

備えて安心！マンション防災  
[改訂版]

いま、始めよう。

# マンション防災



CHUO CITY

# はじめに



いつ起きてもおかしくない大地震。その発生を防ぐことはできませんが、事前の対策にしっかりと取り組むことで被害を減らすことは可能です。

そのためには、各家庭での「自助」の取り組みはもちろんのこと、マンションの居住者同士で助け合う「共助」の体制を構築しておくことが大切です。阪神・淡路大震災では、倒壊した建物から救出された人の約8割が近隣住民などによって救出された<sup>※</sup>ことが明らかになっています。マンション内での「共助」の取り組みは、大切な命や財産を守り、さまざまな被害を最小限に抑えることにもつながります。

このパンフレットは、マンションにお住まいの方、管理組合の皆さまなどに向けて、ライフラインやエレベーター停止への対策、防災組織の立ち上げ方法や活動内容、さらには被災後の「復旧」に向けた取り組みなどマンションの特性を踏まえた防災対策について掲載しています。

ぜひ、皆さまのマンションで防災対策に取り組まれる際にご活用いただき、「災害に強いマンション」づくりのための一歩を踏み出しましょう。



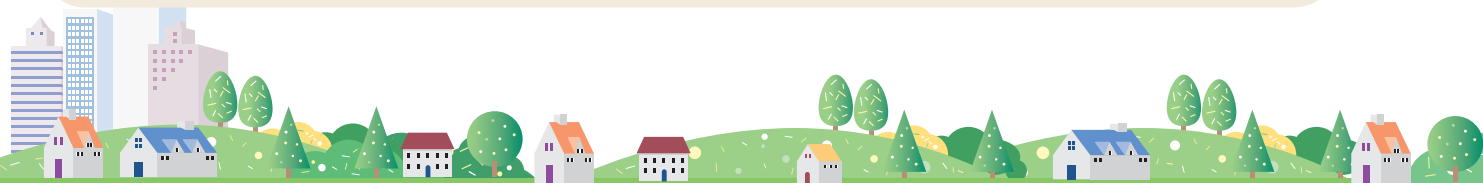
※出典：河田恵昭(1997)「大規模地震災害による人的被害の予測」  
自然災害科学第16巻第1号

## 中央区では「在宅避難」を推奨しています

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を有しており、倒壊による被害は少ないと想定されています。このことから本区では、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」を勧めています。

「在宅避難」が可能となるよう各マンションにおいて、防災対策に取り組んでいただくようお願いします。



# 1 震災時、わたしたちのまちはどうなるのか | 1

- 1-1 被災地の様子を知る
- 1-2 被災地で起きたこと
- 1-3 震災時、中央区内のマンションは…
- 1-4 中央区の被害想定

# 2 震災時の行動と備え【各住戸編】 | 7

- 2-1 わが家に潜む危険
- 2-2 あなたがとるべき行動
- 2-3 備えていますか？

# 3 震災時への備え【管理組合編】 | 15

- 3-1 防災組織の立ち上げ
- 3-2 防災マニュアルの作成
- 3-3 防災訓練の実施
- 3-4 家庭での取り組みの促進
- 3-5 その他の防災対策
- 3-6 防災組織の構成と活動

# 4 震災時の行動【管理組合編】 | 31

- 4-1 活動の流れ（発災期～被災生活期～復旧期）
- 4-2 復旧期の活動（取り組み事例）

# 5 区の防災対策事業を活用しよう | 37

- 5-1 マンションの防災対策
- 5-2 防災パンフレット・DVD
- 5-3 建築物の耐震診断・耐震改修など
- 5-4 防災用品のあっせん
- 5-5 家具類転倒防止器具の取り付け
- 5-6 避難行動要支援者対策

# 6 風水害対策 | 45

- 6-1 マンションの風水害リスク
- 6-2 風水害への備え
- 6-3 避難行動の確認

# 付録 防災拠点とは | 48



# 1

## 震災時、わたしたちのまちは どうなるのか

／ここでの内容／

- 1-1 被災地の様子を知る
- 1-2 被災地で起きたこと
- 1-3 震災時、中央区内のマンションは…
- 1-4 中央区の被害想定

大地震が発生しました。  
そのとき、わたしたちのまちや  
マンションはどうなってしまうので  
しょうか。  
過去の震災を通して学びましょう。



## 1-1 被災地の様子を知る

過去の震災の様子を、写真を通して振り返ってみましょう。

## 熊本地震

写真：(一財)消防防災科学センター「災害写真データベース」



発生：平成 28 年 4 月 14 日 / 平成 28 年 4 月 16 日  
最大震度：震度 7  
最大規模：マグニチュード 7.3  
死者：273 人  
出典：消防庁応急対策室  
(平成 31 年 4 月 12 日公表)

## 阪神・淡路大震災（兵庫県南部地震）

写真：神戸市



発生：平成 7 年 1 月 17 日  
最大震度：震度 7  
最大規模：マグニチュード 7.3  
死者 / 行方不明者：6,434 人 / 3 人  
出典：消防庁  
(平成 18 年 5 月 19 日公表)

## 東日本大震災（東北地方太平洋沖地震）



発生：平成 23 年 3 月 11 日  
最大震度：震度 7  
最大規模：マグニチュード 9.0  
死者 / 行方不明者：19,759 人 / 2,553 人  
出典：消防庁災害対策本部  
(令和 4 年 3 月 8 日公表)

## 大阪北部地震

写真：(一財)消防防災科学センター「災害写真データベース」



発生：平成 30 年 6 月 18 日  
最大震度：震度 6 弱  
最大規模：マグニチュード 6.1  
死者：6 人  
出典：消防庁応急対策室  
(令和元年 8 月 20 日公表)

## 北海道胆振東部地震

写真：(一財)消防防災科学センター「災害写真データベース」



発生：平成 30 年 9 月 6 日  
最大震度：震度 7  
最大規模：マグニチュード 6.7  
死者：44 人  
出典：北海道総務部危機対策課  
(令和 3 年 9 月 1 日公表)

## 1-2 被災地で起きたこと

### 熊本地震でのマンション被害から学ぶ

平成 28 年に発生した熊本地震では、家の中は散乱し、玄関ドアは人力で開かないほどの歪みが生じました。壁に複数の亀裂や外壁タイルの剥離などが発生し、タイルやコンクリートの落下による二次災害を防止するための対策を講じる必要がありました。また、エレベーターも停止しました。



### ●エレベーターの停止



地震発生後のエレベーターの様子を教えてください。

私のマンションでは、地震によりエレベーターが停止しました。エレベーター会社に連絡が殺到していたため、私のマンションを含めマンションの多くは復旧に1週間程度かかりました。



## ● ライフラインの停止



電気の復旧までの過程を教えてください。



熊本地震では2回の大きな地震がありました。  
私のマンションでは、1回目の地震では停電せず、部屋の中で物が倒れるだけでした。しかし、2回目の地震では停電が起こり、3・4時間で復旧したところもありましたが、完全復旧には4・5日かかりました。



ガスの復旧までの過程を教えてください。

私のマンションでは、夜中に発生した2回目の地震の後に、夜が明けてからガスが使えないことがわかりました。地中に埋まっているガス管が破損していたことにより、復旧したのは約1カ月後でした。



水道の復旧までの過程を教えてください。



熊本市内の多くの場所で水道管が損傷し、水漏れが起こりました。徐々に復旧が始まりましたが、受水槽が破損したため、その修理に時間がかかり、復旧には約1カ月かかりました。

2日間は受水槽の水を使用していましたが、それが尽きてからは水道は使用できませんでした。その後、地震発生から6日後に復旧しました。

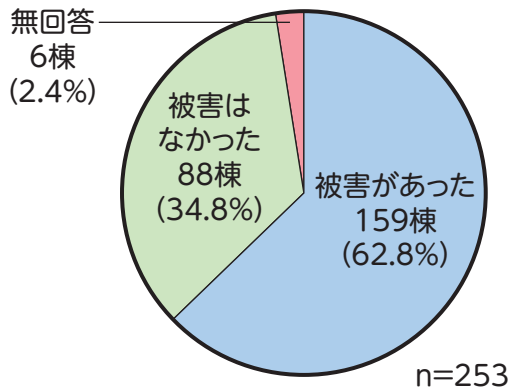


## 1-3 震災時、中央区内のマンションは…

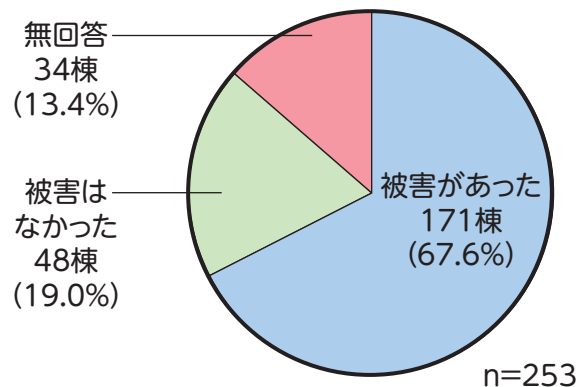
平成23年3月11日に発生した東日本大震災では、中央区内で震度5弱の揺れを観測しました。区内のマンションにおいてエレベーターが停止するなど、多くのマンション居住者の生活に影響が生じました。

### ●建物の被害

#### 被害の有無…建物共用部

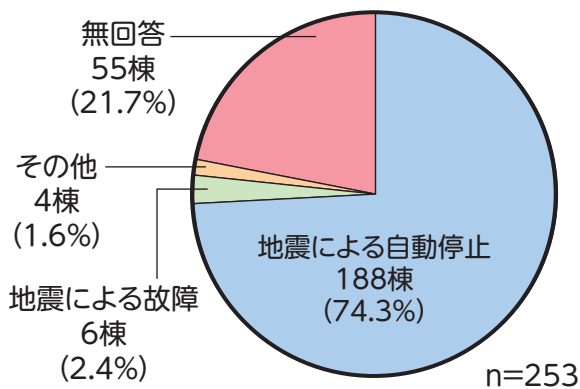


#### 被害の有無…住戸内

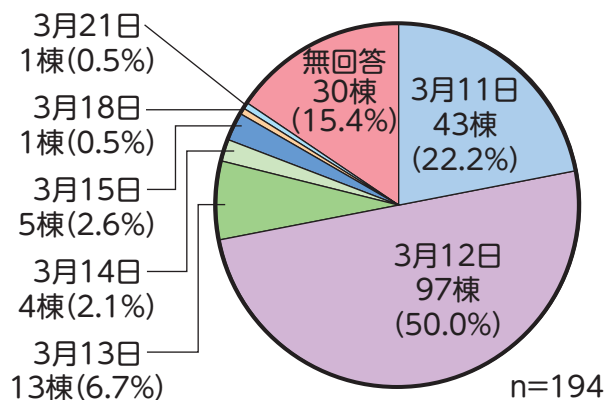


### ●エレベーターの被害

#### エレベーターの停止



#### エレベーターの復旧日(1台目)



マンション防災対策自己点検調査報告書(平成24年3月)より

### 🌊 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。





## 1-4 中央区の被害想定

東京都が令和4年5月25日に公表した「首都直下地震等による東京の被害想定」のうち、中央区では「都心南部直下地震」において、人的被害が最大になると想定されています。

## 都心南部直下地震

震 度	6強 一部7	規 模	マグニチュード7.3
気象条件	冬の平日12・18時 風速8m/秒	発生確率	南関東地域で発生する M7程度の地震 今後30年以内に70%

事 項		被害想定(冬の平日風速8m/秒)	
		12時	18時
人的被害	死 者	93人	84人
	負傷者	3,249人	2,702人
避難者		50,124人	50,126人
建物全壊棟数		714棟	714棟
出火件数		12件	11件
ライフライン 支障率	上水道	45.5%	45.5%
	下水道	4.4%	4.4%
	ガ ス	30.0%	30.0%
	電 力	22.1%	22.2%
	通 信	0.9%	1.0%
エレベーター閉じ込め台数		1,094台	1,096台

# 2

## 震災時の行動と備え

### 各住戸編

／ここでの内容／

2-1 わが家に潜む危険

2-2 あなたがとるべき行動

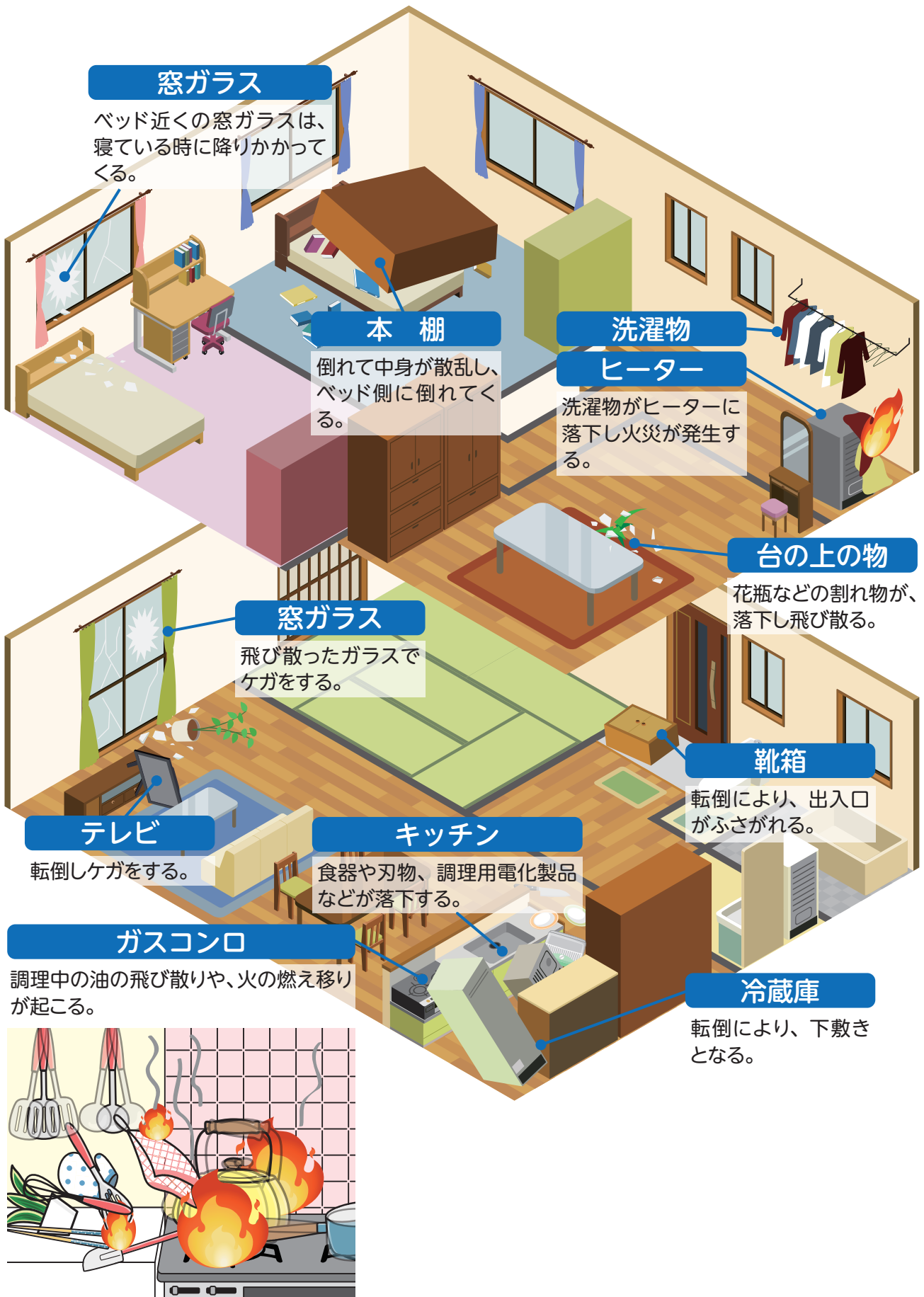
2-3 備えていますか？

地震発生時は、家具の転倒やガラスの飛散など、さまざまな危険から身を守ることが大切です。事前にしっかりと対策を行うことで、自分や家族の身の安全を確保することができ、住み慣れた家での在宅避難も可能となります。また、ライフラインやエレベーターが長期間停止した場合を想定した各住戸での備えも必要です。

地震発生時の行動と対策を知り、いつ発生してもおかしくない大地震に備えましょう。



## 2-1 わが家に潜む危険



## 2-2 あなたがとるべき行動

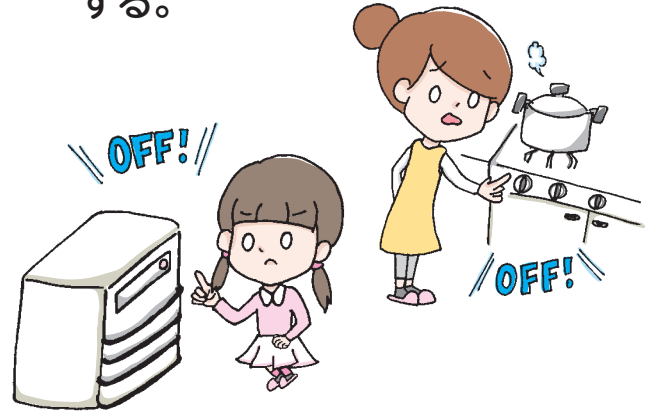
### 震災時の行動

地震が起きたときに自分や家族の身を守れるよう、震災時の行動を確認しておきましょう。慌てず、落ち着いて行動することが大切です。

✓ 身の安全を確保する。



✓ 揺れが収まったら、火元を確認する。



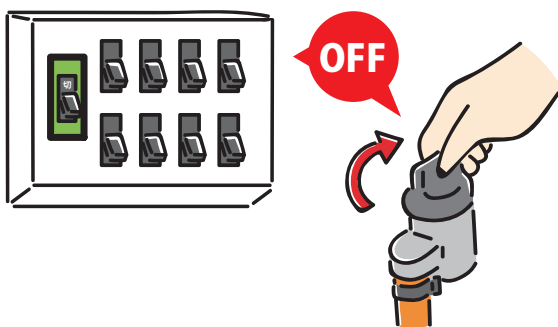
✓ 出口を確保する。



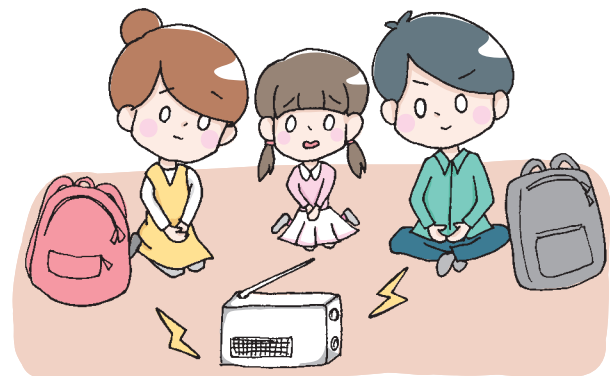
✓ 家族の安否を確認する。



✓ 家を離れるときは、ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉める。



✓ テレビやラジオ、スマートフォンから、正しい情報を収集する。



## ✓ 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。

## ✓ 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。



### 🌿 防災マメ知識 🌿

#### 震災時は排水できません

震災時は排水管の損傷による汚水の逆流などの恐れがあるため、排水管の安全が確認できるまでは、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。

また、排水管の安全が確認できた場合には排水が可能となるため、自宅での避難生活の長期化に備えて、必要最低限の生活用水は事前にポリタンクなどで確保しておくことでよいでしょう。



## 2-3 備えていますか？

震災時でも自宅での生活が継続できるようにするため、日頃から家庭内での備蓄などの対策を行いましょう。

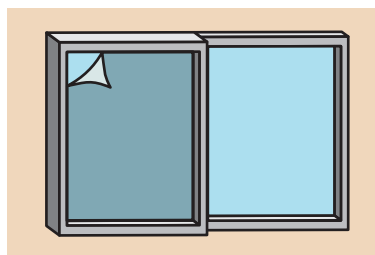
- ✓ 水や食料、簡易トイレは家族の人数分を最低3日分（推奨1週間分）用意する。



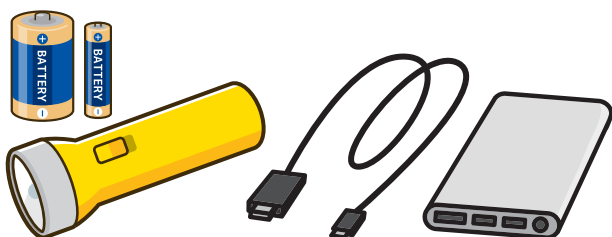
- ✓ 家具や家電には、転倒・落下・移動防止対策を行う。



- ✓ 窓や家具類のガラス面には、飛散防止フィルムを貼る。



- ✓ 停電に備え、懐中電灯や乾電池、モバイルバッテリーを用意する。



- ✓ 断水に備え、生活用水の代替品を用意する。



- ✓ 避難に備え、非常用持出袋を用意する。

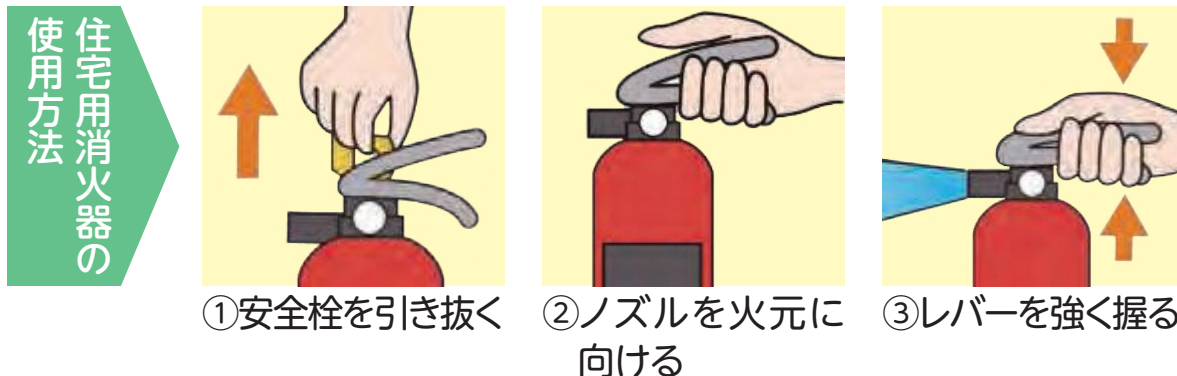


- ✓ 避難経路を確保するため、家具類の配置を見直す。



## ✓ 初期消火の方法を知る。

住戸内で火災が発生した場合、素早い初期消火が被害の軽減につながります。あらかじめ、消火器や消火栓の設置場所・使用方法を確認しておきましょう。



火災を発見したら直ちに消防署へ通報し、速やかに初期消火を行います。炎が天井に達してしまった場合は、安全な場所に避難し、消防隊の到着を待ちましょう。

## ✓ ごみの出し方を確認する。

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ます。ごみ収集が再開するまでは、各家庭のベランダや、あらかじめ決められたマンション内の集積場に保管します。ご自宅マンションでの災害時のごみの出し方を確認しておきましょう。

## ✓ 近隣住民とのつながりを持つ。

震災時には、同じマンションの居住者との助け合いが必要です。マンション内での「共助」を実現するためにも、日頃からのあいさつや、マンションで行われるイベントへの参加など、居住者間の交流が大切です。

### 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	
○年○月○日	
世帯主住所	
世帯主氏名	
区分	
○年○月○日	
中央区長	

## ✓ 連絡方法を確認する。

災害時には、電話回線の規制やアクセスの集中などにより、電話やインターネットがつながりにくくなります。家族などの安否確認がすぐに行えるよう、日頃から複数の連絡方法を把握しておきましょう。

### 音声メッセージ

#### ● 災害用伝言ダイヤル（171）

- ・「171」をダイヤルし、案内に従って伝言の録音・再生をします。
- ・1回に録音できる時間は30秒、伝言の保存期間は、1つの災害での災害用伝言ダイヤルの提供期間が終了するまでです。

### 文字メッセージ

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

## ✓ 情報収集手段を確認する。

災害時には、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。区では、緊急情報などをさまざまな伝達手段を用いて区民の皆さんにお知らせします。

#### ● 防災行政無線

緊急地震速報や気象警報などを屋外スピーカーで放送します。

#### ● 280MHz 緊急告知ラジオ

大地震や水害など緊急を要する災害の発生時に自動的に電源が入り、区からのプッシュ通知により災害情報や避難情報などの緊急情報を発信します。



#### ● 緊急速報メール

生命に影響を及ぼす緊急情報については、緊急速報メールにより中央区のエリアにいる方々の携帯端末に情報配信されます。



### ●中央区ホームページ

災害時に、区内の被害情報や避難所開設情報などの災害情報を発信します。



### ●ちゅうおう安全・安心メール

地震や気象情報、防犯・生活情報などを登録者にメール配信しています。

下記のメールアドレスに空メールを送信し、その後返信されるメールの案内に従って登録してください（右の二次元コードからメールアドレスを読み取ることもできます）。



メールアドレス：bousai.tokyo-chuo-city@raidan2.ktaiwork.jp

### ●中央区防災マップアプリ

避難所の開設状況や鉄道の運行情報を表示します。また、アプリから SNS を活用した安否連絡・確認も行えます。



### ●中央区公式 SNS

公式 SNS で情報を発信します。

#### ●公式 Twitter



#### ●公式 Facebook



#### ●公式 LINE



◎中央エフエム（FM 放送）や東京ベイネットワーク、スピーカー付き庁有車からも緊急情報などを発信します。

### 災害用統一 SSID 「00000JAPAN（ファイブゼロジャパン）」

大規模災害時に公衆無線 LAN のアクセスポイント（Wi-Fi スポット）が通信事業者により無料で開放される仕組みです。

災害時にインターネットに接続できない場合は、Wi-Fi を選択する画面から「00000JAPAN」という SSID を探してみましょう。

# 3

## 震災時への備え

### 管理組合編

#### ここでの内容

- 3-1 防災組織の立ち上げ
- 3-2 防災マニュアルの作成
- 3-3 防災訓練の実施
- 3-4 家庭での取り組みの促進
- 3-5 その他の防災対策
- 3-6 防災組織の構成と活動

地震発生時は、救出・救護活動や安否確認など、居住者同士の助け合いが必要となります。マンション内で災害時の連携体制を構築しておくことで、安全・安心な在宅避難にもつながります。そのため、管理組合や自治会が主体となって防災組織を立ち上げ、地震への備えを行いましょ

う。  
ここでは、防災組織の立ち上げや活動内容などについて記載しています。

## 3-1 防災組織の立ち上げ

それぞれのマンションの特性に適した防災組織を立ち上げましょう。

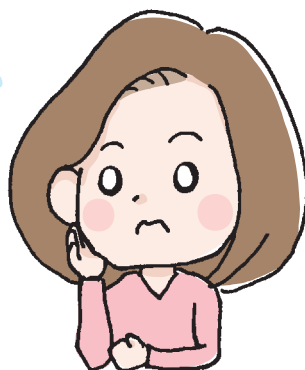
居住者の年齢層は？

世帯数はどれくらい？

世帯構成は？

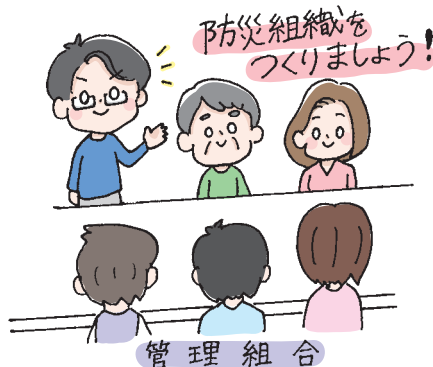
マンションの階数は？

男女比はどれくらい？



### ■ 防災組織の立ち上げの流れ (例)

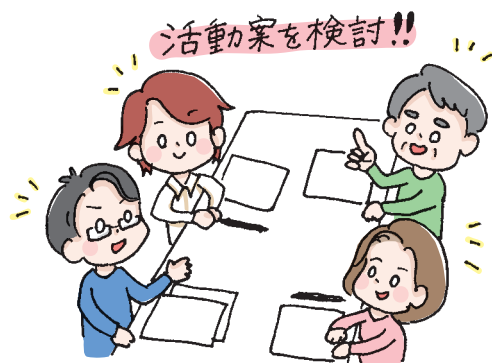
- ① 防災組織の立ち上げについて、面識のある管理組合の役員や、同じマンションの居住者に声を掛けてみましょう。



- 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。

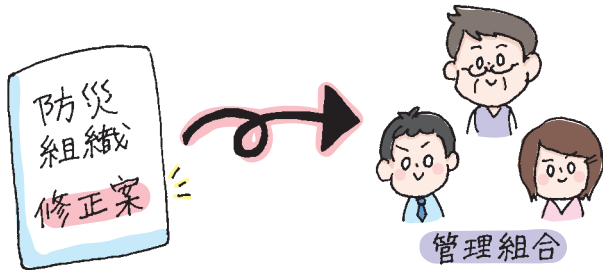
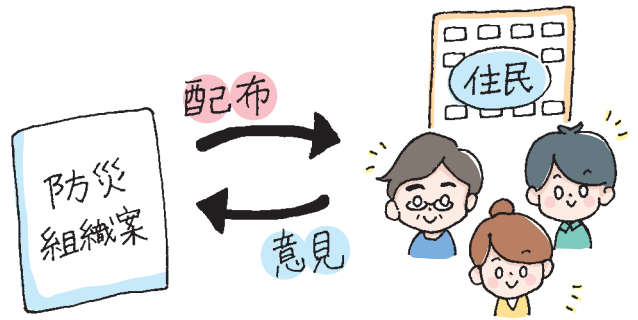
「検討チームを結成!!」

- 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。

防災組織の構成については、P.27、28を参照

### 年間スケジュール (例)

時期	活動内容
4～6月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・総会の開催</li> <li>・年間防災活動計画の作成</li> <li>・広報紙の発行</li> <li>・避難ルートの点検</li> <li>・防災資器材や備蓄品の一斉点検</li> <li>・地域行事への参加 (通年)</li> </ul>
7～9月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・防災訓練の実施</li> <li>▷初期消火訓練 ▷救出・救護訓練</li> <li>▷安否確認訓練 ▷情報伝達訓練</li> <li>▷炊き出し訓練</li> </ul>
10～12月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・火の用心の呼びかけ</li> </ul>
1～3月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動の振り返り</li> </ul>

はじめから多くの活動内容を盛り込むより、無理なく1つずつ取り組みを増やしていきましょう。



## ■防災組織で備えておくもの

防災組織では、個人では準備することが難しい物品などの備蓄や、資器材の取り扱い方法の習熟、安否確認体制の確認などをしておくことが重要です。

項目	内容(例)
飲料水	・ 受水槽の利用 ・ 公的機関からの応急給水方法の確認
食料	・ 備蓄倉庫での保管
トイレ	・ 簡易トイレ ・ マンホールトイレの設置
救出・救護用品	・ エアージャッキ、バール、ハンマー ・ 救急セット ・ 毛布、担架、リヤカー ・ 非常用階段避難車※
情報	・ ホワイトボード ・ 掲示板
衛生用品	・ マスク ・ ウェットティッシュ ・ 消毒液
ごみ処理	・ ごみ集積場所の確保 ・ ごみ捨てルールの周知
活動場所など	・ 集会室などを利用した対策本部や救護所などの設置
電源	・ 蓄電池 ・ 非常用発電機の確認

※避難者を乗せ、階段を利用して避難することができる装置です。

◎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。

### 🔥 防災マメ知識 🍂

#### 停電に備えた電源確保

停電が続くと、個人のモバイルバッテリーなどでは電力の確保が難しくなることが考えられます。

情報収集に必要なスマートフォンの充電などのため、蓄電池を備蓄しておく心安いです。



## ■安否確認体制の確認

地震発生後、揺れが収まり建物の安全が確認された後に防災組織が行うことは、居住者の安否確認です。住戸内の閉じ込めや家具類の下敷きになっている人の早期救出活動にもつながります。事前に安否確認体制を確認し、居住者への周知を行いましょう。

### ●安否確認の流れ（例）

- ①地震発生後、居住者は安否確認シートを玄関扉に掲示する。
- ②防災組織の担当者がシートを確認し、掲示がない住戸へ呼びかけをする。
- ◎安否確認シートはあらかじめ作成し、居住者へ配布しておきます。

### ●安否確認・情報伝達訓練（例）

〈居住者〉

安否確認シートに必要事項を記入し、玄関扉に掲示する。

〈防災組織〉

- ①各階代表者※は担当する階の情報をまとめる。
- ②まとめた情報を1つ下の階の代表者に伝える。
- ③情報を受け取った代表者は、自分の階の情報を追加し、さらに1つ下の階の代表者に伝える。
- ④上記を全階で行い、対策本部へ情報を集約する。

※階代表制度の詳細は、P.28を参照



▲安否確認シート

### 🔥 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

## 3-2 防災マニュアルの作成

災害時に円滑かつ的確な対応が図れるよう、防災マニュアルを作成しましょう。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。

### ■ 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。

日頃からの備えや、震災時の行動など、マンションの防災対策に関する内容を網羅したものとなるように作成しましょう。

#### 震災時活動マニュアル

震災時の行動と備えを記載します。

#### 居住者向けマニュアル

各住戸での取り組みを記載します。

#### アクションシート

震災時に必要な行動を記載します。

### ■ アクションシート

震災時の行動を記載した、シート形式の指示書です。

防災組織に指示書を備えておくことで、発災直後の混乱期に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。

▲マニュアルの分類

### ■ 居住者向けマニュアル

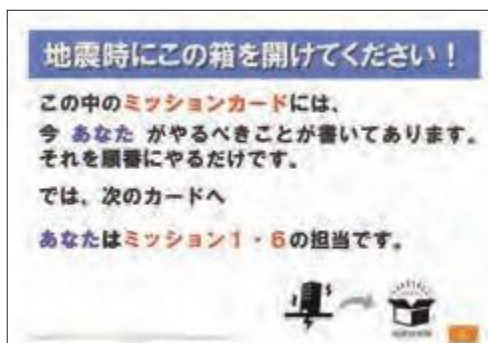
震災時の居住者の行動や、日頃の備えなどを簡潔に記載した居住者向けマニュアルの作成により、震災時の混乱を抑えることができます。マニュアルは全戸に配布したり、マンションの共用部に掲示するなど、周知方法を工夫しながら居住者に周知しておくことが重要です。



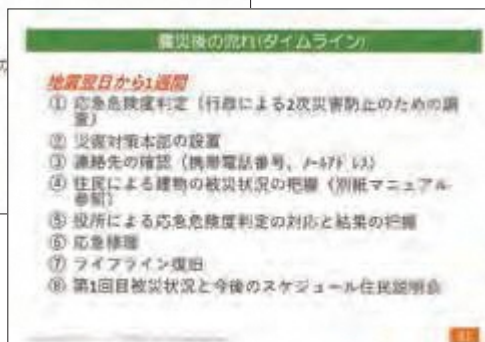
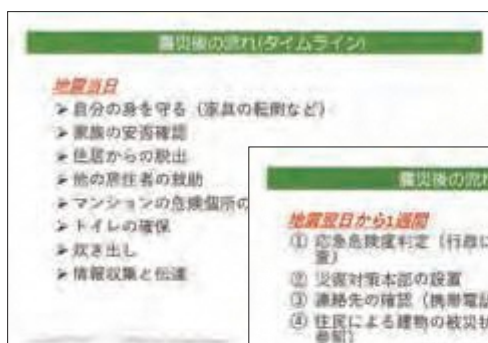
## ●アクションシートの例（マンション地震対応箱 MEAS※）

マンション地震対応箱 MEAS（めあす）は、熊本地震で被災したマンション居住者の体験をもとに作成された指示書です。

※ MEAS（Mansion Earthquake Action Sheet box）



安否確認や救出・救護など、震災時に必要な対応が整理され、項目ごとにシート形式でまとめてあり、次に行動すべきことが一目で把握できます。



また、被災後の復旧に必要な情報や流れを時系列でまとめてあり、復旧活動に早期に着手することができます。

ご活用ください

### 「震災時活動マニュアル策定の手引き」

区では、マニュアルの策定方法を記載したパンフレット「震災時活動マニュアル策定の手引き」を配布しています。ぜひご活用ください。



◎詳細は区ホームページをご覧ください。

### 3-3 防災訓練の実施

#### ■ 初期消火訓練

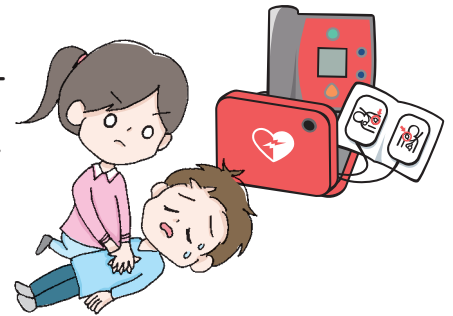
家庭用消火器や、消火栓の使用方法を身に付けるための訓練です。

消火栓を使用する訓練を行う場合、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。



#### ■ 救出・救護訓練

住戸からの救出時などに使用するバールやエアージャッキの使用方法、救護活動のための心肺蘇生法、AEDの使用方法などを学びます。



#### ■ 炊き出し・配給訓練

マンションの共有スペースを利用して、炊き出しや物資の配給を行います。

#### ■ 安否確認・情報伝達訓練

災害時の安否確認・情報伝達の方法を確認します。

◎詳細はP.20を参照



ご活用ください

#### 防災訓練への支援

区では、マンションで行われる防災訓練を対象に以下の支援を行っています。詳細は区ホームページをご覧ください。



●子育て世代向け防災イベント「イザ!カエルキャラバン!」の開催支援



●ベランダ避難体験装置の貸し出し（ベランダ隔壁蹴破り体験用）

### 3-4 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。



■家具類の転倒・落下・移動防止  
家具類の固定や、ガラス飛散防止フィルムの貼付を促します。



■ライフラインの停止に備える  
飲料水や食料、簡易トイレなどの日常生活に必要な物資の備蓄を促します。



■在宅避難の呼びかけ  
自宅で安全が確保できる場合の在宅避難について周知します。



■震災時のルール  
事前に防災組織などで決めたルールを周知します。

◎上記の他にも、ちらしの見本を複数枚区ホームページに掲載しています。  
ダウンロードの上、ご利用ください。



## 3-5 その他の防災対策

### エレベーターの地震対策

#### エレベーター内防災キャビネット

災害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ることも想定されます。エレベーター内に飲料水や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)

- ・非常用飲料水
- ・非常用食料
- ・簡易トイレ
- ・ライト



▲フラットタイプ



▲コーナータイプ

#### エレベーターの安全装置

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「地震時管制運転装置」及び「戸開走行保護装置」の設置が義務付けられています。

#### 地震時管制運転装置

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。



〈地震時管制運転装置〉  
設置済みマーク

#### 戸開走行保護装置

エレベーターのドアが開いたまま走行した際に、直ちに緊急停止させる装置です。利用者が乗り場のドアの枠と、かごの間に挟まれる事故を防ぎます。



〈戸開走行保護装置〉  
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

#### エレベーター復旧時の連絡先

停止したエレベーターの復旧には、エレベーター保守員による安全確認が必要です。保守会社などの緊急連絡先をあらかじめ把握しておきましょう。

## ● 救出用資器材の備蓄

非常用階段避難車やおんぶ帯など、エレベーターが停止した際に高齢者や負傷者の搬送に使用することができる資器材を備蓄しておきましょう。



▲非常用階段避難車

## ■ 地域との交流を深める

災害時は地域での助け合いが不可欠です。

町会・自治会や近隣マンションと合同で防災訓練を実施したり、地域のイベントに参加するなど、日頃から積極的に地域での交流を深めていきましょう。

## ■ 大規模修繕時の検討

エレベーターの改修や非常用発電機の導入など、一定の費用を要する設備については、大規模修繕の機会に設置の検討を行うなど、長期的な計画で防災対策を進めましょう。

## ■ 地震保険加入の検討

地震による火災などは、火災保険では補償されません。

そのため、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心安です。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確認ください。

### 🔔 防災マメ知識 🍃

#### 1ビル1台の復旧

震災時は、より多くの建物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。エレベーターの復旧には優先順位が設定されています。

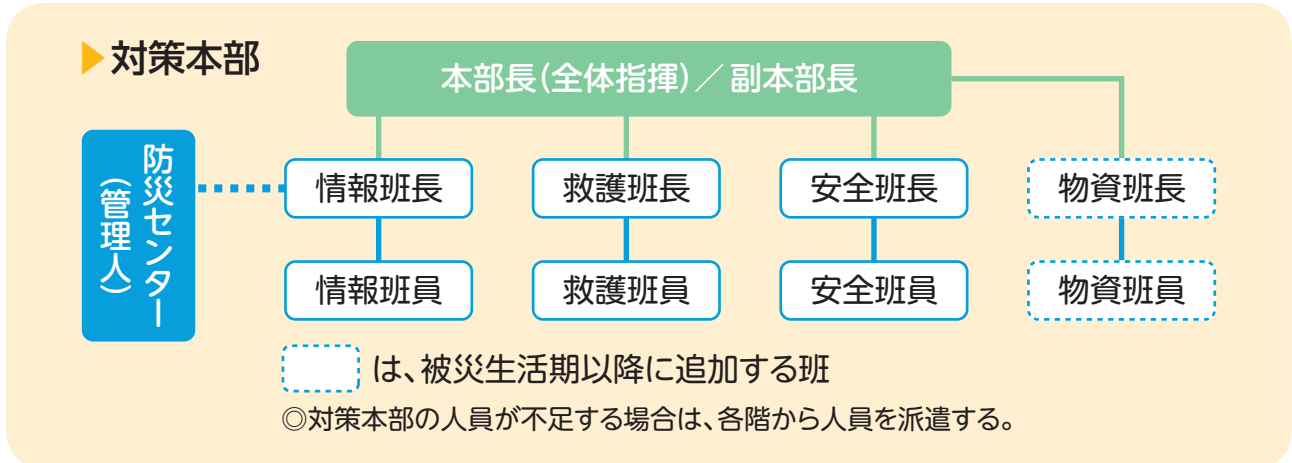
#### エレベーター復旧の優先順位

- 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

## 3-6 防災組織の構成と活動

### ■ 防災組織の構成 マンションの「防災組織」(例)

防災組織の構成は、規模の小さなマンションでは班を兼務させるなど、それぞれのマンションに適した内容にしましょう。

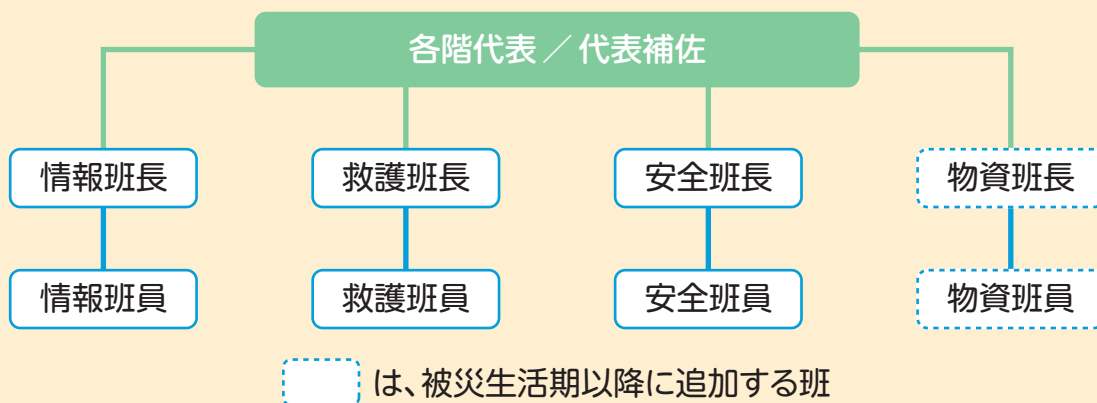


班	主な活動内容
本部長 / 副本部長	<ul style="list-style-type: none"> <li>活動全体の把握および指揮</li> <li>区、防災拠点と連携した活動の実施</li> </ul>
情報班	<ul style="list-style-type: none"> <li>居住者の安否などの情報収集、整理</li> <li>区、防災拠点からの情報収集</li> <li>居住者への情報提供</li> </ul>
救護班	<ul style="list-style-type: none"> <li>要配慮者および負傷者などの救出・救護、避難誘導</li> <li>救護所（待避所）の開設、運営</li> </ul>
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>建物の安全確保</li> <li>出入口の管理</li> <li>建物内外の防犯活動</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および配布</li> <li>炊き出しの実施、町会への協力</li> <li>ごみ集積所の確保、管理</li> </ul>
防災センター (管理人)*	<ul style="list-style-type: none"> <li>建物設備の確認</li> <li>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> </ul>

\*防災センター（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。

### ▶ 各階

震災時にはエレベーターが使用できなくなるため、居住者の安否確認は階段を利用しなければなりません。各階や数階ごとに階代表者を設けることで、より素早い活動につながります。マンションの規模に応じて、2～5階ごとを1ブロックとして活動すると効率的です。

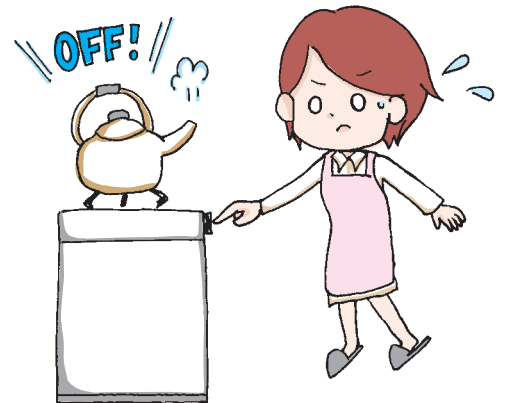


班	主な活動内容
各階代表 / 代表補佐	・ 階全体の状況の把握および指示
情報班	・ 階の居住者の安否確認 ・ 情報収集と連絡 ・ 居住者への情報提供
救護班	・ 要配慮者、負傷者の救出・救護 ・ 救護所（待避所）への誘導
安全班	・ 出火の有無の確認と消火活動 ・ 階の安全確保 ・ 階の防犯活動
物資班	・ 備蓄品、救援物資などの管理・配布

## ■ 震災時の各階の活動の流れ（例）

### 地震発生時の対応

- ・ 自分と家族の身の安全を確保する。
- ・ 揺れが収まったら、火元を確認する。
- ・ 避難経路を確保する。
- ・ 電気のブレーカーを落とし、ガス・水道の元栓を閉める。
- ・ あらかじめ決められた場所（エレベーターホールなど）に集合する。



### 階代表の選出と役割分担

- ・ 集合した居住者で、階の代表者と役割を決める。  
→ 役割は、P.28 を参照
- ・ 階代表は常に階の集合場所に在席し、活動指示を行う。



### 各階の出火の有無、安否確認

- ・ 安全班は、出火の有無の確認と消火活動を行う。
- ・ 情報班は、居住者の安否確認を行い、情報をまとめる。



### 安否確認のための呼びかけ

- ・ 安否不明の住戸は玄関扉を叩き呼びかける。  
→ 応答が無い場合は、隣接のバルコニーを使用して呼びかける。





### 負傷者の応急手当と搬送

- ・安全な場所を確保し、負傷者を誘導する。
- ・軽症者に対しては、各家庭の救急箱や備蓄している医薬品を活用して応急手当をする。
- ・重傷者がいた場合は、直ちに消防署に救急搬送を要請する。



### 住戸内に閉じ込められた居住者の確認と救助

- ・閉じ込めが発生した住戸は、救助用資器材を活用して玄関扉を開ける。  
(火災の延焼や強風の影響を受けることから、バルコニーに面する窓を破壊することは危険です。)

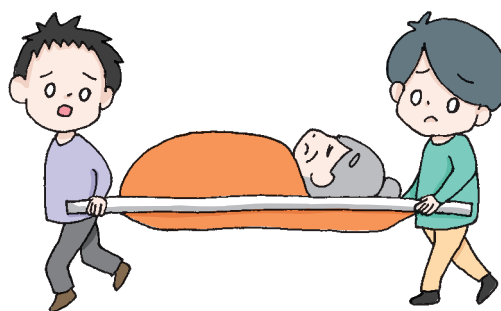
### 協力要請

- ・居住者に医師や看護師、介護経験者などがいる場合は協力を呼びかける。  
(あらかじめ協力要請できる居住者を把握しておく。)
- ・救護活動の人員が不足する場合は、上下階や対策本部に応援を要請する。



### 要配慮者と負傷者の誘導

- ・救護所（待避所）が設置された場合は、各階の救護班が付き添い、階段を使用して誘導する。
- ・移動が困難な要配慮者や負傷者は担架などを使用して搬送する。



### 各階の情報のまとめと報告

- ・情報班は、各階の安否情報などを対策本部に報告する。



# 4

## 震災時の行動

### 管理組合編

／ここでの内容／

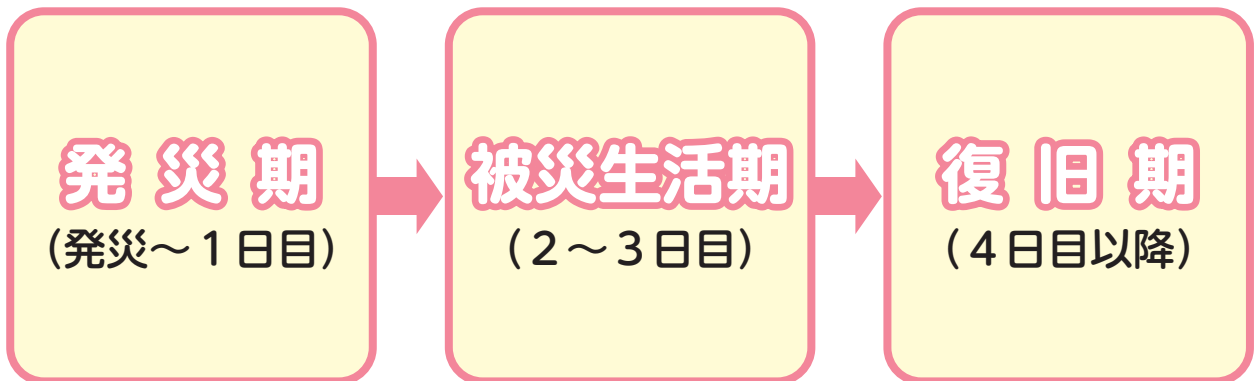
4-1 活動の流れ  
(発災期～被災生活期～復旧期)

4-2 復旧期の活動 (取り組み事例)

大地震発生時、防災組織は何をすればよいでしょうか。慌てず落ち着いて行動し、適切な対応をとるために、日頃から防災組織の活動内容を把握しておきましょう。



## 4-1 活動の流れ（発災期～被災生活期～復旧期）



- 集合場所への参集
- 安否確認、救出・救護
- 建物の安全確認
- 情報収集と周知

- 防災拠点からの情報収集
- 防災組織の充実
- 要配慮者への支援

- 備蓄品の配布
- 防災拠点との連携
- ごみの管理
- 防火・防犯活動
- 復旧に向けた活動

## ■ 発災期(発災～1日目)の行動

- 集合場所への参集

自分の身の安全確保や家族の安否が確認できたら、あらかじめ決めておいた集合場所に参集します。

- 安否確認、救出・救護

居住者の安否確認を行い、救出・救護が必要な場合は協力して行います。エレベーターが停止している場合は、エレベーター内に閉じ込められている人がいないかを確認します。



## ●建物の安全確認

建物全体の損壊状況を確認します。

主要構造部※を見て回り、在宅避難が可能かどうかを確認します。



※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壁や最下階の床など一部除外される部分もあります。)

## ●情報収集と周知

テレビ、ラジオやスマートフォンなどで災害情報を収集します。収集した情報は掲示板やホワイトボードなどを利用し、こまめに居住者に周知します。

## ■被災生活期（2～3日目）の行動

### ●防災拠点からの情報収集

必要に応じて防災拠点に人を派遣し、地域の被害状況などの情報を収集します。

テレビやラジオ、スマートフォンなどで収集した災害情報と同様に、掲示板やホワイトボードを利用し、小まめに居住者に周知します。

### ●防災組織の充実

活動する人員が不足している場合は、居住者に協力を呼びかけます。



### ●要配慮者への支援

高齢者や障害者、妊産婦などの要配慮者に対しては、小まめな安否確認や、物資の優先的な配布などの支援を必要に応じて行います。

## ■復旧期（4日目以降）の行動

### ●備蓄品の配布

マンションに備蓄されている居住者向けの備蓄品の配布を行います。  
配布はあらかじめ決められた方法で行います。



### ●防災拠点との連携

必要に応じて、防災拠点へ救援物資の要請及び調達をします。

防災拠点の運営にも、積極的に協力しましょう。

### ●ごみの管理

災害時はごみ収集が停止していることが想定されます。

あらかじめ決められたごみの管理方法を居住者に周知します。



### ●防火・防犯活動

防火・防犯の呼びかけを行います。  
特に、災害時には窃盗被害が考えられるため、居住者に注意を促します。



### ●復旧に向けた活動

建物の修繕など、復旧に向けた活動を始めます。

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ます。

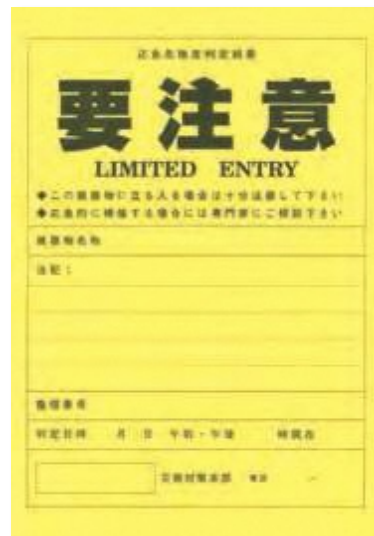
※建物被害の程度などにより、復旧委員会に専門家を加える必要があります。



## 4-2 復旧期の活動（取り組み事例）

### ● 応急危険度判定

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

### ● 復旧工事に関する情報収集

復旧に要する期間や費用、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

建築士が被災した建物の損傷状況及び被災の程度を調査し、復旧の可否などを判定します。



## ● 資金計画の検討

建物復旧工事に要する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、段階的に資金調達を行っていくなどの検討をする必要があります。

## ● 合意形成

復旧工事の内容や費用などについての検討案を総会などで提案し、合意形成を図ります。



## ● 工事

工事業者と修復の相談を行い、復旧工事を実施します。



### 🍷 防災マメ知識 🍷

#### 居住者の理解を得る ～熊本地震の事例より～

熊本地震の際には、夏祭りや宴会の開催を通して日頃から居住者間で良好なコミュニケーションがとれていたことが、円滑な合意形成につながり、いち早く復旧工事を行うことができました。



被災後、なるべく早期に復旧工事に着手するためには、日頃からのあいさつやイベントの開催などを通じたコミュニケーションを積極的に行うなど、居住者同士の交流を図ることが大切です。

◎本事例は熊本地震での体験を基に記載しています。

写真・取材協力：熊本地震マンション管理組合連合会



## 区の防災対策事業を 活用しよう

＼ここでの内容／

5-1 マンションの防災対策

5-2 防災パンフレット・DVD

5-3 建築物の耐震診断・耐震改修など

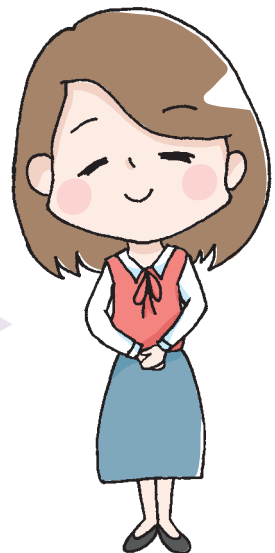
5-4 防災用品のあっせん

5-5 家具類転倒防止器具の取り付け

5-6 避難行動要支援者対策

中央区では、防災対策に関するさまざまな事業を行っています。

ぜひ、マンションの防災対策にお役立てください。





## 5-1 マンションの防災対策

### ■ 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、防災アドバイザーの派遣やマンション防災講習会の開催案内、防災に関する情報提供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に関する指導・助言

居住者同士が協力して応急活動を行うために、マンションの規模や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。

#### 防災訓練の支援

管理組合などの体制や要望に応じて、防災訓練の企画や提案を行います。



#### 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。

#### 建物点検調査の実施

震災時の対策を行っていくため、マンションの防災設備や備蓄品などの状況を把握し、管理組合などと一緒に点検を行います。



## ■マンション防災講習会の実施

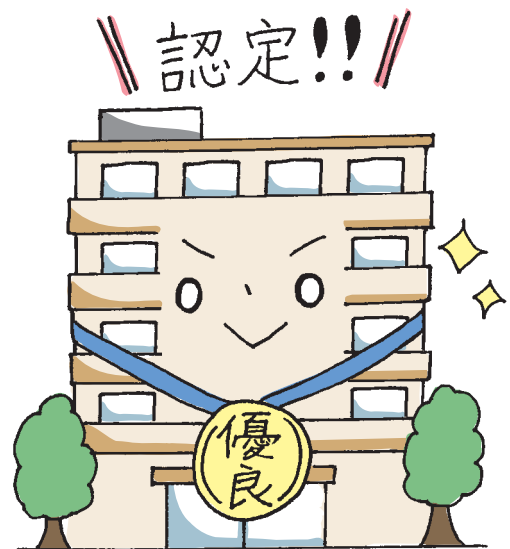
防災対策推進マンションに登録された管理組合などを対象に、防災対策を行う上で参考となる講義や他マンションとの情報交換会などを行うマンション防災講習会を実施しています。



## ■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。



### 対象

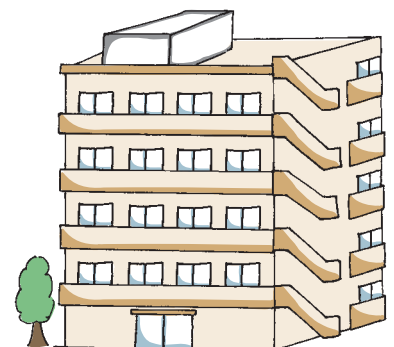
住宅の戸数が10戸（専用部分の床面積が1戸当たり40平方メートル以上）以上のマンション

◎分譲、賃貸、社宅などの種別は問いません。

### 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

◎制度の詳細や申請の方法については、区ホームページをご覧ください。



## ■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。



## 5-2 防災パンフレット・DVD

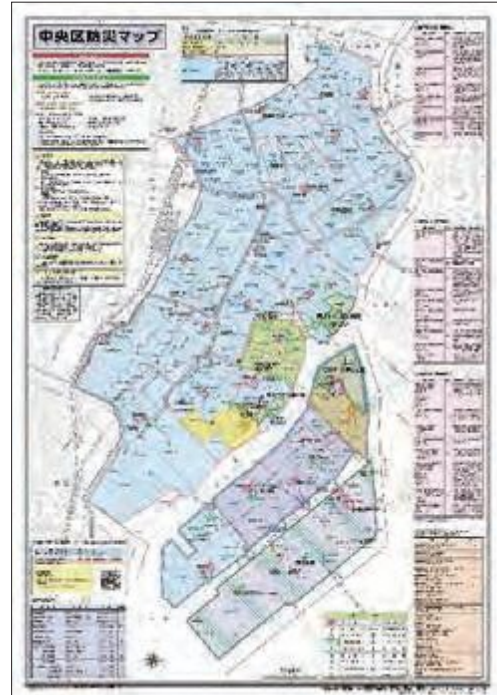
### 防災パンフレットの配布

#### ● 防災パンフレット

配布場所：区役所 1 階 防災危機管理課など



わが家わがまちの防災  
ハンドブック



中央区防災マップ  
◎防災拠点などを記載しています。

#### ● DVD の貸し出し

貸し出し場所：区役所 1 階 防災危機管理課



わが家わがまちの地震防災



備えて安心! マンション防災

◎区ホームページでは、ダイジェスト版の動画を公開しています。

## 5-3 建築物の耐震診断・耐震改修など

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、技術的助言や工事への助成などの支援を行っております。

### ■耐震診断や耐震補強工事などへの助成制度(申請者は管理組合に限る)

分譲マンション	一般	耐震診断	診断費用の3分の2(限度額200万円)
		補強設計	設計費用の3分の2(限度額200万円)
		耐震補強工事	工事費用の2分の1(限度額3,000万円)
	緊急輸送 道路沿道等 建築物	耐震診断	診断費用の3分の2(限度額400万円)
		補強設計	設計費用の3分の2(限度額200万円)
		耐震補強工事	工事費用の3分の2(限度額3,000万円)

[対象建築物] 昭和56年5月31日以前に着工された建築物

### ■耐震化アドバイザーの派遣(申請者は管理組合に限る)

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日以前に着工された建築物(緊急輸送道路沿道建築物は除く)

[派遣回数]

木造建築物……3回まで 非木造建築物……5回まで

[費用] 無料

▶詳細は区ホームページをご覧ください。

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

## 5-4 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

家具類転倒防止器具、飲料水、非常食、簡易トイレなど  
 ◎詳細は区ホームページをご覧ください。

## 5-5 家具類転倒防止器具の取り付け

- 区内に居住する高齢の方・障害のある方を対象に家具類転倒防止器具の取り付けサービスを実施しています。
- 申請は一世帯1回限りです。

### ■ 高齢の方

対象者	①65歳以上で要介護2以上の寝たきりの方
	②65歳以上で1人暮らしの方
	③65歳以上の方を含む60歳以上の方だけで構成されている世帯の方
	④家族が就労・就学などで日中などに不在となり、②または③と同様の状態となる方
費用	事前調査費・取り付け費と器具代4個までは1割負担です(住民税非課税世帯は無料)。 ◎器具代5個目以上は全額自己負担となります。

#### ▶ 問い合わせ先

高齢者福祉課高齢者福祉係 ..... 電話 3546-5354

### ■ 障害のある方

対象者	①身体障害者手帳を所持する視覚障害者、4級以上の肢体不自由者が属する世帯
	②愛の手帳3度以上を所持する知的障害者が属する世帯
	③精神障害者保健福祉手帳2級以上を所持する方が属する世帯
費用	事前調査費・取り付け費と器具代4個までは無料です。 ◎器具代5個目以上は全額自己負担となります。

#### ▶ 問い合わせ先

障害者福祉課障害者福祉係 ..... 電話 3546-5389 FAX 3544-0505

## 5-6 避難行動要支援者対策

### 災害時地域たすけあい名簿

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、名簿情報を外部に提供することに同意された方の情報を、下記の避難支援等関係者に提供し、地域での活用を促進しています。

#### 避難支援等関係者

- 防災区民組織（町会・自治会）
- 民生・児童委員
- 区内消防署、警察署
- 介護サービス事業者
- 区と協定を締結したマンション管理組合等（令和3年度から開始）

#### 活用方法

##### 災害時

- 名簿に基づく安否確認を実施し、避難所への誘導や、物資の配布など、必要に応じた支援を行います。

##### 平常時

- 支援が必要な人をあらかじめ把握し、定期的に訪問や声かけをすることで、顔の見える関係づくりに取り組みます。
- 名簿を活用した安否確認訓練を実施します。

▶ 詳細は区ホームページをご覧ください。



### 個別避難計画

上記の災害時地域たすけあい名簿に登録されている方の災害時における避難支援を実施するため、「個別避難計画」の作成に取り組んでいます。対象となる方1人ひとりの状況に合わせるとともに、身体的状況に配慮し、優先度に基づき順次対応していくものです。作成した「個別避難計画」は支援を行う方に提供し、避難支援をより安全、安心に行うためにご活用いただきます。

#### ▶ 問い合わせ先

高齢者福祉課高齢者福祉係 ..... 電話 3546-5354



# 風水害対策

＼ここでの内容／

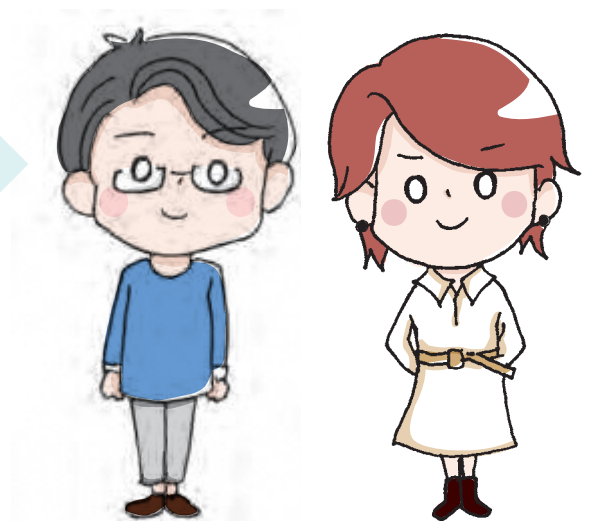
6-1 マンションの風水害リスク

6-2 風水害への備え

6-3 避難行動の確認

近年、台風や局地的豪雨などが引き起こす風水害により、全国各地で大きな被害が発生しています。日頃から風水害に対する備えを行いましょう。

風水害は、気象情報により一定程度の予測が可能であることから、事前に対策を行いましょう。



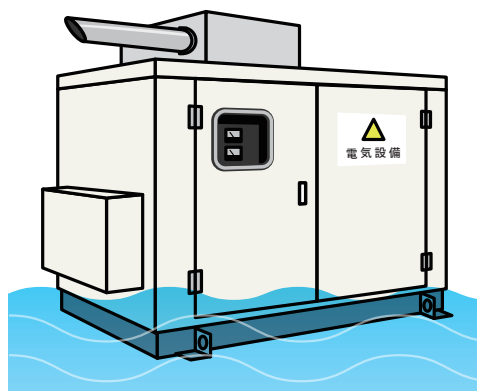


## 6-1 マンションの風水害リスク

マンションでは、以下のような被害が発生する可能性があります。

### ● 浸水

- マンション内への雨風の吹き込みや雨漏り
- 地下（電気室や駐車場など）への浸水
- 浸水による停電 など



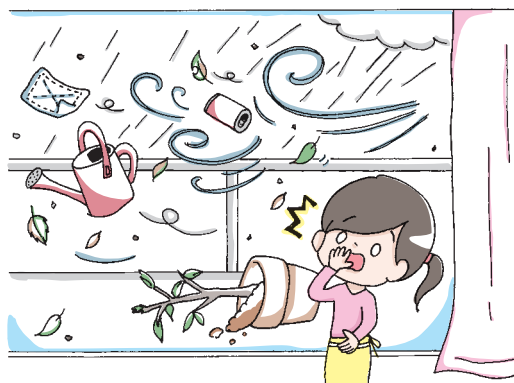
### ● 停電

- エレベーターの停止
- 給水ポンプの停止による断水
- 排水ポンプの停止による浸水の継続 など



### ● 暴風

- ベランダの荷物などの飛散
- 飛来物による窓ガラスなどの破損
- ベランダ間仕切り板の破損 など



### 🌊 防災マメ知識 🌿

#### 台風による浸水被害

令和元年東日本台風（第19号）では、タワーマンションで浸水による全棟停電が発生しました。

一部のマンションでは地下施設への浸水により、電気や水道などのライフラインの途絶や、エレベーターが停止し、居住者の生活に影響を与えました。

## 6-2 風水害への備え

### ●中央区洪水ハザードマップの確認

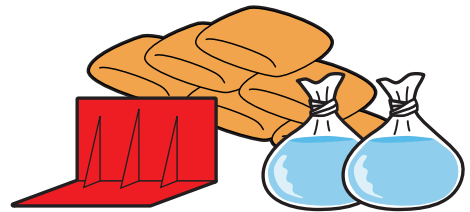
ハザードマップは、想定される浸水の範囲や深さに加えて、洪水予報の伝達方法や避難所の位置、災害時の心構えなどの情報をまとめたものです。区ではハザードマップを作成しており、区役所1階防災危機管理課で配布しているほか、区ホームページにも掲載しています。



中央区洪水ハザードマップ  
(左：隅田川・神田川・日本橋川版) (右：荒川版)

### ●事前の備え

- 食料や飲料水、簡易トイレの備蓄
- カセットコンロやカセットボンベ、懐中電灯の備蓄
- スマートフォンなどのバッテリーの用意
- 側溝や建物の排水溝の清掃
- 排水ポンプの点検
- ベランダの荷物の収納
- 止水板や土のう、水のうの備蓄 など



## 6-3 避難行動の確認

区から避難情報が発令された場合は、区が指定した避難場所や浸水しない地域に避難しましょう。また、安全な地域の親戚や知人宅などにあらかじめ避難することも検討してください。

### ●避難時の注意点

- こまめに避難情報や気象情報を確認する。
- 大雨が予想される場合には、事前に避難する。
- 高齢者や障害のある方など避難に時間を要する方は、早めの避難を心がける。
- 避難する前にガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを落とす。
- 避難場所などへの避難がかえって危険な場合は、速やかに頑強な建物の3階以上に避難する（垂直避難）。

## 付録 防災拠点とは

防災拠点は、防災区民組織などで構成された防災拠点運営委員会により運営されており、災害時に地域防災の要として4つの役割を担います。

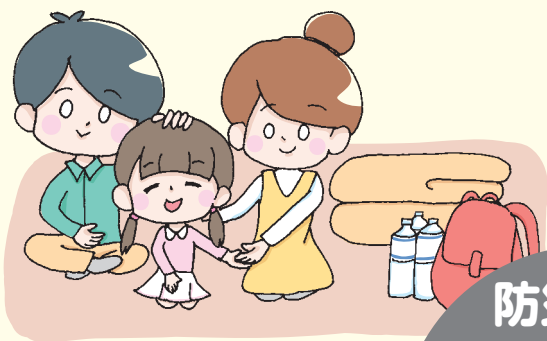
中央区では在宅避難を推奨していますが、倒壊や焼失などの建物被害により、自宅での生活が困難になった場合は安全な知人宅や防災拠点（避難所）に避難してください。

◎詳細は区ホームページをご覧ください。



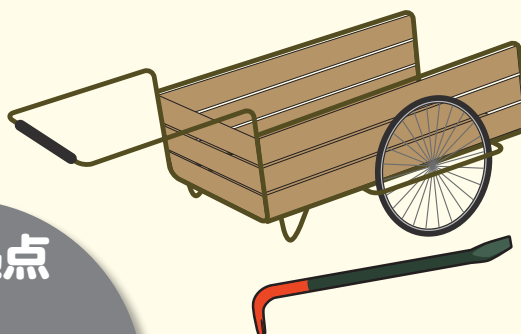
### 避難所

自宅で生活できなくなった方を、一時的に受け入れます。



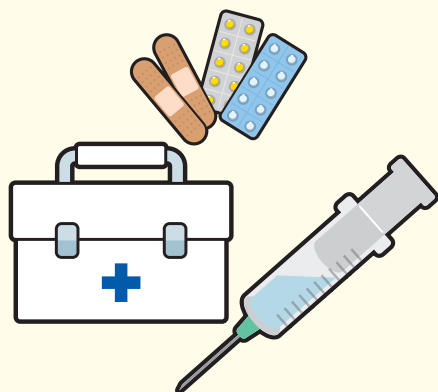
### 地域活動拠点

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。



### 医療救護所

軽症者の応急手当や、応急処置を行います。

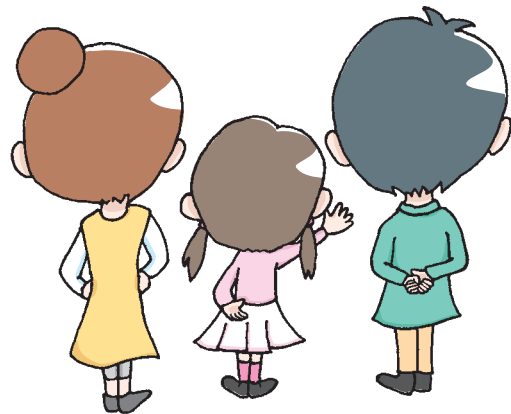
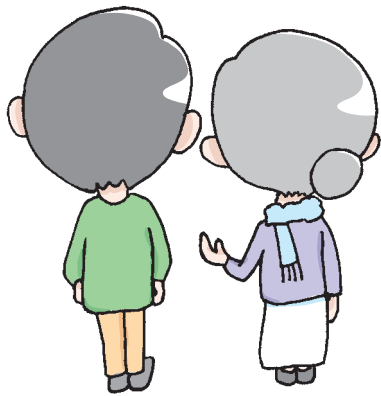


### 情報拠点

地域の被害情報や、ライフライン情報などを提供します。



防災拠点  
4つの  
役割(機能)



令和 5 年 4 月発行  
刊行物登録番号 5-002

編集・発行／中央区総務部防災危機管理課  
中央区築地1-1-1  
電話 03(3546)5510  
FAX 03(3546)5708

印刷／株式会社 日精ピーアール

リサイクル適性 **A**

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。