

中高層マンションの防災対策マニュアル

マンション防災 はじめての一步



中高層マンションの防災対策マニュアルの 発行にあたり

平成 23 年 3 月 11 日に発生した東日本大震災では、被災地のマンションにおいて「低層階では大きな揺れがなかったが、高層階では部屋の中の物がすべて散乱した。」「重りやレールが外れ、エレベーターが落下した。」などの被害が報告されており、新宿区でも、長周期地震動により、超高層建築物が大きく揺れたことが確認されました。

首都直下地震の切迫性が高まるなか、地震動によって、中高層マンションではエレベーターの停止、給排水設備等の損傷、高層階住民の孤立などが懸念されています。

震災に備え、大切な生命・財産を守るために、一人ひとりが家具類の転倒・移動・落下防止や食糧等の備蓄などを行う（自助）とともに、マンション内で自主防災組織を結成し、お互いに助け合える体制を築く（共助）ことが重要です。

新宿区は、マンション等の共同住宅が増加するなか、高度防災都市化の実現に向けて、マンション防災対策の充実・強化に取り組んでいます。

本冊子は、中高層マンションにお住いの一人ひとりが取り組む事前の備えと防災コミュニティづくりについて、わかりやすく説明しておりますので、ぜひ、ご活用ください。

平成 30 年（2018 年）3 月
新宿区

目次

地震が起きたら…

中高層マンション 地震防災の現状と課題	2
新宿区内におけるマンション防災の現状	2
長周期地震動	2
地震の揺れ－震度とマグニチュード－	3

地震が起きたら…

中高層マンション 過去の教訓から学ぶ	4
阪神・淡路大震災	4
ライフラインへの影響と復旧までの日数	4
熊本地震	5

地震が起きたら…

中高層マンション 大地震そのときⅠ	6
地震発生 初動期の対応	6
家具転倒防止等自宅内の安全対策	7

地震が起きたら…

中高層マンション 大地震そのときⅡ	8
家族の安否確認	8
災害情報の収集	9

地震が起きたら…

中高層マンション 大地震そのときⅢ	10
ライフライン（電気・ガス・水道など）の停止に備える	10

地震が起きたら…

中高層マンション 大地震そのときⅣ	12
隣近所の助け合い	12
外出先で地震にあったら	13

地震が起きたら…

中高層マンション 災害に備えて	14
わが家の防災チェック	14
備えておきたいもののチェックリスト	15

地震が起きても…

中高層マンション 自主防災組織があったら	16
マンション自主防災組織 初動期の対応	16
マンション自主防災組織 2日目以降の対応	18

住民相互の協力

自主防災組織を立ち上げよう！	20
「自主防災組織」とは	20
マンション防災の現状	20
自主防災組織を立ち上げるには	20

住民相互の協力

中高層マンション 自主防災組織の活動	22
全体としてやっておくべきこと	22
本部の役割	24
情報連絡班の役割	26
防火安全班の役割	28
救出救護班の役割	30
避難誘導班の役割	32
物資供給班の役割	34

新宿区内マンション

実例 1 自主防災組織活動の紹介	36
「西戸山タワーホームズ」防災隊の取り組み	36
実例 2 自主防災組織活動の紹介	37
「信濃町ハイム」災害対策本部自主防災会の取り組み	37
実例 3 自主防災組織活動の紹介	38
「サントーア哲学堂公園」自主防災の取り組み	38

中高層マンション

地域自主防災組織との関係づくり	39
近隣との交流	39
地域との連携	39
より良い関係を築くために	39

行政からの支援

新宿区の防災対策	40
建築物等耐震化支援事業（非木造建築物）	40
マンション防災アドバイザーの派遣	40
住宅用家具転倒防止器具の無料相談・取り付け	41
災害時要援護者名簿への登録	41
防災気象情報	41

新宿区中高層マンション防災対策ガイドライン	42
-----------------------	----

この冊子は、中高層マンション（5階建て以上を想定）居住者の方とマンション管理組合等を対象としています。防災対策は、居住者ご本人による「自助」と、居住者相互の協力による「共助」が大切です。この「自助」と「共助」を中心に、みなさまに活用していただけるよう、構成しています。

新宿区内におけるマンション防災の現状

新宿区では、区民の約 8 割が集合住宅に居住しています。
また、マンションの高層化も進んでいます。※

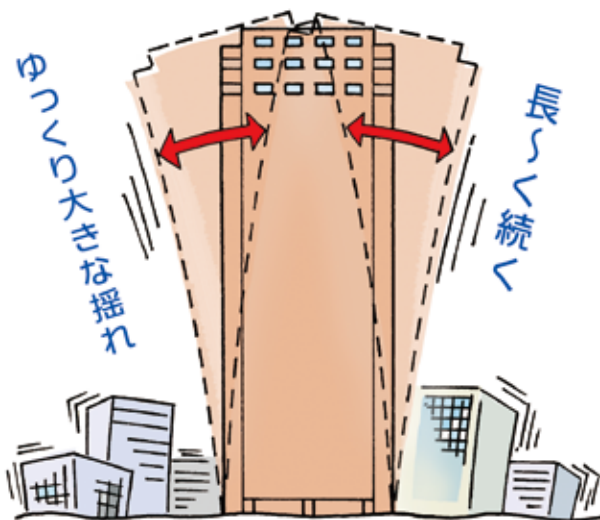
高層マンション特有の課題として、長周期地震動による大きな揺れやエレベーターの閉じ込めなどがあります。しかし、平成 28 年度に実施した「新宿区マンション実態調査」によると、防災倉庫の設置や防災・避難マニュアルの策定等の自主的な防災対策を行っているマンションは少なく、また、町会の防災活動への参加は 14% という結果でした。このような結果から、マンション防災対策を強化、充実させることが重要です。

※新宿区マンション実態調査報告書（平成 29 年 3 月）より



長周期地震動

- 長周期地震動とは、揺れの周期が長い（2、3～20 秒）波長を多く含む地震動で、船酔いを起こすようなゆっくりとした揺れが非常に長く続くという特徴があります。
- 平成 23 年 3 月 11 日の東日本大震災では、西新宿の高層ビルなどで、最大 1m 程度の振幅で 10 分間以上にわたり揺れが続きました。
- 規模が大きい地震ほど長周期地震動が発生しやすく、また、地表から地下深くまでの堆積層の影響によって増幅するため、東京、大阪、名古屋のように堆積層の厚い平野部などで大きな影響が出やすいと考えられています。
- 長周期地震動は、固有周期の長い超高層建築物（高さが 60m を超えるもの）への影響が大きいといわれています。
- 高層ビルでは、上層階ほど揺れる傾向にあります。



（参考）過去の長周期地震動による被害

平成15年9月26日 十勝沖地震	震源から250kmも離れた苫小牧市で、石油タンクがスロッシング（液面揺動）を起こし、炎上した。
平成16年10月23日 新潟県中越地震	六本木ヒルズで6基のエレベーターが停止し、うち1基は客室を吊るすワイヤーが切断されていた。
平成23年3月11日 東日本大震災	西新宿の高層ビルなどで最大1m程度の振幅で10分間以上にわたり揺れが続いた。
平成28年4月16日 熊本地震	熊本県熊本地方で、気象庁が長周期地震動の観測を試行して以来、国内初となる最上階級の揺れが発生した。

（参考）超高層建築物等の固有周期

建築物の構造と規模	固有周期の目安
高さ60m(20階建て程度)	1～2秒程度
高さ200m(50～60階建て程度)	4～6秒程度
免震建築物	最大8秒程度

※国土交通省ホームページより

地震防災の現状と課題

地震の揺れ — 震度とマグニチュード —

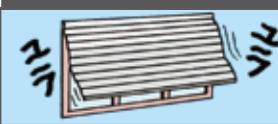
- 「震度」とは、地表で感じる揺れの強さをいいます。気象庁の観測点において、計測震度計で計測し、発表されます。正確には、「震度階」または「震度階級」といいます。震度には0～7までありますが、このうち5と6はそれぞれ強と弱に分かれています。
- 新宿区内には、区や東京消防庁などが設置する計測震度計が3か所にあります。
- 「マグニチュード」は、地震の規模そのものを表す尺度です。また、断層破壊の大きさを表す尺度でもあります。マグニチュードが1.0上がると、エネルギーは約32倍になります。東日本大震災では日本での観測史上初のマグニチュード9.0を記録しています。この地震がいかに巨大であったかがわかります。

気象庁震度階級『地震の揺れの程度』(概要)

震度3	屋内にいるほとんどの人が揺れを感じます。棚の食器が音を立てることがあります。		震度5強	物につかまらなと歩くことが困難となり、たんすなどの重い家具が倒れることがあります。	
震度4	眠っている人も目を覚まします。座りの悪い置物が倒れることもあり、歩いている人も揺れを感じます。		震度6弱	立っていることが困難になり、かなりの建物で壁のタイルや窓ガラスが破損し、ドアが開かなくなります。	
震度5弱	家具の移動や、食器や本が落ちたり、窓ガラスが割れることがあります。		震度6強	立っていることができず、這わないと動くことができません。補強されていないブロック塀のほとんどが崩れます。	
			震度7	動くことができず、飛ばされることがあります。建物は、柱が崩れ、倒れるものが多くなり、大きな地割れも発生します。被害が広い範囲にわたります。	

気象庁『長周期地震動階級関連解説表』

震源から離れた地域でも、高層ビルでは長周期地震動によって大きな揺れとなることがあり、揺れの大きさは震度ではわかりません。そこで「長周期地震動階級」という目安で、高層ビルにおける人の体感や行動、室内の状況などを表します。

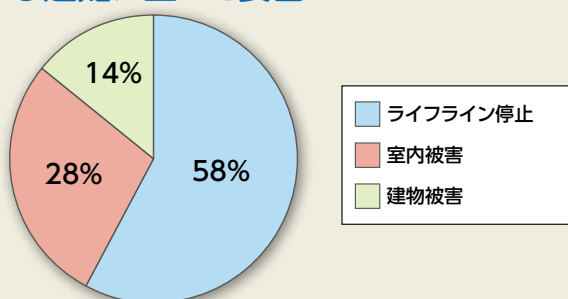
長周期地震動階級	人の体感・行動	室内の状況	備考	
長周期地震動階級1	室内にいたほとんどの人が揺れを感じる。驚く人もいる。	ブラインドなど吊り下げものが大きく揺れる。	—	
長周期地震動階級2	室内で大きな揺れを感じ、物につかまらなと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。	キャスター付きの什器がわずかに動く。棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。	—	
長周期地震動階級3	立っていることが困難になる。	キャスター付きの什器が大きく動く。固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。	間仕切壁などにひび割れ・亀裂が入ることがある。	
長周期地震動階級4	立っていることができず、這わないと動くことができない。揺れにほんろうされる。	キャスター付きの什器が大きく動き、転倒するものがある。固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。	間仕切壁などにひび割れ・亀裂が多くなる。	

阪神・淡路大震災 ～高層住宅での地震時対応と室内被害に関する研究～

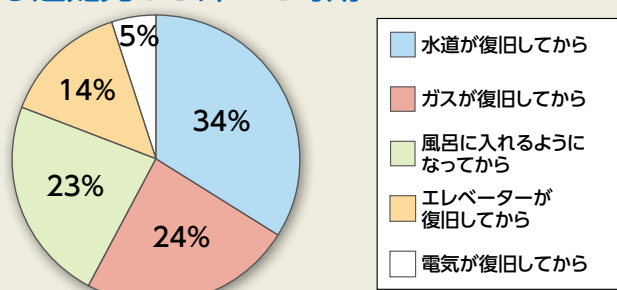
回答者数 (442 名) のうち 7 割近くが震災後マンションから避難 (家族全員または一部) しています。避難の理由は、「ライフライン停止」が 58%と最も多く、「室内被害」が 28%、「建物被害」が 14% の順となっています。避難先から帰った時期は、「水道の復旧時」が 34%、「ガスの復旧時」が 24%、「エレベーターの復旧時」は 14%で、「電気の復旧時」は 5%でした。このように、マンションでは、建物自体に被害がなくても、ライフラインの停止などの理由により、多くの人が避難されています。

避難所は住居を失った人たちの生活の場です。建物に被害がない時には、在宅避難をしましょう。

●避難に至った要因 回答者数：442 名



●避難先から帰った時期 回答者数：442 名



「高層住宅での地震時対応と室内被害に関する研究」(神戸大学 大西一嘉准教授)
日本建築学会近畿支部研究報告集・計画系 (47) pp.625-628 (2007 年 5 月)

ライフラインへの影響と復旧までの日数

●新宿区の被害想定

新宿区では、東京都が平成 24 年 4 月に発表した「首都直下地震による東京の被害想定」を基に、防災対策を行っています。

大地震が発生すると上下水道などに影響があり、エレベーターの閉じ込めも多く発生すると想定されています。

●想定する地震と条件

想定地震	東京港北部地震
想定規模	マグニチュード7.3
想定震度	6強(80.5%) 6弱(19.5%)
気象条件	冬の夕方18:00

復旧までの日数

電力(停電率)

20.5% 復旧までの目安 1週間程度

通信(固定電話不通率)

4.6% 復旧までの目安 2週間程度

ガス(供給支障率)

74.3~100% 復旧までの目安 1~2カ月程度

上水道(断水率)

34.3% 復旧までの目安 1カ月以上

下水道(管きよ被害率)

28% 復旧までの目安 1カ月以上

エレベーター閉じ込め

487台

※阪神・淡路大震災以降の既往の地震から推計

過去の教訓から学ぶ

「在宅避難生活について」

避難所で生活するのは何かと不自由なことです。避難所生活ではプライバシーを確保するのも難しく、精神的なストレスなどを考えると、可能な限り住み慣れた自宅での避難生活を続けたいものです。そのためには、住宅の耐震化、家具類転倒・移動・落下防止、水や食糧の十分な備蓄など、各家庭で地震に対する備えを事前に行い、そして、災害発生後は住民同士で協力し合うことが大切です。



熊本地震

～熊本地震に関する県民アンケート～

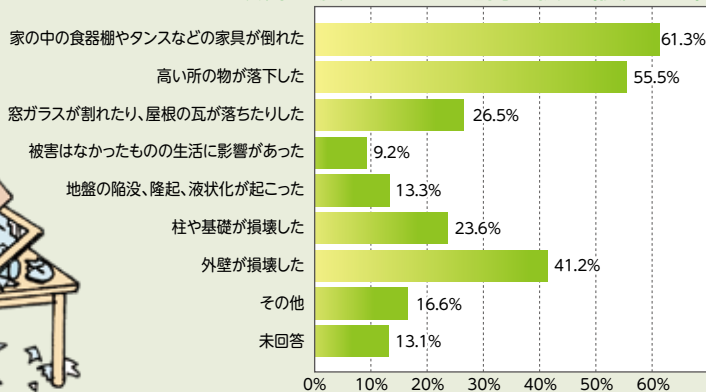
地震が発生すると、マンションの室内では、家具が倒れるなどさまざまな被害が発生します。このような被害を防ぐために、また、在宅での避難生活に備えるために、日頃から家具の転倒・移動・落下防止、飲料水や食糧の備蓄などの対策を行っておく必要があります。

●自宅内の被害

「家の中の食器棚やタンスなどの家具が倒れた」との回答が61.3%と最も多く、次いで「高い所の物が落下した」が55.5%となっています。家具などの転倒や落下防止が大切です。



熊本地震における自宅内の被害(複数回答)

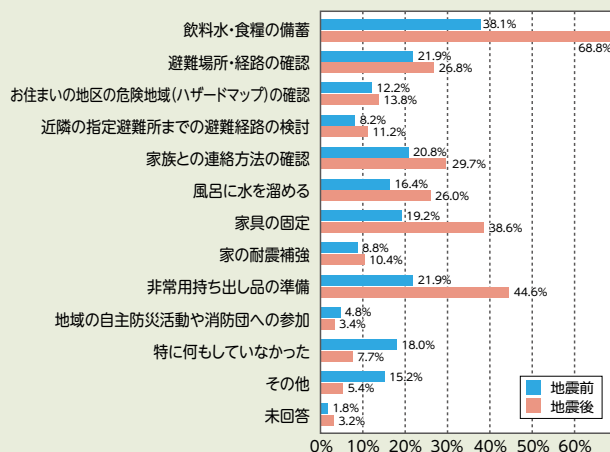


●地震前後の自宅の防災対策の実施状況

地震後に自宅で行っている防災対策として「飲料水・食糧の備蓄」が38.1%から68.8%に大きく増えています。また、「家具の固定」は19.2%から38.6%に倍増、「特に何もしていなかった」は18.0%～7.7%に半減しています。



地震前と地震後における備えの状況(複数回答)



熊本県「平成28年熊本地震に関する県民アンケート調査結果報告書」より

中高層マンションはこうなる

【想定条件】主婦 A さんの場合

夫の B さん会社員、妻 A さん、長男 C 君高校 2 年生、
長女 D さん中学 2 年生の 4 人家族
20 階建てのマンションの 18 階に居住



地震発生

(平日の夕方6時) 初動期の対応

いつものように夕食の用意をしていた A さん。
突然ドーンという縦揺れがきて立ってられなくなり、
這うようにしてテーブルの下に避難しました。
それから数 10 秒後、目が回るような横揺れが始まり、
船酔い（※ P2 長周期地震動参照）のような
気分の悪さを覚えました。

\ まずは身の安全を確保! /



\ 揺れが収まったら! /



CHECK!



地震を感じたら、まず「身の安全」
を確保しましょう。背の高い家具や
窓ガラスから離れ、机の下などに入り、
頭と目を保護します。揺れが収まったら
火の確認と出入り口の確保をしましょう。

玄関扉が開かない場合は、ベランダなどから
避難しましょう。

※ガスは震度 5 程度以上の揺れを感知すると、自動的に
停止します。

●出火してしまったら

消火器の使い方

①ピンを
引き抜き②ホースを
火に向ける③レバーを
握り締める

火が大きくなり、危険を感じる状態の時は、避難しましょう。

●避難路の確保



大地震そのとき I

家具転倒防止等自宅内の安全対策

揺れが収まったので、家の中を確認すると、本棚は倒れ、食器類が棚から飛び出して割れていました。足元の割れた食器に気を付けて、部屋の状況を確認しました。



CHECK!

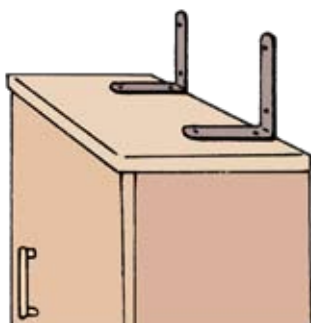


新潟県中越地震では、負傷者の約40%が家具類の転倒・移動・落下によるものでした。大きな家具やテレビ、パソコンなどは家具転倒防止器具を設置し、日頃から地震に備えましょう。

家具転倒防止器具等の設置

●大型家具

「つっぱり棒」や「L字型金具」などを使用して、倒れないように固定しましょう。器具が設置できない場合は、天井と隙間を埋めて転倒防止したり、家具の下に置く「転倒防止板」などを活用します。



「転倒防止板」

家具の正面下部に差し込む。

※家具を壁から3～5cm離し、上部を壁につけるようにして家具を傾け、下部の隙間にストッパーを入れて固定します。



●テレビ・パソコン

「耐震シート」をテレビやパソコンのモニターの底に設置します。このほか、テレビの裏側と壁をチェーンや紐で固定したり、テレビボードやパソコンデスクにキャスターがある場合は、ストッパーをかけておくことも必要です。



●食器棚・本棚

食器棚や本棚にガラス戸がある場合は、専用の飛散防止フィルムを貼りましょう。また、開き戸は、留め具をつけることで、食器が飛び出すことを防止できます。



家族の安否確認

長女のDさんは自室で机の下に隠れてけがはありませんでしたが、夫のBさんと長男のC君とは携帯電話が通じず連絡が取れません。

**CHECK!**

災害時には、電話回線の規制が行われるため、つながりにくくなります。家族との連絡方法として、災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板などを利用しましょう。近年は、インターネットが普及しています。東日本大震災の災害用伝言板利用者の割合は5.7%でしたが、熊本地震では、その割合が66.1%で、インターネットを活用した災害用伝言板の利用が増えています。

災害用伝言ダイヤル「171」・「災害用伝言板」

●NTT「災害用伝言ダイヤル」

「災害用伝言ダイヤル」は、地震などにより被災地への電話がつながりにくい状態になった場合に提供される声の掲示板です。

災害用伝言ダイヤルの設置は、テレビ・ラジオを通じて公表します。一般加入電話（固定電話）／公衆電話／携帯電話／PHSなどは相互間送受信可能。録音伝言は運用期間終了時点で消去されます。

詳しくは
<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

伝言を録音する場合

1 7 1 にダイヤルする

ガイダンスに従って

録音の場合 **1**

ガイダンスに従って

被災地の方の電話番号 市外局番から××××-××××-××××

ガイダンスに従って

30秒以内に録音する

伝言を再生する場合

1 7 1 にダイヤルする

ガイダンスに従って

再生の場合 **2**

再生する

●NTT・携帯電話各社「災害用伝言板」

「災害用伝言ダイヤル」と同様、災害時にはインターネット通信を利用した、「災害用伝言板」がNTTや携帯電話各社により設置されています。他社の携帯やパソコンでも伝言の閲覧は可能です。

NTT(web171) <https://www.web171.jp/>

NTTドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

KDDI(au) <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

ソフトバンク／ワイモバイル

<http://dengon.softbank.ne.jp/>

※ホームページアドレスは変更になることがあります。

大地震そのときⅡ

災害情報の収集

テレビのニュースを見ようとしたのですが、停電しています。携帯電話のワンセグ機能を思い出し、つけてみました。でも、バッテリーがいつまでもつか不安です。

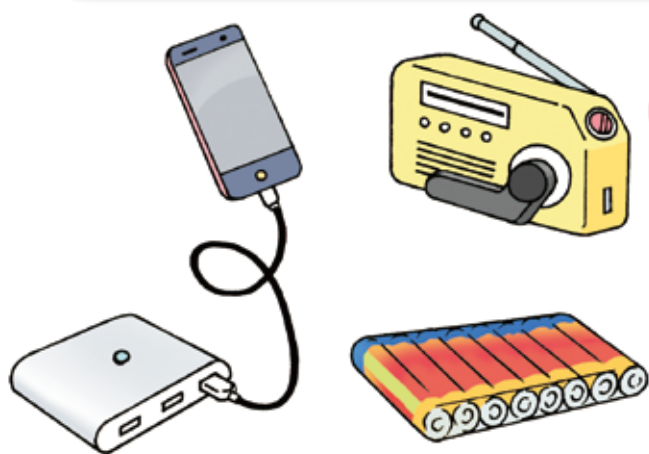


CHECK!



災害時の情報収集は、とても重要です。停電に備え、小型の携帯ラジオを用意しましょう。携帯電話も情報収集手段として有効です。太陽電池や手動の充電器もありますので、用意しておくといよいでしょう。

災害時は、デマ・流言に惑わされないように、「正しい情報」の収集に心がけましょう。



区の情報提供

新宿区では、災害情報を迅速に伝えるために、さまざまな災害情報システムを整備しています。

区からの災害情報は、区立公園・区施設に設置している屋外スピーカーや、防災区民組織※に配布している「防災ラジオ」を通じて、地域のみなさんにお伝えします。

また、地震情報や気象情報をメールで発信しています（防災気象情報の詳細はP41参照）。

その他、新宿区のホームページやツイッター、フェイスブック等でも災害の情報を発信しますのでご活用ください。

※防災区民組織 P20 「自主防災組織」とは参照



屋外スピーカー



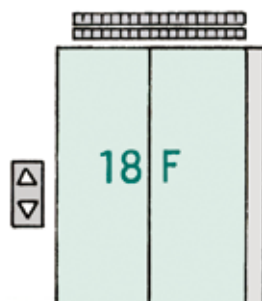
同報系無線



新宿区気象情報

ライフライン(電気・ガス・水道など)の停止に備える

電気だけでなく、ガスも水道も止まっています。慌てて、水と食糧を買いにスーパーへ行こうと思ったら、エレベーターも停止しています。18階からどうやって移動すればいいのかわかりませんでした。



CHECK!



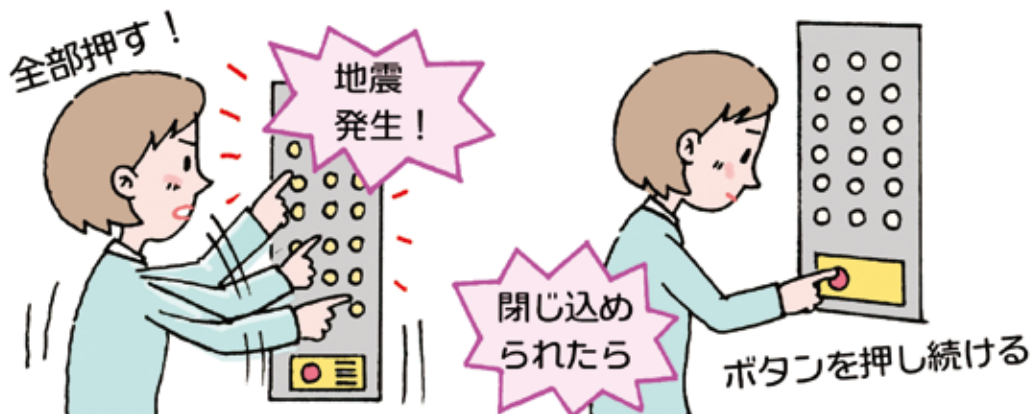
災害時には、電気、ガス、水道などライフラインが停止することもありますので、これを想定した備蓄をしておきましょう。また、エレベーターが停止すると高層階での生活が困難になる、いわゆる「高層難民」が発生することもあるので、日頃の備えが大切です。



エレベーターが止まったら…

エレベーターの中で地震が発生したら

- 行き先階のボタンをすべて押しましょう。
- 閉じ込められたら「非常電話」のボタンを押し続けましょう。
- 地震を感知する装置が設置されているエレベーターは、最寄りの階で自動的に停止します。むやみに行動せず、救助が来るのを待ちましょう。



エレベーターが動いていても

- 余震で止まることがあります。災害時にはエレベーターを使わないようにしましょう。

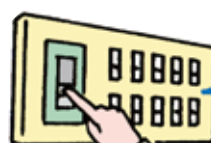
大地震そのとき Ⅲ



電気が止まったら…

停電になったら、家電製品のコンセントのプラグを抜くかブレーカーを落としましょう。通電したときにスイッチが入り、火災などの事故が発生することがあります。

震度5強以上の揺れを感知した場合に、ブレーカーやコンセント等への電気供給を自動的に止める器具（感震ブレーカー）を設置することをお勧めします。



ブレーカーを
落とす



ガスが止まったら…（マイコンメーターを確認しよう）

ガスは、震度5程度以上の揺れを感知すると、安全装置が作動して、自動的に停止します。復帰操作は自分で簡単にできますので、慌てずに確認してください。

ガスメーターの復帰方法

確認しよう！

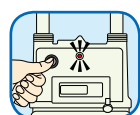
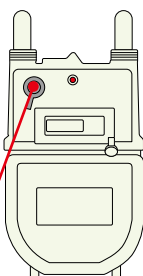
安全装置が作動して止まったマイコンメーターは、簡単に復帰させることができます。（自動的にガスが止まった場合、赤いランプが点滅します。）



1 すべてのガス器具を止める。屋外の器具も忘れずに。メーターの元栓は閉めない。



2 復帰ボタンのキャップを外す。※キャップが無いタイプもあります。



3 復帰ボタンを奥までしっかり押して、すぐに手を離す。（ボタンは元に戻り赤ランプは再び点滅（キャップを元に戻す）



4 約3分待つ。（この間にマイコンが安全を確認）赤ランプの点滅が消えるとガスが使えます。

※ガス臭い時、正常に復帰しない時には、最寄りの東京ガスへご連絡ください。



水道が止まったら…（トイレの使用は確認してから!）

水道が止まると、トイレの使用ができなくなります。簡易な方法として、ビニール袋を使用する方法があります。また、下水の配管が破損していることがありますので、配管を確認してから使用するようにしましょう。浴槽に水をはっておくと、非常時に生活用水として使用できます。



隣近所の助け合い

隣に高齢者の夫婦が住んでいることを思い出し、ドアをたたいて声をかけると、返事がありました。隣の人も通路に出てきたので、手分けして同じ階の人の安否を確認しました。



CHECK!



災害時には、隣近所との助け合いがとても大切です。日頃から顔の見える関係を築き、いざというときに備えましょう。また、高齢者や障害者など、災害時に支援が必要な人（災害時要配慮者）への配慮も心がけてください。

災害時要配慮者について

高齢者、障害者、乳幼児、妊産婦、外国人（日本語がよく理解できない方）など、災害が発生したときに、支援を要する人（災害時要配慮者）は、情報を得たり避難することが迅速にできない場合があります。このような方が身近にいることを意識しましょう。

区では、災害時要援護者名簿を作成し、警察・消防や防災区民組織などに配布するとともに「要配慮者防災行動マニュアル」を作成するなど、要配慮者の人の支援に取り組んでいます。



大地震そのとき IV

外出先で地震にあったら

Aさんのもとへ携帯電話のメールが届きました。長男C君と夫のBさんからでした。C君は電車が動かないので学校に泊まるようです。Bさんは、会社の応急対応が終わったので、徒歩で帰るとのこと。明るくなって行動した方が安全なので無理しないようにと返信しました。

連絡がついた!

ホッ!

歩いて帰るよ



学校に泊まるね



C男

CHECK!



大地震が発生した場合、鉄道など交通機関は復旧までにかなりの時間（日数）を要すると想定されます。

また、火災の発生や、危険物の落下など、徒歩帰宅は危険を伴いますので、無理をせず、会社や学校などで情報を収集しながら待機しましょう。



■ビルの中にいたら

- 天井材や照明の落下に注意し、身の安全を確保しましょう。
- エレベーターは利用しないでください(乗っていたらすべての階のボタンを押す)。
- ビル内の放送や係員の指示に従い、慌てずに避難しましょう。

■道にいたら

- 崩れやすいブロック塀や倒れる危険がある自動販売機などから離れましょう。
- 看板等の落下物に注意しましょう。
- 近くにある丈夫な建物か、オープンスペースに逃げましょう。
- 割れる危険があるので、ショーウィンドーから離れましょう。



■地下街にいたら

- 階段や避難口等の出口に殺到すると危険です。
- 停電したら非常灯が点灯するまで慌てないようにしましょう。
- 館内放送の指示に従って行動しましょう。



わが家の防災チェック

あなたの防災対策は万全ですか

室内等の安全対策

☐ 家具類の転倒・移動・落下防止対策をしている	☐ テレビなど家電の転倒・移動・落下防止対策をしている
☐ 大きな家具の前で寝ていない	☐ 窓ガラスやガラス戸などの飛散防止対策を行っている
☐ 懐中電灯を枕元に用意している	☐ 寝室にスリッパや靴など履物を用意している
☐ 廊下に物を置かないなど避難通路を確保している	☐ ベランダに大きな物を置いていない
☐ 消火器を用意し、使用方法も知っている	

備蓄など

☐ 食糧や水などを3日分程度備蓄している	☐ 常備薬や救急セットを用意している
☐ 浴槽やポリタンクに水をためている	☐ 非常用持ち出し袋を用意している
☐ 簡易トイレを用意している	☐ 携帯ラジオを用意している
☐ おむつや粉ミルクなどわが家に必要な備蓄をしている	

避難・その他

☐ 避難場所や避難所を知っている	☐ 災害時の連絡方法や避難について家族で話し合っている
☐ 災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板の使い方を知っている	☐ 地域の防災訓練に参加している
☐ ガスのマイコンメーターの復帰方法を知っている	

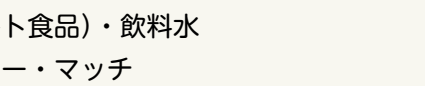
備えておきたいもののチェックリスト

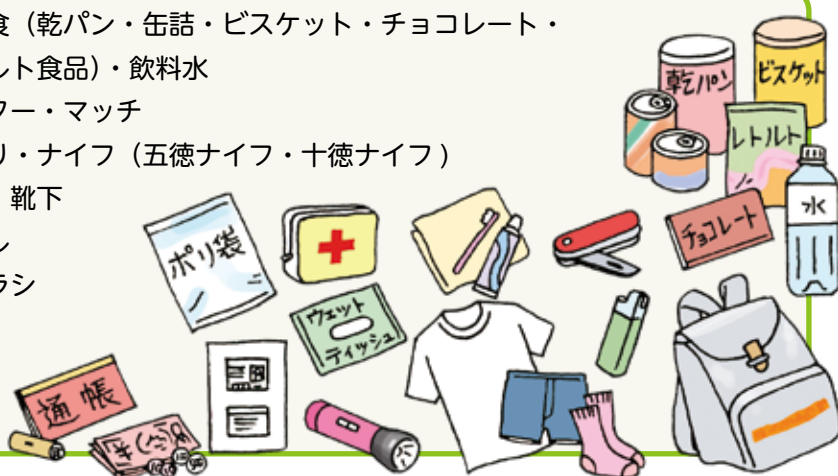
非常用持ち出し袋に入れておきたいもの

避難する際に各自の貴重品や物資等をすぐに持ち出せるように非常用持ち出し袋を準備しましょう。

- ☐現金
 - ☐印鑑
 - ☐医薬品
 - ☐救急セット
 - ☐ポリ袋
 - ☐ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
 - ☐健康保険証・免許証（コピー）
 - ☐通帳
 - ☐懐中電灯

- ☐非常食（乾パン・缶詰・ビスケット・チョコレート・レトルト食品）・飲料水
 - ☐ライター・マッチ
 - ☐缶切り・ナイフ（五徳ナイフ・十徳ナイフ）
 - ☐下着・靴下
 - ☐タオル
 - ☐歯ブラシ





自宅に備えておきたいもの

災害時には、物流が途絶え、生活必需品や食糧などが品薄になることが考えられます。日頃から災害に備えた準備をしましょう。

- ☐食糧（アルファ化米等） ☐ビニールシート・袋 ☐裁縫セット
☐飲料水（1日1人分3ℓ目安） ☐マスク ☐救急セット
☐携帯ラジオ ☐ヘルメット（防災ずきん）
☐電池（ラジオや懐中電灯用） ☐防寒具
☐携帯電話等の手回し充電器 ☐軍手



その他必要なものを用意しておきましょう

各家庭の状況に応じて
必要な物を準備しておきましょう。

- ☐眼鏡・コンタクトレンズ
 ☐入れ歯
☐母子手帳
 ☐生理用品
☐紙おむつ
 ☐卓上コンロ・固形燃料
☐粉ミルク・ほ乳瓶
 ☐ペット用品
☐処方薬・常備薬
 (ケージ・フード・リード)



「日常備蓄（ローリング・ストック）」のススメ

非常用持ち出し品や備蓄品として備えている食糧品の賞味・消費期限切れを防ぐためには、日常備蓄（ローリング・ストック）がおすすめです。古いものから順に普段の食卓に並べ、食べた分だけ買い足します。定期的な賞味・消費期限のチェックにもなり、比較的期限が短いものでも非常食として役立てることができます。

もし、Aさんのマンションに自主防災組織があったら……。ここでは、自主防災組織の活動の一例をご紹介します。

マンション自主防災組織 初動期の対応

1 まず、身の安全と家族の安全を確保してから、災害対策本部※1を立ち上げるため、本部要員があらかじめ決めた会議室などに集まり活動を開始しました。



2 各階の出火や建物被害の状況やけが人がいないか等各班とフロア担当者※2が協力して確認しました。事前に配布してある安否確認票※3をドアに貼るよう本部から指示が出ました。

※1 災害対策本部

防災活動の中心となる組織です。災害時には、各班に対する指示や全体の被害情報などをまとめ、防災関係機関や設備事業者などに対し、情報収集や要請を行います。

※2 フロア担当者

特に高層マンションでは、各階またはいくつかのブロックに分けて、担当者を決めておくといいでしょう。フロア担当者は、居住者をまとめるとともに、災害時は各班と協力して活動します。

※3 安否確認票

災害時に、玄関扉などに貼り出すことで、居住者の安否や状況を自主防災組織に伝えるものです。マンションの状況に合わせて内容を決め、平常時に配布しておくとう便利です。

※災害の時、ご家族の安否確認等記載して、玄関扉に貼ってください。

安 否 確 認 票			
棟 階	号室	氏 名	家族の人数 人
安 否 状 況	家族全員無事	家族にけが人がいます () 人 ↓ 助けが必要	家族の安否確認中 ↓ 会社 学校 外出
	避難している場所 () 避難できなかった場合 ()	連絡先 電話 携帯 住所	
防災組織へお願い □の中に○をしてください		その他要件を記入してください	
☐ ●高齢者がいるので安全な場所に避難させたい ☐ ●病人がいるので病院に搬送したい ☐ ●水・食糧が不足している ☐ ●情報がないので、正しい情報を知りたい			
メ			
モ			

自主防災組織があったら

- 3** 20階でけが人1名発生。幸い歩くことができたので、救出救護班の人が付き添い、1階まで降ろし、近くの医療救護所へ搬送しました。



集会室



- 4** マンション独自の災害時要配慮者名簿※4に記載されている人の安否確認が終わり、本部に報告。上層階の方で不安な方がいることを伝え、1階集会室を避難所として開設し、避難させることを決定しました。

- 5** 本部では、その後も防災ラジオ※5による区からの情報や、テレビなどの情報、マンション内の居住者の情報、建物の被害情報が集まっています。下水の確認ができないため、トイレを使わないこと、安否確認票の点検などを指示しました。



※4 マンション独自の災害時要配慮者名簿

災害時要配慮者カードを作成し、それを基に名簿を備えておくと、災害時に安否確認や救出・救助などがスムーズに行えます。

災害時要配慮者カードの例

氏名 (年 月 日生)	男 女	使用している医療器具等 器具等の名称	有 無
住所		非常の場合の連絡先	
電話・FAX 携 帯 電 話		氏名	
血液型 Rh+・-		住所	
階段の上り下り	可 不可	電話	
屋外の移動	可 不可	FAX	
会話を不安	可 不可	携 帯	
現在受けている医療処置	有 無	かかりつけの医療機関	
()		病院名	
		住所	
		電話	

※5 防災ラジオ

区の防災行政無線の受信とワンセグ放送が視聴できる専門受信機を防災区民組織 (P20「自主防災組織」とは参照) の代表の方にお配りしています。



マンション自主防災組織 2日目以降の対応

- 1** 受水槽※6からの水の補給と備蓄した食糧品を物資供給班が配布開始。自主的に備蓄していた人と公平になるようあらかじめルールを定めてあります。



- 2** 集会室に避難していた人のうち、介護が必要な人を区の福祉避難所※7に受け入れてもらうように交渉し、移動することが決まりました。

- 3** ライフラインが復旧しないため、実家や親戚の家に避難する人も出てきました。避難する人は安否確認票に書き込むとともに、災害対策本部に連絡先を届けていきます。避難するときはブレーカーを落とすなど、本部から注意事項を伝えます。



※6 受水槽

災害時、受水槽に溜まった水を確保しておくことができます（地震を感知して自動的に給水を止めるものもあります）。水道水なので、飲料水として使用できます。

※7 福祉避難所

福祉避難所は、災害時要配慮者の人などが避難生活を送るために指定されています。新宿区では、障害者施設や高齢者施設等が指定されています。



自主防災組織があったら

4 ごみ処理・汚物処理※8が問題になってきました。電気が止まったため、冷蔵庫の食品も腐ってきます。本部からは、自宅なるべく保管するよう指示が出ています。一部、衛生的な面から自宅に置くことができないものは、決められたところへ集積することになっています。



5 電気が復旧しました。エレベーターも安全点検の日程が決まり、復旧のめどがつかしました。少しずつ日常を取り戻しつつあります。

※8 ごみ処理・汚物処理

災害時には、道路事情などによりごみ収集ができなくなることが想定されます。収集再開までは自宅で保管することが原則ですが、発生したごみの処理についてあらかじめ定めておくことも必要です。



自主防災組織があれば

高層マンションの多くは、防災センターが管理会社によって運営され、常駐する警備員がいます。しかし、災害時には、けが人対応やエレベーターの閉じ込め、住民からの問い合わせに追われ、各戸の状況を把握し、すべてに対応することは困難だと想定されます。

このようなときのために、自主防災組織を結成し、住民が相互に力を出し合い、助け合う体制をつくりましょう。



「自主防災組織」とは

- 「自主防災組織」は、地域住民が自ら命を守り、助け合うため、日頃から話し合い、救助・救出、初期消火、避難、避難所運営などを行うための組織です。新宿区では、これらの組織を「防災区民組織」として登録し、訓練や資機材の購入に対する助成などさまざまな支援を行っています。現在、221組織が「防災区民組織」として活動しています。（令和2年12月31日時点）

マンション防災の現状

- 新宿区が平成28年度に実施したマンションの実態調査では、「防災・避難等のマニュアルを作成している」と回答したマンションは26%と低い割合でした。阪神・淡路大震災では、救助・救出や消火活動など隣近所の住民が果たした役割は大きかったと報告されています。災害時にはこのように、近隣の「協力」や「助け合い」が必要です。



自主防災組織を立ち上げるには

- 多くのマンションには、管理組合や自治会があります。これらを活用し、自主防災組織を立ち上げましょう。このとき、居住環境や特性を考慮することが必要です（世帯数・耐震性・階数・周辺環境・世帯のライフステージ・防災センターの有無など）。
- 新宿区では、防災アドバイザーを派遣し、自主防災組織の立ち上げに向けた支援を行っています。このほか、地域の防災区民組織に参加して活動することも可能です。

1 管理組合役員や同じマンションの住民に話してみましょう



2 協力的な人や役員と一緒に管理組合で発言しましょう



3 管理組合の合意を得たら検討チームを結成しましょう



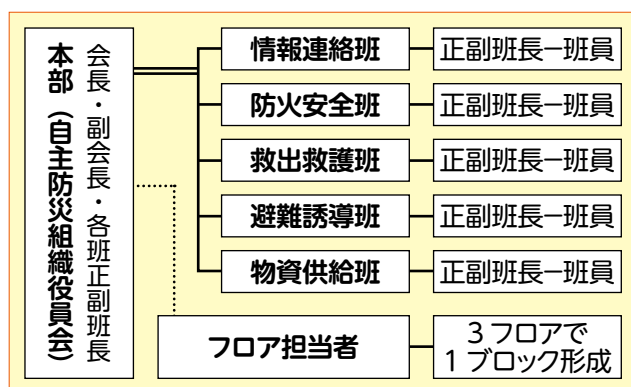
を立ち上げよう!

結成・活動
(一般的な例)

自主防災組織を立ち上げるには

4 自主防災組織の編成と活動案を検討しましょう

- 自主防災組織の編成と活動
マンションの「自主防災組織」(例)



●年間活動計画 (例)

自主防災組織主要事業	
4月～6月	・総会の開催 ・年間活動計画の作成 ・広報紙の発行 ・初期消火訓練 (目的別訓練) ・非常階段の点検 ・防災資機材の一斉点検
7月～9月	・災害時要配慮者の避難方法等の打ち合わせ 防災訓練 (自主防災組織全体訓練) ・消火訓練 ・避難誘導訓練 ・救出救護訓練 ・情報訓練 ・地域のお祭りに参加
10月～12月	・広報紙の発行 ・炊き出し訓練 (目的別訓練) ・火の用心の呼びかけ
1月～3月	・座談会の開催 ・防災資機材の一斉点検

5 マンション住民に案を配布し、意見を聞きましょう



6 意見を集約したら、修正案を作成し管理組合に提出しましょう



7 承認を得たら いよいよ活動スタート



全体としてやっておくべきこと

本部

全体の統括などを行います。

情報連絡班

情報連絡調整を行います。

防火安全班

防火活動や初期消火活動などを行います。

救出救護班

けが人の救出や搬送などを行います。

避難誘導班

居住者の避難誘導支援などを行います。

物資供給班

居住者へ飲料水や食糧の提供などを行います。

それではいよいよ組織活動のスタートです！

本部や各班にはさまざまな役割があります。それぞれの役割を確認する前に、マンション全体としてやっておくべきことを確認しておきましょう。

設備点検の実施

- 消火設備・受水槽・非常用発電機など防災に関する設備の状況を確認します。防災訓練時に居住者全員で確認したり、操作マニュアルを居住者間で共有しましょう。

居住者名簿・マンション独自の災害時要配慮者名簿の作成

- マンション全体の居住者名簿を作成します。フロア担当がいる場合はフロア担当者を通じて居住者カードを集めます。カードをもとに名簿を作成します。安否確認がしやすいように、階ごとに分けておきましょう。
- 要配慮者情報についても、災害時要配慮者カードを作成するなど情報を把握し、マンション独自の災害時要配慮者名簿を作成します。
- 居住者名簿等の保管および使用のルールを決定します。
※調査時に保管や使用のルールを居住者に説明すると良いでしょう。

個人情報の取り扱いには
十分注意
しましょう！

保管にあたっては（例）

- ① 防災センターや管理人室など管理の行き届く共有スペースに保管する。
- ② 鍵のかかる金庫に入れて保管する。
- ③ 担当者が責任をもって鍵を管理する。

使用にあたっては（例）

- ① 大地震が発生して本部が立ち上がり、安否確認を実施するときに主に使用する。
- ② 職業欄を確認し、医療従事者には災害時に救護活動を要請する。

居住者カードの例

氏名	部屋番号	部屋の用途	住戸事務所等
職業	電話番号	携帯電話	
世帯員の氏名	続柄	生年月日	血液型
		連絡番号	連絡先
緊急連絡先	氏名	電話番号	
その他（健康上の問題など知らせておきたいことを記入してください。）			

※部屋の用途はどちらかに○をしてください。

災害時要配慮者カードの例

氏名	男女	使用している医療器具等 器具等の名称
(年 月 日生)		有 無
住所		非常の場合の連絡先
電話・FAX 携帯電話		氏名
血液型	Rh+・-	住所
階段の上り下り	可 不可	電話
屋外の移動	可 不可	FAX
会話に不安	可 不可	携帯
現在受けている医療処置	有 無	かかりつけの医療機関
		病院名
		住所
		電話

自主防災組織の活動

事前の準備
(一般的な例)

関係機関の 連絡先一覧作成

- マンションの各種設備を管理・点検している会社や、防災関係機関の連絡先を確認し、連絡先一覧を作成します。平常時と緊急時で連絡先が違ふことがあるので注意しましょう。

各階図面の 確認

- マンションの各階の状況を確認します。各階の平面図などがあるとよいでしょう。
- 災害時に有効活用できる部屋やスペース、避難経路、消火器や消火栓などを確認します。



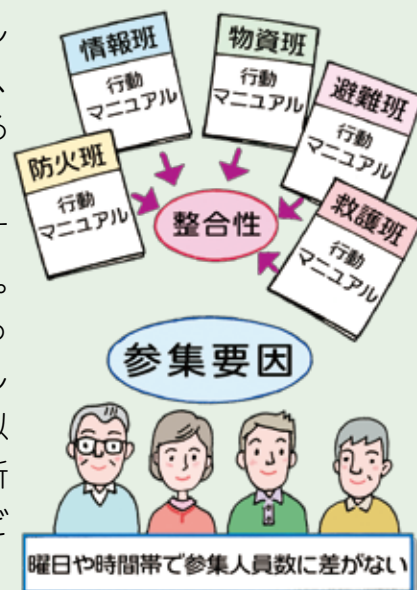
防災倉庫の 設置・維持管理

- マンション建物または敷地内に防災倉庫を確保し、各班と相談し、必要な資機材や物品を備蓄しましょう。また、定期的に倉庫内の点検を行い、必要に応じて更新を行います。管理のために、備蓄物資一覧表や備蓄物資配置図などを作成し、扉の内側に貼っておくと良いでしょう。



災害時行動 マニュアルの作成

- 災害時行動マニュアルを班ごとに作成します。内容については、定期的に検討し、更新します。全体として整合性がとれるようにしておきましょう。
- 災害発生時にマニュアルに従って活動する本部及び各班の参集要員を決めます。平日・夜間・休日など、時間帯等によって参集人員数に差がでないように設定しましょう。他にも、参集基準（震度5弱以上で参集など）や参集場所、本部設置場所などを決めます。要員が参集できるほどの広さがあるところを参集場所とします。



それでは、次のページ以降の本部及び各班の役割を確認し、災害時の行動マニュアルを作成しましょう！

本部の役割

本部

全体の統括などを行います。

情報連絡班

情報連絡調整を行います。

防火安全班

防火活動や初期消火活動などを行います。

救出救護班

けが人の救出や搬送などを行います。

避難誘導班

居住者の避難誘導支援などを行います。

物資供給班

居住者へ飲料水や食糧の提供などを行います。

平常時の活動

いざという時に備えて、平常時からいろいろな対策をとっておきましょう。
日頃からの備えが、災害時には大きな効果を発揮します。

防災意識の啓発

- 掲示板や回覧などを利用して、防災意識の啓発や、防災関係機関からの広報の周知を行います。各家庭での備蓄や、家具転倒防止器具の設置など、災害に対する自助の備えを促します。

防災訓練の実施

- 防災訓練を実施します。訓練の実施にあたっては、各班と調整して内容を検討します。また、地域の訓練にも積極的に参加します。

発災時～1日目の活動

地震が発生したら、第一に自分の身や家族の安全を確保します。安全が確認できたら、班ごとに、初期消火や救出救護などの初期行動をとります。

要員参集・本部立ち上げ

- 地震が発生したら、本部員・各班員は所定の場所に参集し、本部を立ち上げます。また、各班の班員が参集しているか確認し、参集していない班員がいれば、他の者が代理となります。



居住者名簿等の提供

- 居住者名簿・マンション独自の災害時要配慮者名簿を各戸の安否確認を実施する救出救護班や、避難誘導を行う避難誘導班に提供します。

自主防災組織の活動

各班の役割
(一般的な例)

情報の集約・活動の指示

- 情報連絡班を通じて、各階の被害情報及び各班の活動状況の報告を受けます。避難指示やマンション内外の初期消火・救護活動の支援などを指示します。また、各班の活動に対する指示や設備の使用等について決定します。(例：簡易トイレの使用・安否確認票の掲示)

関係機関への連絡

- 必要に応じて防災関係機関等へ救助・応援要請や被害状況報告を行います。

3日目までの活動

電気・ガス・水道などのライフラインが停止し、エレベーターやトイレなど、普段使っていた各種設備が使用できなくなることが予想されます。

被害状況の集約

- 引き続きマンション内外の被害状況等の情報を集約し、必要に応じて本部指示や情報提供を行います。

関係機関への連絡

- ある程度落ち着いたら、マンション内の各種設備の使用の可否を調査し、必要に応じて管理会社・点検会社に修繕・点検を依頼します。

その他本部指示

- 防火・余震への備えや、ごみ排出ルールなどを本部指示として周知しましょう。

4日目以降の活動〔復旧期〕

徐々にライフラインが復旧し始め、外部からのさまざまな支援も行われる時期です。

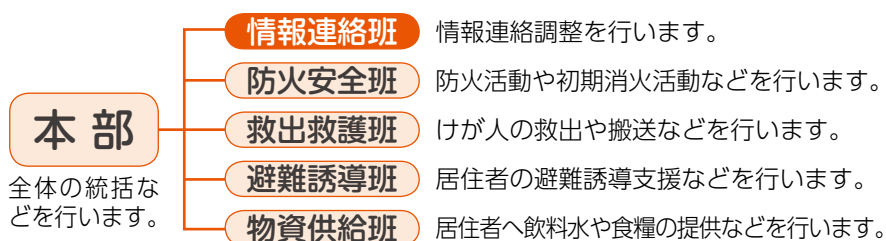
設備復旧の説明

- 建物設備の被害状況・復旧スケジュールについて、居住者に説明・周知します。同時に、使用できない設備に代わる方法・手段を案内します。

態勢規模の拡大縮小

- 必要に応じて、各班の態勢の拡大・縮小・閉鎖を指示します。

情報連絡班 の役割



平常時の活動

情報伝達経路の確認

- 安否情報や出火状況、建物被害情報を集約して本部に報告する担当者（情報伝達担当）を、各階またはいくつかのブロックごとに決めておきます。また、提供される情報をまとめる担当（集計担当）も決めておきます。
- 情報伝達担当は、災害時にはどこで待機しているかを各班に伝えておきます。

防災訓練の実施

- 防災訓練を実施し、情報の伝達訓練を行います。情報伝達経路の確認を行うことが必要です。トランシーバーなどの情報伝達機材を準備しておくといいでしょう。

発災時～1日目の活動

資機材の配備

- 情報伝達機材を必要とする要員に配備します。トランシーバーなどについては、配備前に誰がどの番号のものを持っているか確認します。機材の動作確認についても同時に行います。

情報収集の手段の確認

- 電話やテレビ・ラジオ・インターネットなどの情報収集手段について、使用の可否を確認します。

情報の収集・伝達

- 救出救護班や防火安全班から各戸の安否情報や出火状況を確認し、集計担当に伝達します。集計担当は情報を種別ごとに集計した後、本部に報告します。
【情報種別】①安否（けが人・不明者など）②出火・鎮火
③設備（故障・停電による停止など）④建物被害など
- 本部から指示があれば情報伝達担当が各戸に周知します。

自主防災組織の活動

各班の役割
(一般的な例)

3日目までの活動

安否確認の 継続

- 安否不明な居住者について、引き続き確認し、本部に報告します。居住者名簿等を利用して、できる限り連絡をとりましょう。

情報の 収集・伝達

- 周辺地域の被害状況やライフラインの復旧情報を収集し、本部に報告します。

被害の報告 支援など要請

- マンションの被害の報告や、それに伴う支援の必要性などを本部に報告します。

4日目以降の活動 [復旧期]

情報の 収集・伝達

- 引き続き安否情報や被害情報などを情報種別ごとに集計・整理し、本部に報告します。本部からの伝達事項を居住者に周知します。

正しい情報の 提供

- ラジオなどから正しい情報を得て、居住者に周知します。同時にデマ・流言に対する注意を呼びかけましょう。

こんな資機材を用意しておきましょう！

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ☐ トランシーバー | 建物内の情報伝達に使用します。必要数を確保しましょう。 |
| ☐ 拡声器 | 各フロアで情報を伝えるのに役立ちます。また、避難誘導や防犯の見回りなど、他班が実施する活動にも有効です。 |
| ☐ 携帯ラジオ | 情報収集に必要です。予備の電池は必ず用意しましょう。 |
| ☐ 掲示板 | 居住者への情報提供に使用します。 |
| ☐ 模造紙・筆記用具 | 各種情報を記録するのに必要です。 |



防火安全班 の役割

本部

全体の統括などを行います。

情報連絡班

情報連絡調整を行います。

防火安全班

防火活動や初期消火活動などを行います。

救出救護班

けが人の救出や搬送などを行います。

避難誘導班

居住者の避難誘導支援などを行います。

物資供給班

居住者へ飲料水や食糧の提供などを行います。

平常時の活動

消火設備の確認

- 各階に設置してある消火器や屋内消火栓などの消火設備の設置場所を確認します。同時に、使用方法についても確認します。

防火の呼びかけ

- 居住者に対して防火・防犯の呼びかけをします。



防災訓練の実施

- 実際に消火器を使用した訓練等を実施します。管轄の消防署に訓練指導を依頼しても良いでしょう。

発災時～1日目の活動

初期消火

- 各部屋の出火状況を確認し、出火している部屋があれば大声で周囲に知らせ、初期消火を行います。もしも火が天井まで達したら、初期消火は不可能と判断し、居住者を避難させます。また、本部を通じて、消防に通報します。



出火状況の伝達

- 出火状況を情報連絡班に伝達し、必要に応じて応援を要請します。火災の発生がない場合、または鎮火した場合は、他の班の応援に加わります。



自主防災組織の活動

各班の役割
(一般的な例)

建物の被害状況確認

- 建物の被害状況を確認し、情報伝達担当に報告します。また、危険箇所には表示をし、立ち入りを制限します。

建物チェックポイント

建物：外壁・内壁にヒビ、崩落、ガラスの飛散、蛍光灯の落下など

設備：エレベーターの停止、給水管の破損による断水など



3日目までの活動

防火の見回り

- 各戸でろうそくやカセットコンロを使用していることがあるので、火気使用の注意を呼びかけます。

防犯の見回り

- マンション内を定期的に巡回します。見慣れない人がいれば声をかけます。

4日目以降の活動 [復旧期]

防火・防犯の見回り

- 引き続き防火・防犯の見回りを行います。被災地の外からさまざまな人たちが来ることが予想されるので、積極的に声かけなどをします。

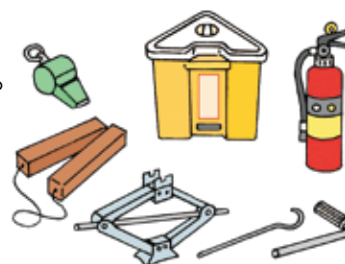
転倒家具の引き起こし

- 入居者の要請に基づき、転倒した家具の引き起こしを行います。入室の際には居住者のプライバシーに配慮し、むやみに他の部屋に立ち入らないようにします。



こんな資機材を用意しておきましょう!

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 拍子木 | 見回りをする際に便利です。 |
| ☐ 三角バケツ | 消火用の三角バケツを各階に設置しておくことも必要です。 |
| ☐ ジャッキ | 家具の引き起こしに使用します。 |
| ☐ 消火器 | 火災を発見した際に、すぐに消せるように見回り時に一緒に持ち歩きましょう。 |
| ☐ 警笛 | 遠くにいる人へ合図を送るなどに便利です。 |



救出救護班 の役割

本部

全体の統括などを行います。

情報連絡班

情報連絡調整を行います。

防火安全班

防火活動や初期消火活動などを行います。

救出救護班

けが人の救出や搬送などを行います。

避難誘導班

居住者の避難誘導支援などを行います。

物資供給班

居住者へ飲料水や食糧の提供などを行います。

平常時の活動

安否確認票の配布

- 災害時に使用する「安否確認票」（P16 参照）を作成し、各戸に配布します。配布の際には使用方法（扉に貼り付けるなど）についても説明します。



エレベーター対策

- 設置されているエレベーターの地震時の運転について確認します。また、エレベーター内に水や食糧、携帯トイレなどの防災用品を収納したキャビネットを備蓄します。

防災訓練の実施

- 救出・救護訓練を実施します。バールなどの救出機材や三角巾の使用方を学びます。管轄の消防署に指導を依頼しても良いでしょう。

発災時～1日目の活動

安否確認の実施

- 各戸の安否確認票を確認し、情報伝達担当に報告します。安否確認票が貼付されていなければ、直接確認します。

救出救護活動

- 家具の下敷きになっている人やけがをした人を発見したら、直ちに救出・救護活動にあたりましょう。重症者については、避難誘導班に引き継ぎ、医療救護所等に搬送しましょう。また、居住者の中に医療従事者がいれば協力を要請します。軽症者については応急手当を行い、定期的に見守ります。



自主防災組織の活動

各班の役割
(一般的な例)

近隣地域 への協力

- マンション内の救出・救護に一定のめどがついたら、近隣地域の救出・救護にあたります。消防等防災関係機関の活動にも協力します。

3日目までの活動

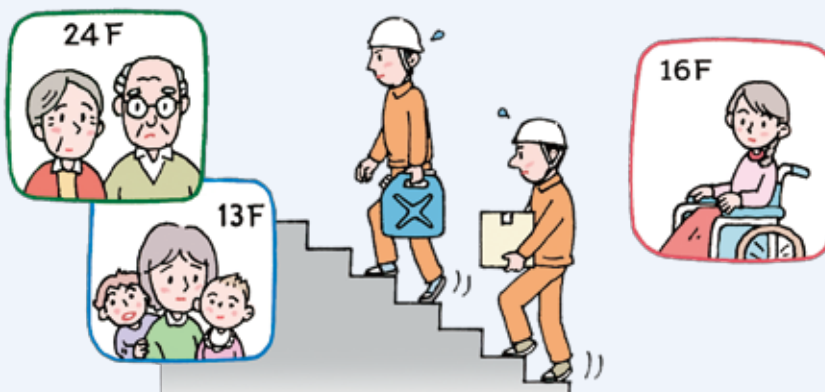
軽症者の 見守り

- 定期的に軽症者の様子を見ます。容体が急変することもあるので状況に応じて医療救護所等に搬送します。

4日目以降の活動 [復旧期]

物資運搬の 支援

- 高層階の居住者の要請に基づき、物資の運搬を手伝います。



こんな資機材を用意しておきましょう!

- ☐ 救出用セット ジャッキ、のこぎり、おの、つるはし、バール、チェーンソー、救命ロープなど
- ☐ 救急用セット 包帯、三角巾、消毒薬、ガーゼ、はさみなど
- ☐ 懐中電灯 予備の電池も準備しましょう。
- ☐ エレベーター用キャビネット 水、食糧、携帯トイレ、懐中電灯、ラジオ、防寒具などを収納したキャビネットをエレベーター内に設置しましょう。



避難誘導班 の役割

本部

全体の統括などを行います。

情報連絡班

情報連絡調整を行います。

防火安全班

防火活動や初期消火活動などを行います。

救出救護班

けが人の救出や搬送などを行います。

避難誘導班

居住者の避難誘導支援などを行います。

物資供給班

居住者へ飲料水や食糧の提供などを行います。

平常時の活動

避難誘導方法の確認

- 避難誘導方法及び避難経路を確認します。避難経路となる通路に障害物がないか確認し、あれば撤去します。また、医療救護所が設置される最寄りの避難所や大火災が発生した場合に避難する避難場所を事前に確認します。



一時避難所の確保

- 地震が発生してエレベーターが停止した場合に、高層階居住者が一時的に身を寄せることができる場所（一時避難所）をマンション内に確保します。利用ルールも策定しておきます。

防災訓練の実施

- 避難誘導訓練を企画・実施します。特に高層階から要配慮者を布担架などで搬送する方法を習得します。



発災時～1日目の活動

避難誘導

- 避難場所などへの避難命令が発令された場合、全居住者の避難誘導を行います。事前に決めておいた避難経路を通して避難誘導しましょう。避難の際には居住者名簿を活用し、避難者を把握します。目的地到着後に再度確認します。



自主防災組織の活動

各班の役割
(一般的な例)

一時避難所の設置

- マンション内に、エレベーターが停止したときの高層階居住者の一時的な避難所を設けます。高齢者のために簡易ベッドなどを準備しておくことも必要です。

重症者の搬送

- 重症者を医療救護所等に搬送します。引き渡しの際には重症者の身元や緊急連絡先、こちらの連絡先を伝えます。

3日目までの活動

一時避難所の維持管理

- 一時避難所の運営を行います。

4日目以降の活動 [復旧期]

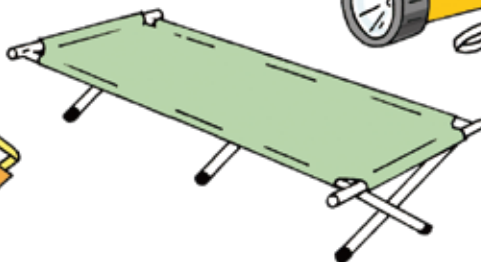
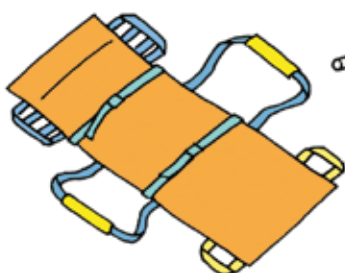
一時避難所の閉鎖

- エレベーターが復旧したら、一時避難所を徐々に縮小し、閉鎖します。

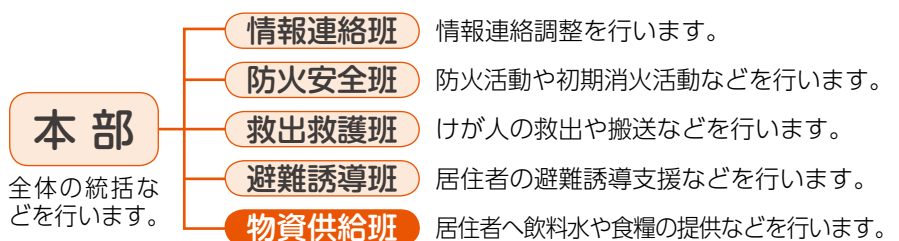


こんな資機材を用意しておきましょう!

- ☐ 担架 階段の上り下りができる布担架が良いでしょう。最近では階段でも人の搬送が可能な機材があります。
- ☐ 簡易ベッド 一時避難所用です。
- ☐ 拡声器 避難誘導時に使います。
- ☐ ホワイトボード等 耳の不自由な人に、避難方向などお知らせするのに使います。
- ☐ 懐中電灯等 足元など暗い場所を照らすのに使います。



物資供給班 の役割



平常時の活動

非常食等の 備蓄

- 各家庭での備蓄が原則ですが、もしもの時に備えてマンション全体で飲料水や非常食を備蓄しておきます。居住者の年代にあわせて品目を変えると良いでしょう（高齢者のためのおかゆ、乳幼児のための粉ミルクやベビーフードなど）。また、調理に必要な資機材も備蓄します。自主的に備蓄していた人と公平になるよう配分ルールを定めておくとう良いでしょう。

災害時ごみ 集積所の確保

- 災害時に排出されるごみの集積場所を確保し、災害時のごみの排出ルールを定め、これを周知します。災害時には、できるだけ各戸でゴミを保管してもらうようにしましょう。

応急給水所の 確認

- 応急給水所の場所と経路を確認します。新宿区では鶴巻南公園、百人町ふれあい公園、淀橋給水所で応急給水を行います。
- 受水槽のある場合には、非常時の利用方法や活用について確認しておきましょう。

防災訓練の 実施

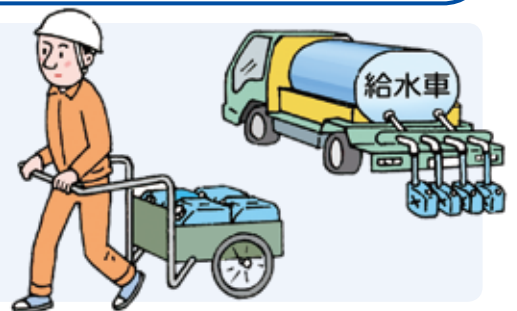
- 炊き出し訓練を実施します。また、仮設トイレの組立て訓練も実施します。資機材の使用方を習得しましょう。



発災時～1日目の活動

応急給水所の 確認

- 応急給水所で飲料水の供給を受けることができるかを確認します。ポリタンクや運搬用のリヤカーなどを用意して水の供給を受けましょう。
- 受水槽からの供給も行います。



仮設トイレ

- 組立式の仮設トイレを設置します。マナーを守って清潔に使用するよう周知します。

自主防災組織の活動

各班の役割
(一般的な例)

3日目までの活動

食糧や飲料水等の配分

- 備蓄しておいた食糧・飲料水を配分ルールに従って公平に配ります。また、応急給水所より供給を受けた飲料水も各戸に配分します。

ごみ集積所の開設

- 災害時ごみ集積所を開設します。開設にあたっては、できるだけ各戸でゴミを保管してもらうよう周知します。また、不衛生にならないように注意します。



4日目以降の活動 [復旧期]

ごみ集積所の維持管理

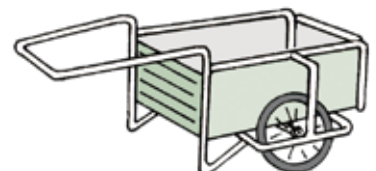
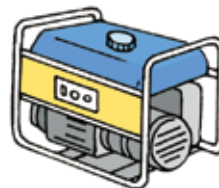
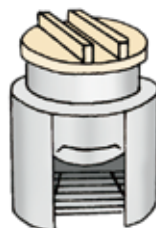
- 引き続き居住者に対して、各戸でのごみの保管を呼びかけるとともに、集積所の維持管理も行います。

支援の受け入れ準備

- 支援物資の受け入れ場所の確保や、配布対象人員数の確認など、受け入れ準備を行います。

こんな資機材を用意しておきましょう!

- ☐ 飲料水・非常食 保存期限をそろえておくと更新しやすいでしょう。
- ☐ 災害用炊き出しセット 大型釜、バーナー、発電機など。
- ☐ ポリタンク 飲料水の供給を受ける際に使用します。
- ☐ リヤカー 物資の運搬に使用します。折りたたみ式が格納しやすいでしょう。
- ☐ 組立式仮設トイレ 防災訓練時に組立てを練習しましょう。



実例1 「西戸山タワーホウムズ」防災隊の取り組み

●東日本大震災を機に本格化

25 階建ての建物 3 棟（昭和 63 年竣工・全 576 戸）からなる西戸山タワーハウズズの自主防災の取り組みについて、自治会副会長（防災隊事務局長）の福田精二さんにお話を伺いました。

以前から防災訓練や家具転倒防止支援などが行われていましたが、東日本大震災を機に、平成 24 年「防災隊」が発足、さらに活動が本格化しています。活発な意見交換と活動の具体化のために、管理組合と自治会の役員で構成される防災会議が月 1 回開かれ、年 1 回の防災訓練でも、階段避難器具（イーバックチェア）の操作訓練や、災害用伝言ダイヤル訓練など充実が図られています。

平成 29 年には日本赤十字社東京都支部を招いて応急手当講習を実施しました。また、防災意識啓発のために福田精二さんが自ら執筆する「防災 NEWS」を毎月全戸に配布しています。こうした創意と工夫による地道な活動が実り、平成 29 年の防災訓練（安否確認訓練）では 74.7%という過去最高の確認率となりました。夏のお祭りや冬の餅つきといった地域活動で住民同士が顔なじみになっておくコミュニティづくりも重要であるとのこと。



●課題と向き合いながらこれからも

平成 30 年でマンション竣工から 30 年。近年のマンションとは違い、防災設備が不足している部分もあります。住民の高齢化も防災活動において避けられない課題です。こうした課題に向き合い、非常用電源の確保・拡充や、新たな防災資機材の整備などが行われています。また、火災やけがなどで避難を余儀なくされた高齢者をサポートするために、マンション独自の「災害時要サポート登録」を始めました。同時に、高齢者をサポートする「災害ボランティア登録」も始めています。試行錯誤のなかで自主防災活動はこれからも続き、終わりはありません。



西戸山タワーハウムズ自治会
副会長（防災隊事務局長）
福田精二さん

自主防災活動のベテランとして新しく組織を立ち上げようとするマンションへのアドバイスを伺うと、「何より必要なのはヒューマンリソース（人的資源）。1人でもよいので手を挙げる人がいれば、1人が2人、2人が4人へと広がる。そして、すぐに組織が機能しなくてもあきらめず、地道にステップを踏んでいくことが大切」とのことでした。



防災訓練

応急手当講習



防災 NEWS

実例2 「信濃町ハイム」災害対策本部自主防災会の取り組み

● 原点に立ち返る防災活動

9階建てと5階建ての2棟がつながっている信濃町ハイム（昭和53年竣工・全156戸）の防災部長、相原昭次さんにお話を伺いました。

長く防災訓練を行っている消防署の提案、新宿区のマンション交流会での情報を得て、自主防災組織としての活動が始まりました。毎月開かれる管理組合の理事会や管理会社との情報交換をもとに、自主防災活動の原点に立ち返った「大規模災害に対する住民意識調査」を実施、マンション独自の「災害時援護希望カード」、「災害救援隊」の登録なども行われています。また、

「大型家具の固定用具」「非常用持ち出し袋」「室内用熱煙感知器」「家庭用消火器」の全戸支給も計画されています。これは各家庭における不備の問題を解決するとともに、一斉に支給することで、耐用・消費期限が来たらまた一斉に交換できるというメリットがあります。



● 管理組合主導の長期修繕計画

マンション全体の大規模修繕などは、ともすると管理会社任せになってしまいます。しかし、信濃町ハイムでは、以前、理事長を務めた一級建築士の相原昭次さんが中心となって、管理組合主導の長期修繕計画を立てて、自分たちで優先順位を決めています。このことは自主防災活動においても大いに生かされています。



信濃町ハイム災害対策本部
自主防災会
防災部長 相原昭次さん

具体的には、屋上高架水槽の鉄骨カバー撤去（3トン以上の鉄骨落下による被害を防ぐ）、全戸玄関を耐震扉に交換（地震時に建物の歪みで扉が開かなくなるのを防ぐ）、南玄関前広場の擁壁補強と高木伐採（避難通路の安全確保）、屋外防災倉庫の新設（屋内2か所の防災倉庫に追加）、全115か所の共用部非常照明灯を30分から1時間対応に交換（高齢者などの落ち着いた避難誘導を考慮）、玄関ホールにAEDを設置（マンション住民以外でも利用できるようにAED設置ステッカーを玄関に貼付）など、めざましい活動実績があります。また、「今後は、自主防災組織としての役割分担など体制づくりや、防災・地域活動を通じたマンション住民や地域住民とのさらなる交流なども進めていきたい」とのことでした。



防災訓練



擁壁補強



屋外防災倉庫



屋内防災倉庫

実例3 「サントーア哲学堂公園」自主防災の取り組み

●「自助」の動機づけとする防災訓練

9階建てのマンションであるサントーア哲学堂公園（平成7年竣工・全46戸）の管理組合理事長の佐藤邦弘さんと防災委員長の太田吉則さんにお話を伺いました。

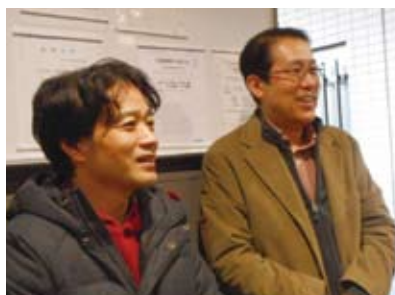
サントーア哲学堂公園の自主防災活動は、東日本大震災を契機に、十分に機能していなかった自衛消防組織をレベルアップする形で始まりました。防災士の資格をもつ太田吉則さんが中心となり、一から防災訓練企画とマニュアルづくりをしました。

平成26年からは、消防署の指導を受けながら、毎年本格的な防災訓練を行うようになり、平成29年には佐藤邦弘さんとともに指揮して、マンションの屋内消火栓を使った防災訓練も実施しました。また、マンション住民に「自助」の意識を高めてもらうため、訓練だけに限らずに、正確な知識や情報を身に付けるための「防災学習」も行っています。



●具体的な想定と現実的な工夫

いざという時、日頃の備えを生かせるような工夫も数多く行っています。マンションの掲示板には、けが人発生を想定して災害拠点病院や医療救護所設置の避難所の場所を常に掲示しています。また、備蓄品を収納している管理室や消火ポンプ室の扉には、収納している物品の一覧表を貼付することで、住民の誰でもひと目でわかるようにしています。さらに、女性の視点や維持管理などを踏まえて、災害時のトイレのルールやマナーも決めています。限られた予算や人員の中で、細かい創意工夫や配慮の積み重ねが、防災活動の充実につながっています。



サントーア哲学堂公園
管理組合理事長 防災委員長
佐藤邦弘さん(左) 太田吉則さん(右)

最後に、自主防災活動をはじめるための心得などを伺うと、「東日本大震災に限らず、新潟県中越地震、阪神・淡路大地震といった過去の震災の教訓を生かさないのは、被災された方々に申し訳ないと感じました。そう思える人は、是非とも、やれることをやるべきだと思います。また、防災活動の普及のため、当管理組合で作成した訓練メニューや学習原稿については、他のマンションの方にも喜んで提供します」とのことでした。



防災訓練

防災資料



扉の物品一覧票

備蓄品



近隣との交流

家具転倒防止対策や水・食糧の備蓄など、ご家庭での災害に対する備えは大切です。しかし、各家庭・個人の力だけで災害に立ち向かうには限界があります。

日頃から、いざという時に備えて、隣同士やマンション内の住民同士で顔を合わせ、より良い関係づくりを進めましょう。



地域との連携



災害時には、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。阪神・淡路大震災でも、倒壊家屋から救出された人の約8割が、近隣住民などに救出されたと報告されています。いざという時に備えて、地域との協力体制づくりを行うことが、マンション自体の防災力を高めることにもなります。

より良い関係を築くために

実際に地域との協力体制を構築するために、次のことから始めてみましょう。

① あいさつをしよう！

関係づくりの第一歩はあいさつです。隣近所はもちろん、マンション外の地域住民の方にもあいさつをしましょう。日頃からあいさつを交わすようになれば、災害時にも、自然とお互いに助け合うという意識が生まれます。

② 地域の行事に参加しよう！

地域の行事に積極的に参加し、顔の見える関係づくりを進めましょう。お祭りや美化活動などの地域のイベントに参加することは、地域住民同士の親睦を深めるだけでなく、自分の住む地域を知ることにもつながります。

③ 合同訓練を実施しよう！

災害時にはお互いに協力して応急活動にあたらなければなりません。合同の防災訓練を実施して、いざという時に備えましょう。

災害時に必要な知識や、技術を習得できるのはもちろん、訓練を通じて地域の結束を強めることにつながります。



新宿区では、震災をはじめとする災害から、区民のみなさんの生命と財産を守るため、さまざまな事業を行っています。「マンションの耐震化」に関する助成や防災アドバイザーの派遣も行っていますので、ぜひ、ご活用ください。

建築物等耐震化支援事業（非木造建築物）

昭和 56 年 5 月 31 日以前に着工した建物の、耐震診断や補強設計、耐震改修工事に関する費用の補助や耐震アドバイザーの派遣を行っています。

● 耐震アドバイザー派遣・簡易耐震診断（無料）

専門の技術者（建築士）を派遣し、診断が必要かどうかなど、耐震に関する適切なアドバイスを行います。また、設計図面や建物の外観調査等に基づいて強度を略算し、建物の耐震性能の評価、詳細診断費用の概算を提示します。

● 耐震診断への補助

耐震詳細診断費用の一部を補助します。限度額は 200 万円です。

● 補強設計への補助

補強設計費用の一部を補助します。限度額は 200 万円です。

● 耐震改修工事への補助

耐震改修工事費用の一部を補助します。限度額は 1,000 万～ 1 億円です。

※木造建築物や特定緊急輸送道路沿道建築物を対象とした補助等もあります。

※補助の内容など、詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ：

都市計画部防災都市づくり課 TEL 5273-3829

マンション防災アドバイザーの派遣

専門知識を持つ防災アドバイザーを、マンション管理組合等に派遣します。「自主防災組織」の立ち上げや、マンションに必要な防災対策、防災訓練に関することなど、区の施策を紹介しながら実践的な内容の助言や支援を行います。派遣を希望される人は、お問い合わせください。

お問い合わせ：

危機管理担当部危機管理課地域防災係



防災対策

住宅用家具転倒防止器具の無料相談・取り付け

区内に住所を有する人の住宅を対象に、家具転倒防止器具の相談と取り付けを無料で行います。取り付ける器具は利用者の負担ですが、災害時要援護者名簿登録者、生活保護受給世帯は、器具5点まで無料です。

お問い合わせ：危機管理担当部危機管理課危機管理係

災害時要援護者名簿への登録

高齢者や障害者など、災害時に支援を必要とする人（要配慮者）で、希望する人を対象に「災害時要援護者名簿」を作成し、災害時の安否確認や、避難誘導など、適切な援助が行えるよう、防災区民組織や民生委員・児童委員、警察・消防に配布しています。

なお、この名簿は、登録者から優先的に救出するというものではありません。

登録を希望される人はお問い合わせください。

お問い合わせ：

名簿については 福祉部地域福祉課 TEL 5273-4080

家具転倒防止器具は 危機管理担当部危機管理課危機管理係

防災気象情報

気象情報や地震情報などを迅速にお知らせするため、防災気象情報を配信しています。

● 防災気象情報メールを受け取るには

携帯電話から⇒【新宿区防災気象情報メールシステム】

防災気象情報を携帯で閲覧することもできます。下記のQRコードから登録できます。

スマートフォン用 <https://plus.sugumail.com/usr/shinjuku/home>

フィーチャーフォン（従来型の携帯電話）用 <https://m.sugumail.com/m/shinjuku/home>

● 新宿区の天気・河川水位情報等を閲覧するには

パソコンから⇒【新宿区気象情報】

<http://www.micosfit.jp/snjk/>

お問い合わせ：危機管理担当部危機管理課地域防災係



スマートフォン用



フィーチャーフォン
（従来型の携帯電話）用

お問い合わせ

危機管理担当部危機管理課

危機管理係
地域防災係

TEL 5273-4592
TEL 5273-3874

新宿区中高層マンション防災

I ガイドラインの策定にあたって



1 背景及び目的

地震発生時に中高層マンション（概ね 5 階以上の共同住宅）は、高層階の大きな揺れや、電気・ガス・水道等のライフラインの停止、また、エレベーター内の閉じ込めといった、危険性が指摘されており、自宅における生活が困難になることが予想されます。

このため、マンション住民が**自助・共助**による、自主的な予防・応急活動・復旧復興のフェーズに応じた防災対策に取り組むことを目的として、新宿区では、今後、マンションの居住者、管理組合や自治会、賃貸マンション事業者、マンション開発業者など（以下「関係主体」という。）と一体となって、「**自助・共助・公助**」に基づいて、具体的な施策等を実施していく上での基本となる方針を策定します。



2 現状

(1) マンション等共同住宅の推移

新宿区内の住宅は、毎年、増加傾向にあります。その内、マンション等の共同住宅は、下表 1-1 に示すとおり全住宅の約 8 割強を占めています。

(表 1-1) 区内住宅の戸数

	平成 15 年度	平成 20 年度	平成 25 年度
総住宅数	154,410 戸	177,580 戸	194,970 戸
共同住宅数	125,220 戸	152,480 戸	167,380 戸
割合	81.1%	85.9%	85.8%

※ 住宅・土地統計調査（総務省統計局）に基づく ※ 総住宅数には、戸建ての戸数を含む

(2) 分譲、賃貸の内訳

新宿区内の共同住宅のうち、分譲マンション及び賃貸マンションの棟数は、表 1-2 のとおりです。

(表 1-2) 区内の分譲マンション・賃貸マンションの数

分譲マンション	賃貸マンション	計
2,200 棟（≒ 49.9%）	2,208 棟（≒ 50.1%）	4,408 棟

※平成 28 年度新宿区マンション実態調査に基づく

対策ガイドライン

Ⅱ 震災における中高層マンション特有の課題



現在、想定されている首都直下地震などの大地震が発生した場合、中高層マンションは倒壊の危険性は低いものの、エレベーターや給排水設備、電気設備、ガス設備などの付帯設備に大きな被害や損傷が発生する恐れがあります。

また、高層階に居住する住民が孤立することが懸念されます。

Ⅲ マンション防災対策における基本的な考え方



1 基本姿勢

首都直下地震の発生の切迫性が指摘されている中、地震発生時に想定される中高層マンション特有の課題への対応及び人的・物的な被害の軽減を図るため、関係主体と新宿区が一体となってハード面・ソフト面の両面から対策を検討し、中高層マンションの防災機能の維持・向上を推進します。



2 対象とする共同住宅

基本方針の対象となるものは、ライフラインの寸断及びエレベーターの停止による影響を著しく受ける可能性が高い中高層マンションを対象とします。なお、中高層マンション以外の共同住宅についても、一定の規模があり、居住者が連帯して対応できる共助体制を整えているものについては、本方針に準拠することとします。

Ⅳ 基本方針



1 耐震性が確保されているマンションについては、在宅避難を原則とした対策を進める

新宿区では、地震等による建物の倒壊・焼失等によって、救援を要する被災者またはそれらの被害を受ける恐れのある人に対して、宿泊や給食の援助を行うために、区立小中学校及び都立高校等51カ所を避難所として指定しています。

万一、建物被害の無いマンション住民が避難所に避難した場合、新宿区地域防災計画に定める想定を超える避難者により、避難所では、避難生活に混乱や支障が生じる恐れがあります。

また、これまでの大震災等が発生した被災地の避難所においては、避難者の肉体的・精神的なストレスによる、多くの健康被害が報告されています。

こうしたことから、マンション建物の倒壊等の危険性が無い場合は、在宅避難を原則とした対策を実施していきます。

2 マンション住民一人ひとりの防災意識の向上を図る

発災時に、大切な生命・財産を守るためには、**自助**による防災対策が重要です。そのためには、日頃から一人ひとりが災害発生時のイメージをもち、正しい防災知識の習得及び家具転倒防止対策や食糧等の備蓄などを行うことが必要です。また、共同住宅内の防災訓練や防災勉強会等に取り組むとともに、隣近所との「顔の見える関係」を構築することが大切です。



3 自主防災組織の結成を推進する

大地震等の大規模災害発生時には、まず、自分の命は自分で守り、そして、自分や家族にけが等がなければ、隣近所や住宅の居住者が協力・連携して、被害の拡大防止に努めることが大切です。

共同住宅においては、ライフラインの寸断による影響に加え、孤立化、隣近所とのコミュニケーション及び在宅避難生活に関する不安・困難等を抱えやすい高層階居住者、単身世帯及び高齢世帯などに対し、さまざまな支援が必要となることが想定されます。

このことから、人的・物的な被害の拡大防止のための活動を効果的・機動的に行うためには、指揮命令系統や役割分担を明確にし、住宅の居住者が一丸となって取り組むことが重要です。

そのため、発災時に組織的な応急活動が実施できるよう、管理組合や自治会等を中心とした「自主防災組織」の結成を推進します。



V 具体的な取り組み

1 自助・共助・公助の役割に基づく取り組みを充実・強化する

(1) 自助

一人ひとりが、個々の家庭で行うべき対策で、「自分の命は自分で守る」という意思の下、各家庭で行う取り組みです。



自助

食糧等の必要物資を備える

既存

新築

東日本大震災や熊本地震では、交通インフラの甚大な被害により物流が停滞し、飲料水、食糧、日用品の調達が困難となった経験を踏まえ、各家庭では、最低でも3日間、できれば7日間程度の飲料水、食糧品、簡易トイレ、その他生活必需品を備えます。



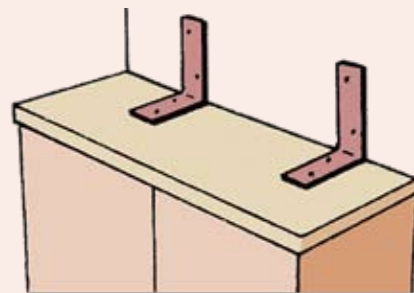
自助

家具転倒防止対策を図る

既存

新築

高層階では揺れが増幅されることが予想されるため、家具の適正配置、家具類の確実な固定、ガラスの飛散防止対策などを徹底します。



自助

感震ブレーカーによる電熱器具等からの出火対策を図る

既存

新築

電熱器具等からの出火や通電時の断線した電気コード等からの出火が懸念されることから、感震ブレーカーによる出火防止を行います。



自助

消火器を配備する

既存

新築

自宅での火災拡大を防止するために、各家庭で消火器を配備します。



自助

防災について家族会議をする

既存

新築

備蓄物資の確保、安否確認（災害用伝言ダイヤル等）、合流場所、避難経路、役割分担などについて、家族で話し合いをします。



(2) 共助

隣近所、管理組合、自治会及び自主防災組織などが協力して、救出救護、初期消火、安否確認など、被害拡大防止や発災後の生活支援のための活動を行う取り組みです。

自助

共助

公助

共助

自主防災組織を結成する

既存

新築

組織的に応急活動が実施できるよう、自主防災組織を結成します。



共助

防災計画（防災マニュアル）を作成する

既存

新築

自主防災組織を結成した場合または既に町会等の防災区民組織に加入している場合でも独自の防災計画（防災マニュアル）を作成します。



共助

災害時要配慮者への支援に努める

既存

新築

高齢者、障害者、乳幼児、妊産婦、外国人（日本語がよく理解できない方）など、災害発生時に支援を要する人への支援体制を構築します。



共助

防災訓練を実施する

既存

新築

防災計画（防災マニュアル）に基づいた、実践的な防災訓練を実施します。

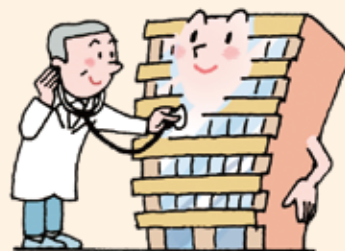


共助

建築物耐震診断、補強設計及び耐震改修に努める

既存

昭和 56 年 5 月 31 日以前（旧耐震基準）の建物については、耐震診断を実施し、必要に応じて耐震改修を行うよう努めます。



共助

備蓄倉庫の自主的な設置に努める

既存

新築

建物内の有効スペース等を活用して、備蓄倉庫を設置するよう努めます。



共助

建物に必要な資機材等の備えに努める

既存

新築

管理組合または自主防災組織で使用する物品、救出器具、救護用具、エレベーター内の備蓄品、階段避難器具、その他必要資機材等を備えます。



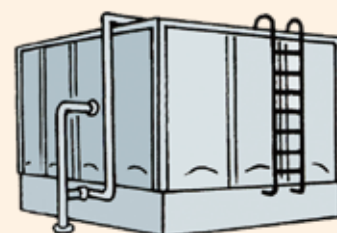
共助

受水槽、高架水槽の活用 to 努める

既存

新築

断水した場合に、受水槽や高架水槽内の水道水を飲料水として活用します。



(3) 公助

行政や防災関係機関が、個人や自主防災組織等の活動を支援する取り組みです。

自助

共助

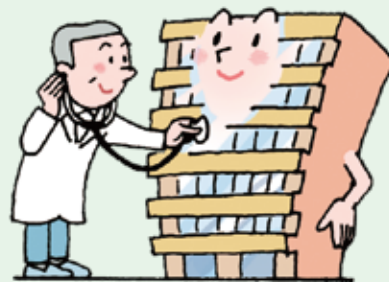
公助

公助

耐震診断、補強設計及び 耐震改修工事の助成制度を周知する

既存

昭和 56 年 5 月 31 日以前（旧耐震基準）の建物に対し、耐震診断や補強設計、耐震改修工事に関する費用の補助や耐震アドバイザーの派遣を行います。



公助

家具転倒防止対策制度の 無料相談・無料設置

既存

新築

家具転倒防止器具の設置に関する訪問相談、器具の設置の支援を行います。



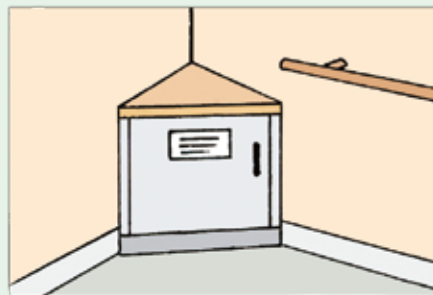
公助

自主防災組織に対する 防災資機材等の助成支援を検討する

既存

新築

エレベーター内の備蓄品、階段避難器具などの高層住宅において必要とされる防災資機材等の助成を検討します。



公助

マンション防災アドバイザーを 派遣する

既存

新築

専門知識を持つ防災アドバイザーをマンション管理組合等に派遣し、自主防災組織の結成指導、防災勉強会、防災訓練など、実践的な内容の助言や支援を行います。



公助

必要防災資機材等リストを 提示する

既存

新築

災害時に必要となる防災資機材や備蓄品のリストを提示します。



公助

災害時要援護者名簿を作成する 既存 新築

高齢者や障害者など、災害時に支援を必要とする人（災害時要配慮者）を対象に「災害時要援護者名簿」を作成し、自主防災組織などが災害時の安否確認や避難誘導等を、適切に行えるように支援します



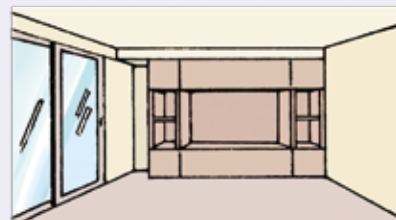
2 マンション設計段階で必要な防災対策の協議を行う

建設後、新たに防災設備等の整備を行う場合はさまざまな課題・問題が生じることから、設計段階でマンション開発事業者等に対して、防災設備の整備等を協議します。

家具類の固定を促進し、転倒防止対策を講じる

新築

家具類を壁等にしっかりと固定できるような仕様とすること。また、家具や食器棚など造り付けとすること。



備蓄倉庫を設置する

新築

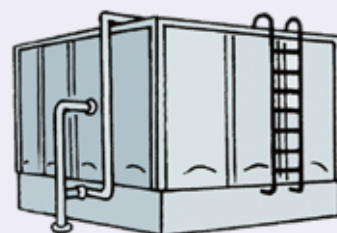
高層階の孤立化対策として、一定のフロアごとに備蓄倉庫を設置すること。



受水槽、高架水槽に感震器連動型止水弁を設置する

新築

受水槽や高架水槽を整備する場合は、感震器連動型止水弁を設置し、断水した場合に、飲料水として活用できるようにすること。



エレベーターの閉じ込め防止対策を講じる

新築

停電時や地震時の閉じ込め防止策として、必要な対策を講じた構造とし、関係法令等に基づいて適切に設置すること。また、自家発電装置を整備すること。



階段避難器具を設置する

新築

上層階の高齢者等を非常階段等から安全に避難させるために、階段避難器具を設置すること。



3 地域の自主防災組織や住民等の連携について、積極的に取り組んでいく

(1) 平常時の活動

マンションの住民は、町会、自治会が主体的に行う美化活動、夏祭り、スポーツ・文化イベント等へ積極的に参加し、地域住民等との顔の見える関係づくりを進めます。



(2) 発災時の活動

まず、**自助**による「命を守る行動」を行い、自分や家族にけが等がなければ、自主防災組織の一員として、建物内の救出救護・初期消火・安否確認等を組織的に行之、被害の拡大防止に取り組みます。

また、居住する住宅に大きな被害がない場合は、地域の自主防災組織と連携して、地域の応急活動を実施します。

これら、平常時の活動及び発災時の活動については、自主防災組織内で十分に検討し、一步一步、無理のない範囲で取り組むことが重要です。



防災関係機関一覧

機関名	所在地	電話番号
新宿区役所	新宿区歌舞伎町 1-4-1	3209-1111
東京都水道局 お客さまセンター	—	5326-1101
東京都下水道局西部第一 下水道事務所新宿出張所	新宿区上落合 1-2-40	3363-9931
新宿警察署	新宿区西新宿 6-1-1	3346-0110
戸塚警察署	新宿区西早稲田 3-30-13	3207-0110
四谷警察署	新宿区左門町 6-5	3357-0110
牛込警察署	新宿区南山伏町 1-15	3269-0110
新宿消防署	新宿区百人町 3-29-4	3371-0119
四谷消防署	新宿区四谷 3-10	3357-0119
牛込消防署	新宿区筑土八幡町 5-16	3267-0119
東京電力ホールディングス株式会社 東京カスタマーセンター	—	0120-995-006
東京ガス株式会社 お客さまセンター	—	0570-002211
東日本電信電話株式会社 (故障等に関する相談)	—	・局番なしの 113 ・ 0120-444-113 (携帯電話・PHS・固定電話)

中高層マンションの防災対策マニュアル マンション防災はじめての一步

令和 3 年 3 月発行

印刷物作成番号

2020-10-2401

●編集・発行

新宿区危機管理担当部危機管理課地域防災係

〒160-8484 新宿区歌舞伎町 1-4-1

電話：5273-3874（ダイヤルイン） ホームページ：<https://www.city.shinjuku.lg.jp/>

●制作・印刷 (株) 東京法規出版