

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备，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！

中野区防灾负责机构

2014年3月

防灾关连机关单位一览表

部署名	住所	电话
中野区	中野区中野4-8-1	(3389) 1111
东京都第三建设事务所	中野区中野4-8-1	(3387) 5132
中野警察署	中野区中央2-47-2	(3366) 0110
野方警察署	中野区中野4-12-1	(3386) 0110
中野消防署	中野区中央3-25-3	(3366) 0119
野方消防署	中野区丸山2-21-1	(3330) 0119
水道局中野营业所	中野区中野1-5-7	(5925) 2921
下水道局西部第一下水道事务所	中野区新井3-37-4	(5343) 6200
NTT东日本—东京	新宿区北新宿1-5-1	116
东京电力(株)荻洼支社	杉并区南荻洼4-40-11	0120-995-006
东京煤气(株)中央支店	目黑区目黑3-1-3	(5722) 2602

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，我区在昭和51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。至平成26年3月，已组建了115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措施的准备。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！

感到晃动时，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。家具的倾斜只要稍做加工即可防止。

晃动停止后，要立即灭掉火源！防止发生火灾！

灭火的机会只有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-(000)000-000
(自家的电话号码等)
- 听留言录音时
171-2-(000)000-000
- 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、电以及电话等生活网线会瘫痪，粮食的供应也会中断。所以，平时自己就应做好如何度过这2、3天的准备。

阪神·淡路大地震
(1995年1月17日)
后生活网线全面恢复时
所需时间如下：

水道
4月17日全面恢复
90天

管道煤气
4月11日全面恢复
84天

电
1月23日全面恢复
7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，生活网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 检查、加固建筑物。砖墙尽量改成木骨架。（根据情况区市町村可出补助金。）
- 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。

接受防震检查

防止灯具落下

检查砖墙

固定书架

固定钢琴和电冰箱

固定衣柜

事前的对策②

平时参加消防训练，以便在紧急时能够熟练地进行灭火。

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保
- 负责消防
- 负责开门
- 负责保护老人和残疾人

● 防止被玻璃扎伤

身边准备好鞋或运动鞋！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

镊子、镊、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起协作体制。

- 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）
- ⑦ 内衣类、毛巾、卫生纸、手套等

根据自家的情况备好物品！

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！

本页摘自东京都总务局灾害对策部防灾计划科发行的「东京都防灾中心」资料。

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			考虑灾害时活动困难的危险度		
		等级	等级	等级	等级	等级	等级
1	新井1丁目	3	3	3	3	3	3
2	新井2丁目	2	2	2	2	2	2
3	新井3丁目	2	2	2	2	2	2
4	新井4丁目	2	2	2	2	2	2
5	新井5丁目	2	2	2	1	1	1
6	江古田1丁目	2	2	2	1	1	1
7	江古田2丁目	2	2	2	2	2	2
8	江古田3丁目	1	1	1	1	1	1
9	江古田4丁目	2	2	2	1	2	1
10	江原町1丁目	2	1	1	1	1	1
11	江原町2丁目	2	2	2	1	1	1
12	江原町3丁目	2	2	2	2	2	2
13	上鹭宫1丁目	2	2	2	2	2	2
14	上鹭宫2丁目	1	1	1	2	2	2
15	上鹭宫3丁目	1	1	1	2	2	2
16	上鹭宫4丁目	2	1	2	2	2	2
17	上鹭宫5丁目	2	2	2	2	2	2
18	上高田1丁目	2	3	3	3	4	3
19	上高田2丁目	3	4	3	3	4	4
20	上高田3丁目	3	3	3	3	3	3
21	上高田4丁目	2	2	2	2	3	2
22	上高田5丁目	2	2	2	2	2	2
23	野方1丁目	2	3	3	3	3	3
24	野方2丁目	2	1	2	1	1	1

编号	町丁目名	建筑物倒塌危险度			考虑灾害时活动困难的危险度		
		等级	等级	等级	等级	等级	等级
25	鹭宫3丁目	2	2	2	3	3	3
26	鹭宫4丁目	2	2	2	3	3	3
27	鹭宫5丁目	2	3	2	3	3	3
28	鹭宫6丁目	2	3	2	2	3	3
29	白鹭1丁目	2	2	2	2	2	2
30	白鹭2丁目	2	2	2	2	2	2
31	白鹭3丁目	2	3	2	2	3	3
32	中央1丁目	2	2	2	2	2	2
33	中央2丁目	2	3	2	3	3	3
34	中央3丁目	3	3	3	3	4	4
35	中央4丁目	2	3	3	3	4	4
36	中央5丁目	2	3	3	3	3	3
37	中野1丁目	3	4	4	4	5	4
38	中野2丁目	1	1	1	2	2	2
39	中野3丁目	2	2	2	3	3	3
40	中野4丁目	1	1	1	1	1	1
41	中野5丁目	2	3	3	3	3	3
42	中野6丁目	2	3	2	3	3	3
43	沼袋1丁目	3	3	3	3	3	3
44	沼袋2丁目	2	3	2	3	3	3
45	沼袋3丁目	3	4	3	4	4	4
46	沼袋4丁目	2	3	3	3	3	3
47	野方1丁目	3	4	3	3	4	4
48	野方2丁目	3	5	3	4	5	4

编号	町丁目名	建筑物倒塌危险度			考虑灾害时活动困难的危险度		
		等级	等级	等级	等级	等级	等级
49	野方3丁目	3	4	3	4	4	4
50	野方4丁目	2	3	2	3	3	3
51	野方5丁目	2	3	3	3	3	3
52	野方6丁目	2	4	3	2	4	3
53	东中野1丁目	3	3	3	3	3	3
54	东中野2丁目	2	3	2	3	4	3
55	东中野3丁目	2	3	2	3	3	3
56	东中野4丁目	2	4	3	3	4	3
57	东中野5丁目	2	2	2	2	2	2
58	本町1丁目	3	4	3	3	4	3
59	本町2丁目	2	3	3	3	4	4
60	本町3丁目	2	2	2	2	3	2
61	本町4丁目	2	4	3	3	4	3
62	本町5丁目	2	3	3	3	3	3
63	本町6丁目	2	4	3	3	4	3
64	松丘1丁目	2	2	2	2	2	2
65	松丘2丁目	2	2	2	2	2	2
66	丸山1丁目	2	1	2	1	1	1
67	丸山2丁目	2	2	2	1	2	2
68	南台1丁目	2	3	2	2	3	3
69	南台2丁目	3	4	3	4	4	4
70	南台3丁目	2	3	2	2	3	3
71	南台4丁目	3	3	3	4	4	4
72	南台5丁目	2	3	3	3	3	3

编号	町丁目名	建筑物倒塌危险度			考虑灾害时活动困难的危险度		
		等级	等级	等级	等级	等级	等级
73	大和町1丁目	3	4	3	4	4	4
74	大和町2丁目	2	4	3	3	4	4
75	大和町3丁目	3	4	3	3	4	4
76	大和町4丁目	3	4	3	3	5	4
77	弥生町1丁目	2	3	3	3	3	3
78	弥生町2丁目	3	2	2	3	2	2
79	弥生町3丁目	3	3	3	3	4	4
80	弥生町4丁目	2	2	2	3	2	2
81	弥生町5丁目	1	1	1	2	2	2
82	弥生町6丁目	1	2	1	1	2	2
83	若宫1丁目	2	4	3	4	4	4
84	若宫2丁目	2	3	3	4	4	4
85	若宫3丁目	2	3	2	3	3	3