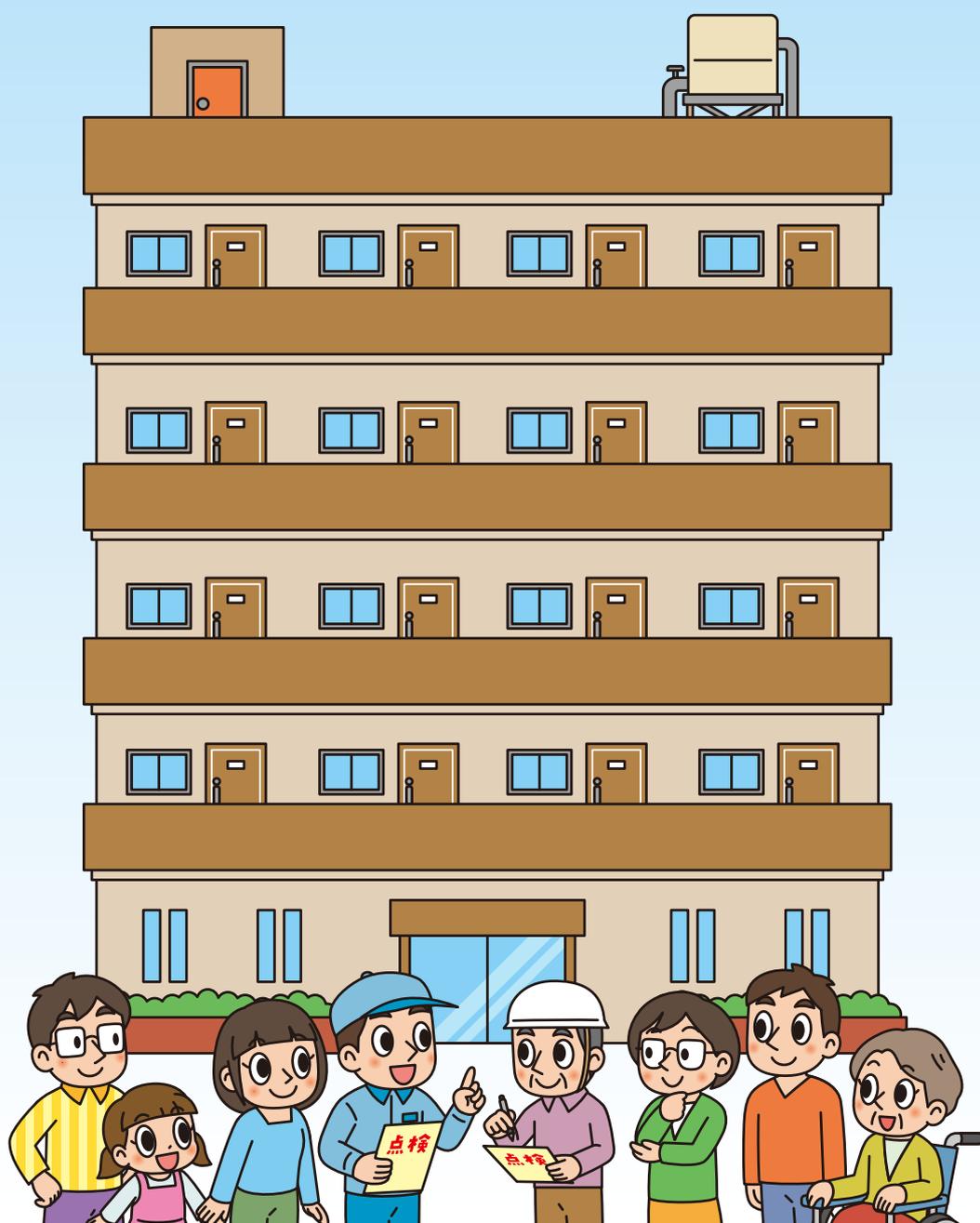


# マンションの 防災対策



◀ デジタル版はこちら

 大田区



## はじめに

災害が発生した際に、マンションにお住まいの皆さんの生命や財産を守るためには、戸建て住宅とは違ったマンション特有の被害の特徴を踏まえて、日ごろからの備えやマンションぐるみでの防災対策をしておくことが重要となります。

一般的にマンションは、鉄筋コンクリートなどの堅固な構造から木造家屋に比べ防火性能や耐震性能が優れていると言えます。マンションは、地震時に建物の焼失や倒壊などの危険性が少ないことから、居住者の方が地震発生時に必ずしも避難所へ避難するのではなく、災害後も生活を継続することが十分可能な建物と言えます。

しかし、丈夫な建物でも高層階ゆえの大きな揺れ、エレベーターやライフラインの停止などのさまざまな問題が発生することが危惧されます。また、近年は台風や長期間の集中豪雨などの風水害による浸水被害が頻発しており、事前に対策する必要があります。マンションで発生する特有の問題を視野に入れ、まず、ご自身やご家族の命を守ること、そして、災害後も住み慣れた自宅での生活を継続できるよう準備しておくことが重要となります。

同じ建物に多くの方が居住している特性を活かして、居住者どうしで助け合うしくみや災害後の生活に必要なルールづくりなど、災害後も居住者全員が安心して暮らせるよう平時から準備しておくことが望まれます。

このパンフレットを参考に是非ともこの機会に、あなたのマンションの防災対策を進めていくことをお願いします。



# 目 次

## 第1章 いつ起こってもおかしくない大災害 2

- 首都直下地震の被害想定 ..... 2
- 風水害の被害想定 ..... 3
- マンションでの被害の特徴 ..... 4

## 第2章 自宅での居住継続のすすめ 6

- マンションでは、住み慣れた自宅での居住継続が目標 ..... 6
- 居住継続を可能にするためのポイント ..... 7

## 第3章 各家庭での「自助」対策 8

- 飲・食料品などの家庭内備蓄 ..... 8
- 生活用品も備蓄しましょう ..... 8
- 家族分の食料備蓄を行うコツ 循環備蓄（ローリングストック）方式 ..... 9
- エレベーターやライフラインの停止に備えて ..... 10
- 災害時用の簡易トイレを準備しよう ..... 11

### 各家庭での「自助」対策 地震編

- 室内の安全対策 ..... 12
- マンションでの家具の転倒・移動防止対策のポイント ..... 13

### 各家庭での「自助」対策 風水害編

- マンションの浸水対策 ..... 14
- 風水害時の避難のポイント ..... 15

## 第4章 地域の方や居住者どうしの助け合い 16

- マンションの居住者も地域防災を担う一員 ..... 16
- 居住者どうして助け合える関係づくり ..... 16
- 災害時要配慮者の支援について ..... 17

## 第5章 マンションぐるみの防災対策 18

- 自主防災組織づくりのすすめ ..... 18
- 自主防災組織をつくるには ..... 18
- 自主防災組織の体制と活動マニュアルづくり ..... 19
  - 1 マンションの設備を知る ..... 19
  - 2 平常時から決めておくことと活動の優先順位 ..... 20
  - 3 組織（班構成）や役割分担を決めましょう ..... 22
  - 4 年間活動計画をつくりましょう ..... 23

## マンションの防災対策に活用できる大田区の制度 24

# いつ起こってもおかしくない大災害

## 首都直下地震の被害想定

令和4年5月に東京都が発表した「首都直下地震等による東京の被害想定」報告書によると、都心南部直下地震が発生すると、大田区のほぼ全域が「震度6強」の強い揺れに襲われ、大きな被害を受けることが想定されています。

### 前提条件

震源	都心南部	規模	M7.3
気象条件等	冬の夕方18時 風速8m/s		

### 被害想定

被害想定		
建物被害	火災	18,884棟
	揺れによる建物全壊	8,302棟
	液状化による建物全壊	233棟
	急傾斜地による建物全壊	3棟
人的被害	死者	726人
	負傷者	7,815人
避難所生活者	最大時	208,667人
帰宅困難者	最大時	57,136人
津波高	満潮時	(注釈) 2.25m
エレベーター閉じ込め台数		1,508台
ライフライン被害項目		
電気	停電率	24.6%
通信	不通率	13.3%
ガス	供給停止率	95.2%
上水道	断水率	54.2%
下水道	管きよ被害率	7.3%



阪神・淡路大震災時の被害の状況  
(写真提供:神戸市)

(注釈) 都心南部直下地震では津波の想定はありません。  
津波高は南海トラフ巨大地震の想定値です。

### Point!

このような大きな被害をもたらす地震が、今後30年間に70%の確率で発生すると言われており、いつ起こってもおかしくないことを示しています。

ご自身やご家庭で、明日地震が起こっても困らないように、まず、できることから対策を進めましょう。

# 風水害の被害想定

近年では、超大型台風や、線状降水帯による長時間の集中豪雨などにより、風水害の被害が甚大化する傾向にあります。大田区は地形の特性上、さまざまな水害リスクが想定されています。

## 多摩川の氾濫

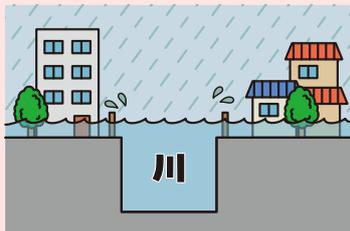
多摩川の堤防が決壊すると、大量の水が流れ込み、家屋が損壊する恐れがあります。



1時間の雨量	10~20mm	20~30mm	30~50mm	50~80mm	80mm以上
雨の強さ	弱い雨	強い雨 どしゃ降り	激しい雨 バケツをひっくり返したような雨	非常に激しい雨 滝のようにゴーゴーと降り続ける	猛烈な雨 息苦しくなるような圧迫感。恐怖を感じる
災害発生状況	雨が長く続くときは注意	側溝や下水道があふれる	山くずれ・がけくずれが発生しやすい	土石流が起こりやすい	大規模な災害の恐れが強くなる

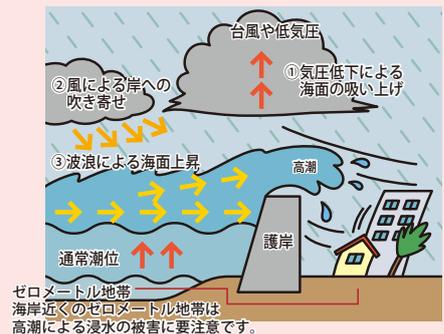
## 中小河川(呑川等)の氾濫

中小河川は急激に水位があがる恐れがあります。



## 高潮

超大型台風が近づくと、海の近くでは高潮が発生することがあります。



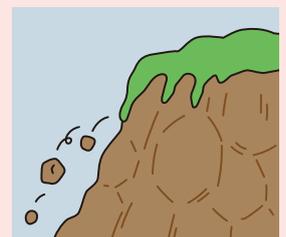
## 内水氾濫

市街地で降った雨水が下水道で排水できず、地上にあふれてしまうことがあります。



## 土砂災害 かけ崩れ

大雨などにより、山やがけがくずれたり、くずれた土砂が雨水や川の水と混じって流れることがあります。



## Point!

いざという時に適切な行動がとれるよう、大田区防災ハザードマップで自宅付近の浸水想定や浸水継続時間などの災害リスクを把握することが重要です。大田区防災ハザードマップは、防災危機管理課、区政情報コーナー、各特別出張所で配布しています。

デジタル版はこちら▶



## マンションでの被害の特徴

一般的にマンションは、鉄筋コンクリートなどの構造から、木造家屋に比べて防火性能や耐震性能が優れているといえます。平成7年に発生した阪神淡路大震災での調査では、マンションの場合は、90%近くが軽微・損傷なしという結果が出ています。また、風水害においても、余程のことがない限り建物が損壊することはないといえます。しかし、建物自体が堅固でも、建物特有の揺れや被害が発生する場合があります。

### ■どこかに助けを求めている人が・・・

マンションには、多くの方が居住しているため、障がいのある方や高齢者などの、災害時に自分や家族だけでは身を守ったり、避難などの行動がとれない方も住んでいます。



### ■高層階へ移動や物資運搬が困難に・・・

エレベーターが停止すると、特に高層階の居住者の移動や物資の運搬等が困難になります。



### ■ライフラインが停止してしまった・・・

ライフラインが停止すると、照明、水道、トイレ、ふろ、セキュリティーシステムなどの設備が一定期間使えなくなったり日常生活に大きな影響が生じます。

#### ※ライフライン復旧にかかる日数の目安

令和4年に東京都が発表した「首都直下地震等による東京の被害想定」報告書より

電 気	4 日	上・下水道	3 週
ガ ス	6 週	通 信	4 日

### ■物資の不足、ごみや衛生面の問題が深刻に・・・

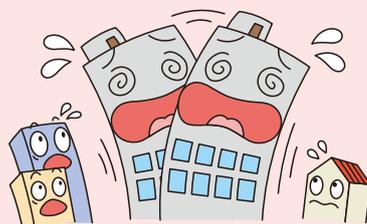
時間の経過とともに、食料などの物資の不足、ごみの廃棄場所の確保や臭い、衛生面の問題などが深刻になります。



## 地震のときは・・・

### ■大きな揺れで思わぬけがを・・・

高層階ほど大きく、長く揺れます。長周期振動が発生すると地震が終息した後も建物の揺れが続き、家具の転倒や移動、ガラスの飛散などがけがの原因となります。



### ■トイレを流すと下の階の人に迷惑が・・・

地震が起こると排水管が壊れる可能性があります。壊れていることに気づかずトイレを流してしまうと、低層階で下水が漏れる被害も発生しています。



## 台風、大雨の時は・・・

### ■内水氾濫による被害が・・・

令和元年の東日本台風(台風19号)では、多摩川の水位上昇により内水氾濫が発生し、周辺の一部のマンションにおいて敷地内及び建物内が浸水する被害が発生しました。



### ■浸水により停電が長期化・・・

マンションであっても低層階の住戸や半地下の住戸、道路より下がっているエントランスなどは浸水の可能性があります。また、地下に電気設備等がある建物は、浸水により、停電が長期化することもあります。



## Point!

被害や影響の特徴を踏まえた上で対策をとることが重要です。

防災対策は「各家庭での備え」をしっかりとっておくことが基本となりますが、「居住者どうしの助け合い」が、マンション特有の問題の解決につながります。「役員さんに任せておけば」ではなく、誰もが当事者として取り組む姿勢が重要です。

# 自宅での居住継続のすすめ

## マンションでは、住み慣れた自宅での居住継続が目標

災害が発生した場合は、避難所へ避難するものと思っている方がいるかもしれませんが、下図のように避難所は、家屋の焼失や倒壊で住居を失った方が避難生活を送る場所です。

マンションは、耐震基準が強化された昭和56年以降の建物も多くなり、免震や耐震構造を特徴とする建物も増えているなど、地震による倒壊などの可能性が低くなっています。

耐震性能や防火性能に優れたマンションでは、避難所への避難の必要性は低く、住み慣れた自宅での生活を継続していくことが可能な建物であると言えます。

また、4ページの被害想定で示したように、大田区内では震災時は最大20万人、風水害時は最大50万人余りが被災すると想定されています。写真のように避難所は人で溢れかえり、混乱することが予想されます。過去の大災害の事例でも、限られた空間で多くの被災者が生活する避難所生活は、プライバシーの確保が困難で、ストレスや過労から体調を崩してしまう方も多くいました。こうした状況を想像すると、自宅での生活を継続（以下「居住継続」と言います。）することが一番です。



阪神・淡路大震災時の避難所の様子

(写真提供：神戸市)

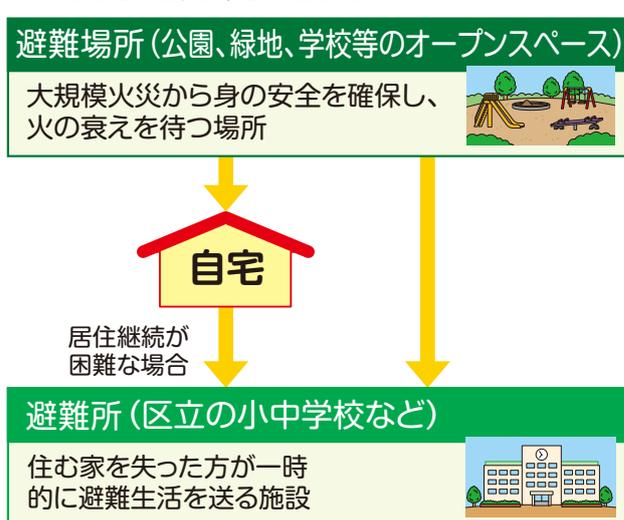
### ① 大地震発生直後の避難行動

大規模な延焼火災の危険がある場合は、一時（いつと）き集合場所を経て、集団で避難場所へ避難する。



### ② 火災などの危険がなくなった後の避難行動

大規模火災などの危険がなくなった後、住む家を失った方は、避難所で生活する。



## 居住継続を可能にするためのポイント

### 自助の備え

居住継続を可能にするためには、まずは、最低でも3日間、できれば1週間は生活できる家庭での備蓄と、日常生活に支障のないようけがをしないことが基本となります。

- ライフラインの停止も想定した「飲・食料品や生活用品の家庭内備蓄」 P.8～
- けがをしない、居住スペースを確保するための「室内の安全対策」 P.12～

### 共助の備え

高齢者だけの世帯など、エレベーターが停止している状況で物資などを高層階に運ぶには他の居住者の方の協力が必要な場合があります。

また、時間の経過とともに、食料などの物資の不足、ごみの廃棄場所の確保や臭い、衛生面の問題などが深刻になってきます。こうした問題には、居住者どうしの協力やマンションぐるみの組織だった「共助」の活動が不可欠になってきます。

問題が大きくなってから対策を始めるのではなく、事前に自主防災組織を立ち上げておき迅速に対応できる体制を整えておくことが望まれます。

- 日ごろから助け合える関係のための「地域の方や居住者どうしの助け合い」 P.16～
- 組織だった助け合いの活動のための「マンションぐるみの防災対策」 P.18～

## 万が一、避難しなければならない場合には

マンションにおいては、避難の可能性は低いと思われませんが、もし建物が倒壊・焼失した場合や、応急危険度判定で居住に適さないと判断された場合など、避難しなければならないことも想定されます。避難先や避難経路、家族との連絡方法など、事前に確認しておきましょう。

### ● わが家の避難先など

一時集合場所	避難場所	避難所（区立小・中学校）
水害時緊急避難場所	メモ）家族の連絡先など	

※大田区では、前ページの図にある一時集合場所・避難場所・避難所は、地区ごとに決められています。詳細については、大田区防災ハザードマップや大田区役所ホームページをご参照ください。

# 各家庭での「自助」対策

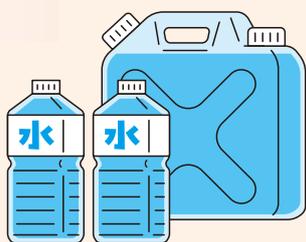
## 飲・食料品などの家庭内備蓄

東日本大震災など過去の大災害の後には、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があったり、電気や水道の復旧に1週間から10日以上時間を要した地域がありました。居住継続を可能にするためには、最低でも3日間、できれば1週間は自力で生活できるように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。

### 水や食料、最低でもこれだけは備えておきましょう

#### 水

1人1日1ℓの飲料水が必要です。調理等に使用する水を含めると、3ℓ程度あれば安心です。



#### 米

2kgの米は、1食=0.5合(75g)として27食分になります。



#### 缶詰・レトルト食品

数日間食べても飽きがこないよう栄養のバランスも考えて備えておきましょう。



#### そのほか

アルファ米、乾燥麺、カップ麺やチョコレートなどカロリーの高い菓子、梅干や漬物、味噌やしょう油などの調味料 など



## 生活用品も備蓄しましょう

居住継続する場合、ほとんどの生活用品はあらかじめ購入する物ではなく、家の中にすでにある物です。品目を確認し、用意のないものは備えることと、予備の乾電池、ガスや燃料、常備薬などは量を考えて多めに備えておくことがポイントです。

**照明**— 懐中電灯、ランタン、予備の乾電池、手動充電式のライト

**調理**— カセットコンロ、キャンプ用コンロ、予備のガスや燃料、ライター

**衛生**— 災害用トイレ、トイレトーパー、タオル、ウェットティッシュ、ティッシュ、ごみ袋、食品用ラップ

**防寒**— 毛布、防寒着、衣類、ビニールシート

**情報**— ラジオ、携帯電話、停電時用充電器具など



**[家族の必要に合わせて準備しておくもの]**

**目の悪い方**— めがねやコンタクト

**女性**— 生理用品

**乳幼児**— 紙おむつ、粉ミルク、哺乳瓶

**要介護者**— 紙おむつ、補聴器、常備薬

**ペット**— ケージ、えさ、リード

**アレルギーがある方**— 自分にあつた食べ物や薬

※災害時には、自分に合ったものが手に入らないことが想定されます。



## 家族分の食料備蓄を行うコツ 循環備蓄（ローリングストック）方式

家族分の必要な備蓄を無理なく行うために、日常の買い物を通じて備蓄し、消費と補充を循環していく方法（ローリングストック）をおすすめします。

一度に家族分の備蓄を揃えることはなかなか大変です。イラストのように普段購入している水や食料品を少し多めに買い、必要量を備蓄し、消費期限を確認しながら定期的に消費と補充をすることで、常に一定量の備蓄が維持できます。

防災用品として売られている長期保存ができるものは、比較的高価で種類も限られてきますが、この方法では、普段購入しているもので備蓄ができますので、経済的と言えます。

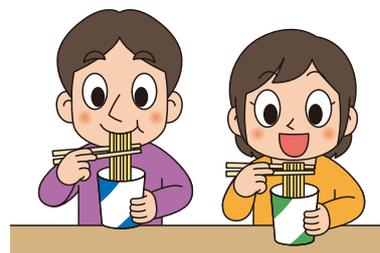
※冷蔵庫の中にも、常時何日か分の食料があると思います。備蓄食料と併せて活用したいものですが、停電中は保存が心配です。冷蔵庫の中のものを先に食べ、常温保存のもの、保存食の順に食べるなど、順番を考えると有効活用できます。

### 【ローリングストック】

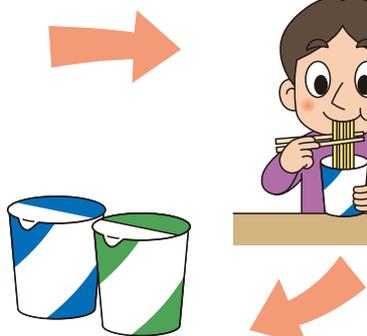
① 普段の買い物で多めに買って、必要量を揃える



② 消費期限を確認しながら消費する



③ 消費した分を補充する



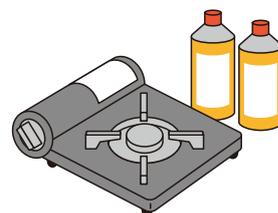
### Point!

ポイントは、調理器具の準備です。

電気やガスが停止し、炊飯器やコンロが使えなくても、カセットコンロやキャンプ用のコンロなどの用意があれば、鍋やフライパンでお米を炊くことができます。レトルトの食品もお湯が沸かせれば温められます。

このように、簡単な調理器具の準備があれば、クラッカーなどの乾物だけでなく、備蓄する食品の幅が広がります。

日数を考え、予備のガスボンベを備えておくこともポイントです。



## エレベーターやライフラインの停止に備えて

電気、ガス、水道などのライフラインが停止すると、エレベーターや照明、トイレなどの使用ができなくなり、被災後の生活に大きな影響を与えます。

### エレベーター

エレベーターに乗っているときに地震が起きたら、すべての階のボタンを押し、止まった階で速やかに降りましょう。

お住まいのマンションのエレベーターに安全装置が付いていると、地震を感知した場合、自動的に最寄りの階に停止し、自動（手動の場合も）で扉が開きます。

安全装置が付いているか確認しておきましょう。

停止したエレベーターの復旧は、エレベーター会社の技術者が安全確認をして行いますので、災害時の復旧には時間がかかることが想定されます。

災害時に居住継続する上で、高層階への移動や物資の運搬が困難になります。事前に各家庭で必要なものは多めに準備しておきましょう。また、物資の運搬ができない方に居住者どうして支援することが大切です。



#### ●エレベーターに閉じ込められてしまったら…

P2で示したように、首都直下地震発生時、大田区の「閉じ込めにつながり得るエレベーターの停止台数は1,508台と想定されています。

エレベーターに閉じ込められてしまったら「非常電話」ボタンを押し、エレベーターの外にいる人に状況を伝え、救助を待ちましょう。

#### ●防災キャビネットを備えましょう！

エレベーターの閉じ込めでは、救出に時間を要する場合があります。健康状態を損なうことなく救助を待つことができるように、飲料水や簡易トイレ等を備えておける「防災キャビネット」を設置しましょう。



### 電気

停電中の照明として、懐中電灯やランタン、予備の電池を備えておきましょう。

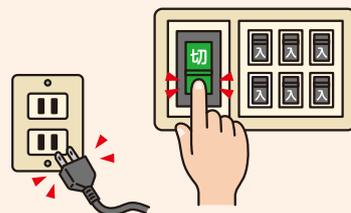
#### ●停電した際には…

電化製品のプラグを抜き、ブレーカーを落としましょう。電源が入ったまま放置しておくと、通電した際に火災などの原因となることがあります。

#### ★感震ブレーカー

感震ブレーカーは、強い揺れにより自動的に電気の供給を遮断するもので、通電時の出火を防止することができます。

※電気を使用する医療器具等がある場合は注意が必要です。



### ガス

ガスの供給停止に備え、簡単な調理ができるよう、カセットコンロと予備のガスボンベを備えておきましょう。

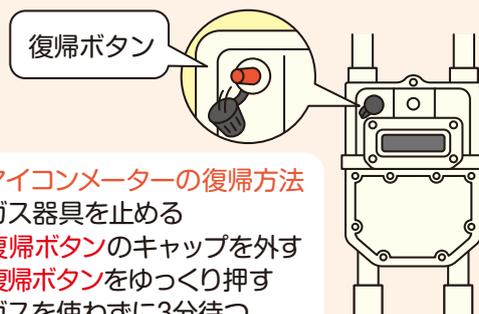
ガスは震度5以上の強い揺れやガス漏れを検知すると、自動的に供給を停止する「マイコンメーター」が設置されています。

#### ●マイコンメーターの復帰操作は右の図のとおりです。

操作を行っても復帰しない場合はまだ供給が停止しています。供給再開後にあらためて操作を行ってください。

#### ●マイコンメーターの復帰方法

- ① ガス器具を止める
- ② 復帰ボタンのキャップを外す
- ③ 復帰ボタンをゆっくり押し
- ④ ガスを使わずに3分待つ
- ⑤ 点滅が消えればガスの使用可能

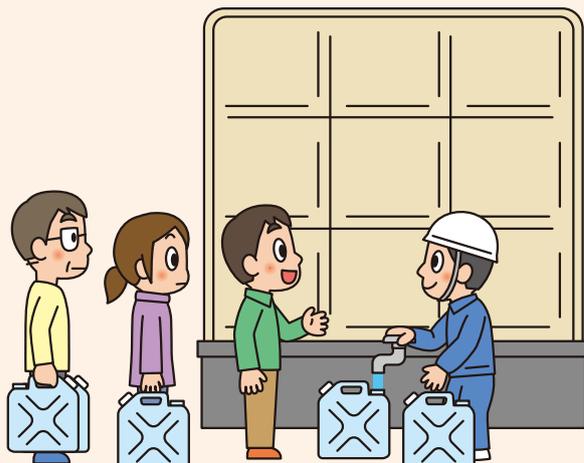


## 水道

水道の停止に備えて、各家庭で飲料水をペットボトルなどで備蓄しておくほか、生活用水は、普段から入浴後のお湯を抜かず活用しましょう。

### ★受水槽

受水槽から水を供給できるようにするために、受水槽の耐震補強をしたり、自動的に供給を止めて溜める仕組みに改修しているマンションもあります。



## 災害時用の簡易トイレを準備しよう

水道が止まると、トイレの水は流せず使用できなくなります。風呂の残り水などで流すことは可能ですが、排水管に破損があると汚水漏れや逆流する恐れがあります。

東日本大震災時には、排水管の損傷を確かめずトイレを使用したため、下の部屋に汚水漏れが発生し、居住者間のトラブルになった事例があります。

排水管の点検が終わるまでは水を流さず、トイレは、簡易トイレや携帯トイレを用意しておき使用します。

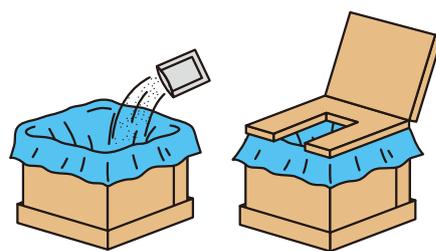
災害時用のトイレとして、簡易トイレや携帯トイレを各家庭で用意しておきましょう。

- 簡易トイレには、家庭の便器に取り付けて使用できるタイプが便利です。
- 簡易トイレが不足したときは、ビニール袋を2～3重にして、吸収用に紙、新聞紙や紙おむつなどを敷いて使用します。使用後は、消臭剤などで臭いが出ないように処理しましょう。
- 災害時は、普段通りにトイレが使用できるとは限りません。外出時用の携帯トイレの用意も必要です。

※使用した簡易トイレの汚物の処理は、マンションで捨て方のルールを決める必要があります。

### 【例】

各戸のベランダなどで一時保管し、区から回収日が知らされたら管理組合や自主防災組織からの指示で決まった日時・場所（ごみ集積所など）に出す。



# 各家庭での「自助」対策 地震編

## 室内の安全対策

これまでの大地震では、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、家屋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。建物の倒壊の心配は少なくとも、家具の下敷きになる危険性は高いと言えます。突然の揺れから自分や大切な家族を守るためには、事前に家具の転倒防止などの対策をしておくことが欠かせません。

### 1. 家具の安全な配置を工夫する

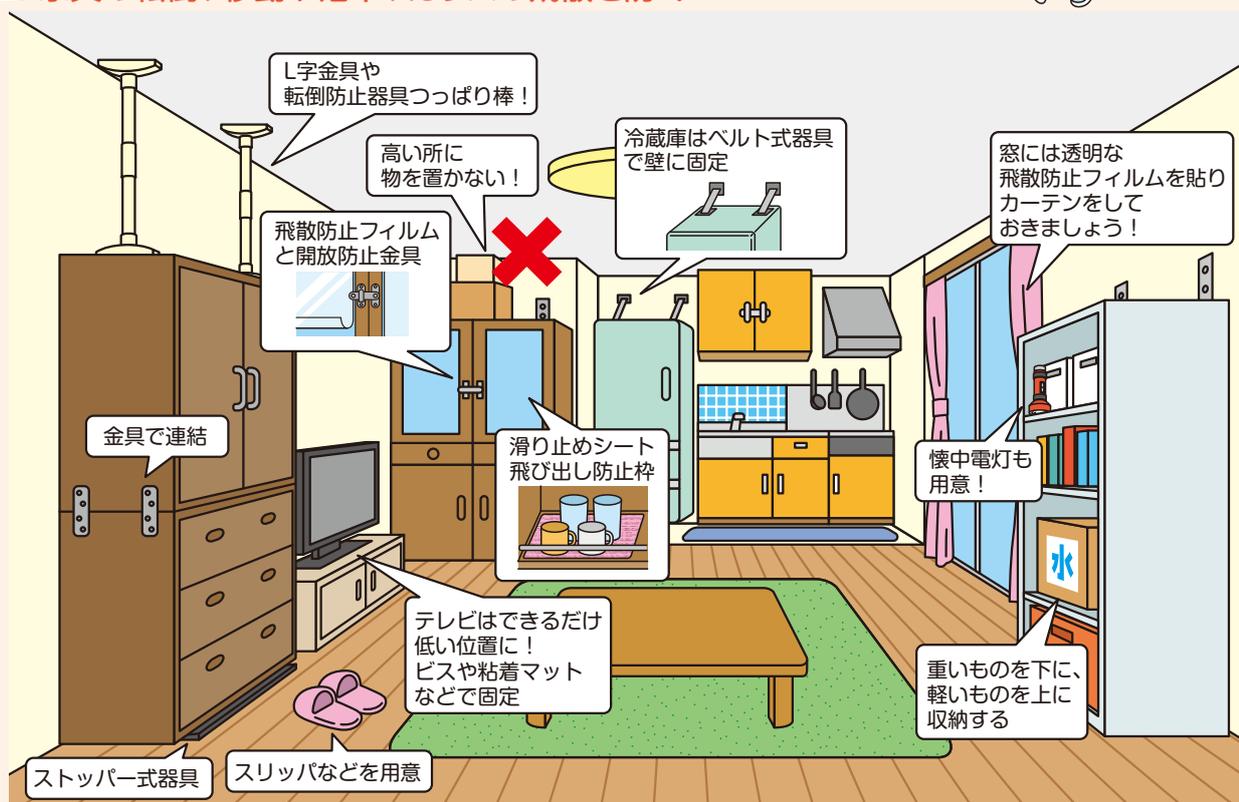
- 寝室にはタンスなどの大きな家具が、寝ている体の上に倒れてこないよう配置する。



- 転倒してドアをふさぐ所に家具を置かない。
- バルコニーもいざという時の避難経路です。共有スペースに障害物を置かない。



### 2. 家具の転倒、移動や落下、ガラスの飛散を防ぐ



### Point!

いろいろな家具転倒防止器具が販売されています。この絵のほかにも、ホームセンターなどで扱っている金具などでも活用できるものがあります。家具や設置場所に合わせて工夫しましょう。

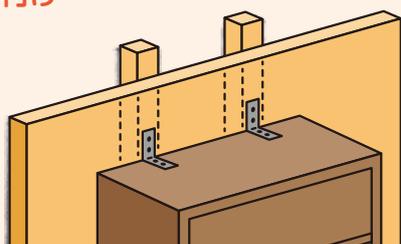


# マンションでの家具の転倒・移動防止対策のポイント

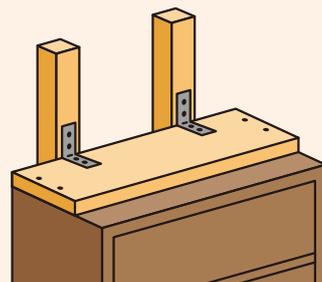
マンションの壁や天井は、コンクリート、木、石膏ボードなどの材質が使われています。家具などの固定は、材質を確かめ、釘やビスなどがしっかりと効いて固定効果があるよう施工しましょう。また、隣の部屋との境界の壁など、共用部に指定されている部分があります。共用部に施工をする場合は、管理組合に事前に相談をしましょう。

## ●L型金具の取り付け

壁下の下地材（間柱）や家具の強度のある箇所（脚）にしっかりと固定しないと効果は半減します。

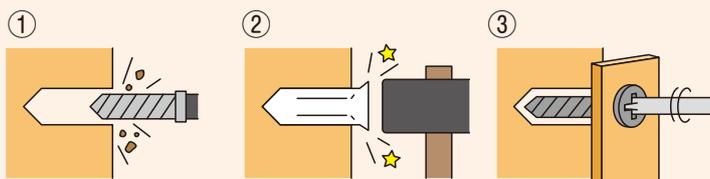


家具の強度のある部分と壁の下地材の位置が合わない場合は、家具幅の板を渡してから固定します。



## ●壁がコンクリートの場合

- ①ドリルで壁面に穴を開け、
- ②そこにカールプラグを打ち込み、
- ③L字金具などをネジで固定しましょう。
- ④ネジが使えない場合は、突っ張り式の転倒防止器具などが有効です。



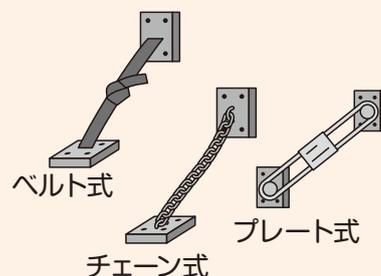
突っ張り式転倒防止器具を使用する際のポイント

- ・取付位置は壁側の奥
- ・家具の両端に1本ずつ

## その他の転倒防止器具

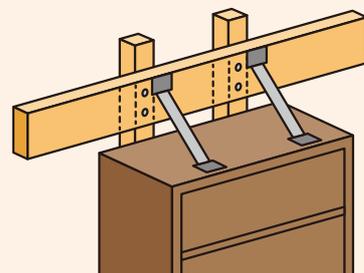
▼家具の下に

粘着マット式    ストッパー式



## ●付け鴨居に固定する場合

マンションの付け鴨居は壁材と接着剤で固定されているだけのものが多く、強度が足りない場合があります。下地材（間柱）と付け鴨居との固定をしてから家具の固定をします。壁がコンクリートで固定が難しい場合は、突っ張り式の転倒防止器具などを活用しましょう。



## Point!

同じマンションの中では部屋の材質などは共通しています。知り合いの居住者どうして協力して家具転倒防止対策をしたり、工夫した点などを情報共有するとよいでしょう。また、家具転倒防止の詳しい方法は、東京消防庁のホームページなどでも紹介されていますので参考にしてください。

# 各家庭での「自助」対策 風水害編

## マンションの浸水対策

毎年のように全国各地で起こる風水害では、低層階が浸水したり、下水が逆流するなど、マンションでも多くの被害が発生しています。事前にできる対策を講じ、いざというときに適切な行動がとれるようにしましょう。

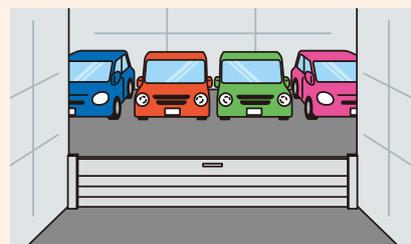
### 土のう

浸水が発生する恐れのある場所では、事前に土のうを設置することで、道路からマンション内への雨水の浸入を抑えることができます。区内の公園等にある土のう置場で無料配布を行っております。



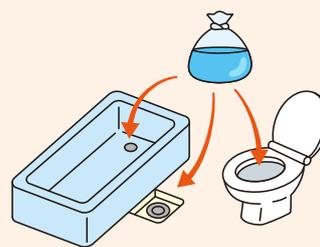
### 止水版

マンションのメインエントランス、地下駐車場入口、通用口等に板を渡し土のうなどでおさえることで、浸水を防ぐことができます。

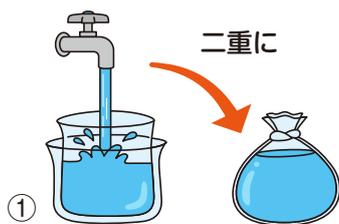


### 簡易水のう

大雨が降った時、下水道本管が満水となり、流し台やふろの排水口、トイレから下水が逆流することがあります。水のうで排水口をふさぎ、浸水を防ぎましょう。

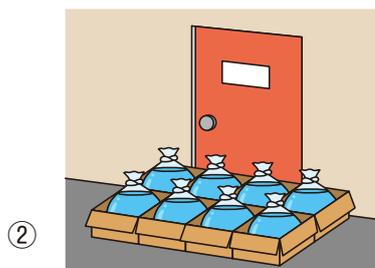


#### <簡易水のうの作り方>



①

ビニール袋（ごみ袋）を二重にし、水を入れる。



②

①を段ボール箱に入れ、出入り口等に隙間なく並べる。

# 風水害時の避難のポイント

大雨や台風は、地震とは異なり、事前に接近時期や規模を予測することができます。自宅周辺の災害リスクを調べ、実際に避難する場所や情報収集先をあらかじめ決めておくなど、早めの避難行動をとれるように準備しておきましょう。

## ①情報収集を行う

避難前の段階では、台風の進路や自宅周辺の雨量、近隣の川の水位等の情報を確実に収集しましょう。



## ②非常用備蓄品・非常持出品の準備しておく

最低3日間、できれば1週間は生活できるように必要な食料や物品を非常用備蓄品として用意しておきましょう。また、避難時にすぐ持ち出せるように、最小限の必需品を非常持出品としてリュックサックなどにまとめて玄関の近くに置いておきましょう。

## ③避難先と避難経路を確保しておく

原則として自ら避難先と避難経路を確保しておく必要があります。安全な地域に住む親戚や知人の家等を避難先に設定しておきましょう。



## ④避難時に持ち出すものを確認

非常持出品の最終確認を行います。足りないものがあれば補充しておきましょう。

## ⑤避難しやすい服装に着替える

避難する前には動きやすい服装に着替えましょう。かばんは両手がふさがらないようにリュックサックを使用し、靴は長靴ではなく、動きやすい運動靴にしましょう。

## 防災情報を収集しよう

### 大田区からの情報

#### 大田区防災アプリ

災害が発生した際に、避難情報や避難所の開設状況などの大田区から発信する災害情報をすばやく手に入れることができるアプリです。



#### その他

区民安全・安心メール、大田区公式HP、大田区LINE公式アカウント、防災行政無線など

#### 大田区防災ポータル

大田区防災アプリをダウンロードしていない端末や、PCなどからも区が発信した情報を確認できます。



<https://bosaiportal.city.ota.tokyo.jp>

### 関係機関からの情報収集

#### 気象庁ホームページ

最新の気象情報や今後の推移などが確認できます。

#### <主な情報>

- ・雨雲の動き
- ・浸水キキクル
- ・洪水キキクル
- ・土砂キキクル



<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>

#### その他

国土交通省「川の防災情報」、東京都水防災総合情報システムなど

#### デジタル放送 (dボタン)

雨の情報や警報などの発表状況、大田区が発令した避難指示等の避難情報を文字情報として確認することができます。

## マイ・タイムラインをつくらう

「マイ・タイムライン」とは、「いつ」「誰が」「何をするのか」を時系列順に整理した個人の「避難行動計画」のことです。事前に作成しておくことで、災害時に慌てず避難行動を取ることができると期待されています。マイ・タイムラインを作成し、早め早めの避難行動を心がけましょう。



# 地域の方や居住者どうしの助け合い

## マンションの居住者も地域防災を担う一員

大田区のほとんどの自治会・町会では、災害時に被害を最小限に抑え、より多くの人命を救うために、初期消火、救出・救助や災害時要配慮者の支援など、地域を守る活動が行えるよう、防災市民組織や市民消防隊などを結成して備えています。

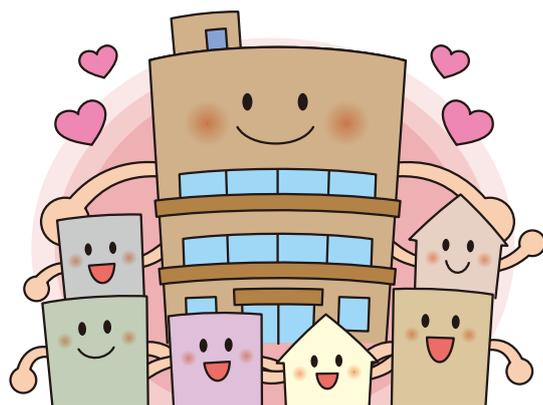
また、区内の避難所(区立小・中学校)は、地域の防災活動の拠点と位置付けられ、自治会・町会の方や避難している方を中心に運営されます。

避難所では、食料・物資の供給、行政や地域の情報の収集・発信、見守りなどの拠点となり、避難所で生活する方のみならず、その地域全体に向けて活動をしていきます。

地域の防災活動をしていくうえで、自治会・町会の一部の人に負担が偏ることが懸念されています。また、若い世代の参加者が減っている傾向にあり、活動を継承していくためにも、地域で活躍する幅広い世代の方の協力が必要となっています。マンション居住者の皆さんが、同じ地域の一員として率先して地域の防災活動に参加することが望まれます。

また、マンションでは、揺れや津波などから一時的に避難する場所や帰宅困難者が休憩する場所として、共有スペースを提供するといった協力方法もあります。

いざという時に地域と協力し合うために、普段からマンション全体で自治会・町会の行事や防災訓練などに参加することなどから関係づくりをはじめ、マンションと地域で、災害時の相互の協力について話し合っておきましょう。



## 居住者どうしで助け合える関係づくり

災害発生時には、マンションの居室内やエレベーターに閉じ込められていたり、倒れた家具に挟まれてけがをしている人がいるかもしれません。高齢者、障がいのある方など、災害時に一人では安全を図る行動を取れない災害時要配慮者の方もいます。

発災直後は、マンションの中でも居住者どうしで安否確認、救出・救助や負傷者の搬送などの活動を速やかに行うことが重要となります。

また、災害後の居住継続する場合においても、物資の調達や運搬、炊出し活動、ゴミの排出など、住民どうしの協力が不可欠となります。

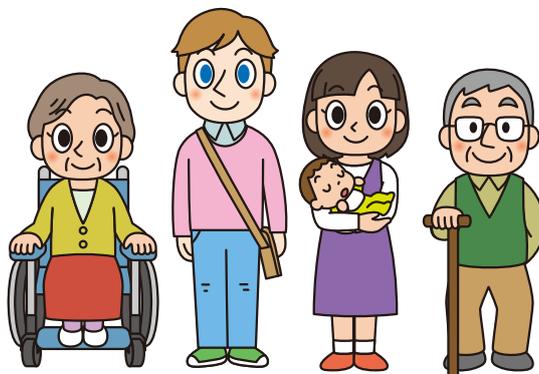
災害時に居住者どうしでこうした助け合える関係をつくるため、日ごろからあいさつをしたり、マンションの行事に参加したりして、顔の見える関係づくりを心がけましょう。



## 災害時要配慮者の支援について

- 高齢者や障がいのある方など災害時要配慮者は、
- すぐに身を守ることや避難の行動をとりにくい
  - 助けを求めたり、必要な情報を受け取りにくい
  - 家具の転倒防止策など自分ではできない
  - 食料や水など必要なものが運べない
- など、多くのハンデをかかえています。

こうした災害時要配慮者の方たちを災害から守るためには、近隣の居住者やマンションぐるみのあたたかい協力が必要です。



### 災害時要配慮者ご自身がしておくこと

高齢者だけの世帯やご家族に身体が不自由、寝たきりの方がいるなど、自分や家族だけでは災害に対して十分な対応をとることができない場合は、近隣の居住者、管理組合や自主防災組織の方に、災害時に安否確認や支援に来てもらえるよう頼んでおきましょう。家具転倒防止や家庭内備蓄品など事前対策が自分ではできない場合も同様です。

頼みやすい関係づくりのため、日ごろからのあいさつや、マンションや地域で行われる防災訓練や行事などにすすんで参加し交流を深めておきましょう。



### 近隣に住むものとしてできること

障がいのある方は、自分でハンデを乗り越えようと努力し生活しています。また地震や、大雨が心配でも頼みづらい方がいるかもしれません。こうした方々の心理や立場を理解し、近隣の居住者に災害時要配慮者と思われる人がいたら、災害時に安否確認や支援が必要かどうか、また、どんな支援が必要か、まず、声をかけてみてください。



### マンションぐるみでできること

個人でできる支援には限界があります。マンションぐるみの組織だった支援体制づくりが望まれます。マンション全体での活動であれば、回覧板やアンケートなどで災害時要配慮者を把握して、安否確認や支援に行く者を事前に割り振っておくことができます。

また、担架やリヤカーなどの必要な資器材を事前に用意しておくことでスムーズに搬送できるようになります。

マンションの自主防災組織については、次のページからの第5章を参照してください。



# マンションぐるみの防災対策

## 自主防災組織づくりのすすめ

共助の活動は、個人や一部の住民だけが活動しても限界があります。多くの人が集まって生活しているマンションの利点を生かして、組織的に協力し合い活動することが有効な手段と言えます。

災害発生時や発災後に必要な共助活動を実施できるよう、マンションぐるみで防災の取り組みを組織的に進めるしくみが「自主防災組織」です。

皆さんのマンションでも「自主防災組織」づくりを検討してください。

## 自主防災組織をつくるには

管理組合や自治会組織をベースに自主防災組織を立ち上げることをおすすめします。すでに自衛消防の組織がある場合は、この組織をベースにする方法もあります。管理組合や自治会の役員の中で「発足の検討チーム」を編成し、話し合いを進めましょう。

居住者の中には、建築、医療、介護、ライフライン、警察、消防などの職業に従事していて防災に関係する専門知識を持っている方がいる場合があります。こうした方もメンバーとして参加してもらったり、意見を聞く場を設けたりすると防災対策の様々なアイデアをいただけます。

方針が決定したら、管理組合や自治会の総会の議題に挙げ、マンション居住者全体の合意の基に組織を立ち上げます。

- ①管理組合や自治会の会合で自主防災組織の結成を検討しよう。



- ②自主防災組織を結成することが決まったら「発足の検討チーム」を立ち上げましょう。



- ③検討チームでは、次ページからを参考にマンションで必要なことを把握し、班構成や活動案を検討しましょう。



- ④作成した案をマンションの居住者に配布し、広く意見を聞きましょう。協力者を増やすきっかけにもなります。



- ⑤居住者の意見を集約し、修正案を作成し管理組合に提出し、総会で承認を得ましょう。



- ⑥承認を得たら、班長や班員を決め活動をスタートします。



# 自主防災組織の体制と活動マニュアルづくり

自主防災組織が活動していくには、班などを構成した「組織体制」づくりと、災害時に必要な活動やルールなどを定めた「活動マニュアル」づくりが手始めとして必要です。平常時から決めておきたいこともたくさんあります。以下の情報などを参考に班構成や活動マニュアルづくりの取り組みを進めてください。

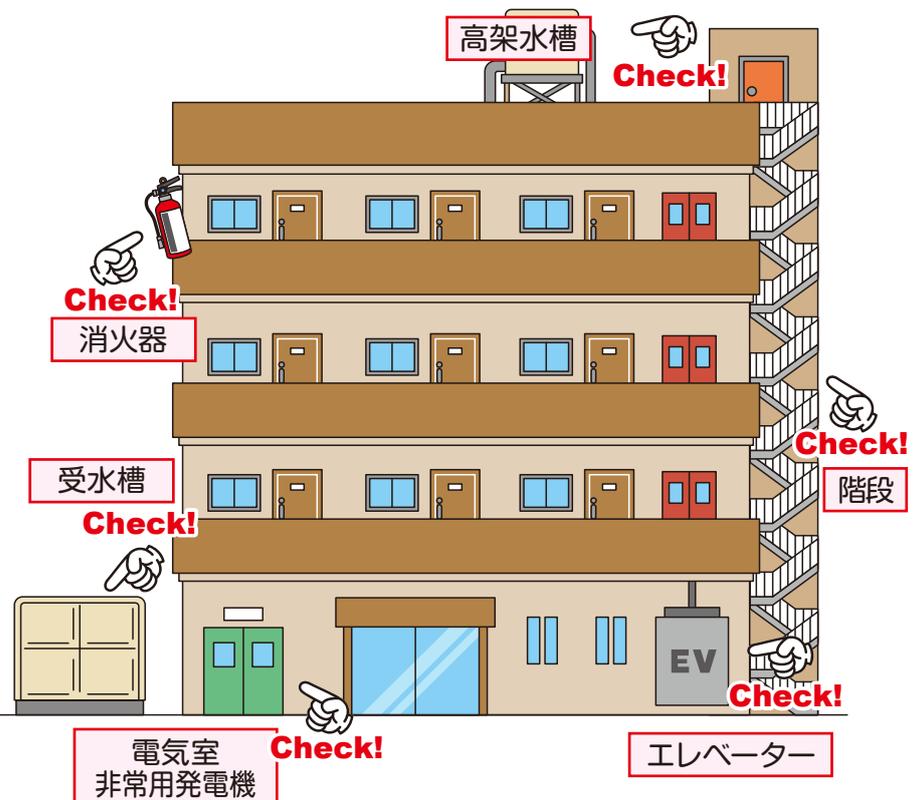
## 1 マンションの設備を知る

### ① 建物や設備を把握する

マンション内に、どのような防災用設備がどの位置にあり、どのように操作するのか知っていますか？自主防災組織の活動を進めていくためには、平常時からマンションの設備を理解しておく必要があります。

災害時にその設備が作動するのか、停止した場合の復旧方法を把握していないと実情に合った防災対策を進めていくことができません。

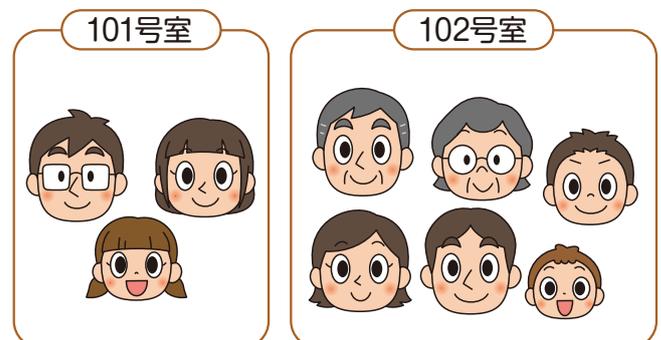
建物の定期点検等の機会に、委託している点検業者と一緒に設備の確認をしておくのも一つの方法です。



### ② 居住者を把握する

「災害時に支援を必要としている方」、「支援や協力が可能な方」、「防災や医療などの知識・資格を持っている方」などがわかっていると、効率的な支援体制の編成がしやすくなり、いざという時の迅速な活動に役立ちます。

掲示板、回覧板やアンケートなどを活用して居住者に理解と協力を求めましょう。



### Point!

個人情報の問題もあり、マンション居住者すべての方の協力を得ることが難しいかもしれませんが、個人情報は適正に管理することや居住者自身の生命や財産を守るために必要な活動のためであることをお知らせし、多くの居住者に協力してもらいましょう。

## 2 平常時から決めておくことと活動の優先順位

### ① 想定される被害を考え平常時から決めておきたいこと

#### 組織の活動計画や活動場所

- ◆ 居住者の世帯・年齢構成に合った活動計画の作成
- ◆ 自主防災組織の本部の設置場所や各班の活動場所



#### 各家庭での安全対策の促進

- ◆ 居住者が家具転倒防止や家庭内備蓄を自主的に行うためのPRや具体的な方法の紹介
- ◆ 家具転倒防止器具設置の相談やお手伝いなど



#### マンション設備の充実と点検

- ◆ 耐震化・補強工事の検討・実施
- ◆ 受水槽設備の改修
- ◆ 閉じ込められた場合に備えたエレベーター内に防災キャビネットの設置
- ◆ 管理会社や点検業者の災害時の対応（防災設備、エレベーター、排水管の点検や修理方法など）



#### 防災資器材・備蓄物資の準備

- ◆ マンションで備えておく必要があるものの購入と保管場所の確保（飲料水、食料品、給水・炊き出し器具、簡易トイレ、照明器具や発電機、消火・救出救助・負傷者搬送などの資器材、AED、ラジオ、無線機やトランシーバーなど）



#### 防災訓練や講習会の開催

- ◆ 定期的な開催による意識啓発
- ◆ 居住者への消火器具や資器材の使用方法などの周知



#### 地域との協力体制

- ◆ 地元自治会・町会との事前協議
- ◆ 自治会・町会活動への参加
- ◆ 地域のイベントや防災訓練への参加



#### 発災時の活動

- ◆ 初期消火、居住者の安否確認、救出救助、負傷者搬送など活動の体制と方法
- ◆ 避難が必要な場合の避難誘導の方法



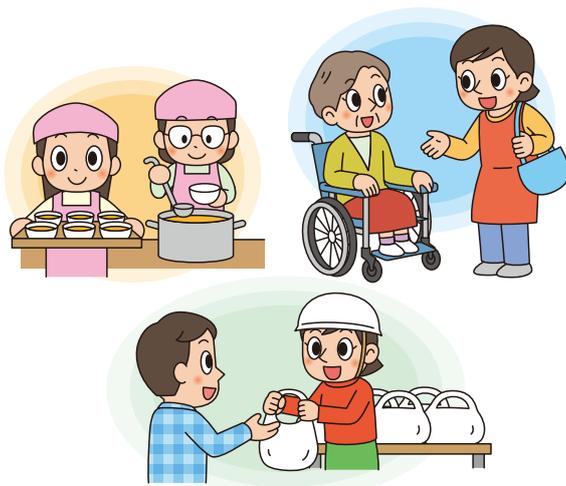
#### 災害時要配慮者への支援

- ◆ 災害時に支援が必要な人の把握と名簿の作成の方法



## その他の事前に決めておきたいこと

- ◆建物の安全点検と危険箇所の表示
- ◆要配慮者の安否確認や見守りの方法と体制
- ◆エレベーター停止時の移動や物資運搬の方法
- ◆各家庭でのトイレの使用可否の判断と周知方法
- ◆ごみや簡易トイレの汚物の保管や出し方のルール
- ◆デマを防ぐ正確な情報の収集と発信の方法
- ◆セキュリティシステム停止時の防犯活動
- ◆食料の炊き出し活動
- ◆水や食料など備蓄品の居住者への配布方法
- ◆公的機関への支援の要請
- ◆共用スペースの使い方のルール



## ②活動マニュアルづくりのための活動の優先順位の整理

災害時には、全員で「命を守る活動」を最優先に行動します。また、そのために訓練を通じて使用する資器材の使い方や保管場所などを徹底しておく必要があります。

### 【発災時優先する活動】 集まった人全員で迅速に活動する

- 火災が発生した場合の初期消火活動
- 災害時要配慮者や各戸の安否確認、エレベーターの閉じ込めの確認など
- 救出・救助活動
- 医療機関等への重篤な負傷者の搬送
- 必要に応じ公的機関、地元自治会・町会などへの救援要請
- 施設の被害状況の確認
- 周辺状況の情報収集
- 地元自治会・町会での消火・救助活動支援
- 避難が必要な場合の集団避難



### 【災害発生後・居住継続の中で】 班活動を中心に協力し合いながら活動を続けていく

- 居住者の安否・生活状況の確認
- ライフラインなどの情報収集・居住者への周知
- トイレやごみ対策の周知と実施
- 公的機関等への支援物資の要請及び受け入れ、配布
- 必要に応じて炊き出し活動
- 地元自治会・町会などとの連携



### 3 組織(班構成)や役割分担を決めましょう

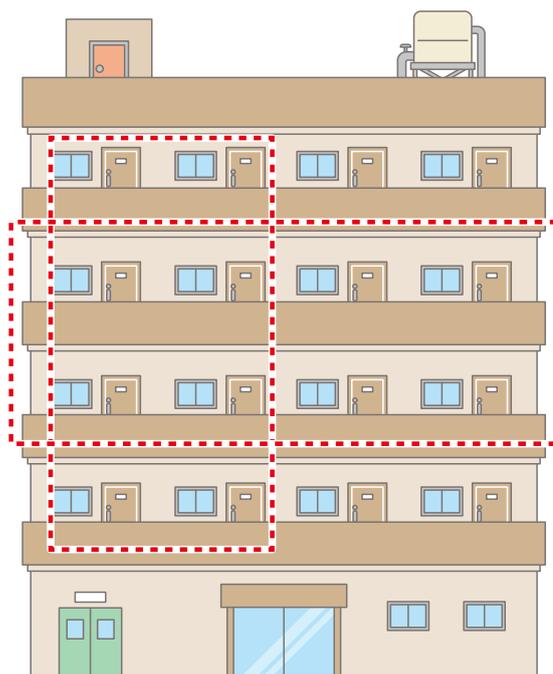
活動マニュアルが整理できたら、必要な班や人数などの組織体制を決めましょう。

規模が大きなマンションでは、班活動を効率的に行うため、各階や数階ごとにブロック分けして活動することが有効な方法となります。

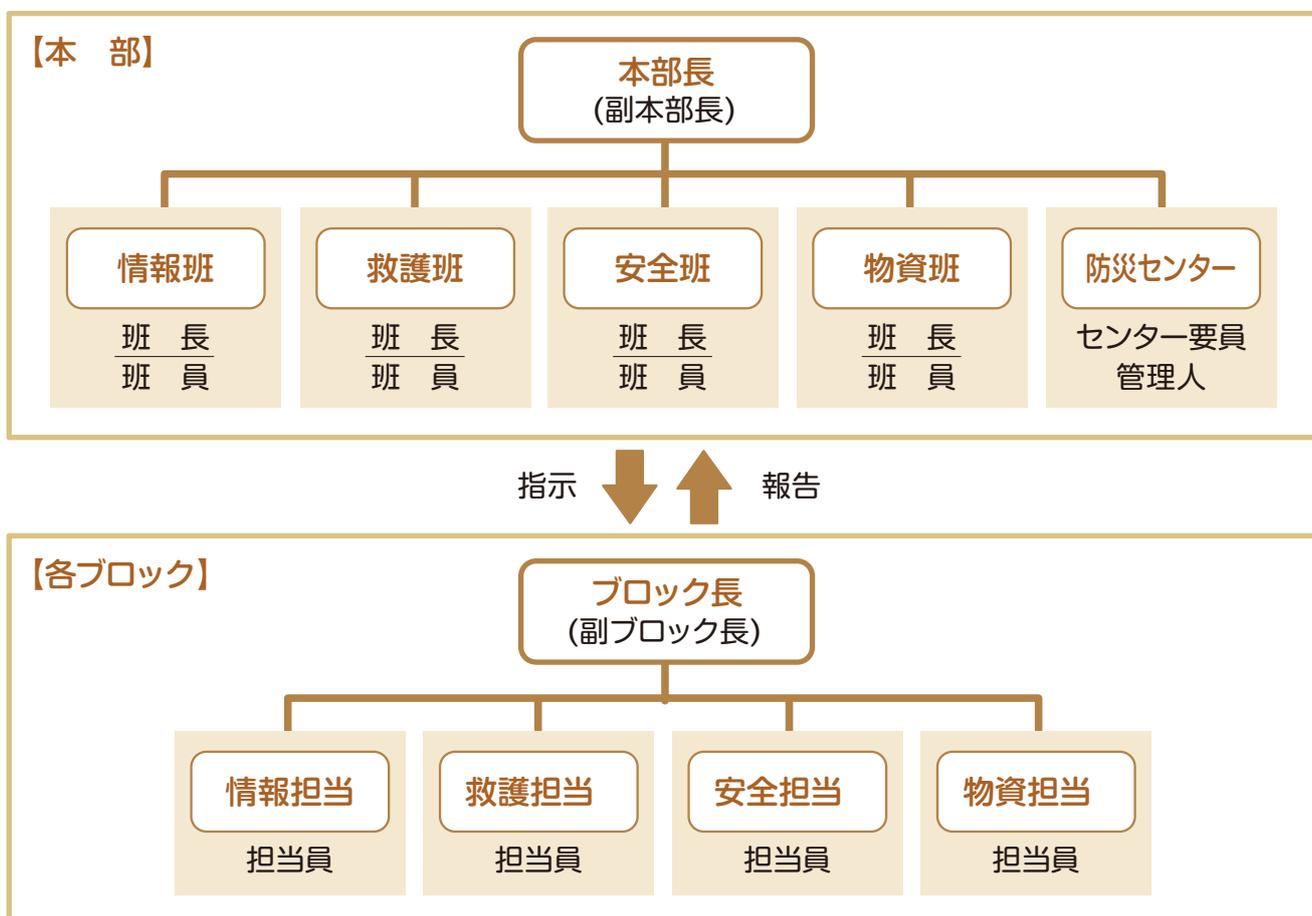
本部長、班長やブロック長などは、役割の理解度を高めるために固定した体制にする方法や、一部の人に負担を偏らせず活動の理解者を増やすために定期的に交代する方法もあります。

また、ブロック割は、階ごとの横方向に割り振る方法が一般的ですが、避難や物資輸送のことを考え、避難階段を中心とした縦方向に割り振る方法もあります。マンションの皆さんで協議して活動しやすい班割や役割分担を決めましょう。

本部員や班長だけの活動では十分とはいえません。マンション全体の居住者が班員やブロック担当者となり協力し合う体制づくりが重要です。



#### ▼組織体制の一例



## ▼班・ブロックの活動内容の一例

<b>本部長</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●活動全体の把握及び指示などの統括</li> <li>●地域、防災活動拠点、区、関係機関との連携</li> <li>●防災訓練などの企画</li> </ul>	情報班	<ul style="list-style-type: none"> <li>・居住者の安否等の情報収集、整理</li> <li>・地域、避難所(防災活動拠点)、区、関係機関の情報収集</li> <li>・居住者に情報提供 など</li> </ul>
	ブロック情報担当	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブロック内の居住者の安否確認</li> <li>・ブロック内の情報収集、班長・本部への連絡</li> <li>・ブロック内居住者への情報提供</li> </ul>
	救護班	<ul style="list-style-type: none"> <li>・要配慮者及び負傷者等の救出・救護</li> <li>・マンション内救護所の設置</li> <li>・医療機関への搬送</li> <li>・避難が必要な場合の集団避難の誘導</li> </ul>
	ブロック救護担当	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブロック内の要配慮者及び負傷者等の救出・救護</li> <li>・マンション内救護所への誘導</li> <li>・ブロック内居住者の避難誘導</li> </ul>
	安全班	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出火の有無確認、初期消火活動</li> <li>・建物、設備の安全点検、防災センターとの連携</li> <li>・建物内の防犯活動</li> </ul>
	ブロック安全担当	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブロック内の出火の有無確認、初期消火活動</li> <li>・ブロック内の建物の安全点検、危険個所の表示</li> <li>・ブロック内の防犯活動</li> </ul>
	物資班	<ul style="list-style-type: none"> <li>・備蓄品や飲・食料品の確保、管理や配布</li> <li>・炊き出しの実施</li> <li>・ごみ集積場所の設置、管理</li> </ul>
	ブロック物資担当	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブロック内の要配慮者の備蓄品や飲・食料品の配布</li> <li>・炊き出しの支援</li> </ul>
	防災センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・建物、設備、エレベーターの点検</li> <li>・放送設備からの放送</li> </ul>

## 4 年間活動計画をつくりましょう

組織や役割分担が決まったら、役員や班長が集まり定期的な会議を行いましょう。

会議では、年間の活動計画の作成や必要な物資の検討や調達方法などを決め、活動を進めていきましょう。

また、班ごとにも集まり、災害時に迅速に活動できるよう、打ち合わせをして顔見知りになっておくことも大切です。

### ▼年間の活動計画の例

4～6月	<ul style="list-style-type: none"> <li>●総会の開催、年間計画の発表</li> <li>●災害時要配慮者の把握・確認(回覧板やアンケートなど)</li> </ul>
7～9月	<ul style="list-style-type: none"> <li>●居住者へ家具転倒防止や家庭内備蓄の実施を促す広報誌の発行や講習会の開催</li> <li>●防災資器材の購入</li> </ul>
10～12月	<ul style="list-style-type: none"> <li>●マンションの防災訓練の実施</li> <li>●地域の防災訓練やイベントへの参加</li> </ul>
1～3月	<ul style="list-style-type: none"> <li>●次年度の活動計画や資器材購入計画の作成</li> <li>●次年度の本部員、班長の決定</li> </ul>

### Point!

年間の活動は、確実に実施できるよう無理のないことから計画しましょう。

また、防災訓練は、交流を深めることも目的にし、**お祭りやイベントと合わせた開催**など、子どもや若い世代の方が参加しやすくなる工夫をするとよいでしょう。

# マンションの防災対策に 活用できる大田区の制度

## 1 家具転倒防止器具、感震ブレーカーの支給・取り付け

防災危機管理課 管理 5744-1235

住民税非課税または住民税課税所得金額80万円以下の世帯で、かつ65才以上のみの世帯、身体障害者手帳1～4級、精神障害者保健福祉手帳、愛の手帳1～3度、介護保険要介護3～5度の方がいる世帯を対象に家具転倒防止器具と感震ブレーカーの支給・取付を行っています。

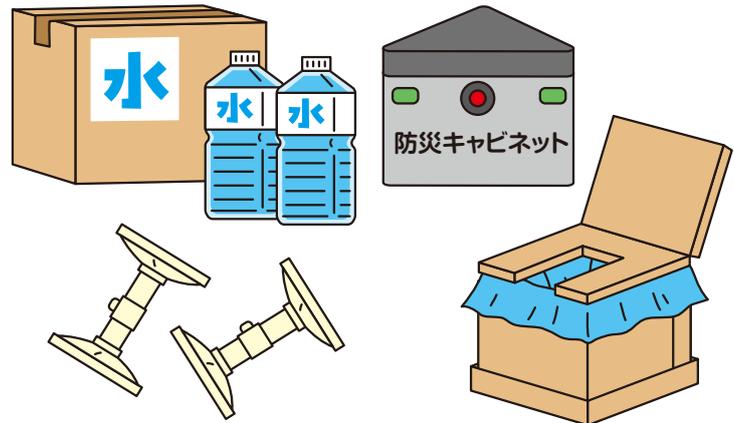


## 2 防災用品のあっせん

防災危機管理課 管理 5744-1235

ご家庭に備えておきたい防災用品を、年間を通じてあっせんしています。

品目：保存食料、防災用品、簡易トイレ、家具転倒防止器具、ガラス飛散防止器具、エレベーターに長時間閉じ込められた場合に役立つ「防災キャビネット」、地震の際バネの力でブレーカーを遮断する「感震ブレーカー（簡易型）」など



## 3 消火器・住宅用火災警報器のあっせん

防災危機管理課 管理 5744-1235

家庭用の消火器や住宅用火災警報器を年間を通じてあっせんしています。

また、消火器の詰め替えのあっせんも時期を定めて実施しています。

※ 各家庭でお持ちの消火器を近隣の火災の消火に使用した場合、薬剤の無料詰め替えを実施します。

ただし、火元となった家庭の消火器については、無料詰め替えはできません。



詳細はお問い合わせください

#### 4 分譲マンション耐震化アドバイザー派遣（無料）

防災まちづくり課 耐震改修担当 5744-1349

一級建築士等の専門家が現地調査を行い、耐震化についてアドバイスを行います。  
分譲マンションは工事費用が高額であることや所有者間の合意形成が困難な場合があり、耐震化が進みにくい状況にあります。  
マンションが抱えている悩みを専門家に相談し、耐震化を推し進めましょう。

#### 5 耐震化助成

防災まちづくり課 耐震改修担当 5744-1349

昭和56年6月に建築基準法の耐震基準が大幅に強化されました。それ以前に建築確認を受けた建築物は耐震性が不足している可能性があります。

大田区では地震による建築物の倒壊を防止するため、耐震診断や耐震改修工事の費用を助成しています。



##### ●助成対象者

建築物を所有する個人または法人、管理組合（分譲マンションの場合）

##### ●助成対象建築物

昭和56年5月31日以前に新築工事に着手した大田区内の建築物

##### ●助成額

分譲マンションの場合

	助成割合	上限額
耐震診断助成	2/3	300万円
耐震改修設計助成	2/3	300万円
耐震改修工事助成	1/2	3,000万円

賃貸マンションの場合

	助成割合	上限額
耐震診断助成	2/3	100万円
耐震改修設計助成	2/3	100万円
耐震改修工事助成	1/2	500万円

#### 6 段階的改修工事助成

防災まちづくり課 耐震改修担当 5744-1349

分譲マンション等の比較的大規模な建築物では合意形成等に長い時間を要し、耐震性が不足したまま放置されてしまう場合があります。

大田区では改修工事を二回に分けて行えるような助成制度を実施し、危険な状態を軽減出来るようにしています。

##### ●助成対象建築物

昭和56年5月31日以前に新築工事に着手し、かつ耐震診断の結果耐震構造指標(Is値)が0.6未満とされた大田区内の分譲マンション及び一部の賃貸マンション

④～⑥の詳細はこちら

[https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/sumaimachinami/bousai\\_machidukuri/manshon.html](https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/sumaimachinami/bousai_machidukuri/manshon.html)



# わが家の防災メモ

火事・救急 **119**番

警察 **110**番

災害用伝言ダイヤル **171**番

## 災害用伝言ダイヤル171の使い方

**171**

伝言を録音するときは

**1**

000-0000-0000

伝言を残したいお宅の電話番号  
(市外局番から)

→ 伝言を残す

伝言を再生するときは

**2**

000-0000-0000

伝言を聞きたいお宅の電話番号  
(市外局番から)

→ 伝言を聞く

## 関係機関連絡先

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
大田区役所	5744-1111	大森警察署	3762-0110
防災危機管理課	5744-1611	田園調布警察署	3722-0110
大森消防署	3766-0119	蒲田警察署	3731-0110
田園調布消防署	3727-0119	池上警察署	3755-0110
蒲田消防署	3735-0119	東京空港警察署	5757-0110
矢口消防署	3758-0119	NTT東日本116センター	116
東京電力カスタマーセンター	0120-995-007	東京都水道局お客さまセンター	5326-1101
東京ガスお客さまセンター	0570-002-211	下水道局南部下水道事務所	5734-5031

## 家族の連絡先

.....

.....

.....

.....

.....

## 役員・班長・班員の連絡先

.....

.....

.....

.....

.....

発行 大田区総務部防災危機管理課

令和5年12月

〒144-8621 東京都大田区蒲田5-13-14

電話 03(5744)1611 FAX 03(5744)1519

大田区ホームページ <https://www.city.ota.tokyo.jp>