

マンション防災はじめての一步



ローズハイツ八王子
防災対策マニュアル
(自助編)



ローズハイツ八王子自主防災会

目次

<u>東日本大震災発生—八王子市の状況</u>	1
<u>震災発生時の状況、計画停電への対応</u>	1
<u>地震発生</u>	2
<u>地震が発生したとき</u>	2
<u>地震その時10のポイント</u>	2～3
<u>家の中の安全対策</u>	4
<u>火気使用設備等の点検と安全措置</u>	4
<u>火災の原因別出火状況</u>	4
<u>災害時の電気災害を防止</u>	5
<u>普段からの心がけ</u>	6
<u>家具類の配置・固定を考える</u>	6
<u>被害を少なくする家具の置き方</u>	7
<u>観音開きの家具等の危険性</u>	7
<u>キッチン周りの安全対策</u>	8
<u>参考防災用品</u>	8
<u>リビング・寝室周りの安全対策</u>	9
■大型家具 ■テレビ・パソコン ■食器棚・本棚	
<u>マンション災害に備えて</u>	10
<u>エレベーター閉じ込め対策</u>	11
<u>ライフラインの停止</u>	11
<u>基本は3日以上</u>	11
<u>マンション特有の地震災害</u>	12
<u>温水器の設置状況</u>	12
<u>外への避難経路が限られる</u>	13
<u>備えておきたいもの</u>	14
<u>チェックリスト</u>	14～15
<u>ガスメーターの復帰方法</u>	16
<u>竜巻・台風・突風対策</u>	17
<u>緊急時の連絡先</u>	17

2011年3月11日 東日本大震災発生—八王子市の状況— 震災発生時の状況（八王子市：震度5弱）

3月11日



▲地震発生後のJR八王子駅



▲バスを待つ行列

当日（3時54分）、八王子駅周辺の滞留者が約2千人との情報を受けて避難所開設の準備。



計画停電への対応

「あの時、覚えていますか？」

八王子市では、3月15日～25日までの間のうち6日、延べ10回実施。

- ◎実際に計画停電を始める時刻になっても地域によってそれ通りに停電が起こらなかったり、10分～15分の遅れが生じました。
- ◎夜はびっくりするほど暗く、明るい時間帯での停電でも気持ち的に落ち着きませんでした。
- ◎懐中電灯は準備していましたが、電池の消費が気になり、ロウソクを使用。しかし、ロウソクは倒したら火災へつながるので危険。

地震が発生したとき

[想定条件] 平日の夕方6時

- ・いつものように夕食の用意をしている時間帯。
- ・つけていたテレビから緊急地震速報の音が！
- ・その後何秒かして小さく揺れ始めたかと思うとだんだんと大きく、長く揺れ始めた。

[チェックポイント]

- ・ **まずは家族の身の安全を確保！**
- ・ **火の元確認**
- ・ **地震を感じたらガラスや**
- ・ **転倒落下物の少ない安全な場所へ移動。**
- ・ **玄関ドアなどの出入り口を開け避難路を確保。**

おすすめ

家の中に「ここは絶対に安全」という場所を作っておきましょう。
家の中でどこが安全か普段から考えておきましょう。

地震 その時10のポイント

発生時の行動

地震だ！ まず身の安全

- ・揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。
- ・丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。

直後の行動

落ち着いて火の元確認 初期消火

- ・火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- ・出火した時は、落ちついて消火する。



あわてた行動 けがのもと

- ・屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- ・瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。



窓や戸を開けて 出口を確保する

- ・揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確保する。



門や塀には 近寄らない

- ・屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。



火災の危険 確かな避難

- ・地域に大規模な火災の危険がせまり、身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。

正しい情報 確かな行動

- ・ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。

確かめ合おう わが家の安全隣の安否

- ・わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。



協力し合って救出・救護

- ・倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。

避難の前に安全確認 電気・ガス

- ・避難が必要な時には、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。



家の中の安全対策

火気使用設備等の点検 と安全措置

- 東京都内では多数の火気使用設備等が使用されており、火気使用設備等からの出火危険はかなり高くなっています。
- もっとも多く火気使用設備等を使用する「冬の夕食時」に地震が発生すると、同時に数多くの火災が発生すると予想されています。
- 火気使用設備等からの出火を防ぐには、設備本体、周囲の状況などを点検し、不備事項を改善しておくことが大切です。



【過去の地震で発生した火災の原因別の出火状況】

災害名	十勝沖地震 昭和 43 年 5 月 16 日 9 時 49 分		阪神淡路大地震 平成 7 年 1 月 17 日 5 時 46 分		新潟県中越地震 平成 16 年 10 月 23 日 17 時 05 分		東日本大震災 平成 23 年 3 月 11 日 14 時 46 分	
火災件数	50		285		9		32(東京消防庁管内)	
原因	石油ストーブ	20	電気関係	39	薪ストーブ	2	電気ストーブ	9
	石炭ストーブ	8	ストーブ	26	ガス爆発	2	配電用変圧器	5
	石油コンロ	8	こんろ	7	電気ストーブ	1	鑑賞魚用ヒータ	3
	薬品	4	炉	2	電気配線	1	ガステーブル等	2
	電気関係	3	こたつ	2	電気炉	1	白熱灯スタンド	2
	プロパンガス	2	溶接・切断機	2	線香	1	その他	11
	練炭こんろ	1	取灰	2	不明	1		
	重油バーナー	1	その他	62				
不明	3	不明等	143					
備考	1968 年十勝沖地震時における石油ストーブ等火器による出火機構調査報告書(都防災会議)		平成 8 年版消防白書(消防庁)		平成 16 年新潟県中越地震被害調査報告書(東京消防庁)		平成 24 年版火災の実態(東京消防庁)	

災害時の電気災害を防止

電気災害を防止するため、平常時から電力会社では、以下のような地震発生時の電気器具の取扱い等に関する注意喚起を行っています。

○グラツときたら、使用中の電気器具のスイッチを切り、コンセントからプラグを抜く。

とくにアイロン、ドライヤーなどの電熱器具は火事の原因となるので、必ずプラグを抜く。



注意：強い地震動の時には困難なので、まず身の安全を確保し、次に火の始末、電気器具のスイッチを切り、プラグを抜く。



普段からの心がけ

地震対策はすべて1日でやろうとせず、
毎日少しずつ！

不要な物は捨てる！

物を減らす！！



日頃の見直し
が大切なのね

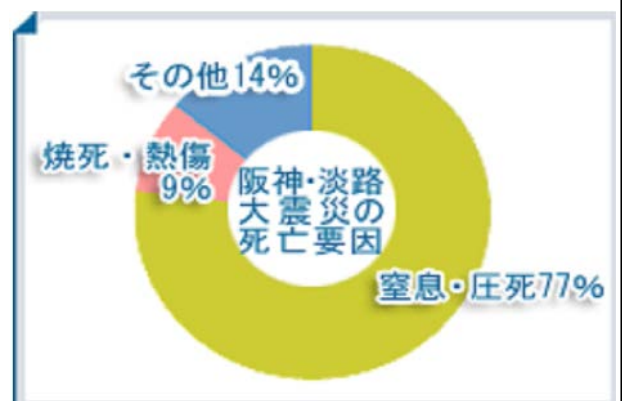
[使える不要品はリサイクルへ出すなどし、資源の有効活用を！]

家具類の配置・固定を考える

今回の東日本大震災では津波被害が甚大だったため、あまり家具の下敷きになった話は聞きませんが、阪神・淡路大震災では犠牲者の約77%が家具や建物の下敷きになって命を落としました。大地震が発生したときには、

「家具が吹っ飛ぶ」

と考えて、防災対策を講じておく必要があります。



家具転倒防止器具等の設置

「家具の固定」は手軽で効果の高い防災対策。また、家具の置き方ひとつで安全度がアップします。まず、いま家の中にある家具や家電などが地震の時にどう倒れるか、どう落ちてくるかをイメージしてみてください。



被害を少なくする 家具の置き方

- ベッドは家具が倒れてこない位置に置く
- 枕の真上にエアコン、照明がないように
- 寝室にはなるべく背の高い家具を置かない
- ソファは窓から離して置く
- 重い本や食器は下の段に入れる
- 倒れても避難通路をふさがらないような配置を



例) 額縁



例) 人形ケース

寝室に置かない方がいいもの



観音開きの家具等は扉が開き、中の食器などが飛び出し、散乱。



家の中の家具。

転倒だけが怖いではありません。大地震だと食器棚の食器が飛び出してきました。

「観音開き」タイプのものは、この点を踏まえ、次のような安全対策を参考にしてください。

※東日本大震災発生時、ローズハイツでも実際このような被害が発生しています。



キッチン周りの安全対策

- ① 食器棚や冷蔵庫の下にストッパーをかませる（次頁も参照）。
- ② 転倒防止ベルト、L字型金具、突っ張り式ポールで家具を固定。
- ③ 開き戸に開閉防止ストッパー。
- ④ 電子レンジはストッパーや専用の貼って固定するタイプを使用。
- ⑤ ガラスには飛散防止フィルムを貼る。

参考 防災用品



リビング・寝室周りの の安全対策



- ① ストッパー、転倒防止ベルト、L字型金具、突っ張り式ポールで各家具を固定。
- ② 寝室の家具の配置を見直し、できるだけ家具を置かない。
 - ・寝ている頭の真上に照明やエアコンが来ないように！
- ③ キャスター付きの家具は、背が低くても動かないように固定が必要

※防災カーテン

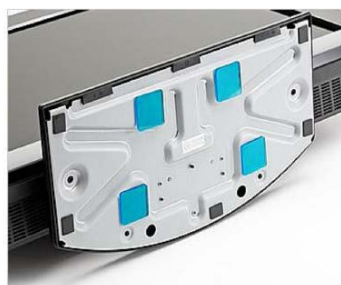
：引火すると黒くこげるが、炎は燃え広がらない
ガラスの飛散を抑える、断熱性能など

■大型家具 ■テレビ・パソコン ■食器棚・本棚



特長
●家具の下に敷くだけで、家具の滑り出しを防止、転倒しにくくします。
●取り付けにクギやネジは不要ですから、大切な家具や柱、かもしなどを傷つけない。
●半透明の合成樹脂だから自立ちません。
●ハサミでかんたんに切れ、自由に長さ調節できます。
●床面への汚染が少ない樹脂を使用しています

ピッタリさせてください。



⇐ 「耐震シート」
ジェルタイプ
両面粘着タイプ

マンション災害に備えて エレベーター閉じ込め対策

火災や地震の避難の際には、エレベーターを使わないよう徹底することが大切です。

①エレベーターの中で地震が発生したら

- 地震に気が付いたら、最寄りの階でエレベーターを止め、降りる。
- エレベーターは地震を感知する装置がついているので、最寄りの階で停止します。

②エレベーター内部に閉じ込められたら

[予想される場面]：停電時、地震発生による停電時

- 停電が発生すると、電源は予備電源に切り替わり、非常灯を点灯し、エレベーターを最寄り階に着床させドアを開きます。
- 万一、閉じ込められた時でもエレベーター内部の「非常電話」のボタンを押してください。管理事務室、または東芝エレベーターの「サービス情報センター」につながります。最悪、応答がない場合は、扉をたたき大声で外部の人に知らせてください。



【緊急時の連絡先】

- ・東芝エレベーター
サービス情報センター
0120-59-2433

ライフラインの停止・・・

どう対処する？

エレベーターが止まったら、電気だけでなく、ガスも水道も止まっています。慌てて、水と食糧を買いにスーパーへ行こうと思ったら、エレベーターも停止しています。9階からどうやって移動すればいいのか不安になりました。



★チェックポイント

災害時には、電気・ガス・水道などのライフラインが停止することを想定した備蓄が必要。特に高層階での生活が困難に。

★お風呂の水のためおきも生活用水等として利用できます。



基本は3日以上

家庭における備蓄：

○発災初期段階には、流通機能が麻痺し必要な物資の購入ができない可能性が高く、また、行政からの物資がすぐには届かないこと等も想定されるため、買い置きや冷蔵庫等での貯蔵を含め、飲料水や食料など避難生活に必要な物資の3日以上の備蓄に努めましょう。

●非常時、飲料水には温水器の水が利用できます。但し、温水器の機種によって取り出し方等が異なることが考えられます。まずは、ご家庭で使用されている温水器の設置業者やメーカーを確認しお問い合わせください。



マンション特有の地震災害

●同じ建物でも階層の高さによって揺れ方や揺れの大きさが異なります。1階では一部の家具が倒れるだけにとどまっても、中層階・上層階では家具の激しい転倒や移動・壁のひび割れが生じるなど被害が大きくなることも予想されます。

また、ローズハイツ特有の過去地震被害発生事例として・・・

温水器の移動、破損⇒階下住戸への漏水

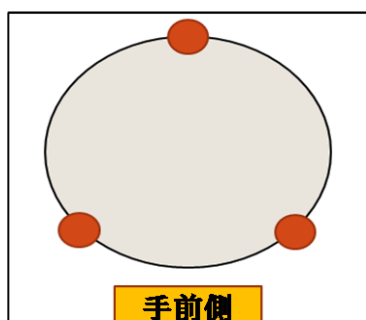


ローズハイツの一室
アンカーボルトでしっかり固定
されています。



ローズハイツの一室
L字鋼材でタンクの
天板を壁面に固定

温水器の設置状況



●通常、温水器本体は脚3カ所がアンカーボルトで固定されています。

[確認ポイント]

- ① 手前（扉側）に2点しっかり固定されている
- ② 奥（壁側）の1点は目視では確認が難しい

ローズハイツでも温水器の交換時に奥のアンカーボルトのみが固定されていない事例がありました。この場合、大地震の際には、温水器が転倒する危険があります。

※温水器本体の上部を転倒防止金具で固定する耐震固定が実施されていますので、固定がしっかりされているかの確認も含め、設置業者に詳細をご確認ください。

外への避難経路が限られる！

エレベーターが使えず、階段で外へ避難する場合、階段が込み合って押し合いになる危険性があります。地震の揺れが収まった後もあわてて外に出る必要はありません。

室内から外への避難口は通常、玄関とバルコニーの2か所に限られます。

ドアがゆがみ玄関から出られない場合、バルコニーにある仕切り板を蹴破って隣戸やバルコニーをずっと伝って階段まで避難することになりますが、そこに物が置かれていると避難路をふさいでしまいますし、蹴破る時に怪我をしたりします。



[お役立ち情報]

◎ハウズイング専有部サービス「安心快適生活」

◎八王子市中央図書館(防災情報コーナー)

(防災用品)

◎ムラウチホビー西八王子店

◎ホームック八王子みなみ野店など

備えておきたいもの

備蓄品の優先順位

1. 命に関わるもの
2. ないと困るもの
3. あったら便利なもの

いざという時の為に、備えていなくて困ることはあっても備えがあって困ることは、まずありません。災害はすぐには起こらないかもしれませんが、明日起こるかも知れません。ご家庭で「何が必要なのか」を家族や自分の命の為に、ご検討頂くようお願いいたします。

チェックリスト

注意：非常時用物品は食料品など、有効期限があるものが含まれるため、物品一覧表を作成し、最低、年に1回は点検、交換を行うようにしましょう。

非常時用持出袋に入れておきたいものの例

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 現金（小銭） | <input type="checkbox"/> 下着・靴下 |
| <input type="checkbox"/> 医薬品 | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 救急セット | <input type="checkbox"/> 歯みがきセット |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋 | <input type="checkbox"/> 缶切り・ナイフ（五徳／十徳） |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証・免許証（コピー） | |
| <input type="checkbox"/> 通帳（口座番号などコピー） | |
| <input type="checkbox"/> 食糧（缶詰・ビスケット・チョコレート・レトルト食品） | |
| <input type="checkbox"/> 水 3日分～ | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



備えておきたいものの例

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 電池（ラジオや懐中電灯用） |
| <input type="checkbox"/> ビニールシート | <input type="checkbox"/> 裁縫セット |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 雨具 |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> セーター・ジャケット |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット（防災ずきん） | <input type="checkbox"/> 毛布 |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話・手回し充電器 | <input type="checkbox"/> ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

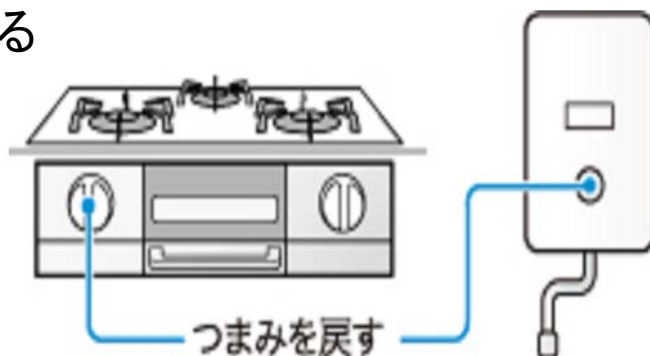
その他必要なものを用意しておきましょう

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクトレンズ | <input type="checkbox"/> 卓上コンロ・固形燃料 |
| <input type="checkbox"/> 母子手帳 | <input type="checkbox"/> ペット用品（ケージ・フード・リード） |
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ | <input type="checkbox"/> おくすり手帳 |
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> 入れ歯 |
| <input type="checkbox"/> 処方薬・常備薬 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

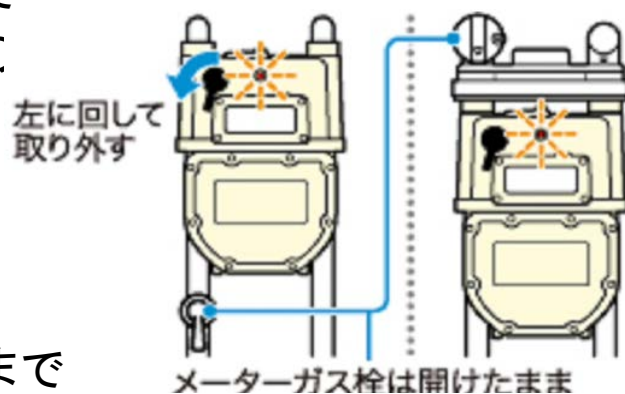
ガスメーターの復帰方法

震度 5 相当以上の地震発生などの非常時には安全装置が作動し、マイコンメーターがガスを遮断します。ガスが使用できない場合は、以下の復帰手順にそって、ご点検・ご対応をお願いします。

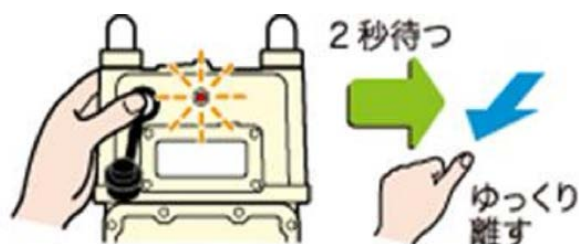
1. すべてのガス器具を止める



2. メーターボックスを開いて ガスメーターの復帰ボタンの キャップをはずす



3. 復帰ボタンをしっかりと奥まで 押し込み、ゆっくり手を離す 赤いランプが点灯した後、また点 滅が始まります。



4. ガスを使わないで3分待つ 点滅が消えていたらガスが 使えます

消えないときはもう一度 1. から





竜巻・台風・突風対策

自然災害の多くは突然襲いかかってきますが、台風は「いつ、どこに、どのくらい」の被害が生じるか、事前にわかる気象現象です。事前にやってくるのがわかっている災害で被害を出すことは、絶対に避けなくてはなりません。万全の準備で台風にも備えましょう。

台風が接近する前の準備として・・・

- ・ **植木鉢、バケツ、物干し竿**など、屋外にあって固定されていないものは、一時的に玄関へ待避させるか、ネットとロープを使ってしっかりと固定しておきましょう。

※**飛来物**などで窓ガラスが割れた場合、そのガラスは凶器と化し、飛散します。台風のさなかにその対応をすることはきわめて困難です。今まで一度も割れたことがないから大丈夫、と考えずに最悪のことを考えて準備することが大切です。

＝ 緊急時の連絡先 ＝

1. 災害伝言ダイヤル

「171」

☆伝言録音は171→1→市外局番からの電話番号

☆伝言再生は171→2→市外局番からの電話番号

2. 緊急電話連絡先

- ・ 八王子消防署 : 042-625-0119
- ・ 八王子警察署 : 042-645-0110
- ・ 八王子市役所 : 042-626-3111 (代表)
- ・ 東京都水道局 : 0570-091-101 (ナビダイヤル)
- ・ 東京ガス : 0570-002211
- ・ 東京電力 : 0120-995-661

3. ローズハイツ八王子管理事務室 : 042-622-7940

マニュアル制作にあたって

[参考資料]

- ◎ 中高層マンションの防災対策マニュアル（新宿区）
- ◎ 「職場の地震対策」-事業所防災計画があなたを守る-
（東京消防庁予防部防災管理課企画・編集）
- ◎ 「防災マニュアル」{日本ハウズイング}

2013年3月（初版）発行