# 「わが家」の防災ガイド



# 「わが家」の防災ガイドの活用について

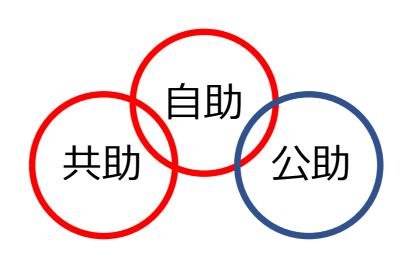
## はじめに..

近年、地震・台風などによる大規模災害が毎年のよう に発生する中、災害に対して備えを行うことがますます 重要となっています。

一本冊子は、マンションにお住まいの皆様が災害発生直後の行動知識と在宅避難の準備など、各自で備える「自助」「共助」について、取りまとめものです。 今後の災害への備えにお役立ていただければ幸いです。

※具体的な内容については、各マンションごとに異なる 場合がございますのでご確認ください。

# マンション防災3つの要素



# 防災マニュアル

# 火災対策編

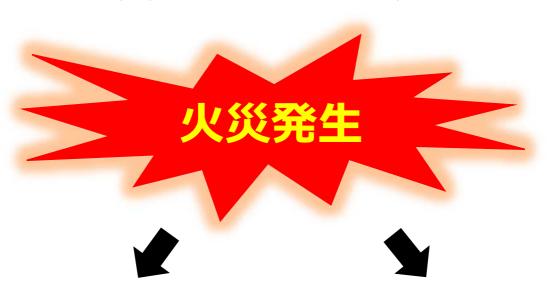


# 火災への対応方法

室内から火災が発生したら、避難する前に119番通報や初期消火に努めます。

初期消火は火災を広げない為には一番大切な初期対応方法です。 マンションでは上階の居住者が地上に降りることが難しくなりますので、 初期消火が大切です。

# 火災発生時のフローチャート



初期消火

119番通報

すぐに避難

初期消火と119番通報を同時に 行い火災を広げないように努めましょう。 炎が天井に達したときは避難を開始し ます。 すでに炎が天井に 達している場合は、 すぐに避難を開始し ます。

# 消火器の使用方法

### 消火の知恵

油の火災に水をかけると油が飛び、危険なため、消火器を使います。 消火器を台所付近に用意し、利用方法を事前に確認しましょう。 火災を起こさないために、絨毯・布団・カーテンは防炎加工製品を 使用しましょう。

## スプリンクラー設備

1 1 階以上のマンションは住戸内にスプリンクラーの設置が義務付けられていますが、開放廊下型の建物では設置が免除されていたり、大地震の際はスプリンクラーが機能しないこともありますので、消火器の設置場所、取扱い方法を確認しましょう。



安全ピンを引き抜く

ホースを持つ

レバーを強く握って火元に放射

# 火災からの避難

初期消火を行っても炎が広がり天井に達したときは、消火を中止して直ぐに避難を開始します。

また、煙の色が白色から黒色に変化した時も直ぐに避難します。黒煙になると、ほとんど視界が無くなります。

普段住み慣れたお部屋でも黒煙が出た際は方向感覚を失い、危険な状態になります。特に、子供や高齢者、要援護者がいる家庭では避難時間も考慮しましょう。

#### 煙の拡散

- ・横方向には毎秒 0.5~1.0m (大人の歩く速度程度)
- ·上方向には毎秒3.0~5.0m (驚異的な速さ)

### 避難経路の事前確認の重要性

火災の発生に備えて2通り以上の避難経路(バルコニー/階段など)を事前に確認しておきましょう。マンションでは下階からの火災により階段からの煙・炎の上昇を想定し、上階の防火区域へ避難する経路の確認が必要です。 非常出口や誘導灯、防火扉の開け方を実際に見ておきましょう。



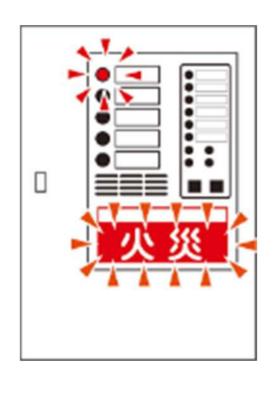
# 様々な消火設備

マンションでは火災発生時に使用出来る消火設備が備え付けてあります。震災時には消火隊員の到着が遅れることもあります。 居住者が延焼を防ぐ為に扱う消火設備の設置場所・種類・扱い方を事前に確認しましょう。

## 屋内消火栓

消火栓ボックスの中に、消火栓弁・ホース・筒先が入っています。 扉の内側に利用方法が表示されています。





#### 自動火災報知設備

自動火災報知設備は火災で発生する熱・煙・炎を自動検知したり、 人がボタンを押すことで火災の発生を知らせるシステムです。

#### 防火扉·非常口扉

マンションによっては、煙を遮断し延焼を防ぐための「防火扉」が一定面積ごとに設置されています。

「防火扉」にはドア式やシャッター式等があり、ドアの重さ・開き 方・機能等さまざまなタイプがあります。

防火扉の閉鎖を妨げる障害物が置かれていないか確認をしましょう。この確認が緊急時の行動に大きく影響します。

さらに防火扉はいったん閉まると簡単には開かない様になっていますが、扉によっては「防火戸自体を手で開けるタイプやくぐり戸タイプ等があるので、閉じかけの扉に慌てて飛び込み挟まれない様、落ち着いて行動しましょう。

また、非常口扉も施錠状況を確認しておくと良いでしょう。



# 炎より怖い煙

### 炎の恐ろしさ

火災による死亡の多くは煙が原因です。火災の煙は一酸化炭素等の有毒ガスを含んでおり、吸い込みにより頭痛、痙攣、めまい等を引き起こします。

また、煙は高温なので吸引により気管や肺がやけどし、ススが肺に入り込み呼吸困難となります。煙の中ではススが視界を遮り、その恐怖と火災による不安感からパニック状態に陥ることもあります。探し物や忘れ物を取りに行くことが命取りになるので、避難の途中で引き返すことは絶対に行ってはいけません。

### 濡れタオルの効果

タオルやハンカチ、または洋服の袖口等で口と鼻を覆いますが、このとき濡れていると有毒ガスを薄め、熱さから顔を守ることが出来ます。

水が無ければお茶でもジュースでも 代用が出来ます。



# 防災マニュアル

# 震災対策編



# 地震への備え

マンションでは、災害時に人が近くにいてくれることで、いざとなれば何とかなると思われている人もいるかもしれませんが、日頃からコミュニティー組織や災害時のマニュアルが確立されていなければ、救助や消火、負傷者への手当など一刻を争う事態に対処することは出来ません。

災害発生時は次から次へと困難な事案に直面します。

全て管理組合役員や管理会社、管理員に任せておけば良いとは限りません。防災時の被害を軽減するためには、どの様な行動をとるべきかをご認識ください。







# 地震発生後の活動フローチャート



各住戸の活動: 身の安全を確保

各階の活動:居住者の安否確認、人命救助、救護

#### 自主防災組織の活動(一例)

【対策本部】 設置場所: 〇〇〇〇

- ・対策本部の設置 (対策本部長、副部長の決定)
- ・情報班、救護班、安全班の設置 (安全確認情報の整理、救護活動の支援、出入口の管理など)
- ・各階(各拠点階)からの情報集約

#### 【管理事務室】

対策本部の支援(情報の発信)



### 自主防災組織の体制の充実

本部長/副本部町・情報班・救護班・安全班の人員増強・物資班の設置

情報班の活動:居住者の情報把握、情報提供など

救護班の活動:救護活動など

安全班の活動:出入口管理、防犯活動、施設安全確認など

物資班の活動:備蓄品管理、防犯活動、救援物資配布など



# 各住戸の活動

大地震が発生した時は、まず、自分の身の安全の確保、家族の状況 確認、室内の安全確認を行います。慌てず落ち着いて行動することが 大切です。

## 地震直後の行動

# 基本行動

自分の体を守る

# 津波·土砂災害等 の恐れがある場合

何も持たずにすぐに逃げる。

#### 足元の確認

落ち着いて足元を確認して、身の安全を図る。

#### 火災発生の場合

まずは初期消火⇒避難の 場合は周りの居住者に知 らせながら避難する。

### 家族の安否確認

家族が離れ離れになっている時の安否確認

## 室内の被害確認

落ち着いて室内を確認して、家族を保護する。

#### 家族の被害確認

負傷の有無や被害を確認 ⇒手当て・救出を行う。

### 情報の入手

判断・ルートの確認、地震の 規模と広域の被害状況、 建物内外の被害状況。家 族の安否状況の確認。

# 自分と家族の身の安全を確保

家具類の転倒や落下から身を守るために、机の下などで揺れがおさまるのを待ちます。



# 揺れがおさまったら、火の元を確認

- ・まずは身の安全を確保し、次に火元を確認します。
- ・火災が発生した場合は、落ち着いて消火器等で初期消火を行います。



## 避難路を確保

・揺れがおさまった後に避難出来る様に、窓や玄関の戸を開け、避難通路を確保します。



# 設備の安全確認

- ・電気ブレーカーを落とし、ガス・水道の元栓を閉めます。
- ・電気、水道、ガスは安全の確認が出来るまで使用を控えます。
- ・トイレは、排水管の状況が確認出来るまで使用せず、簡易トイレ等 で対応します。



## 各階のエレベーターホール等に集合

・各住戸から避難経路で、エレベーターホール等のスペースに集合します。

# 各階の活動

各住戸での安全確認が済んだら、階ごとに集合して安否状況を確認します。体制を整え活動します。

# 階の代表選出と役割分担

- ・集合した居住者で階の代表者を決めます。代表は階全体の状況 把握や指示を行います。
- ・その他の居住者で【情報班長・班員】・【救護班長・救護員】を決めます。2日目以降で【安全班長・安全員】・【物資班長・物資員】 が必要な場合は、改めて決定します。
- ・代表は常に階の集合場所に在席し、活動指示に徹します。

■代表	氏名(	)	部屋番号(
■情報班長	氏名(	)	部屋番号(
■救護班長	氏名(	)	部屋番号(
■安全班長	氏名(	)	部屋番号(
■物資班長	氏名(	)	部屋番号(



## 階の安否確認

・代表または情報班は集合した住民の安否確認をします。 「階別安否確認情報シート」に状況を記入します(または階別安否確認は物件によりマグネットシートにて確認します)



## 救助·救護活動

- ・安否不明の住戸は玄関ドアを叩き呼びかけます。
- ・玄関ドアが壊れている場合は、バルコニーなど、他の経路を使い 救助します。



# 負傷者の応急手当

- ・エレベーターホール等のスペース、または住戸内に安全な場所を確保し、 負傷者を誘導します。
- ・軽傷者は各家庭の救急セットや備蓄の医療品を活用し、応急手当て を行います。
- ・重症者は対策本部を通じて消防署に救助を依頼します。



## 負傷者の誘導

- ・待避所(救護所)が設置された場合は、避難階段を使用し、各階の救助班が付き 添って誘導します。 (各階のリレー方式)
- ・移動が困難な負傷者は担架等を使用して搬送します。



# 階の情報を対策本部に報告

- ・情報班は階の安否情報「階別安否確認情報シート」等を対策本部に報告します。
- ・「階別安否確認情報シート」の伝達例
  - ①上層階から順番に下階に伝達
  - ②各階から直接伝達

# 防災マニュアル

# 風水害対策 編



# 台風・風水害に備える

#### ・一般的には台風・風水害が起きると・・

交通機関がストップ、中小河川氾濫や土砂災害などのが予想されます。状況に応じ早い段階から避難を検討しましょう。なお、既に災害が発生し、暴風や大雨等で避難場所までの移動が命に危険を及ぼしかねない状況であれば、可能であれば在宅避難をしましょう。

### 家庭内での防災対策として・・・

# ○備品の確認(懐中電灯、携帯ラジオ)

停電に備え、懐中電灯や携帯ラジオを準備しておきましょう。避難する時には、非常持ち出し品のほかに、雨靴・雨合羽が役立ちます。

## ○バルコニーの排水口にゴミをためない

バルコニーの排水口を時々掃除しておくようにしましょう。あふれた水が 自宅や階下のお宅への漏水事故につながることがあります。

#### ○バルコニーの整理整頓

枯葉や紙類が排水口をふさぐケースも。台風の季節はバルコニーを整理しておきましょう。また物干し竿や植木鉢も片付けておきましょう。

## ○気象予報や警報に注意

台風接近時、テレビやラジオで強さや予想進路が知らされます。避難勧告が出たら単独行動は避け、隣近所で一緒に避難しましょう。マンション内のお年寄りや子供たちを避難させなければならない可能性もあります。事前に管理組合で居住者の家族構成や要介護者などを把握しておきましょう。

#### ○普段からマンションのチェック

屋上や1階まわりにも排水口があります。落ち葉や泥がたまると、たちまち水があふれ漏水や浸水の原因に。管理会社のチェックだけでなく、普段から管理組合で定期的に巡回してチェックしておきましょう。

# 管理体制に合わせて対応する

本マンションの管理員の勤務日・勤務時間以外の夜間や休日の場合も居住者や管理組合が主体となって対応することが必要です。大きな災害時には管理会社も被災者になることがありますので、期待する支援を受けられないことも想定しておく必要があります。





# タイムラインを確認する

いざ災害に直面すると何をすればよいのか思い浮かばず、慌ててしまいます。

# 以下、一例としてご確認ください。

台風の接近などが近づいた場合、情報収集・マンション全体の備え・各住戸の備えを時系列にやるべきことを可視化した「タイムライン」を確認しましょう。

	確認すべき情報	マンション全体 での備え	各住戸での備え
2 ~ 3 日前	・台風情報 テレビ、ラジオ、インター ネットなど	・居住者への注意喚起 バルコニー私物の室内 への移動 ・止水板や土のうの設置 準備 ・止水板の一部設置	・バルコニー私物の移動 ・バルコニー排水口の清掃 ・備蓄品の買い足し
前日	·大雨注意報 ·強風注意報 ·洪水注意報	<ul><li>・止水板設置</li><li>・止水板設置の掲示</li><li>・飛散防止対策</li><li>・停電時の対応準備</li></ul>	・携帯電話の充電完了 ・停電時の対応準備 ・窓ガラスの飛散防止 ・災害マニュアルの一読
当日	<ul><li>・大雨警報</li><li>・暴風警報</li><li>・洪水警報</li><li>・氾濫警戒情報</li><li>・氾濫危険情報</li></ul>	<ul><li>・災害情報収集</li><li>・機械式駐車場のパレットを上段への移動と車の避難</li><li>・浸水時の排水作業</li></ul>	•在宅避難

# 想定される被害を事前予測

鉄筋コンクリートのような堅牢なマンションの場合、川の近くや土手の内側、低地、傾斜地、がけ地、海岸などの立地に建築されている一戸建て住宅のように「危険な場所から避難する」よりもマンションに留まって避難する(いわゆる「在宅避難」)が一般的です。

風水害では浸水の範囲や深さを知ることが重要です。 また、災害は外水氾濫、内水氾濫、高潮、津波、土砂災害など複数の災害が重なることもあり、マンションそれぞれのリスクを事前に把握し、対応します。各自自体が作成しているハザードマップは随時更新されますので、常に最新のハザードマップを確認するように注意します。

# 国土交通省のハザードマップポータルサイト https://disaportal.gsi.go.jp



	重ねるハザード 書リスク情報などを地図	C. C
	・高潮・津波のリスク( )立ちなどを地図や写真(	
	地図を見る	
場所を入力		
例:茨城県つ	<ば市北郷1/国土地理	院(文)
表示する情報	報を選ぶ	
表示する情報		高潮(想定最大規模
<b>~~</b>	現機) 土砂災害	高潮(想定最大規模地形分類



# 防災マニュアル

# 防災の備え編



# マンションにおける防災対策について

防災対策の方法としては一般的に、①自分自身で備えて自力で自信を守る(自助)、②地域での備えと助け合い(共助)、③公的な備えと対応(公助)があります。

マンションはそれ自体が一つの共助といえ、その担い手は管理組合や自主防災組織などとなり、その役割の分担と連携が重要となります。このため、日頃の備えとして管理組合と入居者が一体となって対策しておくことが肝要となります。









# 停電した時のマンションの状況

#### 【停電時の共用部の状況】

停電が発生した場合、共用部の設備が停止することにより、日常のマンションの機能が使用できなくなります。また、専有部においても共用部の設備の停止に伴い、各戸への水道の供給やテレビが見れなくなるなど、使用できなくなるものがあります。以下に一般的なマンションの設備に関する状況をまとめておりますので災害時に慌てないよう、事前に確認・準備しておきましょう。

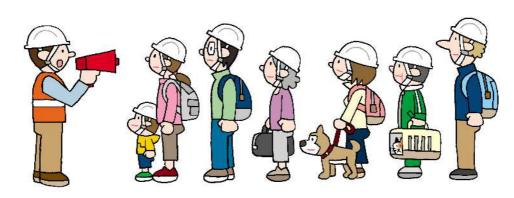
項目	状況•備考
非常用発電設備(自家用発電機など)	停電(災害)発生時に、共用部の一部の照明・非常用エレベーター・給水ポンプ・防災センター(管理室)等に電源の供給を行い、災害発生時の初動活動を補います。 ※各住戸や一般共用部には供給されません。
ディスポーザー	利用ができません(停電中は機器が動作しません)。 但し通常の排水は可能ですので、キッチンでの洗い物などの排水についてはご利用いただけます。
機械式駐車場および出庫ゲート (シャッター含む)	全て停止いたしますので、お車の出し入れができなくなります。
給水ポンプ	停止しますので各住戸での水が利用できなくなります (非常用発電設備がある場合、稼働中は利用可)。 常日頃お風呂に水を溜めておく等心掛けることが肝要 です(停電時もトイレなどの排水は問題ありません)。 又、停電時はシャワーや各蛇口を閉めておきましょう (復電時に水道水が原因で漏水等が発生する可能 性があります)。
共用部照明(エントランス・共用廊下等)	一部の非常照明のみ点灯します(停電発生時から30分程度)。
空調関連	エアコン・換気扇など、すべて停止します。
自動ドア	停止します(手動での開閉は可能です)。
インターホン	集合玄関・住戸内のすべてが通話を含め、使用できなくなります(各住戸セキュリティ管理にご注意ください)
宅配ロッカー	預け入れ・取り出し共に利用できません(預け入れ中荷物の取り出しも不可)。
非接触キー開錠システム	リーダー読込式・電波式共に利用できません。但し、鍵自体は開錠状態となりますので出入りは可能です。 ※共用部のセキュリティシステムが効かなくなるので、各住戸の施錠にて対策してください。
インターネット・電話/FAX・LAN・TV(地上波・ CS/BS・ケーブルTV)	住戸内・共用部、すべての機能が使用できなくなります。

※地震による災害発生の場合、建物の配管などに損傷を生じることがあります。 この場合、住戸内での 給排水やガスなどの利用が出来なくなることや制限を設ける場合あります。

# 災害時の避難経路

### 【災害発生時の避難経路および一時避難(集合)場所】

いざ!というときは、あわてずに整然と避難することが大切です。以下の内容に留意し、安全に避難することを心掛けましょう。



- 通常、マンションの避難経路は「階段」と「バルコニー避難はしご」など別々の方向に2つの経路が設けられております。又、一時避難(集合)場所についても、それぞれのマンションで決められておりますので、避難訓練などを積極的におこない、事前に確認しておきましょう。
- 避難時は「エレベーター」の使用は禁止です。近くの避難階段を使用してください。
- ・地震の最中にエレベーターに居たら、最寄りの階に自動的に止まり、扉が開きますので、その階から安全な経路で避難しましょう。万一閉じ込められたら、非常ボタンを押し、外部と連絡を取り救助を待ってください。
- バルコニー側に避難する場合は、避難ハッチ又は、避難はしごを使用してください。仕切り板がある場合は板を蹴り破って避難経路を確保してください。又、バルコニーには避難時の妨げになるような物を置かないようにしましょう。
- 可能であれば、お隣同士等の安否の確認、特に高齢者の安否の確認を行ってください。

## ※ご注意

火災時は避難階段を使用しての避難、地震時はお部屋内での待機となるため、ご注意ください。地震の際、外に飛び出し、落下物により被害を受ける危険性があります。

### 『避難場所』とは?

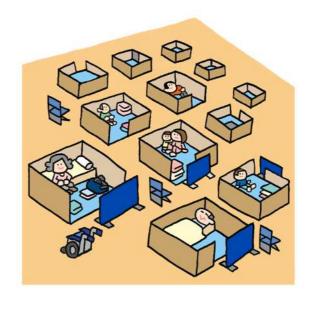
災害時の危険を回避するために一時的に避難する場所 (公園等の敷地内に建造物の無い場所が指定されている場合が多い)のことです。



## 『避難所』とは?

災害によって短期間の避難生活を余儀なくされた場合に、一定期間の避難生活を行う施設(学校の体育館など)のことです。



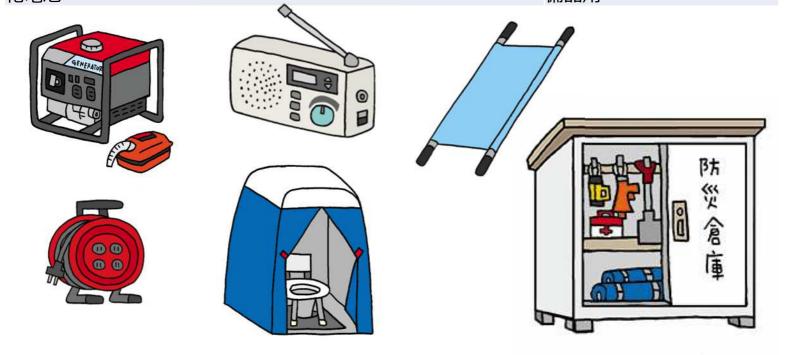


# 管理組合の防災備品と自宅での備蓄品

災害時の備えとして、防災備品と備蓄品の常備をおすすめいたします。

# 【管理組合の防災備品(例)】

品名	備考
拡声器(メガホン)	避難誘導、呼びかけ用
電源用コードリール (20~30m程度)	発電機使用時など
懐中電灯	停電時、夜間照明
ブルーシート	雨風よけ、養生
簡易トイレ・トイレ用テント	断水などの制限時に利用
救急用担架	要救助者の救出・搬出用
救急セット	けが人の応急処置
カセットコンロ・ボンベ	湯沸かし、炊き出しなど
ロープ類(防災用ロープ・綿ロープなど)	救助、養生、安全確保など
テープ類(布テープ・ガムテープ・トラテープなど)	さまざまな用途で使用
保護メガネ	救助、その他作業用
ラジオ	情報の取得用
土嚢(水で膨れる簡易的な物など)	水害時の止水など
発電機・燃料	災害時の電源用
ヘルメット	救助・救護活動など
防災工具(バール・クリッパー・スコップ・カッター・ハンマー・のこぎりなど)	救助・救護活動など
ウォータータンク(折り畳み式)	避難時の水の運搬・保管
投光器・簡易照明(LEDランタン等)	避難時の照明
ホワイトボード・マジック	各種広報•連絡用
乾電池	備品用



# 【自宅での備蓄品(例)】

品名	備考
飲料水(ペットボトル)	3ℓ/人・日
食料品(缶詰、インスタント麺、レトルト食品、ごはん(アルファ米)など)	日持ちするもの、加熱が必要な いものなど
携帯用トイレ	人数分を用意
トイレットペーパー	いろいろな用途で使えますので 多めのストックをおすすめします
懐中電灯、LEDランタン	避難時の照明など
携帯ラジオ・乾電池、モバイルバッテリー	情報収集用
毛布、ブランケット	就寝、休息など
洗面用具、歯磨きセット	自宅以外の避難用
食器類(使い捨て)	破損しにくいもの
常備薬	解熱剤、鎮痛剤、など
ビニール袋、新聞紙	さまざまな用途で使用



# 自主防災組織の編成

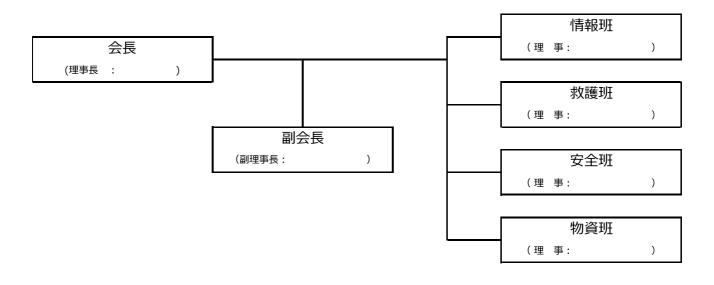
### 【自主防災組織の編成】

自主防災組織とは住民による自発的な防災組織です。大規模な災害等が発生した場合は被害が広域にわたり、ライフラインの途絶・火災の多発などで消防や役所などの公的機関の活動が一時的に失われることが発生します。このような場合に自分達の手で何とかしようというのが自主防災の考え方です。

有事の際に速やかに行動できるよう、組織編制を予め定めておきましょう。

### 【自主防災組織体制(例)】

※各役割については理事会役員改選毎に都度選任することを想定。



#### 【各班の役割(例)】

- ●会長・副会長 自主防災組織のトップとして、対策本部にて活動状況の把握・取り まとめを行います。
- ●情報班 居住者の情報把握、情報提供の情報の集約・発信などを行います。
- 救護班 救助を必要としている住戸等に赴き、救護と救助を行います。
- ●安全班 出入口の管理や防犯活動、施設安全確認などを行います。
- ●物資班 防災備品の管理や物資の配給などの管理を行います。

# マンションで必要な防災活動

#### 【防火管理者の選任】

居住者が50人以上のマンションでは、資格を持った防火管理者を選任しなければなりません。防火管理者はマンション内の消防用設備などの維持管理や消防計画の作成、火災に備えた防災訓練を実施します。

自分たちのマンション内の安全を守るためには、防火管理者に一任するのではなく、マンション全体での応援体制も必要です。消防計画をたてるときには管理組合の役員が参加するなど、一体化した組織づくりが重要となります。

### 【防災訓練の実施】

消防計画をたてたら、居住者全員へ通知することも必要です。年1回は消防計画にそって防災訓練を実施し、計画の再確認を行いましょう。

防災訓練の方法については、消防署に相談すると協力が得られます。 消火器の取り扱い方、連絡や通報の仕方、避難や誘導の仕方、AED 訓練や実際に火を消してみるなど、体で覚えたことがいざという時には役 に立ちますので積極的に参加いたしましょう。



# 【参考】 地震・火災・台風への安全対策チェックリスト

<住戸内>
□ 家具の固定は大丈夫ですか
⇒転倒防止器具の利用を検討しましょう
□ 家具の上に重いものを乗せていませんか
⇒家具の上の落下物は大きな事故をまねきます
□ ドアの近くに重い家具を置いていませんか
⇒重い家具がドアをふさぎ開かなくなります
□ 懐中電灯やラジオはありますか
⇒予備の電池も必ず準備しましょう
□ 消火器はすぐに使えますか
⇒消火器は火種からすこし離れた場所に設置しましょう
□ 非常用袋は備えていますか
⇒1人に1つずつ用意し、普段よくいる場所に置いておきましょう
<バルコニー>
□ 避難ハッチの上に物を置いていませんか
⇒災害時に避難の妨げになります
□ 隔て板の前に物を置いていませんか
⇒災害時に避難の妨げになります
□ 排水口がつまっていませんか
⇒排水口がゴミでふさがると漏水事故につながります
<その他の共用部分>
□ 共用廊下にベビーカーなどを置いていませんか
⇒災害時に避難の妨げになります
□ エレベーターを使わない避難路を知っていますか

⇒万が一に備え、管理組合の消防設備点検は必ず受けましょう

⇒日頃から避難経路を確認しておきましょう

□ 警報装置の点検をしていますか