令和８年(２０２６年)１０月８日
防災対策調査特別委員会資料
総務部防災危機管理課

集合住宅（アパート・マンション等）の防災訓練等の推進について

集合住宅における自助・共助の取組を促進し、防災意識及び災害対応力の向上を図るため、現在、防災訓練の実施促進、防災マニュアルの作成等に取り組んでいるところであり、その取組内容について報告する。

１　背景

区内では、約８割の世帯がマンションやアパート等の集合住宅に居住しており、地域の防災力向上を図る上では、集合住宅における防災対策の推進が求められている。また、大規模災害時には避難所の受け入れ人数に限りがあることから、在宅避難を促進する必要があり、その実効性を高めるためにも本取組が重要である。

２　取組内容

(1)　防災訓練の実施促進

①　概要

安否確認、初期消火、備蓄品や避難施設の確認など、発災時及び避難生活に必要となる対応能力の向上を図るため、防災訓練の実施を促進する。なお、防災訓練実施の際には、１団体当たり最大１５,０００ポイントのコミュニティポイントを付与する（令和８年９月開始)。

②　期待される効果

具体的な発災対応や避難生活を想定した訓練を行うことで、家庭内備蓄をはじめとした平時からの備えの必要性に対する理解を深めるとともに、居住者同士の連携強化を図り、災害時における対応力の向上につなげる。

(2)　集合住宅向け防災マニュアルの活用

①　概要

集合住宅特有の災害リスクや平時からの備え、災害時の対応、在宅避難の必要性等についてまとめた「集合住宅向け防災マニュアル（別添)」を防災訓練参加者へ配布し、災害時に円滑な行動ができる体制の構築に活用する。

②　期待される効果

在宅避難を可能とする住宅環境と組織体制の構築を導くとともに、平時からの災害時の備えや災害時に必要な知識の定着を促進し、災害対応力の向上につなげる。

(3)　防災講演会の実施

①　概要

集合住宅における防災対策の必要性に関する理解を深め、防災意識の

向上を図るため、在宅避難に必要な備蓄や家具転倒防止対策、災害時の共助体制等について学ぶことのできる防災講演会を開催する。

② 期待される効果

在宅避難や共助の重要性に対する理解を深めることで防災訓練への参加や自主的な防災活動を促進し、集合住宅における防災力の向上につなげる。

3 今後の対応

関係所管及び消防署と連携し、本取組の周知を進めるとともに、制度の利用状況や課題を把握し、今後の充実を図っていく。

また、将来的には、地域防災力の向上を見据え、集合住宅単位での自助・共助の取組を町会･自治会などの地域コミュニティへと展開する方策について検討していく。

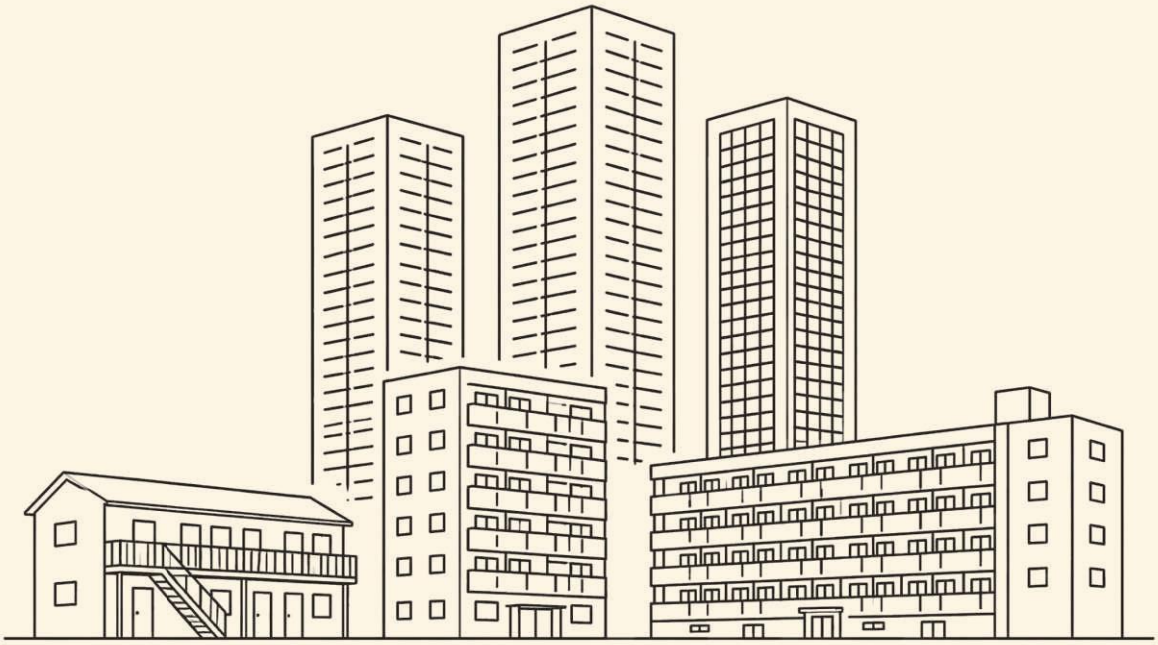
別添

みんなで備える

集合住宅

（アパート・マンション）

防災マニュアル



中野区

2026年度発行



中野大好きナカノさん

集合住宅では、
どんな備えが大切なの？

大きな地震が起きても建物に大きな被害がなければ、自宅で生活を続ける「在宅避難」が基本です。また、廊下や階段、給水設備などを共同で利用しているため、一人一人の備えに加え、住民同士で助け合う備えも大切になります。だからこそ、みんなで備えることが重要なんですよ。



目次

❶知っておきたい集合住宅のリスク 3

❷地震だ!どうする? 6

❸地震に備えての準備は? 12

❹防災訓練をしよう! 18

❺風水害にも備える! 20

❻どんな制度や資料があるの? 22

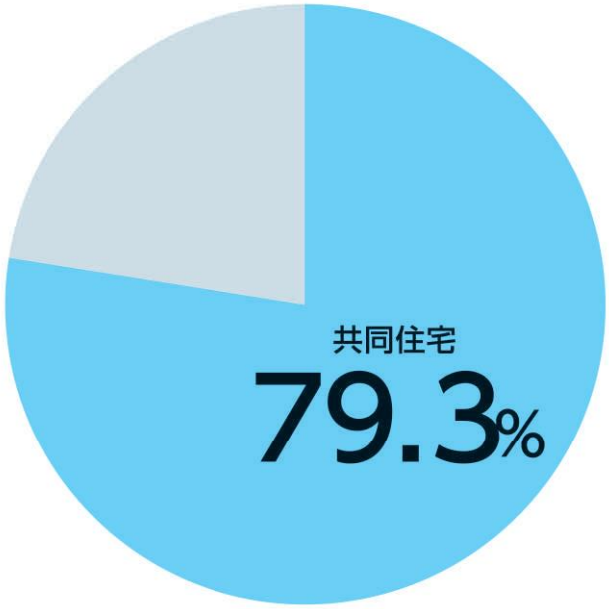
❼中野区の避難所・広域避難場所 24

❽防災理解度チェックシート 26

❶知っておきたい集合住宅のリスク

中野区の特徴

区民の約8割が集合住宅に居住しています。
居住世帯207,580戸のうち
164,620戸（79.3％）が共同住宅
※令和5年住宅・土地統計調査





集合住宅の居住者が一斉に避難所へ避難すると、避難所の受入れ能力を超えてしまう可能性があります。そのため、自宅で生活できる場合は在宅避難が基本となります

「首都直下地震等による東京の被害想定」（令和4年5月公表）

エレベーターの停止

閉じ込めにつながり得るエレベーター停止台数は397台

ライフラインの被害想定

ライフライン	支障率（%）	復旧までの日数
電気	6.1	約4日
通信	2.3	約4日
上水道	17.4	約17日（都心南部直下地震）
下水道	3.9	約21日（多摩東部直下地震）
ガス	10.0	約6週間（都心南部直下地震）

復旧までの日数については、被災状況によりさらに長期化する可能性があります。

集合住宅を取り巻く状況

停電の影響

電気が復旧しても、保守業者による点検が終了するまでは、エレベーターが使用できず、復旧が長期化する可能性があります。



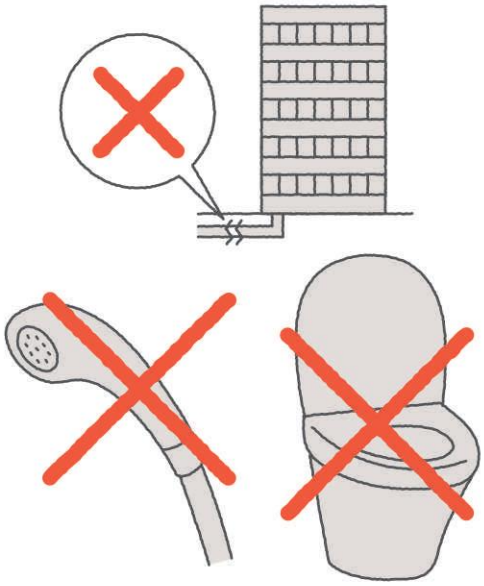
家具の転倒・落下・移動による被害

大きな揺れにより、家具類の転倒・落下でけがをしたり、室内の状況によっては在宅避難が難しくなります。



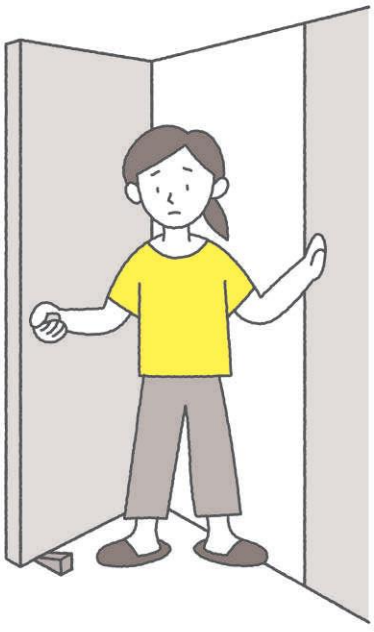
給排水設備の破損

配管が破損した場合、水道が供給されていても、排水管等の修理が終了していなければトイレは使用できません。



玄関扉の開閉不能

玄関扉が開閉できず、自宅から脱出できなくなる可能性があります。

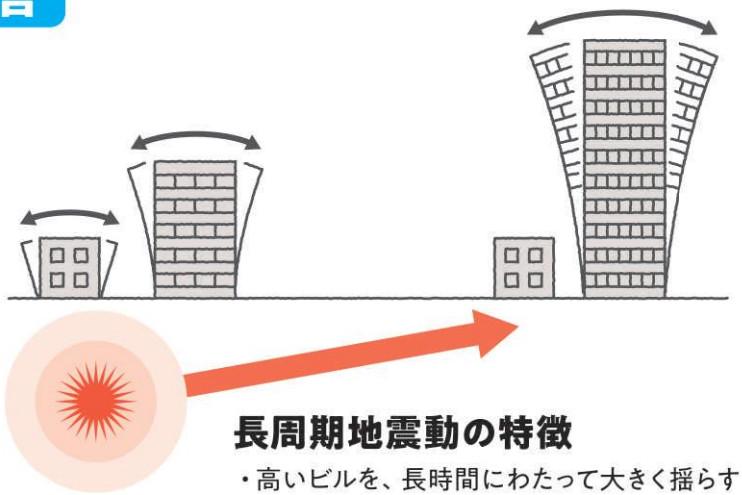


自宅が安全な場合、自宅にとどまることは有効ですが、ライフライン復旧が長期化した場合、十分な備えがないと在宅避難は徐々に困難化していきます。

高層マンション特有の被害

長周期地震動とは

大きな地震で生じる、周期（揺れが１往復するのにかかる時間）が長くゆっくりとした大きな揺れのことです。長周期地震動により高層ビルが大きく長く揺れることで、室内の家具や什器が転倒・移動したり、給排水設備の配管やエレベーターが故障することがあります。



長周期地震動の特徴

・高いビルを、長時間にわたって大きく揺らす
・遠くまで伝わりやすい性質がある
・高層階が被害を受けやすい

長周期地震動階級

階級１

●室内にいるほとんどの人が揺れを感じ、驚く人もいる
●ブラインドなど吊り下げものが大きく揺れる



階級２

●室内で大きな揺れを感じ、物につかまりたいと思う
●物につかまらないと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる
●キャスター付き什器がわずかに動く
●食器棚の器や書棚の本が落ちることがある



階級３

●立っていることが困難になる
●キャスター付き什器が大きく動く
●固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある



階級４

●立っていることができず、はわないと動くことができない
●揺れにほんろうされる
●キャスター付き什器が大きく動き、転倒するものがある
●固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある



出典：気象庁ウェブサイト

❷地震だ!どうする?

各家庭の初動対応





揺れを感じた際は、下記の順に行動しましょう。
①身の安全の確保・安全確認
②家族・近隣の状況確認（火災発見時は初期消火を行う）
③情報収集 ※災害時は「デマ情報」に注意しましょう。
④避難する必要があるか確認

在宅避難を基本としていますが、以下の場合はすぐに避難しましょう。
- **避難指示が発令されたとき**
- **集合住宅に火災が延焼する危険があるとき**
- **ガス漏れが発生したとき**
- **集合住宅の防災組織の代表者が、避難が必要であると判断したとき**

※外部に避難する場合は必ずブレーカーを落としましょう。



火災が発生したら

初期消火について

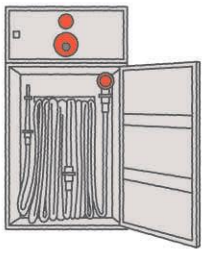
集合住宅の規模によって消火器や屋内消火栓が設置されていますが、一部の設備は地震時には作動しなくなる場合があります。

- 配管の損傷等により、屋内消火栓設備やスプリンクラー設備等の水が出ない可能性がある
- 自動火災報知設備のベルが鳴らない可能性がある
- 防火戸が閉鎖しない可能性がある

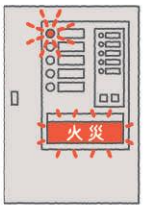
消防用設備の一例



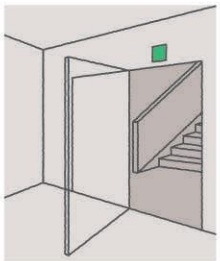
消火器、防火水槽等、消火バケツ


屋内消火栓設備等


スプリンクラー設備

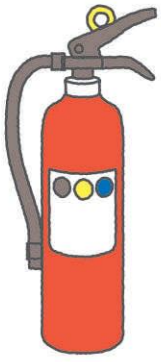


自動火災報知設備


防火戸

大地震が発生したとき、使えるの?

水が出ない	水が出ない	機能しない	閉まらない



これらの設備が作動しない場合の初期消火に、消火器が有効です。

消火器はさまざまな火災に迅速に対応できる、最も身近な初期消火用資機材です。訓練により取扱いを習熟することは、初期消火の向上につながります。



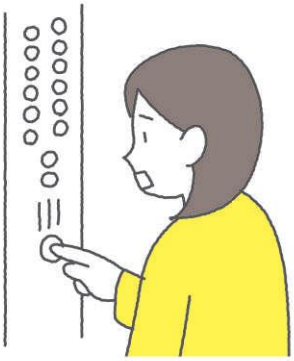
日頃から自宅周辺の消火器の位置を確認しましょう。

エレベーターは使用しない

地震発生時には停電や設備の故障等により、エレベーター内に閉じ込められる危険があります。安全確保のため、地震を感じた場合はエレベーターの使用を中止し、落ち着いて階段で避難してください。また、余震による閉じ込めも想定されるため、発災後数日は使用を中断してください。

エレベーターが止まったら

大きな揺れを感じたら、行き先階のボタンをすべて押し、停止したら速やかに降りましょう(地震を感知する装置が設置されているエレベーターは最寄りの階で停止します)。閉じ込められたら「非常電話」のボタンを押し続けましょう。むやみな行動はせず、救助が来るのを待ちましょう。



玄関から避難できない、非常階段が使えなかったら

避難ハッチで避難

一般的な避難ハッチの操作手順

❶ 避難ハッチのふたを開ける

少しずつ持ち上げ、数センチ開けて危険防止ロックやチャイルドロックを解除します。ロックはふたの裏側にあります。ロックが外れるとふたを全開にできるので、固定されるところまで開けます。

❷ 避難はしごをおろす

階下に声をかけて安全を確かめ、ストッパーを外しはしごを降ろします。

❸ 下に降りる

はしごが伸びきったことを確かめて階下へ降ります。あせらずゆっくり一人ずつ降ります。降りる際は避難はしごの両側を持たず、ステップ(足を乗せる部分)をつかんで降りてください。

避難の障害になるので、避難はしごやベランダの仕切りの周りにはものを置かないこと!

障壁(蹴破り戸)で避難

バルコニーの戸境の蹴破り戸を破って避難します。打ち破る際は向こう側の安全を確認し、けが防止のためにハンマーなどの道具を使用しましょう。



水道が止まったら

水道が止まると、トイレが使用できなくなるので、携帯トイレを備えておきましょう。水道が使えたとしても、下水の配管が破損していることがありますので、配管を確認してから使用するようにしましょう。浴槽に水をはっておくと、非常時に生活用水として使用できます。



原則、トイレの水は流さない

地震によって、水道が使えたとしても建物内部の排水管が壊れている可能性があります。

排水管の破損に気付かず、トイレを使用してしまうと、下の階で汚水があふれ出る危険性があります。建物全体の異臭や衛生環境の悪化につながるため、管理者等から案内があるまでトイレの使用はやめましょう。



携帯トイレの活用

携帯トイレは、水が使えない状況でも衛生的に排泄ができるとても有用なアイテムです。
水・食料に加えて日頃から携帯トイレの備蓄を心がけましょう。

備蓄の目安 家族の人数×5回分（1人1日の排泄回数）×7日間

携帯トイレの使い方

❶



便座に袋を
広げてかぶせる

❷



用を足す

❸



袋の口をしばる

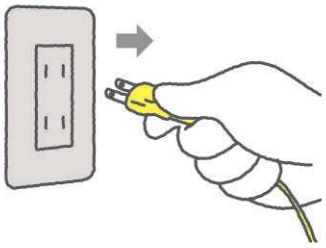
❹



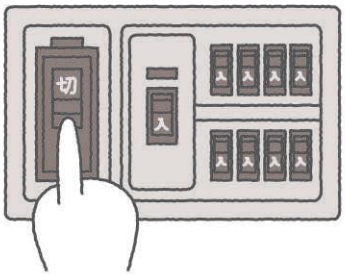
可燃ごみとして処分する

※使用方法・処分方法等は商品ごとに異なる場合があります。事前に取扱説明書をご確認ください。

電気が止まったら



停電になったら、家電製品のコンセントのプラグを抜くかブレーカーを落としましょう。通電したときにスイッチが入り、火災などの事故が発生することがあります。震度5強以上の揺れを感知した場合に、ブレーカーやコンセント等への電気供給を自動的に止める器具（感震ブレーカー）を設置することをお勧めします。



ガスが止まったら

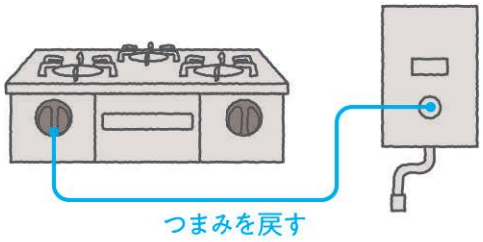
ガスは、震度5程度以上の揺れを感知すると、安全装置が作動して、自動的に停止します。復帰操作は自分で簡単にできますので、慌てずに確認してください。

ガスメーターの復帰方法

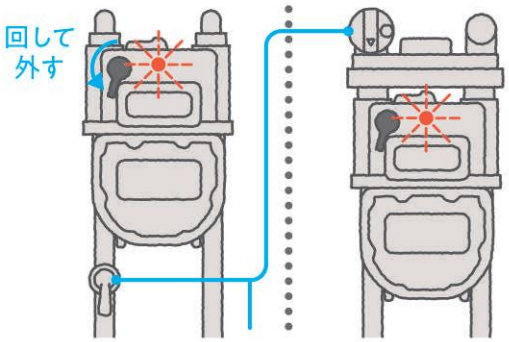
出典：東京ガスHP

❶すべてのガス機器を止める

※屋外のガス機器も忘れずに

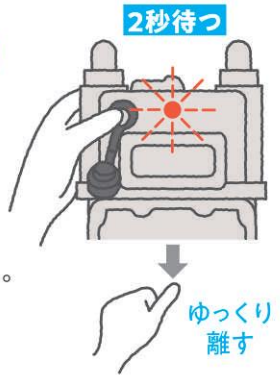


❷復帰ボタンのキャップを外す



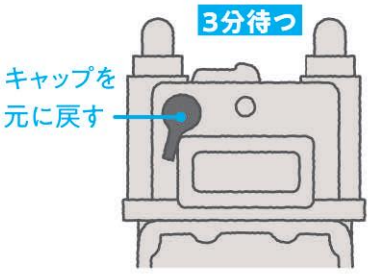
❸復帰ボタンをしっかり奥まで押し込み、ゆっくり手を離す

赤いランプが点灯した後、
また点滅が始まります。
※ランプが点かないこともあります。



❹ガスを使わないで3分待つ

ランプの点滅が消えていたら、ガスが使えます。消えないときは、もう一度❶から。



それでも使えないときは、東京ガスネットワークに連絡

電話が通じなかったら

安否確認の方法として、災害時に被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始されるサービスがあります。

災害用伝言ダイヤル（171）

「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って、伝言の録音・再生を行います。

1伝言あたり30秒以内で携帯電話、加入電話等の全ての電話番号で登録が可能です。

災害用伝言ダイヤル「171」の使い方

「171」をダイヤル

伝言を録音
ガイダンスに従って「1」をダイヤル

伝言を再生
ガイダンスに従って「2」をダイヤル

電話番号を市外局番からダイヤル
- 被災地の方はご自宅の電話番号または、連絡を取りたい被災地の方の電話番号
- 被災地以外の方は連絡をとりたい被災地の方の電話番号

ガイダンスに従って「1」をダイヤル

伝言を録音する

30秒以内で伝言を録音します。
例：○○です。家族皆無事です。××避難所にいます。（電話を途中で切っても録音されています）
録音内容を訂正したい場合はガイダンスに従って「8」をダイヤルします。

伝言を再生する

30秒以内で伝言が再生されます。
再度再生したい場合はガイダンスに従って「8」をダイヤルします。次の伝言を再生したい場合は「9」をダイヤルします。
メッセージの録音もできます（「3」をダイヤル）。

災害用伝言板（web171）

インターネットを利用して被災地の方の安否確認を行う伝言板です。

1伝言あたり100文字以内で、パソコン、スマートフォン等のインターネット接続で使用可能です。

災害用伝言板「web171」の使い方

「web 171」にアクセス
パソコン、スマートフォン、携帯電話に対応

伝言を登録
伝言を登録する**電話番号**を入力
伝言を登録する

「伝言板登録」をすることで、事前に登録したメールアドレス（10件まで）・電話番号（1件）に安否情報を通知できます。

伝言を確認
伝言を確認する**電話番号**を入力
伝言を確認する

伝言が登録されていない場合、登録されたことを通知するメールアドレスを設定できます。

「web171」に登録した伝言を「171」で再生したり、「171」で録音した音声を「web171」で再生することができます。

「171」「web171」いずれも電話番号をキーに利用します。日頃から家族、親戚、友人間でキーになる電話番号を確認しておくことが重要です。

※携帯電話各社による、インターネットを経由して文字を登録する災害用伝言板もあります。

隣近所の安否確認

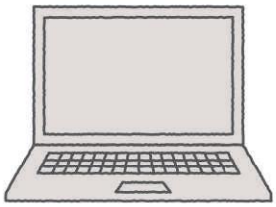
家庭内の安全確認が取れたら、次は同じフロアの人の安否を確認しましょう。また、エレベーターに閉じ込められている人がいないか確認しましょう。

あると便利!
安否確認マグネットシート

平時は、ドア内側に貼り付けて保管ができます。災害時には、ドア外側（共用部分）に貼り出し、自宅状況を知らせることで、素早く安否確認ができます。



情報収集の方法



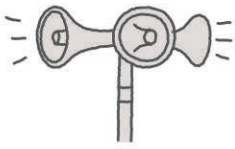
中野区防災・防犯情報メール
震度速報や気象情報などの防災情報をメールでお知らせします。（英語・中国語・韓国語・ベトナム語・ネパール語対応）



中野区ホームページ
災害時に防災特設ページが設けられ、避難所の開設情報などが確認できます。



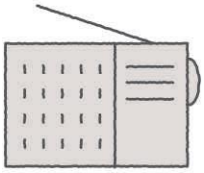
中野区公式X（旧Twitter）
災害時は防災情報をポストします。
アカウント名：@tokyo_nakano



中野区公式LINE
友だち登録で震度速報などの防災情報をLINEでお知らせします。



Yahoo !防災速報
様々な防災情報がプッシュ通知で届きます。



防災行政無線スピーカー
音声自動応答サービス（03−3228−5726）

テレビ、ラジオ

❸地震に備えての準備は？

在宅避難が基本です!

大地震が発生したら、避難所に駆け込むイメージをお持ちかもしれません。避難所に行けば、十分な食料や生活スペースが確保されている…そんなことはないんです! 発災直後、避難所はたくさんの避難者であふれることが想定されています。

またプライバシーも十分には確保されておらず、生活するにはストレスがかかる場所です。

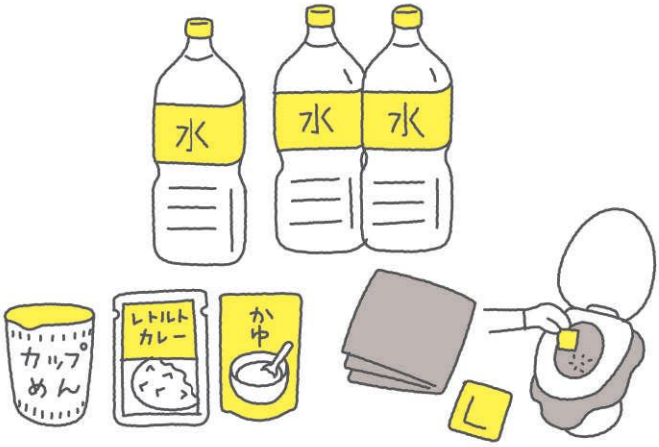
避難所はあくまで自宅が被害を受け、生活ができない方の生活スペースだとお考えください。

各ご家庭、管理組合でも家具の転倒落下移動防止対策や1週間程度生活できる水・食料・携帯トイレなど生活に必要なものを備蓄しておきましょう。

在宅避難時は、住民同士で作業（情報連絡・物資運搬・防犯見回り・避難所連携等）を分担して助け合いましょう。



備蓄



備蓄で特に重要なもの

1人あたり（1日分）		
飲料水	3リットル	×1週間分
食料品	3食	
携帯トイレ	5回程度	

集合住宅での在宅避難は特にトイレが大きな課題。食料や水は支援が来たとしても、トイレは配水管等の修理が完了しない場合は長期にわたり使用できません。

集合住宅に居住の方は、携帯トイレを必ず準備しておきましょう。特に高層階では、大地震でエレベーターが停止すると、物資の持ち運びが困難になるため、多めの備蓄を心がけましょう。

非常用持ち出し袋

大規模災害時には、自宅の倒壊や焼失が原因で、在宅避難ができなくなる場合もあります。非常時にスムーズな避難ができるよう、日頃から生活に必要な物を予め準備しておきましょう。

必要な物については次頁「日頃から備えるもの」を参考に各家庭状況に合わせた準備を考えてみましょう。

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

東京備蓄ナビ

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	
衛生用品	☐ 救急箱	1箱	
	☐ 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	

分類	日常使い（常にキープしておく分）	数量	わたしの場合
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	

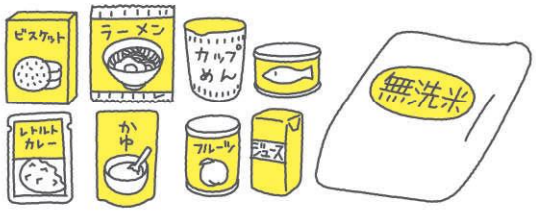
災害に備えて準備し、定期的に使用確認などを行うもの	数量	わたしの場合
☐ カセットコンロ	2台	
☐ カセットボンベ	8本	
☐ 携帯トイレ・簡易トイレ	45回分	
☐ 懐中電灯	2灯	
☐ LED ランタン	最低3台	
☐ ヘッドライト	4個	
☐ 乾電池	適宜	
☐ 手回し充電式などのラジオ	1台	
☐ 携帯電話 充電器	適宜	
☐ リュックサック	1個	

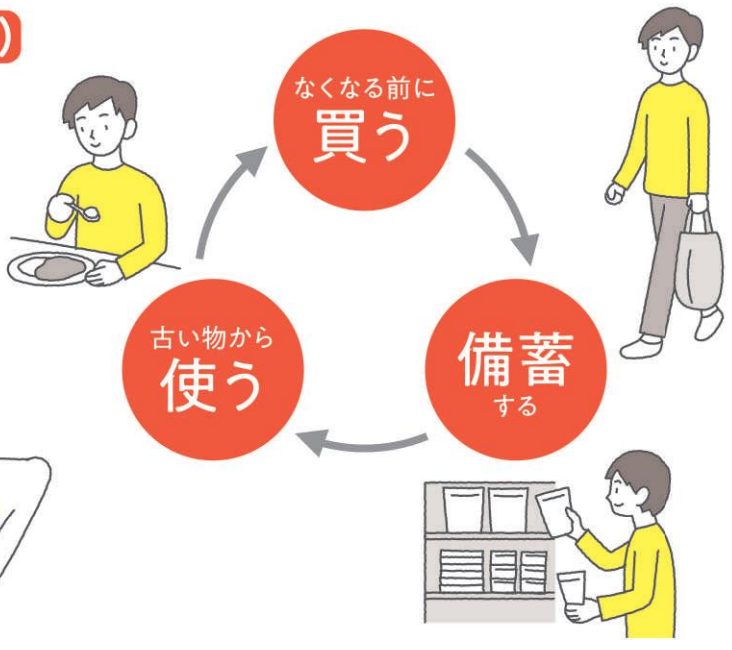
※ペットがいる場合
ペットフード、ケージ、トイレ、常備薬、その他必要な物資を用意してください。

中野区HP ペットの災害対策

日常備蓄（ローリングストック）

集合住宅では長期の在宅避難が想定されるため、「日常備蓄」の考えが特に重要です。日頃から自宅で使っている品物を少し多めに備えることです。古いものから消費して、減った分を補充することで、普段の買い物から取り組むことができます。



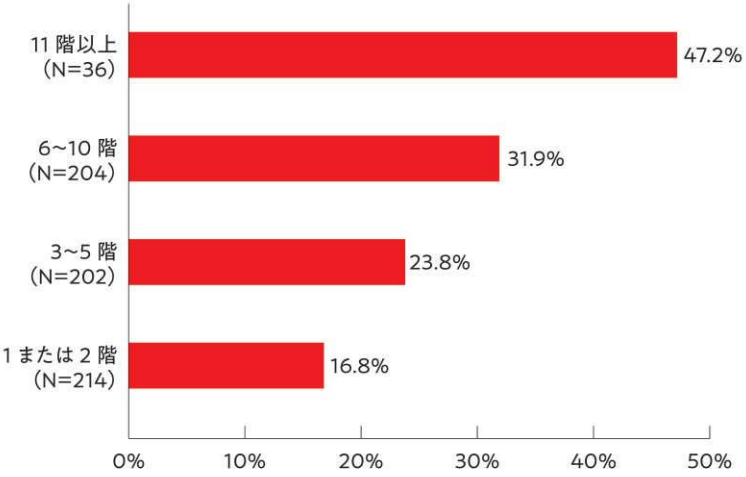


家具転倒落下移動防止対策

東日本大震災における教訓（高層階における室内危険）

東日本大震災の発生後行った東京都内でのアンケート調査では、階層別の家具類の転倒・落下・移動の割合から次のようなことがわかりました。

都内における階層別の家具類の転倒・落下・移動発生割合



出典：家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック（平成23年東京消防庁調べ）

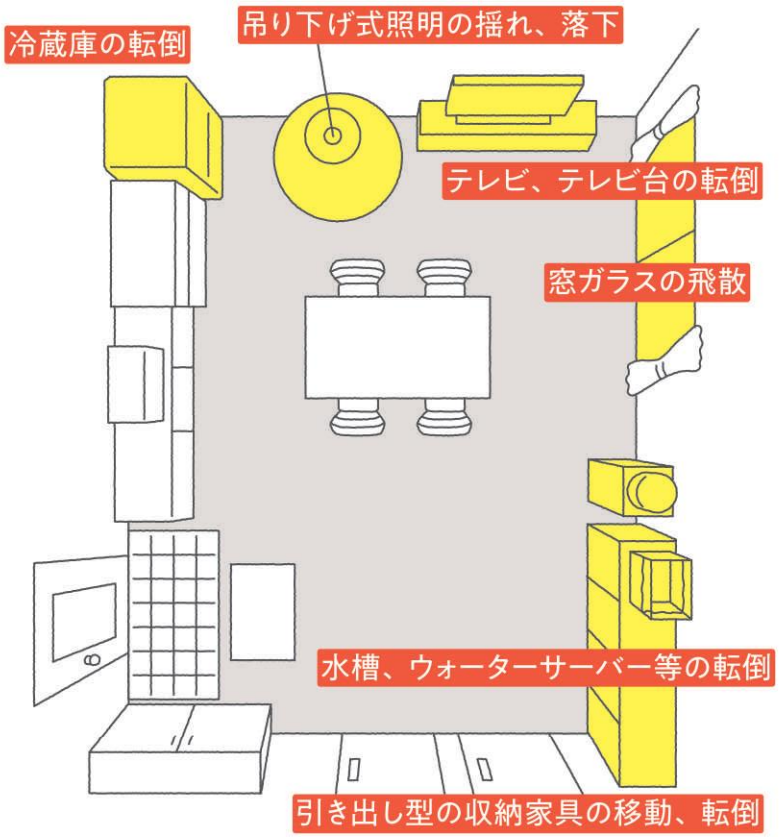
高層階になるほど、家具類が転倒・落下・移動している割合が多くなっています。これは、長周期地震動が一因と考えられます。

※「移動」とは、家具類が転倒せずに概ね60cm動いた場合のこと



居室における危険箇所

リビングルーム



子ども部屋



対策のポイント（長周期地震動対策）

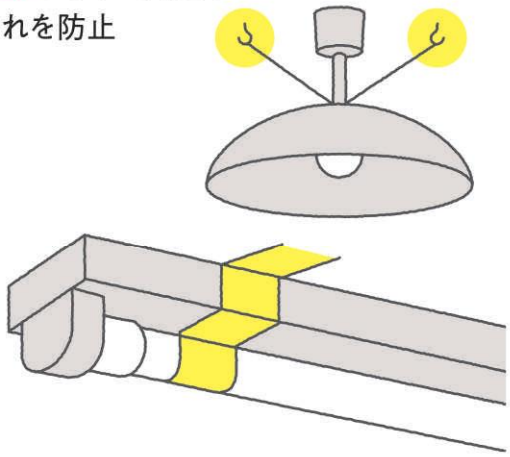
概ね10階以上にお住まいの方は、転倒落下防止対策に加え移動防止対策も重要です。

- 家具の収納物の重心を低くする（重いものは下段に）
- 住居内でなるべくものを置かない安全スペースを作る
- 避難通路、出入口周辺に転倒しやすい家具を置かない
- 家具を置く方向も考え、レイアウトを工夫する

吊り下げ式照明

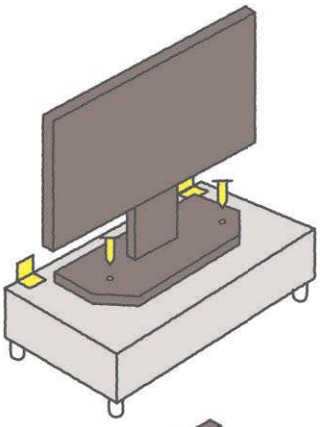
大きく揺らされると天井に衝突し落下する危険があります。

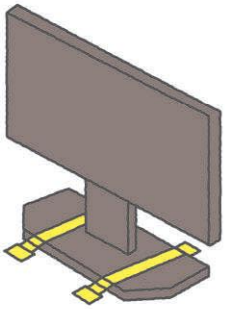
対策 ワイヤー固定などで揺れを防止

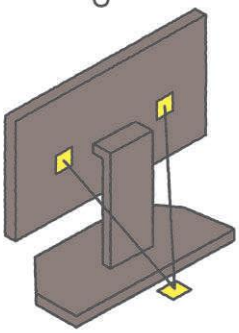


テレビ

対策 床、壁に固定されたテレビ台とテレビを直接固定するのが最も確実な方法です。このほか、ベルトを使って固定する方法などもあります。



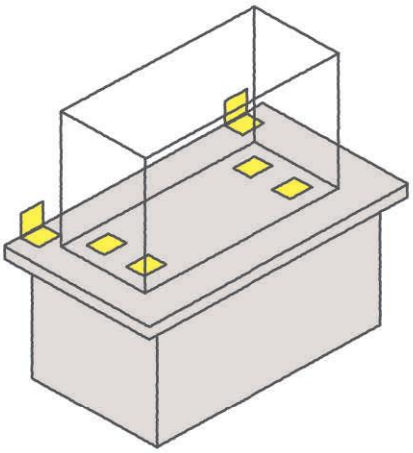




水槽、ウォーターサーバー等

中の水が大きく揺れると、水槽の重心が大きく変動を繰り返し転倒する危険があります。

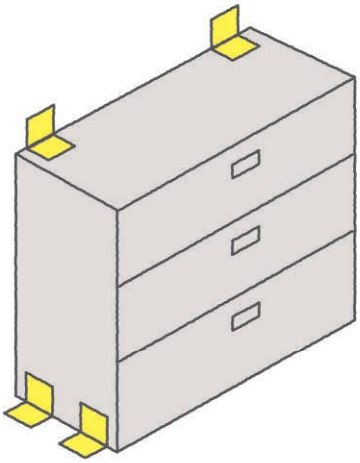
対策 水槽と台の固定だけでなく台と壁を固定



引き出し型の収納家具

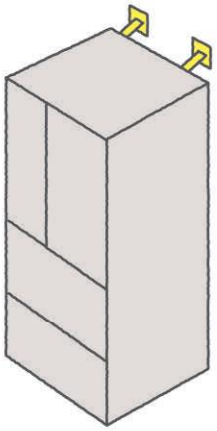
引き出し方向と揺れの方向が一致し、引き出しが飛び出し重心が移動し転倒する危険があります。

対策 なるべく重いものは収納しない。引き出しにラッチがついているものを選択



冷蔵庫

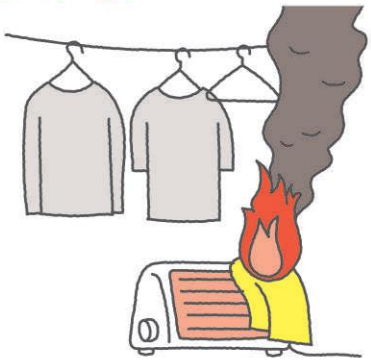
対策 冷蔵庫の背面上部のベルト取付け部分と壁とをベルトで連結すると、効果が高くなります。避難の障害にならないように置き方を工夫しましょう。冷蔵庫の固定脚を引き出してロックするとともに、必ず上部固定も併用しましょう。



感震ブレーカーの設置

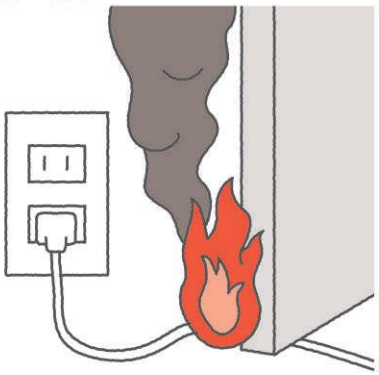
感震ブレーカーとは、震度5強や震度6など、設定以上の震度を感知した際に自動的にブレーカーを遮断し、電気の供給を止めるものです。震災発生直後の火災や通電火災にも有効です。阪神・淡路大震災や東日本大震災では、出火原因が特定されたもののうち、約6割が電気火災でした。

地震発生直後



地震の揺れで可燃物が電気ストーブに落下・接触し、出火

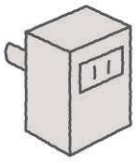
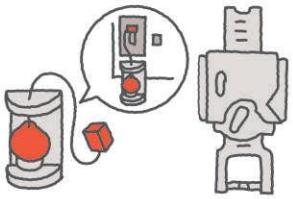
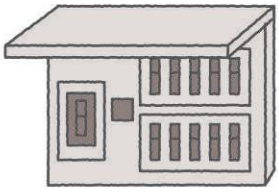
停電復旧後



停電復旧後、断線した電気コードから出火

また、停電が復旧した際に発生する通電火災(電気器具の電熱部分に可燃物が接触している状態で通電が再開される事などで発災)は、地震発生直後ではなく、避難後に起こることが多いため、被害が拡大しやすいのが特徴です。発災後避難する際は、ブレーカーを落としましょう。また、感震ブレーカーの設置が有効です。

感震ブレーカーの種類と主な特徴

タイプ	コンセント型		簡易型	分電盤型	
	特定機器遮断型	一括遮断型		内蔵型	後付型
イメージ					
遮断範囲	選択した機器のみ	屋内全ての電気供給			
設置工事	不要	必要	不要	必要	
遮断までの時間	なし	あり・なし　※製品により異なる		あり(3分程度)	

感震ブレーカー設置の際の留意点

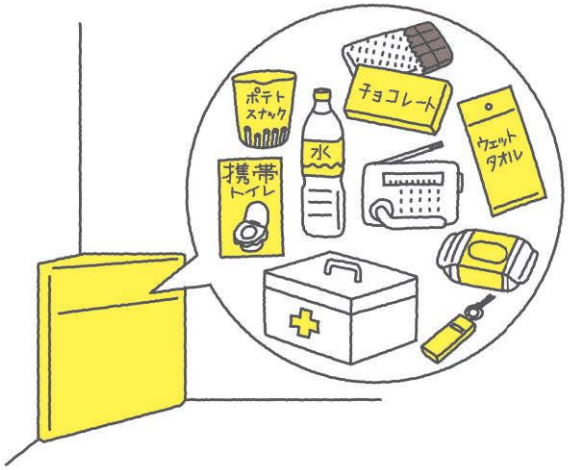
- 製品タイプごとの特性・留意点を踏まえたうえで、適切な機器を選択する
- 生命維持に直結するような医療用機器（在宅血液透析機器、酸素濃縮器等）を設置している場合、停電時に対処できるバッテリー等を備えるとともに、医療機器メーカー等に確認する
- 夜間等の照明確保のため、停電時に作動する足元灯や懐中電灯等の照明器具を常備する
- ガス漏れや屋内外の配線に損傷がないことなどを確認し、安全確保をしたうえで復電する

その他の対策

エレベーターの停止対策

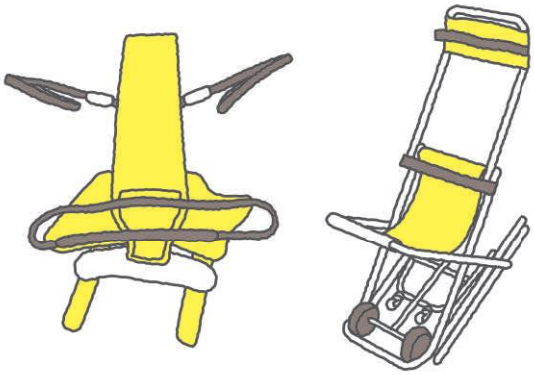
防災キャビネット（エレベーターチェア）

長時間にわたりエレベーター内に閉じ込められることに備え、エレベーター内に保存用飲料水や食料、携帯トイレ等を格納したエレベーターチェアを設置しましょう。



救出用資機材

エレベーターが停止した際に高齢者などの搬送に使用することができる非常用階段避難車やおんぶ紐等を設置しましょう。



コラム

日頃の健康づくりも防災対策

災害への備えというと、食料や水などの備蓄を思い浮かべますが、健康づくりや体力づくりも大切な備えです。

集合住宅では、エレベーターが停止すると階段の昇り降りが必要になるほか、水や支援物資を運んだり、住民同士で助け合ったりする場面も想定されます。

また、避難生活では体を動かす機会が減りやすく、エコノミークラス症候群や生活不活発病など、健康への影響が生じるおそれがあります。厚生労働省も、避難生活中の適度な運動や水分補給を呼びかけています。

健康づくりは、自分や家族を守るための「防災対策」のひとつです。日頃から歩く習慣や階段の利用、軽い運動を心掛け、災害に備えましょう。





❹防災訓練をしよう!

地震などの大規模災害が発生した際、集合住宅では在宅避難や居住者同士の助け合い（共助）が重要となります。また、エレベーターの停止や断水など、集合住宅特有の課題に対応するためには、日頃から災害時の行動や備えを確認し、住民同士の顔が見える関係をつくっておくことが大切です。

防災訓練は、いざという時に落ち着いて行動するための良い機会です。大規模な訓練だけでなく、小さな取組も立派な防災訓練です。できるところから防災訓練に取り組んでみませんか。

1 平時から備える

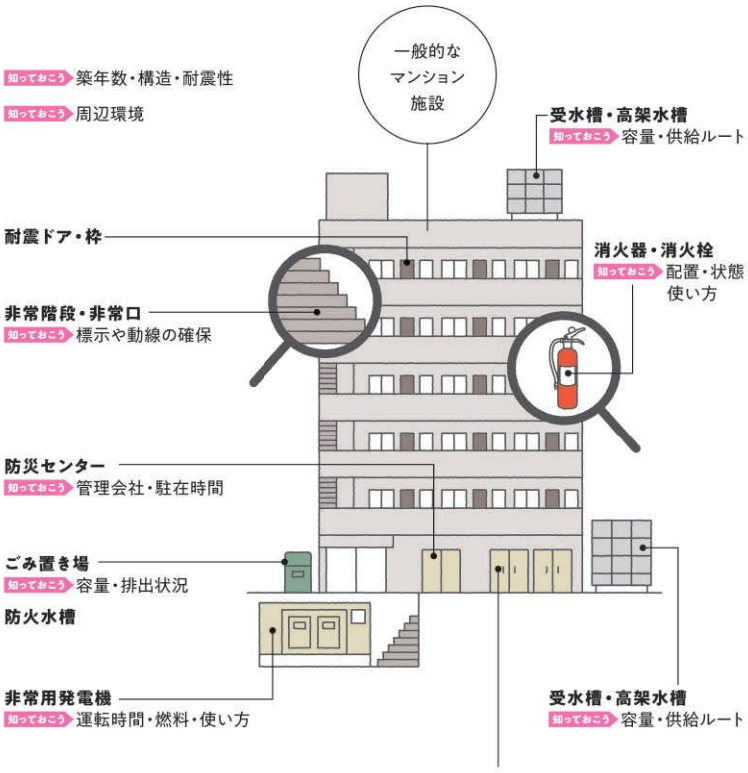
災害時に慌てないため、日頃から避難先や建物設備を確認しておきましょう。

訓練の例

①避難所や広域避難場所の確認
②非常階段や避難経路の確認
③防災倉庫の場所や備蓄品の確認
④消火器や消火設備の確認

ポイント

在宅避難が基本ですが、建物の被害状況によっては避難が必要になる場合もあります。
施設や設備。何があるかを知っていますか



建物の図面を入手しよう
建物の設備を知る活動や点検・調査等を実施する場合、建物の図面と照らし合わせながら、記録や確認を行うとより効果的です。

知っておこう **防災・備蓄倉庫がある場合、何が備蓄・保管されているのか**

備蓄品の例
- 医療備品（薬・包帯・救急用品）
- 食料や水
- 情報通信機器（トランシーバー・ラジオなど）
- 救出用具（バール、ジャッキ、スコップなど）
- 搬送用具（担架、リヤカー）
- 災害対策本部備品（掲示板、本部要員腕章、文房具など）
- 炊き出し備品など

2 発災直後に備える

災害発生直後は、自分や家族の安全を確認するとともに、居住者の安否確認や初期対応を行います。

訓練の例

①ドアへの安否確認マグネットの掲示
②SNSを活用した安否確認
③消火器の取扱い訓練
④避難経路確認訓練
⑤自宅内の安全点検

ポイント

発災直後は、「自分の身を守る」「火災を広げない」「安否を確認する」が重要です。

地域とのつながりも防災力

災害時には、集合住宅の住民だけでなく地域全体で助け合うことが重要です。町会・自治会では、防災訓練や防災講座などを行っている場合があります。機会があれば参加してみましょう。

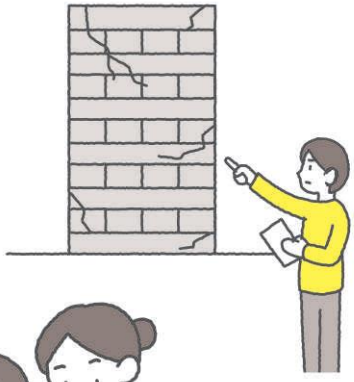
中野区HP
「町会・自治会について」

3 発災後に備える

住民同士で協力して生活再建に向けた対応を確認します。

訓練の例

①建物や共用部分の被害確認
②発電機などの防災資機材の操作確認
③応急手当の体験
④毛布等を使った搬送体験





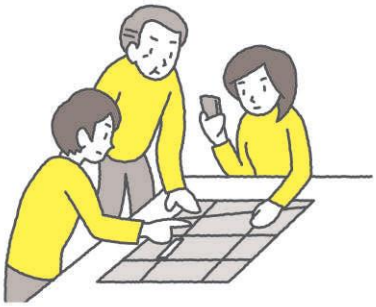
ポイント　災害時は消防車や救急車がすぐに到着できない場合があります。
まずは住民同士で協力することが大切です。

4 避難生活に備える

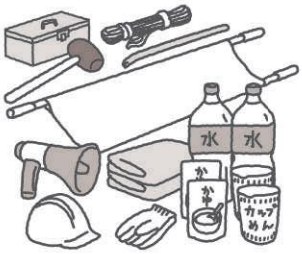
在宅避難や避難所生活を想定し、生活を続けるための準備や課題を確認します。

訓練の例

①備蓄品の点検
②携帯トイレの使用体験
③停電時の生活体験
④エレベーターを使わない生活体験
⑤家族との連絡方法の確認







ポイント　備蓄は「持っている」だけでなく、「使える」ことが大切です。

在宅避難訓練のススメ

在宅避難を実際に体験してみると、災害時に必要となる備えや生活上の課題を確認することができます。
休日などを利用して、
・備蓄している食料や水だけで過ごしてみる
・携帯トイレを使ってみる
・停電を想定し、懐中電灯やラジオを使ってみる。
など、実際の生活をイメージした訓練を行ってみましょう。



⑤風水害にも備える!

自宅が危険な状態でなければ、
風水害でも基本は「在宅避難」

　在宅避難のために、水、食料、トイレ・カセットコンロ・カセットボンベ・懐中電灯等の備蓄を。

最終手段として「垂直避難」
下層階住民が上層階へ避難



まずは中野区ハザードマップを確認!

　ハザードマップは、想定される浸水深や範囲に加え、気象情報の入手方法や日頃の備え等をまとめています。
あなたの自宅周辺は浸水が想定されていますか?

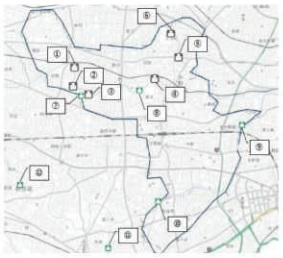


中野区
ハザードマップ

情報収集

河川カメラによる河川の映像を
ホームページで閲覧
中野区HPトップページ>防災・安全>水害に備える>雨量・河川の状況>中野区河川カメラ・気象情報

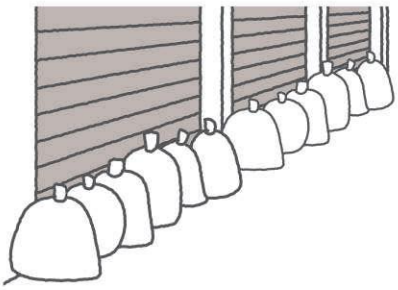




集合住宅特有の風水害リスク

地下、電気室、駐車場などへの浸水

　出入口や換気口などの開口部等で土のうや簡易水のう等で浸水対策をしましょう。



停電

エレベーターの停止
給水ポンプの停止 ➡ 断水
排水ポンプの停止 ➡ 浸水の継続



下水の逆流

排水管から下水が逆流し、
トイレ等から下水があふれ出る
簡易水のう等で対策しましょう。



集合住宅での浸水対策

バルコニーの清掃



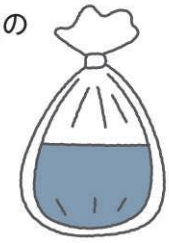
バルコニーの排水溝から雨水が逆流

➡ サッシから水が室内に浸入

事前に排水溝を清掃して詰まらないようにしておきましょう。

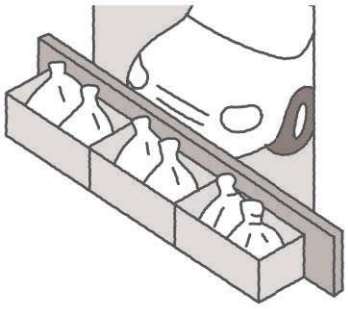
簡易水のうで浸水防止

ごみ袋を2重にして中に半分程度水を入れて袋の口をしばる





トイレ・洗濯機・風呂場の排水口からの逆流防止



止水板や箱と組み合わせて土のう代わりに

土のう配備箇所

中野区では水防倉庫や土のう配備箇所に土のうを配備しています。

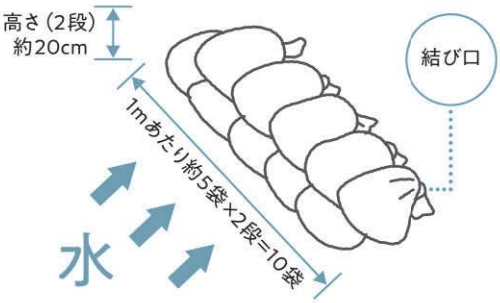
配備場所はこちら➡

土のう配備箇所

土のうの積み方

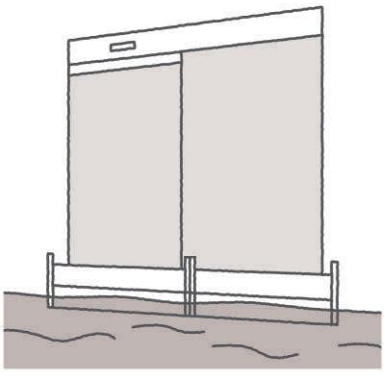
配布用土のうは通常より小さいサイズ（1袋あたり5kg程度）となっています。

※土のうの結び口は、水のない側に向け、内側に折り込むようにします。2段積みを基本とし、下段と上段が互い違いになるように積み重ねます。



止水板

外部から建物内部への浸水を防ぐことができます。土のうよりも軽いため、女性でも設置しやすいメリットがあります。駐車場スペースやエントランスに設置しておけば、浸水を防ぐことができます。



⑥どんな制度や資料があるの？

中野区の取り組み

中野区の普及啓発紙・防災動画

中野区ホームページ「防災訓練をしましょう」

中野区民防災ハンドブック

中野区ハザードマップ

中野区防災地図（中野の防災）

中野区防災YouTube

防災用品のあっせん

区民に対し、防災用品のあっせんを行っています。

主な防災用品

家具転倒防止器具、非常食料・飲料水、消火器、住宅用火災警報器、感震ブレーカー等
詳細は区ホームページをご確認ください。

防災用品のあっせん



中野区家具転倒防止器具取付助成

中野区から施工者を派遣して、家具転倒防止器具の設置工事費用と器具代が無料となる助成制度です。

助成対象となる世帯（下記のいずれかに該当すること）

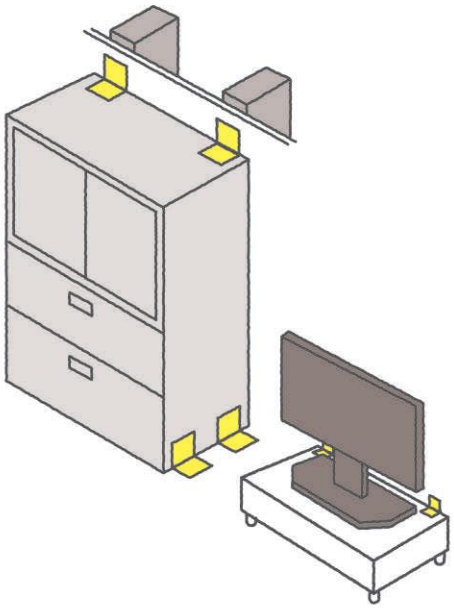
1　満65歳以上の方のみで構成される世帯

2　身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者手帳の交付を受けている方のみで構成されている世帯

3　上記1と2で構成されている世帯

4　ひとり親世帯で、家具転倒防止器具の取り付けをできる方がいない世帯

5　その他区長が必要と認める世帯



注意事項
- 借家の場合は、所有者の承諾が必要です。
- 集合住宅の場合は、管理組合や建物所有者の承諾が必要なことがあります。
- 区分所有の場合は、間仕切り壁は所有者の判断で施工可能ですが、戸境壁や外壁は共有部となりますので承諾が必要となります。

詳細は区ホームページをご確認ください。

中野区家具転倒防止器具取付助成

東京都の取り組み

東京都防災アプリ
いつも・いざというときにも役に立つ、
東京都公式の防災アプリです。

「東京とどまるマンション」

東京都では、停電時でも水の供給やエレベーターの運転に必要な最小限の電源の確保（ハード対策）や、防災マニュアルを策定し、居住者共同で様々な防災活動を行う取組（ソフト対策）によって、自宅での生活を継続しやすい共同住宅（マンション等）を「東京とどまるマンション」として、普及啓発を図っています。

登録要件

耐震性

・昭和56年6月1日以降に建築確認を受けているもの（新耐震基準）
・旧耐震基準の建築物で、建築基準法に基づく耐震診断又は耐震改修により、耐震基準への適合が確認されたもの

ハード対策

停電時でも、水の供給及び1基以上のエレベーターの運転を同時もしくは交互に行える電力供給可能な非常用電源設備が設置されていること。

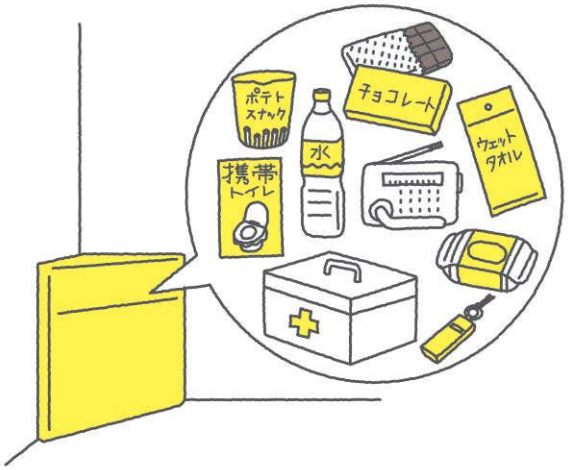
ソフト対策

・必須事項　防災マニュアルを策定していること
・選択事項　年1回以上の防災訓練の実施、3日分程度の飲料水・食料の備蓄、応急用資器材の確保、災害時の連絡体制の整備のうちいずれか一つに取り組んでいること。

※耐震性を有していることを前提に、ハード対策のみ、ソフト対策のみで登録可能

「東京とどまるマンション」普及促進事業について

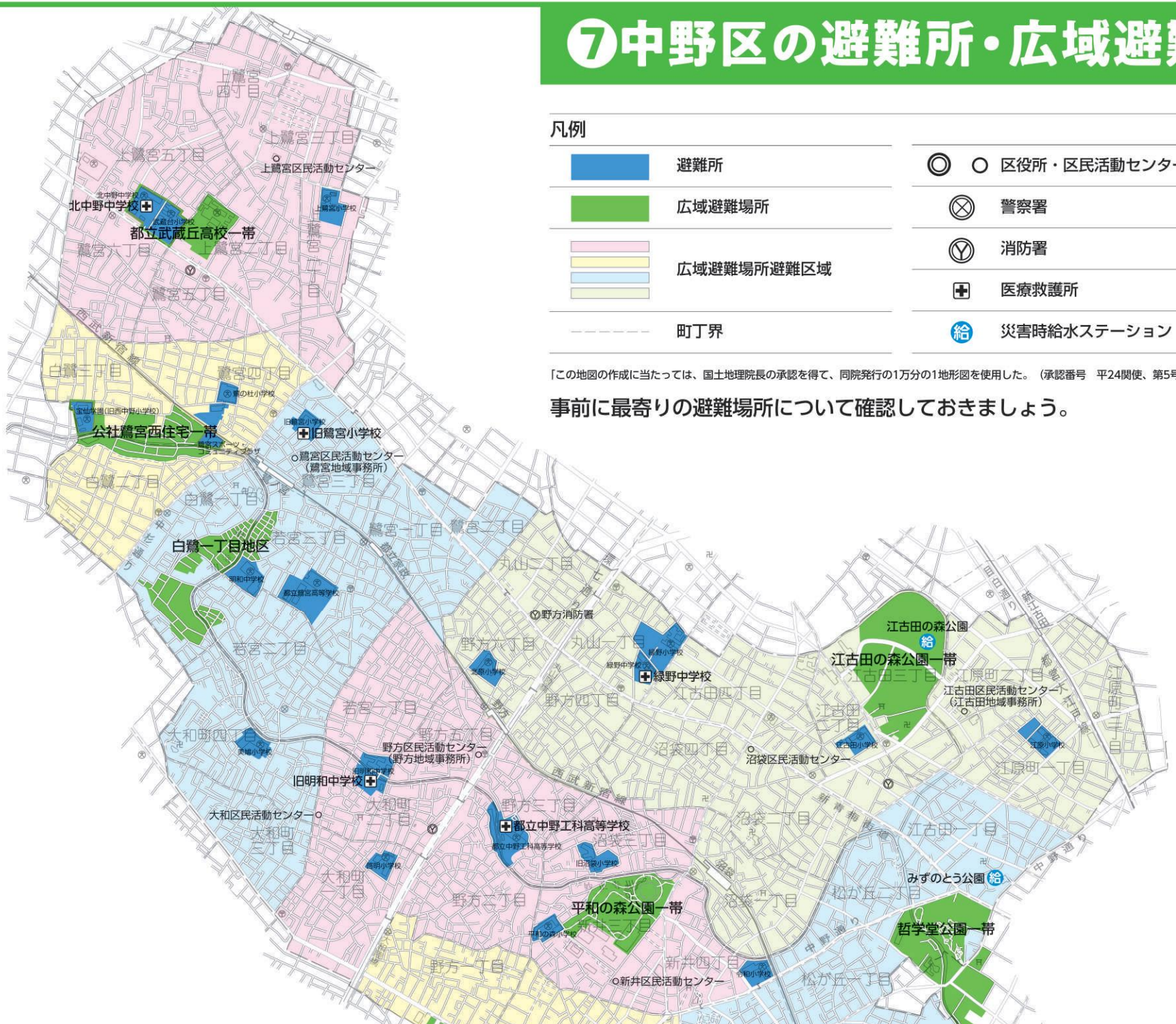
東京とどまるマンションに登録している分譲マンションの管理組合や賃貸マンションの所有者等を対象に、携帯トイレや、エレベーターに設置する防災キャビネットなどの防災備蓄資器材の購入への補助を実施しています。（令和8年度現在）



東京都防災HP
「マンション防災」

東京消防庁公式YouTube
「地震!その時マンションは」

❼中野区の避難所・広域避難場所

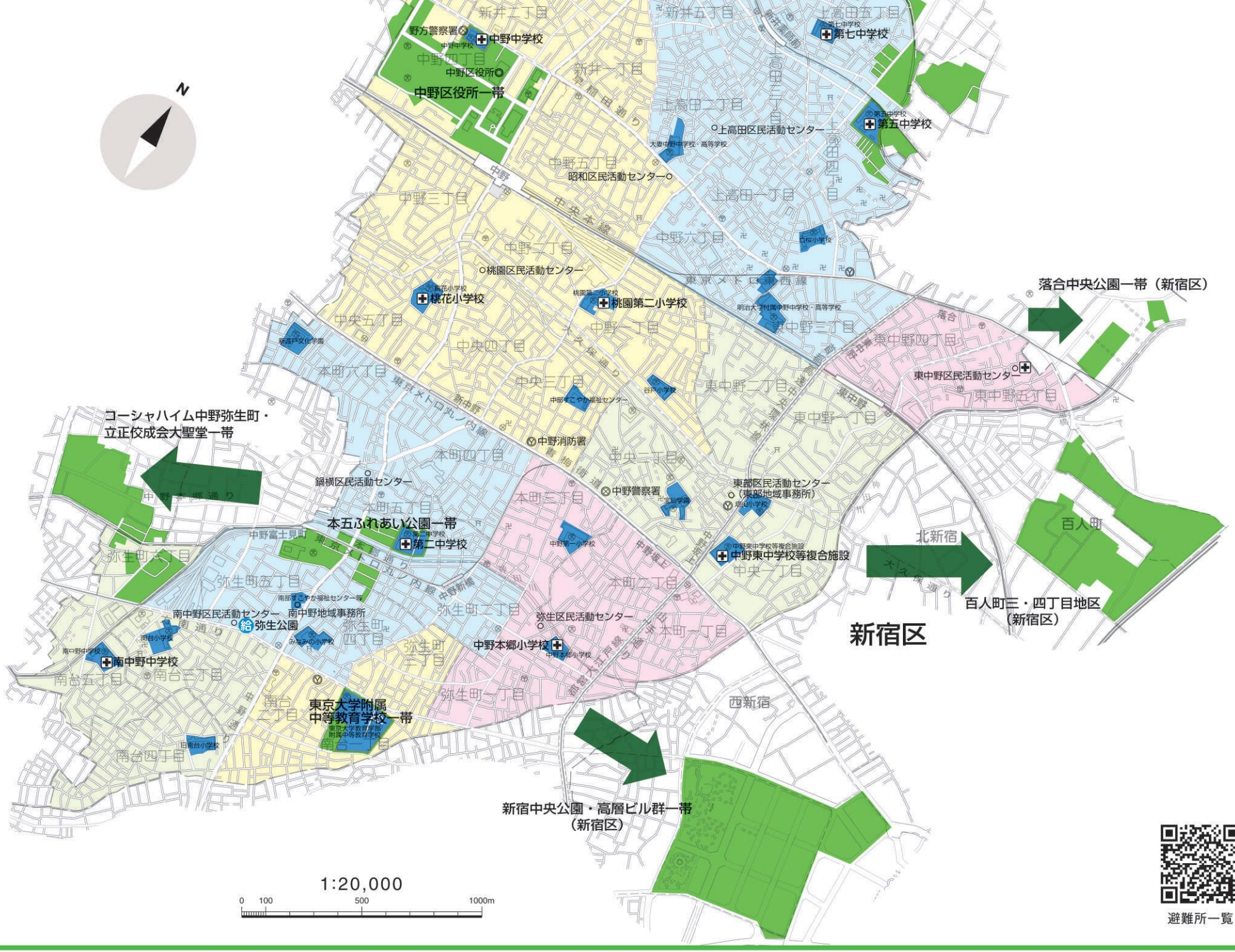


凡例

避難所	区役所・区民活動センター
広域避難場所	警察署
広域避難場所避難区域	消防署
	医療救護所
町丁界	災害時給水ステーション

「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関使、第5号）」

事前に最寄りの避難場所について確認しておきましょう。



※学校再編に伴い、避難所が変更となる場合があります。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。

⑧防災理解度チェックシート

本冊子で紹介した内容について、どのくらい理解できているか確認してみましょう。

チェックが付かなかった項目は、今後の備えを進めるためのヒントになります。ご自身やご家族、そしてお住まいの集合住宅の防災対策を見直すきっかけとしてください。

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・携帯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
その他（集合住宅全体）	
	日ごろから隣近所と顔見知りになっておくことの必要性を理解した
	防災訓練の必要性を理解した
	集合住宅としての備蓄、資機材、対応スペースを確認する

自宅でできる防災訓練

防災訓練は、必ずしも多くの人が集まって行う必要はありません。

次の動画を視聴して知識を深めたり、必要な備蓄量を確認したりするなど、各家庭や個人でできる防災の取組もあります。**できることから始めて、災害への備えを進めましょう**。

地震!その時マンションは

東京消防庁が制作した動画で、地震発生後にマンションで起こりやすい状況や、居住者が取るべき行動、注意すべきポイントについて紹介しています。

停電や設備停止時の対応、火災やけが、閉じ込めへの備えなど、マンション特有の地震対策を分かりやすく解説しています。

東京消防庁公式YouTube
「地震!その時マンションは」

マンション防災動画

東京都が制作した「マンション防災」動画では、地震などの災害時にマンションで起こりやすい課題や、家庭での備え、マンション全体での備え、地域との連携の重要性について解説しています。トイレの使い方やエレベーターへの対応、家具転倒防止など、マンション特有の防災対策を具体的に学ぶことができます。

東京都防災HP
「マンション防災」

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

みんなで備える

集合住宅

（アパート・マンション）

防災マニュアル

中野区

2026年8月発行
発行：中野区 総務部 防災危機管理課 地域防災係
電話 03-3228-8930
制作：株式会社 武揚堂