

災害から命を守る

保存版

# パークシティ白岡 防災マニュアル

2014年9月版  
(2024年4月一部改訂)

パークシティ白岡自主防災会  
パークシティ白岡全体管理組合

この冊子は、災害への事前の備えや災害時の行動に関する情報源として、「常に手の届くところ」にご準備いただき、家庭での減災・防災対策にご活用ください。

## ◆ 災害から命を守るための心得 ◆

1. 自分の命は自分で守る
2. 食料・飲み水の備蓄は各自で3日以上を準備(組合・自主防災会の備蓄はありません)
3. 家庭で、緊急時の避難所や連絡先を決めておく
4. 地域での助け合いの精神で地域の防災力を高める

## ◎ はじめに

本マニュアルは

東日本大震災の教訓 および その際の当マンションの状況等を踏まえ  
一人ひとりの 自助による 防災力の強化と  
共助による 地域防災力の向上を 図ることを目指し

主に 震災対策と 災害時の対応を 中心に

居住者の 具体的行動の指針と内容を まとめました

日頃からの 防災・減災の備えと行動にも ご活用いただきますよう

「常に手の届くところ」に ご準備ください

なお 本マニュアルに沿った 防災訓練の実施に努めるとともに

必要に応じて 内容の見直し更新にも努めてまいります

パークシティ白岡 全体管理組合

パークシティ白岡 自主防災会

# 目 次 (頁)

1. 今回の配布物についてのお知らせ ◆重要です◆	...	4
・本マニュアル（保存版）		
・安否確認マグネットステッカー（各戸の玄関ドア用）		
・地震に対する10の備え／地震発生時10のポイント（住戸内掲示用）		
・災害時要援護者名簿登録申請書（希望者のみ提出）		
2. 地震発生時の各住戸の行動	...	4
3. 地震に対する各住戸の備え	...	5
4. 震災対応時のお願い	...	6
5. 参考資料集（地震が起きたら）	...	9
・地震の揺れ　－震度とマグニチュード－		
・初動期の対応		
・家具転倒防止等の自宅内の安全対策		
・家族の安否確認		
・ライフライン(電気・ガス・水道・エレベータなど)の停止に備える		
・隣近所の助け合い		
・外出先で地震にあったら		
・わが家の防災チェック		
・備えておきたいもののチェックリスト		
6. 災害対策本部体制	...	20
7. 名簿・防災活動備品・備蓄物資リスト	...	21
8. 震災時活動フロー	...	22
9. 震災時の自主防災活動	...	23
・地震発生直後～1日目		
・地震発生から2日目～3日目		
・地震発生から4日目以降		
10. 様式集	...	28
様式1 安否確認シート		
様式2 安否確認マグネットステッカー		
様式3 安否不明連絡票		
様式4 使用・立入禁止シート		
様式5 非常放送例文		

# 1. 今回の配布物についてのお知らせ ⇒ ◆◆ 重要です ◆◆

## 1) 本マニュアル（保存版）

「常に手の届くところ」に準備いただき、家庭での減災・防災対策にお役立てください。

## 2) 安否確認マグネットステッカー（各戸の玄関ドア用）

災害時に、在宅ご家族が無事の場合は、「無事です」面を、玄関ドアの外側に貼り出してください。裏面の「メモ欄」は、自由にご使用ください。また、平常時は、玄関ドアの内側に貼っておいてください。

## 3) 地震に対する10の備え・地震発生時10のポイント（住戸内掲示用）

室内に掲示して、備えと行動にお役立てください。

## 4) 災害時 要援護者名簿 登録申請書（希望者のみ）

希望については、内容をご確認いただいた上で、任意にご判断ください。  
（注意：白岡市宛てに『要援護の登録済みの方』は、提出不要です）

## 2. 地震発生時の各住戸の行動

### ① まず身の安全



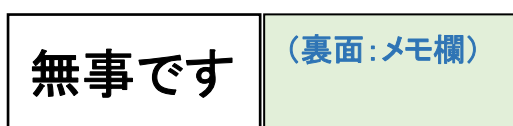
### ② 火元の確認



### ③ 出口の確保



### ④ 安否確認ステッカーの貼り出し



### ⑤ 隣近所への声かけ



- ⑥避難前に電気・ガスなど安全確認 ⑦一次避難所(クラブハウス)に集合



⑧別紙の住戸内掲示用の地震発生時 10 のポイント及び参考資料集も参照。

### 3. 地震に対する各住戸の備え

- ① 住戸内の安全対策



- ② 消火の備え



- ③ 食料と飲料水の備蓄 (3日分以上)



- ④ 家族で、緊急時の避難所や連絡先を決めておく



- ⑤ 防災知識を身につける



⑥別紙の住戸内掲示用の地震に対する 10 の備え及び参考資料集も参照。

## 4. 震災対応時のお願い

### ◆全員の協力が不可欠です

地震はいつ発生するかわかりません。事前に役割を決めていても、その人が不在の場合もあります。地震発生時に在宅している居住者全員で、力を合わせて助け合いましょう。

### ◆住戸内の安全対策

身の安全を確保するため、**家具や食器棚、照明器具等をL字金具や支え棒などで固定する**など、各自で日頃から安全対策を講じてください。

### ◆飲料水と食料の備蓄

飲料水と食料は3日分以上の備蓄が必要です。管理組合・自主防災会では備蓄しておりませんので、各自で3日分以上を確保してください。飲料水は1日あたり1人3リットルが目安です。また、炊き出しを行う場合は、家庭で余っている食材や調味料の提供をお願いします。

### ◆火元の確認

揺れが収まったら、台所や暖房器具などの火元を確認して下さい。水槽のヒータなど加熱器具も、電力復旧後に火災原因となりますのでコンセントを抜いてください。

### ◆安否確認ステッカーの表示

災害対策本部役員が安否確認しやすいように、**家族にケガ人等がなく無事の場合は、無事です**ステッカーを、**玄関ドアの外側に貼ってください**。

### ◆閉じ込められたときは・・・

玄関ドアが開かないときは、救助が必要なことを紙などを書いて、玄関ドアのすきまから出してください。バルコニーから助けを求める方法もあります。

### ◆近隣への声がけ

避難するときは、隣近所に声がけして、お互いに安否を確認し合いましょう。「災害時要援護者(※)」がいる場合は、迅速な救助につながります。

※高齢者、障害者、乳幼児を持つ親、妊産婦、外国人など、介助なしで行動や情報収集が難しい方々です。

### ◆エレベーターの使用禁止

避難するときは、絶対にエレベーターを使用しないでください。また、地震時にエレベーターに乗っていた場合は、すべての階のボタンを押し、ドアが開いたら速やかに出てください。**(当マンションのエレベーターは地震を感知すると、最も近い階に停止しドアが開きます)**

### ◆建物の安全確認

避難するときは、建物・設備の被害状況や危険箇所の有無を確認してください。情報が多いほど建物の安全性が判断しやすくなります。

### ◆長期避難時の連絡

指定避難所や親戚宅など、マンションから長期間避難するときは、災害対策本部に避難先と避難予定期間を報告してください。

◆ **一次避難場所**は、**管理棟のクラブハウス**です。(最初に避難する場所です)

地震直後の一次避難場所は、**管理棟のクラブハウス**とします。ただし、建物内の被害が大きい場合は、**いこいの森公園・東側の公園**を一次避難場所とします。  
救護スペースについても、この場所を利用します。



◆ **広域避難所**は、**南小学校**です。(一次避難場所が危険になった際に集団で避難します)

一次避難場所が延焼拡大等で危険になった際は、この避難場所に集団で避難します。また、災害が一段落した後、住家を失った被災者等が臨時に生活する拠点で、市の避難所の一つです。



## ■ メモ欄

## ■ 避難するときは

マンションは建物の倒壊リスクが少ないため、大地震の際、多少の被害が発生しても、建物内に留まって被災生活を送ります。

ただし、**以下**の場合は、**直ちに避難を決断してください。**

- ① 行政より避難勧告・避難指示が発令された場合
- ② マンション内部もしくは周辺で爆発、大火災が発生した場合
- ③ ガス漏れが発生した場合
- ④ 災害対策本部長が避難を必要と判断した場合

## ■ 自主防災会の実務スタッフ・ボランティア募集

災害は決して他人事ではありません。

「自分たちに何が出来るか」また「何をしなければならないか」を、一緒に考えていきましょう。中核となるスタッフ・ボランティアを募集しております。特別な知識や経験を問いません。気軽に見学して決めて頂ければ結構です。いつでもご参加ください。◎ 連絡・問合せ先は、管理センターまで



## 5. 参考資料集

※以下 9～19 頁は新宿区作成「マンション防災はじめての一步」より抜粋(新宿区使用許諾済)

# 地震防災の現状と課題

## 地震の揺れ - 震度とマグニチュード -

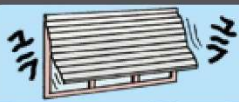



- 「震度」とは、地表で感じる揺れの強さをいいます。気象庁の観測点において、計測震度計で計測し、発表されます。正確には、「震度階」または「震度階級」といいます。震度には0～7までありますが、このうち5と6はそれぞれ強と弱に分かれています。
- 新宿区内には、区や東京消防庁などが設置する計測震度計が3か所にあります。
- 「マグニチュード」は、地震の規模そのものを表す尺度です。また、断層破壊の大きさを表す尺度でもあります。マグニチュードが1.0上がると、エネルギーは約32倍になります。東日本大震災では日本での観測史上初のマグニチュード9.0を記録しています。この地震がいかに巨大であったかがわかります。

### 気象庁震度階級「地震の揺れの程度」(概要)

震度 3	屋内にいるほとんどの人が揺れを感じます。棚の食器が音を立てることがあります。		震度 5 強	物につかまらなると歩くことが困難となり、たんすなどの重い家具が倒れることがあります。	
震度 4	眠っている人も目を覚まします。座りの悪い置物が倒れることもあり、歩いている人も揺れを感じます。		震度 6 弱	立っていることが困難になり、かなりの建物で壁のタイルや窓ガラスが破損し、ドアが開かなくなります。	
震度 5 弱	家具の移動や、食器や本が落ちたり、窓ガラスが割れることがあります。		震度 6 強	立っていることができず、這わないと動くことができません。補強されていないブロック塀のほとんどが崩れます。	
			震度 7	動くことができず、飛ばされることがあります。建物は、柱が崩れ、倒れるものが多くなり、大きな地割れも発生します。被害が広い範囲にわたります。	

### 気象庁「長周期地震動階級関連解説表」

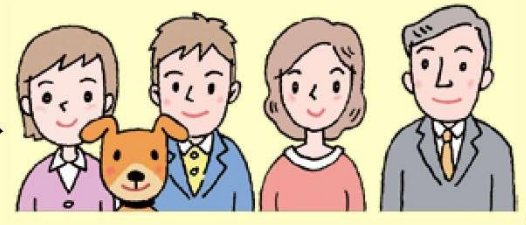
震源から離れた地域でも、高層ビルでは長周期地震動によって大きな揺れとなることがあり、揺れの大きさは震度ではわかりません。そこで「長周期地震動階級」という目安で、高層ビルにおける人の体感や行動、室内の状況などを表します。

長周期地震動階級	人の体感・行動	室内の状況	備考	
長周期地震動階級1	室内にいたほとんどの人が揺れを感じる。驚く人もいる。	ブラインドなど吊り下げものが大きく揺れる。	—	
長周期地震動階級2	室内で大きな揺れを感じ、物につかまらなると感じる。物につかまらなると歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。	キャスター付きの什器がわずかに動く。棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。	—	
長周期地震動階級3	立っていることが困難になる。	キャスター付きの什器が大きく動く。固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。	間仕切壁などにひび割れ・亀裂が入ることがある。	
長周期地震動階級4	立っていることができず、這わないと動くことができない。揺れにほんろうされる。	キャスター付きの什器が大きく動き、転倒するものがある。固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。	間仕切壁などにひび割れ・亀裂が多くなる。	

# 地震が起きたら… 中高層マンション

## 中高層マンションはこうなる

【想定条件】主婦 A さんの場合  
夫の B さん会社員、妻 A さん、長男 C 君高校 2 年生、  
長女 D さん中学 2 年生の 4 人家族  
20 階建てのマンションの 18 階に居住



## 地震発生 (平日の夕方6時) 初動期の対応

いつものように夕食の用意をしていた A さん。突然ドーンという縦揺れがきて立っていらなくなり、這うようにしてテーブルの下に避難しました。それから数 10 秒後、目が回るような横揺れが始まり、船酔い（※ P2 長周期地震動参照）のような気分の悪さを覚えました。

### まずは身の安全を確保！



### 揺れが収まったら！



**CHECK!** 地震を感じたら、まず「身の安全」を確保しましょう。背の高い家具や窓ガラスから離れ、机の下などに入り、頭と目を保護します。揺れが収まったら火の確認と出入り口の確保をしましょう。玄関扉が開かない場合は、ベランダなどから避難しましょう。  
※ガスは震度 5 程度以上の揺れを感知すると、自動的に停止します。

### ●出火してしまったら

消火器の使い方

- ①ピンを引き抜き
- ②ホースを火に向ける
- ③レバーを握り締める

火が大きくなり、危険を感じる状態の時は、避難しましょう。

### ●避難路の確保

# 大地震そのとき I

## 家具転倒防止等自宅内の安全対策

揺れが収まったので、家の中を確認すると、本棚は倒れ、食器類が棚から飛び出して割れていました。足元の割れた食器に気を付けて、部屋の状況を確認しました。



**CHECK!**

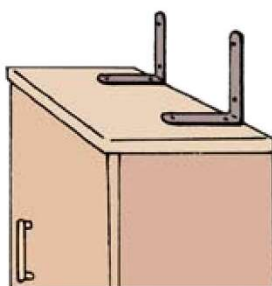


新潟県中越地震では、負傷者の約40%が家具類の転倒・移動・落下によるものでした。大きな家具やテレビ、パソコンなどは家具転倒防止器具を設置し、日頃から地震に備えましょう。

## 家具転倒防止器具等の設置

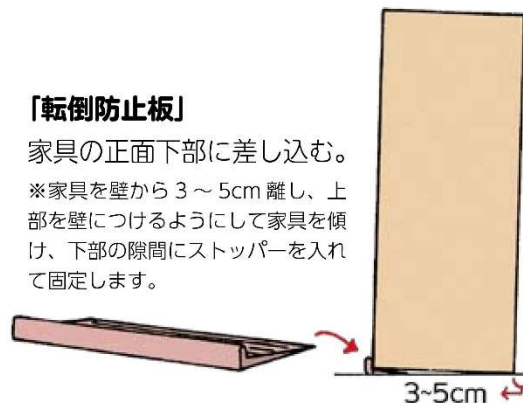
### ●大型家具

「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しましょう。器具が設置できない場合は、天井と隙間を埋めて転倒防止したり、家具の下に置く「転倒防止板」などを活用します。



### 「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します。



### ●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下に設置します。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です。



### ●食器棚・本棚

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りましょう。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ます。



## 家族の安否確認

長女のDさんは自室で机の下に隠れてけがもありませんでしたが、夫のBさんと長男のC君とは携帯電話が通じず連絡が取れません。



### CHECK!



災害時には、電話回線の規制が行われるため、つながりにくくなります。家族との連絡方法として、災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板などを利用しましょう。近年は、インターネットが普及しています。東日本大震災の災害用伝言板利用者の割合は5.7%でしたが、熊本地震では、その割合が66.1%で、インターネットを活用した災害用伝言板の利用が増えています。

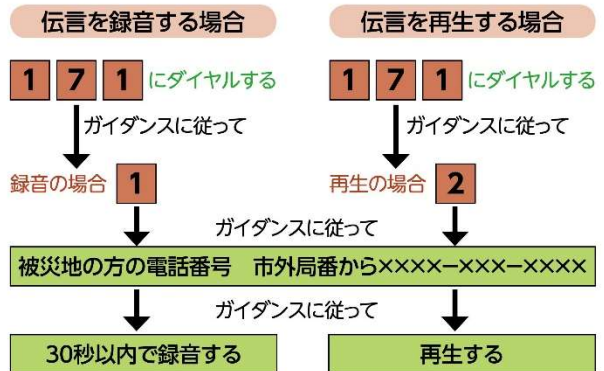
## 災害用伝言ダイヤル「171」・「災害用伝言板」

### ●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です。

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します。一般加入電話（固定電話）／公衆電話／携帯電話／PHSなどは相互間送受信可能。録音伝言は運用期間終了時点で消去されます。

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ています。他社の携帯やパソコンでも伝言の閲覧は可能です。

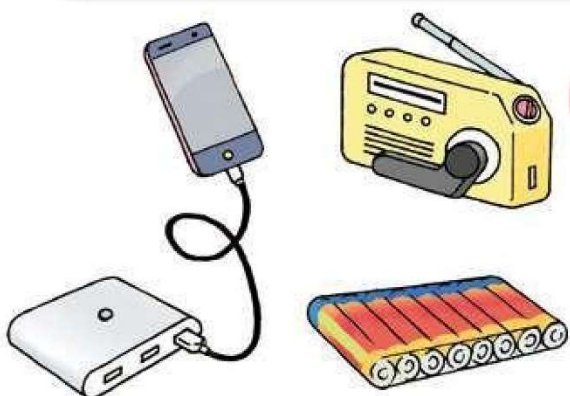
- NTT(web171) <https://www.web171.jp/>
- NTTドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- KDDI(au) <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- ソフトバンク/ワイモバイル <http://dengon.softbank.ne.jp/>

※ホームページアドレスは変更になることがあります。

# 大地震そのとき II

## 災害情報の収集

テレビのニュースを見ようとしたのですが、停電しています。携帯電話のワンセグ機能を思い出し、つけてみました。でも、バッテリーがいつまでもつか不安です。



### CHECK!

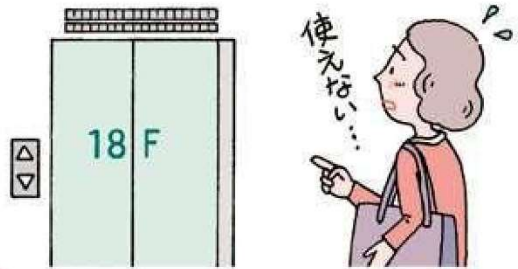


災害時の情報収集は、とても重要です。停電に備え、小型の携帯ラジオを用意しましょう。携帯電話も情報収集手段として有効です。太陽電池や手動の充電器もありますので、用意しておくとい良いでしょう。

災害時は、デマ・流言に惑わされないように、「正しい情報」の収集に心がけましょう。

## ライフライン(電気・ガス・水道など)の停止に備える

電気だけでなく、ガスも水道も止まっています。慌てて、水と食糧を買いにスーパーへ行こうと思ったら、エレベーターも停止しています。18階からどうやって移動すればいいのか不安になりました。



### CHECK!



災害時には、電気、ガス、水道などライフラインが停止することもありますので、これを想定した備蓄をしておきましょう。また、エレベーターが停止すると高層階での生活が困難になる、いわゆる「高層難民」が発生することもあるので、日頃の備えが大切です。



## エレベーターが止まったら…

### エレベーターの中で地震が発生したら

- 行き先階のボタンをすべて押しましょう。
- 閉じ込められたら「非常電話」のボタンを押し続けましょう。
- 地震を感知する装置が設置されているエレベーターは、最寄りの階で自動的に停止します。むやみに行動せず、救助が来るのを待ちましょう。



### エレベーターが動いていても

- 余震で止まることがあります。災害時にはエレベーターを使わないようにしましょう。

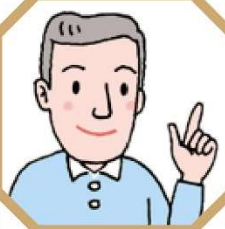
# 大地震そのとき Ⅲ



## 電気が止まったら…

停電になったら、家電製品のコンセントのプラグを抜くかブレーカーを落としましょう。通電したときにスイッチが入り、火災などの事故が発生することがあります。

震度5強以上の揺れを感知した場合に、ブレーカーやコンセント等への電気供給を自動的に止める器具（感震ブレーカー）を設置することをお勧めします。



## ガスが止まったら…（マイコンメーターを確認しよう）

ガスは、震度5程度以上の揺れを感知すると、安全装置が作動して、自動的に停止します。復帰操作は自分で簡単にできますので、慌てずに確認してください。

### ガスメーターの復帰方法

#### 確認しよう!

安全装置が作動して止まったマイコンメーターは、簡単に復帰させることができます。（自動的にガスが止まった場合、赤いランプが点滅します。）



**1** すべてのガス器具を止める。屋外の器具も忘れずに。メーターの元栓は閉めない。



**2** 復帰ボタンのキャップを外す。※キャップが無いタイプもあります。



**3** 復帰ボタンを奥までしっかり押して、すぐに手を離す。（ボタンは元に戻り赤ランプは再び点滅）（キャップを元に戻す）



**4** 約3分待つ。（この間にマイコンが安全を確認）赤ランプの点滅が消えるとガスが使えます。

※ガス臭い時、正常に復帰しない時には、最寄りの東京ガスへご連絡ください。



## 水道が止まったら…（トイレの使用は確認してから!）

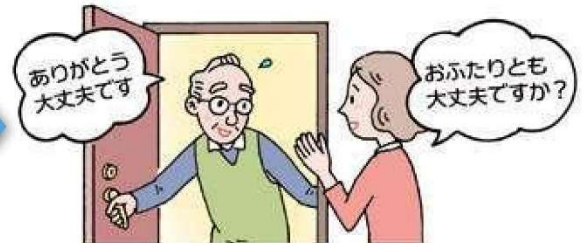
水道が止まると、トイレの使用ができなくなります。簡易な方法として、ビニール袋を使用する方法があります。また、下水の配管が破損していることがありますので、配管を確認してから使用するようにしましょう。浴槽に水をはっておくと、非常時に生活用水として使用できます。



# 地震が起きたら… 中高層マンション

## 隣近所の助け合い

隣に高齢者の夫婦が住んでいることを思い出し、ドアをたたいて声をかけると、返事がありました。隣の人も通路に出てきたので、手分けして同じ階の人の安否を確認しました。



### CHECK!



災害時には、隣近所との助け合いがとても大切です。日頃から顔の見える関係を築き、いざというときに備えましょう。また、高齢者や障害者など、災害時に支援が必要な人（災害時要配慮者）への配慮も心がけてください。

## 災害時要配慮者について

高齢者、障害者、乳幼児、妊産婦、外国人（日本語がよく理解できない方）など、災害が発生したときに、支援を要する人（災害時要配慮者）は、情報を得たり避難することが迅速にできない場合があります。このような方が身近にいることを意識しましょう。



# 大地震そのとき IV

## 外出先で地震にあったら

Aさんのもとへ携帯電話のメールが届きました。長男C君と夫のBさんからでした。C君は電車が動かないので学校に泊まるようです。Bさんは、会社の応急対応が終わったので、徒歩で帰るとのこと。明るくなって行動した方が安全なので無理しないように返信しました。



### CHECK!



大地震が発生した場合、鉄道など交通機関は復旧までにかなりの時間（日数）を要すると想定されます。

また、火災の発生や、危険物の落下など、徒歩帰宅は危険を伴いますので、無理をせず、会社や学校などで情報を収集しながら待機しましょう。

### ■ビルの中にいたら

- 天井材や照明の落下に注意し、身の安全を確保しましょう。
- エレベーターは利用しないでください(乗っていたらすべての階のボタンを押す)。
- ビル内の放送や係員の指示に従い、慌てずに避難しましょう。

### ■道にいたら

- 崩れやすいブロック塀や倒れる危険がある自動販売機などから離れましょう。
- 看板等の落下物に注意しましょう。
- 近くにある丈夫な建物か、オープンスペースに逃げましょう。
- 割れる危険があるので、ショーウィンドーから離れましょう。



### ■地下街にいたら

- 階段や避難口等の出口に殺到すると危険です。
- 停電したら非常灯が点灯するまで慌てないようにしましょう。
- 館内放送の指示に従って行動しましょう。



## わが家の防災チェック

## あなたの防災対策は万全ですか

## 室内等の安全対策

<input type="checkbox"/> 家具類の転倒・移動・落下防止対策をしている	<input type="checkbox"/> テレビなど家電の転倒・移動・落下防止対策をしている
<input type="checkbox"/> 大きな家具の前で寝ていない	<input type="checkbox"/> 窓ガラスやガラス戸などの飛散防止対策を行っている
<input type="checkbox"/> 懐中電灯を枕元に用意している	<input type="checkbox"/> 寝室にスリッパや靴など履物を用意している
<input type="checkbox"/> 廊下に物を置かないなど避難通路を確保している	<input type="checkbox"/> ベランダに大きな物を置いていない
<input type="checkbox"/> 消火器を用意し、使用方法も知っている	

## 備蓄など

<input type="checkbox"/> 食糧や水などを3日分程度備蓄している	<input type="checkbox"/> 常備薬や救急セットを用意している
<input type="checkbox"/> 浴槽やポリタンクに水をためている	<input type="checkbox"/> 非常用持ち出し袋を用意している
<input type="checkbox"/> 簡易トイレを用意している	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオを用意している
<input type="checkbox"/> おむつや粉ミルクなどわが家に必要な備蓄をしている	

## 避難・その他

<input type="checkbox"/> 避難場所や避難所を知っている	<input type="checkbox"/> 災害時の連絡方法や避難について家族で話し合っている
<input type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板の使い方を知っている	<input type="checkbox"/> 地域の防災訓練に参加している
<input type="checkbox"/> ガスのマイコンメーターの復帰方法を知っている	

# 災害に備えて

## 備えておきたいもののチェックリスト

**非常用持ち出し袋に入れておきたいもの** 避難する際に各自の貴重品や物資等をすぐに持ち出せるように非常用持ち出し袋を準備しましょう。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 現金                  | <input type="checkbox"/> 非常食（乾パン・缶詰・ビスケット・チョコレート・レトルト食品）・飲料水 |
| <input type="checkbox"/> 印鑑                  | <input type="checkbox"/> ライター・マッチ                            |
| <input type="checkbox"/> 医薬品                 | <input type="checkbox"/> 缶切り・ナイフ（五徳ナイフ・十徳ナイフ）                |
| <input type="checkbox"/> 救急セット               | <input type="checkbox"/> 下着・靴下                               |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋                 | <input type="checkbox"/> タオル                                 |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ                                |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証・免許証（コピー）      |  |
| <input type="checkbox"/> 通帳                  |  |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯                |  |



**自宅に備えておきたいもの** 災害時には、物流が途絶え、生活必需品や食糧などが品薄になることが考えられます。日頃から災害に備えた準備をしましょう。

- |   |                                       |                                |
|---|---------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食糧（アルファ化米等）    | <input type="checkbox"/> ビニールシート・袋    | <input type="checkbox"/> 裁縫セット |
| <input type="checkbox"/> 飲料水（1日1人分3ℓ目安） | <input type="checkbox"/> マスク          | <input type="checkbox"/> 救急セット |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ          | <input type="checkbox"/> ヘルメット（防災ずきん） |                                |
| <input type="checkbox"/> 電池（ラジオや懐中電灯用）  | <input type="checkbox"/> 防寒具          |                                |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話等の手回し充電器   | <input type="checkbox"/> 軍手           |                                |



**その他必要なものを用意しておきましょう** 各家庭の状況に応じて必要な物を準備しておきましょう。

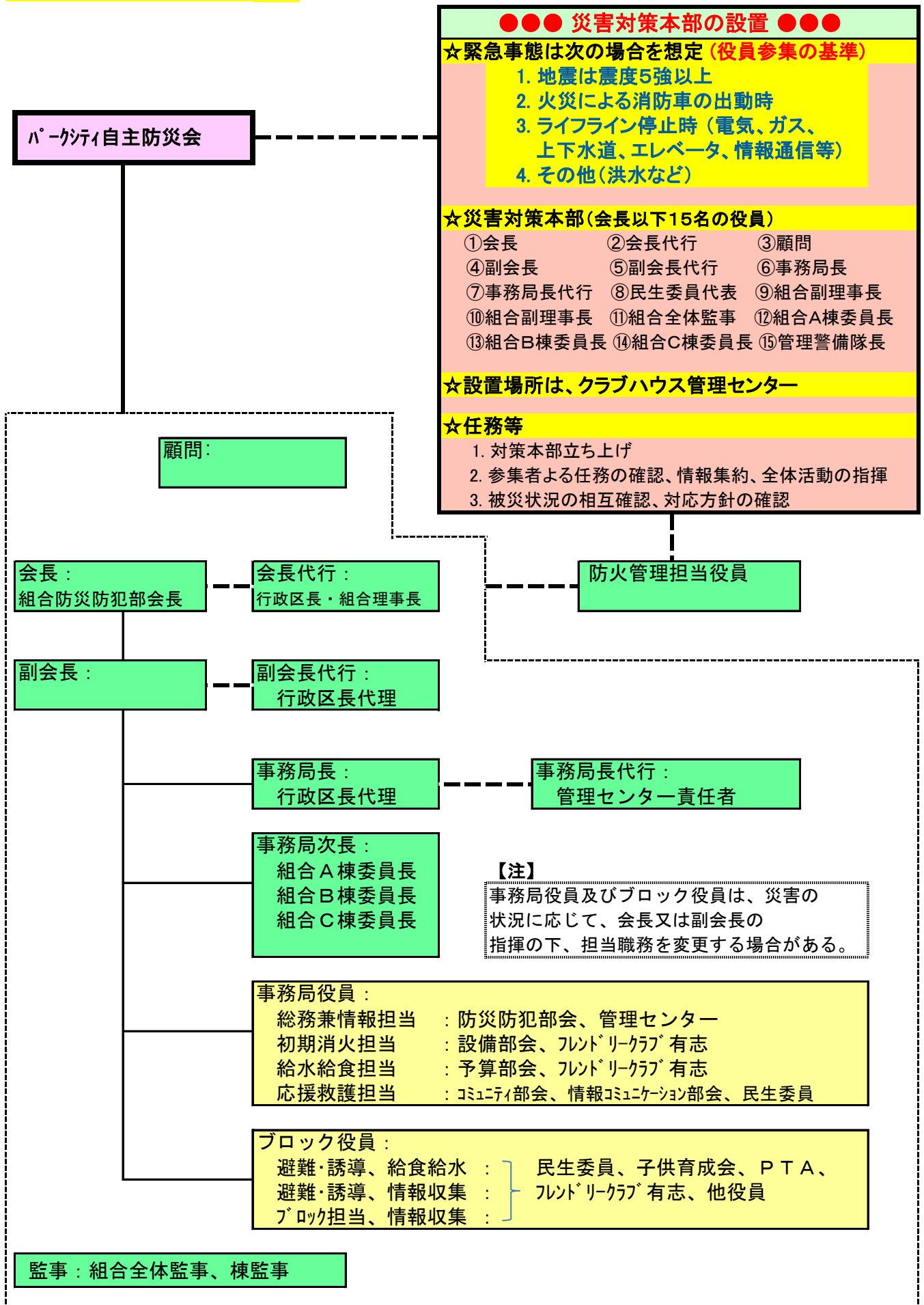
- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクトレンズ | <input type="checkbox"/> 入れ歯        |
| <input type="checkbox"/> 母子手帳        | <input type="checkbox"/> 生理用品       |
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ        | <input type="checkbox"/> 卓上コンロ・固形燃料 |
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク・ほ乳瓶    | <input type="checkbox"/> ペット用品      |
| <input type="checkbox"/> 処方薬・常備薬     | (ケージ・フード・リード)                       |



### 「日常備蓄（ローリング・ストック）」のススメ

非常用持ち出し品や備蓄品として備えている食糧品の賞味・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）がおすすめです。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します。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ます。

## 6. 災害対策本部体制



## 7. 名簿・防災活動備品・備蓄物資リスト

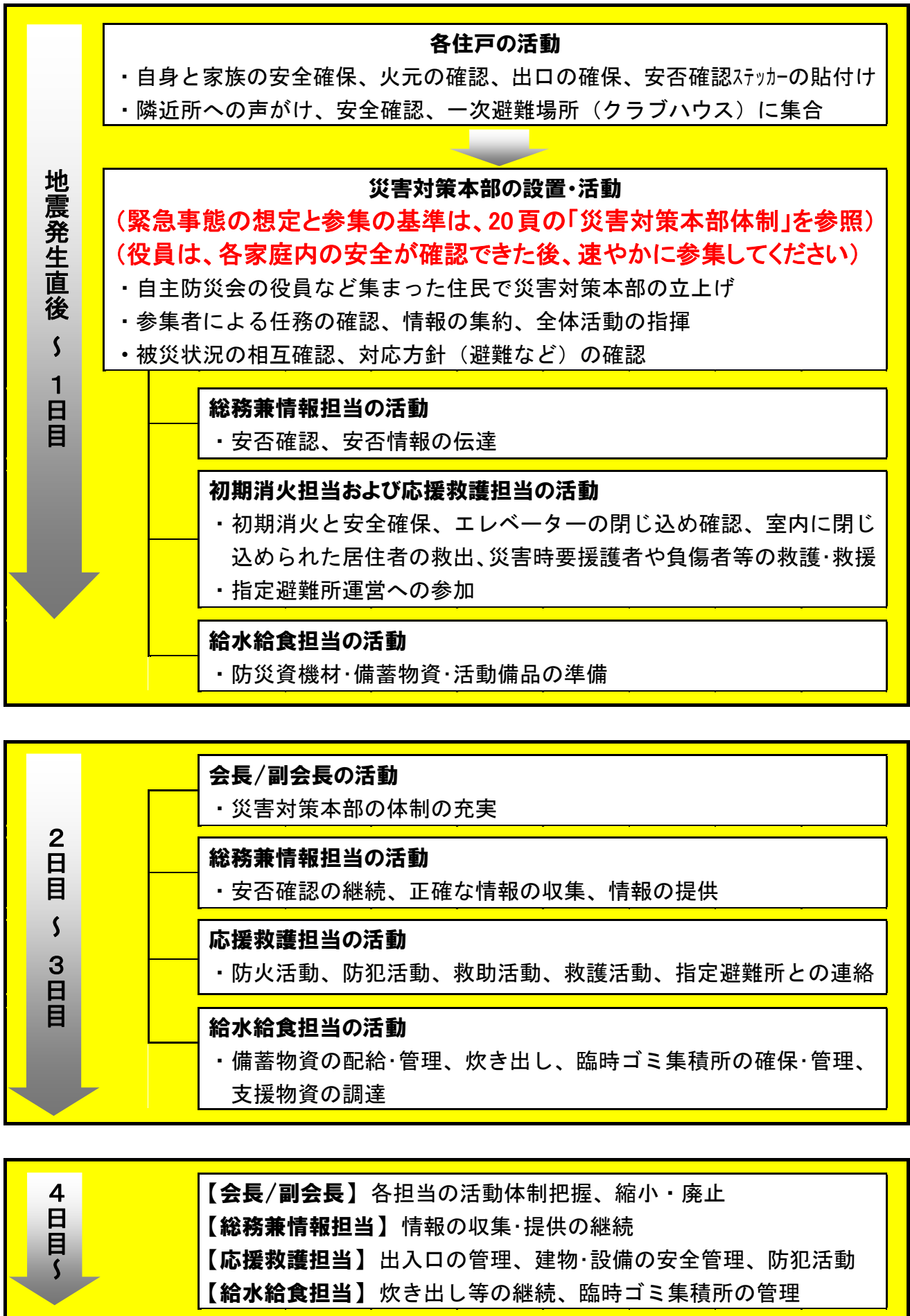
2024年3月3日現在

No.	品名	数量	担当	保管場所
1	居住者名簿	一式	管理センター	管理センター
2	自主防災会役員名簿	一式	管理センター	管理センター
3	災害時要支援者名簿	一式	管理センター	管理センター
4	建物図面・設備図面	一式	管理センター	管理センター
5	携帯用ハンドマイク	1台	管理センター	管理センター
6	工具セット	1セット	管理センター	管理センター
7	階段避難車(イーパックチェア)	1台	管理センター	管理センター
8	台車	3台	管理センター	管理センター
9	台車(大)	3台	管理センター	管理センター
10	スコップ	11個	管理センター	管理センター(受水槽室)
11	除雪用スコップ	5個	管理センター	管理センター(受水槽室)
12	梯子	3台	管理センター	管理センター
13	脚立(大)	2台	管理センター	管理センター
14	脚立(小)	2台	管理センター	管理センター
15	プロジェクター	2台	管理センター	管理センター
16	ムクドリ防除機	1台	管理センター	管理センター
17	空気清浄機 エアドック X3s	3台	管理センター	管理センター(2階会議室常備)
18	縄梯子	2	防災防犯	NO.2防災倉庫
19	電動チェーンソー	1台	防災防犯	NO.2防災倉庫
20	油圧ベタルカッター	1台	防災防犯	NO.2防災倉庫
21	担架	2台	防災防犯	NO.2防災倉庫
22	ポリタンク	5個	防災防犯	NO.2防災倉庫
23	ブルーシート	1	防災防犯	NO.2防災倉庫
24	避難口オリローハッチ	1セット	防災防犯	NO.2防災倉庫
25	特殊作業手袋	10組	防災防犯	NO.2防災倉庫
26	エンジンカッター	1台	防災防犯	NO.2防災倉庫
27	トラロープ	1	防災防犯	NO.2防災倉庫
28	救急医療セット	1セット	防災防犯	NO.2防災倉庫
29	三角きん	39枚	防災防犯	NO.2防災倉庫
30	折りたたみアルミリヤカー	2台	防災防犯	NO.2防災倉庫
31	砂袋	5個	防災防犯	NO.2防災倉庫
32	パイプいす	73台	防災防犯	NO.2防災倉庫
33	携帯工具セット	1式	防災防犯	NO.2防災倉庫
34	備えれば憂いなしセット	1式	防災防犯	NO.2防災倉庫
35	木製小型台	1	防災防犯	NO.2防災倉庫
36	ハッチ足場	1	防災防犯	NO.2防災倉庫
37	真空パック毛布	4枚	防災防犯	NO.2防災倉庫
38	スチール棚(本体に固定)	1	防災防犯	NO.2防災倉庫
39	表示板及びひも	22枚	防災防犯	NO.2防災倉庫
40	毛布(真空パック毛布)	70枚	防災防犯	B棟チャイルドルーム
41	ベスト(チョッキ)及びジャンパー	135枚	防災防犯	B棟チャイルドルーム
42	強力LEDライト	6台	防災防犯	B棟チャイルドルーム
43	非常用電池	3箱	防災防犯	B棟チャイルドルーム
44	FM受信用ラジオ	3台	防災防犯	B棟チャイルドルーム
45	パークシティ白岡防災マニュアル	70冊	防災防犯	B棟チャイルドルーム
46	ガス感知器	15個	防災防犯	B棟チャイルドルーム
47	土嚢(アクアブロック)20kg入り	1箱	防災防犯	B棟チャイルドルーム
48	防災グッズ展示品	1式	防災防犯	B棟チャイルドルーム
49	防災グッズ展示会用	1式	防災防犯	B棟チャイルドルーム
50	簡易トイレ	8箱	防災防犯	B棟チャイルドルーム
51	ヘルメット	181個	防災防犯	B棟チャイルドルーム
52	ヘルメット用インナー紙帽子	110枚	防災防犯	B棟チャイルドルーム
53	救急箱	3箱	防災防犯	B棟チャイルドルーム
54	隔壁板	21枚	防災防犯	B棟チャイルドルーム
55	隔壁板枠	2	防災防犯	B棟チャイルドルーム
56	除雪機	1機	防災防犯	B棟チャイルドルーム
57	簡単トイレ袋	20箱+23個	防災防犯	B棟チャイルドルーム
58	発電機	2機	防災防犯	B棟チャイルドルーム
59	自主防災会腕章	94枚	防災防犯	B棟チャイルドルーム
60	発電機付き投光器セット	1基	防災防犯	B棟チャイルドルーム

61	自主防災会携帯電話・スマホ充電用	2個	防災防犯	B棟チャイルドルーム
62	モバイル電話充電預り証	25枚	防災防犯	B棟チャイルドルーム
63	襪	70本	防災防犯	B棟チャイルドルーム
64	バインダー	32冊	防災防犯	B棟チャイルドルーム
65	呼子笛	59個	防災防犯	B棟チャイルドルーム
66	5ℓガソリン缶	1個	防災防犯	B棟チャイルドルーム
67	10ℓガソリン缶	1個	防災防犯	B棟チャイルドルーム
68	非常時手動ポンプ	2台	防災防犯	B棟チャイルドルーム
69	旗(A みどり)	11本	防災防犯	B棟チャイルドルーム
70	旗(B 青)	11本	防災防犯	B棟チャイルドルーム
71	旗(C 赤)	12本	防災防犯	B棟チャイルドルーム
72	折り畳みコンテナ	1個	防災防犯	B棟チャイルドルーム
73	ヘルメット用電灯	1個	防災防犯	B棟チャイルドルーム
74	ネームプレート	41個	防災防犯	B棟チャイルドルーム
75	コーンバー	1本	防災防犯	B棟チャイルドルーム
76	掃除機	1台	防災防犯	B棟チャイルドルーム
77	ビブス	33枚	防災防犯	B棟チャイルドルーム
78	過去の自主防災会資料	1箱	防災防犯	B棟チャイルドルーム
79	文房具箱	1箱	防災防犯	B棟チャイルドルーム
80	非常時給水袋	35個	防災防犯	B棟チャイルドルーム
81	非常食、住宅用消火器	1箱	防災防犯	B棟チャイルドルーム
82	ハンディーソープ	48本	防災防犯	B棟チャイルドルーム



## 8. 震災時活動フロー



## 9. 震災時の自主防災活動

### 【地震発生直後～1日目】

#### 本部長（会長）/副本部長（副会長）

##### ◆災害対策本部の立ち上げ

- 大規模な地震（震度5強以上）が発生したら、一次避難場所（1階クラブハウス）に集合し、各担当と一緒に災害対策本部を立ち上げる。
- 災害対策本部を立ち上げた旨を、館内一斉放送と掲示板等で居住者にお知らせする。
- 前もって作成した「居住者名簿」、「自主防災会役員名簿」、「災害時要援護者名簿」等を配備し、併せて、各担当への活動指示を行う。

##### ◆各棟ブロック長の指名と各棟ブロック体制の再編成

- 各棟ブロックのブロック長を指名する。
- 各棟ブロックの集合人数に偏りがある場合は、人数が不足しているブロックへの配置換えを行う。
- 配置換えを行ったときは、その都度「災害対策本部役員名簿」を更新する。

##### ◆情報の集約と全体活動の指揮

- 建物や設備の被害情報や各担当の活動状況の報告を受け、安全措置や初期消火、救護活動の支援などを各班に指示する。
- 必要に応じて、防災機関などへの救助・応援要請や被害報告を行う。

##### ◆災害対策本部長の就任順位は、会長、会長代行、副会長、副会長代行、事務局長の順。

#### 【用意するもの】

緊急FM受信用ラジオ、強力LEDライト、投光器、名簿類

#### 総務兼情報担当（ブロック役員）

##### ◆安否確認

- 2人1組で安否確認を行い、その結果を「安否確認シート（様式1）」に記入する。
- ドアが壊れて開かない等の際は、応援救護担当に連絡し、救助救護活動を依頼する。
- 「安否確認ステッカー（様式2）」が貼られておらず、安否が確認できなかった住戸には、「安否不明連絡票（様式3）」を貼り、帰宅した際の連絡を求めるとともに、継続して訪問し、安否の確認を行う。

##### ◆安否情報の伝達

- 安否情報等を「対策本部安否情報シート（様式2）」にまとめ、会長/副会長に報告するとともに、必要な情報を居住者に伝達する。

#### 【用意するもの】

掲示板、緊急用ホイッスル、腕章、蛍光塗料付キタスキ、棟別旗



## 初期消火担当および応援救護担当

### ◆初期消火と安全確保

- マンション内で火災が発生した場合は初期消火を行う。
- 地震による建物や附帯設備の被害状況を確認する。受水槽が破損している場合は、ポンプ再稼動による漏水を防ぐため、ポンプの電源を切っておく。
- 危険な箇所は立入禁止等の措置を行い、「使用・立入禁止シート（様式4）」により危険を明示する。
- 余震によって新たな危険箇所が生じた場合は、災害対策本部に報告し、安全を確保する。  
※外壁のひび割れや崩落、ガラスの飛散、受水槽からの漏水、舗装路の段差など

### ◆エレベーターの閉じ込め確認

- 各階のエレベータ扉を確認し、閉じ込めがなければ一時使用禁止の措置をとる。
- 閉じ込められた人がいたら、エレベーター会社の東芝エレベーター(株) (TEL : 0570-666-243) に連絡するとともに、消防 (119) に連絡して救出を求める。

### ◆室内に閉じ込められた居住者の救助

- 状況によっては、窓や隣戸のバルコニーから進入する方法等も検討する。

### ◆災害時要援護者や負傷者等の救護・救援

- 災害時要援護者や負傷者を避難誘導し、救護スペースで救護する。  
救護スペースにおいては、仕切りによりプライバシーを確保すること等に配慮する。  
※避難は階段を利用し、移動が困難な負傷者は担架等を使用して搬送する。

### ◆指定避難所運営への参加

- 情報確認のためにも地域の指定避難所の運営に積極的に参加・協力する。
- 住戸内に留まることが困難な居住者がいる場合は指定避難所へ誘導する。

#### 【用意するもの】

担架、階段避難車、三角巾、救急箱消火器、電動チェーンソー、ペタルカッター

## 給水給食担当

### ◆防災資機材・備蓄物資・活動備品の準備

- 防災資機材等の準備、水道が停止した場合は給水所の確認、排水管の破損があった場合の確認や物資の配布等を行う。
- ※受水槽の活用や近隣の給水所を確認し、飲み水の確保に努める。

#### 【用意するもの】

リヤカー、簡易トイレ、ポリタンク、毛布

## 【地震発生から2日目～3日目】

### 本部長（会長）/副本部長（副会長）

#### ◆災害対策本部の体制の充実

- 災害の規模や実情を検討し、会長/副会長を含めた各班の体制と活動内容の確認・指示を行う。
- 体制に応じ、「災害対策本部役員名簿」を修正する。
- 各ブロックから提出された「災害対策本部安否確認シート」等の修正と整理を行う。

【用意するもの】

### 総務兼情報担当（ブロック役員）

#### ◆安否確認の継続

- 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・避難状況を確認する。
- 既に安否確認ができた住戸の修正も含めて「安否確認シート」を更新し、会長/副会長に報告する。

#### ◆正確な情報の収集

- 携帯ラジオ・指定避難所の掲示板等で正確な情報収集を行い、会長/副会長に報告する。

#### ◆情報の提供

- 収集した情報を分類し、居住者にわかりやすく提供する。
  - 被害情報・・・地震の規模・震源地、建物内外の被害程度
  - 生活情報・・・水や食料の入手方法、ライフラインの復旧予定時期、トイレの使用、受水槽からの給水、駐車場の使用等

※1階クラブハウスに設置される掲示板には、理事会で合意した事項を記載しているため、個人での書き込みは禁止する。

【用意するもの】

掲示板、拡声器

## 応援救護担当

### ◆防火・防犯活動

マンション内を見回り、結果を会長/副会長に報告する。

### ◆救助・救護活動

救護スペースでの負傷者・災害時要援護者等の救護活動と、見回り訪問を行う。

転倒家具等で困っている居住者の、家具引き起こし等を手伝う。

### ◆指定避難所との連絡

避難所運営委員会の担当者を通じ、地域の避難所との連絡交換を行う。

【用意するもの】

## 給水給食担当

### ◆備蓄物資の配給・管理

市・防災機関等からの飲料水や非常食等の備蓄物資を配給、また、防災資機材や備品の配給を管理し、「備蓄物資配布リスト」に記入し、会長/副会長に報告する。

※ 自主防災会および管理組合では、飲料水・非常食は備蓄していません。

### ◆炊き出し

備蓄物資が少ない場合は、各家庭に食材の持ち寄り呼びかけ、炊き出しを行う。

### ◆臨時ゴミ集積所の確保と管理

災害時のゴミは、できるだけ各住戸で保管する。

※震災時は白岡市によるゴミの回収も停止します。

### ◆支援物資の調達

避難所運営委員会の担当者を通じ、指定避難所に配給される支援物資を調達し、指定避難所に行けない災害時要援護者等に配給する。

【用意するもの】

## 【地震発生から4日目以降】

### 本部長（会長）/副本部長（副会長）

#### ◆各班の活動体制把握、縮小・廃止

- ライフラインの復旧や余震の状況、居住者の避難状況を把握し、必要に応じて各班の活動体制を縮小・廃止するよう、指示を行う。
  - 情報班：全居住者の状況把握が完了し、対応が不要となった段階
  - 救護班：救護活動の完了後、救護スペースが不要となった段階
  - 物資班：エレベーターの稼働等により、個人で物資確保が可能となった段階
- 平常時の体制で対応可能な場合は、災害時の自主防災体制を解除する。
- 建物の被害がある場合は、り災証明の取得手続を理事会に促す。

### 総務兼情報担当（ブロック役員）

#### ◆情報の収集・提供の継続

- 情報の収集・管理と居住者・各班への情報提供を継続する。

### 応援救護担当

#### ◆出入口の管理、建物・設備の安全管理、防犯活動

- 建物・設備の安全管理、防犯活動を継続する。
- 危険防止策や復旧対策を確認する。

### 給水給食担当

#### ◆炊き出し等の継続

- 炊き出しや備蓄物資等の分配を継続する。











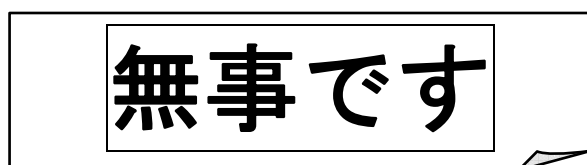




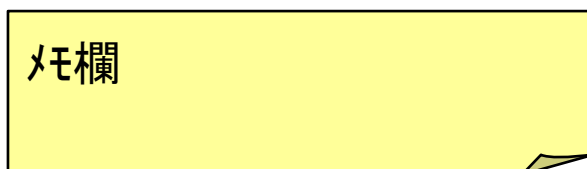
様式2 安否確認ステッカー (表裏のマグネットステッカーです)

◎災害時に、居住者が各住戸の玄関ドアの外側に貼り出して使用する。  
(平常時は、各家庭で、ドアの内側に貼っておいてください)

○在宅家族の安全が確認でき、安否確認が不要な場合に貼り出す。



○メモ欄 (災害時の伝言等、自由にご使用ください)



様式3 安否不明連絡票

◎災害対策本部の活動で、安否確認が出来なかった住戸のドアに貼って使用する。

( ) 号室 居住者様

災害対策本部(自主防災会)からのお願い

居住者の安否を確認しています。

帰宅されましたら、

災害対策本部までご連絡ください。

#### 様式4 使用・立入禁止シート

◎災害時に、危険な個所等の、立入禁止措置のために使用する。



#### 様式5 非常放送例文

◎非常事態が発生した場合、館内放送が使用出来る場合には、居住者に各種の連絡事項や情報をお知らせします。

そのために、予め非常事態の状況を想定した放送例文を、放送設備の前に掲示しておき、災害発生時の備えと参考とする。（掲示済み）

以下に、想定状況のみを記し、例文の内容は省略する。

【例文1】 自動火災報知設備が作動した場合

【例文2】 火災発生時

【例文3】 地震発生時

【例文4】 （地震発生後）エレベーター、電気、ガス、水道等の情報

【例文5】 （地震発生後）避難の勧告および指示

# 防災機関等一覧と連絡先メモ欄

※空欄は、連絡先メモ欄としてご活用ください。

機関名、連絡先	電話番号	所在地	備考
白岡市役所	0480-92-1111	千駄野 432	
白岡市上下水道課	0480-92-1645	高岩 2211	
白岡市保健センター	0480-92-1201	千駄野 445(は びすしらおか内)	
蓮田白岡環境センター	0480-92-8839	篠津 1279-5	
久喜警察署	0480-24-0110	久喜市上早見 154	
白岡消防署	0480-92-1800	寺塚 162-1	
白岡郵便局	0480-92-0001	千駄野 941-1	
JR 東日本お問い合わせセンター	050-2016-1600		
東京電力パワーグリッド	0120-995-007	又は 03-6375- 9803	停電等の 問合せ
東京ガスネットワーク	0570-002299	又は 03-6735- 8899	緊急保安 受付
NTT 東日本	113	又は 0120- 444-113	故障等の 相談
NHK さいたま放送局	048-833-2041		
パークシティ白岡管理(防災)センター	0480-93-8001		