

備えて安心！在宅避難

マンション防災マニュアル 作成の手引き

在宅避難とは

発災後にご自宅の安全が確認された場合に、住み慣れたご自宅で生活続けることを在宅避難といいます。

耐震性のあるマンションでは、プライベートや良好な衛生環境などが確保しやすく、ご家庭で事前にご準備をすれば、日常に近い生活が送れます。

目次

はじめに

マンションで想定される被害例	1
各家庭での防災対策例（自助）	2
各家庭での備蓄品の例（自助）	4
管理組合等が取組む防災対策（共助）	5
自主防災組織の立ち上げ（共助）	8
震災時の行動マニュアル（共助）	9
防災訓練実施までの準備（共助）	10
マンション防災に関する行政の事業	11



はじめに

首都直下地震などの大規模震災が発災した場合、「社会インフラ（鉄道・道路、電気・ガス・上下水道、通信等）」は、大きな被害を受け、発災前のような快適な生活は難しくなります。

一般的にマンションは、鉄筋コンクリートなどの構造を持つため、木造家屋に比べて防火性能や耐震性能が優れているといえます。

平成7年に発生した阪神淡路大震災での調査では、マンションの場合は、90%近くが軽微・損傷なしという結果が出ています。また、風水害においても、建物が損壊することは少ないといえます。

しかし、建物は健全でも、大地震では社会インフラが、全く機能しない状況に陥るおそれがあります。マンションのお住まいの方が備えをしていなければ在宅避難はできません。

そのため発災後の生活を想定した、各家庭（自助）及びマンションや地域社会（共助）における事前の準備が大変重要になります。

この「作成の手引き」は、発災後の状況を想定し、事前に必要十分な準備を行い、より日常に近い在宅避難を実現して頂けるよう作成しました。

なお、事前の準備内容等は、ご家族の構成やマンションの立地環境、建物・設備の状況により異なってきます。

この「作成の手引き」等をご参考に、それぞれのマンションやご家庭に適した「防災マニュアル」を作成し、防災訓練で検証して「いざというときに実践できるもの」に仕上げて頂けるようお願いいたします。



〇〇〇マンション



防災会議

マンションで想定される被害例

●エレベーター停止・閉じ込め

震度 5 強程度以上の揺れでエレベーターは自動停止します。また震源地が近い場合は途中階で止まり、エレベーター内に閉じ込められることがあり、安全が確認されるまで停止します。

また、防災用品を格納したエレベーターチェアを設置すれば、万が一閉じ込められても体力や気力の消耗を抑え、救助を待つことができます。



●給排水設備の破損

地震で給排水管が損傷した場合、各階で漏水することがあります。配管の不具合がないことが確認されるまで水道は使わず、水を流さないようにしましょう。

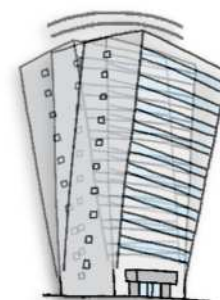
各家庭では携帯トイレや飲料水の備蓄が必要です。



●地震による揺れは、上層階ほど大きく揺れる

東日本大震災のように長周期地震動が発生すると、上層階ほど大きく揺れます。そして家具類の転倒や落下、ガラスの飛散、電気配線の損傷等による二次被害（怪我、火災）の発生が想定されます。

二次被害に遭わないように家具類の転倒防止器具の取付けや感震ブレーカーを設置しましょう。



●安否確認と救助活動の問題

発災直後は安否や在宅の確認を迅速に行い、必要により、けが人等の救助が必要です。そのためには居住者が自然に助け合える関係づくりが大切です。

発災時の居住者名簿や要配慮者名簿のほか、日頃の良好なコミュニケーションが必要です。

※名簿は個人情報に十分配慮して作成してください。

また、名簿の管理・取扱規則の制定も必要になります。



●廃棄物の問題が発生する

発災直後は道路の通行が困難となり、発災前のような廃棄物収集はできません。

※廃棄物収集が再開されるまでは、各家庭で分別して保管してください。



各家庭での防災対策例（自助）

■ 飲料水や食料品の備蓄

世帯の人数分の飲料水・食料品を7日以上（最低3日分）準備しましょう。

自宅で疑似キャンプ体験を通じて必要な備蓄品の種類と数量が分かります。普段からローリングストックにより食べた分を買い足す方法を取り入れておくことも有効です。また必要となる調理器具やごみを保管しておく袋なども準備しておきましょう。なおポリ袋を活用した調理方法なども試してみましょう。



■ 携帯トイレを活用し、水は流さない

地震で排水管が損傷した場合、水を流すと低層階で汚水があふれ出ます。排水管の不具合がないことが確認されるまで水を流さないでください。

※排水管に不具合がないことが確認できるまで絶対に水は流さないでください。その間は携帯トイレを使用し、汚物はごみ収集が再開されるまでは、自宅内で保管してください。



■ 感震ブレーカーを設置し、通電火災をなくそう！

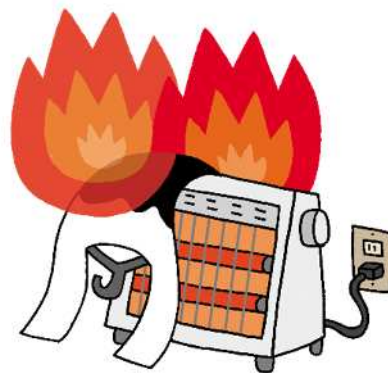
通電火災とは、電気ストーブ、アイロン等の電気機器のスイッチが入ったまま再通電したことにより、接していた可燃物を過熱し出火することです。

感震ブレーカーは地震を感知した時に自動的に通電を停止し、火災の発生を防止します。

なお、復電時は、電源ケーブルや端末機器の安全を確認しながら使用してください。

荒川区では、全世帯を対象に、感震ブレーカーの購入費や設置工事費の一部を補助しています。

詳しくは、区のホームページをご覧ください。



<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a013/bousai/sonae/okunaianzen.html>

各家庭での備蓄品の例（自助）

※ご家庭により、必要な備蓄品は異なります。お子さんがいる家庭ではおむつや粉ミルク、女性がいる家庭では生理用品など、各家庭で必要なものを事前に準備しておきましょう。
※荒川区（防災課）では防災用品のあっせんを行っていますのでご活用ください。

品 目		概要
特に重要	飲料水	 人数×3リットル×7日分（最低3日分）
	食料品	 人数×3食分×7日分（最低3日分）
	携帯トイレ	 人数×5回以上×7日分（最低3日分）
懐中電灯		 停電時に必須です。昼間でも内廊下や内階段は真っ暗です。
救急セット		 ケガをした時の応急手当て用です。
スリッパ（できれば運動靴）		 ガラス片が散乱した時に使います。
空きペットボトル、バケツ		 給水が始まったら、水の運搬に使います。
ラジオ		 停電してテレビやパソコンが使えなくなった場合の情報収集に使います。
携帯電話充電器		 停電すると携帯電話の充電ができなくなります。
カセットコンロ		 温かい食べ物やお湯を作るときに使えます。
ウエットティッシュ、タオル		 水が流せないときに、体を洗う代わりになります。
ドライシャンプー		 水が流せないときに、シャンプーの代わりになります。
電池		 備蓄品の中には電池が必要なものがあります。
処方薬		 常備薬がある方は準備が必要です。

■ 防災用品のあっせん

荒川区では、非常食や避難用品等のあっせんを行っています。

詳しくは、区のホームページをご覧ください。

<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a013/bousai/sonae/bousaiassenn.html>

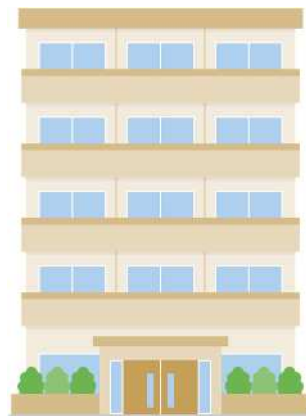


管理組合等が取組む防災対策（共助）

■マンションの耐震性

阪神淡路大震災では建物の倒壊等による圧死・窒息死が約 8 割に上りました。そのほとんどが旧耐震基準の建物です。また、建物が倒壊し、道路がふさがれた場合には緊急車両が通れず、消火や救助が困難になります。

このため荒川区は、下記の支援を行っています。



■マンションの耐震化

荒川区では、1981（昭和 56）年 5 月 31 日以前に建築確認を受けたマンションを対象に、耐震関係に関して相談できる一級建築士やマンション管理士の派遣を行っています。また、耐震診断や耐震工事に係る費用の一部を助成しています。

荒川区の支援内容は下記を参照してください。

□荒川区非木造建物耐震化促進事業

<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a041/machizukuridoboku/machizukuri/taishinka310617.html>



■専門家への相談や助言

□コンサルタント派遣制度

分譲マンションの適正な管理・運営を目的にマンション管理士等を派遣します。主な相談や助言の内容は次の通りです。

- ・マンションの管理・運営に関すること
- ・大規模修繕工事とその進め方に関すること
- ・防災組織の結成や防災マニュアルの作成に関すること 等

<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a041/seikatsu/sumai/test0001.html>

□荒川区分譲マンションセミナー

その時々ニーズに対応したテーマで年に 2 回、開催しています。

前半 セミナー 講師：マンション管理士

後半 交流会 司会：マンション管理士

※交流会は聴講者のニーズを元に 3～4 班に分けて実施

<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a041/seikatsu/sumai/mansionseminar3.html>



管理組合等が取り組む防災対策（共助）

■エレベーターの停止と閉じ込め対策

●地震時管制運転装置

震度 5 強程度以上の地震が発生した場合、本装置は初期微動（P 波）を感知してエレベーターを最寄り階に着床させドアを開放しますが、着床前に本震（S 波）を感知した場合には、直ちに緊急停止します。

発生が予想される首都直下地震については、震源地が近く、P 波と S 波がほぼ同時に到達しますので閉じ込められないよう、地震時管制運転装置などで対策を行う必要があります。

●エレベーターチェア（防災チェア）

- ・入れておくもの

万が一、エレベーターに閉じ込められた人が体力や気力を失わずに冷静に救助が待てるもの

※飲料水、お菓子、携帯トイレ、ラジオ、電池、
笛（閉じ込められたことを外部に知らせる）
赤ちゃんや子供の遊具など



■地震保険

お住まいのマンションの特徴を見極めたうえで管理組合として地震保険に加入するかどうか検討しましょう。加入する場合はマンションの倒壊や火災危険度等を調査・検討し、マンションに適合した補償内容にしましょう。

なお、地震保険の加入要件は火災保険を契約していることです。また、地震保険の補償率は最大で火災保険の 50% です。例えば、火災保険の保険金額が 2000 万円の場合、地震保険の保険金額は最大で 1000 万円です。

補償内容 = 基本部分 + 特約部分（任意）



管理組合等が取組む防災対策（共助）

■ 管理組合としての防災の備え

共用部分で使用するなどご家庭では準備が難しい資器材等は、管理組合等で購入・用意しましょう。まずは管理組合としての役割を居住者で共有する必要があります。その上で、どのような活動を行うべきかを検討することが重要です。次に管理組合として被災時の活動に必要な資器材等も準備し、取扱方法を習得しておきましょう。

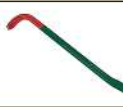
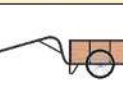
※マンションに必要な資器材等はマンション規模や立地環境、建物・設備等で異なります。管理組合と自治会・町会、近隣の事業主等と上手く連携すれば、効率的な資器材の準備ができます。また、居住者が担う役割を確認し、在宅避難に必要なものは、各家庭に委ねることも大切です。

備品の例

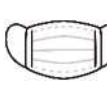
対策本部用

蓄電池	発電機	ホワイトボード	ハンドマイク	模造紙	文具	投光器	ラジオ
							

安全確認・救出用品

ヘルメット	軍手	懐中電灯	トランシーバー	油圧ジャッキ	バール	ハンマー
						
防刃手袋	担架	リヤカー	毛布	ブルーシート	トラロープ	カラーコーン
						

救護・医薬品

AED	医薬品	包帯	タオル	マスク	ウェットティッシュ	ビニール手袋	消毒液
							

居住支援品

水	食料	炊き出し器具	携帯トイレ	暖房器具	ポリタンク
					

自主防災組織の立ち上げ（共助）

■ 自主防災組織

大規模震災前から自主防災組織を結成しておく
と事前の準備が円滑に行えるだけでなく、発災直
後から迅速に災害対策本部を立ち上げられます。そ
の結果、災害対策本部はマンションにお住まいの
方に「安全」「確実」「迅速」な行動を促すことが
できます。



● 立ち上げ手順

- (1)有志等により防災組織立ち上げについて管理組合総会の合意を得る。
- (2)合意を得たら、「自主防災組織」の人員を集める。
- (3)自主防災組織で班構成案、活動案を検討して居住者に案を提示して意見を聞く。
- (4)集まった意見を集約、修正して理事会に提案する。
- (5)理事会での承認決議を経て管理組合の総会に提案する。
- (6)総会にて承認決議を経た後、正式に本部長、班長、班員を決めて活動を開始する。

※意見募集の回収の際は、個人情報の取り扱いに注意すること

■ 地域の町会・自治会等との連携

発災時には、応急対応の全てをマンション内で行う
ことは困難です。そのため地域の町会・自治会と連携
した活動が必要です。

日頃から町会・自治会が主体に行う防災訓練等と連
携して防災訓練を実施するなど、マンションに適した
実効性のある防災体制を構築しましょう。



※各町会・自治会へ加入を希望する方には連絡先をお知らせしています。
下記 URL からお問い合わせください。

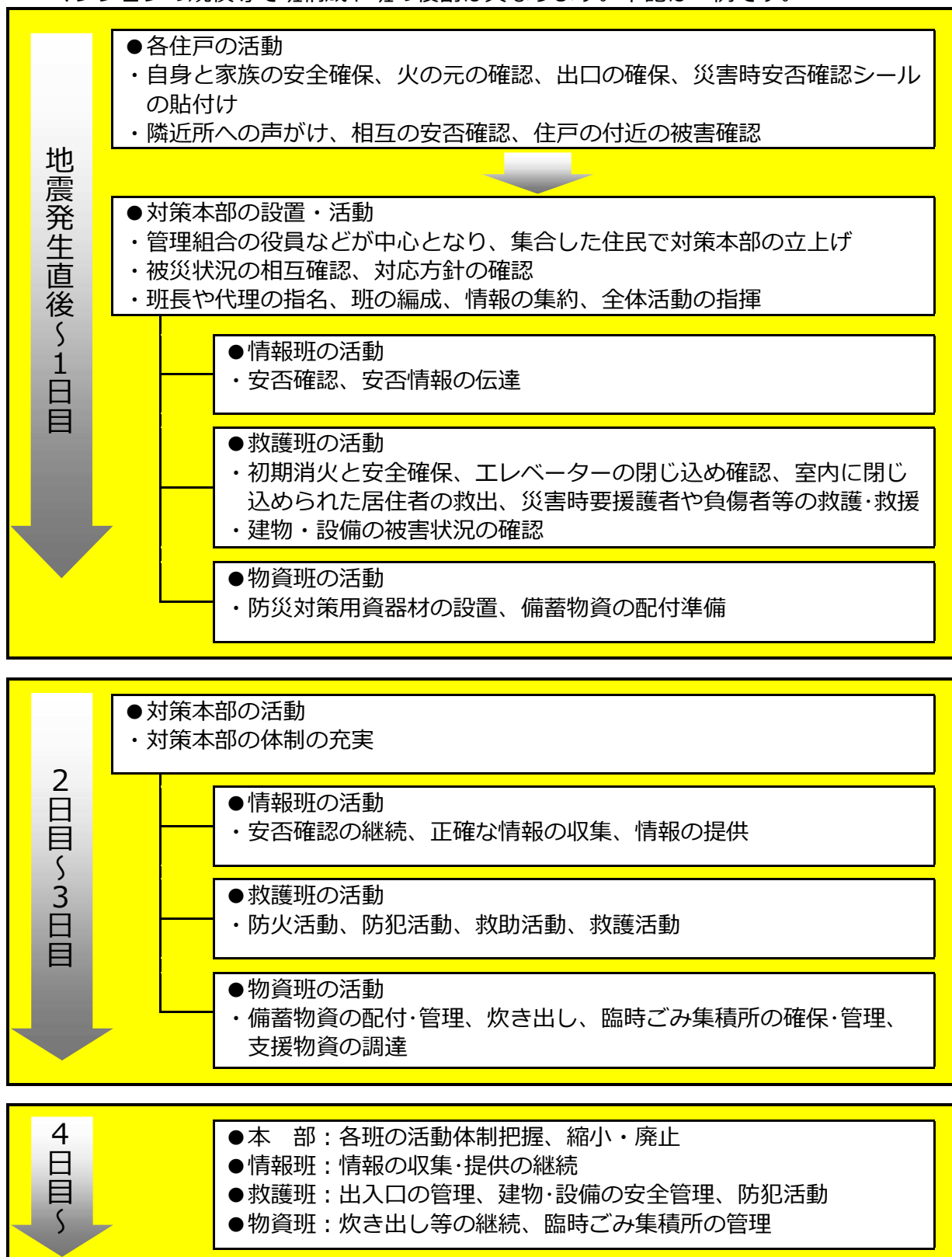
<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a009/chiikikatsudou/tyoukai/tyoukaikanyuform2.html>



震災時の行動マニュアル（共助）

■ 震災時の活動フロー

マンションの規模等で班構成や班の役割は異なります。下記は一例です。



防災訓練実施までの準備（共助）

■ 防災訓練実施のための準備

防災訓練を繰り返すことは、防災意識を高め、居住者間の交流を深める良い機会です。防災訓練を地域の方々と一緒に行えば対応力もより高まります。



「スケジュール例」

防災訓練 準備	○総会開催 ○避難経路の確認点検 ○防災マニュアルの点検 ※個人情報保護法を遵守して 居住者や要配慮者名簿を作成、適正に保管 ○非常設備の稼働確認 ○要配慮者の把握と確認 ○防災資器材の点検	
防災訓練 実施	○マンションの防災訓練の実施 ○地域の防災訓練やイベントに参加 ・居住者の防災意識の啓発 ・消火訓練、防犯パトロール ・救助、救護訓練 ・炊き出し訓練	
防災訓練 実施後	○防災訓練のフィードバック ○防災マニュアルの見直し ○資器材購入計画の作成 ○役割分担の修正 ※本部部員や班長は交代で行えば、特定の人に負担がかからない	

■ 事例紹介

東京フロンティアシティ
パークアンドパークス



総戸数：635 戸

所在地：南千住 8 丁目

○消防署、町会と連携した大規模な
防災訓練を定期的に実施している。

訓練のようす

消火訓練



起震車体験



マンション防災に関する行政の支援事業

■荒川区の事業

事業名	事業内容	問合せ先
家庭の震災対策助成	家具転倒防止器具と感震ブレーカーの購入費や設置工事費の一部支援 ※要件有、HPの確認又は区に相談のこと	防災課 防災事業係 03-3802-3111 内線:418
防災用品のあっせん	防災用品を割引価格であっせん	
耐震化支援事業	耐震アドバイザーの活用と耐震診断費用の一部を助成（対象：賃貸及び分譲マンション） 分譲マンションの場合は耐震補強設計や改修工事に係る費用の一部も助成	住まい 街づくり課 住宅係 03-3802-3111 内線:2826
分譲マンションセミナー	マンション管理士を講師として年2回実施 内容はセミナーと交流会の二部構成	
コンサルタント派遣制度	分譲マンションに専門家を派遣 《派遣回数の上限》 助言業務：専門的な知識及び情報等の提供 3回 相談業務：具体的な課題等に対する相談 3回	

■東京都の事業

事業名	事業内容	問合せ先
東京とどまるマンション普及促進事業	東京とどまるマンションに登録している分譲マンションの管理組合や賃貸マンションの所有者等に対し、防災備蓄資器材の購入費の一部補助や給排水管の調査、点検をする専門家を派遣	住宅政策本部民間住宅部 マンション課 居住性能 向上支援担当 03-5320-5007
マンションの社会的機能促進事業	認知症対応や防災力向上に取り組む管理組合を支援するため、マンション管理士を無償派遣	住宅政策本部民生住宅部 マンション課 マンション管理担当 03-5320-5004

マニュアル作成例

〇〇マンション

防災マニュアル（案）

令和〇〇年〇〇月版

〇〇〇〇〇マンション対策本部

〇〇〇〇〇マンション管理組合

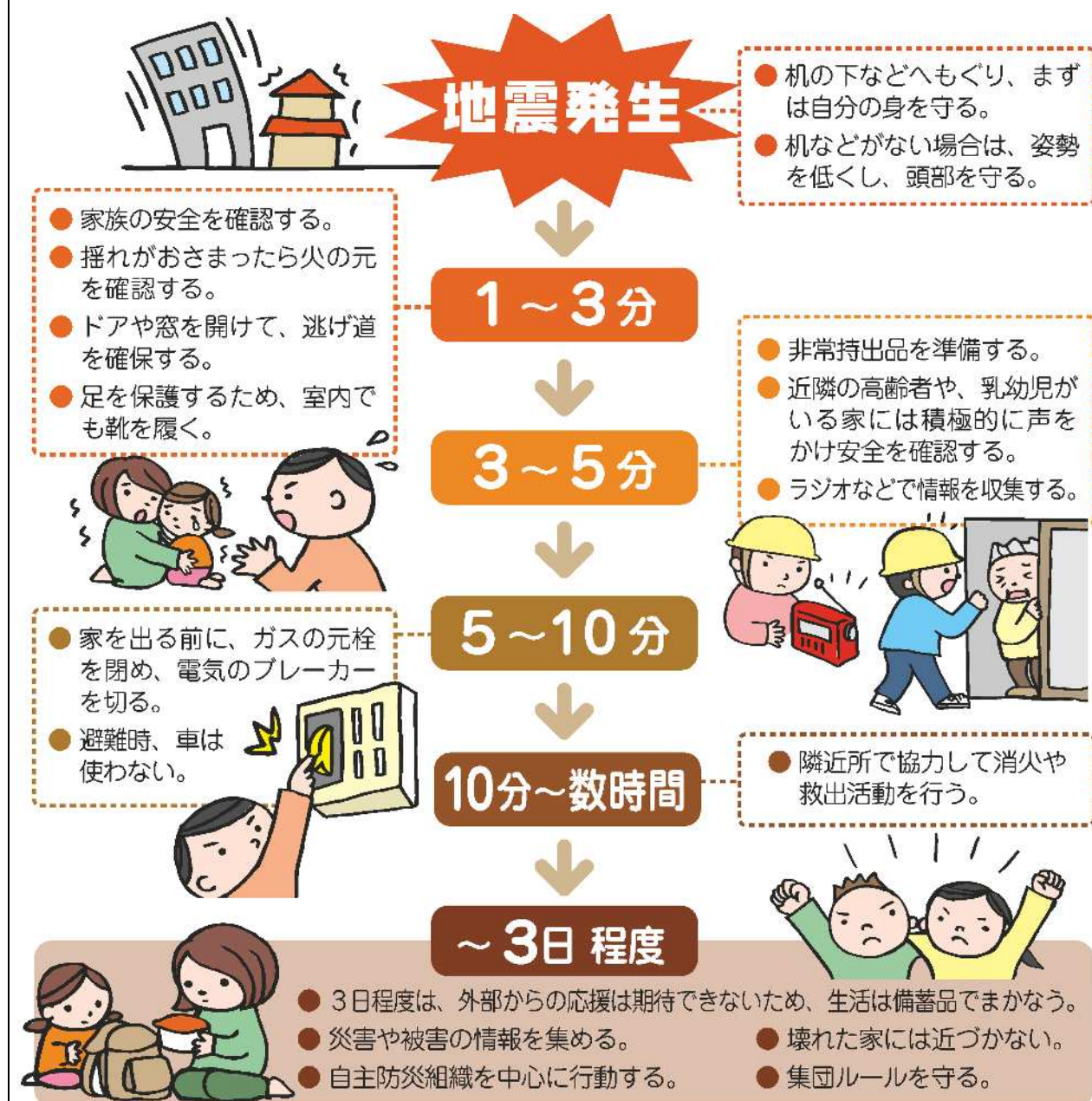
目次

地震発生後のタイムライン	1 3
震災時の基本的事項.....	1 4
対策本部の体制と対策本部の活動	1 5
～付録資料～	
1. 対策本部の体制図（例）	1 9
2. 対策本部の役員名簿（例）	2 0
3. 発災後の行動チェックリスト（例）	2 1
4. 安否確認シート（例）	2 2
5. 災害時安否確認シール	2 3
6. 連絡依頼書（例）	2 4
7. 安否確認状況総括表	2 5
8. 建物応急チェックリスト	2 6
9. 立入禁止・使用禁止用貼紙（例）	2 7
1 0. 管理組合の資器材・備蓄品リスト（例）	2 8
1 1. 備蓄品配布一覧表（例）	2 9



ダウンロードはこちらから（Microsoft Word）

地震発生後のタイムライン



震災時の基本的事項

○全員の協力が必要（共助）

大地震はいつ発生するかわかりません。事前に役割を決めても、その人が不在の時もあります。発災時はマンション内にいる人が助け合い、応急対応をしましょう。

○事前の室内安全対策が大切（自助）

行政の支援等も活用した「家具類の固定や感震ブレーカーの設置等」や、家具類の配置の工夫等を行い、在宅避難が続けられる部屋にしましょう。

○家庭内備蓄や消費知識及び訓練（自助）

ご家庭に適した備蓄品は「お家でキャンプ体験」で、種類や数量が想定できます。また、「ローリングストック（循環備蓄）」や「耐熱ポリ袋＋鍋料理」では、食材ロス、ごみを削減しながら美味しく頂けます。ぜひ日頃から体験しておきましょう。
※飲料水、食材、携帯トイレ等は7日分以上を備蓄しましょう。

○発災直後の災害対応（自助）

- ・大きな揺れを感じたら、机の下に隠れるなど身の安全を確保しましょう。
 - ・揺れがおさまったら、落ち着いて火元を確認しましょう。
 - ・室内や家族の状況、玄関ドアが開閉できるかを確認しましょう。
 - ・安否確認シールを玄関ドア表面に貼付け、安否状態を知らせましょう。
- ※ドアが開かないなど救助が必要な場合は、その旨を紙に書いて、玄関ドアの隙間から外に出したり、笛を吹いたり・叩いたりして助けを求めましょう。
- ・近隣の要配慮者に声をかけて安否状態を確認しましょう。

○二次災害やトラブルの防止（自助）

- ・エレベーターの安全が確認されるまで乗ってはいけません。
- ・排水管に不具合がないことを確認するまで水は流してはいけません。
- ・断水している時は、水道の蛇口を閉めましょう。
- ・停電している間はコンセントを抜く、ブレーカーは落としましょう。
- ・ごみは集積所が利用可能になるまで全て自宅内で保管しましょう。
- ・避難するときは連絡先を対策本部に知らせましょう。

○建物の損傷と避難（自助、共助）

- ・室内、共用部分等で被害を発見した時は、対策本部に知らせましょう。
- ※対策本部が「在宅避難が難しいと判断」した場合は、指示に従い避難しましょう。

対策本部の体制と対策本部の活動

1. 対策本部の体制

発災直後、自分の身の安全、家族の安否確認、室内の被害状況・玄関ドアや各窓の開閉状況の確認が済んだ対策本部の方、理事・監事の方は、予め決められた場所に集合してください。

そして「付録 1. 対策本部の体制図」を参考に、その時点で集まった人を中心に本部長/副本部長、各班の班長や班員を決めて「付録 2. 対策本部の役員名簿」を見やすい位置に貼り出し、災害対策本部の活動を本格的に始めましょう。

※班長等は一度決めたら終わりではなく、外出していた人の帰宅状況等に応じて臨機応変に本部長の指揮のもとに担当替えを行いましょう。

2. 対策本部の活動

「発災直後～1 日目」

本部長/副本部長

○対策本部の設置

- ・大規模地震（概ね震度○以上）が発生したら、○階○○○○に集合し、各班長と一緒に、対策本部を設置する。
- ・対策本部を設置したことを、管内放送や掲示板などで居住者に知らせる。
- ・災害時居住者名簿及び要配慮者名簿を活用し、「付録 3. 発災後の行動チェックリスト」を参考に各班に活動指示する。
- ※正副本部長の活動は、交代しながら続ける。

○班長/班長代理の班体制の整備

- ・班長が不在の場合は、代理の班長を指名する。
- ・各班の人数に偏りがある場合は、不足している班に配置換えをする。

○情報集約と全体活動の指揮

- ・建物や設備の被害情報や各班の活動状況の報告を受け、救護班に安全措置や初期消火、救護活動等を指示する。
- ・必要に応じて、防災機関等へ被害を報告し、救助や応援要請を行う。
- ・居住者に協力を依頼し、徐々に体制を充実させる。

情報班

○安否確認

- ・2 人 1 組で安否確認を行い、結果を「付録 4. 安否確認シート」に記入する。
- ・ドアが壊れて開かない場合は、救護班に連絡し、救助・救護活動を依頼する。
- ・玄関ドアに「付録 5. 災害時安否確認シール」が貼られておらず、安否確認ができなかった住戸は「付録 6. 連絡依頼書」をドアに貼り、帰宅時に連絡を求めるとともに、継続して訪問し、安否を確認する。

○安否情報の伝達

- ・安否情報等を「付録 7. 安否確認状況総括表」にまとめ、本部長に報告するとともに、必要な情報を居住者に伝達する。

救護班

○初期消火と安全確保

- ・マンション内で火災が発生した場合は、初期消火を行う。
 - ※緊急時に専用部分に立ち入れるよう管理規約を改正しておきましょう。
- ・地震による建物や付帯設備の被害状況を確認し、「付録8. 建物応急チェックリスト」に記入するとともに、危険な箇所は立入禁止等の措置を行い、「付録9. 立入禁止・使用禁止用貼紙」により明示する。
- ・危険箇所が増えた場合は、本部長に報告する。
- ・エントランスの扉がオートロックの場合、開放状態となるため不審者の侵入等に留意するよう周知する。

○エレベーター閉じ込め確認

- ・各階のエレベーター扉を確認し、閉じ込め者がいなければ一時使用禁止の措置をとる。
- ・閉じ込められた人がいたら、エレベーター会社（〇〇〇〇〇〇、☎〇〇〇〇-〇〇〇〇）に連絡し、消防署（☎119）に連絡して救出・救助を求める。

○室内に閉じ込められた居住者の救助

- ・資器材（バール、ハンマー等）を活用し、玄関ドア等を開けて救助する。
- ・状況により、窓や隣戸バルコニーから進入する方法も検討する。

○災害時要配慮者や負傷者等の救護・救援

- ・災害時要配慮者や負傷者を避難誘導し、救護スペース（〇階〇〇〇〇）で救護する。
- ・救護スペースでは、パーティションでの目隠しなどによりプライバシー等に配慮する。

物資班

○防災資器材・備蓄品・活動備品の準備

- ・「付録10. 管理組合の資器材・備蓄品リスト」を参考に、資器材等を準備する。断水した場合は給水場所（〇〇〇〇〇〇、東京都〇〇〇〇）を確認し、排水管の破損が確認された場合は、携帯トイレが不足した家庭に配布する。

「地震発生2日目～3日目」

本部長/副本部長

○対策本部の体制充実

- ・災害の規模や被害状況を共有し、本部長/副本部長を含めた各班の体制と活動内容を確認し、指示を行う。
- ・報告結果の取りまとめ、「安否確認状況総括表」等の修正と整理を行う。

情報班

○安否確認の継続

- ・初日に安否確認できなかった住戸を再調査し、居住者全員の安否を確認する。
- ・結果を「安否確認シート」に更新し、本部長に報告する。

○正確な情報収集

- ・テレビ、ラジオ、スマホに加えて、近隣の避難所等で正確な情報収集を行い、本部長に報告する。

○情報の提供

- ・収集した情報を区分し、掲示板等を活用して居住者にわかりやすく提供する。

情報の種類	内 容
被害情報	建物内外の被害程度等
生活情報	水や食料の入手方法、ライフラインの復旧予定時期、エレベーターやトイレの使用、駐車場の使用等

※エレベーターが使用不可の間、災害時要配慮者には、直接情報提供する。

- ・情報提供の時刻を決定し周知する。

救護班

○防火・防犯活動

- ・マンション内を巡回し、結果を本部長に報告する。

○救助・救護活動

- ・傷病者や災害時要配慮者のいる住戸を対象に訪問し、状況を確認する。
- ・家具類が転倒している住戸があれば、原状に戻す支援を行う。

○指定避難所との連絡

- ・地域の避難所の運営に協力するとともに情報の交換を行う。

物資班

○備蓄品の配布・管理

- ・必要に応じ、備蓄品を配布する。その際、不公平のないように配布のルールを決める。配布状況は「付録 11. 備蓄品配布一覧表」に記入し、本部長に報告する。

○炊き出し

- ・必要に応じて、各住戸へ食材の持ち寄りと呼び掛け、炊き出しを行う。

○臨時のごみ集積所の確保と管理

- ・ごみは、各住戸内での保管を徹底する。ごみの保管庫からあふれるため、当初から使用を休止する。

○援助物資の調達

- ・近隣の避難所を通じて配給される支援物資を調達し、災害時要配慮者等を優先して配布する。

「地震発生4日目以降」

本部長/副本部長

○各班の活動体制把握、縮小・廃止

- ・ライフラインの復旧や被害の状況等に応じて各班の活動の縮小・廃止を検討する。

情報班

○情報収集・提供の継続

- ・情報の収集や管理と居住者や各班への情報提供を継続する。

救護班

○防火、防犯活動の継続

- ・建物、設備の安全管理や防火、防犯活動を継続する。

物資班

○備蓄品の配布・管理

- ・必要に応じ、炊き出しや援助物資の受取り・配布を継続する。

3. その他

○防災関係連絡先一覧

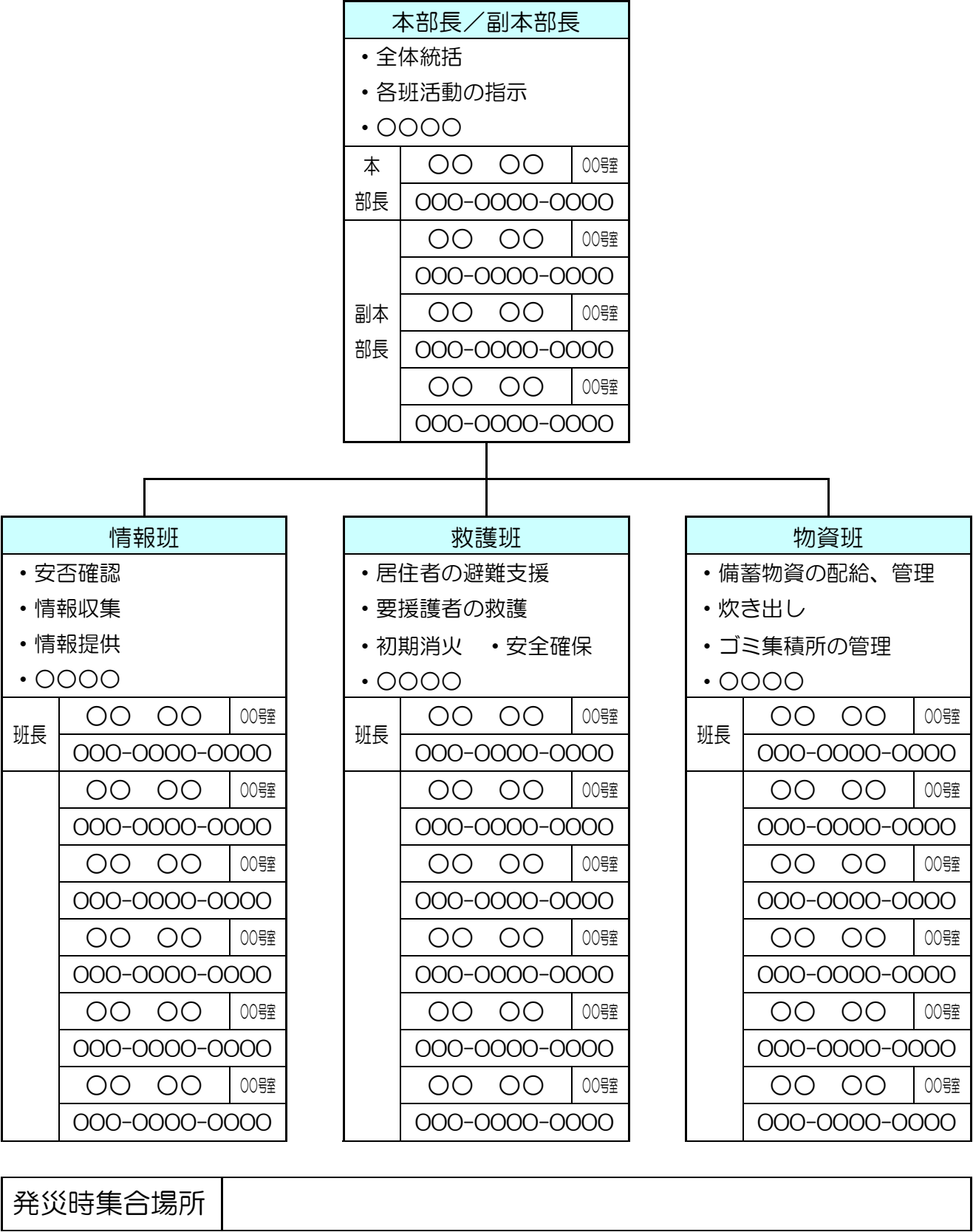
- ・災害時の連絡先を一覧表にしておくと、慌てずに応急対応ができるでしょう。

区分	機関・会社名	電話番号
公的機関	荒川消防署	
	荒川警察署	
	荒川区役所防災課	
	．．．．	
マンション 設備関係会社	管理会社	
	エレベーター会社	
	東京電力	
	東京ガス	
	東京都水道局	
	．．．．	

○その他

- ・マンション内の建物・設備等で特に注意を要するものはマニュアルに追加した方が良いでしょう。

付録 1 . 対策本部の体制図（例）



付録 2. 対策本部の役員名簿（例）

●●年○月●日改定

分担		氏名	住戸番号	緊急連絡先
本部	本部長			
	副本部長			
情報班	班長			
	部員			
	部員			
救護班	班長			
	部員			
	部員			
物資班	班長			
	部員			
	部員			
班	班長			
	部員			
	部員			

付録 3. 発災後の行動チェックリスト（例）

班	確認項目	確認者
発災直後～1 時間		
対策本部	対策本部の設置及びその周知	
	班長の指名と班体制の調整	
	班長が不在の場合→代理の班長を指名	
	各班の活動を指揮	
情報班	エレベーターの使用禁止を周知	
	排水管に水を流さないことを周知	
	安否確認を行い、「安否確認シート」に記入	
	安否確認できない住民には「連絡依頼書」を玄関ドアに貼付け	
	「安否確認状況総括表」を作成し、対策本部で集約	
	安否確認中に救助等が必要な者を見つけた場合→救護班に対応依頼	
救護班	エレベーター内の閉じ込め者の有無を確認 無：エレベーターの一時使用禁止措置 有：エレベーター会社と消防署に連絡	
	資器材（バール、ハンマー等）で室内閉じ込め者を救出	
	建物の状況を見て「建物応急チェックリスト」に記入	
	〇〇〇に救護スペースを確保、運営	
	災害時要配慮者や負傷者等を避難誘導し、救護スペースで救護	
	火災が発生した場合→初期消火活動を実施	
物資班	「管理組合の資器材・備蓄品リスト」を参考に防災資器材、備蓄品、災害救助活動備品の整備	
	断水した場合→給水場所の確認	
1 時間～3 時間		
対策本部	各班からの情報集約	
	集まった情報を基に見直しを行い、全体活動を指揮	
	救護班からの建物応急チェックリストを基に在宅避難が可能か判断	
	近隣建物が火災で類焼の可能性がある場合→〇〇〇へ誘導	
救護班	危険な箇所への立入禁止ロープの設置や張り紙を貼付け	
	余震等で新たな危険個所が乗じた場合、対策本部に連絡	
	在宅避難不可の場合→〇〇〇に誘導	
物資班	排水管の破損が確認された場合→不足する居住者に配布・記録	
3 時間～1 日		
情報班	ラジオやテレビ、スマホ等から情報収集	
	安否不明の居住者を継続して訪問	
救護班	必要な情報収集と併せて地域の避難所運営にも参加	
	階段での移動が難しい居住者へ訪問し、必要な要件を確認する	

※班の業務として適切でない場合もあります。事前によく議論し整理してください。

付録 4. 安否確認シート（例）

●●年○○月●●日

階数	住戸番号	確認結果サイン（○を付ける）				確認日時	確認者
		要援護	未確認	無事	備考		



荒川区

号室

家の中にいる者は

無事です

安否確認の必要はありません

OK／무사합니다／平安

【確認欄】（確認された機関は、以下にチェックをしてください。）

町会・民生委員／警察／消防／自衛隊／区役所

（確認日時：西暦 年 月 日 午前・午後 時 分）

このシールは、はがれにくい素材を使用しています。

【シールの保管方法】

このシールは、いざというときすぐに取り出せるよう、【玄関】などに置いておきましょう。

【シールの使用方法】

震災時、家の中にいる人が無事であれば、上のシールを

【玄関ドア】や【ポスト】など、外から確認しやすい位置に貼り付けて下さい。



付録6．連絡依頼書（例）

（ ）号室 ●●●様

管理組合（対策本部）からのお願い

当マンションでは、
お住まいの皆様の安否を確認しています。

帰宅されましたら、

（ ）まで
ご連絡ください。

現在のマンションの状況について
ご説明いたします。

〇〇〇〇マンション対策本部

〇〇〇〇マンション管理組合

付録 7. 安否確認状況総括表

※安否確認情報を下記一覧表にまとめます。

※記載方法：人数等（無事＝○人、要援護＝○人、不明＝○人）

記入者	
記入日時	令和 年 月 日 午前・午後 時 分

	無事	要援護	不明	備考
1 階				
2 階				
3 階				
4 階				
5 階				
6 階				
7 階				
8 階				
9 階				
10 階				
11 階				
12 階				
13 階				
14 階				
15 階				
16 階				
17 階				
18 階				
19 階				
20 階				

付録 8. 建物応急チェックリスト

	氏名	氏名	氏名
確認者			

※必ず複数名で確認する

■ 建物の使用可否の簡易判断シート

項目	内容	結果
一見して危険かどうかのチェック	建物の全体または一部が崩壊している	あり・なし
	建物の全体または一部が大きく傾斜している	あり・なし
	建物の基礎の部分が大きく破壊している、または基礎と建物部分のずれが大きい	あり・なし
隣接建物のチェック	隣接建物が崩壊したり、大きく傾斜していて、マンションに影響を及ぼす恐れがある	あり・なし

※一つでも「あり」がある場合、ただちに避難を呼びかけること。

■ 落下危険物等の確認シート

項目	結果
窓枠・窓ガラス	落下の恐れあり ・ なし
外装材（モルタルやタイル、石）	落下の恐れあり ・ なし
高所に取り付けた空調室外機等の機器類	落下の恐れあり ・ なし

※一つでも「あり」がある場合、貼紙で周知するほか、カラーコーンなどで養生する。

■ ライフラインの状況確認シート

項目	結果
エレベーター※閉じ込めの有無も確認のこと	停止あり ・ なし
電気	停止あり ・ なし
ガス	停止あり ・ なし
上水道	停止あり ・ なし
下水道	停止あり ・ なし
電話	停止あり ・ なし
インターネット	停止あり ・ なし

※「停止あり」の項目は貼紙等で住民に周知する。

付録9．立入禁止・使用禁止用貼紙（例）



立入禁止
使用禁止

〇〇〇〇〇マンション対策本部
〇〇〇〇〇マンション管理組合

付録 1 0. 管理組合の資器材・備蓄品リスト（例）

備蓄している資器材・備蓄品を記入してください

No	品名	数量	単位	保管場所
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

付録 11. 備蓄品配布一覽表 (例)

[illegible]



マンション防災マニュアル作成の手引き

発行日：令和7年1月

登 録：(06)0068

発 行：荒川区防災都市づくり部 住まい街づくり課

〒116-8502 東京都荒川区荒川二丁目 11 番 1 号

電話：03-3802-3111 （内線）2822