

# 第2編

---

マニュアル策定の手順  
(Step1 ~ 5)

## Step1

# 防災組織（策定組織）の立ち上げ

マニュアルは、震災時の居住者の活動をまとめたものとなるため、マンション居住者が協議して策定することで、より実効性の高いものになります。そのためにはまず、居住者による防災組織（策定組織）を立ち上げましょう。居住者自らがマニュアルの策定をすることで防災意識が向上するとともに、日頃から防災活動を実践することで災害に強いマンションづくりにもつながります。

マンション管理組合や管理会社などと連携し、それぞれのマンションの特性に応じた防災組織を立ち上げましょう。

### ■ 防災組織の立ち上げの流れ（例）

①防災組織の立ち上げについて、面識のある管理組合の役員や、同じマンションの居住者に声を掛けてみましょう。



②居住者や役員と一緒に、管理組合の会合で提案しましょう。



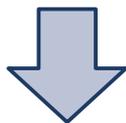
③管理組合の合意を得たら、「検討チーム」を結成しましょう。



④検討チームで、防災組織の構成や活動内容を検討しましょう。



⑤作成した案をマンションの居住者に提示し、広く意見を募集しましょう。



⑥意見を反映させた案を、管理組合に提出し、総会で防災組織の承認を得ましょう。



⑦承認を得たら、いよいよ活動スタートです。



## ■ 防災組織の構成（平時）

防災組織は、防災関連の担当理事や公募による防災に関心のある居住者、専門家（医師、介護福祉士、建築技術者など）で構成します。

マニュアルを策定するにあたり、建物の設備や共用部の使用方法についての検討を行うため、管理会社の担当職員など建物に詳しい人にも参加してもらいましょう。

### ① 防災組織の構成

防災組織は主に下記のメンバーで構成します。

- ・ 管理組合や自治会の役員
- ・ 管理組合や自治会の防災担当者
- ・ 公募した居住者
- ・ 管理会社の担当職員

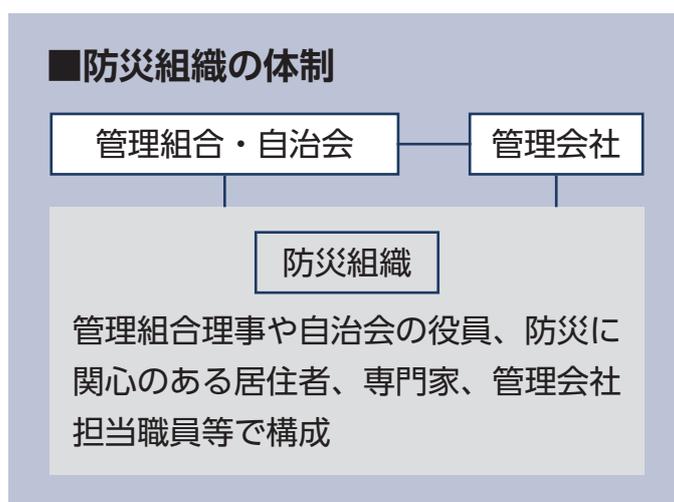
### ② 役員の役割（例：委員長、副委員長、書記担当、広報担当、渉外担当、企画担当）

組織の役員を決め、下記の項目を参考に役割分担を行いましょ。

- ・ マンションの防災活動の整備（マニュアル作成）
- ・ 居住者への広報
- ・ 防災訓練の計画、実施
- ・ 消防署との連絡調整
- ・ 周辺地域町会等との連絡調整
- ・ 管理組合（自治会）への報告

### ③ 管理組合や自治会との連携

防災組織は、マニュアルを作るだけでなく、策定を通じた居住者の防災意識の向上と、日頃の防災活動の実践が重要です。そのため、防災組織を管理組合、自治会の組織の一部に位置付け、相互に連携し活動しやすい体制にします。



## Step2

# マンションの現状把握

それぞれのマンションに適したマニュアルを作成するため、建物点検や居住者アンケート調査を実施して、マンションの現状を把握しましょう。

## (1) 建物点検調査の実施

共有スペースや設備の性能・使用方法、備蓄品などを事前に確認します。

### ■ 点検の実施方法

- ①マンションの竣工図などをもとに、「建物点検調査シート」を作成します。  
作成にあたっては管理会社の担当者に協力してもらいましょう。
- ②「建物点検調査シート」と図面を見ながら、実際の設備などを現地で確認します。
  - ◎一般の居住者も参加するイベント形式で点検を行う方法もあります。多くの居住者と回ることで、マンション全体で防災意識の向上を図るとともに、多様な視点での点検を行うことができます。

### ■ 点検のポイント

大地震が発生したら自分たちのマンションにどのようなことが起こるのかを想定しながら確認しましょう。

点検箇所 (例)	点検のポイント
防災センター	<ul style="list-style-type: none"><li>・各住戸、各階との連絡手段 (平時、震災時)</li><li>・職員の体制 (平時、震災時)</li><li>・機器の操作方法 (マニュアルの有無)</li></ul>
備蓄倉庫・備蓄品	<ul style="list-style-type: none"><li>・備蓄品の種類・内容・数量</li><li>・鍵の管理、震災時の利用方法</li></ul>
受水槽、給水槽・タンク、汚雑排水槽の容量	<ul style="list-style-type: none"><li>・震災時の利用方法</li></ul>
非常用電源	<ul style="list-style-type: none"><li>・対象設備 (非常用エレベーター、共用部分照明、非常用電話など) と稼働時間</li></ul>
各階の防災設備	<ul style="list-style-type: none"><li>・情報連絡設備、消火設備</li></ul>
各戸の防災設備	<ul style="list-style-type: none"><li>・情報連絡設備、消火設備</li></ul>
共用部のスペース	<ul style="list-style-type: none"><li>・対策本部や救護所 (待避所) の設置場所</li><li>・各階の集合場所</li><li>・マニュアルの保管場所</li></ul>
避難経路	<ul style="list-style-type: none"><li>・各階及び建物の避難経路</li></ul>



〇〇〇〇マンション建物点検調査シート

実施日： 年 月 日

マンションの概要

棟数	階数			住戸数（戸）			複合用途		構造	耐震性
	地上	地下	塔屋	分譲	賃貸	人数	内容	階数		
項目				対策内容						
管理組合の状況	管理規約と使用細則など (防災に関する事項の記載の有無など)									
	消防計画 (地震対策の有無など)									
	震災時の活動体制 (防災委員会など)									
	防災訓練の実施状況									
	防災マニュアルの有無									
	広報活動の内容									
	居住者の把握 (要配慮者など)									

共用部分

	場所	平時の利用	震災時の対応
1 階	ピロティ		
	風除室		
	エントランスホール		
	防災センター (中央管理室)		
	集会室		
	E Vホール		
	駐輪場		
2 階	ゲストルーム		
	E Vホール		
	消火器 BOX		
各階	E Vホール		
	消火器 BOX		
地下	駐車場		
	ごみ置き場		
その他			

共用部分設備

項目	内容	平時の利用	震災時の対応
エレベーター	一般用 基 定員 名 非常用 基 定員 名		
照明	一般用照明 非常用照明		
通信	放送設備		
給水	受水槽 t × 基 高置水槽 t × 基		
排水	排水管 地下水槽および排水ポンプ		
防災設備	非常用警報設備 スプリンクラー		

住戸内設備

項目	内容	平時の利用	震災時の対応
電気	照明 コンセント		
通信	電話 インターホン インターネット		
熱源	冷暖房 給湯 調理		

防災センター

項目		内容
防災センター	人員配置	
	その他	

防災倉庫

項目		内容
場所		
備蓄品	資機材	
	水、食料、トイレなど	

建物点検調査シート（記入例）

〇〇〇〇マンション建物点検調査シート

実施日： 年 月 日

マンションの概要

棟数	階数			住戸数（戸）			複合用途		構造	耐震性
	地上	地下	塔屋	分譲	賃貸	人数	内容	階数		
1	30	2	1	300	0	約1,000人	なし		RC 耐火	あり
項目				対策内容						
管理組合の状況	管理規約と使用細則など (防災に関する事項の記載の有無など)			震災時の共用部の活用についての定めなし。						
	消防計画（地震対策の有無など）			地震対策の記載あり。						
	震災時の活動体制 (防災委員会など)			防災組織が中心となり活動する。						
	防災訓練の実施状況			年1回実施。						
	防災マニュアルの有無			なし。						
	広報活動の内容			広報誌を年4回作成し、居住者へ配布している。						
	居住者の把握（要配慮者など）			自治会で災害時地域たすけあい名簿を管理している。						

共用部分

	場所	平時の利用	震災時の対応
1階	ピロティ	駐車スペースがある。	炊き出し等での使用を検討
	風除室	オートロックになっている。	停電時は手動で開閉する。
	エントランスホール	掲示板があり、情報発信の場となっている。	平常時と同様に情報発信の場としての活用を検討
	防災センター（中央管理室）	消防設備等の監視を行っている。館内放送設備あり	館内放送設備を使用する。
	集会室	管理組合理事会等の会議で使用している。	対策本部設置場所としての使用を検討
	E Vホール	エレベーターの待ちスペース	—
	駐輪場	400台駐輪可能	屋外とつながっているため、出入口を管理する必要あり
2階	ゲストルーム	ゲスト用の和室	救護所（待避所）としての利用を検討
	E Vホール	エレベーターの待ちスペース	居住者の集合場所としての利用を検討
	消火器BOX	消火器を保管している。	マニュアルの保管を検討
各階	E Vホール	エレベーターの待ちスペース	居住者の集合場所としての利用を検討
	消火器BOX	消火器を保管している。	マニュアルの保管を検討
地下	駐車場	130台駐車可能	洪水時には、入口スロープ部分に止水版を設置する。
	ごみ置き場	居住者用のごみ置き場	震災時の運用方法について要検討
その他			

共用部分設備

項目	内容	平時の利用	震災時の対応
エレベーター	一般用 4基 定員 10名 非常用 1基 定員 15名	EVキャビネット、地震時管制運転装置、戸開走行保護装置あり	震度4で停止する。復旧には保守業者に連絡する必要がある。非常用電源あり
照明	一般用照明 非常用照明	共用廊下、階段の照明は常時点灯している。	非常用照明、誘導灯は点灯する。(点灯時間：5時間)
通信	放送設備	防災センターからエントランスホール、廊下、集会室、ゲストルームに放送ができる。	共用部分へ一斉放送が可能
給水	受水槽 50 t × 4基 高置水槽 10 t × 1基	—	飲料水として使用 非常用電源あり
排水	排水管 地下水槽および排水ポンプ	雨水貯留槽、汚水貯留槽あり	非常用電源あり
防災設備	非常用警報設備 スプリンクラー	非常用警報設備は、防災センターに設置してある。地下1階にスプリンクラー用ポンプ室がある。	非常用電源あり

住戸内設備

項目	内容	平時の利用	震災時の対応
電気	照明 コンセント	—	保安灯は蓄電池式のため、停電時でも暫くは点灯する。
通信	電話 インターホン インターネット	防災センターと各住戸の通話が可能	各住戸へ一斉放送が可能
熱源	冷暖房 給湯 調理	熱源は電気、ガス	—

防災センター

項目	内容
防災センター	人員配置 8:00 ~ 20:30 までは管理員が2名勤務 20:00 ~ 8:00 は警備員2名が勤務 (24時間体制)
	その他

防災倉庫

項目	内容
場所	1階、5階、10階、15階、20階、25階、30階
備蓄品	資機材 1階：バール5本、ガスボンベ式発電機1台、担架2台、トランシーバー5台、メガホン5台、救急セット1個 蓄電池・ソーラーパネル1台 1階以外：トランシーバー1台、救急セット1個
	水、食料、トイレなど 各倉庫：水100本、アルファ米100食、携帯トイレ300個

## (2) 居住者アンケート調査の実施

居住者アンケートは、各家庭における防災対策の取組状況や防災に関する意識を把握するとともに、アンケートへの記入を通して、震災時の行動や日頃からの防災対策の必要性についての理解を促進することを目的としています。

居住者アンケートは、防災訓練などのタイミングで定期的の実施すると、居住者の防災に対する意識の変化などを把握することができます。

### ■ 調査項目の検討

- ①居住者の状況について、既存の資料でどのようなことがわかるか整理します（世帯数、要配慮者の有無など）。
- ②既存の資料でわからない内容について、居住者に対するアンケート調査を行い把握します。
- ③調査項目は、震災時の状況を想定して、どんな備えをしているかや発災直後の行動について聞き、必要な備品や震災時にとるべき行動を知らせる内容にしましょう。

#### 調査項目（例）

- ・家具類転倒防止などの防災対策の状況
- ・防災設備、避難経路などの把握状況
- ・震災時の活動への協力可否
- ・要配慮者（高齢者、乳幼児、妊産婦、障害者など）の有無 など

⇒「居住者アンケート」はP17に掲載している見本を参考に作成してみましょう。

### ■ 調査の実施方法

#### ①紙面での実施

アンケート用紙を全戸に配布し、エントランスや管理室などに設置した回収ボックスに投函してもらう方法です。

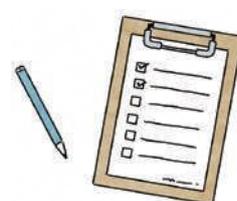
◎個別に訪問して配布・回収を行うと、居住者とコミュニケーションをとることができ、良好な関係づくりにつながります。

#### ②WebサイトやSNSでの実施

WebサイトやSNSなどを利用して回答してもらう方法です。

スマートフォンなどで手軽に回答してもらえる一方で、居住者によってはインターネットを利用した回答が難しい可能性もあるため、紙面での実施も併用するなど、マンションに適した方法で行いましょう。

エレベーター内やエントランスにQRコードを記載したポスター・ちらしを掲示するなど、周知方法を工夫して実施しましょう。



## ■ 調査結果のまとめ

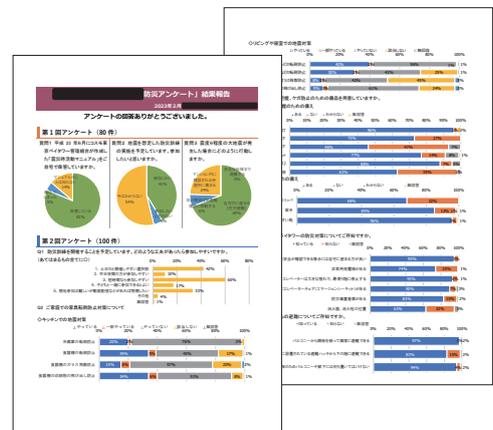
調査結果をまとめる際は、地震発生直後の対応を想定して、以下の内容を把握・検討しておきましょう。

- ①時間帯ごとの居住者の状況：居住者が最も少ない時間帯と居住者の状況
- ②要配慮者の状況：要配慮者の対応を検討
- ③専門家の把握、協力依頼：分野ごとに把握し、震災時の協力体制を検討
- ④防災活動への参加：参加希望者の把握と参加の呼び掛け

## ■ 調査結果の公表

アンケート調査の結果を居住者に公表することで防災意識の向上を図ります。

結果をまとめたポスターを作成して掲示するほか、マンション内のお知らせメールやホームページに掲載するなど、全ての居住者が結果を確認できるようにしましょう。





〇〇〇〇マンション居住者アンケートご協力をお願い

このアンケートは、防災に向けた取り組みのために使用させていただき、それ以外の目的では使用しません。

【ステージ1】 地震発生時の備えについて

Q1 ご家庭の家具類転倒防止対策について

■キッチンの対策			
1) 冷蔵庫の転倒防止	1. やっている	2. やっていない	3. 該当なし
2) 食器棚の転倒防止	1. やっている	2. やっていない	3. 該当なし
3) 食器棚のガラス飛散防止	1. やっている	2. やっていない	3. 該当なし
4) 食器棚の収納物の飛び出し防止	1. やっている	2. やっていない	3. 該当なし
■リビングや寝室の対策			
5) テレビの転倒防止	1. やっている	2. やっていない	3. 該当なし
6) 本棚などの転倒防止	1. やっている	2. やっていない	3. 該当なし
7) 本棚などのガラス飛散防止	1. やっている	2. やっていない	3. 該当なし
8) 本棚などの収納物の飛び出し防止	1. やっている	2. やっていない	3. 該当なし
■家具類の配置			
9) 家具類の下敷きにならないように置き場所を工夫している	1. やっている	2. やっていない	3. 該当なし
10) 家具類が部屋の出入口をふさがないように置き場所を工夫している	1. やっている	2. やっていない	3. 該当なし
■ケガ防止のための備え			
11) 寝室のスリッパ	1. ある	2. ない	
12) 軍手	1. ある	2. ない	
13) 運動靴など動きやすい靴	1. ある	2. ない	

Q2 飲料水・食料などの備蓄について

1) 飲料水 (1日1人3L×3日以上)	1. ある	2. ない	3. その他 ( )
2) 食料 (1日1人3食×3日以上)	1. ある	2. ない	3. その他 ( )
3) 携帯トイレ (1日1人5枚×3日以上)	1. ある	2. ない	3. その他 ( )
4) 救急箱	1. ある	2. ない	3. その他 ( )
5) 普段から必要な生活用品 (人数×3日以上)	1. ある	2. ない	3. その他 ( )
6) カセットコンロ、カセットボンベ	1. ある	2. ない	3. その他 ( )
7) 給水袋やポリタンク	1. ある	2. ない	3. その他 ( )
8) 懐中電灯やランタンなどの照明器具	1. ある	2. ない	3. その他 ( )
9) コンセント不要のラジオ	1. ある	2. ない	3. その他 ( )
10) 携帯電話の予備のバッテリー	1. ある	2. ない	3. その他 ( )
11) 人数分のヘルメット	1. ある	2. ない	3. その他 ( )

Q3 地域の防災拠点についてご存知ですか。

1) 近隣の防災拠点(避難所)は_____防災拠点である	1. 知っている	2. 知らない
2) 近隣の給水拠点は_____給水所である	1. 知っている	2. 知らない

Q4 マンション内の防災対策についてご存知ですか。

1) 非常用発電機がある	1. 知っている	2. 知らない
2) エレベーターは大きな揺れで、最寄り階に停止する	1. 知っている	2. 知らない
3) エレベーター内にエレベーターキャビネットがある	1. 知っている	2. 知らない
4) 防災倉庫がある	1. 知っている	2. 知らない
5) 消火器、消火栓の位置	1. 知っている	2. 知らない

## 【ステージ2】 地震発生直後について

Q5 大きな地震が発生した際の行動についてご存知ですか。

■地震発生時の行動		
1) 中央区は、自宅での生活を継続する「在宅避難」を推奨している	1. 知っている	2. 知らない
2) 断水していない場合でも、トイレの水を流してはいけない	1. 知っている	2. 知らない
3) エレベーターは閉じ込めの危険があるため、使用しない	1. 知っている	2. 知らない
4) 行政のごみの収集が再開されるまでは、各家庭のごみはバルコニーで保管する	1. 知っている	2. 知らない
■火災が発生した場合		
1) バルコニーから隔板を破って隣家に避難できる	1. 知っている	2. 知らない
2) 一部のバルコニーから避難ハッチで下の階に避難できる	1. 知っている	2. 知らない
3) 避難経路確保のためバルコニー、廊下には何も置いてはいけない	1. 知っている	2. 知らない

Q6 家族の中で連絡方法や集合する場所を決めていますか。

1) 家族との連絡方法	1. 決めている	2. 決めていない
2) 災害用伝言ダイヤル(171)の使い方	1. 知っている	2. 知らない
3) 連絡できない場合に集合する場所	1. 決めている	2. 決めていない

【回答者属性】 ご回答いただいた方の属性について教えてください

Q7 お住まいのフロアについて教えてください。

Q8 お住まい方のご年齢を教えてください。(該当するものすべてを選択)

- |           |           |            |           |
|-----------|-----------|------------|-----------|
| 1. 未就学児   | 2. 小学生    | 3. 中学生～19歳 | 4. 20～29歳 |
| 5. 30～39歳 | 6. 40～49歳 | 7. 50～59歳  | 8. 60～69歳 |
| 9. 70～79歳 | 10. 80歳以上 |            |           |

Q9 平日昼間の主な在宅状況について教えてください。(日中に在宅の方すべてを選択)

- |                     |            |       |
|---------------------|------------|-------|
| 1. 小学生              | 2. 中学生～19歳 | 3. 成人 |
| 4. 高齢者・乳幼児など (要配慮者) | 5. だれもいない  |       |

Q10 震災時に避難の手助けなどを必要とされますか？(複数回答可/該当欄に「○」)

- |                                       |                          |
|---------------------------------------|--------------------------|
| 1) 高齢者がいるので、避難するときに手助けをしてほしい          | <input type="checkbox"/> |
| 2) からだの不自由な者がいるので、避難するときに手助けをしてほしい    | <input type="checkbox"/> |
| 3) 放課後の時間帯など、子どもだけになる時間帯があるので気にかけてほしい | <input type="checkbox"/> |
| 4) その他 ( )                            | <input type="checkbox"/> |



○を付けた方は、震災時に手助けをしてほしいことの内容をご記入ください。

Q11 震災時に対策本部にご協力いただけることはありますか？(複数回答可/該当欄に「○」)

- |                                      |                          |
|--------------------------------------|--------------------------|
| 1) 住んでいるフロアでの安否確認や対策本部への連絡           | <input type="checkbox"/> |
| 2) からだの不自由な方への介護 (介護福祉士など)           | <input type="checkbox"/> |
| 3) 救護 (医師、看護師、医療関係者、元医師、元看護師など)      | <input type="checkbox"/> |
| 4) 建物被害の把握 (建築技術者など)                 | <input type="checkbox"/> |
| 5) 外国人居住者への通訳係 (通訳可能な言語: )           | <input type="checkbox"/> |
| 6) 上記のような協力はできないが、他に何かできることがあれば協力したい | <input type="checkbox"/> |
| 7) その他 ( )                           | <input type="checkbox"/> |

★上記Q11にご回答いただいた方は、部屋番号とお名前をご記入ください。

⇒ 部屋番号: \_\_\_\_\_ 号室 \_\_\_\_\_ お名前: \_\_\_\_\_

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

## Step3

# マニュアル形式の検討

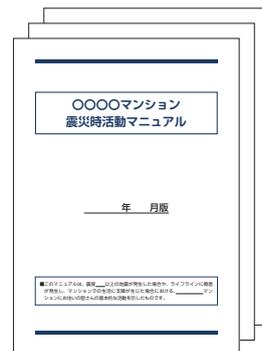
震災時に円滑かつ的確な対応がとれるよう、マンションの規模や居住者数など、個々のマンションの特性を考慮したマニュアルを作成しましょう。

### ■ 冊子形式 震災時活動マニュアル

防災組織の体制や活動内容などをまとめたマニュアルです。

震災時の行動だけでなく平時の防災活動や備えについても記載します。

策定の過程を通じて、網羅的に防災対策を理解できるというメリットがあります。



### ■ シート形式 アクションシート

震災時の行動（アクション：何をすればよいのか）が簡潔に記載されたシート形式の指示書です。

防災組織にシートを備えておくことで、発災後の混乱している状況でも震災時活動マニュアルを読み込む必要がなく、素早い対応が可能となります。



◎ P63 に掲載している「マニュアル見本」を参考に作成してみましょう。

## 居住者向けマニュアル

震災時における各家庭での行動や日頃の備えについて整理したマニュアルです。

防災組織のマニュアルとは別に作成し、居住者に周知することで「自助」の取組の普及・啓発を図ります。



## マニュアル形式選定の考え方

マニュアルは、冊子形式とシート形式のそれぞれの特徴から、本来、両方を備えることが望ましいでしょう。

はじめに冊子形式の震災時活動マニュアルの策定に取り組み、震災時及び平時の活動を網羅的に理解した上で、このマニュアルをもとに震災時に必要な行動を取り出して指示書にしたアクションシートを作成すると効果的です。

しかしながら、規模の小さいマンションなどで、震災時の行動がそれほど複雑ではない場合はアクションシートのみを作成することも考えられます。

個々のマンションの規模や特性を考慮してマニュアル形式を検討しましょう。

### 住宅タイプ別マニュアル形式

マニュアル形式など	マンションタイプ	
	①小中規模住宅タイプ	②大規模住宅タイプ
震災時活動マニュアル	△	○
アクションシート	○	○
考え方	震災時の行動が複雑ではない場合は、アクションシートのみで作成でも可。	両方作成の方が望ましい。

(○：作成した方がよい △：場合によっては、作成しなくてもよい)

### 住宅タイプの目安

項目	マンションタイプ	
	①小中規模住宅タイプ	②大規模住宅タイプ
階数	19階程度以下 (階段での移動が可能)	20階程度以上 (階段での移動が困難)
防災センター	なし	あり(非常用電話や放送設備が使用可)
設備	特になし	各フロアに非常用電話あり
管理人	駐在(定時)	常駐(24時間)
特徴	戸数が少ない。防災センターや防災設備などがなく、管理人も日勤管理や巡回管理であることが多い。	戸数が多い。防災センターや多様な防災設備などがあり、管理人や警備員が24時間対応する常駐管理であることが多い。
マニュアル作成の留意点	発災時に管理人がいないことを想定したマニュアルを作成する必要がある。	多様な防災設備があるため、管理会社の協力を得てマニュアルを作成する必要がある。

## Step4

## マニュアル記載内容の検討・作成

調査結果をもとに、震災時の対策本部の体制を検討し、発災期、被災生活期、復旧期の3段階に分けて、対策本部や各階の活動内容を整理します。

また、冊子形式のマニュアルでは平時の活動や必要な備えについても記載し、日頃の活動の参考とします。

### マニュアルに記載する主な内容（例）

記載項目	検討内容	ページ	形式ごとの記載内容
(1) 活動体制・内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 活動体制の検討</li> <li>▶ 対策本部・各階の主な活動内容</li> <li>▶ マンションの規模に応じた連絡体制</li> </ul>	P 23 ～ P 29	震災時活動マニュアル アクションシート
(2) 施設利用計画図	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 施設利用計画図の作成</li> </ul>	P 30 ～ P 31	
(3) 発災期～復旧期の活動			
① 【発災期】 発災～1日目 (Day1) の活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 基本的な考え方</li> <li>▶ 各住戸の活動</li> <li>▶ 各階の活動</li> <li>▶ 対策本部の活動</li> </ul>	P 32 ～ P 37	
② 【被災生活期】 2～3日目 (Day2～3) の活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 基本的な考え方</li> <li>▶ 各階の活動</li> <li>▶ 対策本部の活動</li> </ul>	P 38 ～ P 41	
③ 【復旧期】 4日目以降 (Day4～) の活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 基本的な考え方</li> <li>▶ 平時の体制へ移行</li> <li>▶ 建物の復旧活動</li> </ul>	P 42 ～ P 44	
(4) 平時の活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 建物の安全確保</li> <li>▶ 施設・設備の確認</li> <li>▶ エレベーターの地震対策</li> <li>▶ 備蓄品の確保と管理</li> <li>▶ 地震保険の加入</li> <li>▶ 家庭での取り組みの促進</li> <li>▶ 居住者の把握</li> <li>▶ 防災訓練の実施</li> <li>▶ マンション内でのコミュニティづくり</li> <li>▶ 地域との連携</li> </ul>	P 45 ～ P 61	

## (1) 活動体制・内容を考える

### ■ 活動体制の検討

- ①震災時の活動は、建物全体の活動を指揮する「対策本部」の設置と、「各階」の活動体制の確立を基本とします。
  - ◎マンションの規模が小さく、居住者数が少ない場合は、「各階」ごとの活動は行わず、「対策本部」がマンション全体の活動を行う場合もあります。
- ②対策本部と各階（拠点階）が連絡をとり、活動を行います。
- ③大規模住宅の場合は拠点階を設け、複数階の情報を拠点階で1つにまとめて対策本部へ報告する「拠点階（ブロック）方式（P24・28参照）」で情報連絡を行います。

#### 【検討事項】

##### ア 対策本部の構成

対策本部は、本部長、副本部長および情報班、救護班、安全班、物資班の班長・班員で構成し、活動全体を把握します。

◎対策本部の本部長、副本部長、各班長は専任とします。

##### イ 各階の構成

各階は代表、代表補佐に加え、対策本部と同様に各班を設置します。各階は、対策本部の各班と連携して活動を行います。

##### ウ メンバーの選出

本部長、副本部長、各班長、階代表は、管理組合や自治会役員、防災組織や防災に関心のある方などから選びます。

班員は、その他の居住者から選出します。

◎震災時の活動は、平時の管理組合、自治会の取組と連携して行うことにより効果を発揮します。そのため、対策本部および各班の担当者が平時の活動にも参加することを前提にメンバーの選出を行います。

##### エ 活動人員

各班の人員は、マンションの規模により人数を設定し、あらかじめ担当者を決めます。

##### オ 専門家の活用

アンケートで把握した専門家は該当する班に配置します。



情報班

救護班



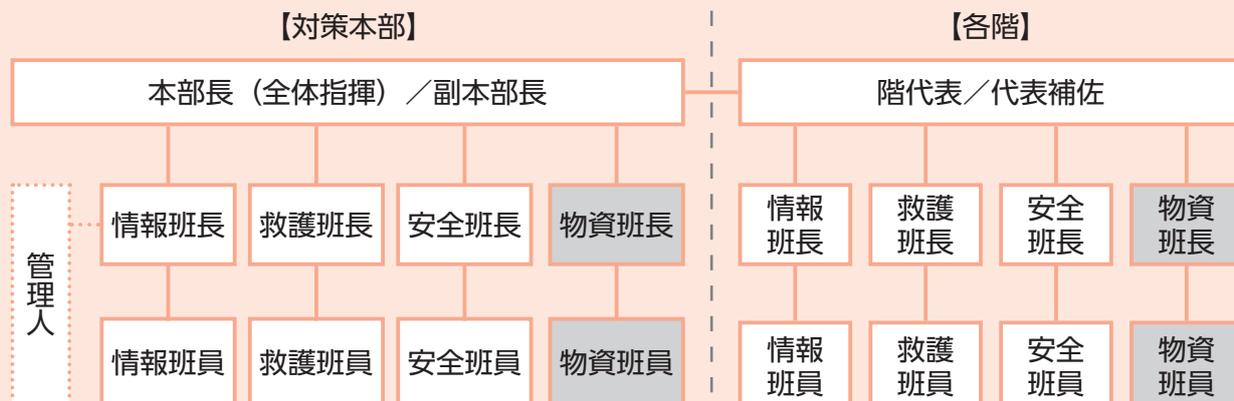
安全班

物資班



## 住宅タイプ別活動体制

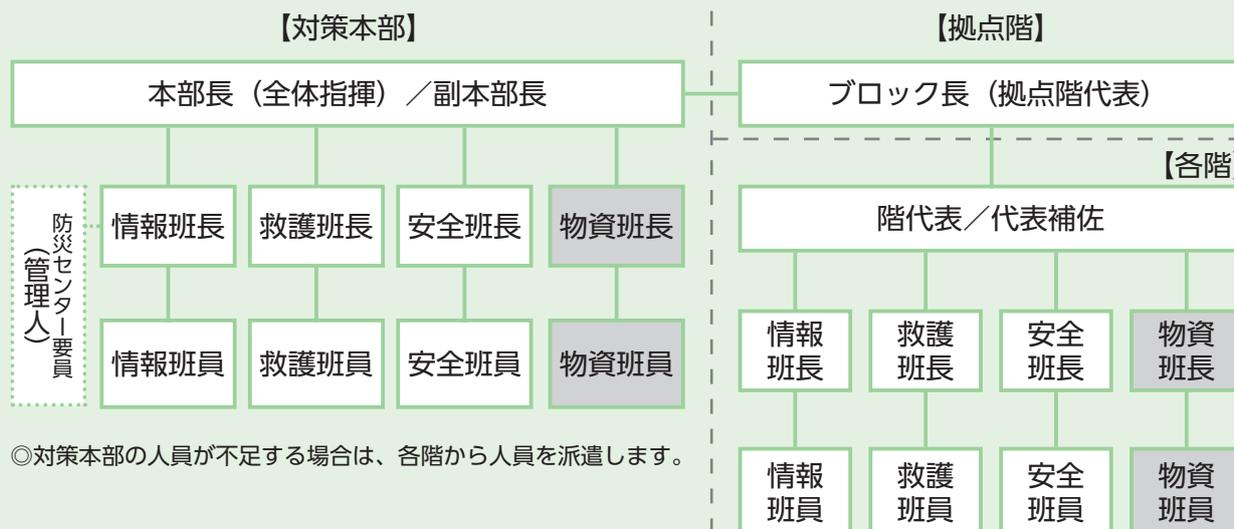
### ①小中規模住宅タイプ



◎対策本部の人員が不足する場合は、各階から人員を派遣します。

は、被災生活期（2～3日目）以降に追加する班

### ②大規模住宅タイプ



◎対策本部の人員が不足する場合は、各階から人員を派遣します。

は、被災生活期（2～3日目）以降に追加する班

### 拠点階（ブロック）方式とは

大規模住宅タイプの建物ではエレベーターが使えない場合、高層階であるほど移動が困難になります。

また、多くの居住者が非常時の緊急回線（住戸内インターホン、非常用電話など）を一斉に使用すると防災センターが混乱する可能性があります。

こうした混乱を回避し、効率的かつ確実に情報を伝達するため、複数階（例えば5階ずつ）の情報を一つのブロックとしてまとめる方式です。

ブロックごとに情報連絡の拠点となる「拠点階」を設定し、拠点階から対策本部や防災センターへ連絡します。

#### 【ブロックの設定基準】

- ・ブロック内の住戸数（50戸程度）
  - ・上下階の移動のしやすさ（概ね2～3階）
  - ・非常時の情報連絡設備の配備状況
  - ・備蓄品の配備状況
- などを考慮します。

## ■ 対策本部・各階の主な活動内容

対策本部		各階	
班	主な活動内容	班	主な活動内容
本部長 ／副本部長	<ul style="list-style-type: none"> <li>活動全体の把握および指示</li> <li>区、防災拠点と連携した活動の実施</li> </ul>	階代表 ／代表補佐	<ul style="list-style-type: none"> <li>階全体の把握および指示</li> </ul>
情報班	<ul style="list-style-type: none"> <li>居住者の安否などの情報収集、整理</li> <li>区、防災拠点など関係機関からの情報収集</li> <li>居住者への情報提供</li> </ul>	情報班	<ul style="list-style-type: none"> <li>階の安否情報などの収集と連絡</li> </ul>
救護班	<ul style="list-style-type: none"> <li>要配慮者および負傷者などの救出・救護、避難誘導</li> <li>救護所（待避所）の開設、運営</li> </ul>	救護班	<ul style="list-style-type: none"> <li>負傷者の救出、救護</li> <li>救護所（待避所）へ誘導</li> </ul>
安全班	<ul style="list-style-type: none"> <li>建物、設備の安全確保</li> <li>出入口の管理</li> <li>建物内外の防犯活動（町会との連携）</li> <li>救護班、物資班への協力</li> </ul>	安全班	<ul style="list-style-type: none"> <li>出火の有無の確認と消火活動</li> <li>建物、設備の安全確保</li> <li>建物の防犯活動</li> <li>救護班、物資班への協力</li> </ul>
物資班	<ul style="list-style-type: none"> <li>備蓄品、飲料水、救援物資などの管理、配布</li> <li>炊き出しの実施、町会への協力</li> <li>ごみ集積場所の確保、管理</li> </ul>	物資班	<ul style="list-style-type: none"> <li>備蓄品、飲料水、救援物資などの管理、配布</li> <li>救護班への協力</li> </ul>
防災センター要員 (管理人)	<ul style="list-style-type: none"> <li>建物や設備の確認</li> <li>情報班と協力し、放送設備や掲示板による情報提供</li> <li>防災倉庫の鍵の開錠</li> <li>エレベーターの確認</li> </ul> <p>◎防災センター要員、管理人の人員が確保できない場合は、その他の班で防災センターの役割を分担します。</p>		

拠点階	
班	主な活動内容
ブロック長 (拠点階代表)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブロックの情報把握および指示</li> <li>◎拠点となる階代表がブロック長を兼務</li> </ul>
情報班	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブロックの情報を集約し、対策本部に連絡</li> </ul>

## ■ マンションの規模に応じた連絡体制

震災時には、各階で安否情報を確認し、対策本部に報告します。

各階から対策本部への連絡は、それぞれのマンションの規模や設備、居住者の状況に応じた方法で行います。

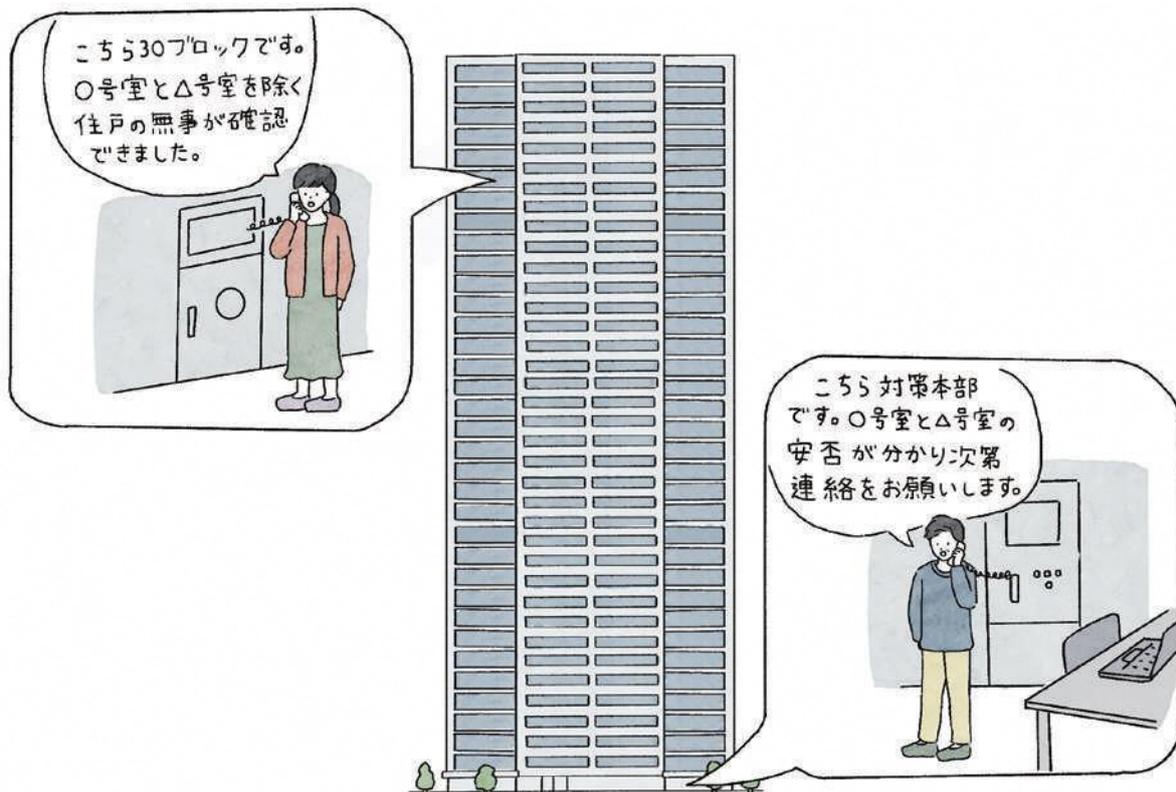
### 住宅タイプ別連絡体制

住宅タイプ	①小中規模住宅タイプ	②大規模住宅タイプ
連絡体制	各階⇔対策本部	各階⇔拠点階（ブロック）⇔対策本部
連絡方法	<p>各階の情報を高層階から直接、もしくは下の階へリレーして対策本部へ報告します。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ア 個別方式 ⇒ P 27</p> <p>イ リレー方式</p> </div>	<p>各階の情報を複数階でまとめ、情報連絡設備などを活用して対策本部へ報告します。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ウ 拠点階（ブロック）方式 ⇒ P 28</p> </div>

### Point!

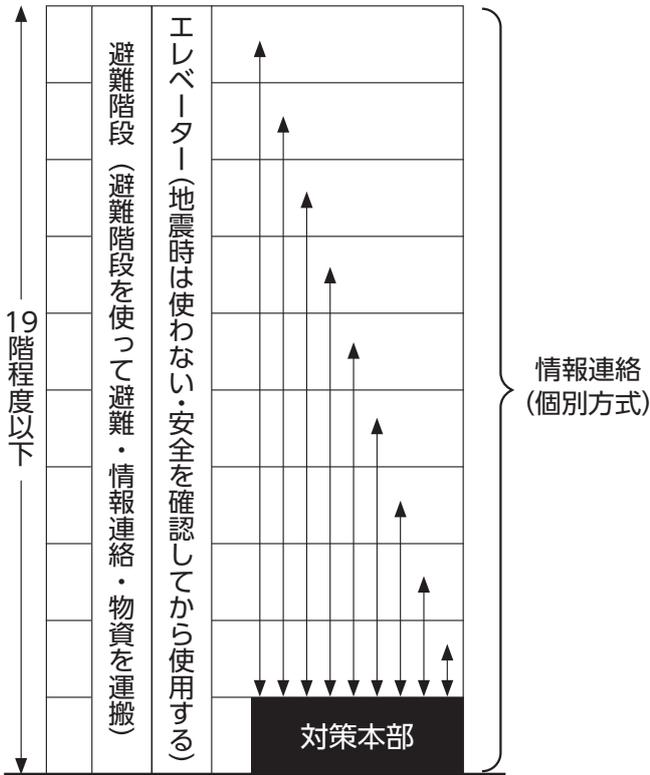
- ・対策本部と各階などの連絡方法に SNS を活用する方法もあります。マンションに適した手段で連絡体制を整えましょう。

### 拠点階（ブロック）方式の連絡イメージ

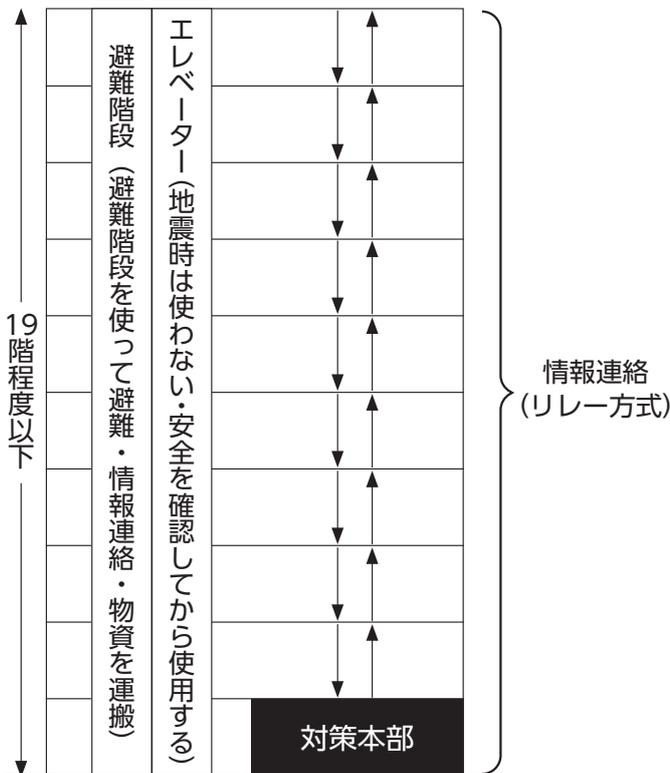


# ①小中規模住宅タイプ

## ア 個別方式



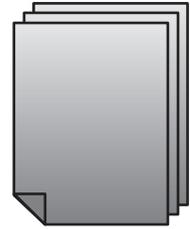
## イ リレー方式



### 連絡の流れ

#### 1. 各階の活動

- ①各階で協力して、各住戸の安否確認をします。
- ②「階別安否情報シート(P144)に各戸の状況を記入します。



安否情報シート  
(各階情報集約)

□頭伝達・  
情報シート

□頭伝達

#### ア 個別方式の場合

避難階段を使い、階別安否情報シートを対策本部へ届けます。

#### イ リレー方式の場合

避難階段を使い、階別安否情報シートをリレー方式(下の階に渡す)で対策本部へ届けます。

□頭伝達・  
情報シート

□頭伝達

館内放送

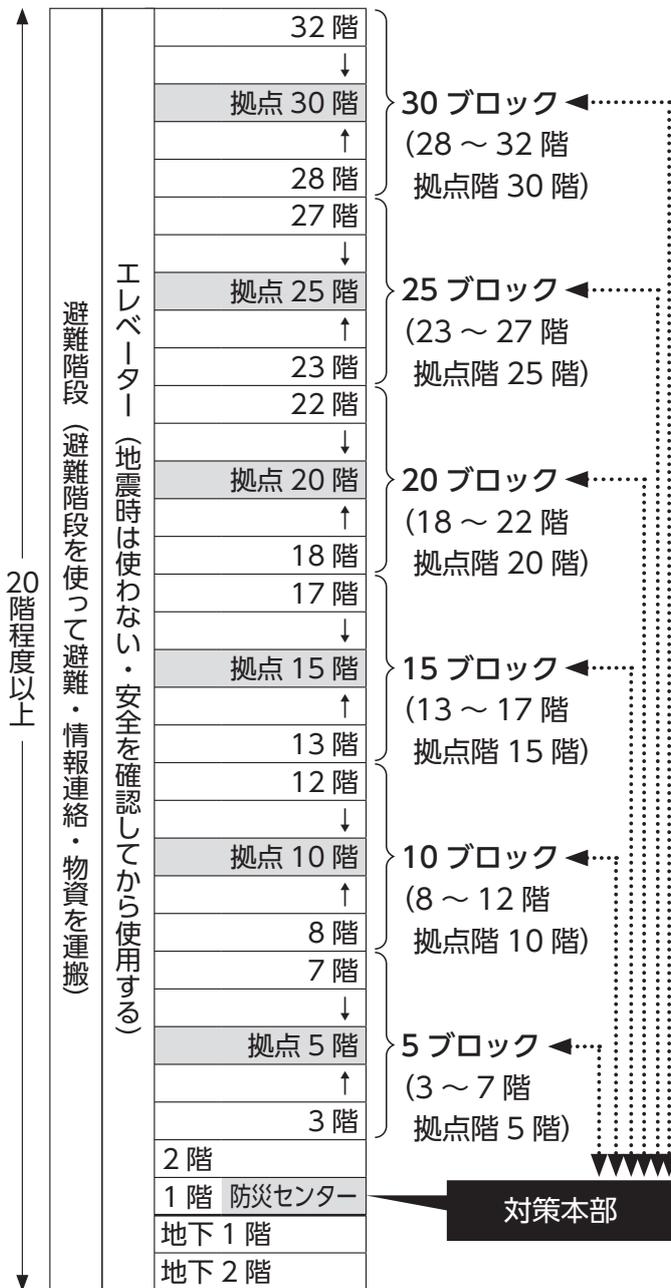


#### 2. 対策本部の活動

- ①各階の状況を把握、整理します。
- ②外部の情報を整理します。
- ③対応策を検討し、□頭により活動の指示や情報伝達を行い、館内放送が利用可能であれば、放送により指示や情報伝達を行います。

## ②大規模住宅タイプ

### ウ 拠点階（ブロック）方式



#### Point!

- ・ブロックの名前は分かりやすいよう拠点階と合わせます。

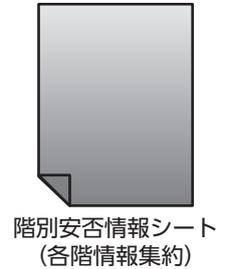
#### 情報連絡設備（例）

- ・非常用電話
- ・ジャック式電話（設備メンテナンス用）
- ・無線機
- ・各住戸インターホン

### 連絡の流れ

#### 1. 各階の活動

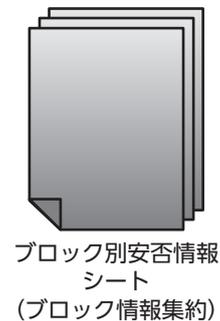
- ①各階で協力して各住戸の安否確認をします。
- ②「階別安否情報シート」(P144)に各戸の状況を記入します。
- ③避難階段を使って、拠点階に「階別安否情報シート」を持参します。



口頭・情報シート

#### 2. 拠点階の活動

- ①「ブロック別安否情報シート」(P145)に情報を集約します。
- ②情報連絡設備を使って対策本部（防災センター）に報告します。



館内放送・各住戸インターホン

情報連絡設備

#### 3. 対策本部（防災センター）の活動

- ①拠点階と情報連絡設備で情報連絡を行います。
- ②各階の状況を把握し、整理します。
- ③外部の状況を整理します。
- ④館内放送で活動の指示や情報提供を行います。

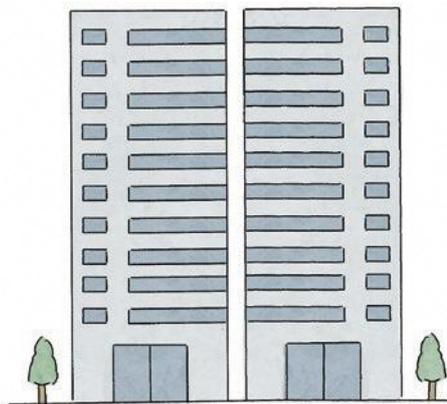
## 建物が複数ある場合や複合用途の場合は？

マンションによっては、複数の棟で構成されている「複数建物タイプ」や、店舗や事務所が併設されている「複合用途タイプ」のマンションがあります。

小規模住宅タイプ、大規模住宅タイプの考え方を基本としながら、下記の留意点も考慮してマニュアルを作成しましょう。

### ○複数建物タイプにおける留意点

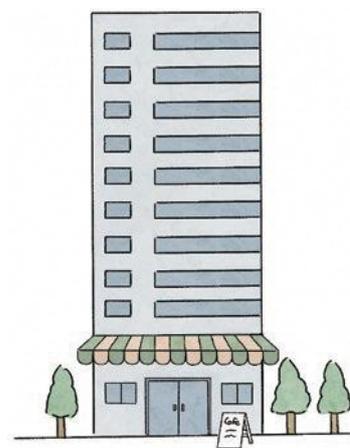
- ・複数棟ある場合は各棟ごとの活動になるため、連絡体制や連絡方法に工夫が必要です。
- ・対策本部は防災センターがある棟などに設置し、各棟の情報を1箇所に集約します。
- ・敷地内の全棟のマンションを1つの防災センターが管理している場合は、連絡の集中により混乱が予想されるため、対策本部とは別に各棟ごとに本部（棟本部）を設置し、棟ごとに情報などをまとめたうえで対策本部に集約する方法もあります。



◎対策本部の設置にあたり、防災センターが各棟に配置されていれば、機器の使用ができ、棟ごとに情報を把握することも可能です。

### ○複合用途タイプにおける留意点

- ・震災時、居住者と店舗や事務所などはそれぞれで行動することとなっている場合が多いですが、同一の建物内にあるため、お互いに協力しながら被災生活を送ることが重要です。そのため、事前に連絡方法や協力体制（人員、備蓄品、資器材、待避スペースなど）などを協議しておきましょう。
- ・店舗や事務所などの震災時の体制や動きを考慮したうえで、マニュアルを作成するようにしましょう。
- ・日頃から合同で防災訓練を行うなど、いざというときに協力できる体制を整えておきましょう。



## (2) 施設利用計画図を考える

### ■ 施設利用計画図の作成

建物点検調査の結果をもとに、マンション内の震災時の活動場所を決め、図面に記載しましょう。

#### 記載する場所（例）

##### ①対策本部

対策本部は、放送機器の使用を考慮し、防災センター（中央管理室）の近くに設置します。

##### ②救護所（待避所）

救護が必要な人や一時的に避難する人などが利用する場所です。

マンションに適した救護所（待避所）を検討しましょう。

##### ③各階の集合場所

エレベーターホールなど各階の共用部分を集合場所として指定します。

#### Point!

- ・ 住戸数が少ない場合や、各階に集まれるスペースがない場合は、居住者全員がエントランスホールに集まり、活動を行います。

##### ④マニュアルの保管場所

震災時に誰でも使用できるよう、各階の共用部にマニュアルを保管しておきます。

#### Point!

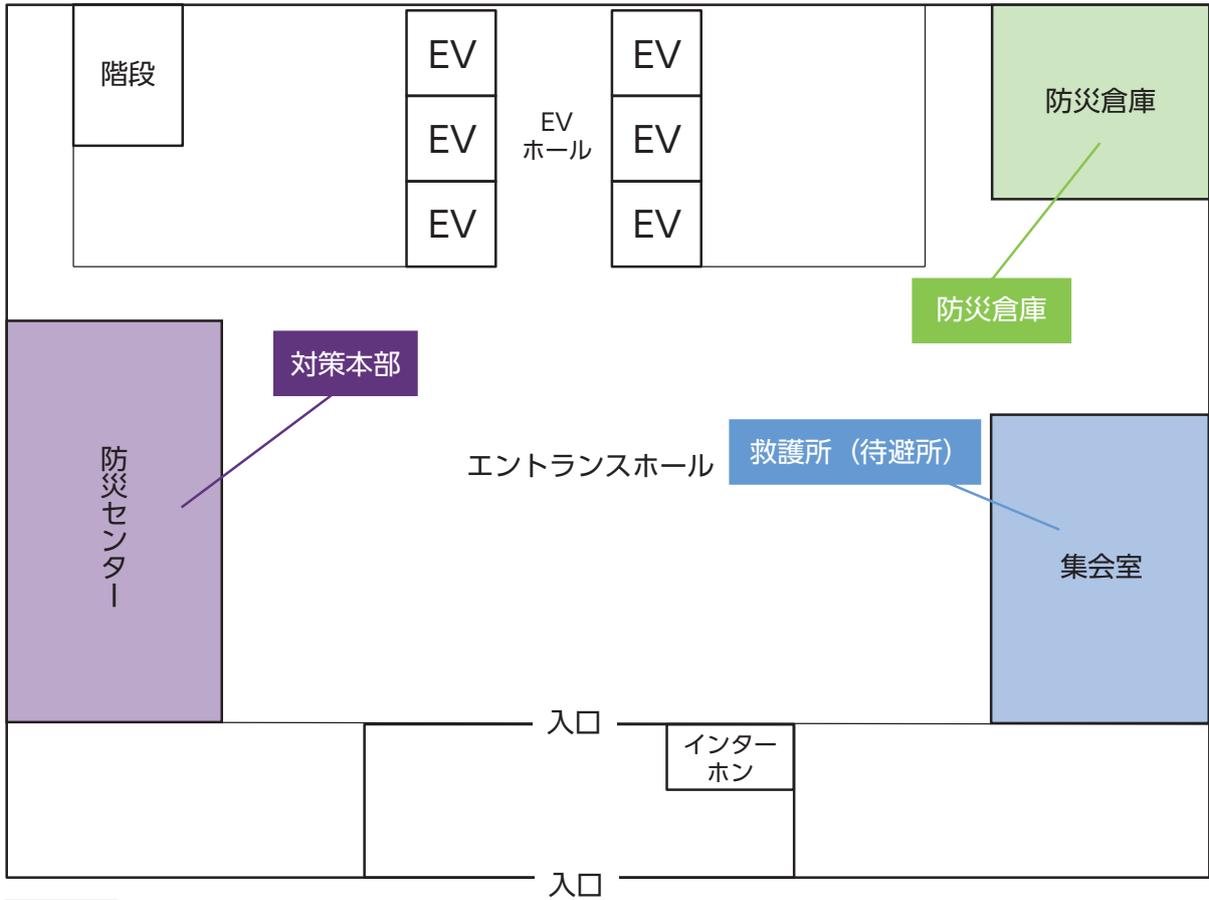
- ・ 建物の共用部に保管する場合は、管理会社と事前に調整します。

##### ⑤防災倉庫・設備

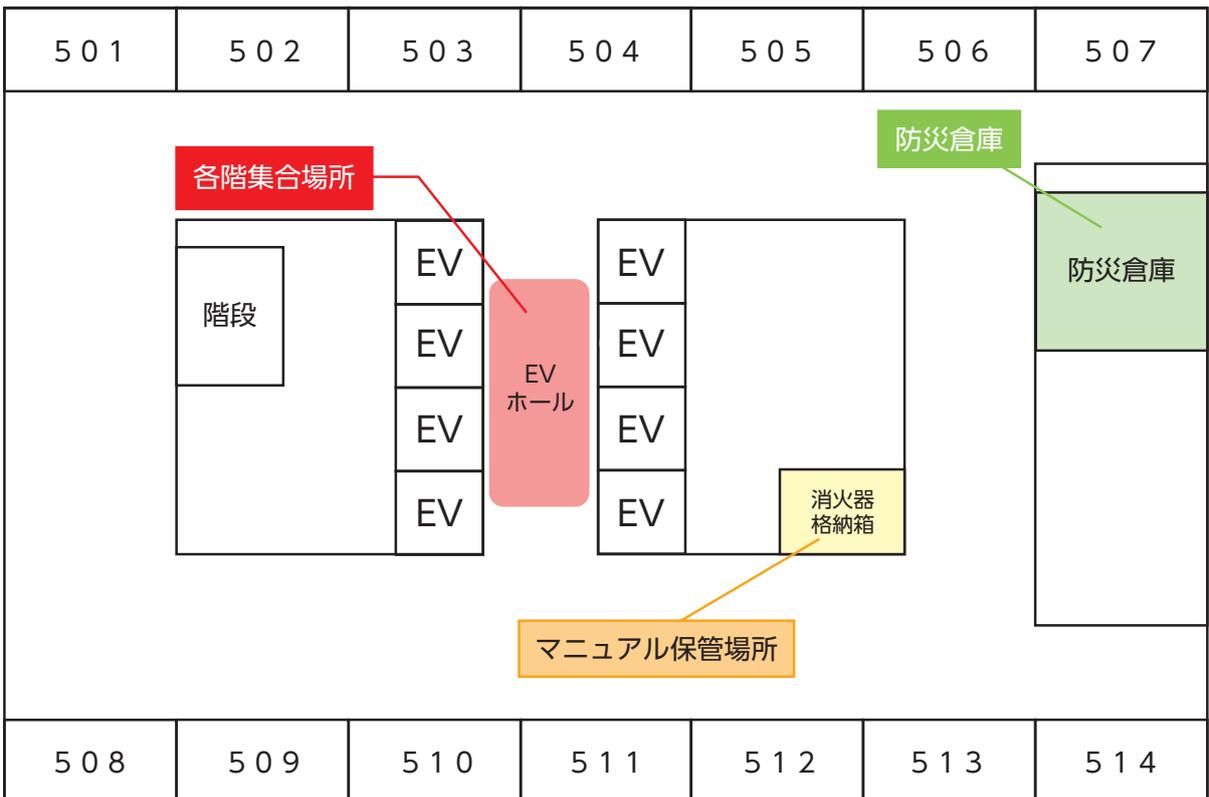
防災倉庫や受水槽などの設備の位置も必要に応じて図面に記しておきましょう。

施設利用計画図（例）

1階



各階



### (3) 発災期～復旧期の活動を考える

## 発災期 (Day1) の活動

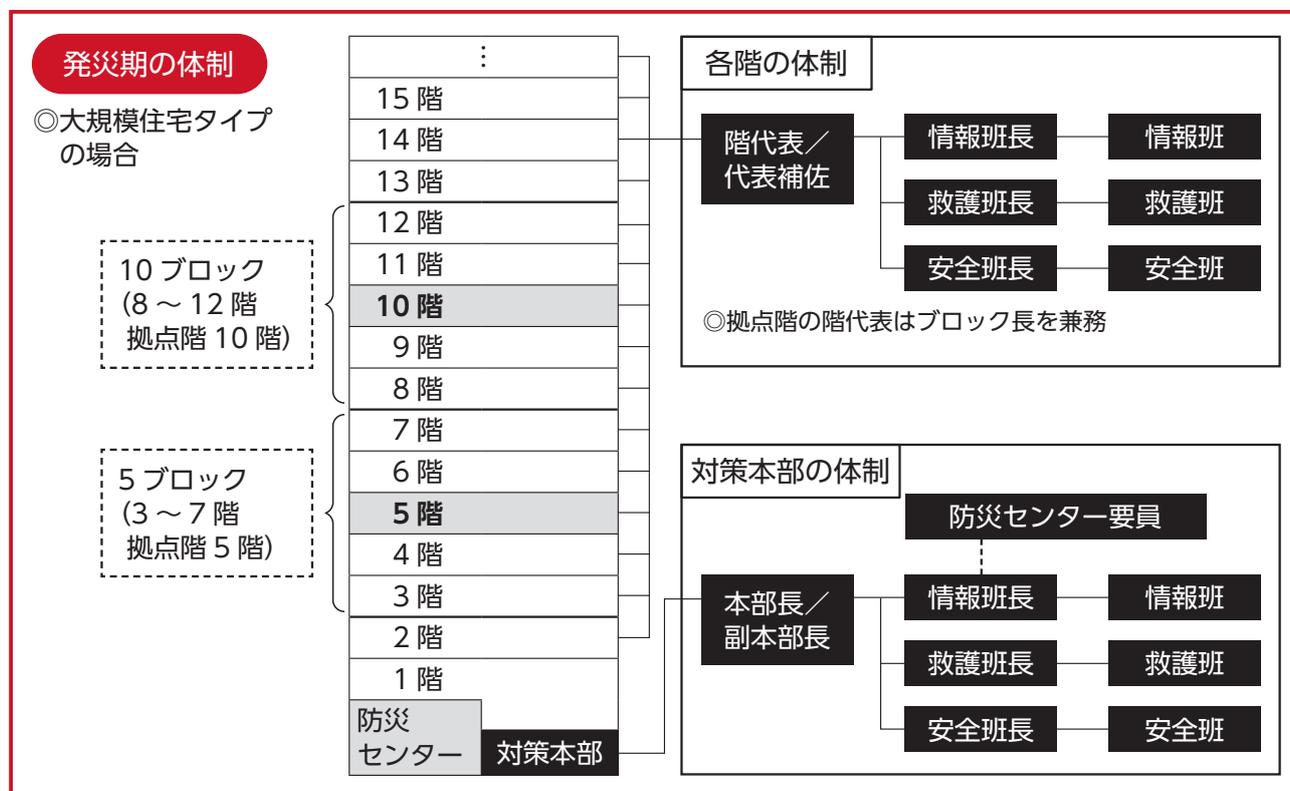
### ■ 基本的な考え方

発災期は、建物全体を指揮する対策本部と各階による活動体制をつくり、安全確保、安否確認、人命救助・救護を中心とした活動を行います。

また、マンションの規模に応じた連絡体制をつくります。

#### 【活動の基本】

- ・ 発災直後、居住者の在宅状況などによっては、あらかじめ決めている体制で活動できるとは限らないため、対応できる居住者で活動します。
- ・ 夜間など、在宅の居住者が多い場合にはあらかじめ決めている体制のもとで、担当者が中心となって活動します。
- ・ 各階ごとに、協力しあって活動を支えあう体制をとり、居住者の安否確認や救助・救護活動を優先して行います。また、各階と対策本部との連絡体制を整え、情報を集約します。
- ・ 対策本部は、情報班が集約した情報を整理し、各階（拠点階）に必要な指示を行います。救護班は救護所（待避所）を開設し、運営します。



## ■ 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や家族の安否確認、住戸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。

### 各住戸の活動の流れ

#### ①身の安全を確保する。

まずは自分や家族の身の安全を確保します。

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



#### ②火元の確認をする。

揺れがおさまったら、火元の確認を行います。

火災が発生した場合は、落ち着いて消火器などで初期消火を行います。



#### ③避難経路を確保する。

窓や玄関の扉を開け、避難経路を確保します。



#### ④設備の安全確認をする。

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、ガスは安全が確保できるまで使用を控え、トイレは排水管の安全が確認できるまで使用せず、携帯トイレなどで対応します。



#### ⑤安否確認シートを掲出する。

玄関扉に安否確認シートを掲出し、安否情報を周囲に知らせます。



#### ⑥各階の集合場所に集合する。

各住戸からの避難経路で、事前に決められた各階の集合場所へ集まります。



#### Point!

- 地震による停電後、電気が復旧した際に、倒れたヒーターや損傷した配線などに再通電して発生する火災を通電火災といいます。通電火災を防ぐため、地震の強い揺れを感知し、電気を自動的に遮断する「感震ブレーカー」を設置しておく、外出中や緊急に避難する必要がある場合でも安心です。

### 安否確認シートとは

安否確認シートは、震災時に安否状況を知らせるため、各住戸の居住者がドアなどに掲出するシートです。発災直後は、各階の居住者によってこのシートの情報をもとに安否確認が行われ、マンションの対策本部が無事な住戸、救助が必要な住戸を把握します。



## ■ 各階の活動

各住戸での安全確認が終わり次第、階ごとに参集し、マニュアルに沿って活動します。

### 各階の活動の流れ

#### ① マニュアルを準備する。

各階で集合したら、マニュアルを準備します。



#### ② 階代表の選出と役割分担をする。

集合した居住者で、【階代表 (代表補佐)】、【情報班長、班員】、【救護班長、班員】、【安全班長、班員】を決めます。

#### Point!

・班体制は、事前に居住者数や初動期に必要な体制などを考慮して設定しておきます。



#### ③ 階の居住者の安否確認を行う。

まずは全員で各住戸の玄関扉に掲出された「安否確認シート」を確認し、「階別安否情報シート (P144 参照)」に結果をまとめます。

安否不明の住戸は、ドアをノックするなどして安否を確認します。



#### ④ 班ごとに分かれて活動する。



班	各階の主な活動内容
階代表 ／代表補佐	<ul style="list-style-type: none"> <li>・階の状況把握・活動の指揮</li> </ul> 階の状況把握と活動を指示します。緊急を要する場合や階で対処できないことは上下階または対策本部に応援を要請します。
情報班	<ul style="list-style-type: none"> <li>・対策本部への報告</li> </ul> 階の安否情報などをまとめ、対策本部へ報告します。



班	各階の主な活動内容
<p>救護班</p>	<p>・救出・救護活動                      玄関扉が壊れて閉じ込めが発生した住戸や安否不明の要配慮者の住戸がある場合は、救助用資器材などを活用して救出・救護活動を行います。</p>  <p><b>Point!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・要配慮者の有無は、事前に居住者アンケートなどで把握したり、日頃から居住者同士でコミュニケーションを取り意識しておきます。</li> <li>・緊急の場合には、ドアを壊すことについて居住者の了解を得ておきます。</li> <li>・長時間にわたり、がれきなどの重いものに手足や臀部などが圧迫されていた人を急に救出すると、「クラッシュ症候群 (※)」を起こす可能性があるため、むやみに助け出すのは危険です。</li> </ul> <p>(※) 身体を圧迫され続けた人が、その後解放されることで起こる病態を「クラッシュ症候群」といいます。長時間圧迫された部位が救助により解除されたあと、致死性不整脈などを起こし死に至ることもあります。</p> <p>・負傷者の応急手当                      負傷者がいる場合は安全な場所に誘導し、各家庭の救急セットや備蓄している医薬品を活用して応急手当を行います。重傷者は無理に動かさず、対策本部を通じて消防署に救急搬送を依頼します。                      医師、看護師、介護福祉士などがある場合は、協力を要請します。</p> <p><b>Point!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・必要な備蓄品は、一定階ごとに保管場所を設け、備蓄しましょう。</li> <li>・医師、看護師、介護福祉士などの専門家は、あらかじめ居住者アンケートなどで把握しておきます。</li> </ul> <p>・要配慮者と負傷者の誘導                      マンション内に救護所 (待避所) が設置された場合には、救護班が付き添って要配慮者と負傷者を誘導します。</p>  <p>&lt;非常用階段避難車&gt;</p> <p><b>Point!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・担架 (避難階段で転回できるもの) やおんぶ帯、非常用階段避難車などを備蓄しておきます。</li> </ul>
<p>安全班</p>	<p>・出火の有無の確認・消火活動                      各住戸や共用部の出火の有無を確認し、出火がある場合には消火器などを使用して消火活動を行います。</p>  <p><b>Point!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事前に消防設備の場所を把握しておきます。</li> </ul>

■ 対策本部の活動

マンション全体の活動拠点として対策本部を設置します。対策本部は、情報の収集や発信、活動の指示を中心に行います。

発災期は、建物の被害状況の確認、居住者の安否情報の集約、救護所（待避所）の開設を優先的にを行います。

班	対策本部の主な活動内容
<p>本部長 ／副本部長</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>対策本部の設置</u> 事前に決めていた対策本部の設置場所に集まり、対策本部を設置します。</li> </ul> <div data-bbox="363 651 1417 801" style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p><b>Point!</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 対策本部の立ち上げは、地震発生時にマンションにいる人で行います。このため、参集基準を事前に設定しておきます（防災担当者、低層階居住者など）。</li> </ul> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>役割分担・全体の指揮</u> 各班の活動を指示します。また、各班からの情報や報告などにより、建物全体の状況を把握し、活動の指揮をとります。</li> </ul>
<p>情報班</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>安否情報の収集と整理</u> 各階（拠点階）から集められた安否情報を「対策本部安否情報シート（P146 参照）」に整理し、支援が必要な人を把握します。</li> </ul> <div data-bbox="363 1137 1074 1332" style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p><b>Point!</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 対策本部内で安否情報を共有するため、部屋番号を記載したボードをあらかじめ備えておくことも効果的です。</li> </ul> </div> <div data-bbox="1161 1081 1385 1368" style="text-align: right;">  </div> <p data-bbox="1161 1373 1385 1402" style="text-align: right;">&lt;安否情報ボード&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>各階への情報連絡と居住者への状況報告</u> 各階の情報を整理し、適宜、館内放送または口頭による伝達で指示を伝えます。また、対策本部の活動状況を館内放送などで居住者に報告します。</li> </ul> <div data-bbox="363 1518 1417 1668" style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p><b>Point!</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大規模住宅タイプの場合、防災センターの機器を使用します。使用方法や手順をセンター要員と事前に確認し、操作マニュアルを作成しておきます。</li> </ul> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>災害情報の収集と周知</u> テレビやラジオ、スマートフォンで災害情報を収集し、マンションの掲示板やホワイトボードなどの分かりやすい場所を利用して周知します。</li> </ul> <div data-bbox="363 1854 1417 2049" style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p><b>Point!</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 情報は中央区ホームページや中央区公式 SNS、中央区防災マップアプリなどを使用して収集しましょう。</li> <li>・ デマや噂に惑わされず、正確な情報を収集することが大切です。</li> </ul> </div>

班	対策本部の主な活動内容
情報班	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マンション内でのルールの周知 エレベーターの使用禁止や排水の禁止など、マンション内でのルールを居住者に周知します。</li> </ul>
救護班	<ul style="list-style-type: none"> <li>・救護所 (待避所) の開設・運営 救護が必要な人や地震の揺れにより自宅に留まることができない人などを一時的に受け入れるため、救護所 (待避所) を開設し、運営します。 救護者・避難者などの名簿「救護所 (待避所) 受付名簿 (P147 参照)」を作成します。</li> <li>・各階の救出・救護活動の支援 階代表や居住者から、負傷者の救護要請や住戸内に閉じ込められた居住者などの救出要請があった場合は、各階へ人員を派遣し、活動を手伝います。</li> </ul> 
安全班	<ul style="list-style-type: none"> <li>・建物の安全確認 主要構造部 (※) を見て回り、在宅避難が可能か判断します。 (※) 建築基準法では、「壁・柱・床・はり・屋根・階段」であると定義されています (ただし、建築物の構造上重要でない間仕切りや最下層の床など一部除外される部分もあります)。 また、エレベーターの閉じ込めや危険箇所の把握など、建物内外の安全確認を行い、対策本部へ報告します。エレベーターには安全が確認できるまで使用禁止の貼り紙をし、外壁の損傷などにより危険な場所がある場合には、三角コーンや立入禁止テープを使用して、立入禁止措置を行います。</li> </ul> <div data-bbox="363 1160 1077 1317" style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p><b>Point!</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・建物や設備の安全確認の手順は、危険を伴うため事前に管理会社と調整します。</li> </ul> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・出入口の管理 防犯のため、出入口を1か所に限定し、使用しない出入口を封鎖します。マンションに出入りする人を「出入口管理シート (P148 参照)」に記入して管理をします。</li> </ul> 

## 被災生活期（Day2～3）の活動

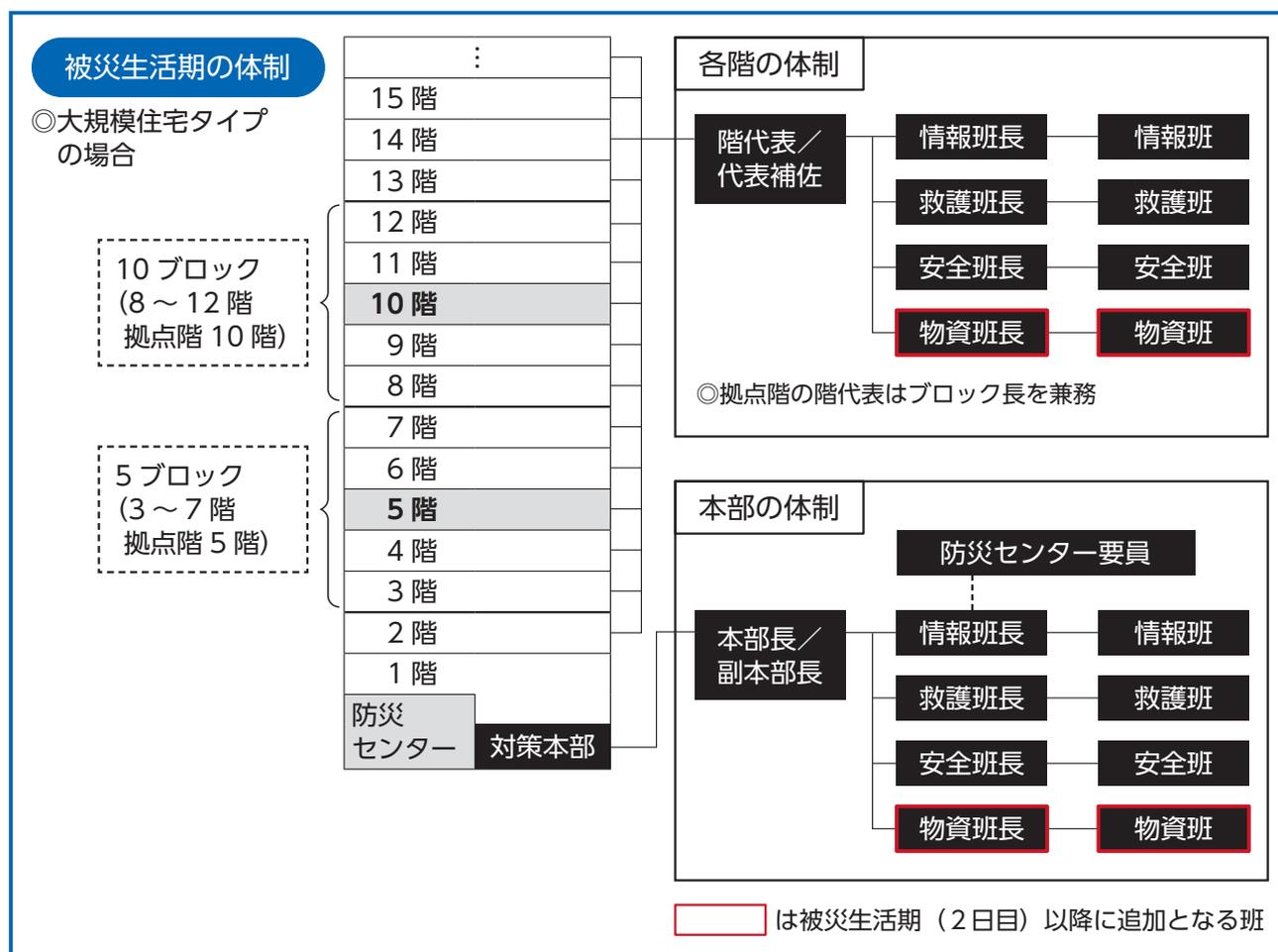
### ■ 基本的な考え方

被災生活期は、発災期（1日目）の活動を引き継ぎ、居住者が安心して在宅避難生活を送れるよう、対策本部、各階の活動内容の拡充を図ります。

◎被害の大きさにより、被災生活期の期間は異なります。

#### 【活動の基本】

- ・あらかじめ決めておいた震災時の体制に移行するとともに、居住者に活動への参加、協力を呼びかけ、活動体制を拡充させます。
- ・被災生活期は物資が足りない住戸などが出てくる可能性があるため、必要に応じて対策本部と各階に物資班を設置します。
- ・救出・救護活動を優先し、救護班の人員が不足する場合には、他の班も協力して活動を行います。



■ 各階の活動

各階の活動で人員が不足する場合は、対策本部または上下階に応援を要請し、各階で協力して生活します。緊急時以外はできるだけ各階に留まります。

班	各階の主な活動内容
階代表 ／代表補佐	<ul style="list-style-type: none"> <li>・階の状況把握、活動の指示 階全体の状況を把握しながら、引き続き1日目の体制、活動を継続し、必要に応じて物資班を追加します。 居住者の人数や建物の状況に応じて体制を整え、「各階名簿 (P143 参照)」を作成します。</li> </ul>
情報班	<ul style="list-style-type: none"> <li>・階の情報整理 各住戸の状況を把握するため、居住者へ「災害連絡カード (P149 参照)」を配布し、内容を「階 (ブロック) 別安否情報シート (P144、145 参照)」にまとめて対策本部へ報告します。不在の住宅は「連絡依頼書兼安否不明ステッカー (P150 参照)」をドアに貼り、連絡を依頼します。 救護が必要な居住者がいる場合は、救護班へ活動を指示します。</li> </ul>
救護班	<ul style="list-style-type: none"> <li>・救出・救護活動 救出が必要な居住者や負傷者がいる場合には、救出・救護活動を行います。手当や避難が必要な居住者は救護所 (待避所) に誘導します。</li> </ul>
安全班	<ul style="list-style-type: none"> <li>・建物・設備の安全確認 対策本部の安全班と協力し、各階の設備などの状況を確認するとともに、「災害連絡カード (P149 参照)」をもとに各住戸の被害状況をまとめ、対策本部へ報告をします。</li> <li>・防犯活動 各階の見回りを行います。</li> </ul> 
物資班	<ul style="list-style-type: none"> <li>・備蓄品の管理・配布 飲料水や食料などの物資が必要な住戸を把握して「階別備蓄品配布リスト (P151 参照)」を作成し、対策本部に報告します。物資は対策本部や上下階と協力して運搬し、配布ルールに基づき各住戸へ配布します。</li> </ul>

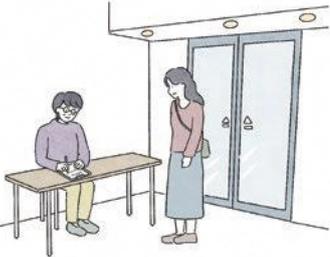
## ■ 対策本部の活動

帰宅者などが増え、人員が確保しやすくなることから、対策本部の体制を拡充させていきます。

班	対策本部の主な活動内容
本部長 ／副本部長	<p>・全体の指揮</p> <p>あらかじめ決められた体制に移行するとともに、新たに物資班を追加し、改めて各班の活動を指示し、「対策本部名簿 (P142 参照)」を作成します。</p> <p>人員が不足する場合は、居住者に協力を呼びかけます。</p>
情報班	<p>・情報の収集、整理、発信</p> <p>居住者の安否情報を把握するため、「対策本部安否情報シート (P146 参照)」を整理するとともに、建物・設備の復旧状況やごみの管理についてなどマンション内のルールを居住者に周知します。</p> <p>また、防災拠点に情報班員を派遣して地域の被害情報などの収集を行い、掲示板やホワイトボードで周知します。</p> 
救護班	<p>・救護所 (待避所) の運営</p> <p>救護所 (待避所) で負傷者、要配慮者の救護や避難者の管理を行います。</p> <p>引き続き、利用者の状況は「救護所 (待避所) 受付名簿 (P147 参照)」で管理します。</p> <p>・負傷者・避難者の搬送・誘導</p> <p>手当が必要な負傷者や要配慮者がいる場合には、情報班を通して消防署へ搬送依頼をします。消防署の到着が困難な場合は最寄りの医療機関などに連絡をとり、対応を検討します。</p> <p>また、救護所 (待避所) での生活が困難な避難者を防災拠点へ誘導します。</p> 

## Point!

- ・あらかじめ防災拠点や医療機関を把握しておきます。
  - ・被災生活が長期化すると、エコノミークラス症候群 (※) にかかる人が増える恐れがあるため、軽い運動やストレッチ、こまめな水分補給を促しましょう。
- (※) エコノミークラス症候群とは、食事や水分を十分に取らない状態で、長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなる病気です。その結果、血の固まり (血栓) が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

班	対策本部の主な活動内容
安全班	<p>・ <u>出入口の管理</u> 出入口を限定し、マンションに出入りする人の確認を行います。</p> <p>・ <u>建物・設備の安全確保</u> 建物及び設備の状況を確認し、対策本部に報告します。状況に応じて対策を行います。</p> <p><b>Point!</b>  管理人や管理会社の職員が協力できる場合は、一緒に行います。</p> <p>・ <u>防犯活動</u> 建物内の見回りをを行うとともに、町会と協力して地域の見回りも行います。</p> <p><b>Point!</b>  マンション内だけでなく、地域と協力して周辺の見回りをする 것도大切です。日頃からの地域の方々とのつながりも震災時には生かされます。</p> 
物資班	<p>・ <u>備蓄品の運搬・管理</u> 各階からの報告を受け、備蓄品を各階と協力して運搬します。 運搬した備蓄品の内容と数量を「備蓄品・救援物資等使用リスト (P152 参照)」に記載し、管理します。</p> <p><b>Point!</b>  事前に備蓄品の内容・数量を整理し、備蓄一覧表を作っておきます。一覧表は震災時に使いやすいよう、マニュアルに記載するほか、防災倉庫内に配置しておきましょう。</p> <p>・ <u>飲料水の確保</u> 飲料水が不足する場合は、受水槽から給水し、居住者に配布します。</p> <p><b>Point!</b>  受水槽の場所、蛇口の有無、震災時に使用できるか事前に確認しておきましょう。</p> <p>・ <u>炊き出しの実施</u> 周辺の町会などと協力して、炊き出しを実施します。</p> <p><b>Point!</b>  マンションの駐車場などを待避スペースや炊き出しの場所として周辺町会に提供するなど、地域で協力して被災生活を支え合うことも大切です。</p> 

## 復旧期 (Day4 ~) の活動

### ■ 基本的な考え方

基本的には、被災生活期（2～3日目）の活動を継続しながら、ライフラインの復旧状況により、平時の体制に移行していきます。

被災して建物が損傷した場合は、早期に建物の復旧を行うことが重要となります。

### ■ 平時の体制へ移行

本部長は各班の活動状況を把握し、徐々に活動体制を縮小していきます。

#### ①活動体制の縮小

マンションでは、「電力の復旧」が平時の活動へ移行するための一つの目安になります。

電力が復旧してエレベーターが稼働することにより、人や物の移動が容易になるため、様々な活動の負担が軽減されます。

#### 各班の活動体制縮小の目安

班	内 容
情報班	・全居住者の状況を把握し、災害対応が不要となった段階
救護班	・建物内での救出および救護が完了し、救護所（待避所）が不要となった段階
安全班	・出入口の管理と防犯体制が、管理会社（管理人）による通常の運用に戻った段階
物資班	・必要量の物資が確保でき、エレベーターの稼働により、個人で物資を確保することが可能となった段階。ただし、ごみ処理は継続して実施

#### ライフラインの復旧の見通し

電 力	停電率 22.2%	約 4 日後に復旧
通 信	不通率 1%	約 4 日後に復旧
上水道	断水率 45.5%	約 17 日後に復旧
下水道	管きよ被害率 4.4%	約 21 日後に復旧
ガ ス	供給停止率 30%	約 6 週間後に復旧

ライフライン支障率 は中央区における割合 **復旧の目安** は東京都における見通し

「首都直下地震などによる東京の被害想定」（令和4年5月25日公表）から引用

②日常生活への転換

ライフラインの復旧状況、防災拠点および区の活動状況により、対策本部を廃止し、管理組合による復旧、復興活動（建物被害の改修、居住者の状況把握や被災生活の支援など）を進めます。

防災拠点との連携

防災拠点には、4つの役割があります。防災拠点の役割を理解し、相互に連携をしながら被災生活を送りましょう。

防災拠点の役割（機能）

- ①避難所・・・自宅では生活できなくなった方を一時的に受け入れます。
- ②地域活動拠点・・・救援物資の受け入れ、配布を行います。  
また、救出・救助用の資器材を配備しています。
- ③医療救護所・・・軽症者の応急手当や、応急処置を行います。
- ④情報拠点・・・地域の被害情報や、ライフライン情報などを提供します。

○救援物資の確保

マンション内で水や食料などが不足する場合は、最寄りの防災拠点から救援物資を運搬します。

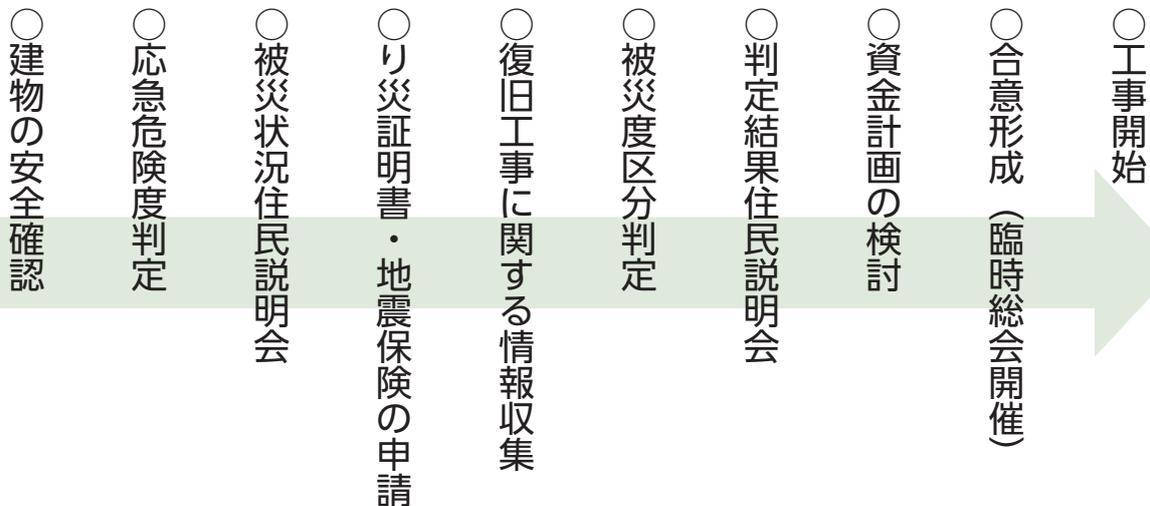
○避難所運営への協力

避難所は地域の人によって運営されるため、マンションからも人員を派遣し、協力できるようにしましょう。

■ 建物の復旧活動

地震により、建物に被害がある場合には、復旧工事を行う必要があります。防災組織のみでの対応が難しい場合は、管理組合において復旧委員会などの組織を立ち上げ、進めていきましょう。

復旧の流れ（例）



◎被災状況などにより、上記の内容、順番は異なります。

### ○応急危険度判定

余震による建物倒壊などに伴う二次被害を防止するため、応急危険度判定員が家屋の被害状況を調査し、当面の間の使用可否を判定します。

また、建物の状態に応じてステッカーを貼付します。



### ○被災状況住民説明会

建物の被災状況や復旧の見通しなどについて、住民説明会を開催します。

また、震災時におけるマンション内でのルールの周知も行き、在宅避難を継続するための協力を居住者に呼びかけます。

### ○り災証明書・地震保険の申請

り災証明書は、自然災害によって住戸などに被害を受けた場合に区から発行される被害の程度を証明するものです。各種見舞金や貸付金の申請に利用することができます。

また、地震保険に加入している場合には、保険会社へ保険金の申請も行います。

### ○復旧工事に関する情報収集

復旧にかかる期間や費用、工事に対応できる業者などの情報収集を行います。

### ○被災度区分判定

被災した建築物の損傷状況などを調査し、被災の程度を把握することにより、建築物の復旧の要否などを判定するものです。

建築士によって実施されます。



### ○判定結果住民説明会

被災度区分判定などの結果について、住民説明会を開催します。

### ○資金計画の検討

建物復旧工事のための資金計画について管理組合で話し合います。

資金計画によっては、早急に対応が必要な場所とそうでない場所を分けて、その後の工事内容を検討する必要があります。

### ○合意形成 (臨時総会開催)

復旧工事の内容や費用 (資金計画) についての検討案を臨時総会などで提案し、合意形成を図ります。

合意が取れたら、復旧工事を開始します。



## (4) 平時の活動を考える

### ■ 建物の安全確保

建築基準法の改正により1981年(昭和56年)6月1日以降に建築確認を受けた建物に対して新耐震基準が適用されています。これ以前に建築確認を受け建築された建物は、耐震診断や耐震補強を行うことが必要です。区の助成制度の活用を検討しましょう。

#### 耐震診断や耐震補強工事などへの助成制度

建築物の所有者が主体的に耐震性の向上に取り組むことができるよう、技術的・財政的な支援を行っています。

〔対象建築物〕

昭和56年5月31日以前に着工した建築物

#### 耐震化アドバイザーの派遣

こんなことに困っていませんか？

- ・耐震診断や耐震補強工事の方法、費用を知りたい。
- ・木造建築物の簡易耐震診断を実施してほしい。
- ・耐震化への権利者間の合意形成が難しい。

〔対象建築物〕

昭和56年5月31日以前に着工した建築物(緊急輸送道路沿道建築物は除く)

◎各制度の詳細は区HPをご覧ください。



〈助成制度〉



〈アドバイザー派遣〉

▶ 問い合わせ先 建築課耐震化推進係 ..... 電話 3546-5459

### ■ 施設・設備の確認

建物点検で把握した施設や設備の震災時の活用方法について、管理会社や設備会社と協議し、ルールを決めます。

また、各種設備を管理している会社などの連絡先一覧(P73参照)を作成し、マニュアルの様式として備えておきます。平時と緊急時で連絡先が異なる場合があるので注意しましょう。

- 協議内容(例)
- ①防災センター：要員配置
  - ②消火・防火設備：点検方法
  - ③受水槽：飲料水としての使用方法
  - ④エレベーター：保守会社の対応

- 連絡先(例)
- ①管理会社・防災センター
  - ②電気・水道・ガス会社
  - ③エレベーターの保守会社
  - ④最寄りの医療機関
  - ⑤所属町会

## ■ エレベーターの地震対策

### ①エレベーター内防災キャビネットの設置

震災時にエレベーターが停止した場合、長時間に渡り閉じ込められ、健康状態が損なわれることも想定されます。

エレベーター内に飲料水や携帯（簡易）トイレなどを格納した防災キャビネットを設置しましょう。



#### 内容物（例）

飲料水、食料、携帯（簡易）トイレ、  
ライト

### ②地震時管制運転装置の設置

地震時管制運転装置は、地震における初期微動（P波）を感知し、本震（S波）が到着する前に、かごを最寄りの階に停止し、戸を開放させる装置です。利用者の閉じ込めを防止します。

平成21年9月28日以降に新設されたエレベーターについては、閉じ込め事故などを防止するため設置が義務付けられています。マンションのエレベーターに設置されているか確認しましょう。

そのほかに、リスタート運転機能（※1）や自動診断・仮復旧運転機能（※2）の追加も検討しましょう。

（※1）地震時管制運転により最寄り階へ着床する前にエレベーターが停止しても、安全装置が正規の状態に復帰した場合には、かごを着床させて戸を開くことにより、閉じ込めを解消する機能。

（※2）地震時管制運転によりかごを最寄り階へ停止させ、運転を停止した後にエレベーター機器の破損などの危険性を機械的に診断し、仮復旧させる機能。



<地震時管制運転装置設置済みマーク>

出典：一般社団法人  
建築性能基準  
推進協会

## 1ビル1台の復旧について

震災時は、より多くのエレベーターを復旧させるため、複数設置している建物は、1台の復旧となる場合があります。

また、エレベーター復旧には右表のとおり優先順位が設定されています。

### エレベーター復旧の優先順位

- ①閉じ込めが発生している建物
- ②病院などの建物
- ③公共性の高い建物
- ④高層マンション  
(地上高さおおむね60m以上)
- ⑤一般の建物

## ■ 備蓄品の確保と管理

防災組織では、個人で準備することが難しいものを優先して備蓄しましょう。また、資器材などの取り扱い方法は習熟しておき、震災時にすぐ使用できるようにしておきましょう。

### ① 備蓄品

下記の内容を参考に、備蓄品を用意しましょう。

項目	備蓄品 (例)
食品・飲料	<input type="checkbox"/> 食料 <input type="checkbox"/> 飲料水
トイレ	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ
救出・救護用品	<input type="checkbox"/> エアージャッキ <input type="checkbox"/> バール <input type="checkbox"/> ハンマー <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> 救急セット／医薬品 <input type="checkbox"/> おんぶ帯 <input type="checkbox"/> 非常用階段避難車 <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 担架 <input type="checkbox"/> リヤカー <input type="checkbox"/> AED
情報	<input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> ホワイトボード <input type="checkbox"/> 掲示板 <input type="checkbox"/> Wi-Fi ルーター
衛生用品	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 消毒液
照明	<input type="checkbox"/> バルーン投光器 <input type="checkbox"/> ランタン
電源	<input type="checkbox"/> 蓄電池 <input type="checkbox"/> ガスボンベ式発電機
その他	<input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 三角コーン <input type="checkbox"/> 立入禁止テープ <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> トランジスターメガホン <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> 筆記用具

◎備蓄品については、あらかじめ配布のルールを決めておきましょう。

### 能登半島地震の事例

令和6年1月1日に起きた能登半島地震では、長期間に渡り停電が発生しました。

スマートフォンなどの充電が無くなってしまうと、安否情報や行政の支援状況などが確認できなくなってしまいます。マンションでも蓄電池などを備えておくとともに、各家庭でも備えてもらうよう呼びかけましょう。

また、厳寒期の発災ということで寒さ対策（低体温症対策など）も問題となりました。使い捨てカイロなど季節を考慮した備蓄を行いましょう。



## ②保管場所

防災倉庫は低層階にある場合が多いですが、エレベーターが停止している場合は高層階への物資の運搬が困難なため、一定階ごとに保管場所を設けましょう。

## ③購入

必要な備蓄品は、管理組合などで予算化して計画的に購入します。

入れ替えが必要な水、食料などは、期限が近くなったら訓練時に居住者に配布するなどして活用しましょう。

### 防災用品のあっせん

区民および区内の事業者を対象に、防災用品のあっせんを行っています。

主な防災用品：飲料水、非常食、簡易トイレなど

◎詳細は、区 HP をご覧ください。



## ■ 地震保険の加入

地震による建物の損傷や火災被害に備えるために、地震保険に加入しておくことが安心です。地震保険は単独での契約はできず、火災保険に付帯させる契約となります。

既に火災保険に加入している場合は、契約の途中からでも付帯させることが可能です。

詳しくは、保険会社へご相談ください。

## ■ 家庭での取り組みの促進

マンション内の震災時ルールや日頃からの備えなどを簡潔にまとめたちらしを配布し、居住者の防災対策への意識向上やマンションの防災力強化を図りましょう。

P49～P58に掲載しているちらしを参考に、各マンションの内容に合わせたものを作成してみましょう。



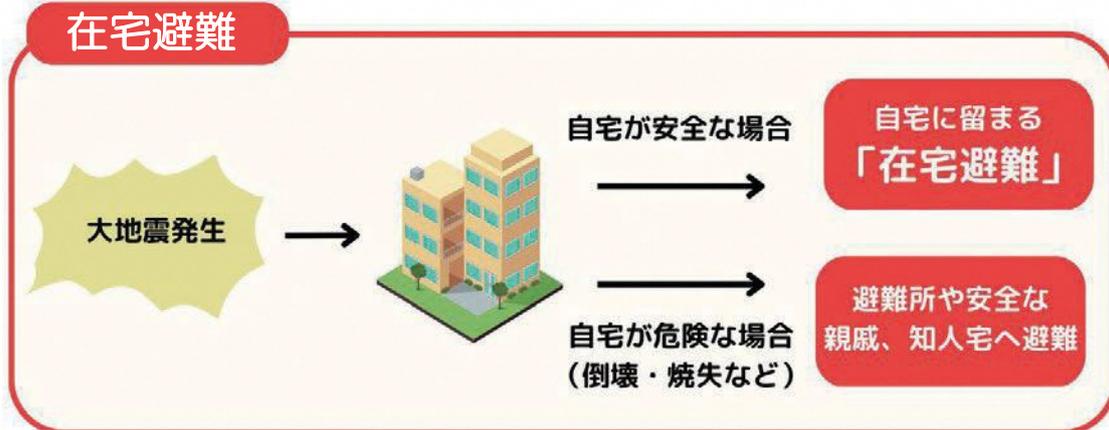
## 震災時に備えて

# 在宅避難に備えましょう



避難とは「難」を「避」けることであり、安全な場所にいる人まで避難所に行く必要はありません。マンションの多くは、高い耐震性能を有しており、倒壊による被害は少ないと想定されていることから、発災後も安全が確保できる場合には、住み慣れた自宅で生活を続ける「在宅避難」をお願いします。

### 在宅避難



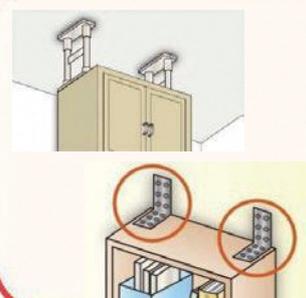
「在宅避難」を継続するためには、日頃からの備えが重要です

#### 水や食料の備蓄



最低3日分（推奨1週間分）を備蓄しましょう。

#### 家具類の転倒防止対策



#### 近隣住民との交流



震災時の助け合いにつながります。

◎区が発行しているパンフレットはこちら→



〇〇〇〇マンション

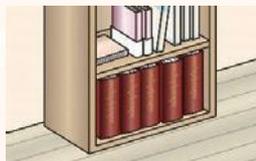
# 家具類の転倒防止に 取り組みましょう



ケガや部屋への閉じ込めなどから自分たちの身を守るためには、家具類の転倒・落下・移動対策が必要です。

## 収納方法の工夫

○家具の重心を低くする

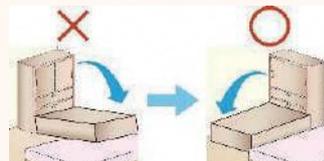


○生活空間に家具を置かないための集中収納

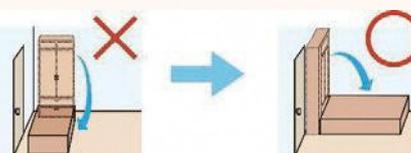


## 安全な配置

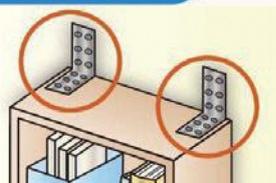
○寝る場所・座る場所に家具を置かない



○避難経路をふさがない



## 家具類の固定



〈L字金具〉



〈ガラス保護〉



〈ポール式器具〉



〈扉解放防止器具〉

◎区が発行しているパンフレットはこちら→



# 震災時に備えて

## 水や食料などを 備蓄しましょう



震災時でも、自宅の安全が確認できた場合には、住み慣れた自宅での避難を続ける「在宅避難」をしましょう。「在宅避難」を続けるためには、水や食料、携帯（簡易）トイレなどを備蓄しておくことが重要です。

### 備蓄の目安

水 1人1日3ℓ × 家族の人数分



食料 1人1日3食 × 家族の人数分



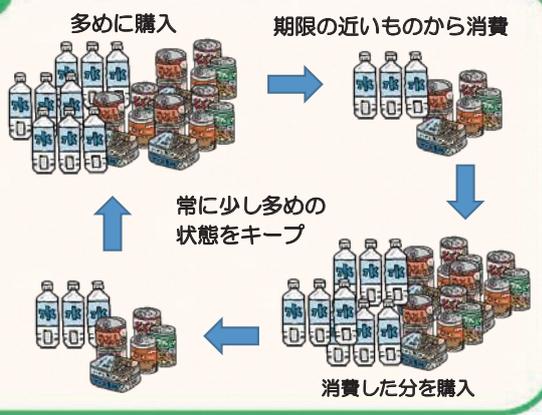
携帯（簡易）トイレ 1人1日5枚 × 家族の人数分



**最低3日分（推奨1週間分）の備蓄を行いましょ**

### 「日常備蓄」がおすすめです

備蓄を行う際には、日頃から食べ慣れているものや、使い慣れているものを少し多めに購入しておく「日常備蓄」がおすすめです。



◎区が発行しているパンフレットはこちら→



〇〇〇〇マンション

## 震災時に備えて

# 連絡方法や情報収集手段を 確認しましょう



災害時には電話やインターネットがつながりにくくなったり、デマや噂が広まることもあります。家族の安否を確認するための連絡方法や、正確な情報を得るための情報収集手段を確認しておくことが重要です。

### 連絡方法の確認

#### 〈音声メッセージ〉

災害用伝言ダイヤル（171）

災害時に「171」をダイヤルし、案内に従って伝言の録音・再生をします。

#### 〈文字メッセージ〉

- SNS 〈X（旧 Twitter）・Facebook・LINE など〉
- Google パーソンファインダー
- 災害用伝言板 〈web171〉

### 情報収集手段の確認

中央区  
ホームページ



ちゅうおう  
安全・安心メール



中央区  
防災マップアプリ



中央区  
公式 X（旧 Twitter）



中央区  
公式 Facebook



中央区  
公式 LINE



◎区が発行しているパンフレットはこちら→



〇〇〇〇マンション

## 震災時に備えて

震災時のルールを  
把握しましょう

発災後もマンション内で居住者全員が安心して過ごすことができるよう、震災時のルールを把握しておきましょう。

## 「在宅避難」を行いましょ

建物や自宅が安全な場合は、住み慣れた自宅での生活を継続する「在宅避難」を行いましょ。



## エレベーターは使用禁止です

地震による停止や閉じ込めの危険性があります。エレベーターが稼働していても、使用してはいけません。



## 排水は禁止です

地震により、排水管が損傷している場合があります。水洗トイレを含めた全ての排水は、安全が確認できるまで禁止です。



## ごみは各戸で保管しましょ

震災時には、ごみの出し方が変わります。管理組合から指示があるまでは、各戸のベランダなどで保管しましょ。



◎区が発行しているパンフレットはこちら→



〇〇〇〇マンション

## 震災時に備えて

# トイレは使用できません



大地震が発生した後は、排水管が損傷している恐れがあります。排水管が損傷した状態で水を流すと、逆流や下階での水漏れの原因となります。

## トイレの水を流さないでください

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場合に備え、**携帯（簡易）トイレ**を備蓄しましょう。



## 震災時は、全ての排水ができません

震災時はトイレに限らず、全ての排水ができません。入浴や手洗いができなくなる場合に備え、ドライシャンプーや消毒液などを備蓄しておくことで安心です。



◎区が発行しているパンフレットはこちら→



〇〇〇〇マンション

## 震災時に備えて

エレベーターは  
使用できません

震災時には、安全が確認できるまでエレベーターは使用できません。  
安全確認のための保守会社への連絡は管理組合が行います。

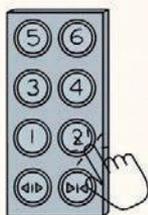
## 地震による停止や閉じ込めの危険性があります

震災時は、エレベーターが稼働していても、余震により停止する可能性があるため、使用しないでください。

管理組合から指示があるまでは、階段を使用しましょう。

エレベーターに  
乗っていたら？

発災時にエレベーターに乗っていた場合は、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。

エレベーターに  
閉じ込められたら？

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。



◎区が発行しているパンフレットはこちら→



〇〇〇〇マンション

## 震災時に備えて

# ごみの出し方が 変わります



震災時は、区のごみ収集は基本的に停止することが想定されるため、マンションでのごみの出し方が変わります。

### ごみは各戸のベランダなどで保管する

収集が停止した状態でごみを出し続けると、集積所にごみがあふれ、悪臭や衛生環境の悪化につながります。管理組合の指示があるまでは、ごみは各戸で保管しましょう。



### ごみは分別しましょう

ごみが正しく分別されていないと、区のごみ収集が再開しても、収集が遅れる場合があります。正しく分別を行いましょう。



◎区が発行しているパンフレットはこちら→



〇〇〇〇マンション

## 震災時に備えて

共用部分の使い方が  
変わります

震災時には、対策本部の活動などにより、共用部分の使用法を変更する場合があります。

## 対策本部での使用

集会室やエントランスホールなどを、対策本部の活動に使用することがあります。



## 立入禁止措置

建物の損傷などにより、危険な状況になっている場所への侵入を禁止する場合があります。



## 出入口の制限

防犯のため、出入口を制限する場合があります。



## エレベーター使用禁止措置

地震による停止や閉じ込めを防止するため、エレベーターの使用を禁止する場合があります。



◎区が発行しているパンフレットはこちら→



〇〇〇〇マンション

## 震災時に備えて

### 対策本部の活動にご協力ください



震災時には管理組合が中心となり、対策本部を立ち上げ、活動を行います。速やかな対応のため、皆様のご協力をお願いします。

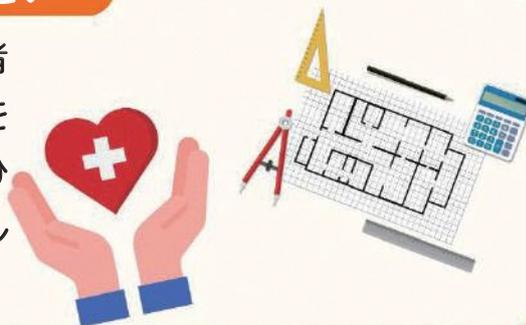
#### 対策本部への積極的な参加をお願いします

対策本部では、さまざまな対応をしなければなりません。発災時に全ての組合員がマンション内にいるとは限らないため、自分や家族の身の安全が確保できたら、積極的に対策本部の活動に参加しましょう。



#### 皆様の知識をお貸しください

居住者の皆様の中に、医療関係者や建築関係者などの専門的な知識を持つ方がいらっしゃる場合は、ぜひ対策本部の活動にご参加をお願いします。



◎区が発行しているパンフレットはこちら→



〇〇〇〇マンション

## ■ 居住者の把握

震災時に安否確認をするため、居住者名簿を作成します。

また、災害時に特別な支援を必要とする要配慮者（高齢者、乳幼児、妊産婦、障害者など）は居住者アンケート調査（P15 参照）や区の事業を活用して把握しましょう。

### 中央区災害時地域たすけあい名簿

区は、高齢者や障害者など災害時に自力で避難することが困難で、特に支援を必要とする方（避難行動要支援者）を登録した「中央区災害時地域たすけあい名簿」を作成しています。

〔登録対象者〕

- ・75歳以上で1人暮らしの方
- ・障害者手帳をお持ちの方（要件あり）
- ・要介護3～5に該当する方
- ・その他災害時に支援を必要とし、希望する方

災害に備えるため、自身の情報を外部に提供することに同意された方の名簿情報を、避難支援等関係者（防災区民組織や民生・児童委員、協定を締結したマンション管理組合など）に提供しています。

◎詳細は、区HPをご覧ください。



〈中央区災害時地域たすけあい名簿〉 〈協定の締結について〉

▶ 問い合わせ先 高齢者福祉課高齢者福祉係 …………… 電話 3546-5354

## ■ 防災訓練の実施

震災時に適切な行動がとれるよう、定期的に防災訓練を行いましょう。

### 防災訓練の内容（例）

- ①安否確認・情報伝達訓練
  - ・マニュアルの内容に沿った安否確認・情報伝達訓練
- ②初期消火訓練
  - ・家庭用消火器を使用した初期消火訓練
  - ・マンションに設置されている消火栓を使用した消火訓練

◎消火栓を使用する訓練を行う場合は、事前に消防署へ届出をし、訓練には消防署員の立ち合いが必要です。
- ③救出・救護訓練
  - ・バールやエアジャッキなど救出に使用する資器材の操作訓練
  - ・救護活動に必要な心肺蘇生法やAEDの操作訓練
  - ・担架や非常用階段避難車などを使用した負傷者搬送訓練
- ④炊き出し・配給訓練
  - ・マンションの共用スペースを利用した炊き出し訓練
  - ・高層階への物資搬送訓練



<安否確認訓練の様子>



<初期消火訓練の様子>

### Point!

・子どもが楽しみながら体験できる内容を取り入れて子育て世代の参加を促したり、訓練参加者に非常食を配布するなど参加者を増やす工夫をしましょう。

## ■ マンション内でのコミュニティづくり

震災時に居住者同士が協力をして活動するためには、日頃からのマンション内での良好なコミュニケーションが大切です。そのため、積極的に居住者同士が交流する機会をつくりましょう。

### コミュニティづくり（例）

#### ◆日ごろからの挨拶

あいさつや声かけを通して顔見知りになりましょう。

#### ◆防災訓練や季節のイベントでの交流

マンション内のサークル活動や、季節毎のイベント（七夕、夏祭り、ハロウィン、クリスマスなど）を企画することで、コミュニティ活動を活性化させましょう。

防災訓練の際に、同じ階の居住者同士で自己紹介の時間や懇親会の場を設けることも効果的です。



## ■ 地域との連携

震災時には、救出・救護活動や消火活動など、迅速な対応が求められるため、人手が足りない場合には相互に人員を派遣したり、必要に応じて資器材を貸し合うなど、地域と連携しながら活動することが大切です。

そのため、日頃から町会と震災時の協力体制について話し合い、合同の防災訓練などを行うことで顔のみえる関係をつくりましょう。

- ①中央区の防災拠点および防災拠点運営委員会を把握し、防災拠点訓練に参加するようにしましょう。

### 防災拠点運営委員会

災害時に防災拠点（避難所）の円滑な開設・運営を行うため、防災区民組織や町会・自治会などが主体となる「防災拠点運営委員会」を設置しています。防災拠点運営委員会には、警察・消防・消防団・学校・医師会・区などがアドバイザーとして参加しています。

◎詳細は、区 HP をご覧ください。



〈防災拠点運営委員会〉



〈訓練のお知らせ〉

- ②震災時に負傷者を誘導できるように、医療機関の場所を確認しておきましょう。
- ③マンションのコミュニティ活動や地域の行事に相互に参加するなど、町会と日頃から交流を深め、協力関係を築きましょう。

## 区のマンション防災対策事業を活用しましょう

### 防災対策推進マンションへの登録

防災対策に関心のあるマンションを登録し、防災情報の提供や防災アドバイザーの派遣などの支援を行っています。

#### ○防災アドバイザーの派遣

防災アドバイザーを派遣し、以下の支援を行っています。

#### 防災マニュアルの作成

居住者同士が協力して応急活動をするために、マンションの規模・設備などに応じたマニュアル作成の指導・助言を行います。

#### 防災訓練の企画

管理組合などの体制や要望に応じた、防災訓練の企画・提案を行います。

#### 防災に関する講演

防災訓練や会議（理事会）などの開催時に、地震や風水害に関する講演を行います。

#### コミュニティづくりの助言

マンション内のコミュニティや防災組織の作り方、地域の町会との交流に関する助言を行います。

### マンション防災講習会の開催

マンションにおける防災対策の重要性や管理組合などが抱える課題の解決策を学んでいただくため、過去の事例などを踏まえた講習会を開催しています。

### 防災対策優良マンション認定制度

マンションの防災力向上や地域とのつながりを一層高めるため、防災組織の結成や防災マニュアルの作成など、ソフト面の防災対策に積極的に取り組むマンションを「中央区防災対策優良マンション」として認定しています。

認定されたマンションは、防災訓練の経費助成や防災資器材の供与などの支援が受けられます。

#### 〔認定要件〕

- ・ 防災組織を設置していること
- ・ 防災マニュアルを作成していること
- ・ 防災訓練を実施していること（原則年1回以上）
- ・ 地域の町会などと連携が図られていること

◎詳細は、区 HP をご覧ください。



### マンションの特性に応じたマニュアル作成支援

区内マンションを対象に、マンションの規模や設備、居住者の年齢層などに応じた防災マニュアルの作成支援を行っています。

## Step5

# マニュアルの検証・改善

作成したマニュアルを使用して防災訓練を行い、改善点を洗い出しましょう。

### ■ マニュアルの検証／防災訓練の実施

防災訓練では、作成したマニュアルの内容に基づき、対策本部や各階の活動を実際に行い、記載内容の検証をします。

P59 記載の防災訓練の内容（例）を参考に、各マンション独自の防災訓練を企画しましょう。

### ■ 実施結果の分析

- ①参加者に対してアンケートを行い、防災訓練で実施した安否確認の方法などのマニュアルの内容について、意見を出してもらいます。防災訓練当日に紙で回答をしてもらうほか、Web サイトや SNS など、インターネットを利用して後日回答できるようにすることで、幅広く意見を募集することができます。
- ②防災訓練に参加した防災組織のメンバーや階の代表で集まって振り返りを行い、改善が必要な点や、マニュアルに追加する必要がある点などについて、話し合います。

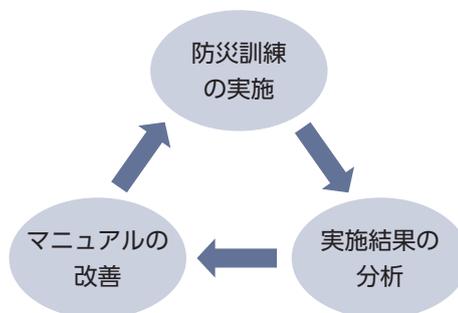
### ■ マニュアルの改善

防災訓練のアンケートや振り返りでの意見をまとめます。この意見をもとに、防災組織でマニュアルの加筆修正などを行います。

### ■ マニュアルの公表

修正したマニュアルについて、必要に応じて説明会を開催し、新しいマニュアルを全戸に配布するなど、居住者への周知を図ります。

#### マニュアルの検証・改善の流れ



◎くり返し見直し、改善することで、より活動しやすいマニュアルをつくりましょう。