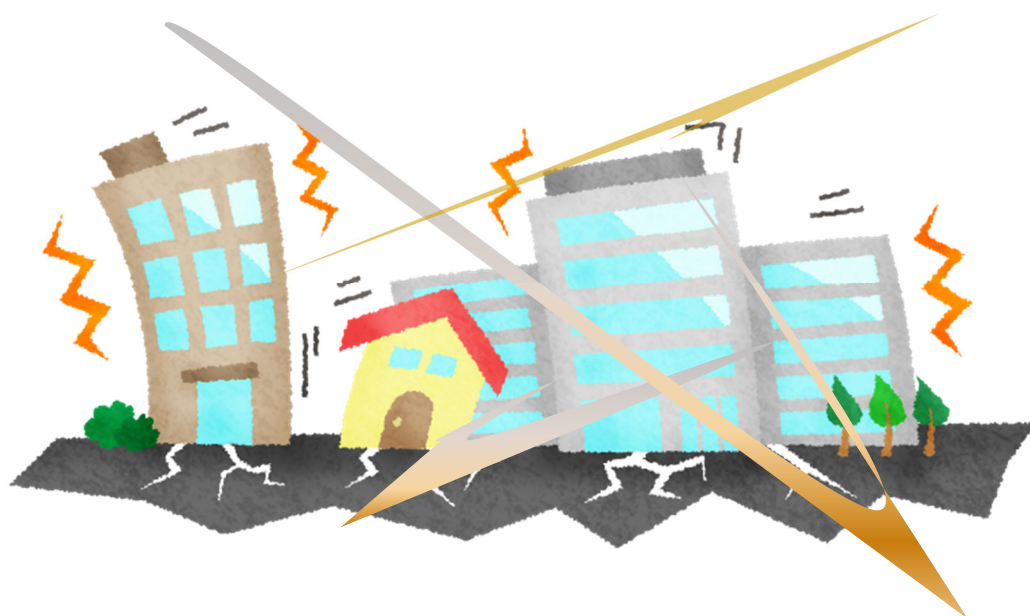


マンションにおける地震対策



令和5年3月作成

(令和7年4月改訂)

市 川 市

はじめに



近年、地震や水害などの災害が激甚化・頻発化しています。
特に地震の発生は、南海トラフでの巨大地震や首都直下地震の発生などが危惧
されております。

また、文部科学省の地震調査研究推進本部が発表する全国地震動予測地図で
は、市川市において今後30年以内に震度5弱以上の地震の発生確率が100%
と予測されるなど、いつ発生しても不思議ではない状況です。

そのような中、マンション等の集合住宅においては、耐震性・耐火性に優れて
いる一方で、停電した場合にはエレベーターの停止や断水が発生し、高層階にお
住まいの方は階段を使い必要物資を調達するなど、想像以上に不自由な生活を
強いられることもあります。

東京都と千葉県を結ぶ玄関口である市川市には多くの集合住宅が存在し、現
在では戸建て住宅よりも、集合住宅にお住まいの方が多くなっており、マンショ
ンでの被害を減らすことが市川市の大きな減災に繋がります。

マンションは、同じ建物で大勢の方が暮らしているという特徴があり、復旧な
ども一人では決められないことも多くありますが、皆さんで団結できれば非常
に強い共助の関係が生まれることになります。

少しでも多くのマンションで防災の取り組みを進めるきっかけとして、本書
をご活用いただければ幸いです。

令和5年3月

市川市長 田 中 甲

目 次

市川市の被害の特徴・・・・・・・・・・・・・・・・	1
第1章 過去の大震災の被害・・・・・・・・	2
1 東日本大震災から学ぶ	
2 阪神・淡路大震災から学ぶ	
第2章 マンション特有の困難・・・・・・・・	4
第3章 各世帯での事前対策・・・・・・・・	7
1 各家庭での対策（自助）	
2 マンションにおける助け合い（共助）	
第4章 マンションの防災体制・・・・・・・・	12
1 「ルール」をつくる	
2 補助金制度の活用	
3 被害の想定と防災訓練	
4 居住者名簿の作成	
5 要配慮者支援	
6 安否確認	
7 マンション防災の取り組み事例	
第5章 災害が発生したとき・・・・・・・・	18
1 安全確保	
2 災害対策本部の設置	
3 被害の把握	
4 火災の対応	
5 情報の共有	
6 被災後の生活	
おわりに・・・・・・・・・・・・・・・・	24

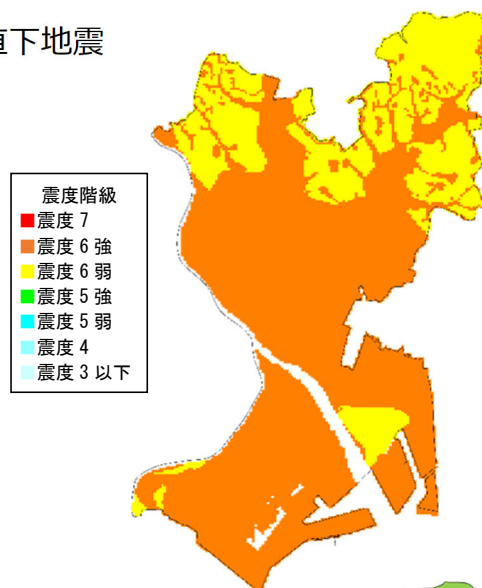
市川市の被害の特徴

地震が発生した場合には様々な対応が必要になります。その対応を事前に考えるためには「もし地震が発生したらどうなってしまうのだろう」ということを想像してみなければなりません。市川市の地域特性を理解し、日頃からの地震対策を考えてみましょう。

○市川市の想定地震

本市において最も被害が大きいと想定される東京湾直下（本市の真南）のフィリピン海プレート内を震源域とする東京湾直下地震

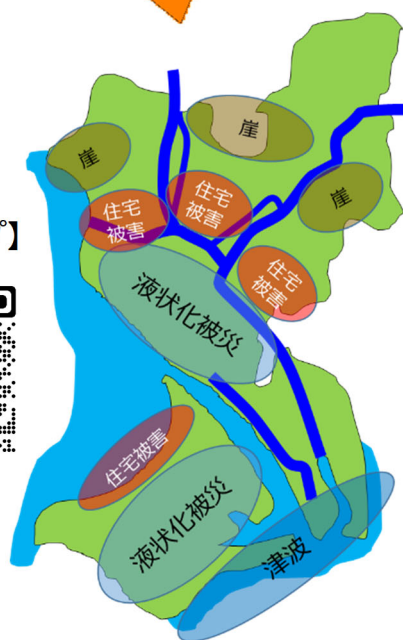
- ・ 想定地震：東京湾直下地震
- ・ 震源：東京湾直下（本市の真南）
- ・ 規模：マグニチュード 7.3
- ・ 断層平均深さ：約 48 km



○市川市の地域特性

- 人口 49 万人都市
⇒外国人を含む多くの避難者
- 鉄道 7 路線 16 駅の利便性
⇒多くの帰宅困難者の発生
- 低地・埋立地を中心とする市街地
⇒液状化の危険性
- 台地と低地が混在
⇒崖崩れの危険性
- 海辺に面した市域
⇒津波の危険性
- 旧市街地の古い木造住宅
⇒倒壊や火災の危険性

【減災マップ】



第1章 過去の大震災の被害

1 東日本大震災から学ぶ

東日本大震災は、津波被害が大きく、広範囲に揺れが長く続いたこと、大きな余震が続いたことが特徴でした。東北では倒壊までには至らなかったものの、建物や設備に大きな被害が発生したマンションが多数ありました。首都圏では液状化による地盤沈下や配管設備の破断による被害が発生した地域もありました。

建物の被害としては、共有廊下や、バルコニーが損傷し、余震により、コンクリートが剥落して、マンションに住み続けることができなくなったケースや、玄関、窓サッシ等開口部の変形により閉じ込められたケースも少なくありませんでした。また、高層階では長周期振動による揺れで家具の転倒等の被害が発生しました。

設備の被害としては、高架水槽の配管の破損等があったほかエレベーターの破損で長期間エレベーターなしの生活を強いられたケースもありました。

外壁の剥離・落下



津波による被害



建物の倒壊



2 阪神・淡路大震災から学ぶ

阪神・淡路大地震は直下型地震だったため、震源地付近では、主構造部が大破するなど甚大な被害が発生したマンションもありました。室内でも家具が倒れるだけではなく、大型電気製品が宙を飛び、ガラスが割れる等の多大な被害が発生し、室内に留まることができないほどの状況もありました。

また、漏電による火災の発生や、木造密集地域等から発生した火災で、消火活動ができず、鉄筋コンクリートの建物にまで燃え移ったケースもありました。直下型地震の場合には、建物そのものの大破、人命にも係わるほどの室内の家具や電気製品の激しい移動の可能性も考えておく必要があります。

また、木造家屋の倒壊、火災の発生による被害の影響も忘れてはならないでしょう。

マンション2階部分の座屈



外壁の剥離・落下



火災による被害



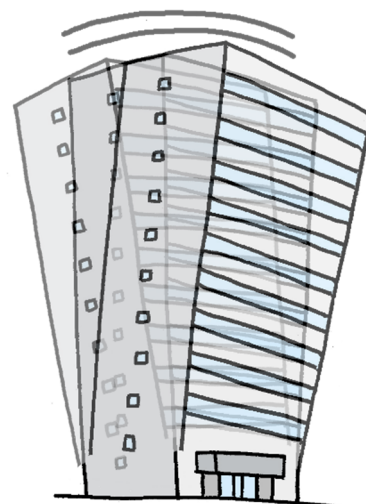
第2章 マンション特有の困難

地震発生時、マンションだからこそ考えられる特徴があります。これらの特徴を踏まえた事前の備えや対策が必要です。

①上層階の揺れ

大地震発生時の揺れは一般的に、1階が震度6弱なら、上層階は震度6強～震度7に感じられる、というように上階であればあるほど地震の揺れは長く、大きくなる傾向があります。

特に「長周期地震動」という揺れの周期が長い波長を含む地震動が発生すると、震源地から数百キロ離れていても、建物全体がゆっくりと、長く、大きく揺れることがあります。



②給排水設備の破損

地震によって、建物内部を通る配管や受水槽が破損すると、給水ができず断水の影響が考えられます。水の使用ができないと、飲料水の確保やトイレの水が流せないといった事象が発生します。配管が破損したまま無理に使用すると、階下に汚水があふれる可能性があります。対策として、「大きな地震があった場合は管理会社による配管の点検が終わるまで排水しない」というようなルールを決めておくことが大切です。

③停電による被害

マンションにはエレベーターをはじめ、電気を必要とする設備が多く、停電にともなって断水が起きてしまうこともあります。普段当たり前に使っているものが突然使えなくなることは、想定していなければパニックに陥る原因になります。一時的な停電ならすぐに復旧する可能性はありますが、大規模な災害によって起きた停電の場合は、復旧まで数日かかってしまうことも多いです。非常時に落ち着いて対処するために対策と事前の備えが大切です。



④エレベーターが使えない

地震の大きな揺れなどでマンションが停電すると、エレベーターやエントランスのオートロック機能のような生活に欠かせない設備も使用できなくなり、技術者による安全確認がされない限り、復旧ができません。特にタワーマンションの場合、高層階の住戸に取り残される「高層難民」が発生することもあります。備蓄品や支援物資は、高層階・中層階・低層階とフロアで分けて配置しておくなど、日頃の備えが大切です。

また、最近のマンションは、最寄りの停止階で停止するプログラムが組まれてますが、そうでないエレベーターもあります。

普段から自宅マンションのエレベーターの特徴を知っておきましょう。



⑤機械式駐車場から車が出せない

停電が起こると、機械式の駐車場も作動しなくなります。駐車場自体が平地でも、出入り口にシャッターなどの設備があれば、そちらも開閉不能な状態になる可能性が高く、車両を移動することが難しくなります。



第3章 各世帯での事前対策

1 各家庭での対策（自助）

避難所は様々な環境整備を行っていますが、自宅のように快適ではありません。精神的なストレスや過労から体調を崩してしまうこともあります。耐震性の高いマンションなどの場合は、避難所への避難の必要性が低い場合も考えられます。可能な限り住み慣れた自宅での生活の確保を目標としましょう。

【避難所の様子】



避難所は共同生活となるため、プライバシーの確保が難しい

トイレ環境の問題（衛生面等）

感染症発生（インフルエンザ等）の恐れ

①自宅マンションの特徴

自宅マンションの建物や設備の耐震性について確認するとともに、敷地の地盤の状況や液状化による地盤沈下の可能性等を確認しましょう。この場合、管理会社、専門家等の力を借りることも考えられます。また、地震が発生したら自分のマンションにどのようなことが起こるか、管理会社等と共に設備状況を確認しながら想定しましょう。特に停電となった場合に非常用自家発電設備、エレベーター、給水設備、インターホンやオートロック、放送設備等がどうなるかを確認しましょう。

※耐震基準は1971年、1981年、2000年に大きな改正が行われました。

このうち1981年の建築基準法の改正によって、1981年5月31日以前の確認申請を受けた建物は「旧耐震」、1981年6月1日以降の確認申請を受けた建物は「新耐震」と呼ばれてます。旧耐震では「震度5程度の中規模の地震で大きな損傷を受けないこと」が基準となっていました。これに対して新耐震では「震度6程度の大規模な地震で建物の倒壊や損傷を受けないこと」という基準に変わっています。

②家具等の転倒防止

阪神・淡路大震災では、発生直後に亡くなった方のほとんどが、火災が原因ではなく、建物の倒壊や転倒した家具による圧迫死でした。

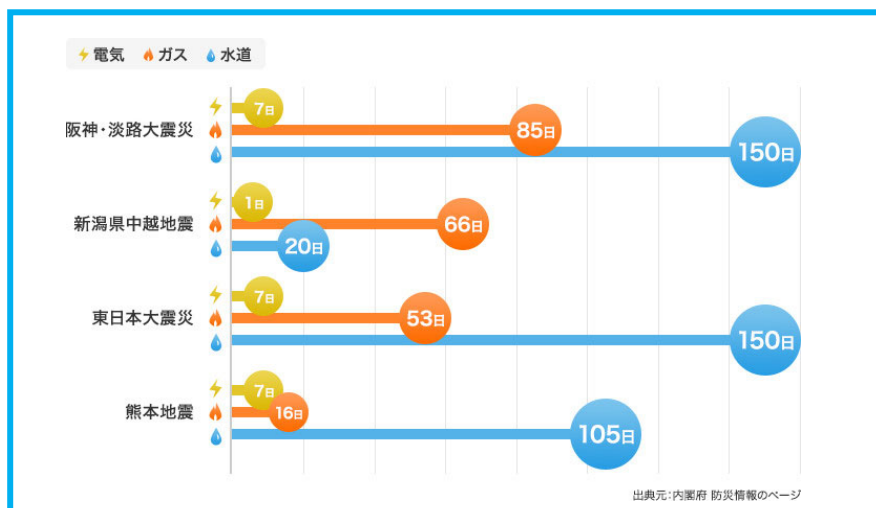
マンションの場合は、地上の震度より高層階ほど大きく揺れます。建物の倒壊は少なくとも、家具の下敷きになる危険性は高いと言えます。なるべく転倒する家具のない部屋で寝るなど、事前に部屋の点検を行い、家具等の転倒防止対策を行いましょう。



③生活用品等の家庭内備蓄

東日本大震災などの大規模災害の後は、物流の混乱等により、食料を調達できたのが3日目以降という地域や、電気や水道の復旧に1週間以上の時間を要した地域などがありました。災害発生後72時間（3日間）は救命救助活動が優先されます。また、高層マンションはエレベーターが停止した場合高層階の住人が階段で移動するのは体力的に負担が大きく、給水車が来ても、自宅まで水を運べない可能性があります。最低でも3日間（できれば7日間分）は自力で生活できるよう家族の人数に合わせた水や食料などを各家庭で備蓄しておくことが重要です。食料品はレトルト食品、缶詰、即席麺など日持ちの良いものをメインに揃えましょう。

【ライフライン復旧日数（既往災害における復旧日数）】



【飲料水と非常食の目安】

1人あたりの備蓄量		家族4人が3日過ごすための備蓄量	
飲料水	1日3リットルを目安に3日分 (9リットル)	飲料水	9リットル×4人分=36リットル (2リットルのペットボトル18本)
非常食	・ごはん(アルファ化米など) ・ビスケット ・板チョコ ・乾パン などを3日分	非常食	・ご飯24個 ・味噌汁16個 ・カップ麺4個 ・パスタなどの乾麺400g ・レトルト食品32食 ・缶詰などのおかず20個
その他	・トイレトーパーやティッシュ ・ろうそく ・マッチ ・カセットコンロなど	その他	・カセットコンロ1個 ・カセットボンベ6本程度

出典元：内閣府 防災情報のページ



④ローリングストック法

日頃、利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入しておいて、利用した分を随時、買い足していくローリングストック法という備蓄方法があります。食料等を一定量に保ちながら消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。



⑤災害用トイレ

災害用トイレを備えておけば、たとえ排水ができなくても自宅トイレを使用して排泄が可能です。使用後の携帯トイレは量も多く、重量もあります。マンションのごみ置き場に出せない場合は、各世帯で管理しなければなりません。こうした事態に備え、防臭機能の高い製品の準備や、ゴミとして出す場合の置き場所など、マンション全体でルールを決めておきましょう。



⑥ベランダやバルコニーの安全対策

ベランダやバルコニーは共有部分で、マンション居住者の避難経路として使用します。例えば、隣の部屋と隔てているパーティションが仕切り板になっている場合には物を置いてはいけません。ベランダやバルコニーというのは本来、火災や災害時における避難経路だというルールづくりが大切です。

2 マンションにおける助け合い（共助）

①居住者同士のコミュニケーション

家族やあなた自身がマンションのエレベーター内に閉じ込められた時、自室で負傷して動けなくなった時、そんな時に最も身近で助け合え、頼りになるのは同じマンションに住む方々です。災害時の避難や救助活動、災害後に生活面で助けが必要な要配慮者が、マンション内のどこにいるのか普段から知り、意識しておくことが災害時の早い救出救助につながります。

②地域との関係づくり

災害時は地域が協力して応急活動に取り組むことが、被害拡大を防ぐことにつながります。いざという時に備えて、地域との関係を深めることも重要です。地域の行事等に積極的に参加し、日頃から地域住民との親睦を深めましょう。



盆踊り

餅つき



夏祭り



第4章 マンションの防災体制

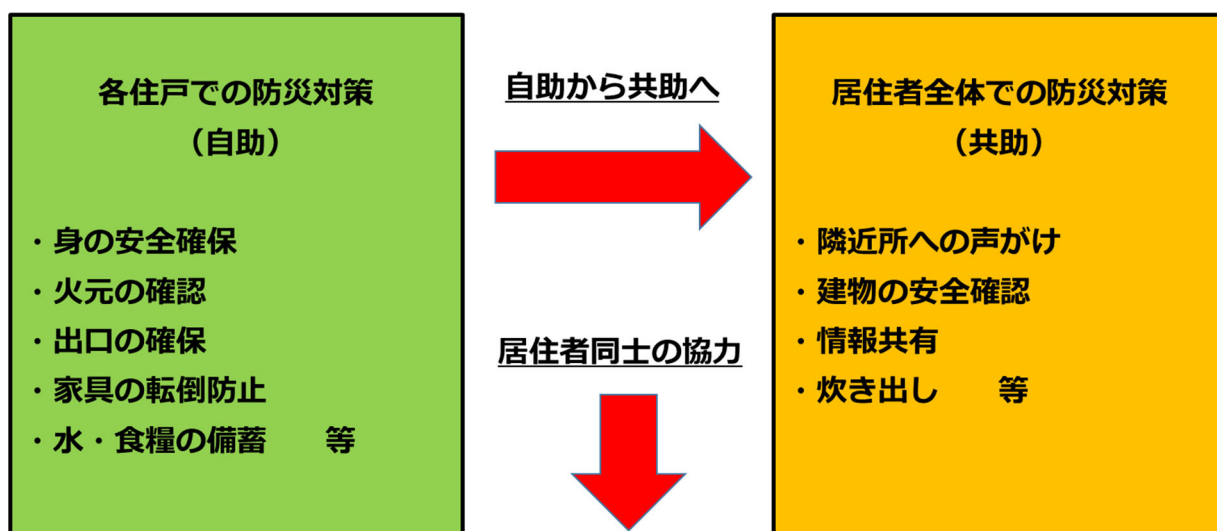
1 「ルール」をつくる

①防災マニュアルの作成

マンションは戸建てと違い、共同住宅となります。居住者同士、みんなで行動や活動するためには「ルール」が必要であり、マンションにおける防災活動を示すものが「防災マニュアル」となります。「防災マニュアル」はマンション内の共助の取り組みを示すこととなりますので、各マンションの実情に応じて作成することが重要です。



マンションの防災対策



居住者同士の協力には、ルールづくりが必要！

②組織的な防災体制

多くの人々が集まって住んでいるというマンション特有の利点を防災力につなげるには、居住者同士が協力して組織的に防災活動を行う必要があります。このマンションの居住者同士の協力に基づく自主的な防災活動を行う組織を「自主防災組織」といいます。活動内容は、その地域に住んでいたり、働いたりしている全ての人々を対象としています。地域の人々は、日常生活だけではなく、災害時においても自立的な活動の主体であり、地域全体として安全を確保するためには、当事者である住民一人ひとりが主体的に行動することが不可欠です。

自主防災組織は主に自治（町）会により結成され、また、その他にマンション等により結成されることもあります。

自主防災組織を結成するには結成届・組織規約・組織名簿の3点を、市川市危機管理室 地域防災課に提出してください。



市川市 危機管理室 地域防災課
住所 市川市八幡1丁目1番1号
電話 047-704-0065

～自衛消防組織ではありません～

自主防災組織とは地域住民が「自分たちの地域は自分たちで守る」という意識に基づき自主的に結成する組織のことを言います。消防法により50人以上が居住するマンションでの結成が義務付けられている、自衛消防組織とは別の組織です。

2 補助金制度の活用

市川市では、自主防災組織に対し、地域の自主的な防災体制の整備を支援するため、防災資器材の購入や修繕の費用に対する補助金を交付しています。

① 自主防災組織資器材購入費等補助金制度

自治（町）会やマンション管理組合で結成している自主防災組織に対して防災資器材の購入や修繕の費用の補助。

危機管理室 地域防災課 （電話）047-704-0065

②家具転倒防止器具等取付費補助金

高齢者や障害者の居住安全を図るための家具の転倒器具費用と取り付け費用の補助。

福祉部 地域包括支援課 （電話） 047-712-8556

③分譲マンション耐震診断、耐震改修助成制度

昭和 56 年 5 月 31 日以前に着工されたマンションの耐震診断・耐震改修設計・耐震改修工事を行う場合の一部助成。(別途補助条件あり)

街づくり部 建築指導課 （電話） 047-712-6337

3 被害の想定と防災訓練

建物・設備や環境、住民など、得られた情報を基に、災害発生時にどんな事態がマンション内で起こるか想定してみましょう。そして見つけた課題に応じた防災訓練を企画すれば防災対策の充実、住民の防災意識の向上により効果的です。課題がなかなかわからない場合は、防災の専門家などを招いた講習会やワークショップなどの開催も有効です。



4 居住者名簿の作成

通信遮断により、外部との連絡がとれない状況の中、部屋には、自力で避難行動がとれない方や家具の下敷きになって身動きが取れない方がいる可能性があります。災害発生時に要配慮者の方の避難誘導を円滑に行うためにはご本人了解のもと名簿を作成しておくことがとても大切です。

また、名簿は定期的に更新し、最新の情報を記入しておきましょう。

さらに、災害発生時は停電によりエレベーターが使えないことが想定されますので、避難の手段や避難先についても話し合っておきましょう。

5 要配慮者支援

平成25年に災害対策基本法を改正し、高齢者、障がい者、乳幼児その他の特に配慮を要する人を「要配慮者」、その中でも災害時に特に避難に際し何らかの支援が必要な人を「避難行動要支援者」としています。特に、避難行動要支援者において災害発生時に頼りになるのは、家族のみならず隣近所の方々です。いざというときに支援してもらいやすい顔の見える関係をつくっておくように、地域コミュニティへの積極的な参加が必要となります。

<市川市避難行動要支援者支援プラン>

災害に備え、自らの身は自らで守るという「自助」を基本に地域や近隣の住民が助け合うという「共助」行政機関等による「公助」を併せ、避難行動要支援者への支援を適切かつ円滑に実施することができる体制を整備します。



6 安否確認

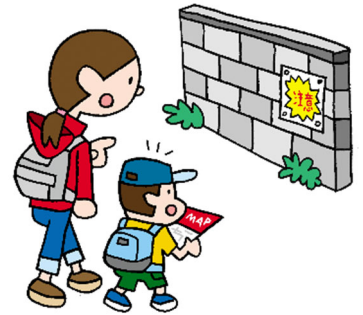
マンションは、鉄の扉等で仕切られていて、外部から住戸の中をうかがい知ることは困難です。通信遮断などにより外部との連絡がとれない状況の中、部屋の中には、自力で避難行動がとれない方や家具の下敷きになって身動きが取れない方など、一刻を争う事態も想定されることから、直接各戸をまわって安否確認することが大事です。



7 マンション防災の取り組み事例

【組織に関すること】

- 「防災のしおり」などの検討を通じ、マンション内の実情を反映した組織づくり・ルールづくりを理事会で検討し作成。
- 管理組合と町内会が共同して自主防災組織を結成。
- 住民の中から、医療従事者、建築家、外国語の話せる方などを自主防災組織に配置。
- 災害時に欠員が出ないように、自主防災組織の役割にそれぞれ、第3順位までを設けた。



【研修及び訓練に関すること】

- 防災講座と施設の見学などを実施した。
- マンションの現状と注意点を紹介し、質疑応答を行った。
- 避難所までのまち歩きを行った。
- 自治体が作成している外国人住民のための防災パンフレットを使用した指さしコミュニケーション訓練を実施した。
- 家具の固定や備蓄方法などを展示で紹介した。
- マンションの放送設備を使用した非常連絡訓練を実施した。
- 消防職員を招き、ボールなどを使用した訓練や救命講習などを実施した。
- 炊き出し訓練時に、いろいろな非常食を展示し、実際に食べてみた。



【設備に関すること】

- 低層階、中層階、高層階それぞれに備蓄倉庫を設置した。
- 管理組合でインバーター式発電機を購入し、携帯電話の充電を集会室でできるようにした。
- 敷地内の散水栓の一部を水道本管から直接分岐させる工事を行い、停電時の断水対策をした。
- エレベーター内に簡易トイレや非常用飲料水等を備蓄した。
- リアルタイムに本部に状況報告するため、備蓄品にトランシーバーを追加した。



【安否確認に関すること】

- 災害発生時、各階に救助班を配置するようにした。
- 玄関に掲示する安否確認のためのマグネットシートを作成した。

●家族等の安全を確認し、安否確認が不要な場合

●救助・救護等が必要な場合

私たちは**家族全員無事**なので

安否確認は不要

です！

救助・救護等が必要

なため、応援をお願いします！

【その他】

- 事前に地震対策箱を作成し発災時に箱を開け、中に入っている「やるべきこと」が書いてあるミッションカードを活用し活動内容を明確にした。

ミッションカード（例）

〈ミッション〉

★★★住民を救助する★★★

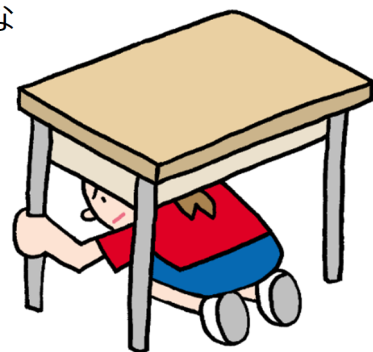
- ① ○人で防災倉庫にあるボールをもって、すべての住戸を回り、部屋から出られない住民を救助してください。
- ② 応援が必要な場合は、人を集めてください。

第5章 災害が発生したとき

1 安全確保

①身の安全確保

地震の揺れを感じたら、まずは身の安全を確保しましょう。落下物、転倒した家具、破損した窓ガラス等の危険を避けられるような場所に避難しましょう。地震の最中にあわてて共用廊下やバルコニーなどに飛び出すと、窓ガラスや照明器具、壁などの破損・落下によりケガをする場合があります。



②火の元の確認

大きな揺れの最中に火元に近寄るのは、火傷等の原因になり危険です。揺れが収まってから、火元の確認をしましょう。ガス使用時に大きな揺れを感じると、マイコンメーターが自動的にガスを遮断しますので、慌てずに行動しましょう。



③出口の確保

揺れが収まったら、玄関などの逃げ道を確保しましょう。地震によっては柱や壁が損壊し、ドアが圧迫されて開かない場合があります。その時は、バルコニーなどから避難しましょう。

また、マンションの場合は、出入口が少ないため、避難経路の確保が重要となります。出口となる玄関、バルコニーまわりは、日頃から整理整頓し、避難経路の妨げにならないようにしましょう。

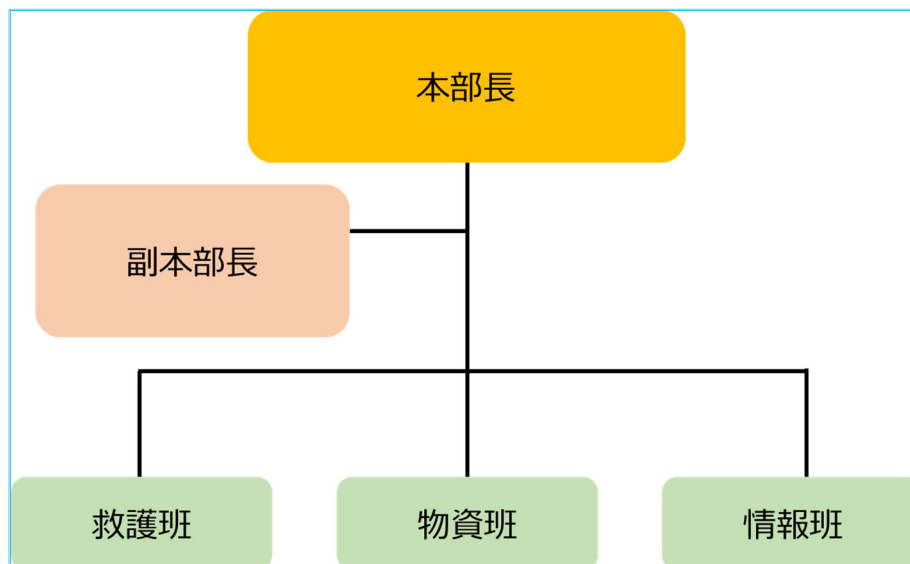


2 災害対策本部の設置

災害対策本部

大規模な地震が発生した際には、マンション居住者の安否確認、避難活動、情報の収集などの防災活動が必要となります。災害が起こったら、なるべく早く災害対策本部を設置して、状況把握と必要に応じた対応を行いましょう。

【災害対策本部のイメージ】



※規模が小さく組織編制が困難な場合は、町内会・自治会の防災組織と連携しましょう。

【主な役割】

- 本部長 災害対応全体の総括、各班へ活動等の指示
- 副本部長 本部長の補佐
- 救護班 初期消火や防犯活動、居住者の避難支援
- 物資班 備蓄物資の配給・管理、炊き出し
- 情報班 居住者の安否確認、情報の収集・提供

3 被害の把握

①建物被害

共有廊下の崩落のような、安全に関わる被害を発見した場合は住民の方々に注意喚起ができるように、立ち入り禁止の表示を行います。
活動をスムーズに行うため、ステッカーやロープを用意しておきましょう。



②救助・救護活動

協力して閉じ込められてる人の救助を行います。救助器具の使い方を事前に確認しましょう。消防署などで実施している講習会を活用し、応急手当ができる人材を確保しておくことも大切です。



4 火災の対応

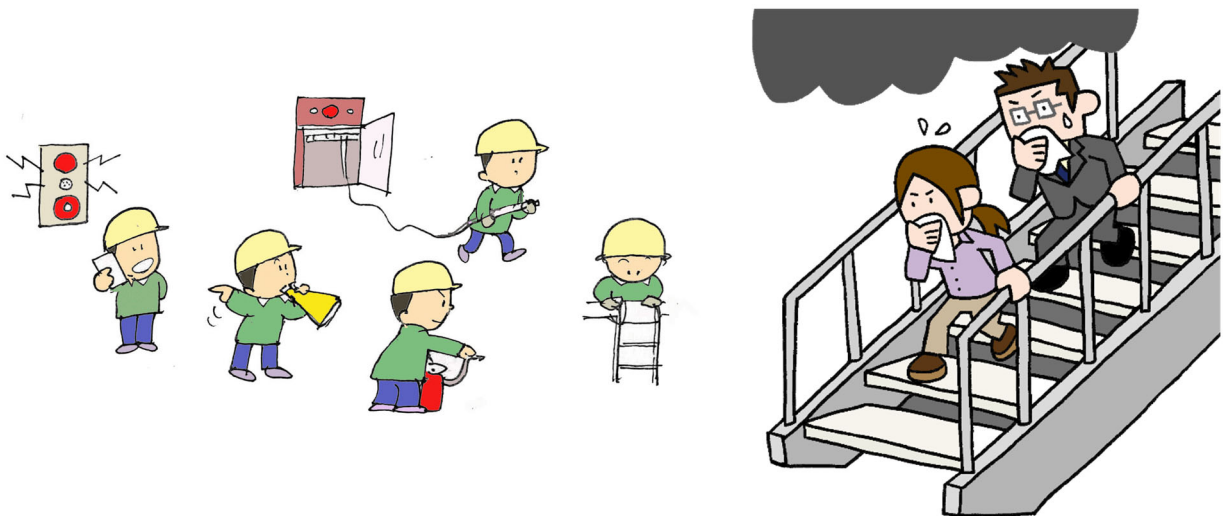
マンション特有のリスクは、「気密性の高さによる一酸化炭素中毒」です。下階で発生した火災の煙が上階に流入すれば、一酸化炭素中毒のリスクがあります。マンション火災では「煙の怖さ」を再認識しましょう。

①初期消火

マンションの消火設備を使用して初期消火を行います。消火器は共有部の廊下など、歩行距離 20m以内ごとに設置されています。出火して間もなく、手に負えるうちに消し止めることができれば、大きな被害を防ぐことができます。素早く行動するためには、日頃から消火器などの設置場所を把握しておくことが大切です。

②避難

高さが 31mを超える高層マンション（11 階建て程度）には、非常用エレベーターが設けられている場合がありますが、火災発生時に消防隊が消火や救出作業に使用するものです。そのため、避難時にはエレベーターは使用せず、基本的には避難階段やベランダに設置されている避難ハッチを使いましょう。避難ハッチは下の階に降りられるハシゴが設置されています。



5 情報の共有

①居住者への情報共有

ライフラインの復旧状況のような生活に関わる情報は、掲示板に貼り出して居住者に伝えます。特に重要なお知らせは集合ポストなどに配布しましょう。

②関係機関

災害時に連絡する必要がある関係機関のリストを作り、定期的に更新しましょう。電話が通じない場合も想定し、一般電話以外の連絡先もあると安心です。リストは災害対策本部に貼り出して、連絡漏れや重複を防ぎましょう。

【作成例】

連絡先リスト一覧			
1	管理会社	047-XXXX-XXXXX	@XXX.
2	電力会社	047-XXXX-XXXXX	@XXX.
3	ガス会社	047-XXXX-XXXXX	@XXX.
4	エレベーター	047-XXXX-XXXXX	@XXX.
5	警備会社	047-XXXX-XXXXX	@XXX.
6	警察	047-XXXX-XXXXX	@XXX.
7	消防	047-XXXX-XXXXX	@XXX.

6 被災後の生活

①物資の運搬

自宅ですごしている被災者は、周囲との交流が減り孤立しがちです。
定期的に安否確認を行う体制を作りましょう。

また、自宅まで水や食料を運ぶことができない世帯を把握して必要なものを届けるなどの対応も必要です。



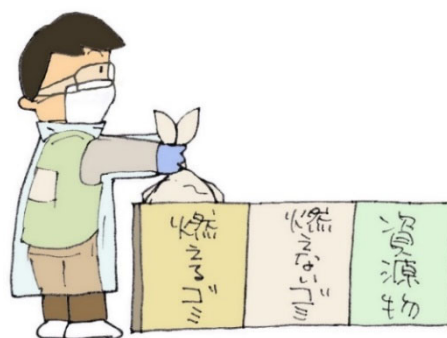
②防犯対策

停電によるオートロックや防犯カメラの機能停止、また、建物内の損壊により玄関ドアの鍵がかけられないことで、犯罪目的の外部からの侵入者が想定されます。建物周辺の見回りなどの防犯活動を行いましょう。



③ごみ出し

大地震発生直後はごみの回収がストップします。再開したとしても通常より回数が減ることが想定されます。災害で破損した家具や使用済みの携帯トイレなどでごみの量は増えるため、マンションのごみ集積場はすぐに満杯になってしまいます。混乱を防ぐためにごみ出しのルールを事前に作っておきましょう。



おわりに

大地震から自分や家族の命を守るためには、普段から様々な備えを講じておく必要があります。しかし、個人や家族の力だけでは限界があります。マンションによって、建物の大きさや居住者の数などに違いがあり、対策は異なると思いますが、共同住宅であるマンションの特性を活かし、隣近所の人たちが互いに協力し合い防災活動に取り組むことが大切です。そして、日頃から地域のみなさんが一緒になって防災活動に取り組むための組織が「自主防災組織」です。

マンションに居住する住民から多様な個人の意見を聞き、本書を参考にして、オリジナルのマンションマニュアルを作りましょう。



市川危機管理室 危機管理課

〒272-8501

千葉県市川市八幡1丁目1番1号

047-712-8563

〇〇〇〇〇マンション

防災マニュアル

〇〇マンション 管理組合
〇〇マンション 自治会

令和〇年〇月版

1 震災対応時のお願い

◆全員の協力が不可欠です

地震はいつ発生するかわかりません。事前に役割を決めていても、その人が不在の場合もあります。多くの人々が集まって住んでいるというマンション特有の利点を活かし、地震発生時に在宅している居住者全員で力を合わせて助け合いましょう。

◆住戸内の安全確保

身の安全を確保するため、家具や食器棚、照明器具等をＬ字金具や支え棒などで固定するなど、各自で日頃から安全対策をしてください。

◆避難経路の確保

マンションの場合は、出入口が少ないため、避難経路の確保が重要となります。出口となる玄関、バルコニーまわりは、日頃から整理整頓し、避難経路の妨げにならないようにしましょう。

◆火の元の確認

大きな揺れの最中に火元に近寄るのは、火傷等の原因になり危険です。揺れが収まってから、火元の確認をしてください。

◆トイレなどの排水

地震によって配管が破損したまま無理に使用すると、階下に污水が漏水する可能性があります。**震度○以上**の地震があった場合は管理会社による配管の点検が終わるまで排水しないでください。

◆飲料水と食料の備蓄

飲料水と食料は最低 3 日分の備蓄が必要です。管理組合では○日分を確保しますので、各自で○日分の確保してください。

◆安否確認ステッカー

安否確認しやすいように、家族に救助や救護が必要な場合は玄関ドアの外側に貼ってください。

◆救助の要請

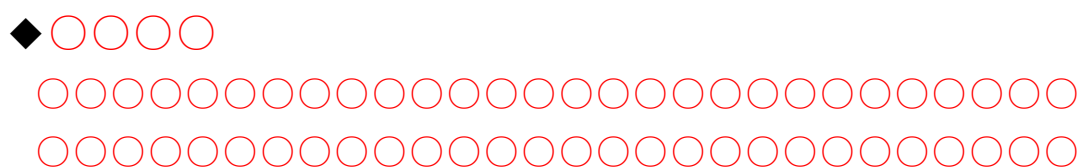
家族の安否を確認し、支援が必要な方がいる場合、隣人等に助けを求めてください。

◆エレベーターの使用禁止

避難するときは、エレベーターは使用しないでください。また、地震時にエレベーターに乗っていた場合、ドアが開いたら速やかに出てください。

◆建物の安全確認

避難するときは、建物・設備の被害状況や危険箇所の有無を確認してください。



2 各種図面

災害対策本部設置場所

(配置図などに位置を記載)

備蓄倉庫設置場所

(配置図などに位置を記載)

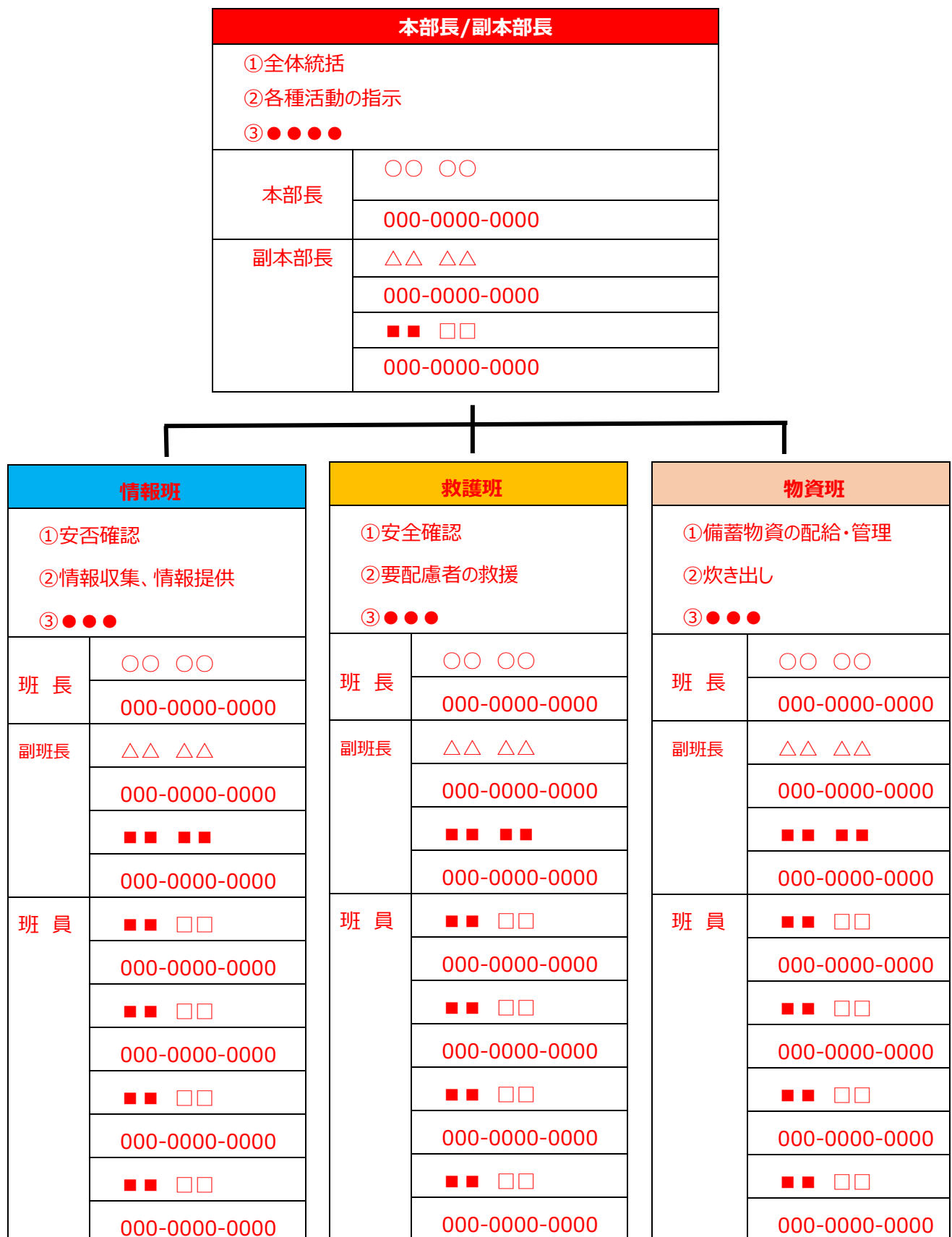
指定避難所

(配置図などに位置を記載)

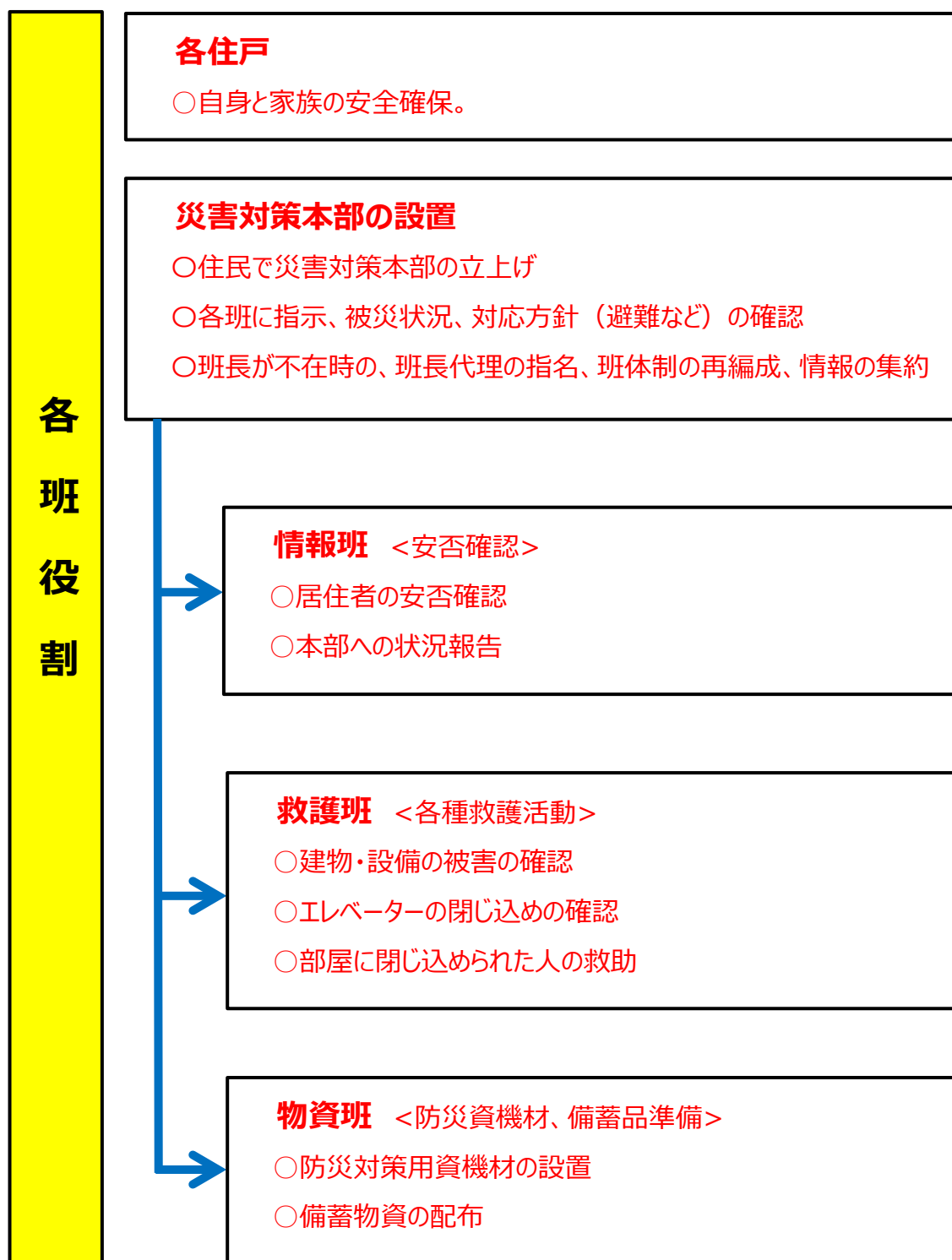
※いくつか候補場所を決めておきましょう。

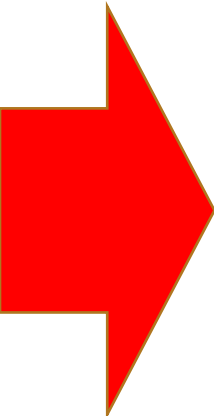
※避難するときに気を付けるポイント（ブロック塀など）を記載しましょう。

3 災害対策本部組織図



4 活動フロー（地震発生後～1日目）





活動内容

各住戸の活動

- 地震の揺れを感じたら、まずは身の安全を確保します。
- 火元の確認し、出口の確保、安否確認ステッカーを玄関に掲示します。

災害対策本部の設置・活動

- ▲階 エントランスホールに災害対策本部を設置します。
- 情報伝達のための掲示板を設置します。
- 班長不在時の班長代理を指名します。

情報班の活動

- 班員を各階へ振り分け、居住者の安否を確認します。
- ドアが開閉不能な部屋があった場合は救護班に連絡します。
- 本部に状況などを報告し、情報を災害対策本部の掲示板に記載します。

救護班の活動

- 建物・設備の被害を確認し、危険な場所に立ち入り禁止テープを貼ります。
- エレベーターの閉じ込めを確認し、立ち入り禁止テープを貼ります。
※立ち入り禁止テープは防災活動備品リストを参照。
- ボールや救急箱を持って、部屋に閉じ込められた人の救助をし、けが人を手当ます。必要に応じて救急車の手配をします。
※ボールや救急箱は防災活動備品リストを参照。

物資班の活動

- 防災対策用資機材を1階○○へ設置します。
- 状況に応じて、備蓄物資の配布を計画します。

5 活動フロー（地震発生後～2日目～3日目）

各班役割

災害対策本部の体制の充実

- 班の体制の再検討
- 各班に指示、被災状況、対応方針（避難など）の確認

情報班の活動 <安否確認の継続> <正確な情報収集と発信>

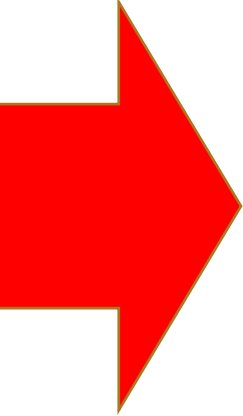
- 居住者の安否確認
- 情報収集

救護班の活動 <防火・防犯活動> <各種救護活動>

- マンションの内外の防犯・防火活動
- 要配慮者への見回り及び訪問
- 各住戸の復旧作業等

物資班の活動 <備蓄物資の配給> <炊き出し>

- 備蓄物資の配布
- 炊き出しの実施
- 臨時ごみ集積所の設置



活動内容

本部長・副本部長の活動

- 災害の規模・実情に応じて対応できるように班の体制を見直します。
- 各班の状況を把握して活動方針を定めます。

情報班の活動

- 初日に安否不明だった居住者を再度確認し、居住者全員の安否を確認します。
- 公的機関やラジオなどで正確な情報を得て、災害対策本部に報告します。

救護班の活動

- マンションの内外の見回りなどの防犯・防火活動を行います。
- 高齢者、障がい者、病人等の見回り訪問を行います。
- 転倒した家具などの引き起こし等を協力して行います。

物資班の活動

- 居住者に計画的に備蓄物資を配布します。
- 必要に応じて、鍋などを持ち寄り、炊き出しを行います。
- 各戸にごみの排出抑制を呼びかけ、臨時のごみ集積所を設置します。

6 連絡先リスト

No.	機関名	電話番号	メールアドレス
1	管理会社	〇〇〇-〇〇〇〇	@〇〇〇. 〇〇〇
2	電力会社	〇〇〇-〇〇〇〇	@〇〇〇. 〇〇〇
3	ガス会社	〇〇〇-〇〇〇〇	@〇〇〇. 〇〇〇
4	エレベーター	〇〇〇-〇〇〇〇	@〇〇〇. 〇〇〇
5	消防	〇〇〇-〇〇〇〇	@〇〇〇. 〇〇〇
6	警察	〇〇〇-〇〇〇〇	@〇〇〇. 〇〇〇

7 居住者名簿

個人情報のため取扱注意

[illegible]

※○年に1度更新してください

8 名簿・防災活動備品・備蓄物資リスト

[illegible]

