

今から備える！マンション防災

北区マンション 防災マニュアル



東京都北区

保存版

令和6年(2024年)3月発行



突然起こる大地震に備え、マンション（分譲や賃貸マンション、区営や都営住宅などの集合住宅）における防災対策を事前に講じておくことは、被害を減少させることにつながります。

そのためには、各家庭における防災対策（自助）はもちろんのこと、マンション管理組合や地域の町会・自治会が協力して行う防災対策（共助）がとても重要です。

共同で生活するマンションでは、建物の構造的被害という課題だけではなく、被害を最小限に抑え、被災生活の不自由さを軽減させるなど、生活を守る防災対策を進める必要があります。

本マニュアルでは、震災時におけるマンション特有の問題や対策を示しておりますので、ぜひ、本マニュアルを参考に各マンションで防災対策を講じていただくことをお願いします。

目次

p3 マンション被害の特徴

- ・ 上層階の揺れ
- ・ エレベーターの停止
- ・ 給排水設備の破損
- ・ 衛生上の問題
- ・ その他

p4～5 各家庭での防災対策（自助）

- ・ 室内の安全対策
- ・ 飲料水や食料品の備蓄
- ・ 簡易トイレの活用
- ・ 避難方法の確認

p6～8 マンション管理会社や居住者同士で取り組む防災対策（共助）

- ・ マンションの耐震化
- ・ 耐震化支援事業
- ・ エレベーター用備蓄ボックスの設置
- ・ 地震保険の活用
- ・ マンションとしての防災用備品

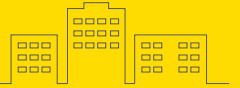
p9～10 震災時の行動マニュアルの作成と防災訓練

- ・ 平時から決めておくマンション内のルールや優先順位
- ・ 安否確認の流れ
- ・ 年間スケジュールの作成と防災訓練の実施

p11 町会・自治会活動

- ・ 町会・自治会とは？
- ・ 町会・自治会の主な活動

マンション被害の特徴



上層階の揺れ

長周期地震動が発生すると、上層階ほど大きく、ゆっくり、長く揺れます。家具の転倒、ガラスの飛散などによる被害が想定されます。

※長周期地震動:大きな地震で生じる、周期（揺れが1往復するのにかかる時間）が長い大きな揺れのこと

https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/choshuki/choshuki_eq1.html



エレベーターの停止

大きな揺れが発生すると、多くの場合、エレベーターは自動停止します。エレベーターが停止し、復旧に時間がかかる場合は、非常階段などを使い移動する必要があります。

給排水設備の破損

停電による断水や配管の破損により水やトイレが使用できなくなります。



衛生上の問題

区のごみ収集が数日停止した場合、ごみ集積所の異臭や衛生上の問題が発生することも想定されます。

その他

普段から居住者同士のコミュニケーションが希薄であると、震災時の安否確認や救援活動などがスムーズに行えなくなり、いざという時の協力や助け合いが難しくなります。



各家庭での防災対策（自助）

室内の安全対策

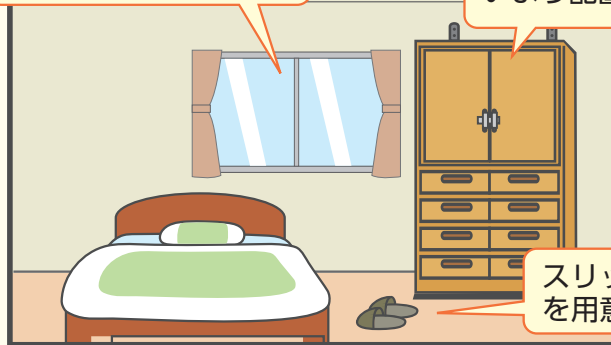
平常時から家具の転倒やガラスの飛散防止のほか、家具の配置を工夫するなど、事前に講じておくことで「在宅避難」の可能性が高まります。また、水、食料、簡易トイレなどの生活必需品を準備しておくことが大切です。

- 転倒してドアをふさぐ所に家具を置かない。
- 共用スペースに障害物を置かない。

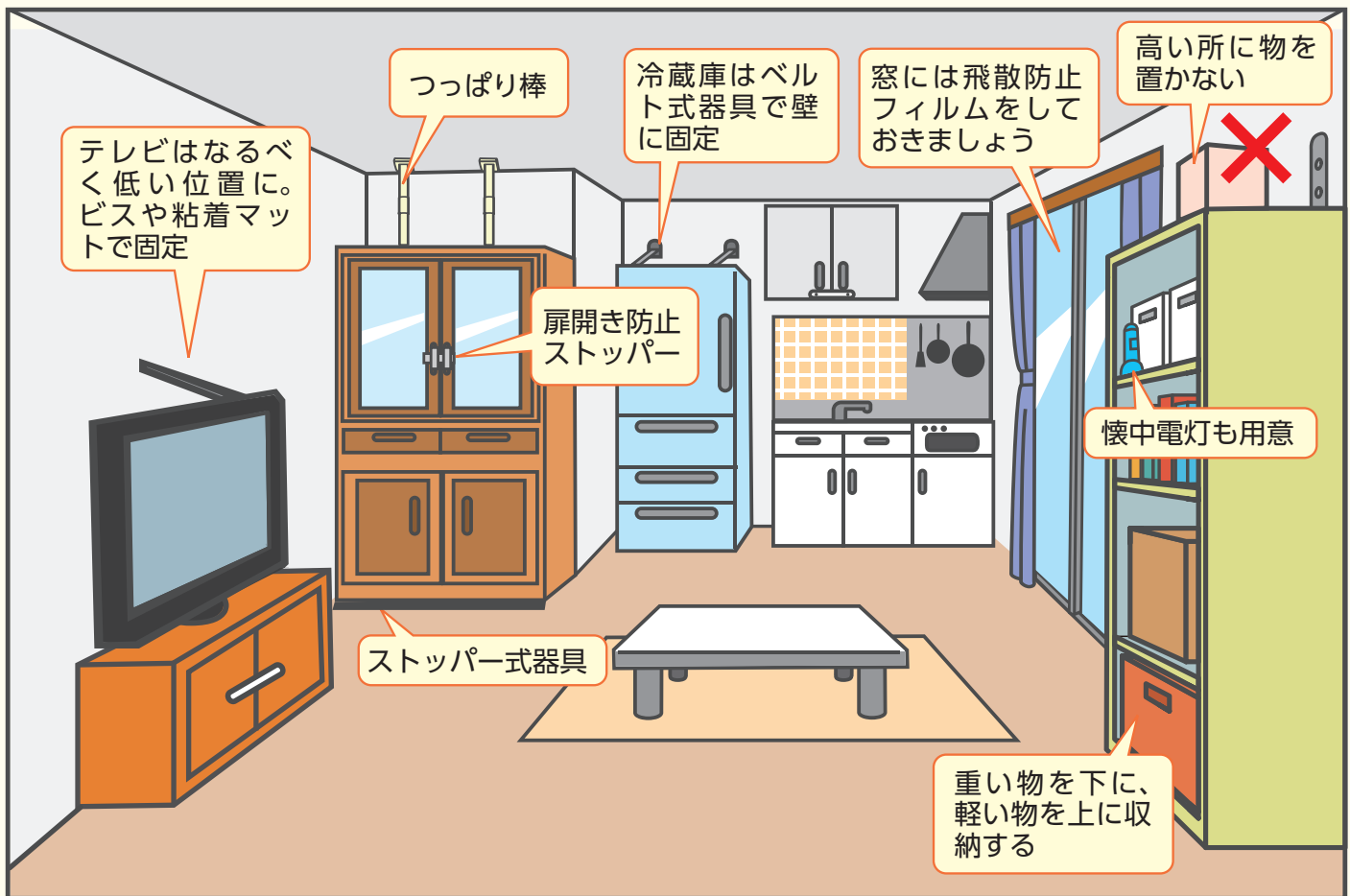


窓には飛散防止フィルムをしておきましょう

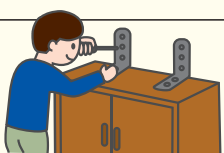
寝室ではタンスなどの大きな家具が、寝ている体の上に倒れてこないよう配置する



スリッパや靴等を用意



北区では家具転倒防止器具等の取付け支援事業を実施しております。事業紹介は、P12 に記載しております。



※東京消防庁の家具転倒防止ハンドブックもご覧ください。
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-bousaika/kaguten/handbook/>





飲料水や食料品の備蓄

世帯分の飲料水・食料品を最低3日分（推奨1週間分）準備しておきましょう。その際には、ローリングストック（循環備蓄）方式も併用しましょう。



簡易トイレの活用

トイレが使用できなくなる可能性があるため、簡易トイレや携帯トイレを備蓄しましょう。

また、使用した簡易トイレの保管について、事前にマンション内でのルールを決めておきましょう。



避難方法の確認

震災時にはエレベーターが停止していることが想定されますので、非常口などの避難経路を事前に確認しておきましょう。

さらに、定期的に避難訓練を行い、避難方法を理解しておくことが大切です。



マンション管理会社や 居住者同士で取り組む防災対策（共助）

マンションの耐震化

1981（昭和56）年5月31日以前に着工されたマンションは、耐震性が不足している可能性があります。
北区では、下記の事業を行っております。



耐震化支援事業

●対象建築物

北区内にある1981（昭和56）年5月31日以前に着工された賃貸及び分譲マンション

●助成事業メニュー



【賃貸及び分譲マンション共通】

アドバイザー助成を2回まで利用可能（分譲の場合3回まで）

耐震アドバイザーに要する費用を助成 限度額 49,000円

- 1 耐震診断前の助言及び相談
- 2 耐震診断後の必要なアドバイス
- 3 区分所有者の合意形成のための相談（分譲のみ）



診断助成

耐震診断に要する費用の2分の1を助成 限度額 50万円（分譲の場合100万円）

耐震診断についての評定費用を助成 限度額 15万円

【分譲マンションのみ】

設計助成

補強設計に要する費用の2分の1を助成 限度額 100万円

補強設計についての評定費用を助成 限度額 30万円

工事助成

改修工事に要する費用の2分の1を助成、延床面積に応じて助成限度額があります。

詳細は北区のホームページをご覧ください。

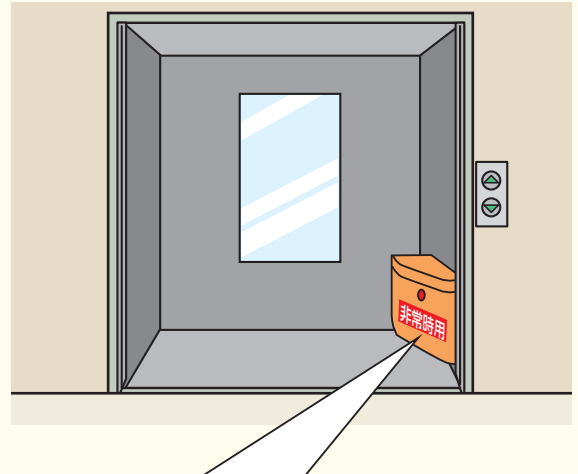
<https://www.city.kita.tokyo.jp/jutaku/jutaku/kenchiku/jyosei/index.html>





エレベーター用備蓄ボックスの設置

震災時に閉じ込められた時のために、エレベーター内に防災用品を入れた備蓄ボックスを設置しておくことがとても有効です。



防災用品の一例

飲料水	食料	簡易トイレ	照明

エレベーターが停止した場合は管理会社に連絡しましょう。技術者が安全確認を行い、復旧させます。なお、震災時には管理会社への連絡が殺到し、復旧までに数日以上かかる可能性があります。



地震保険の活用

地震に対して備えていても、財産被害は少なからず発生するため、地震保険の加入も検討しましょう。

なお、火災保険では地震の被害が保障されていないこともあるので、付帯条件を確認しておきましょう。



マンション管理会社や 居住者同士で取り組む防災対策（共助）



マンションとしての防災用備品

マンションの居住者が協力して防災対策に取り組む上で、個人では準備することが難しい物品は、マンションの管理組合等で購入・備蓄しましょう。また、マンション管理組合として震災時に活動するために必要な備品も併せて準備し、取扱方法を習熟しておくことも重要です。

※東京都では、「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が、防災備蓄資器材を購入する費用を助成しております。

・東京とどまるマンションの登録について
<https://www.mansion-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/kanri/02lcp-touroku.html>



・東京とどまるマンション普及促進事業
<https://www.mansion-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/kanri/02lcp-touroku/02fukyusokushin.html>



備品の例 対策本部署

蓄電池	発電機	ホワイトボード	ハンドマイク	模造紙	文具	投光器	ラジオ

安全確認・救出用品

ヘルメット	軍手	懐中電灯	トランシーバー	救助セット	油圧ジャッキ	非常用階段避難車
バール	ハンマー	防刃手袋	担架	リヤカー	毛布	

救護・医薬品

AED	医薬品	包帯	タオル	マスク	ウェットティッシュ	ビニール手袋	消毒液

居住者支援品

水	食料	炊き出し器具	簡易トイレ	暖房器具	ポリタンク

震災時の行動マニュアルの作成と防災訓練



平時から決めておくマンション内のルールや優先順位

震災時には冷静な判断が難しくなることが想定されるため、居住者が適切に行動できるように事前にマニュアルを作成しておくことが大切です。具体的には、震災時の活動の流れ（防災拠点、役割分担、安否確認、救援方法など）やマンション内でのルール（排水、ゴミ出し、防犯活動など）をまとめましょう。

また、災害応急対応は居住者自身が行わなければなりませんので、事前に次のような役割分担を決めておきましょう。

北区では、役割分担の様式例をホームページに掲載しているほか、専門知識を持つ講師を無料で派遣しておりますので、ご活用ください。

講師派遣（防災セミナー）については、P12に記載しております。

様式例：<https://www.city.kita.tokyo.jp/chiikibosai/documents/mansion.html>



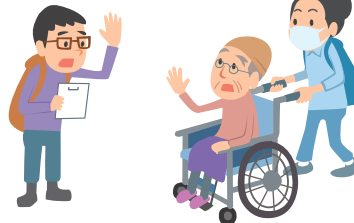
対策本部

- ・全体把握と指揮
- ・必要に応じ消防機関、地元町会・自治会などへの援助要請
- ・非常設備の稼働



情報班

- ・居住者の安否・生活状況の確認
- ・要配慮者の安否確認
- ・地元の状況の情報収集と居住者への周知



物資備品班

- ・避難物資の配給
- ・炊き出しの準備と提供



安全班

- ・災害発生時の初期対応
- ・火災が発生した場合の初期消火活動
- ・建物や設備の被害確認
- ・避難経路の確保と集団避難
- ・防犯活動の組織



救出救護班

- ・救出救援活動計画
- ・医療機関等へ負傷者の搬送
- ・エレベーターの閉じ込めの確認と救出



震災時の行動マニュアルの作成と防災訓練



安否確認の流れ

地震による揺れが収まり、建物の安全が確保された後に、まず行うことは居住者の安否確認です。事前に安否確認のルールを作ることで、早期の救出救援活動に役立てることができます。

安否確認のルールの例

- ① 居住者は安否確認シートを玄関扉に掲示する。
- ② 情報班の担当者がシートを確認し、掲示がない住戸へ呼びかけをする。
- ③ 情報班は収集した情報を対策本部へ集約する。

◎安否確認シートはあらかじめ作成し、居住者へ配布しておきます。

安否確認シートの様式例をホームページに掲載しておりますので、ご活用ください。

様式例：<https://www.city.kita.tokyo.jp/chikibosai/documents/mansion.html>



年間スケジュールの作成と防災訓練の実施

日頃の防災訓練は、居住者の防災意識を高めるとともに、交流を深める良い機会となります。

地域と防災訓練を行うことで、より充実したものになるでしょう。



スケジュール例

<p>4～6月</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 総会の開催 ● 年間計画の作成 ● 避難経路の確認と点検 ● 防災資機材の点検 ● 非常設備の稼働確認 ● 要配慮者の把握と確認 ○ 個人情報保護法を遵守し居住者や要配慮者のリストを作成 	
<p>7～12月</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● マンションの防災訓練の実施 ● 地域の防災訓練やイベントへの参加 ○ 居住者の防災意識の啓発 ○ 消火訓練 ○ 安否確認訓練 ○ 救出救護訓練 ○ 炊き出し訓練 	
<p>1～3月</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動を振り返る ● 次年度の資機材購入計画の作成 ● 次年度の役割分担の決定（本部員や班長などは交代で行うことで、負担を分け合うことができます） 	



町会・自治会とは？

町会・自治会は、各地域に住む皆さんによって自主的に組織された団体です。
地域における様々な問題解決に取り組むとともに、住民の生活環境の向上を目指し活動を行っています。

町会・自治会の主な活動

- 地域の親睦を図るため、地域のまつりや親睦会等の行事開催
- 町会、自治会内の地域情報交換
- 自主防災組織の活動
- 地区防災会議の運営及び訓練の実施



町会・自治会へ加入のご案内

皆さんも是非参加しましょう！

地域交流

地域イベントへ参加することで、様々な人とコミュニケーションが図れます。



安全・安心

防災・防犯活動の推進により助け合える安全で安心な地域づくりができます。



情報伝達

掲示板やSNS等で行政などからの情報を素早く入手できます。



温かい地域社会

見守り活動などを通じて、お年寄りが安心して暮らせる地域づくりができます。



子育て支援・青少年健全育成

地域で子どもたちを守り、子育てを支援します。



町会・自治会への申し込み

右記二次元コードから
加入申込書をダウンロードできます

地域の町会・自治会がわからない場合は、
北区地域振興課までご連絡ください。

北区地域振興課（北とぴあ 10 階） 電話：03-5390-0094

東京都北区 町会自治会

検索



北区のマンションに関する防災対策支援事業

事業名	事業内容	窓口	問合せ先
防災セミナー	区民の皆さんが主催する、防災の勉強会・講座・学習会へ、専門知識を持つ講師を無料で派遣いたします。	地域防災担当課	3908-8194
防災用品のあっせん	大地震や集中豪雨などの災害に備え、防災用品を割引価格で購入できる事業を行っています。	防災・危機管理課	3908-8184
家具転倒防止器具等の取り付け支援事業	つっぱり棒などの家具転倒防止器具や簡易型感震ブレーカーの取り付けが自力では難しい方を対象に、区の委託業者（公益社団法人北区シルバー人材センター）をご自宅に派遣することで、取り付けを支援します。 下記のいずれかに該当する方は本事業の対象となります。 (1) 「北区避難行動要支援者名簿」に登録されている方 (2) 65歳以上のみで構成される世帯（単身含む）の方	防災・危機管理課	3908-8184
耐震化支援事業	北区では賃貸マンションの所有者と分譲マンションの管理組合を対象に、耐震アドバイザーの利用と耐震診断費用の一部を助成し、分譲マンションの場合は、更に補強設計と改修工事に要する費用の一部を助成しています。	建築課	3908-1240
分譲マンション管理無料セミナー	分譲マンションの適切な維持・管理等に関するセミナーを開催します。（年度内2回開催予定）	住宅課	3908-9201
分譲マンション管理相談	複雑多岐にわたる管理組合の運営方法や建て替え問題等について、マンション管理士の専門的見地からアドバイスします。相談員派遣はマンション管理士が現地に出向します。（1管理組合 年度内2回まで）		
分譲マンション管理相談員派遣			

東京都のマンションに関する防災対策支援事業

事業名	事業内容	窓口	問合せ先
東京とどまるマンション普及促進事業	「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が、防災備蓄資器材を購入する費用を補助しています。	東京都 住宅政策本部 民間住宅部 マンション課 居住性能向上支援担当	5320-5007
社会的機能向上支援事業	認知症対応や防災力向上に取り組む管理組合を支援するため、マンション管理士を派遣します。	東京都 住宅政策本部 民間住宅部 マンション課 マンション管理担当	5320-5004

北区
メールマガジン

区では、区民の皆さまの暮らしや災害に対する備えに役立つ情報を、電子メール及び北区公式 LINE にて、「北区メールマガジン」として配信しております。



←登録用 QR コード



令和6年3月発行 刊行物登録番号 5-3-033
編集・発行：東京都北区危機管理室 防災・危機管理課
〒114-8508 東京都北区王子本町 1-15-22
電話：03-3908-8194
FAX：03-3908-4016

北区の防災・防犯ホームページ
<https://www.city.kita.tokyo.jp/bosai-bohan/>

