

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!

東京備蓄ナビで必要な物を確認して必要な数量を記入してみましょう。  
●在宅避難の備蓄(例) 夫婦と乳幼児、高齢女性1人の4人家族3日分

| 分類   | 日常使い<br>(常にキープしておく分)                      | 数量     | わたしの<br>場合 |
|------|-------------------------------------------|--------|------------|
| 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・プロテイン等       | 3パック   |            |
| 生活用品 | <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     |            |
|      | <input type="checkbox"/> ポリ袋              | 1箱     |            |
|      | <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     |            |
| 衛生用品 | <input type="checkbox"/> 軍手               | 9組     |            |
|      | <input type="checkbox"/> ビニール手袋           | 1箱     |            |
|      | <input type="checkbox"/> 救急箱              | 1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  |            |
|      | <input type="checkbox"/> 生理用品             | 30個セット |            |
| 女性   | <input type="checkbox"/> 基礎化粧品            | 適宜     |            |
|      | <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    |            |
| 乳幼児  | <input type="checkbox"/> アレルギーマスク         | 9食     |            |
|      | <input type="checkbox"/> お尻拭き             | 3パック   |            |
|      | <input type="checkbox"/> おむつ              | 30個    |            |
| 高齢者  | <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶          | 18個    |            |
|      | <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<br>使用確認などを行うもの         | 数量   | わたしの<br>場合 |
|---------------------------------------|------|------------|
| <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   |            |

※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。



中野区民  
防災  
ハンドブック

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。



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!**



2025年度発行



1日も早い日常生活の回復につながる!

**在宅避難のよいところ**

- 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)
- フライ/ビシが守られるため、ストレスを軽減できる
- 感染症のリスクを減らせる
- 十分な食料や生活必需品が確保されない
- フライ/ビシが確保されない
- 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)

**避難所生活は課題がたくさん**

- ペットと同じ環境で一緒にいられる
- フライ/ビシが守られるため、ストレスを軽減できる
- 感染症のリスクを減らせる
- 十分な食料や生活必需品が確保されない
- フライ/ビシが確保されない
- 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)

**在宅避難には備蓄が重要です!**

注意!

在宅避難では備蓄が重要です!

3 日頃からの備蓄 (最低3日分・できれば7日分用意)

家が安全であればそのまま家にどまり「在宅避難」を!

避難所へ行くだけでは「避難」ではない!

## 2 避難の判断



中野区防災LINE

※要事前登録

地震速報や気象情報などの防災情報を、LINEでお知らせします。

中野区防災・防犯情報メール

※要事前登録

地震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。

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

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。

落下している行動を!

揺れが収まったら

## 1 揺れが収まったら

# わたしが避難するところを確認しよう！

## わたしの広域避難場所

## わたしの避難所



住む場所によって避難所が異なります。  
中野区ホームページで確認しましょう。



なかのデータマップでは、自宅周辺の  
消火器設置場所等が確認できます。



わたしの地震マニュアル「地図」は  
Avenza Maps対応だから、  
スマホやタブレットで閲覧可能！

Avenza Maps (アベンザ マップス) はオフラインで使えるスマートフォンやタブレット用のアプリケーションです。オフラインで使えるので、通話回線の通じない山の中、海の上、海外旅行などでも、GPS機能を使って、簡単に自分の位置を地図上で見ることが出来ます。自分の行きたい場所を予め地図上に落としてから出かけたり、覚えておきたい場所を写真付きで地図に落とすこともできます。

アプリのダウンロードはこちらから



※地図のアベンザマップ用データは右の  
バーコードを読み取るか、ストアから  
「中野」と検索することでダウンロード  
可能です。



※学校再編に伴い、避難所が変更となる場合がございます。  
最新の避難所については、中野区ホームページをご覧ください。  
(風水害時は異なる場合があります。)

| 凡 例 |              |
|-----|--------------|
|     | 避難所          |
|     | 広域避難場所       |
|     | 広域避難場所避難区域   |
|     | 町丁界          |
|     | 区役所・区民活動センター |
|     | 警察署          |
|     | 消防署          |



1:14,000  
0 100 500 1000m