



火 事



地 震



ゲリラ  
豪雨

# 防災マニュアル

～いざという時のために日頃の準備を～



## N 日神管財株式会社

〒160-8411 東京都新宿区新宿五丁目8番1号 TEL.03-5360-2081

日神不動産株式会社(東証一部上場)グループ会社  
マンション管理業者登録 国土交通大臣(2)第030030号  
一級建築士事務所登録 東京都知事登録 第43998号  
建設業者登録 東京都知事許可(特-19)第117762号  
社団法人 高層住宅管理業協会及び同保証機構加入  
社団法人 日本住宅建設産業協会 会員

**NISSHIN**  
日神管財株式会社

## はじめに

「災害は忘れた頃にやってくる」と言います。

2011年3月11日、誰もが忘れることの出来ない

東日本大震災が日本を襲いました。

謹んで震災のお見舞いを申し上げます。

この未曾有の大震災の教訓を基に、

私たち一人ひとりが防災や地震に関する意識を持ち

備えることが大切になります。

〈自分の身は自分で守る〉が防災の大前提ですが、

マンションでは皆様が力を合わせることで、

一人ひとりの力ではできない災害への備えも可能になります。

そのためには管理組合を中心に

日頃から防災意識を高めることが大切です。

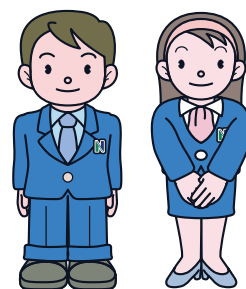
マンションは強固な建物です。

この有利な条件を活かして、

もっと安全で安心できる生活を送るために

この冊子を万が一に備えるためのマニュアルとして

ご利用ください。



## I N D E X

### ■日頃の心がけ ...03

#### 1. 防災対策はコミュニティづくりから

- 「お互い声をかけあう」ことが大切です
- 管理組合の役員を経験してみましょう
- 自己紹介のきっかけは、マンションのイベントから
- 入居者名簿の整理は忘れずに
- 自主防災組織を確立しましょう
- 防火管理者の役割

#### 2. 災害を想定した建物と設備のチェック

- 共用部分の安全確保の確認は管理組合でも行いましょう
- 非常用の設備を確認してみましょう
- マンション内を歩いてみましょう
- 119番への通報と非難時の注意点

### ■地震発生時の備え ...07

#### 1. 管理組合への防災備蓄の準備をご提案しています

- 個人の防災備蓄と同時に、管理組合でも準備をしましょう

#### 2. 地震発生時、お部屋の中には危険がいっぱい

- 家具が凶器になることも ■ 安全の確保と火の始末
- 〈参考資料〉震度とは

### ■台風やゲリラ豪雨への備え ...10

- マンションの弱点を知る ■ 居住者様一人ひとりの気配りと目配り

### ■防災意識度チェック ...11

# 日頃の心がけ

## 1

### 防災対策は コミュニティづくりから



#### 「お互い声をかけあう」ことが大切です

いざという時、ご近所の協力は大変心強いものです。知らない人同士よりも顔見知りの方同士の方が何かと心強いものです。一人暮らしのお年寄りやお子さんのいるお宅を把握したり、日頃からご近所同士で挨拶を交わしておきましょう。

#### 管理組合の役員を経験してみましょう

管理組合の役員を経験することはとても大切なことです。前向きなお気持ちで役員を経験することで、役員同士が親しくなったり、マンション全体のことや居住者皆様のことがわかるようになり、防災意識も高まります。

#### 自己紹介のきっかけは、マンションのイベントから

「うちのマンションでも何かイベントをやりたいな」そのひと言がきっかけで、季節ごとのイベントを開催したマンションもあります。子供会・餅つき大会・クリスマス会などのイベントは顔見知りになる良いチャンスです。

#### 入居者名簿の整理は忘れずに

いざという時に備えて、管理組合で居住者の名簿を整えておいたり、緊急連絡網を作成することも大切です。ただし、プライベートに関することなので、名簿等の管理は慎重に行いましょう。

#### 自主防災組織を確立しましょう

災害時には「災害対策本部」を作ることも必要です。事前に非常時の組織と活動ごとの役割分担や任務内容を決めておくことが大切です。防災は居住者全員が主役です。出来るだけ多くの居住者が何らかの役割を受け持つようにしましょう。

#### 防火管理者の役割

マンションは旅館やデパートなどと同じように、消防法で防火対象物に指定されています。居住者が50人以上のマンションでは、防火管理者を選任しなければなりません。防火管理者になるためには講習を受けて資格を取得します。防火管理者は消防計画を作成し、消防訓練・防火教育・消防用設備の管理などを推進します。しかし、防火管理者一人で防災活動を行うことはできません。防火管理者をバックアップするためにも、マンションの規模に関わらず防災組織を確立する必要があります。

#### 【自主防災組織の役割(例)】

##### 平常時

- 棟内の安全点検 (防火管理者)
- 防災組織の普及・啓発
- 防災訓練

##### 災害時

- 初期消火班
- 避難誘導班
- 救出・救助班
- 情報の収集・伝達班
- 避難所の管理・運営班

■災害時には、具体的にどのような任務を誰が責任者となって行うのか予め決めておくことが必要です。  
■災害時の組織の設営には、一定の広さと設備を確保できる場所が必要です。

## 2

### 災害を想定した 建物と設備のチェック

#### 共用部分の安全確保の確認は管理組合でも行いましょう

マンションには、いろいろな防災設備があります。これらの設備がどんな時でも使えるように管理組合でチェックをして、訓練などを実施しておくことで安心です。

#### 非常用の設備を確認してみましょう

マンション内の非常用の設備は普段使うことがありません。しかし、いざという時に慌てないよう確認しておきましょう。



#### マンション内を歩いてみましょう

災害時を想定して皆様がマンション内を歩いてみましょう。皆様が確認し合うことで防災意識が高まります。たとえば防火設備の位置を確かめたり、避難誘導灯が不点灯になっていないかチェックしましょう。非常用照明は点灯時間が20～30分位です。長時間停電になった場合に備えて非常用照明の電源確保も大切です。また、マンション内を安全に避難できるルートマップを作成し、避難場所も日常的に確認しておきましょう。東日本大震災では、携帯電話よりも公衆電話の方がつながりやすいことがわかりました。マンション内の公衆電話の設置を検討したり、管理事務所の固定電話を緊急連絡先にして、居住者様限定で電話番号を公開することも有効です。

たとえば...

### 避難ハッチ

バルコニーの避難ハッチ(はしご)の使い方を確認しましょう。(確認の際は下階の方に一声おかけください)



室内で火災が起きた場合、玄関が無事であれば玄関から避難し、玄関に火の手が回ってしまった場合にはバルコニーの避難ハッチをご使用ください。

#### 避難ハッチの使い方

- 1 上ふたを全開する。上ふたにはロックが掛かっています。落ち着いてロックを外してください。(上ふたを全開すると、下ふたは自動開放します)
- 2 『強く押す』または『PUSH』と表示された箇所を押す。
- 3 はしごが下がる。

## 2. 災害を想定した建物と設備のチェック のつづき...

### 外廊下

外廊下は大切な避難経路です。ここに面している窓や玄関には耐火性のある物が使われています。



### 誘導灯・煙感知器

天井面には防災設備として煙感知器が設置されている場合もあります。この煙感知器の作動により防火扉が自動的に閉鎖し、延焼を防ぐ効果があります。



### 連結送水管

消火の時に消防隊が使用する設備です。マンションの共用部分に設置されています。連結送水管の前に物を置くことは絶対にやめましょう。



### 消火器

消火器の使用方法を覚えておき、実際の火災の時に慌てないようにしましょう。



- 1 安全ピンを引き抜く
- 2 ホースを外し火元に向ける
- 3 レバーを強く握って放射する



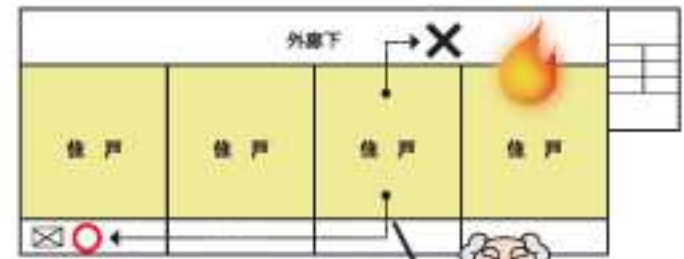
## 初期消火

は、消防隊が到着するまで居住者が協力して行いましょう。しかし、炎の勢いが強かったり、炎が天井まで達していたら危険です。すぐに避難してください。マンションの居室は、火災などの際に玄関側から外廊下に避難する方法と、バルコニー側から避難するふたつの方法があります。火元とは逆方向に避難してください。

玄関からの避難が困難な場合は、バルコニーの仕切板(パーテーション)を破壊して隣接住戸に避難してください。仕切板(パーテーション)は足で蹴れば女性でも簡単に破ることができます。枠の周りについた破片は急なないので、外してぐり返してください。

バルコニーは災害時や火災時に重要な避難通路となります。避難の時に通行の障害となるような物を仕切板(パーテーション)の前に置くことは止めましょう。

また、避難の時にはエレベーターは使わず、階段を利用しましょう。



## 119番への通報と避難時の注意点

火災が発生した場合は、まず大声で周囲に知らせてください。笛を用意しておくことも有効です。そして、「慌てず」「ゆっくり」「はっきり」と消防署へ通報してください。



### 【119番への通報の仕方(例)】

- 消防署: はい、119番〇〇消防署です。火事ですか？救急ですか？
- 通報者: 火事です。
- 消防署: 何が燃えていますか？
- 通報者: 3階のお部屋から火が出ています。

- 場所とあなたのお名前、今かけている電話の番号を教えてください。
- 東京都〇〇区〇〇町〇丁目〇番地の日神/レステージ〇〇201号室の〇〇です。電話は090-0000-0000です。
- では、マンションの近くに、何か目標物がありますか？
- 〇〇小学校の隣のマンションです。
- はいわかりました。すぐに出動します。

# 地震発生時の備え

地震はいつどこで起きるかわかりません。また、その時に家族と一緒にいるとも限りません。災害が発生した場合には、自分の周りあるいは自分自身がどのような状況になってしまうのか、どう行動すべきかを日頃から具体的にイメージしておくことが必要です。また、家族との集合場所は必ず決めておきましょう。

## 1 管理組合への防災備蓄の準備をご提案しています

### 個人の防災備蓄と同時に、管理組合でも準備をしましょう

地震発生時の問題は、ライフラインがストップすることです。電気や水道が使えないことを想定し、各家庭で2~3日分の食料や飲料水などを備蓄しておくように管理組合から呼びかけましょう。個人では用意できない防災用資材や仮設トイレなどは管理組合として備蓄することも大切です。また、10月に放送されたNHKニュース おはよう日本の「マンションの防災 震災で浮かび上がった課題」では、地震によりマンションのエレベーターが長期間停止した東日本大震災の事例を取り上げ、管理組合の備蓄倉庫は1階だけではなく各階に分散する必要があると紹介していました。

### 管理組合の防災用品



管理組合で防災資材などを用意しましょう。

### 各家庭の備蓄食糧



各ご家庭でも2~3日分の食料や飲料水を備蓄しましょう。

## 2 地震発生時、お部屋の中には危険がいっぱい

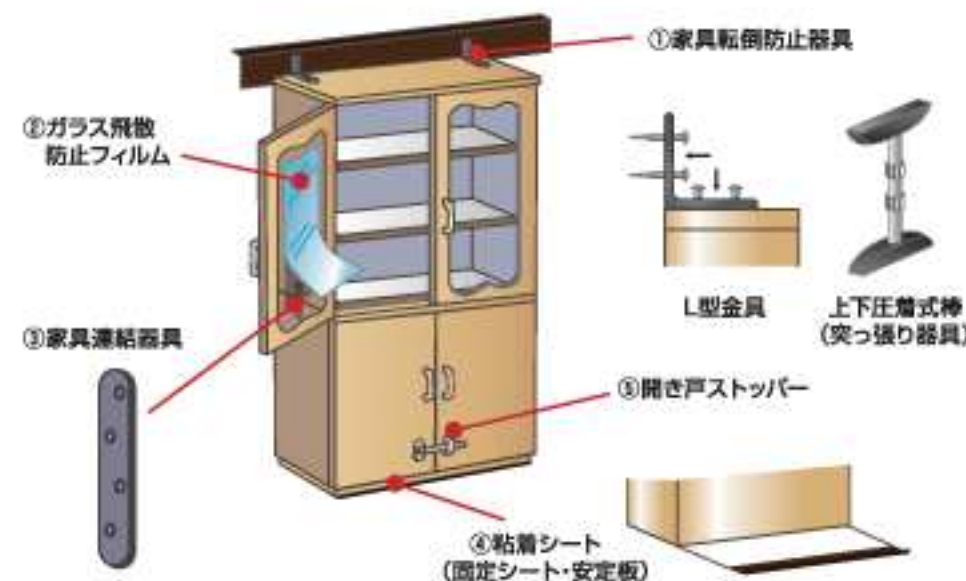
### 家具が凶器になることも

地震でマンション自体に被害がない場合でも、お部屋の中で家具や物が倒れたり、落ちたりして「凶器」になることがあります。タンスなどの背の高い家具は固定するか、居室以外の部屋に置くようにしましょう。



### 家具の転倒防止策

上下圧着式棒	家具と天井の隙間に取り付ける棒です。なるべく梁下部分に固定してください。	
ビス式チェーン	柱や鴨居のない場合は、ビスを壁に打ち込みチェーンを付けて家具と結びます。	
クサビ型	家具を後ろに傾けて手前に倒れにくくします。家具の下にはめ込んでください。	
L型金具	家具と壁を直接固定します。壁は内側に木軸がある部分に固定します。	
その他	ガラス飛散防止フィルム	粘着シート
	戸棚の中身が飛び出してガラスが飛び散るのを防ぎます。テレビやパソコンの落下を防ぎます。マジックテープなどで脱着可能なタイプもあります。	



2. 地震発生時、お部屋の中には危険がいっぱい のつづき...

安全の確保と火の始末

地震が発生した時に怖いのは火災です。地震が発生したら使用中のガス器具などの火を消します。また、電気器具はコンセントを抜き、ブレーカーもOFFにします。



地震の時の火を消すタイミング

揺れを感じた時 ▶ 身に危険がない場合や火元のすぐそばにいた場合はすぐに火を消す。

揺れが止んだ時 ▶ 大地震の場合は、まず自分の安全を確保してから火を消す。

出火してしまった時 ▶ 火災の初期は、大抵の場合消火器で対応できます。慌てずに消火器での初期消火を行う。

その他、注意するポイント

- ・バルコニーや共用廊下・階段には避難の障害になる物や燃えやすい物は置かないようにしましょう。
- ・ガス開栓のマイコンメーター復旧マニュアルの内容をよく読んでおきましょう。

〈参考資料〉震度とは

震度とは、地面の揺れの強さで表しますが、同じ地震でも地盤や建物の階数により揺れの程度が違ってきます。

震度0	人は揺れを感じない。
震度1	屋内にいる人の一部がわずかな揺れを感じる。
震度2	屋内にいる人の多くが揺れを感じる。眠っている人の一部が目覚めます。
震度3	屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。恐怖感を覚える人もいる。
震度4	かなりの恐怖感があり、一部の人は身の安全を固ろうとする。眠っている人のほとんどが目覚めます。
震度5弱	多くの人が身の安全を固ろうとする。一部の人は行動に支障を感じる。
震度5強	非常に恐怖を感じる。行動に支障を感じる。
震度6弱	立っていることが困難になる。
震度6強	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。
震度7	揺れにほんろうされ、自分の意思で行動できない。

※マグニチュードは地震そのものの大きさを表すものです。  
 ※1981年(昭和56年)の建築基準法改正で、現在の震度6強程度に相当する揺れでも倒壊しない高い強度を求める「新耐震基準」が定められました。

台風やゲリラ豪雨への備え

近年の台風は雨量も多く、各地で大きな被害が出ています。また、進路の予測も困難で、突発的・局地的な雷や豪雨(ゲリラ豪雨)が各地で猛威をふるい、私たちの生活に大きな脅威となっています。



マンションの弱点を知る

地階部分にエレベーターピットや機械式駐車場があるマンションは、局地的な集中豪雨に見舞われた時、雨水が大量に流れ込むことがあります。土のうなどを用意し、集中豪雨に備えることも大切です。また、立地条件や周辺の地形によっては、周囲の雨水が流れ込み、近隣の土砂が崩れることもあります。水の被害を想定し、次のような対策を立てておきましょう。

居住者様一人ひとりの気配りと目配り

強い風が吹くと物干し竿や植木鉢などが吹き飛ばされることがあります。台風などの強風の時には、バルコニーに置いてある物は室内に移動しておきましょう。バルコニーの排水口に落ち葉や雑草などがあると、雨水の流れが悪くなり、溢れてしまうこともあります。溢れた雨水は他の住居へ浸水または漏水することにもなりかねませんので、日頃から排水口はきれいに掃除しておきましょう。台風やゲリラ豪雨の恐れがある時は、機械式駐車場の地下のバレットは上段に上げておきましょう。スロープ式の地下駐車場の車も一時的に地上へ出しておくことで安心です。

2011年の夏と初秋に大型の台風12号と15号が関東に接近した際、日神管理から下記内容を各マンション内に掲示させていただきました。

台風上陸による被害防止のご理解とご協力

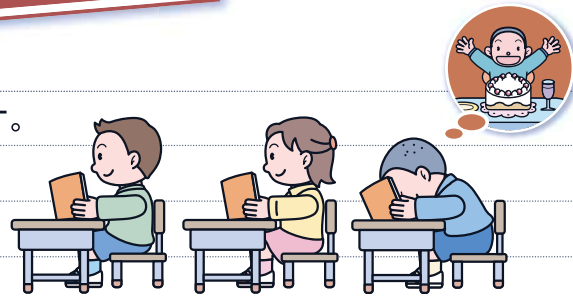
- ①バルコニー、ルーフバルコニーの排水口のゴミ等の除去にご協力願います。
- ②風で飛ばされそうな物、倒れそうな物をバルコニー等に置かれている方は部屋内に移動願います。
- ③立体駐車場の地下をご利用の方は、冠水する恐れがありますので、事前に移動願います。
- ④冠水が予想される場合、エレベーターは基準階(1階)より上の階での昇降にご協力願います。
- ⑤冠水が予想される場合、「土のう」の設置のご協力をお願いします。
- ⑥屋外のゴミ置場にゴミを出さないようご協力ください。
- ⑦自転車置場に置いてある自転車の整理整頓のご協力をお願いします。
- ⑧扉の開閉時には、突風に十分ご注意ください。
- ⑨廊下、階段は雨で滑りやすくなっておりますので、ご通行にはご注意ください。

# 防災意識度チェック

「自分だけは大丈夫」という思い込みは禁物です。

下記の項目であなたが実行しているものは

いくつあるでしょうか？



災害時の避難経路と避難場所を確認していますか？

**ポイント** お部屋から外に脱出できる経路を2ヶ所以上知っていますか？玄関は揺れによってドアがゆがんで開かなくなってしまうこともあります。玄関以外にも、バルコニーか避難はしごを使う経路もあります。また公共の避難場所を確認しておきましょう。

避難経路(廊下やバルコニー)に物を置いたりしていませんか？

**ポイント** 廊下やバルコニー、共用廊下は避難経路です。廊下やバルコニーに物を置いてしまうと、スムーズに避難することができません。避難ハッチ、隣のバルコニーとの仕切板(パーティション)も荷物などでふさがないようにしましょう。

バルコニーに、風で飛ばされて落下しそうな物を置いていませんか？

**ポイント** バルコニーに植木鉢や掃除用具、洗濯用品などが不安定に置かれていたら、台風や突風時に落下することがあります。とくに中高層階から落ちた場合は加速がつき、小さな物でも大きな被害につながることがあります。

部屋にあるブレーカーの設置場所を知っていますか？

**ポイント** 台風などでブレーカーが落ちた時すぐに復旧できるよう、設置場所を確認しておきましょう。とくに夜間の停電は真っ暗になってしまうので、場所がわからないとスイッチの操作ができません。

消火器の使い方を知っていますか？

**ポイント** 消火器の操作のポイントは3つ。この冊子の【消火器の使い方】で確認してください。また、消火器を物置の奥などにしまっていると、いざという時に使えません。家族全員が取り出しやすい場所に設置しましょう。

応急手当の方法は知っていますか？

**ポイント** 災害時はケガ人が大勢出ることが予想され、すぐに自分のところへ救急車が駆けつけるとは限りません。万一来て、応急手当の方法を知っていると安心です。ご家族はもちろん、ご近所の人を助けるためにも知っておきましょう。

事前に持ち出す物を用意し、重要な物の保管場所を決めていますか？

**ポイント** 非常袋を用意して、所定の位置に置いていますか？家から持ち出す物は、ご家族で分担して運べるよう、人数分のリュックも用意して詰めておくと良いでしょう。

ご家族同士での連絡方法や、落ち合う場所を決めていますか？

**ポイント** 災害時は、携帯電話が通じるとは限りません。ご家族がバラバラの場所にいたらどこに集まるかを決めておくと、迷ったり行き違いにならずに安心です。

緊急時に必要な公共機関の電話番号を控えていますか？

**ポイント** 近くの病院や小中学校、高校、大学や防災センターなど、いざという時に必要な場所の連絡先を財布や非常用袋に入れておくと良いでしょう。

ご近所の方とコミュニケーションを取っていますか？

**ポイント** 災害の被害を少しでも減らすためには、ご近所の人々同士で助け合うことが大切です。日頃からコミュニケーションを取っておくと心強いです。

災害伝言ダイヤルの使い方を知っていますか？

**ポイント** 災害伝言ダイヤル(171)はNTT東日本と西日本が提供するシステムで、大規模な災害の時に伝言板の役割を果たすものです。使い方を予め調べておけば、万一の時に慌てずに済みます。

## 診断結果

さて、あなたはいくつ実行していましたか？

10個以上



防災意識が高いようです。万一の時は慌てずに行動しましょう。

5~9個



意識はしていますが、まだ万全とは言えません。準備の不足を補いましょう。

0~4個



災害に対して油断していませんか？この機会にきちんと準備しましょう。

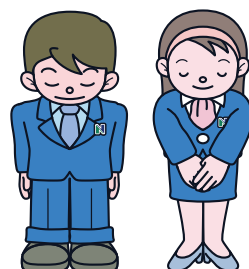
## おわりに

防災の取り組みは皆様が主役となりますので、  
しっかりとした意識を持ちできるだけ多くの方が役割分担を  
受け持つようにしたいものです。

また、管理組合は区分所有の組織ですが、防災は賃借の方も含め、  
日神管理と連携して組織を作ることをご提案します。

そして何よりも大切なことはコミュニティーの形成です。  
コミュニティーの形成は防災だけでなく、  
防犯や近隣トラブルの緩和にも役立ちます。

管理組合を中心に日頃から防災意識を高め、災害対策を立てましょう。



### 下記のこと、日頃から心掛けておくと安心です

- 炊き出し等の手順を学んでおくことも大切です。
- 居住者の血液型の事前登録や治療中の病気の確認、専門病院の登録などがあると、緊急時の対応が素早くできます。
- 救護のため、医薬品をそろえておきましょう。
- 国土交通省のホームページにあるハザードマップ(自然災害による被害を予測し、その被害範囲を地図化したもの)も活用しましょう。<http://disaportal.gsi.go.jp/>

### 防災体験情報

- 管理組合様の団体で、下記の施設の防災体験ができます。日神管理(株)でご準備等の相談を承ります。

名称:本所防災館(東京消防庁) 住所:東京都墨田区横川四丁目6番6号

## 災害準備メモ

いざという時に備え、大切なことをメモしておきましょう。  
このマニュアルも所定の場所に置くか、非常袋に入れるなどして、  
災害時に持ち出せるようにしておきましょう。

自宅住所		電話	
------	--	----	--

### 緊急時の連絡先(勤務先・学校・携帯電話など)

家族又は施設名	住 所	電 話	備 考

### 親戚・知人の連絡先

氏 名	住 所	電 話	備考(家族との関係など)

### 避難場所

避 難 所	家族の集合場所	広 域 避 難 場 所

### 家族の救急用データ

家 族 名	生 年 月 日	血 液 型	服 用 中 の 薬 ・ ア レ ル ギ ー 等