

第2編 標準マンション震災時活動マニュアル例

1 はじめに

マンションには、規模や構造など様々なタイプがあります。このため、本編では、平常時と発災時の震災時活動マニュアルの標準的なモデルを示します。

これを参考にして各マンションの管理組合や自治会などの皆様において、お住まいの各マンションの実情に応じた震災時活動マニュアルを作成し、防災活動を進めてくださるようお願いいたします。

なお、マニュアル作成の手順や留意点は「第3編」で示しています。

2 平常時編

災害が発生した時、まずは自分の命は自分で守ること「自助」が大切です。一方で、災害を一人で乗り越えることは困難です。居住者同士が協力しお互いを支えあう「共助」により、被害を最小限に抑えることができます。そこで、日頃から行っておくことが望ましい事前対策について記載します。

1 各住戸(家庭)での取組【自助】)

(1) 取組の考え方

自分の命は自分で守る「自助」を実践するためには、事前に防災に対する知識を身につけ、災害時に冷静に対応できるようにすることです。そのため、日頃から防災対策に各家庭で取り組むことが重要です。

(2) 取組内容

① 各戸で想定される被害の事前把握

大地震が発生した時、各住戸でいろいろな被害が発生する可能性があります。その時あわてず冷静に行動するために、事前に災害時に想定される被害を把握しておくことが必要です。

<想定される主な被害>

- ・ **大きな揺れでドアにゆがみが生じ開閉が不能に**
⇒あらかじめ避難経路を確認するとともに玄関ドアの耐震性について確認しておきましょう。
- ・ **家具や家電の転倒やガラス飛散**
⇒家具などの配置や固定について点検・見直します。
- ・ **調理場などで火を使っている場合に火災が発生**
⇒消火器、火災報知機を確認します。
- ・ **電気や水道、ガスなどのライフラインがストップ**
⇒水や食料などを備蓄します。
- ・ **電話やメールが通信障害**
⇒家族間で連絡方法や日中、夜間の避難場所を話しあっておきます。

② 家具などの配置や固定方法の点検・見直し

大地震で死傷する大きな原因は、家具などの転倒や落下物によるものです。自分や家族の命をまもるため、家具等の転倒防止対策は十分に行いましょう。特に、上階ほど揺れが大きくなりますので、しっかりと行いましょう。

第2編 標準マンション震災時活動マニュアル（例）

<家具や家電の危険な配置の防止>

- ・地震発生時に家具が転倒しても被害が生じないように配置を見直します。
 (例) ・ガラスの前に家具を置かない（倒れた際にガラスが割れる）。
 - ・家具などを壁に沿って配置する（離して配置すると転倒しやすい）。
 - ・寝室や台所には背の高い家具は置かない（転倒し、人の体の上に倒れる）。
 - ・避難経路の近くに家具を配置しない（避難経路をふさいでしまう）。

<家具や家電の固定>

- ・地震に備え、市販されている家具転倒防止器具などで家具や家電を固定しましょう。(例) ストッパー、ポール式器具、扉開き防止ストッパー、耐震ベルト、耐震ジェルマット、ガラス飛散防止フィルム

③ 防災備品の備蓄

大地震では、電気や水道、ガスなどのライフラインが使えなくなります。すぐに復旧や救援も期待できません。このため、最低3日間は自宅で生活できるよう各家庭で水・食料・生活必需品など備蓄しましょう。

また、建物に大きな被害がない場合は、マンションの室内で留まることを想定し、必要な物資を備蓄しておきましょう。

特に、断水の場合は、トイレが使用できなくなりますので、簡易トイレなどは必ず備蓄しておきましょう。

また、備蓄品は避難時に持ち出せるように、玄関に近いところに常備しましょう。

■防災備蓄品チェックリスト(例)

品目	数量		品目	数量	
	現在 備蓄分	購入 予定分		現在 備蓄分	購入 予定分
<input type="checkbox"/> 水（1人1日3リットル3日～7日分）			<input type="checkbox"/> 非常食 7日分程度（乾パン、缶詰など）		
<input type="checkbox"/> 懐中電灯（予備電池）			<input type="checkbox"/> 携帯電話（充電器）		
<input type="checkbox"/> 粉ミルク			<input type="checkbox"/> 離乳食		
<input type="checkbox"/> 生理用品			<input type="checkbox"/> 救急箱		
<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ			<input type="checkbox"/> 軍手		
<input type="checkbox"/> トイレレットペーパー			<input type="checkbox"/> ゴミ袋		
<input type="checkbox"/> カセットコンロ			<input type="checkbox"/> ガムテープ		

第2編 標準マンション震災時活動マニュアル（例）

<input type="checkbox"/> 衣類(下着、靴下)			<input type="checkbox"/> 眼鏡		
<input type="checkbox"/> 貴重品(現金、通帳、印鑑、免許証など)			<input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ		
<input type="checkbox"/> マスク			<input type="checkbox"/> 雨具		
<input type="checkbox"/> ドライシャンプー			<input type="checkbox"/> 万能ナイフ		
<input type="checkbox"/> ヘルメット			<input type="checkbox"/> 防災マップ		
<input type="checkbox"/> ホイッスル			<input type="checkbox"/> 簡易トイレ (消臭剤、凝固剤)		
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ			<input type="checkbox"/> 毛布		
<input type="checkbox"/> 紙おむつ・おしりふき			<input type="checkbox"/> 割り箸・スプーン		
<input type="checkbox"/> カセットコンロ			<input type="checkbox"/> 保温シート		
<input type="checkbox"/> 掃除道具			<input type="checkbox"/> 住所録・連絡先一覧		
<input type="checkbox"/> 給水タンク			<input type="checkbox"/> マジック		
<input type="checkbox"/> ライター					

④ 災害に備える知識の習得

地震、火災の発生に備え、各住戸でどのような対応をとるべきか、あらかじめ必要な知識を持つことは重要です。被害を軽減するためにも、日頃から知識の習得に努めましょう。

(ポイント)

<火災発生時の行動>

- ・火災が発生した場合には「火事だ」と大声を出し、周囲の人に知らせるとともに119番通報しましょう。
- ・避難経路以外は窓を閉めましょう
- ・フラッシュオーバーに注意しましょう。
(フラッシュオーバー：火災の時に燃焼物から発生してたまったガスが引火して、爆発のように全体に燃え上がる現象)
- ・黒い煙はフラッシュオーバー寸前の有害性の高いものなので注意しましょう。
- ・防火扉・シャッターは延焼防止と避難のために煙などを遮断する役割があります。
- ・消火器の使い方や避難ハッチの使い方を知ましょう。
- ・火災発生時に使用できるよう日頃から住戸内の消火器を点検しましょう。
- ・平常時から避難ハッチの上や上階からはしごや降下する位置、周辺にはものを

第2編 標準マンション震災時活動マニュアル（例）

置かないように注意しましょう。

<停電が発生した時の対応>

電気：あらかじめ用意しておいた懐中電灯を使用します。

電気復旧時に火災発生の原因になるような家電はコンセントを抜いておきます。また、電気ブレーカーを落とします。

換気扇：停電時は換気扇が作動しないため、ガスストーブや石油ストーブなどを使用する際は、定期的に窓を開けて換気しましょう。

水道：復旧時に水が流れ出し漏水する恐れがあるので元栓を閉めましょう。

デスポーザー：デスポーザー処理槽のポンプが機能しないため、水を流すと逆流して溢れ出てしまう可能性があります。停電になったら使用しないようにしましょう。

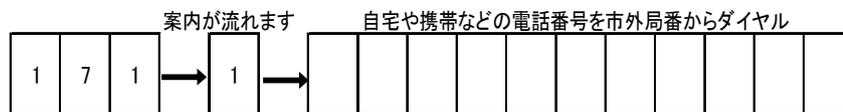
<各電話会社の災害時サービス>

固定電話：災害時には、声の伝言版「災害時伝言ダイヤル 171」のサービスを開始します。

携帯電話：携帯電話会社では災害用伝言版・緊急速報メールなどのサービスを提を供します。詳しくは各社のホームページで確認しましょう。

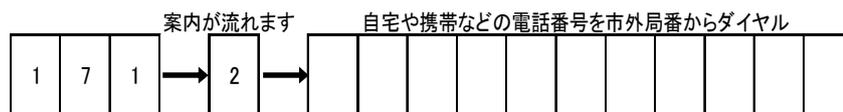
※ 災害時伝言ダイヤル（171）

メッセージの登録：災害時に、次の通り電話をかけるとメッセージを残すことができます。



一つの電話番号に、10個までメッセージを残すことができます。また、メッセージは2日（48時間）保存されます。

メッセージの再生：次の通りに電話をかけるとメッセージを確認することができます。



⑤ 家族の防災会議

家族が離ればなれの時に災害にあうこともありえます。家族同士の連絡方法や災害時の行動ルールを家族で話しあっておきましょう。

<家族で考えておくこと>

- ・被害想定により起りうる事態の確認
- ・災害発生直後にすべきこと
- ・家族同士の連絡方法
- ・家族が離れている時の集合場所、家族の避難先
- ・非常持ち出し品のリストづくり など

2 管理組合での取組【共助】

（1）取組の考え方

居住者同士が協力しお互いを支えあう「共助」により、被害を最小限に抑えることができます。

発災時には「対策本部」を設けて、居住者同士で役割分担をしながら、各住戸の安否確認や救助活動に取り組みます。そのために、事前に行っておくべき対策について記載します。

（2）活動内容

ア 施設設備の整備・点検

① 想定される被害の事前把握

災害時に起こる停電などにより、マンションの設備にどのような影響が出るかをあらかじめ知り、その対応を考えておきましょう。

<想定される主な被害例>

- ・ 停電によりエレベーターが停止

⇒マンションのエレベーターについて地震時管制運転装置が搭載されているかどうか確認しておきましょう。地震時管制運転装置が搭載されているエレベーターは、地震感知器が作動して自動的に最寄階に着床し、ドアが開きます。

なお、大規模地震が発生した場合には、“エレベーターの閉じ込め”が発生する可能性が高く、救助には長い時間がかかります。救助が来るまでエレベーター内で長時間過ごさなければならないことを想定し、簡易トイレや保存水・保存食、ライト、ラジオなどの防災用品をあらかじめエレベーター内に設置しておきましょう。

- ・ 断水により生活水の確保が困難に

⇒マンションの給水方式（「直結給水方式」か「受水槽給水方式」）を確認しておきましょう。受水槽給水方式の場合は、受水槽内に水が残っていれば、断水時にも水が使える可能性があります。管理組合でも水を備蓄しておきましょう。

- ・ 機械式駐車場が作動せず車を取り出せない

⇒災害時には居住者全員へ機械式駐車場の使用禁止を伝え、設備会社に点検を依頼する必要があります。

第2編 標準マンション震災時活動マニュアル（例）

- ・ **停電によりオートロックドアが開閉不能に**
⇒停電時に自動的に施錠するタイプと施錠を解除するタイプがあるのであらかじめ確認しておきましょう。ドアが開放された状態が続く場合は、防犯のために対策本部の人員を配置し、警備する必要があります。
- ・ **マンション内の防災設備が活用できない**
⇒マンションに備えられている防災設備をあらかじめ把握し、それぞれの仕組みや機能を確認しておきましょう。また、正常に機能するように日頃から点検しておきましょう。（設備例）火災報知器、非常放送、非常電話、非常照明、バルコニー、非常階段など

また、地震時に想定される被害(最悪事態)を想定し、その対策をあらかじめ検討し、代替措置を講じておきましょう。

<ライフライン全停止の場合の代替措置（例）>

区分	電気の停止	上水道の停止	下水道の停止	ガスの停止
各住戸	懐中電灯などの 備蓄・準備	・必要な水を 備蓄・準備	・必要な簡易ト イレの備蓄・準 備	カセットコント などの備蓄・準 備
管理組合 (対策本部)	発電機、 投光器 燃料 などの配備	・受水槽からの 取水 ・水の備蓄	防災対応トイレ の備蓄・配備	プロパンなど炊 き出しなどの備 蓄・配備

② 建物の安全確保

（ポイント）

- ・ 建築年月日を確認します。【 年 月 日】
- ・ 昭和56年6月以前の建築物の場合は、下記の項目を検討します。
 - ※ 昭和56年6月以前に建築確認された建物は、耐震性が不足している可能性があるため、耐震診断、耐震改修について検討する必要があります。
 - ※ 各市町村で耐震診断や改修に対する補助制度を設けている場合がありますので、各市町村の担当課に相談しましょう。
 - ・ 耐震診断の実施 （ ）
 - ・ 補強設計の実施 （ ）
 - ・ 補強工事の実施 （ ）

③ 施設の点検と活用

（ポイント）

- ・ 施設の状況を確認します。

複合施設(用途)	有・無	内容：	階数：	階
防災センター	有・無	管理事務所	有・無	
管理人	常駐・駐在（週 回）時間		～	
会議室・集会室	有・無	計 か所	面積：	平方メートル

④ 管理会社と協議（マンション管理会社と契約している場合）

（ポイント）

- ・ 管理会社の体制を確認します。
 - ア 災害時の人員配置等の動員体制
 - イ 災害時の連絡方法

⑤ 共用施設の利用方法の検討・決定

（ポイント）

- ・ 震災時に活用できる場所（待避所や救護所など）の利用方法を検討します。

室名	場所	震災時の利用方法

第2編 標準マンション震災時活動マニュアル（例）

⑥ 設備の点検と活用

（ポイント）

- ・各設備の状況を確認します。

設備名	有・無	内 容	設備会社名 担当者名 連絡先
消火器	有・無		
火災報知機	有・無		
スプリングクラー	有・無		
防火水槽	有・無	貯水量： t	
受水槽	有・無	貯水量： t	
非常放送設備	有・無		
非常照明	有・無		
非常用発電機	有・無	稼働時間： 時間 燃料(容量)： 対応設備：照明・エレベーター その他	
エレベーター	有・無	○一般用 機 メーカー名 ○非常用 機 メーカー名 地震時対応の有無 耐震クラス	
バルコニー	有・無		
非常階段	有・無		
非常電話	有・無		
熱源	有・無	電気・ガス・その他	
AED	有・無		

第2編 標準マンション震災時活動マニュアル（例）

⑦ 防災に関する設備の把握

（ポイント）

- ・各設備会社又は管理会社から下記の項目を確認します。

項目	内容
消火設備の点検方法	
防火水槽の点検方法	
受水槽の活用方法	
エレベーターの 復旧方法	
非常用発電機の運転方 法や燃料の確保方法	

⑧ 防災備蓄品の確保と管理

- ・災害発生時の救助活動や被災生活で役立つ防災備蓄品を管理組合で備蓄します。
- ・購入が必要な備蓄品については、購入時期や数量など定めた計画を立てて購入管理します。

※ 市町村では、防災資機材の補助制度を設けている場合がありますので、市町村の担当課に相談しましょう。

- ・管理組合で現在備蓄している防災備蓄品は次のとおりです。

品名	数量	品名	数量	品名	数量
救助セット	2	ロープ	2	毛布	10
マンホール対応トイレ	2	軍手	20	担架	1
簡易トイレ	10	水	50	ボール	5
発電機	2	食料（乾パン）	50	ジャッキ	3
コードリール	2	ポリタンク	5	ハンマー	3

- ・今後の予定 管理組合として必要な防災資機材や備蓄品を確保します。

品名	数量	品名	数量	品名	数量

第2編 標準マンション震災時活動マニュアル（例）

■備蓄品チェックリスト(例)

<input type="checkbox"/> 救助セット	<input type="checkbox"/> ロープ	<input type="checkbox"/> 毛布
<input type="checkbox"/> マンホール対応型トイレ	<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 担架
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> バール
<input type="checkbox"/> 発電機	<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> ジャッキ
<input type="checkbox"/> カセットボンベ(発電用)	<input type="checkbox"/> 食料	<input type="checkbox"/> ハンマー
<input type="checkbox"/> エンジンオイル(発電機用)	<input type="checkbox"/> ポリタンク	<input type="checkbox"/> のこぎり
<input type="checkbox"/> コードリール	<input type="checkbox"/> 救急箱	<input type="checkbox"/> 万能オノ
<input type="checkbox"/> ブルーシート	<input type="checkbox"/> LEDランタン	<input type="checkbox"/> シャベル
<input type="checkbox"/> 多機能ラジオ	<input type="checkbox"/> LED投光機	<input type="checkbox"/> ゴーグル
<input type="checkbox"/> メガホン	<input type="checkbox"/> 階段避難車	<input type="checkbox"/> テント
<input type="checkbox"/> 乾電池	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> ヘルメット

イ 防災活動とコミュニティづくり

① 防災専門の体制と人員の確保

平時から防災に関して継続的かつ専門的に検討し活動できる体制をつくるのが大切です。

- ・組織の状況を確認します。

役員の任期	年	防災訓練の実施状況	年 回 内容
役員の数	人	要援護者の把握状況	有・無 名簿管理状況
会合の回数	年 回	防災マニュアルの作成	有・無
町会・自治会の加入	有・無 (名称)	広報紙等の発行状況	有・無 年 回
自主防災組織の有無	有・無 (名称)		

② 防災活動組織の設置

- ・マンション防災活動組織(自主防災組織)を設置します。
- ・災害時の「対策本部」の役員や班員を定めておきます。
名称 ()
管理組合・自治会との関係
()
- ・居住者の中から医療、福祉、建築などの専門家を把握します。
それを基に、「専門家リスト」を作成します。
防災対策に関して検討する「防災懇談会」を開催します。

③ 入居者名簿の作成

災害時の居住者の安否確認、災害時要援護者の支援などに必要な名簿を作成・整備します。

- ・入居者名簿の有無を確認します。
(無い場合は、アンケート調査により作成します。)

主な項目

第2編 標準マンション震災時活動マニュアル（例）

各住戸：住居、事務所、空き室

居住者：氏名、年齢、家族構成、緊急時の連絡先など

- ・名簿の管理や取扱のルールを決めます。また、名簿は、定期的に更新を行います。

④ 災害時要援護者の把握と支援

- ・アンケート調査を行い、高齢者や障害者などの災害時要援護者名簿を作成します。
- ・市町村の活用できる制度があればその制度の活用を検討します。
- ・名簿は、定期的に調査を行い、更新します。

⑤ 防災訓練等の実施と計画

- ・マンション独自の防災訓練を定期的の実施します。
第1回 年 月 日 第2回 年 月 日
- ・市町村や自治会主催の防災訓練へ参加します。
(年 月 : 訓練)
- ・市町村等主催の防災講演会や研修会、普通救命講習会（AED）に参加します。
(年 月 : 訓練)

⑥ マンションのコミュニティづくり

- ・防災訓練の後に懇親会を開催するなど居住者のコミュニティづくりに努めます。
- ・日常から声かけやあいさつを大切にしましょう。

ウ 地域との連携

① 地域と連携する

- ・地域の防災組織や避難所指定の状況を確認します。
- ・地域の自治会主催の防災訓練へ参加します。
- ・地域の自治会に対して、マンションが行う防災訓練に参加するよう呼びかけます。

② 地域の行事、祭事への参加と協力

第2編 標準マンション震災時活動マニュアル（例）

- 地域の自治会の行事や祭事を把握します。
- 地域の行事をマンション内の居住者に知らせます。
- 地域の自治会に対して、マンションが行う行事に参加するよう呼びかけます。

2 発災時編

（1）地震直後の行動について

地震発生直後の基本的な行動について、記載します。

何より大事なことは、あわてずに、落ち着いて行動することです。

そのために、事前に地震発生した場合は、どういう行動をとるべきかを考えておきましょう。

地震発生	
およそ0～1分	・自分と家族の安全を守る
2～5分	・揺れがおさまったら、火元の確認をする (家族の被害確認、室内の被害確認、家族の安否確認)
5～10分	・情報収集
10分後	・避難路を確保
20分～	・救助・救護

○ 震度と揺れについて

震度とは、地表で揺れる揺れの強さをいいます。国では、各市町村に震度計を設置し、観測しています。「揺れ」については、ある震度が観測されたときに、その周辺で、どのような現象や被害が発生するかを目安を示したものです。
(気象庁「震度階級解説表」)

震度	揺れについて
震度5弱	<ul style="list-style-type: none"> ・大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。 ・棚にある食器類や本が落ちることがある。 ・固定していない家具が移動することがあり、不安定な物は倒れることがある。
震度5強	<ul style="list-style-type: none"> ・物につかまらなないと歩くことが難しい。 ・棚にある食器類や本で落ちるものが多くなる。 ・固定していない家具が倒れることがある。 ・補強されていないブロック塀が倒れることがある。
震度6弱	<ul style="list-style-type: none"> ・立っていることが困難になる。 ・固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。 ・ドアが開かなくなることがある。 ・壁のタイル、窓ガラスが破損、落下することがある ・耐震性の低い木造建築物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。

第2編 標準マンション震災時活動マニュアル（例）

震度 6 強	<ul style="list-style-type: none">・はわないと動くことができない。飛ばされることもある。・固定していない家具のほとんどが移動し、倒れる物が多くなる。・耐震性が低い木造建物は傾くものや倒れるものが多くなる。
震度 7	<ul style="list-style-type: none">・耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに多くなる。・耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。・耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが多くなる。
※長周期地震動とは	
<ul style="list-style-type: none">・揺れの周期が長い(2, 3秒から20秒) 波長を多く含む地震動でゆっくりとした揺れが非常に長く続くものである。・大規模地震ほどこの地震動が発生しやすく、超高層建築物(高さが60mを超えるもの)への影響が大きいといわれている。・高層建築物では、上層階ほど揺れる傾向にある。	

○ 室内にいるときに地震が起きたら

(リビング・キッチン)

- ・まず自分の身を守りましょう
- ・揺れを感じたら、テーブルの下などにもぐりましょう
- ・座布団やクッションがあれば頭を保護しましょう。
- ・タンスやガラスは倒れてくる場合があるので離れましょう
- ・揺れが小さい場合は直ちに火を消します。
- ・揺れが大きい場合は、やけどなど危険などの揺れがおさまってから消火しましょう。
- ・ガスのにおいがする場合は、火を使用しないで、窓をあけましょう。
- ・揺れがおさまってから、ガラス破片や転倒家具などに注意しながら電気のブレーカーを落したり、ガスの元栓を閉めましょう

(トイレや風呂)

- ・柱や壁が多く比較的安全、ドアを開けて避難路を確保しましょう
- ・頭部を保護しましょう

(就寝中)

- ・まず、枕や布団で頭部を保護しましょう
- ・揺れがおさまったら、足元に注意して避難しましょう
- ・いつも目につくところに防災袋を置きましょう。

○ 共用部にいるときに地震が起きたら

（バルコニー）

- ・すばやく身をかがめ、履物を履いたまま室内に移動しましょう
- ・揺れが激しい場合はガラス戸が割れる危険性もありますので、ガラスから離れましょう

（廊下やエントランスホール）

- ・頭を保護し、壁や天井からつり下がっているものなどから離れ、安全な場所に移動しましょう。

（駐輪場や駐車場）

- ・駐輪場では、自転車やオートバイが倒れてくる危険性があるので、離れましょう。
- ・機械式の駐車場にいたときは、すぐにその場から離れましょう。

（エレベーター）

- ・揺れを感じたら、行先階のボタンをすべて押し、最初に停止した階で降りてください。
- ・閉じ込められたら、無理に脱出をしようとせず、インターホンで通報し、救助を待ちましょう
- ・停電してもあわてずに、救助を待ちましょう。

○ 安全に避難するために

震度がいくつなら避難する、揺れがおさまってから何分後に避難するという基準はありません。状況を見極めて身の危険があるかどうかで判断することになります。

建物が倒壊する危険や近くで火災が発生して延焼の危険が高い場合などは避難することになります。

（避難時の心得）

- ・避難する前に、もう一度火元をチェックし、電気ブレーカーを落としたり、ガスの元栓や水道の栓を必ず閉めましょう。
- ・ヘルメットや防災頭巾で頭を保護しましょう。
- ・荷物は最小限にしましょう。
- ・外出時の家族がいる場合には、メモ書きしましょう。
- ・避難は徒歩でしましょう。
- ・避難する時は、高齢者や年少者を優先しましょう

（避難経路）

- ・マンションは原則的に2箇所避難経路が確保されています。
1つは玄関、2つはバルコニーから仕切り版を破って隣へ出る方法と

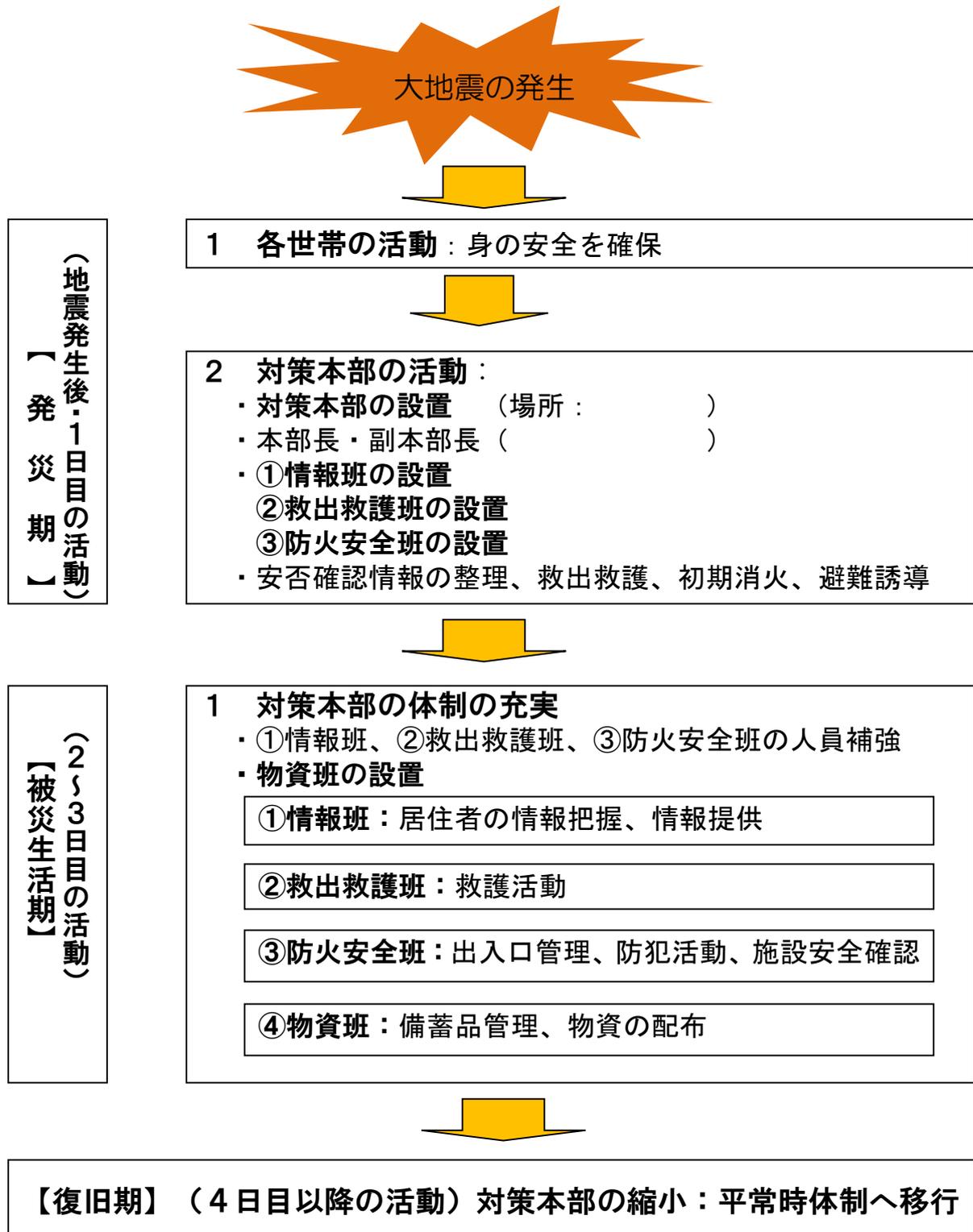
第2編 標準マンション震災時活動マニュアル（例）

避難ハッチを開けて、はしごで階下へ避難する方法です。

- 仕切り版の付近や避難ハッチの上に物を置かないようにしましょう。

(2) 発災時の活動の流れ

大きな地震が発生した時、その初動体制はその後の被害に影響します。被害を軽減するためには各マンションの規模に合わせて管理組合内に独自の対策本部を設置しましょう。地震発生時の活動全体の流れを記載します。



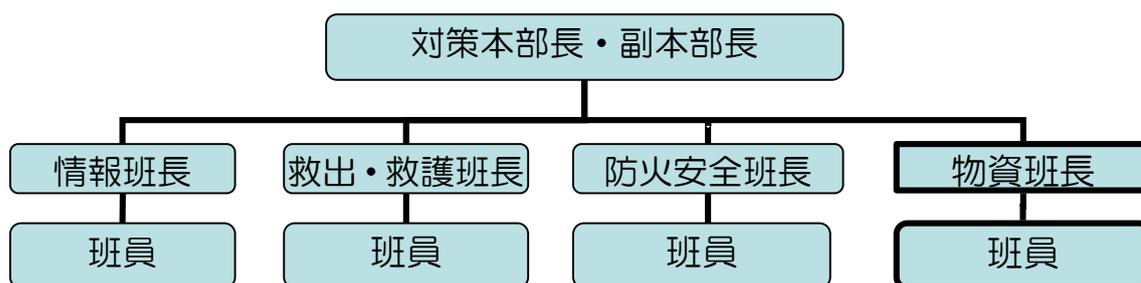
第2編 標準マンション震災時活動マニュアル（例）

（3）対策本部の体制

災害時、隣接する住戸の居住者同士のみで救助活動を行っていても、マンション全体の統率がとれていなければ、混乱を招きかねません。

対策本部を設置し、各担当者がそれぞれの役割を果たすことで、マンション全体の防災力が向上します。対策本部の体制を次のとおり決めます。

【対策本部】



※物資班は2日目以降に設置

※ 大規模・超高層タワーマンション（20階以上）では、安否確認や応急救護を各階やブロック毎に行うこととなります。その場合は各階やブロック毎にも組織体制を構築しておきましょう。

第2編 標準マンション震災時活動マニュアル（例）

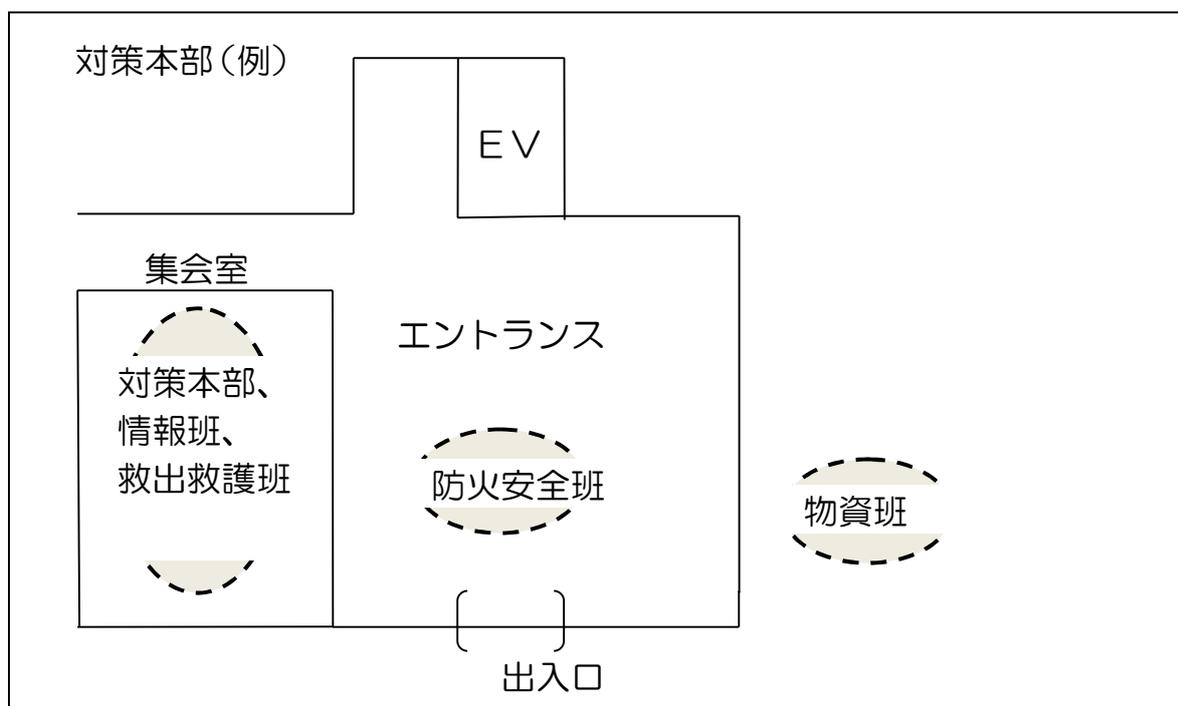
（4）対策本部の主な活動内容

対策本部の主な活動内容を次のとおり決めます。

対策本部	
担当	主な活動内容
本部長 副本部長	・活動全体の把握及び指示・市町村役場等との連絡調整
情報班	・居住者の安否等の情報収集・整理 ・市町村役場等の情報収集 ・居住者への情報提供
救出救護班	・負傷者や要援護者の救出、救護、避難誘導 ・救護所(避難所)開設、運営
防火安全班	・建物、設備の安全確保（管理人への協力） ・出入口の管理、建物内外の防犯活動（町会との連携） ・救出救護班、物資班への協力
物資班	・備蓄品、飲料水、救援物資等の管理配布 ・炊き出しの実施、町会への協力 ・ゴミ集積場所の確保、管理
管理人	・建物や設備の確認 ・情報班と協力し、放送設備による情報提供 ・防災倉庫の鍵の開錠・エレベーターの確認

(5) 対策本部の活動場所（例）

対策本部の活動場所を次のとおり決めます。



A 発災期（地震発生直後～1日目の活動）

1 各住戸（家庭）の活動

（1）活動の考え方

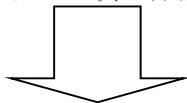
大地震が発生した時は、まず、自分の身の安全の確保、家族の状況確認、住戸の安全確認を行います。

（2）活動内容

① 自分と家族の身の安全を確保

（ポイント）

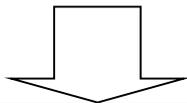
- ・家具や窓ガラスの前から離れます。机の下など安全な場所で揺れがおさまるのを待ちます。
- ・就寝中の時は、まず枕や布団などで頭を保護し、身をふせ、揺れがおさまるのを待ちます。



② 揺れがおさまったら、火元の確認

（ポイント）

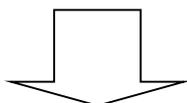
- ・揺れがおさまったら、次は火元を確認します。
- ・火災が発生した場合は、落ちついて消火器等で初期消火を行います。



③ 避難路を確保

（ポイント）

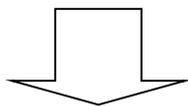
- ・揺れがおさまった後に避難できるように、窓や玄関の戸を開けて、避難路を確保します。



④ ガス、電気、水道の停止

（ポイント）

- ・電気、水道、ガスは、安全の確認ができるまで使用を控えます。

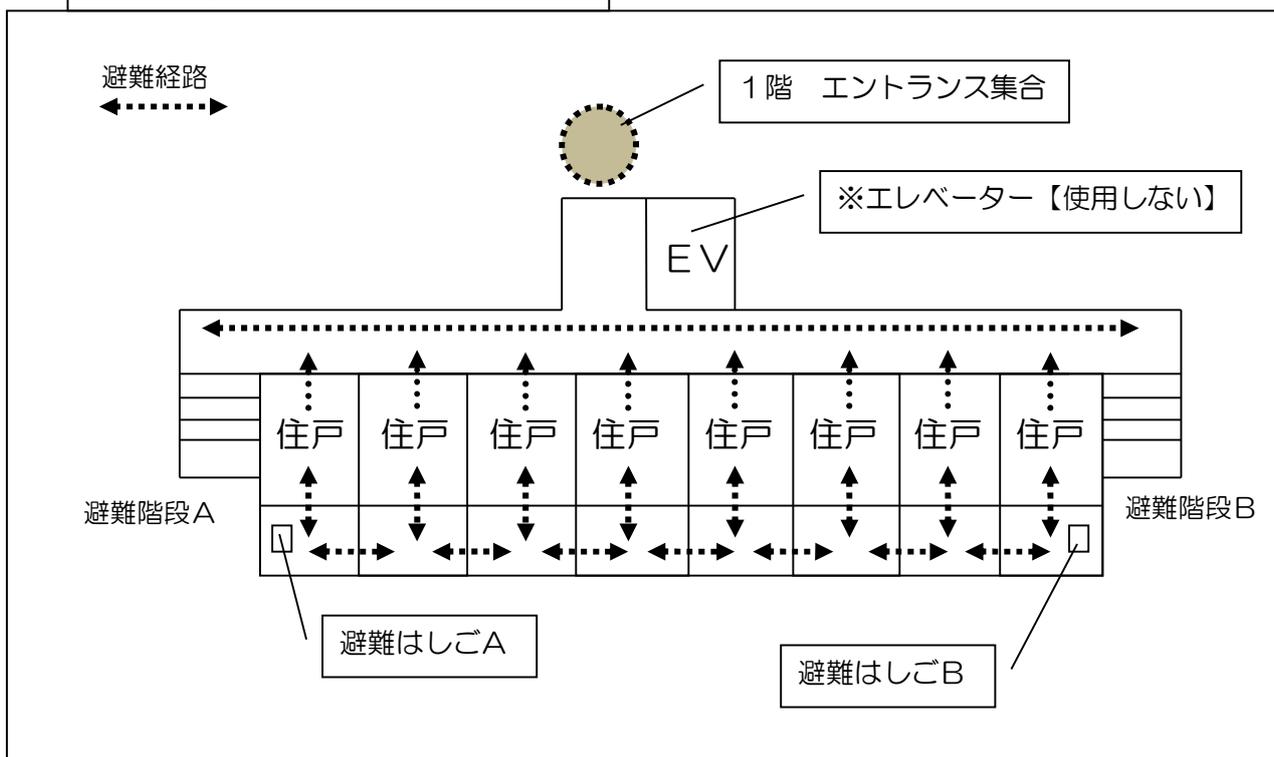


⑤ 集合場所に集合（集合場所は、予め定め、周知しておく）

（ポイント）

- ・各住戸からの避難経路であらかじめ定めた集合場所に集合します。

避難経路と集合場所（例）



2 対策本部の活動

（1）活動の考え方

- ・あらかじめ設置基準を定めておき、例えば、震度5強以上の地震が発生した時は、対策本部を設置します。
- ・発災当初は、マンション内にいる居住者が主体となって活動します。
（あらかじめ役割を決めていても、災害時にいるとは限らないためです。）
- ・対策本部は、情報の収集、情報発信、活動指示を行います。
- ・設置直後は、居住者の安否確認、集約、待避所の開設を優先します。

（2）活動内容

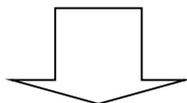
① 対策本部の設置

（ポイント）

- ・あらかじめ対策本部を設置する基準を定めておき、その事態になった場合は対策本部を設置します。

（例）

- ・対策本部設置：震度5強以上の地震が発生した場合など
- ・設置場所：集会室、管理事務室など
- ・設置者：防災担当者（自主防災組織役員）、低層階居住者など



② 役割分担

（ポイント）

- ・あらかじめ定めた下記の役員や班員が中心となり、対策本部としての活動を行います。また、不在のことを想定し、代理者を示しておきます。
ただし、発災時に役員や代理者も不在の場合は、在宅の居住者が中心となり役割を担います。
- ・集合したほかの居住者も、可能な範囲で対策本部の活動に協力します。
- ・人員が不足する場合は、要員を募ります（伝達、インターホーンなど）。
- ・管理人がいる場合は、情報班長を補佐します。

●本部長	（氏名	）	：	（	）	号室
	（不在の場合	代理者①		②		③）
●副本部長	（氏名	）	：	（	）	号室
	（不在の場合	代理者①		②		③）

第2編 標準マンション震災時活動マニュアル（例）

●情報班長	(氏名)	:	()	号室
	(不在の場合	代理人①		②		③)
●救出救護班長	(氏名)	:	()	号室
	(不在の場合	代理人①		②		③)
●防火安全班長	(氏名)	:	()	号室
	(不在の場合	代理人①		②		③)

○ 本部長

① 状況の把握と全体の活動を指揮

(ポイント)

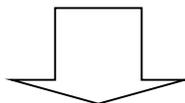
- ・各班の配置を指示します。
- ・各班からの情報や報告等により、周辺情報や建物全体の状況を把握し、対策の検討や活動全体の指揮をとります。
- ・本部長は、常に対策本部に在席して活動指示に徹します。

○ 情報班

① 安否確認と情報収集・整理

(ポイント)

- ・情報班は、集合して居住者の安否確認をします。
(「階別安否情報シート」(様式1))
- ・集められた情報を「対策本部安否情報シート(様式2)」に整理します。
- ・あらかじめ把握している災害時要援護者リストと照合し、支援が必要な人をリストアップします。
- ・対策本部でマンション内の安否情報を正確に把握します。



② 情報連絡と居住者への状況報告

(ポイント)

- ・各階の状況を整理後、口頭伝達などで指示内容を伝えます。

第2編 標準マンション震災時活動マニュアル（例）

（例）負傷者の誘導・搬送、災害時要援護者の救護など

- ・状況を定期的に把握します。
- ・対策本部の活動状況を居住者に報告します。

（例）待避所の開設、建物・設備の状況

○ 救出救護班

① 救出・救護活動

（ポイント）

- ・安否不明の住戸は、玄関ドアをたたき呼びかけます。
- ・玄関が壊れている場合は、バルコニーなど、他の経路を使い呼びかけます。
- ・救助資機材は、管理組合の備蓄品として保管します。

② 住戸内に閉じ込められた住民の確認・救助

（ポイント）

- ・住戸に閉じ込められた住人が確認できた場合は、救助用資機材（バールなど）を活用し、玄関のドアを開け、救助します。
- ・安否不明な災害時要援護者（高齢者、障害者など）の住戸は、応答がない場合、救助用資機材（バールなど）を活用し、玄関のドアを開け確認します。
- ・災害時要援護者の把握は、事前に居住者アンケート等で把握することや日頃から近所で意識しておきます。
- ・緊急の場合は、ドアを壊し、立ち入ることの了解を居住者全体で共通認識しておきます。

③ 負傷者の応急手当

（ポイント）

- ・負傷者は、エレベーターホールなどのスペースまたは住戸内に安全な場所を確保し負傷者を誘導します。
- ・軽傷者は、各家庭の救急セットや備蓄医薬品を使い、応急手当を行います。
- ・重傷者は、対策本部を通じて消防署に救助を依頼します。

④ 協力要請

第2編 標準マンション震災時活動マニュアル（例）

（ポイント）

- ・住民の中で、医師、看護師、介護経験者等がいる場合は、その方からの協力を要請します。
- ・あらかじめ、医師、看護師、介護経験者等がいるかどうか居住者アンケートなどで把握します。

⑤ 待避所（救護所）の開設、運営

（ポイント）

- ・室内の安全を確認し、【場所：〇〇〇〇】に待避所を開設します。
- ・待避所（救護所）を開設したら対策本部に報告します。
- ・待避者等の名簿を作成します。

⑥ 負傷者と災害時要援護者の誘導

（ポイント）

- ・救護所（避難所）が設置された場合は、避難階段を使用し、各階の救出救護班が付き添って誘導します。
- ・移動が困難な災害時要援護者、負傷者は、担架等を使用して搬送します。

○ 防火安全班

① 初期消火活動

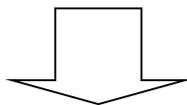
（ポイント）

- ・各部屋の出火状況を確認し、出火している部屋があれば大声で周囲に知らせ、初期消火を行います。
- ・火が天井まで達したら初期消火は不可能と判断し、居住者を避難させます。
- ・また、消防署に通報します。

② 安全確認

（ポイント）

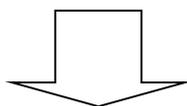
- ・エレベータの閉じ込め、建物や設備の安全確認、危機箇所を把握して対策本部に報告します。
- ・危険個所には、表示をし、立ち入りを制限します。
【チェックポイント】 建物：外壁、内壁のヒビ・崩落、ガラスの飛散など
設備：エレベータ、給水管、排水管、貯水槽など



③ 備蓄品（資機材）の準備

（ポイント）

- ・ 備蓄倉庫から、救助用資機材、備蓄医薬品を取り出し、準備しておきます。



④ 出入口の管理

（ポイント）

- ・ 防火安全班は、出入口の管理を行い（防犯のため、出入口は1箇所に限る）、在住者、帰宅者、来訪者などのチェックをします。

B 被災生活期（2日目～3日目の活動）

1 対策本部の体制の充実

（1）活動の考え方

2日目以降になると、それぞれの活動も徐々に落ち着き、帰宅者等により活動人員が確保しやすいことから、対策本部の体制を充実させていきます。（事前に定めた体制や役割分担に移行します。）

（2）活動内容

① 対策本部の体制の充実

（ポイント）

- ・対策本部は、新たに物資班を加え、管理組合の役員やあらかじめ選出した防災担当者等に移行します。
- ・発災当初に選出した者が継続可能な場合や人員が不足する場合は協議し、人員を配置します。

●本部長	（氏名	）	：	（	）	号室
●副本部長	（氏名	）	：	（	）	号室
●情報班長	（氏名	）	：	（	）	号室
●救出救護班長	（氏名	）	：	（	）	号室
●防火安全班長	（氏名	）	：	（	）	号室
●物資班長	（氏名	）	：	（	）	号室



② 班員の要請

（ポイント）

- ・各班の班員は、各階居住者から有志を募ります。
- ・救出救護班は、医療・看護・福祉関係の方を、防火安全班は、建築関係の方に要請します（事前アンケートによりリストアップしておく）。
- ・対策本部員の名簿を作成します。

○ 本部長の活動

① 全体の指揮

（ポイント）

- ・本部長は、常に対策本部に在席して活動指示に徹します。
- ・新たに追加した物資班を含め、各班の配置を指示します。
- ・引き続き、各班からの情報や報告等により、建物全体の状況を把握し、対策の検討や活動全体の指揮をとります。
- ・市町村役場や他の自治会などと連携した活動を行います。

○ 情報班の活動

① 各住戸の情報を収集

（ポイント）

- ・各住戸を訪問し「災害連絡カード(様式6)」を渡します。
- ・不在の場合は、「連絡依頼書兼安否不明ステッカー(様式5)」をドアに貼り、連絡を依頼します。
- ・帰宅の連絡を受けた際に「災害連絡カード(様式6)」を渡します。
{回収方法} ・各階の情報班が回収
 ・情報班員宅のポストに「災害連絡カード(様式6)」を投函
- ・回収した「災害連絡カード」の内容を「階別安否情報シート(様式1)」に記載します。
- ・救護が必要な住戸がある場合は、救出救護班へ活動を指示します。
- ・把握した情報を本部に報告します。

② 情報の整理、発信

（ポイント）

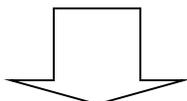
- ・引き続き、建物内の情報を把握し、対策本部からの指示を居住者に伝えます。
- ・居住者の安否情報、現状を把握するため「対策本部安否情報シート(様式2)」を整理します。
- ・防火安全班の点検をもとに、建物、設備の復旧情報を居住者に提供します。
- ・市町村役場の防災拠点に情報班員を派遣し、情報収集を行います。
また、周辺の地域状況を把握します。

○ 救出救護班の活動

① 待避所（救護所）の運営

（ポイント）

- ・待避所（救護所）において、負傷者、災害時要援護者の救援を行います。
- ・待避所（救護所）の利用者の状況を「待避所（救護所）受付名簿（様式3）」に記入します。



② 負傷者の搬送・誘導

（ポイント）

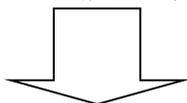
- ・共用廊下、エレベーターホール、各住戸等において、負傷者、災害時要援護者の救護を行います。
- ・手当が必要な負傷者や、避難が必要な人を待避所（救護所）へ誘導します。
【待避所（救護所）：（ ）】
- ・手当が必要な負傷者、災害時要援護者は、情報班を通して消防署に連絡します。
- ・消防機関の到着が困難な場合は、最寄りの医療機関や拠点施設等へ連絡をとり、他の班の協力を得て搬送します。

○ 防火安全班の活動

① 出入口の管理

（ポイント）

- ・マンション出入口の管理を行い、在宅者、帰宅者、来訪者などのチェックをします。
- ・状況を「出入口管理シート（様式4）」に記入します。



② 建物・設備の安全確保

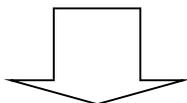
（ポイント）

- ・各住戸の被害状況を「災害連絡カード（様式6）」からまとめます。
- ・管理人や設備会社等と協力し、建物及び設備の状況を確認します。
建物：外壁、内壁、構造など

第2編 標準マンション震災時活動マニュアル（例）

設備：エレベーター、給水管、排水管、電気配線、貯水槽など

- ・設備会社等に点検結果のまとめを依頼します。
エレベーターの復旧見通し
危険個所の明示と危険防止策
復旧が必要な場所、内容、費用等
- ・点検結果を対策本部に報告し、対策本部の指示に基づき管理人や設備会社が行う危険防止・復旧対策を確認します。
- ・復旧に費用を要する場合、管理組合等の承認を得て行います。



③ 防犯活動

(ポイント)

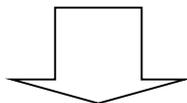
- ・建物内の見回りを行います。
- ・近隣自治会が行う地域防犯活動に協力します。

○ 物資班の活動

① 備蓄品の管理・配布

(ポイント)

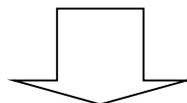
- ・飲料水、食料が必要な住戸を把握し、「階別備蓄品配布リスト(様式7)」を作成し、対策本部に報告します。
- ・実情に応じて、配布ルール(優先者、配布物の種類や数量などを定めたもの)に基づき、各住戸に物資を支給します。
- ・救助用資機材、備蓄医薬品、担架等の使用状況を管理します。



② 飲料水の確保

(ポイント)

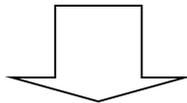
- ・飲料水が不足する場合、受水槽の水を運搬します。
- ・水は各家庭で事前に準備することを徹底します。



③ 救援物資の確保

（ポイント）

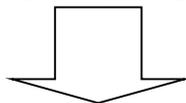
- ・物資が不足する場合は、市町村等と調整を行った上で、救援物資を運搬し、保管、管理、配布します。【 保管場所 : () 】



④ 炊き出しの実施

（ポイント）

- ・周辺自治会と協力して、炊き出しを実施します。【 場所 : () 】



⑤ 臨時ごみ集積場所の設置

（ポイント）

- ・ごみは各住戸での保管を徹底します。
- 【被災生活が長期になる場合】
- ・長期化した場合は、対策本部で協議し、臨時ごみ集積場所を設置します。
【 場所 : () 】

C 復旧期（4日目以降の活動）

平常時の体制へ移行

（1）活動の考え方

被災生活期（2日目～3日目）の活動を継続しますが、ライフラインの復旧状況により、活動体制を縮小し、段階的に平常時の体制に移行していきます。

活動体制縮小は、電気とエレベーターの復旧を目安とします。

（2）活動内容

○ 情報班の活動

① 情報の管理

（ポイント）

- ・電気、エレベーターが復旧して各住戸との連絡が可能になり、災害対策上の問題がないと判断した時に活動を縮小します。

② 地域情報の提供

（ポイント）

- ・市町村災害対策本部、自治会等の情報を把握し、館内放送やニュースなどを発行し、居住者に提供します。

○ 救出救護班の活動

① 待避所（救護所）の閉鎖

（ポイント）

- ・エレベーターが復旧し、住戸の安全が確認されたら、負傷者、災害時要援護者を自宅に戻します。
- ・利用者がなくなった段階で待避所（救護所）を閉鎖します。

② 救護活動

（ポイント）

- ・支援の必要の有無を本人または家族に確認し、必要がなくなった段階で活動を停止します。

第2編 標準マンション震災時活動マニュアル（例）

○ 防火安全班の活動

① 出入口の管理、建物・設備の安全確保

（ポイント）

- ・管理会社、管理人がによる管理体制が整った段階で、平常時の管理体制に移行します。

② 防犯活動

（ポイント）

- ・建物内の防犯活動は管理会社の体制が整った段階で、管理会社に移行します。
- ・地域の防犯活動は、自治会等と話し合い、活動を縮小します。

○ 物資班の活動

① 備蓄品、救援物資の配布

（ポイント）

- ・エレベーターが復旧し、物資を必要とする住戸がなくなった段階で活動を縮小します。

② ごみ処理

（ポイント）

- ・エレベーターの復旧後に、各住戸のごみを臨時ごみ集積場所に運搬するよう指示します。
- ・ごみ集積のルール of 徹底と臨時ごみ集積場所の管理を継続します。

○ 対策本部

① 対策本部の廃止

（ポイント）

- ・各班の活動状況を把握し、縮小・廃止を指示します。
- ・本部長の判断で対策本部を廃止し、平常時の体制に移行します。