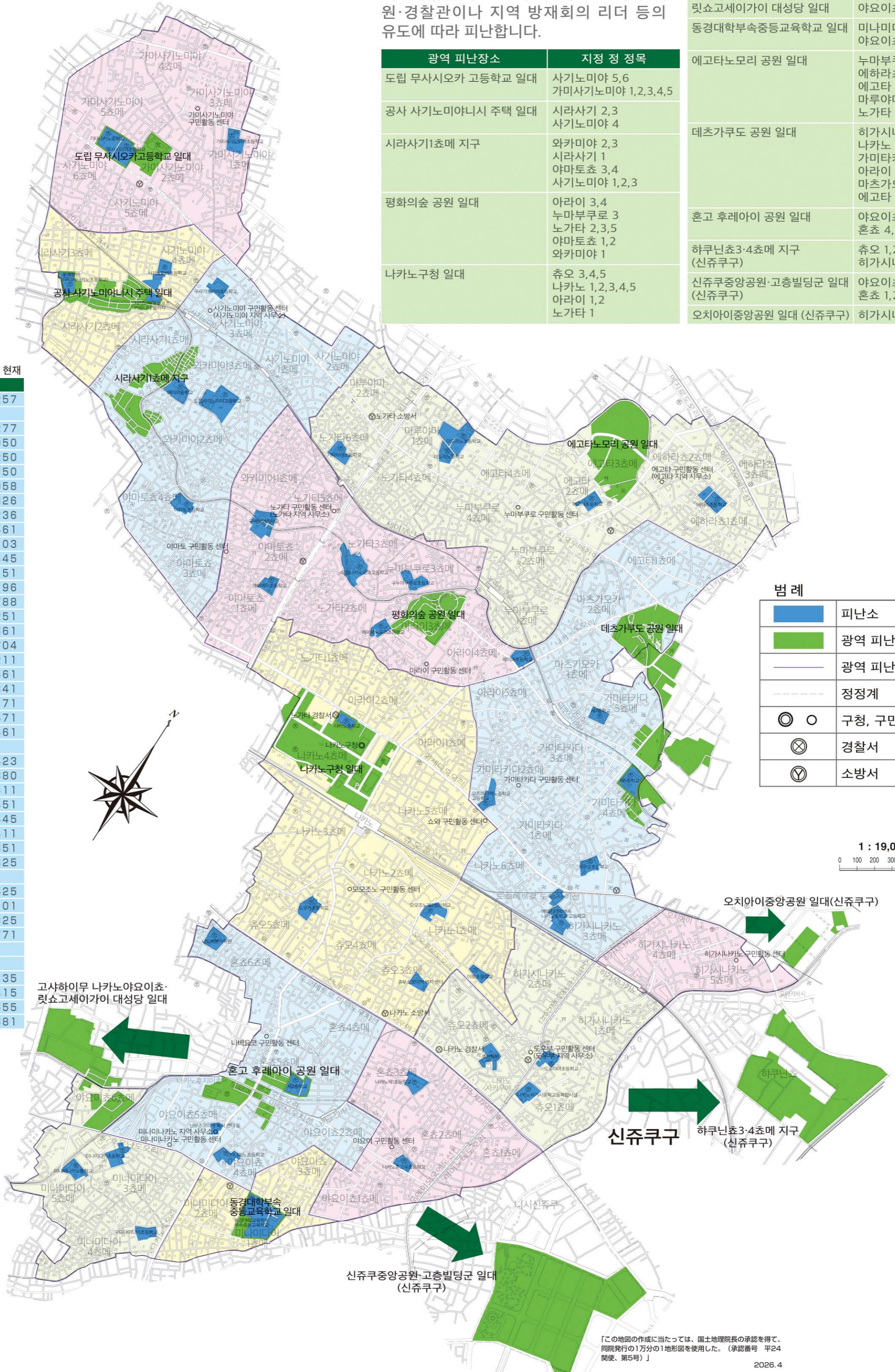
그러나 몸에 위험이 다가왔을 경우에는 안전한 피난소나 광역 피난장소에 피난합니다.

광역 피난장소

화재의 확대 등에 의해 지역에 있는 것이 위험해졌을 때는 [광역 피난장소]로 구청 직원·경찰관이나 지역 방재회의 리더 등의 유도에 따라 피난합니다.

광역 피난장소	지정 정 정목
도립 무사시노카 고등학교 일대	사기노미야 5,6 가미사기노미야 1,2,3,4,5
공사 사기노미야니시 주택 일대	시라사기 2,3 사기노미야 4
시라사기1초메 지구	와카미야 2,3 시라사기 1 야마토초 3,4 사기노미야 1,2,3
평화회소 공원 일대	아라이 3,4 누마부쿠로 3 노가타 2,3,5 야마토초 1,2 와카미야 1
나카노구청 일대	츄오 3,4,5 나카노 1,2,3,4,5 아라이 1,2 노가타 1

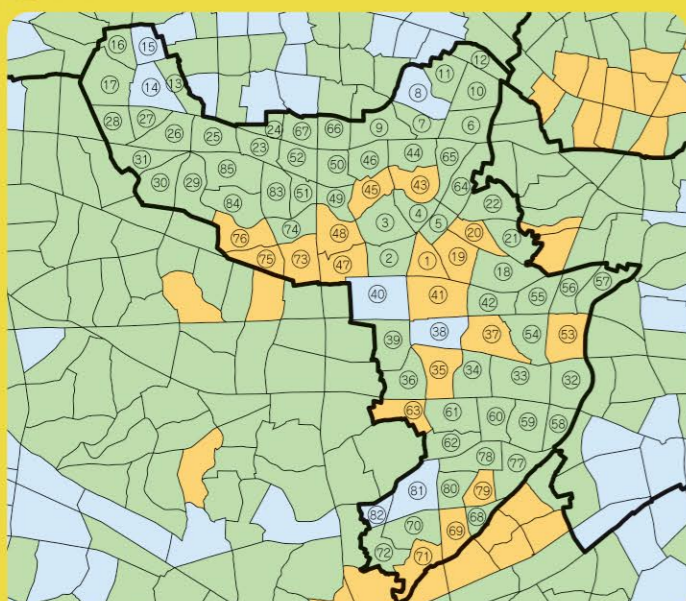
광역 피난장소	지정 정 정목
고사하이무 나카노야요이초·릿쇼고세이가이 대상당 일대	미나미다이 3,4,5 야요이초 6
동경대학부속중등교육학교 일대	미나미다이 1,2 야요이초 3
에고타노모리 공원 일대	누마부쿠로 1,2,4 에하라초 1,2,3 에고타 2,3,4 마루야마 1,2 노가타 4,6
데츠카쿠도 공원 일대	히가시나카노 3 나카노 6 가미타카다 1,2,3,4,5 아라이 5 마츠가오카 1,2 에고타 1
혼고 후레이이 공원 일대	야요이초 2,4,5 혼초 4,5,6
하쿠닌초3-4초메 지구 (신쥬쿠구)	츄오 1,2 히가시나카노 1,2
신쥬쿠중앙공원·고층빌딩군 일대 (신쥬쿠구)	야요이초 1 혼초 1,2,3
오치아이중앙공원 일대 (신쥬쿠구)	히가시나카노 4,5



지진에 관한 지역 위험도

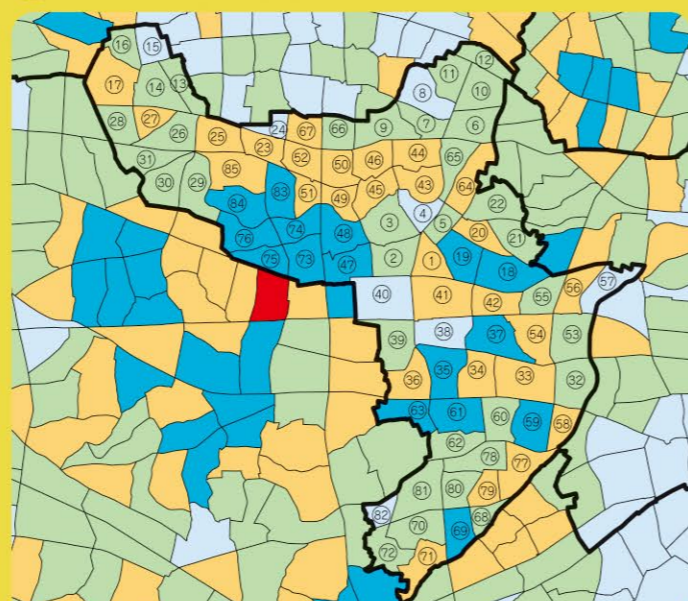
* 지역 위험도는 도내의 시가화 구역의 5,192 정 정목을 대상으로 위험성을 1에서 5까지의 랭크로 상대적으로 평가한 것입니다. (나카노구 85정 정목)

① 건물 도괴 위험도



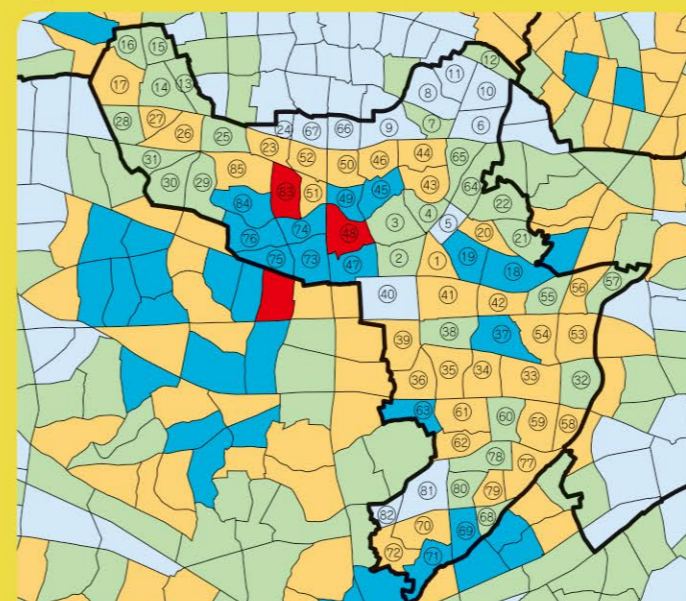
지진의 흔들림에 의하여 건물 붕괴 피해의 위험성의 정도를 측정된 것

② 화재 위험도



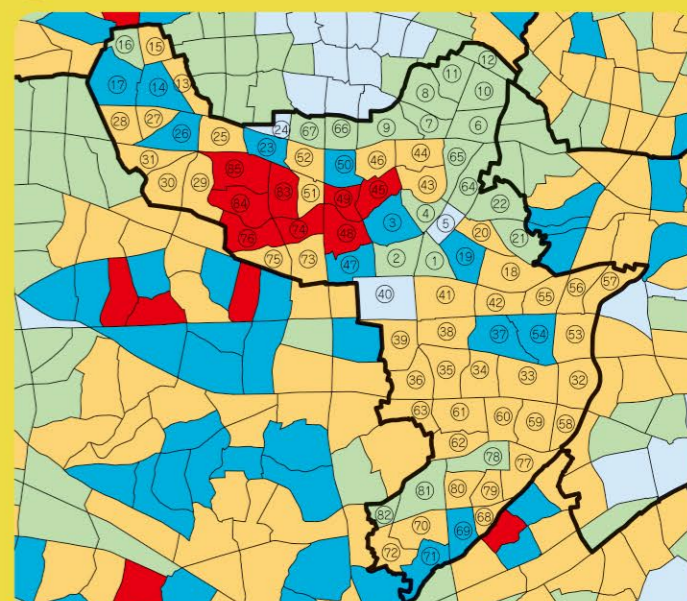
지진의 흔들림으로 발생하는 화재에 의한 건물의 연소 피해의 위험성의 정도를 측정된 것

③ 종합 위험도



건물 도괴 위험도, 화재 위험도, 재해시 활동 곤란 계수를 하나의 지표로 정리하여 5단계로 등급 분류한 것

④ 재해시 활동 곤란 계수



지진으로 건물이 무너지거나 화재가 발생했을 때의 재해시 활동(피난과 소화 활동 등)의 용이함(곤란함)을 측정된 것

도쿄도에서는 도쿄도 지진 재해 대책조례에 근거하여, 대략 5년마다 지진에 관한 지역 위험도 측정 조사를 실시하고 있습니다. 2022년 9월 제 9회째의 조사 결과가 공표되었습니다. 이번의 측정 조사에서는, 건물 도괴 위험도, 화재 위험도뿐만 아니라, 재해시의 피난과 소화·구호 활동의 용이함(곤란함)을 나타낸 재해시 활동 곤란 계수를 가미한, 종합 위험도에 대하여 측정하였습니다. (이전의 지역 위험도 일람표와 대응하고 있습니다)

위험도 랭크	재해시 활동 곤란 계수
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 (blue)	0.0 ~ 0.1 (blue)

위험도가 높음 / 위험도가 낮음 (up/down arrows)
곤란도가 높음 / 곤란도가 낮음 (up/down arrows)

「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