

マンション防災対策

震災時活動マニュアル 策定の手引き



中央区
CHUO CITY

はじめに

マンションの多くは高い耐震性を有しており、大地震が発生した場合でも、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続ける「在宅避難」を推奨しています。

しかし、マンション内では、ライフライン（水道、ガス、電気など）やエレベーターの停止、家具類の転倒など様々な問題が発生することが想定されます。

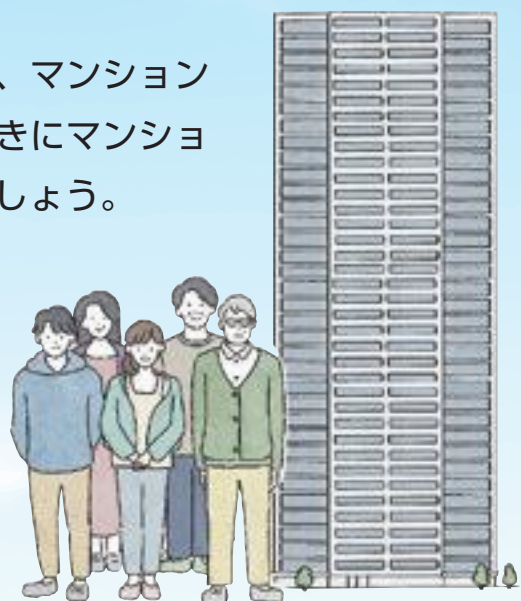
また、震災時にはマンションの管理会社の職員や管理人も被災し、そのような状況にすぐに対応できない可能性があります。

そのため、震災時に安全で安心な「在宅避難」を送るためには、マンションの居住者同士が助け合い、自分達で様々な問題に対処していくことが大切です。

大地震が発生した場合でも慌てず、迅速かつ適切に対応するためには、事前に震災時の活動をまとめたマニュアルを作成しておくとともに、平時から防災活動に取り組み、居住者の防災意識向上に努めておくことも重要となります。

この冊子では、マニュアルを策定するための具体的な手順や平時に必要な取り組みを記載しているほか、マニュアルの見本となるひな形を掲載しています。

大地震に備えて、本冊子を活用しながら、マンション独自のマニュアルを策定し、いざというときにマンションの居住者同士で協力できる体制を整えましょう。



目 次

本書の使い方	1
第1編 マニュアル策定の手順とスケジュール	3
1 マニュアル策定の手順	4
2 スケジュール	5
第2編 マニュアル策定の手順 (Step1 ～ 5)	7
Step1 防災組織 (策定組織) の立ち上げ	8
Step2 マンションの現状把握	10
(1) 建物点検調査の実施	10
(2) 居住者アンケート調査の実施	15
Step3 マニュアル形式の検討	20
Step4 マニュアル記載内容の検討・作成	22
(1) 活動体制・内容を考える	23
(2) 施設利用計画図を考える	30
(3) 発災期～復旧期の活動を考える	32
(4) 平時の活動を考える	45
Step5 マニュアルの検証・改善	62
第3編 マニュアル見本	63
1 震災時活動マニュアル (冊子形式)	65
2 アクションシート (シート形式)	111
3 震災時活動マニュアル・アクションシート様式集	141
第4編 マニュアル策定Q & A	153

本書の使い方

本冊子は、第1編から第4編までの構成となっています。

第1編 では、マニュアル策定の手順とスケジュールを示しています。最初に全体の流れや作業の進め方を把握し、計画的に策定に取り組みましょう。

第2編 では、具体的なマニュアル策定の手順（5つのStep）を記載しています。左ページ目次の **Step1** のとおり、まずは、マンション内でマニュアルを策定する組織を立ち上げることが必要です。マニュアルは震災時の活動などをまとめたものですが、震災時に迅速かつ円滑に活動するためには平時からの備えが重要となります。日頃からマンション内での防災活動を担う組織（本書では「防災組織」としています）がマニュアルを作成することで、平時の防災対策へ理解を深めることもできます。すでに防災組織が結成されているマンションでは、**Step2** から始めましょう。

Step2 では、建物点検や居住者アンケートを実施して、マンションの設備や居住者の防災対策への取組状況など、マンションの現状を把握します。

Step3 ではマニュアル形式の検討を行います。マンションの規模や居住者など、個々のマンションの特性を考慮し、どのような形式のマニュアルを作成するかを決めましょう。

マニュアルの形式が決まったら、いよいよ **Step4** マニュアル記載内容の検討・作成です。本書では、(1)活動体制・内容、(2)施設利用計画図、(3)発災期～復旧期の活動、(4)平時の活動の4つに分けて記載しています。**Step2** で把握した情報などを踏まえて、順番に内容を考えましょう。**Step4** まで終えたら、マニュアルはおおむね完成です。

最後の **Step5** では、作成したマニュアルを実際に使用して防災訓練を行い、検証を行います。訓練終了後には分析を行い、改善点などを洗い出して、マニュアルの改善を行います。この **Step5** は定期的に行い、くり返し見直しを行うようにしましょう。

第3編 では、第2編で検討した内容をまとめたマニュアルの見本として、2種類の形式を掲載しています。マニュアル見本は区のホームページからダウンロードし、各マンションの実態に合わせて内容をアレンジすることもできます。

第4編 では、策定にあたりよくある質問をまとめています。

第1編

マニュアル策定の 手順とスケジュール

1

マニュアル策定の手順

Step1

防災組織（策定組織）の立ち上げ

P8～

Step2

マンションの現状把握

P10～

Step3

マニュアル形式の検討

P20～

Step4

マニュアル記載内容の検討・作成

P22～

Step5

マニュアルの検証・改善

P62～

公表

2

スケジュール

スケジュールの作成にあたっては、マンションの行事などを考慮し、余裕をもって設定するようにしましょう。

■ 1年間で作成する場合（例）

項目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
Step1 防災組織（策定組織）の立ち上げ	発議	承認	防災組織へ参加する居住者を募りましょう。									
Step2 マンションの現状把握		企画	実施	分析								
Step3・4 マニュアル形式の検討 記載内容の検討・作成				協議①	協議②	協議③	協議④	屋外で訓練を行う場合は、真夏や真冬を避けた方が居住者が参加しやすくなります。				
Step5 マニュアルの検証・改善							企画	準備	検証（訓練）	分析	改善	公表

■ 半年間で作成する場合（例）

項目	5月	6月	7月	8月	9月	10月
Step1 防災組織（策定組織）の立ち上げ	発議・承認					
Step2 マンションの現状把握	実施	分析				
Step3・4 マニュアル形式の検討 記載内容の検討・作成		協議①	協議②	協議③	居住者に防災訓練への参加を呼びかけましょう。	
Step5 マニュアルの検証・改善			企画	準備	検証（訓練）・分析	改善・公表

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

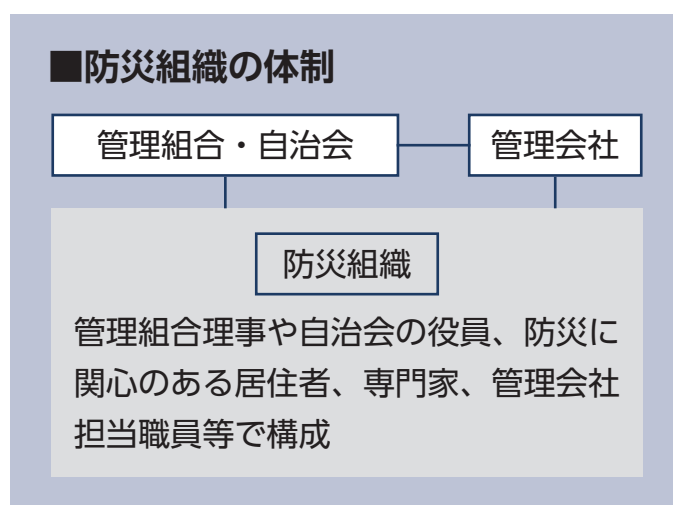
② 役員の役割（例：委員長、副委員長、書記担当、広報担当、渉外担当、企画担当）

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う。

- ・ 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。多くの居住者と回することで、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	・各住戸、各階との連絡手段（平時、震災時） ・職員の体制（平時、震災時） ・機器の操作方法（マニュアルの有無）
備蓄倉庫・備蓄品	・備蓄品の種類・内容・数量 ・鍵の管理、震災時の利用方法
受水槽、給水槽・タンク、 汚雑排水槽の容量	・震災時の利用方法
非常用電源	・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
各階の防災設備	・情報連絡設備、消火設備
各戸の防災設備	・情報連絡設備、消火設備
共用部のスペース	・対策本部や救護所（待避所）の設置場所 ・各階の集合場所 ・マニュアルの保管場所
避難経路	・各階及び建物の避難経路



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			

第1編

マニュアル策定の
手順とスケジュール

第2編

マニュアル策定の
手順
(Step1~5)

第3編

マニュアル
見本

第4編

マニュアル策定
Q & A

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。

② Web 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

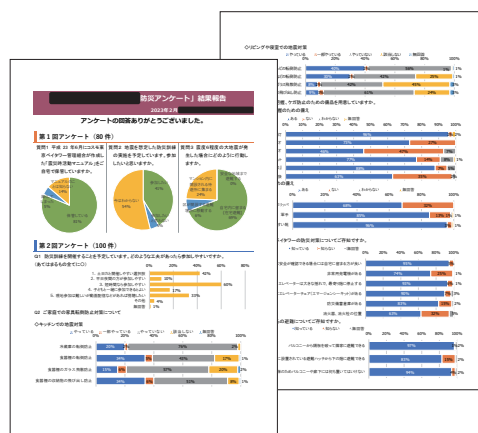
調査結果をまとめる際は、地震発生直後の対応を想定して、以下の内容を把握・検討しておきましょう。

- 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

Q 1 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	

Q 2 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。

 階

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	
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	
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	
4) その他 ()	



○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	
2) からだの不自由な方への介護(介護福祉士など)	
3) 救護(医師、看護師、医療関係者、元医師、元看護師など)	
4) 建物被害の把握(建築技術者など)	
5) 外国人居住者への通訳係(通訳可能な言語:)	
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	
7) その他 ()	

★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

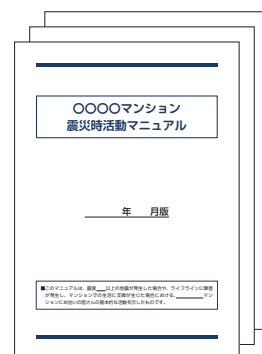
震災時に円滑かつ的確な対応がとれるよう、マンションの規模や居住者数など、個々のマンションの特性を考慮したマニュアルを作成しましょう。

■ 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。

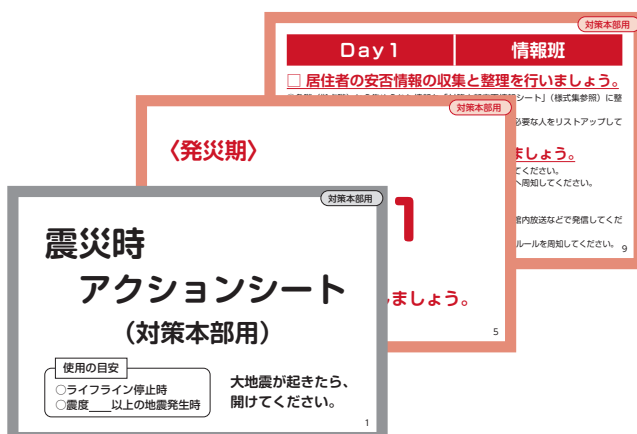
策定の過程を通じて、網羅的に防災対策を理解できるというメリットがあります。



■ 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	▶ 活動体制の検討 ▶ 対策本部・各階の主な活動内容 ▶ マンションの規模に応じた連絡体制	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	▶ 施設利用計画図の作成	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	▶ 基本的な考え方 ▶ 各住戸の活動 ▶ 各階の活動 ▶ 対策本部の活動	P 32 ～ P 37		
② 【被災生活期】 2～3日目 (Day2～3) の活動	▶ 基本的な考え方 ▶ 各階の活動 ▶ 対策本部の活動	P 38 ～ P 41		
③ 【復旧期】 4日目以降 (Day4～) の活動	▶ 基本的な考え方 ▶ 平時の体制へ移行 ▶ 建物の復旧活動	P 42 ～ P 44		
(4) 平時の活動	▶ 建物の安全確保 ▶ 施設・設備の確認 ▶ エレベーターの地震対策 ▶ 備蓄品の確保と管理 ▶ 地震保険の加入 ▶ 家庭での取り組みの促進 ▶ 居住者の把握 ▶ 防災訓練の実施 ▶ マンション内でのコミュニティづくり ▶ 地域との連携	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



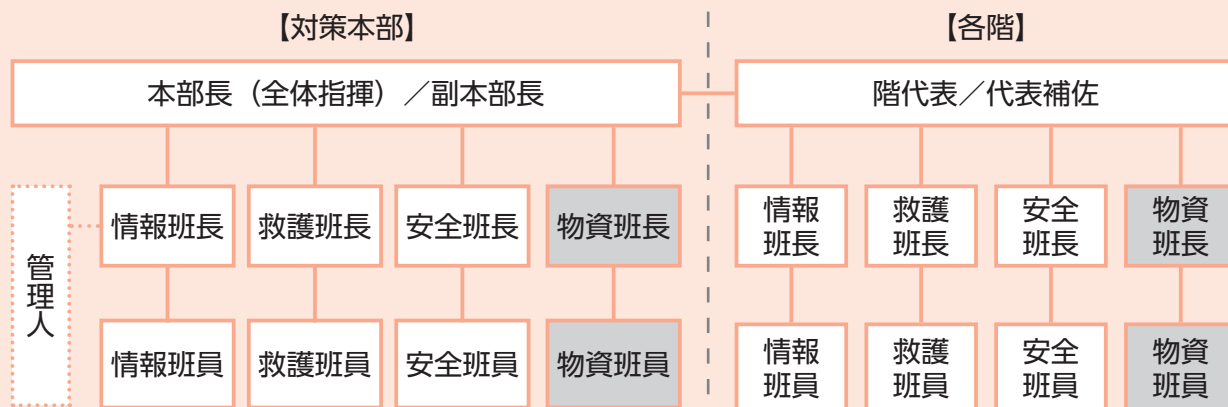
安全班

物資班



住宅タイプ別活動体制

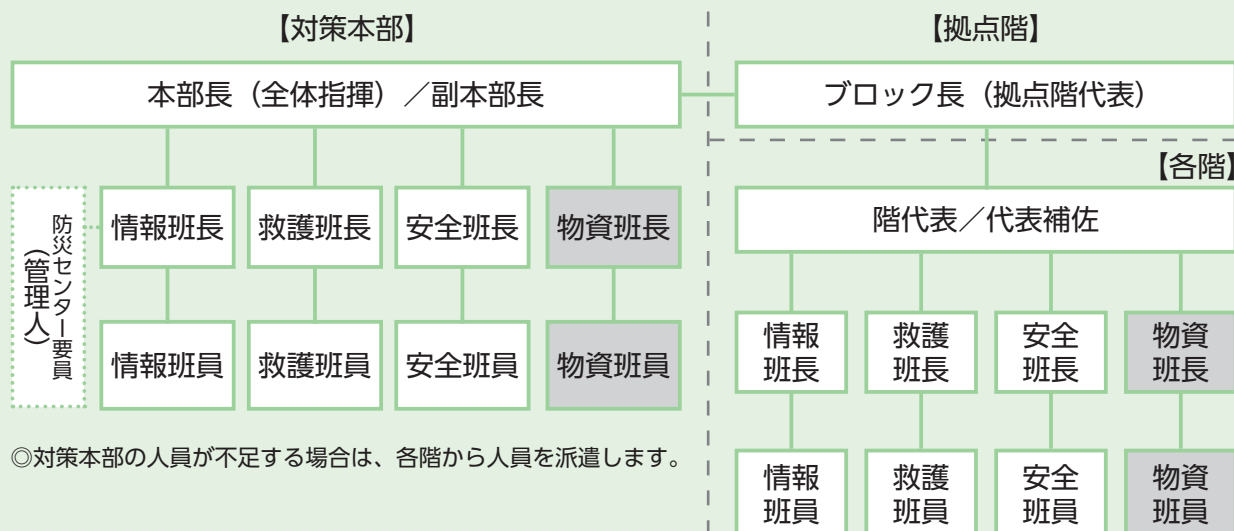
①小中規模住宅タイプ



◎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	- 活動全体の把握および指示 区、防災拠点と連携した活動の実施	階代表 ／代表補佐	階全体の把握および指示
情報班	- 居住者の安否などの情報収集、整理 区、防災拠点など関係機関からの情報収集 - 居住者への情報提供	情報班	階の安否情報などの収集と連絡
救護班	- 要配慮者および負傷者などの救出・救護、避難誘導 - 救護所（待避所）の開設、運営	救護班	- 負傷者の救出、救護 - 救護所（待避所）へ誘導
安全班	- 建物、設備の安全確保 - 出入口の管理 - 建物内外の防犯活動（町会との連携） - 救護班、物資班への協力	安全班	- 出火の有無の確認と消火活動 - 建物、設備の安全確保 - 建物の防犯活動 - 救護班、物資班への協力
物資班	- 備蓄品、飲料水、救援物資などの管理、配布 - 炊き出しの実施、町会への協力 - ごみ集積場所の確保、管理	物資班	- 備蓄品、飲料水、救援物資などの管理、配布 - 救護班への協力
防災センター要員 (管理人)	- 建物や設備の確認 - 情報班と協力し、放送設備や掲示板による情報提供 - 防災倉庫の鍵の開錠 - エレベーターの確認 ◎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。		

拠 点 階	
班	主な活動内容
ブロック長 (拠点階代表)	- ブロックの情報把握および指示 ◎拠点となる階代表がブロック長を兼務
情報班	ブロックの情報を集約し、対策本部に連絡

■ 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。

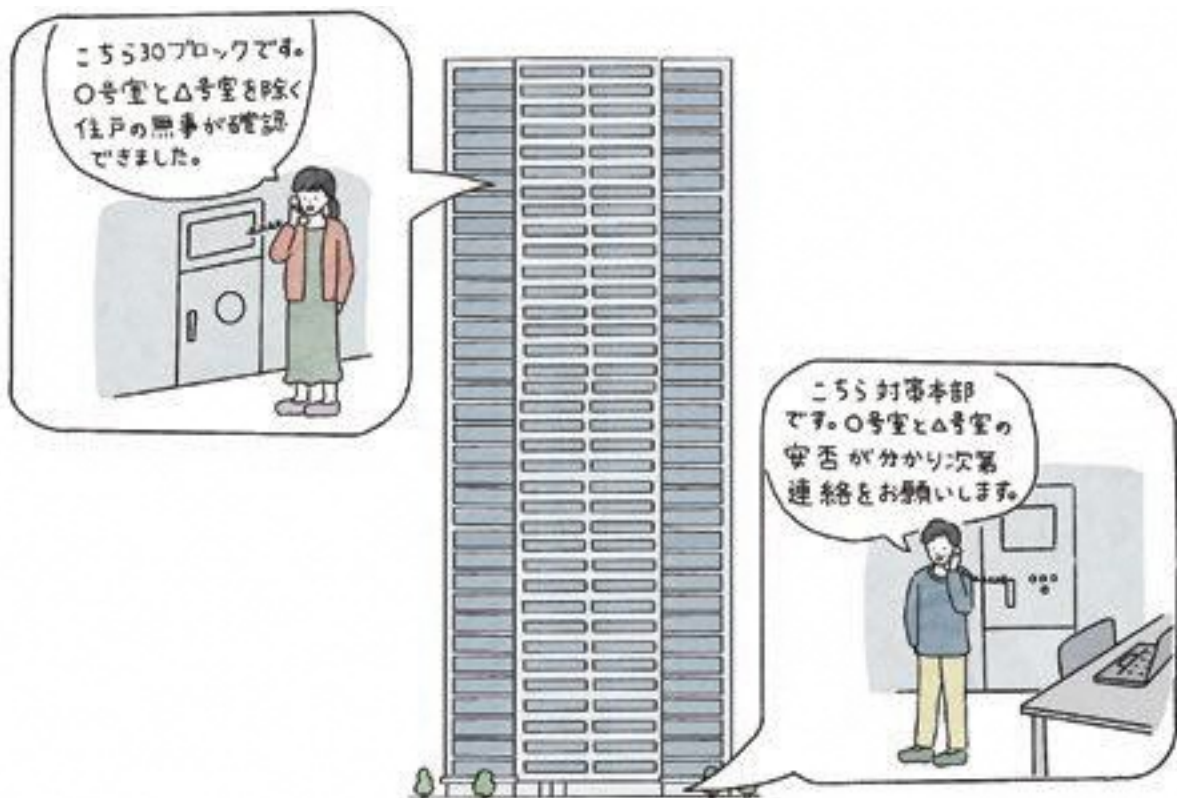
住宅タイプ別連絡体制

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	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。 <u>ア 個別方式</u> <u>イ リレー方式</u> ⇒ P 27	各階の情報を複数階でまとめ、情報連絡設備などを利用して対策本部へ報告します。 <u>ウ 拠点階（ブロック）方式</u> ⇒ P 28

Point!

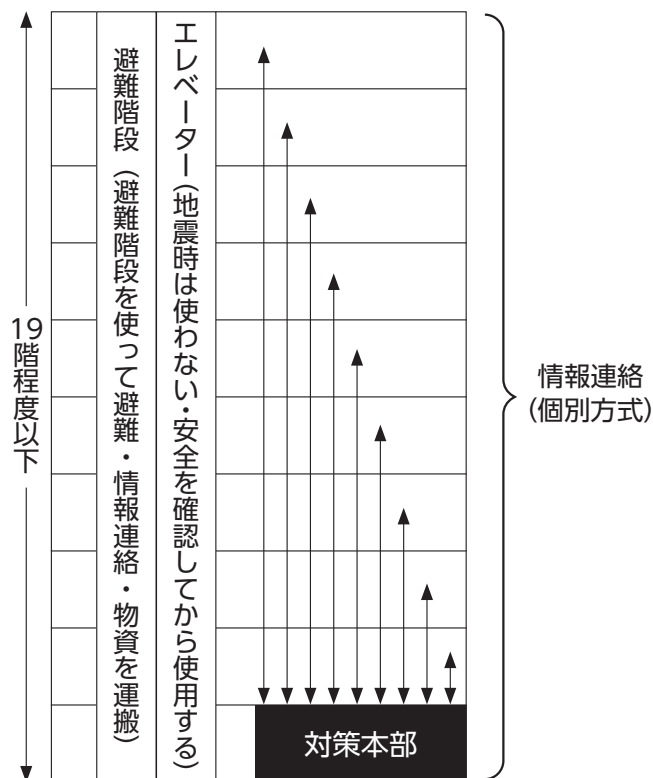
- ・対策本部と各階などの連絡方法に SNS を活用する方法もあります。マンションに適した手段で連絡体制を整えましょう。

拠点階（ブロック）方式の連絡イメージ

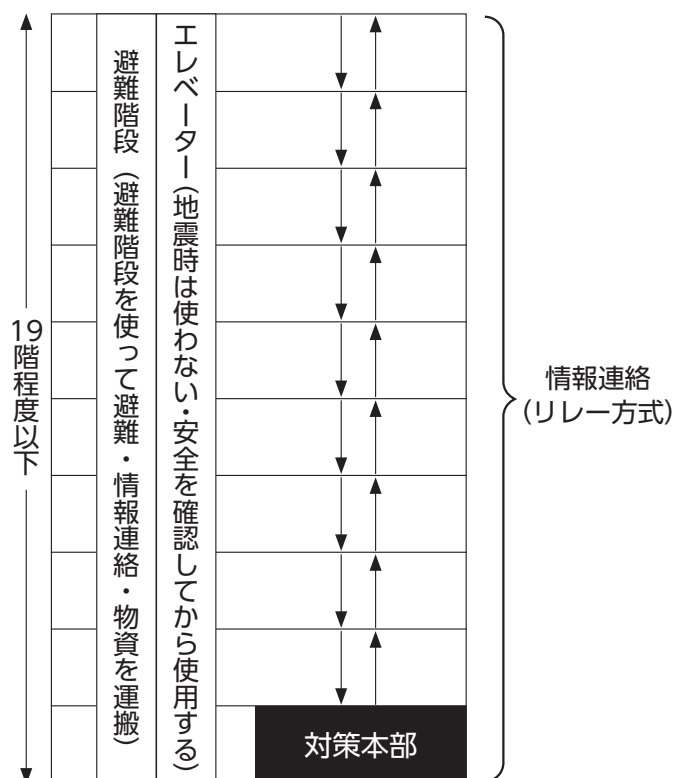


①小規模住宅タイプ

ア 個別方式



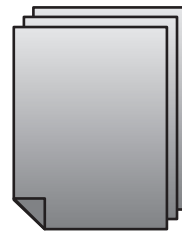
イ リレー方式



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

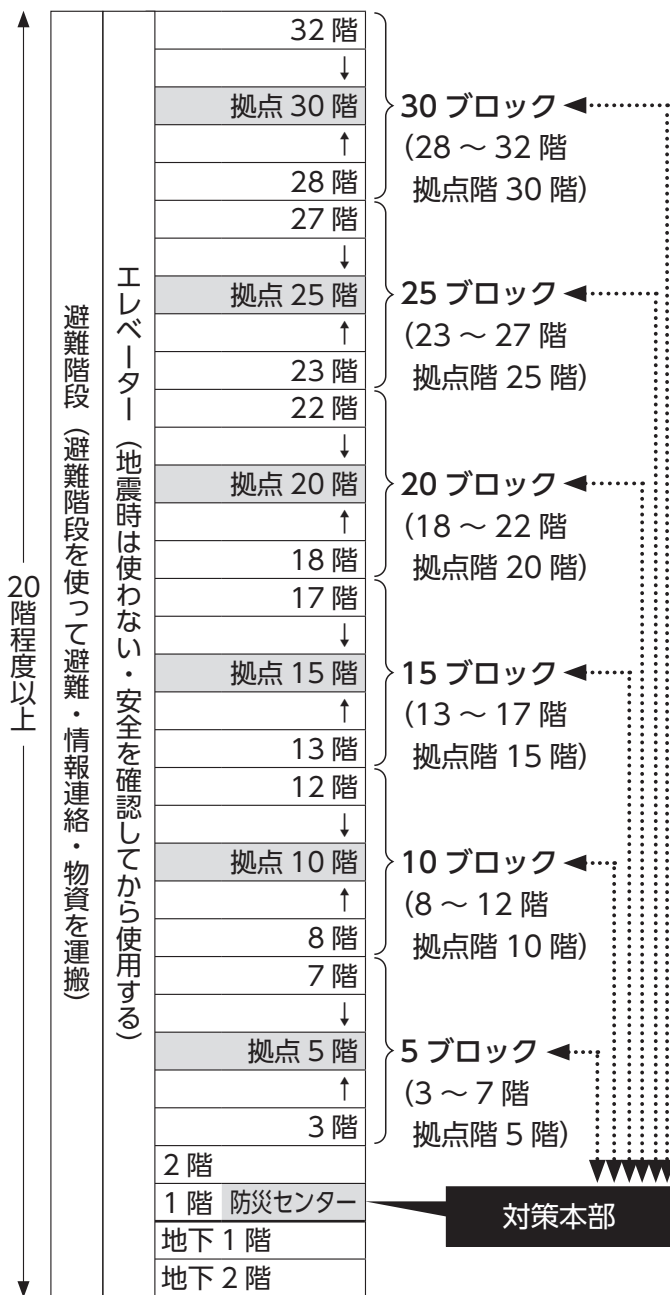


2. 対策本部の活動

- 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



- ・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。

階別安否情報シート
（各階情報集約）

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。

ブロック別安否情報シート
（ブロック情報集約）

情報連絡設備

館内放送・各住戸インターホン

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。

小中規模住宅タイプ、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

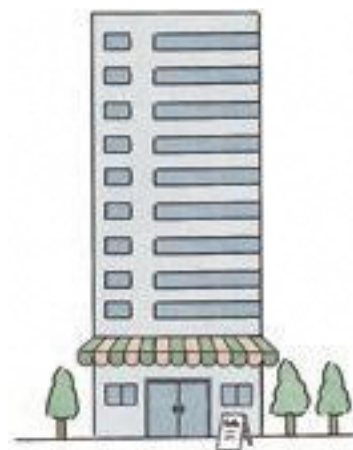
- ・ 複数棟ある場合は各棟ごとの活動になるため、連絡体制や連絡方法に工夫が必要です。
- ・ 対策本部は防災センターがある棟などに設置し、各棟の情報を1箇所に集約します。
- ・ 敷地内の全棟のマンションを1つの防災センターが管理している場合は、連絡の集中により混乱が予想されるため、対策本部とは別に各棟ごとに本部（棟本部）を設置し、棟ごとに情報などをまとめたうえで対策本部に集約する方法もあります。

◎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。



- ・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。



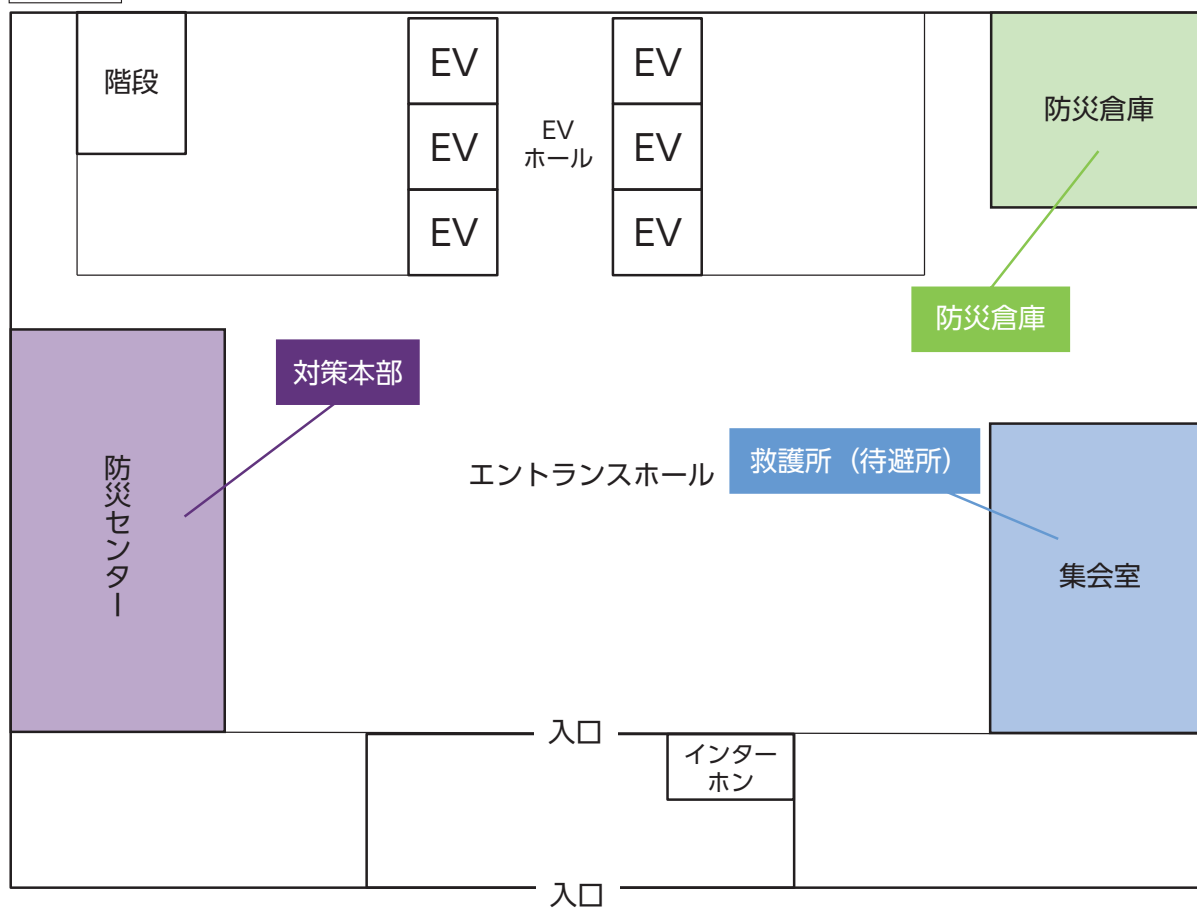
- ・建物の共用部に保管する場合は、管理会社と事前に調整します。

⑤防災倉庫・設備

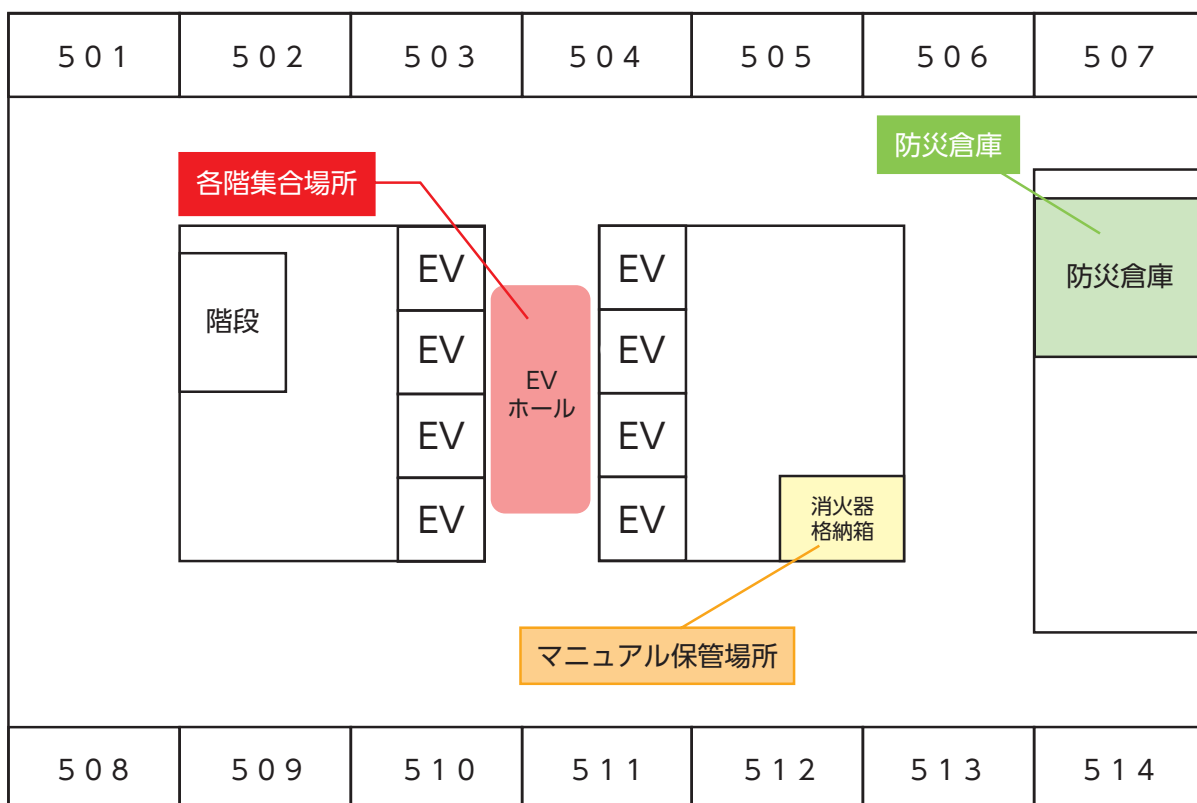
防災倉庫や受水槽などの設備の位置も必要に応じて図面に記しておきましょう。

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

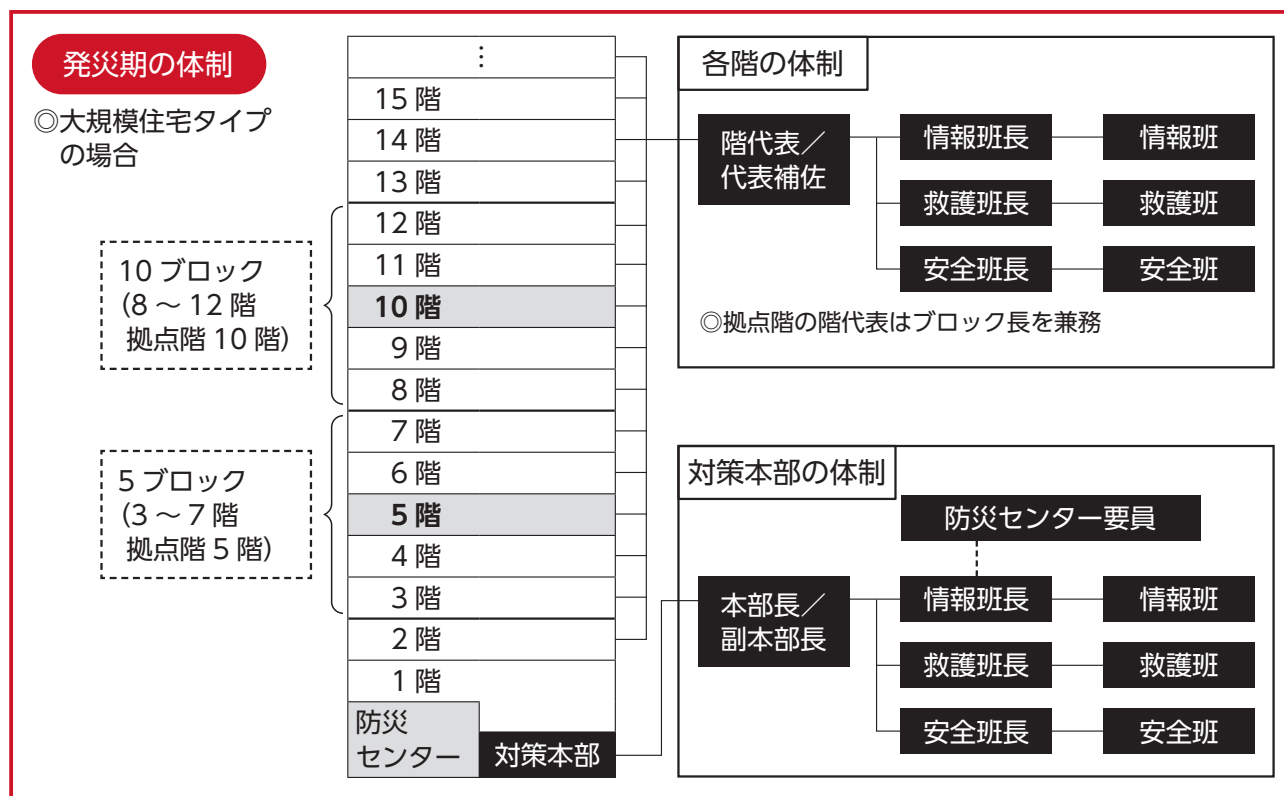
■ 基本的な考え方

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じし、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。



・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	・ 階の状況把握・活動の指揮 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	・ 対策本部への報告 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
救護班	・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。  Point! ・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。 ・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。 ・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。 （※）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。 ・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。 Point! ・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。 ・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。 ・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。  <非常用階段避難車>
安全班	・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。  Point! ・事前に消防設備の場所を把握しておきます。

■ 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）の開設を優先的に行います。

班	対策本部の主な活動内容
本部長 ／副本部長	・ <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。 Point!  ・ 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）。 ・ <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。
情報班	・ <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。 Point!  ・ 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。 <安否情報ボード> ・ <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。 Point!  ・ 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。 ・ <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。 Point!  ・ 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。 ・ 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。

班	対策本部の主な活動内容
情報班	・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。
救護班	・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。 ・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。 
安全班	・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。 - Point!  ・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。 ・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。 

被災生活期（Day2～3）の活動

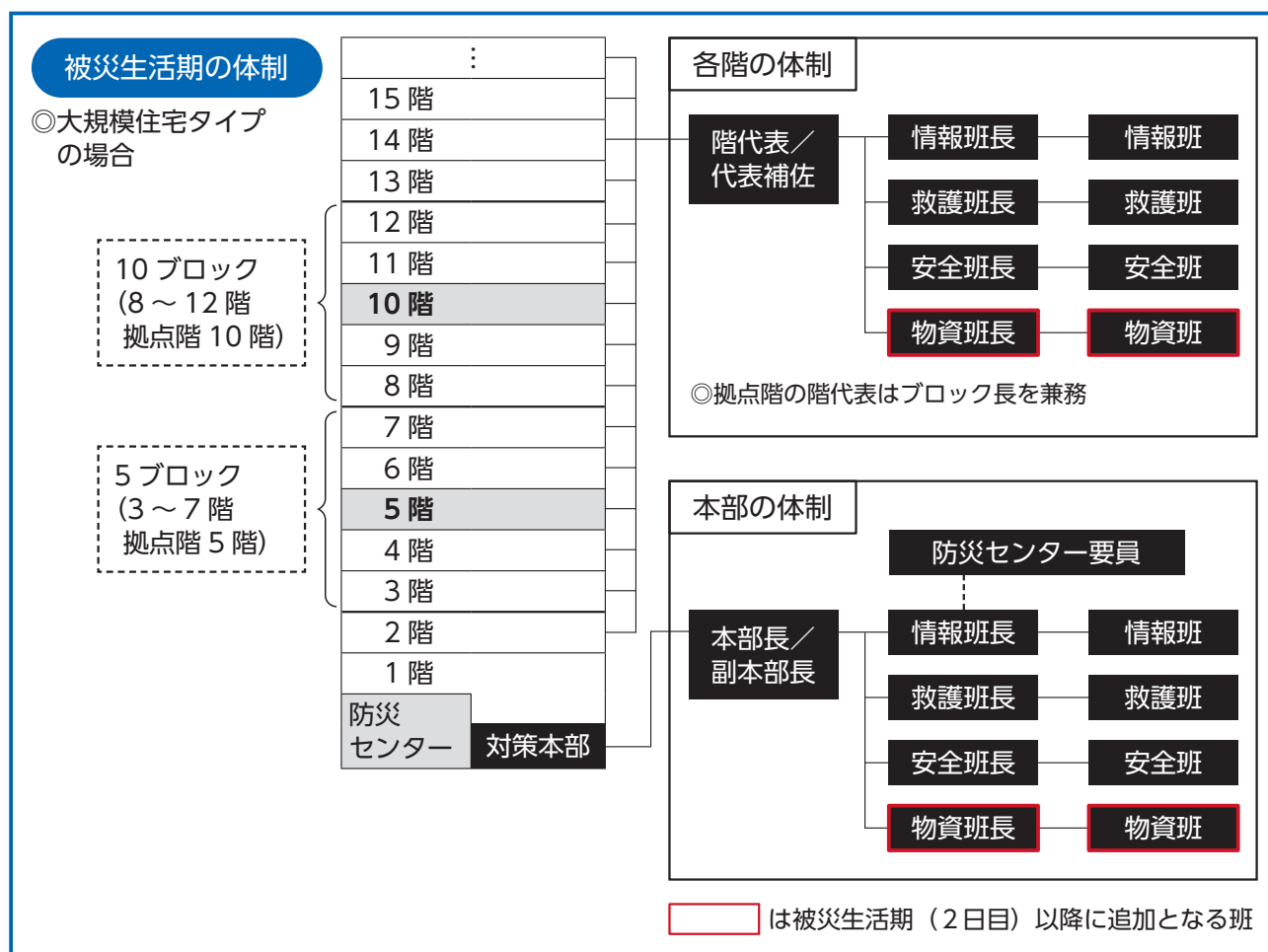
基本的な考え方

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	・ 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。
情報班	・ 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。
救護班	・ 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。
安全班	・ 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。 ・ 防犯活動 各階の見回りを行います。
物資班	・ 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。



■ 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	・ 全体の指揮 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。 人員が不足する場合は、居住者に協力を呼びかけます。
情報班	・ 情報の収集、整理、発信 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。 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。 
救護班	・ 救護所（待避所）の運営 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。 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。 ・ 負傷者・避難者の搬送・誘導 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。 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。  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	・ 出入口の管理 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。 ・ 建物・設備の安全確保 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。 Point!  ・ 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。 ・ 防犯活動 建物内の見回りを行うとともに、町会と協力して地域の見回りも行います。 Point!  ・ 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。
物資班	・ 備蓄品の運搬・管理 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。 Point!  ・ 事前に備蓄品の内容・数量を整理し、備蓄一覧表を作しておきます。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。 ・ 飲料水の確保 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。 Point!  ・ 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。 ・ 炊き出しの実施 周辺の町会などと協力して、炊き出しを実施します。 Point!  ・ 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。



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。

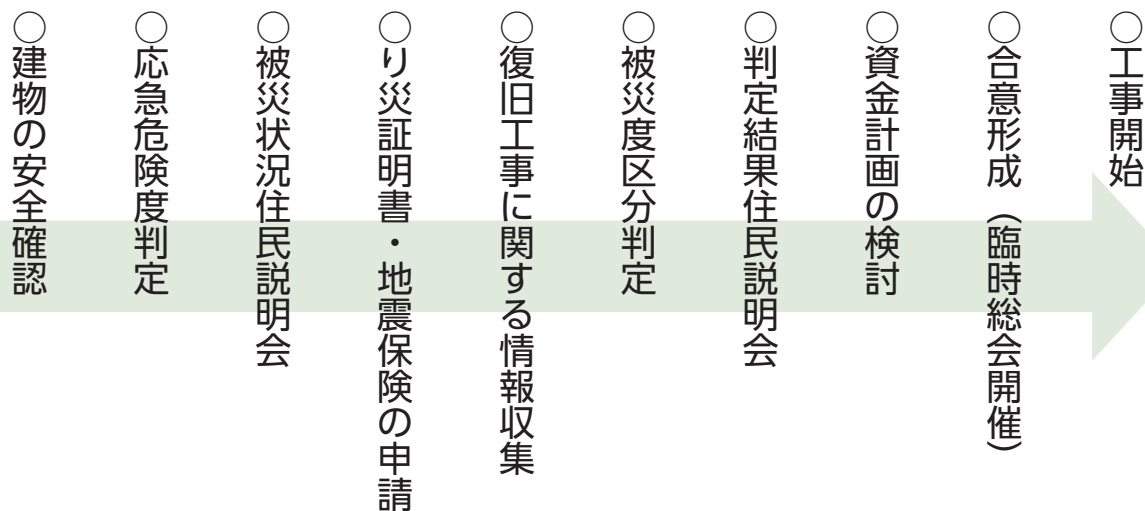
○避難所運営への協力

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い、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。



<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）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。

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



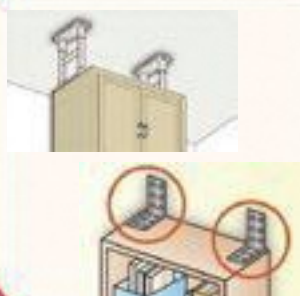
「在宅避難」を継続するためには、日頃からの備えが重要です

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

震災時に備えて

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→



〇〇〇〇マンション

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



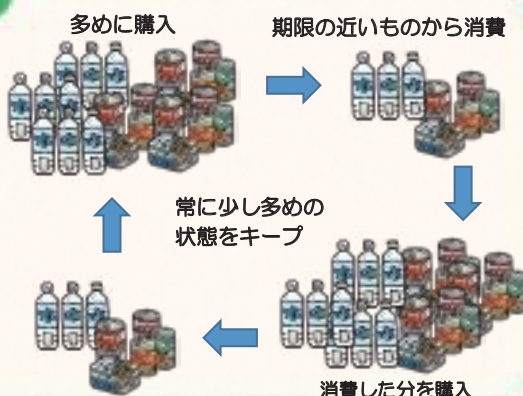
携帯（簡易）トイレ 1人1日5枚 × 家族の人数分



最低3日分（推奨1週間分）の備蓄を行いましょう

「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 〈web 171〉

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」を行いましょう

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」を行いましょう。



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う

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

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、共用部分の使用方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場合があります。



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てください

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＞



・ 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見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。

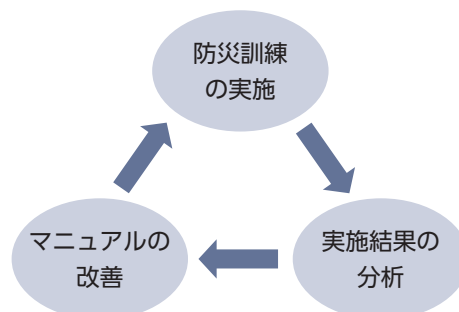
■ マニュアルの改善

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。

第3編

マニュアル見本

1	震災時活動マニュアル（冊子形式）	P65
2	アクションシート（シート形式）	P111
3	震災時活動マニュアル・ アクションシート様式集	P141

1

震災時活動マニュアル(冊子形式)

〇〇〇〇マンション 震災時活動マニュアル

年 月版

■このマニュアルは、震度___以上の地震が発生した場合や、ライフラインに障害が発生し、マンションでの生活に支障が生じた場合における、_____マンションにお住いの皆さんの基本的な活動を示したものです。

活動体制



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	- 活動全体の把握および指示 区、防災拠点と連携した活動の実施	階代表 ／代表補佐	階全体の把握および指示
情報班	- 居住者の安否などの情報収集、整理 区、防災拠点など関係機関からの情報収集 - 居住者への情報提供	情報班	階の安否情報などの収集と連絡
救護班	- 要配慮者および負傷者などの救出・救護、避難誘導 - 救護所（待避所）の開設、運営	救護班	- 負傷者の救出、救護 - 救護所（待避所）へ誘導
安全班	- 建物、設備の安全確保 - 出入口の管理 - 建物内外の防犯活動（町会との連携） - 救護班、物資班への協力	安全班	- 出火の有無の確認と消火活動 - 建物、設備の安全確保 - 建物の防犯活動 - 救護班、物資班への協力
物資班	- 備蓄品、飲料水、救援物資などの管理、配布 - 炊き出しの実施、町会への協力 - ごみ集積場所の確保、管理	物資班	- 備蓄品、飲料水、救援物資などの管理、配布 - 救護班への協力
防災センター要員 （管理人）	- 建物や設備の確認 - 情報班と協力し、放送設備や掲示板による情報提供 - 防災倉庫の鍵の開錠 - エレベーターの確認 ◎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。		

拠点階	
班	主な活動内容
ブロック長 （拠点階代表）	- ブロックの情報把握および指示 ◎拠点となる階代表がブロック長を兼務
情報班	ブロックの情報を集約し、対策本部に連絡

連絡体制

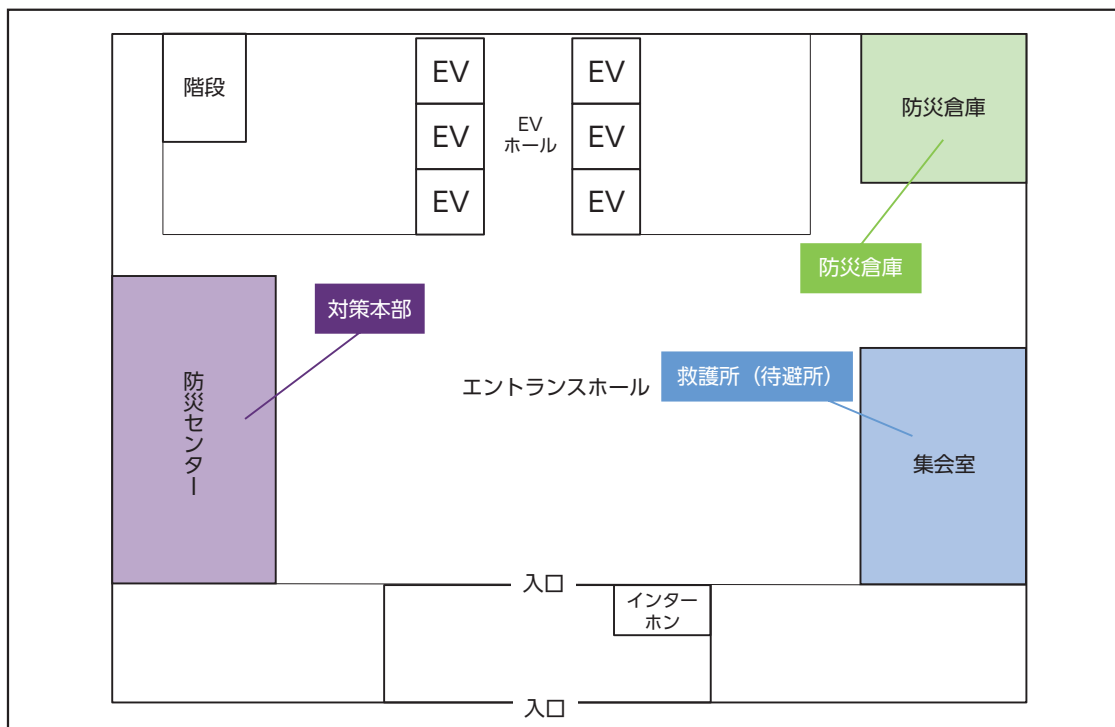
連絡の流れ

- ①各階は拠点階へ情報を集約します。
- ②拠点階の情報班が対策本部へ報告します。

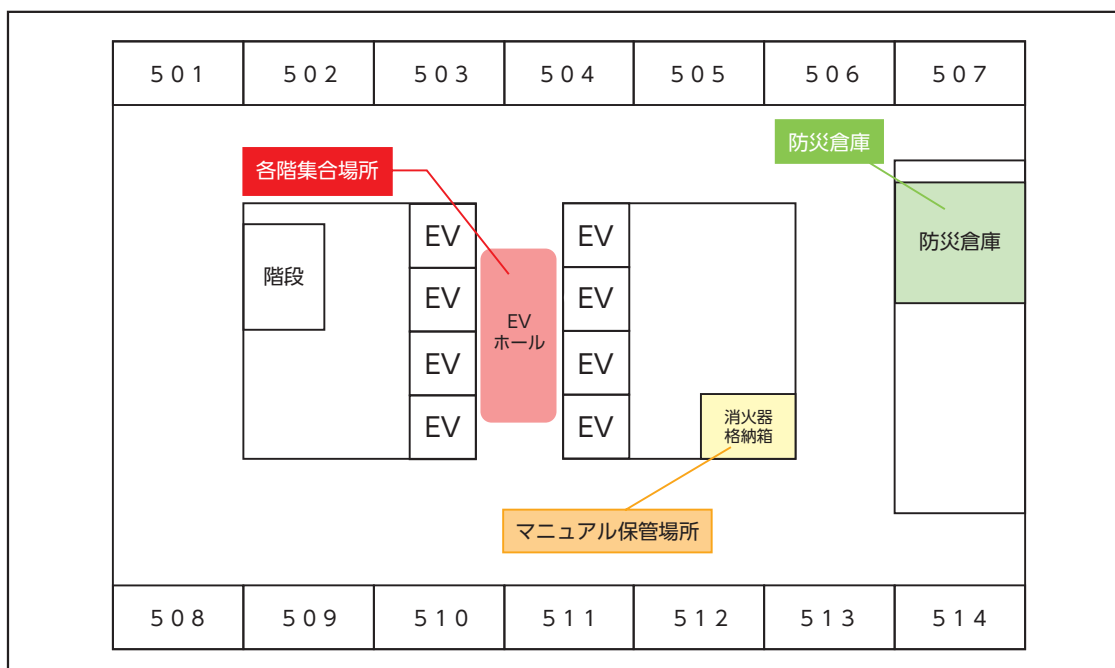
30 ブロック (28 ～ 32 階)	32 階		
	31 階		
	30 階	拠点階	防災倉庫
	29 階		
	28 階		
25 ブロック (23 ～ 27 階)	27 階		
	26 階		
	25 階	拠点階	防災倉庫
	24 階		
	23 階		
20 ブロック (18 ～ 22 階)	22 階		
	21 階		
	20 階	拠点階	防災倉庫
	19 階		
	18 階		
15 ブロック (13 ～ 17 階)	17 階		
	16 階		
	15 階	拠点階	防災倉庫
	14 階		
	13 階		
10 ブロック (8 ～ 12 階)	12 階		
	11 階		
	10 階	拠点階	防災倉庫
	9 階		
	8 階		
5 ブロック (3 ～ 7 階)	7 階		
	6 階		
	5 階	拠点階	防災倉庫
	4 階		
	3 階		
	2 階		
	1 階	救護所 (待避所) 対策本部	防災倉庫 集会室 防災センター
	B 1 階		受水槽

施設利用計画図

(1) 1階



(2) 各階



備蓄品一覧

(1) 1階防災倉庫

内容	数量	内容	数量
ヘルメット	10 個	リアカー	2 台
ベスト	10 枚	毛布	30 枚
トランジスターメガホン	5 台	布担架	3 台
トランシーバー	5 台	救急セット／医薬品	1 セット
コードリール	2 台	三角コーン	10 本
筆記用具	1 個	立入禁止テープ	3 巻
蓄電池	1 台	水 (500ml)	300 本
ガスボンベ式発電機	1 台	アルファ米	300 食
ボール	5 本	携帯トイレ	300 個
ハンマー	5 本		

(2) 各階防災倉庫

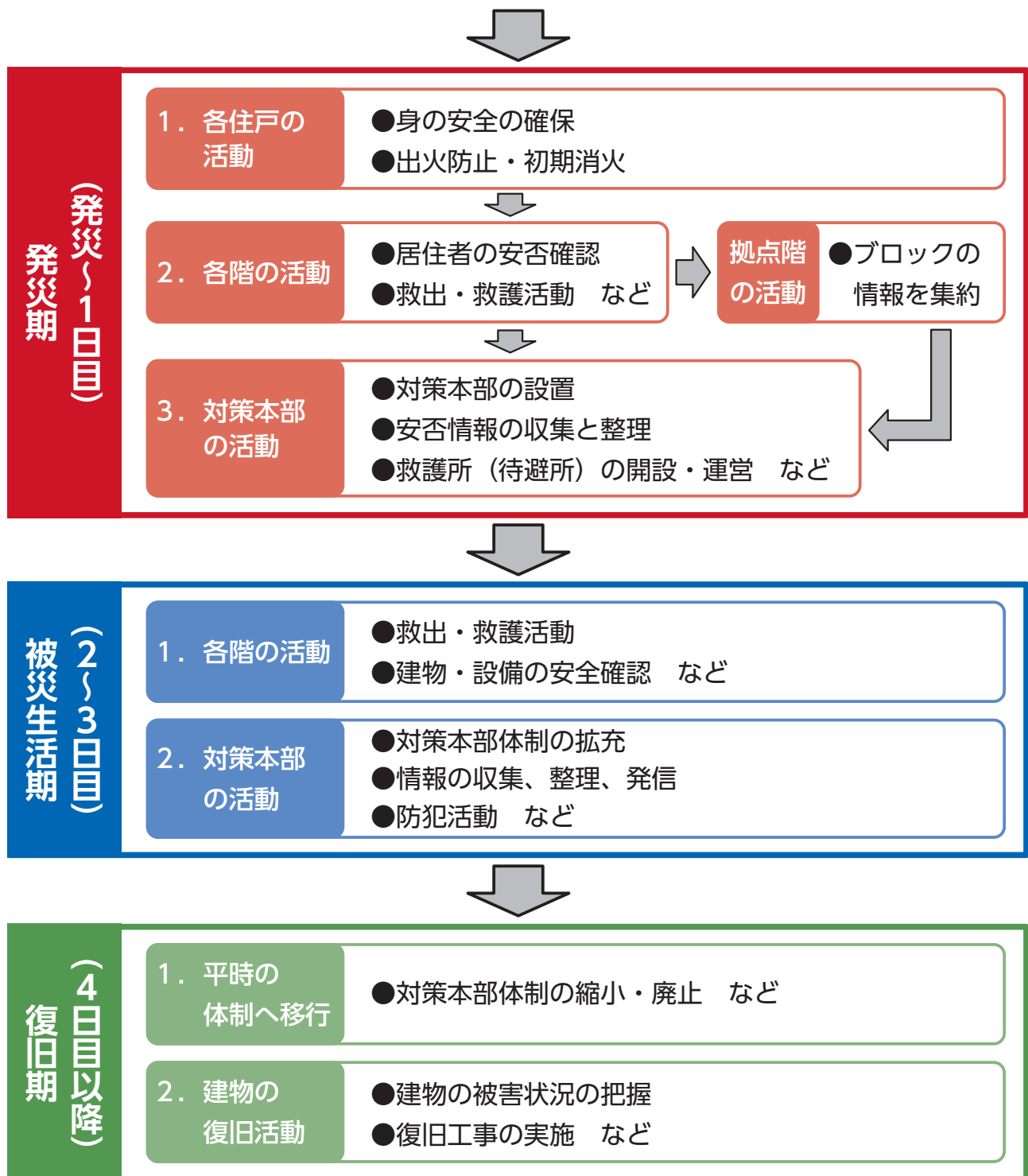
内容	数量
水 (500ml)	500 本
アルファ米	500 食
携帯トイレ	500 個
トランシーバー	2 台
コードリール	2 台
筆記用具	1 個

連絡先一覧

区分	名称	電話番号	備考
防災センター	〇〇株式会社	〇〇〇〇-〇〇〇〇	担当：〇〇
管理会社	〇〇株式会社	〇〇〇〇-〇〇〇〇	担当：〇〇
電気	〇〇電力〇〇営業所	〇〇〇〇-〇〇〇〇	担当：〇〇
水道	水道局〇〇営業所	〇〇〇〇-〇〇〇〇	担当：〇〇
ガス	〇〇ガス〇〇営業所	〇〇〇〇-〇〇〇〇	担当：〇〇
通信	〇〇株式会社	〇〇〇〇-〇〇〇〇	担当：〇〇
消防	〇〇消防署	〇〇〇〇-〇〇〇〇	担当：〇〇
警察	〇〇警察署	〇〇〇〇-〇〇〇〇	担当：〇〇
エレベーター保守	〇〇株式会社	〇〇〇〇-〇〇〇〇	担当：〇〇
医療機関	〇〇クリニック	〇〇〇〇-〇〇〇〇	担当：〇〇
所属町会	〇〇町会	〇〇〇〇-〇〇〇〇	担当：〇〇

震災時の活動の流れ

大地震発生（震度__以上）



発災期

発災～1日目の活動



安全確保、安否確認、人命救助・救護を中心に活動します。



活動項目は、チェック欄☐に✓を入れて確認します。

1 各住戸の活動

チェック☒

身の安全を確保する

活動内容 ▼まずは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。



チェック☒

揺れがおさまったら、火元の確認をする

活動内容 ▼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。



チェック☒

避難経路を確保する

活動内容 ▼揺れがおさまった後に避難できるように、窓や玄関の扉を開け、避難経路を確保します。



チェック☒

設備の安全確認をする（電気ブレーカーを落とし、ガス・水道の元栓を閉める）

活動内容 ▼電気、水道、ガスは、安全が確認できるまで使用を控えます。
▼トイレは、排水管の安全が確認できるまでは使用せず、携帯トイレや簡易トイレなどで対応します。



チェック ☒	安否確認シートを掲出する
--	--------------

活動内容 ▼玄関扉に安否確認シートを掲出し、安否情報を知らせます。

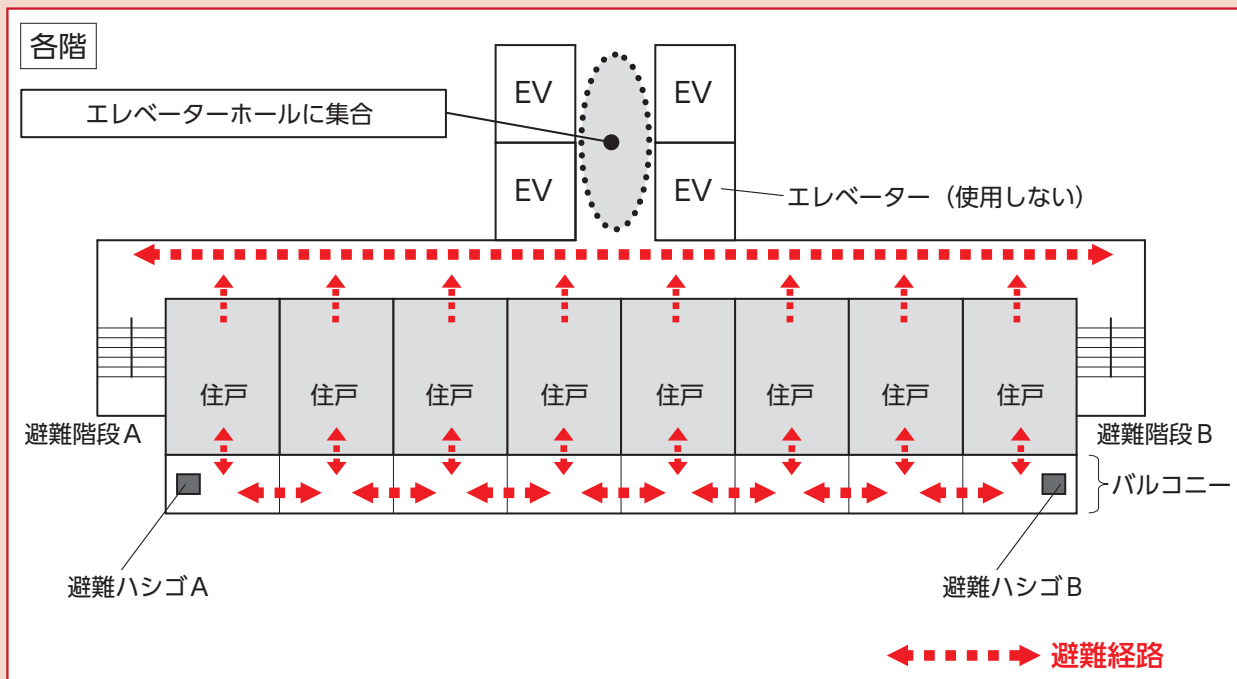


チェック ☒	各階の集合場所（ ）に集合する
--	-----------------

活動内容 ▼各住戸から、安全な避難経路を通り、 に集合します。

避難経路および各階の集合場所

図面 (例)



※集合場所を各階エレベーターホールに設定した場合

2 各階の活動

チェック☒

マニュアルを準備する

活動内容 ▼各階で集合したら、マニュアルを取り出します。
保管場所：_____



チェック☒

階代表の選出と役割分担をする

活動内容 ▼集合した居住者で、【階代表（代表補佐）】を決めます。階代表は階全体の状況把握や指示を行います。
▼その他の居住者で、【情報班長・班員】（階情報のとりまとめなど）、【救護班長・班員】（負傷者の救助・救護）、【安全班長・班員】（出火の確認・消火活動）を決めます。
▼階代表は常に階の集合場所に在席し、活動指示に徹します。

■階 代 表（氏名	）：（	） 号室
■代表補佐（氏名	）：（	） 号室
■情報班長（氏名	）：（	） 号室
■救護班長（氏名	）：（	） 号室
■安全班長（氏名	）：（	） 号室



チェック☒

階の安否確認をする

活動内容 ▼集まった居住者で各住戸に掲出された安否確認シートの確認を行い、「階別安否情報シート（様式集参照）」に記入します。
▼安否確認シートが掲出されていない安否不明の住戸は、玄関扉を叩き呼びかけます。

■ 役割別の活動

(1) 階代表

チェック ☒	階の状況把握、全体の活動を指示する
活動内容	▼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。

(2) 救護班

チェック ☒	救出・救護活動をする
活動内容	▼閉じ込めが発生した住戸や安否不明の要配慮者の住戸は、救助用資器材を活用し、玄関扉を開けて確認します（バルコニーに面する窓を破壊することは、火災の延焼や強風の影響を受けることから危険です）。 ▼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。 （※）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。



チェック ☒	負傷者の応急手当をする
活動内容	▼エレベーターホールなどのスペース、または住戸内に安全な場所を確保し負傷者を誘導します。 ▼軽傷者は、各家庭の救急セットや備蓄している医薬品を活用し、応急手当を行います。 ▼重傷者は、対策本部を通じて消防署に救急搬送を依頼します。



チェック ☒	協力要請をする
--	---------

- 活動内容
- ▼居住者に医師、看護師、介護福祉士などがいる場合は協力を要請します。
 - ▼救護活動は基本的に階単位で行いますが、活動人員が不足する場合は、上下階や対策本部に応援を要請します。



チェック ☒	要配慮者と負傷者の誘導をする
--	----------------

- 活動内容
- ▼救護所（待避所）が設置された場合は、避難階段を使用し、各階の救護班が付き添って誘導します。
 - ▼行動が不自由な要配慮者や負傷者は、担架などを使用して搬送します。

(3) 安全班

チェック ☒	出火の有無の確認・消火活動をする
--	------------------

- 活動内容
- ▼各住戸や共用部で出火がないかを確認します。
 - ▼出火がある場合には、共用部に設置してある消火器などを使用して、消火活動を行います。

(4) 情報班

(1) 小規模住宅タイプ【各階 ⇄ 対策本部】

各階の情報を対策本部に報告します。

チェック☑	各階の情報を対策本部に報告する
-------	-----------------

- 活動内容
- ▼各階で協力して、各住戸の安否確認をします。
 - ▼各住戸の状況を「階別安否情報シート」（様式集参照）に記入します。
 - ▼「階別安否情報シート」を対策本部に届けます。
- 【対策本部への伝達方法（例）】
- ①上層階から順番に下の階へ情報を伝達するリレー方式
 - ②各階から直接対策本部へ情報を伝達する個別方式

(2) 大規模住宅タイプ【各階 ⇄ 拠点階 ⇄ 対策本部】

各階の情報を拠点階に集約し、拠点階から対策本部に報告します。

チェック☑	各階の情報を拠点階に報告（安否情報の集約）する
-------	-------------------------

- 活動内容
- ▼各階で協力して、各住戸の安否確認をします。
 - ▼各住戸の状況を「階別安否情報シート」（様式集参照）に記入します。
 - ▼各階の情報班長は、「階別安否情報シート」を拠点階に届けます。



チェック☑	拠点階（ブロック）体制を整備する
-------	------------------

- 活動内容
- ▼各階の情報班長は、拠点階の集合場所に集まります。
 - ▼拠点階の階代表がブロック長を兼務します。



チェック ☒	ブロックの情報を集約、対策本部へ報告する
--	----------------------

- 活動内容
- ▼各階の安否情報をブロックごとに「ブロック別安否情報シート」（様式集参照）にまとめます。
 - ▼情報連絡設備で対策本部に報告します。
 - ▼情報連絡設備が使用できない場合は、上層階から順番に下の階へ情報を伝達するリレー方式により報告します。

■ 拠点階からの連絡

【手順・写真・図面記載例】（非常用電話を使用した場合）

①エレベータホールに「非常電話・消火器格納箱」があります。



②「非常用電話・消火器格納箱」上部の非常用連絡装置の扉を開けます。



③非常用電話で、防災センターにつながります。



3

対策本部の活動

チェック ☒	対策本部を設置する
--	-----------

活動内容 ▼震度__以上の地震が発生した場合、対策本部を設置します。

・設置場所：_____

・設置者：_____

▼防災倉庫から下記の物品を用意してください。

・ラジオ ・ホワイトボード ・筆記用具

▼対策本部は、情報収集、発信、活動指示を行います。



チェック ☒	役割分担をする
--	---------

活動内容

■本部長（氏名_____）：（_____）号室
■副本部長（氏名_____）：（_____）号室
■情報班長（氏名_____）：（_____）号室
■救護班長（氏名_____）：（_____）号室
■安全班長（氏名_____）：（_____）号室

▼本部長、副本部長、情報班長、救護班長、安全班長の5人が中心となり、対策本部として活動を指示します。

▼人員が不足する場合は館内放送及び住戸内インターホンなどを使用して協力を呼びかけます。

▼防災センター要員・管理人がいる場合は、情報班長を補佐します（主に機械操作、設備点検などのハード面を担当します）。

■ 役割別の活動

(1) 本部長

チェック ☒	状況の把握と全体の活動を指揮する
活動内容	▼各班の活動を指示します。 ▼各班からの情報や報告などにより、マンション全体の状況を把握し、対策の検討や活動全体の指揮をとります。 ▼本部長は、常に対策本部に在席し、活動指示に徹します。

(2) 情報班

チェック ☒	安否情報の収集と整理をする
活動内容	▼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】（様式集参照）に整理します。 ▼あらかじめ把握している要配慮者リストと照合し、支援が必要な人をリストアップします。 ▼対策本部で建物内の安否情報を正確に把握します。



チェック ☒	各階への情報連絡と居住者への状況報告をする
活動内容	▼各階の状況を整理後、館内放送または口頭による伝達で指示内容を伝えます。 【指示内容例】 負傷者の誘導・搬送、要配慮者の救護など ▼各階（拠点階）の状況を定期的に把握します。 ▼対策本部の活動状況を居住者に報告します（館内放送、口頭伝達）。 【報告内容例】 救護所（待避所）の開設、建物・設備の状況など。



チェック ☒	災害情報の収集と周知をする
--	---------------

活動内容 ▼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。デマや噂に注意し、正確な情報の把握に努めます。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。



チェック ☒	マンション内でのルールの周知をする
--	-------------------

活動内容 ▼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。

(3) 救護班

チェック ☒	救護所（待避所）の開設、運営をする
--	-------------------

活動内容 ▼【場所：_____】の安全を確認し、救護所（待避所）を開設します。
▼防災倉庫から、下記の物品を用意します。
・救急セット／医薬品 ・毛布 ・担架 ・筆記用具
▼救護所（待避所）を開設したら、対策本部へ報告します。
▼避難者、救護者などの名簿【救護所（待避所）受付名簿】（様式集参照）を作成します。



チェック ☒	各階の救出・救護活動を支援する
--	-----------------

活動内容 ▼防災倉庫から、下記の物品を用意します。
・バール ・ハンマー
▼各階の救出・救護人員が不足する場合、人員を派遣します。

(4) 安全班

チェック ☒	建物の安全確認をする
--	------------

- 活動内容
- ▼建物の安全確認のため防災倉庫から、下記の物品を用意します。
 - ・ヘルメット ・軍手 ・三角コーン ・立入禁止テープ
 - ▼エレベーターに閉じ込められている人がいないか確認します。
 - ▼エレベーターは、安全が確認できるまで使用禁止の貼り紙をします。
 - ▼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。）
 - ▼建物内・外を見て回り、外壁の損傷や部材の落下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。
 - ▼安全確認の結果を対策本部に報告します。



チェック ☒	出入口を限定し、管理する
--	--------------

- 活動内容
- ▼出入口を1カ所に限定します。
 - ▼マンションに出入りする人を【出入口管理シート】（様式集参照）に記入して管理します。

被災生活期

2～3日目の活動



エレベーター、電気、ガス、水道が使えないことを前提に活動します。



帰宅者が増え、活動人員の確保が可能となることから、対策本部の体制を拡充し、被災生活を支援します。

1

各階の活動

チェック☒

被災生活を支援する

- 活動内容
- ▼引き続き1日目の体制、活動を継続します。
 - ▼基本は各階で被災生活を支えます。
 - ▼階代表、代表補佐、情報班長、救護班長、安全班長は継続します。
 - 状況に応じて、物資班を構成します。
 - ▼人員が不足する場合は、居住者に協力を呼びかけます。

チェック☒

各階の体制を確認する

- 活動内容
- ▼【各階名簿】（様式集参照）を作成します。

■ 役割別の活動

(1) 階代表

チェック☒

階の状況把握、全体の活動を指示する

- 活動内容
- ▼階の状況把握と活動を指示します。
 - ▼対策本部から本部人員補充の要請があった場合は、人員を派遣します。
 - ▼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。

(2) 情報班

チェック ☒	階の情報を整理する
活動内容	▼各住戸を訪問し、【災害連絡カード】(様式集参照)を配布します。 ▼不在の住宅は、【連絡依頼書兼安否不明ステッカー】(様式集参照)をドアに貼り、連絡を依頼します。 ▼帰宅の連絡を受けた際に、【災害連絡カード】を渡します。 【回収方法(例)】 ①各階の情報班が回収する ②情報班員宅のポストに【災害連絡カード】を投函してもらう ▼回収した【災害連絡カード】の内容を【階(ブロック)別安否情報シート】(様式集参照)に記載します。 ▼救護が必要な住戸がある場合は、救護班へ活動を指示します。 ▼把握した情報を階代表に報告します。

(3) 救護班

チェック ☒	負傷者などの救出・救護活動をする
活動内容	▼共用廊下、エレベーターホール、各住戸などで、要配慮者、負傷者の救護を行います。救出が必要な居住者がいる場合には、救出・救護活動を行います。 ▼手当が必要な負傷者や、避難が必要な人を救護所(待避所)へ誘導します。 救護所(待避所)：_____

(4) 安全班

チェック ☒	建物・設備の安全確認をする
--	---------------

- 活動内容 ▼対策本部の安全班と協力し、各階の建物及び設備の状況を確認します。
- ▼各住戸の被害状況について、【災害連絡カード】（様式集参照）をもとにまとめ、対策本部へ報告します。



チェック ☒	防犯活動をする
--	---------

- 活動内容 ▼各階の見回りを行います。



チェック ☒	救出・救護活動への協力をする
--	----------------

- 活動内容 ▼救護班と協力して、救出・救護活動を行います。

(5) 物資班

チェック ☒	備蓄品の管理・配布をする
--	--------------

- 活動内容 ▼飲料水、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（様式集参照）を作成し、対策本部に報告します。
- ▼対策本部や上下階と協力して物資を運搬します。
- ▼配布ルールにもとづき、各住戸に物資を支給します。



チェック ☒	救出・救護活動への協力をする
--	----------------

- 活動内容 ▼救護班と協力して、救出・救護活動を行います。

2

対策本部の活動

チェック☒

対策本部の体制の拡充

活動内容 ▼対策本部は、新たに物資班を加え、あらかじめ決められた体制に移行します。

- | | | |
|----------|-----|-----|
| ■本部長（氏名 | ）：（ | ）号室 |
| ■副本部長（氏名 | ）：（ | ）号室 |
| ■情報班長（氏名 | ）：（ | ）号室 |
| ■救護班長（氏名 | ）：（ | ）号室 |
| ■安全班長（氏名 | ）：（ | ）号室 |
| ■物資班長（氏名 | ）：（ | ）号室 |

▼本部長、副本部長、情報班長、救護班長、安全班長、物資班長の6人が定時に本部会議を開催し、活動を指示します。

チェック☒

班員の要請をする

活動内容 ▼各班の班員は、居住者から有志を募ります。
▼【救護班】は医療・福祉関係、【安全班】は建築関係の専門家に協力を要請します。

チェック☒

対策本部の体制を確認する

活動内容 ▼【対策本部名簿】（様式集参照）を作成します。

■ 役割別の活動

(1) 本部長

チェック ☒	全体の指揮をする
活動内容	▼新たに追加した物資班を含め、各班の活動を指示します。 ▼引き続き、各班からの情報や報告などにより、マンション全体の状況を把握し、対策の検討や活動全体の指揮をとります。 ▼区および防災拠点など、外部と連携した活動をします。 ▼平時に決めた本部長に移行します。不在の場合は、引き続き任務を継続します。 ▼本部長は、常に対策本部に在席し、活動指示に徹します。

(2) 情報班

チェック ☒	情報の収集、整理、発信をする
活動内容	▼引き続き、建物内の情報を把握し、対策本部からの指示を居住者に伝えます。 ▼居住者の安否情報、現状を把握するため、【対策本部安否情報シート】（様式集参照）を整理します。 ▼防災拠点に情報班員を派遣し、地域の被害状況などの情報を収集します。また、テレビ、ラジオやスマートフォンなどでも収集を行い、掲示板やホワイトボードで居住者に周知します。 ▼安全班の点検をもとに、建物、設備の復旧状況を居住者に提供します。 ▼ごみの管理についてなど、マンション内でのルールを居住者へ周知します。

(3) 救護班

チェック ☒	救護所（待避所）の運営をする
--	----------------

- 活動内容
- ▼救護所（待避所）において負傷者・要配慮者の救護や避難者の管理を行います。
 - ▼救護所（待避所）の利用者の状況を【救護所（待避所）受付名簿】（様式集参照）に記入します。



チェック ☒	負傷者・避難者の搬送・誘導をする
--	------------------

- 活動内容
- ▼手当が必要な負傷者・要配慮者は、情報班を通して消防署に救急搬送を依頼します。
 - ▼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。
 - ▼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。

(4) 安全班

チェック☒

出入口の管理をする

活動内容 ▼引き続き出入口を限定し、マンションに出入りする人の確認を行い、【出入口管理シート】（様式集参照）に記入します。

チェック☒

建物・設備の安全確保をする

活動内容 ▼建物及び設備の状況を確認します。

- ・建物の点検：外装、内装、構造など
- ・設備の点検：給水管、配水管、電気配線、エレベーターなど

▼点検結果をまとめます。

- ・エレベーターの復旧見通し
- ・危険箇所の明示と危険防止策
- ・復旧が必要な場所、内容、費用など

▼点検結果を対策本部へ報告し、状況に応じて対策を行います。

◎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。

チェック☒

防犯活動をする

活動内容 ▼マンション内外の見回りを行います。

▼町会などが行う地域の防犯活動に協力します。

(5) 物資班

チェック☒

備蓄品の運搬・管理をする

活動内容

- ▼各階からの報告を受け、必要な備蓄品（食料、飲料水、資器材など）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】（様式集参照）に記載し、管理します。

チェック☒

飲料水の確保をする

活動内容

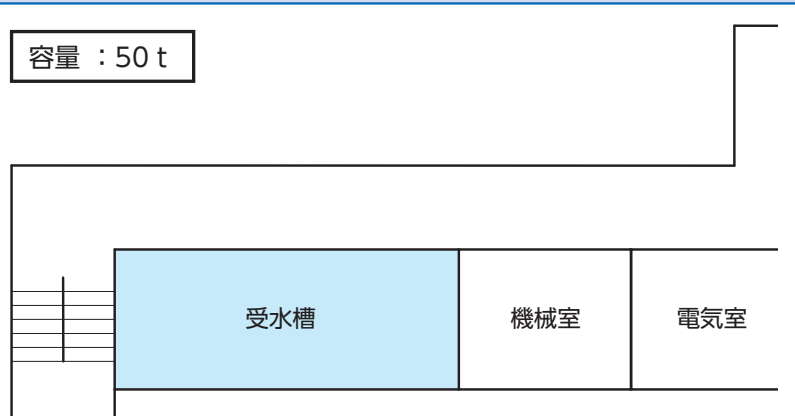
- ▼飲料水が不足する場合は、受水槽から給水し、所定の場所まで運搬します。

受水槽の設置場所

図面（例）

地下1階

容量：50 t



使用方法

{

}

チェック☒

炊き出しをする

活動内容

- ▼周辺の町会などと協力して、炊き出しを実施します。

場所： _____



復旧期

4日目以降の活動



基本的には、2～3日の活動を継続します。



ライフラインの復旧の状況により、平時の体制（管理組合・自治会による活動）に移行していきます。

1

平時の体制へ移行

(1) 情報班

チェック☒

情報の管理を行う

活動内容 ▼電気、エレベーターの復旧により、各住戸との連絡が可能になり、災害対応が不要であると判断した時に活動を縮小します。

チェック☒

地域情報を居住者に提供する

活動内容 ▼防災拠点、区災害対策本部、町会などの情報を把握し、館内放送や広報誌の発行により居住者に提供します。

(2) 救護班

チェック☒

救護所（待避所）を閉鎖する

活動内容 ▼エレベーターが復旧し、住戸の安全が確認されたら、負傷者、要配慮者を自宅に戻します。
▼利用者がなくなった段階で救護所（待避所）を閉鎖します。

チェック☒

各階の救護活動をする

活動内容 ▼支援の必要有無を本人又は家族に確認し、必要がなくなった段階で活動を終了します。

(3) 安全班

チェック ☒	出入口の管理、建物・設備の安全確保をする
--	----------------------

活動内容 ▼管理会社、管理人による通常の運用に戻った段階で、平時の体制に移行します。

チェック ☒	防犯活動を行う
--	---------

活動内容 ▼マンション内の防犯活動は管理会社の体制が整った段階で、管理会社に移行します。
▼地域の防犯活動は、町会と話し合い、活動を縮小します。

(4) 物資班

チェック ☒	備蓄品の管理・配布をする
--	--------------

活動内容 ▼引き続き、飲料水、食料などの物資が必要な住戸を把握し、各階と協力して物資を運搬・配布します。
▼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】（様式集参照）に記載し、管理します。
▼エレベーターが復旧し、個人で物資を確保することが可能となった段階で活動を縮小します。

チェック ☒	救援物資の確保・配布をする
--	---------------

活動内容 ▼物資が不足する場合は、防災拠点などから救援物資を運搬し、管理・配布します。
保管場所： _____

チェック ☒	ごみの管理方法について周知する

活動内容 ▼あらかじめ決められたごみの管理方法を居住者へ周知します。

チェック ☒	臨時ごみ集積場所を設置する ※被災生活が長期になる場合

活動内容 ▼収集しやすい場所に、臨時ごみ集積所を設置します。
場所： _____

(5) 本部長

チェック ☒	対策本部を廃止する

活動内容 ▼各班の活動状況を把握し、縮小、廃止を指示します。
▼本部長の判断で対策本部を廃止し、平時の体制に移行します。

2

建物の復旧活動

第1編

マニュアル策定の
手順とスケジュール

第2編

マニュアル策定の
手順
(Step1~5)

第3編

マニュアル見本

第4編

マニュアル策定Q&A

チェック☒

応急危険度判定を行う（行政）

活動内容

▼応急危険度判定員による建物の被害状況の調査を行い、当面の使用可否を判定してもらいます。

チェック☒

被災状況住民説明会を開催する

活動内容

▼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行います。

チェック☒

り災証明書・地震保険の申請をする

活動内容

▼区へり災証明の申請をします。
▼保険会社へ地震保険の保険金の申請をします。

チェック☒

復旧工事に関する情報収集をする

活動内容

▼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。

チェック☒

被災度区分判定を行う

活動内容

▼建築士へ被災した建物の損傷状況などの調査を依頼し、復旧の可否などを判定してもらいます。

チェック ☒	判定結果住民説明会を開催する
--	----------------

活動内容 ▼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。

チェック ☒	資金計画の検討を行う
--	------------

活動内容 ▼工事の見積りをもとに、復旧工事に要する資金計画について検討を行います。地震保険や各種支援制度などの活用や、場合によっては融資制度の利用などを検討します。

チェック ☒	合意形成（臨時総会）を行う
--	---------------

活動内容 ▼復旧工事の内容や費用（資金計画）などについて、臨時総会などを開催して合意形成を図ります。

チェック ☒	復旧工事を実施する
--	-----------

活動内容 ▼工事業者と調整し、復旧工事を実施します。

平時の活動



震災時に適切な対応がとれるよう、平時から準備をしておきましょう。

.....

施設設備の整備・点検

内 容	▼建築年月日を確認します。 【 年 月 日】 ▼昭和 56 年 5 月 31 日以前の建築物の場合は、下記の項目を検討します。 ア 耐震診断の実施 イ 補強設計の実施 ウ 補強工事の実施
-----	--

内 容	備 考
▼管理会社、設備関係者から下記の項目を確認します。	
ア 防災センターの要員配置	
イ 消防・防火設備の点検方法	
ウ 受水槽の使用方法	
エ エレベーターの復旧方法（保守会社の対応）	
▼連絡先の一覧を作成します。	
ア 管理会社・防災センター	
イ 電気・水道・ガス会社	
ウ エレベーターの保守会社	
エ 最寄りの医療機関	
オ 所属町会	など

チェック ☒	エレベーターの防災対策をする
--	----------------

- 内 容 ▼エレベーターの安全装置を確認します。
▼エレベーター内防災キャビネットの設置を検討します。
〔内容物〕
飲料水 (本) 食料 (個)、携帯 (簡易) トイレ (個)
ライト (個)

チェック ☒	防災備蓄品の確保と管理をする
--	----------------

- 内 容 ▼防災備蓄品を確保します。

AED の設置状況		有 / 無	防災倉庫	有 / 無	場所：
備蓄品	救出救助資器材	有 / 無	内容：		
	保存水	有 / 無	ℓ ×	本 = 合計	ℓ (期限 年 月)
	備蓄食料	有 / 無	〔 品名		(期限 年 月)
			〔 数量		
			〔 品名		(期限 年 月)
〔 数量					
			〔 品名	(期限 年 月)	
			〔 数量		
	携帯（簡易） トイレ	有 / 無	個	その他	

2

防災活動・コミュニティづくり

チェック☒

地震保険に加入する

内 容 ▼地震保険に加入します。

保険会社： _____

連絡先： _____

チェック☒

家庭での取り組みを促進する

内 容 ▼マンション内の震災時ルールや日頃からの備えなどをまとめたちらしを各住戸へ配布します。

チェック☒

入居者名簿を作成する

内 容 ▼入居者名簿の有無を確認します。

(無い場合は、アンケート調査により作成)

[主な項目]

各住戸：居住、事務所、空き室

居住者：氏名、年齢、家族構成、緊急時の連絡先など

▼取扱ルールを決めます。

()

チェック☒

要配慮者を把握をする

内 容 ▼アンケート調査を行い、要配慮者名簿を作成します。

▼区の制度を活用します。

[災害時地域たすけあい名簿]

3

地域との連携

チェック☒

地域と連携する体制をつくる

- 内 容 ▼地域の防災拠点運営委員会や町会を確認します。
()
- ▼地域の医療機関を確認します。
()
- ▼地域の防災訓練に参加します。
- ▼地域の町会・自治会に対し、マンションが行う防災訓練への参加を呼びかけます。

チェック☒

地域の行事、祭事への参加と協力をする

- 内 容 ▼町会の行事・祭事を把握します。

行事・祭事	時期・日程	担当者

- ▼マンション居住者に町会の行事・祭事を周知します。
- ▼マンションの行事を町会へ周知し、参加を呼びかけます。



2 アクションシート(シート形式)

対策本部用

震災時 アクションシート (対策本部用)

使用の目安

- ライフライン停止時
- 震度____以上の地震発生時

大地震が起きたら、
開けてください。

1

対策本部用

このアクションシートには
いま、あなたが
やることが書かれています。

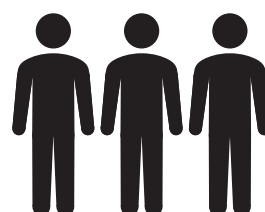
2

□ 居住者に声を掛け、協力者を集めましょう。



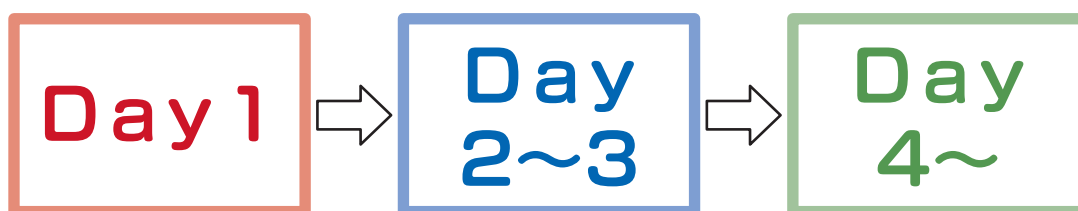
誰か、一緒にこのボックスの内容に従って活動してくれませんか？
協力をお願いします。

お手伝いします。
一緒に頑張りましょう。



3

このボックスの内容物



集まった全員で協力し、シートの内容に従って活動しましょう。

◎地震の規模などによって状況は変わります。無理のない範囲で行いましょう。

4

対策本部用

〈発災期〉

Day 1

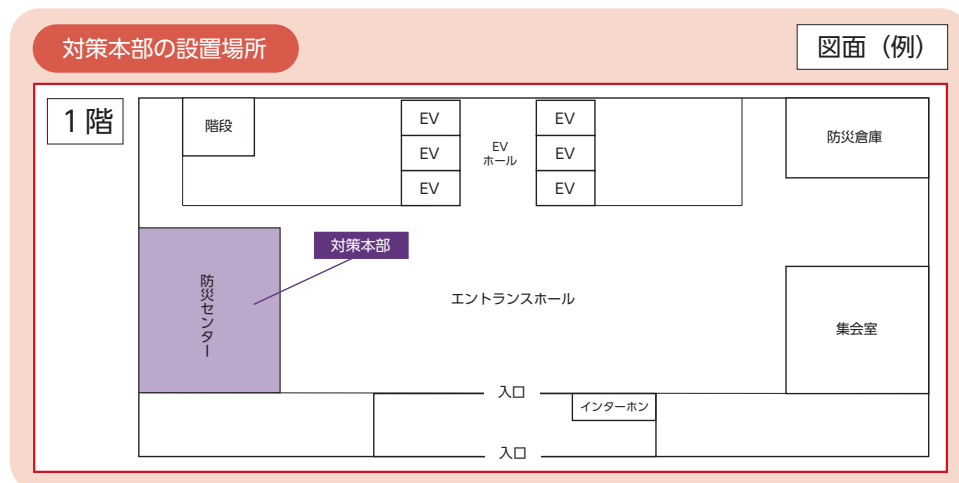
慌てず、落ち着いて行動しましょう。

5

対策本部用

□ 対策本部を設置しましょう。

①【場所： 】の安全を確認し、対策本部を設置してください。



②防災倉庫から、下記の物品を用意してください。

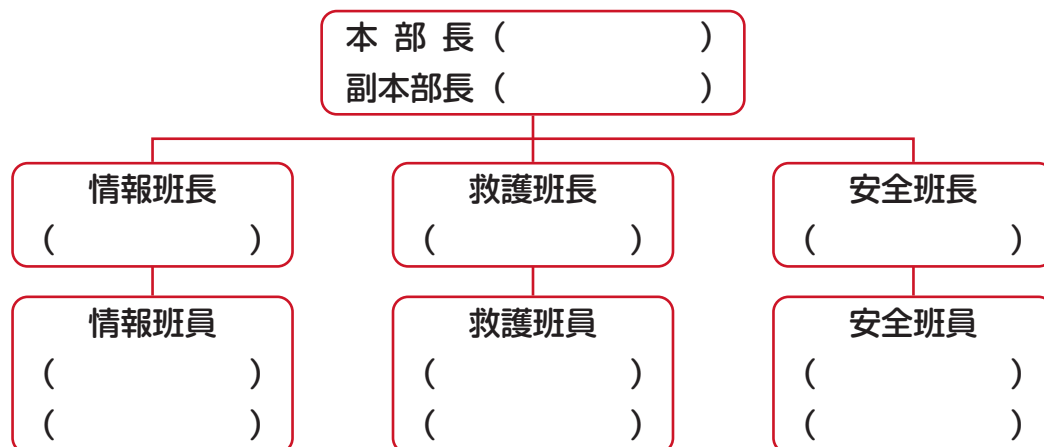
〔 ○ラジオ ○ホワイトボード ○筆記用具 〕

6

□ 役割を割り振りましょう。

役割分担を行い、各班長に Day1 のアクションシートをそれぞれ渡し、活動を指示してください。

〈発災期の運営体制〉



7

Day 1

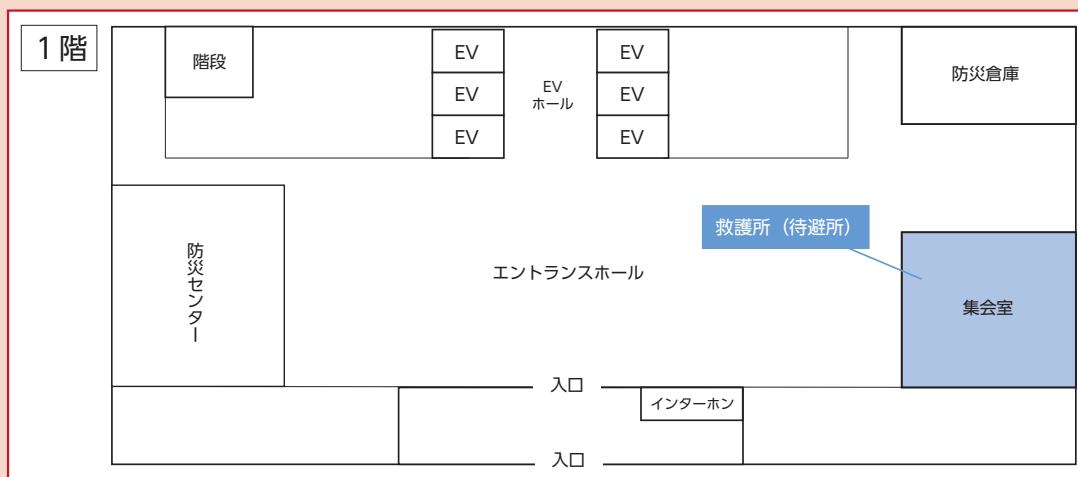
本部長

□ 状況の把握と全体の活動を指揮しましょう。

- ①各班の活動を指示してください。
- ②各班からの情報や報告などにより、マンション全体の状況を把握し、対策の検討を行ってください。

8

図面 (例)



11

☐ 建物の安全確認をしましょう。

- ①防災倉庫から、下記の物品を用意してください。
〔 ○ヘルメット ○軍手 ○三角コーン ○立入禁止テープ 〕
- ②エレベーターに人が閉じ込められていないか確認し、使用禁止の貼り紙をしてください。
- ③主要構造部（壁・柱・床・はり・屋根・階段）を見て回り、在宅避難が可能か判断してください。
- ④建物内・外を見て回り、外壁の損傷や部材の落下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、立入禁止措置を行ってください。
- ⑤安全確認の結果を対策本部に報告してください。

12

対策本部用

Day 1

安全班②

□ 出入口を限定し、管理しましょう。

- ①出入口を1カ所に限定し、使用しない出入口は封鎖してください。
- ②限定した出入口では、「出入口管理シート」（様式集参照）を使用して、出入りする人を管理をしてください。

13

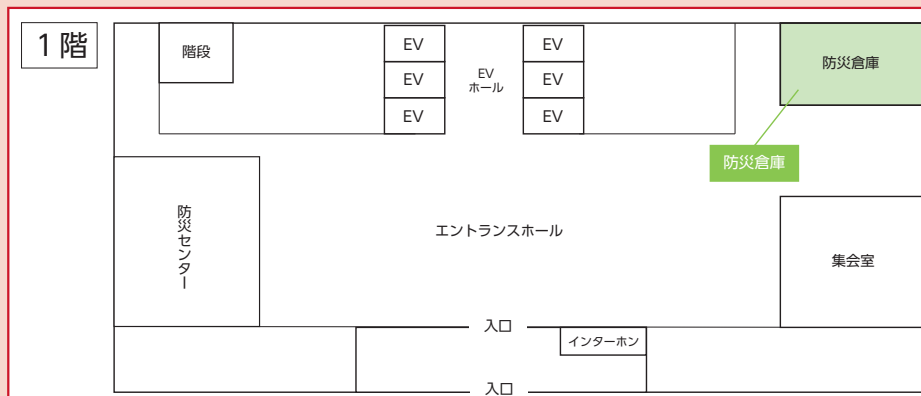
対策本部用

防災倉庫備蓄品リスト

- | | | | |
|--------------|------------|------------|-----------|
| ○ヘルメット | ○筆記用具 | ○リアカー | ○立入禁止テープ |
| ○ベスト | ○蓄電池 | ○毛布 | ○水（500ml） |
| ○トランジスターメガホン | ○ガスボンベ式発電機 | ○布担架 | ○アルファ米 |
| ○トランシーバー | ○バール | ○救急セット／医薬品 | ○携帯トイレ |
| ○コードリール | ○ハンマー | ○三角コーン | |

防災倉庫の場所

図面（例）



14

〈被災生活期〉

Day2～3

組織を拡充させていきましょう

15

Day2～3

本部長

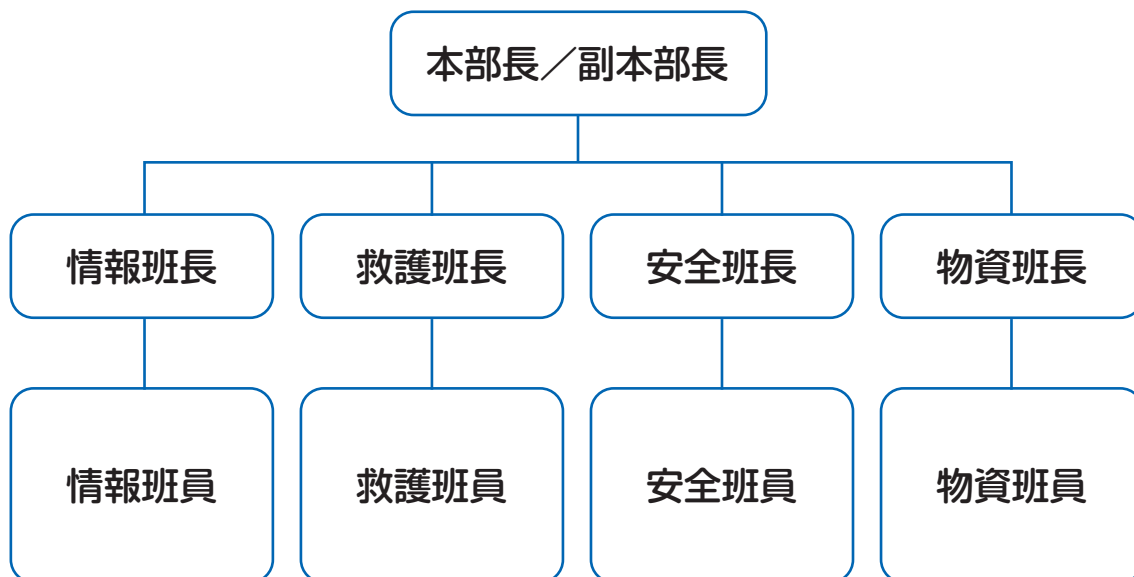
☐ 体制を拡充させましょう。

- ①対策本部をあらかじめ決められた体制に移行してください。
- ②新たに物資班を追加し、人員を確保してください。
- ③人員が不足する場合には、居住者に協力を呼びかけてください。
- ④「対策本部名簿」（様式集参照）を作成してください。
- ⑤本部長は、各班長に Day2 ～ 3 のアクションシートをそれぞれ渡し、活動を指示してください。

16

対策本部用

〈被災生活期の運営体制〉



17

対策本部用

Day2～3

情報班

□ 情報の収集、整理、発信をいしましょう。

- ①居住者の安否情報を「対策本部安否情報シート」（様式集参照）に整理してください。
- ②引き続き、ラジオやスマートフォンなどを活用して情報収集をしてください。
- ③必要に応じて防災拠点（場所：_____）に行き、情報収集を行ってください。
- ④収集した情報を掲示板やホワイトボードに記載し、居住者へ周知してください。
- ⑤建物、設備の復旧状況やマンション内でのルールを居住者に周知してください。

18

Day2～3

救護班

☐ 救護所（待避所）の運営を行いましょう。

- ①引き続き、救護所（待避所）の運営を行ってください。
- ②救護所（待避所）の利用者の状況を「救護所（待避所）受付名簿」（様式集参照）にまとめ、管理してください。

☐ 負傷者・避難者の搬送・誘導をしましょう。

- ①手当が必要な負傷者、要配慮者は情報班を通して消防署に搬送依頼をしてください。
- ②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取り、対応を検討してください。
- ③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てください。

19

Day2～3

安全班

☐ 出入口の管理を行いましょう。

引き続き、出入口の管理を行います。「出入口管理シート」（様式集参照）を使用して出入りする人の管理を行ってください。

☐ 建物・設備の安全確保をしましょう。

- ①建物及び設備の状況を確認してください。
 （建物の点検：外装、内装、構造など
 設備の点検：給水管、配水管、電気配線、エレベーターなど）
- ②点検結果をまとめてください。
- ③点検結果を対策本部に報告し、状況に応じて対策を行ってください。

☐ 防犯活動を行いましょう。

- ①定期的に建物内外の見回りを行ってください。
- ②町会などが行う地域の防犯活動に協力します。

20

Day2～3

物資班

□ 備蓄品を運搬・管理しましょう。

- ①各階からの報告を受け、備蓄品（食料・飲料水、資器材など）を各階と協力して運搬します。
- ②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」（様式集参照）に記載し、管理します。

□ 飲料水を確保しましょう。

飲料水が不足する場合は、受水槽から水を給水してください。

□ 炊き出しを実施しましょう。

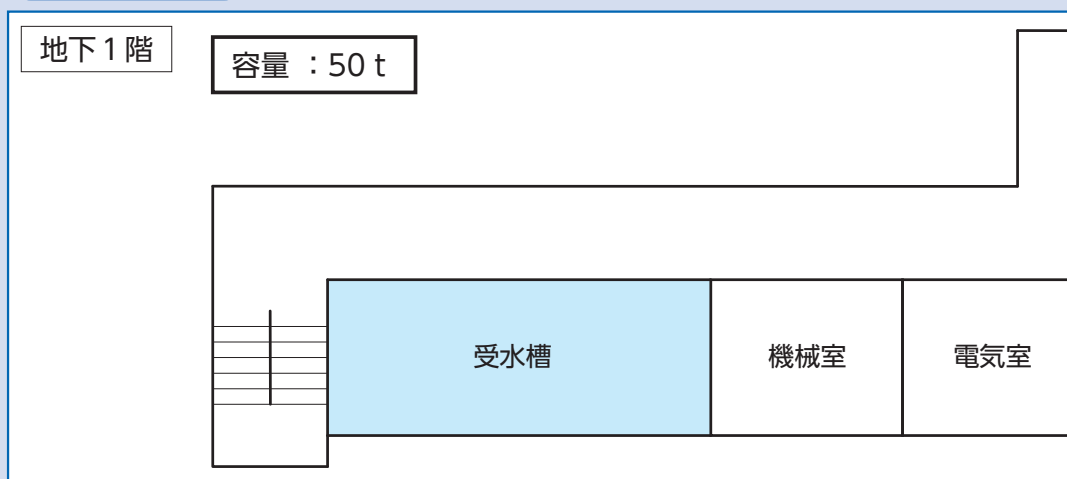
周辺の町会などと協力をして、炊き出しを実施してください。

21

受水槽設置場所

受水槽の設置場所

図面（例）



（使用方法：

）

22

〈復旧期〉

Day4～

マンションの復旧に向けて活動しましょう。

23

Day4～

情報班

☐ 引き続き、被災生活期の活動を行いましょう。

Day2～3のアクションシートをもとに、引き続き被災生活期の活動を行ってください。

☐ 本部長の指示に従い、活動を縮小しましょう。

本部長の指示に従い、活動を縮小または班を廃止します。継続する必要がある業務については、本部長と協議しましょう。

〈情報班の活動体制縮小の目安〉

全居住者の状況を把握し、災害対応が不要となった段階

24

対策本部用

Day4～

救護班

☐ **引き続き、被災生活期の活動を行いましょう。**

Day2～3のアクションシートをもとに、引き続き被災生活期の活動を行ってください。

☐ **本部長の指示に従い、活動を縮小しましょう。**

本部長の指示に従い、活動を縮小または班を廃止します。継続する必要がある業務については、本部長と協議しましょう。

〈救護班の活動体制縮小の目安〉

建物内での救護が完了し、救護所（待避所）が不要となった段階

25

対策本部用

Day4～

安全班

☐ **引き続き、被災生活期の活動を行いましょう。**

Day2～3のアクションシートをもとに、引き続き被災生活期の活動を行ってください。

☐ **本部長の指示に従い、活動を縮小しましょう。**

本部長の指示に従い、活動を縮小または班を廃止します。継続する必要がある業務については、本部長と協議しましょう。

〈安全班の活動体制縮小の目安〉

出入口の管理と防犯活動が、管理会社（管理人）による通常の管理体制に戻った段階

26

Day4～

物資班

□ **引き続き、被災生活期の活動を行いましょう。**

Day2～3のアクションシートをもとに、引き続き被災生活期の活動を行ってください。

□ **本部長の指示に従い、活動を縮小しましょう。**

本部長の指示に従い、活動を縮小または班を廃止します。継続する必要がある業務については、本部長と協議しましょう。

〈物資班の活動体制縮小の目安〉

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。

27

Day4～

本部長

□ **各班の縮小・解散を指示しましょう。**

マンションの状況を考慮しながら、各班の縮小・廃止を指示します。

〈各班の活動体制縮小の目安〉

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・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活動について、管理会社（管理人）による通常の管理体制に戻った段階

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運搬することができるようになった段階。※ごみの管理は継続して実施。

□ **対策本部の拡大・縮小を検討しましょう。**

- ①各班の活動が終了し、建物被害がない（または軽微なもので管理組合での対応が可能な）場合は、対策本部を廃止します。
- ②建物被害が大きく、復旧活動が必要な場合は状況により対策本部を拡大しながら対応します。

28

対策本部用

Day4～

建物の復旧活動

29

対策本部用

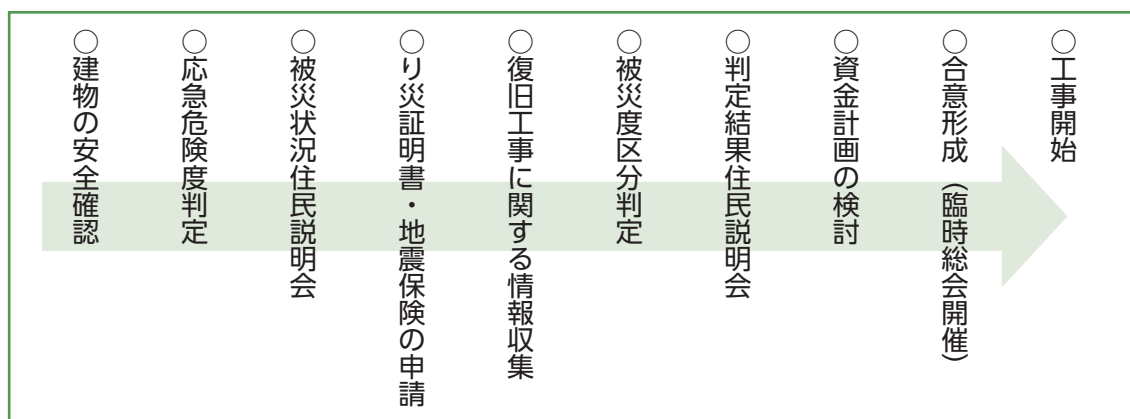
Day4～

建物の復旧活動①

□ 建物を復旧させましょう。

地震により建物に大きな被害が発生した場合には、復旧工事が必要です。

〈復旧の流れ〉



◎被災状況などにより、上記の内容、順番は異なります。

30

Day4～

建物の復旧活動②

☐ 応急危険度判定の実施を待ちましょう。

応急危険度判定は、余震などに伴う二次災害を防止するために、行政が派遣する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、建物の状況に応じてステッカーが貼付されます。

☐ 被災状況住民説明会を開催しましょう。

建物の被災状況や、今後の復旧に関する説明会を実施します。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い、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。

31

Day4～

建物の復旧活動③

☐ り災証明書・地震保険の申請をしましょう。

- ①建物の被害状況を証明するためのり災証明書を区へ申請しましょう。罹災証明書は各種見舞金や貸付金の申請に利用することができます。
- ②保険会社へ地震保険の保険金の申請をしましょう。

☐ 復旧工事に関する情報収集を行いましょう。

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。

☐ 被災度区分判定を実施しましょう。

復旧の要否とその程度を判定するため、建築士に依頼をして被災度区分判定を実施します。

32

Day4～

建物の復旧活動④

☐ 判定結果住民説明会を実施しましょう。

被災度区分判定などの結果を居住者へ報告する説明会を行います。

☐ 復旧工事の見積りを依頼しましょう。

業者に建物の調査を依頼し、復旧工事の見積りを依頼します。

☐ 復旧工事に係る資金計画について検討しましょう。

工事の見積りをもとに、資金計画について検討します。地震保険や各種支援制度などを活用し、場合によっては融資制度の利用なども行います。

☐ 臨時総会を実施しましょう。

復旧工事の内容や費用（資金計画）について、管理組合全体での合意形成を図るため、臨時総会を実施します。

震災時 アクションシート (各階用)

使用の目安

- ライフライン停止時
- 震度____以上の地震発生時

大地震が起きたら、
開けてください。

1

このアクションシートには
いま、あなた が
やることが書かれています。

2

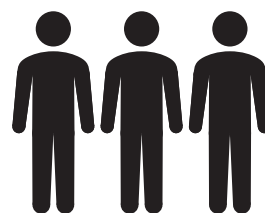
各階用

□ 居住者に声を掛け、協力者を集めましょう。



誰か、一緒にこのボックスの内容に従って
活動してくれませんか？
協力をお願いします。

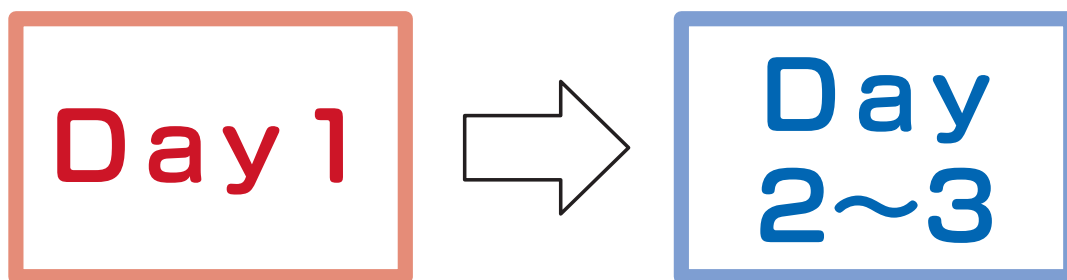
お手伝いします。
一緒に頑張りましょう。



3

各階用

このボックスの内容物



集まった全員で協力し、シートの内容に従って活動しましょう。

◎地震の規模などによって状況は変わります。無理のない範囲で行いましょう。

4

〈発災期〉

Day 1

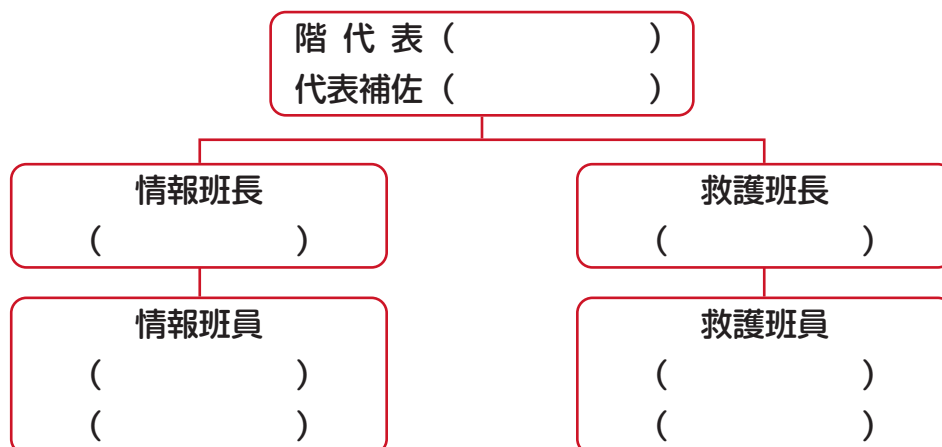
慌てず、落ち着いて行動しましょう。

5

□ 役割を割り振りましょう。

役割分担を行い、階代表は各班長に Day1 のアクションシートそれぞれを渡し、活動を指示してください。

〈発災期の各階の体制〉



6

各階用

□ 全員で居住者の安否確認を行きましょう。

- ①まずは全員で各住戸の扉に掲出された安否確認シートの確認を行い、その結果を「階別安否情報シート」（様式集参照）に記載してください。
- ②安否確認シートが掲出されていない安否不明の住戸は、玄関ドアを叩き呼びかけてください。

7

各階用

Day 1

階代表

□ 階の把握、全体の活動を指示しましょう。

- ①階の状況把握をし、活動を指示してください。
- ②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てください。

8

Day 1

情報班

☐ **各階の情報を対策本部へ報告する**

- ①階全体の安否情報を終えたら、記入した「階別安否情報シート」をもとに安否確認の結果を対策本部に報告してください。
- ②安否確認結果のほか、必要に応じて負傷者の状況や出火状況など、階全体の状況を報告してください。

Day 1

救護班

☐ **救出・救護活動を行きましょう。**

- ①安否確認で救出が必要な住戸がある場合に行います。
倉庫から、下記の物品を用意してください。
〔・バール　・ハンマー　・エアージャッキ　・担架〕
- ②資器材で玄関扉を開けて救出し、負傷している場合には、応急手当を行ってください。
- ◎長時間にわたり、重いものに手足などを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注意しましょう。

☐ **負傷者の応急手当を行きましょう。**

- ①エレベーターホールなどのスペース、または住戸内に安全な場所を確保し、負傷者を誘導してください。
- ②軽症者は各家庭の救急セットや備蓄されている医薬品を活用して応急手当を行い、重傷者は対策本部を通じ、消防署に搬送を依頼してください。

〈被災生活期〉

Day2～3

体制を拡充させていきましょう

13

Day2～3

階代表

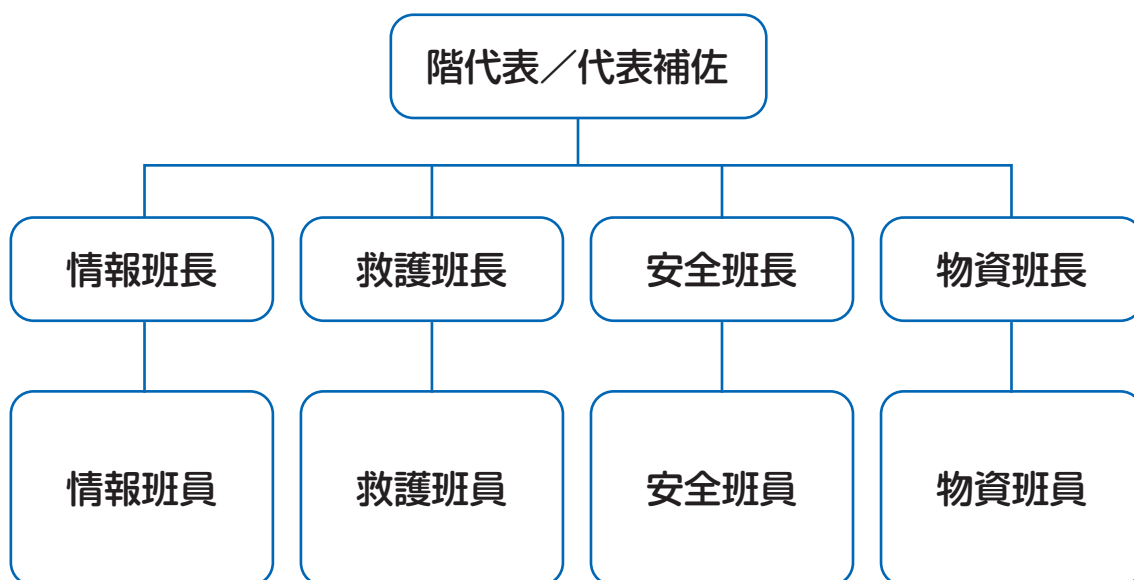
☐ 体制を拡充させましょう。

- ①人員が不足する場合には、居住者に協力を呼びかけてください。
- ②状況に応じて物資班を追加し、人員を確保してください。
- ③「各階名簿」（様式集参照）を作成してください。
- ④各班長に Day2 ～ 3 のアクションシートを渡し、活動を指示してください。

14

各階用

〈被災生活期の各階の体制〉



15

各階用

Day2～3

情報班

□ 災害連絡カードを配布しましょう。

- ①各住戸を訪問し、「災害連絡カード」（様式集参照）を配布します。不在の場合には、「連絡依頼書兼安否不明ステッカー」（様式集参照）をドアに貼り、連絡を依頼してください。
- ②連絡があった際には、「災害連絡カード」を渡してください。
- ③回収した「災害連絡カード」の内容を「階別安否情報シート」（様式集参照）に記載し、救護が必要な住戸がある場合は、救護班に連絡をしてください。
- ④把握した情報を階代表へ報告してください。

16

Day2～3

救護班

☐ 救出・救護活動を行きましょう。

- ①まだ閉じ込められている住戸がある場合には、救出活動を行ってください。
- ②エレベーターホールなどのスペース、または住戸内に安全な場所を確保し、負傷者などの救護を誘導し、応急手当を行ってください。
- ③手当が必要な負傷者や、避難が必要な人を救護所（待避所）へ誘導してください。

17

Day2～3

安全班

☐ 建物・設備の安全確認をしましょう。

- ①対策本部の安全班と協力し、各階の建物及び設備の状況を確認してください。
- ②各住戸の被害状況を「災害連絡カード」からまとめてください。

☐ 防犯活動を行きましょう。

定期的に各階の見回りを行ってください。

☐ 救出・救護活動への協力を行きましょう。

救護班と協力して、救出・救護活動を行ってください。

18

各階用

Day2～3

物資班

☐ 備蓄品の管理・配布をしましょう。

- ①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」(様式集参照)を作成し、対策本部へ報告してください。
- ②対策本部や上下階と協力して物資を運搬してください。
- ③配布ルールにもとづき、各住戸に物資を配布してください。

☐ 救出・救護活動への協力を行いましょう。

救護班と協力して、救出・救護活動を行ってください。

19



3

震災時活動マニュアル・
アクションシート様式集

様式1	対策本部名簿
様式2	各階名簿
様式3	階別安否情報シート
様式4	ブロック別安否情報シート
様式5	対策本部安否情報シート
様式6	救護所（待避所）受付名簿
様式7	出入口管理シート
様式8	災害連絡カード
様式9	連絡依頼書兼安否不明ステッカー
様式10	階別備蓄品配布リスト
様式11	備蓄品・救援物資等使用リスト

様式1 対策本部名簿

班	構成	氏名・号室	電話・FAX・携帯電話など
本部長		() : () 号室	
副本部長		() : () 号室	
情報班	班長	() : () 号室	
	班員	() : () 号室	
		() : () 号室	
		() : () 号室	
		() : () 号室	
救護班	班長	() : () 号室	
	班員	() : () 号室	
		() : () 号室	
		() : () 号室	
		() : () 号室	
安全班	班長	() : () 号室	
	班員	() : () 号室	
		() : () 号室	
		() : () 号室	
		() : () 号室	
物資班	班長	() : () 号室	
	班員	() : () 号室	
		() : () 号室	
		() : () 号室	
		() : () 号室	

様式2 各階名簿 (階)

班	構成	氏名・号室	電話・FAX・携帯電話など
階代表		() : () 号室	
代表補佐		() : () 号室	
情報班	班長	() : () 号室	
	班員	() : () 号室	
		() : () 号室	
		() : () 号室	
救護班	班長	() : () 号室	
	班員	() : () 号室	
		() : () 号室	
		() : () 号室	
安全班	班長	() : () 号室	
	班員	() : () 号室	
		() : () 号室	
		() : () 号室	
物資班	班長	() : () 号室	
	班員	() : () 号室	
		() : () 号室	
		() : () 号室	
対策本部 派遣要員	要員	() : () 号室	
		() : () 号室	
		() : () 号室	

様式3 階別安否情報シート（ ）階

記入者／階代表名（ ）							
記入日時（ ）年（ ）月（ ）日 午前・午後（ ）時（ ）分							
号 室	名 前	状況（人数・安否）	救護の必要性 (内容)	号 室	名 前	状況（人数・安否）	救護の必要性 (内容)
01 号室				14 号室			
02 号室				15 号室			
03 号室				16 号室			
04 号室				17 号室			
05 号室				18 号室			
06 号室				19 号室			
07 号室				20 号室			
08 号室				21 号室			
09 号室				22 号室			
10 号室				23 号室			
11 号室				24 号室			
12 号室				25 号室			
13 号室				26 号室			

様式4 ブロック別安否情報シート（ ）ブロック

※ブロックごとの情報を下記一覧表にまとめます。各戸の記載内容：人数など（無事：○、要支援：内容記載、不明：－）

ブロック代表名（ ）					
記入日時（ ）年（ ）月（ ）日 午前・午後（ ）時（ ）分					
号室	（ ）階 階代表名（ ）	（ ）階 階代表名（ ）	（ ）階 階代表名（ ）	（ ）階 階代表名（ ）	（ ）階 階代表名（ ）
01 号室					
02 号室					
03 号室					
04 号室					
05 号室					
06 号室					
07 号室					
08 号室					
09 号室					
10 号室					
11 号室					
12 号室					
13 号室					
14 号室					
15 号室					
16 号室					
17 号室					
18 号室					
19 号室					
20 号室					
21 号室					
22 号室					
23 号室					
24 号室					
25 号室					
26 号室					

[illegible]

対策本部からのお願い

() 号室

居住者の安否を確認しています。
帰宅されましたら

()	:	号室)
()	:	号室)
()	:	号室)
()	:	号室)

のいずれかまでご連絡ください。

※現在の状況をご説明し「災害連絡カード」
をお渡しします。

様式 10 階別備蓄品配布リスト () 階

記入者／階代表名 ()						
記入日時 () 年 () 月 () 日 午前・午後 () 時 () 分						
号 室	名 前	必要内容・数量	配布状況	号 室	名 前	必要内容・数量
01 号室				14 号室		
02 号室				15 号室		
03 号室				16 号室		
04 号室				17 号室		
05 号室				18 号室		
06 号室				19 号室		
07 号室				20 号室		
08 号室				21 号室		
09 号室				22 号室		
10 号室				23 号室		
11 号室				24 号室		
12 号室				25 号室		
13 号室				26 号室		

様式 11 備蓄品・救援物資等使用リスト：対策本部・物資班・（ ）階物資班

種別	当初配備	内 容	使用後返還場所	下欄に使用状況を記入：使用日時、使用階、使用後の返還の確認				
救助備品								
移動備品								
種別	当初配備	内 容	下欄に配布状況を記入：配布日時、配布階、配布内容・数量、配布の確認（各階物資班は配布住戸について記入）					
備蓄品・水食料								
種別	保管場所	日 時	内 容	数 量	下欄に配布状況を記入：配布日時、配布階、配布内容・数量 配布の確認（各階物資班は配布住戸について記入）			
救 援 物 資								

第4編

マニュアル策定Q&A

Q 1 マンションの対策本部は、どのくらいの震度で設置をしたらよいですか。

区と連携することを考慮し、区が災害対策本部を設置する基準である震度5強以上が1つの目安となります。しかし、マンションによって建物や居住者の状況は異なるため、お住まいのマンションに合った基準を検討してください。

Q 2 マンションの場合、震災時の避難はどのように考えたらよいですか。

マンションの多くは高い耐震性を有しており、大地震が発生した場合でも倒壊する恐れは少ないと考えられています。そのため、区では自宅の安全が確保できる場合には、自宅での生活を続ける「在宅避難」を推奨しています。家具類の転倒防止や水、食料、携帯（簡易）トイレの備蓄などの事前対策を行うことで、避難せず自宅で生活を続けていくことが可能になります。

自宅の安全が確保できない場合には、マンション内の待避所や地域の防災拠点へ避難をします。

Q 3 救護所（待避所）はどこに開設すればよいですか。

救護所（待避所）は、負傷者や要配慮者（高齢者、乳幼児、妊産婦、障害者など）と自宅での生活が困難（または自宅に戻れない高層階の居住者）な方が利用するもので、会議室、和室、ラウンジ、ロビーなどの共有スペースに開設します。

共有スペースに余裕がある場合は、救護所と待避所を分けて設置することも考えられます。また、高層階にも共有スペースがあれば、高層階の居住者用としての開設を検討してください。

Q 4 マンションの居住者が少ないため、震災時に人があまり集まらず、各階ごとの活動ができない可能性があります。その場合はどのようにしたらよいでしょうか。

居住者が少ない場合や建物の規模が小さい場合は、各階ごとの活動でなく、複数階を1つの単位として活動することや、対策本部がマンション全体の活動を行う体制も考えられます。

Q 5 賃貸マンションの場合、どのようにマニュアルを作成すればよいですか。

分譲マンションと同様に、まずは居住者で防災組織を立ち上げ、マニュアルの作成を行います。

分譲マンションの一部が賃貸になっている場合は、防災組織の活動に参加してもらうことを検討してください。マニュアルは、賃貸住宅の居住者にも配布するとともに、マニュアルを検証する防災訓練に参加してもらい、震災時の活動と一緒に取り組めるようにします。

Q 6 大規模タイプのマンションに該当するのですが、アクションシートのみで作成ではいけないのでしょうか。

大規模タイプのマンションの場合は、連絡体制などが複雑になるため、震災時活動マニュアルを作成して活動体制や内容を整理したうえで、アクションシートを作成する方がよいでしょう。

しかし、作成する時間や十分な体制が整っていない場合は、まずはアクションシートのみを作成し、体制が整ってから平時の活動などを含めた震災時活動マニュアルを作成することも考えられます。

Q 7 防災倉庫や管理人室の鍵の保管はどのようにすればよいですか。

一般的に防災倉庫や管理人室は、管理を委託している会社が管理しており、管理人が不在の時は施錠されます。いざというときに使用できるよう防災組織の役員が鍵を保管するなど、お住まいのマンションに合った保管方法や使い方を、事前に管理会社、管理組合などと決めておくことが必要です。

Q 8 高層階で使う救助用資器材はどこに備蓄すればよいですか。

救助用資器材は、低層階の防災倉庫に備蓄されていることが多く、震災時にエレベーターが停止した場合、資器材を高層階に運ぶことは非常に困難です。高層階にも防災倉庫がある場合は資器材を備蓄することを検討しましょう。高層階に防災倉庫がない場合は、共有スペース（廊下、エレベーターホール、ごみ置き場など）に配置するとよいでしょう。

Q 9 家具の転倒防止はどのようにすればよいですか。

タンスや本棚などの大きな家具は、転倒しても寝ている場所や窓ガラスにはぶつからない位置に配置します。家具の固定は、ポールとストッパーなど、2つ以上の方法を組み合わせると有効です。壁にねじで固定する場合、住宅同士の戸境壁は共用部分となっており、ねじ穴をあけられないこともありますので管理組合に確認してから行いましょう。

Q 10 防災訓練で意識した方がよいことは何ですか。

作成したマニュアルを使用し、実際に行動できるか検証する機会としましょう。

マニュアルのとおりに行動できなかった部分や不明な点を新たにマニュアルに記載して、より完成度の高いマニュアルに改定していきます。

また、地元町会の防災担当とも連携して行い、震災時に協力ができる体制を整えておくことも大切です。

Q 11 防災訓練の参加者が増えません。どのように工夫したらよいですか。

通常の訓練内容に加えて子ども向けのメニューを取り入れ、家族で参加できる内容にすることや、参加者へ記念品として防災グッズ（非常食や携帯トイレ、ライトなど）を配布すると効果的です。

また、消防署や消防団に協力を依頼し、起震車体験や初期消火訓練、応急手当訓練など多様な訓練を実施し、実践的でありながらも、参加者が楽しんで学べる内容にするとよいでしょう。

Q 12 マニュアルの作成や防災訓練を実施するにあたり、区の支援はありますか。

区では区内のマンションを対象に、防災アドバイザーを派遣し、マニュアルの作成に関する指導・助言や防災訓練の企画・提案などの支援を行っています。

ご希望の場合には、中央区防災危機管理課までお問合せください。

マンション防災対策

震災時活動マニュアル策定の手引き

平成23年 1 月 初版発行
令和 6 年 3 月 改訂版発行

刊行物登録番号
5-111

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／株式会社アイネット

マンション防災対策

震災時活動マニュアル 策定の手引き



中央区
CHUO CITY



リサイクル適性 

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。