

<防災委員会検討用>

首都直下型地震に備えて

# 『マンション版防災マニュアル』作成の手引き



大田区・**まち井** マンション生活研究会

## はじめに

私達、まち井マンション生活研究会では、快適なマンション生活を送るためには、マンション生活者のコミュニケーションが何より大切であると考えています。しかしながら、マンション管理組合の活動は停滞し、理事会役員のなり手がなかなか見つからないというのが実情ではないでしょうか。

そこで、自分達の共有財産を自分達の手でしっかりと管理していくために、『防災』というキーワードを掲げることでマンション住民が話し合う機会を作りながらコミュニケーションを築いていけるのではないかと考えました。

私達は、マンションの『防災』を検討していくうちに、首都直下型地震で想定されている被害が甚大なものであることを知り、そしてこの地震が起きてしまったら、過酷な避難生活に直面せざるを得ない現実を知りました。

そのため、首都直下型地震が起きた場合を想定し、その地震に対してマンション住民がそれぞれどのような備えをし、また、マンション管理組合ではどのように対処していくべきかについて『マンション版防災マニュアル』を作成するための手引きをまとめました。

この『マンション版防災マニュアル』作成の手引きでは、私たち「まち井マンション生活研究会」がお薦めする対策案を載せていますが、それぞれのマンションの立地条件、管理組合活動状況、生活環境やマンション自治会との関係などを考慮し、そこに住む人々によってより最善の『マンション版防災マニュアル』に改良していただければ幸いです。

皆さんが、ご自身のマンションの『マンション版防災マニュアル』を作成していく過程で、マンション住民のコミュニケーションが築いていけると同時に、もし大きな災害があった場合にはマンション住民が助け合って、災害を最小限のものに食い止めることができると考えます。本書をマンション住民の皆様にご活用いただき、首都直下型地震への対応をしながら、快適なマンション生活を送っていただけることを願っております。

平成 24 年 10 月  
まち井マンション生活研究会

### 【ご注意】

高齢者・幼児・要支援者・外国人・病人・妊婦などへの対策は含まれておりません。

## 目 次

### I. マンション版防災マニュアル作成の目的と留意点

1. 作成の目的
2. 最初に確認すること
3. マンション版防災マニュアルの留意点
4. マンション版防災マニュアルの落とし穴

### II. マンション版防災マニュアル作成のために検討すること

1. マンション居住者名簿の作成とルールを決めましょう
2. 食糧の備蓄の考え方を決めましょう
3. 飲み水の備蓄の量を決めましょう
4. 身の回りのものの備蓄のルールを決めましょう
5. 災害本部で必要なものを決めて、管理組合で購入・備蓄しましょう
6. 簡易トイレを使用するタイミングと使用後の対処をルールとして決めましょう
7. ゴミの取扱ルールを決めましょう
8. 被災時クッキングのノウハウを学びましょう
9. エレベータ閉じ込め対策を考えておきましょう
10. 家具の転倒防止を実践しましょう
11. 救急医療処置ができる人を増やしましょう

### III. 付属資料：マンション版防災マニュアル雛型

## I. マンション版防災マニュアル作成の目的と留意点

### 1. 作成の目的

皆さんは災害に対する備えは十分にされているでしょうか。災害にもいろいろな種類がありますが、ここでは大地震に絞って防災計画を考えます。内閣府中央防災会議の報告によると、今後 30 年間に 70%以上の確率で首都圏直下型大地震があると予測されており、その被害は甚大であることが推定されています。この大地震に対して、各市区町村においてそれぞれ地域防災計画を策定していますが、この地域防災計画だけで我々住民は安心してよいのでしょうか。

大地震が発生したときに、一番に問題となるのは避難所です。公立の小・中学校を中心に避難所が指定（大田区では 91 箇所）されていますが、帰宅難民をも収容した場合には相当窮屈になることが予想されることや、避難所運営委員会があっても誰がどのように避難所運営を行うのか明確になっていないところもあるようです。一方で、昭和 56 年の新耐震基準が適用されたマンションが倒壊する可能性は極めて低いため、マンション住民が避難所に入ったとしても自宅に戻される可能性があります。戻されなくても避難所での厳しい環境に耐えられなくなって、自宅に戻るようになるかもしれません。

従って、大地震が発生した場合は、自分の身の安全を第一とし、次に周りの人たちの救出・救助を優先しますが、合わせて、電気・ガス・水道・電話などが止まっても、マンションの自宅または共用部分で被災生活を送る覚悟と準備をしておくことが必要と考えます。そのためにもマンション住民が力を合わせて最善の災害時初期対応と数日にわたる被災生活ができるよう、『マンション版防災マニュアル』を作成しておくことをお勧めいたします。

### 2. 最初に確認すること

#### 1) <耐震診断>

マンションの耐震強度は大丈夫ですか。耐震診断はお済みですか。

#### 2) <住民同士の意見交換>

防災に対する意見交換やアンケートから始めましょう。

#### 3) <全員参加>

『全員が被災者であると同時に全員が救助者となる』という意識が大切です。

#### 4) <防災計画の中心>

中心となって活動する担当者を決めましょう。

理事会、専門委員会、マンション自治会、あるいは有志の方々でしょうか。

いずれの場合にも、マンション全体で承認を受けることが大切です。

### 3. マンション版防災マニュアル作成の留意点

- 1) 震度5強以上の地震が起きて停電などライフラインが停止した場合に利用します。
- 2) このマニュアルでは、災害発生時の「初期対応」と「被災生活」を取り上げています。
- 3) 被災時に読んでも短時間で理解し、すぐに行動できるものを作ります。
- 4) 記述は簡素なものとし、図・表を多くいれます。
- 5) 被災時に何から始めたらよいか分かるものを作成します。
- 6) 人命救助が最優先です。まず自分と近くの人を守るために作成します。
- 7) 被災時に全戸に配布できるよう、事前に戸数分のコピーを用意しておきます。
- 8) 各マニュアルに必要部数を事前コピーするよう明記しておきます。
- 9) 消防計画があるマンションでは『マンション版防災マニュアル』を防災対策の一つとして追加しましょう。【註】H21年6月に改正消防法が施行され、消防計画には従来の防火対策に加えて防災対策も求められています。
- 10) 『マンション版防災マニュアル』は規約化しましょう。
- 11) 毎年、『マンション版防災マニュアル』に沿った防災訓練を行きましょう。

### 4. マンション版防災マニュアルの落とし穴

- 1) マンション住民全員がこのマニュアルに従うとは限りません。
- 2) 防災マニュアルを作成した人が被災時にマンションにいるとは限りません。
- 3) 最初に本部・各班に関わった人が何日も継続できるとは限りません。

これらのことに対する対策を万全にすることは難しいことです。自分が先頭に立って進めることになるかもしれません。そのために、多くの方々に防災マニュアル作成に参加してもらい、また、誰でもこのマニュアルを見て活動することができるマニュアルにすることで、これらの落とし穴を埋めていくことができます。

## II. マンション版防災マニュアル作成のために検討すべきこと

### 1. マンション居住者名簿作成のためにルールを定めましょう

- 1) 管理規約に組合員資格の届出義務がある旨の記載があることを確認する。

#### 標準管理規約

##### (届出義務)

第31条 新たに組合員の資格を取得し又は喪失した者は、直ちにその旨を書面により管理組合に届け出なければならない。

##### 【補足説明】届出義務の内容

届出内容は、管理組合の請求・連絡事務に必要な範囲に限られプライバシーに係るものに及ばないという考え方から、住所・氏名のほかは原則として届出る義務はないといえます。ただし、管理組合が防災組織を兼ねる場合には、有事の避難人員の確認のため在館人員の数や長期不在時の連絡等を通知義務に加えることにも合理性はあります。

- 2) 個人情報保護法適用外であることを全居住者に伝える

個人情報保護法および同施行令では、五千件を超える個人情報を個人情報データベース等として所持し事業に用いている事業者は個人情報取扱事業者とされ、個人情報取扱事業者が主務大臣への報告やそれに伴う改善措置に従わない等の適切な対応を行わなかった場合は、事業者に対して刑事罰が科される。

従って、住民数が五千人を超えないマンション管理組合にはこの法律が適用されない。

- 3) 保管方法の規約を作成する

居住者名簿の必要性は、多くの方が感じていると思われそうですが、プライバシーに関係してくるだけに「出来れば提出したくない」というのが本音でしょう。しかし一定期間ごとに内容を更新しなければ本来の機能を果たさないため、納得して提出してもらうと同時に強要もしない配慮も必要です。

具体的には「利用目的」を明確にし、「誰が管理するのか?」「保管場所はどこなのか?」「閲覧方法は?」「部外者の閲覧を禁止する」といった内容で規約化することが必要です。回収方法もポストへの投函は避け、管理員へ直接手渡しする方法をとられるとよいでしょう。

- 4) 質問項目にもひと工夫し質問事項は必要最低限とする

- ・ 区分所有者又は賃借人の氏名
- ・ 自宅の電話番号
- ・ 同居家族とその連絡先
- ・ 賃借人の場合は仲介不動産会社
- ・ 緊急（非常時）の連絡先
- ・ 要介護や寝たきり家族の有無（了解者のみ）

## 5) 規約例

&lt; 未完成 &gt;

【管理規約本文】

第×条 防災対策 災害に備えて地域防災計画則り本マンションの防災対策は次の通りとする。その詳細は細則に定める。

【細則】

『マンション版防災マニュアル』

## 2. 食糧の備蓄の考え方を決めましょう

「防災」といえば、昔から「食糧と水の備蓄」と言われてきました。どこのお宅でも収納スペースや賞味期限を気にしながら、食糧と水の備蓄を行っていると思います。また、管理組合でも災害時に備えて、大量の非常食や炊事に必要な大型ナベ、食器、カマドなどを準備しているところもあるでしょう。

大切なことは、管理組合で行う備蓄と個人が行う備蓄との間で、重複があつたり不足があつたりすることがないように調整を図っておくことです。管理組合で行う備蓄の内容によって、個人が行う備蓄の種類が左右されます。管理組合としての備蓄の考え方を決めましょう。

私たちは、マンションが倒壊する可能性はほとんどないとの前提に立ち、被災時に電気・ガス・水道が使えなくても、自宅で炊事を行う準備をすることが必要であると考えます。そして、食糧の備蓄については、管理組合では食糧の備蓄を行う必要はなく住民がそれぞれ自宅に非常時の備蓄を行うことお勧めします。

逆に管理組合において食糧の備蓄を行おうとする場合、次のような課題があると考えます。

- 1) 管理組合に任せてしまうことで、住民の防災意識が希薄になる。
- 2) 被災時に必ず不足が発生し、トラブルの元となる。
- 3) 高齢者、病人、幼児など特別な食事を必要とする場合への備えが難しい。
- 4) 備蓄の置き場所確保、在庫管理、および賞味期限管理が煩わしい。

### お勧め案

#### 管理組合

- ① 管理組合では、食糧の備蓄を行わない

#### 住民

- ① 普段から少し余分に食材を置くように、買い物の時から考えておく
- ② 普段から長期保存食品を取り入れるよう心がける
- ③ 米から炊くことを前提にして、ご飯類の備蓄は最小限にする
- ④ ビタミン、カルシウム、ミネラル、繊維質などの補給のために乾物類を備蓄
- ⑤ 卓上型カセットコンロ 1 台とガスボンベ数本を常備する
- ⑥ 生鮮食品も被災直後に火を通すなど加工すれば数日間の保存がきく

※長期保存食品とは、缶詰、レトルト食品、乾麺、乾スパゲッティ、乾物類や乾燥野菜など



### 3. 飲み水の備蓄の方法を決めましょう

人間が生きるためには1日に1人 2~2.5ℓの水が必要といわれています。これは、人間が1日のうちに身体から排出される水分の量と同じところからきています。災害時に備える水の量は、①身体に入れる水、②生活に使う水、の二つに分けて考えましょう。

食糧と同じように管理組合で行う水の備蓄または浄水器の有無によって、個人が行う水の備蓄量が左右されます。管理組合としての水の備蓄について考え方を決めましょう。

- 1) 身体に入れる水は、1日1人3リットル×家族数×最低3日分
  - ① 飲み水は、2リットルのペットボトル数本に水道の水を汲み置く。
  - ② 2リットルのペットボトルを毎日一本ずつ入れ替える。
  - ③ 浄水器を通さない水であれば3日間はそのまま飲む。浄水器を通した水は1日が限度だが、期限を過ぎても沸かし直しすれば飲料水に使える。
  - ④ 水道水の汲み置き分で不足があれば、保存水を買いだめする。
  
- 2) 生活に使う水は、1日1人15リットル×家族数×3日分
  - ① 生活水は、風呂浴槽の水（約200リットル=13人日分）を活用する。
  - ② トイレに流さないことが前提。
  - ③ 風呂浴槽の水（約200リットル）があれば、2人×7日間、3人×4日分、または、4人×3日分の生活水となる。
  - ④ 不足する場合は、給水所や給水車を当てにする。

私たちは、食糧と同様に、自宅で炊事を行うために必要な水を準備しておくことが大切であると考えます。そして、水の備蓄については次のような方法をお勧めします。

**お薦め案**

**管理組合**

- ① 管理組合では水の備蓄を行わない。浄水器の設置も不要

**住民**

- ① 飲料水は、各戸で必要量確保する
- ② 飲料水は水道の水や保存水などで必要量を確保する
- ③ 生活に使う水は大量に必要なため、お風呂のお湯を利用する
- ④ 家族の人数が多い場合は、配給の水を運ぶためのタンクも用意しておく

#### 4. 身の回りのものの備蓄のルールを決めましょう

お薦め案

##### 管理組合

管理組合で備蓄するものは人命救助に必要とされるものと災害本部設置時に使用するものに限定する。食糧・水は備蓄品しない。

##### 住民

次のように分けてそれぞれについて対応する

- ① マンションの自宅で避難生活を行う場合に必要な備蓄品
- ② 被災後に外出しなければならなくなったとき持ち歩くための携行品
- ③ マンションで被災生活ができなくなり、避難所に行くときに持ち出す備蓄品
- ④ 普段から緊急時に備えて持ち歩くための備蓄品

- 1) 自宅で避難生活をする場合、電気・ガス・水道などが止まった状態を想定し、必要なものを普段の生活で使用するものの中から少し余分に備蓄しておきます。  
例：ウェットタオル、ラップ、アルミホイル、クッキングペーパー、ゴミ袋、懐中電灯、ラジオ、乾電池、・・・・
- 2) 万が一、マンションに住めなくなった場合は、その時点で持ち出すことができるものの中から必要になりそうなものを選んで避難所に持ち運びます。避難所へは何度でも運び込むことができます。

#### 5. 災害本部で必要なものを決めて、管理組合で購入・備蓄しましょう

お薦め案

##### 管理組合

- ①災害本部を運営するために必要な備品
- ②人命救助するために必要になる備品

6. 簡易トイレを使用するタイミングと使用後の対処をルールとして定めましょう

大地震がきて建物内の雑排水管が損傷を受けた場合、トイレ・風呂・キッチンなどの雑排水を流さないことが、後々の建物保全の場合に対応が大きく違ってきます。

しかしながら、雑排水管が損傷を受けているかどうかはすぐわかるとは限りません。

したがって、次の場合にはトイレ・風呂・キッチンの雑排水を流さないことにします。簡易トイレの使用は雑排水管に異常がないことを知らせるまで継続する。

① 水道が止まった時

(給水管または給水設備に損傷があるので、雑排水管が損傷を受けているとは限らないが、雑排水管も損傷を受けている可能性があるとする)

② 簡易トイレを配布したとき

水道が止まらない場合でも、建物内の被害状況を確認し、雑排水管に損傷がある(と思える)場合。この時点で、管理組合で備蓄している簡易トイレを全戸に配布し、雑排水を流さない合図にする。

お薦め案

**簡易トイレの使用開始ルール**

- ① 水道が止まった時
- ② 簡易トイレが配られた時

**管理組合**

管理組合で簡易トイレを備蓄しておく

**住民**

各戸で簡易トイレを備蓄しておく

## 7. ゴみの取り扱いルールを決めましょう

ゴミ収集車がくるまでは、ゴミ置き場がゴミの山になり混乱を招きます。これを避けるために、トイレゴミを含む生活ゴミはすべて自宅保管とする。

お薦め案

### ゴミの取扱ルール

ゴミはトイレゴミ（大小便）を含めて自宅で保管とする

## 8. 被災時の食事を考えましょう

お薦め案

### 住民

- ①各戸で自炊することを原則とする
- ②要支援者宅の食事の世話を交代で行いましょう

### 被災時クッキング時の注意事項

- ① 電気・水道・ガスが止まっているため、カセットコンロを使って炊事します。
- ② 普段から使用しているものを使って被災時の食事をつくるようにします。
- ③ 水を大切に使用し、手・食器・食糧を少ない水で洗うよう注意します。
- ④ 生ものは食べないようにして、必ず火に通します。
- ⑤ 食べ物には直接素手でつかまないようにします。
- ⑥ 食器に食べ物を盛るときはラップやアルミで包んで洗わない工夫をします。

## 9. エレベータ閉じ込め対策

- ①P波（初動）感知できる地震時管制運転装置を取り付けましょう。  
 ※この装置は地震の初動を感知すると最寄りの階で自動停止します。  
 ※現在、新築時およびEV交換時には義務つけられています。
- ②それでも停電などで閉じ込められてしまったら  
 → EV救出方法をEV会社が研修を行っています。
- ③EVボックス内に水・簡易トイレを常備しておきましょう。

お薦め案

### 管理組合

- ①P波感知装置を取り付けましょう
- ②救出方法研修を受講しましょう
- ③EV内に水・トイレなどを保管しましょう

### マンションエレベータの地震対策

No.	設置済装置	古い マンションA	古い マンションB	H20年以降 EV交換	H20年以降 新築マンション
1	緊急地震速報	×	×	×	△
2	P波感知装置	×	×	◎	◎
3	S波感知装置	×	○		

No.	対策	古い マンションA	古い マンションB	H20年以降 EV交換	H20年以降 新築マンション
1	緊急地震速報	△	△	△	—
2	P波(初動)感知装置	設置推奨	設置推奨	—	—
3	S波(主動)感知装置	(設置推奨)	—	—	—

No.	装置種類	働きの内容
1	緊急地震速報	地震発生時に震源地の地震情報を通報してくれるため地震が来る前に最寄り階に緊急停止させることができる。
2	P波(初動)感知装置	地震のP波(初動)を感知して最寄り階で緊急停止する
3	S波(主動)感知装置	地震のS波(主動)を感知して緊急停止する

## 10. 家具の転倒防止を徹底しましょう

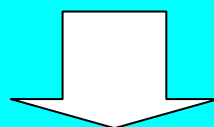
怪我を未然に防ぐには家具の転倒防止を徹底しましょう。それでも家具の転倒やインテリアは飛ばされますが、家具を固定することにより逃げる時間を稼ぐ効果があります。従って、固定する場合は、1点より2点、2点より3点の固定を心がけましょう。

マンション毎に家具類を固定するふさわしい方法があるので、管理会社等に相談して壁・天井の強度を調べた上で家具類の固定を行ないましょう。

### お薦め案

#### 住民

- ① すべての家具類に転倒防止対策をしましょう
- ② すべてのガラス戸にはフィルムを貼りましょう
- ③ 食器が飛び出さないように食器棚の中敷に滑り止めシートを敷きましょう
- ④ 食器棚・冷蔵庫などの扉が開かないように扉にロックを取り付けましょう
- ⑤ インテリア（テレビ・ビデオ・ステレオ・テーブルなど）を固定しましょう



逃げる時間を稼ぐ

## 11. 救急医療処置ができる人を増やしましょう

赤十字救急法救急員、AED 業務従事者の資格は、日本赤十字社や消防署にて、廉価で取得できます。被災時に自分や家族のために、そして傷病人を助けるために、救命救急法の資格を多くの人が取るように働きかけましょう。

また、AEDの場所を日頃から確認しておいて、万が一の場合に利用できるようにしておきます。