

<講演4>

決議事項ログシートと  
マンション防災対策の新常識

2021年10月23日（土）

災害対策研究会 釜石 徹



災害対策研究会

# 講師プロフィール：釜石 徹（マンション防災士）

## ◆所属団体・参加組織

災害対策研究会 主任研究員兼事務局長（現）

大田区総合防災力強化検討委員（H23年8月～H24年1月）

## ◆講演・セミナー：東京 神奈川 千葉 埼玉 のマンション・自治会、東京都防災セミナー、大田区 江東区 練馬区 町田市 川崎市 等15自治体の防災講演会、防災士会、防災展示会等 年間約40回登壇

## ◆受賞歴：応募作品「1枚のマンション防災マニュアル」

\* ジャパン・レジリエンス・アワード2018優秀賞受賞

\* マンション防災アイデアコンテスト優秀賞受賞

## ◆マスコミ出演：朝日・毎日・日経・読売・神奈川の新聞各紙、毎日放送ラジオ、夕刊フジ、婦人之友、CATV、FMラジオ、ママスタセレクト、花王マイカジ、@Living等から取材多数

## ◆著書：「マンション防災の新常識」（合同フォレスト）

## ◆資格：防災士（日本防災士機構）、昇降機救出認定証

# 目次

---

第1部. 決議事項ログシート

第2部. マンション防災の新常識

# 第1部. 決議事項ログシート

---

1. 住宅新報とマンションのWaに掲載
2. 理事会審議の課題と解決策
3. 決議事項ログシートの利用機会と効果
4. 決議事項ログシートの作り方と記載項目

# 住宅新報

## マン活に励む管理組合

良好なコミュニティの秘訣

2020年10月27日号

管理組合理事の仕事は多岐にわたります。時に以前に話し合ったことや決議された内容について述べなければならぬことも、そんなときにどう実践しているマンションを理事の1人が提案していただく、理事の引き継ぎ、マンション管理組合の活動内容が分かる資料としても使えるログシートを紹介しましょう。

### サンマンションアトレ東雪谷 東京都大田区

東急池上線の石川台駅か徒歩2分という便利な立地にある「サンマンションアトレ東雪谷」は、築23年、総戸数48戸のマンションです。管理組合の立ち上げ当初から立候補して理事を務めていた釜石さんは、竣工から5年目になったとき、理事会の際に過去の議事録を読むのが面倒になったことを課題だと考えていました。それまでは、話し合いの際に「管理規約の見直しをしたのはいつ?」とか、「米客用駐車場の運用はどうする?」と決めていたんだけど、「どう?」というように疑問が出てくるたびに過去の議事録を引っ張り出して、「うーん」と読み込んで拾っていくかありませんでした。4期分、資料だけでも相当な分量で、今後ますます増えるので、今後もずっと増えるので、何か手打ったほうがいいの明白。そこで釜石さんは、これまでにも総会や理事会で決

### 理事会の業務を省力化 ログシートを活用

しかし、議事録ではそのときに話し合われたことが時系列に記載されるため、項目別になっておらず検索性が悪い。ログシートの作成は最初こそ4期分をまとめて作る必要があったので少し大変でしたが、一度作ってしまえばその後は1期ごとログシートにその年の決議事項を足していくだけなので簡単なんです」と釜石さん。

ちなみに、議事録作成の際も途中経過やその他の意見などは省いて「結論だけを書いた」として、できる限りA4で2〜3程度に収めるようにしています。議事録の作成は書記担当の理事が管理会社が行うことが多いのですが、このほか大変で「もう理事はやりたいくない」と思われてしまつこともあります。簡潔な内容のほうが見やすさ、このも理由の一つです。サンマンションアトレ東雪谷では、2冊に収まった議事録を両面印刷して、毎回全戸に配布しているそうです。

【取材年月：20年6月】

【マンション概要】  
建物名/サンマンションアトレ東雪谷/所在地/東京都大田区/階数/10階建て/総戸数/48戸/竣工年/97(平成9)年/管理形態/全部委託/管理会社/長谷工コミュニティ/総会開催/毎年10月/役員数/6名/役員任期/1年(輪番制)

2020年11月03日号

## マン活に励む管理組合

良好なコミュニティの秘訣

管理組合理事の仕事は多岐にわたります。ときに以前に話し合ったことや決議された内容について述べなければならぬことも、そんなときにどう実践しているマンションを理事の1人が提案していただく、理事の引き継ぎ、マンション管理組合の活動内容が分かる資料としても使えるログシートを紹介しましょう。

### サンマンションアトレ東雪谷 東京都大田区

「理事会で決議されたかどうかが短時間で判断できるログシートを使って確認すること最大のメリットです。過去の決議事項ログを参考に、これからログシート。過去に決議したことを知るのに、これからログシート。過去の検討記を把握することができると好評。ログシートが引き継ぎに役立ちます。ログシートには、管理会社のフロントマネージャーと管理員の名前および勤務期間まで記載されています。

【取材年月：20年6月】

### 引き継ぎ、歴史資料にも 住民の共通の話題にも

また、マンションの理事は全員が1年で交代するため引き継ぎが大変で、下手をすれば新年度第1回目の理事会は、何をしたらいいのかわからない。これを解決するために、これまで何をしてきたのかも分からず、管理会社フロントマンの話を聞くだけになってしまいがちです。そんなにもログシートが役に立ちます。由来が分かる資料となり、毎年第1回目の理事会では、前期からの課題引き継ぎ事項を前期理事長から説明してもらいます。このとき、それぞれの課題について過去にどのよ

【マンション概要】  
建物名/サンマンションアトレ東雪谷/所在地/東京都大田区/階数/10階建て/総戸数/48戸/竣工年/97(平成9)年/管理形態/全部委託/管理会社/長谷工コミュニティ/総会開催/毎年10月/役員数/6名/役員任期/1年(輪番制)

「ログシートのポイントは、簡単に分かりやすく。そのためには総会や理事会で議題に上がったものは、しっかり決議をするのが大事です。たとえそれが現状維持や待ち感という結果だったとしても、しっかりと拳手を打って決めていくことで、流れが把握できるんです。と、それが便利なので、ぜひ皆さんの管理組合でも試してみたいと思います」と釜石さんはおっしゃっていました。

【取材年月：20年6月】

【マンション概要】  
建物名/サンマンションアトレ東雪谷/所在地/東京都大田区/階数/10階建て/総戸数/48戸/竣工年/97(平成9)年/管理形態/全部委託/管理会社/長谷工コミュニティ/総会開催/毎年10月/役員数/6名/役員任期/1年(輪番制)





HOME

マンションライフ総合支援サイト  
マンションのWaとは？

マン活最前線

POWERED BY YAHOO!

検索

マンション暮らしの  
Q&Aマンション暮らしの  
用語集

## マン活最前線

マンションライフを豊かにする様々な工夫や活動における最前線の取組みをご紹介します。



アイコンについて ▶

防災・防火 ▶

防犯  
セキュリティ ▶

シニアライフ ▶

各種  
サークル活動 ▶

各種イベント ▶

その他 ▶

## 引き継ぎにも使える「決議事項ログシート」で、理事会の業務を省力化！

管理組合理事の仕事は多岐にわたります。時には、以前に話し合ったことや決議された内容について調べなければならないことも。そんな時にとっても便利な「決議事項ログシート」を理事の1人が提案し、実践しているマンションがあります。備忘録としてだけでなく、理事の引き継ぎ、マンション管理組合の活動内容がわかる資料としても使えるログシートをご紹介します。



## 2. 理事会審議の課題と解決策

1) 新理事は何を議論してよいのかわからない

解決策

前期からの申し送り事項

2) 過去の決議内容がわからないために毎年同じ議論が繰り返される

解決策

決議事項ログシート



### 3. 決議事項ログシートの利用機会と効果

#### 1) 理事会審議の無駄を省く

- ・ 過去に理事会で決議されたことがあるかどうかを短時間で判断ができる
- ・ 分類項目を通してみれば過去の経緯が確認ができる
- ・ 議事録原本を探しだすことが容易にできる



## 2) 新理事役員向けへの管理組合活動の紹介

- 第1回目の理事会で「決議事項ログシート」の説明も行うことで、全く初めて理事になった人でも管理組合の活動状況を知ることができる。



### 3) 管理会社社員への説明資料

- ・ 管理会社のフロントマンや管理員が交代した場合、この資料でマンションのことを知ってもらうことができる



[ フロントマン ]



[ 管理人 ]

## 4) マンション管理組合活動の歴史資料

- ・ 管理組合活動の歴史がわかる
- ・ 周年記念に発行している管理組合活動記録にそのまま掲載
- ・ 共通の話題が多いので住民間コミュニケーションに役立つ
- ・ 新規入居者にも配布しており当マンションのことを早く知ることができる



### 第1期～第XX期

これまでの管理組合活動を次の内容にまとめました。

- 1) 管理組合活動記録
- 2) 長期修繕計画に関する資料
- 3) 管理規約変更・改定
- 4) 居住者マナーのお願い
- 5) 緊急時対応に関する件
- 6) マンション内インターネット・テレビ設備に関する件

長く住み続けている方は、これまでのことを振り返りながらお読みください。  
最近入居された方は、このマンションのことを知ってください。

202X年XX月作成 第XX期

## 4. 決議事項ログシートの作り方と記載項目

### 1) 作り方

- ①総会及び理事会における決議事項を対象
- ②決議事項を1行に要約
- ③分類別に記録
- ④毎年の書記（または理事長）が更新

### 2) 記載項目

- ①分類、②決議事項要約、
- ③期、④総会／理事会回数、⑤開催日

◆課題：現時点までの一括作業が発生する

## 4. 決議事項ログシートの作り方と記載項目

### 3) 分類項目

1. 理事会運営	11. マンション住民交流
2. 管理費	12. 防災対策
3. 修繕積立金	13. 防犯対策
4. 管理規約見直し	14. マンション内設備改良
5. 長期修繕計画と大規模修繕工事	15. 居住者への協力お願い事項
6. マンション総合保険	16. 居住者からの意見・要望・苦情
7. 売り主への要求	17. その他
8. 駐車場	18. 歴代管理員
9. 自転車置場	19. 歴代管理会社フロントマン
10. 植栽	

※分類項目は決議事項の内容に応じて随時変更可

# 第1期～第XX期 決議事項ログシート(例)

SMAOO管理組合

分類	決議内容	期	総会/理事会	開催日
<b>1. 理事会運営</b>				
1)	第8期までの役員ローテーションを決定した	第1期	臨時総会	9999/99/99
4)	毎年1回役員交代時に新旧役員の懇親会を行う。1住戸1名を原則とする	第1期	2回理事会	9999/99/99
10)	16年間の管理組合活動記録を配布。規約変更多数の為回収不要とした。	第17期	7回理事会	9999/99/99
<b>2. 管理費</b>				
2)	理事会組合運営費を便宜上「組合小口預け金」とし会計がこれを担当する	第1期	9回理事会	9999/99/99
5)	管理費を15%値下げ。2005年1月から実施	第7期	定期総会	9999/99/99
<b>3. 修繕積立金</b>				
5)	毎年XXXX万円の『マンションすまい・る債』(住宅金融支援機構)の購入決定	第7期	7回理事会	9999/99/99
13)	修繕積立金の40%値上げ承認。第17期(2014年1月引去り分)から実施	第16期	定期総会	9999/99/99
<b>4. 管理規約見直し</b>				
3)	防犯カメラシステム導入&防犯カメラシステム運用規則設定	第7期	定期総会	9999/99/99
8)	大規模改修委員会規則新設	第15期	臨時総会	9999/99/99
11)	民泊禁止条項追加(第4章第12条改定)	第21期	臨時総会	9999/99/99
<b>5. 長期修繕計画と大規模修繕工事</b>				
10)	大規模修繕委員会の設立を承認	第13期	定期総会	9999/99/99
17)	設計監理コンサルタントによる建物診断報告会(2012/9/2)	第15期	8回理事会	9999/99/99
18)	大規模改修工事内容、予算及び期間(H25年3月～6月)の承認	第16期	臨時総会	9999/99/99
<b>6. マンション総合保険</b>				
2)	富士火災海上の積立マンション保険に加入。10年満期	第11期	5回理事会	9999/99/99
3)	損保ジャパン日本興亜の火災保険(5年掛捨て)に加入	第21期	臨時総会	9999/99/99
<b>7. 売り主への要求</b>				
1)	下駄箱内の受け皿交換は承諾。全戸交換済	第1期	7回理事会	9999/99/99
2)	駐車場出入り口への門塀設置要求。不承諾	第1期	7回理事会	9999/99/99
<b>8. 駐車場</b>				
1)	来客用「駐車許可証」を発行した。(各戸1枚無償貸与)	第1期	2回理事会	9999/99/99
8)	空きとなっている平地駐車場(No.17)を来客用とする件を承認	第14期	2回理事会	9999/99/99

8)	空となつている平地駐車場(No.17)を未活用とする件を承認	第14期	2回理事会	9999/99/99
<b>9. 自転車置場</b>				
1)	居住者の権利である「1住戸1台」を尊重することを全居住者に通知	第1期	5回理事会	9999/99/99
8)	自転車置場の有料化、場所固定、「1住戸1台」原則廃止、スライド式ラック導入	第11期	定期総会	9999/99/99
<b>10. 植栽</b>				
1)	植木の管理や剪定などを〇〇造園に委託し年間契約を結ぶ。毎年自動更新	第1期	7回理事会	9999/99/99
5)	中庭のリフォーム実施(H25年7月)	第16期	臨時総会	9999/99/99
<b>11. マンション住民交流</b>				
3)	管理人送別会実施(2005/10/30)	第8期	8回理事会	9999/99/99
9)	15周年記念パーティー実施(2012/9/2)	第15期	8回理事会	9999/99/99
11)	大規模改修工事の竣工パーティー実施(2013/6/30)	第16期	5回理事会	9999/99/99
<b>12. 防災対策</b>				
3)	防災訓練実施(非常階段避難、起震車体験、心肺蘇生、非常食試食等)	第8期	6回理事会	9999/99/99
13)	エレベーター緊急時救出訓練実施&EV保守会社との覚書締結承認	第14期	2回理事会	9999/99/99
18)	東京都耐震マークの取得手続き承認(5月に取得し1階玄関前貼付)	第17期	4回理事会	9999/99/99
<b>13. 防犯対策</b>				
6)	防犯カメラシステム導入	第7期	定期総会	9999/99/99
13)	田園調布警察署生活安全課を招いて「オレオレ詐欺」防犯講習会実施	第18期	定期総会	9999/99/99
14)	防犯カメラの増設・移設を伴う6年リース契約更新を決定	第19期	定期総会	9999/99/99
<b>14. マンション内設備改良(防火防災・防犯対策とも一部重複)</b>				
9)	地上デジタル・衛星デジタルを受信設備改修工事(2005年7月工事完了)	第8期	臨時総会	9999/99/99
10)	インターネット光ケーブル導入(2005年8月設置)	第8期	臨時総会	9999/99/99
28)	エレベーターP波感知装置取付け工事(H25.11)	第16期	臨時総会	9999/99/99
<b>15. 居住者への協力お願い事項</b>				
1)	「管理規約や共同生活マナー」を1階に掲示	第1期	4回理事会	9999/99/99
9)	騒音禁止、ベランダフェンスに布団干し禁止、出前容器出し方お願いを掲示	第4期	3回理事会	9999/99/99
<b>16. 居住者からの意見・要望・苦情</b>				
7)	マンション内異音影響調査実施	第10期	4回理事会	9999/99/99
8)	車椅子通行時、マンション玄関前の歩道段差の解消要望の設置承認	第14期	7回理事会	9999/99/99
<b>17. その他</b>				
1)	八幡祭礼時に毎年1万円の寄付	第1期	9回理事会	9999/99/99
9)	引越し等荷物の搬入・搬出時の養生箇所について業者配布文書作成	第17期	11回理事会	9999/99/99

## 第2部. マンション防災の新常識

---

1. 防災対策の目的と方針
2. 自宅で死傷しない対策
3. 災害時の食事・水・トイレの備え方
4. エレベーター閉じ込め対策
5. 排水管簡易チェック

# 1. 防災対策の目的と方針

---

- 1-1. マンション防災対策の目的
- 1-2. 個人の防災対策の目的
- 1-3. 防災対策の方針
- 1-4. 新型コロナ 3密対策
- 1-5. 平時の活動・・・防災委員会の役割
- 1-6. 災害発生時の活動

# 1-1. マンションの防災対策の目的

---

- 1) マンションから死傷者を出さない
- 2) 被災直後は人命救助と初期消火の体制
- 3) 長期在宅避難を実現するノウハウ普及

## 1-2. 個人の防災対策の目的

---

- 1) 自分と家族が死傷しない
- 2) 家や財産の損害をより少なくする
- 3) 停電・断水でも普段に近い生活をする
- 4) 被災しても早く元の生活に戻る

## 1-3. 防災対策の方針

- 1) 建物の耐震化が大前提
- 2) 被害にあってから助け合うことより  
被害を減らす備えを重視する
- 3) 停電期間は1週間以上を覚悟する
- 4) 防災用品は点(商品)だけでなく  
線(時系列)や面(生活手段)で選ぶ
- 5) 防災委員会は自助の推進を徹底する
- 6) 新型コロナ3密対策を徹底する

## 1-4. 新型コロナ 3密対策

- 1) 避難所は3密対策が難しいので危険  
⇒避難所にはいかない
- 2) 集会室に集まることも要注意  
⇒自宅に留まる
- 3) 災害対策本部に詰めることも危険  
⇒災害対策本部の仕事を最小限に減らす
- 4) 大勢の「炊き出し」も注意する  
⇒食事は自宅で準備する

災害発生時こそ3密対策に最新の注意を！

## 1-5. 平時の活動・・・防災委員会の役割

---

### 1) 建物・設備・周辺のことを知る

- ①建物・設備の点検に必要な図面・鍵・点検手順の把握
- ②周辺の立地や過去の自然災害による被害の把握

### 2) 住民の一人一人に向き合う

- ①防災アンケートは1家に1枚ではなく家族の一人一人の心配事を聞いて応える
- ②災害を不安に思っている人同士をつなげる

### 3) 自助を推進するためのサポート

- ① 全戸で家具転倒防止・ガラス飛散防止フィルムの貼付を目指す
- ② 全戸で長期在宅避難できる食事・水・トイレの備えを目指す

### 4) 災害に備えて

- ① エレベーター閉じ込め者救出訓練
- ② 長期在宅避難の備えが強力な防災対策を広める

## 1-6. 災害発生後の活動

- 1) 災害が発生したらすぐに行うこと
  - ・ 建物と設備を確認して居住継続の可否判断
  - ・ 排水管簡易チェックで排水の可否判断
  - ・ エレベーター閉じ込め者の搜索と救出
- 2) 数日たってから
  - ・ 情報を取得するために避難所への偵察活動
  - ・ 避難所運営者や行政との連絡体制確立
  - ・ 災害支援物資到着後の物資受け取り手配

役割を見直し担当を事前に決めておく

## 2. 自宅で死傷しない対策

---

2-1. 家具転倒防止対策

2-2. ガラス飛散防止対策

2-3. 非ガラス化対策

2-4. 停電時自動点灯ライト

2-5. 自宅から出火させない備え

## 2-1. 自宅でケガをしない備え

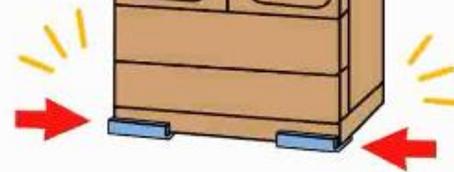
### 1) 震度6強の揺れに耐える対策（東京都の実験結果）

ポール式器具を家具の上に、  
ストッパー器具を家具の下に  
設置しました。

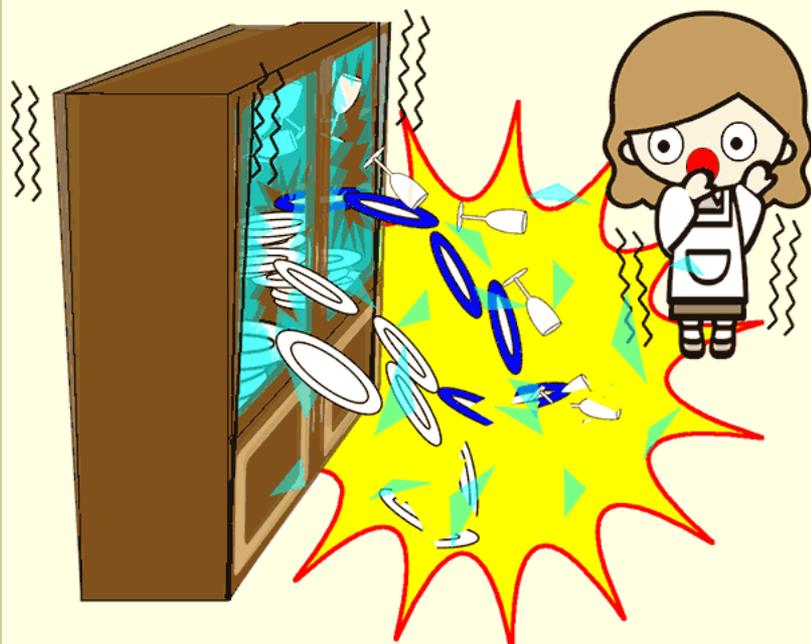
ポール式



ストッパー式



## 2-2. ガラス飛散防止対策



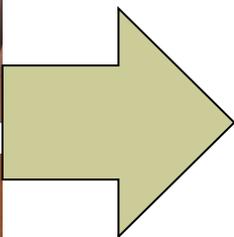
ガラス飛散防止フィルム添付

ガラス飛散防止フィルムは、開き扉ストッパーとともに、戸棚から食器の飛び出しを防ぐ

# ガラス飛散防止フィルム貼付に必要な道具



## 2-3. 非ガラス化対策



LEDシーリングライト



カバーも非ガラス製



## 2-4. 停電時自動点灯ライト

夜中に地震で急に停電した場合に必要な

- ・ 停電時自動点灯ライトは停電時に点灯
- ・ コンセントから取り外して  
懐中電灯としても使用できる。



○停電時自動点灯ライトは、  
寝室、リビング、廊下、玄関にあると良い

## 2-5. 自宅から出火させない備え

初期消火は室内で完了させる

出火した場合は火元で素早く消火する

「エアゾール式簡易消火具」を複数本備える

比較的初期段階の火災に有効

- ・ 天ぷら鍋の油過熱による発火
- ・ 石油ストーブの注油中の引火火災
- ・ 火の不始末による火災 など



## 3. 災害時の食事・水・トイレの備え方

- 3-1. 在宅避難時の盲点
- 3-2. ポリ袋調理
- 3-3. 主食のローリングストック
- 3-4. 10日間メニュー作成
- 3-5. 災害時の飲料水の確保方法
- 3-6. 災害時トイレ対策

「食料備蓄」ではなく「食事の備え」

## 3-1. 在宅避難時の盲点

在宅避難時の食事は誰が担当しますか？

もし、いつも食事を作っている人が  
大ケガや帰宅できない場合の食事はどうしますか？

ポリ袋調理は誰でも簡単にできる調理方法

普段、料理をしない人や子供でもできる  
この調理法を家族全員で覚えることが家庭防災

※ポリ袋調理は時短・ヘルシー調理法として広まっています

## 3-2. ポリ袋調理

ポリ袋調理は複数人数分の複数メニューを一度に作れる

カセットコンロを使って1日2回～3回は温かい食事を作る

食材が入った  
ポリ袋

ご飯、パスタ、蒸しパン、卵焼き  
の4種類が同時にできます

カセットコンロ

# 湯煎に使うポリ袋



- 材質：高密度ポリエチレン
- 特徴：半透明でカサカサ音がする
- 融点：110度以上



- ポリ袋調理例
  - ① ご飯：1合の米に水200cc
  - ② 蒸しパン：100gのホットケーキミックス粉に水100cc
  - ③ 20分湯煎 + 10分蒸らしでできる

# カセットコンロについて

## ① カセットコンロは1998年に規格統一

※阪神淡路大震災時に多数のトラブル発生のため規格統一

※カセットボンベはどこのメーカーのコンロでも使用可能

## ② カセットガスは強火で約65分使用可能

※中火と弱火で使えば120分使用可能

※1回40分で調理すればガス1本で1日3食分作れる

## ③ 中身の液化ガスは250g。容器は約100g

住民の1割～2割が所有していない。  
カセットコンロの所有を呼びかけることが重要

### 3-3. 主食のローリングストック

		朝食	昼食	夕食
1日目	主食	ホットケーキミックス粉 (50g)	パスタ (100g)	ご飯 (米100g)
	副食		1人1日分の必要量	
	飲み物	野菜ジュース (1本)		
2日目 ~ 10日目	主食	同上	同上	同上
	副食			
	飲み物	同上		
十日分 合計	主食	ホットケーキミックス粉 (500g)	パスタ (1kg)	ご飯 (米1kg)
	副食		1人10日分の必要量がわかる	
	飲み物	野菜ジュース (10本)		
家族 合計	主食	ホットケーキミックス粉(500g)×人数	パスタ (1kg)×人数	ご飯 (米1kg)×人数
	副食		家族10日分必要量がわかる	
	飲み物	野菜ジュース(10本)×人数		

家族10日分の必要量を常に残して先買いすることが主食のローリングストック  
お金を無駄にせず、場所を取らず、備蓄日数を10日以上にできる

災害時しか食べない食糧を備蓄しない

## 3-4. 10日間メニュー作成

		朝食	昼食	夕食
1日目	主食	ホットケーキミックス粉 (50g)	パスタ (100g)	ご飯 (米100g)
	副食		生鮮食品、冷凍食品から消費	
	飲み物	野菜ジュース (1本)		
2日目 ～ 10日目	主食	同上	同上	同上
	副食		乾物、レトルト、缶詰を利用	
	飲み物	同上		
十日分 合計	主食	ホットケーキミックス粉 (500g)	パスタ (1kg)	ご飯 (米1kg)
	副食			
	飲み物	野菜ジュース (10本)		

### ワークショップ：10日間のメニューを作成

今日から買い物をしないで家にあるものだけで10日間のメニューを作成  
 どの家庭でも3～5日分は可能。レトルトや缶詰を加えて日数を伸ばす

いつ災害が起きてもあわてない備えをする

# 十日間のメニュー例

	朝食	昼食	夕食	備考	
1日目	主食	シリアル食品 (80g)	パスタ (100g)	ご飯 (米100g)	カセットコンロ
	副食		肉・魚、ハム、卵で調理	冷凍食品 (湯煎可のもの)	1日2回
	飲み物	野菜ジュース	牛乳		
2日目	主食	シリアル食品 (80g)	パスタ (100g)	ご飯 (米100g)	カセットコンロ
	副食		肉・魚、ハム、卵で調理	肉・魚、ハム、卵、納豆で調理	1日2回
	飲み物	野菜ジュース			
3日目	主食	蒸しパン (HM50g)	パスタ (100g)	ご飯 (米100g)	カセットコンロ
	副食		肉・魚、ハム、卵で調理	肉・魚、ハム、卵、納豆で調理	1日3回
	飲み物	野菜ジュース			
4日目	主食	シリアル食品 (80g)	パスタ (100g)	ご飯 (米100g)	カセットコンロ
	副食		レトルト、野菜	レトルト、卵、乾物、野菜で調理	1日2回
	飲み物	野菜ジュース			
5日目	主食	蒸しパン (HM50g)	パスタ (100g)	ご飯 (米100g)	カセットコンロ
	副食		レトルト、野菜	レトルト、卵、乾物、野菜で調理	1日3回
	飲み物	野菜ジュース			
6日目	主食	シリアル食品 (80g)	パスタ (100g)	ご飯 (米100g)	カセットコンロ
	副食		レトルト、野菜	レトルト、卵、乾物、野菜で調理	1日2回
	飲み物	野菜ジュース			
7日目	主食	蒸しパン (HM50g)	パスタ (100g)	ご飯 (米100g)	カセットコンロ
	副食		缶詰、野菜	缶詰、乾物、野菜で調理	1日3回
	飲み物	野菜ジュース			
	主食	シリアル食品 (80g)	パスタ (100g)	ご飯 (米100g)	カセットコンロ

6日目	主食	シリアル食品 (80g)	パスタ (100g)	ご飯 (米100g)	カセットコンロ
	副食		レトルト、野菜	レトルト、卵、乾物、野菜で調理	1日2回
	飲み物	野菜ジュース			
7日目	主食	蒸しパン (HM50g)	パスタ (100g)	ご飯 (米100g)	カセットコンロ
	副食		缶詰、野菜	缶詰、乾物、野菜で調理	1日3回
	飲み物	野菜ジュース			
8日目	主食	シリアル食品 (80g)	パスタ (100g)	ご飯 (米100g)	カセットコンロ
	副食		缶詰、野菜	缶詰、乾物、野菜で調理	1日2回
	飲み物	野菜ジュース			
9日目	主食	蒸しパン (HM50g)	パスタ (100g)	ご飯 (米100g)	カセットコンロ
	副食		缶詰、野菜	缶詰、乾物、野菜で調理	1日3回
	飲み物	野菜ジュース			
10日目	主食	シリアル食品 (80g)	パスタ (100g)	ご飯 (米100g)	カセットコンロ
	副食		缶詰、野菜	缶詰、乾物、野菜で調理	1日2回
	飲み物	野菜ジュース			
一人分 合計	主食	シリアル食品 (480g) 蒸しパン (HM200g)	パスタ (1kg)	ご飯 (米1kg)	カセットコンロ
	副食				10日24回
	飲み物	野菜ジュース (10本)			ガス8本
家族 合計	主食	シリアル食品 (480g) ×人数 蒸しパン (HM200g) ×人数	パスタ (1kg) ×人数	ご飯 (米1kg) ×人数	カセットコンロ
	副食				10日24回
	飲み物	野菜ジュース(10本)×人数			ガス8本

## 3-5. 災害時の飲料水の確保方法

ポイント：飲料水を確保する方法を知る

一日の水分摂取量は体重の5%

従って、体重60kgの人の一日水分摂取量は3L、  
体重70kgの人は3.5 L、体重50kgの人は2.5L  
但し、体重が40kg以下の場合の水分摂取量は一日2 L

# 1) 飲料水確保の具体的な方法

- 1) 保存水の購入（ウォーターサーバーでも可）
- 2) 水道水をペットボトルに汲み置く
- 3) 浄水ボトルでお風呂の水を飲料水に変える
- 4) 給水タンクに残っている水を使う ※蛇口等の準備要
- 5) スタンドパイプの場所へ取りに行く
- 6) 給水所へ取りに行く
- 7) 給水車から水をもらう ※被災から数日後になる

### 3) 携帯浄水器 スーパーデリオス

#### <特徴>

- 1) 簡単操作で優れた濾過性能
- 2) 病原細菌、雑菌、カビ、塩素などを除く
- 3) 軽量コンパクトで繰り返し使用可

#### <使用できる水>

- 水道水、地下水、井戸水、雨水、プールの水
- 魚などの生物が生息している河川水・湖沼水
- **入浴剤などが入っていない風呂水**

#### <吊り下げて使用する方法>

**フィルター部をペットボトルの先端に取り付けて、  
吊り下げると1時間で2L~3Lの浄水が可能**



## 3-6. 災害時のトイレ対策

課題：①トイレゴミ量を減らす、②臭い対策

- 1) 「大や紙類」⇒携帯トイレや便袋に採取。  
臭いが気になる場合は「BOS防臭袋」に入れて保管
- 2) 「小」⇒トイレの便器に捨てる  
※排水管の損傷チェックでOKのときに限る

携帯トイレは1人1日1個で間に合います

# 「BOS防臭袋箱」のご紹介

## <特徴>

臭いが漏れません！

## <用途>

生ごみ処理、ベビー用、ペット用、介護用

※ 普段使いの機会が多くあり、  
万が一の災害時にも役に立ちます。



Lサイズ90枚入り箱

袋サイズ：30cm×40cm (マチ付き)

# 4. エレベーター閉じ込め対策

---

- 4-1. エレベーター閉じ込め事故
- 4-2. 大阪府北部地震の閉じ込め事故
- 4-3. 閉じ込めが発生するケース
- 4-4. 閉じ込め者救出訓練

## 4-1. エレベーター閉じ込め事故

- ①**2005/3/20 10:53 福岡県西方沖地震** 閉じ込め 20件
- ②**2016/4/14 21:26、4/16 01:25 熊本地震** 閉じ込め 54件
- ③**2018/6/18 07:58 大阪府北部地震** 閉じ込め346件 約6.6万台停止
- ④**2018/9/06 03:09 北海道胆振東部地震** 閉じ込め 23件 9千台停止
- ⑤**2021/2/13 23:08 福島県沖地震** 閉じ込め 13件
- ⑥**2021/10/7 22:41 千葉県北西部地震** 閉じ込め 28件 約7.5万台停止

(国土交通省災害防災情報 及び 経済産業省災害情報より抜粋)

P波センサー付地震時管制運転装置が設置されていても、直下型地震の場合はエレベーターが緊急停止して閉じ込められる可能性が高い。

# 福岡市と震源地との距離関係

福岡県西方沖地震震源地



福岡市から45km圏内で地震が発生し  
福岡市の震度が5強以上の場合に閉じ込めが発生

## 4-2. 大阪府北部地震の閉じ込め事故

大阪北部地震（2018年6月18日07時58分）	
停止台数	約6万6千台
うち地震時管制運転装置あり	約3万3千台
閉じ込め台数	346台
うち地震時管制運転装置あり	139台（40%）

「エレベーターの地震対策の取組みについて(報告)」  
(令和2年7月14日 国交省住宅局) より

※大阪梅田駅前の38階建てグランフロント大阪で、  
13階付近で男女5人が約1時間半の閉じ込めが発生

# 大阪府北部地震 閉じ込め発生地域

震源地は高槻付近  
M6.1 最大震度 6弱

閉じ込め  
大阪278  
兵庫38  
京都24  
奈良5  
滋賀1  
計346台

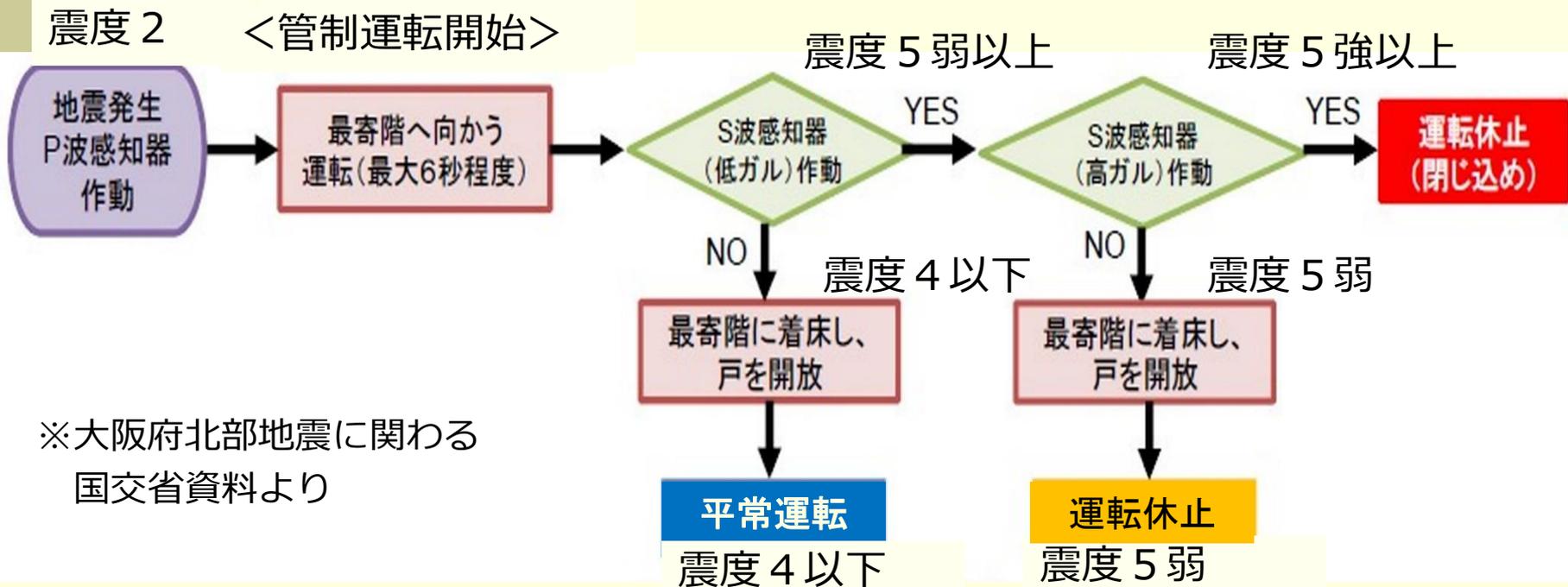
震源地から45 km圏内で震度が5強以上の  
場合にエレベーターの閉じ込めが発生する

半径45km圏内



平成30年06月18日 07時58分 大阪府北部 M5.9

## 4-3. 閉じ込めが発生するケース



### 【補足】

- ・ P波センサーがない場合はS波感知から管制運転が開始する
- ・ 運転休止（閉じ込め）後にリスタート運転で救出されることもある

# 北九州市と震源地との距離関係

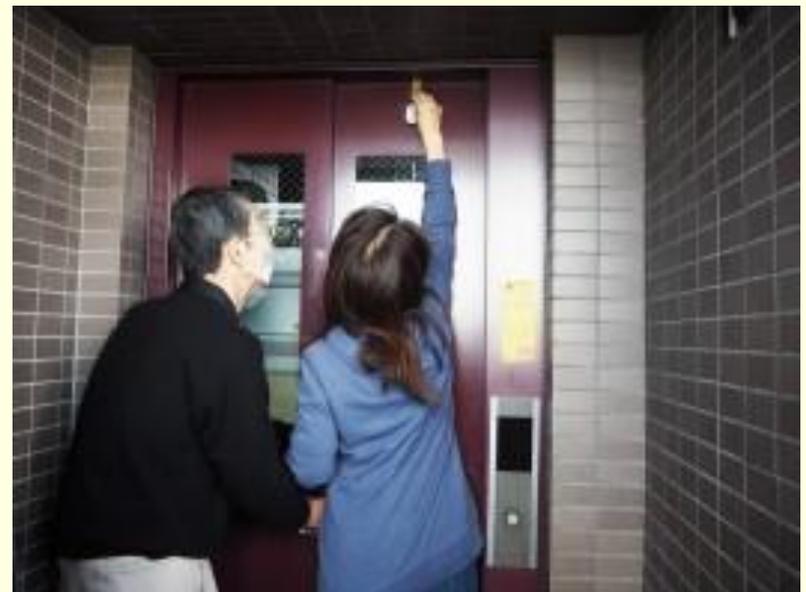


北九州市から45km圏内で地震が発生し

北九州市の震度が5強以上の場合に閉じ込めが発生

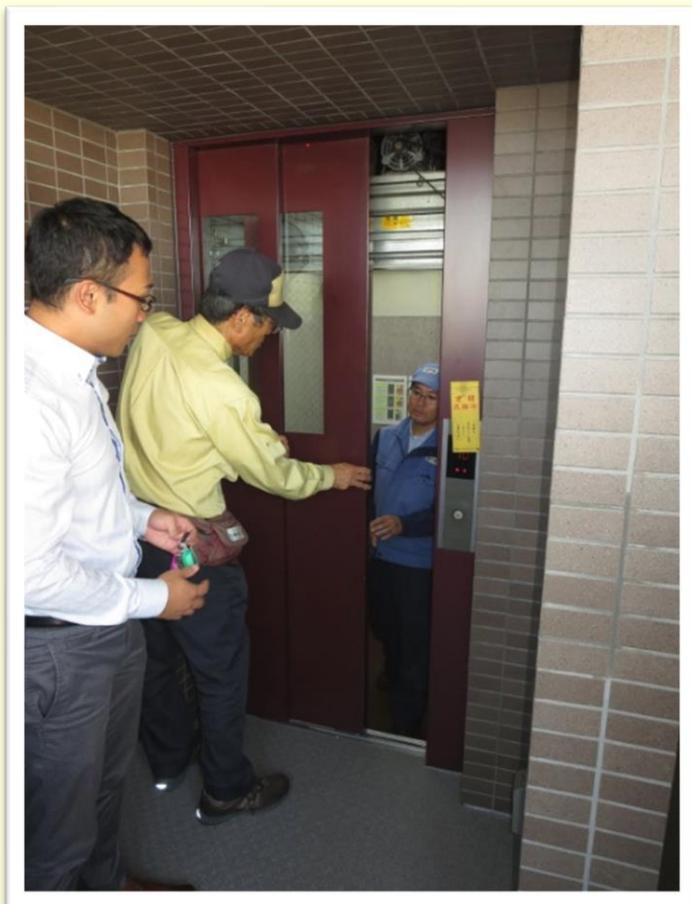
## 4-4. 閉じ込め者救出訓練

### 緊急時閉じ込め者救助方法



エレベータの中に閉じ込められた場合、中から扉を開けたり脱出したりすることはできません。廊下側からの救助が必要となります。

## 緊急時閉じ込め者救助訓練の実施



講師撮影

# 閉じ込め者救出の本番を実施する条件

- ① 保守会社と連絡が取れない
- ② 保守員がいつ来るか不明
- ③ 閉じ込められた人の命の危険が迫っている

目的は人命救助

直下地震対策として救出対応訓練は必要

# 5. 排水管簡易チェック

在宅避難を行うためには  
地震後すぐに排水管損傷チェックを行う

- 5-1. 再開時期が不明な謎の記述
- 5-2. 排水管経路イメージ
- 5-3. 排水管簡易チェックに使う道具
- 5-4. 排水管簡易チェック手順

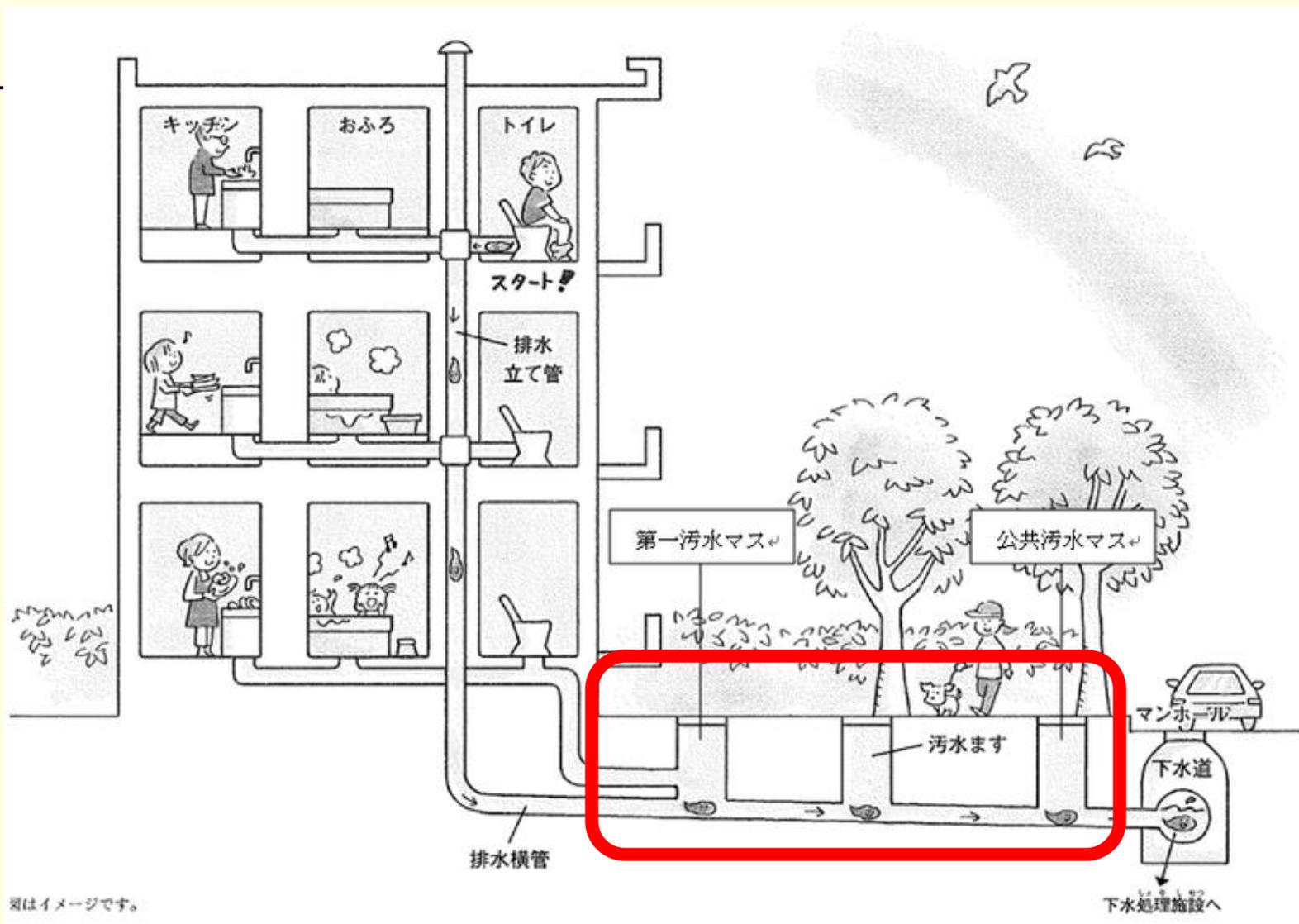
## 5-1. 再開時期が不明な謎の記述

### ■多くのマニュアルに書いてあること

排水管が損傷している可能性があるので、排水管調査をして損傷ないことがわかるまで水を流してはいけない。

短期間に調査できる方法をだれも教えてくれない。  
なので、いつ再開してよいのかわからない。

## 5-2. 排水管経路イメージ



## 5-3. 排水管簡易チェックに使う道具

＜市販品＞ 「通る君」

- ①赤と黄色の球体
- ②白い粉の袋



＜代用品＞

・ 食品用の着色料（食紅）



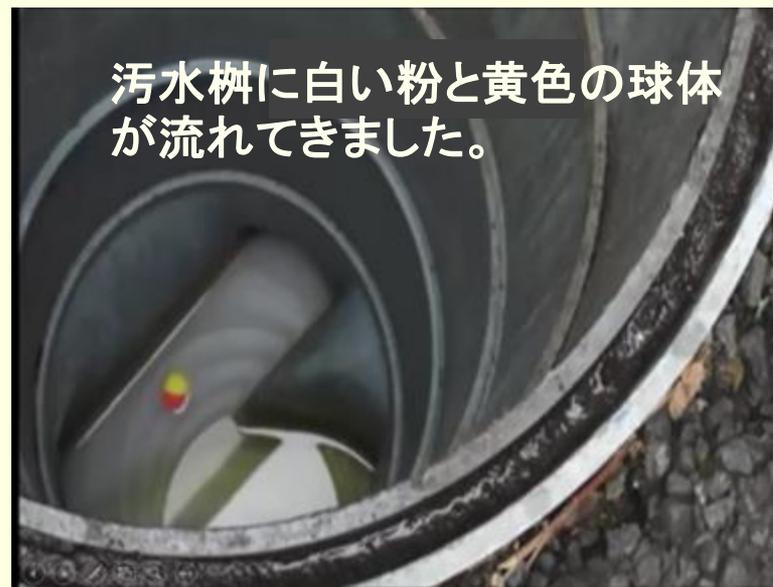
・ 牛乳



・ ジュース



## 5-4. 排水管簡易チェック方法（1）



## 排水管簡易チェック方法（2）



両方が流れるのが確認できたら污水管に致命的な破損はありません。マンション住民全体で確認の上、日常のトイレを被災後も使いましょう。

# 『マンション防災の新常識』

著者 釜石 徹

価格 ⇒ 1500円+税

出版社 合同フォレスト

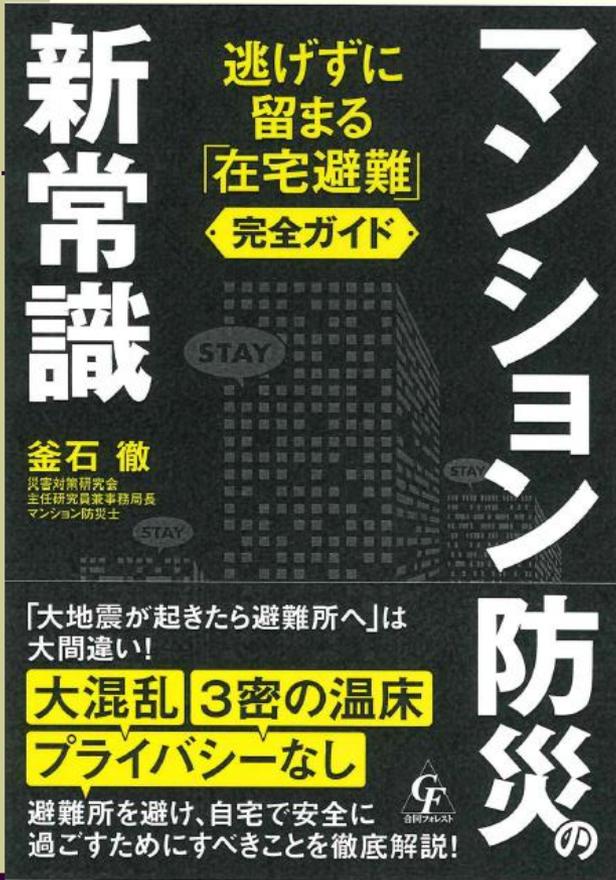
全国の主要書店で販売中

Amazonからも購入できます

マンション防災の新常識

検索

※Amazonランキングの防災関連部門にて  
ベストセラー1位を11回獲得



## 読者特典

- 1) 「標準マンション防災スマートシート」ダウンロード
- 2) 家庭防災ビデオ『あなたを守る身近な防災対策』無料視聴

本日のスライド（PDF）は  
災害対策研究会のホームページから  
ダウンロードできますのでご利用下さい。

災害対策研究会 <http://www.saitaiken.com/>



「釜石 徹」に友達申請いただければ、  
防災セミナーや展示会をご案内します。

終

ご清聴ありがとうございました。

災害対策研究会 釜石 徹（マンション防災士）

お問い合わせメールアドレス [kamaishi@w8.dion.ne.jp](mailto:kamaishi@w8.dion.ne.jp)

災害対策研究会HP <http://www.saitaiken.com/>