

# サンパルク 650

## 防災(地震)マニュアルー自助編ー(保存版)

サンパルク 650 自治会

### はじめにーマンションにおける防災

#### マンションのよいところ

耐震性・耐火性が高く、地震に対しても比較的頑丈と考えられる。阪神淡路大震災の時のマンション被害は、大破 83 棟 (1.6%)、中破 108 棟 (2.1%)、小破 353 棟 (6.7%)、軽微・無傷 4,717 棟 (89.7%) という結果がある。(社団法人高層住宅管理業協会、東京カンテイ調査)

サンパルクの場合、基本的に震度 7 の地震でも建物自体の倒壊はないと予想される (ただし配管や配線の損傷や室内での家具の転倒などの被害は避けられない)。また避難所の定員が限られていることから、サンパルク住民は在宅避難が基本となる。

阪神淡路大震災時には、マンション住民の内、約 7 割が避難したが、その理由は、ライフラインの停止が 58%、室内被害が 28%、建物被害が 14% だった。ライフラインの停止は避難所でも同じであり、室内被害は普段から家具の転倒防止やガラスの飛散防止などの対策を講じていれば防げるので、在宅避難ができるように備えることが重要である。なお、ライフラインの復旧は、電気 1 週間、固定電話 2 週間、ガス 1～2 ヶ月、上下水道 3 ヶ月程度かかると予想される。

#### マンションで想定される事態

- ・エレベータの停止およびエレベータ内の閉じ込め。
- ・高層階からの避難が困難になる (特に高齢者・けが人・幼児)。
- ・エレベータが止まると高層階に水や食料を運び上げるのが困難になる。
- ・高層階ほど揺れが激しく、家具の転倒などでけが人が発生しやすくなる。
- ・電気・ガス・水道などのライフラインが停止する。

・ **配水管が損傷している可能性があるため、トイレ、風呂、台所、洗面所などの排水をしてはならない。** 東日本大地震の際に、震度 5 弱のサンパルクでも下水配管がずれたことが確認されている。今後は震度 6 以上の地震で下水配管が大きく損傷する可能性が高く、下水配管が損傷した状態では、上階で流した下水 (トイレ、台所、浴室、洗面所) が下階であふれて家の中に流れ込むことが予想される。そうなると大きな 2 次災害になる。これに対しては管理組合で加入している保険が適用されないため、下水を流した当事者が賠償責任を負うことになる。

<<大地震時には、流してもよいというアナウンスがあるまで、決して下水を流さない。>>

# 地震の備え 8 箇条

## 身の安全

### 家具の転倒防止

- ・ けがをしたり、避難に支障がないように家具を配置しておく。
- ・ 家具やテレビ、パソコンなどを固定し、転倒・落下・移動防止措置をしておく。



### けがの防止

- ・ 食器棚や窓ガラスにはガラスの飛散防止措置をしておく。
- ・ 停電に備え、懐中電灯をすぐに使える所に置く。
- ・ 散乱物でけがをしないようにスリッパやスニーカーを準備しておく。



## 初動対応

### 火災の備え

- ・ 火災の発生に備えて、消火器の準備や風呂の水の汲み置き(幼児が入らないように注意)をしておく。
- ・ 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を設置しておく。また電池がなくなっていないかを確認する。
- ・ 普段使用しない電気製品はコンセントから抜いておく。
- ・ 通電火災の防止対策として感震ブレーカーを設置する。



### 非常用品の備え

- ・ 非常用品は置く場所を決めて準備しておく。
- ・ 車載ジャッキやカーラジオなど身の回りにあるものの活用も考えておく。



## 確かな行動

### 家族で話し合っておく

- ・ 地震発生時の役割分担を決めておく。
- ・ 外出中の安否確認の方法と集合場所を決めておく。
- ・ 避難所、避難経路の確認。
- ・ 隣近所との協力体制を話し合っておく。



### 地域の危険性を把握

- ・ 市の防災マップで地域の危険性を確認しておく。
- ・ 自宅周辺を歩いて自分の防災マップを作る。



### 防災知識を身につけておく

- ・ 新聞、テレビ、ラジオ、インターネットなどから防災に関する情報を収集し知識を身に付けておく。
- ・ 防災に関する講演会などに参加して、過去の教訓を学ぶ。



### 防災行動力を高める

- ・ 防災訓練などに積極的に参加して身体防護、出火防止、初期消火、救出、応急救護、通報連絡、避難要領などを身につけておく。

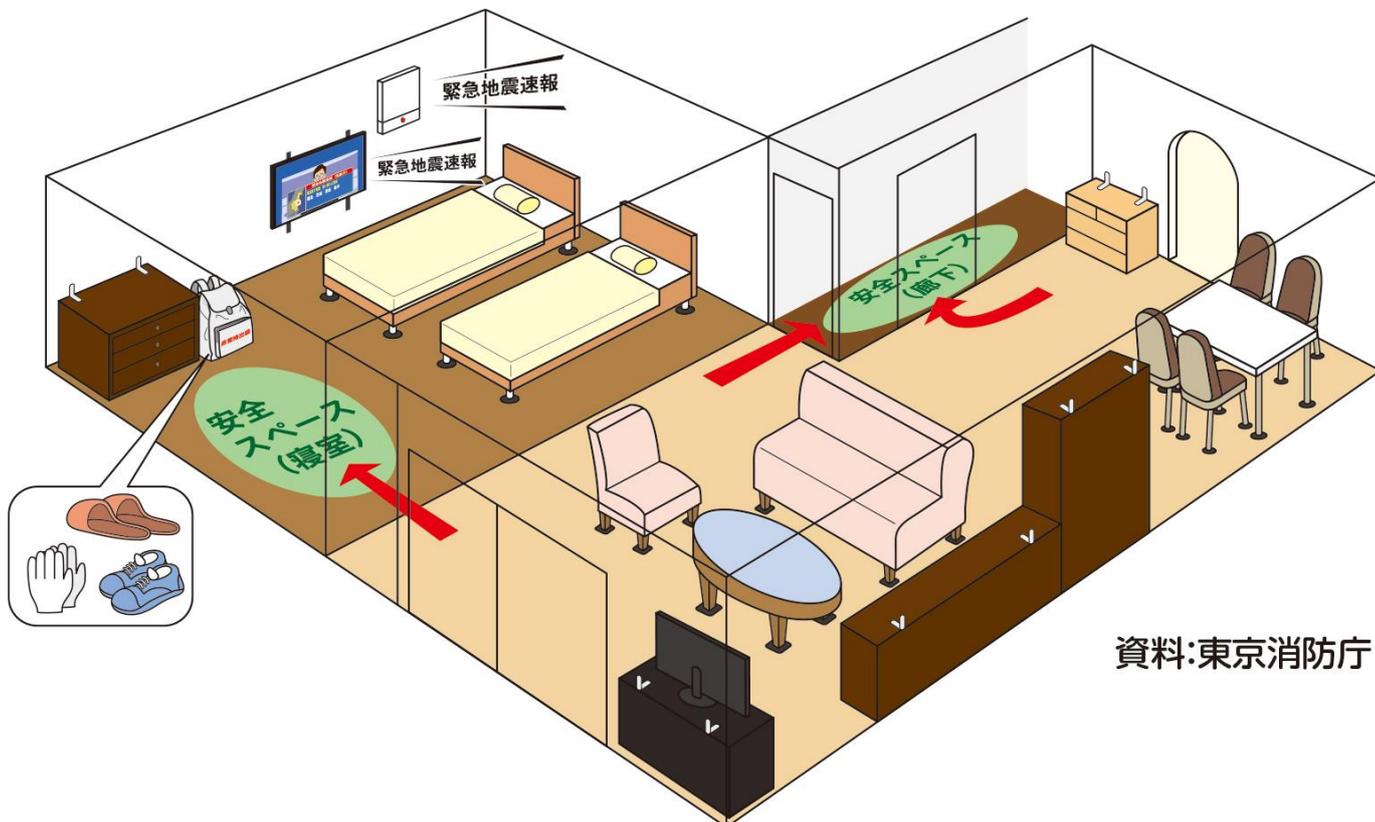


# 1 あらかじめ備えておくこと

## 家具の転倒防止

### ●安全な家具の配置を考える

避難通路や出入口周辺に、転倒・移動しやすい家具類を置かないようにする。引き出しが飛び出すことで、つまずいてケガをすることがあるので、家具類を置く方向にも注意する。また、「寝る場所」や「座る場所」にはできるだけ家具類を置かないようにする。置く場合には、背の低い家具にするか、家具が倒れた時に身体に当たらないように家具の置く方向を工夫する。また、家具を置かない安全な部屋を作るということも検討すること。



### ●大型家具

「つっぱり棒」や「L字型金具」などを使用して、倒れないように固定する。器具が設置できない場合は、家具と天井との隙間を埋めて転倒を防止したり、家具の下に置く「転倒防止板」などを活用する。

「転倒防止板」：家具の正面下部に差し込む。家具を壁から3～5cm離し、上部を壁につけるようにして家具を傾け、下部の隙間にストッパーを入れて固定する。

### ●テレビ・パソコン

「耐震シート」をテレビやパソコンのモニターの底に設置する。このほか、テレビの裏側と壁をチェーンや紐で固定したり、テレビボードやパソコンデスクにキャスターがある場合は、ストッパーをかけておくことも必要。



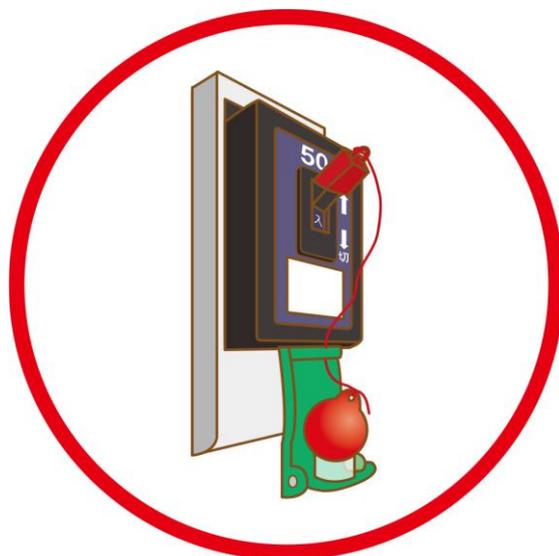
## ガラスの飛散防止

食器棚や本棚にガラス戸がある場合は、専用の飛散防止フィルムを貼る。また、開き戸は留め具をつけることで、食器が飛び出すことを防止できる。

## 感震ブレーカーの設置

自治会で配布している感震ブレーカーを適切に取り付ける。自治会に申し込んでいない人は自分で購入し取り付ける。

また地震時に停電していた電気が復旧する際に、電源スイッチがオンのままになっていたストーブなどの家電製品や、落下物などで破損したケーブルなどに電流が流れると、その熱のために火災になる「通電火災」に注意し、電気が復旧してもすぐに通電するのではなく、漏電やストーブなどに可燃物が乗っていないかを確認すること。



## 水・食料の備蓄

最低3日分できれば1週間分の水と食料を備えておく。水は1人1日3ℓが目安。食料品の賞味・消費期限切れを防ぐためには、日常備蓄（ローリング・ストック）がおすすめ。古いものから順に普段の食卓に並べ、食べた分だけ買い足す。定期的な賞味・消費期限のチェックにもなり、比較的期限が短いものでも非常食として役立てることができる。

海老名市では各地域に給水拠点（近くでは富谷公園地下）を設置し、そこへ水を取りに行くことになるので、ポリタンクなどの容器も用意しておく。

## その他生活必要品の備蓄

情報の収集には携帯ラジオや携帯電話（スマホ）が重要だが、予備の電池・バッテリーを用意することも忘れないこと。

### ●備えておくよい物

- ・懐中電灯、軍手、毛布、トイレットペーパー、ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、マスク、ヘルメット、ライター・マッチ、ホイッスル・防犯ブザー、身分証明書のコピー、使い捨てカイロ、メモ用具
- ・卓上コンロ・燃料、缶切り・ナイフ、サランラップ、アルミホイル
- ・スリッパ：地震時はガラスが飛散することがあるので、足を守るためにスリッパを用意しておく。
- ・簡易トイレ：排水は禁止なので、トイレに水を流すことができない。
- ・救急セット
- ・歯ブラシ、タオル、下着、生理用品などの日用品

## 常備薬の用意

常備薬はすぐに取り出せるところに保存しておく。



### 要支援者名簿の提出

災害時は自助が基本だが、自助が困難な場合はお互いの助け合いが重要になる。そのためにはあらかじめ要支援者名簿を自治会に提出しておく。

# 地震 その時 8つのポイント

## 地震時の行動

### 地震だ！ まず身の安全

- ・揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたときは、身の安全を最優先に行動する。
- ・その場でシェイクアウト（姿勢を低くし、頭を守り、じっとする）行動をとる。
- ・高層階では揺れが数分続くことがある。
- ・大きくゆったりとした揺れにより、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。



## 地震直後の行動

### 落ちついて火の元確認・初期消火

火を使っているときは、揺れが収まってから、慌てずに火の始末をする。出火したときは、落ちついて消火する。



あわてた行動けがのもと  
屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。



窓や戸を開け出口を確保  
揺れが収まったときに、避難ができるように出口を確保する。



## 地震後の行動

### 正しい情報、確かな行動

ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。



### 確かめ合おうわが家の安全、隣の安全

わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。



### 協力し合って救出・救護

転倒家具などの下敷きになった人やけが人を近隣で協力し、救出・救護する。



避難の前に安全確認、電気・ガス  
避難が必要なときには、ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めて避難する。



## 2 地震直後の対応

### シェイクアウト行動

地震時は慌てることなく、その場でシェイクアウト（姿勢を低く、頭を守り、じっとする）行動をとる。特に頭を守ることを重視する。

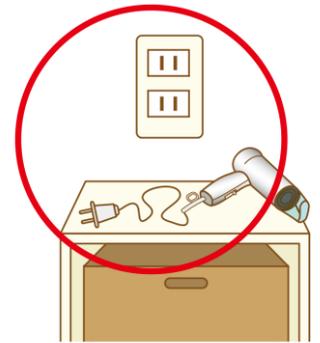


### 火の元を閉める

動けるようになったら、まず火の元を閉めて火災を防ぐ。

### 配電盤のブレーカーを落とす

感震ブレーカーを設置していない場合は、配電盤のブレーカーを落として漏電による火災を防ぐ。また電気製品のコンセントを抜いておく。



### 下水の使用不可 - 水を流さない

大きな地震の場合は配水管が外れている可能性があるため、排水は一切してはならない。汚水は流すことができるようになるまで保存しておく。

## 3 地震1～3日目の行動

### 避難所（杉久保小学校、杉久保コミセン）



まず、自宅で在宅避難ができるかを確認する。サンバルクの場合、地震時は自宅避難が原則だが、自宅で生活ができない場合は杉久保小学校または杉久保コミセンが避難所になる。杉久保小学校、杉久保コミセンどちらでも行きやすい方に行けばよい。その場合は、必要最低限の荷物を持って避難所に行く。避難所では避難所開設チームの指示に従って避難所に入る。避難者が揃ったところで、避難所運営委員会を結成し、避難所の運営と管理を避難者自身が行う。

また自宅避難する場合でも、救援物資の補給は避難所に届くので、避難所に登録しておかないと救援物資を受け取ることができない。必ず避難所で在宅避難することを登録する。

### 安否確認

隣近所に声掛けと安否確認を行い、異常があれば対策本部（集会所）に連絡する。普段から隣近所とあいさつなどの声掛けを行っていれば、異常に気づきやすくなる。家族が無事であれば安否確認フラグ（市で配布した黄色いフラグなど）を玄関扉にかける。

## 対策本部（集会所）



集会所（管理棟）は、災害時は避難所ではなく、対策本部および救護所になる。緊急のけが人の治療、および情報収集と情報提供のセンターとなるので、自治会役員、管理組合役員、自主防災組織メンバー、および手の空いている人は集会所に集まること。医療や介護などの資格を持っている人は協力して欲しい。

自宅避難する人は適宜集会所で情報を集めること。

## 対策本部の機能

- ・住民、要支援者の安否確認と情報収集・支援
- ・軽症者の応急処置・治療
- ・建物、エレベータ閉じ込め有無の確認と救出
- ・建物の被害点検と危険個所の立ち入り制限
- ・テント設置
- ・住民への情報提供とアナウンス

## 災害用伝言ダイヤル・伝言板

### ●NTT「災害用伝言ダイヤル」

「災害用伝言ダイヤル」は、地震などにより被災地への電話がつながりにくい状態になった場合に提供される声の掲示板。

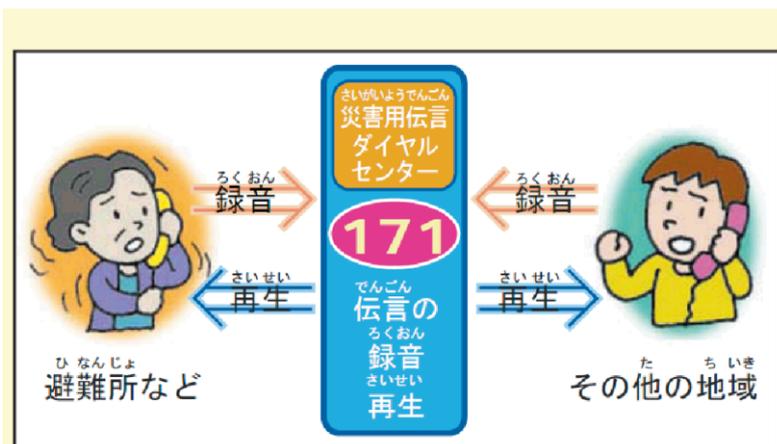
災害用伝言ダイヤルの設置は、テレビ・ラジオを通じて公表される。一般加入電話（固定電話）公衆電話／携帯電話／PHSは相互間送受信可能。録音伝言は48時間で消去される。

詳しくは <http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

### ●NTT・携帯電話各社「災害用伝言板」

「災害用伝言ダイヤル」と同様、災害時にはインターネット通信を利用した、「災害用伝言板」がNTTや携帯電話各社により設置される。他社の携帯やパソコンでも伝言の閲覧は可能。

NTT (web171) <https://www.web171.jp/>



NTT ドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

KDD (I au) <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

ソフトバンク <http://dengon.softbank.ne.jp/>

ワイモバイル <http://dengon.ymobile.jp/>

※ホームページアドレスは変更になることがある。