

令和 7 年 10 月 1 日

区内居宅介護支援事業所 各位

中野区介護サービス事業所連絡会
介護支援専門員部会
中野区主任ケアマネジャー連絡会
会長 宮原 和道

研修のご案内

時下、ますますご清祥のことと存じます。皆様には日頃より介護支援専門員部会の運営にご協力頂きまして有難うございます。

研修のご案内で中野区介護サービス事業所連絡会のホームページと合わせてお知らせ致します。下記日程の研修ですが急ではありますが、お知らせ申し上げます。

1 日 時 令和 7 年 10 月 16 日(木) 午後3時30分～5 時

2 会 場 ZOOM による オンライン研修

3 テ ー マ 「BCP 今後の具体的な取り組み・災害時のケアマネジャーの役割」
～中野区防災計画を学び 災害時のケアマネジメントを考える～

*参加申し込みは 10 日(金)まで申し受けますので各エリアの担当までメールにてお申し込みください。

申し込み人数多数の場合 ZOOM ID パスコード お知らせできない場合がありますのでご了承ください。

サービス事業所連絡会のホームページへの資料のアップは今週末になる予定です。
また、資料の一部である「中野区民防災ハンドブック」が各地域包括支援センターに届いていますので、恐れ入りますが、各自取りに行ってくださいようお願いいたします。

鷺宮エリア担当 hukushi023@nfsj.jp 前島 慎也

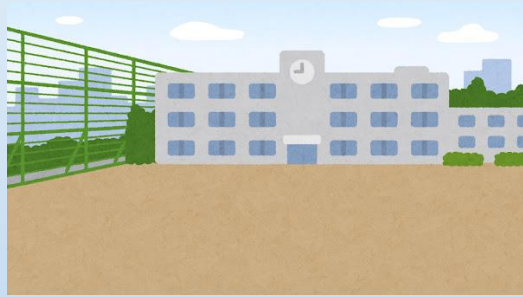
北部エリア担当 nanokita_houkatsu@frontier-sw.or.jp 西尾 紀明

中部エリア担当 nakano-houkatsu@foryou.or.jp 生沼 順子

南部エリア担当 masuoka@co-cocare.com 益岡 伸江



あらたな被害想定と**備え**について



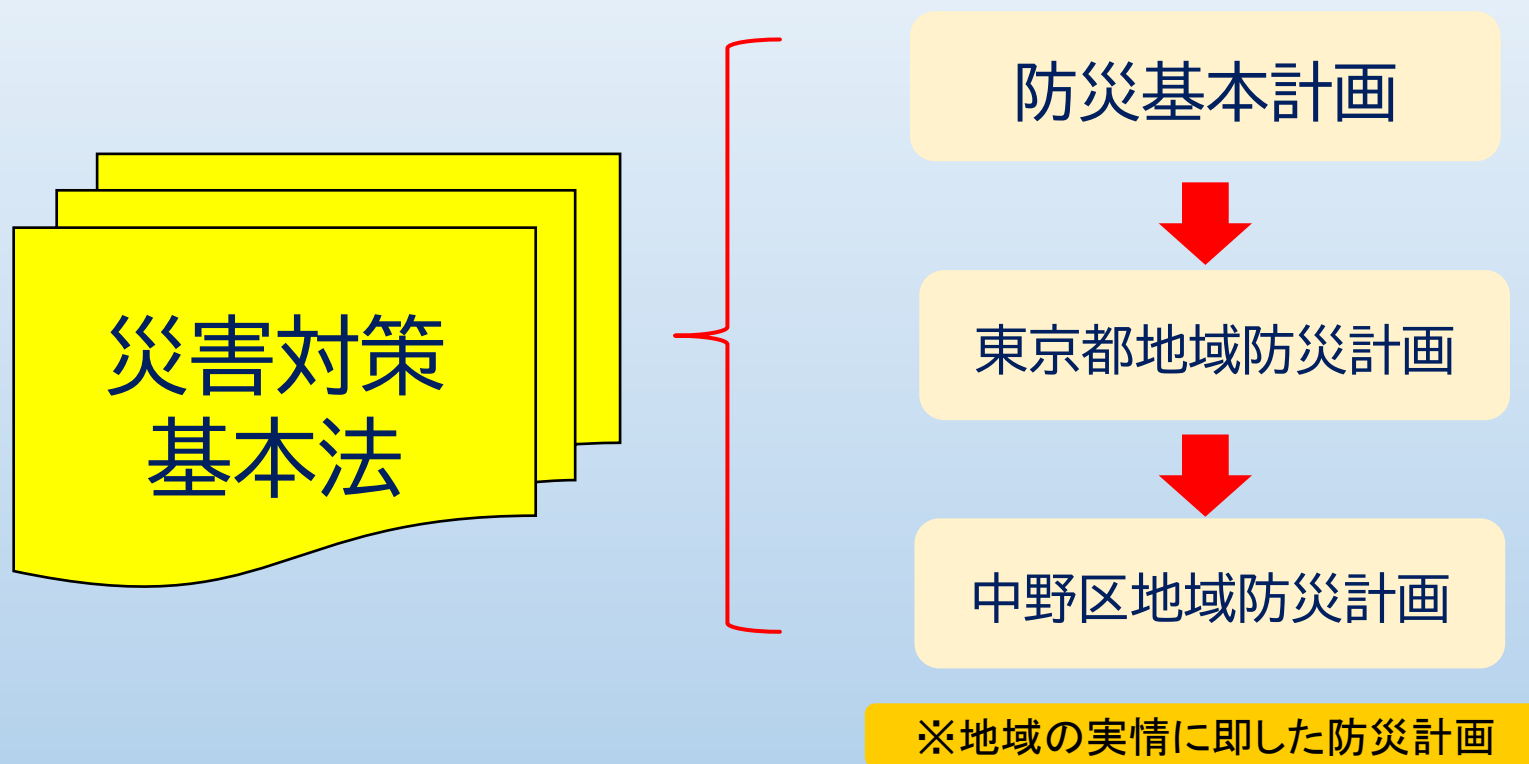
中野区主任介護支援専門員連絡会
南部エリア主任ケアマネ研修会 資料



令和7年10月16日(木)



中野区の備え 地域防災計画から...



区・区民・事業者・関係機関等との連携や責務
災害応急対策の職員態勢、防災啓発の推進
避難所の配備、復旧・復興 など

中野区の災害対策態勢（イメージ）

災害対策本部

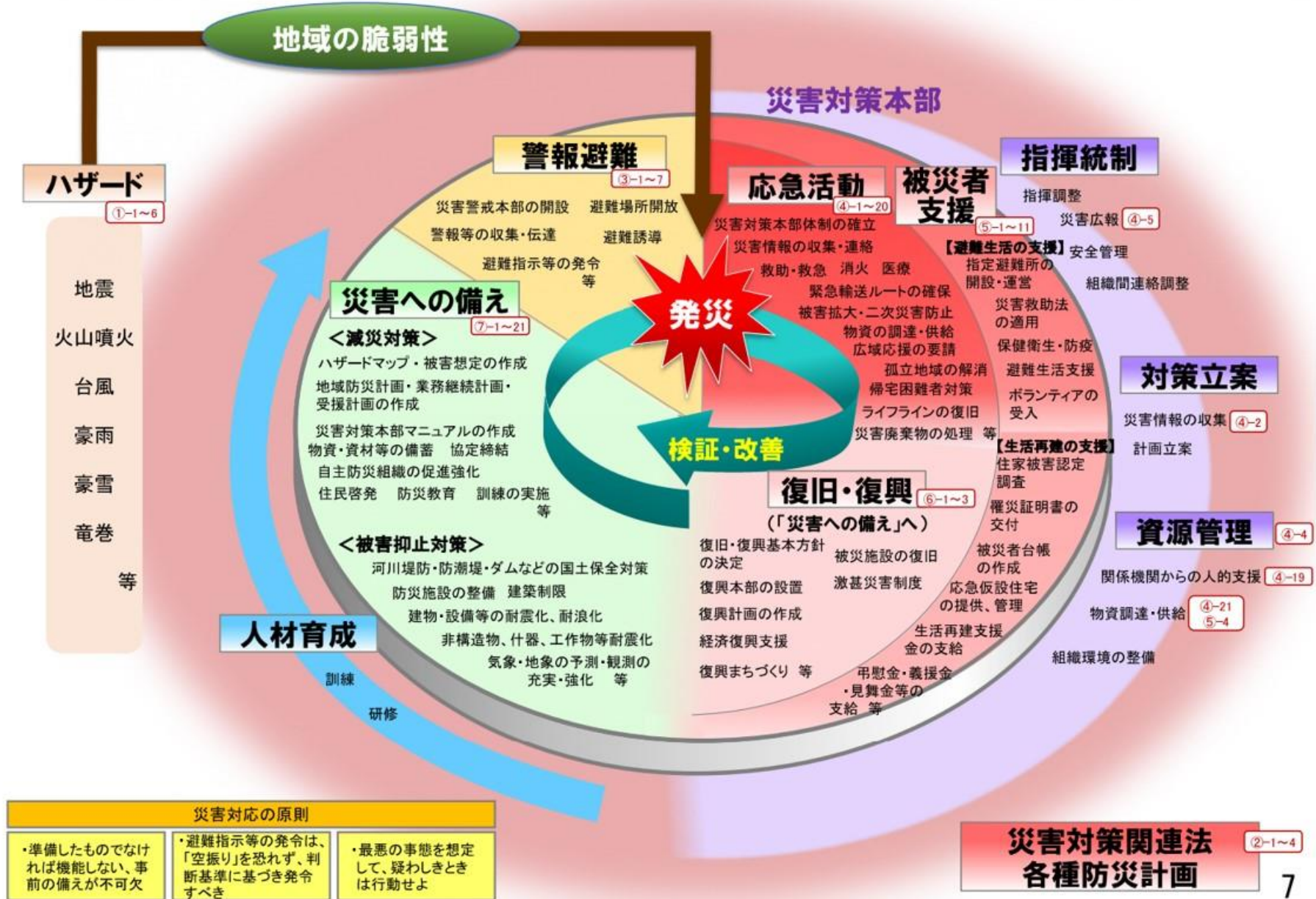
中野区長を災害対策本部長とした災害対策態勢

災害対策本部 災害対策指令部



区内震度 6 弱以上の地震が発生した場合、全職員が災害対応に従事します。

災害対応の全体サイクル



風水害対策について

中野区は、東京都が行った降水シミュレーション結果を基に、風水害対策に取り組んでいます。

【想定値】

想定し得る最大規模の降雨

総降雨量690mm(24時間)

想定最大規模降雨 1時間153mm



想定される水害(外水氾濫)



P1

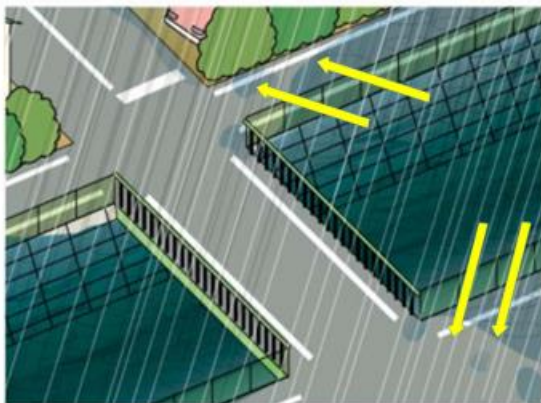
■外水氾濫

【神田川、善福寺川、妙正寺川、江古田川流域】

「外水」とは、堤防の間を流れる河川の水のことをいいます。外水氾濫は、大雨などで河川の水位が増し、堤防の決壊や越流などにより大量の水が市街地等に流れ込み、わずかな時間で人的・物的被害を発生させます。

注意点

自分の周囲で大雨が降っていなくても、河川の上流域で大雨が降ると、下流の水位が上昇して、外水氾濫になることがあります。大雨が続いたら、広範囲の気象情報・河川情報を収集することが大切です。



想定される水害(内水氾濫)



P1

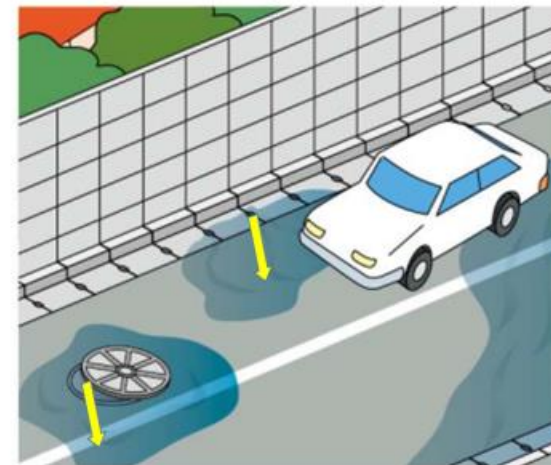
■内水氾濫【区内全域】

河川の水を「外水」と呼ぶのに対し、市街地など堤防で守られた土地にある水のことを「内水」と呼びます。下水道や雨水枡等の排水能力を超える大雨が降ったり、河川の水位が上昇することで「内水」が排水できなかったり、マンホールなどから水が溢れて、土地や道路などに浸水することを内水氾濫といいます。

注意点

都市部では開発が進み、土の地面が少なくなり、雨水が地面に浸透しにくい環境になっています。そのため、集中豪雨など局地的な大雨で内水氾濫が起きやすい状況にあります。

内水氾濫は、河川の近くでなくても発生する可能性のある災害です。



平成17年9月4日出水状況

上高田5-11 9月4日23時43分撮影



橋梁を乗り
越える濁流

妙正寺川 (北原橋上流)

平成17年9月5日 8時11分撮影



右岸側
護岸の欠壊

この水害を受け、東京都は河川の緊急整備事業を実施しました。

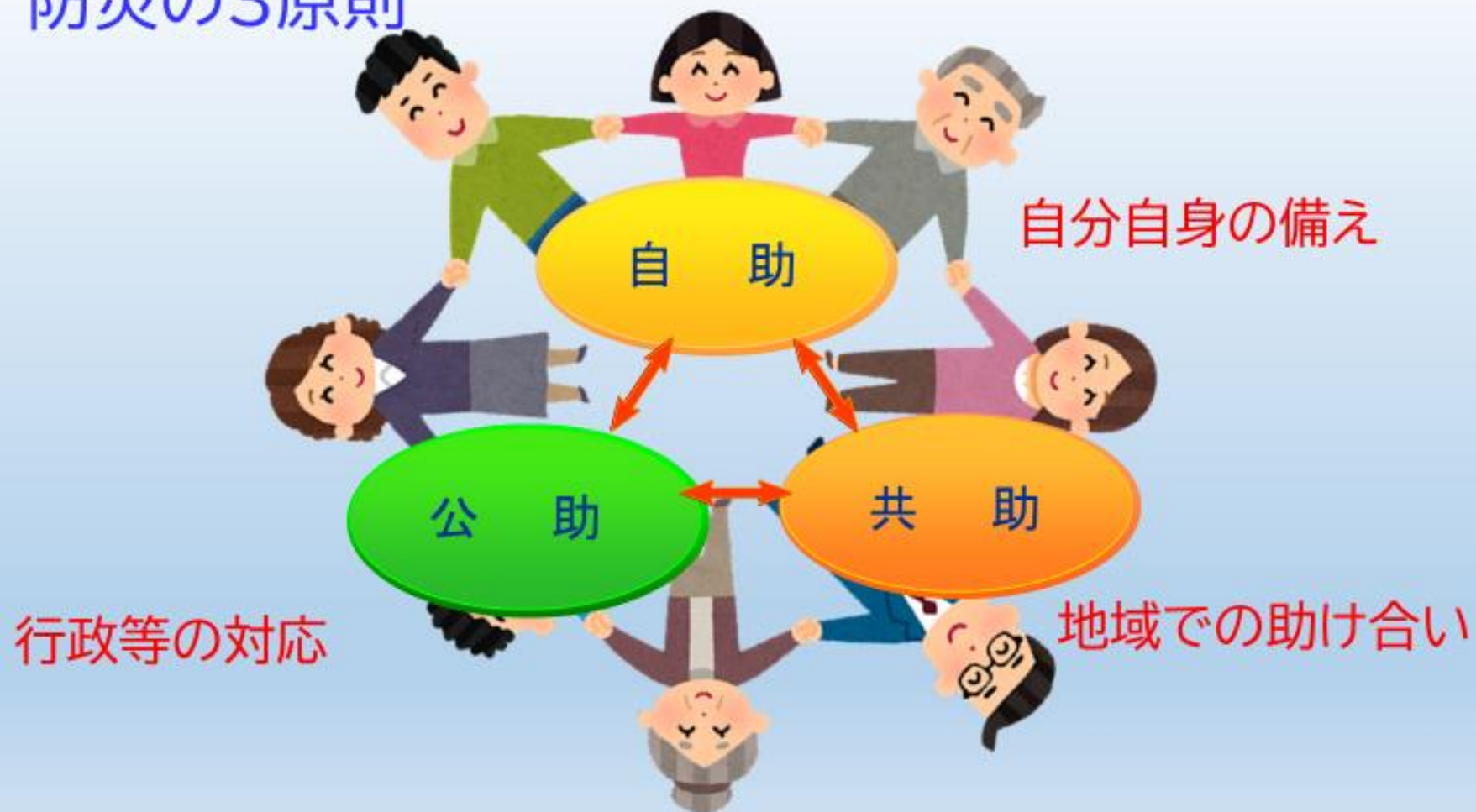
川幅を広げられる場所は川幅を広げ、川幅を広げられない場所は、川底を掘り下げました。

この緊急整備により、**1時間最大雨量50mm**程度までは、溢水危険が低減しました。

震災対策



防災の3原則



内閣府「首都直下地震シミュレーション」

地震の被害など

【参考情報】

内閣府 首都直下地震編（動画）13分18秒

https://www.cao.go.jp/lib_012/syuto_all.html

「内閣府 首都直下地震」検索ください。

首都直下地震をイメージいただくためにご活用ください。

東京都直下地震の想定（中野区被害抜粋）

項目	平成24年4月	令和4年5月
震源地	東京湾北部	多摩東部
規模・最大震度	M7.3・震度6強	
時期・時刻・風速 (m/s)	冬18時・風速8m/s	
(人的被害)		
死者数	214人	98人
負傷者数	2,415人	2,301人
(建物被害)		
焼失棟数	7,222棟 (出火件数24件)	1,303棟 (出火件数11件)
全壊棟数	2,241棟	1,036棟
(避難者数等)		
避難者数	76,807人 避難所避難者 49,925人	48,402人 避難所避難者 32,268人
帰宅困難者数	58,123人	56,532人



地震発生後の行動
(イメージ)

地震発生

(自助) 地域で減災行動

「自分の命は自分で守る」行動



命を守る行動

自身や家族の安否確認

自宅の安全確認 (火事・倒壊)



(共助) 地域で減災行動

「自分たちのまちは自分たちで守る」
助けあい行動



近隣の安否・被害確認 (火事・倒壊)

消火活動、救助活動、安否確認



火災拡大

広域避難場所



(公助)

避難所



避難行動・避難支援



自宅へとどまる
(在宅避難)

※家屋の倒壊危険がない場合

火災危険なし



時間の流れ

道具もなく素手で救助活動をする人たち



ガレキに埋もれたおよそ 3万5千人のうち、77% の人たちが
隣近所の力で救出された・・・

とかいした家屋の下敷きになっている人を助けだそうとしている人々

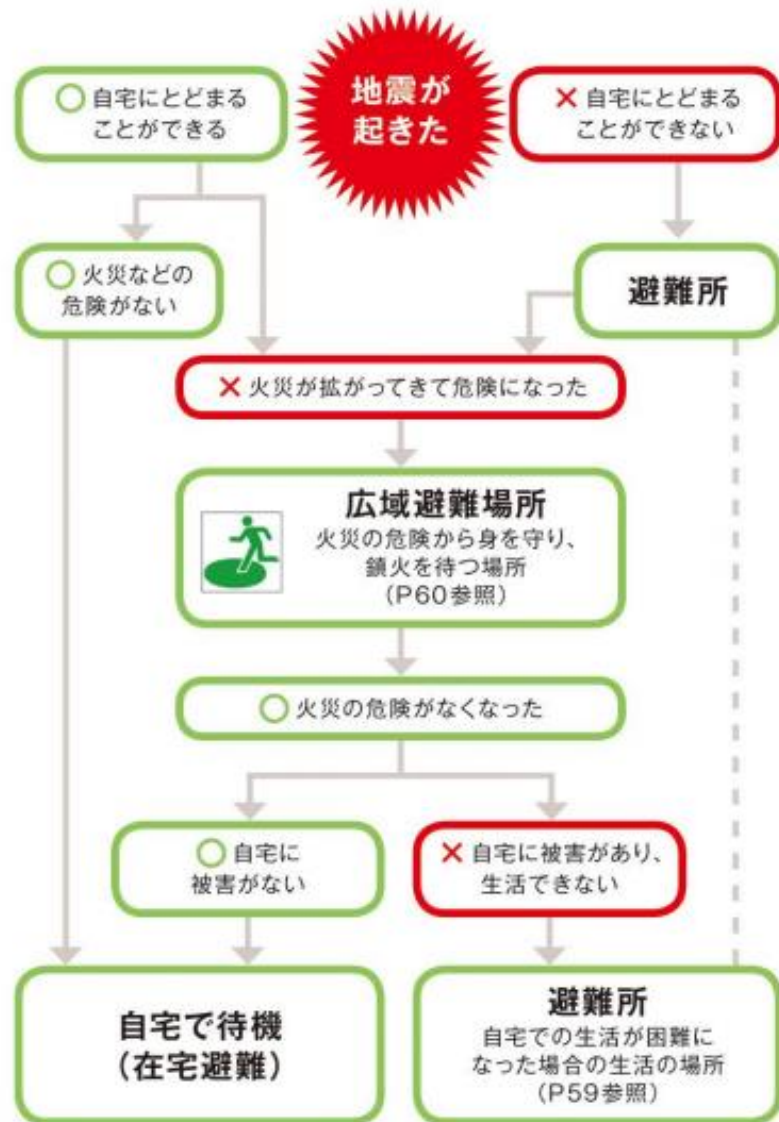
避難所の光景 (阪神淡路大震災)



避難所の光景（東日本大震災）



避難の流れ



在宅避難？ or 避難所？

【判断の目安】

1. 自宅の被害を確認
 2. 火災の危険を確認
- ※繰り返し確認すること。

◆在宅避難の場合、電気・ガス・水道等のライフラインの障害がある場合は、必要な物資や情報は近くの避難所で受け取ることができます。

◆在宅避難の場合でも、避難所運営のお手伝いをお願いします。

◆自宅から避難する場合には、**通電火災**を防ぐため、ブレーカーを落として避難しましょう。

中野区の避難所

★区内47箇所の小・中学校等を指定。

地域における救援・救護活動の拠点となる。

★役割としては、

①地域の火災からの避難スペース

②被災者の収容施設(3.3㎡に2人)一人につき畳約1枚分

③近隣への給水、救援物資配布等の拠点

★開設期間は7日間(必要に応じて延伸)

★地域防災会ごとに割当を行なっている。

★ペットの同行・同伴避難はOKとしているが、避難所室内には同行不可。

また、ペット用の食料等は備蓄していない。管理は飼い主が行うこととしている。

中野区の避難所(二次避難所)

小学校などの避難所では、生活に支障をきたす避難者を把握した後に、二次避難所へ対象者を移送することとなる。

1 高齢者対象施設(19か所)

民営の特別養護老人ホームや区有施設を活用

2 障害者対象施設(9か所)

民営の障害者支援施設や都立中野特別支援学校、区有施設を活用

3 乳幼児対象施設(22か所)

民営保育園及び区立保育園、児童館等を活用

区立保育園10か所に、「液体ミルク(780本)」を配備

4 妊産婦等対象施設(8か所)

助産院等

5 病弱者対象施設(1か所)

区立産業振興センターを活用



私たちの現在は□□です。

風邪に例えたらどうでしょう？

熱っぽいときは？



- ◆早く寝る
 - ◆薬を飲む
 - ◆病院に行く
- 風邪には備えられる。



なぜ？

風邪はこの先どうなるか、
ある程度想像できるから？！



地震は怖いけど、備えるといっても今ひとつ現実感がない・・・

職場(家庭)の災害対応を考える

大地震の発生時間ごとに、安全な面、不安な面を考えてみましょう。

(例)

- 自分（家族）は無事ですか？
- 社員（職員）は無事ですか？
- 誰が指揮をとりますか？
- 皆の役割は決まっていますか？

備えるグループワーク

(例) ○○時○○分○○発生	
不安な面 住宅密集地である 崖が近い	安心な面 建物が新しい 公園が近い
行動(何をする) 近所の確認	必要なもの 飲み水

目的: 多様な意見の共有

課題: 地震(区内震度6強)

約束: 他人の意見を否定しないこと。

すすめ方

状況ごとに、思いついたことを付せんを書いて、模造紙に貼り付けてください。

思わぬアイデアが、見つかるかもしれません。

ご清聴ありがとう

ございました。

お疲れさまでした。



主任ケアマネ研究発表（南部）

- ・ 中野区政の B C P
- ・ 防災と防災資材・避難場所の立ち上げについて
- ・ 医療・救護所について

1 グループ メンバー（順不同）

廣野 紗矢香（ケアプロ在宅支援センター東京）

識名 美佐子（あおぞら在宅介護支援サービス）

日下 浩二（中野共立病院居宅介護支援事業所）

市川 綾子（中野在宅ケアセンター）

鈴木 希衣子（東中野居宅介護支援事業所）

海老原 薫（ファインケアステーション中野）

後藤 みゆ紀（東中野地域包括支援センター）

藤原 正徳（新渡戸記念中野総合病院居宅介護支援事業所）

大澤 恭子（ケアプロ在宅支援センター東京）

土屋 孝実（本町地域包括支援センター）

羽場 久美子（本町地域包括支援センター）

星野 智光（こ・こけあ中野）

金子 信一（中野在宅ケアセンター）

第1節 業務継続計画（BCP）の役割

中野区政のBCP

- ・大規模災害等が発生した場合；優先的に実施すべき業務（非常時優先業務）を特定し災害があっても適切な業務執行を行うことが目的です

第2節 中野区政のBCP

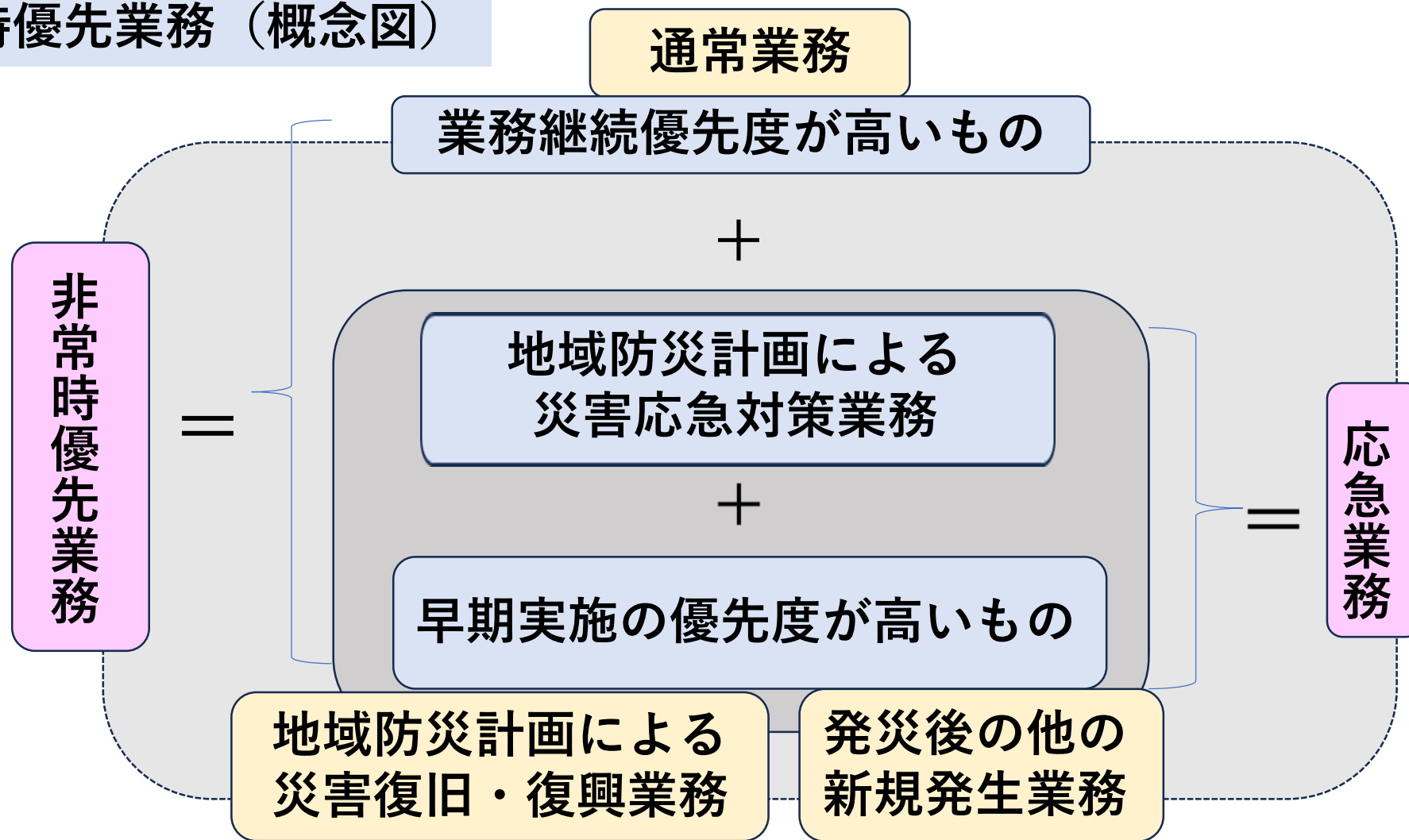
1. 目標

- ①区民の生命、生活及び財産を守る
- ②区民生活に密着する行政サービスの提供価値を維持する

2. 計画の位置づけ

- ・既存の防災計画やマニュアルの補完、強化
- ・危機や被害想定のもとでの業務継続を確保

非常時優先業務（概念図）



大規模災害発生時における地方公共団体の業務継続の手引き（令和5年5月より抜粋）

第2節 中野区政のBCP

3. 定義

① 応急対策業務

- ・ 災害発生時の緊急対応活動全般

② 応急業務

- ・ 災害応急対策業務や早期実施の優先度が高い災害復旧・復興業務等

③ 非常時優先業務

- ・ 危機事象発生時にあっても優先、継続して実施する業務

第2節 中野区政のBCP

4. 業務継続の基本方針

- ・ 非常時優先業務を最優先に実施
- ・ 資源確保、配分は全庁を横断的に調整
- ・ 通常業務は被害状況に応じて休止、抑制

5. 計画の概要

- ・被害想定；震度分布、ライフラインの被害と復旧、被害状況想定等
- ・対象の非常時優先業務の選定
- ・執行体制の整備；初動体制、参集可能人数、職員交代、応援
- ・執行環境の整備；安全性の確保、ライフラインの現状、通信手段の確保等
- ・研修・訓練等

6. 計画の見直し

- ・訓練や計画の検証作業から課題抽出、改善

第3節 事業所による業務継続計画の策定

1. 各事業所のBCP策定等
 - ・被害の最小化、行動のルール策定、自然災害リスクの把握
2. 災害時の対応組織の整備
 - ・従業員の安全確保、夜間、休日の対応
3. 事業所の安全点検
 - ・従業員の身の安全、建物の耐震、改修、事務機器の落下防止
4. 非常用品の備蓄、防災資機材の準備
 - ・飲料水や食料の準備、保管場所の選定
5. その他
 - ・緊急地震速報受信装置の活用

医療救護所について

▼目的

傷病者のトリアージ

医療救護所で処置が可能な 軽症者の治
中等症・重症者の初期治療

▼場所

医療救護所を設置する避難所を
地域本部ごとに1か所 に設置



No	地域	避難所名	所在
1	南中野	南中野中学校	南台5-22-17
2	弥生	中野本郷小学校	弥生町1-25-1
3	東部	中野東中学校	中央1-41-4
4	鍋横	第二中学校	本町5-25-1
5	桃園	桃花小学校	中央5-43-1
6	昭和	桃園第二小学校	中野6-13-1
7	東中野	東中野区民活動センター ※	東中野5-27-5
8	上高田	第五中学校	上高田4-28-1
9	新井	中野中学校	中野4-12-3
10	沼袋	緑野中学校	丸山1-1-19
11	江古田	第七中学校	江古田2-9-11
12	野方	都立中野工科高等学校	野方3-5-5
13	大和	旧明和中学校	若宮1-1-18
14	鷺宮	鷺の杜小学校	鷺宮4-7-3
15	上鷺宮	北中野中学校	上鷺宮5-7-1

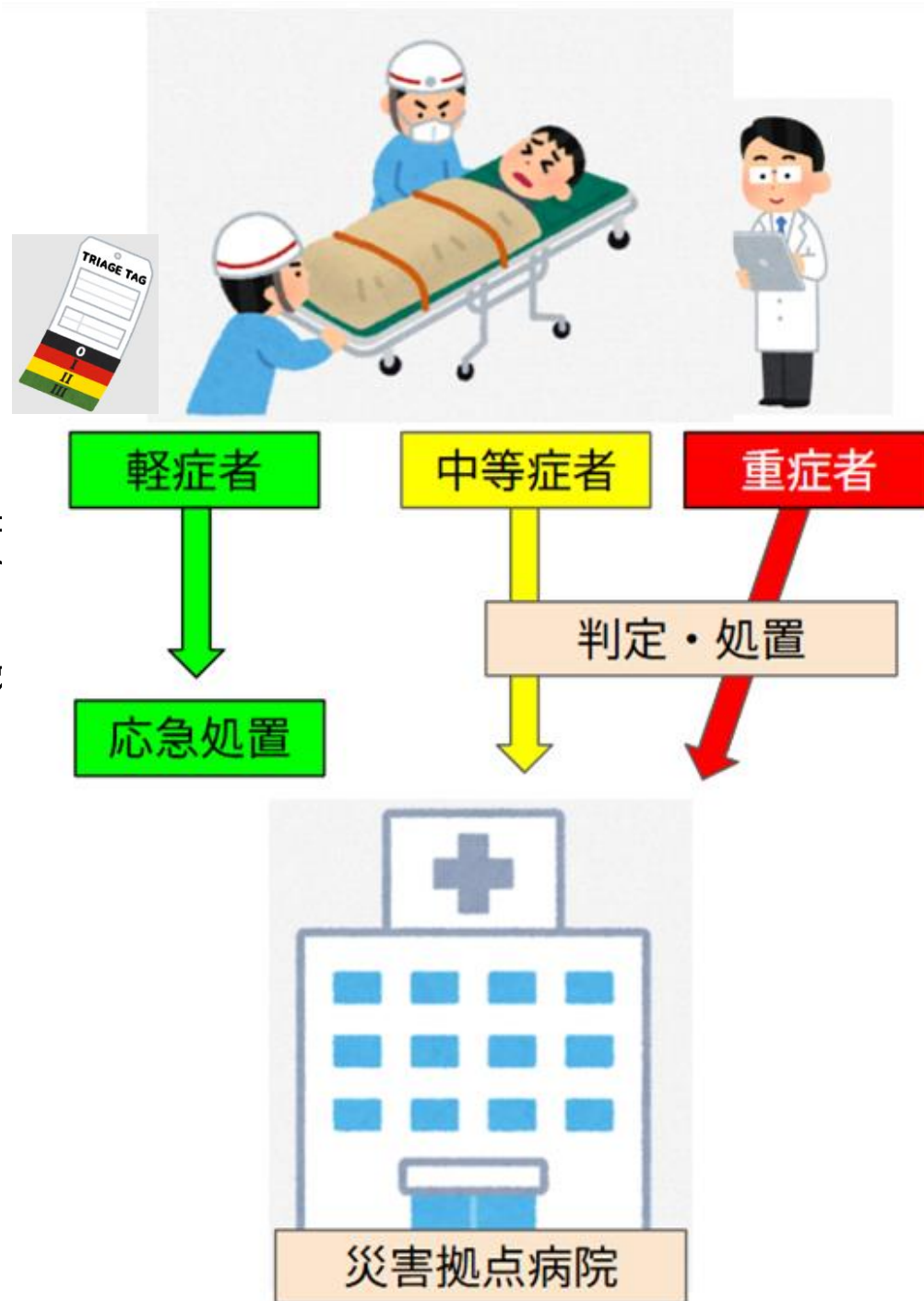
緊急医療救護所について

▼目的

病院前トリアージ、軽症者の治療
傷病者のトリアージ（重症・緊急 度判定）
応急処置を行うことで、
災害拠点病院等の重症者の 受入機能を

▼場所

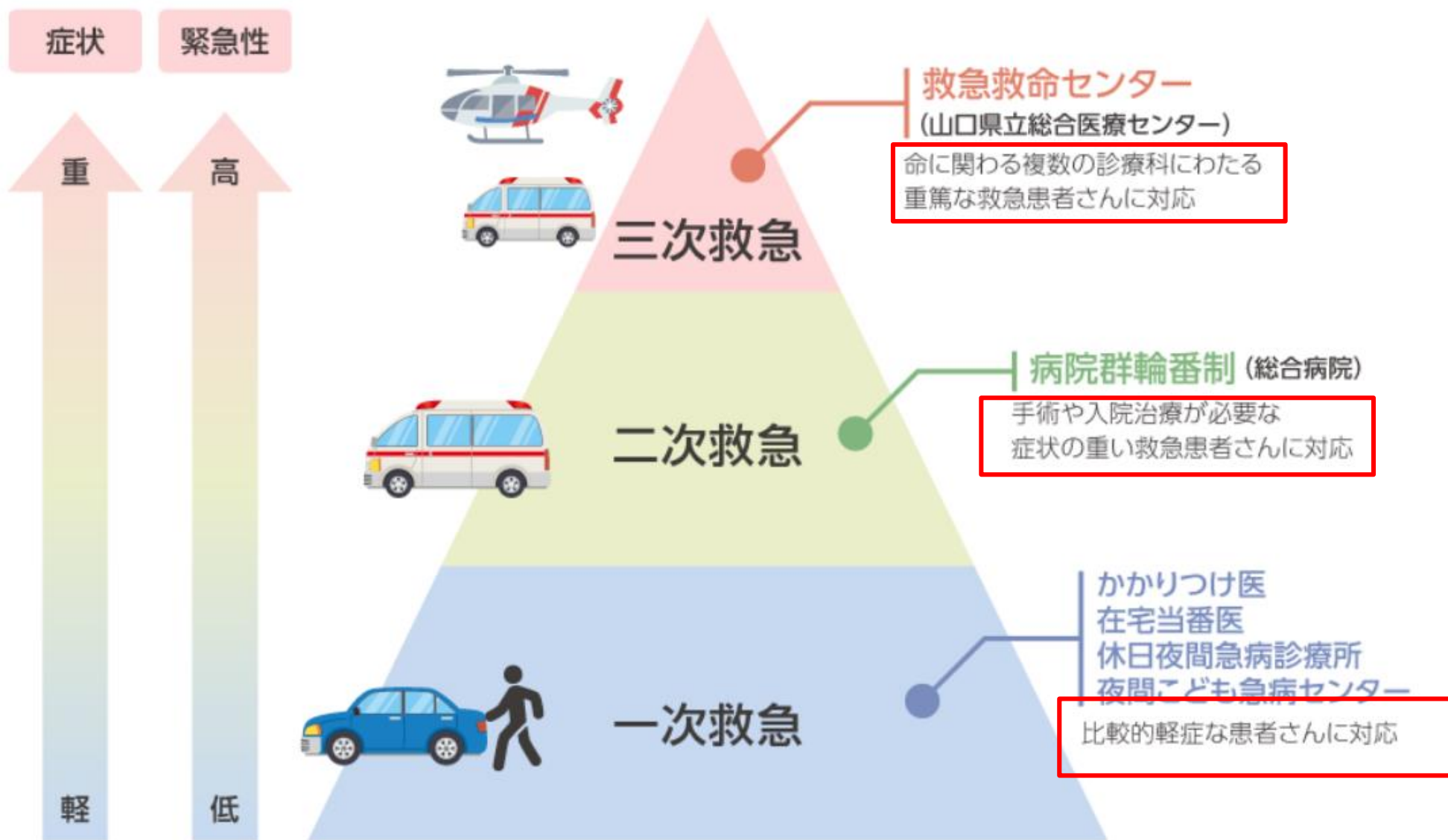
災害拠点病院に隣接する場所
（病院敷地内等）に設置



災害拠点病院

二次保健医療圏		施設名	所在地	電話番号	病床数	三次救急
区西部	☆	東京医科大学病院	新宿区西新宿6-7-1	03-3342-6111	904	○
		慶応義塾大学病院	新宿区信濃町35	03-3353-1211	950	
		東京女子医科大学病院	新宿区河田町8-1	03-3353-8111	1,139	○
		東京都立大久保病院	新宿区歌舞伎町2-44-1	03-5273-7711	304	
		国立国際医療研究センター病院	新宿区戸山1-21-1	03-3202-7181	716	○
		東京山手メディカルセンター	新宿区百人町3-22-1	03-3364-0251	418	
		東京新宿メディカルセンター	新宿区津久戸町5-1	03-3269-8111	520	
		新渡戸記念中野総合病院	中野区中央4-59-16	03-3382-1231	296	
		東京警察病院	中野区中野4-22-1	03-5343-5611	415	
		荻窪病院	杉並区今川3-1-24	03-3399-1101	252	
		杏林大学医学部附属杉並病院	杉並区和田2-25-1	03-3383-1281	340	
区西北部		東京都立大塚病院	豊島区南大塚2-8-1	03-3941-3211	413	
		東京北医療センター	北区赤羽台4-17-56	03-5963-3311	351	
		日本大学医学部附属板橋病院	板橋区大谷口上町30-1	03-3972-8111	990	○
	☆	帝京大学医学部附属病院	板橋区加賀2-11-1	03-3964-1211	1,068	○
		東京都健康長寿医療センター	板橋区栄町35-2	03-3964-1141	550	
		東京都立豊島病院	板橋区栄町33-1	03-5375-1234	438	
		練馬光が丘病院	練馬区光が丘2-5-1	03-3979-3611	457	
		順天堂大学医学部附属練馬病院	練馬区高野台3-1-10	03-5923-3111	490	○

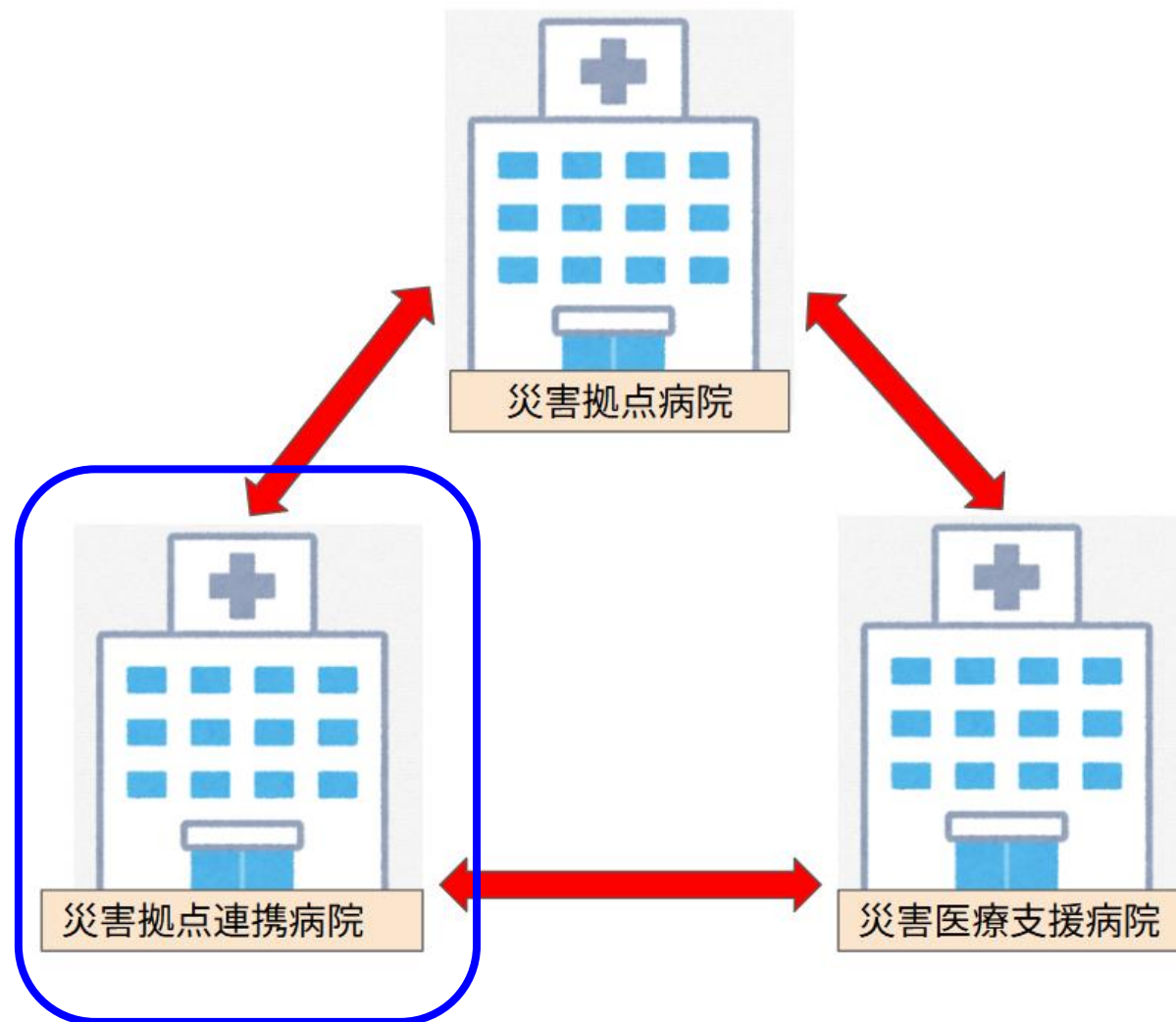
救急医療体制と役割



災害拠点連携病院

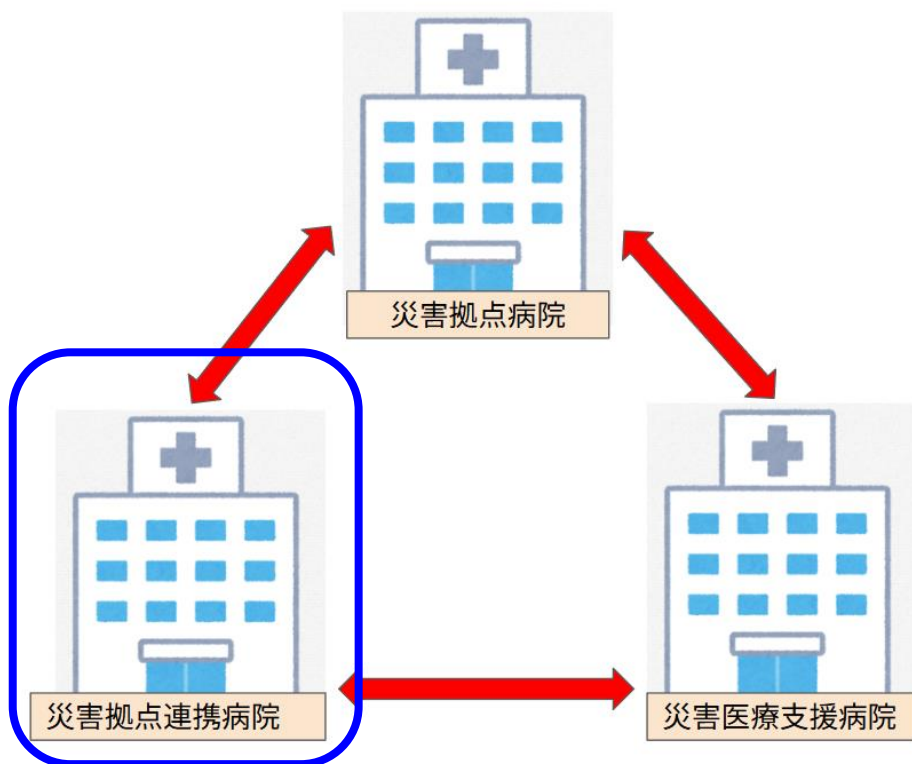
▼目的

主に中等症者や容態の安定した重症者の収容・治療



災害拠点連携病院

▼場所



区西部	医療法人社団 仁圭会 林外科病院	新宿区大京町27
	社会福祉法人 聖母会 聖母病院	新宿区中落合2-5-1
	医療法人社団 悦伝会 目白病院	新宿区下落合3-22-23
	医療法人社団 広恵会 春山記念病院	新宿区百人町1-24-5
	医療法人財団 健貢会 総合東京病院	中野区江古田3-15-2
	医療法人社団 徳静会 横畠病院	中野区新井1-38-6
	社団法人 衛生文化協会 城西病院	杉並区上荻2-42-11
	医療法人財団 アドベンチスト会 東京衛生アドベンチスト病院	杉並区天沼3-17-3
	医療法人社団山斗会 山中病院	杉並区南荻窪1-5-15
	社会福祉法人 浴風会 浴風会病院	杉並区高井戸西1-12-1
	浜田山病院	杉並区浜田山4-1-8
	医療法人社団君真光 寺田病院	杉並区宮前5-18-16
	河北総合病院	杉並区阿佐谷北1-7-3
	医療法人社団 静山会 清川病院	杉並区阿佐谷南2-31-12
	ニューハート・ワタナベ国際病院	杉並区浜田山3-19-11
区西北部	医療法人社団 日心会 総合病院 一心病院	豊島区北大塚1-18-7
	社会医療法人社団 大成会 長汐病院	豊島区池袋1-5-8
	医療法人社団 仁済会 豊島中央病院	豊島区上池袋2-42-21
	大同病院	豊島区高田3-22-8
	医療法人社団 田島厚生会 神谷病院	北区神谷1-27-14
	王子生協病院	北区豊島3-4-15
	医療法人社団 博栄会 赤羽中央総合病院	北区志茂1-19-14
	医療法人社団 博栄会 浮間中央病院	北区赤羽北2-21-19
	赤羽東口病院	北区赤羽1-38-5
	医療法人財団明理会 明理会中央総合病院	北区東十条3-2-11
	公益財団法人 愛世会 愛誠病院	板橋区加賀1-3-1
	医療法人財団 朔望会 常盤台外科病院	板橋区常盤台2-25-20
	医療法人社団 和好会 金子病院	板橋区南常盤台1-15-14
	医療法人社団 正風会 小林病院	板橋区成増3-10-8
	医療法人社団 明芳会 高島平中央総合病院	板橋区高島平1-73-1
	医療法人財団 健康文化会 小豆沢病院	板橋区小豆沢1-6-8
	医療法人社団 明芳会 板橋中央総合病院	板橋区小豆沢2-12-7
	板橋区医師会病院	板橋区高島平3-12-6
	医療法人社団慈誠会 東武練馬中央病院	板橋区徳丸3-19-1
	練馬総合病院	練馬区旭丘1-24-1
	浩生会スズキ病院	練馬区栄町7-1
	大泉生協病院	練馬区東大泉6-3-3
	医療法人社団 千秋会 田中脳神経外科病院	練馬区関町南3-9-23
	医療法人社団 生全会 池袋病院	豊島区東池袋3-5-4
	花と森の東京病院	北区西ヶ原2-3-6

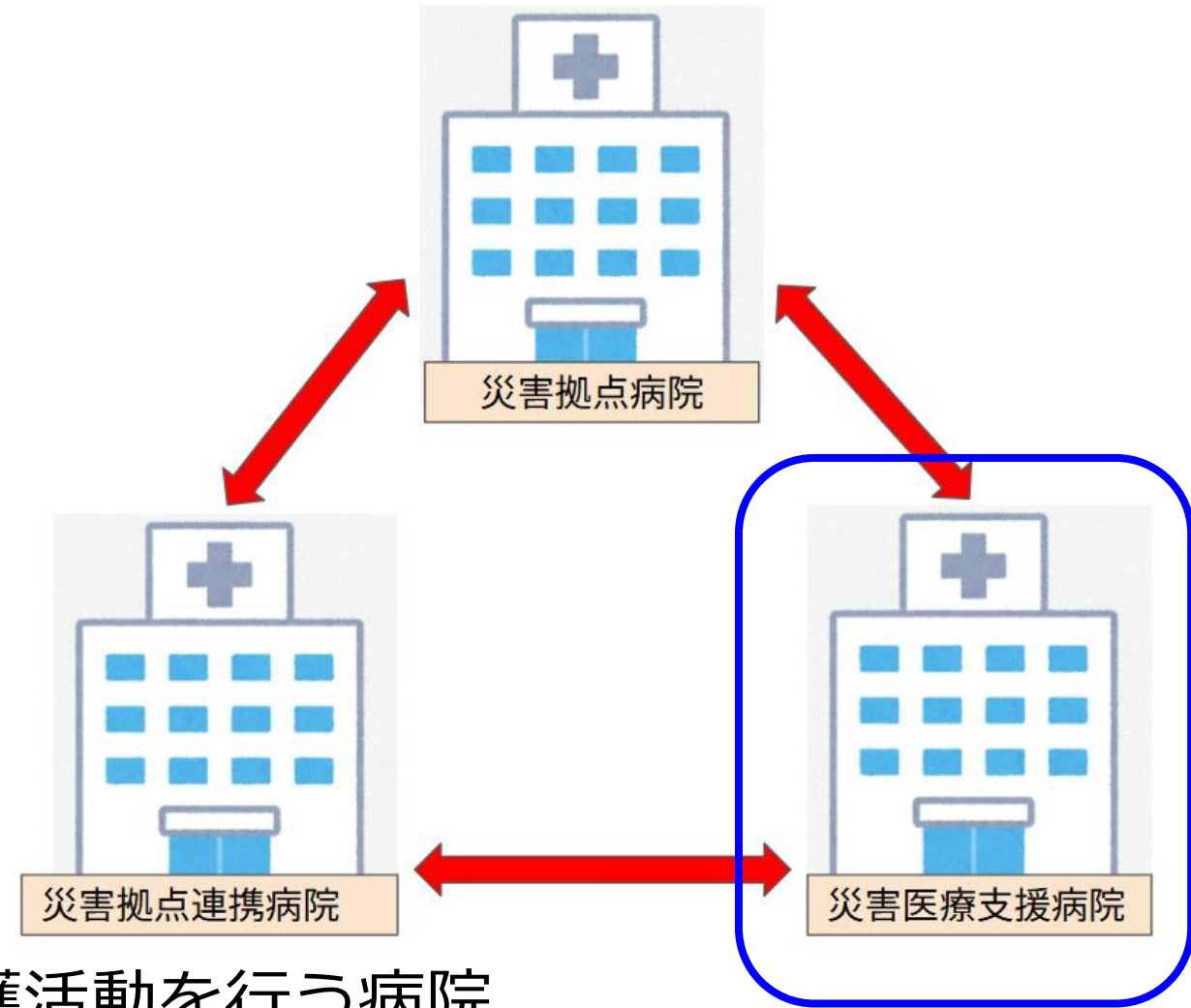
災害医療支援病院

▼目的

主に容態の安定した重症者・中等症者、慢性疾患で被災により悪化した患者等の収容・治療

▼場所

主に専門医療、慢性疾患への対応、区市町村地域防災計画に定める医療救護活動を行う病院
(災害拠点病院及び災害拠点連携病院を除く全ての病院)



災害時のケアマネジャーの役割・実際の動き

第2グループ メンバー

池成利江/岡田由加子/大出珠江/佐藤千草

佐野京子/諏訪美香/長久子/中山千都子

濱田小百合/福本晶

発表内容

○ケアマネジャーの災害時の判断・準備しておくこと

- ・自分自身・自分の身の危険
- ・利用者の安否確認
- ・利用者の救助
- ・ライフラインの停止・避難所、地域での活動

○ケアマネジャーの災害に備えた事前の取り組み

- ・ケアプラン等への災害避難情報の記載
- ・サービス担当者会議での話し合い
- ・災害時連絡票の作成

＜災害時の判断・動きと準備して置くこと＞

東日本大震災の年に宮城県のケアマネジャー協会が実施した「ケアマネジャーの活動に関する調査結果」から学び、そこから導き出される「対応と備え」のポイントを考えます。

～自分自身～

自分の命を守りながら、ケアマネ業務を遂行するにはどうしたらよいかを考えます。

～自分の身の危険～

宮城県のケアマネジャー達が津波の際にどこにいたのか(3月11日15時26分)事務所で勤務中46.2%、訪問中24.0%、その他勤務16.3%、休日13.5%でしたが、宮城県では11名のケアマネジャーが命を落としています。自分の身にも危険が迫るという事を肝に銘じ災害時の判断動きを考える必要があります。



①判断・動き方

○何よりも自分自身の命を守る。

②準備しておくこと

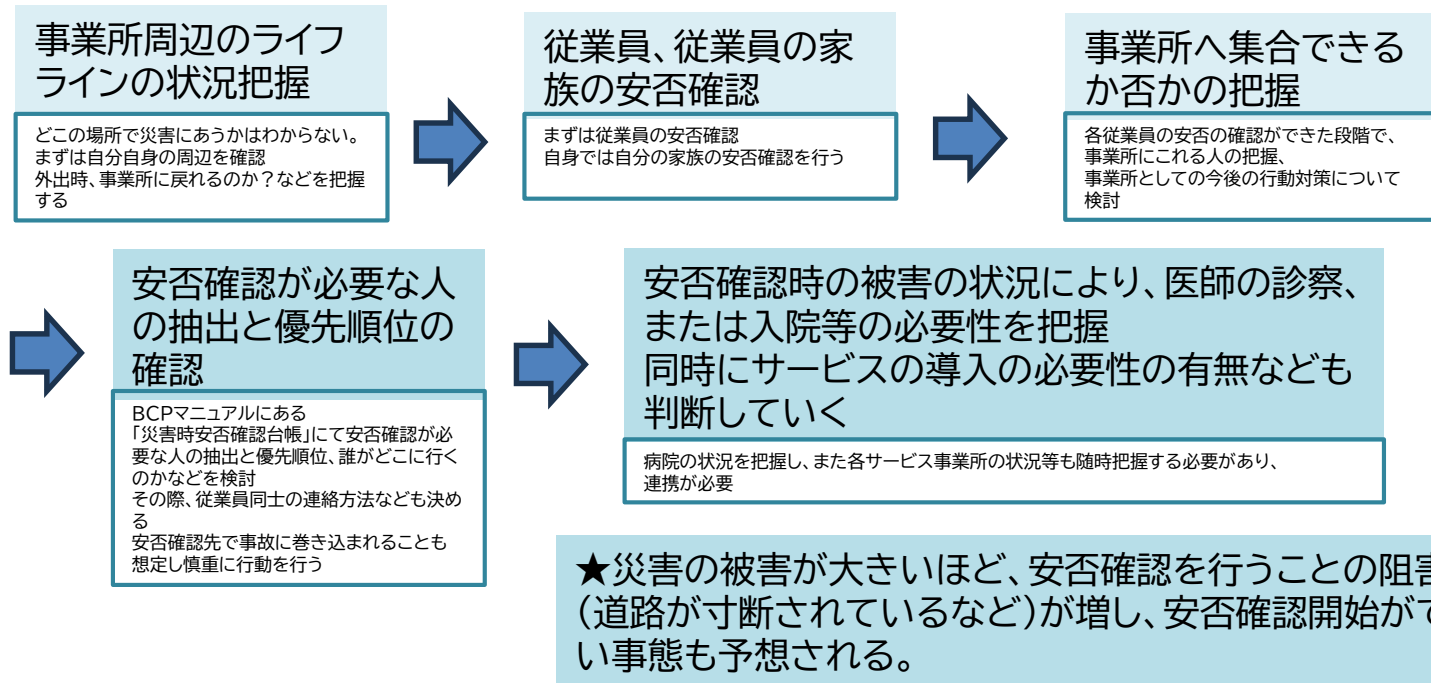
○ハザードマップ等で危険な場所を把握しておく。

○避難経路と避難場所を知っておく。

○職員間の連絡方法と参集場所を取り決めておく。

利用者の安否確認

安否確認とは対象者が現地で無事であるかどうかを確認するために行われること。
災害時には、従業員やその家族、利用者やその家族が災害の被害にあっているか否か、その程度を把握し、迅速な対応などを行うこと



《利用者の救助》

災害発生時、利用者の救助や安全な場所へ避難誘導介助するなど、生活を把握しているケアマネジャーが活動する事を想定。

◎起こりうる困難

- ・情報の遮断(電話・インターネットなどの連絡手段)
- ・アプローチルートの遮断(交通・道路などの移動手段)
- ・自身の安全との比較
- ・避難場所の選択

◎準備しておくこと・取組み

- ・救出の必要度が高い利用者をリストアップ・印刷しておく
- 誰が救出に行くかを事前に取り決める
- ・利用者の生命に及ぼす恐れがある危機を具体的に整理する
- ・警察・消防・行政機関の平時の顔の見える関係づくり
- ・過去の災害を振り返る報道や本などから対応判断を学ぶ

《ライフラインの停止・避難所・地域での活動》

- ・何がケアマネ業務やサービス供給へ支障・影響を及ぼすか？
- ・要介護者にとって必要なものは何か？
 - ⇒水道・電気・ガス・情報通信・物流が滞る
 - ⇒食料や水、薬、介護・衛生用品、医療機器、通院手段
- ・物資の調達、家族介護力の低下やサービスの不足、生活環境の変化などから相談ニーズの増加も考えられる。

ケアプラン等への災害避難情報の記載 (神戸市の取組み)

災害時において支援を必要とする方は、日頃から家族や支援者等と災害に備えた話し合いを行うことが重要。

ケアマネジャーや相談支援員が、利用者と普段から話し合い、サービス担当者会議等を利用して避難情報等ケアプランに記載する。

◆災害時の緊急連絡先(日頃の緊急連絡先と同じかどうか、近隣での連絡先の有無)避難所、避難ルート等の確認。

◆避難の際必ず持参するもの(薬・保険証・眼鏡・補聴器等)

初回・紹介・継続

認定済・申請中

利用者名 殿 生年月日 年 月 日 住所

居宅サービス計画作成者氏名

居宅介護支援事業者・事業所名及び所在地

居宅サービス計画作成(変更)日 年 月 日 初回居宅サービス計画作成日 年 月 日

認定日 年 月 日 認定の有効期間 年 月 日～ 年 月 日

要介護状態区分	要介護1 ・ 要介護2 ・ 要介護3 ・ 要介護4 ・ 要介護5
利用者及び家族の生活に対する意向を踏まえた課題分析の結果	
介護認定審査会の意見及びサービスの種類の指定	
総合的な援助の方針	災害時の緊急連絡先や避難所等の情報を記載 ※文字数等の関係上、記載ができなければ、第2表に記載 <災害時> 緊急連絡先：(長男) ●●●● 090-●●●●-●●●● 避難所：●●小学校
生活援助中心型の算定理由	1. 一人暮らし 2. 家族等が障害、疾病等 3. その他()

介護予防サービス・支援計画書（ケアマネジメント結果等記録表）

No. _____

利用者名 様 (男・女) 歳 認定年月日 年 月 日 認定の有効期間 年 月 日～ 年 月 日

[初回・紹介・継続](#)

認定済・申請中

要支援 1・要支援 2

事業対象者

計画作成者氏名 _____ 委託の場合：計画作成者事業者・事業所名及び所在地（連絡先） _____

計画作成（変更）日 年 月 日（初回作成日 年 月 日） 担当地域包括支援センター：

目標とする生活

18	1年
----	----

アセスメント領域と現在の状況	本人・家族の意欲・意向	領域における課題(背景・原因)	総合的課題	課題に対する目標と具体策の提案	具体策についての意向 本人・家族	目標	支援計画					
							目標についての 支援のポイント	本人等のセルフケアや家族の支援、インフォーマルサービス(民間サービス)	介護保険サービス又は地域支援事業(総合事業のサービス)	サービス 種別	事業所 (利用先)	期間
運動・移動について		☐ 有 ☐ 無					()					
日常生活(家庭生活)について		☐ 有 ☐ 無					()					
社会参加、対人関係・コミュニケーションについて		☐ 有 ☐ 無					()					
健康管理について		☐ 有 ☐ 無					()					

災害時の緊急連絡先や避難所等の情報を記載
※文字数等の関係上、記載ができなければ
「妥当な支援の実施に向けた方針」欄に記載

災害時の緊急連絡先や避難所等の情報を記載
※文字数等の関係上、記載ができなければ、
「妥当な支援の実施に向けた方針」欄に記載

健康状態について
☐主治医意見書、健診結果、経診結果等を踏まえた留意点

【本来行すべき支援が実施できない場合】
 妥当な支援の実施に向けた方針

基本チェックリストの(該当した項目数)／(質問項目数)を記入して下さい
地域支援事業の場合は必要な事業プログラムの枠内の数字に○印をつけて下さい

	運動 不足	栄養 改善	口腔内 ケア	閉じこも り予防	物忘れ 予防	うつ 予防
予防給付または 地域支援事業	／5	／2	／3	／2	／3	／5

【意見】

地域包括
支援セン
ター

総合的な方針：生活不活発病の改善予防のポイント

<災害時>

緊急連絡先：(長男) ●●●● 090-●●●●-●●●●

避難所：●●小学校

計画に関する同意

上記計画について説明を受け、同意し、交付を受けました。

年 月 日 氏名

災害時連絡票

《本人情報》

令和 年 月 作成

利用 者	フリガナ 氏 名		性別 男・女	ケア マネ ジャー	事業所		
	生年月日	昭和 年 月 日 (歳)			担当者		
	住 所				電話		
	電話				FAX		
か かり つけ 医	医療機関		診療科	医師名	電 話		
既 往 歴	疾患名		特別に注意する事項・服薬等の注意				

《連絡先・避難場所 等》

緊 急 連 絡 先	氏 名	続 柄	住 所	電話番号
	①			
	②			
連 絡 の 先 他	障害 ・ 生保ワーカー ・ 民生委員 ・ その他 ()			
	氏 名			電 話
私 の 緊 急 避 難 場 所	《風水害時》		備 考	
	《震災時》			

参考文献

・ケアマネジャー◇居宅介護支援事業所◇事業継続計画（BCP）

災害の備えは「普段力」～3.11を乗り越えた経験を活かして～

2022.05.28 宮城県ケアマネジャー協会

ケアプラン等への災害情報記載例（神戸市・西宮市ホームページより）

・大田区介護支援専門員連絡会 災害時連絡票モデル書式（2020.10版）

3グループ【連携】

メンバー

岩田麻里子/上野扶美枝/奥田尚子/
齊藤真知子/千葉亜紀子/築田晴/
廣末美千代/布川文子/松村久美子/丸佳子
皆川 明美/宮脇栄男/山家容子

▶ ① 行政と地域の連携

- ▶ 個別避難計画と避難行動要援護者名簿について

▶ ② 福祉施設との連携

- ▶ 福祉避難所について

▶ ③ 地域住民の連携

- ▶ 町会・自治会の取り組みインタビュー

▶ ④ まとめ

①行政・地域との連携

個別避難計画と
災害時要支援者名簿について

災害時個別避難計画について

●趣旨

災害対策基本法をもとに、中野区では平成27年より作成開始。

中野区内、16,578名の方が作成（令和6年3月31日時点）

災害時に一人では避難が難しい方の安否確認・避難支援を円滑に行うため。

介護や障害の状況、避難時に必要な医療器具等を、支援してくれる人と共有し備える。

●対象

- ・ 要支援、要介護認定者
- ・ 身体障害者手帳、精神障害者福祉手帳、愛の手帳
- ・ 障害者相談支援法の障害支援区分 1 ～ 6
- ・ 70歳以上の単身の方、75歳以上のみ世帯の方
- ・ 上記に相当する方、および避難に特段の配慮が必要と区長が必要と認めた方（妊婦など）

●更新の頻度は？

●内容の変更があったときは？

中野区 災害時個別避難計画書（ご本人様保管用）

令和〇年〇〇月〇〇日

震災時避難所	〇〇〇〇〇小学校
水害時避難所	同封の水害ハザードマップをご参照下さい

本人の情報

氏名			
氏名カナ			
住所			
生年月日等	□□〇〇年〇〇月〇〇日（〇〇〇歳）（作成日現在）	性別	
電話番号			
FAX			

本人・家族等の状況

普段の外出	☐ 自力で外出できる ☐ 外出するには介助が必要
身体の状態	☐ 歩行しにくい ☐ 音が聞こえない・聞こえにくい ☐ 物が見えない・見えにくい ☐ 言葉や文字が理解できない・理解しにくい ☐ 危険性が判断できない・判断しにくい ☐ その他（ ）
医療機器 医療処置	☐ 在宅酸素療法 ☐ 人工呼吸器 ☐ IVH ☐ 経管栄養（胃ろう等） ☐ 吸引器 ☐ 人工肛門 ☐ 人工透析 ☐ インスリン注射 ☐ 膀胱の留置カテーテル ☐ その他（ ）
移動する際に 必要なもの	☐ 車いす ☐ 杖 ☐ シルバーカー ☐ 担架 ☐ 人手（ ）人位 ☐ その他（ ）

世帯の状況等

世帯状況	☐ ひとり暮らし ☐ 同居者あり・二世帯住宅 ⇒ ☐ ひとりになることが多い			
同居している方	☐ 配偶者 ☐ きょうだい ☐ その他（ ）	☐ 親 ☐ 孫	☐ 祖父母 ☐ 親戚	☐ 子

【担当】 中野区 地域支えあい推進部 ○○区民活動センター
電話 03-0000-0000
FAX 03-0000-0000

裏面もご確認ください

かかりつけの病院・利用施設等

通院・通所 勤務先等	名称			
	住所		電話	
	名称			
	住所		電話	
福祉のサービス等 で関わりがある 人や事業者	名称			
	住所		電話	

支援者（安否確認・避難支援していただく方）

1人目		2人目	
フリガナ		フリガナ	
氏名		氏名	
住所	☐ 本人と同居	住所	☐ 本人と同居
	☐ 中野区内 ☐ 都内 ☐ 都外		☐ 中野区内 ☐ 都内 ☐ 都外
電話		電話	
ご本人との関係	☐ 親族 ☐ 知人 ☐ 町会・自治会関係者 ☐ 介護・福祉サービス事業者 ☐ 民生委員 ☐ 防災会関係者 ☐ その他()	ご本人との関係	☐ 親族 ☐ 知人 ☐ 町会・自治会関係者 ☐ 介護・福祉サービス事業者 ☐ 民生委員 ☐ 防災会関係者 ☐ その他()

＜注意事項＞

- ☐ この計画書は、災害時に安否確認や避難行動の支援が受けられることを保証するものではありません。
- ☐ この計画書に記載の支援者は、法的な責任や義務を負うものではありません。

＜災害の発生に備えて、確認しておきましょう＞

- ☐ 体調や生活状況の変化に応じて避難計画を見直しましょう。変更がある場合には担当までご連絡ください。
- ☐ 定期的に支援者や親族と連絡を取り合いましょう。
- ☐ 住まいの安全対策や非常持ち出し品の準備をしておきましょう。
- ☐ 地域の防災訓練に積極的に参加しましょう。
- ☐ 避難所への行き方を確認しておきましょう。

災害時	災害情報を知りたいとき	安否確認に関する情報
	・中野区ホームページ https://city.tokyo-nakano.lg.jp ・中野区公式X（旧Twitter） @tokyo_nakano ・テレビ、ラジオ ・防災行政無線	災害時に被災地への通信が増加し、つながりにくいときの伝言板です。利用するためには電話番号が必要です。 ●災害用伝言ダイヤル（171） 「171」をダイヤル ●災害用伝言板（web171） https://www.web171.jp にアクセス

災害時避難行動要支援者名簿

どうぞ（配布×）

計画

災害時個別避難計画書（ご本人が作成）

〇〇年〇〇月〇〇日

震災時避難所	〇〇〇〇小学校
水害時避難所	同封の水害ハザードマップをご参照下さい

本人の情報

氏名			
氏名カナ			
住所			
生年月日等	□□〇〇年〇〇月〇〇日（〇〇〇歳）（作成日現在）	性別	
電話番号			
FAX			

本人・家族等の状況

普段の外出	☐ 自力で外出できる ☐ 外出するには介助が必要		
身体の状態	☐ 歩行しにくい ☐ 音が聞こえない・聞こえにくい ☐ 物が見えない・見えにくい ☐ 言葉や文字が理解できない・理解しにくい ☐ 危険性が判断できない・判断しにくい ☐ その他（ ）		
	医療機器 医療処置		
	☐ 在宅酸素療法 ☐ 人工呼吸器 ☐ IVH ☐ 経管栄養（胃ろう等） ☐ 吸引器 ☐ 人工肛門 ☐ 人工透析 ☐ インスリン注射 ☐ 膀胱の留置カテーテル ☐ その他（ ）		
	移動する際に必要なもの		
	☐ 車いす ☐ 杖 ☐ シルバーカー ☐ 担架 ☐ 人手（ ）人位 ☐ その他（ ）		

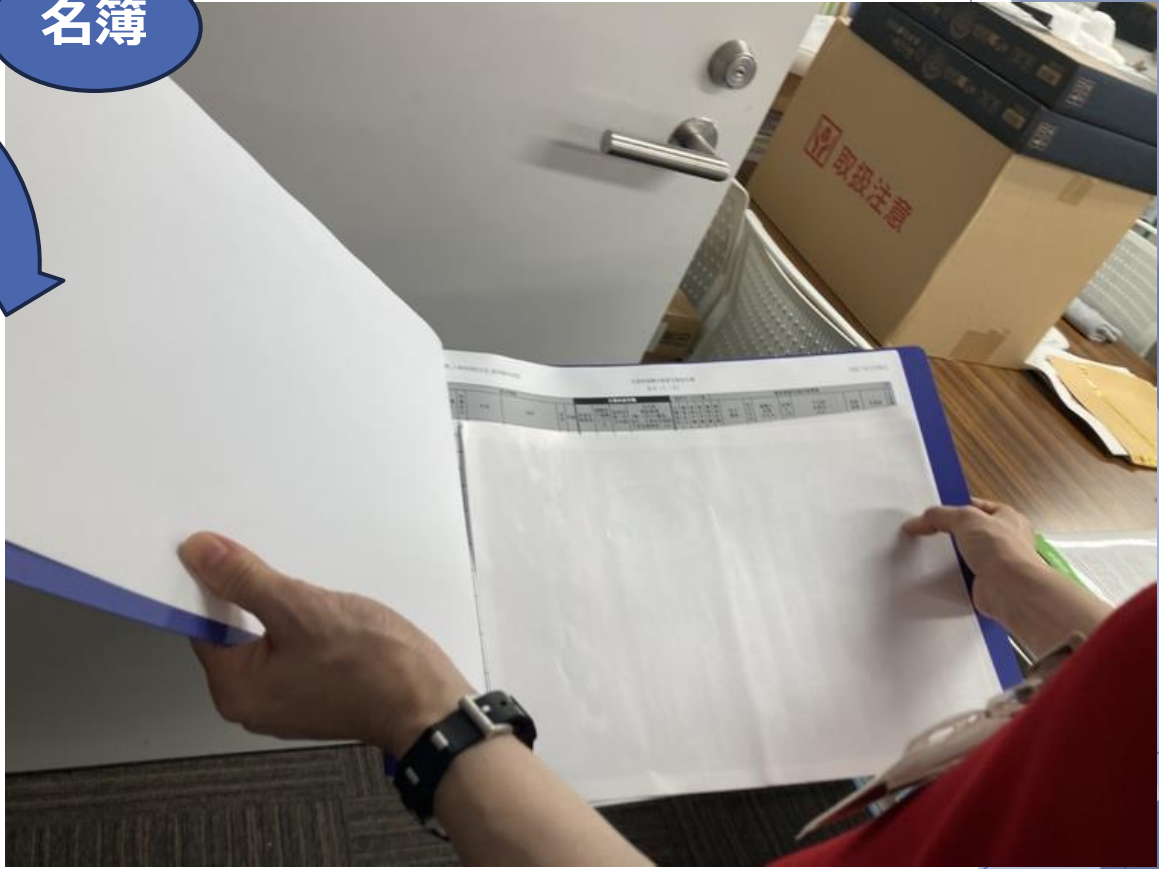
世帯の状況等

世帯状況	☐ ひとり暮らし ☐ 同居者あり・二世帯住宅 ⇒ ☐ ひとりになることが多い		
同居している方	☐ 配偶者 ☐ 親 ☐ 祖父母 ☐ 子 ☐ きょうだい ☐ 孫 ☐ 親戚 ☐ その他（ ）		

【担当】 中野区 地域支えあい推進部 〇〇区民活動センター
電話 〇三-〇〇〇〇-〇〇〇〇
FAX 〇三-〇〇〇〇-〇〇〇〇

裏面もご確認ください

名簿



避難所ごとのファイルが区民活動センター（15か所）に保管
発災時に、区職員が地域避難所に届けることになっている。

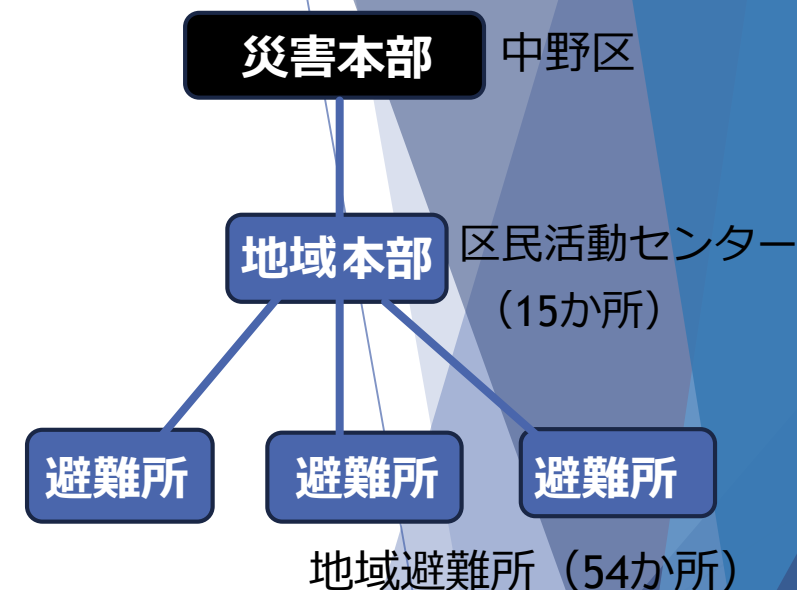
地域避難所について

中野区には **15地域**

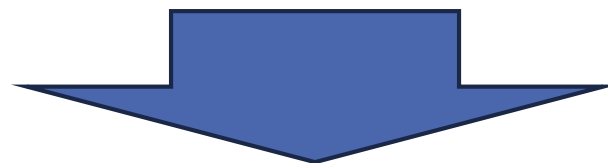
(**南中野**、弥生、東部、鍋横、桃園、昭和、東中野、上高田、
荒井、江古他、沼袋、野方、大和、鷺宮、上鷺宮)



例) 南中野地域には 15 防災会 (町会 13 + 自治会 2)
6 か所の地域避難所 (防災会ごとに避難所が決まっている)



発災時には、地域ごとの区民活動センターが**地域本部**となり連絡調整
開設の判断は区に仰いで決定。避難所の鍵は町会で管理。
毎年、避難所開設マニュアル」に沿って「避難所開設訓練」を開催。



ある避難所の開設訓練におじゃましました！
(配布資料なし、投影のみ)

投影のみ

2024（R6）年8月13日 南部すこやか福祉センター避難所開設訓練の様子←



今回は、弥生町5丁目町会による、南部すこやか避難所の開設訓練。←
町会長、防災部長、●●班ごと（5つ）の班長が決まっている。←
防災倉庫開けてすぐのところに「避難所開設グッズ」の箱がある。その中には「開設マニュアル」や班の腕章、←
班ごとのクリアケースがあり、取り組むべき内容が書いてある。←

投影のみ



左) 防災倉庫←

広場側にある。外からと体育館側からと入れる。鍵はすこやかその他、町会長と防災部長だけが持っている。←

右) 便袋。様式便器に被せる排泄物吸収シートが入ったビニール袋。地震後に便器が壊れていなければ、施設の便器にこれを被せ、数回分吸収させ、ゴミとしてまとめる。ゴミは外のゴミ置き場に溜める。←

ポータブルトイレは5つある。←

投影のみ

防災倉庫に入って、すぐのところに「避難所開設グッズ」の衣装箱がある。右側が食糧。左側にトイレ関係。←
その二つが最初に必要となる。避難者のプライバシーのための衝立、充電器、簡易ベッド、組立トイレ、等。←



←



←

左) 蓄電器。黒い箱に入っている。1台で80台分のスマホが同時に充電できる。蓄電器は太陽光で充電できる。←

下) マンホールトイレ。施設内の便器が壊れていたり、足りない場合に設置。駐車場側玄関外に8個穴ある。上流から水を流さないといけない。水の確保方法が課題。←



投影のみ

下) 災害時無線

各避難所に1台。守衛さんがいるところに常時充電されている。関係各所の連絡先が入っている。スマホのように双方向で架電・受電ができる。画像も送れる。配置はここから動かさない想定。通信班が対応。←



下) 災害用固定電話

電話機とコードが3台ある。地域事務所横の壁に「災害電話」と書いたモジューラー差しがある。←
設置マニュアルどおりに、挿して、利用開始の電話番号にかけると通話できるようになる。←



投影のみ



投影のみ

下) 避難者用仕切り

まずは体育館で收容し、簡単な段ボール間仕切り使用。避難生活が長期化した場合、4階会議室にこの仕切りを設置。1セットで4区間（4家族分）仕切りができる。計10セットある。10×4=40仕切り。エアーマット



投影のみ



左上) エレベーター奥の扉

鏡のところがストレッチャーが入るよう開くようになっている。

右上) 災害用コンセント (赤)

各部屋にある。停電しても●時間分の蓄電がある。
太陽光で充電できる

上) 質疑応答

いくつか課題が出され防災課が検討へ。
マンホールトイレ蓋のチェーン邪魔で穴に
合わせて置けない、富士高校との連携、など

②福祉施設との連携

福祉避難所の現状と課題

中野区地域防災計画より抜粋

二次避難所（福祉避難所）の運営

- ・施設職員、区職員、ボランティア及び介護 をする親族により行う。区は、施設管理者と協議し、避難所ごとに個別の避難所運営マニュアルの作成を行い、避難所開設にかかる訓練を実施 する。
- ・災害が発生した場合、要配慮者が相談を受ける体制を整備し、主として要配慮者を滞在させるために必要な居室を確保 するよう努める。
- ・新型コロナウイルス感染症対策として、感染予防の徹底、三密の回避等、感染対策に万全を期した避難所運営が求められており、 避難スペースやソーシャルディスタンスの確保、手指消毒やマスクの着用、 検温・問診によるスクリーニングの感染対策に万全を期すよう努める。

要配慮者への対応

早急に移動を要する場合は、振分けの時期を待たずに、二次避難所へ誘導する。振り分けは、原則として、区長の指示で行う。ただし、災害対策本部の指示を待てない場合は、地域本部の判断で、振分け方針を定め、避難者の振分けを実施する。誘導は、振分け元の避難所が主体となり、振分け先 へ引き継ぐ。

食料

高齢者におかゆ、アルファ化米を2日分供給する。また、食物アレルギー患者に配慮した食料も供給する。

福祉避難所（※高齢者対象施設20、うち特養12、有料4、通所系3、小規模多機能1）

- ①かみさぎ特別養護老人ホーム
- ②特別養護老人ホームしらさぎホーム
- ③特別養護老人ホーム小淀ホーム
- ④中野友愛ホーム
- ⑤ベタニアホーム
- ⑥浄風園
- ⑦特別養護老人ホームやよいほうむ
- ⑧ 特別養護老人ホームおたきほうむ
- ⑨弥生の園
- ⑩松が丘シニアプラザ
- ⑪産業振興センター
- ⑫東京総合保健福祉センター江古田の森
- ⑬ハピネスホーム・ひなぎくの丘
- ⑭介護付有料老人ホームニチイホーム中野南台
- ⑮介護付有料老人ホームニチイホーム野方
- ⑯介護付有料老人ホームニチイホーム江古田の杜
- ⑰介護付有料老人ホームニチイホーム鷺ノ宮
- ⑱東京令和館中野
- ⑲倶楽部千代田會館
- ⑳特別養護老人ホーム中野すみれ園・介護老人保健施設中野すみれ苑※令和7年11月頃～

中野区の福祉避難所の受け入れ数と備蓄

特養中野すみれ園・老健中野すみれ苑

- ・受け入れ：100名。・備蓄：5日分。（自施設で用意、区の支給はこれから）

特養弥生ホーム

- ・受け入れ：3家族。・備蓄：粥、ライスクッキー、おむつ、水、エアマット、毛布、簡易テント。（区支給）

特養おたきほうむ

- ・受け入れ：6家族。・備蓄：3日分。野菜ジュース、缶詰、アルファ化米、粥、水、ふりかけ、エアマット、簡易テント、毛布。（区支給）

特養小淀ホーム

- ・備蓄：3日分。毛布、簡易照明、使い捨て手袋、ポリ袋、簡易トイレ、おむつ、ダンボールベッド一台、ライスクッキー、水。（区支給）

特養ハピネスホーム・ひなぎくの丘

- ・受け入れ：6家族。・備蓄：3日分。

介護付有料老人ホームニチイホーム中野南台

- ・受け入れ：入所者が満床の場合機能しない。・備蓄：入所者用に10日分。

特養東京令和館中野

- ・受け入れ：人数未定。・備蓄：未整備。

通所系 弥生の園

- ・受け入れ：人数未定。・備蓄：未整備。

小規模多機能 倶楽部千代田會館

- ・受け入れ：人数未定。

中野区の福祉避難所について

- ・ 自施設で、避難所運営マニュアルを作成。
- ・ 感染対策として、簡易テントやパーテーションを利用。
- ・ 自施設で、消火訓練・避難訓練・避難所開設訓練を行う。
- ・ 避難者は入居者が使用しないスペースを利用。
寝具は余分の特殊寝台、災害用エアマット、ダンボールベッドを利用。
- ・ 避難者の介護は、付添い家族を想定。
外部の派遣がないと受け入れが難しい場合あり。
- ・ 区や避難所間の連絡は、電話やメール。衛星電話、防災無線の受信機は施設による。
- ・ 町会と災害時の協定（災害が発生した時に連携する）を結んでいる施設、近隣の介護事業所と合同訓練に取り組んでいる施設あり。

福祉避難所の課題

- ・机上訓練やシミュレーション訓練を行うが、災害が起きた際、どこまで対応できるか不安。
- ・関係機関との連携がなく、自施設だけで事前の準備が難しい。
- ・研修やシミュレーションが不十分。職員への教育をどう進めるか。
- ・避難者を受け入れても、介護者が足りず、断らざるを得ない場合、どう対応したらよいか。
- ・福祉避難所に指定されているが、取り決めが不十分。受け入れ人数が決まっていない。備蓄が不十分。スペースを確保できるか。移動手段をどうするか。

福祉避難所から区へ要望

- ・避難所開設訓練、研修を実施してほしい。
- ・マニュアル作成の指導をしてほしい。
- ・人材派遣を早急に行ってほしい。
- ・防災資材を補充してほしい。

福祉避難所からケアマネへ要望

- ・ケアマネと合同で研修に参加したい。
- ・避難所を開設した時に、ケアマネに支援者として手伝ってほしい。
- ・災害時に協力できるよう、福祉避難所と居宅が協定を結んでほしい。
- ・避難者の情報提供。情報シートを作成し、利用者に渡し、避難所に持参してほしい。

中野区防災危機管理課へ質問と回答

1 福祉避難所の受け入れ数を公表しているか。

公表していない。現時点では施設ごとの受け入れ数は決定していない。各施設と協議中。

2 避難者と家族介護者1名の受け入れを想定しているが、家族介護者がいない場合の人材確保について。

家族介護者がいない場合は、区、消防、警察、社会福祉協議会、地域防災会、町会・自治会、民生委員、介護サービス事業者、福祉団体が協力して、支援を行う。

3 区が福祉避難所に支給する備蓄について。

原則、福祉避難所に収容する際に、一次避難所や備蓄倉庫の物資を持っていくが、高齢者施設は、3日分を備蓄。（飲料水、おかゆ、ライスクッキー、おむつ、便袋、手袋）。障害者施設は来年度備蓄を予定。

4 一般避難所から福祉避難所の移送手段について。

庁有車や協定団体から提供されるタクシーの車両をはじめ、場合によっては、車椅子や担架、徒歩による場合もあると想定。

5 福祉避難所開設の研修、訓練について。

開設訓練をコロナ前は、高齢者施設、障害者施設、それぞれ年間1か所ずつ実施していたが、現在は実施していない。今後必要に応じて実施する。開設の研修は、要望があれば実施したい。

中野区防災危機管理課の質問と回答

6 一般避難所から福祉避難所のスクリーニング、判断基準について。

地域防災計画で一定の基準を定めているが、詳細な基準とはなっていない。スクリーニングの具体的な判断基準について、現在検討中。

7 福祉避難所へ直接避難が可能か。

現時点では直接避難はできない。一次避難所に避難し、必要があれば福祉避難所へ収容する運用。ただし、在宅避難中に一次避難所への避難が困難な場合は、要請に応じ、直接福祉避難所に移送を行う予定。

8 在宅酸素療法、人工呼吸器患者の受け入れについて。

受け入れに必要な設備を有する病院や福祉避難所となる。

9 避難者が多く、指定福祉避難所では、受け入れられない場合の対応について。

他の福祉施設を臨時の福祉避難所として指定し、対応を図る。それでも区内で対応できない場合は、東京都または他市区町村と調整し、広域避難を実施する。

10 固定電話やスマホがつかない場合の連絡手段について。

防災上重要となる拠点（区役所や区民活動センター）やすべての一次避難所に無線を配備しており、無線で連絡を行う。福祉避難所に現状無線を配備していないが、福祉避難所の開設にあたり、区職員を派遣する為、職員の携帯する無線を使用し連絡を行う。

③地域の連携～町会の取り組み等

互助・共助の大切さ

＊取り組み活動をインタビューしました

- ・ 南部 ・ ・ 栄町町会2丁目通り町会
- ・ 中部 ・ ・ ・ 宮桃町会・桜山町会・上高田高層団地町会
- ・ 北部 ・ ・ ・ 鷺宮都営住宅自治会

町会・自治会とは？

町会・自治会は、それぞれの地域に住んでいる人々によってつくられた地縁に基づく住民自治組織です。



回覧・板掲示板などによる住民相互の連絡をはじめ、地域の支えあいの推進、防災・防犯活動、古紙等の集団回収、おまつりなどの地域の親睦行事、青少年の健全育成、交通安全活動、緑化活動など、日々住みよいまちづくりに取り組んでいます。

中野区の町会・自治会

中野区町会連合会は、中野区の15の『地域』、104の『町会・自治会』が集まってできている組織で、中野区全域での見守り・支えあい活動の増進に向けて、積極的に地域の仲間作りに取り組んでいます。

南エリアの例です ↓ 町会や民生委員等のMAPと表示を工夫されています。

地域の皆様が安全・安心そして楽しく暮らせるよう様々な活動を行っています。多くの方々の参画を求めています。町会運営にご協力をお願いいたします。

渡部 金雄 会長
弥生町五丁目町会

最近自然災害が多く見られます。助け合いの心を持ち町会の皆様と共に活動していきます。町会運営にご協力をお願いします。

秋元 良宣 会長
弥生町三丁目町会

30年の活動で地域の人や団体とつながり、定期的に手芸中心のミニサロン、一人暮らし男性のランチの集いを楽しみながら行っています。

浮ヶ谷 せつ子 会長
南中野ボランティアコーナー

我が町会は、健康保全に万全の配慮をしつつも地域に笑顔や歓声が溢れる安全安心な地域づくりを目指すため、積極的に町会活動に取り組んでいます。

大川 輝男 会長
南台2丁目前原町会

青少年育成南中野地区委員会は日常体験しにくい経験をミニリーダー活動を通して、南中野の子どもたちの育成のお手伝いする活動をしています。

若林 しげお 委員長
青少年育成南中野地区委員会

この町をみんなで協力して、「美化」と「防犯」「防火」「防災」、そして「助け合いの輪」を広め住みよい地域づくりをしましょう。

樋口 和正 会長
神明本三町会

向こう三軒両隣、自助、共助、公助をモットーに、安全、安心な地域づくりを目指します。町会活動にご協力の程をお願いします。

赤十字は、生命と健康を守り、人々が互いに尊重しあえることを目的とし、福祉活動を行っています。地域の一筋となるよう努めています。

青木 敏彦 常任委員
中野区赤十字奉仕団南中野分団

世帯数は一番少ない町会ですが、「あいさつ・笑顔で」「安全・安心な町」をモットーに楽しく活動しています。皆さんのご参加を楽しみに待っています。

飯原 俊行 会長
栄町通二丁目町会

地方の「ふるさと」絆と笑顔の町会。会員の協力なくして運営出来ません。安全で安心な町づくりに皆さんの参加をお願い致します。

佐藤 誠一 会長
南台5丁目町会

地域の皆さんが安全に安心して生活できるよう見守り・支えあい活動を展開しています。町会活動の運営にご協力いただける方を募っています。

吉成 武男 会長
多田町会

田中 恵美子 分区分長
保護司会南中野分区分

子ほ宝、会員による会員と子どものための楽しい行事を通して、防災に強く、持続可能な八島自治会の組織を育んでいきましょう。

野 文夫 会長
八島自治会

地域のニーズに対応して、皆さまの相談役になり安心して生活できるように南中野地区を見守ってきたいと思います。

布施 律子 会長
南中野地区民生委員協議会

地域の仲間と力を合わせ、桜まつりや盆踊りなど記憶に残る楽しいイベントを実施しています。また、防災訓練など安全・安心なまちづくりに努めています。

鹿野 昭人 会長
南台四丁目西町会

人生百年時代！いつまでも安全安心で快適なまちづくりの主体者でいたい。住みよい地域づくりに努めています。

松本 克二 会長
南台四丁目東町会

百年を生きるシナリオは生きがいがある。南中野に13人の侍、6人の賢者が在り、控えるは奇に光る懐刀、筋立は如何様にも幕開きはあな。有難うの一日を精一杯生きられよ。

山本 隆良 会長
秋山 収一 会長

築一會館での世代間交流イベント、防犯や防災、地域の見守り活動等を行っています。皆様の町会活動へのご参加お待ちしております。

保護司として、保護観察活動しつつ、地域との関わり、犯罪予防活動を通して子どもたちが安心して過ごせるまちづくりを皆様と協力していきたいと思ひます。

南中野地域の高齢者の皆さん、友愛クラブで楽しい健康活動に参加して、仲間づくりと生きがい、健康づくりをしませんか。

POINT

1

なぜ町会・自治会活動なの？

平成7年の阪神・淡路大震災と平成23年の東日本大震災では、町会・自治会などの地縁団体の力が地域住民の被災時の状況を大きく左右しました。活動が活発なところでは、自力での炊き出しや、物資の公平な分配など、危機的な状況の中でも住民同士の組織的で機動的な対応がありました。このような災害時に限らず、普段からの町会・自治会の地域活動が、皆さんの暮らしている地域の安全と安心を支えています。



地域の中学生を交えた防災訓練



バケツリレー訓練（初期消火機器操法大会より）

つなぐつながる人と人



中野区町会連合会

☒ 中野区の町会による防災への取り組み

1. 自主防災組織「防災会」の結成と活動

- ・区内には**113の防災会**があり、町会・自治会を基盤に構成。
- ・会員は区民全員が対象で、年齢・性別・国籍を問わず参加可能。
- ・活動内容/

平常時:防災訓練、防災資機材の点検、避難マップ作成、普及啓発活動

災害時:救出・救護、初期消火、避難所の開設・運営、要援護者の支援

2. 防災活動拠点と資機材の整備

- ・地域の公園や広場が防災活動拠点として指定され、資材倉庫やスタンドパイプや 消火ポンプなどが配備。
- ・区内には**10か所の「防災広場」**があり、災害時の集合場所や訓練場所として活用

各町会や自治会による取り組みの**共通点**

① 備蓄の確認と補充

② 見守り名簿の活用

防災会

③ 炊き出しや防災訓練

④ 交流機会の行事や集まり

（餅つき・祭りなど）

各町会に独自活動をピックアップしてみました

- ▶ 見守り活動（声かけで高齢者）とキーホルダー登録
- ▶ 防災フェスタの開催で啓発活動（600人集まった）
- ▶ 「見守り名簿」に基づき、自治会で緊急連絡先の確認（1年に1回の更新をしている）
- ▶ 子供パトロールや警察との連携を日頃から行う
- ▶ お茶会・映画会・コンサート・カフェ等の開催
- ▶ 横の町会との情報交換や高齢者会館とのコラボ企画の行事

**日頃からの
挨拶や声かけの大切さ**

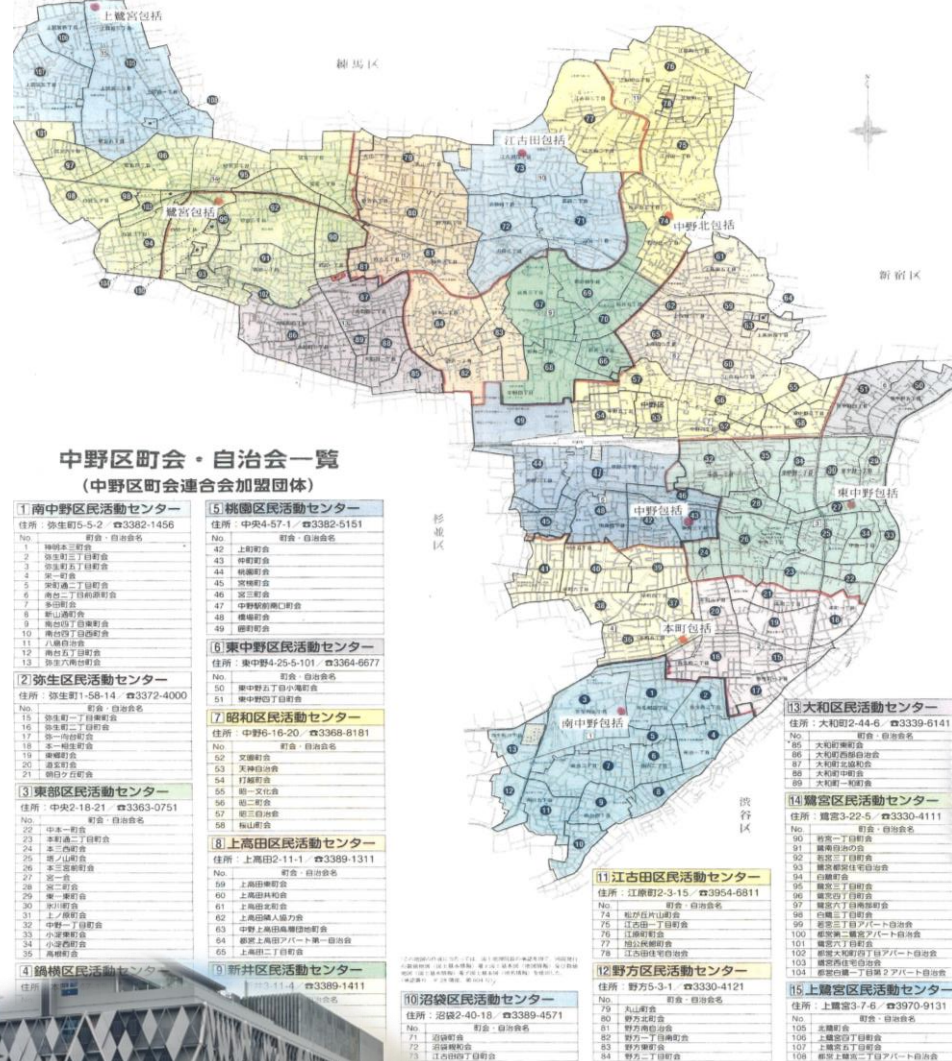
④まとめ

地域で安全に生活するという事は？

- ・ 自身の準備（防災リュックや自宅の備蓄）
- ・ 1人1人の認識が育つ機会をもうける
- ・ 隣・近所・地域の中での交流
- ・ 高齢者や子供たちへの声かけや配慮の気持ち

有事の時こそ互助・共助の力！

地域力



ご清聴ありがとうございました