

東京都マンション

防災

ガイドブック

令和7(2025)年10月



東京都

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。

目次

はじめに	 P.1
ガイドブックの見方	 P.4
第1章 在宅避難の備えを進めよう！	 P.5
1 在宅避難の意義	
2 東京とどまるマンション	
第2章 防災対策を始めよう！	 P.9
1 居住者向け基本ルールの整備	
事例：エレベーターにお知らせを掲示	
2 組織作り	
3 災害対応用スペースの確保	
事例：マンションの共用スペースの開放	
4 居住者名簿の作成	
第3章 防災活動を考えよう！	 P.19
1 地震時の対応	
コラム：建物の復旧活動	
コラム：マンション特有の被害特性 - 地震編 -	
2 風水害の対応	
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.41

- 1 防災備蓄資器材
コラム：災害用トイレの比較
- 2 備蓄倉庫
- 3 防災訓練
(事例) SNS を活用した情報共有
- 4 非常用電源
- 5 エレベーター
コラム：エレベーター閉じ込め対応訓練
- 6 給排水管
- 7 その他設備の対策
- 8 浸水対策
- 9 建物の耐震化
- 10 保険への加入
コラム：身の回りで起こり得る地震被害を知る

第5章 地域と協力し合おう! P.71

- 1 町会・自治会との連携
コラム：町会・マンション みんなで防災訓練
(事例) 町会・自治会との合同防災訓練
- 2 地域との協力関係づくり
(事例) 近隣の小・中学校との連携
コラム：自治町会と民間集合住宅との水害時の一時避難に関する協定

第6章 災害時の活動マニュアルを作成しよう! P.75

- 1 震災時活動マニュアル
コラム：賃貸マンションの防災対策
- 2 カード式防災マニュアル
- 3 風水害時活動マニュアル

様式集 P.130

- 様式1 階別安否情報シート
- 様式2 ブロック別安否情報シート
- 様式3 対策本部安否情報シート
- 様式4 救護所(待避所)受付名簿
- 様式5 出入口管理シート
- 様式6 災害連絡カード
- 様式7 連絡依頼書兼安否不明ステッカー
- 様式8 階別備蓄品配布リスト
- 様式9 備蓄品・救援物資等使用リスト

ガイドブックの見方

このガイドブックは、在宅避難の重要性から、マンション防災に取り組むために日頃からどのように備えを進めればいいのかまで、章に分けて解説しています。

在宅避難の支援策について知りたい!

第1章

在宅避難の重要性を解説
(「東京とどまるマンション」の紹介)

マンション防災に取り組みたい!

第2章

防災組織を立ち上げるために事前に行うべきことを解説
(防災組織設立までの流れなどを紹介)

第3章

災害発生後に防災組織が何をすればいいのかを解説
(班編成や連絡方法、地震発生以降の活動内容などを紹介)

第4章

災害への備えを解説
(災害時に役立つ防災備蓄資器材やエレベーター改修、
災害時のトイレ使用などを幅広く紹介)

第5章

周辺地域との連携の重要性を解説

防災マニュアルを作りたい!

第6章

防災マニュアルを作成するための手順を解説
(通常の防災マニュアルの参考様式に加え、賃貸マンション
などで活用できるカード式防災マニュアルも紹介)

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上で閲覧可能で、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ませ。_____



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、ソフト対策のみでの登録もできます。

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※¹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※²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※²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。

※1 令和5年度に登録支援を受けたマンションへのアンケートによる

※2 令和5年度東京とどまるマンション普及促進事業の実績報告による

東京とどまるマンションを対象とした支援制度の概要

「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を対象に、様々な支援制度を用意しています。(令和7年度現在)

東京とどまるマンション普及促進事業

簡易トイレや、エレベーターに設置する防災キャビネットなどの防災備蓄資器材の購入への補助を実施しています。

詳細→ p.44

東京とどまるマンション非常用電源、太陽光発電設備及びV2X設備導入促進事業

非常用電源や太陽光発電設備、V2X設備を設置する費用の補助を実施しています。

詳細→ p.52

東京とどまるマンション浸水対策設備導入促進事業

非常用電源を浸水から守るための浸水設備の改修費用の補助、浸水対策の調査・企画費用の補助を実施しています。

詳細→ p.65

東京とどまるマンション給排水管点検調査

古くなった給排水管を調査・点検し、給排水管の改修方法や、大地震後に損傷の有無を確認する点検方法等を提案する専門家の派遣を実施しています。

詳細→ p.61

東京とどまるマンションエレベーター閉じ込め防止対策促進事業

エレベーターのリスタート運転機能や自動診断・仮復旧機能の設置に補助を実施しています。

詳細→ p.56

東京とどまるマンションマンホールトイレ整備促進事業

マンホールトイレの整備に補助を実施しています。

詳細→ p.45

東京とどまるマンション備蓄倉庫導入促進事業

備蓄倉庫の設置の検討・設計を建築士に依頼する費用を補助しています。

詳細→ p.46

第2章 防災対策を始めよう!

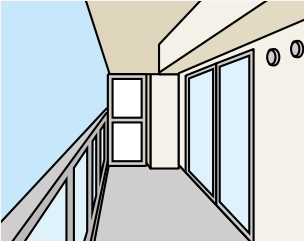
1 居住者向け基本ルールの整備

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。

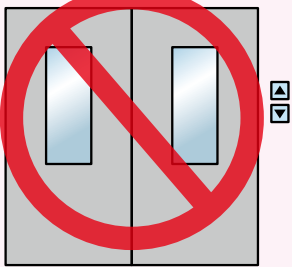
「平常時の防災対策ルール」と「災害発生時の対応ルール」を検討し、居住者向け基本ルールとしてまとめます。マンションの設備や災害時の活動体制に応じたルールを作成しましょう。ルールの作成ができたなら居住者全員に紙で配布したり掲示をしたりして周知します。また、防災訓練やイベントを通じて内容を定期的に確認し、実効性を維持します。



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、ウエットシート、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。





事例：エレベーターにお知らせを掲示

墨田区にある、La Vie en roseでは、各戸にヘルメットやラジオなどの防災用品を配備しているほか、マンション内に飲料水を備蓄しており、この更新も兼ねて年に1回程度、1世帯あたり1本を配布しています。これと併せて、防災情報をまとめた紙をセットにして配布しており、表面が防災に関する呼びかけ、裏面が防災マップになっています。

また、掲示物は掲示板ではなく、エレベーター内に貼るようにしています。貼りっぱなしにせず、通常時は何も掲示しないようにすることでメリハリをつけ、掲示物が自然と住民の目に留まるよう工夫をしています。

つながるCafé通信 2024年夏号

もしもの備えに食料備蓄を！

災害発生時には当マンションで在宅避難を行ってください

ただし、1階の備蓄倉庫にある飲料水や食料などの物資は、各家庭3日分程度です。
そこで皆さまにも水と食料のストック、カセットコンロなどの備えをおすすめします。
ご家庭の生活パターンに合った食料を備蓄しましょう。

だれでも簡単にできる備蓄方法
～ローリングストック法～

ローリングストック法とは、食べる→食べる→補充することを繰り返しながら、一定量の食品が備蓄されている状態を保つことです。

ローリングストック

食生活毎の備蓄食料
～選び方のヒント～

- ！ 普段料理をする方**
オススメ：常備菜・乾物
- ！ たまに料理をする方**
オススメ：必需品＋種類備蓄食品
- ！ 外食が多い方**
オススメ：必需品＋好きなもの

在宅避難が出来る、万が一避難をしなくてはならなくなった場合は
墨田区防災マップの場所を確認ください
裏面は区内マップの一部を切り取ったものになります

La Vie en rose
マンションの受付・管理（4F）
メール：info@lavienrose.jp
電話：03-55-10000
携帯：090-1234-5678

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、防災対策に取り組めます。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。

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。

【防災組織の年間活動計画例】

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。



事例：マンションの共用スペースの開放

墨田区にある、La Vie en rose では、1 階のコミュニケーションスペースは、普段は地域の方も利用できる共用スペースとなっています。

発災時には、地域住民に開放する予定としており、近隣の方々にも、「何かあったら開放する」とお伝えしています。

住民もお茶会等で使用しており、住民たちの交流の場ともなっています。



共用スペース

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!

1 地震時の対応

災害発生時に適切な対応を行うためには、まず体制面を整えることが不可欠です。「班編成」、「連絡方法」、「活動場所」の3つを検討します。

1. 班編成

震災時の活動は、建物全体を指揮する「対策本部」と「各階」での実施体制を基本とします。「対策本部」と「各階」では、それぞれ班を設置し、あらかじめメンバーを選出します。

ただし、事前にメンバーを決めていても、発災時に全員が集まれるとは限りません。そのため、大地震発生直後の緊急時には、事前に決めた体制に固執せず、できる人が必要な行動を迅速かつ柔軟に行うことが重要です。また、管理員などとの緊密な連携も忘れないようにしましょう。

検討事項

ア 対策本部の構成

対策本部は、本部長、副本部長および情報班、救護班、安全班、物資班の班長・班員で構成し、活動全体を把握します。対策本部の本部長、副本部長、各班長は専任とします。

イ 各階の構成・代表階設置の有無

各階は代表、代表補佐に加え、対策本部と同様に各班を設置します。各階は、対策本部の各班と連携して活動を行います。

マンションの規模が小さく、「対策本部」が全体の活動を担うことができる場合には、「各階」で班を設置する必要はありません。

マンションの規模が大きく、緊急時に多数の階から一斉に対策本部へ連絡が入ることで混乱を招く可能性が予想される場合には、各階での班設置に加え、複数階の情報を集約して対策本部へ報告する「拠点階」を設ける必要があります。

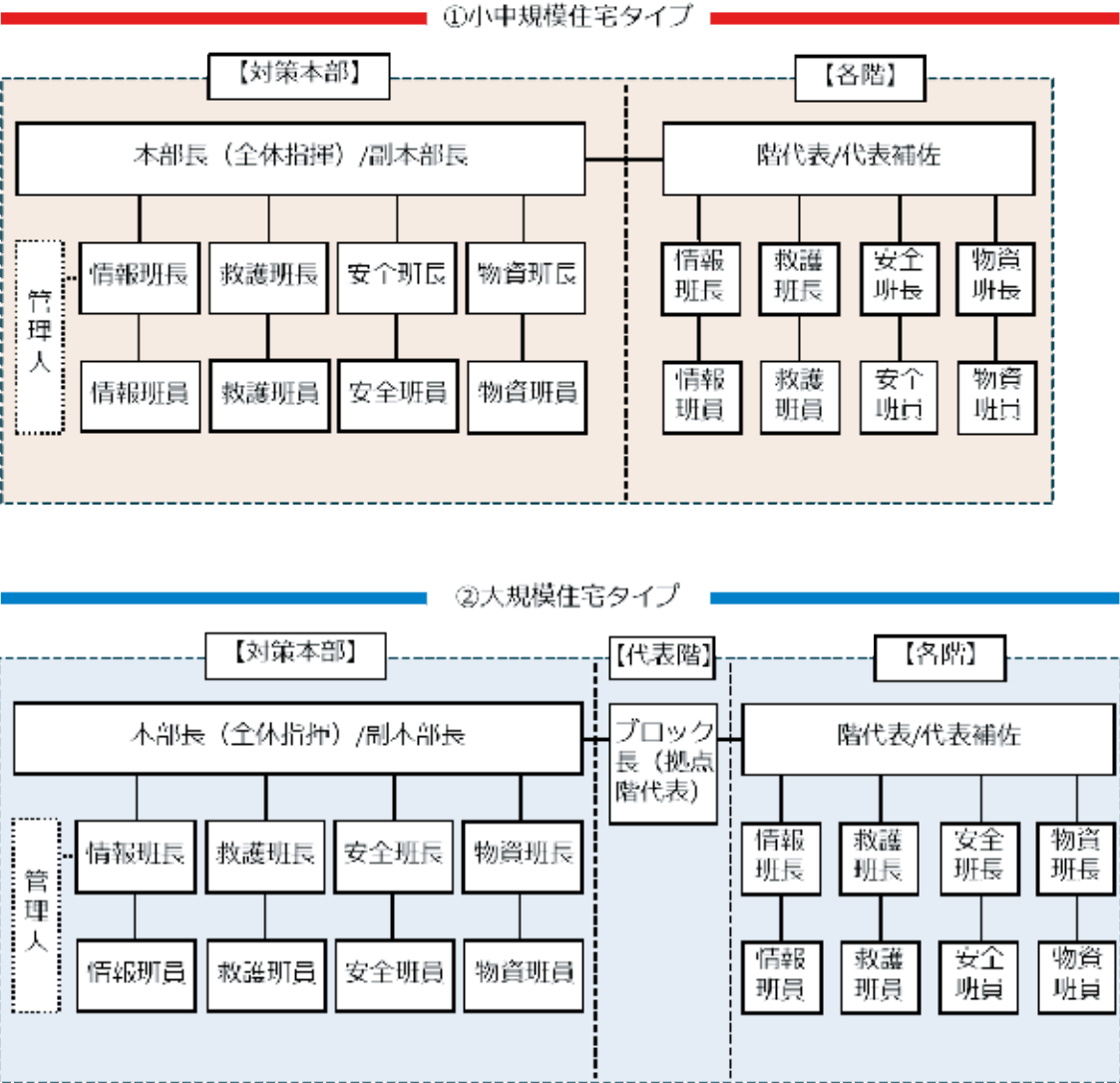
ウ メンバーの選出

各班のメンバーの人数は、マンションの規模により設定します。

本部長、副本部長、各班長、階代表は、管理組合や自治会役員、防災組織や防災に関心のある方などから選びます。班員は、その他の居住者から選出します。

震災時の活動は、平時の管理組合、自治会の取組と連携して行うことにより効果を発揮します。そのため、対策本部および各班の担当者が平時の活動にも参加することを前提にメンバーの選出を行います。

【住宅タイプ別活動体制】



【住宅タイプの目安】

	マンションタイプ	
項目	①小規模住宅タイプ	②大規模住宅タイプ
階数	19 階程度以下 (階段での移動が可能)	20 階程度以上 (階段での移動が困難)
防災センター	なし	あり (非常用電話や放送設備が使用可)
設備	特になし	各フロアに非常用電話あり
管理人	駐在 (定時)	常駐 (24 時間)
特徴	戸数が少ない。防災センターや防災設備などがなく、管理人も日勤管理や巡回管理であることが多い。	戸数が多い。防災センターや多様な防災設備などがあり、管理人や警備員が 24 時間対応する常駐管理であることが多い。
マニュアル作成の留意点	発災時に管理人がいないことを想定したマニュアルを作成する必要がある。	多様な防災設備があるため、管理会社の協力を得てマニュアルを作成する必要がある。

災害対策本部・各階の主な活動内容

災害対策本部と各階の班ごとのメンバーを選出するうえでは、主な活動内容を加味し決定します。特に、医療関係者や建築関係者など専門的な知識を持つ方がメンバーの候補である場合、それぞれ救護班や安全班など、関連する班で活動してもらいましょう。

対策本部		各階	
班	主な活動内容	班	主な活動内容
本部長／ 副本部長	- 活動全体の把握および指示 - 区市町村、防災拠点と連携した活動の実施	階代表／ 代表補佐	階全体の把握および指示
情報班	- 居住者の安否などの情報収集、整理 - 区市町村、防災拠点など関係機関からの情報収集 - 居住者への情報提供	情報班	階の安否情報などの収集と連絡
救護班	- 要配慮者および負傷者などの救出・救護、避難誘導 - 救護所（待避所）の開設、運営	救護班	- 負傷者の救出、救護 - 救護所（待避所）へ誘導
安全班	- 建物、設備の安全確保 - 出入口の管理 - 建物内外の防犯活動（町会との連携） - 救護班、物資班への協力	安全班	- 出火の有無の確認と消火活動 - 建物、設備の安全確保 - 建物の防犯活動 - 救護班、物資班への協力
物資班	- 備蓄品、飲料水、救援物資などの管理、配布 - 炊き出しの実施、町会への協力 - ごみ集積場所の確保、管理	物資班	- 備蓄品、飲料水、救援物資などの管理、配布 - 救護班への協力
防災センター要員 （管理人）	- 建物や設備の確認 - 情報班と協力し、放送設備や掲示板による情報提供 - 防災倉庫の鍵の開錠 - エレベーターの確認 ◎防災センター要員、管理人の人員が確保できない場合は、その他の班で防災センターの役割を分担。		

拠点階	
班	主な活動内容
ブロック長 （拠点階代表）	- ブロックの情報把握および指示 ◎拠点となる階代表がブロック長を兼務
情報班	ブロックの情報を集約し、対策本部に連絡

2. 連絡方法

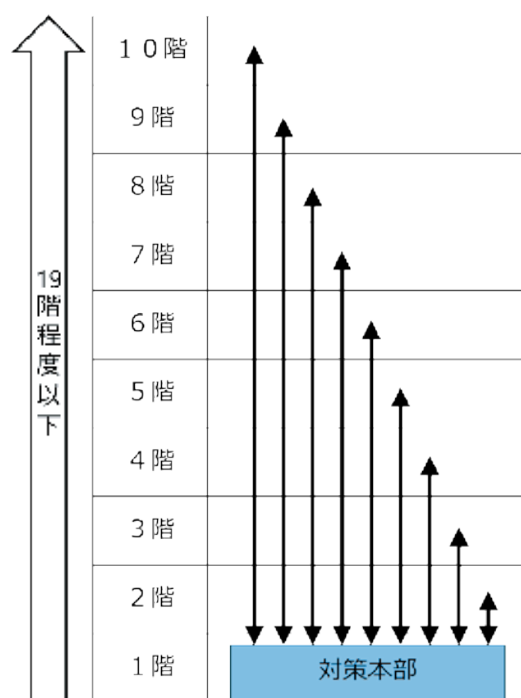
小中規模住宅タイプと大規模住宅タイプのマンションで、各階と対策本部間の連絡方法が異なります。自身のマンションの規模に合わせて連絡方法を検討します。

小中規模住宅タイプ

ア 個別方式

- ・各階から対策本部への情報伝達
 - ①各階ごとに各住戸の安否確認をします。
「階別安否情報シート」に各戸の状況を記入します。
 - ②各階の情報班がトランシーバーなどで各階の状況を災害対策本部へ伝えます。

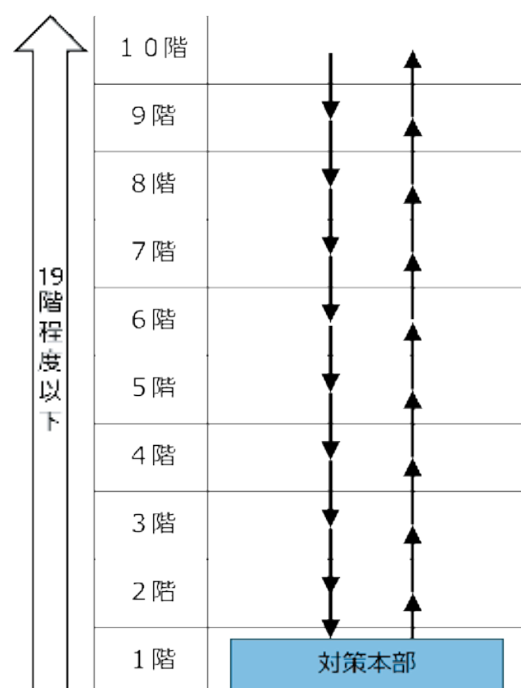
個別方式の情報伝達（10階の例）



イ リレー方式

- ・各階から対策本部への情報伝達
 - ①各階ごとに各住戸の安否確認をします。
「階別安否情報シート」に各戸の状況を記入します。
 - ②避難階段を使い、階別安否情報シートをリレー方式（下の階に渡す）で対策本部へ届けます。

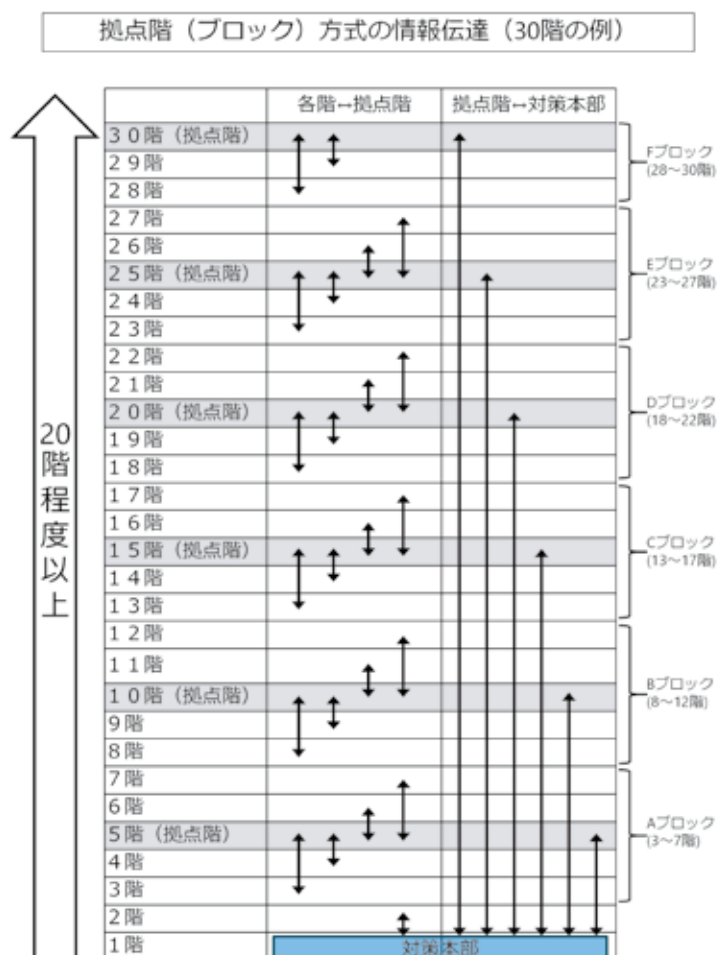
リレー方式の情報伝達（10階の例）



大規模住宅タイプ

ウ 拠点階(ブロック)方式

- 各階から拠点階への情報伝達
 - ①各階ごとに各住戸の安否確認をします。「階別安否情報シート」に各戸の状況を記入します。
 - ②避難階段を使って、拠点階に「階別安否情報シート」を持参します。
- 拠点階から対策本部への情報伝達
「ブロック別安否情報シート」に情報を集約します。トランシーバーなどを使って対策本部(防災センター)へ伝えます。



拠点階(ブロック)方式とは

大規模住宅タイプの建物ではエレベーターが使えない場合、高層階であるほど移動が困難になります。また、多くの居住者が非常時の緊急回線(住戸内インターホン、非常用電話など)を一斉に使用すると防災センターが混乱する可能性があります。こうした混乱を回避し、効率的かつ確実に情報を伝達するため、複数階(例えば5階ずつ)の情報を一つのブロックとしてまとめる方式です。ブロックごとに情報連絡の拠点となる「拠点階」を設定し、拠点階から対策本部や防災センターへ連絡します。

[ブロックの設定基準の例]

- ・ブロック内の住戸数(50戸程度)
- ・上下階の移動のしやすさ(概ね2~3階)
- ・非常時の情報連絡設備の配備状況
- ・備蓄品の配備状況

3. 活動場所

震災時のマンション内の活動場所を決め、図面に記載しましょう。

記載する場所の例

①対策本部

対策本部は、放送機器の使用を考慮し、防災センター(中央管理室)の近くに設置します。

②救護所(待避所)

救護が必要な人や一時的に避難する人などが利用する場所です。マンションに適した救護所(待避所)を検討しましょう。

③各階の集合場所

エレベーターホールなど各階の共用部分を集合場所として指定します。住戸数が少ない場合や、各階に集まれるスペースがない場合は、居住者全員がエントランスホールに集まり、活動を行います。

④マニュアルの保管場所

震災時に誰でも使用できるように、各階の共用部にマニュアルを保管しておきます。建物の共用部に保管する場合は、管理会社と事前に調整します。

⑤防災倉庫・設備

防災倉庫や受水槽などの設備の位置も必要に応じて図面に記しておきましょう。



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。

地震発生翌日以降の活動内容(2～3日目)

地震発生翌日以降の活動内容の考え方

2～3日目は、1日目の活動を引き継ぎ、居住者が安心して在宅避難生活を送れるよう、対策本部や各階の活動内容をさらに充実させます。
(被害の規模によって、活動期間は異なります。)

災害対策本部の活動内容

【災害対策本部】 本部長 / 副本部長

- ・ 全体の指揮
事前に決められた体制へ移行するとともに、新たに物資班を追加し、各班に改めて活動を指示します。また、対策本部名簿を作成します。
人員が不足している場合は、居住者に協力を呼びかけます。

【災害対策本部】 情報班

- ・ 情報の収集、整理、発信
居住者の安否を把握するため、「対策本部安否情報シート」を整理します。また、建物や設備の復旧状況、ごみの管理方法など、マンション内のルールを居住者に周知します。
さらに、防災拠点に情報班員を派遣して地域の被害情報を収集し、掲示板やホワイトボードを利用して居住者へ共有します。

【災害対策本部】 救護班

- ・ 救護所(待避所)の運営
救護所(待避所)において、負傷者や要配慮者の救護および避難者の管理を行います。利用者の状況は、「救護所(待避所)受付名簿」で継続的に管理します。
- ・ 負傷者・避難者の搬送と誘導
手当が必要な負傷者や要配慮者がいる場合、情報班を通じて消防署へ搬送を依頼します。消防署の到着が難しい場合には、最寄りの医療機関に連絡を取り、対応を検討します。また、救護所(待避所)での生活が困難な避難者は、防災拠点へ誘導します。

【災害対策本部】安全班

- ・ 出入口の管理
出入口を限定し、マンションへの出入りを行う人を確認します。
- ・ 建物・設備の安全確保
建物および設備の状況を点検し、その結果を対策本部に報告します。必要に応じて適切な対策を講じます。

【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。
- ・ 飲料水の確保
飲料水が不足した場合、受水槽から給水して居住者に配布します。
- ・ 炊き出しの実施
周辺の町会などと連携し、炊き出しを行います。
- ・ 仮設トイレ・マンホールトイレの設置・管理
仮設トイレやマンホールトイレがある場合、それらを設置し、備品の管理や衛生状態の維持を行います。

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示
階全体の状況を把握しながら、1日目の体制と活動を継続します。必要に応じて物資班を追加し、対応を強化します。
また、居住者の人数や建物の状況に合わせて体制を整え、「各階名簿」を作成します。

【各階】 情報班

- ・ 階の情報整理
各住戸の状況を把握するため、居住者に「災害連絡カード」を配布し、その内容を「階（ブロック）別安否情報シート」にまとめて対策本部に報告します。不在の住戸には「連絡依頼書兼安否不明ステッカー」をドアに貼り、連絡を求めます。
また、救護が必要な居住者がいる場合は、救護班に活動を指示します。

【各階】 救護班

- ・ 救出・救護活動
救出が必要な居住者や負傷者がいる場合、速やかに救出・救護活動を行います。手当や避難が必要な場合は、救護所（待避所）へ安全に誘導します。

【各階】 安全班

- ・ 建物・設備の安全確認
対策本部の安全班と連携し、各階の設備状況を確認します。また、「災害連絡カード」を基に各住戸の被害状況を整理し、対策本部に報告します。
- ・ 防犯活動
各階を見回り、防犯状況を確認します。

【各階】物資班

- ・備蓄品の管理・配布

飲料水や食料などの物資が必要な住戸を把握し、「階別備蓄品配布リスト」を作成して対策本部に報告します。物資は対策本部や上下階と協力して運搬し、配布ルールに従って各住戸へ配布します。

復旧期の活動内容(4日目以降)

復旧期の活動内容の考え方

基本的には、2～3日目の活動を継続しつつ、ライフラインの復旧状況に応じて徐々に平時の体制へ移行していきます。

また、建物が損傷している場合は、早期に復旧作業を進めることが重要です。

平時の体制へ移行

① 活動体制の縮小

マンションでは、「電力の復旧」が平時の活動へ移行する目安となります。電力が復旧し、エレベーターが稼働することで、人や物の移動が容易になり、各活動の負担が軽減されます。

各班の活動体制縮小の目安

情報班：全居住者の状況を把握し、災害対応が不要になった段階

救護班：建物内での救出・救護が完了し、救護所(待避所)が不要になった段階

安全班：出入口の管理や防犯体制が管理会社(管理人)による通常運用に戻った段階

物資班：必要な物資が確保され、エレベーターの稼働により個人で物資を確保できるようになった段階。ただし、ごみ処理は継続して実施

② 日常生活への転換

ライフラインの復旧状況や防災拠点・区市町村の活動状況を踏まえ、対策本部を廃止します。その後、管理組合が主体となり、建物被害の改修、居住者の状況把握、被災生活の支援など復旧・復興活動を進めます。



コラム：建物の復旧活動

地震による建物の被害が確認された場合、復旧工事が必要となります。防災組織だけで対応が難しい場合は、管理組合内に復旧委員会などの組織を立ち上げ、対応を進めましょう。

応急対応と復旧の流れ

○応急危険度判定

余震による建物倒壊などの二次被害を防ぐため、応急危険度判定員が建物の被害状況を調査し、一時的な使用可否を判定します。建物の状態に応じてステッカーが貼付されます。

○被災状況住民説明会

建物の被災状況や復旧の見通しを共有するため、住民説明会を開催します。同時に震災時のマンション内ルールを周知し、在宅避難の継続に協力を呼びかけます。

○り災証明書・地震保険の申請

り災証明書は、自然災害による被害を証明する書類で、区市町村から発行されます。見舞金や貸付金の申請に利用可能です。また、地震保険に加入している場合は、保険金の申請を行います。

○復旧工事に関する情報収集

復旧にかかる期間や費用、対応可能な業者などの情報を収集します。

○被災度区分判定

建築士が建物の損傷状況を調査し、被災の程度を把握して復旧の必要性を判定します。

○判定結果住民説明会

被災度区分判定などの結果を共有するため、住民説明会を開催します。

○資金計画の検討

復旧工事に必要な資金計画について、管理組合で話し合います。計画に応じて優先度を決め、対応箇所を選定します。

○合意形成(臨時総会開催)

復旧工事の内容や費用について臨時総会で提案し、合意を形成します。合意後、復旧工事を開始します。

👉 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。停電し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。

2 風水害の対応

大雨等による浸水については、戸建てに比べてマンションは安全のように見えますが、たとえ地上10cmの浸水であっても、その流れを食い止めなければ地下や低層階に雨水が流れ込むため、浸水の可能性がある住戸からは避難が必要です。

防災組織の構成メンバーを中心に、「警戒対応メンバー」を設置し、風水害の発生が予想される場合、この警戒対応メンバーが主体となり、災害対応を進めます。

天候の悪化が見込まれる場合、以下のいずれかの状況に応じて警戒対応メンバーが対応会議を開催し、自治体が発令する警戒レベルに基づいて適切な対応を行います。

1. 活動開始基準

警戒対応メンバーが集まる基準を作成します。

【活動開始基準例】

- ・台風の進路が自治体に接近する予報がある場合、または警報級の大雨が予想される場合
- ・管理組合の理事長または防災委員会が必要と判断した場合

2. 警戒対応メンバーの選出

メンバーの人数は、マンションの規模により設定します。

防災組織の構成メンバーを中心に、複数名の人員を選びます。

3. 活動場所

風水害の予測が活動開始基準に達した際のマンション内の活動場所を決め、図面に記載しましょう。

記載する場所の例

①対策本部

対策本部は、放送機器の使用を考慮し、防災センター（中央管理室）の近くに設置します。

②防災倉庫

防災倉庫などの位置も必要に応じて図面に記しておきましょう。

③浸水対策

止水板や土のうなど、設置する浸水対策の位置を図面に記載します。

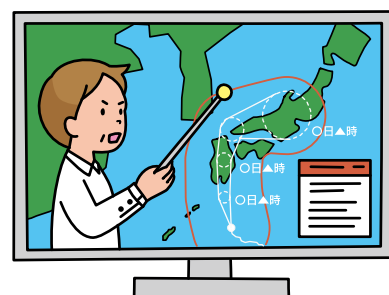
警戒レベルに応じた活動内容

警戒レベルについて

「警戒レベル」は、区市町村が発令する避難情報に付けられる数字で、災害の危険度に応じて住民が取るべき行動を示すものです。例えば、区市町村が警戒レベル4「避難指示」を発令した場合、対象地域の住民はすぐに危険な場所から避難する必要があります。

一方、「警戒レベル相当情報」は、国土交通省や気象庁、都道府県などが発表する防災気象情報に付けられる数字で、住民が自主的に避難する判断の参考にするための情報です。

警戒対応メンバーは、区市町村が発令する「警戒レベル」に応じて活動段階を移行します。居住者に対し、気象情報の周知をしたい場合には、国土交通省や気象庁、都道府県などが発表する「警戒レベル相当情報」を用います。



警戒レベル 1

1. 対応方法の確認(天候の悪化が見込まれる場合)
警戒対応メンバーは対応会議を開催し、今後の対応を行うタイミングや方法について確認します。
2. 資器材の確認
止水板など、風水害対策用の資器材の点検を行い、使用方法を確認します。

警戒レベル 2

1. 予防対策の実施
 - ・ 共用部分の窓ガラスを補強し、飛ばされやすい物を片付けます。
 - ・ 浸水の恐れがある備蓄品を安全なフロアへ移動します。
 - ・ 要配慮者名簿を確認し、避難支援が必要な居住者の状況を把握します。
2. 居住者への注意喚起
 - ・ 警戒レベル 2 の情報を周知し、安全対策や避難準備を呼びかけます。
 - ・ 浸水や土砂災害の恐れがある場合、避難のタイミングと避難先を確認するように促します。
3. 浸水対策の準備
 - ・ 止水板や土のうを用意します。

警戒レベル 3

1. 浸水対策の実施
 - ・ 止水板や土のうを設置し、マンションの浸水対策を行います。
2. 居住者への注意喚起（警戒レベル3相当発表時）
 - ・ 警戒レベル3相当の情報を周知し、避難行動に時間がかかる高齢者や障害者には「高齢者等避難」発令時に速やかに避難できるよう準備を呼びかけます。
 - ・ 避難時は、避難先を管理組合に連絡するよう依頼します。
3. 避難行動の呼びかけ（「高齢者等避難」発令時）
 - ・ 高齢者や障害者に避難行動を開始するタイミングであることを伝えます。
 - ・ 土砂災害警戒区域では、すべての居住者に避難を促します。
4. 避難行動の支援
 - ・ 必要に応じて、高齢者や障害者の避難行動を支援します。

警戒レベル 4

1. 居住者への注意喚起（警戒レベル4相当発表時）
 - ・ 警戒レベル4相当の情報を全居住者に周知します。
 - ・ 浸水の可能性がある階や土砂災害警戒区域に居住する人には、「避難指示」発令時に速やかに避難できるよう準備を呼びかけます。
2. 避難行動の呼びかけ（「避難指示」発令時）
 - ・ 区市町村から「避難指示」が発令されたことを全居住者に通知します。
 - ・ 浸水の恐れがある階や土砂災害警戒区域の全居住者に避難行動開始を促します。
 - ・ 警戒対応メンバーも早めに安全な場所へ避難します。
 - ・ 逃げ遅れた場合は、マンション内で崖などから反対側の垂直避難スペースへ移動します。

警戒 レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報
1	今後気象状況悪化 のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報 （気象庁）
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報 （気象庁）
3	災害の おそれあり	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難
4	災害の おそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示

 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。

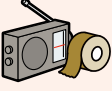


第4章 災害に備えよう!

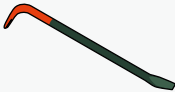
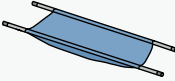
1 防災備蓄資器材

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

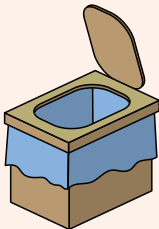
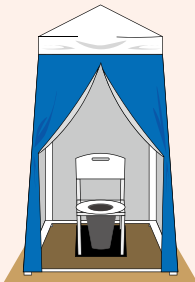
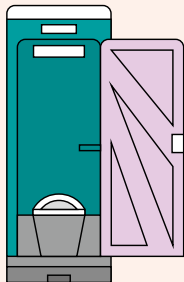
【資器材の想定利用シーンの例】

ボール	玄関扉をこじ開ける	
ジャッキ	倒壊したものを支えて空間を作る	
救急医療品等	応急手当てを行う	
軍手	がれきや危険物をあつかう際に手を保護する	
ヘルメット	作業する際に頭部を保護する	
担架	負傷者を搬送する	
懐中電灯	夜間に二次災害防止活動を行う	
投光器	災害対策本部に夜間照明を設置する	
ポリタンク	配給される水を運搬する	
トラテープ	危険な個所を立ち入り禁止にする	
ブルーシート	破損部分をふさぐ	
マンホールトイレ	共用の災害用トイレを屋外に用意する	

👉 コラム：災害用トイレの比較

災害時、基本的には、携帯トイレ・簡易トイレを用いますが、全世帯が携帯トイレ・簡易トイレを使用すると廃棄物量が膨大となり、ごみ処理や衛生環境に大きな影響を及ぼすため、マンホールトイレや組み立て式仮設トイレも併用することが推奨されています。

【災害用トイレの比較表】

	携帯トイレ・簡易トイレ	マンホールトイレ	組み立て式仮設トイレ
			
概要	携帯トイレは、既存の洋式便器に便袋を取り付けて使用簡易トイレは、段ボールなどで便座を作り便袋を取り付けて使用。	敷地内の下水道のマンホールのふたを開け、便器を設置して使用。	イベント時や建設現場で利用されることが多く、汚物は便槽に貯留。バキュームカーで汚物を処理する必要がある。
メリット	各家庭で貯蓄でき、発災後すぐに使用できる。	廃棄物量を減らすことが可能。 汚物を流すための水源、送水設備があれば衛生的に維持可能。	マンホールトイレと比べ設置場所の制限が少ない。
デメリット	手軽なものにすると、汚物や匂いがもれ、環境・衛生面が悪化。	トイレ用水が確保できない場合、汚物が堆積し、上水復旧後に排水が枳からあふれる。 トイレ室の雨対策や風による転倒防止が必要。 郊外型マンションを除き、敷地内に設置可能場所が少ない。	汚物をバキュームカーで処理する必要がある。 汚物は便座の直下の貯留槽に貯められるため悪臭がする可能性あり。

東京とどまるマンション普及促進事業の紹介

「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を対象に、簡易トイレや、エレベーターに設置する防災キャビネットなどの防災備蓄資器材の購入への補助を実施しています。(令和7年度現在)



なお、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。

【補助対象となる資器材】

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、救助用品(ジャッキ・ロープ)、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、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。



東京とどまるマンションマンホールトイレ 整備促進事業の紹介

「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を対象に、マンホールトイレの整備に補助を実施しています。
(令和7年度現在)



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。

【補助対象となるもの】

マンホールトイレ用の排水管、汚水ます等の下部構造物、雨水貯留タンク(※)

※テント・便座などの上部構造物は対象外。

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。

東京とどまるマンション備蓄倉庫導入促進事業の紹介

「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を対象に、備蓄倉庫の設置の検討・設計を建築士に依頼する費用を補助します。(令和7年度現在)



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。

【補助対象】

- ・防災倉庫の設置の検討・設計を建築士に依頼する費用

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。

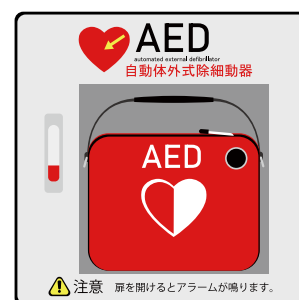
防災訓練の目的

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、バケツ洗浄を少ない水で流すゲーム感覚で実践すること、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。





事例：SNSを活用した情報共有

江戸川区にある、なぎさニュータウンでは、防災会メンバー(60名程度)のLINEグループにて情報共有を行っています。発災時には、震災で壊れた箇所の写真を送り合うことを想定しています。平時からみんなで写真を送りあったりする『フェーズフリー』を実践し、いざというときの情報手段として備えています。

また、管理員が不在となる21時以降に地震の揺れを感じた場合(概ね震度3以上)に在宅会員が、エレベーターの運転状況、閉じ込めの有無を確認し、LINEグループに投稿することになっています。



布担架による搬送訓練の様子

4 非常用電源

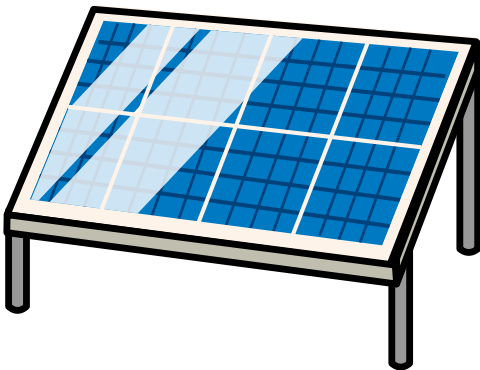
マンションの防災対策として、非常用電源を確保することは極めて重要です。災害時に停電が発生すると、日常生活に不可欠な設備が使用できなくなり、住民の安全や生活に深刻な影響を及ぼすため、お住まいのマンションで非常用電源の確保ができていなければ購入・設置を検討しましょう。

非常用電源の比較

非常用電源には、発電機、蓄電池等があります。お住まいのマンションの状況に合わせた非常用電源を選択しましょう。

【非常用電源の比較】

	発電機	蓄電池	太陽光発電
メリット	短時間で高出力を供給でき、長時間運転が可能（燃料補給により延長可） 比較的導入コストが低く、設置しやすい	太陽光発電との連携で、再生可能エネルギーを活用できる	燃料不要で、環境に優しいクリーンエネルギー 平時の電力削減効果があり、ランニングコストが低い
デメリット	燃料の備蓄が必要で、保管や管理に注意が必要 始動に時間がかかる場合があり、定期的なメンテナンスが不可欠	容量に制限があり、長時間の供給には不向き 導入コストが高く、バッテリーの劣化により交換が必要	天候に依存するため、安定した電力供給が難しい 初期導入コストが高く、蓄電池との併用が必要



非常用電源を設置する際の検討事項

非常用電源は、停電時に、エレベーターや給水ポンプなど共用の動力設備や、共用の電灯設備、消防設備（消火ポンプや避難用照明など）を動かすために設置されます。特に、停電時でも各戸に水を供給するための給水ポンプや、最低1基以上のエレベーターを稼働できる発電容量を確保することを目標としましょう。

発電機は主に重油や軽油を燃料としていますが、発電機に搭載された燃料タンクのみでは、100%負荷運転で数時間程度しか運転させることはできないため、燃料タンクを別に設置して運転時間を長くすることが必要です。

燃料タンクは危険物取締法で厳しい規制があるため、設置する上では注意が必要です。マンションに燃料タンクを設置する際は、規制を確認した上で設置しましょう。

東京とどまるマンション非常用電源、太陽光発電設備及びV2X設備導入促進事業の紹介

「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を対象に、非常用電源や太陽光発電設備、V2X設備の設置にかかる費用の補助を実施しています。(令和7年度現在)
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。



【補助対象となるもの】

- ・災害時に各住戸への水の供給及び1基以上のエレベーターの運転を同時若しくは交互に行える非常用電源（蓄電池設備、発電機設備）、太陽光発電設備及びV2X設備
- ・(ア)、(イ)のいずれかの非常用電源
- ・(ア)、(ウ)、(エ)を同時に導入する場合

設備	内容
(ア) 蓄電池設備	・ リチウムイオン蓄電池部(リチウムの酸化及び還元的作用により電気を供給する蓄電池をいいます) ・ インバータ等の電力変換装置 ・ 切替盤 ・ 上記に付随する設備
(イ) 発電機設備	・ 発電機 ・ 発電機に接続する石油製品(石油ガスを含む)を貯蔵する容器 ・ 切替盤 ・ 上記に付随する設備
(ウ) 太陽光発電設備	・ 太陽電池 ・ パワーコンディショナー（直流電力と交流電力とを変換する設備をいいます） ・ 上記に付随する設備並びに架台及び屋上防水（ただし、屋上防水にあたっては、陸屋根への架台設置に伴い実施するものに限ります）
(エ) V2X設備	・ パワーコンディショナー ・ 充電コネクタ ・ ケーブル ・ 上記に付随する設備

5 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、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。

防災キャビネットの設置

地震などにより、やむなく長時間にわたるエレベーターへの閉じ込めが発生する状況を想定し、防災グッズを事前にエレベーター内に設置することのできる「防災キャビネット」の設置が推奨されています。

◎防災キャビネットの中身(例)

手回し充電ライト	非常用飲料水
非常用食料	袋式トイレ
アルミブランケット	ポンチョ
プラスチック扇子	ホイッスル
ケミカルライト	救急用品 など



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

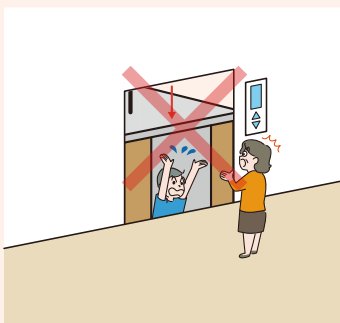
【エレベーターの更新方法の比較】

	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

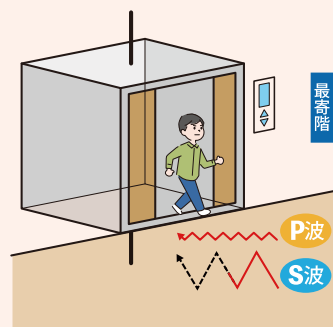
災害発生時、エレベーターの停止や故障は住民の避難や日常生活に大きな影響を及ぼします。特に高層階にお住まいの方にとっては、エレベーターの安全性と迅速な復旧が命綱となることも少なくありません。ここでは、エレベーター改修時に導入すべき機能の具体例を紹介します。

◎戸開走行保護装置



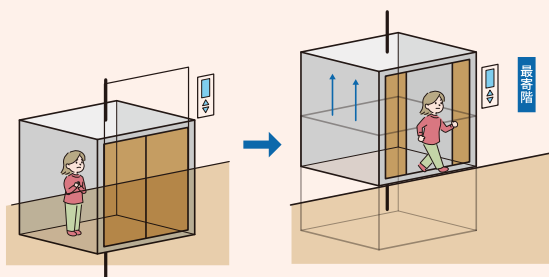
駆動装置や制御器に故障が生じ、かご及び昇降路のすべての出入口の戸が閉じる前にかごが昇降した場合などに、自動的にかごを制止し人が挟まれることを防止します。

◎地震時管制運転装置



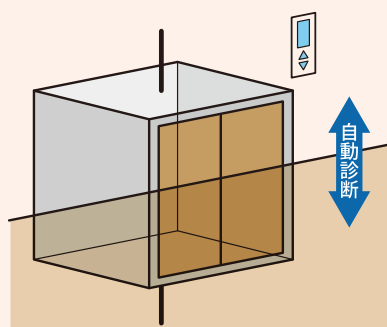
地震発生初期の微振動(P波)を感知し、本震(S波)が到達する前に最寄り階に自動運転することにより、人がかご内へ閉じ込められることを防止する装置です。

◎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。

東京とどまるマンションエレベーター閉じ込め防止対策 促進事業の紹介

「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を対象に、エレベーターのリスタート運転機能や自動診断・仮復旧運転機能を設置する費用を補助します。(令和7年度現在)



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。

【補助対象となる機能】

- ・リスタート運転機能
- ・自動診断・仮復旧運転機能

※耐震改修・戸開走行保護装置・地震時管制運転装置は対象外



コラム：エレベーター閉じ込め対応訓練

エレベーターは現代の都市生活において欠かせない移動手段ですが、地震や停電などの非常時には、利用者が閉じ込められるリスクが存在します。特に高層ビルが立ち並ぶ都市部では、そのリスクは高まります。こうした状況に備え、エレベーター閉じ込め対応訓練の重要性が増しています。

大規模な地震が発生した際、多くのエレベーターが同時に停止する可能性があり、保守事業者の対応が追いつかず、救出までに時間を要することが予想されます。そのため、利用者自身が冷静に対応できるよう、事前の訓練が不可欠です。

【エレベーター閉じ込め対応訓練の例】

保守事業者の説明及び指導のもと訓練を実施します。訓練時間中(2時間程度)は、エレベーターが停止します。

①講義：エレベーターの基本構造について

利用中に地震が発生したときの留意事項等について説明を行います。

②実技体験(1)：かご内の状況体験

大きな揺れが発生した際のエレベーターのかご内の状況体験を行います。

(例)・地震時管制運転装置作動状況の確認

・停電時のエレベーターのかご内の状況の確認

③実技体験(2)：通信訓練

エレベーターのかご内に設置されているインターホンを用いて、防災センターとの通信訓練を行います。

④実技体験(3)：救出作業体験

エレベーターのかご内における閉じ込めを想定し、保守事業者による救出を模擬体験します。

エレベーター閉じ込め対応訓練は、非常時における冷静な対応と安全確保のために不可欠です。日頃からの備えと訓練が、いざという時の迅速かつ適切な行動につながります。

6 給排水管

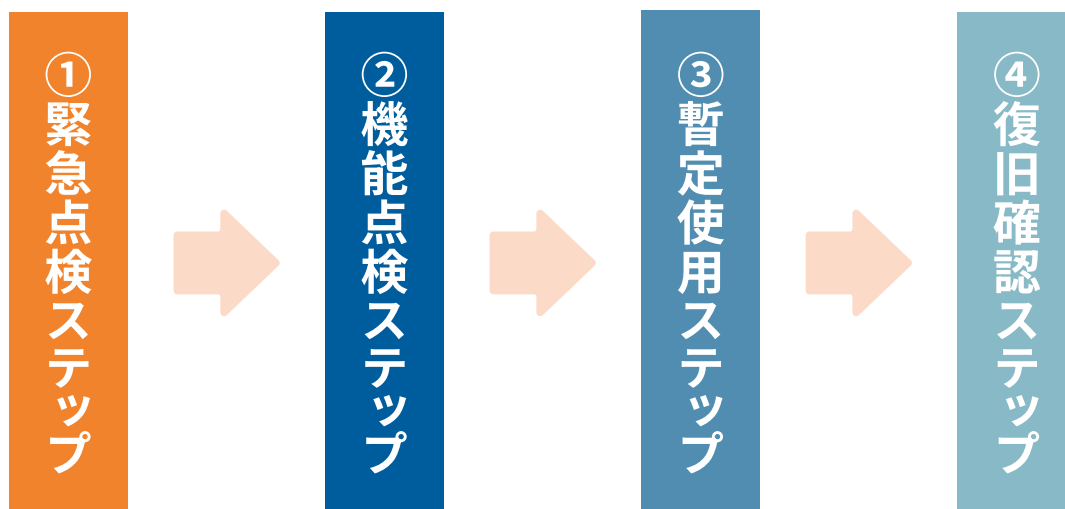
地震時には、地中埋設配管や建物内配管が損傷を受ける可能性があります。埋設配管は地盤沈下などで破断するリスクがあるため、更新時には耐震性の高い配管や変位吸収継ぎ手を採用することが推奨されます。また、建物内の配管は揺れや周辺部位の損傷により破損しやすいため、耐震支持材を設けたり、変位吸収継ぎ手を使用して対策を行います。

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

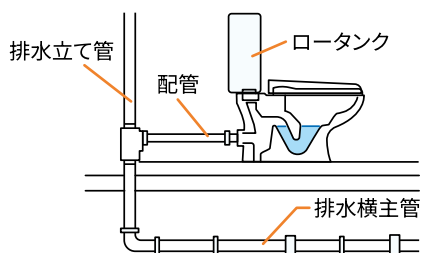
①-2. 排水設備の損傷の点検

- ・ 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
(地下ピ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



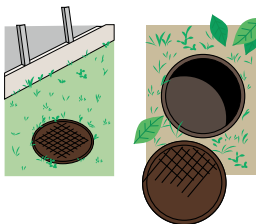
最終枦

公共枦の手前(敷地側)にある汚水枦

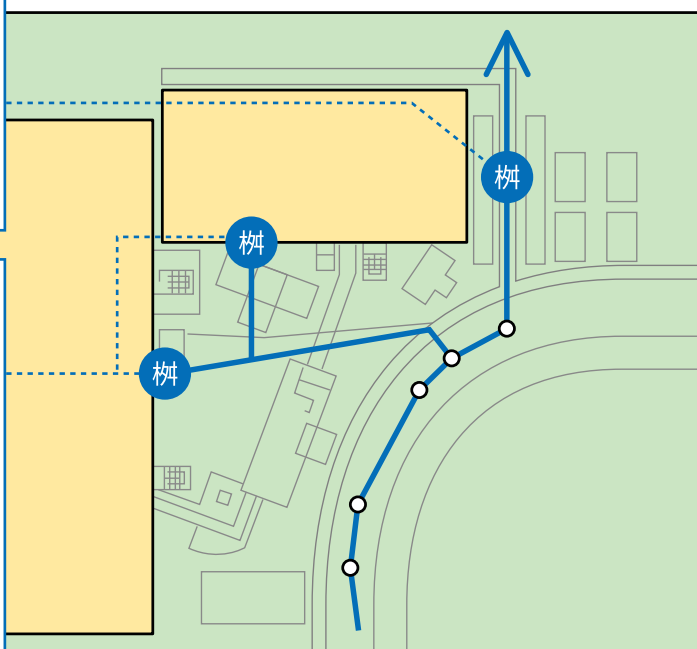


第一枦

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



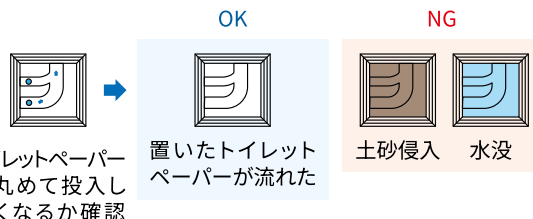
②機能点検ステップ

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がなけ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

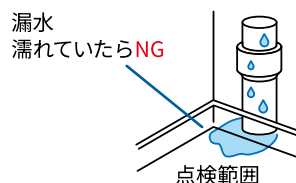
- ・第一桝、最終桝を開け、汚水が流れてくるか



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

排水立て管の点検と異常例



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

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



バケツ洗浄の方法

1. 目標(汚物の少し手前)を確認します。
 2. 水跳ねに注意し、便器の汚物をバケツの水で押し込むイメージで投入します。
 3. 汚物に水が当たり続けるように調整します。
- ※勢いが強かったり、水が多かったりすると、便器の周りに水が跳ねてしまいます。
- ※ロータンクに水を入れるとバケツ洗浄より多くの水量が必要な上、故障などトラブルの要因にもなるため、避けましょう。



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」

東京とどまるマンション給排水管点検調査の紹介

「東京とどまるマンション」に登録しており、築30年以上であり、全面的な給排水管の取替えを実施していない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を対象に、古くなった給排水管を調査・点検し、給排水管の改修方法や、大地震後に損傷の有無を確認する点検方法等を提案する専門家を派遣します。費用は無料です。(令和7年度現在)

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。



7 その他設備の対策

給水装置（高置水槽・受水槽等）

地震時には、中高層建物の屋上に設置された高置水槽に強い地震力が加わり、転倒や脱落のリスクがあります。新築マンションでは、自重の1.5倍の水平力に耐えられる基準が設けられており、既存マンションでもこの基準に合わせた補強が望まれます。また、地上の受水槽は基礎地盤の沈下により傾斜し、配管の破断やポンプの移動・転倒が起きる可能性があるため、補強や緊急遮断弁、耐震ストッパーの設置が有効な対策となります。

貯湯式電気温水器

貯湯式電気温水器は、狭いスペースに設置されることが多く、固定が不十分な場合があります。そのため、地震時に転倒し、配管が破断して温水が建物内に噴出するリスクがあります。このような被害を防ぐため、温水器を適切に固定する対策が必要です。

電気設備

マンションの電気設備（動力設備、TV共聴設備、電話配管設備など）は、コンクリート躯体内に打ち込み配管として設置されている場合が多く、帳壁（非耐力壁）の損壊により配管が露出・損傷するリスクがあります。配管や配線を更新する際には、共用の配管カバーを新設してその中に収めることで、損傷を防ぐ対策が推奨されます。

空調室外機

空調室外機が固定されていない場合、地震時に脱落するリスクがあります。このような被害を防ぐため、落下防止のための適切な固定対策が必要です。

8 浸水対策

令和元年東日本台風（台風第19号）の大雨により、首都圏の高層マンションでは地下部分に設置された高圧受変電設備が冠水し、停電が発生しました。これにより、エレベーターや給水設備などのライフラインが一定期間使用不能となる深刻な被害が発生しました。

このような被害を防ぐためには、事前にリスクを把握し、適切な対策を講じることが重要です。ここでは、既存マンションの浸水対策の進め方についてご紹介します。

1. 浸水リスクの調査

建築物の敷地や周辺地域における洪水などの浸水リスクを把握するため、以下の調査を行います。

- ①国や自治体が公表する浸水想定区域（浸水深や継続時間など）
- ②市町村が発行するハザードマップ
- ③地形図や実測データから周辺より低い地形（窪地など）の確認
- ④過去の降雨量や浸水実績などの関連情報

これらの調査結果をもとに、建築物ごとに必要な機能を継続するための目標水準を設定します。なお、ハザードマップは非常に稀な規模の降雨を想定しているため、その条件で電気設備の浸水対策を行うことが難しい場合もあります。その際は、建物の用途を考慮し、より頻繁に発生する規模の降雨を想定し、洪水浸水区域図や過去の浸水実績を活用して、現実的な目標水準を設定することも考えられます。

2. 電気設備等の浸水を防ぐ水防ラインの設置

電気設備を浸水から守るためには、想定される浸水規模をもとに浸水経路を予測し、建物への浸水を防ぐ対策を講じることが重要です。

この際、「水防ライン」を設定し、建物の外周や敷地を囲むように防水対策を実施します。水防ラインとは、建物への浸水を防ぐために設けるラインであり、これに沿って適切な防水措置を行うことで、内部への浸水を防止し、電気設備の浸水リスクを低減できます。

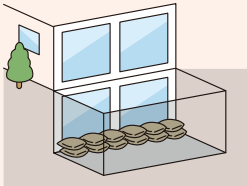
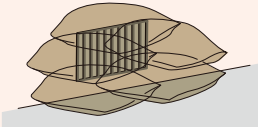
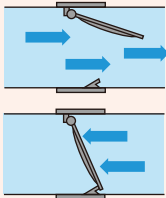
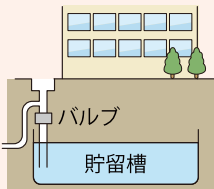


出典：国土交通省「建築物における電気設備の浸水対策ガイドライン」

3. 水防ラインへの浸水防止対策の実施

水防ラインを設置した後は、水防ライン上及び排水設備等の全ての浸水経路において、切れ目のない対策を実施し、対象建築物内への浸水を防止します。

【水防ラインへの浸水防止対策】

対策の概要	対策の内容
出入口等における浸水対策 	設定浸水深以上の高さの止水板または土のうの設置、防水扉の設置
からぼりの浸水対策 	設定浸水深以上の高さの塀または止水板、土のうの設置
換気口等の開口部の浸水対策 	設定浸水深以上の高さの止水板または土のうの設置
排水設備を通じた下水道からの逆流防止措置 	貯留槽に溜めた雨水・汚水・雑排水等をポンプアップして排水する構造とし、排水設備に立上り部や流入を防止するバルブを設ける等
貯留槽からの浸水防止措置 	貯留槽への流入経路にバルブを設置 貯留槽の上部のマンホールその他溢水のおそれのある部分の溢水防止措置を実施

東京とどまるマンション浸水対策設備導入促進事業の紹介

「東京とどまるマンション」に登録しており、浸水想定区域等に存在し、非常用電源を設置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を対象に、浸水対策にかかる費用への補助を実施しています。(令和7年度現在)



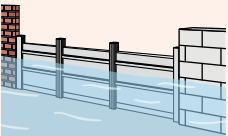
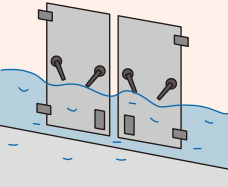
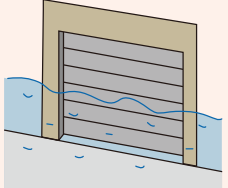
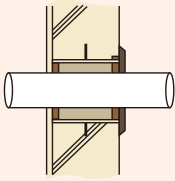
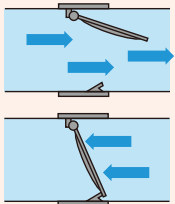
詳細は、東京都マンションポータルサイトよりご確認ください。

【補助対象となる浸水対策】

- ・(ア)、(イ)の浸水対策

浸水対策	内容
(ア) 調査・企画	浸水想定規模や被害想定を明らかにする調査並びに水害等により、非常用電源及び付随する設備の浸水や停電を有効に防ぎ、機能の継続を実現する対策の企画。
(イ) 改修	以下のいずれかに該当するもの (1)次ページの別表に定めるもの (2)東京都知事が認めるもので、 ①(ア)によって調査・企画された水害等による非常用電源等の浸水や停電を有効に防ぎ、機能の継続を実現する設備を設置する改修 ②(ア)に準ずる調査・企画に基づく設備を設置する改修

【別表】

浸水対策設備	性能
止水板 	建築物の出入口等に設置し、浸水に耐える材質及び構造（JISA4716（浸水防止用設備建具型構成部材）の等級Ws-1以上に相当する浸水防止性能が確認されていること。）であって、取外し又は収納が可能なもの
防水扉 	JISA4716（浸水防止用設備建具型構成部材）のドア型であって、設置場所の使用目的及び状況に応じた等級以上のもの
防水シャッター 	JISA4716（浸水防止用設備建具型構成部材）のシャッター型で、設置場所の使用目的及び状況に応じた等級以上のもの
貫通穴止水又は排気口等のかさ上げ 	貫通穴に対する止水又は排気口等に対するかさ上げであって、止水板、防水扉又は防水シャッターの浸水対策機構と併せて設置される場合に限る。
止水板、防水扉又は防水シャッターの浸水対策機構を補完する目的で設置される設備 	逆流防止弁等であって、止水板、防水扉又は防水シャッターの浸水対策機構と併せて設置される場合に限る。

9 建物の耐震化

1995年の阪神淡路大震災においては「新耐震基準」の建物と比較して「旧耐震基準」の建物の被害が大きく、その耐震化の必要性が再認識されました。大地震のリスクが高まる中、お住まいのマンションの安全性を確認するために、まずは耐震診断を実施し、必要な対策を講じることが大切です。

マンションの耐震診断

耐震診断とは、建物が地震に対してどの程度の耐震性を持っているかを評価する調査です。建築年や設計内容、劣化状況などを総合的に確認し、補強が必要かどうかを判断します。診断実施を検討する際には、まず管理会社やマンション管理士、地方公共団体の相談窓口にご相談しましょう。

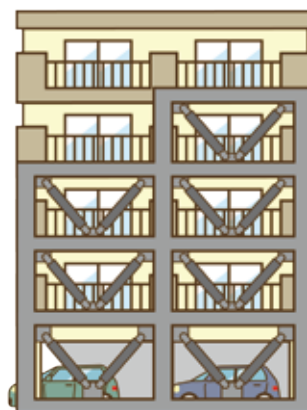
東京都では、「耐震化総合相談窓口」を公益財団法人東京都防災・建築まちづくりセンターに設置しています。建物の種類によらず、簡易な技術相談や専門窓口の紹介を行っているためお気軽にご相談ください。



耐震改修工事の進め方

耐震化には「耐震改修」と「建替え」の2つの方法がありますが、ここでは耐震改修の進め方についてご紹介します。

①耐震改修計画の検討	②耐震改修実施設計の実施	③耐震改修工事の実施
「耐震改修工法」、「資金調達」、「費用負担」の各項目を検討します。	理事会により耐震改修決議がなされたら、専門家に依頼し耐震改修実施設計を作成します。	耐震改修実施設計が作成され、工事の予算化がなされたら、工事・監理の係る専門家を選定し実施します。



10 保険への加入

一般の火災保険では、地震による損害や地震が原因で発生した火災は保証されないため、地震保険に加入しておく必要があります。

地震保険は、地震・噴火、またはそれらによる津波を原因とする損害に対応する専用の保険です。火災保険では補償されない地震による被害をカバーします。マンション管理組合が加入する地震保険は、共用部分の損害を補償するものであり、専有部分については各住戸が個別に加入する必要があります。

地震保険の概要

- ◎補償対象
居住用建物（マンションの共用部分も含む）および家財（生活用動産）。
※工場や事務所専用の建物、30万円を超える貴金属や骨とう品、通貨、有価証券、自動車などは対象外です。
 - ◎加入条件
火災保険に付帯する形で契約するため、地震保険のみの加入はできません。
既に火災保険に加入済みの場合でも、契約期間中に地震保険を追加することが可能です。
 - ◎補償内容の範囲
火災保険の保険金額の30%～50%の範囲で地震保険金額を設定できます。
- 補償の上限
- 建物：最大 5,000万円
 - 家財：最大 1,000万円
- ◎保険金の支払基準
保険の対象である居住用建物または家財の損害の程度により保険金が支払われます。

損害の程度	支払われる保険金
全損	地震保険の保険金額の100%（時価額が限度）
大半損	地震保険の保険金額の60%（時価額の60%が限度）
小半損	地震保険の保険金額の30%（時価額の30%が限度）
一部損	地震保険の保険金額の5%（時価額の5%が限度）

政府の再保険制度

地震保険は、民間保険会社と政府が共同で運営しています。民間の負担を超える巨額の損害に対して、政府が再保険を引き受ける仕組みです。

◎総支払限度額

現在、1回の地震による保険金の総支払限度額は12兆円（民間保険責任額と政府再保険額の合計）。

関東大震災規模の地震にも対応可能な範囲として設定されています。

◎過去の対応事例

阪神・淡路大震災や東日本大震災でも、保険金の支払額は総支払限度額内で円滑に処理されました。

なお、支払限度額を超える被害が発生した場合は、被災者生活再建支援制度や他の施策を活用し、幅広い観点から政策判断が行われる予定です。

👉 コラム：身の回りで起こり得る地震被害を知る

東京都では、お住まいの地域での地震災害による被害想定が把握できる「東京被害想定マップ」というデジタルマップを公開しています。都心南部直下地震、多摩東部直下地震、大正関東地震、立川断層帯地震、南海トラフ巨大地震の5つの地震における被害想定を地図上で閲覧することができます。

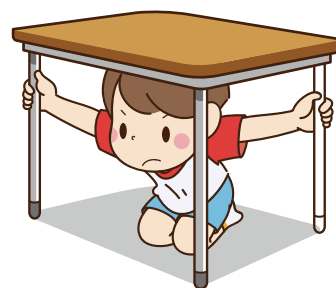
地震による揺れ、火災、液状化、がけ崩れ、津波などの被害は、地震の発生場所や発生の仕方、さらに居住地域の特性によって異なります。同じ災害でも状況によって影響の大きさが変わるため、「東京被害想定マップ」を確認し、お住まいのマンション周辺の災害リスクを事前に把握しましょう。

【確認できる被害想定】

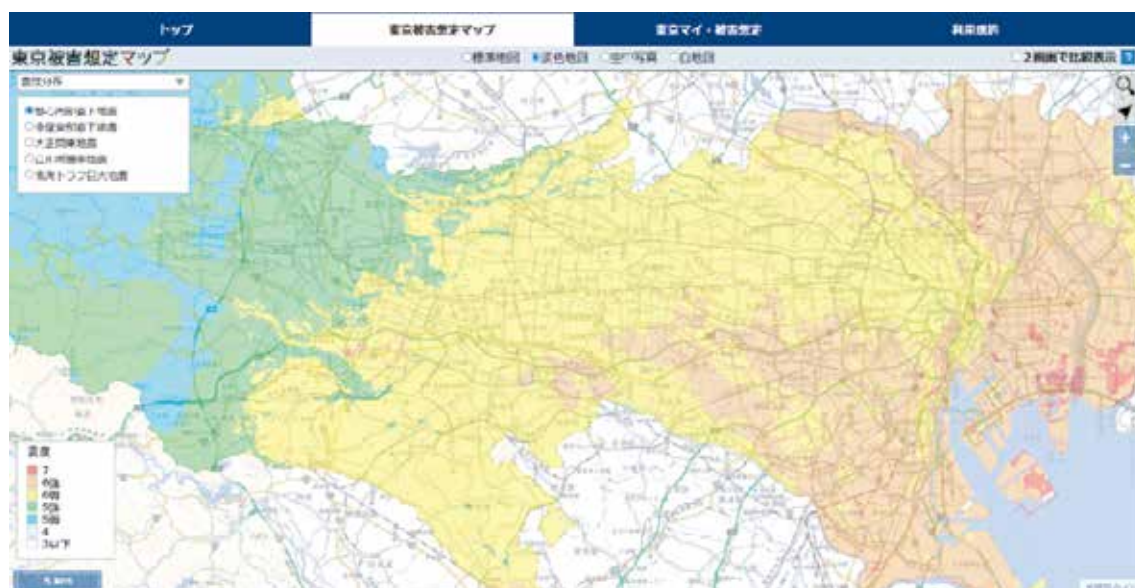
- ・ 震度分布
- ・ 液状化危険度ランク
- ・ 液状化沈下量
- ・ 急傾斜地崩壊危険度ランク
- ・ 建物全壊棟数
- ・ 焼失棟数
- ・ 細街路閉塞率
- ・ 特定緊急輸送道路沿道建築物
- ・ 津波被害想定（南海トラフ巨大地震発生時）



東京都被害想定ホームページ



【「東京被害想定マップ」の画面例】



出典：東京都「東京被害想定マップ」

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。

コラム：町会・マンション みんなで防災訓練

防災意識を高め、地域のつながりを強化することは、災害時の安全確保において重要です。東京都では、町会・自治会とマンション管理組合が合同で実施する防災訓練を支援する事業「町会・マンション みんなで防災訓練」を推進しています。(令和7年度現在)

サポート内容と訓練の流れ

東京都は、訓練の企画・準備・開催をきめ細かくサポートし、以下の流れで実施します。

1. 合同打合せ

町会・自治会と管理組合が事前に顔合わせを行い、防災訓練の計画を立てます。

2. 事前レクチャー

訓練前に、専属担当者が住民向けに防災講話を行い、知識を深めます。

3. 防災訓練の実施

以下のような実践的な訓練を行います。

炊き出し訓練・AEDの使用訓練・携帯トイレの使い方・日常備蓄の方法・初期消火訓練・防災街歩き訓練 など

4. 振り返り

訓練後、町会・自治会と管理組合が今後の防災対策などについて話し合い、持続可能な取組へとつなげます。



事例：町会・自治会との合同防災訓練

「町会・マンション みんなで防災訓練」を活用して、東京都葛飾区の「シティウインズブライトゲート管理組合」と「川端南町会」が合同で実施した防災訓練は、マンション住民と地域住民が一体となる好事例となりました。

○防災訓練の概要

- ・防災動画視聴（知識を深める）
- ・AED 講習（本田消防署による指導）
- ・炊き出し訓練（アルファ化米を活用）
- ・簡易トイレの使用訓練（災害時の衛生管理）
- ・防災備蓄の説明（在宅避難のポイント）

○ポイント

① 事前の周知徹底

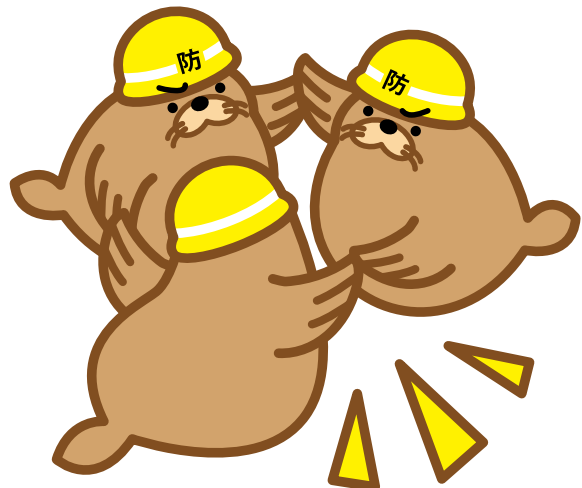
訓練の案内は、理事会議事録の各戸投函や東京都作成のチラシの配布・掲示などを通じて、住民全体に広く周知されました。これにより、多くの参加者を確保することができました。

② 多様なプログラム

防災動画の視聴から実践訓練まで幅広い内容が含まれ、初心者でも参加しやすい構成になっていました。特に、本田消防署の指導によるAED訓練は実践的で、多くの住民が興味を持ちました。

③ マンション・地域住民の協力

町会員とマンション住民が合同で訓練を実施することで、防災意識の向上だけでなく、日常的な交流のきっかけにもなりました。「次回は近隣の他のマンション住民も巻き込みたい」との声もあり、防災活動の輪が広がりつつあります。



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。



事例：近隣の小・中学校との連携

昭島市にある、昭島つつじが丘ハイツ北住宅団地では、近隣の小学校とは年4回程度、避難所運営協議会を行政と学校、地域の3者で開催しています。発災時の避難所立ち上げ訓練から運営についての協議を継続しています。

また、地域を巻き込んだイベントを開催して、中学生にも参加してもらっているほか、中学校とは2013年から、全住戸の安否確認訓練を合同で実施し、「地域防災の担い手」を育成しています。

周辺マンションの5つの自治会、3つの管理組合、商店街と連携して「コミュニティ協議会」を結成し、定期的に会議を開催し、地域の安全安心を推進しています。



訓練終了後、中学生から感想発表

コラム：自治町会と民間集合住宅との水害時の一時避難に関する協定

葛飾区の土地は約半分が海拔ゼロメートル地帯であり、河川の氾濫や堤防が決壊した場合、河川や地域にもよりますが、最大でおよそ5メートルに及ぶ浸水が予測されています。

もし、このような大規模な水害が発生してしまった場合、浸水しない地域へ早めに避難することになりますが、万が一逃げ遅れたり、避難する時間的余裕がない場合は、緊急的に近隣の高い建物へ避難しなければなりません。

葛飾区では、そうした事態に備えて区の施設を洪水緊急避難建物として指定していますが、地域における自主的な水害への取り組みを支援するため、自治町会を対象とした民間集合住宅との一時避難協定の締結に係るガイドラインを作成しています。

このガイドラインは、民間集合住宅の近隣住民等が、水害発生時に民間集合住宅へ一時的に避難できるようにするための協定を、自治町会と民間集合住宅との間で締結するための手引きです。

自治町会と民間集合住宅の双方が事前に一時避難協定を取り交わすことで、水害発生時における無用なトラブルや避難時の混乱を抑止し、近隣住民が一時的に避難することができるようになります。

第6章 災害時の活動マニュアルを作成しよう!

1 震災時活動マニュアル

震災時活動マニュアルは、災害時に管理組合等が各班に分かれて活動する際の手順書です。

マニュアルの作成手順

印刷する

マニュアルは、地震発生後の経過日で色分けされているため、カラー印刷がおすすめです。

直接書き込む

空欄に書き込む事項をあらかじめ検討して直接書き込みましょう。

完成版を必要部数コピーする

災害時、すぐに取り出して使えるように、必要部数をコピーして保管します。

マニュアルの印刷と保管

マンション独自の災害時活動マニュアルが完成したら、活用するための準備をしておきましょう。

災害時には停電のために、印刷することが難しい場合が予想されます。事前に必要部数用意して、誰でもすぐに取り出して使えるように保管しておくといいでしょう。ただし、居住者や要配慮者の名簿等、個人情報を入力した様式は、鍵のかかる場所で管理するなど個人情報への配慮が必要です。

災害対策本部各班の班員は、手元に保管しておき、普段から目を通しておきましょう。災害対策本部立ち上げ時には携行することとし、携行できなかった場合は、管理組合で保管しているものを使用しましょう。

震災時活動マニュアル

マンション名：_____

_____年____月版

活動体制

活動開始基準

震度_____以上の地震が発生した場合

連絡方法

各階（または拠点階）と災害対策本部間の連絡方法は_____方式で実施

① _____から_____に対し_____により情報伝達

② _____から_____に対し_____により情報伝達

③ _____から_____に対し_____により情報伝達

活動場所

各活動拠点の設置場所は以下のとおり ※図面がある場合には添付

①対策本部 : _____階 _____

②救護所（待避所） : _____階 _____

③各階の集合場所 : _____階 _____

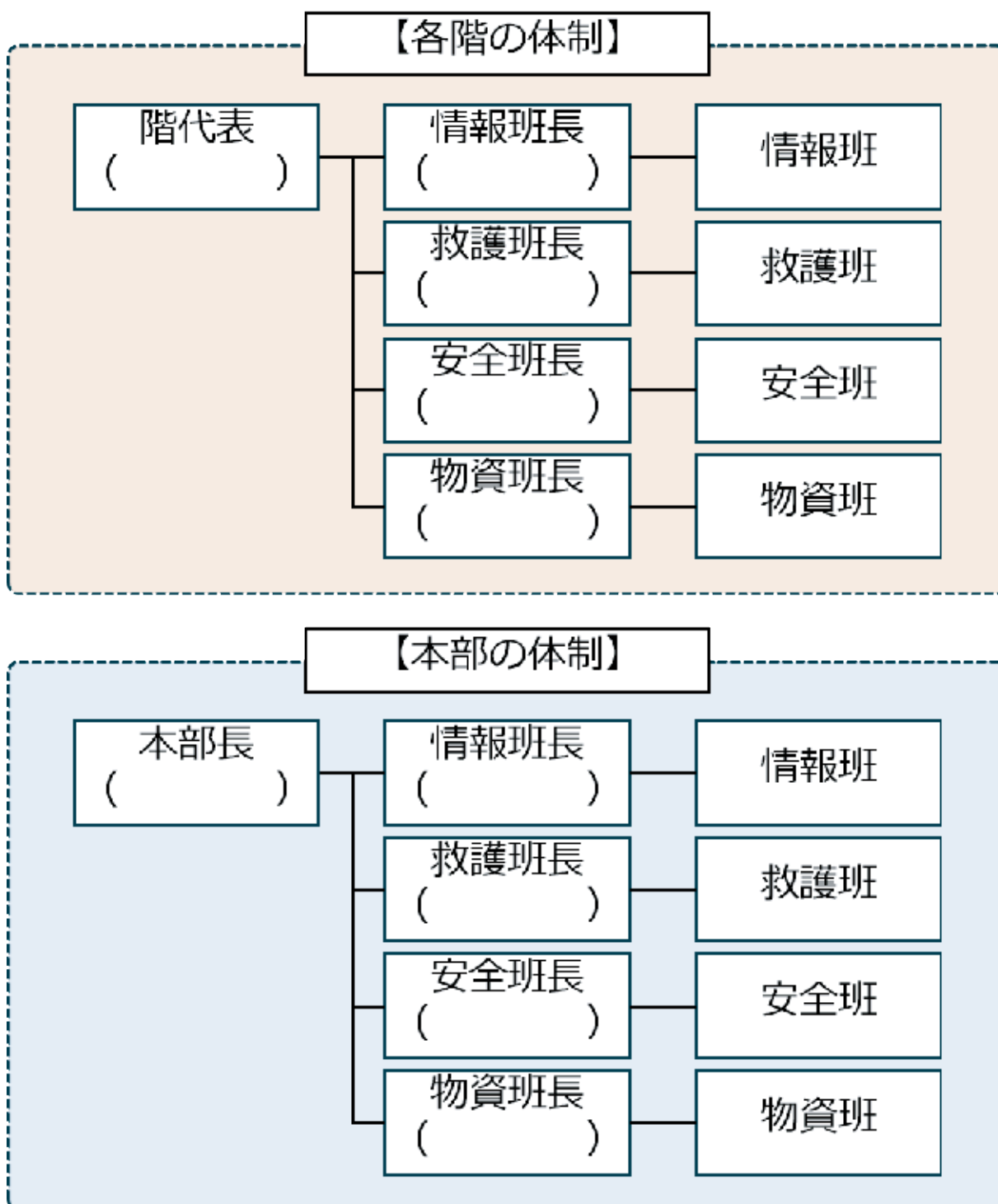
④マニュアルの保管場所 : _____階 _____

⑤防災倉庫・設備 : _____階 _____

活動体制

班編成

各階および災害対策本部の班編成は以下のとおり



	地震発生当日 (発災直後)	地震発生当日 (1日目)
①対策本部	☐ 参集と対策本部の設置	☐ マンション全体の活動開始・指示 ☐ 避難の要否の判断 ☐ 関係機関への連絡・調整 ☐ 活動の引継ぎ
②情報班		☐ 通信手段の確保 ☐ 居住者の安否確認 ☐ 各住戸の被害状況の確認 ☐ 災害情報・生活情報の収集 ☐ 居住者への情報提供 ☐ 記録 ☐ 使用禁止の周知
③救護班		☐ 救出救助・救護活動 ☐ 発災時に配慮が必要な方の安否確認 ☐ 近隣地域への協力
④安全班		☐ 出入り口の確保 ☐ エレベーター内閉じ込め確認 ☐ 建物・設備の被害状況確認・安全確保 ☐ 避難誘導 ☐ 出入り口の管理
⑤物資班		☐ 防災資器材の配置 ☐ 携帯トイレの配布 ☐ 飲料水の確保・管理 ☐ 退避スペースの確保 ☐ 備蓄物資の管理・配布
各階 (ブロックグループ)	☐ 対応の準備 ☐ 安否確認 ☐ 安全確認 ☐ 初期消火活動 ☐ 避難誘導 ☐ 救出・救護活動	☐ 本部との連絡 ☐ 居住者同士の助け合い・各班活動への協力

地震発生翌日以降 (2～3日目)	復旧期 (4日目以降)
☐ 対策本部運営体制の充実 ☐ 全体指揮・対策本部の会議開催 ☐ 応急修理 ☐ 関係機関への連絡・調整	☐ 災害対策本部運営の継続 ☐ 復旧スケジュールの周知 ☐ 被災証明書の取得 ☐ 各班の活動縮小・廃止 ☐ 対策本部の廃止
☐ 居住者情報の収集・管理・報告 ☐ 避難所での情報収集 ☐ 居住者への情報提供 ☐ 避難する居住者への対応 ☐ 情報掲示板の運営の継続	☐ 情報の収集・発信・管理
☐ 救出救助・救護活動 ☐ 見回り訪問	☐ 救護活動 ☐ 見回り訪問・健康管理活動
☐ 安全確保 ☐ 防犯防火活動・出入管理 ☐ ごみ排出方法の周知 ☐ 一時ごみ集積所の設置・運営	☐ 安全確保 ☐ 防犯防火活動・出入管理 ☐ 転倒した家具の引き起こし ☐ 一時ごみ集積所の運営 ☐ ごみ排出方法の周知
☐ 排水設備の通水点検 ☐ 備蓄物資の管理・配布 ☐ 支援物資の管理・配布 ☐ 炊き出しの実施	☐ 備蓄物資・支援物資の管理・配布 ☐ 飲料水の管理・配布 ☐ 炊き出しの実施
(1日目の活動継続)	

地震発生当日(発災直後) 【災害対策本部】参集～班ごとの活動開始

1. 対策本部を設置する

準備物：震災時活動マニュアル

- ① 活動開始基準に達する規模の地震が発生した場合、災害対策本部の本部長・副本部長および各班の班長は、マンション全体としての活動を開始するため、自分と家族の安全が確保でき次第、災害対策本部設置予定場所へ参集します。
- ② 各階リーダーからの情報をもとに被害状況を共有し、あらかじめマニュアルで定めた判断基準に基づき、参集したメンバーで災害対策本部の設置を決定します。
- ③ 災害対策本部を立ち上げた旨を、各階(ブロックグループ)リーダーを通して居住者に知らせます。使用可能であれば、館内放送と掲示板等でも知らせます。

2. 役割分担をする

準備物：館内放送設備

- ① 各階の初動対応が落ち着いたら、本部メンバー(本部長・副本部長および各班の班長)が中心となり 各階(ブロックグループ)リーダーと連携を取りながら、災害対策本部・各階の人員の集合状況を確認します。人員の不足がある場合は、館内放送及び住戸内インターホンなどを使用して協力を呼びかけます。
- ② 防災センター要員・管理人がいる場合は、情報班長を補佐します(主に機械操作、設備点検などのハード面を担当します)。
- ③ 本部長、副本部長、情報班長、救護班長、安全班長の5人が中心となり、対策本部として活動を指示します。

地震発生当日(1日目)

【災害対策本部】 本部長 / 副本部長

1. 全体の状況を把握し指揮を取る

準備物：なし

- ① 各班が収集した情報により、マンション全体の被害状況を把握した上で、取るべき対策を検討し、活動全体を指揮します。本部長は、常に対策本部に在席するよう心がけます。

2. 避難の要否を判断する

準備物：なし

- ① 情報班が整理する各住戸の被害情報や、安全班が行う建物の被害状況確認の報告をもとに、マンションからの避難の要否を判断します。
- ② 同程度の地震の発生に備え一時的に避難する場合は、_____へ避難することを決定します。
- ③ 建物の倒壊・焼失の危険性がある場合やマンションの敷地内に留まることが困難と判断される場合は、指定された避難所 _____に避難することを決定します。
- ④ 近隣地域で火災が発生し、延焼火災の危険がある場合は、広域避難場所 _____へ避難することを決定します。
- ⑤ 避難の要否の判断決定を情報班へ伝えます。

地震発生当日(1日目) 【災害対策本部】情報班

1. 居住者の安否情報を整理をする

準備物：トランシーバー / 様式 / 筆記用具

- ① 各階(拠点階)から集められた安否情報を【対策本部安否情報シート】(様式集参照)に整理します。適宜、把握した安否確認結果を災害対策本部内で共有します。
- ② あらかじめ把握している要配慮者リストと照合し、支援が必要な人をリストアップします。
- ③ 本部長、副本部長へ居住者の安否情報を報告します。

2. 外部より災害情報を収集し周知する

準備物：テレビ、携帯ラジオ、スマートフォン等の情報収集ツール/掲示板/ホワイトボード

- ① テレビ、ラジオやスマートフォンなどで災害情報を収集します。デマや噂に注意し、正確な情報の把握に努めます。収集した情報は掲示板やホワイトボードなどを利用し、こまめに居住者に周知します。

3. 居住者へ災害時の伝達事項を周知する

準備物：館内放送設備

- ① 各住戸で安否確認シートを玄関前に貼り出してもらうよう館内放送で周知します。
- ② エレベーターの使用禁止や排水の禁止など、マンション内でのルールを館内放送で周知します。
- ③ 物資班より災害用トイレ設置完了の報告を受けた場合、災害用トイレの設置場所と使用の開始について館内放送で周知します。

4. 避難誘導の開始を周知する (避難が必要との判断になった場合)

準備物：館内放送設備

- ① 本部長より、マンションからの避難決定の連絡を受けた場合、館内放送でマンションからの避難が決定したことを周知します。居住者が個別で行動しないよう、各階の避難誘導に従うよう注意喚起します。また、各階で一斉に避難を開始しないよう、一時的に待機してもらい、各階順番に避難するよう周知します。

地震発生当日(1日目)

【災害対策本部】救護班

1. 救護所（待避所）の開設、運営をする

準備物：担架 / 毛布 / 救急医療品 / 簡易ベッド / 筆記用具 / 様式 / 筆記用具

- ① 救護所(待避所)の開設予定場所の安全を確認します。
- ② 準備物を配置し、救護所(待避所)の開設が完了したことを対策本部へ報告します。
- ③ 避難者、救護者などの受け入れが始まり次第、名簿【救護所(待避所)受付名簿】(様式集参照)を作成します。

2. 救護活動をする

準備物：救急医療品

- ① 救護所(待避所)で受け入れた軽傷者に対し応急手当を行います。重傷者は情報班を通して、消防(119番)へ通報し、医療関係機関への搬送準備、身元や連絡先の確認等にあたります。場所が限られているため、在宅療養が可能な人に対しては、自室に戻ってもらうよう促します。

3. 各階の救出・救護活動を支援する

準備物：バール、ジャッキ、ハンマー

- ① 情報班からの各階の安否状況の報告を受け、各階の救出・救護人員が不足する場合、人員を派遣します。

4. 近隣地域への協力

準備物：なし

- ① マンション内の救出救助・救護活動に一定のめどが付いたら、近隣地域の救出・救護や初期消火活動にも協力します。

地震発生当日(1日目) 【災害対策本部】安全班

1. エレベーターの安全確認をする

準備物：エレベーター使用禁止の貼り紙

- ① エレベーターに閉じ込められている人がいないか確認します。閉じ込められた方がいたら、エレベーター会社等に連絡し、救助を要請します。
- ② エレベーターは、安全が確認できるまで、使用禁止の貼り紙をします。

2. 建物の安全確認をする

準備物：ヘルメット / 軍手 / 三角コーン / トラロープ / 様式 / 筆記用具

- ① 主要構造部(※)を見て回り、在宅避難が可能か判断します。
(※) 建築基準法では、「壁・柱・床・はり・屋根・階段」とであると定義されています。
(ただし、建築物の構造上重要でない間仕切りや最下層の床など一部除外される部分もあります。)
- ② 建物内・外を見て回り、外壁の損傷や部材の落下などにより危険な場所がある場合には、三角コーンや立入禁止テープを使用して、立入禁止措置を行います。
- ③ 安全確認の結果を対策本部に報告します。なお、建物内に留まることが危険と思われる被害を確認した場合は、速やかに災害対策本部に報告し、避難の要否の判断に協力します。

3. 出入口を限定し、管理する

準備物：様式 / 筆記用具

- ① エントランスや避難経路の安全を確認し、居住者の出入りや避難の動線を確保します。
出入口は1カ所に限定します。
- ② マンションに出入りする人を【出入口管理シート】(様式集参照)に記入して管理します。

4. 避難誘導をする(避難が必要との判断になった場合)

準備物：なし

- ① 避難が必要との判断になった場合は、他の班のメンバーと協力して各階の居住者(在宅者)の避難誘導を行います。

地震発生当日(1日目)

【災害対策本部】物資班

1．飲料水を確保する

準備物：ポリタンク / 台車

- ① 断水が生じている場合は、受水槽と給水設備の被害状況を確認し、可能であれば受水槽の水を供給します。
- ② 飲料水が不足する場合、付近の災害時給水ステーション _____ で水の提供を受けられるか確認し、水の提供を受けます。
- ③ マンションの付近で災害時に水の提供を受けることができる場所(避難所、災害時給水ステーション等)を確認します。

2．災害用トイレを設置する

準備物：マンホールトイレ、組み立て式仮設トイレなどの災害用トイレ

- ① 安全班による、給排水設備の点検が終わるまで、各住戸ではトイレが使用できないため、マンホールトイレや組み立て式仮設トイレなどの災害用トイレを設置します。
- ② 設置が完了したら、情報班へ報告します。

地震発生当日(発災直後) 【各階】参集～班ごとの活動開始

1．各階で参集し活動を開始する

準備物：様式 / 筆記用具

- ① 活動開始基準に達する規模の地震が発生した場合、各階の階代表・階副代表および各班の班長は、階全体での活動を開始するため、自分と家族の安全が確保でき次第、各階の集合場所へ参集します。
- ② 各階で集合したら、マニュアルの保管場所からマニュアルを取り出します。

2．役割分担をする

準備物：なし

- ① 各階の人員の集合状況を確認し、あらかじめ決めていた人員が不足している場合には、同じ階の居住者に協力を要請し、各班の班長、班員を補充します。
- ② 階代表は常に階の集合場所に在席し、活動指示に徹します。

地震発生当日(1日目)

【各階】 階代表 / 代表補佐

1． 階の状況把握、全体の活動を指示する

準備物：なし

- ① 階の状況把握と活動を指示します。
- ② 緊急を要する場合や階で対処できないことは、上下階または対策本部に応援を要請します。

2． 必要に応じて災害対策本部へ報告する

準備物：トランシーバー

- ① 安全班から緊急度の高い報告(エレベーターに閉じ込められている居住者がいることや共用部の破損など)があった場合、災害対策本部へ早急に報告します。
- ② 物資版から備蓄物資の不足の報告があった場合には、不足物資の内容と数量を災害対策本部へ報告します。

地震発生当日(1日目) 【各階】情報班

小中規模住宅タイプの場合【各階 ⇄ 対策本部】

1. 各階の安否情報を災害対策本部に報告する

準備物：様式 / 筆記用具

- ① 各住戸の玄関扉に張り出されている安否確認シートを見てまわり、【階別安否情報シート】(様式集参照)に記録します。
- ② 安否不明の住戸は、玄関ドアを叩き呼びかけます。安否の確認がとれない居住者については、その後も訪問し、閉じ込めや負傷等が発生していないかを確認します。
- ③ 【階別安否情報シート】を対策本部に届けます。

大規模住宅タイプの場合【各階 ⇄ 拠点階 ⇄ 対策本部】

2. ブロックの安否情報を集約し報告する (拠点階の場合)

準備物：様式 / 筆記用具

- ① 各階の安否情報をブロックごとに【ブロック別安否情報シート】(様式集参照)にまとめます。
- ② 情報連絡設備で対策本部に報告します。
- ③ 情報連絡設備が使用できない場合は、上層階から順番に下の階へ情報を伝達するリレー方式により報告します。

地震発生当日(1日目)

【各階】救護班

1. 救出・救護活動をする

準備物：バール、ジャッキ、ハンマー

- ① 情報班から、閉じ込めの発生や安否不明の要配慮者の連絡を受けた場合、救助用資器材を活用し、玄関扉を開けて確認します(バルコニーに面する窓を破壊することは、火災の延焼や強風の影響を受けることから危険です)。
- ② 長時間にわたり、がれきなどの重いものに手足や臀部など圧迫されていた人を急に救出すると、「クラッシュ症候群(※)」を起こす可能性があるため、むやみに助け出すのは危険です。
(※) 身体を圧迫され続けた人が、その後解放されることで起こる病態を「クラッシュ症候群」といいます。長時間圧迫された部位が救助により解除されたあと、致死性不整脈などを起こし死に至ることもあります。

2. 負傷者の応急手当をする

準備物：救急医療品

- ① 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受け入れます。
- ② 軽傷者は、各家庭の救急セットや備蓄している医薬品を活用し、応急手当を行います。
- ③ 重傷者は、対策本部を通じて消防署に救急搬送を依頼します。

3. 要配慮者と重症者の誘導をする

準備物：担架

- ① 救護所(待避所)が設置された場合は、避難階段を使用し、各階の救護班が付き添って誘導します。
- ② 行動が不自由な要配慮者や重症者は、担架などを使用して搬送します。

地震発生当日(1日目) 【各階】安全班

1. 出火の有無を確認し消火活動をする

準備物：消火器

- ① 各住戸や共用部で出火がないかを確認します。
- ② 出火がある場合には、大声で周囲に知らせ、消防(119番)へ通報し、共用部に設置してある消火器などを使用して、消火活動を行います。初期消火を行う際は、事前に避難経路を確保し、出入口を背にして放射します。
- ③ 消火が難しいと判断した場合、居住者へ避難を呼びかけ、安全な場所に避難誘導します。一人(自力)では避難が難しい方がいる場合、協力を呼びかけて避難を支援します。

2. エレベーターの安全確認をする

準備物：エレベーター使用禁止の貼り紙

- ① エレベーターに閉じ込められている人がいないか確認します。閉じ込められた人がいたら、階代表へ報告します。
- ② エレベーターは、安全が確認できるまで、使用禁止の貼り紙をします。

3. 階の安全確認をする

準備物：なし

- ① 各階の階段等の共用部分や設備が破損する等、危険がないかを応急的に確認します。
- ② 建物の被害情報を取りまとめ、階代表へ報告します。

4. 避難誘導をする(避難が必要との判断になった場合)

準備物：なし

- ① 避難が必要との判断になり、館内放送で避難の決定について知らされた場合、他の班のメンバーと協力して各階の居住者(在宅者)の避難誘導を行います。

地震発生当日(1日目)

【各階】物資班

1．備蓄倉庫を確認する

準備物：様式 / 筆記用具

- ① 配布に備え、備蓄物資の被害状況や保管状況（種類、数量等）を確認します。
- ② 備蓄物資の保管状況について、階代表へ報告します。

2．携帯トイレ・簡易トイレを配布する

準備物：携帯トイレ / 簡易トイレ / 様式 / 筆記用具

- ① 配布数量を確認し、各住戸へ携帯トイレ・簡易トイレを配布します。
- ② 配布した携帯トイレ・簡易トイレの数量を【備蓄品・救援物資等使用リスト】（様式集参照）に記載し、管理します。

地震発生翌日以降(2～3日目) 【災害対策本部】本部長 / 副本部長

1. 対策本部の体制の拡充

準備物：なし

- ① 本部長、副本部長、情報班長、救護班長、安全班長、物資班長の6人が定時に本部会議を開催し、各班の活動状況を共有します。
- ② 災害の規模や被害状況を踏まえ、「災害対策本部要員・災害時協力者名簿」を活用し、災害対策本部や各班の運営体制の充実を図ります。

2. 全体の指揮をする

準備物：スマートフォンなど通信ツール

- ① 引き続き、各班からの情報や報告などにより、マンション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。
- ② マンションを代表し、関係機関や避難所(防災組織)と必要に応じて連絡を行います。
- ③ 建物や設備に被害がある場合は、管理会社等に連絡して、応急修理の依頼をします。
- ④ 平時に決めた本部長に移行します。不在の場合は、引き続き任務を継続します。
- ⑤ 本部長は、常に対策本部に在席し、活動指示に徹します。

地震発生翌日以降(2～3日目)

【災害対策本部】情報班

1．居住者の情報を収集、整理する

準備物：トランシーバー / 様式 / 筆記用具

- ① 引き続き、居住者安否確認、各住戸被害状況、災害情報等の情報を収集・管理し、災害対策本部へ報告します。
- ② 居住者の安否情報、特に配慮を要する居住者の安否は、現状を把握するため情報を逐次更新します。
- ③ 初日に安否確認できなかった住戸の再調査を行い、居住者全員の安否の状況を確認します。
- ④ 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】(様式集参照)を整理します。

2．外部より災害情報を収集し周知する

準備物：テレビ、携帯ラジオ、スマートフォン等の情報収集ツール/掲示板/ホワイトボード

- ① テレビ、ラジオやスマートフォンなどで災害情報を収集します。デマや噂に注意し、正確な情報の把握に努めます。収集した情報は掲示板やホワイトボードなどを利用し、こまめに居住者に周知します。

3．居住者へ情報を発信する

準備物：掲示板 / ホワイトボード

- ① 安全班の点検をもとに、建物、設備の復旧状況を居住者へ周知します。
- ② 収集した災害情報の他、各住戸や待避スペースにおけるごみの管理方法などの生活ルール、ゴミ置き場が設置された場合には使用開始の連絡、災害対策本部の会議での決定事項等も必要に応じて掲示し、居住者へ周知します。

地震発生翌日以降(2～3日目) 【災害対策本部】救護班

1. 救護所(待避所)の運営をする

準備物：様式 / 筆記用具

- ① 救護所(待避所)において負傷者・要配慮者の救護や避難者の管理を行います。
- ② 救護所(待避所)の利用者の状況を【救護所(待避所)受付名簿】(様式集参照)に記入します。

2. 救護活動をする

準備物：救急医療品

- ① 救護所(待避所)で受け入れた軽傷者に対し応急手当を行います。重傷者は情報班を通して、消防(119番)へ通報し、医療関係機関への搬送準備、身元や連絡先の確認等にあたります。場所が限られているため、在宅療養が可能な人に対しては、自室に戻ってもらうよう促します。

3. 負傷者・避難者の搬送・誘導をする

準備物：なし

- ① マンション内での対処が困難で緊急を要する場合は、情報班を通して消防署に救急搬送を依頼します。
- ② 消防署の到着が困難な場合は、最寄りの医療機関などに連絡をとり、対応を検討します。
- ③ 救護所(待避所)での生活が困難な避難者を避難所等へ誘導します。

地震発生翌日以降(2～3日目)

【災害対策本部】安全班

1．出入口の管理をする

準備物：様式 / 筆記用具

- ① 引き続き出入口を限定し、マンションに出入りする人の確認を行い、【出入口管理シート】(様式集参照)に記入します。

2．建物・設備の安全確保をする

準備物：ヘルメット / 軍手

- ① 管理人や管理会社等の担当職員と協力しつつ、建物(外装、内装、構造など)及び設備(給水管、配水管、電気配線、エレベーターなど)を点検します。
- ② 点検結果をまとめ、本部長へ報告します。

地震発生翌日以降(2～3日目) 【災害対策本部】物資班

1. 備蓄品の運搬・管理をする

準備物：様式 / 筆記用具

- ① 各階からの報告を受け、必要な備蓄品（食料、飲料水、資器材など）を各階と協力して運搬します。
- ② 運搬した備蓄品の内容と数量を【備蓄品・救援物資等使用リスト】(様式集参照)に記載し、管理します。

2. 支援物資の管理・配布

準備物：様式 / 筆記用具

- ① 各階（ブロックグループ）代表からの備蓄物資の不足に関する報告結果を取りまとめ、本部長に報告します。
- ② 物資が不足する場合は、本部長と相談し、避難所から支援物資を運搬し、居住者に配布します。
- ③ 支援物資の調達・保管および配布活動を継続して実施します。

3. 炊き出しをする

準備物：災害用炊き出しセット

- ① 周辺の町会などと協力して、炊き出しを実施します。

4. ゴミ置き場を設置する(被災生活が長期になる場合)

準備物：なし

- ① 敷地内で、アクセスしやすく、一定程度の広さを確保できる場所にゴミ置き場を設置します。
- ② ゴミ置き場が設置が完了したことを、情報班へ報告します。

地震発生翌日以降(2～3日目)

【各階】 階代表 / 代表補佐

1．階の状況把握、全体の活動を指示する

準備物：なし

- ① 階の状況把握と活動を指示します。
- ② 対策本部から本部人員補充の要請があった場合は、人員を派遣します。
- ③ 緊急を要する場合や階で対処できないことは、上下階または対策本部に応援を要請します。

地震発生翌日以降(2～3日目) 【各階】情報班

1. 階の安否情報を整理する

準備物：様式 / 筆記用具

- ① 各住戸を訪問し、【災害連絡カード】(様式集参照)を配布します。
- ② 不在の住宅は、【連絡依頼書兼安否不明ステッカー】(様式集参照)をドアに貼り、連絡を依頼します。
- ③ 帰宅の連絡を受けた際に、【災害連絡カード】を渡します。
- ④ 回収した【災害連絡カード】の内容を【階(ブロック)別安否情報シート】(様式集参照)に記載します。
- ⑤ 救護が必要な住戸がある場合は、救護班へ活動を指示します。
- ⑥ 把握した情報を階代表に報告します。
- ⑦ 居住者の状況の把握が完了した段階で、活動を終了します。

地震発生翌日以降(2～3日目)

【各階】救護班

1. 負傷者などの救出・救護活動をする

準備物：救急医療品 / 担架

- ① 共用廊下、エレベーターホール、各住戸などで、要配慮者、負傷者の救護を行います。
救出が必要な居住者がいる場合には、救出・救護活動を行います。
- ② 手当が必要な負傷者や、避難が必要な人を救護所(待避所)へ誘導します。
- ③ 救出・救護活動が完了した段階で活動を終了します。

地震発生翌日以降(2～3日目) 【各階】安全班

1. 建物・設備の安全確認をする

準備物：様式 / 筆記用具

- ① 対策本部の安全班と協力し、各階の建物及び設備の状況を確認します。
- ② 各住戸の被害状況について、【災害連絡カード】(様式集参照)をもとにまとめ、対策本部へ報告します。

2. 防犯活動をする

準備物：なし

- ① 各階の見回りを行います。
- ② 見回りの必要性に応じて、徐々に活動を縮小していきます。

地震発生翌日以降(2～3日目)

【各階】物資班

1．備蓄品の管理・配布をする

準備物：様式 / 筆記用具

- ① 飲料水、食料などの物資が必要な住戸を把握して、【階別備蓄品配布リスト】(様式集参照)を作成し、対策本部に報告します。
- ② 対策本部や上下階と協力して物資を運搬します。
- ③ 配布ルールにもとづき、各住戸に物資を支給します。
- ④ 配布が完了した段階で、活動を終了します。

復旧期(4日目以降) 【災害対策本部】本部長 / 副本部長

1. 対策本部を廃止する

準備物：なし

- ① 各班の活動状況を把握し、縮小、廃止を指示します。
- ② 本部長の判断で対策本部を廃止し、平時の体制に移行します。

復旧期(4日目以降)

【災害対策本部】情報班

1．情報の管理を行う

準備物：なし

- ① 電気、エレベーターの復旧により、各住戸との連絡が可能になり、災害対応が不要であると判断した時に活動を縮小します。

2．地域情報を居住者に提供する

準備物：館内放送設備 / 掲示板 / ホワイトボード

- ① 防災拠点、区市町村災害対策本部、町会などの情報を把握し、館内放送や掲示により居住者に提供します。

復旧期(4日目以降) 【災害対策本部】 救護班

1． 救護所（待避所）を閉鎖する

準備物：なし

- ① 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、要配慮者を自宅に戻します。
- ② 利用者がいなくなった段階で救護所（待避所）を閉鎖します。

2． 各階の救護活動をする

準備物：なし

- ① 支援の必要有無を本人又は家族に確認し、必要がなくなった段階で活動を終了します。

復旧期(4日目以降)

【災害対策本部】安全班

1．出入口の管理、建物・設備の安全確保をする

準備物：なし

- ① 管理会社、管理人による通常の運用に戻った段階で、平時の体制に移行します。

2．防犯活動を行う

準備物：なし

- ① マンション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。

復旧期(4日目以降) 【災害対策本部】物資班

1. 備蓄品の管理・配布をする

準備物：様式 / 筆記用具

- ① 引き続き、飲料水、食料などの物資が必要な住戸を把握し、各階と協力して物資を運搬・配布します。
- ② 運搬した備蓄品の内容と数量を【備蓄品・救援物資等使用リスト】(様式集参照)に記載し、管理します。
- ③ エレベーターが復旧し、個人で物資を確保することが可能となった段階で活動を縮小します。

2. 救援物資の確保・配布をする

準備物：なし

- ① 物資が不足する場合は、避難所をはじめとした防災拠点などから救援物資を運搬し、管理・配布します。

3. ゴミ置き場を管理する(被災生活が長期になる場合)

準備物：なし

- ① ごみ置き場で、ごみが散乱しないよう管理します。
- ② 管理会社の体制が整った段階で、ごみの管理を管理会社に移行します。

👉 コラム：賃貸マンションの防災対策

賃貸マンションは、管理組合のような組織がなく、入退去が発生しやすいため、あらかじめ災害発生時の役割分担を決めておくことが難しく、また、防災のノウハウの蓄積が見込みにくいといった面で、分譲マンションより防災対策を進めることが困難であると考えられます。このことから、分譲マンションとは異なる対策が求められます。

そこで、東京都では賃貸マンションを対象にした防災アドバイザー派遣事業を実施しています。(令和7年度現在)

賃貸マンション向け防災アドバイザー派遣のご案内

防災アドバイザーが、都内に所在する賃貸マンションのオーナーや管理会社を対象に、防災対策に関する具体的かつ実践的な助言を行います。また、助言の後には、カード式防災マニュアルの配布を通じて、日常的な防災意識の向上と、災害時の迅速な対応を支援します。



なお、このマニュアルは、東京とどまるマンションの登録要件(P.6)のうち、ソフト対策で必須とされる防災マニュアルとして扱うことができます。

無料

ぜひ、ご活用ください。

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。

実施内容

①事前レクチャー

- 賃貸マンションにおける災害時の初動対応の重要性や発災時に居合わせた居住者だけで利用可能なカード式防災マニュアルの説明を行います。
- 個別のマンションの状況の聞き取りも行います。

②現地での助言

- 防災アドバイザーが現地を訪問し、事前レクチャーでの聞き取りを踏まえ、カード式防災マニュアルをもとに、実践的な助言を行います。
- ご希望により防災訓練も行います。

利用者の声

防災マニュアルを作りたくても、何をどうしたらよいか分からなかったのも、とてもよい事業だと思います。

千代田区のマンション

防災対策に取り組みたかったのですが、どうすればよいか分かりませんでした。助言をもらえて本当に良かったです。今後、倉庫を整理して、必要な資器材を置きたいと思います。

墨田区のマンション

東京とどまるマンションへの登録をし、その補助金を活用して、アドバイスいただいた必要な資器材の準備などをさらに進めたいと思います。

豊島区のマンション

2 カード式防災マニュアル

カード式防災マニュアルは、災害発生時にどのように行動すべきかを分かりやすくまとめた指示書です。状況ごとに具体的な対応手順を記載することで、訓練参加経験の有無等にかかわらず、混乱せずに初動対応を進めることができます。冊子形式のマニュアルがある場合に、併用することも有効です。

また、マニュアルのある場所を居住者に周知しておくだけで効果が期待できるので、賃貸マンションにもうってつけです。

カード式防災マニュアルの主な内容

◎災害対策本部の設置など	◎情報班
・居住者への協力の呼びかけ ・災害対策本部の設置 ・役割の分担 ・共用部の安全確認	・居住者の安否情報の収集、整理 ・災害情報の収集、周知 ・禁止事項などの周知
◎救護班	◎物資班
・救護所の運営 ・負傷者、避難者の搬送、誘導	・備蓄品の運搬、管理 ・飲料水の確保 ・炊き出しの実施



カード式防災マニュアルの具体例 対策本部用

震災時カード式防災マニュアル (対策本部用)

使用の目安

- ・ 震度○以上の地震発生時

まずは、居住者に声をかけ、協力してくれる方を募りましょう。

集まった方々で協力し、このシートの内容に沿って活動しましょう。

このカード式防災マニュアルの概要

地震からの経過時間に沿って、発災直後、1日目、2～3日目、4日目～に分けて活動内容を整理しています。

1日目(発災直後)

- ・ 対策本部を設置しましょう。
- ・ ○○の安全確認をし、対策本部を設置してください。
- ・ 防災資器材倉庫から、○○を用意してください。
- ・ 役割を分担しましょう。

1日目(発災直後)

- ・ 役割を分担しましょう。
 - ・ 本部長：
 - ・ 副本部長：
 - ・ 情報班長：
 - ・ 救護班長：
 - ・ 安全班長：
 - ・ 物資班長：
- ・ 各班長にそれぞれの1日目のカード式防災マニュアルを渡し、活動を開始してください。

1日目：本部長

- ・ **状況を把握し、全体の活動の指揮をしましょう。**
 - ・ 各班からの報告などから、マンション全体の状態を把握しましょう。
 - ・ 対策を検討し、各班に活動を指示しましょう。

1日目：情報班

- ・ **居住者の安否情報の収集と整理を行いましょう。**
 - ・ 各階から集められた情報を整理してください。
 - ・ あらかじめ把握している、要配慮者名簿と照合し、支援が必要な方をリストアップしてください。
- ・ **災害情報などの収集し、周知しましょう。**
 - ・ テレビ、ラジオ、スマートフォンなどで災害情報を収集してください。
 - ・ 収集した情報を掲示板などを活用し周知してください。
- ・ **その他の情報も発信しましょう。**
 - ・ 対策本部の活動状況などを館内放送などで発信してください。
 - ・ 収集した情報を掲示板などを活用し周知してください。

1日目：救護班

・ 救護所を設置しましょう。

- ・ ○○の安全を確認し、救護所を設定してください。
- ・ 防災資器材倉庫から○○を用意してください。
- ・ 利用状況を記録し、管理してください。

・ 各階の救出・救護活動を支援しましょう。

- ・ 防災資器材倉庫から○○を用意してください。
- ・ 各階の救出・救護人員が不足している場合、対策本部に人員の派遣を依頼してください。

1日目：安全班

・ 建物の安全を確認しましょう。

- ・ 防災資器材倉庫から○○を用意してください。
- ・ エレベーターに人が閉じ込められていないか確認し、使用禁止の貼り紙をしてください。
- ・ 主要構造部(壁、柱、床、はり、屋根、階段)を見て回り、在宅避難が可能か判断してください。
- ・ 建物内外を見て回り、外壁の損傷や部材の落下などにより危険な場所がある場合には、立ち入り禁止テープなどを使用して、立入禁止措置をしてください。
- ・ 安全確認の結果を対策本部に報告してください。

・ 出入口を限定し、管理しましょう。

- ・ 出入口を1箇所に限定し、出入りする人を管理してください。
- ・ 使用しない出入り口は封鎖してください。

2～3日目：本部長

・体制を拡充させましょう。

- ・対策本部をあらかじめ決められた体制に移行してください。
- ・新たに物資班を追加し、人員を確保してください。
- ・人員が不足する場合には、居住者に協力を呼びかけてください。
- ・対策本部の名簿を作成してください。
- ・各班長に2～3日目のカード式防災マニュアルをそれぞれ渡し、活動を指示してください。

2～3日目：情報班

・情報の収集、整理、発信を行いましょう。

- ・居住者の安否情報を整理してください。
- ・引き続き、ラジオやスマートフォンなどを活用して情報収集をしてください。
- ・必要に応じて防災拠点に行き、情報収集を行ってください。
- ・収集した情報を掲示板やホワイトボードに記載し、居住者へ周知してください。
- ・建物、設備の復旧状況やマンション内でのルールを居住者に周知してください。

2～3日目：救護班

- ・ **救護所の運営を行いましょう。**
 - ・ 引き続き、救護所の運営を行ってください。
 - ・ 救護所の利用者の状況をまとめ、管理してください。
- ・ **負傷者・避難者の搬送・誘導をしましょう。**
 - ・ 手当が必要な負傷者、要配慮者は情報班を通して消防署に搬送依頼をしてください。
 - ・ 消防署の到着が困難な場合は、最寄りの医療機関などに連絡をとり、対応を検討してください。
 - ・ 救護所での生活が困難な避難者を防災拠点へ誘導してください。

2～3日目：安全班

- ・ **出入口の管理を行いましょう。**
 - ・ 引き続き、出入口の管理を行います。
- ・ **建物・設備の安全確保をしましょう。**
 - ・ 建物及び設備の状況を確認してください。
 - ・ 点検結果をまとめてください。
 - ・ 点検結果を対策本部に報告し、状況に応じて対策を行ってください。
- ・ **防犯活動を行いましょう。**
 - ・ 定期的に建物内外の見回りを行ってください。
 - ・ 町会などが行う地域の防犯活動に協力します。

2～3日目：物資班

- **備蓄品を運搬・管理しましょう。**
 - ・ 各階からの報告を受け、備蓄品（食料・飲料水・資器材など）を各階と協力して運搬します。
 - ・ 運搬した備蓄品の内容と数量を記載し、管理します。
- **建物・設備の安全確保をしましょう。**
 - ・ 飲料水が不足する場合は、受水槽から水を給水してください。
- **炊き出しを実施しましょう。**
 - ・ 周辺の町会などと協力をして、炊き出しを実施してください。

4日目～：情報班

- **引き続き、被災生活期の活動を行いましょう。**
 - ・ 2～3日目のカード式防災マニュアルをもとに、引き続き被災生活期の活動を行ってください。
- **本部長の指示に従い、活動を縮小しましょう。**
 - ・ 本部長の指示に従い、活動を縮小または班を廃止します。継続する必要がある業務については、本部長と協議しましょう。

4日目～：救護班

- ・ **引き続き、被災生活期の活動を行いましょう。**
 - ・ 2～3日目のカード式防災マニュアルをもとに、引き続き被災生活期の活動を行ってください。
- ・ **本部長の指示に従い、活動を縮小しましょう。**
 - ・ 本部長の指示に従い、活動を縮小または班を廃止します。継続する必要がある業務については、本部長と協議しましょう。

4日目～：安全班

- ・ **引き続き、被災生活期の活動を行いましょう。**
 - ・ 2～3日目のカード式防災マニュアルをもとに、引き続き被災生活期の活動を行ってください。
- ・ **本部長の指示に従い、活動を縮小しましょう。**
 - ・ 本部長の指示に従い、活動を縮小または班を廃止します。継続する必要がある業務については、本部長と協議しましょう。

4日目～：物資班

- ・ **引き続き、被災生活期の活動を行いましょう。**
 - ・ 2～3日目のカード式防災マニュアルをもとに、引き続き被災生活期の活動を行ってください。
- ・ **本部長の指示に従い、活動を縮小しましょう。**
 - ・ 本部長の指示に従い、活動を縮小または班を廃止します。継続する必要がある業務については、本部長と協議しましょう。

4日目～：本部長

- ・ **各班の縮小・解散を指示しましょう。**
 - ・ マンションの状況を考慮しながら、各班の縮小・廃止を指示します。
- ・ **対策本部の拡大・縮小を検討しましょう。**
 - ・ 各般の活動が終了し、建物被害がない（または軽微なもので管理組合での対応が可能な）場合は、対策本部を廃止します。
 - ・ 建物被害が大きく、復旧活動が必要な場合は状況により対策本部を拡大しながら対応します。

各階用

震災時カード式防災マニュアル (各階用)

使用の目安

- ・ 震度○以上の地震発生時

まずは、居住者に声をかけ、協力してくれる方を募りましょう。

集まった方々で協力し、このシートの内容に沿って活動しましょう。

このカード式防災マニュアルの概要

地震からの経過時間に沿って、発災直後、1日目、2～3日目に分けて活動内容を整理しています。

1日目(発災直後)

- **役割を割り振りましょう。**
 - 役割分担を行い、階代表は各班長に1日目のカード式防災マニュアルそれぞれを渡し、活動を指示してください。
- **全員で居住者の安否確認を行いましょう。**
 - まずは全員で各住戸に呼びかけをし安否確認を行い、その結果を記録してください。
 - 安否不明の住戸は玄関ドアを叩き呼びかけます。

1日目：階代表

- **階の把握、全体の活動を指示しましょう。**
 - 階の状況把握をし、活動を指示してください。
 - 緊急を要する場合や階で対処できないことは、上下階または対策本部に応援を要請してください。

1日目：情報班

・各階の情報を対策本部へ報告しましょう。

- ・階全体の安否情報を終えたら、安否確認の結果を対策本部に報告してください。
- ・安否確認結果のほか、必要に応じて負傷者の状況や出火状況など、階全体の状況を報告してください。

1日目：救護班

・救出・救護活動を行いましょう。

- ・安否確認で救出が必要な住戸がある場合、防災資器材倉庫から〇〇を用意してください。
- ・資器材で玄関扉を開けて救出し、負傷している場合には、応急手当を行ってください。

・負傷者の応急手当を行いましょう。

- ・安全な場所を確保し、負傷者を誘導してください。
- ・軽症者は各家庭の救急セットや備蓄されている医薬品を活用して応急手当を行い、重傷者は対策本部を通じ、消防署に搬送を依頼してください。

・要配慮者と負傷者を誘導しましょう。

- ・マンション内に救護所が設置されている場合には、必要に応じて負傷者や要配慮者を誘導してください。

1日目：安全班

- **出火の有無の確認・消火活動をしましょう。**
 - 各住戸や共用部で出火がないかを確認してください。
 - 出火がある場合には、共用部に設置してある消火器などを使用して、消火活動を行ってください。

2～3日目：階代表

- **体制を拡充させましょう。**
 - 人員が不足する場合には、居住者に協力を呼びかけてください。
 - 状況に応じて物資班を追加し、人員を確保してください。
 - 各階の名簿を作成してください。
 - 各班長に2～3日目のカード式防災マニュアルを渡し、活動を指示してください。

2～3日目：情報班

・各住戸の安否確認しましょう。

- ・各住戸を訪問し、呼びかけをして安否状況を確認します。
- ・安否不明の住戸は玄関ドアを叩き呼びかけます。安否の確認がとれない居住者については、その後も訪問し、閉じ込めや負傷等が発生していないかを確認します。
- ・把握した情報を階代表へ報告してください。

2～3日目：救護班

・救出・救護活動を行いましょう。

- ・まだ閉じ込められている住戸がある場合には、救出活動を行ってください。
- ・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、負傷者などの救護を誘導し、応急手当を行ってください。
- ・手当が必要な負傷者や、避難が必要な人を救護所へ誘導してください。

2～3日目：安全班

- **建物・設備の安全確認をしましょう。**
 - ・ 対策本部の安全班と協力し、各階の建物及び設備の状況を確認してください。
 - ・ 各住戸の被害状況をまとめてください。
- **防犯活動を行いましょう。**
 - ・ 定期的に各階の見回りを行ってください。
- **救出・救護活動への協力を行いましょう。**
 - ・ 救護班と協力して、救出・救護活動を行ってください。

2～3日目：物資班

- **備蓄品の管理・配布をしましょう。**
 - ・ 飲料水や食料などの物資が必要な住戸を把握して、対策本部へ報告してください。
 - ・ 対策本部や上下階と協力して物資を運搬してください。
 - ・ 配布ルールにもとづき、各住戸に物資を配布してください。
- **救出・救護活動への協力を行いましょう。**
 - ・ 救護班と協力して、救出・救護活動を行ってください。

3 風水害時活動マニュアル

風水害時活動マニュアルは、災害時に管理組合等が各班に分かれて活動する際の手順書です。

マニュアルの作成手順

印刷する

マニュアルは、警戒レベルで色分けされているため、カラー印刷がおすすめです。

直接書き込む

空欄に書き込む事項をあらかじめ検討して直接書き込みましょう。

完成版を必要部数コピーする

災害時、すぐに取り出して使えるように、必要部数をコピーして保管します。

マニュアルの印刷と保管

マンション独自の災害時活動マニュアルが完成したら、活用するための準備をしておきましょう。

災害時には停電のために、印刷することが難しい場合が予想されます。事前に必要部数用意して、誰でもすぐに取り出して使えるように保管しておくといいでしょう。ただし、居住者や要配慮者の名簿等、個人情報を入力した様式は、鍵のかかる場所で管理するなど個人情報への配慮が必要です。

災害対策本部各班の班員は、手元に保管しておき、普段から目を通しておきましょう。災害対策本部立ち上げ時には携行することとし、携行できなかった場合は、管理組合で保管しているものを使用しましょう。

風水害時活動マニュアル

マンション名： _____
_____年 ____月版

活動体制

活動開始基準

_____場合

警戒対応メンバー

氏名	号室	連絡先

活動場所

各活動拠点の設置場所は以下のとおり ※図面がある場合には添付

- ①対策本部 ： _____ 階 _____
- ②防災倉庫 ： _____ 階 _____
- ③浸水対策 ： 別途、図面を添付

警戒レベル1 警戒対応メンバー

1. 対応方法の確認 <天候の悪化が見込まれる場合>

- ① 警戒対応メンバーは対応会議を開催し、今後の対応を実施するタイミングや方法について確認する。

[今後の対応]

気象情報等の収集

マンションの浸水対策

各住戸の対策の呼びかけ

居住者への避難の呼びかけ

2. 資器材の確認

- ① 止水板や土のう等、風水害対策の資器材の点検や使用方法を確認する。

警戒レベル2 警戒対応メンバー

1．予防対策の実施 ＜天候の悪化が見込まれる場合＞

- ① 共用部分の窓ガラスの補強や飛ばされやすいものを片付ける。
- ② 浸水する可能性のある階に備蓄倉庫がある場合には、浸水しないフロアに備蓄品を移動する。
- ③ マンション内の要配慮者名簿で、避難支援が必要な居住者の情報を把握するとともに、避難支援が必要な居住者本人や家族にも、避難支援の必要性・実施方法について事前に確認する。

（事前の備え）

外への避難が難しい場合や逃げ遅れた方が発生した場合に備えて、マンション内の上階に垂直避難できるスペースを確保しておくが良い。

居住者は、自身の避難行動を事前に決めておく必要がある。一人（自力）では避難が難しい方や避難行動に時間がかかる方は、周囲の支援を受けて避難する方法をあらかじめ検討しておくが良い。

管理組合は、一人（自力）では避難が難しい方の避難支援の方法を、当事者やその家族と一緒にあらかじめ検討しておくが良い。

2．居住者への注意喚起

- ① すべての居住者に対し、気象庁等から警戒レベル2相当の情報が発表されたこと、および気象情報や区市町村からの避難情報等の収集や、ベランダ等の家回りの安全対策、停電・断水への準備を呼びかける。
- ② 館内放送やチラシの配布、声かけ等、マンションに合った方法で実施する。
- ③ 浸水可能性のある階の居住者に対し、状況によっては避難の必要があることから、自身の避難のタイミングと避難先を確認するよう呼びかける。
- ④ 土砂災害警戒区域等にあるマンションでは、すべての居住者に対し、状況によっては避難の必要があることから、自身の避難のタイミングと避難先を確認することを呼びかける。
- ⑤ 土砂災害は圧倒的破壊力があるため、土砂災害警戒区域等にあるマンションのすべての居住者は、災害発生の危険が高まったら、原則、立退き避難を行う。

3．浸水対策の準備

- ① 止水板、土のう等を用意する。

警戒レベル3 警戒対応メンバー

1. 浸水対策の実施 <さらに天候の悪化が見込まれる場合>

- ① 止水板や土のうの設置等、マンションの浸水対策を実施する。

2. 居住者への注意喚起

- ① すべての居住者に対し、気象庁等から警戒レベル3相当の情報が発表されたこと、および浸水する可能性のある階に居住する避難行動に時間を要する方(高齢者・障害者等)は、今後区市町村から「高齢者等避難」が発令されたら速やかに避難できるよう準備することを呼びかける。
- ② また、避難した場合には、避難したことや避難先を管理組合へ連絡するよう呼びかける。
- ③ 館内放送やチラシの配布、声かけ等、マンションに合った方法で実施する。
- ④ 対象区市町村域内にいる避難行動に時間を要する方や避難を支援する家族等は、災害が発生する前までに、安全な場所に避難を開始すること。
- ⑤ それ以外の人は、外出を控える等普段の行動を見合わせたり、非常持出品の用意や自主的な避難を開始すること。
- ⑥ 土砂災害警戒区域等にあるマンションでは、すべての居住者のうち避難行動に時間を要する方(高齢者・障害者等)は、今後区から「高齢者等避難」が発令されたら速やかに安全な場所に避難できるよう準備することを呼びかける。

3. 避難行動の呼びかけ

- ① 区市町村から「高齢者等避難」が発令されたこと、および浸水する可能性のある階に居住する避難行動に時間を要する方(高齢者・障害者等)は、避難行動を開始するタイミングであることを伝える。
- ② 風水害時の避難先は地震の時と異なるため注意する。避難場所・避難施設の開設状況は、区市町村ホームページで最新の状況を確認する。
- ③ 避難先は区市町村が開設する避難場所や避難施設だけではない。マンションの安全な上階への垂直避難や、親戚・知人宅、ホテル等への避難も有効。
- ④ 土砂災害警戒区域等にあるマンションは、すべての居住者に対し、区市町村から「高齢者等避難」が発令されたこと、高齢者・障害者等の避難に時間を要する方は避難行動を開始するタイミングであることを伝える。

4. 避難行動の支援

- ① 必要に応じて浸水する可能性のある階に居住する避難行動に時間を要する方(高齢者・障害者等)の避難行動を支援する。

警戒レベル4 警戒対応メンバー

1. 居住者への注意喚起

- ① すべての居住者に対し、気象庁等から警戒レベル4相当の情報が発表されたこと、および浸水する可能性のある階の居住者は、今後区市町村から「避難指示」が発令されたら速やかに避難できるよう準備することを呼びかける。
- ② 館内放送やチラシの配布、声かけ等、マンションに合った方法で実施する。
- ③ その他の階の居住者は、安全な自宅に留まる。
- ④ 浸水する可能性のある階の居住者等は全員、危険な場所からの避難を開始すること。
- ⑤ 土砂災害警戒区域等にあるマンションは、すべての居住者に対し、今後区市町村から「避難指示」が発令されたら、速やかに安全な場所に避難できるよう準備することを呼びかける。

2. 避難行動の呼びかけ

- ① 区市町村から「避難指示」が発令されたこと、および浸水する可能性のある階の居住者は全員が避難行動を開始するタイミングであることを伝える。
- ② 風水害時の避難先は地震の時と異なるため注意する。避難場所・避難施設の開設状況は、区市町村ホームページで最新の状況を確認する。
- ③ 避難先は区市町村が開設する避難場所や避難施設だけではない。マンションの安全な上階への垂直避難や、親戚・知人宅、ホテル等への避難も有効。
- ④ 土砂災害警戒区域等にあるマンションでは、すべての居住者に対し、区市町村から「避難指示」が発令されたこと、当マンションの居住者全員が避難行動を開始する必要があることを伝える。
- ⑤ 「警戒レベル4(避難指示)までに危険な場所から全員必ず避難!」との意識で活動する。
- ⑥ 警戒対応メンバーも危険な場所から早めに避難する。
- ⑦ 逃げ遅れた場合は、マンション内のなるべく崖等から反対側の垂直避難できるスペースに移動する。

様式集

様式 1 階別安否情報シート

様式 2 ブロック別安否情報シート

様式 3 対策本部安否情報シート

様式 4 救護所(待避所)受付名簿

様式 5 出入口管理シート

様式 6 災害連絡カード

様式 7 連絡依頼書兼安否不明ステッカー

様式 8 階別備蓄品配布リスト

様式 9 備蓄品・救援物資等使用リスト

様式 1 階別安否情報シート ()階

[illegible]

様式2

[illegible]

様式 3

対策本部安否情報シート ()～()階

[illegible]

様式 4

救護所(待避所)受付名簿

場所()

月日 時間	氏名	性別	年齢	部屋 番号	当初の状況 (必要な支援など)	その後の状況 (帰宅、移動場所など)
/ :						
/ :						
/ :						
/ :						
/ :						
/ :						
/ :						
/ :						
/ :						
/ :						
/ :						
/ :						
/ :						
/ :						
/ :						
/ :						
/ :						
/ :						

様式 5 出入口管理シート 場所 ()

月日 時間	氏名	居住 / 訪問 部屋番号	連絡先	備考
/ :				
/ :				
/ :				
/ :				
/ :				
/ :				
/ :				
/ :				
/ :				
/ :				
/ :				
/ :				
/ :				
/ :				
/ :				
/ :				
/ :				
/ :				
/ :				
/ :				

様式 6 災害連絡カード ()階

※枠内に記入し、() 号室 () のポストに入れてください。

代表者名		電話	
部屋番号		携帯電話	
居住人数		その他連絡先	
被害状況	室内の被害状況		
	居住者の安否		
	負傷者の 有無・状況		
	要配慮者の 有無・状況		
今後の避難予定	☐自宅で生活 ☐マンション内で一時避難 () ☐防災拠点への避難 () ☐親族の家などへの避難 避難先：氏名() 電話() 住所() ☐その他() ※該当するものに✓を記入。()内は内容を記入。		
要望事項			

様式 7 連絡依頼書兼安否不明ステッカー

対策本部からのお願い

()号室

居住者の安否確認をしています。

帰宅されましたら、以下のいずれかに
ご連絡をお願いします。

氏名	部屋番号	電話番号

様式 8 階別備蓄品配布リスト ()階

記入者・階代表名 ()			
記入日時 () 年 () 月 () 日			
午前・午後 () 時 () 分			
部屋番号	氏名	必要内容・数量	配布状況

様式 9 備蓄品・救援物資等使用リスト

：対策本部・物資班・()階物資班

種別	配置場所	内容	使用状況 (使用日時、使用階など)
救助備品			

種別	配置場所	内容	配布状況 (配布日時、配布階、 配布内容・数量など) ※各階物資班は配布住戸も記入
備蓄品			

種別	保管場所	受入 日時	内容・数量	配布状況 (配布日時、配布階、 配布内容・数量など) ※各階物資班は配布住戸も記入
救援物資				

東京都マンション防災ガイドブック

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。



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

