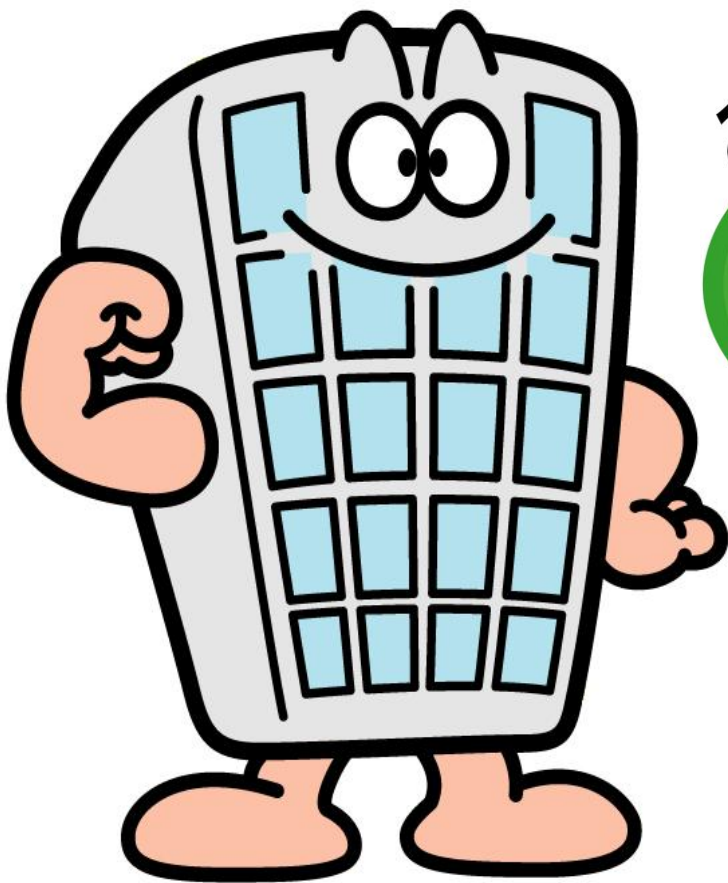


イザ という時に備えて! マンションの
防災対策マニュアル



みんなで考えよう!
防災

このマニュアルは
以下の方を対象にしています。

- マンションにお住まいの方
- マンションの管理に携わっている方
- 近隣住民などマンションにかかわり
のある方

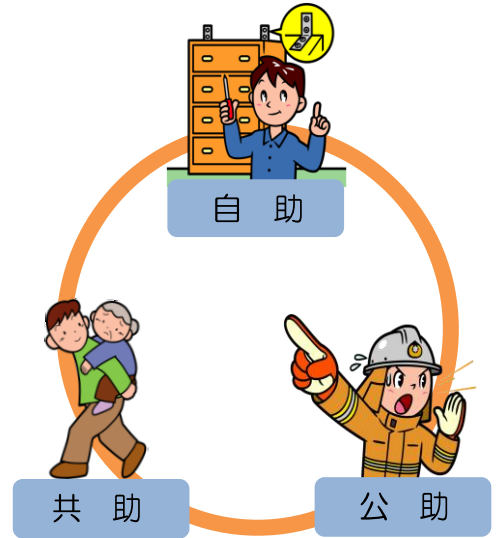
板橋区危機管理室

自助・共助・公助の理念

防災に対する基本的な考え方として、自助・共助・公助の理念があります。「自助」は自らの命は自らで守ること、「共助」は近隣住民が協力して地域を守ること、「公助」は警察・消防・区役所などの公的機関による救助活動や、支援物資の提供などの公的な援助のことを表しています。

平成25年3月に修正した「板橋区地域防災計画」では「自助・共助」による防災力の向上を推進することとしています。特に、発災直後においては「公助」にも限界があり、実際に過去の地震災害では近隣住民同士の助け合いにより、多くの命が助けられています。

町会・自治会のような昔ながらの地域の繋がりが少ないマンションにおいては「自助・共助」の形成が重要です。マンション住民が一体となり「自助・共助」を推進し、「自助・共助・公助」一体となって災害に備えましょう。



首都直下地震による板橋区の被害想定

平成24年4月に東京都から新たな「首都直下地震等による東京都の被害想定」が発表されました。板橋区が最も大きな被害を受けるとされる「東京湾北部地震」においては区内で震度6弱の地域が広範囲に発生するとともに、区北部の一部では震度6強となることが想定されています。

前提条件

震源	東京湾北部
規模	マグニチュード7.3
発生時刻	夕方18時
気象条件	冬、風速8m/秒
震度	区内全域で震度6弱（一部で6強）

ライフライン目標復旧日数

電気	7日
通信	14日
上水道	30日
下水道	30日
ガス	60日

被害想定（板橋区）

人的被害	死者	81	人
	うち災害時要援護者死者	56	人
	負傷者	2,657	人
建物被害	ゆれ液状化などによる建物全壊	1,656	棟
	地震火災による焼失	747	棟
ライフライン被害	停電率	5.3	%
	固定電話不通率	0.9	%
	上水道断水率	18.4	%
	下水道管きよ被害率	23.4	%
	低圧ガス供給支障率	30	%
その他	避難者	71,832	人
	自力脱出困難者	612	人
	閉じ込めにつながり得るエレベーター停止	122	台

もしも電気が止まったら・・・

- ブレーカーを切るか、プラグをコンセントから抜いてください。電気の供給が再開された際に、通電火災の原因になります。
- 懐中電灯、携帯ラジオ、多めの電池類を用意しておきましょう。

もしも水が止まったら・・・

- 自宅のトイレが使えなくなる可能性があるため、簡易トイレを用意しておきましょう。
- 生活用水を貯める習慣をつけ、また、1人1日3ℓを目安に飲料水を用意しておきましょう。

もしもガスが止まったら・・・

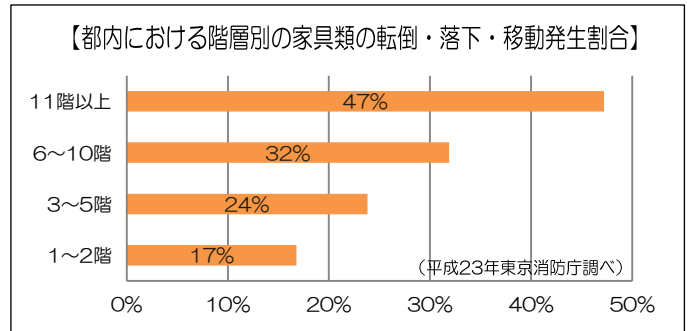
- 地震の揺れを感知すると、ガスは自動的に供給を停止します。東京ガスのホームページなどで復旧方法を事前に確認しておきましょう。
- カセットコンロ、多めのガスボンベを用意しておきましょう。

マンションにおける主な地震被害の特徴

高層階での揺れの増幅（長周期地震動）

- 地震の揺れは高層階ほど「ゆっくり、長く、大きく」なる性質があります。
- 高層階は低層階と比べて揺れが2～3倍になることがあります。
- 東日本大震災の際には震源地から離れた新宿の高層ビル群で、最大1m程度の振幅で10分間以上に渡り、揺れが続きました。この揺れには、長周期地震動と呼ばれる揺れの周期が長い（約3秒～20秒）地震動が影響しています。建物の固有の周期と長周期地震動の周期が重なることで、高層階においてより大きな揺れが発生します。

右のグラフは東日本大震災における都内の家具類の転倒・落下・移動に関するアンケート結果です。高層階ほど家具の転倒・落下・移動が多く発生しています。マンションは戸建ての住宅に比べ倒壊の危険性が低い反面、居室内で被害に遭う可能性は高くなると言えます。



出典：東京消防庁「家具類の転倒・落下・移動防止対策パンフレット」

エレベーター内への閉じ込め

- 地震や火災における避難の際には、階段の使用が原則です。エレベーター乗車中に地震が発生した場合、エレベーターに閉じ込められてしまう可能性があります。
- 東日本大震災の際には、震源地から遠く離れた東京都内で、少なくとも84件の閉じ込めが発生しています。

エレベーター乗車中に地震が発生したら・・・

- 行き先階のボタンを全て押し、停止した階で速やかに降りましょう。
- 扉が開いたら足元に注意し、正常な位置で停止していることを必ず確認しましょう。降りた後は、落ち着いて階段で避難しましょう。



エレベーターに閉じ込められたら・・・

- エレベーター内の非常電話を利用して救助を求めましょう。非常電話には発信元を特定する機能がついているため、携帯電話を使用するよりも、スムーズに救助を行うことができます。
- 扉をこじ開けようとする行為は大変危険です。仮に扉が開いたとしても、自力で脱出することは不可能です。落ち着いて救助を待ちましょう。

エレベーターの停止に伴う弊害 ～ 高層階の住民はその時 ～

エレベーターが停止すると、移動手段には階段を使わざるを得ません。低層階にお住まいの方は、自力で何とか乗り切ることができるかもしれませんが、高層階にお住まいの方や、高齢者の方はどうでしょうか？

過去の地震災害では、エレベーターの不通によって、通常の生活が困難になり、避難所生活を余儀なくされた方も多くいました。

高層階難民にならないためにも、普段から食糧や簡易トイレの備蓄、そして、何よりもマンション住民の皆さんの助け合いが必要不可欠です。



自助～ 家庭でできる防災対策① ～

自宅避難のすすめ

大規模な震災が発生した際には、家屋の倒壊などで行き場を失った住民が避難所に殺到し、大きな混乱を招く可能性があります。また、過去の地震災害では避難所内でのプライバシーの確保が難しく、長期間にわたる避難所生活は避難者に肉体的・精神的ともに大きな負担となりました。

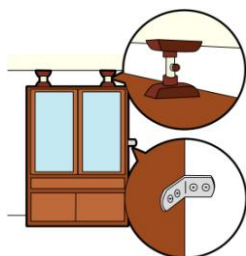
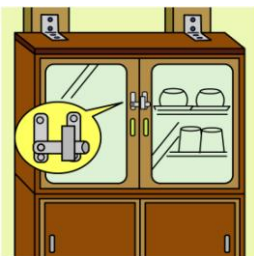
一方、マンションは一般的に耐震性に優れ、地震災害に強いと言われていています。そうしたマンションの特性から、板橋区では自宅での生活が可能な限り、住み慣れた自宅で避難生活を送る「自宅避難」を推奨しています。

ただし、耐震性に優れたマンションに住んでいれば、誰もが自宅避難が可能なわけではありません。家具の転倒・落下・移動防止の対策、非常備蓄品の準備といった「自助」や、マンション住民同士の助け合い「共助」が結びついて初めて自宅避難が可能になります。「自助」は自宅避難のための第一歩であると言えます。



家具の転倒・落下・移動、ガラスの飛散防止対策

- 家具類の転倒・落下・移動はケガの原因になるとともに、転倒した家具類が避難や救助の妨げになる可能性があります。
- 高層階ほど家具類の転倒・落下・移動が発生しやすい傾向にあります。高層階にお住まいの方は、より一層の対策を講じましょう。また、複数の対策を併用することでより大きな効果を発揮します。



- L型金具で家具と壁を直接固定しましょう。壁の下地材と、家具の芯材を固定することで大きな効果を発揮します。
 - 家具の天板の両側面につっぱり棒を設置しましょう。ただし、天井の強度が不十分な場合は効果が少ないので、注意しましょう。
- 賃貸マンションの場合、L型金具による固定など対策方法によっては所有者に確認が必要なものもあります。家具類をひとつの部屋にまとめて置き、安全な空間スペースを確保することや、家具類の配置を工夫することも対策方法のひとつです。
 - ガラスの飛散に備え、食器棚には扉の止め金具をつける、ガラスの飛散防止フィルムを貼るなどの対策を行いましょう。万が一、ガラスが飛散した場合、特に夜間の避難の際には足にケガを負ってしまう可能性があります。寝室の身近な場所にスニーカーなどを用意しておきましょう。

災害時の情報収集

- 正確な情報の入手は、災害時に適切な行動を選択するうえで、とても重要な要素です。
- 発災直後は、停電や電話の不通なども相まってデマが発生し、情報が錯綜しがちです。全ての情報を信じ込まずに、正しい情報を判断しましょう。
- 停電に備え、携帯ラジオと多めの電池を用意しておきましょう。
- 板橋区でも、防災行政無線、ホームページ、ツイッター、防災情報メールなどで情報の発信を行います。正確な情報の入手をこころがけましょう。

自助～ 家庭でできる防災対策② ～

家族の安否確認

- 大規模な震災が発生した際に、家族が全員揃っているとは限りません。自身の身の安全の確保ができ次第、家族の安否確認を行きましょう。
- 発災直後は大勢の人が電話や電子メールを使うので、家族の安否確認が困難になることも予想されます。災害伝言ダイヤル「171」や、携帯電話災害伝言板といった安否確認サービスの利用方法を事前に確認しておきましょう。両サービスともに毎月1日、15日や、防災週間といった特定の日に体験利用が可能です。
- 日頃から、家族内で集合場所や安否確認の方法について話し合っておきましょう。

災害伝言ダイヤル「171」

- 被災地へ通信が増加し、電話がつながりにくい状況になった際にNTTから提供される声の伝言板です。
- 被災地の固定電話番号をもとに、伝言の録音・再生を行います。

携帯電話災害伝言板

- 携帯電話の各通信事業者が提供する災害時の伝言板サービスです。
- 通信事業者にかかわらず、電話番号をもとに相互に安否確認が可能です。

非常備蓄品の用意

- 非常備蓄品は、最低でも3日分用意しましょう。
- 高層階にお住まいの方はエレベーターの不通に備え、より多く備蓄しましょう。

非常備蓄品リスト

項目	品名	チェック	項目	品名	チェック
貴重品	現金（※小銭含む）		食品	飲料水（1人1日3リットル以上）	
	預金通帳・印鑑			缶詰・レトルト食品	
	免許証・健康保険証			ドライフーズ・インスタント食品	
応急医療品	ガーゼ・包帯・ばんそうこう			菓子類・チョコレート	
	消毒薬			粉ミルク・哺乳瓶	
	かぜ薬・解熱剤		アレルギー対応食品		
	生理用品		食品関係	なべ・水筒	
	その他常備薬			わりばし	
日用品	洗面用具			缶詰・栓抜き	
	筆記用具		紙コップ・紙皿		
	携帯ラジオ・電池		卓上コンロ		
	ヘルメット・マスク		燃料関係	ガスボンベ・固形燃料	
	ティッシュペーパー・トイレペーパー			ろうそく・ライター	
	眼鏡・コンタクトレンズ		衣類	着替え上下・靴下	
	新聞紙			軍手・タオル	
ゴミ袋		雨具			

日常生活の中でかしく備える ～ ローリングストック法（循環備蓄） ～

手軽な食糧の備蓄方法として、「ローリングストック法」と呼ばれるものがあります。日頃から口にするレトルト食品などを多めにストックしておき、定期的に消費しながら、消費した分だけ買い足していく方法です。備蓄用に特別な食品を用意する必要もなく、また、食糧を循環させ続けるため、常に新鮮な食糧を備蓄することができます。

災害時には、慣れない食品で体調を崩してしまいがちです。「ローリングストック法」で、日頃からかしく災害に備えましょう。



共助～ 自主防災組織の結成①～

自主防災組織とは

大規模な震災が発生した際には、警察・消防・区役所等は総力を上げて災害応急対策に取り組みます。しかしながら、災害時には様々な要因によってその活動が制限されてしまうことも想定されます。自分自身や大切な家族を守るためには、「自分の身は自分で守る」という意識を持ち、平常時から十分に対策を講じておかなければなりません。

しかし、いざ大規模な震災が発生すると、個人や家族の備えだけでは、どうしても対応しきれない事態に直面することもあります。このような時に隣近所の住民同士が互いに助け合い、組織的に防災活動を行うのが「自主防災組織」です。

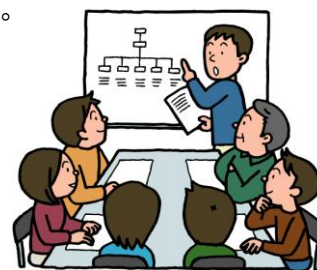
倒壊危険の少ないマンションにおいては、多くの住民がマンション内にとどまり、避難生活を送ることが想定されます。災害時という極限状態の中で円滑に避難生活を送るためには、日頃からの「顔の見える関係づくり」に基づく自主防災組織の存在が必要不可欠であると言えます。



自主防災組織の結成

- ① 自主防災組織の結成について、マンション住民や管理組合役員と話をしてみましょう。
- ② 協力的な人や、役員とともに管理組合の理事会などで説明しましょう。
- ③ 承認を得られれば（※）、自主防災組織の編成・活動案の検討委員会を立ち上げましょう。委員の構成は性別や年齢を問わず様々な視点を取り入れるため、幅広く募集を行いましょう。
- ④ 必要に応じ防災関係機関などの外部の意見も取り入れながら、編成・活動案を作成しましょう。
- ⑤ 完成した編成・活動案をマンション住民へ配布し、意見を募りましょう。
- ⑥ 意見を集約後、修正案を作成し管理組合へ提出しましょう。
- ⑦ 承認を得られれば、自主防災組織としての活動がスタートします。

※ 自主防災組織は、管理組合や特定の人物のみで結成するものではありません。当事者である住民一人ひとりの意見を幅広く集め、より実効性の高い組織にしましょう。



自主防災組織の編成及び任務分担（例）

	活動班名	平常時の活動	災害時の活動	
自主防災組織本部 (本部長・副本部長・各班長)	情報収集・伝達班	<ul style="list-style-type: none"> ● 情報収集・伝達訓練 ● 通信機器使用方法の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ● 情報の的確な収集 ● 被害状況の調査・伝達 	各住戸
	初期消火班	<ul style="list-style-type: none"> ● 初期消火訓練 ● 消火資機材の点検・整備 	<ul style="list-style-type: none"> ● 初期消火 ● 延焼防止 	
	救出・救護班	<ul style="list-style-type: none"> ● 応急手当等の救護訓練 ● 救出資機材の点検・整備 	<ul style="list-style-type: none"> ● 救出・救護 ● 医療機関への搬送 	
	要援護者救護班	<ul style="list-style-type: none"> ● 高齢者や障がい者などの要援護者の把握 	<ul style="list-style-type: none"> ● 要援護者の安否確認・救護・避難誘導 	
	給食・給水班	<ul style="list-style-type: none"> ● 災害用食糧の備蓄・管理 ● 炊き出し訓練 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食糧の調達・管理 ● 炊き出し 	

共助～ 自主防災組織の結成②～

組織結成後にやるべきこと

災害時行動マニュアルの作成

- 住民同士で災害時の行動について共通認識を図りましょう。
- 組織の班ごとに具体的な行動マニュアルを作成しましょう。
- 防災訓練などの機会を通じてマニュアルの実効性について検証を行い、必要に応じて内容を見直しましょう。



防災訓練の実施

- 少なくとも年に1回以上実施しましょう。
- 事前に十分周知を行い、住民全員に情報が行き渡るようにしましょう。
- 反復して行う基礎的な訓練のほか、毎回内容に変化をつけて訓練を実施しましょう。
- 訓練は、災害時行動マニュアルに基づいて行いましょう。



居住者・要援護者名簿の作成

- 災害時の安否確認のため、家族単位で居住者名簿を作成しましょう。
- 居住者名簿には氏名、生年月日、血液型、連絡先（携帯電話・緊急連絡先）などを記載しましょう。
- 居住者の中に要援護者がいる場合には、居住者名簿とは別に要援護者名簿を作成し、救出・救護体制を整備しておきましょう。要援護者の避難を迅速かつ、的確に行うためには本人の心身の状態を事前に把握しておくことが重要です。
- 援護が必要な方も、事前に管理組合や、自主防災組織に協力の依頼をしておきましょう。



～ 名簿の取扱いについて ～

居住者・要援護者名簿は、大切な個人情報です。保管・運用方法については、事前にルールづくりをすることが重要です。

- 作成にあたっては、居住者本人の同意が必要です。
- 鍵のかかる場所に保管しましょう。
- 災害時、担当者が必ずマンション内にいるとは限らないので、複数の担当者で責任を持って鍵を管理しましょう。
- 利用目的を明確にし、目的外の利用は固く禁じましょう。

防災資器材・備蓄物資の整備

- マンション内、または敷地内に防災倉庫を確保し、各班と相談しながら必要な資器材・備蓄物資の整備をしましょう。
- 各階に備え付けの倉庫がある場合には、それぞれの階で備蓄を行うことが理想です。
- 食糧や飲料水については、各ご家庭での用意が原則です。防災倉庫はあくまで、各ご家庭の備蓄を補完する役割なので、各ご家庭でも最低限3日分の食糧・飲料水・簡易トイレなどは用意しましょう。
- マンションの規模や、組織の特性によって用意するものも変わります。右の表を参考に、マンションで必要とされる資器材・備蓄物資を整備しましょう。

防災倉庫必要資器材・備蓄物資（例）

品名	用途
車用ジャッキ（2t程度のもの）	転倒家具等の持ち上げ
のこぎり（片刃折りたたみ式）	転倒家具等の破壊
ハンマー（3.5kg程度のもの）	
バール（1m程度のもの）	開かなくなった扉のこじ開け
担架・搬送器具	ケガ人・災害時要援護者の搬送
マンホールトイレ	上下水道停止時の災害用トイレ
懐中電灯	
携帯ラジオ	
食糧（クラッカー・アルファ米など）	
飲料水	

板橋区の防災対策支援事業

事業名	事業内容	窓口	電話番号
非木造建築物に対する 耐震化助成	板橋区内にある昭和 56 年 5 月 31 日以前に建築確認を受けた非木造建築物について耐震診断、補強設計・耐震改修工事の助成をします。なお要件によっては建替え、除去も助成できます。	建築指導課 構造グループ	3579-2579
防災用品の あっせん	板橋区民及び板橋区内の事業者を対象に、防災用品をあっせんしています。詳細については区役所本庁舎で配布のパンフレットまたは、区ホームページにてご確認ください。	住民防災支援課 防災支援グループ	3579-2152
消火器及び 住宅用火災警報器の あっせん	板橋区民を対象に、消火器及び薬剤の詰替え、住宅用火災警報器等をあっせんしています。詳細については区役所本庁舎で配布のパンフレットまたは、区ホームページにてご確認ください。		
家具転倒防止器具 取付費用の助成	以下の世帯を対象に家具転倒防止器具取付費用の助成を行っています。ただし、12 歳以下の児童については世帯に含みません。 ① 65 歳以上高齢者のみの世帯 ② 障がい者(65 歳未満の身体障害者手帳 4 級以上・愛の手帳 4 度以上・精神障害者保健福祉手帳 1 級・難病患者)のみの世帯 ③ その他①と②の同居世帯	①の世帯 おとしより 保健福祉センター 高齢福祉サービス係 ②・③の世帯 各福祉事務所 障がい者支援係	①の世帯 5970-1119 ②・③の世帯 板橋福祉事務所 3579-2460 赤塚福祉事務所 3938-5118 志村福祉事務所 3968-2337

防災関係機関問合せ先一覧

板橋区役所	所在地	電話番号
危機管理室	板橋2-66-1	3579-2152
防災センター		3579-2211

警察署	所在地	電話番号
板橋警察署	板橋2-60-13	3964-0110
志村警察署	小豆沢1-11-6	3966-0110
高島平警察署	高島平3-12-32	3979-0110

消防署	所在地	電話番号
板橋消防署	板橋2-60-15	3964-0119
志村消防署	相生町17-1	5398-0119

ライフライン関係機関	所在地	電話番号
東京都水道局板橋営業所	水川町3-6	5248-6365
東京都水道局練馬営業所	練馬区中村北1-9-4	5987-5330
東京都下水道局西部第二下水道事務所板橋出張所	大谷口北町52-1	5965-2161
東京都第四建設事務所板橋工区	小豆沢4-26	3967-3541
東京電力	カスタマーセンター	0120-995-006
東京ガス	東京ガスお客様センター	0570-002211
NTT東日本	NTTご相談・お申込み	0120-116-000