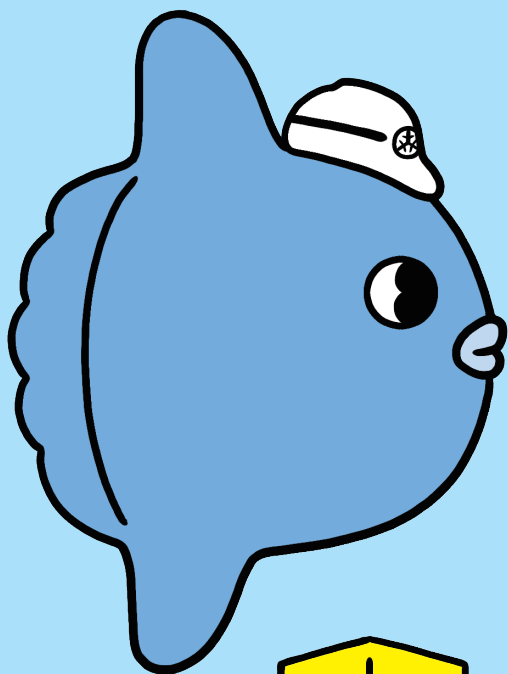


保存版

今日からできる!

マンション防災

— 備えて安心 在宅避難 —



災害時に使える
安否確認カード付き



SETAGAYA CITY
世田谷区

世田谷区における小中学校等の避難所避難者数が 何人になるか知っていますか？

世田谷区民は約92万人。区内の小中学校等の避難所は96か所。

(避難所避難者数)	(避難所数)	(避難所1か所あたりの避難者数)
約16万8千人	÷ 96か所	= 約1,750人

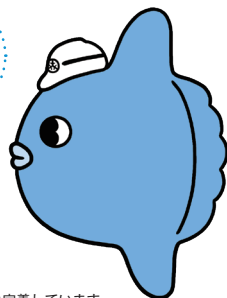
**避難所では、多くの知らない人と慣れない厳しい環境で
共同生活を送らなければなりません。**

このような中、世田谷区では、震災時にご自宅に倒壊、焼損等の危険がない場合に、そのままご自宅で生活を送る「在宅避難」を推奨しています。

「在宅避難」は避難所生活に比べ、プライバシーの確保が可能であり、感染症や精神的なリスクが低く、特にマンション※は耐震性や耐火性が高いため自助・共助による「在宅避難」が期待できると言われています。

本冊子は、マンション特有の課題やマンションにおける在宅避難のポイントをご紹介します。マンションにおける「共助」の体制構築の一助になれば幸いです。

はじめまして！マン防です。
マンションにお住まいの方の
防災力向上を応援します！



※本冊子ではマンションを3階建て以上かつ6戸以上の独立した居住空間をもつ集合住宅と定義しています。

【マン防誕生秘話】

マンボウは姿形が丸いことから満方、円魚と呼ばれ、英名ではSUN FISH(太陽の魚)とも呼ばれています。マンション防災(マン防)を進める上で、住民同士の縁(共助)が非常に重要になりますので、縁を繋ぐキャラクターになればという願いを込めて生まれました。

目次

はじめに	1
1 首都直下型地震発生！その時世田谷区は？	3
2 防災は「自助」「共助」が大切！	4
3 地震発生！まずどう動く？	5
～マンションにとどまる？在宅避難の判断チェックリスト～	6
～マンション住民に在宅避難がおすすめな理由～	6
4 ここに注意!! マンションに潜む危険！	7, 8
5 日頃から備えてピンチを防ぐ！	
ピンチ1 ライフラインが止まった！	9
水道が使えない！	10
ピンチ2 家具が転倒した！	11
ピンチ3 火災が発生した！	12
ピンチ4 トイレの水が使えない！	13
ピンチ5 エレベーターが止まった！閉じ込められた！	14
6 今日からスタート！マンション居住者での仲間づくり	15
7 行政からのお知らせ	16
8 災害時の情報収集リスト	17
9 安否確認カードって？	18

1 首都直下型地震発生！その時世田谷区は？

世田谷区の被害想定をご存じですか？

● 世田谷区の想定する地震と条件

地 震	都心南部直下地震
規 模	マグニチュード7.3
震度分布	7 (0.1%) 6 強 (68.9%) 6 弱 (31.0%)
気象条件	冬の夕方18時・風速8m/秒

※ 世田谷区地域防災計画（令和7年修正）より

● 世田谷区的主要被害想定

人的被害	死者	645人
	負傷者	7,132人
ライフライン被害	電力停電率	18.9%
	通信不通率	11.5%
	上水道断水率	23.2%
	下水道管きよ被害率	5.6%
	ガス供給停止率	14.4%
避難所避難者数（4日～1週間後）		168,224人
閉じ込めにつながり得るエレベーター停止台数		1,267台

※ 世田谷区地域防災計画（令和7年修正）より

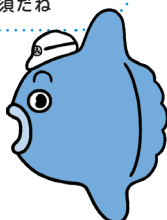
● 東京都全体のライフライン復旧見込み

電 力	約4日後*
上水道	約17日後
下水道	約21日後
ガ ス	約6週間後

* 延焼による停電を除く。

※ 「首都直下地震による東京の被害想定（令和4年5月東京都公表）」より

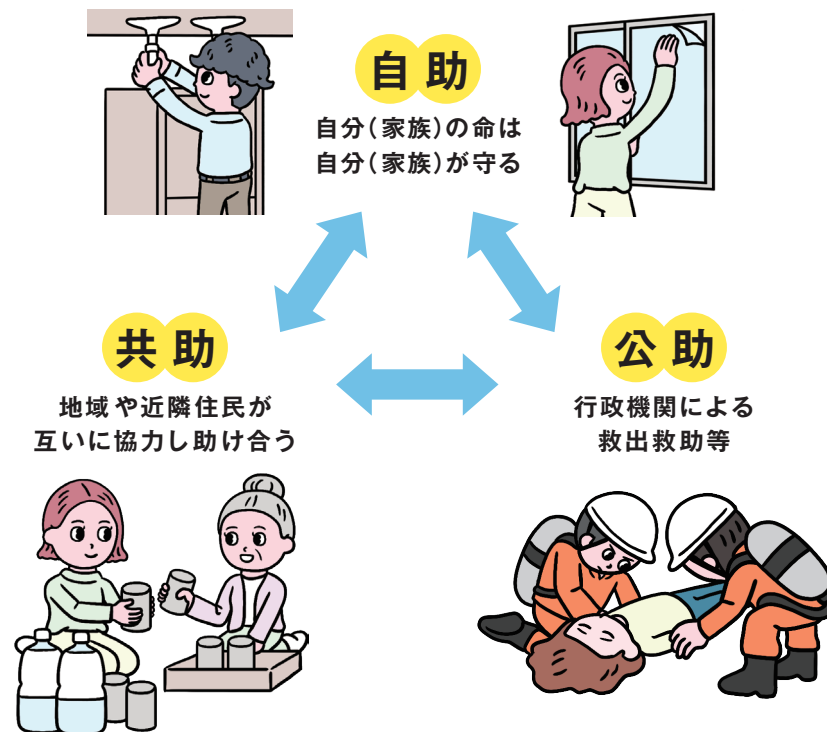
ライフラインの復旧にはかなり時間がかかるから、水や携帯トイレなどの備えは必須だね



2 防災は「自助」「共助」が大切！

多世帯が身近に住んでいるマンション。日頃からあいさつを交わしたり、居住者同士で助け合える関係を築いておきましょう。

● 防災の3つの要素

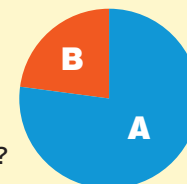


防災豆クイズ

右のグラフは阪神・淡路大震災（平成7年1月17日発生）における救助の主体の割合を表しているよ。

A、Bどちらが

「自助・共助（近隣住民による助け合い）」で、「公助（消防、警察、自衛隊等による救助）」でしょう？



答えは18ページをチェック！

3 地震発生! まずどう動く?

地震が発生した時にどのように判断して動くべきか、考えてみましょう。

●避難行動の手順

地震発生

まずは身の安全

地震直後の行動

火の元確認

避難経路の確保

門やブロック塀には近づかない

家具、ガラス破片、看板などの落下物に注意

火災、ガス漏れを防ぐために、避難の前には、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて行こう

① 一時集合所

危険回避のために一時的に集合して様子を見る、または、避難のために一時的に集合するところで、区内に約470か所指定されています。

② 広域避難場所

火災の延焼などにより自宅、一時集合所が危険な状態になった場合に避難する場所です。区内外25か所を指定しています。

余震が収まり火災などの危険がないことを十分確認して

③ 自宅の安全確認

自宅が安全である

被災していない家族、親族、知人へ連絡が取れる

自身で被災していない宿泊施設を確保できる

火災や倒壊によって自宅で過ごすことができない

在宅避難

縁故避難

自主避難

指定避難所

避難所に行くことだけが避難ではありません

避難所はスペースや備蓄が限られており、環境の変化などによって体調を崩す人もいます。また過密状態になると感染症のリスクが高まります。自宅で生活できる状況であれば、在宅避難をしましょう。さまざまな避難方法があります。事前に話し合いや情報収集をしておくことが重要です。

指定避難所は自宅での居住継続が困難な場合、または二次災害を受ける可能性のある場合に一時的に受け入れ、保護するための施設です。

もっと詳しく知りたい方はこちら▶



区HP
(避難に関するページ)

●マンションにとどまる? 在宅避難の判断チェックリスト

- ☐ 建物や居住空間にひび割れはない?
- ☐ 自宅ドアや柱は傾いていない?
- ☐ 液状化などの二次被害の心配はない?
- ☐ 近隣を含め、火災の心配はない?
- ☐ 安全な生活スペースはある?
- ☐ 備蓄はある?

ペットも住み慣れた自宅なら安心だよ

●マンション住民に在宅避難がおすすめな理由

- ・耐震性・耐火性が高く、比較的被害が少ない。
- ・住み慣れた自宅で生活ができ、精神的なストレスが軽減できる。
- ・共用スペース（防災倉庫、ロビー等）を活用できる。
- ・同じ建物に、助け合える仲間がいる。
- ・集団行動を避けることができ、感染症のリスクが低い。
- ・ペットがいる場合は、ペットと過ごすことができる。



4 ここに注意!! マンションに潜む危険!

地震発生時、マンションではこんなピンチが起こるかも!?

ピンチ①



ライフラインが止まった!
▶ 9 ページ



水道が使えない!
▶ 10 ページ

ピンチ②



家具が転倒した!
▶ 11 ページ

ピンチ③



火災が発生した!
▶ 12 ページ

ピンチ④

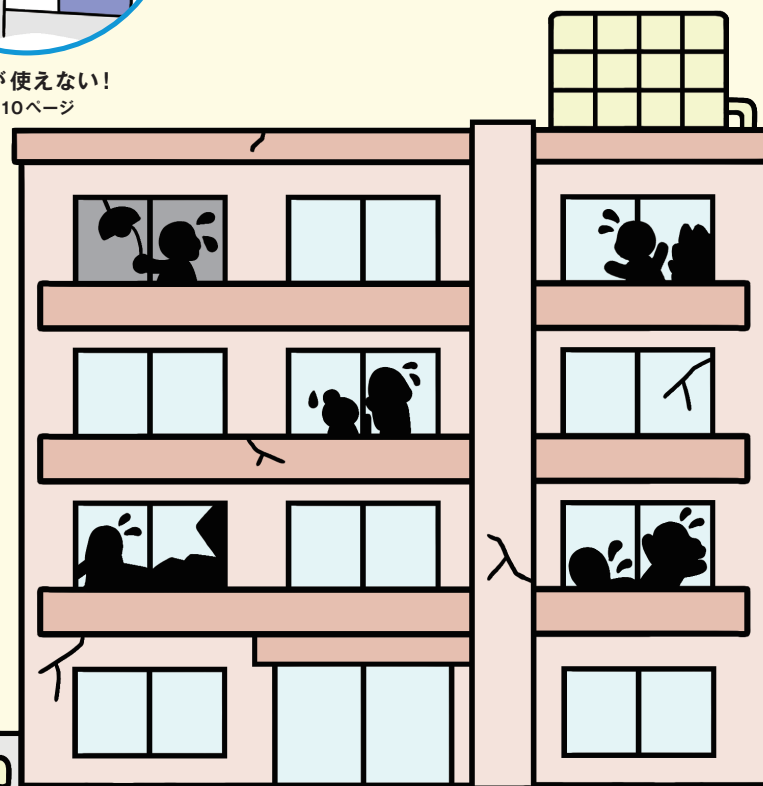


トイレの水が使えない!
▶ 13 ページ

ピンチ⑤



エレベーターが止まった!
閉じ込められた!
▶ 14 ページ



東京消防庁HP
(マンションの地震対策ページ)

マンションに潜む
危険や地震対策を
動画等で
公開してるよ!



「東京消防庁マスコット」

5 日頃から備えてピンチを防ぐ!

ピンチ①

!! ライフラインが止まった!



➡ 備蓄があると安心

1人最低3日分、
できれば1週間分がベスト!

飲料水、食料、生活用品、蓄電池などを
準備しましょう。

備蓄には
「ローリングストック」が
オススメです。

備える

- ・ 常温長期間保存できるもの
- ・ 水を使わないで調理できるもの
- ・ 日常で普通に食べることができるもの
- ・ 普段より多めに備蓄する

買い足す

・ 消費した分を買い足す

消費する

・ 多めに備蓄した分を消費

一人暮らし、家族、
赤ちゃんがいる、
ペットがいる、
高齢者や障害者がいる…

そんなわが家は
何を備えたらいいの?

東京備蓄ナビ
をチェック!



都 HP
(東京備蓄ナビページ)

マンションの
共有スペースに
備蓄することも
できるよ!

共助
point



!! 水道が使えない!



➡ 水の備蓄があると安心!

1人1日3ℓ程度が目安

多くのマンションでは、給水ポンプで水
を上階まで押し上げていますが、停電
が発生した場合、給水ポンプが停止し、
水道が使用できなくなることがありま
す。地震発生後に計画停電などが行われ
ることを考えると、余裕をもった水の
備蓄が必要となります。

● その他の対応法 1

マンションの受水タンクを利用

マンションには受水タンクが設置されている場合が多く、
災害時にはこの受水タンク内の水を有効に活用できるよう、
受水タンクに非常用給水栓を設置することが可能です。



都 HP
(非常用給水栓ページ)

詳しくは、
東京都水道局 HP
をチェック!



受水タンクへの給水栓設置例



提供：東京都水道局

● その他の対応法 2

災害時給水ステーションを利用

震災時における飲料水等の確保のために、居住場所から
おおむね半径2kmの距離内に1箇所の災害時給水ステー
ション(給水拠点)を整備し、小中学校等の避難所には応急
給水資器材等を設置しています。



区 HP
(災害時の水の確保ページ)

ピンチ②



家具が転倒した!



→ 家具の転倒・落下・移動防止器具を備えて解決!

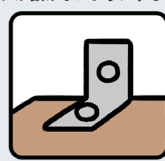
● 進め方

- ① 生活空間にある家具を減らす。
クローゼット等の活用
- ② 家具のレイアウトを見直す。
寝ている時に倒れて来たり、ドアや通路をふさいだりしないように配置する
- ③ ①②をした上で、家具の転倒等防止対策をする。

転倒防止策の例

L字金具

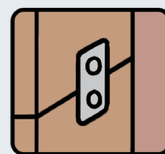
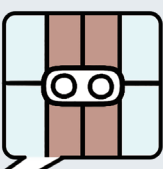
壁に強度が足りない場合はあて板をつけ、ネジが抜けないようにする



つっぱり棒

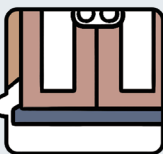


扉開放防止器具



連結金具

上下に分かれている家具は連結する



ストッパー式

つっぱり棒を使用する時に併用する

マンション高層階は特に気をつけて! 長周期地震動

長周期地震動とは、大きな地震で生じるゆっくりとした大きな揺れのこと。上層階ほど揺れが大きくなるので、高層階の家具転倒等防止の備えは特に大事!

ピンチ③



火災が発生した!



→ すぐに消火することで解決!

共助
point

● そのためには...

- ・日頃からマンションのどこに消火器や消火栓が設置されているか確認しておくこと
- ・いざという時に消火器等が正しく使えるようにマンション内で訓練しておくこと

消火訓練の依頼はお近くの総合支所地域振興課又は区内消防署にお問い合わせください!



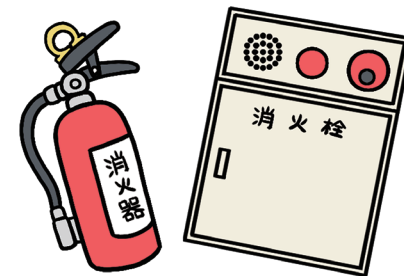
区HP
(防災教室ページ)

持ってますか? マイ消火器

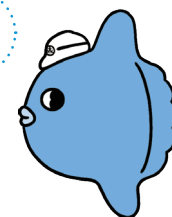
火災が発生しても、消火器を使用した場合、7割以上のケースで被害軽減につながっています。そのためには、マンション内だけでなく自宅にも「マイ消火器」を備えておくことが大事です。



東京消防庁HP
(マイ消火器ページ)



世田谷区では消火器等のあっせん事業を行っているのでぜひ利用しよう!



ただし、こんな時はすぐに避難を!

火が自分の目線より高くなったり天井に燃え移るなど、火の勢いが強い場合は、すぐに避難しましょう。避難の際には、大きな声で周囲に火災発生を知らせましょう。

ピンチ④



トイレの水が使えない！



→ 携帯トイレがあると安心！

備蓄量は1人1日5回分が目安

マンションでは、たとえ水が流せても、排水設備が破損していると、下水が逆流する危険があります。マンションでは排水設備に被害がないかを確認できるまでは、トイレを流さずに携帯トイレを使用しましょう。

● 携帯トイレの使い方

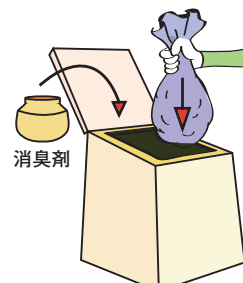


1 便器にポリ袋をかぶせた後、養生テープなどで固定し、その上から携帯トイレを設置。

2 用を足し、汚物を固める。



3 携帯トイレだけを取り出し、空気を抜いて口を強くしばる。



4 密閉できる容器で収集まで保管する。

共助 point

トイレの問題はマンション居住者全員がルールを守らないと大変なことになるよ。マンション内でちゃんと話し合っておこう



ピンチ⑤

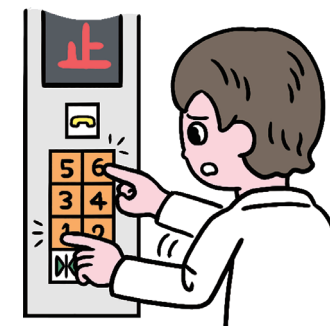


エレベーターが止まった！閉じ込められた！



地震直後なら…

→ すべての階のボタンを押して解決！



揺れを感じたら、すべての階のボタンをすぐに押しましょう。地震を感知する装置が設置されているエレベーターなら、最寄りの階で自動的に停止します。エレベーターが停止してドアが開いたら、すぐにエレベーター内から避難しましょう。

閉じ込められた時の対応法

- ① エレベーター内の非常ボタンを長押しして、外部と連絡を取って助けを呼ぶ
ボタンは連打するのではなく、長押しすることがポイント
- ② むやみに行動せず、救助が来ることを待つ
- ③ 救助を待つ間、必要に応じてエレベーターチェア内の避難物資を利用する



閉じ込められてしまったら…

→ エレベーターチェアを備えて安心！

共助 point

● エレベーターチェアとは？

携帯トイレや飲料水等を備蓄したエレベーター内に設置された椅子のこと。普段は椅子として座ることもできます。設置については、マンション内で話し合っておきましょう。



たとえ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。災害時はエレベーターは使わないようにしましょう。

6 今日からスタート！ マンション居住者での仲間づくり

共助
point

1. まずは、あいさつから始めよう！

災害時は、各家庭での対応だけでは乗り越えられないこともたくさん出てきます。マンションには、一つの建物内に助け合える仲間がいます。日頃から関係を築いておくことで、いざというときにお互い助け合う共助の意識が芽生えます。まずは、「あいさつ」からはじめましょう。



2. 防災区民組織を結成しよう！

世田谷区では、震災時に自らの命を守り助け合おうと住民同士で自主的に結成した「防災区民組織」を支援しています。災害時は、管理人や警備員が迅速に駆けつけてくれるとは限りません。防災区民組織を結成し、マンション居住者相互に協力し助け合う体制づくりを整えましょう。



3. 地域と連携しよう！

災害時は、マンションにある管理組合や防災組織だけでマンション内の全て活動を完結することは困難です。指定避難所に供給される支援物資の受け取りや、指定避難所に集まる災害情報の把握などでは、地域との連携が必要不可欠です。日頃から周辺地域（町会、自治会等）との協力体制を構築し、マンションの防災力を強化しましょう。



世田谷区では「防災区民組織」を対象に防災資機材（発電機、携帯トイレ、家具転倒防止器具等）の整備助成などを行っているよ。

詳しくは、こちらをチェック！▶



区HP
(防災区民組織ページ)

7 行政からのお知らせ

行政では在宅避難ができるよう、さまざまな支援をしています。

携帯トイレや
ポータブル蓄電池もあります



防災用品を
準備したい



防災用品のあっせん

家庭用防災用品を特別価格であっせんしています。

火事に
備えたい



感震ブレーカーのあっせん

地震を感知すると電気を自動的に遮断する「感震ブレーカー」は通電による火災を防ぐなど、防火対策に効果的です。



消火器・住宅用火災警報器のあっせん

消火器や住宅用火災警報器の購入、古い消火器の引き取りのあっせんを行っています。

マンションの
耐震性を
強化したい



マンションの耐震化支援

お住まいのマンションが大地震で倒壊しないように、耐震化を進めるための支援（建築士などの専門家のアドバイザー派遣、耐震改修工事費用に対する助成金の給付）を行います。
※支援や助成を受けるためには各種条件があります。

家具の転倒等
防止対策
をしたい



家具転倒防止器具の取付支援

高齢者、障害者等がお住まいの住宅の居間、寝室等にある家具類について、地震時の転倒を防ぐため、区が委託している業者を派遣して、転倒防止器具の取付作業（室内での作業）を行います。支援の上限額は、器具と取付費用合わせて2万円までです。

マンション
みんなで
災害に
備えたい



東京とどまるマンション

東京都では、災害時でも、住み慣れた自宅での生活を継続しやすいマンションの情報を登録・公表し普及を図っています。登録しているマンションを対象に防災備蓄資器材の購入や非常電源設置の補助など、さまざまな支援を実施しています。

マンション
防災について
学びたい



マンション防災について

世田谷区におけるマンション防災についてお知らせしています。

8 災害時の情報収集リスト

災害時には、さまざまな方法で情報を集めることができます。自分にあった情報の集め方を日ごろから考えておきましょう。

ラジオ

●エフエム世田谷
(周波数 FM83.4MHz)

区内の地震情報、避難所情報、被害状況、生活情報などの災害情報をお知らせします。

テレビ

テレビのデータ放送(リモコンのdボタン)で気象情報や避難情報、避難所情報などを確認できます。

防災行政無線

●電話でも聞けます

防災行政無線塔からの放送により、災害情報などをお知らせします。専用電話番号に電話をすると、防災行政無線塔から放送された内容を聞くことができます。

●防災無線電話応答サービス
【専用電話番号 050-5536-6957 ※通話料がかかります。】

世田谷区防災ポータル

災害発生時の緊急情報や、日ごろからの災害への備えに役立つ情報を掲載しています。



世田谷区ホームページ

トップページで災害情報などを配信します。



災害・防犯情報メール配信サービス

災害・防犯情報が電子メールで送信されます。(パソコン・携帯電話・スマートフォンで受信できます。)



X (旧twitter)

@setagaya_kikiをフォローすると、災害情報などが配信されます。



LINE(ライン)

防災メニューから区内の警報・注意報、停電情報などの災害情報をご覧いただけます。



東京都防災アプリ

「あそぶ」「まなぶ」「つかう」をコンセプトに、楽しみながら防災のことを知ることができます。防災マップや災害情報など災害時にも役立つ機能もあります。



Yahoo! 防災速報アプリ

災害情報をプッシュ通知で受信できます。



このマークの項目は、事前登録が必要なサービスです。

9 安否確認カードって？

安否確認カードを準備して、災害時は玄関等に貼って協力しましょう。

共助 point

安否確認カードは、災害時に「無事であること」を周囲に知らせるカードです(本冊子の裏面のようなもの)。本当に助けを必要としている人を速やかに見つけ、周囲が支援したり、警察、消防などの公的機関による円滑な救助活動を可能にするための仕組みです。



このように玄関に安否確認カードを貼っておけば、その家の状況が一目でわかるね。

安否確認カード使用のための3つのポイント

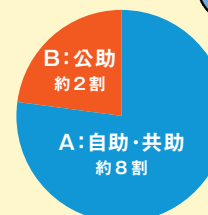
- ポイント 1** 家庭が無事で周囲の助けを必要としないときに、玄関の外に掲示しておこう
人命救助には「72時間の壁」があるので、少なくとも3日間は掲示しましょう
- ポイント 2** 近隣住居の見回りをして、安否確認カードが出ているか確認しよう
安否確認カードの掲示がない、ということは、無事でない可能性も!?
- ポイント 3** 安否確認カードが出ていない家には優先して声がけしよう
一人では難しい場合は周りに協力を求めたり、公的機関に救助要請しましょう

マンション全体で統一したルールを決めて、「マンション防災力」と「共助力」の向上を図ろう!!

P4 防災豆クイズ回答:「Aが自助・共助、Bが公助」

阪神・淡路大震災における救助の主体は、自助・共助(周囲の助け合い)が約8割、公助(警察や救助隊などによる救出)が約2割でした。災害の規模が大きければ大きいほど、公助だけで乗り越えることは困難です。改めて、「助け合う」という意識を持ち、防災力を高めていきましょう。

出典: 令和6年版 防災白書(内閣府)

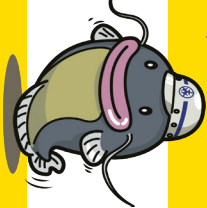
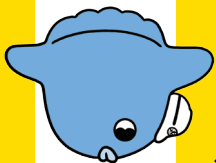


災害時安否確認カード

無事です

(SAFE / 平安 / 무사하다)

災害時に、安否確認の必要がないご家庭は、
玄関の外のドアなどに掲示してください。



使い方は18ページを見てね!

編集・発行：世田谷区危機管理部災害対策課 電話 03-5432-2262 / FAX 03-5432-3014

協力：世田谷消防署 電話 03-3412-0119

世田谷区広報印刷物登録番号 No.2383 令和7年6月発行 編集協力：合同会社まちとこ イラスト：オオノマサフミ

