

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

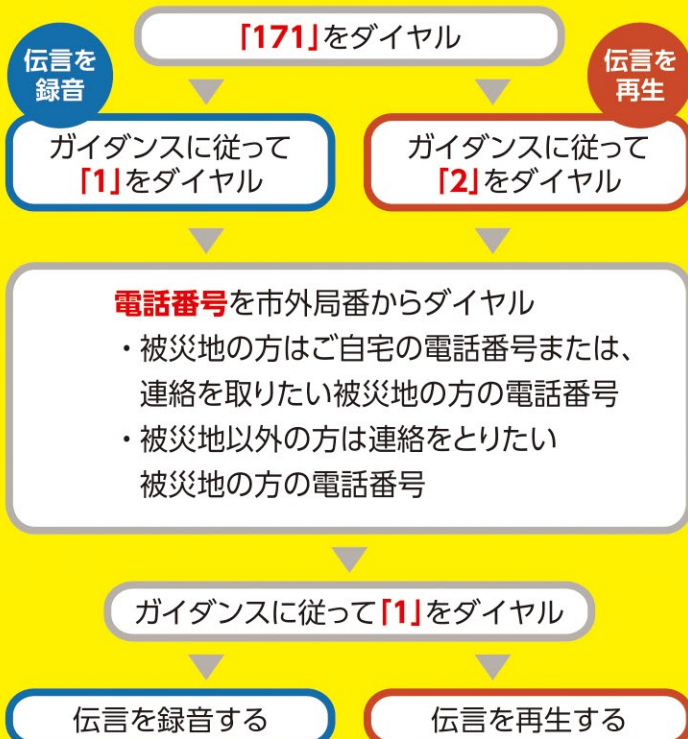


Yahoo! 防災速報

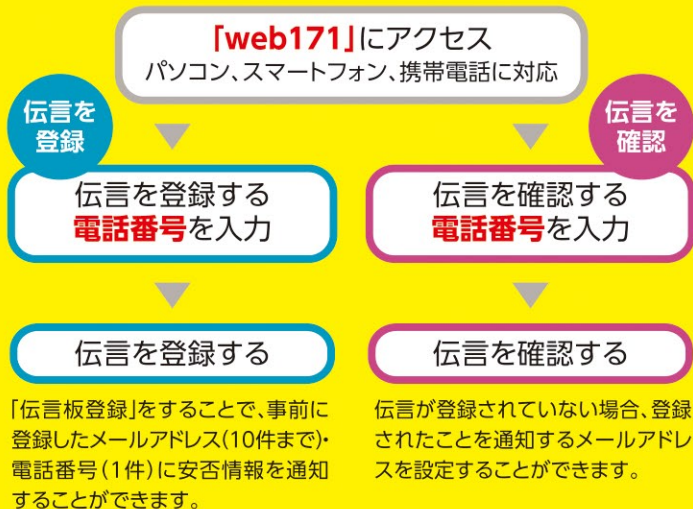
様々な防災情報がプッシュ通知で届きます。
※要事前登録

家族の安否確認を!

災害用伝言ダイヤル 171



災害用伝言板 web171



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
- 十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

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。

➡ 1日も早い日常生活の回復につながる!

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。
日頃からご自身の属する防災会を
確認し、防災訓練などの活動に参加
しましょう!

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！

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 (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	
	☐ 救急箱	1箱	
衛生用品	☐ 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	

※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。

