

コープシティ桜台 震災対応および防災マニュアル

2021年1月

2020年度版

コープシティ桜台自主防災会

目次

1.	はじめに	1
◆	自主防災会について.....	1
◆	このマニュアルの位置づけ	1
◆	このマニュアルの使い方.....	1
2.	日頃の備え	2
◆	全員の協力と各住戸毎の備え	2
◆	備蓄	2
(1)	最小限備えたいアイテム	2
(2)	備蓄ユニットリスト	3
◆	室内の備え	4
◆	暴風雨時への備え	4
◆	ご家庭での防災知識やスキルの向上	4
◆	ご家族のコミュニケーション	5
◆	災害用伝言サービスについて	5
◆	公衆電話について	8
3.	大震災発生時	10
4.	大震災後の対策本部体制	13
5.	大震災時活動フロー	14
6.	大震災時の自主防災会活動	15
	【地震発生直後～1日目】	15
	【地震発生から4日目以降】	19
7.	大震災以外の災害対応	20
	ー風水災編ー	20
	ー火災編ー	21
	ーその他ー	21
8.	ライフライン・設備関係 連絡先リスト	22
9.	参考資料	23

1. はじめに

◆ 自主防災会について

コープシティ桜台自主防災会は、コープシティ桜台の居住者一人一人が災害と向かい合い、日頃から防災・減災活動に共同で取り組むための組織です。

災害時の対策として、各行政機関が行う対策などがありますが、それらとは以下の点で異なります。

- ・ 第一にコープシティ桜台にお住まいの方一人一人が災害時に自分の身を守ること、第二に、コープシティ桜台にお住まいの災害時弱者（ご病気の方、年少者、高齢者など）や、災害時にケガを負った方などが、行政の提供する対応策を受けられるまでの間、居住者相互で助け合うことを主眼としています。
- ・ 食糧、水、生活物資等の備蓄や配給を行う組織ではありません。

◆ このマニュアルの位置づけ

このマニュアルは、居住者お一人お一人が取り組むべき防災活動についてご理解を深めていただき、平常時・災害時を問わず自助・共助の活動に取り組んでいただくため、各世帯に備え置きいただくものです。「マニュアル」という名称ですが、防災活動のすべてを網羅しているわけではありません。日頃の防災活動も、災害発生時の対応も、世の中には多くのノウハウや工夫が有り、ここにあるのはそのごく一部です。

防災訓練の際や、他地域での災害ニュースに触れたときなど、機会をとらえてご家族の皆様の間で話題に上げていただくなどして、防災活動にお役立ていただければ幸いです。

◆ このマニュアルの使い方

（１）平常時のチェックのために使う

防災活動、現在活動は、災害が起こっていない平常時の準備が大切です。各ご家庭で「いざ」というときにどうすればよいか、災害時の被害を少しでも小さくするには普段なにをしておけばよいか、などを確認いただくための参考資料としてお使いください。

（２）防災訓練で使う

災害発生時に適切な行動をするためには、普段からの訓練が欠かせません。当自主防災会でも、今後さまざまな災害の場面を想定して、訓練を行って参ります。訓練時には、このマニュアルを災害時の行動の手引きとして参照してください。

（３）災害時に使う

大型台風や大雨警報など、災害の恐れがあるときや、地震などの災害発生時には発生直後の安全確保後の行動の手引きとして参照してください。

2. 日頃の備え

◆ 全員の協力と各住戸毎の備え

防災・減災の活動の基本単位は、居住者一人一人の自助活動にあることは間違いありません。日頃から各住戸毎に安全対策と備蓄を行いましょう。また、災害発生時には全員で力を合わせて共助の活動を行うことにより、より充実した防災・減災を実現できます。災害はいつ発生するかわかりません。災害発生時に在宅している居住者全員で、力を合わせて助け合いましょう。また、いざというときにこれらの自助・共助の活動が行えるように、普段から防災に関する知識を蓄え、防災訓練に積極的に参加しまししょう。

◆ 備蓄

大震災や大型台風の被災時には電気、水道、ガス等ライフラインが停止することが想定されます。これに備えて飲料水と食糧を備蓄しておくことが必要です。飲料水（1日あたり1人3リットル）と食糧は最低3日分の備蓄が必要、**7日分**あれば安心と言われています。日頃利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入しておく「日常備蓄」なら簡単に備蓄ができます。

(1) 最小限備えたいアイテム

以下のリスト最小限備えておくべき物の例示です。家族構成などに応じて、ご家庭に合ったものを考えて備えましょう。

✓ 食品

- | | |
|---|--|
| ☐ 水(飲料水、調理用など) | ☐ 加熱せず食べられるもの(かまぼこ、チーズなど) |
| ☐ 主食(レトルト御飯、麺など) | ☐ 菓子類(チョコレートなど) |
| ☐ 主菜(缶詰、レトルト食品、冷凍食品) | ☐ 栄養補助食品 |
| ☐ 缶詰(果物、小豆など) | ☐ 調味料(しょうゆ、塩など) |
| ☐ 野菜ジュース | |

✓ 被災地経験者が重宝したアイテム

被災地で避難を経験した方が重宝したというアイテムです。このほか高齢者や乳幼児、アレルギー体質の方などがいるご家庭では、医療器具やおむつなどを多めに備えましょう。

- | | | |
|--|--------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 水 | ☐ 簡易トイレ | ☐ 充電式ラジオ |
| ☐ カセットコンロ・ガスボンベ | ☐ 懐中電灯 | ☐ ポリ袋 |
| ☐ 常備薬 | ☐ 乾電池 | ☐ 食品包装用ラップ |

✓ 生活用品

- | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 生活用水 | ☐ 生理用品 | ☐ 充電式ラジオ |
| ☐ 持病の薬・常備薬 | ☐ 使い捨てカイロ | ☐ モバイルバッテリー |
| ☐ 救急箱 | ☐ ライター | ☐ ラテックス手袋 |
| ☐ ティッシュペーパー | ☐ ゴミ袋・大型ポリ袋 | ☐ 懐中電灯 |
| ☐ トイレットペーパー | ☐ 簡易トイレ | ☐ 乾電池 |
| ☐ ウェットティッシュ | | |

(2) 備蓄ユニットリスト

以下は日常備蓄の参考例です。各ご家庭の環境に合わせてアレンジし、備えてください。

参考モデル／夫婦と乳幼児1人、高齢女性1人〔父、母（コンタクトレンズ使用）、子（11 か月、卵アレルギー有り）、祖母（70、高血圧、入れ歯、耳が遠い）〕

	日常使い(常にキープ)	災害への備え
被災地の経験から	☐ 水(飲料水、調理用など)2ℓ×12本 ☐ カセットコンロ1台 ガスボンベ 6本 ☐ 常備薬・市販薬 各1箱	☐ 簡易トイレ 約30回分(複数回使用) ☐ 懐中電灯 2個 ☐ 乾電池 ☐ 充電式ラジオ
食品	☐ 主食 無洗米 5kg、レトルトご飯 6個 乾麺 1パック、即席めん 3個 ☐ 主菜 缶詰(さば味噌煮、野菜など)各6缶 ☐ レトルト 9パック ☐ 缶詰(果物など)1缶 ☐ 野菜ジュース 9本 ☐ 飲料 500ml 6本 ☐ チーズ・かまぼこなど 各1パック ☐ 菓子類 3個 ☐ 栄養補助食品 3箱、健康飲料粉末 1袋 ☐ 調味料 各1式	
生活用品	☐ ゴミ袋・大型ポリ袋 各30枚 ☐ ポリ袋 ☐ 救急箱 ☐ ラップ1本 ☐ ティッシュペーパー 5パック入り 5個 ☐ トイレットペーパー 12ロール ☐ 除菌ウェットティッシュ 1箱約100枚 ☐ 使い捨てコンタクトレンズ 1か月分 ☐ 老眼鏡 ☐ 使い捨てカイロ 10個 ☐ 点火棒 1個	☐ モバイルバッテリー 携帯電話台数分 ☐ ラテックス手袋 1箱(約100枚)
女性	☐ 生理用品 約60個	
乳幼児	☐ 粉ミルク(スティックタイプ約20本、アレルギー対応) ☐ 離乳食 1週間分以上(アレルギー対応) ☐ お尻拭き 1パック ☐ おむつ 約70枚	
高齢者	☐ おかゆなどのやわらかい食品 1週間分以上 ☐ 常備薬(処方薬)1か月分 ☐ 補聴器用電池 6個 ☐ 入れ歯洗浄剤 約30錠	

◆ 室内の備え

地震による負傷者の 30%～50%は家具類の転倒・落下・移動が原因と言われています。各自で日頃から安全対策を講じましょう。

- ・ **なるべく部屋に物を置かない。**
納戸やクローゼットに収納するなど、できるだけ生活空間に家具類を置かないようにしましょう。
- ・ **避難経路確保のレイアウト**
ドアや避難経路をふさがないように、家具の配置を工夫しましょう。引き出しの飛び出しなど、方向も考慮しましょう。
- ・ **火災などの二次災害を防ぐ**
ふだんの火の用心はもちろん、暖房器具や発火の恐れがある家電などの転倒・落下・移動防止が必要です。
- ・ **転倒・落下・移動防止対策**
家具類の確実な転倒防止策はL字金具によるねじ止めです。ねじ止めが難しい場合には、突っ張り棒と粘着マットやストッパーを組み合わせで対策しましょう。このほか、キャスター付き家具のロック、テーブル・椅子のすべりどめなども効果的です。

◆ 暴風雨時への備え

近年は大型台風による暴風雨による被害も出ています。被害を最小限に留めるため、対策用品などを準備しておきましょう。

- ・ **飛散防止フィルムや養生テープの備え**
暴風雨襲来時の対応は、物を飛散させないこと、万が一物が飛来したときのガラス破損に備えることです。緊急時に窓ガラスに貼る飛散防止フィルムや、網戸固定にも使える養生テープを日頃から用意しておきましょう。

◆ ご家庭での防災知識やスキルの向上

1. 防災訓練に積極的に参加し、災害に関する知識や心構えを身に着けましょう。
 2. 救急法の講習を受講するなどして、万が一の自助力・共助力の向上を図りましょう。
- ・ AED 取り扱い実習などを含む、救急救命法講習は「普通救命講習Ⅰ（3時間）」など、数種類が近隣の消防署で実施されています。
 - ・ パソコン、タブレット、スマートフォンなどからインターネットを通じて、応急手当の基礎的な知識を学ぶことができる「eラーニング講習」も用意されています。

<http://www.fdma.go.jp/kyukyukikaku/oukyu/index.html>



自主防災会では、マンション内・近隣での緊急時に備えて、管理棟入口に AED を設置しています。上記の講習などで正しい使用法を学び、必要時には迷うことなく使用しましょう。
「7. 大震災以外の災害対応」の「その他」(21 ページ)をご参照ください。

◆ ご家族のコミュニケーション

1. 外出中の災害発生に備えて、ご家族の集合場所や安否確認の方法などを普段から取り決めし、確認しておきましょう。
2. 在宅中の災害発生に備えて、出火防止や出口の確保などの分担、電気のブレーカーやガスの元栓の位置や操作方法なども普段から確認しておきましょう。

◆ 災害用伝言サービスについて

地震などの大きな災害が発生すると、被災地への電話が大量に殺到し、回線が大変混雑し、つながりにくくなります。東日本大震災の直後も、携帯電話事業者によっては、最大で平常時の約 50～60 倍以上の通話が一時的に集中しました。

通信各社では、こうした通信の混雑の影響を避けながら、家族や知人との間での安否の確認や避難場所の連絡等をスムーズに行うため、固定電話・携帯電話・インターネットによって、次の「災害用伝言サービス」を提供しています。

1. 災害用伝言ダイヤル(171)
2. 災害用伝言板……………携帯電話各社
3. 災害用伝言板(web171)……NTT 東日本・NTT 西日本
4. 災害用音声お届けサービス…携帯電話各社

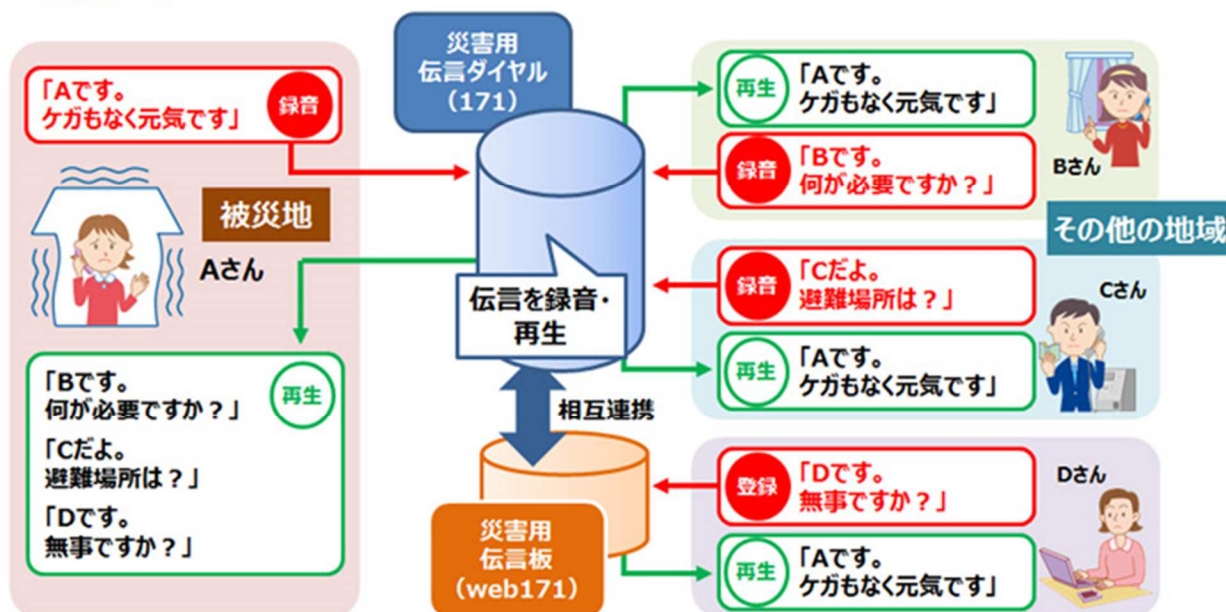
ご利用の通信各社のサービス利用方法を普段から確認し、いざという時に備えましょう。

各サービスの利用情報

1. 災害用伝言ダイヤル(171)

- ・ 加入電話(プッシュ回線、ダイヤル回線)、公衆電話、ISDN、携帯電話・PHS、IP 電話から利用可能です。
- ・ 伝言の録音・再生は被災地の方の電話番号宛てに行う必要があり、この電話番号は、047 等の市外局番で始まる番号、携帯電話/PHS の番号、IP 電話の番号が対象です。
- ・ 使用方法を 7 ページ(※)に掲載しています。

ご利用イメージ



- ・ 災害用伝言ダイヤル(171)と災害用伝言板(web171)では、災害発生に備えて利用方法を事前に覚えていただくことを目的として、体験利用の機会が提供されています。

体験利用提供日

- ・ 毎月 1 日,15 日 00:00～24:00
- ・ 正月三が日(1 月 1 日 00:00～1 月 3 日 24:00)
- ・ 防災週間(8 月 30 日 9:00～9 月 5 日 17:00)
- ・ 防災とボランティア週間(1 月 15 日 9:00～1 月 21 日 17:00)

2. 災害用伝言板・・・・・・・・・携帯電話各社

- ・ 携帯電話・PHS のインターネット接続機能で、被災地の方が伝言を文字によって登録し、携帯電話・PHS 番号をもとにして全国から伝言を確認できます。
- ・ 利用方法は以下各社の情報をご確認ください。

NTTドコモ 災害用伝言板 https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/index.html

KDDI(au) 災害用伝言板サービス <https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>

ソフトバンク 災害用伝言板 <https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/>

ワイモバイル 災害用伝言版サービス <https://www.ymobile.jp/service/dengon/>

3. 災害用伝言板(web171)

- ・ パソコンやスマートフォン等から固定電話や携帯電話・PHS の電話番号を入力して安否情報(伝言)の登録、確認を行うことができます。
- ・ ご利用方法等詳細は以下のページをご参照ください。

NTT 東日本 <http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/>

4. 災害用音声お届けサービス・・携帯電話各社

- ・ 専用アプリケーションをインストールしたスマートフォン等の対応端末から、音声メッセージを送信することができるサービスで、現在、NTTドコモ、KDDI(au)、ソフトバンク、ワイモバイルの各社でサービス提供されています。なお、平成 25 年 4 月 1 日より災害用音声お届けサービスを提供している通信事業者間で音声メッセージの送付が可能になりました。
- ・ 以下のアプリケーションを各社のアプリマーケットや Google Play、Apple Store からダウンロードして、ご使用下さい。

NTTドコモ	「災害用キット」
KDDI(au)	「au 災害対策」
ソフトバンク	「災害用伝言板」
ワイモバイル	「災害用伝言板」

- ・ ご利用方法等詳細は以下の各社のページをご参照ください。

NTTドコモ https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_voice/

KDDI(au) <https://www.au.com/mobile/anti-disaster/onsei-otodoke/>

ソフトバンク <https://mb.softbank.jp/mb/service/dengon/about/voice/>

ワイモバイル https://www.ymobile.jp/service/dengon_voice/

※災害時伝言ダイヤル（171）の基本操作

「171」をダイヤルし、音声ガイダンスに従って伝言の録音、再生を行ってください。

操 作 手 順		伝言の録音		伝言の再生	
①	171をダイヤル	171			
②	録音または再生を選ぶ。	[ガイダンス] こちらは災害用伝言ダイヤルセンターです。録音される方は1、再生される方は2、暗証番号を利用する録音は3、暗証番号を利用する再生は4をダイヤルして下さい。			
		(暗証番号なし)	(暗証番号あり)	(暗証番号なし)	(暗証番号あり)
		1	3 [ガイダンス] 4桁の暗証番号をダイヤルして下さい。	2	4 [ガイダンス] 4桁の暗証番号をダイヤルして下さい。
		XXXX		XXXX	
③	被災地の方の電話番号を入力する。	[ガイダンス] 被災地域の方はご自宅の電話番号を、または、連絡を取りたい被災地域の方の電話番号を市外局番からダイヤルして下さい			
0XX XXX XXXXX					
伝言ダイヤルセンターに接続します。					
④	メッセージの録音 メッセージの再生	[ガイダンス] 電話番号XXXXXXXX (暗証番号XXXX) の伝言を録音します。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の「1」をおしてください。ダイヤル式の方はそのままお待ち下さい。なお、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直してください。		[ガイダンス] 電話番号XXXXXXXXの伝言をお伝えします。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の「1」をおしてください。ダイヤル式の方はそのままお待ち下さい。なお、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直してください。	
		ダイヤル式電話機の場合	プッシュ式電話機の場合	ダイヤル式電話機の場合	プッシュ式電話機の場合
		(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	1	(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	1
		[ガイダンス] 伝言をお預かりします。ビッという音のあとに30秒以内でお話下さい。お話が終わりましたら電話をお切り下さい。	[ガイダンス] 伝言をお預かりします。ビッという音のあとに30秒以内でお話下さい。お話が終わりましたら数字の9を押してください。	[ガイダンス] 新しい伝言からお伝えします。	[ガイダンス] 新しい伝言からお伝えします。伝言を繰返すときは数字の8を、次の伝言に移る時は数字の9を押して下さい。
		伝言の録音		伝言の再生	
		(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	録音終了後 9 [ガイダンス] 伝言を繰返します。訂正されるときは数字の8を押して下さい。再生が不要な方は9を押してください。録音した伝言内容を確認する。	[ガイダンス] お伝えする伝言は以上です。電話をお切り下さい。	[ガイダンス] お伝えする伝言は以上です。伝言を追加し録音されるときは数字の3を押して下さい。
					(ガイダンスが流れるまでお待ちください)
		[ガイダンス] 伝言をお預かりしました。		[ガイダンス] 電話をお切り下さい。	
⑤	終了	自動で終話します。			

◆ 公衆電話について

公衆電話は、以下の2つの特徴を有することから、災害等緊急時における有効な通信手段となっています。

- ① 公衆電話は、災害等の緊急時において電話が混み合い、通信規制が実施される場合であっても、通信規制の対象外として優先的に取り扱われます。
- ② 公衆電話は、NTT 東日本・NTT 西日本の通信ビルから電話回線を通じて電力の供給を受けているため、停電時でも電話をかけることができます。

緊急時に備えて、桜台地区近隣エリアの公衆電話設置場所を頭に入れておきましょう

公衆電話設置場所：桜台西側エリア

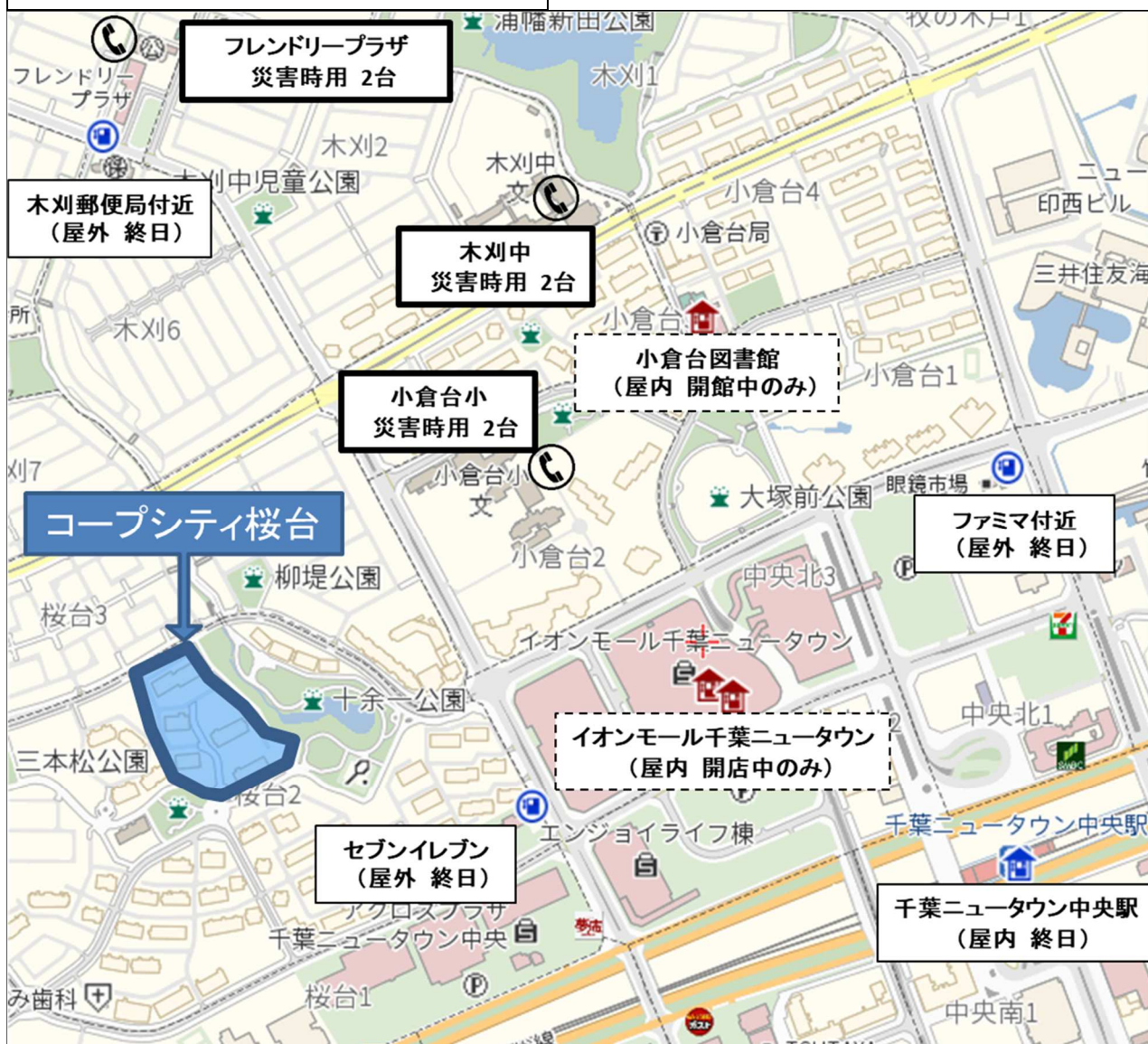


終日利用可能です

設置場所の開店時間帯などの制約があります。

特設公衆電話（事前設置）です。災害時のみ利用可能です。（桜台小・中学校はそれぞれ、通常の公衆電話の他に災害時用公衆電話が配置されています）

公衆電話設置場所：桜台東側エリア



- 終日利用可能です
- 設置場所の開店時間帯などの制約があります。
- 特設公衆電話（事前設置）です。災害時のみ利用可能です。

3. 大震災発生時

◆身の安全の確保

大きな揺れを感じたら、まずは自分の身を安全に守れるように心がけましょう。丈夫な机やテーブルなどの下にもぐり、机などの脚をしっかりと握りましょう。また、頭をクッションなどで保護して、揺れが収まるのを待ちましょう。ガラスや照明器具等の破片に注意しましょう。厚手の靴下やスリッパ、状況によっては家の中でも靴を履き、大切な足を守りましょう。

◆火元の確認

揺れが収まったら、台所や暖房器具などの火元の安全（消火）を確認してください。水槽のヒーターなどの加熱器具も、火災の原因となりますのでコンセントを抜いてください。

◆近隣への声がけ

揺れが収まり、家族の安否と住戸内の安全を確認したら、隣近所に声がけして、お互いに安否を確認し合いましょう。「災害時要援護者(※)」がいる場合や、ケガをした方、体調を崩した方がいる場合は、迅速な救助につながります。

※高齢者、障害者、乳幼児を持つ親、妊産婦、外国人など、介助なしで行動や情報収集が難しい方々です。

◆安否確認ステッカーの表示

災害発生時には、救助や救護が必要な人をいち早く確認し必要な措置を講ずるために、臨時対策本部が各世帯の安否確認を行います（6. 大震災時の自主防災会活動、【地震発生直後～1日目】、15 ページ参照）。この安否確認を素早く行うために各世帯に**安否確認ステッカー**（参考様式をご参照）を配布しております。家族に救助や救護が必要な人が**いない場合**はこの**安否確認ステッカー**を、玄関ドアの外側に貼ってください。

◆閉じ込められたときは・・・

玄関ドアが開かないときは、救助が必要なことを紙などに書いて、玄関ドアのすきまから出してください。バルコニーから助けを求める方法もあります。

◆エレベーターの使用禁止

震災発生直後は、絶対にエレベーターを使用しないでください。また、地震時にエレベーターに乗っていた場合は、すべての階のボタンを押し、ドアが開いたら速やかに出てください。万一閉じ込められた場合は、操作盤にある非常ボタンを押してインターホンで連絡し、救助を待ちましょう。

◆建物の安全確認

いつとき避難場所（原則として管理棟前、7ページ参照）に避難するときは、建物・設備の被害状況や危険箇所の有無を確認してください。情報が多いほど建物の安全性が判断しやすくなります。

◆電気・ガス関連の注意

震災により屋内の配線が損傷している場合、停電復旧時に漏電による火災発生の危険性があります。

- ・ **停電中**は、必ず**分電盤の主幹ブレーカーを「切」**にしてください。電気製品のコンセントはすべて抜いてください。
 - ・ **停電復旧時**に、主幹ブレーカーを「入」にする際には、電気製品のコンセントをすべて抜いているか（※）、電気製品が転倒していないか、燃えやすいものと接触していないかなど、家の中の状況をご確認ください。
 - ・ 停電復旧時に、漏電により漏電ブレーカーが遮断されて復旧できない場合は、「5. ライフライン・設備関係 連絡先リスト」の「電力」に記載の連絡先にご連絡ください。
- (ア) 特に、アイロンやドライヤー、電気暖房器具、電気ポットなど、発熱する電気製品のスイッチが入ったまま通電が再開された場合、火災につながる危険性があります。
- ・ 停電時には、ガスの供給も止まる可能性があります。また、停電中は換気扇が作動しない場合があります、夜間にガス機器の操作を誤る恐れがありますので、ご使用は十分注意し、必ず換気を確保してください。
 - ・ 停電時は、ガス給湯機はご使用いただけませんので、ご注意ください。
 - ・ 強い地震時にはガスメーターの安全装置が作動し自動的にガスを遮断します。自動復帰しないメーターもありますので、安全を確認後、ガスメーターに付いてある説明書を読んで復帰させてください。

◆水道関連の注意

地震後宅内の蛇口を全て閉めて、水道メーターを確認してください。水道メーターが回っているようだと宅内水道管から漏水の可能性があります。水道メーターの止水栓を閉めてください。

震災直後に影響がない場合でも、その後停電の影響により水道の供給が止まったり、水の出が悪くなったり、水が濁ったりする可能性があります。

普段の水の備蓄のほか、停電前に浴槽や、やかん、水筒などに水を汲み置きしていただきますようお願いします。

◆長期避難時の連絡

指定避難所や親戚宅など、マンション外に避難するときは、避難するまえに電気のブレーカーを切り、ガスの元栓をしめましょう。電気やガスは復旧後火災の原因になります。必ず確認しましょう。長期間の避難の場合には、対策本部または情報班に避難先と避難予定期間を報告してください。

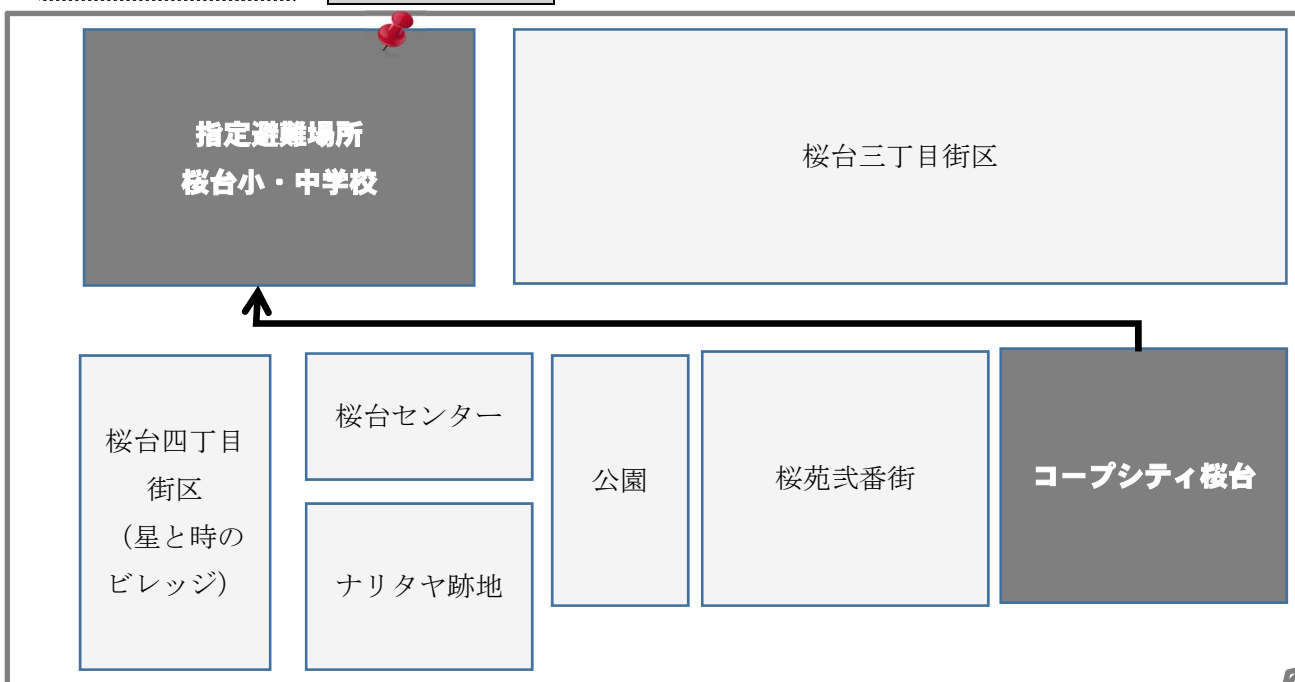
◆いつとき避難場所・救護スペース・災害対策本部

地震直後のいつとき避難場所は、**管理棟および管理棟前通路**とします。ただし、管理棟建物内の被害が大きく管理棟前通路の使用が困難な場合は、**南側エントランスノード**をいつとき避難場所とします。

救護スペース、災害対策本部についても、この場所を利用します。なお、震災と荒天が重なる等、コープシティ桜台敷地内でこれらの設置が難しい場合は、地域の指定避難所に避難いただくこととします。



地域の指定避難所は**桜台小・中学校**です。(連絡担当者：救護班)

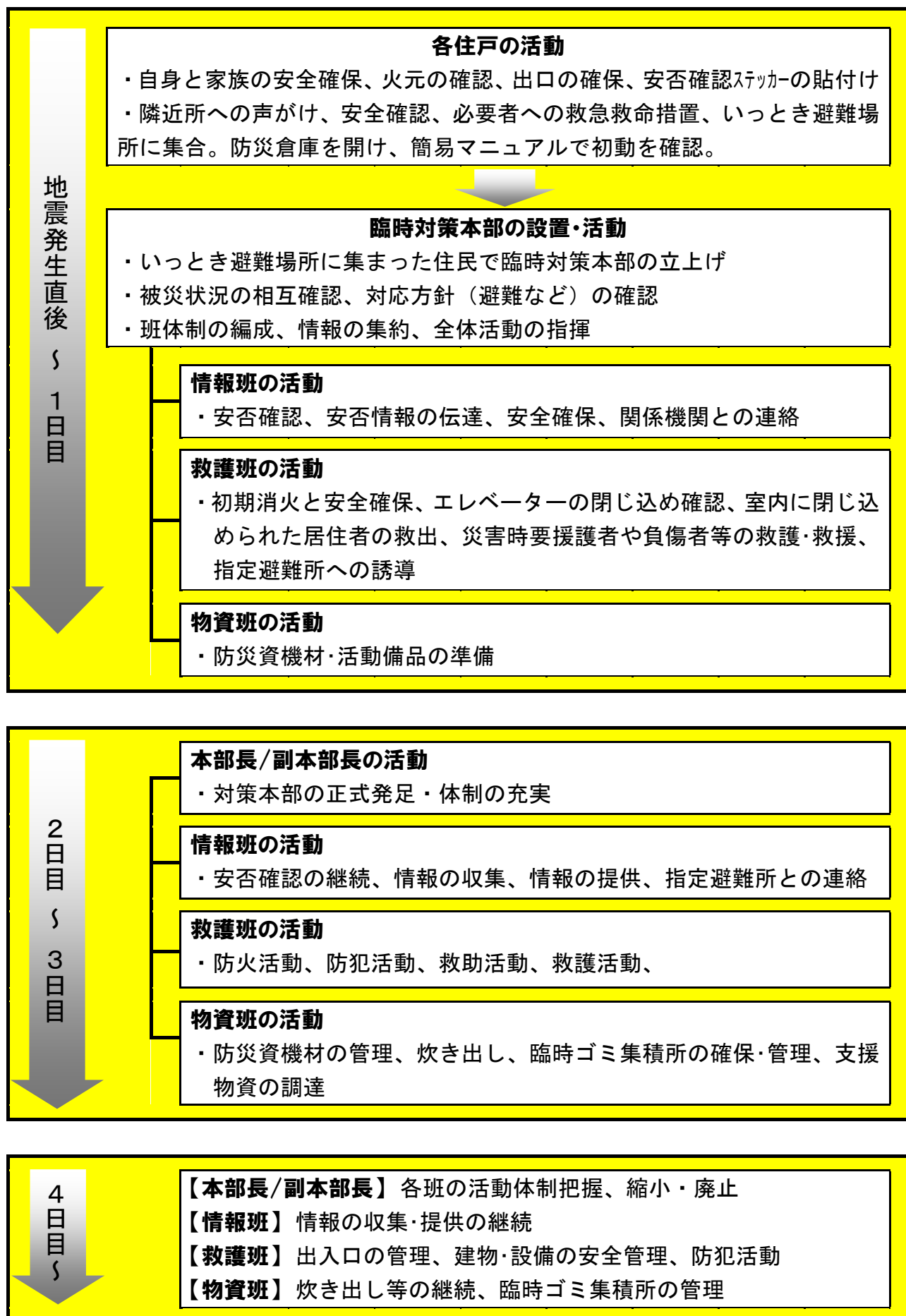


4. 大震災後の対策本部体制



- ・ 対策本部は、自主防災会幹事を中心に組織します。しかし発生直後は組織よりもまず安否確認、救護活動を優先し、緊急対応後に本部を組織します。
- ・ 自主防災会会長が本部長、自主防災会副会長が副本部長を務めますが、本部立ち上げ時に会長、副会長が不在の時は、在宅者の中から、以下の順序で代理者を決定します。（自主防災会幹事→自治会役員→管理組合理事）
- ・ 副本部長、情報・救護・物資各班のメンバーは、本部立ち上げ時に集まっていた会員の皆様の中から、ご協力いただける方々に本部長が委嘱します。
- ・ 対策本部の立ち上げ時には、本ページを「対策本部員名簿用紙」として利用します。

5. 大震災時活動フロー



6. 大震災時の自主防災会活動

【地震発生直後～1日目】

本部長 / 副本部長

◆臨時対策本部の立ち上げ

- ☐ 大規模な地震（概ね**震度6弱**以上）が発生し、各住戸の安全確認や近隣への声掛けが済んだ方から、いっとき避難場所に集合する。集合した方の中から自主防災会幹事および防災棟委員を中心に臨時対策本部を立ち上げる。
- ☐ 自主防災会会長が本部長、自主防災会副会長が副本部長に就任する。会長、副会長が不在の時は、震災発生時在宅者の中から、以下の順序で代理者を決定する（自主防災会幹事→自治会役員→管理組合理事→その他の居住者）
- ☐ いっとき避難場所に集合した住民に協力を募り、自主防災会幹事を中心に各班のメンバーを選任する。
- ☐ 対策本部員名簿を作成し、対策本部を立ち上げた旨を、ハンドマイクと掲示板等で居住者にお知らせする。
- ☐ 「居住者名簿」等を各班に配布し、併せて各班への活動指示を行う。

◆情報の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、安全措置や初期消火、救護活動の支援などを救護班に指示する。
- ☐ 必要に応じて、防災機関などへの救助・応援要請や被害報告を行う。

【用意するもの】

居住者名簿、対策本部員名簿用紙、ハンドマイク

情 報 班

◆安否確認

- ☐ 2人1組で各棟の階段側から各住戸玄関ドアの安否確認ステッカーの確認を行い、その結果を「安否情報シート」に記入する。
- ☐ 安否確認ステッカーなしの住戸については、訪問して安否確認を行い、ドアが壊れて開かない等の場合は、救護班に連絡し、救助・救護活動を依頼する。
- ☐ 訪問しても安否が確認できなかった住戸には、「安否不明ステッカー」を貼り帰宅した際の連絡を求めるとともに、継続して訪問し安否の確認を行う。

◆安否情報の伝達

- ☐ 安否情報等を「対策本部安否情報シート」にまとめ、本部長/副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。

◆安全確保

- ☐ 地震による建物や附帯設備の被害状況を確認する。受水槽が破損している場合は、

ポンプ再稼動による漏水を防ぐため、ポンプの電源を切っておく。

☐ 危険な箇所は立入禁止等の措置を行い、「使用・立入禁止シート」により危険を明示する。

☐ 余震によって新たな危険箇所が生じた場合は、本部長/副本部長に報告する。

※外壁のひび割れや崩落、ガラスの飛散、受水槽からの漏水、舗装路の段差など

◆関係機関との連絡

☐ 白井市役所、指定避難所との連絡と、それら窓口からの情報収集を行う。

【用意するもの】

安否情報シート、安否不明ステッカー、使用・立入禁止シート、懐中電灯

救 護 班

◆災害時要援護者や負傷者等の救護・救援

☐ 災害時要援護者や負傷者を確認し、救急措置の必要者にはその場で処置を行う。避難誘導が適切と判断される要救助者は、救護スペースに避難誘導し救護する。

※避難は階段を利用し、移動が困難な負傷者は担架等を使用して搬送する。

◆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の支援や避難誘導を行う。

◆エレベーターの閉じ込め確認

☐ 各階のエレベーター扉を確認し、閉じ込めが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、日立ビルシステム（「5. ライフライン・設備関係 連絡先リスト」22 ページ）に連絡するとともに、消防（119）に救出を求める。

◆室内に閉じ込められた居住者の救助

☐ 閉じ込められた居住者から要請があった場合には、防災資機材（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。

☐ 状況によっては、窓や隣戸のバルコニーから進入する方法等も検討する。

◆指定避難所への誘導

☐ 住戸内に留まることが困難な居住者がいる場合は指定避難所へ誘導する。

【用意するもの】

災害時工具、担架等

物 資 班

◆防災資機材・活動備品の準備

☐ 防災資機材等の準備、水道が停止した場合は給水所の確認を行う。

※受水槽の活用や近隣の給水所を確認し、飲み水の確保に努める。

【用意するもの】

なし

【地震発生から2日目～3日目】

本部長 / 副本部長

◆対策本部の正式発足・体制の充実

- ☐発生時に代理者が本部長、副本部長に就任し、会長・副会長が帰宅していた場合は、会長、副会長が本部長、副本部長に就任し、本部メンバーを再編成する。災害の規模や実情を検討し、本部長/副本部長を含めた各班の体制と活動内容の確認・指示を行う。
- ☐体制に応じ、「対策本部員名簿」を修正する。
- ☐各班から提出された「対策本部安否情報シート」等の修正と整理を行う。

【用意するもの】

対策本部員名簿、対策本部安否情報シート、

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の再調査を行い、居住者全員の安否・避難状況を確認する。
- ☐既に安否確認ができた住戸の修正も含めて「安否情報シート」を更新し、本部長/副本部長に報告する。

◆正確な情報の収集

- ☐携帯ラジオ・指定避難所の掲示板等で正確な情報収集を行い、本部長/副本部長に報告する。

◆情報の提供

- ☐収集した情報を分類し、居住者にわかりやすく提供する。
 - 被害情報・・・地震の規模・震源地、建物内外の被害程度
 - 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、トイレの使用、受水槽からの給水、駐車場の使用等

※エレベーターが停止している間は、高層階の災害時要援護者に直接お知らせする。

◆指定避難所との連絡

- ☐避難所運営委員会の担当者を通じ、地域の避難所との連絡交換を行う。

【用意するもの】

携帯ラジオ

救 護 班

◆防火・防犯活動

- ☐マンション内を見回り、結果を本部長/副本部長に報告する。

◆救助・救護活動

- ☐救護スペースでの負傷者・災害時要援護者等の救護活動と、見回り訪問を行う。
- ☐転倒家具等で困っている居住者の、家具引き起こし等を手伝う。

【用意するもの】

なし

物 資 班

◆防災資材の管理

- ☐防災資材を必要に応じて各班、いっとき避難場所・救護スペースに配布し、使用状況を本部長/副本部長に報告する。

◆炊き出し

- ☐要援護者等への食事提供等が必要な場合には、各家庭に食材の持ち寄りを呼びかけ、炊き出しを行う。

◆臨時ゴミ集積所の確保と管理

- ☐災害時のゴミは、できるだけ各住戸で保管するように指導する。
- ☐臨時ゴミ集積所の確保、管理を行い、エレベーターの復旧後は、各住戸のゴミを臨時ゴミ集積所に運搬するよう指示する。

※震災時は白井市によるゴミの回収も停止します。

◆支援物資の調達

- ☐避難所運営委員会の担当者を通じ、指定避難所に配給される支援物資を調達し、指定避難所に行けない災害時要援護者等に配給する。

【用意するもの】

なし

【地震発生から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余震の状況、居住者の避難状況を把握し、必要に応じて各班の活動体制を縮小・廃止するよう、指示を行う。
 - 情報班：全居住者の状況把握が完了し、対応が不要となった段階
 - 救護班：救護活動の完了後、救護スペースが不要となった段階
 - 物資班：エレベーターの稼働等により、個人で物資確保が可能となった段階
- ☐ 平常時の体制で対応可能な場合は、災害時の自主防災体制を解除する。
- ☐ 建物の被害がある場合は、り災証明の取得手続を管理組合理事会に促す。

情報班

◆情報の収集・提供の継続

- ☐ 情報の収集・管理と居住者・各班への情報提供を継続する。

救護班

◆出入口の管理、建物・設備の安全管理、防犯活動

- ☐ 建物・設備の安全管理、防犯活動を継続する。
- ☐ 危険防止策や復旧対策を確認する。

物資班

◆炊き出し等の継続

- ☐ 炊き出しや市からの支給物資等の分配を継続する。

◆臨時ゴミ集積所の管理

- ☐ 臨時ゴミ集積場所の管理を継続する。

7. 大震災以外の災害対応

－風水災編－

◆情報の収集

台風や大雨は他の災害と異なり、事前に情報を得ることができます。テレビ、ラジオやインターネットを通じて、気象庁や自治体の発信する情報を収集して適切な備えをしましょう。

◆身の安全の確保

台風の襲来時や竜巻の発生が予想されるときは、できるだけ外出を避けましょう。また、外出時にそれらの接近に遭遇してしまった場合には、近くの丈夫な建物や施設に避難し、通過を待ちましょう。

◆室内外の対策

暴風雨時の対策は、物を飛散させないこと、物の飛来に備えることです。

- ・ バルコニーの対策

マンションでまず対策すべき場所はバルコニーです。バルコニーにあるものを室内へ移動させましょう。重くて移動が難しいものはロープでつなぐ等して固定しましょう。物干し竿を含めバルコニーにもものが一切なくなるのが理想です。網戸のがたつきが無いか確認し、必要に応じて養生テープで固定してください。なお、臨戸との隔て板は避難経路となっていますので、養生はしないでください。

- ・ 室内の対策

窓に破損がないかを確認し、鍵を閉めます。万が一ガラスが破損した場合に備えて、カーテンやブラインドは必ず閉めておきましょう。窓に飛散防止フィルムを貼るのも有効です。なお、窓の外側に段ボール等で補強する方法は、その段ボールの飛散により二次災害を起こす可能性があるのでお勧めしません。

- ・ バイクや自転車の対策

強風により飛ばされたり転倒したりすることが無いよう、チェーンやロープなどでしっかり固定しましょう。カバーをかけている場合はカバーが飛散しないように固定しましょう。

◆電気・ガス関連の注意

震災時と同様に、停電復旧時に漏電による火災発生の危険性があります。

- ・ **停電中**は、必ず分電盤の主幹ブレーカーを「切」にしてください。電気製品のコンセントはすべて抜いてください。
- ・ **停電復旧時**に、主幹ブレーカーを「入」にする際には、電気製品のコンセントをすべて抜いているか（※）、電気製品が転倒していないか、燃えやすいものと接触していないかなど、家の中の状況をご確認ください。特に、アイロンやドライヤー、電気暖房器具、電気ポットなど、発熱する電気製品のスイッチが入ったまま通電が再開された場合、火災につながる危険性があります。

- ・ 停電復旧時に、漏電により漏電ブレーカーが遮断されて復旧できない場合は、「ライフライン・設備関係 連絡先リスト」（22 ページ）の「電力」に記載の連絡先にご連絡ください。
- ・ 停電時には、ガスの供給も止まる可能性があります。また、停電中は換気扇が作動しない場合があります、夜間にガス機器の操作を誤る恐れがありますので、ご使用は十分注意し、必ず換気を確保してください。
- ・ 停電時は、ガス給湯機はご使用いただけませんので、ご注意ください。

◆水道関連の注意

停電の影響により水道の供給が止まったり、水の出が悪くなったり、水が濁ったりする可能性があります。

普段の水の備蓄のほか、台風襲来前に浴槽や、やかん、水筒などに水を汲み置きしていただきますようお願いします。

－火災編－

◆初期対応

火災を出したり見つけたりしたら、大声でまわりの人に発生を知らせ、協力を求めましょう。消火器やぬれタオルなどでの初期消火が可能である場合は、それらを利用して初期消火を行いましょう。例えばキッチンでの油火災の場合、天井まで延焼している場合は初期消火が困難です。その場合は避難して消防署に通報しましょう。

◆避難

服装や持ち物にこだわらず、できるだけ早く避難することを第一に心がけましょう。煙の中では、できるだけ姿勢を低くして避難しましょう。いったん住戸の外に逃げたら、再び中へは戻らないことを徹底しましょう。

－その他－

◆急な病変時の対応（AED の使用など）

自主防災会では、マンション内・近隣での緊急時に備えて、管理棟入口に AED を設置しています。倒れている傷病者に意識がなく、呼吸をしていない場合には、迷うことなく AED を使用しましょう。

- 防災訓練や消防署の講習会等で正しい使用法を身に付けましょう。講習会等は「ご家庭での防災知識やスキルの向上（4 ページ）」をご参照ください。
- AED が必要な状況では、救急車の出動要請が先です。
- 設置場所に AED が無い場合もあります。慌てずに対応しましょう。（他の方の使用、医療機関やメーカーでの解析中など）
- AED 使用後は次の緊急事態に備えるための補充が必要です。使用された方は、すみやかに管理員または自主防災会幹事までご連絡くださいますようお願いいたします。

8. ライフライン・設備関係 連絡先リスト

水道設備

白井市環境建設部上下水道課	047-492-1111	
東洋ユニオン 緊急センター	045-383-2222	夜間・休日・24 時間対応

電力

東京電力千葉カスタマーセンター第 2	0120-99-5556	
	047-729-1716	

ガス

東京ガスお客様センター	0570-002211	
	043-242-6121	
ガス漏れ直報専用	0570-002299	夜間・休日・24 時間対応
	03-6735-8899	

エレベーター

日立ビルシステム	047-483-9803	夜間・休日・24 時間対応
		57-389(お客様番号)

テレビ

スカパーカスタマーセンター	0570-077-153	
	03-4334-7800	

9. 参考資料

様式 安否確認ステッカー（A4）

- マグネットシートになっています。普段は玄関ドア内側貼っておき、大震災発生時に家族等の安全を確認し、対策本部による安否確認が不要な場合に、玄関ドア表側に貼ります。
- 本シートは全戸に配布済です。ご家庭にない場合は、管理員さんまでご連絡ください。

私たちは家族全員無事なので、

安否確認不要

です！

—————以下は対策本部等へのメモにご利用ください—————