

東京都マンション

防災

ガイドブック

— 概要版 —

令和7(2025)年10月



東京都

目次

第1章	在宅避難の備えを進めよう！		P.1
第2章	防災対策を始めよう！		P.2
第3章	防災活動を考えよう！		P.8
	コラム：マンション特有の被害特性 - 地震編 -		
	コラム：マンション特有の被害特性 - 風水害編 -		
第4章	災害に備えよう！		P.13
第5章	地域と協力し合おう！		P.21

はじめに

災害は予期せぬタイミングで発生し、私たちの生活に大きな影響を及ぼします。特にマンションにおいては、建物そのものが損傷を免れたとしても、停電や断水、エレベーターの停止といったライフラインの途絶により、自宅での生活継続が困難になる場合があります。阪神淡路大震災や東日本大震災の経験からも、日頃からの防災対策がいかに重要であるかが明らかになりました。

東京都では、いつ発生してもおかしくない首都直下地震や激甚化・頻発化する風水害などの大規模災害に備えるため、約900万人がマンション等の共同住宅に居住するなどの東京の特性を踏まえ、マンション防災を推進しています。

防災対策を実際に進めるには、管理組合や賃貸マンションの管理者が、具体的に何をすればよいのかを知ることが重要です。この度、それぞれのマンションがその実情に応じて災害への準備を進められるよう、必要な情報をまとめた「東京都マンション防災ガイドブック」を作成しました。

災害時にも自宅での生活を継続できるマンションづくりには、マンション全体での協力と備えに加え、周辺地域との連携が欠かせません。このガイドブックが、皆さまのマンションにおける防災力強化と安全・安心な暮らしの実現に役立つことを願っています。

※ 現在、東京都では、在宅避難も含めた避難者支援全体の課題等について、避難者支援のあり方を検討しています。

この検討に併せて、本ガイドブックについても、今後改定を行って行く予定です。

第1章 在宅避難の備えを進めよう!

1 在宅避難の意義

東日本大震災では、マンション自体が無事でも、停電により水道やエレベーターが停止し、自宅での生活が困難となり避難所に避難する例が見られました。しかし、多数の避難者が訪れる避難所によっては、衛生環境の悪化やプライバシーの確保が難しいことなどが想定されています。一方で、耐震性が高く被害を受けていないマンションでは、在宅避難に備えることで、住み慣れた自宅で避難生活を送ることが可能です。

そこで東京都では、災害時にも、水の供給やエレベーターの運転を維持する最低限の電源の確保や、防災マニュアルの策定と防災訓練を実施するなど防災活動に取り組むマンションを「東京とどまるマンション」として登録し、その普及に取り組んでいます。

2 東京とどまるマンション

「東京とどまるマンション情報登録・閲覧制度」は、防災対応力の高いマンションの情報を広く共有するために設けられた制度です。本制度は、マンション管理組合や住宅所有者からの申請に基づき、東京都が登録し、その情報を公開するものです。

登録されたマンションの情報は東京都のウェブサイトで閲覧可能で、名称や所在地、特徴が公開されます。これにより、住民や購入希望者が防災対応に優れたマンションを簡単に把握でき、安心して選択することができます。また、登録マンションには、エントランス等の掲示用にステッカーを配布しています。

ぜひ、この制度を活用し、災害に強いマンションづくりに取り組んでください。
詳細は、東京都マンションポータルサイトよりご確認ください。



登録要件

本制度では、以下の登録要件を満たすマンションを「東京とどまるマンション」として登録します。

- 01 耐震性
 - ・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)
 - ・旧耐震基準の建築物で、耐震診断又は耐震改修により、耐震基準への適合が確認されたもの
 - 02 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同時もしくは交互に行える電力供給可能な非常用電源設備が設置されていること。
 - 03 ソフト対策
 - 必須事項 防災マニュアルを策定していること。
 - 選択事項 年1回以上の防災訓練の実施、3日分程度の飲料水・食料の備蓄、応急用資器材の確保、災害時の連絡体制の整備のうちいずれか一つに取り組んでいること。
- ※耐震性を有していることを前提に、ハード対策のみ、ソフト対策のみの登録もできます。

登録のメリット

-  防災対応力のPR
登録マンションは、東京都のホームページ等で情報が発信されるため、住まい選びをしている方に「災害時でも生活を継続しやすいマンション」としてアピールできます。
-  防災活動のきっかけに
約9割の登録マンションが「防災活動を考えるきっかけになった」と感じています。
-  安心感の向上
訓練の実施報告では、約9割のマンションが「安心感を得られた」と回答しています。
-  コミュニケーションの活発化
訓練を通じて居住者同士のコミュニケーションが深まり、約6割のマンションが「住民間の助け合いの重要性」を感じています。

第2章 防災対策を始めよう!

1 居住者向け基本ルールの整備

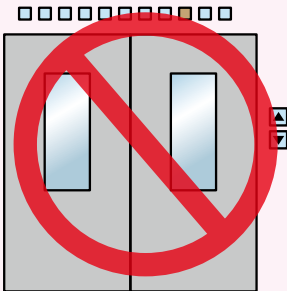
居住者に平時から取り組んでもらいたいことや、発災時の対応について、あらかじめルール化して周知しておくことで、いざという時の迷いや混乱が軽減されます。

「平常時の防災対策ルール」と「災害発生時の対応ルール」を検討し、居住者向け基本ルールとしてまとめます。マンションの設備や災害時の活動体制に応じたルールを作成しましょう。ルールの作成ができたなら居住者全員に紙で配布したり掲示をしたりして周知します。また、防災訓練やイベントを通じて内容を定期的に確認し、実効性を維持します。

平常時の防災対策ルールの例

ルールの概要	ルールの内容
家具類の転倒防止対策 	転倒・落下・移動のおそれのある家具や家電製品を固定する。 収納は、重いものは下へ、軽いものは上へ、扉は留め金で固定する。 寝る場所・座る場所に家具を置かない。 ガラスの飛散防止用のフィルム等を貼る。
水・食料・携帯トイレの備蓄 	備蓄品は家族構成等により必要数が異なるため注意が必要。分量は7日分を目安に用意する。 【大まかな1例】 水 : 1人1日3L × 家族の人数分 × 7日分 食料 : 1人1日3食 × 家族の人数分 × 7日分 携帯トイレ : 1人1日5回 × 家族の人数分 × 7日分 ※詳細は「東京備蓄ナビ」を参照  
ベランダ等の整理 	ベランダ等の間の仕切り板(蹴破り戸)、避難ハッチ、非常はしごの周辺に、避難の障害になる物を置かない。
ライフライン停止への備え 	懐中電灯、ランタン等の照明器具、カセットコンロ・ボンベ、乾電池、軍手等の生活用品、ウェットシート、ドライシート、消毒液等の衛生用品、予備電源などを用意する。

災害発生時の対応ルールの例

ルールの概要	ルールの内容
各種禁止事項 	トイレの使用禁止、エレベーターの使用禁止、ゴミ集積所へのゴミ出しの禁止など各種行為を禁止する。
共用部の使い方 	危険な状況になっている場所への侵入を禁止する。 防犯のためにエントランスの出入りを制限する。



2 組織作り

災害時における在宅避難の実現や早期復旧を目指すため、マンションの防災活動を統括する組織の設立が不可欠です。この組織は、居住者全体の防災意識を高め、災害に備えた準備を進める核となる存在です。防災アドバイザーの派遣など、防災組織の立上げに向けた支援を行っている自治体もあり、支援を受けることも検討しましょう。

防災組織の位置づけ

防災組織は、マニュアルを作成するだけでなく、その過程を通じて居住者の防災意識を高め、日常的な防災活動を実践することが重要です。そのため、防災組織を管理組合(自治会)の一部に位置づけ、相互に連携しやすい体制を整えて防災活動に取り組んでいきましょう。

なお、防災組織を管理組合とは別の組織として位置づけている場合にも、マンション内で防災倉庫の設置や防災訓練を実施する場合には、建物・敷地を管理する管理組合との連携が必要となりますので、管理組合は積極的に連携をしていくことが重要です。

防災組織の構成メンバー

防災組織は、防災に関心のある担当理事や公募による居住者などで構成しましょう。建物の設備や共用部の使用方法を検討する際には、管理会社の担当者など、建物の構造や管理に詳しい人にも参加してもらうことが望ましいです。防災マニュアルの策定にあたり、幅広い知識と経験を活用できるよう、多様なメンバーを組織に加えることが重要です。

防災組織の構成メンバー例

- ・ 管理組合の役員
- ・ 管理組合の防災担当者
- ・ 公募した居住者
- ・ 管理会社の担当者

防災組織設立の流れ

防災組織の設立は、少人数の「検討チーム」を立ち上げることから始まります。防災に関心のある居住者が、理事や管理組合に働きかけ、協力を得ることが第一歩です。この初期段階では、防災の重要性を話し合い、管理組合の承認を目指して組織設立の提案内容を準備します。以下の手順が一般的な流れです。

① 検討チームの立ち上げ

管理組合や自治会の枠組み、あるいは居住者による話し合いを通じてメンバーを集め、組織設立の基礎をつくります。専門知識を持つ居住者や管理会社の協力を得ることも効果的です。

② 提案内容の検討

検討チームで、防災組織の目的、活動内容、必要な予算について話し合いを行い、理事会への具体的な提案をまとめます。

③ 理事会への提案と決議

検討チームから理事会に、防災組織の設立を正式に提案します。管理規約に準じた形で提案することで、理事会での承認を得やすくなります。

④ 総会での承認

理事会での決議後、活動計画や年間予算案を総会で提案し、居住者全体の承認を得ることで、正式な活動開始が可能となります。

防災組織の活動内容

防災組織は、管理組合(自治会)、マンション管理会社と役割分担をしながら、防災対策に取り組みます。防災対策は、一度取り組んで終わりにするのではなく、計画的に継続して実施していくことが重要です。マンションや住民の状況は時間とともに変化するため、常に最新の防災体制を維持する必要があります。

継続的な活動により、住民の防災意識を高める効果が期待できます。定期的に防災訓練を実施することで、住民は災害時に適切な行動を取ることができるようになり、マニュアルも実践を通じて改善されます。また、備蓄品や防災用設備の点検を定期的に行うことで、実際の災害時にそれらを確実に活用できる状態を保つことが可能です。

【防災組織の年間活動計画例】

さらに、こうした継続的な活動は、住民同士や地域との連携を強化するきっかけにもなります。防災に関する啓発活動や地域イベントへの参加などを通じて、マンション全体で協力し合える体制を築きましょう。

時期	活動内容
4～6月	・ 総会開催 ・ 年間活動計画決定 ・ 発災時に配慮が必要な方の確認
7～9月	・ 防災に関する啓発チラシの配布 ・ 地域イベントへの参加 ・ 防災訓練の実施
10～12月	・ 要配慮者の避難方法等の確認 ・ 地域の防災訓練への参加
1～3月	・ 防災に関する啓発チラシの配布 ・ 建物・防災用設備の点検 ・ 備蓄品の在庫確認

3 災害対応用スペースの確保

災害時における迅速な対応と住民の安全確保を図るため、災害対応用スペースを設けることは非常に重要です。このスペースは、居住者の緊急避難、備蓄品の保管、救護活動の拠点として機能します。また、平時から地域と連携することで、より広い防災体制を築くことが可能です。

災害対応用スペースの役割

災害対応用スペースは、発災時に以下のような役割を果たします。

◎災害対策本部の設置場所	◎緊急避難の場
災害対策本部の活動拠点となります。ホワイトボード、会議机と椅子、パソコン、コピー機などが手近にあると良いです。	住戸に居続けることが難しくなった居住者が、安全を確保するために一時的に身を寄せる待避スペースとして機能します。
◎救護活動拠点	◎備蓄品の仮置き場所
負傷者の応急処置や、医療機関と連携する際の拠点として機能します。	飲料水や非常食、簡易トイレなど住民へ配る物資の一時保管と効率的な分配を行うことが可能です。
◎一時滞留場所	◎不安解消の場
エレベーターが停止した際、高層階への移動が困難な住民や外部支援が到着するまでの一時的な待機場所として活用します。	子どもや高齢者、単身者が集まり、災害時の不安を共有し合うことで、精神的な負担を軽減します。

場所の選定方法

災害対応用スペースの選定では、集会室やエントランスホールなど、ガラスの飛散や落下物の危険が少ない安全な場所を選ぶことが重要です。また、使用していない施設（例：受水槽跡地や車庫、その他の空きスペース）を有効活用することも可能です。

災害対応用スペースの平時での活用

災害時だけでなく、平時にも災害対応用スペースをコミュニティの場として活用することが可能です。定期的に防災訓練や説明会を行い、居住者同士の交流を促進する場として活用することで、防災意識の向上にもつながります。

4 居住者名簿の作成

災害時、居住者の安否確認をするために居住者名簿を作成することが必要です。居住者名簿の記載内容としては、部屋番号、居住者全員の氏名、居住資格（区分所有、賃貸借等の別）、連絡先、緊急時の連絡先などが考えられます。

また、災害時に援助が必要な居住者を把握するため、マンション独自の災害時要配慮者名簿を作成し、居住者名簿とは別に保管しておくことも必要です。

なお、これらの名簿は緊急時や災害時に使用することとなるため、常に正確で最新の情報に更新しておくことが重要です。

居住者名簿				
部屋番号	氏名	居住資格	連絡先	緊急時の連絡先

災害時要配慮者名簿				
部屋番号	氏名	性別	年齢	避難支援等を必要とする事由



第3章 防災活動を考えよう!

地震発生当日の活動内容(発災直後～1日目)

地震発生当日の活動内容の考え方

発災直後～1日目は、建物全体を指揮する「対策本部」と「各階」の活動体制を整え、安全確保、安否確認、人命救助・救護を中心とした活動を行います。

災害対策本部の活動内容

【災害対策本部】 本部長 / 副本部長

- ・ 対策本部の設置
事前に決めていた設置場所に集まり、速やかに対策本部を立ち上げます。
- ・ 役割分担と全体の指揮
各班に具体的な活動を指示するとともに、各班からの情報や報告をもとに建物全体の状況を把握し、適切な指揮を行います。

【災害対策本部】 情報班

- ・ 安否情報の収集と整理
各階(または拠点階)から集めた安否情報を整理し、支援が必要な人を特定します。
- ・ 各階への情報連絡と居住者への状況報告
各階からの情報を整理し、館内放送や口頭で必要な指示を伝達します。また、対策本部の活動状況を館内放送などを通じて居住者に報告します。
- ・ 災害情報の収集と周知
テレビ、ラジオ、スマートフォンなどを利用して災害情報を収集し、マンションの掲示板やホワイトボードといった分かりやすい場所を活用して周知します。
- ・ マンション内でのルールの周知
エレベーターや排水の使用禁止など、マンション内でのルールを館内放送などで居住者に周知します。

【災害対策本部】 救護班

- ・ 救護所（待避所）の開設・運営
救護が必要な人や地震の揺れによって自宅での生活が困難な人を一時的に受け入れるため、救護所（待避所）を設置し、運営します。また、救護者や避難者の名簿を作成して管理します。
- ・ 各階の救出・救護活動の支援
階の代表者や居住者から、負傷者の救護や住戸内に閉じ込められた人の救出要請があった場合、各階に人員を派遣し、支援活動を行います。

【災害対策本部】 安全班

- ・ 建物の安全確認
主要構造部（※）を点検し、在宅避難が可能かを判断します。
（※）建築基準法では、「壁・柱・床・はり・屋根・階段」と定義されていますが、一部の間仕切りや最下層の床など、構造上重要でない部分は除外される場合があります。
また、エレベーターの閉じ込めや危険箇所を確認するなど、建物内外の安全確認を行い、その結果を対策本部へ報告します。エレベーターは安全が確認されるまで使用禁止の貼り紙を掲示し、外壁の損傷などで危険な場所がある場合は、三角コーンや立入禁止テープを使用して立入禁止措置を実施します。
- ・ 出入口の管理
防犯対策として、出入口を1か所に限定し、その他の出入口は封鎖します。また、マンションに出入りする人を「出入口管理シート」に記録し、管理します。

【災害対策本部】 物資班

- ・ 備蓄品の運搬・管理
各階からの報告を受け、備蓄品を各階と協力して運搬します。運搬した備蓄品の内容や数量は、「備蓄品・救援物資等使用リスト」に記録し、適切に管理します。

各階の活動内容

【各階】 階代表 / 代表補佐

- ・ 階の状況把握と活動の指揮
階の状況を把握し、適切な活動を指示します。緊急対応が必要な場合や階内で解決が難しい事態が発生した際には、上下階や対策本部に応援を要請します。

【各階】 情報班

- ・ 各戸の安否確認と報告
各戸の安否確認を行います。ドアが壊れて開かず、住戸内に閉じ込めが発生した場合は、救護班に連絡して救助・救護活動を依頼します。また、「安否確認シール」が貼られていない住戸や安否が確認できない住戸には、「連絡依頼書」をドアに貼り付け、帰宅時に連絡を求めます。さらに、継続的に訪問して安否確認を進めます。各戸の安否情報を整理し、対策本部へ報告します。

【各階】 救護班

- ・ 救出・救護活動
玄関扉が壊れて住戸内に閉じ込めが発生した場合や、安否不明の要配慮者がいる場合には、救助用の資器材を活用して救出・救護活動を行います。
- ・ 負傷者の応急手当
負傷者がいる場合は、安全な場所に誘導し、各家庭の救急セットや備蓄されている医薬品を使用して応急手当を行います。重傷者については無理に動かさず、対策本部を通じて消防署へ救急搬送を依頼します。また、医師、看護師、介護福祉士など専門的な知識を持つ人がいれば、協力を要請します。
- ・ 要配慮者と負傷者の誘導
マンション内に救護所(待避所)が設置された場合、救護班が付き添い、要配慮者や負傷者を安全に誘導します。

【各階】 安全班

- ・ 出火の確認と消火活動
各住戸や共用部で出火がないか確認し、出火が確認された場合は、消火器などを使用して迅速に消火活動を行います。

【各階】 物資班

- ・ 備蓄品の運搬・管理
各階からの報告を受け、備蓄品を各階と協力して運搬します。運搬した備蓄品の内容や数量は、「備蓄品・救援物資等使用リスト」に記録し、適切に管理します。

👉 コラム：マンション特有の被害特性 -地震編-

建物の被害

玄関ドア枠の変形

激しい揺れによって玄関のドア枠が歪み、ドアが開閉できなくなるケースがあります。

窓ガラスの破損

揺れによる衝撃で窓ガラスが割れ、破片によるけがや外部からの雨水浸入が懸念されます。

設備の被害

エレベーターの 停止・閉じ込め

停電や揺れでエレベーターが停止し、高層階の住民が移動困難になります。エレベーターに乗っているときに地震が発生すると、住人が中に閉じ込められる可能性もあります。

オートロック機能 の停止

停電によりエントランスのオートロックが閉まらず、防犯上の懸念が生じます。

給排水設備の破損

揺れで受水槽が損傷すると断水し、トイレや給水が使用できなくなります。配管が破損した場合、排水ができなくなり、漏水や下水の臭いが充満する二次被害が発生します。水を供給するポンプが停止すると断水が発生し、住民の生活に大きな影響を及ぼします。

機械式駐車場の 破損・停止

揺れで駐車場設備が故障し、車両の取り出しが不可能になる場合があります。

高層階特有の被害

長周期地震動 による影響

高層階では揺れが増幅され、家具等の移動・転倒、建物設備の破損や火災が発生する可能性が高まります。

居住空間の不便

エレベーターが停止すると、高層階住民が移動困難に陥り孤立します。

👉 コラム：マンション特有の被害特性 -風水害編-

浸水による被害

電気設備への浸水

地下や低層階に設置された電気設備が浸水すると、故障によりマンション全体が停電する可能性があります。停電が発生するとエレベーターや上水道のポンプ設備が使用不能になり、特に高層階の住民は物資の運搬や飲料水の確保に大きな支障をきたします。浸水による停電が長期化すると、冷蔵庫の停止による食料の腐敗、通信設備の故障など、生活全般への影響が拡大します。

機械室の浸水

機械室が地下にある場合、大量の水が流れ込むと設備が水没し、停電や断水が長期化する恐れがあります。機械室の浸水被害は復旧に時間がかかる場合が多く、マンション全体の機能回復が遅れる原因となります。

駐車場の浸水

大雨や洪水で地下駐車場に大量の水が流れ込むと、車両が水没し損傷する可能性があります。機械式駐車場の地下部分(地下ピット)に短時間で雨水が流れ込むと、排水ポンプが追いつかず、浸水による機械故障が発生します。故障が発生すると、車両の取り出しが困難になります。

低層階の住戸への浸水

低層階の住戸では、洪水や内水氾濫による浸水が発生する可能性があります。床上浸水になると、家具や家電が損傷し、住環境が失われる場合があります。浸水により壁や床材が損傷すると、カビの発生や悪臭の原因となり、修復に長期間を要することがあります。

窓ガラスの破損

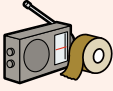
台風や高潮による強風や飛来物が窓ガラスを破損し、破片によるけがに加え、雨水が室内に浸入することで、室内の家財や設備が被害を受ける可能性があります。

第4章 災害に備えよう!

1 防災備蓄資器材

災害対応のために必要となる設備機器や資材を確保します。発災時には、マンションの各種設備を自ら操作する必要に迫られることから、定期的な点検の際に取扱方法を確認しておくことも重要です。

【資器材リストの例】

救出・救護用品 	バール、ジャッキ、ハンマー、トラロープ、のこぎり、ナイフ・ハサミ、つるはし、脚立・はしご、担架、毛布、救急医療品等、軍手、ヘルメット、簡易ベッド
飲食料品 	災害用炊き出しセット、ポリタンク
情報・連絡 	携帯ラジオ、トランシーバー、掲示板、ホワイトボード、拡声器、模造紙・筆記用具、ガムテープ
夜間対策 	懐中電灯、誘導灯、投光器
電源 	乾電池、蓄電池、延長コード
消火・二次災害予防 	カラーコーン、バケツ、ホース、トラロープ、スコップ、ブルーシート、粘着テープ、台車、止水板、土のう
トイレ 	マンホールトイレ、組み立て式仮設トイレ

2 備蓄倉庫

防災活動に必要な備蓄資器材を保管する倉庫を設置することが重要です。なお、エレベーターが停止した際に、各階での対応を迅速に行うため、防災倉庫は小型でもよいので、各階または数階ごとに設置することが望ましいです。

また、備蓄資器材の動作不良、紛失・破損等の確認のため、定期点検を必ず実施しましょう。

【備蓄品リストの例】

品目	概要
懐中電灯	停電した場合、夜間や内廊下・内階段を通る際などに使用します。
蓄光テープ	停電した場合、廊下・階段などにはりつけて使用します。
救急セット	ケガをした時などの応急手当に使用します。
毛布	共用スペースなどに滞在する方の保温のために使用します。
ポリバケツ	水の運搬などに使用します。
ラジオ	停電時の情報収集に使用します。

3 防災訓練

災害時に迅速かつ適切な対応ができるようになるためには、日頃からの防災訓練が不可欠です。居住者が災害時の行動を自然に身につけるためには、年に1回以上実施することが望ましいでしょう。

防災訓練の目的

防災訓練の目的は、居住者全体の防災意識を高め、災害時に迅速かつ的確な対応ができるよう備えることにあります。訓練を通じて、災害時に必要な行動や連携方法を具体的に学び、実践することで、居住者自身の安全確保だけでなく、マンション全体の防災力を向上させることができます。また、訓練では防災マニュアルの実効性を確認し、課題や問題点を発見して改善する機会にもなります。

訓練の内容と工夫

【訓練テーマの例】

訓練名	訓練内容
安否確認訓練	各住戸の安否確認手順を共有し、支援が必要な方を把握します。
情報伝達訓練	マンションで定めた連絡方法に従って、災害対策本部や拠点階へ各階の状況を伝える手順を実践します。
初期消火訓練	火災時の通報・避難手順を確認し、消火器や消火栓の使い方を学びます。
救護・搬送訓練	応急手当やAEDの使用方法を学び、負傷者搬送の手順を確認します。
在宅避難訓練	災害時の炊事や携帯トイレの使用、発電機の取扱い、トイレのバケツ洗浄などを実践します。
災害対策本部訓練	災害対策本部の設置や共用スペースの使い方、各班の役割を確認します。

【訓練をする上での工夫】

◎設備の見学と説明

居住者が普段目にするものの少ない受水槽や非常用発電機などの設備を見学し、災害時にどのように使われるかを説明することで理解を深めます。

◎地域との連携

地域の自治会や防災組織と協力した訓練を実施することで、災害時の相互連携体制を強化します。

◎参加者を増やす工夫

訓練への参加率を上げるため、総会や懇親会、物販イベントなどと同時開催すること、消防車や起震車を呼んで体験型の訓練にすること、防災アドバイザーを招いて専門的なアドバイスを受けることなどが有効です。

4 エレベーター

エレベーター内に防災チェアを設置することで、地震などで閉じ込められた際の備えを強化できます。防災チェアは、座れる椅子として利用できるほか、内部に飲料水や非常食、簡易トイレなどの備蓄品を収納しており、長時間の待機にも対応可能です。トイレシートを本体に被せて、着座してトイレとして利用することもできます。一部の自治体では無償配布されている場合があるため、自治体に問い合わせて、設置を検討しましょう。備蓄品の定期的な確認と居住者への使用方法の周知も重要です。

また、エレベーター自体の耐震化も重要です。設備状況の確認と必要な対策を実施しましょう。

エレベーターの機能更新

エレベーターは、地震時の停止や閉じ込め事故を防ぐため、法律で耐震基準が定められ、最新の基準に基づく改修が推奨されます。

設置当初は基準を満たしていたものの、法改正により基準を満たさなくなったエレベーターは「既存不適格」と呼ばれます。これは定期検査で指摘されることはあっても違法ではありませんが、改修時には最新基準に適合させる必要がある場合があります。

エレベーターの防災対策機能は年々充実しています。まずはお住まいのマンションの設備状況を確認し、古くなっていたり基準を満たしていなかったりする場合には、機能更新をしましょう。

【エレベーターの防災対策機能】

分類	非常用電源の種類
建築基準法に対応する安全装置、関連対策	戸開走行保護装置の設置 / 地震時管制運転装置の設置 / 予備電源の設置 / 釣合おもり脱落防止構造の強化 / 主要な支持部分に対する強度評価規定の追加 / 脱レール防止措置 / 駆動装置・制御器の転倒・移動防止措置 / ロープ滑車溝外れ防止措置 / 昇降路内突出物の保護措置
建築基準法の規定外の安全装置、関連対策	リスタート運転機能/自動診断・仮復旧運転機能

【エレベーターの更新方法の比較】

	制御リニューアル	準撤去リニューアル	全撤去リニューアル
概要	制御関連機器の入替えを中心とした更新方法。オプションで制御関連機器以外の箇所の更新も可能。	既存の機材の一部をそのままに、それ以外の機材を入れ替える更新方法。	すべての機材を最新の機材に入れ替える更新方法。
工期	1週間～10日程度	3週間～	1ヶ月～
費用	数百万円程度	全撤去リニューアルより安価	数千万円程度
活用ケース	エレベーターが1基だけのマンションは制御リニューアルがほとんど。	エレベーターが複数基あるマンションでは、撤去リニューアルも可能。	

エレベーター改修の具体例

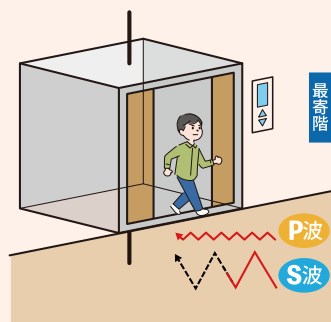
災害発生時、エレベーターの停止や故障は住民の避難や日常生活に大きな影響を及ぼします。特に高層階にお住まいの方にとっては、エレベーターの安全性と迅速な復旧が命綱となることも少なくありません。ここでは、エレベーター改修時に導入すべき機能の具体例を紹介します。

◎戸開走行保護装置



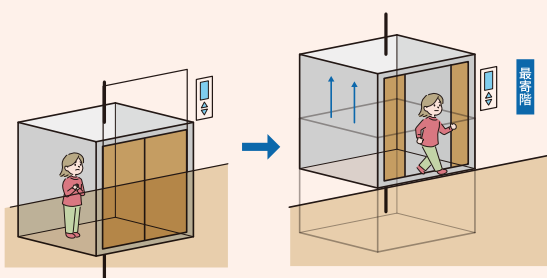
駆動装置や制御器に故障が生じ、かご及び昇降路のすべての出入口の戸が閉じる前にかごが昇降した場合などに、自動的にかごを制止し人が挟まれることを防止します。

◎地震時管制運転装置



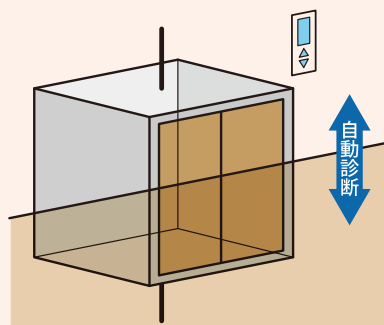
地震発生初期の微振動(P波)を感知し、本震(S波)が到達する前に最寄り階に自動運転することにより、人がかご内へ閉じ込められることを防止する装置です。

◎リスタート運転機能



地震時管制運転により最寄り階へ着床する前に何らかの要因で安全装置が作動し、エレベーターが停止しても、その後、安全装置が正規の状態に復帰したことが確認できた場合には、かごを最寄り階に着床させて戸を開くことにより、閉じ込めを解消する機能です。

◎自動診断・仮復旧運転機能



地震時管制運転により、かごを最寄り階に着床させ、運転を停止した後にエレベーター機器の破損等の危険性を機械的に診断し、仮復旧させる機能です。

5 給排水管

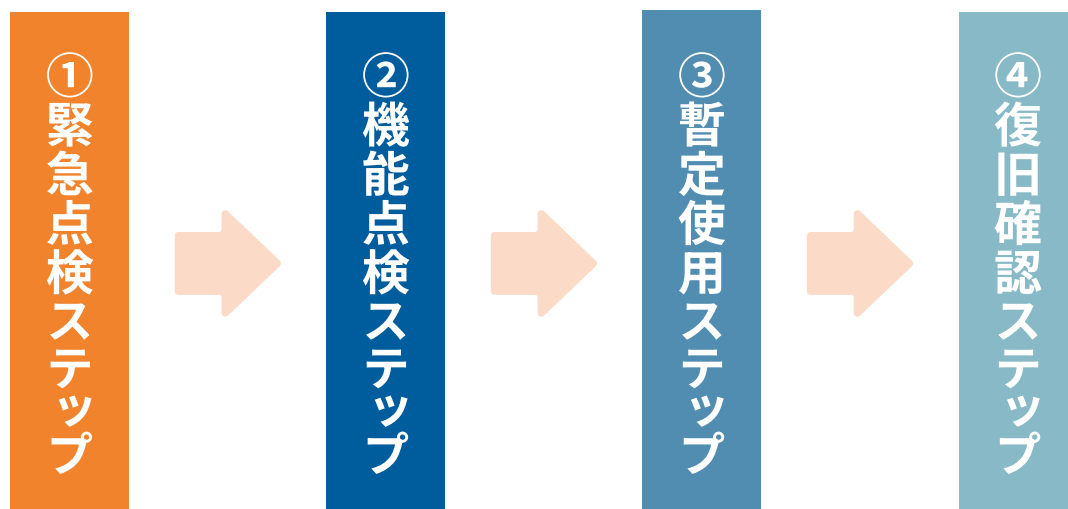
地震時には、地中埋設配管や建物内配管が損傷を受ける可能性があります。埋設配管は地盤沈下などで破断するリスクがあるため、更新時には耐震性の高い配管や変位吸収継ぎ手を採用することが推奨されます。また、建物内の配管は揺れや周辺部位の損傷により破損しやすいため、耐震支持材を設けたり、変位吸収継ぎ手を使用して対策を行います。

災害時のトイレ使用

大規模災害が発生した際、マンションの居住者が直面する問題の一つに「トイレの使用」があります。排水設備が損傷している場合、通常通り水を流すと下階の住戸や共用部に汚水が逆流する可能性があります。そこで、マンション管理組合が主体となり、災害時のトイレ使用ルールを定め、居住者に周知することが重要です。本ガイドでは、災害時に安全にトイレを使用するための手順や対策について解説します。

なお、マニュアルを作成する際には、排水設備の点検箇所などを明らかにする必要があるため、専門家や専門業者等の協力を得て、「排水設備の点検箇所」の調査が必要です。

【災害時のトイレ対策フロー】



①緊急点検ステップ

トイレの洗浄水は流さず、便器に携帯トイレを取りつけたうえで、以下の点検を行います。異常なければ「②機能点検ステップ」に進みます。異常がある場合、携帯トイレなどの災害用トイレを継続して使用します。

枦・地盤の判断基準(使用不可例)

①-1. 給水設備の損傷の点検

- ・ 停電していないか
- ・ 水栓から水が出るか
- ・ 受水槽等の外観が破損していないか



マンホールの浮き上がり



地盤沈下

画像提供：特定非営利活動法人日本トイレ研究所

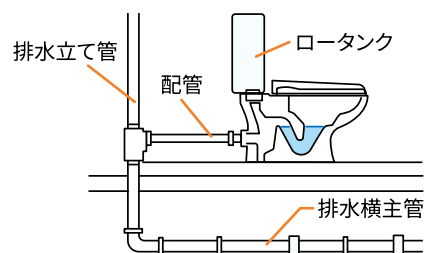
①-2. 排水設備の損傷の点検

- ・ 地盤の隆起・沈降、液状化によるマンホールの浮上がないか
- ・ 第一枦、最終枦、排水横主管の外観に損傷がないか
(地下ビット内に配管が設置されている場合は、危険なので立ち入らない)

①-3. 住戸内の便器の点検

- ・ 便器や便器の後ろの配管が破損していないか
(便器が破損している場合、水を詰めたビニール袋などで配管部分を塞ぐ)

排水設備・便器の点検箇所



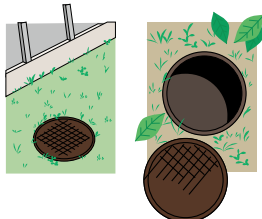
最終枦

公共枦の手前(敷地側)にある汚水枦

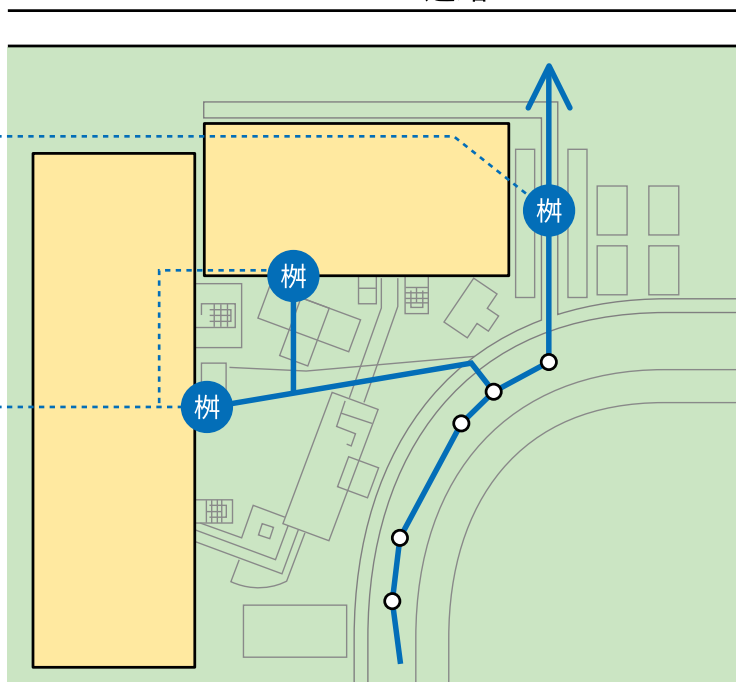


第一枦

それぞれの建物から排水された汚水を最初に確認する汚水枦



道路



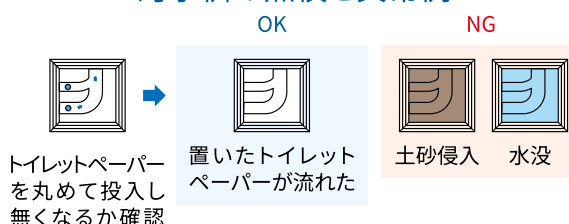
②機能点検ステップ

断水時はバケツ洗浄でトイレ使用を開始し、トラブルなく排水できるかを確認します。排水設備の異常やトラブル発生の兆候がなければ「③暫定使用ステップ」に進みます。異常やトラブル発生の兆候があればバケツ洗浄を中止して、携帯トイレなどの災害用トイレを使用します。

汚水桝の点検と異常例

②-1. 共用部の排水設備の点検

- ・第一桝、最終桝を開け、汚水が流れてくるか



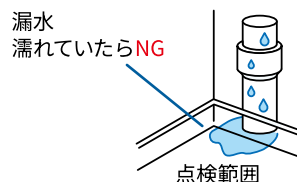
②-2. その他共用部の配管設備の監視

- ・露出している排水横主管や排水立て管等について、漏水やにじみがないか

②-3. 住戸内の漏水の点検

- ・便器裏の接続管周辺や目視可能な配管・パイプスペース周りに漏水がないか

排水立て管の点検と異常例



②-4. 住戸内の便器封水の跳ねだしの監視

- ・あらかじめ便器の蓋を閉めておき、開けたとき蓋の内側が汚水等の跳ねだしで濡れていないか

便器封水跳ねだしの点検と跳ねだし例



③暫定使用ステップ

バケツ洗浄を継続し、トラブルなく排水できるかを確認します。点検内容は「②機能点検ステップと同じ」。異常やトラブル発生の兆候があればバケツ洗浄を中止して、携帯トイレなどの災害用トイレを使用します。停電と断水が復旧したら「④復旧確認ステップ」に進みます。

④復旧確認ステップ

管理会社等に連絡して対応方法を確認します。連絡先は事前に確認が必要です。

出典：公益社団法人空気調和・衛生工学会 集合住宅の在宅避難のためのトイレ使用方法検討小委員会
「集合住宅の災害時のトイレ使用マニュアル作成例」

第5章 地域と協力し合おう！

1 町会・自治会との連携

災害時にはマンションの居住者だけでは対応できない事態も発生します。地域コミュニティの一員として、地域住民の方々と協力し合える関係を築いておくことで、マンションや地域の課題に対応できるようになります。

地域コミュニティの中核として、地域住民同士の親睦やつながりを深めるための活動をはじめ、地域で起きる様々な課題を解決するための活動を続けているのが、地域の町会・自治会です。

町会・自治会と連携することで、地域の協力の輪をさらに広げることができ、地域全体の防災力が大きくアップします。

2 地域との協力関係づくり

災害時、マンション単体での対応には限界があります。停電や断水、救助活動など、多くの課題を乗り越えるためには、地域住民や自治体、近隣施設との協力関係が不可欠です。平時からの顔の見える関係づくりが、いざという時の迅速な情報共有や支援につながります。例えば、地域の防災訓練への参加や、防災協定の締結が有効です。マンション住民同士だけでなく、地域全体で助け合う体制を整えることで、より安心・安全な生活環境を築くことができます。



東京都では、「東京とどまるマンション」に登録したマンションへ、様々な支援（補助金など）を行っています。

詳細は、東京都マンションポータルサイトよりご確認ください。





東京都マンション防災ガイドブックー概要版ー

登録番号(7)29

発行年月 令和7(2025)年10月発行

発行：東京都住宅政策本部民間住宅部マンション課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03-5320-5007

印刷：株式会社サンワ

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋二丁目11番8号

電話 03-3265-1816

リサイクルを阻害する材料は使用していません。

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

R70

古紙パルプ配合率70%再生紙を使用