

2025年6月26日

中央区マンション防災講習会

# 管理会社が管理組合と 共に取り組むマンション防災

---

住まいとまちづくりコープ

代表 千代崎一夫

# 自己紹介

## 【講師概要】 千代崎一夫

マンション管理士・第1種電気工事士・防災士・ペット共生住宅管理士・愛玩動物飼養管理士

【略歴】・20年程、電気工事会社に現場監督として勤務。

- ・36歳の時に設備設計科目の高等職業専門学校に入学。
- ・マンション管理もしている会社を6年間で3つ武者修行して独立。
- ・1992年（33年前）に主にマンションのサポートの事務所を設立。現在に至る。
- ・建築士ではないがマンション・戸建て住宅・まちづくりなどの相談に応じる。
- ・2000年「マンション管理士が教えるだまされない鉄則100」（講談社刊）を執筆。
- ・2000年参議院と衆議院の国土交通委員会で参考人

【主な業務】大規模改修工事のコンサルタントのほか、管理組合の顧問、欠陥問題の解決や管理会社のリプレイスなども業務にしている。

## 【防災に関して執筆した書籍】

|                          |                |
|--------------------------|----------------|
| 地震・火災に強い家の建て方・見分け方       | 1995 講談社（共著）   |
| 大地震に備える マンションの防災マニュアル    | 2011 住宅新報社（共著） |
| マンションデモクラシー100年住みつづける    | 2011 本の泉社（共著）  |
| 地震と津波 メカニズムと備え           | 2012 本の泉社（共著）  |
| 大地震に備える マンションの防災マニュアル改訂版 | 2016 住宅新報社（共著） |

# 本日のテーマ

---

- 1 マンションにおける震災被害の実情
- 2 対策と教訓—マンションの防災力向上のための提案
- 3 被害を最小限に食い止めるには
- 4 管理会社として大切なこと
- 5 管理会社としてできること
- 6 管理員として大切なこと
- 7 管理会社と管理組合の協力と協働を広げる
- 8 災害は「いつ」「どこで」起きるかわからない

# はじめに

マンションにおける災害対策は、専有部と共用部の両方で人的被害と建物の安全性を高めることにあります。

そのためには管理組合全体で予防と同時に、災害発生時における直後からの対応を事前に考えて、決めておくことです。

これが「防災計画」「防災マニュアル」です。管理会社の役割はそれをサポートすることにあります。

災害対策の啓蒙活動、計画案の作成、防災訓練の提案や実施などありますが、それぞれを実際におこなうことで、さらに充実していく可能性があります。

運営の担当者にフロントマンも日常的に対応をする管理員も知見やマンションでの具体化ができることが求められています。

一つ一つのマンションでの蓄積も会社としての充実も必要です。

「命を守る」「関連死を出さない」「二次災害を防ぐ」これが防災の原点です。

# 1 マンションにおける震災被害の実情

## 福岡県西方沖地震

2005年3月20日 10時53分  
マグニチュード 7.0  
福岡市内で震度6弱







雑壁が破損し、住戸内が覗ける

ドアが開かなくなっている



## 2 対策と教訓 マンションの防災力向上のための提案

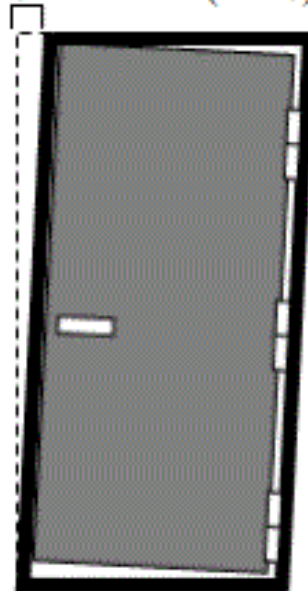
### 耐震診断・耐震補強とハード面の対策

- ・旧耐震基準の建物では、まず耐震診断の実施が必要です。
- ・診断結果に基づき、耐震補強の設計・工事まで管理会社が支援することが期待されます。
- ・信頼性ある対応が、住民の信頼獲得に繋がります。

# 対震ドア

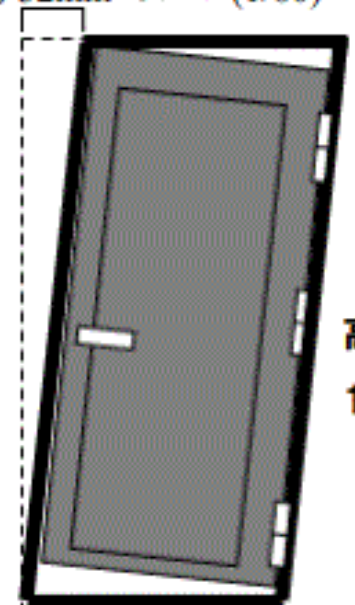


従来対震ドア  
約 16mm のズレ(1/120)



従来の対震ドアは  
1/120 変形しただけで扉の開閉が非常に困難になります。

デレマース  
約 32mm のズレ(1/60)



高さ  
1900

デレマースは 1/60 変形しても、子扉が開くため、倒壊直前でも脱出が可能です。



# 助成制度の活用

---

アドバイザー派遣、耐震診断助成、耐震設計助成、耐震補強工事

固定資産税と都市計画税の減免

固定資産税と都市計画税の建物部分が耐震補強の場合1年間免除される。

「通行障害既存耐震不適格建築物」2年間免除される。(大規模修繕工事の減免もある。)

# 水害対策

---

- ・今まで地下に設置されていた電気設備はリスクが大きいです。
- ・地上に移設を検討することが望ましいです。
- ・排水ポンプは「2台型自動交互運転非常時一斉運転」システムにして毎月、運転点検をします。建物外部の雨水を貯水槽へ流入することを防ぐための装置が必要です。
- ・行政の助成金制度は国・都があります。
- ・マンションの管理組合や住民は、ハザードマップを活用し、地域の水害リスクを把握することが重要です。
- ・建物の構造や設備の点検・改善をおこない、災害に強いマンションづくりを進めることが求められています。

# 落 雷

---

マンションでの落雷対策として、以下の点が挙げられます。

避雷設備の原理と役割は、建物への雷の直撃を防ぐために避雷針や避雷導体を設置して、落ちた雷の電気を鉄骨や鬼撚線を使って地中の電極を通じて大地に逃がします。避雷設備の点検は、法定義務はないものの、JIS42014.1に基づき検査することが決まっています。避雷設備は年1回以上検査をおこなわなければならないとも示されています。

事故による損害は基本的には所有者ですが、性能維持のための検査を進行していないとすれば管理会社への責任も問われます。

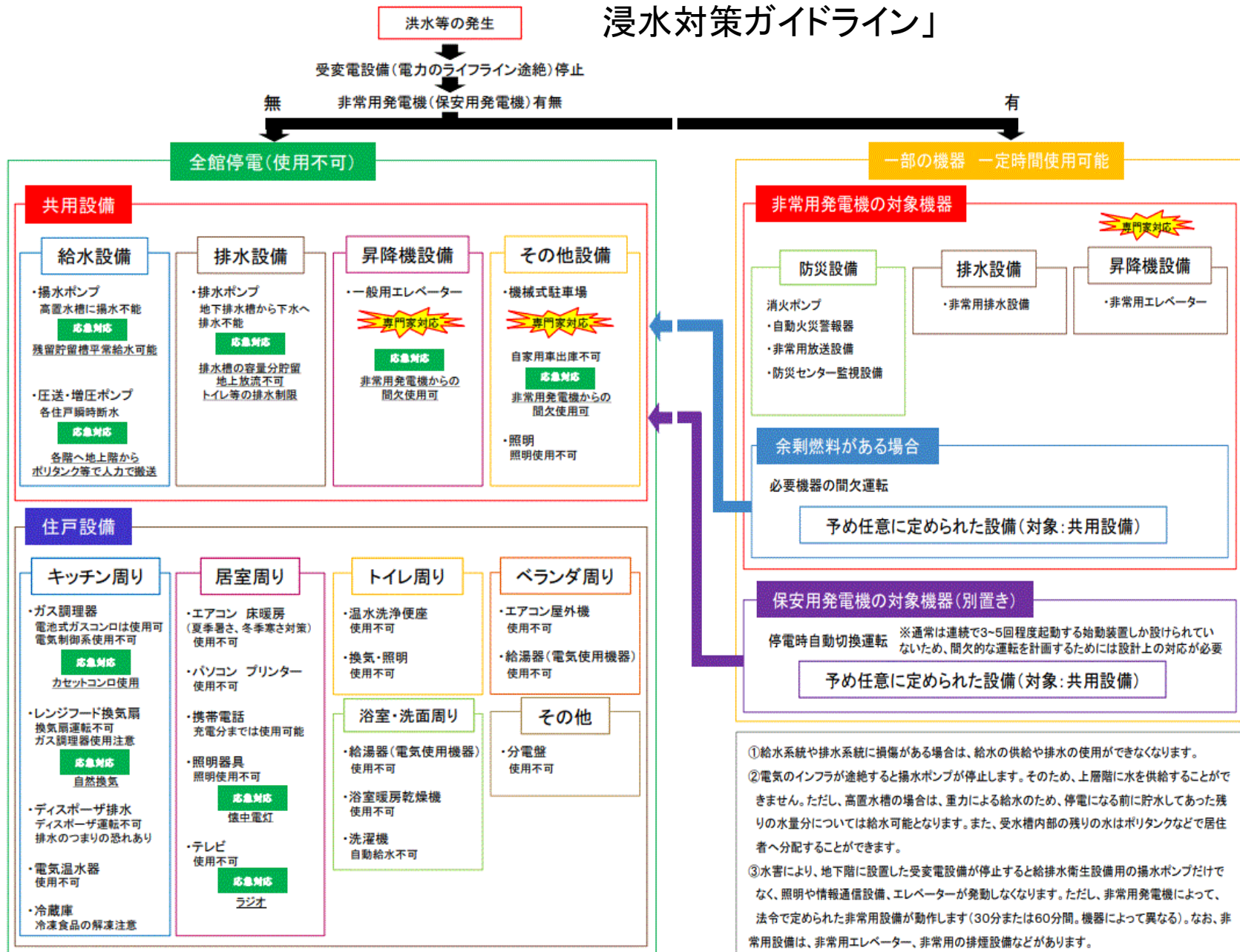
共用設備や住戸内の家電に対して、雷サージ対策用の機器を導入すると良いと思います。

また、火災保険やマンション保険の内容を確認し、落雷による被害が補償されるかを確認する必要があります。

# 電気設備

# 停電による状況を把握

# 国土交通省「建築物における電気設備の 浸水対策ガイドライン」



# 放送設備

## マンション向けFM音声告知放送システムとは

page\_3

既存のTVケーブル(同軸ケーブル)を利用し、管理室から卓上マイクにて宅内の受信機に放送することができます。

管理組合や地域からのお知らせなどの一般情報は通常放送(通常音量)として、災害時などの非常放送は緊急情報(最大音量)として放送いたします。

また、オプションにより個別放送や設定したグループへの放送、各種テキストの音声読み上げ放送、非常警報装置や緊急地震速報警報装置との連動による緊急放送なども放送することができます。

### 放送種別

#### 通常一斉放送

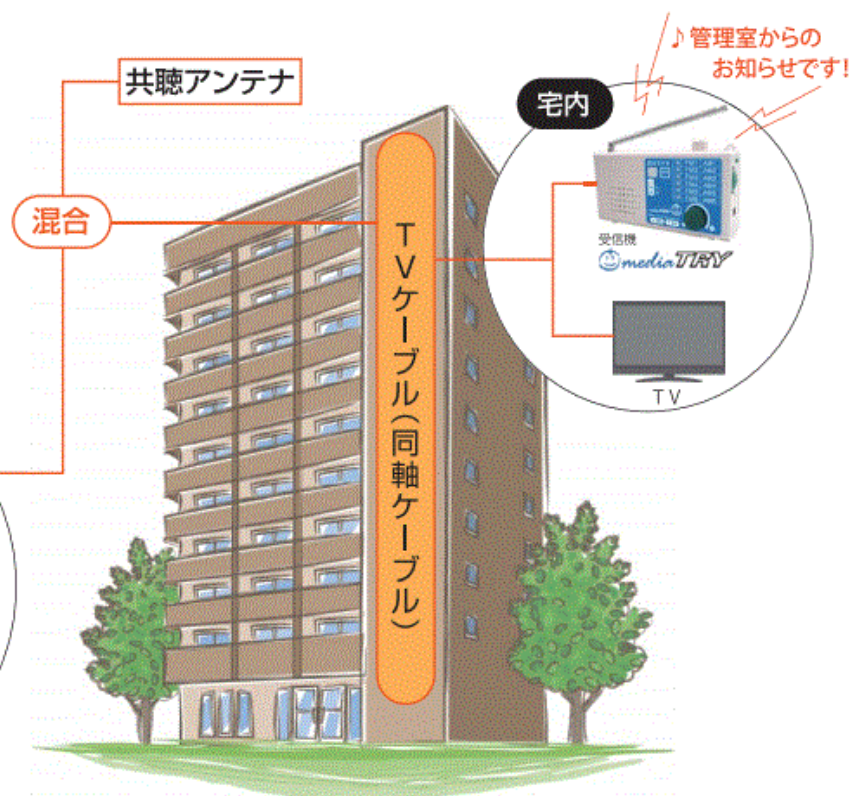
管理組合や地域からのお知らせなど、一般情報を  
**通常音量**で  
放送いたします。

#### 緊急一斉放送

非常警報や緊急情報を  
最優先に  
**最大音量**で  
放送いたします。

#### 個別・グループ放送

委員会のお知らせなど  
設定した**グループ**のみ  
放送いたします。



### 3 被害を最小限に食い止めるには

被害を最小限に食い止めるには管理組合の合意が大切です。

専有部である室内以外は管理組合全体の取り組みとして位置付け、防災のための合意は、規約や内規、計画やマニュアル、予算づくりなどに現れてきます。

管理会社の役割は、具体的に形になるようにサポートをすると同時に、実際に災害時に役立つかどうかの検証を管理組合といっしょに進めることです。

# ① 防災計画と防災マニュアルの違い

---

防災計画とは、想定される災害に対して中長期的に取り組むべき内容（例えば備蓄、防災設備、避難経路など）をまとめた方針文書です。

一方、防災マニュアルは、災害が起きたその瞬間に、誰が・何を・どのように行うかを明確に記した手順書です。

住民に配布する場合は、図解や写真を交えてわかりやすく編集された「マニュアル」とすることが効果的です。

## ② 防火管理者と防災士の役割

---

一定の規模以上のマンションでは、防火管理者の選任と消防計画の作成が義務づけられています。

管理会社や住民が防火管理講習を受けることは、防災に対する理解と実践力の向上に繋がります。

また、防災士の資格取得は、地域全体での防災力強化にも寄与します。

### ③ 防災意識を高める工夫

---

「あのときどうだったか」という問いかけは、住民の経験や記憶を呼び起こし、防災への関心を高める効果があります。

過去の災害体験を共有し、その反省点から学ぶことで、より現実的で共感と呼ぶ防災対策が可能となります。

写真や動画、当時の声を資料として活用するのも一つの方法です。

# 被災事例から学ぶ教訓

東日本大震災では、迅速な判断と行動が生死を分けた事例が多くありました。以下にいくつかの具体例を紹介します。これらの事例は、想定外の事態における現場の判断力、指揮命令系統の明確さ、避難訓練の実効性の重要性を物語っています。

## 【事例1: 石巻市立大川小学校】

地震発生後、約40分後に津波が到達。児童と職員計74名が犠牲となった。  
当初は校庭に待機していたが、避難の判断が遅れ、隣接する山への避難が行われなかった。  
避難訓練が形骸化していた可能性が指摘され、迅速な判断の重要性が問われている。

## 【事例2: 石巻市 旧門脇保育所】

0歳児はおんぶ、1～2歳児は避難用ワゴン、3歳以上は徒歩で高台の保育所に避難。  
予定された保育園よりも遠く、高台にある避難先を選択したことで、全員が無事に避難した。

## 【事例3: 名取市 関上保育所】

保護者に引き渡し済みの30名以外の54名を車で避難させ全員無事。  
「逃げます」「車を持ってきてください」「小学校で会いましょう」という3つの明確な指示が保護者に共有された。市が指定していた避難場所が安全でなかったため、現場判断でより高台の場所を選択した。

## 4 管理会社として大切なこと

---

管理会社としても、平時からの備えと訓練支援を通じて、災害時に最善の判断ができる環境整備が求められます。また「在宅避難」を基本にライフラインが復旧するまでのサポートをイメージして、管理会社としてやれることを明確にしておくことも大切です。

## ① 建物全体の災害特性の理解

- ・高層階では揺れが増幅する「長周期地震動」の影響が大きく、家具転倒やエレベーター停止の時間が長くなる。
- ・非常用電源・給水ポンプ・排水ポンプの位置や稼働時間の把握
- ・高層階への給水手段(停電時に断水するケースが多い)をどう補うか。

## ② エレベーター停止時の対応

- ・停電や地震でエレベーターが停止すると、住民が高層階に閉じ込められるリスクがある。
- ・点検業者との連携体制、非常連絡先の掲示
- ・マニュアルの整備が不可欠

### ③ 避難経路と避難方法の明確化

非常階段の確認と案内

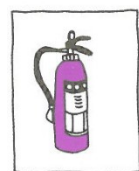
特に高層階では体力的に避難が困難な方への配慮も必要

### ④ 設備管理・非常電源の点検

非常照明、発電機、蓄電池、排煙設備、スプリンクラー等の点検履歴と動作確認

# 建物全体を把握する

# たてもの探検ワークショップ



**消火器**  
一般人による  
初期消火用。

## 非常用進入口

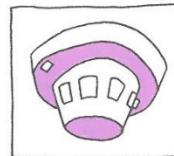
消防隊はここから  
消防活動のために  
進入してくる。

## ガス漏れ警報設備

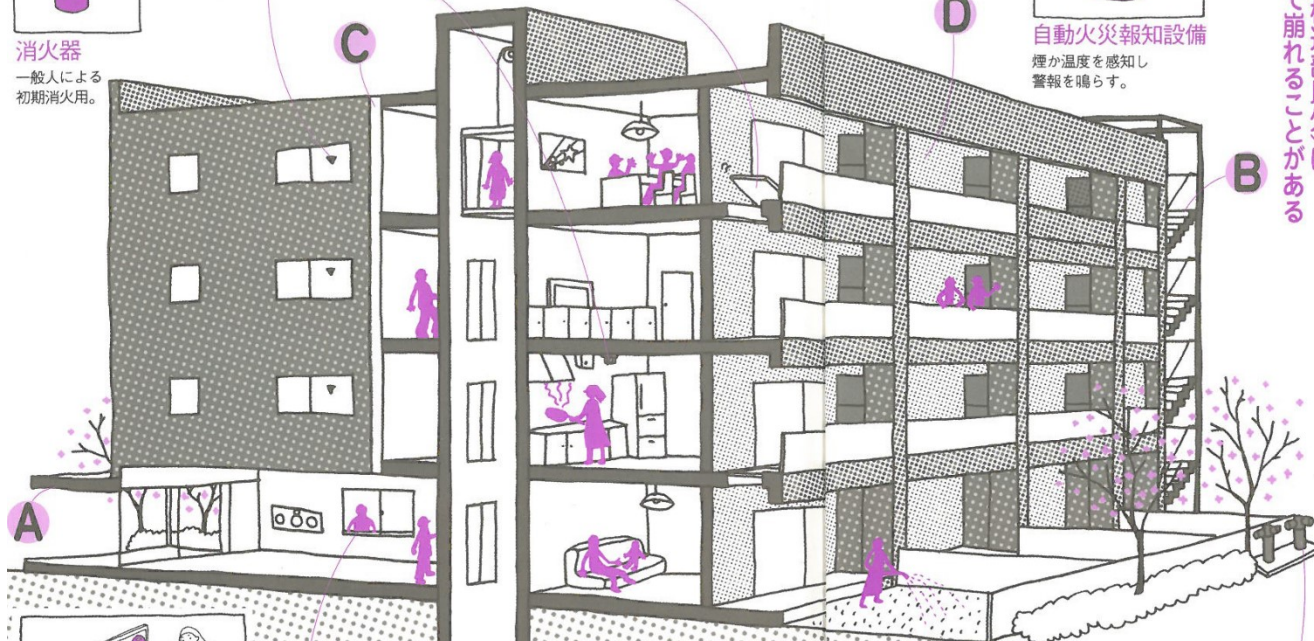
通常使用期限は5年間。  
期限切れになると  
赤いランプが点灯  
しなくなる。

## 避難器具

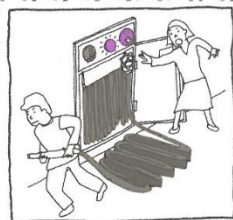
はしごやロープ、  
タラップ等。  
避難用の窓やバルコニーの  
ハッチについており、ワン  
タッチで使える。



**自動火災報知設備**  
煙か温度を感知し  
警報を鳴らす。



**A**



## 屋内消火栓設備

開くと使用方法がわかるように  
なっているものが多い。  
非常用コンセント（消防隊用）や、  
非常用電話設備を併設しているケースも多い。

**C**

## 操作盤

管理事務室や防災センターに  
設置されていることが多い。  
防災センター：消防用設備等を  
集中管理する場所で、  
大規模な建物に設置される。

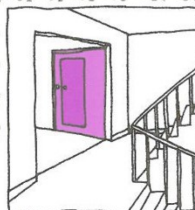
**D**

**B**

## 避難のための要チェック！

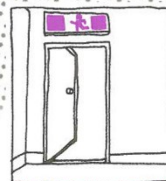
- A** 1階がつぶれるなど、玄関から避難できないこともあり得る
- B** 建物本体と別の外階段は地震時に  
外れることがあるので使えない可能性もある
- C** 建物どうしをつなぐ  
エキスパンションジョイント※部分は破損しやすい
- D** 柱と梁で建物を支える構造形式の場合、  
壁（主要構造部以外）は  
大地震で崩れることがある

※エキスパンションジョイント＝別個に建つ建物同士を接合する部分



## 防火扉

煙や火を感知し  
閉まるものがある。



## 誘導標識、誘導灯

避難時は、これがある  
方向にとにかく逃げる。

## 連結散水設備・ 連結送水管

消防隊が使用する。  
下階から上階へ消火水を  
ダイレクトに上げる  
システム。

その他  
非常用エレベーター  
消防隊が使用するのためのもの。  
一般人は災害時には使用しては  
いけない。  
スプリンクラー設備  
11階以上は義務付け。  
屋上緊急避難着陸場  
屋上緊急避難用スペース  
超高層の場合のみ。  
消防水利  
地下などにある防火水櫃。  
非常用電源  
非常用エレベーター等を  
動かすため。

# 設備を把握する

## マンション設備点検表

確認日 年 月 日

### 消火設備

- ・消火器
- ・消火用具
- ・スプリンクラー

### 警報設備

- ・自動火災報知設備
- ・ガス漏れ火災警報設備
- ・非常警報器具

### 避難設備

- ・避難はしご
- ・担架
- ・救助袋

### 消防用水

- ・防火水槽

| 設 備             | 設備の有無 | 設置場所 | 使用方法の理解 |
|-----------------|-------|------|---------|
| 消火設備            |       |      |         |
| 消火器             | 有・無   |      | 有・不十分・無 |
| 簡易消火用具          | 有・無   |      | 有・不十分・無 |
| 屋内消火栓設備         | 有・無   |      | 有・不十分・無 |
| スプリンクラー設備       | 有・無   |      | 有・不十分・無 |
| 水噴霧消火設備(駐車場)    | 有・無   |      | 有・不十分・無 |
| 泡消火設備(駐車場)      | 有・無   |      | 有・不十分・無 |
| 二酸化炭素消火栓設備(駐車場) | 有・無   |      | 有・不十分・無 |
| ハロゲン化物消火設備(駐車場) | 有・無   |      | 有・不十分・無 |
| 粉末消火設備(駐車場)     | 有・無   |      | 有・不十分・無 |
| 屋外消火栓設備         | 有・無   |      | 有・不十分・無 |
| 動力消火ポンプ設備       | 有・無   |      | 有・不十分・無 |
| 警報設備            |       |      |         |
| 自動火災報知設備        | 有・無   |      | 有・不十分・無 |
| ガス漏れ火災警報設備      | 有・無   |      | 有・不十分・無 |
| 消火機関へ通報する火災報知設備 | 有・無   |      | 有・不十分・無 |
| 漏電火災警報機         | 有・無   |      | 有・不十分・無 |
| 非常警報器具          | 有・無   |      | 有・不十分・無 |
| 非常警報設備          | 有・無   |      | 有・不十分・無 |
| 避難設備            |       |      |         |
| 避難はしご・救助袋・昇降器具等 | 有・無   |      | 有・不十分・無 |
| 避難誘導灯及び誘導標識等    | 有・無   |      | 有・不十分・無 |
| 消防用水            |       |      |         |
| 防火水槽            | 有・無   |      | 有・不十分・無 |
| 消火活動上必要な施設      |       |      |         |
| 排煙設備            | 有・無   |      | 有・不十分・無 |

## 5 管理会社としてできること

- ・管理組合が防災計画やマニュアルを作成する際の資料提供や助言
- ・訓練の企画、実施支援（地震・火災想定避難訓練等）
- ・防災用品や設備の提案と導入支援
- ・定期的な振り返りと改善の推進
- ・被災後の手続きの説明や援助「り災証明」「地震保険」など

管理会社と管理組合が協力し、継続的な防災対策を実行することが、安心・安全な暮らしにつながります。お互いの役割と協力の範囲をすりあわせておくと、混乱を回避できることもあります。

## 6 管理員として大切なこと

---

平常時から住民との信頼関係を築いておくことです。

災害時は混乱が起きやすく、管理員の指示や行動が住民の行動に大きな影響を与えます。

### ①災害時の初動行動マニュアルを把握・習熟しておくこと

地震時は何よりも自身の安全を確保しつつ、通報、住民への情報提供、設備の簡易確認などを冷静に行動する必要がある。

### ②管理員が中心になって「準備→実行→フィードバック」する仕組みが望ましい。

### ③災害弱者の把握と支援体制

高齢者、障害のある方、小さな子どもがいる家庭などへの支援計画（名簿化は慎重に）を、住民とともに準備しておく。

## 7 管理会社と管理組合の 協力と協働を広げる

主体は管理組合といっても全面的に頼られているのは管理会社となることも多いと思います。

**ソフト面のサポート**では、計画やマニュアルの案を提案して、法律、都区の条例の制度、他の全国を含めたマンションの進み具合などを情報として提供しながら、当該マンション独自の「計画及びマニュアル」作成をサポートします。

ハード面のサポートは、耐震診断と設備関係の対応が初めの段階だと思います。

耐震診断の結果によって、耐震補強設計、耐震補強工事まで進めなくてはならないこともあります。診断の内容や効果について、設計、工事までの知識も高めておきたいものです。

## 8 災害は「いつ」「どこで」 起きるかわからない

- ・関東大震災は昼11時58分
- ・阪神淡路大震災は早朝5時45分
- ・東日本大震災は午後2時46分
- ・熊本地震の前震は夜9時26分、本震は夜中1時25分
- ・能登半島地震は元旦の夕方4時10分

管理会社、とりわけ管理員の勤務との関係、帰宅困難や通勤困難、管理員の家族や自宅の被害との関係など、機械的に対応できない場合があります。

発生時間などもイメージしながら、管理組合と話し合っておくことが必要です。その上で、現場は臨機応変に動けるようにしておくことで、お互いの関係性がスムーズになります。

## 管理組合として準備



このエレベーターに乗らないでください

**使用禁止**

稼働していても安全が確認されるまで  
絶対に使用しないでください

エレベーター会社への連絡は 未・済（ 月 日連絡済）

マンションみんなの地震防災BOOKの付録

出版社: つなぐネットコミュニケーションズ 著者: 国崎信江氏

## 防災マメ知識

### 安否確認マグネットシート

マグネットタイプの安否確認シートは、平時から玄関扉の内側に貼っておくことができます。震災時は外側（共用部側）に貼り出すことで、素早く安否確認が行えます。

**無事です**

- 災害発生時は、お住まいの方の安否を確認し、このシールを玄関扉（外側）に貼ってください。
- このシールは、平時は玄関扉の内側に貼っておき、退去時もそのままにしておいてください。

〇〇マンション管理組合

玄関・ドアに！

号棟 号室

氏名

**無事です**

ゆりの木北住民防災組織



# 居住者の確認方法はわかりやすく

|     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     | 501 | 502 | 503 | 504 | 505 | 506 | 507 |     |
|     |     | ○   |     |     | ○   | ○   | ○   | ○   |     |
| 401 | 402 | 403 | 404 | 405 | 406 | 407 | 408 | 409 | 410 |
| ○   | ○   |     | ○   | ○   |     | ○   |     | ○   | ○   |
| 301 | 302 | 303 | 304 | 305 | 306 | 307 | 308 | 309 | 310 |
| ○   | ○   |     |     | ○   | ○   |     | ○   | ○   | ○   |
| 201 | 202 | 203 | 204 | 205 | 206 | 207 | 208 | 209 | 210 |
|     | ○   |     |     | ○   | ○   |     | ○   | ○   | ○   |
| 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 集会室 |
|     | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   |     | ○   |     |     |

人数を書いてもらうことで必要な支援物資を把握できる

# 避難時確認シート(玄関ドアの内側に)

～玄関ドアの内側に貼っておきましょう～

**避難する時は忘れずに！**



☐ 電気ブレーカー

☐ ガスの元栓

☐ 水道の元栓

 避難先を管理組合に連絡

メモ欄（避難先など）ボールペン可

家族で相談して、決  
まりや連絡事項など  
を書きましょう！

このシートは「ドアの外側に貼る」「メモとして渡す」等の連絡に使えます。

号室 氏名

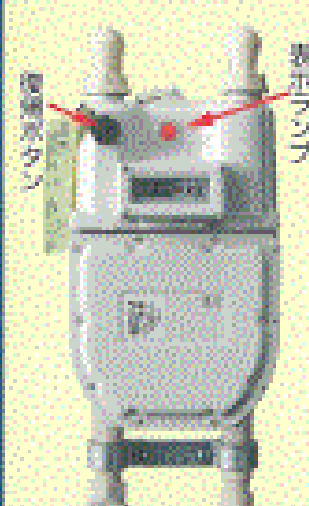
# ガスのマイコンメーター（住民に周知）

震度5程度以上の揺れを感じると自動的にガスをとめる。



## ガスメーター復帰方法

震度5程度以上の揺れを感じると、自動的にガスを止めます。



- 1 すべてのガス器具を止めます。
- 2 復帰ボタンのキャップを外します。  
※キャップがない機種もあります。
- 3 復帰ボタンを奥までしっかり押して、ゆっくり手を離します。



約3分待つて、表示ランプの点滅が消えていたら、ガスが使えます。

上記の操作を行っても、ガスが復帰しない場合には、

東京ガスお客様センター  
0570-002211 (PHS、IP電話からの場合) 03-3344-9100

ガスくさい → 火気厳禁 → ガス漏れ通報専用電話  
0570-002299 (PHS、IP電話からの場合) 03-6735-8899

# 揺れを感じたら、 すべての行き先ボタンを押す

## ✓ エレベーターは使用しない。

地震が発生すると、エレベーターの停止や閉じ込めの危険性があります。揺れを感じた場合には、全ての行先階ボタンを押し、停止した階で速やかに降りてください。地震発生後にエレベーターが稼働していても、余震などにより再停止する恐れがあるため、階段を使用しましょう。

また、エレベーターに閉じ込められてしまった場合は、外部と連絡が取れるまで「非常電話」ボタンを押し続け、救助を求めましょう。



# エレベーターが停止した際に、高齢者や身体の不自由な方がマンションの階段を安全に降りるための器具

## 1. 階段避難車(階段昇降用車いす)

製品の例: キャリダン、スカラモービル、EVAC+CHAIR(エバックチェア)など

用途: 階段での避難を補助するための車いすのような器具。

特徴: 介助者が1人いれば操作可能(機種による)。

滑り止めや自動ブレーキがついており、安全に階段を下れる。

折りたたみ式で保管しやすい。

## 2. 携帯用階段昇降機

電動タイプのもものが多く、車いすをそのまま載せて昇降可能。

価格が高めで、共用設備として導入するマンションもある

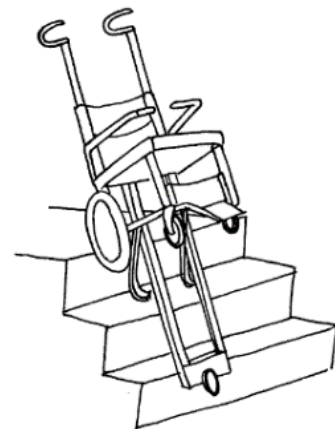
## 3. 手動式スライドボード・避難シート

軽量でコンパクト。緊急避難時に使われる簡易器具。

## 4. 搬送用担架(階段対応)

二人で持ち上げて階段を降りる設計になっている簡易担架。

一般的には避難訓練や非常用備蓄品として使用。



# 震災後の流れ

---

マンションの危険箇所の把握と立ち入り禁止処置

災害対策本部の設置(ホワイトボード・机・掲示)

居住者・区分所有者の連絡先の確認(入居者名簿)

住民による建物の被害状況の把握

(アンケートを事前用意)(写真を撮る)

住民説明

(判定結果・ゴミ出しルール・協力依頼など)

各種支援情報の収集と掲示

★ライフラインの復旧

# 問題になるのは停電

## 共用部分

- ・エレベータが動かない
- ・給水ポンプが動かない
- ・排水ポンプが動かない
- ・消防設備が動かない
- ・電灯がつかない
- ・換気ができない
- ・オートロックが作動しない
- ・テレビが観られない
- ・ネットが繋がらない
- ・電話が利用できない

## 専有部分

- ・トイレが使えない
- ・ガスコンロが使えない
- ・給湯器が使えない

## マンション居住者の不便な事項

- ・上下移動ができない
- ・断水
- ・排水禁止
- ・火災時消火ができない
- ・火災時通報ができない
- ・暗い
- ・空気がよどむ
- ・暑い・寒いが無制御
- ・防犯に懸念
- ・情報が得られない
- ・電話ができない
- ・トイレが流せない
- ・調理ができない
- ・お湯が出ない

# 応急危険度判定

(災害対策基本法)自治体

災害応急対策関係表

## 調査済

INSPECTED

※この調査後の被災程度はのちと異なる場合があります  
※調査結果は変更可能です

調査実施日

住所：

建物番号

調査日時 月 日 午前・午後 時間迄

災害対策本部 係長

災害応急対策関係表

## 要注意

LIMITED ENTRY

※この建築物に立ち入る場合は十分注意して下さい  
※近接的に損壊する場合は専門家にご相談下さい

調査実施日

住所：

建物番号

調査日時 月 日 午前・午後 時間迄

災害対策本部 係長

災害応急対策関係表

## 危険

UNSAFE

※この建築物に立ち入ることは危険です  
※立ち入る場合は専門家に相談し、応急措置を行う  
必要にして下さい

調査実施日

住所：

建物番号

調査日時 月 日 午前・午後 時間迄

災害対策本部 係長

人命にかかわる二次被害を防止すること

# 罹災証明(りさいしょうめい)

## 防災マメ知識

### り災証明書を知っていますか

り災証明書は地震や風水害などの自然災害により住戸などに被害を受けた場合に区から発行され、各種見舞金や貸付金の申請などに利用します。



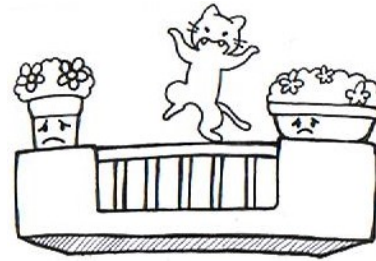
り災証明書  
〇年〇月〇日

|       |  |
|-------|--|
| 世帯主住所 |  |
| 世帯主氏名 |  |
| 区 分   |  |

〇年〇月〇日  
中央区長

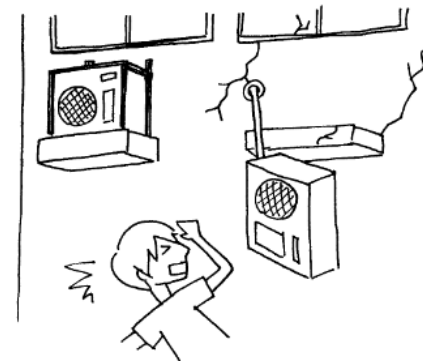
マンションの場合は、専有部分と共用部分それぞれの罹災証明書が発行されますので、管理組合として各種支援策を申請する場合は、共用部分の罹災証明書の取得が必要となります。

# 居住者として



## 日常の安心が非日常時の安全に！

- バルコニーの上げ裏チェック(漏水跡がないか)
- 外壁にひびがないかチェック
- 室外機の落下しそうなところはないかチェック
- ベランダの手すりに物を置いていないかチェック
- 避難路が確保されているかもチェックしよう





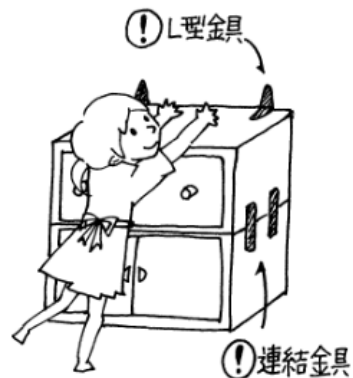
# 上階ほど揺れが大きい

防災マメ知識

## 長周期地震動

長周期地震動とは、揺れが1往復するのにかかる時間（周期）が長い、ゆっくりとした大きな揺れのことです。長周期地震動による揺れは上層階ほど大きくなる傾向があるため、家具類の転倒などによる被害を受けないよう、対策を行いましょう。





2つ以上の固定を組み合わせるとより効果がある。

器具の効果

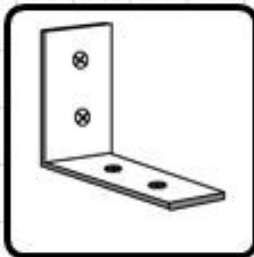
大

小

●L字金具(下付け)



●L字金具(上付け)



●L字金具(スライド式)



●ポール式



●ストッパー式



●プレート式



●チェーン・ベルト式

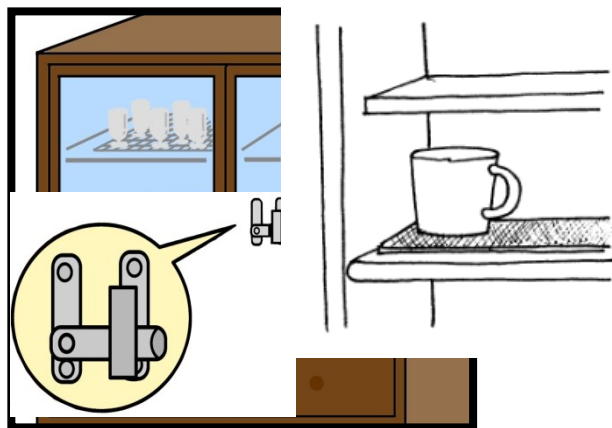
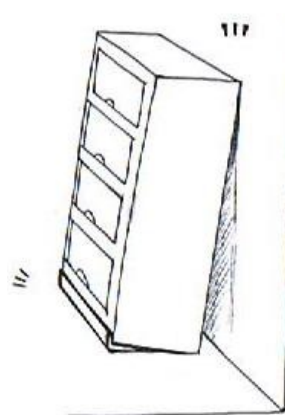
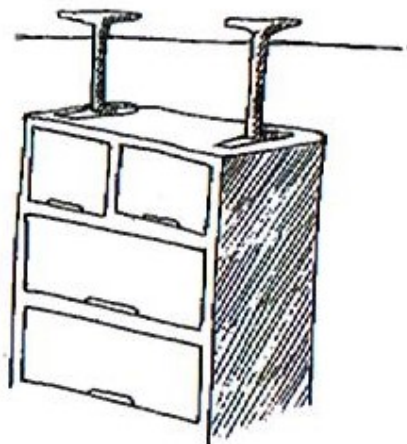
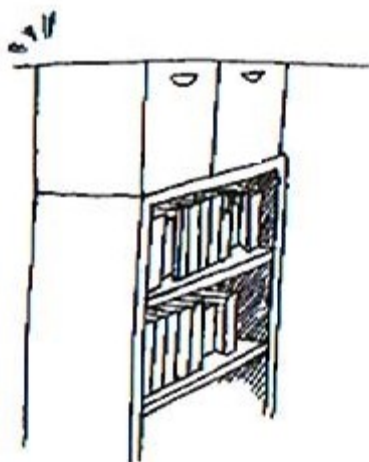


●マット式



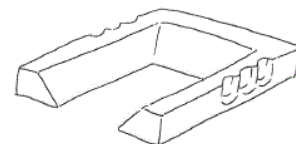
## 突っ張り棒タイプの転倒防止器具

- 天井が硬いところが適している。
- 家具と天井との空間が大きい場合や奥行きがない家具に使用するときには効果がない場合がある。
- 家具の両端の奥側(壁側)に垂直に取り付ける。



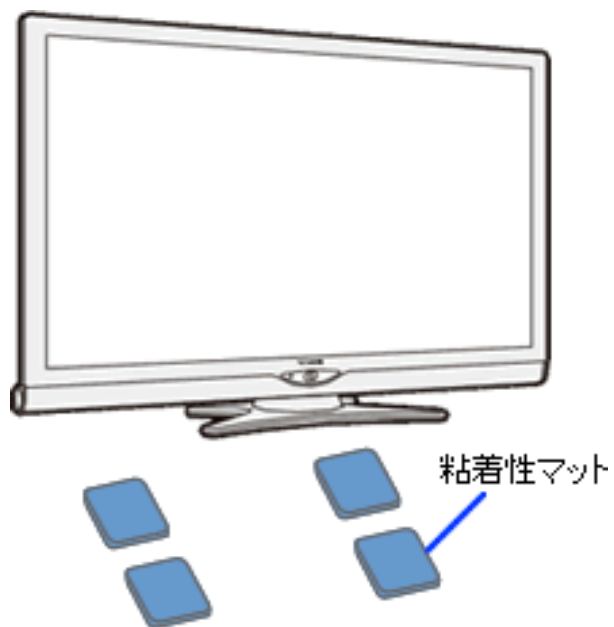
## 【食器棚】

- 食器棚などは皿などが出てこないよう工夫する。
- 食器の下にすべり止めシートを敷いて置く。
- ガラス戸は飛散防止フィルムを貼る。
- 開き扉の場合は、フックや開き防止ストッパーを付ける。

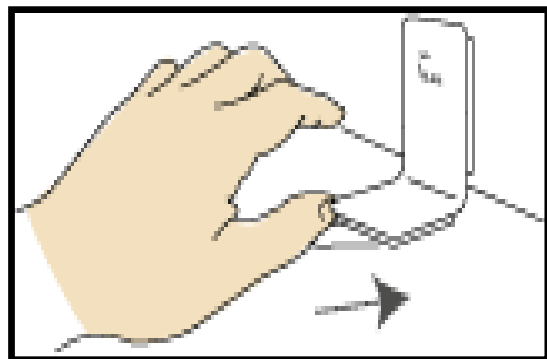
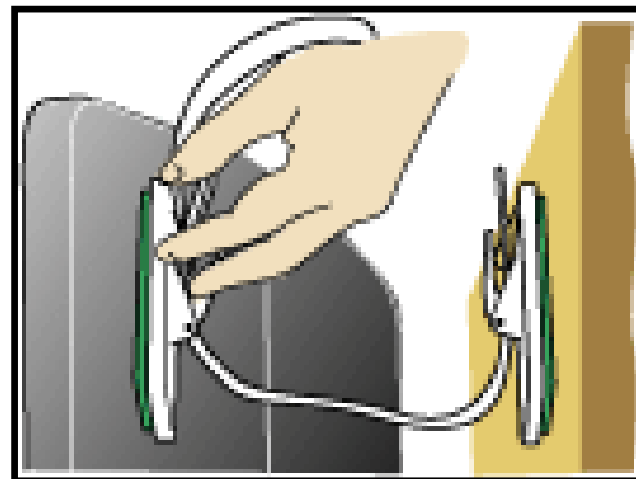


# 家電の転倒防止

・テレビ、電子レンジ、パソコンなど



粘着マット、ガムロック、耐震マット



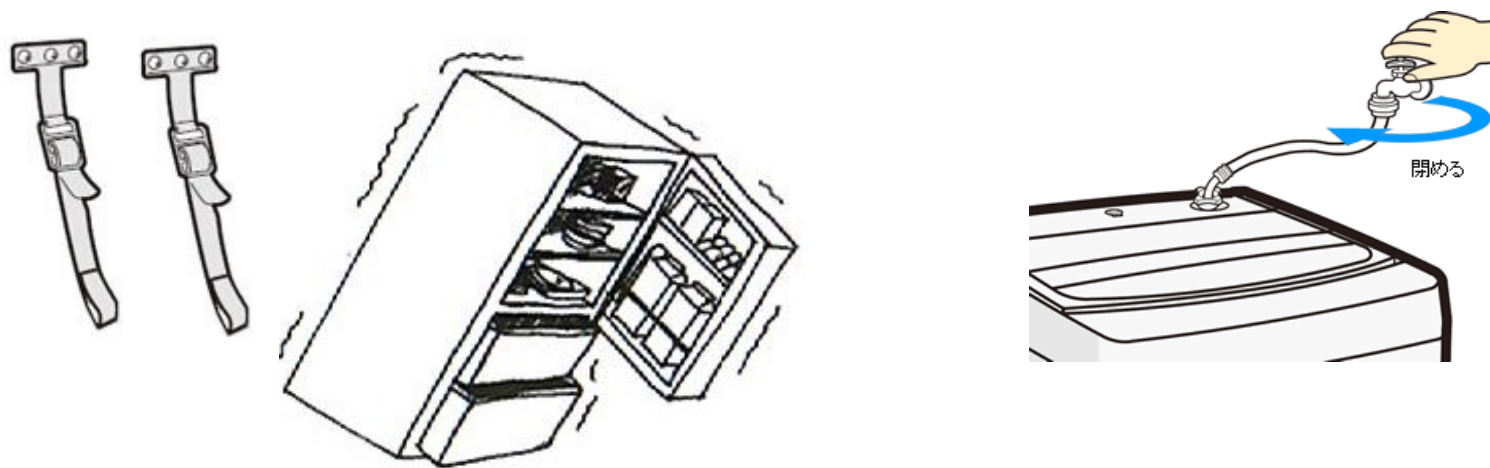
・家電と台の固定

・台の固定

キャスター付きワゴンには、ストッパーのあるものを選ぶ。

## 【 冷蔵庫 】

- 扉が開かないようにする。
- ペットボトルなどをドアポケットにたくさん入れてあると一層倒れやすくなる。
- 扉が開いたときに重いものが奥になるように置く。



## 【 洗濯機 】

- 全自動洗濯機では、水道との接続部分が外れたときに2次災害の恐れがある。
- 普段から蛇口を閉める。
- 洗濯機の上に棚などを設置しない。
- 振動防止と転倒防止には、振動吸収マットなどがある。

# 【 トイレの備え 】

- 自宅でも断水すれば水洗トイレは使用できない。
- 便器にかぶせるポリ袋と汚物の凝固剤がセットになった製品がある(携帯トイレ)

☒ トイレは使用しない。

地震により、断水や排水管が損傷している恐れがあります。

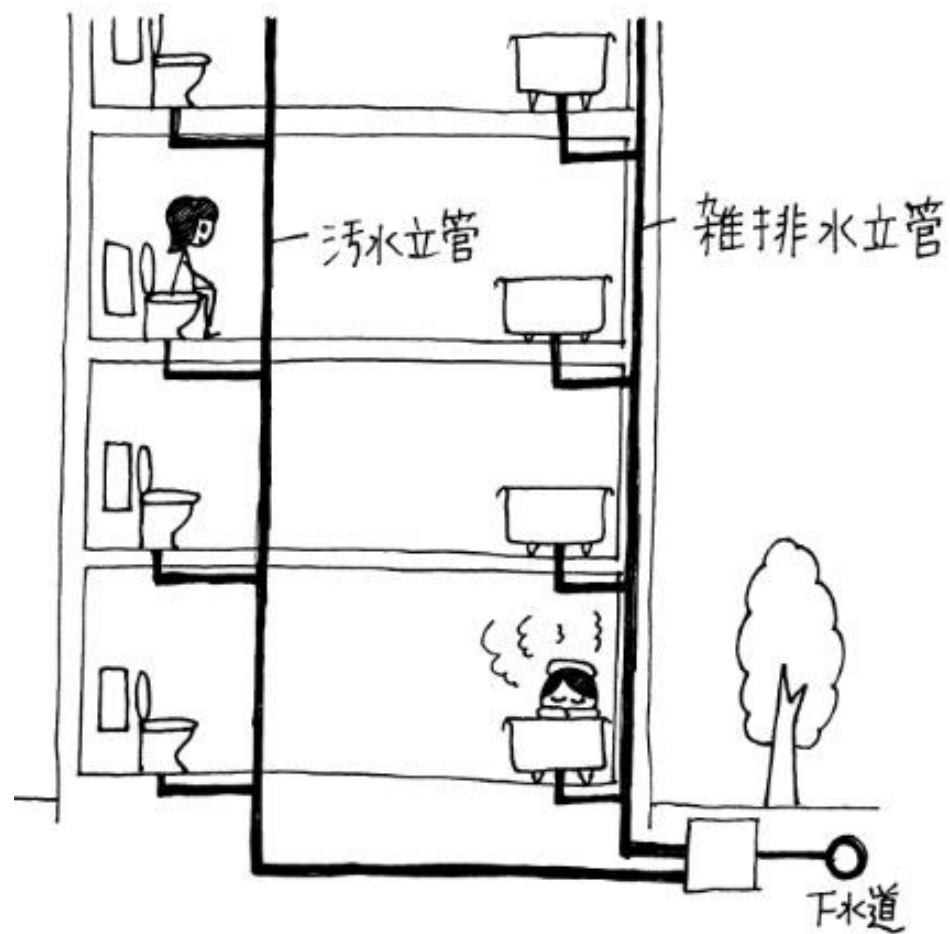
汚水の逆流などを防ぐため、水洗トイレは排水管の安全が確認できるまで使用しないでください。

トイレが使用できなくなった時に備え、簡易トイレの備蓄をしましょう。



◎集合住宅の場合は排水管の破損がないことを確認。

# 二次災害を出さない





# グラッと来たら 身の安全

○テーブルや机などの下に入る。

→室内のどこが安全かを確認しておく。

○座布団など身近なもので頭を守る。

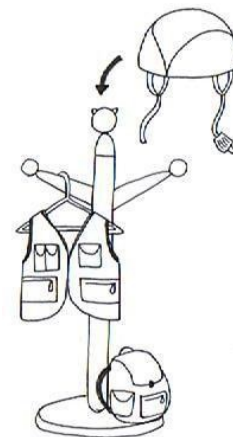
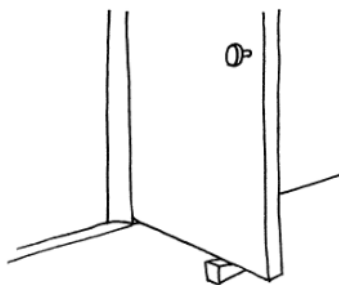
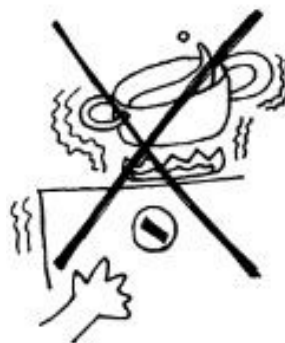
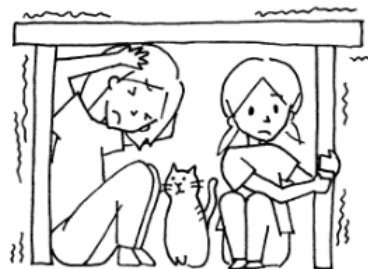
○冷蔵庫・食器棚・家具などから離れる。

○乳幼児や高齢者を守る。

○互いに声をかけあう。

★笛は身につけておくか、身近なところに。

★寝室は寝ている時に手の届くところに、懐中電灯を。



# 在宅避難ができるように備える

- ・水ー飲み水・調理用 1人1日3リットル

5年保存の水、ペットボトルに水を入れ凍らせる。

- ・食料、燃料
- ・停電時ー懐中電灯、電池、充電式電灯、ランタン
- ・けが、病気ー応急的処置ができるもの。  
鎮痛剤・整腸剤・風邪薬など

- ・アウトドア用品

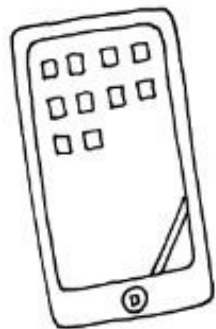
注意)ゴミを出さないーゴミの分別をきちんとする。

ベランダに出さない。

捨てる場合はルールを守る。

★災害後の関連死にならないように対策をする。

# 安否確認



## 災害用伝言ダイヤル「171」

(携帯電話／スマートフォン／固定電話／公衆電話)

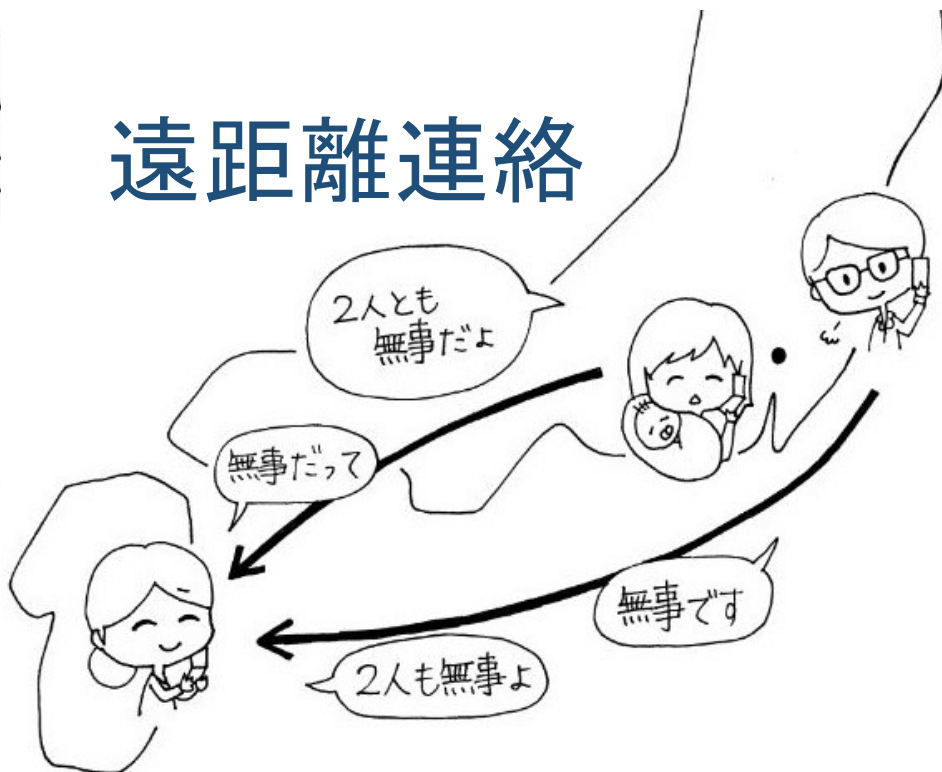
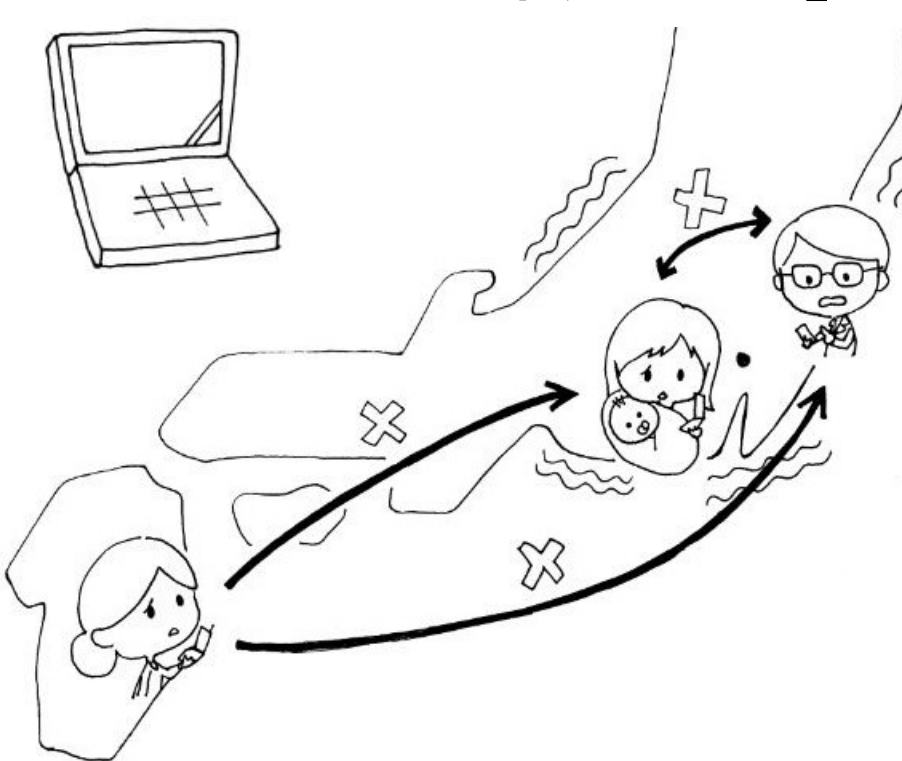
災害用伝言板 (携帯電話／スマートフォン)

メール (携帯電話／スマートフォン／パソコン)

SNSの活用「LINE」など (スマートフォン／パソコン)

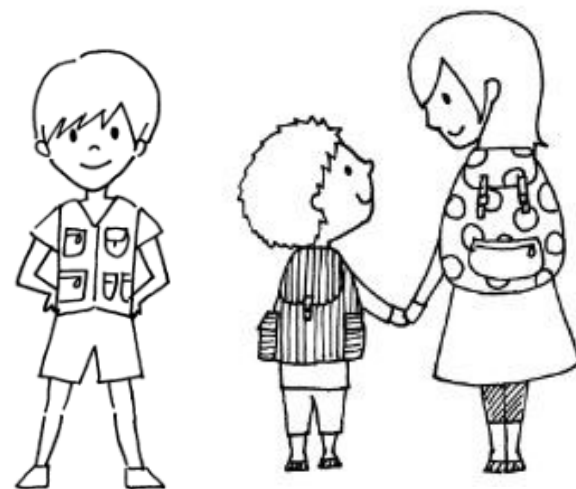


## 遠距離連絡



# 防災の日

コミュニティは防災力



# ポイント

---

- 日頃からの交流・情報共有（マンション内・外）
- 事前の準備と誰でもリーダーシップが取れる  
管理組合として行うことと個人が行うことの整理
- 国や自治体の支援制度を学ぶ

## 最後に

関東大震災から100年が過ぎ、今年は阪神淡路大震災から30年になりました。防災の日である9月1日前後に毎年、勉強会を開催しています。平田直氏（東京大学地震研究所 名誉教授）に講演を何回かしていただきました。2024年9月に株式会社亜紀書房より出版された書籍『地震を知って震災に備える』の最後に、まとめとして下記のことを書かれています。シンプルな言葉で、それぞれの住まい方や環境にあった防災・減災を考えて、いざと言うときに何よりも「命」が守れ、次の生活に進めることが大切と思い、紹介します。

- ① いつどこでどんな地震が起きるかは予知できない。
- ② しかしどのくらいの確率で来るかは予測できる。
- ③ ひとつ大きな地震が来たら、連続して地震が起きる可能性がある。
- ④ 新耐震(戸建ては2000年耐震)以降の建物は関東大震災級が来ても壊れないから、すぐに逃げなくてよい。
- ⑤ 地震には必ず余震がある。ぐらっときたらまず身の安全。  
頭を保護する。
- ⑥ 車で逃げてはいけない。
- ⑦ 新耐震以前の建物の人と、周辺で火災が発生した人は近くの緊急避難場所へ。

- ⑧ 家が壊れたり焼けたりした人、住み続けられない人は、避難所へ。  
事前に、緊急避難場所と避難所の場所の確認。
- ⑨ 家にとどまるために、1週間分の食料と飲料、常用薬、携帯トイレ  
と懐中電灯は必須。
- ⑩ 家具は固定し、窓には近づかない。エレベーターは使えない。
- ⑪ スマホチャージのための電池式充電器か小さなソーラー発電機、  
手回しラジオも役立つかも。
- ⑫ 日頃から、マンション自治会、町会との付き合いも大事。  
いざというときの訓練や予行演習をしておこう。  
防災倉庫の鍵や消防車用の水道栓も確かめておく。
- ⑬ 家族の集合場所を決めておく。