

1 地震災害の危険を知ろう

1 マンションでの地震被害・影響

しながわ
防災ハンドブック
(全区民向け)
▶P.6~P.15

地震が発生すると、マンションではどんな状況になるでしょうか？
どんな被害があり、それがどう影響するかイメージしてみましょう。

特に高層階でゆっくりと大きく揺れる

- マンションでは、特に高層階で長い時間ゆっくりと大きく揺れる
- 震源地から数百キロメートル離れていても、揺れることがある
- 固定されていない家具等が大きな揺れによって大きく移動・転倒し、ケガをしたり室内のものが破損することがある



玄関ドアやサッシがゆがむ

- 玄関ドアやサッシがゆがんで開閉できず、いざというときに脱出（避難）できない可能性がある
- ゆがみや破損が原因で、玄関ドアの施錠ができなくなり、防犯面に不安が生じる

マンション共有のライフライン設備が停止する

- 大きな揺れでエレベーターが故障したり、停電で使えなくなると、高層階からの移動や、物資や水等、特に重いものの運搬が困難になる
- 貯水槽の水がスロッピング（液面揺動）を起こして水槽が破損する
- 排水設備に損傷が発生する可能性があり、マンション全体で安全が確認できるまで、トイレや台所、お風呂の水は流せない
- 停電になると水を供給するポンプが停止し、断水が発生する

2 ゆっくりとした大きな揺れ「長周期地震動」

長周期地震動とは、大きな地震で生じる、周期（揺れが1往復するのにかかる時間）が長い、ゆっくりとした大きな揺れのことです。高層ビル等が長周期の波と共振した場合は、長時間にわたり大きく揺れ続けることがあります。

気象庁が「長周期地震動階級」を導入

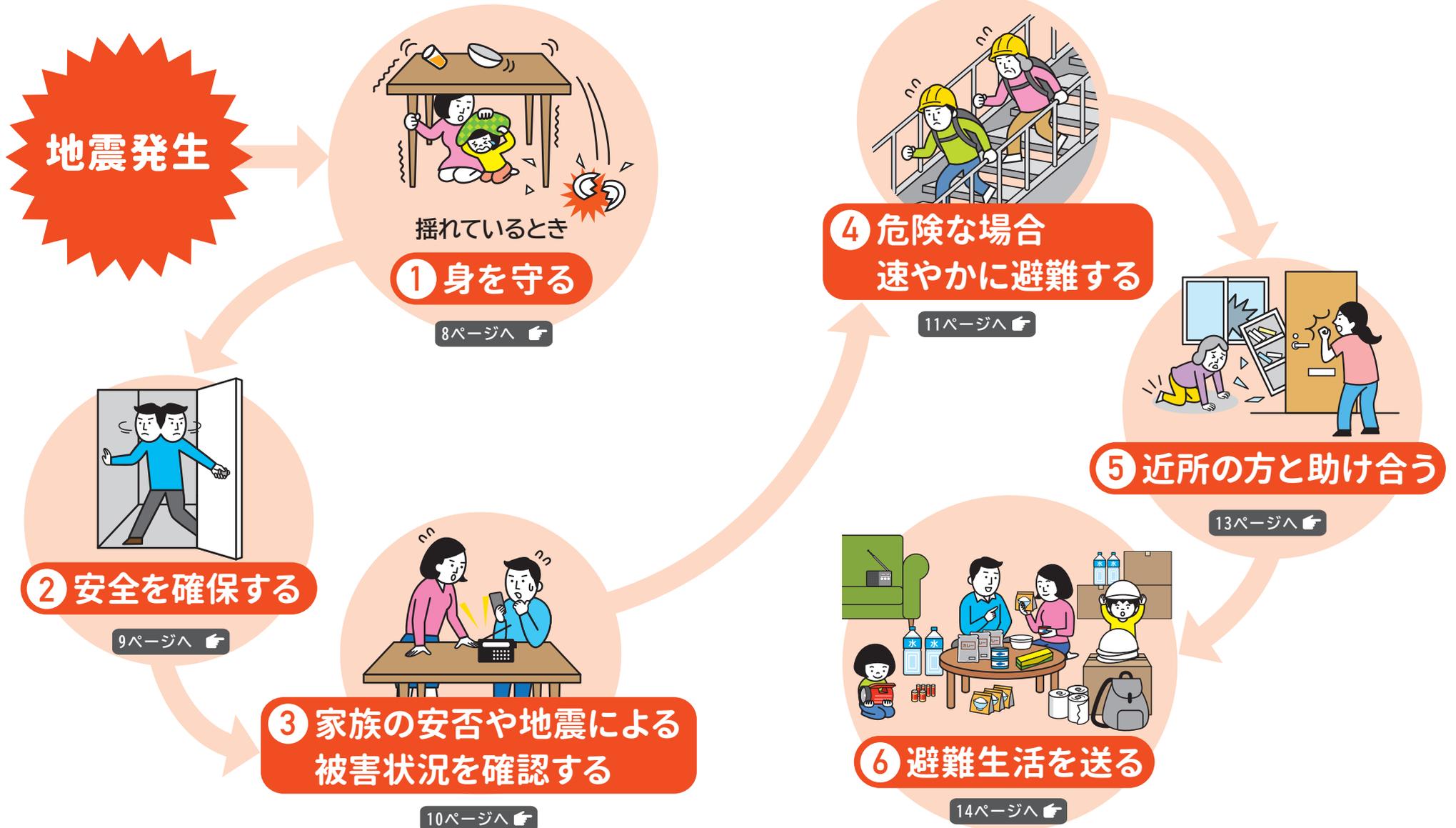
気象庁では、揺れの大きさを4つの階級に区分した指標を新たに導入し、概ね14、15階建以上の高層ビルに向けて、長周期地震動に関する情報を提供します。

長周期地震動階級関連解説表
(高層ビルにおける人の体感・行動、室内の状況等との関連)

長周期地震動階級	人の体感・行動	室内の状況	備考
階級 1 やや大きな揺れ	室内にいたほとんどの人が揺れを感じる。驚く人もいる。	ブラインド等、吊り下げものが大きく揺れる。	-
階級 2 大きな揺れ	室内で大きな揺れを感じ、物につかまらなると感じる。物につかまらなると歩くことが難しい等、行動に支障を感じる。	キャスター付きの家具等がわずかに動く。棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。	-
階級 3 非常に大きな揺れ	立っていることが困難になる。	キャスター付きの家具等が大きく動く。固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。	間仕切壁等にひび割れ・亀裂が入ることがある。
階級 4 極めて大きな揺れ	立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされる。	キャスター付きの家具等が大きく動き、転倒するものがある。固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。	間仕切壁等にひび割れ・亀裂が多くなる。



地震発生！ そのときどうする？



大きな揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたら、まずは自分の身を守ることが大切です。揺れがおさまったら、落ち着いて安全を確保し、家族や近所の方の状況を確認しましょう。危険が迫っている場合は、速やかに避難してください。

1 地震災害の危険を知ろう

2 地震発生！そのときどうする？

3 避難生活はどうする？

4 地震に備えよう

5 防災の輪を広げよう

2 地震発生！ そのときどうする？

1 身を守る

しながわ
防災ハンドブック
(全区民向け)
▶P.18、P.19

大きな揺れから、まず自分の身を守る行動をとりましょう。

基本



- ✓ どんなときもまず頭を守り、身を守る
- ✓ 揺れがおさまるまで安全な場所で待つ
- ✓ あわてず落ち着いて行動する

マンション特有のリスク

基本的に、マンションは頑丈で、倒壊の可能性は少ないとされています。それでも、大地震の発生時には危険が生じる場合があります。注意が必要です。特に高層階では揺れ幅が大きいので、固定されたものにつかまり安全を確保します。

エレベーターでは

- すべての階のボタンを押し、止まった階で降りる
- エレベーター内に防災チェアや防災キャビネットが備えてあれば活用する

エントランスでは

- ガラス飛散の可能性があるため、ガラスドアや窓から離れる
- 吊り下げ式照明があれば、かばん等で頭を守りその下から離れる
- 停電時はオートロックが機能せず、出入りが制限されたり、施錠できなくなり、防犯対策が必要になる



駐車場では

- 古い立体駐車場なら、崩壊の可能性も考え、その場を離れる
- 機械式駐車場の場合、二次災害を避けるため、管理会社を通じて安全が確認できるまでは装置を絶対に作動させない

2 安全を確保する

しながわ
防災ハンドブック
(全区民向け)
▶P.20

揺れがおさまったら、余震に注意しながら、身の回りの安全を確保しましょう。

基本

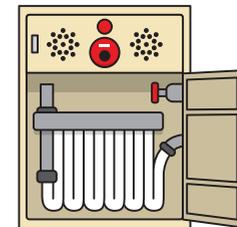


- ✓ 危険を感じる場合以外は、むやみに移動しない
- ✓ 余震に注意し、身の回りの危険を考えて行動する

火元確認・初期消火

マンションの多くは防火性能を備えた耐火建築物ですが、部屋の床材や家具等は燃えやすく注意が必要です。高層マンションでは、逃げ遅れにも注意しましょう。

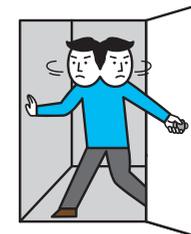
- 自宅に備えた消火器や、マンション共用の消火器・屋内消火栓で消火する
- 気密性が高いマンションでは、室内にこもった煙で一酸化炭素中毒にならないよう、はうように低い姿勢で壁をつたい、素早く避難する
- 避難する際は、窓・ドアを閉めて空気の流入を遮断し、他の部屋への燃え広がりを防ぐ
- 階段を使って避難する
- パニックに巻き込まれず、逃げ遅れない



出口の確保

マンション特有の大きな揺れで建物がゆがみ、玄関ドアや窓が開かなくなることがあります。脱出できる開口部は少ないので、玄関の避難経路の確保は重要です。余震等により避難が必要になった場合に備えて、出口を確保しましょう。

- 揺れがおさまったら、玄関のドアを開ける
- 部屋から玄関までの通路に物があれば移動し、通りやすい状態にする
- 避難ハッチや非常はしご、ベランダ等の蹴破り戸を確認し、いつでも使える状態にしておく



3 家族の安否や地震による被害状況を確認する

しながわ
防災ハンドブック
(全区民向け)
▶P.21～P.23

自分の身の安全を確保したら、離れている家族の安否を確認します。



- ✓ 家族の安否を確認する
- ✓ 正しい情報かどうか注意する
- ✓ マンションのルール (防災マニュアル等) に基づき、管理組合等に安否を伝える

家族の安否確認・自分の情報登録

あらかじめ決めた方法で家族の安否を確認し、自分の状況も伝えます。

- 災害用伝言ダイヤル 171、web 171
- 携帯電話会社の災害用伝言板
- SNS (LINE、Facebook、X)
- 玄関ドアに安否情報を書いた紙を貼りだす等、マンションのルールに基づき、自分や家族の状況を管理組合等に知らせる



正しい情報の入手先

デマに注意し、信頼できる情報源から最新の情報を入手しましょう。

防災行政無線

区内の公園等に設置された屋外スピーカーで、緊急情報を伝えます。放送内容は区のホームページ等で文字で内容を確認できます。

ケーブルテレビ品川

品川区民チャンネル (地デジ11ch) で、災害情報等を文字で発信します。

避難情報緊急通知コール

津波・浸水害・土砂災害の危険が想定される地域の方を対象に、区が避難情報等をメール等で通知。事前登録が必要です。

FMラジオ

FMしながわ(88.9MHz)で、区からの情報等を伝えます。

4 危険な場合速やかに避難する

しながわ
防災ハンドブック
(全区民向け)
▶P.24～P.27

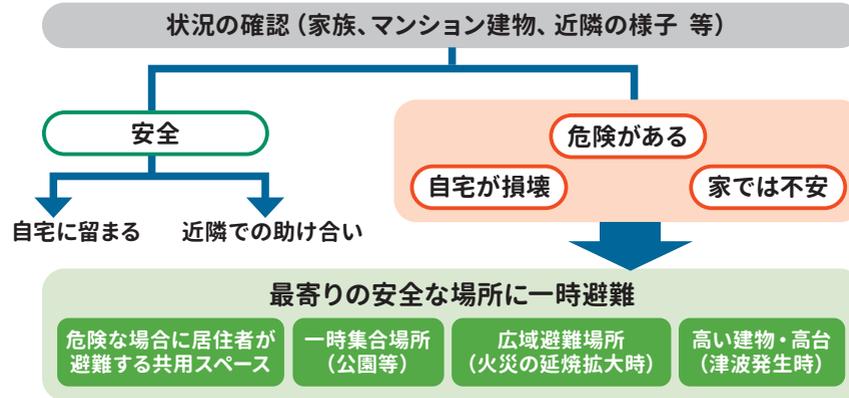
状況に応じて、避難するかどうか、どこに避難するかを判断します。



- ✓ 津波の危険がある場合は、高台やマンションの高層階へ速やかに避難する
- ✓ 建物倒壊のおそれや、初期消火できない火災が発生したときは、速やかに避難する

避難の判断

家族、自宅、周辺地域の被害状況を確認し、必要な場合は速やかに避難しましょう。



マンションからの避難が必要な場合

危険が迫っている場合や、危険のおそれがある場合には、速やかに避難します。

- 建物が崩壊するおそれがあるとき
- 火災警報器が鳴る等、火災発生のおそれがあるとき
- 周辺地域で火災が発生し、延焼の可能性のあるとき
- 津波情報の発表時に、津波浸水想定エリア内のマンションの低層階にいるとき (高層階への垂直避難も考慮する)



1 地震災害の危険を知ろう
2 地震発生！そのとぎにどうする？
3 避難生活はどうする？
4 地震に備えよう
5 防災の輪を広げよう

安全な避難行動

状況に応じ、できる限りケガから身を守る服装をする等の準備をして、安全な場所へ避難します。

服装・持ち物を準備

- ヘルメットや帽子、底の厚い靴で、落下物や破損物から身体を守る
- 持ち物は最小限で、両手が使えるようにリュックや肩掛けバッグを使用する

安全な経路で、安全な場所に避難

▶ 避難のための備えはP.23へ

- エレベーターは使わず、非常階段で1階に降り、マンションで定められている敷地内の避難場所へ一時的に避難する
- その場にいることが危険な場合は、安全な避難場所まで原則徒歩で移動する
- 津波からの避難は、マンションの高層階へ避難することも有効
- 玄関ドアが開かない場合は、ベランダ等の仕切り板（蹴破り戸）を破り、隣のベランダ等に出て、隣室を通過して避難する
- 避難ハッチや非常はしごを使う



避難支援へ協力

- 可能であれば、近所の自力で避難することが難しい方に声をかけ、一緒に避難する



マンションだから
やろう！



停電すると、マンション入口のオートロック扉の機能は停止しますが、停止したときの状態は機種により様々です。停電時に建物の内から外に出る方法を確認しておきましょう。

5 近所の方と助け合う

しながわ
防災ハンドブック
(全区民向け)
▶ P.28、P.29

災害発生初期は、公的な支援が間に合わないこともあり、近所同士の助け合いこそが重要です。共同住宅というマンションの強みを活かしましょう。



基本

- ✓ 同じフロア等の近所の方に声をかけ、安否・状況を確認する
- ✓ 余震に注意し、安全第一を心掛ける
- ✓ 救出・救護活動の際は、近所の方と声をかけ合い複数で対応する

近所の方の安否確認、救出・救護

同じフロア等、近所の方の安否を確認し、必要があれば救出・救護を行います。

マンションのルールに従って助け合しましょう。

- マンションに安否確認ルールがあれば、それに従う
- 自分や家族の安否確認後は、同じフロアの人たちの安否を確認する
- 高齢者や障害者、乳幼児や妊産婦、外国人等、特に配慮が必要な方がいる場合は、積極的に声をかけ、支援が必要か確認する
- 救出・救護を行うときは、安全を確保し、ひとりではなく複数で対応する

活動事例

シートを使った安否確認ルール

「安否確認シート」で防災意識を向上(品川区 東品川公園スカイハイツ)

東品川公園スカイハイツでは、地震が発生したときに無事であれば居住者が玄関ドアの表に貼り出すマグネット式の「安否確認シート」と、シートを使った安否確認ルールを要領にまとめ、全住戸に配付し、毎年訓練を行っています。

いざという時にすぐ使えるよう、普段は玄関ドアの内側にシートを貼っておきます。外出時にはシートが目に入り、防災のことを思い出すきっかけにもなっています。



3 避難生活 どうする？

1 避難生活、どこでする？

しながわ防災ハンドブック
(全区民向け)
▶P.34、P.35

発災直後の対応が落ち着いたあとは避難生活が始まります。生活をする場所は区立学校等に設けられた区民避難所だけではありません。マンション居住者には基本的には自宅での生活を続ける「在宅避難」が推奨されています。

マンションでの在宅避難を推奨する理由

- 一般的にマンションは耐震性や耐火性が高く、比較的被害は少ない
- プライバシーが保護されているため安心して生活できる
- 住み慣れた自宅で生活でき、環境の変化によるストレスも軽減できる
- 共同住宅の強みを活かして、マンション内で助け合える
- 避難所では収容人数が不足する可能性がある



マンションで在宅避難が可能な条件

- マンション建物や自宅が無事で、危険のおそれがない
- 安全な生活スペースが確保できる
- 階段の昇り降りに支障がない、または、マンション低層階で一時的に過ごすことができる（エレベーター停止中は高層階への移動が困難になる）

この条件にあてはまらない場合や不安がある場合には、
避難所や親戚・知人宅等への避難が必要です。

被災者の声

マンション居住者に聞いた 在宅避難生活どうだった？

過去の災害時に、マンションでの在宅避難生活はどんな様子だったのでしょうか？

生活環境

避難所はプライバシー等の確保が困難だと聞いていたので、住み慣れた自宅での生活を続けられてよかったです。



犬と一緒に避難所へ行くことにためらいがあっ…在宅避難ができたので、犬と過ごせました。

マンションの利点

同じマンションの方から物資をいただいたり、声をかけてもらったりして心強かったです。



マンション内の掲示板に電気や水道の復旧目安や物資等の情報があり、非常に助かりました。

ライフライン

上の階に住んでいるのですが、停電でエレベーターが使えなくて…階段での昇り降りに大変苦労しました。若い人が重い給水タンクを運んでくれて、ほんとうに助かりました。



ガスが止まってしまいましたが、カセットコンロとボンベの予備があったので助かりました。

在宅避難は、住み慣れた環境でプライバシーを守りながら、比較的ストレスの少ない生活ができる等の利点があります。近所の方とコミュニケーションをとりながら、安全・安心に避難生活を送りたいものです。なお、体調が悪い、不安だという場合は無理せず、避難所や医療機関等を頼りましょう。

2 マンションでの在宅避難

しながわ
防災ハンドブック
(全区民向け)
▶P.36、P.37

自宅の安全と、避難生活に必要な物資、健康を保てる環境を確保できるのであれば、在宅避難を選択しましょう。

安全確保・応急処置

在宅避難をするうえでまず最初にすることは、部屋の片付けです。ケガに注意して、倒れた家具や破損したものを片付け、応急的に使えるようにします。

まずは安心して寝起きできる場所を確保しよう



- 安全第一で行動し、危険のおそれのあるものには近づかない
- 厚底の靴や軍手等を着用し、ケガをしない服装で作業する

POINT



片付けの前に、被害の状況を写真等に残しましょう。り災証明書を取得する際や、損害保険を請求する際に役立ちます。多方向から、被害を受けた建物や家財の全景と、被害箇所へ近づいて写したパターンの2種類を撮りましょう。

マンション内の防犯対策

災害時には、混乱に乗じた空き巣等の犯罪も多発します。自宅玄関や窓の戸締り、マンション全体としての防犯対策を行い、警戒を強めましょう。

- 揺れでドアがゆがみ、施錠ができなくなる場合がある
- 停電時にはマンション入口のオートロックが機能しない可能性がある
- マンション居住者で役割分担し、見回り等の防犯対策に協力する

マンションでの避難生活における注意点

マンションは共同生活の場所です。災害時であっても、ルールに従って生活することが大切です。居住者向けに、災害発生時の対応の基本ルール（防災マニュアル）を定めているマンションもあります。ルールがない場合は管理組合等で検討しましょう。一般的にマンションでの在宅避難で重要なことは次の3つです。

水を流さない

▶ トイレに関する備えはP.25へ

排水設備に破損があるときに水を流すと、低層階のトイレから汚水があふれ出ることがあります。排水設備の安全確認ができるまではトイレやキッチン等の水を流さず、排せつは携帯トイレを使用しましょう。

マンションだからやろう！



マンションのトイレ再開のためのルールや、排せつ物のごみ出しルールを守りましょう。ごみの回収が遅れる場合も考えられます。しっかりと衛生管理し、感染症等を防ぎましょう。

エレベーターを使わない

揺れによりエレベーターの見えないところに被害があったり、動いても余震で停止する可能性があり危険です。地震発生後は使用せず、管理会社による点検で安全が確認されてから使用を再開します。

ごみ出しはマンションのルールに従う

▶ ごみに関する備えはP.26へ

し尿ごみ等、災害時には普段と違うごみが出ます。また、区では、平常時のようなごみ収集ではなく、発災後最低3日間は自宅で生活ごみを一時保管するようお願いしています。マンションでのルールに従って、分別、保管、ごみ出しをしましょう。

し尿ごみのまとめ方

- し尿ごみを入れたビニール袋は二重にし、口を固く縛る
- ビニール袋の破損を防ぐため、中の空気をできるだけ抜く
- 燃焼しやすいようビニール袋内に新聞紙等を入れる



マンションでの情報入手・伝達

各住戸の被害状況や対応状況を、管理組合の理事や管理人、賃貸人等に伝えましょう。在宅避難時におけるごみ出しのルールや、建物の復旧目安等の情報は、管理組合の理事や管理会社等から提供されます。情報がなければ問い合わせてみましょう。

マンションの掲示板・回覧板

マンションの情報共有ルールを確認しましょう。掲示板に在宅避難をする際のルールや、被災した設備等の復旧状況等が共有されます。回覧板やチラシ等で共有されることもあります。



区民避難所で情報収集

地域の防災拠点となる区民避難所には、区や防災関係機関からの情報が集まります。居住者が協力して情報を取りに行き、マンション全体で共有しましょう。

マンションだから
やろう！



平常時と同様に災害時も管理組合や管理人等は大切な存在で、マンション全体の情報がそこに集まります。マンション内に支援が必要な人がいることが分かったら、理事や管理人等に伝え、できることに協力しましょう。

マンション内の見守り・配慮

災害時にはいつもと違う困りごとも多く発生します。マンション内で困っている人はいないかを見守り、配慮することも大切です。

- 高齢者、障害者、乳幼児等がいる家庭に、「困っていることはありませんか？」等と声をかけ支援する（支援につなげる）
- 自分や家族だけで解決できない困りごとは、近所の方や理事等に支援を求める



マンションだから
やろう！



エレベーターが停止すると、特に高層階の居住者は、外出や荷物の運搬が困難になります。高齢者等、同じマンションに配慮が必要ながいる場合には「お手伝いできますか？」と声をかけてみましょう。

活動事例

居住者のアイデアで マンションの防災力を高める

マンション全体で、防災力を高めている取組を紹介します。

災害時のトイレ問題に備える！（品川区 東品川公園スカイハイツ）

東品川公園スカイハイツでは、マンション施工会社に相談し、同様の建築物で過去にトイレの配管等が損傷した実績をもとに、6弱以上の揺れがあった場合は管理組合の許可があるまでトイレを流さないことをルールに定め、各住戸に周知しています。併せて、携帯トイレ備蓄啓発用資料を作成・配付する等、マンション全体で災害時のトイレ問題に取り組んでいます。



携帯トイレ備蓄啓発用資料（一部）

災害時も特技を活かそう！「ちからこぶ」（兵庫県加古川市 加古川グリーンシティ防災会）

「マンションには様々な職種や特技の人が住んでいる。その技を防災活動に活かしたい。」と、医師、看護師、一級建築士、電気工事技師等の専門職を中心に特技登録制度をスタート。その後、小さな「ちからこぶ」程度のお手伝いまで活動の幅を広げたところ、力仕事ができる高校生や小さい子どもと遊べるという小学生も加わり、多くの居住者が参加するようになりました。炊き出し訓練の一環の「もちつき大会」や大人と小学生で行う「防災夜回り」等、楽しく活動を続けています。



マンションでの防災活動に興味が高まったら、まずは理事や管理組合のメンバー等に声をかけ、防災組織の活動に参加してみましょう。

3 マンション以外での避難生活

しながわ
防災ハンドブック
(全区分向け)
▶P.38～P.44

マンション居住者には在宅避難が推奨されていますが、危険のおそれや不安がある場合には、マンション以外の場所で避難生活をします。

多様な避難生活

区民避難所

地震による倒壊や火災により、自宅に住むことができない被災者が、避難生活を送る場所です。

- 町会・自治会単位のエリアごとに、避難所が指定されている（区立学校等）
- 物資の提供、保健医療サービスや防災情報の提供等、多くの機能を持つ
- 町会・自治会を母体とした防災区民組織を中心に、避難者が協力して避難所を運営する
- 共同生活のルールとマナーを守る必要があり、配慮も大切
- トイレの清掃等、共同生活に必要なことは避難者が交代で実施する
- 多様な価値観の人が混在し、トラブル等が発生しやすい
- プライバシーの確保が難しい

POINT



ペットと一緒に避難所へ避難する場合は、ケージやフード等必要なものを持っていきましょう。



親戚・知人宅

被災していない地域に住む親戚や知人の家で生活するのも選択の一つです。特に、高齢者や病気を抱えた人が被災地に留まり避難生活を続けることは、心身の健康に影響を及ぼし、災害関連死に至る可能性もあります。良質な食事と睡眠、医療等を受けられる地域へ避難することも検討しておきましょう。マンションを離れる場合は、避難先と連絡先を管理組合に伝えておくと、復旧のための合意形成がスムーズに進められます。



区民避難所（防災区民組織）と連携・協力し、在宅避難生活をうまく乗り切ろう

区民避難所は、自宅で避難生活を送る人にも、食べものや飲みもの・生活用品、災害情報や復興支援等に関する情報、保健医療サービス等を提供します。在宅避難者にとって区民避難所は、良好な生活環境を確保するための重要な拠点です。



区民避難所の運営は、地域のみならず（防災区民組織）で行います。マンションの居住者も支援を受けるだけでなく、防災区民組織の一員として積極的に避難所の運営に協力することが必要です。例えば、避難所内の施設の整備や清掃、物資の荷下ろしや仕分け等、様々な形で協力することができます。また、避難者同士でコミュニケーションを図ることで、地域に密接した情報を円滑に入手しやすくなります。



いざという時に備え、区民避難所の訓練に参加したり、運営する地域の皆さんとのつながりをつくっておきましょう。

り災証明書の申請

り災証明書とは、自然災害等で住家等が破損した場合に、一定の基準に基づいて被害の程度を判定し、証明するものです。生活再建支援金や義援金、税の減免・猶予、応急仮設住宅への入居等の各種支援策を受けるために必要となります。り災証明書の交付を受けるには、区が指定する窓口での申請が必要です。受付場所や時間は区から広報されます。マンションの場合は、管理組合や賃貸人が行うこともありますので、相談してください。



り災証明書の申請方法については、『マンション管理組合・理事会向け みんなで取り組むマンション防災ガイドブック』P50を参考にしてください。▶



4 地震に備えよう

1 危険を防ぐための備え しながわ防災ハンドブック (全区民向け) ▶P.46、P.47

地震の影響による被害を減らすために、日頃から備えておくことが大切です。

家具・家電の安全対策の強化

マンションの高層階は揺れが大きくなることから、家具・家電の転倒や移動も激しくなり、ケガや死亡につながります。高層階ほどしっかりと固定しましょう。

- 強度のある壁・天井に、家具転倒防止の専用器具でしっかり固定
- ポール式とストッパー式を組み合わせると効果アップ



POINT



防災用品あっせん

区では、家具転倒防止器具を含め、様々な防災用品の購入をあっせんしています。

防災課

☎ 03-5742-6696



03-3777-1181



防災用品あっせん
ホームページ

マンション火災対策

初期消火できるように、また延焼させないように備えが必要です。

消火設備の確認

- マンション共有の消火器や屋内消火栓の設置場所を確認する
- 消火器や消火栓を使えるよう訓練する

延焼をくい止める対策

- 延焼経路になるベランダ等には燃えやすいものを置かない
- 防災カーテンにする

POINT



屋内消火栓には、二人以上で操作する「1号消火栓」と、一人で操作できる「2号消火栓」があります。しながわ防災体験館で操作方法を習得できます。



しながわ防災体験館
ホームページ

2 避難のための備え

 しながわ防災ハンドブック (全区民向け) ▶P.48、P.49

1981年(昭和56年)6月1日以降に建築されたマンションは、比較的耐震性が高く建物倒壊等の危険性は低いとされていますが、火災や建物倒壊等の危険がある場合には避難が必要です。

安全な避難経路づくり

自宅の玄関

部屋から屋外へ速やかに移動するには、玄関を通りやすい状態にしておくことが大切です。

- 玄関に自転車や植木鉢等、避難の邪魔になるものを置かない
- 部屋から玄関までの通路にある家具等の転倒防止対策をする
- ドアをこじ開ける手段としてポール等の工具を用意しておく
また、こじ開けたあとは閉まらなくなるので防犯対策も検討する

ベランダ等

ベランダ等は共用部分であり、マンション居住者の避難経路にもなります。

- 非常はしご、避難ハッチの場所を確認し、実際に使えるようにしておく
- 蹴破り戸、避難ハッチの周りに邪魔になるものを置かない
- 蹴破り戸の破り方を確認する
- ベランダ等を経由した避難について、事前に近所の方と話し合っておく



玄関を出てから安全な避難場所まで

自宅の玄関を出てから、駐車場等の安全が確保できる空間までの経路を確認しましょう。できるだけ危険の少ない通路を選びましょう。

- 非常口、非常階段の位置を確認する
- 停電時に備え、エントランスのオートロックの解錠方法を知っておく
- マンションで決めた一時的な避難スペース(屋外)があるか確認する
- 屋外までの経路に障害物・落下物等の危険のおそれがないか確認する

3 在宅避難のための備え



しながわ防災ハンドブック
(全区民向け)
▶P.50～P.55

P.54の備蓄品一覧
を確認しよう！

マンションで在宅避難ができるよう、必要なものを備蓄しておきましょう。
トイレやエレベーターが使えない状況下で何が必要になるか確認しましょう。

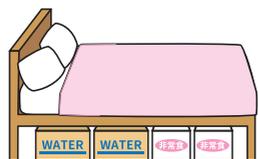
食べもの・飲みもの

特に高層階に住んでいる方は、エレベーターが使えない場合に備え、多めに備蓄しておく必要があります。階段での水等の運搬は、想像以上に困難です。

分散備蓄

置き場所が狭い場合、デッドスペースを活用し、分散備蓄をしましょう。

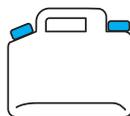
- ベッドの下
- クローゼットの隅



給水用のポリタンク

備蓄水が足りず地域の給水拠点から水をもらう場合等、運搬のために必要です。

- 持ち運びしやすい小さいサイズの給水用ポリタンク(複数用意)
- 運搬の身体的負担を軽減するためのリュックサックや小さめのキャリーバック



生活用品

災害時にはライフライン(電気、上下水道、ガス)が止まる可能性もあります。使えなくなったらどうするかをイメージして、生活用品を備えておきましょう。

カセットコンロ

温かい料理は体も心も温めます。食事メニューの幅も広がり、避難生活のマンネリ化を防ぎます。替えのボンベも用意して、使えるか確認しておきましょう。

ラップ、ポリ袋

断水の場合は、皿が汚れないようラップを巻いて食事をする事で、水を使用することなく衛生的に食器を使えます。電気やガスが使えない場合は、ポリ袋に食材を入れてカセットコンロで湯せんすることで調理ができます。使ったお湯は別の用途に使えるので水も無駄になりません。

トイレ

マンションでは、排水設備に被害がないかを確認できるまで、トイレや台所、お風呂の水を流すことはできません。水を流さず対応できるように準備しましょう。

携帯トイレ等の備蓄

家庭で必要な数を計算し、携帯トイレやポリ袋等の処理用品を備えましょう。(トイレの備蓄量の計算式:5回×〇人×7日間)

- 携帯トイレ等を備蓄していたり、マンホールトイレを準備しているマンションもあるため、管理組合に確認し、使えるようにしておく
- 断水時には水で手洗いができないため、手指消毒液等の衛生用品も忘れずに用意する

災害時のトイレ使用・再開ルールの確認

災害時でも安心してトイレを使用できるよう、マンションでの災害時のトイレ使用・再開ルールを確認しましょう。

マンション居住者にとって重要なトイレの備え

災害が発生すると、いつもどおりの生活ができないことが多くあります。特に深刻なのはトイレの問題です。過度ながまんは健康を害するおそれがあります。過去の災害では、トイレに行く回数を減らすために水や食事を控え、脱水症状からエコノミークラス症候群になった人もいました。

在宅避難をするうえでも、携帯トイレや消毒液等のトイレに関する備蓄は、健康や命に関わる大事な対策です。マンションでは、排水設備の安全を確認する前に水を流すと二次的な被害を起こす可能性があり、よりいっそう重要です。必要なものはあるか、現在の備蓄量で足りるか等を改めて確認し、不足分はすぐに購入して備えましょう。



ごみ

災害時のごみ出しルールは通常とは異なります。生活ごみに関しては、自宅やマンション内で最低でも3日間保管するための備えが必要です。詳細は、『品川区災害廃棄物ハンドブック』を確認してみましょう。



品川区災害廃棄物
ハンドブック

生活ごみの保管のための備え

衛生的にごみを保管できるよう、臭い対策用品等を用意しましょう。ベランダ等で保管する場合には、雨風に強い屋外用のごみ箱が必要です。

- 消臭剤、消臭機能のある袋
- フタのついたごみ箱



し尿ごみのための備え

使用済みの携帯トイレ（し尿ごみ）をまとめる袋や消臭剤を用意します。おむつが臭わない防臭袋も活用できます。できるだけ快適な生活ができるよう備えましょう。

災害時のごみ出し・収集ルールの確認

災害時には、片付けごみやし尿ごみ等、普段と違うごみも出ます。災害時の収集・分別方法や、マンション内でのごみ出し、保管等のルールを確認しましょう。

地震保険への加入

地震保険に加入すると、地震・噴火やそれによっておこった津波が原因で、建物や家財が損害を受けた場合に補償を受けることができ、地震発生による被害からいち早く生活を立て直しやすくなります。

- 火災保険と地震保険はセットで加入
- 共用部分はマンションの管理組合が加入
- 専有部分は個人で加入
- 賃貸マンションの居住者は、家財のみを検討



安全な在宅避難のために

しながわ
防災ハンドブック
(全住民向け)
▶P.46、P.47

マンションにいるまさに今、地震が起きたら？と想像し、今の備えで在宅避難ができるか、対策が足りていない部分はないか等、具体的にイメージし、書き出してみましょう。

①よくいる部屋のレイアウトを確認する

寝室やリビング等の家具類のレイアウト図を描いてみましょう。

寝室

就寝中は無防備
対策が重要！

リビング等、よくいる部屋
を確認しましょう

②危険なものを探す

①で描いた部屋のなかに、大きく揺れたときに倒れてくるもの、落ちてくるもの、移動してくるものがないかを探し、レイアウト図の危険な箇所に×をつけます。

POINT



- 寝室：就寝場所に本棚等が転倒したり、窓ガラスが飛散する等の危険がないか。出入口をふさがらないか。
- リビング：テレビや書棚等が転倒しないか。高いところにもものを置いていないか。
- キッチン：冷蔵庫や食器棚等が転倒しないか。中の物が飛び出さないか。

③安全対策を考える

②で×をつけた箇所を安全にするための対策を考え、書き出しましょう。

危険性	危険の種類	対策
例 ベッドの枕元の棚	転倒・落下・移動・その他	ベッドに被らない場所へ移動
	転倒・落下・移動・その他	
	転倒・落下・移動・その他	
	転倒・落下・移動・その他	

5 防災の輪を広げよう

1 マンションでの防災活動

しながわ
防災ハンドブック
(全区民向け)
▶P.56

「防災活動」と聞けば少し難しそうなおイメージを持つかもしれませんが、災害時に大切なことは日頃からのつながりです。マンション全体で災害を乗り越えるためにも、日頃からいろいろな活動に参加してみましょう。

マンションの行事に参加しよう

マンションでの行事の多くは、実は防災活動や災害時の対応にも応用できる内容です。マンション居住者の方と顔見知りになるきっかけにもなります。

行事を通じた防災の取組例

- 月1回のお茶会で、居住者同士が顔見知りになる
- 植栽の共同剪定や草むしりに合わせ、防災資器材を点検する
- 火の用心に高齢者や子ども達を巻き込み親しくなる
- 廃品回収の日に合わせて、安否確認訓練を行う
- お祭りの催しで、防災のミニ講座・ミニ座談会を行う
- バーベキュー大会で、備蓄食品を試食し、ローリングストックを呼びかける



管理組合や防災委員会等の活動に協力しよう

行事に参加し、興味を持ったら、マンション管理組合やマンションの防災委員会等の活動にも参加してみましょう。マンション全体で協力し合えるよう日頃からの体制づくりが大切です。

活動事例

マンションの防災力を高めよう！ 防災につながる活動例

楽しむ！イベントでつながりづくり(宮城県仙台市 ライオンスタワー仙台広瀬自治会)

東日本大震災時には居住者同士のつながりが大事なことを身をもって感じました。私たちのマンション自治会では、誰もが気軽にあいさつし合い、楽しく交流できることを大切に活動しています。夏祭りや年2回の防災訓練、週2回開催されるお茶飲み場「広瀬カフェ」等、大小様々なイベントがいっぱい。運営側も参加者も「楽しむ！」がモットーです。多くの居住者がボランティアとして運営にも参加し、みんな笑顔で楽しい時間を過ごしています。



「炊き出しフェス」で防災(神奈川県川崎市 パークシティ溝の口ほか)

熊本地震への支援がきっかけとなり、「パークシティ溝の口」をはじめ3つの近隣マンションが合同で開催した「炊き出しフェス」。「炊き出し」をキーワードに、アルファ化米を使った熊本風おにぎりの屋台やローリングストック料理ワークショップ、熊本地震の学びをシェアするトークセッション等を実施しました。「楽しみながら学ぶ」を軸に、子どもから高齢者まで幅広い世代が数多く参加し、防災をテーマに交流が深まることで、マンション居住者だけでなく、地域全体のコミュニティづくりにも活かされました。



ヘルプマークを身に着けた方への災害時の支援について

ヘルプマークとは、外見からはわからなくても、援助や配慮を必要としていることを知らせるマークです。災害時にこのマークを身に着けていて、困っている方を見かけたら、安全に避難するための支援をお願いします。



2 地域(防災区民組織)での防災活動

しながわ
防災ハンドブック
(全区民向け)
▶P.57

地域の防災活動にも目を向けてみましょう。防災区民組織は、町会・自治会を単位とした「共助」の担い手となる組織です。町会・自治会区域内の全区民を構成員とし、自主的な防災活動を行っています。

マンション居住者も防災区民組織の一員です

地域の防災対策は町会・自治会を単位とした防災区民組織を基本として組み立てられています。震災時には、防災区民組織等が中心となり、区等の公助と連携しながら、区民避難所や在宅での避難生活を支える活動を行います。防災区民組織の一員であるマンションの皆さんも、地域の防災活動への参画が必要です。

マンション居住者も区民避難所から支援を受けます

マンションでは、発災時の建物倒壊や火災の危険性は低く、建物が安全であれば在宅で避難生活を送ることができますが、ライフラインが停止すれば、区民避難所から食べものや飲みもの、生活用品、情報、その他支援を受けることになります。いざという時に円滑に区民避難所と連携できるよう、避難所運営の中心となる防災区民組織(町会・自治会)の方々と日頃から顔の見える関係を築いておくことが大切です。

地域の防災イベントや研修・訓練に参加しよう

防災区民組織では、地域住民を対象に防災に関するイベントや研修・訓練を実施しています。是非、地域で行われる訓練等に参加して、防災の知識や技術を身につけてください。

● 地区総合防災訓練

毎年9～11月に各地区で実施している地区総合防災訓練では、応急救護や初期消火等、いざというときの対応を身につけることができます。防災に関心を持ち始めた子どもから大人まで気軽に参加できる訓練が企画されています。



消火訓練

- 区内一斉防災訓練(避難所運営訓練)
毎年12月、大地震の発生を想定し、各地域で一斉に区民避難所の開設や運営の訓練が行われます。避難所の受付や備蓄物資の確認等、避難所運営に関連する様々な体験ができます。



避難所受付名簿の作成訓練

避難行動要支援者の支援体制づくり

防災区民組織は平常時から様々な活動を行っています。活動のひとつとして、避難行動要支援者の支援体制づくりがあります。一人(自力)で避難が難しい方には、その家族や地域に住む方々が避難行動を支援し、命を守る必要があります。マンション居住者も、地域の一員として、その活動に積極的に協力しましょう。

活動事例

地域とマンションとが連携・協力し、防災訓練を実施

所属町会と連携し、2部制で合同防災訓練を開催(品川区品川芙蓉ハイツ)

品川芙蓉ハイツ管理組合は、所属する八ツ山町会と合同で防災訓練を実施しました。訓練は2部構成で、1部は安否確認訓練等マンション居住者として最低限理解しておきたいことを、2部は町会と合同で、心臓マッサージやAED・消火器・発電機の使い方等を学びました。全体で60人以上の方が参加しましたが、合同で実施したことで、当ハイツ居住者と町会住民とのコミュニケーションの機会ともなりました。

お住まいのマンションの地域で防災訓練が実施されるときは、参加してみましょう。



合同で実施した防災訓練の様子