

葛飾区集合住宅防災マニュアル作成の手引き

～居住者同士が協力して、
防災・減災対策に取り組みませんか？～

自宅の安全が確認できる場合（特に水害時は事前の準備が必須）に、住み慣れた自宅で生活続けることを**在宅避難**といいます。

マンションは、戸建てに比較して災害に強いといわれる建物です。管理組合・各戸で役割分担し、事前準備を進めることで、日常に近い生活を送れる可能性が高くなります。

令和8年6月

目次 まえがき マニュアル作成の3つの視点

第1章 管理組合等が取り組む防災対策

- | | |
|----------------------|---------|
| 1. 自主防災組織 | P.5-7 |
| 2. 集合住宅の耐震性確保 | P.8 |
| 3. 設備関連の耐震対策 | P.9-12 |
| 4. マンション共用部への地震保険の加入 | P.13、14 |
| 5. 防災の備え（備蓄） | P.15 |
| 6. 行政からの支援 | P.16-20 |

第2章 防災マニュアルをつくろう

- | | |
|----------------|---------|
| 1. 防災マニュアルの作成 | P.21-25 |
| 2. 本部・初動対応フロー | P.26-28 |
| 3. 情報部・初動対応フロー | P.29、30 |
| 4. 救護部・初動対応フロー | P.31 |
| 5. 物資部・初動対応フロー | P.32 |
| 6. 建物の安全確認 | P.33,34 |
| 7. 排水のルール | P.35 |
| 8. 安否確認のルール | P.36,37 |

目次

第2章 防災マニュアルをつくろう

- | | |
|-----------------------|---------|
| 9. 居住者名簿の作成と管理・運用のルール | P.38 |
| 10. 設備の活用 | P.39,40 |
| 11. 緊急時の連絡先 | P.41 |
| 12. 震災時アクションカード | P.42,43 |
| 13. 水害対策を検討する上でのポイント | P.44 |

第3章 各戸が取り組む防災対策

- | | |
|------------|---------|
| 1. 基本的な考え方 | P.45 |
| 2. 室内の地震対策 | P.46,47 |
| 3. 備蓄の推進 | P.48-52 |
| 4. 避難先の確認 | P.53 |
| 5. 安否確認の方法 | P.54 |
| 6. 情報収集の方法 | P.55,56 |
| 7. 在宅避難ガイド | P.57 |

第4章 地域との連携

- | | |
|-----------------------|---------|
| 1. 地域との連携 | P.58-59 |
| 2. 自治町会とマンションにおける連携事例 | P.60-62 |

まえがき マニュアル作成の3つの視点

災害の被害を最小限に抑えるためには、一人一人が日頃から災害に対して備えるとともに、居住者同士が協力して防災・減災に取り組むことが重要です。

マニュアル作成の3つの視点

1 できることから始めよう！

2 みんなで活動しよう！

3 誰もが参加しやすく、
継続できる方法で！

第1章 管理組合等が取り組む防災対策

1. 自主防災組織

(1) 自主防災組織を立ち上げよう

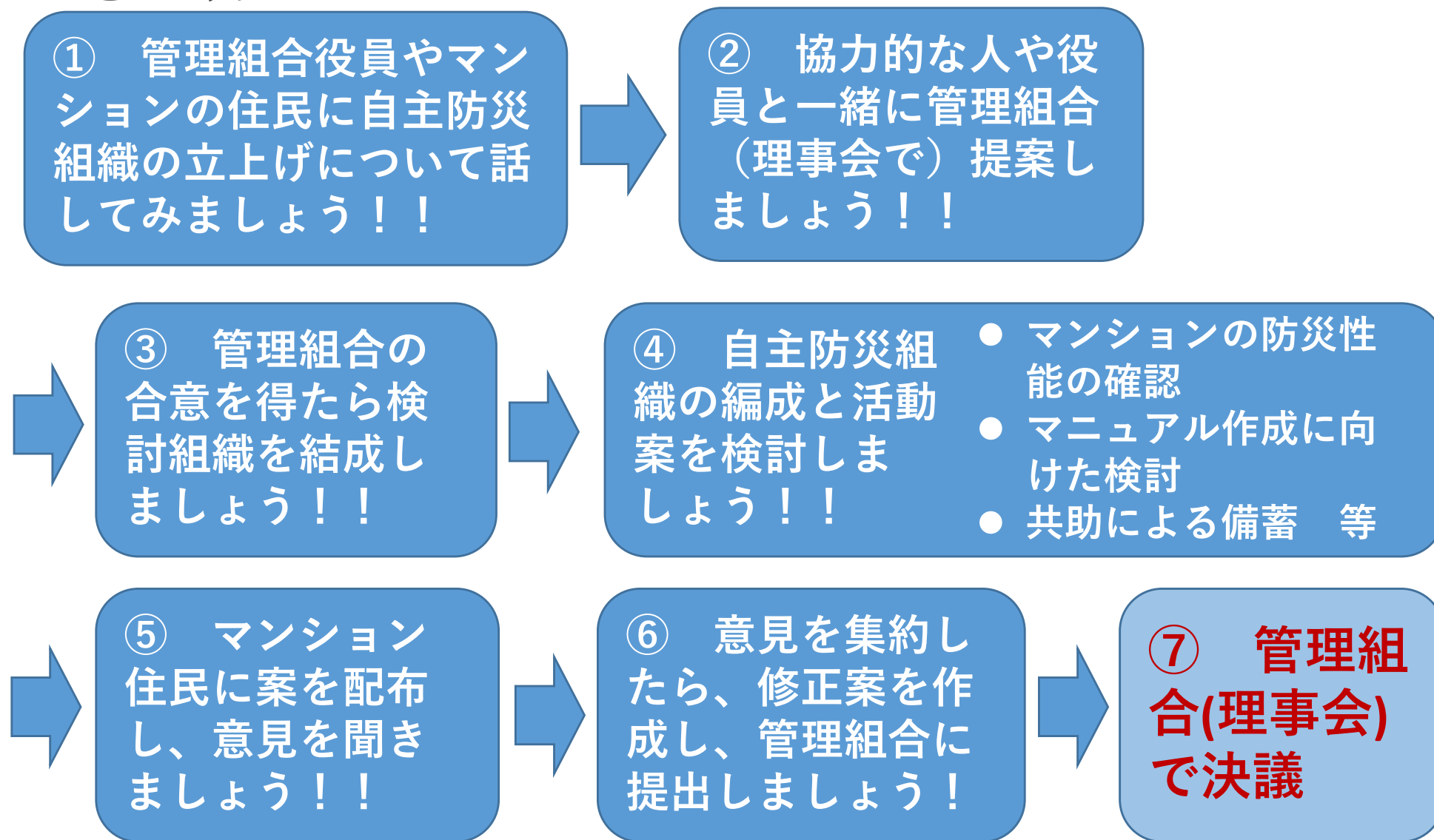
災害対策は、建物の維持管理を目的とする管理組合（理事会）が積極的に防災組織づくりを先導し、取り組むべき重要課題です。自主防災組織の活動には、居住者の理解と協力が不可欠であり、備蓄やマニュアル作成などの費用も発生することから、正式な組織として理事会の専門組織に位置付けましょう。



第1章 管理組合等が取り組む防災対策

(1) 自主防災組織を立ち上げよう

立ち上げフロー



第1章 管理組合等が取り組む防災対策

1. 自主防災組織

(2) 活動をスタートしよう

理事会で自主防災組織について決議したら、いよいよスタートです。活動の年間予算と活動計画を理事会に提出し、総会の承認を受けましょう。

まずは、マニュアル作成の3つの視点に基づき、

頑張りすぎずに
スモールスタートで！

第1章 管理組合等が取り組む防災対策

2. 集合住宅の耐震性確保

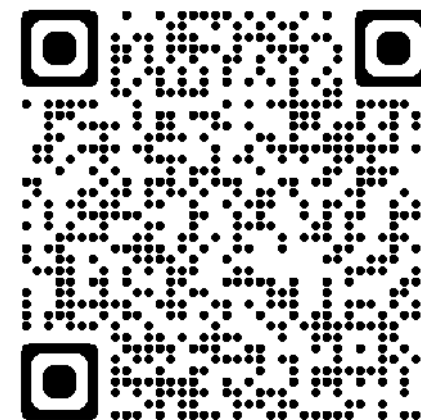
阪神淡路大震災では、建物の倒壊等による圧死・窒息死が約9割となっています。倒壊した建物の多くが**旧耐震基準**の建物です。

また、建物の倒壊により、道路が閉塞し、緊急車両の通行が妨げられると、消火や救助活動などに大きな影響を及ぼします。

○ マンション耐震アドバイザー派遣制度（無料）

分譲マンションの管理組合に対し、耐震化事業に関する専門知識を有する建築士の無料派遣を行っています。

※ 詳しくは区ホームページの「マンション耐震アドバイザー派遣制度」というページをご覧ください。

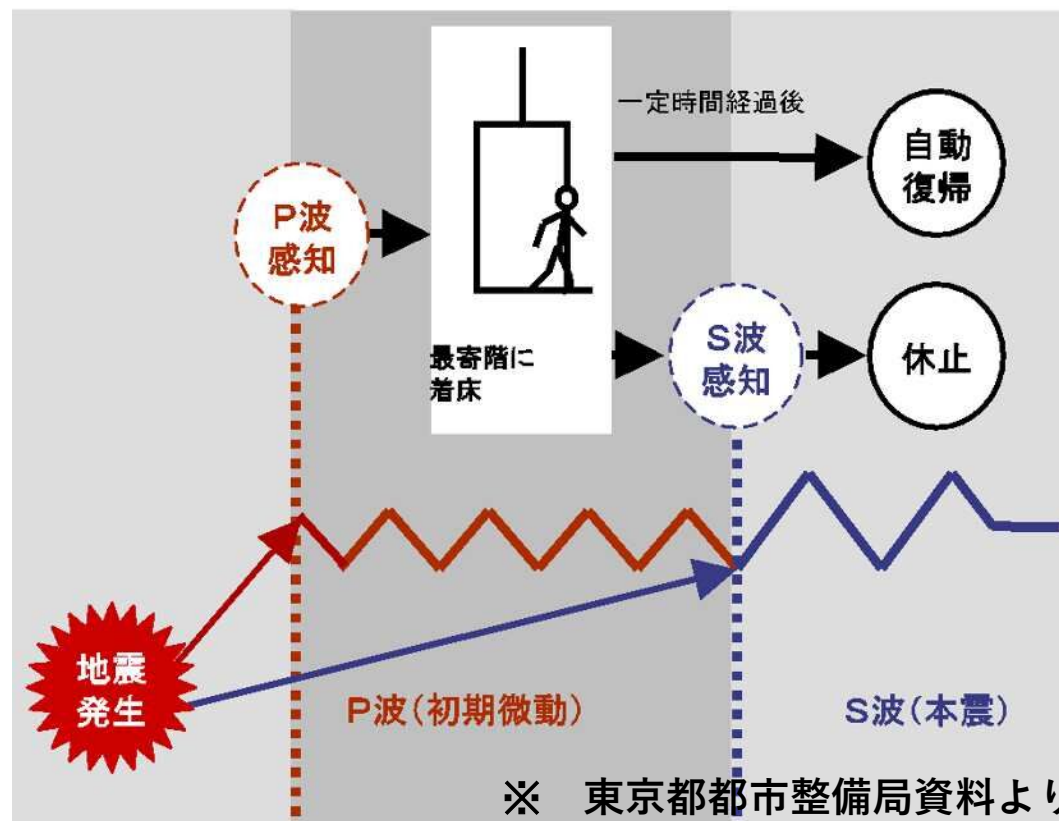


第1章 管理組合等が取り組む防災対策

3. 設備関連の耐震対策

(1) エレベーターの停止と閉じ込め対策

建築基準法の改正により、平成21年9月28日から**地震時管制運転装置の設置**が義務付けされました。初期微動（P波）を感知したときに強制的にエレベーターを最寄り階に停止させて乗客の閉じ込めを防止するものです。改正前に建築された共同住宅などでは、地震時管制運転装置などによる対策を検討しましょう！！

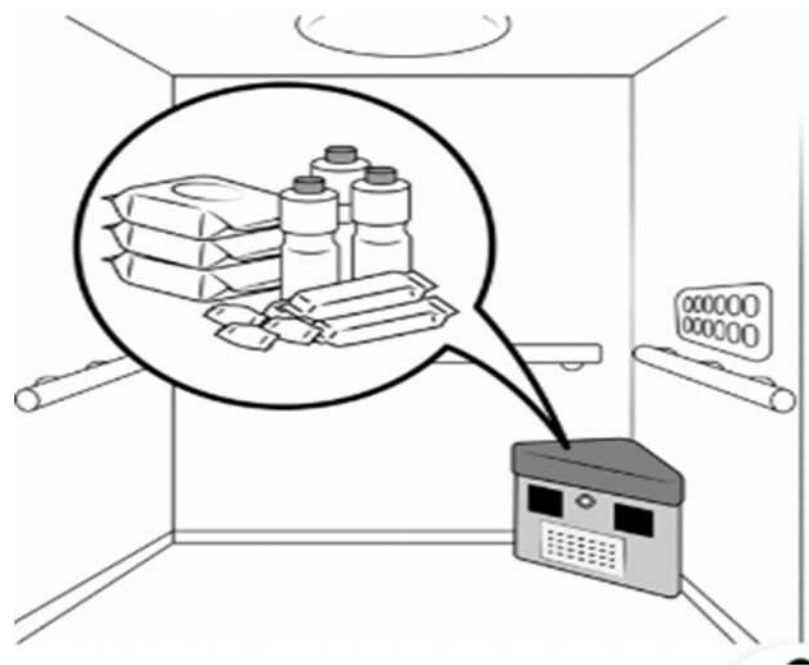


第1章 管理組合等が取り組む防災対策

(1) エレベーターの停止と閉じ込め対策（続き）

エレベーターチェア（防災チェア）

地震などの災害時にエレベーター内に閉じ込められた場合、救助までに長時間かかることが想定されます。利用者は、精神的にも肉体的にも、大きなストレスとなります。中央防災会議の想定によると、首都直下地震が発生した場合、約1万2500人が閉じ込められると予測されています。エレベーターチェアは、非常用トイレとして使用できる他、飲料水や食糧、ラジオ等を備蓄でき安心して復旧・救助を待つことができます。



第1章 管理組合等が取り組む防災対策

3. 設備関連の耐震対策

(2) 受水槽など設備の耐震化

東日本大震災では、受水槽のパネルの損傷により、復旧まで長期（1年以上）を要するマンションもありました。

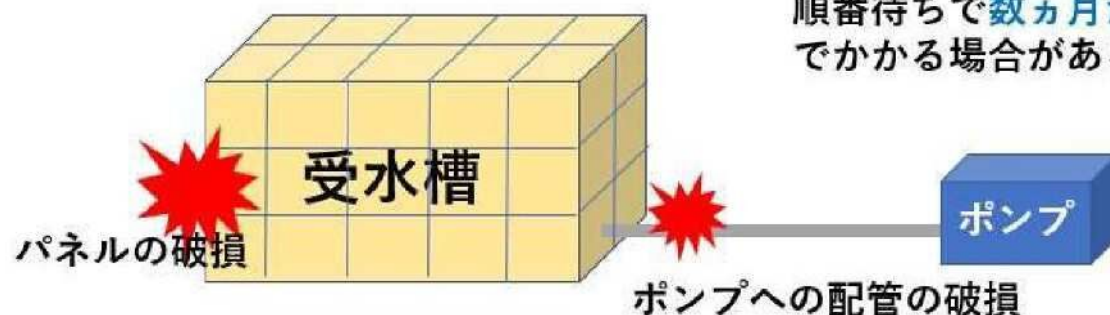
受水槽などの設備が最新の耐震基準を満たしているか確認してみましょう！！

<大地震後>

水道局による道路下の本管の復旧日数

< 貯水槽の復旧日数

状況によってはパネルをすべて組み直す必要が生じる
貯水槽修復の専門業者は限られている。
順番待ちで数ヵ月から下手をすると1年程度、復旧までかかる場合がある。

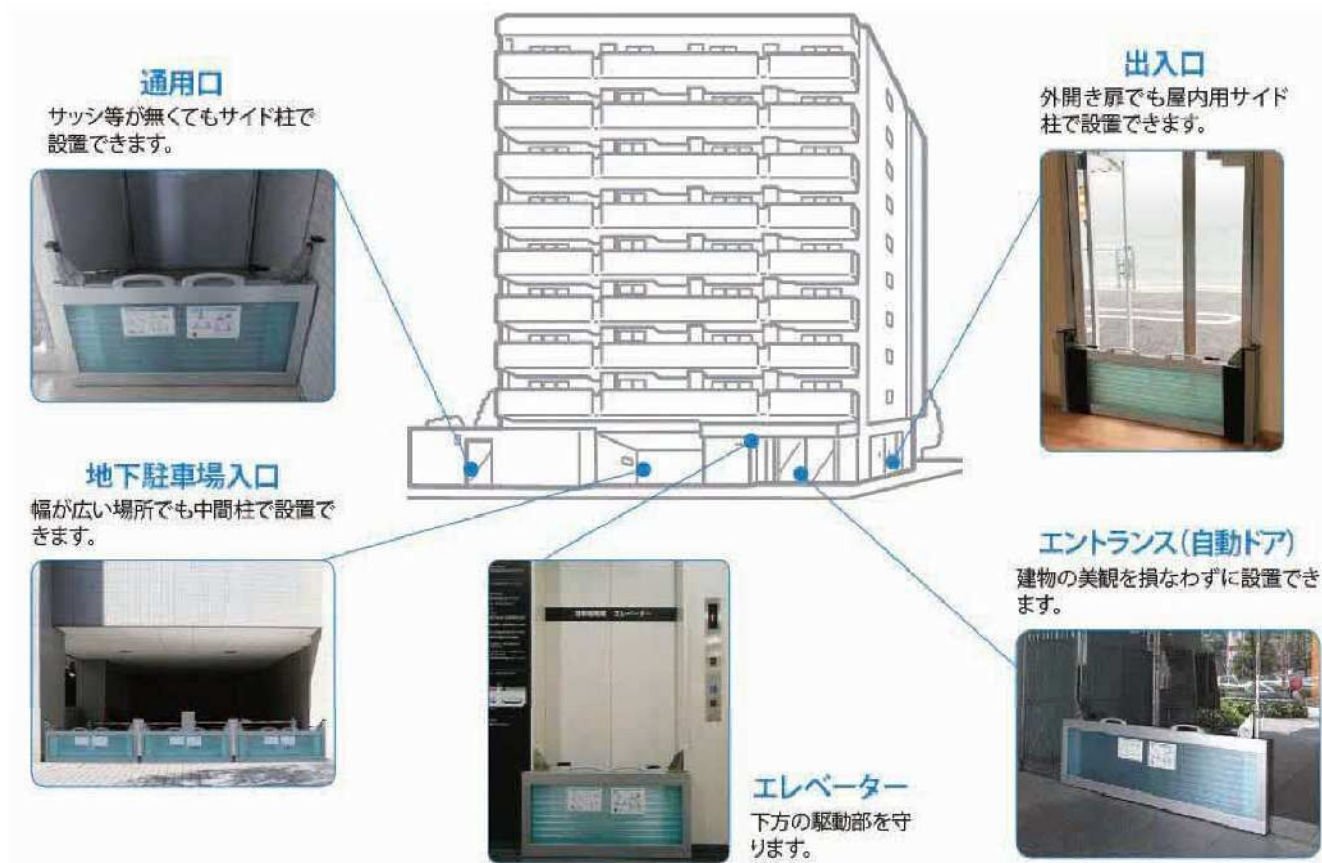


第1章 管理組合等が取り組む防災対策

3. 設備関連の耐震対策

(3) 浸水対策

エントランスの浸水や地下電気設備を守るためには、止水板の設置が有効です。



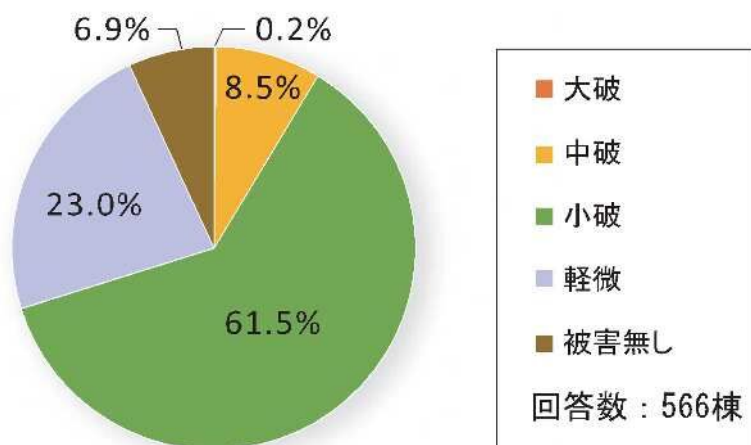
第1章 管理組合等が取り組む防災対策

4. マンション共用部への地震保険の加入

(1) 熊本地震時の分譲マンションの被害状況

(一社) マンション管理業協会が調査した熊本地震における熊本県内マンション被災状況（平成28年6月14日現在）をみると、回答のあった566棟のうち、大破1棟、中破48棟、小破348棟、被害なしは39棟となっています。

【図：熊本県内のマンション被災状況】



被害程度	被害内容の概略
大破以上	倒壊や建替えが必要な致命的被害
中破	大規模な補強・補修が必要
小破	タイル剥離、ひび割れ等補修が必要
軽微	外見上殆ど損傷なし

出典：(一社) マンション管理業協会「九州地方会員受託マンションの被災状況概要について(第2報)」

第1章 管理組合等が取り組む防災対策

4. マンション共用部への地震保険の加入

(2) マンション共用部への地震保険の付帯率

関東大震災から100年を迎え、政府として地震保険の加入促進に取り組むことが示されました。長年の普及啓発の効果もあって、地震保険の加入者は、火災保険加入者のうち、地震保険を付帯する割合は約7割となっています。一方、分譲マンション共用部の付帯率は、いまだ5割に届いていません。

管理組合として、地震保険に加入するか検討しましょう！！

補償内容 = 基本部分 + 特約部分（任意）



火災



落雷



水災



風災



雪災・ひょう災



土砂災害



水漏れ



盗難

第1章 管理組合等が取り組む防災対策

5. 防災の備え（備蓄）

共用部分で使用するなど各家庭では準備が難しい資器材等は、
管理組合等で購入・用意しましょう！！

おすすめ

備蓄品	<管理組合>	<個人>
水	×	◎（3日～7日分）
食糧	×	◎（3日～7日分）
簡易トイレ	○（全住民の1日相当分）	◎（3日～7日分）
本部運営事務用品	◎（災害本部にて使用）	○（日常使用しているもの）
救助道具	◎	×
救急医薬品	○（軽症手当用）	○（常備薬、軽症手当用）
衛生用品	×	◎（生理用品・除菌シート等）
ペット用品	×	◎（5日～7日分）
乳幼児用品	×	◎（3日～7日分）

◎：十分に備蓄が必須 ○：一部備蓄 ×：備蓄しない

第1章 管理組合等が取り組む防災対策

6. 行政からの支援

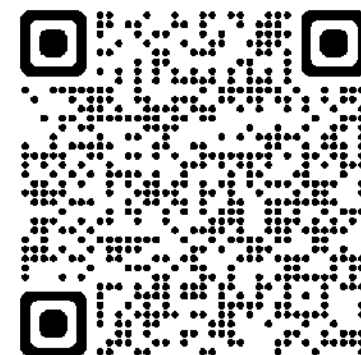
(1) 分譲マンション等の耐震助成について

昭和56年5月31日以前に建築された鉄骨造、鉄筋コンクリート造、鉄骨鉄筋コンクリート造で、用途が分譲マンションなどに対して、耐震診断、耐震改修設計、耐震改修工事にかかる費用の一部を助成します。

助成金の内容

助成の内容	限度額
耐震診断	150万円
耐震改修設計	150万円
耐震改修工事	2000万円

※ 詳しくは区ホームページの「非木造住宅・緊急輸送道路沿道建築物の耐震化促進事業」というページをご覧ください。



第1章 管理組合等が取り組む防災対策

6. 行政からの支援

(2) 浸水対応型拠点建築物等普及事業補助金について

自立型事業（区単独補助）

対象
施設

集合住宅の新設・改修

補助
要件

- ・浸水深以上の階に**居住者**用の防災備蓄倉庫、退避空間を設置
- ・エレベーターの設置
- ・水害を想定した防災訓練（年1回）を実施し、結果を区に報告

居住者の避難生活水準を確保するための設備や退避空間等の整備費用

補助
対象

（補助対象となるもの）

- ・エネルギーシステムの整備
- ・省エネルギー対策
- ・止水板の設置
- ・電気室への浸水対策 等

補助
金額

①と②の低い方の額の**1/2**

- ①基準額又は補助対象者の見積で算出した費用
- ②補助対象事業に係る費用

第1章 管理組合等が取り組む防災対策

6. 行政からの支援

(3) 葛飾区職員出前講座

令和8年度
葛飾区 職員出前講座

区の様子を知りたい！
活動団体の学習会にも！

区職員が地域へ伺います！

～職員出前講座とは～

葛飾区では、様々な方によって、地域をより良くしようとする活動が行われており、皆様と区が「協働」することで、こうした活動が一層素晴らしいものになります。

「協働」するためには、まず区の現状や取り組みなどの情報を共有することが大切です。そこで、区職員が皆様の地域に伺い、区の現状や取り組みについてお話しする「職員出前講座」を実施しています。

区公式YouTubeで
オンライン版出前講座
配信中!!

葛飾区 職員出前講座

申込方法などの詳細は
裏表紙をご覧ください。 >>>

※ 職員出前講座
オンライン申請ホーム



5 災害から生き延びるために
～葛飾区民の心構え～

※ マンション防災から、地震対策に
特化した内容など、ご要望に合わせ
実施します。

第1章 管理組合等が取り組む防災対策

6. 行政からの支援

(4) 東京とどまるマンションの登録

「東京とどまるマンション」とは…

エレベーターや水道の利用に必要な非常用電源の確保や防災マニュアル策定等の防災対策を講じた **災害による停電時でも、住み慣れた自宅での生活を継続しやすい** マンションです。

「とどまる」ためには何が必要？

● 耐震性の確保 ＜必須＞

- ・ 昭和56年6月1日以降に建築確認を受けているもの（新耐震基準）
- ・ 旧耐震基準マンションで、耐震性を満たしていることが確認されたもの

● ハード対策

- ・ 停電時でも、水の供給及び1基以上のエレベーターの運転を行える電力供給が可能な**非常用電源が確保**されていること

● ソフト対策

- ・ 防災マニュアルの策定
- ・ 以下のいずれかに取り組んでいること
 - ☐ 年1回以上の**防災訓練**の実施
 - ☐ 3日分程度の**飲料水等**の備蓄
 - ☐ **応急用資器材**の確保
 - ☐ 災害時の**連絡体制**の整備



対策の内容を3段階で表示
(ハード対策のみ、ソフト対策のみでの登録も可能)



(一つ星)

- ・ ソフト対策の登録
- ・ ハード対策(稼働計画日数3日未満)の登録



(二つ星)

- ・ ハード対策(稼働計画日数3日以上)の登録
- ・ ハード対策(稼働計画日数3日未満)とソフト対策を両方登録



(三つ星)

- ・ ハード対策(稼働計画日数3日以上)とソフト対策を両方登録

- 登録マンションを東京都がHP等でPRします
- 生活を継続しやすいマンションであることを住宅所有者がPRできます
- 登録情報が住まい選びをする方の参考になります



第1章 管理組合等が取り組む防災対策

6. 行政からの支援

(4) 東京とどまるマンション普及促進事業

「東京とどまるマンション」に登録している分譲マンションの管理組合や賃貸マンションの所有者等が、防災備蓄資器材を購入する費用の補助

○補助率 2/3 町会等とあらかじめ連携し(※)、合同防災訓練を実施する場合10/10

○上限額 100万円 町会等とあらかじめ連携し(※)、合同防災訓練を実施する場合 150万円

(※)都や区市町村の支援制度・助成制度、区市町村の認定制度、

登録マンション・町会等・地元自治体で結んだ協定等により連携が確認できることが必要

分類	防災備蓄資器材
初期消火に使用する資器材	スタンドパイプ、可搬式消火ポンプ
救出・救護に使用する資器材	階段避難車、救急セット、担架、リヤカー、はしご、工具、 ロープ類、AED、毛布、 ヘルメット、懐中電灯、仮設テント
情報連絡に使用する資器材	トランシーバー、メガホン、ラジオ
生活継続に使用する資器材	簡易トイレ・携帯トイレ、マンホールトイレの上部構造物(便器・テント)、 エレベーター用防災キャビネット、給水タンク、 炊き出し器、発電機、蓄電池、投光器、カセットボンベ（発電機用）、 太陽光パネル（蓄電池用）、養生シート、安否確認マグネット ※ 設置工事を伴う据置型の発電機、蓄電池、太陽光パネルは除く。



第2章 防災マニュアルをつくろう

1. 防災マニュアルの作成

マニュアルには、災害対策本部の初動対応と各居住者が守るべきルールを記載します。各自がマニュアルに沿って冷静に行動することができれば、混乱を最小限に抑えることができます。

防災マニュアルに盛り込むこと

- ・ 本部の編成と役割分担
- ・ 初動対応フロー
- ・ 居住者の安否確認フロー
- ・ 建物の安全確認フロー
- ・ 非常用設備の利用のルール
- ・ 緊急時の連絡先
- ・ 各住戸での排水のルール
- ・ 第一順位避難所（学校避難所等）との連携

ひな形

二次元コード

第2章 防災マニュアルをつくろう

1. 防災

マニュアルの作成

(1) 震災時の基本的事項

震災時の基本的事項

○全員の協力が必要（共助）

大地震はいつ発生するかわかりません。事前に役割を決めても、その人が不在の時もあります。発災時はマンション内にいる人が助け合い、応急対応をしましょう。

○事前の室内安全対策が大切（自助）

行政の支援等も活用した「家具類の固定や感震ブレーカーの設置等」や、家具類の配置の工夫等を行い、在宅避難が続けられる部屋にしましょう。

○家庭内備蓄や消費知識及び訓練（自助）

ご家庭に適した備蓄品は「お家でキャンプ体験」で、種類や数量が想定できます。また、「ローリングストック（循環備蓄）」や「耐熱ポリ袋＋鍋料理」では、食材ロス、ごみを削減しながら美味しく頂けます。ぜひ日頃から体験しておきましょう。
※飲料水、食材、携帯トイレ等は7日以上を備蓄しましょう。

○発災直後の災害対応（自助）

- ・大きな揺れを感じたら、机の下に隠れるなど身の安全を確保しましょう。
 - ・揺れがおさまったら、落ち着いて火元を確認しましょう。
 - ・室内や家族の状況、玄関ドアが開閉できるかを確認しましょう。
 - ・安否確認シールを玄関ドア表面に貼付け、安否状態を知らせましょう。
- ※ドアが開かないなど救助が必要な場合は、その旨を紙に書いて、玄関ドアの隙間から外に出したり、笛を吹いたり・叩いたりして助けを求めましょう。
- ・近隣の要配慮者に声をかけて安否状態を確認しましょう。

○二次災害やトラブルの防止（自助）

- ・エレベーターの安全が確認されるまで乗ってはいけません。
- ・排水管に不具合がないことを確認するまで水は流してはいけません。
- ・断水している時は、水道の蛇口を閉めましょう。
- ・停電している間はコンセントを抜く、ブレーカーは落としましょう。
- ・ごみは集積所が利用可能になるまで全て自宅内で保管しましょう。
- ・避難するときは連絡先を対策本部に知らせましょう。

○建物の損傷と避難（自助、共助）

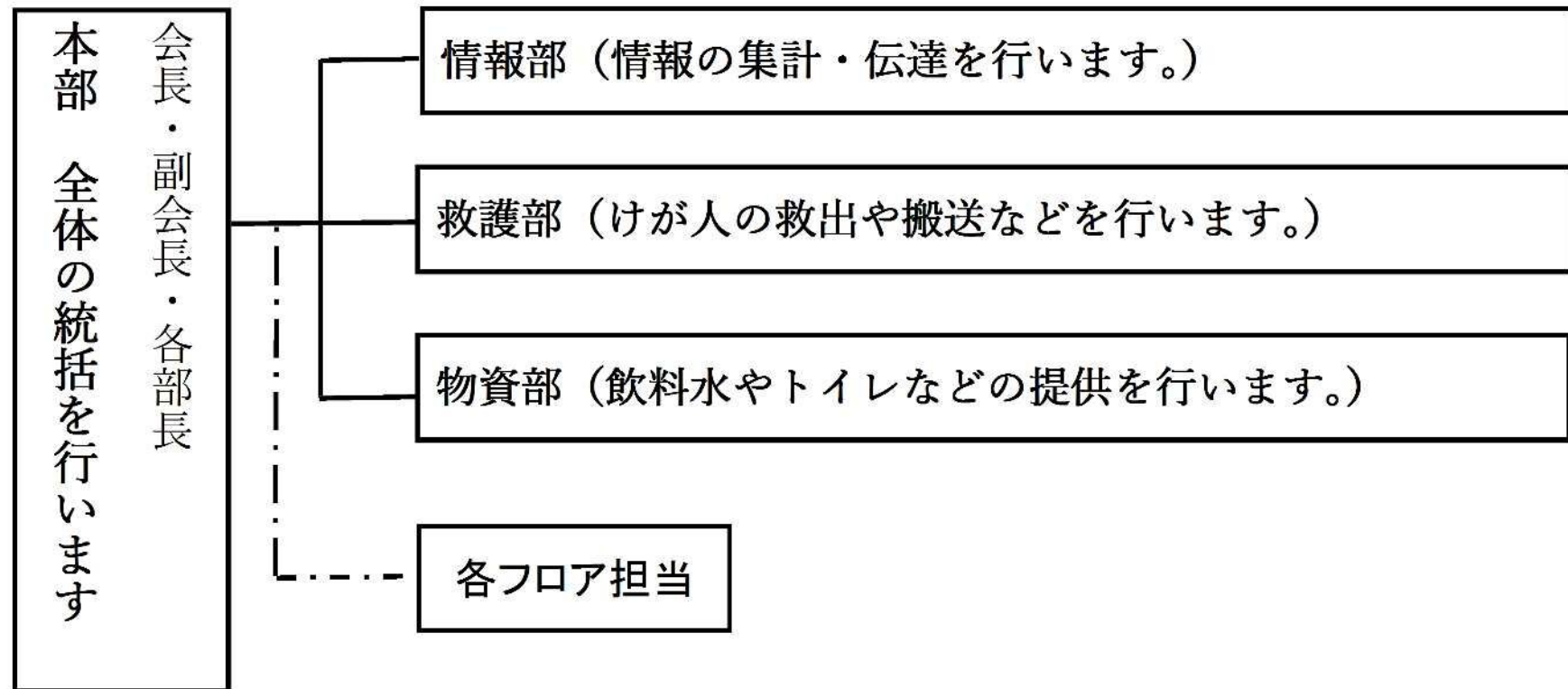
- ・室内、共用部分等で被害を発見した時は、対策本部に知らせましょう。
- ※対策本部が「在宅避難が難しいと判断」した場合は、指示に従い避難しましょう。

第2章 防災マニュアルをつくろう

1. 防災マニュアルの作成

(2) 対策本部の体制図

自主防災組織の編成と活動（中・小規模マンション）



※初動は、災害対策本部全体で連携して、本部設置や防火、救出、安否確認等を行います。

第2章 防災マニュアルをつくろう

1. 防災マニュアルの作成

(3) 居住者の知識を活用しよう

居住者の皆さんの中に、医療関係者や福祉関係者、建築関係者などの専門的な知識を持つ方がいる場合は、できる限りその知識を活用し、災害対策本部の活動に役立てましょう！！



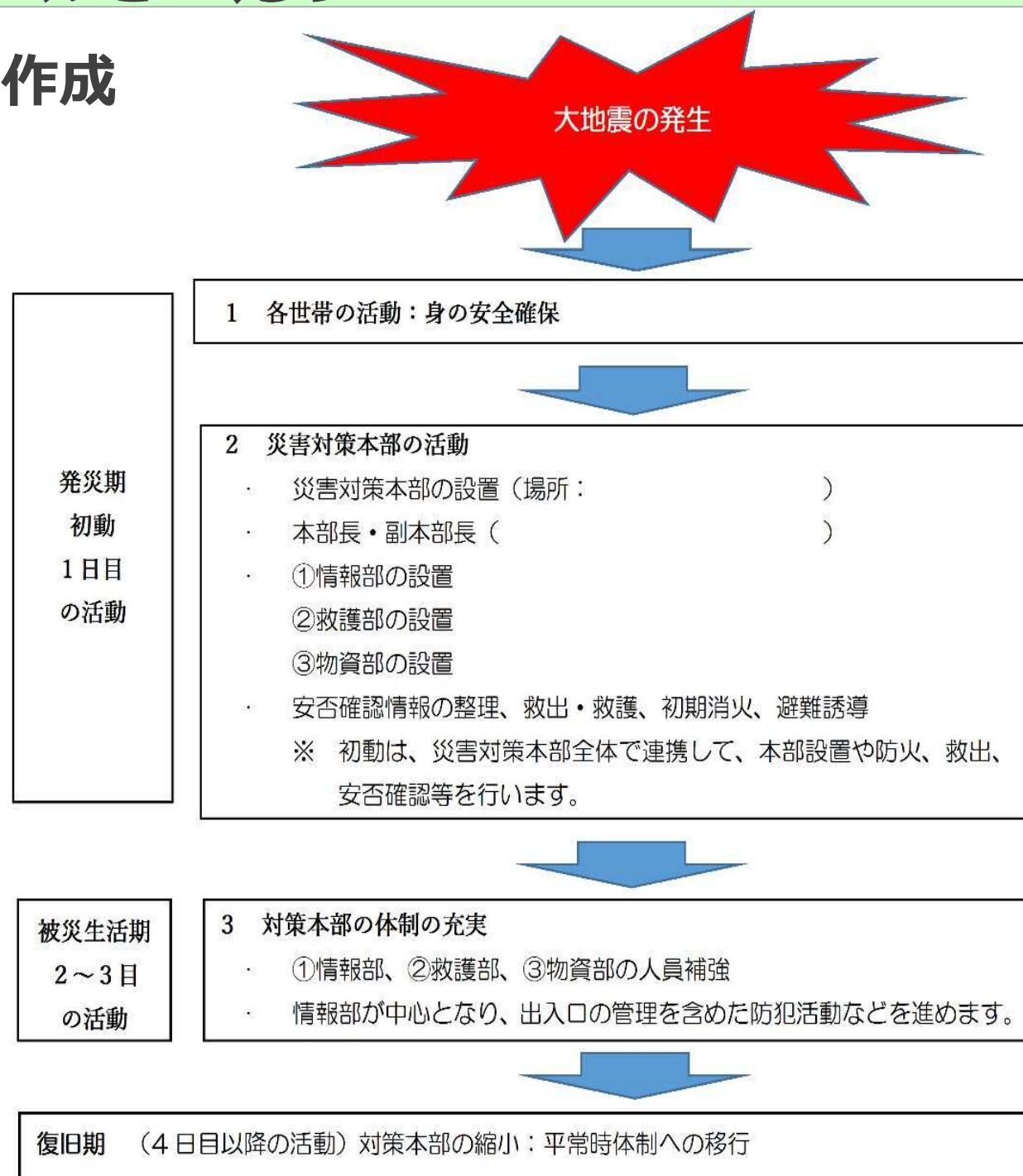
第2章 防災マニュアルをつくろう

1. 防災マニュアルの作成

(3) 地震発生後

の主な活動

イメージ



第2章 防災マニュアルをつくろう

2. 本部・初動対応フロー

発災直後の活動は災害対策本部全体で対応します。

発災直後の初動活動（概ね6時間）

地震が発生したら、まず自分の身や家族の安全を確保します。安全が確認出来たら、所定の場所に参加し、本部設置や初期消火、安否確認などに取組みます。

要員参集
本部立ち上げ

- 本部員・各部員は所定の場所に参加し、本部を立ち上げます。また、各部の部員が参加しているか確認し、参加していない部員がいれば、他のものが代理となります。



初期消火

- 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きな声で周囲に知らせ、初期消火を行います。火が天井に燃え移るなど、手に負えない状況になった場合は、居住者を避難させます。鎮火できない場合は、消防に連絡します。

安否確認の
実施

- フロア担当と連携し、各戸の安否確認を行います。安否確認シートが張り出されていない場合は、直接確認します。フロア毎に集計し、本部に共有します。



第2章 防災マニュアルをつくろう

2. 本部・初動対応フロー（続き）

発災直後の初動活動（概ね6時間）

救出・救護活動

- 安否確認時などの際に負傷者を発見したら、直ちに救出・救護します。措置が難しい場合は、医療救護所に搬送します。（※症状によっては、無理に動かさず、医師や看護師など専門家に相談しましょう。）



建物の被害状況の確認活動

- 建物の被害状況を確認し、情報部に連絡します。また、危険箇所には立入り制限のため表示します。

～1 日目の活動

居住者名簿等の提供

- 居住者名簿や避難行動要支援者名簿を、安否確認を実施する救護部に提供します。

情報の集約・活動の支持

- 情報部を通じて、各階の被害情報及び各部の活動状況の報告を受けます。避難指示やマンションの初期消火・救護活動の支援を指示します。また、各部の活動に対する指示や設備の使用などについて決定します。

関係機関への連絡

- 必要に応じて防災関係機関への救助・応援要請や被害状況報告を行います。

第2章 防災マニュアルをつくろう

2. 本部・初動対応フロー（続き）

3日目までの活動

電気・ガス・水道などのライフラインが停止し、エレベーターやトイレなど、普段使っていた各種設備が使用できなくなることが予想されます。

被害状況の 集約

- 引き続きマンション内外の被害状況等の情報を集約し、必要に応じて本部指示や情報提供を行います。

関係機関への 連絡

- ある程度落ち着いたら、マンション内の各種設備の使用の可否を調査し、必要に応じて管理会社・点検会社に修繕・点検を依頼します。

その他 本部指示

- 防火や余震への備え、ごみ出しルールなどを本部指示として周知します。

4日目以降の活動（復旧期）

徐々にライフラインが復旧し始め、外部からの様々な支援も行われる時期です。

設備復旧の 説明

- 建物設備の被害状況・復旧スケジュールについて、居住者に説明・周知します。同時に、使用できない設備に代わる方法・手段を案内します。

体制規模の 拡大・縮小

- 必要に応じて、各部の体制の拡大・縮小・閉鎖を指示します。

第2章 防災マニュアルをつくろう

3. 情報部・初動対応フロー

～1 日目の活動

情報の収集・伝達

- 安否情報や出火状況を集計し、本部に報告します。また、各戸にも周知します。（種別：安否（けが人など）、出火・鎮火、設備の状況、建物被害など）

3日目までの活動

安否確認の継続

- 安否不明な居住者について再確認し、本部に報告します。居住者名簿等を活用して、できる限り連絡を取ります。

情報の収集・伝達

- 周辺地域の被害状況やライフラインの復旧情報を収集し、本部に報告します。

被害の報告支援など要請

- マンションの被害の報告や、それに伴う支援の必要性などを本部に報告します。

防火の見回り

- 各戸でカセットコンロなどを使用していることがあるので、火気使用の注意を呼びかけます。

防犯の見回り

- マンション内を定期的に巡回します。見慣れない人がいれば声をかけます。

第2章 防災マニュアルをつくろう

3. 情報部・初動対応フロー（続き）

4日目以降のまでの活動

情報の 収集・伝達

- 引き続き安否情報や被害情報などを情報種別ごとに集計・整理し、本部に報告します。本部からの伝達事項を居住者に周知します。

正しい情報の 提供

- 葛飾区防災ポータルサイトやラジオなどから正しい情報を入手し、居住者に周知します。同時にフェイクニュースなどに対する注意を呼びかけます。

防火・防犯の 見回り

- 引き続き、防火・防犯の見回りを行います。ボランティアなど、様々な人が来ることが予想されるので、積極的に声をかけます。

第2章 防災マニュアルをつくろう

4. 救護部・初動対応フロー

～1 日目の活動

要配慮者の 支援

- エレベーターの点検が終わるまで、上層階の要配慮者などのために、物資部と連携し支援します。

近隣地域への 協力

- マンション内の救出・救護に目途がついたら、近隣地域の救出・救護の応援をします。

3日目までの活動

要配慮者支援 の継続

- 上層階の要配慮者などの支援を継続します。

軽症者などの 見守り

- 定期的に軽症者などの見守りをします。容体が急変した場合は、避難誘導部に引き継ぎ、医療救護所に移送します。

4日目以降の活動（復旧期）

一時避難所の 運営・閉鎖

- 一時避難所に避難している要配慮者などの支援を行います。エレベーターが復旧したら、一時避難所を閉鎖します。

軽症者などの 見守り

- 引き続き、軽症者などの見守りをします。容体が急変した場合は、避難誘導部に引き継ぎ、医療機関に移送します。

第2章 防災マニュアルをつくろう

5. 物資部・初動対応フロー

～1日目の活動

給水施設の 確認

- 受水槽の水を活用し、給水活動を行います。
- 近隣の応急給水所で水の供給ができるかを確認し、必要に応じて給水を受けます。



※1



※2

災害時給水ステーション※ ¹	〇〇〇
生活用水（給水井戸）※ ²	〇〇〇

近隣のステーション等を
マニュアルに記載しましょう

3日目までの活動

備蓄物資等の 配分

- 備蓄しておいた簡易トイレや飲料水（給水したものを含む）を公平に配ります。

ごみ排出ルー ルの徹底

- ゴミの回収が再開するまでは、各戸でごみを保管するよう周知します。



4日目以降の活動（復旧期）

ごみ集積所の 維持管理

- 行政の収集業務の再開に合わせ、災害時ごみ集積所を開設し、集積所の維持管理を行います。

支援の受け入 れ準備

- 支援物資の受入準備（受入場所の確保・必要人数等）を行うとともに、避難所の物資部に応援要員を派遣します。

第2章 防災マニュアルをつくろう

6. 建物の 安全確認 (1) 全体・ 内部

安全確認チェック表

点検項目		確認内容	ある	ない	該当する場合の対処・応急対応等
施設全体					
1	建物（傾斜・沈下）	傾いている。沈下している。	ある	ない	建物からの退去
		傾いているように感じる。	ある	ない	要注意 →専門家へ詳細判断を要請
2	建物（倒壊危険性）	大きなX字状のひび割れが多数あり。コンクリートの剥離も激しく、鉄筋がかなり露出している。壁の向こう側が透けて見える。	ある	ない	建物から退去
		斜めやX字状のひび割れがあるが、コンクリートの剥離はわずかである	ある	ない	要注意 →専門家へ詳細判断を要請
3	隣接建築物 ・周辺地盤	隣接建築物や鉄塔等が施設の方向に傾いている。	ある	ない	建物から退去
		周辺地盤が大きく陥没 又は 隆起している。	ある	ない	建物から退去
		隣接建築物の損傷や周辺地盤の地割れがあるが、施設への影響はないと考えられる。	ある	ない	要注意
					→専門家へ詳細判断を要請
施設内部					
1	床	傾いている。または陥没している。	ある	ない	立入禁止
		フロア等床材に損傷が見られる。	ある	ない	要注意／要修理
2	壁・天井材	間仕切り壁に損傷が見られる。	ある	ない	要注意／要修理
		天井材が落下している。	ある	ない	立入禁止
		天井材のズレが見られる	ある	ない	要注意 →専門家へ詳細判断を要請
3	廊下・階段	大きなX字状のひび割れが多数あり。コンクリートの剥離も激しく、鉄筋がかなり露出している。壁の向こう側が透けて見える。	ある	ない	立入禁止
		斜めやX字状のひび割れがあるが、コンクリートの剥離はわずかである。	ある	ない	点検継続 →専門家へ詳細判断を要請
4	ドア	ドアが外れている。または変形している。	ある	ない	要注意／要修理
5	窓枠・窓ガラス	窓枠が外れている。または変形している。	ある	ない	要注意／要修理
		窓が割れている。またはズレがある。	ある	ない	要注意／要修理
6	照明器具・ 吊り器具	照明器具・吊り器具が落下している。	ある	ない	要注意／要修理
		照明器具・吊り器具のズレが見られる。	ある	ない	要注意／要修理
7	家具・器具	家具等が散乱している。	ある	ない	要注意／要修理／要固定
		書類等が散乱している。	ある	ない	要注意／要復旧

第2章 防災マニュアルをつくろう

6. 建物の安全確認

(2) 設備・ セキュリティ

設備等					
1	電力	外部からの電力供給が停止している。(商用電源の途絶)	ある	ない	代替手段の確保／要復旧
		照明が消えている。	ある	ない	
		空調が停止している。	ある	ない	
2	エレベータ	停止している。	ある	ない	要復旧
		警報ランプ、ブザー点灯、鳴動している。	ある	ない	→メンテナンス業者に連絡
		カゴ内に人が閉じ込められている。	ある	ない	要復旧 →メンテナンス業者又は消防機関に連絡
3	上水道	停止している。	ある	ない	代替手段の確保／要復旧
4	下水道・トイレ	水が流れない(溢れている)。	ある	ない	使用中止／代替手段の確保／要復旧
5	ガス	異臭、異音、煙が発生している。	ある	ない	立入禁止／要復旧
		停止している。	ある	ない	要復旧
6	通信・電話	停止している。	ある	ない	代替手段の確保／要復旧
7	消防用設備等	故障・損壊している。	ある	ない	代替手段の確保／要復旧
セキュリティ					
1	防火シャッター	閉鎖している。	ある	ない	要復旧
2	非常階段・非常用出口	閉鎖している(通行不可)。	ある	ない	要復旧 →復旧できない場合立入禁止
3	入退室・施錠管理	セキュリティが機能していない。	ある	ない	要復旧／要警備員配置 →外部者進入に要注意 (状況により立入禁止)

第2章 防災マニュアルをつくろう

7. 排水のルール

マンションのトイレや台所の流し、浴槽は、1本の排水管でつながっています。排水管が破損すると、逆流などにより、下層階で汚水が溢れるなど、2次的な被害が想定されます。

事業者による排水管の点検が終了するまでは、トイレの水などは流さないよう、災害時のマンションのルールとして取り決めましょう！！



第2章 防災マニュアルをつくろう

8. 安否確認のルール

かつしかわたしの便利帳の防災ガイドでは、「安否確認シート」を活用した安否確認の仕組みづくりを推奨しています。

フロアー毎に行うなど、工夫して進めましょう！！

安否確認シート

大地震が発生したとき、玄関のドアや郵便受けなど、外から確認しやすい位置に貼るようにしましょう。

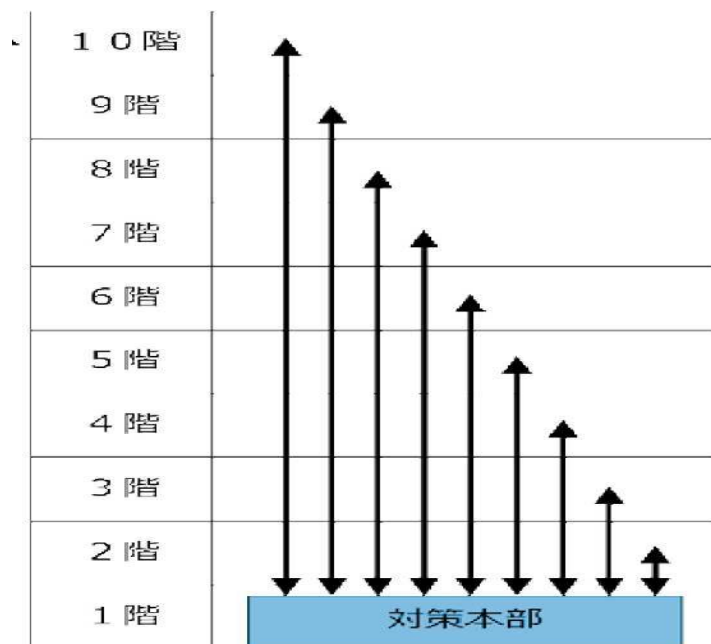


家の中にいる者は
無事です

助けて!

第2章 防災マニュアルをつくろう

8. 安否確認のルール



フロアタイプ

各階ごと（複数階ごと）に各住戸の安否確認を行います



団地タイプ

各階室ごとに各住戸の安否確認を行います

第2章 防災マニュアルをつくろう

9. 居住者名簿の作成と管理・運用のルール

災害用の居住者名簿を作成しておく、安否確認や閉じ込められた方の救出などを迅速に行うことができます。また、プライバシーを守るため、管理・運用ルールを定めましょう！！

記載する内容の例

- ・各部屋の使用状況（居住用、事務所用など）
- ・家族構成
- ・緊急時の連絡先
- ・援助が必要かどうか

管理・運用ルールの例

作成する前に管理組合であらかじめルールを決めておきます。この際、各居住者に十分に説明して理解を得る必要があります。

- ・作成する目的を明確にする。
- ・保管場所と管理責任者を決める。
- ・災害時の使用方法を定める。
- ・名簿への記載は任意にする。

第2章 防災マニュアルをつくろう

10. 設備の活用

(1) 貯水槽の活用

首都直下地震の被害想定では、水道の断水率は60%を超えています。本区の第一順位避難所では、断水率が高いことを踏まえ、震度6弱以上の地震が発生した場合には、ポンプの電源を切り、受水槽の水を活用し、飲料水の一部を確保することとしています。

事前対策として、写真のような蛇口を設置を検討しましょう。

水抜き配管に災害用給水蛇口を設置した事例



・災害用給水蛇口は脱着方式で地震災害時のみ装着。

第2章 防災マニュアルをつくろう

10. 設備の活用

(2) 汚水枥（敷地内）の活用

マンションにおける災害用トイレの確保策として、マンション敷地内の管理用汚水枥を活用して、マンホールトイレとする取組があります。

マンホールトイレ用の便座やテントが必要となりますので、検討をしてみましょう！！



第2章 防災マニュアルをつくろう

11．緊急時の連絡先

関係機関

災害時に連絡する必要がある関係機関のリストを作り、定期的に更新しましょう。電話が通じない場合も想定し、一般電話以外の連絡先があると安心です。リストは災害対策本部に貼り出して、連絡漏れや重複を防ぎましょう。

連絡先リストの例

1	管理会社	03-xxxx-xxxx ooooo@ne.jp.
2	エレベーター保守会社	03-xxxx-xxxx ooooo@ne.jp.
3	警備会社	03-xxxx-xxxx ooooo@ne.jp.
4	ガス会社	03-xxxx-xxxx ooooo@ne.jp.
5	電力会社	03-xxxx-xxxx ooooo@ne.jp.
6	NTT	03-xxxx-xxxx ooooo@ne.jp.
7	水道局	03-xxxx-xxxx ooooo@ne.jp.

第2章 防災マニュアルをつくろう

12. 震災時アクションカード

小世帯集合住宅（10世帯未満）などにおいて、事前に自主防災組織を立ち上げ、マニュアルの作成が難しい場合の最低限の取組としてまとめたものです。マンションにおける災害発生時のルールなどを検討し、ひな形を用いて震災時アクションカードを作成しましょう！！

**震災時
アクションカード
（自助編）**

**震災時
アクションカード
（共助編）**

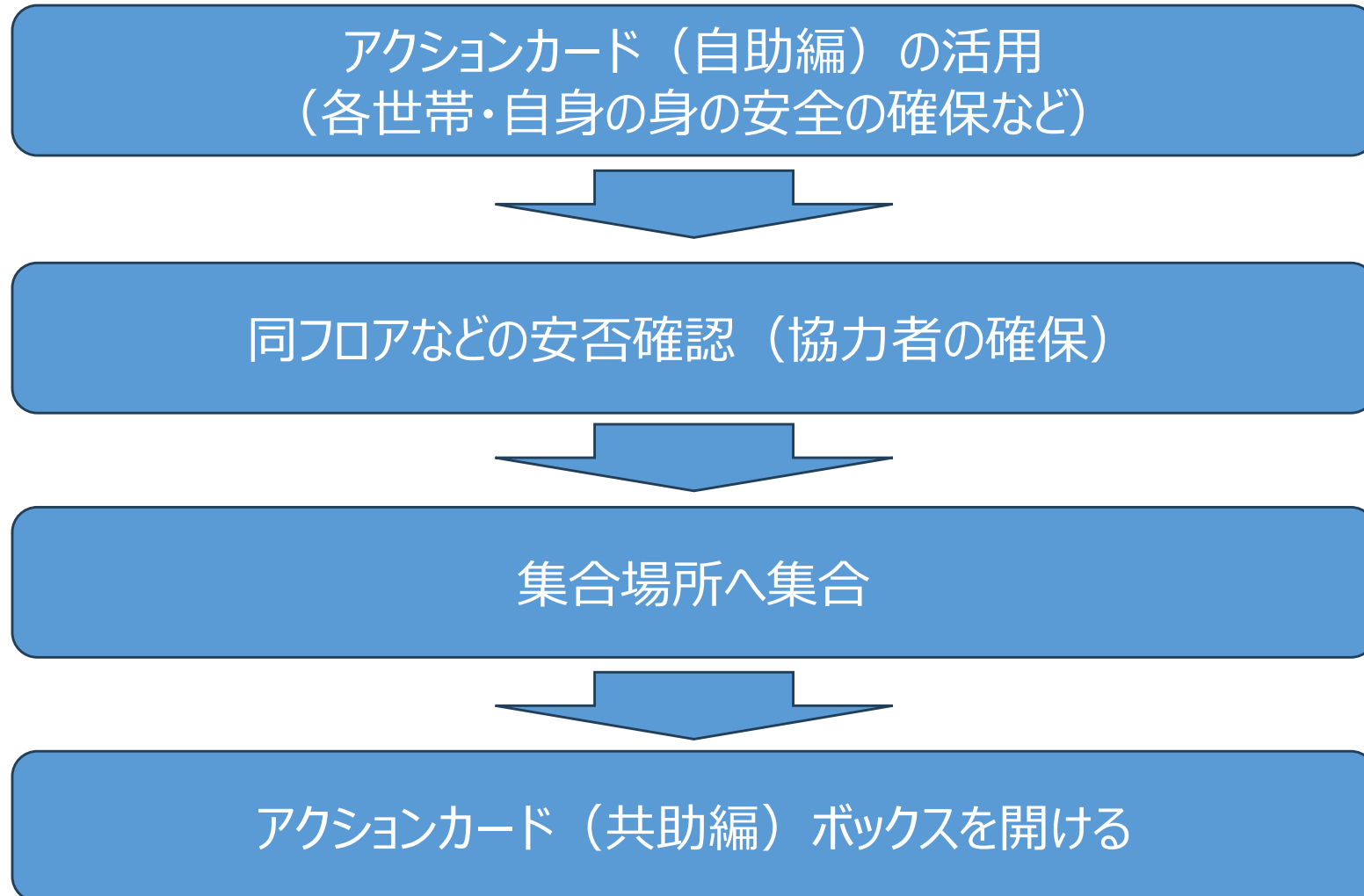
使用の目安

- 震度6弱以上の地震が発生
- ライフラインが使用できなくなるなど共助が必要な場合

第2章 防災マニュアルをつくろう

12. 震災時アクションカード

発災時の行動の流れ



第2章 防災マニュアルをつくろう

13 . 水害対策を検討する上でのポイント

- ① 止水板の設置などの事前準備については、自主防災組織の中で積極的に検討をしていきましょう！！
- ② 集合住宅にとどまる可否については、世帯の状況によって判断が異なるので、**共通ルールではなく、世帯ごとに決定**しましょう！！

例：1階にお住まいの方→避難所への避難、上階の友人宅への避難など

人工透析など継続的な医療が必要な世帯→浸水しない地域への水平避難

- ③ 水平避難する方は、近隣のお宅にそのことを伝えましょう！！
- ④ マンションにとどまる判断をした方で、協力して在宅避難ができるよう、浸水しない階に災害対策本部を設置するなど、最低限のルールづくりを進めましょう！！

第3章 各戸が取り組む防災対策

1. 基本的な考え方

一人一人の取り組みが

マンション全体の防災力を高めます！！

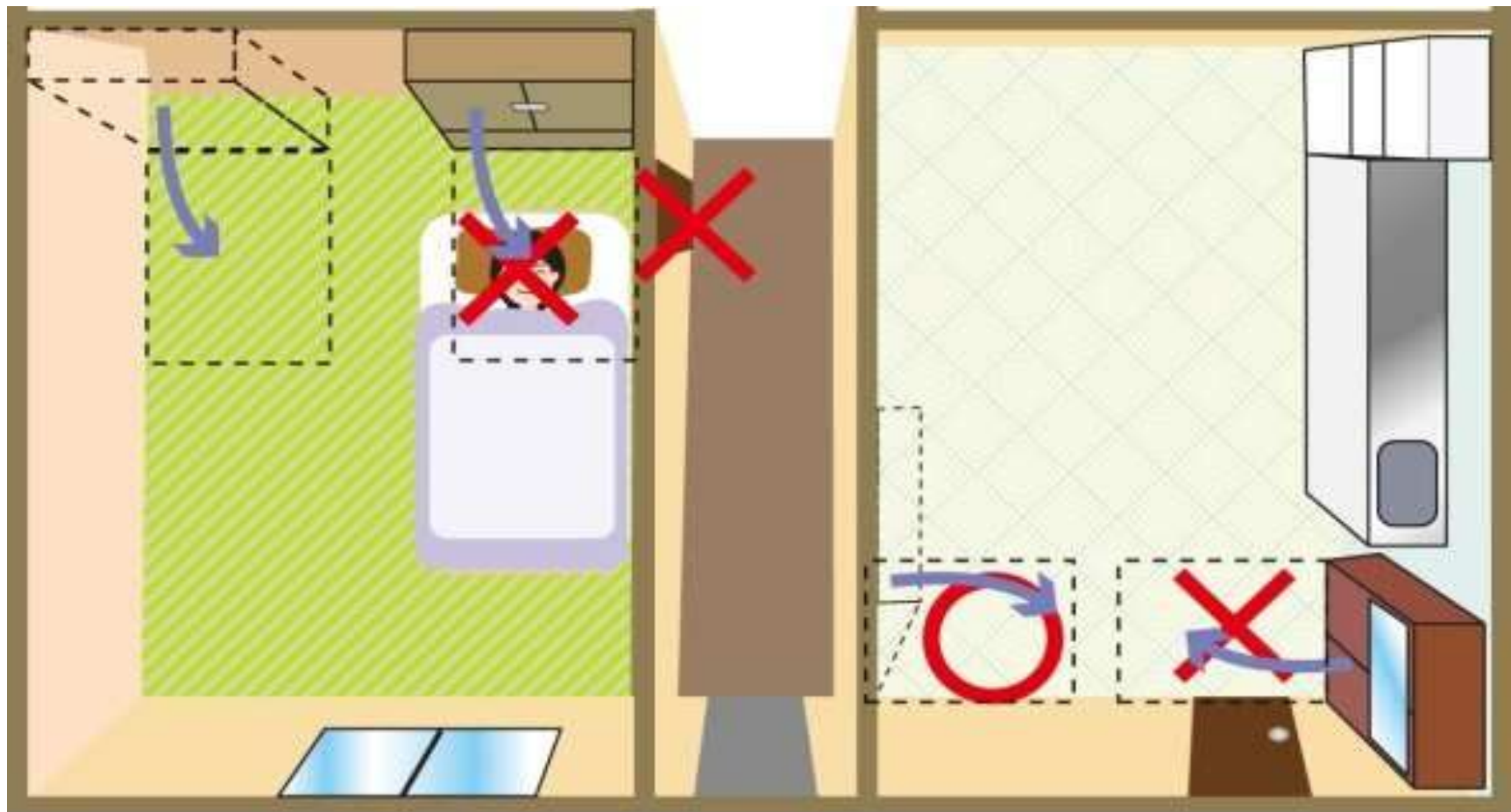
建物が頑丈であるという特徴を生かして、災害後も避難所へ行かずにマンションでの生活を継続するには、各戸で行う防災対策が欠かせません。

各戸の取組によって、マンション全体の被害を軽減することができます。

第3章 各戸が取り組む防災対策

2. 室内の地震対策

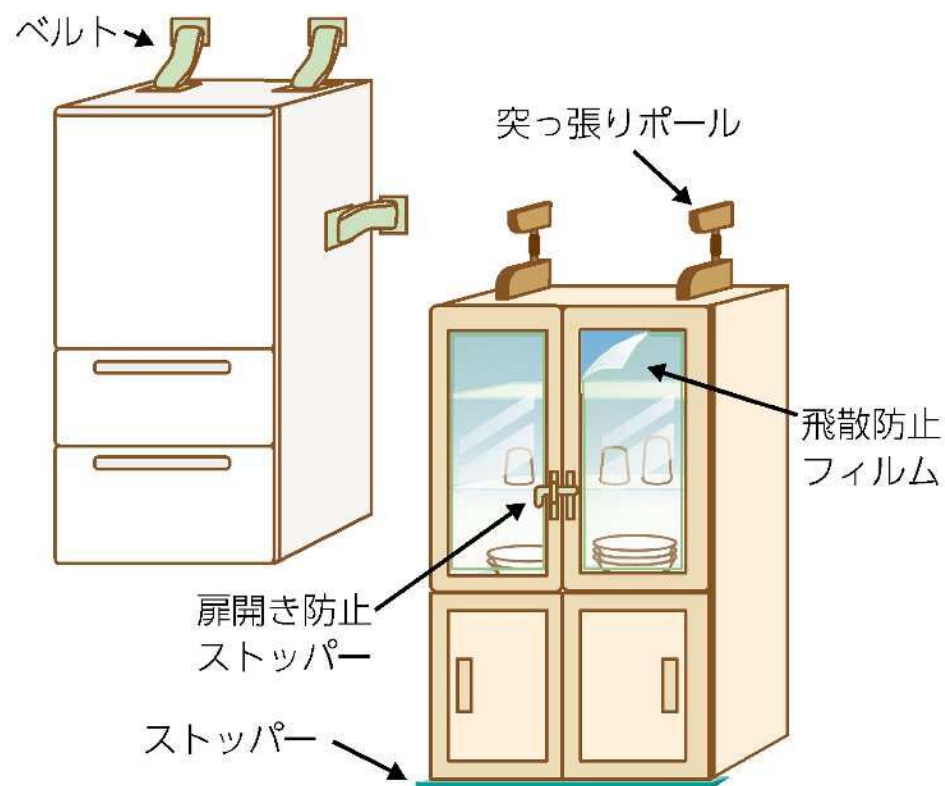
家具を配置する場所を見直しましょう！



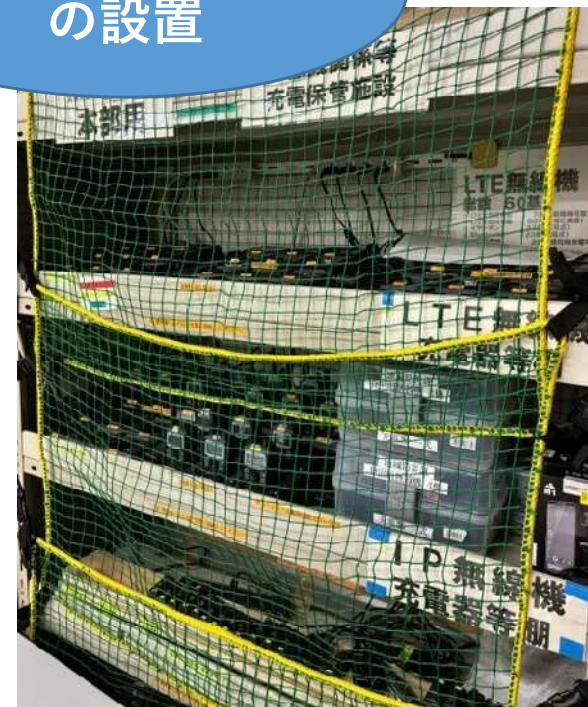
第3章 各戸が取り組む防災対策

2. 室内の地震対策

家具などの転倒や物品の飛出しを防止しよう！



棚へのネット
の設置



第3章 各戸が取り組む防災対策

3 . 備蓄の推進

ライフラインの停止の備え

▽水の備蓄（参考）

《基本は1人3日分（できれば7日分）》

1人1日3リットルを3日分 → 約10リットル

* 3人家族で30リットル（2ℓペットボトル15本分）

1人1日3リットルを7日分 → 約20リットル

* 3人家族で60リットル（2ℓペットボトル30本分）

備蓄用として置きっ放しにするのではなく・・・
ペットボトルの買置き → 日常利用 → 少なくなったら買い足す



第3章 各戸が取り組む防災対策

3. 備蓄の推進

ライフラインの停止の備え

▽ライフライン対策（ガス）



発災後しばらくは、
電気・ガス・水道が使えなく
なるかもしれません・・・

温かいものを食べたり、お
湯を沸かせるように、卓上
のカセットコンロも備蓄し
ておきましょう。

タオルをお湯で濡らして身
体を拭けば、清潔さを保つ
こともできます。

第3章 各戸が取り組む防災対策

3 . 備蓄の推進

ライフラインの停止の備え

▽ライフライン対策（電気）

- ・ヘッドライト（懐中電灯）
- ・ポータブル蓄電池



第3章 各戸が取り組む防災対策

3 . 備蓄の推進

ライフラインの停止の備え

▽簡易トイレの備蓄



トイレの水が流せなくなる場合に備えて、簡易トイレも備蓄しておく必要があります。

自宅の便器にビニール袋をかぶせて、消臭・凝固剤を入れるだけなので簡単です。

簡易トイレは、インターネットやホームセンター等で購入できます。

第3章 各戸が取り組む防災対策

3 . 備蓄の推進

ローリングストックの推進

物流が回復して、生活必需品等が入手しやすくなるのは発災からおおよそ1週間・・・

飲料水や食糧は**最低でも3日分、できれば1週間分**を備蓄しておきましょう！



備蓄食糧は、缶詰やレトルト食品だけではなく、発災直後は生鮮食品が入手できず、栄養バランスが崩れがちになるので、**野菜ジュース**等も備蓄しておきましょう。

第3章 各戸が取り組む防災対策

4. 避難先の確認

マンションは堅牢な建物ですが、災害の規模や事前対策の状況などによっては、避難が必要となる場合があります。また、災害の種類により、避難場所も異なります。やむを得ず避難することとなったときに行く場所を家族で決めておきましょう。また、避難するときに必要なものをまとめた、非常用持ち出し袋を準備しましょう。

水害ハザードマップ



地震時の避難先



第3章 各戸が取り組む防災対策

5. 安否確認の方法

家族が別々の場所にいるときに、災害が発生することがあります。

災害時は、電話やネットが繋がりにくくなるため、安否確認ツールの使い方を家族で確認しておきましょう。

災害用伝言ダイヤル (171)

一般電話、公衆電話、携帯電話などから利用できます。

伝言の録音方法

①⑦①にダイヤル

▼ガイダンスが流れます

録音の場合①

▼ガイダンスが流れます

電話番号をダイヤル

▼ガイダンスが流れます

メッセージを録音

伝言の再生方法

①⑦①にダイヤル

▼ガイダンスが流れます

再生の場合②

▼ガイダンスが流れます

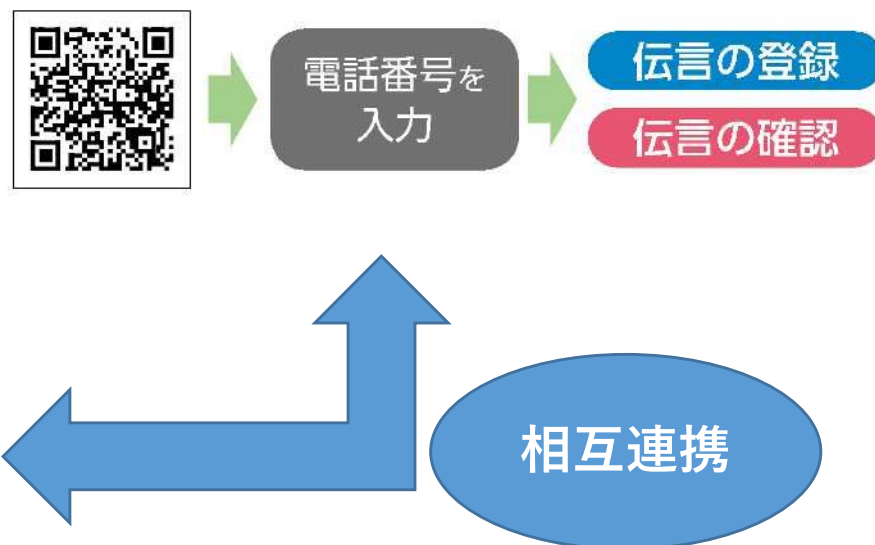
電話番号をダイヤル

▼ガイダンスが流れます

メッセージを再生

災害用伝言板 (WEB171)

安否確認を目的としたweb上の伝言板です。



第3章 各戸が取り組む防災対策

6. 情報収集の方法

災害時は、信頼できる情報に基づいて行動することが大切です。テレビ、ラジオ、SNS、インターネットなど様々な手段を使って情報収集しましょう。

- 葛飾区防災ポータルサイト「かつラッパ」

避難情報や避難所情報など、様々な防災情報を確認できます。

- 防災行政無線

区内131カ所に屋外スピーカーを設置しており、

サイレンを鳴らして緊急・災害情報などをお知らせします。

- 防災行政無線電話案内サービス（0800-800-0657）

防災行政無線の放送内容を電話から音声で確認できます。

- NHK「d」ボタン

河川の水位や雨量のほか、避難情報や避難所開設情報などが確認できます。

- かつしかFM（78.9MHz）

避難情報や避難所開設情報などが確認できます。



第3章 各戸が取り組む防災対策

6. 情報収集の方法

- 葛飾区公式ホームページ (<http://www.city.katsushika.lg.jp>)

区の非常時の対応や態勢、災害情報、注意報・警報などの
気象情報をお知らせします。



- 葛飾区安全安心情報メール (katsushika@katsushika-mail.jp)

大規模災害発生時の緊急情報など、
防災や防犯に関する情報を携帯電話などに配信します。



空メールを送信し
登録してください。

- SNS（ソーシャルネットワークサービス）

避難情報や避難所開設情報などを配信します。

- ・ 葛飾区LINE
- ・ 葛飾区X @katsushika_city
- ・ 葛飾区Facebook @katsushika.city



第3章 各戸が取り組む防災対策

7. 在宅避難ガイド

自宅の安全対策や備蓄品など、在宅避難のポイントを確認し、平時の備えを進めましょう。



関東大震災100年
被害の記憶を語り継いできた東京
復興より、明日の防災

在宅避難ガイド（地震版）

在宅避難の判断のポイント

ポイント1
自身や家族、自宅、
自宅周辺の安全確認

- ・ ご自身や家族の安全が確認でき、自宅や自宅周辺に危険がない場合は、在宅避難を検討します。
- ・ 自宅が大きな被害を受けたり、家具の転倒等により、自宅での避難生活が難しい場合は避難所へ避難します。

ポイント2
食料やライフライン
停止などに備えた
事前準備の有無

- ・ 電気や水道等のライフラインが停止した場合でも、蓄電池や携帯トイレなどの準備や食料などの備蓄品がある場合は、在宅避難を検討します。
- ・ 備蓄品が不足した場合は、避難所や防災活動拠点で避難生活に必要な支援を受けられます。

令和6年4月

※ 「在宅避難ガイド」は、自宅の安全が確認できる場合、在宅避難が有効な避難策のひとつであることを知っていただくために作成したものです。メリット・デメリットをしっかりと把握し、自分に合った避難方法を考えておきましょう。



音声コード掲載



荒川放水路
通水100周年記念

在宅避難ガイド（水害版）

在宅避難の判断のポイント

ポイント1
自宅の浸水リスク
の確認

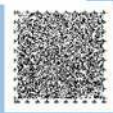
- ・ ハザードマップを用い、自宅の想定浸水深を確認し、浸水しない床がある場合は、在宅避難を検討します。
- ・ 浸水しない床がない場合は、できる限り、浸水しない地域への縁故避難や小・中学校などへ水平避難します。

ポイント2
自身・家族の身体
状況や浸水継続に
よるリスクを許容
できるかを確認

- ・ 自身や家族が健康で、1週間程度の食料や携帯トイレなどの事前準備を進めている場合は、在宅避難を検討します。
- ・ 人工透析など、継続的な医療が必要な方がいる場合や十分な事前準備ができていない場合は、浸水しない地域への縁故避難や小・中学校などへ水平避難します。

令和6年4月

※ 「在宅避難ガイド」は、自宅の安全が確認できる場合、在宅避難が有効な避難策のひとつであることを知っていただくために作成したものです。メリット・デメリットをしっかりと把握し、自分に合った避難方法を考えておきましょう。



音声コード掲載

第4章 地域との連携

1. 地域との連携

自治町会では地域防災力向上に向け、地震体験、初期消火、応急救護、炊き出しなどに加え、区と連携し、避難所運営訓練などを進めています。自治町会と連携した取組を進めることで、マンションの防災力向上に繋がります。

まちかど防災訓練車（ちい防）



水陸両用車（すい防）



第4章 地域との連携

1. 地域との連携

ア. 避難所との連携

避難所に被災状況や避難生活者数、情報伝達の方法等を連絡してください。
マンション毎に配分される支援物資等を取りに行く時はマンション単位で行動するようにします。



イ. 地域の支援活動にも協力

マンションで避難生活をする人も、避難所の人手が不足している場合は、運営に協力してください。

防火・防犯巡回など地域活動に協力することがマンションの安全・安心につながります。

出典：東京都防災アプリ（アプリ内コンテンツ「マンション防災」）より抜粋

第4章 地域との連携

2. 自治町会とマンションにおける連携事例（1）

青戸共和会

マンションと自治町会の 相互協力協定の締結

《合同防災訓練（10月25日）》



水害時の垂直避難先の確保だけでなく、地震時の避難所を拠点とした連携などについて、協定を締結しました。

《クレストフォルム青砥グランデツァ施設見学会（2月21日）》



第4章 地域との連携

2. 自治町会とマンションにおける連携事例（2）

東新小岩七丁目町会

赤旗・白旗による安否確認の仕組みを導入し、水害時には物資支援などを町会が行えるようエンジン付きボートを購入し訓練を継続



金町常盤町会

町会内の中小規模マンションを対象に、マンション連絡会を開催し、相互の連携を強化するとともに、マンション防災の推進に向け、取り組んでいる。

金町常盤町会
マンション連絡会



第4章 地域との連携

2. 自治町会とマンションにおける連携事例（3）

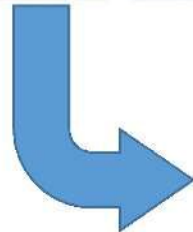
柴又北野町会とガーデンプラザ柴又自治会

■ 内容

- ▶ 平成25年12月1日の柴又北野町会防災訓練時に実施
- ▶ 3か所の集合住宅をテスト対象地に指定
- ▶ 世帯ごとに安否確認プレートを掲示し、担当者が確認し北野小学校へ報告
- ▶ 訓練後に役員へアンケートを実施

■ 掲示率とアンケートによる評価・結論

- ▶ 3か所とも52%～57%の掲示率であった
- ▶ 安否確認プレートの取り扱いや安否確認の進め方は概して好評であった
- ▶ 確認者の徹底やプレートの取り付け位置など、細かい改善点が見つかった



わたしの便利帳
防災ガイド推奨

安否確認シート

大地震が発生したとき、玄関のドアや郵便受けなど、外から確認しやすい位置に貼るようにしましょう。



第4章 地域との連携

自治町会に加入するには



自治町会への加入を希望される場合は、
左記のQRコードを読み取っていただき
加入申込みフォームからお申し込みくださ
い。
詳細は以下の区HPでもご確認いただけます。

町会・自治会に関するお問い合わせ

葛飾区地域振興部 地域振興課 地域活動推進係

TEL 03-5654-8219・8229(直通)

E-mail 050400@city.katsushika.lg.jp

葛飾区公式HP

「町会・自治会に加入しましょう」

<https://www.city.katsushika.lg.jp/information/1030313/1006676.htm>