

中高層マンションの

防災 マニュアル



中野大好きナカノさん

中高層マンションの
防災
マニュアル



中野区



中野区

2026年3月発行

発行：中野区 総務部 防災危機管理課 地域防災係

電話 03-3228-8930

制作：株式会社 武揚堂

2025年度発行



中野大好きナカノさん

マンション防災って何？
普通の防災と何が違うの？

大地震などの災害時には、建物に大きな損傷がなければ、マンションで継続して生活する「在宅避難」が基本ということ！
そのために今、自分が住んでいるマンションのリスク・課題を確認しておきましょう。



目次

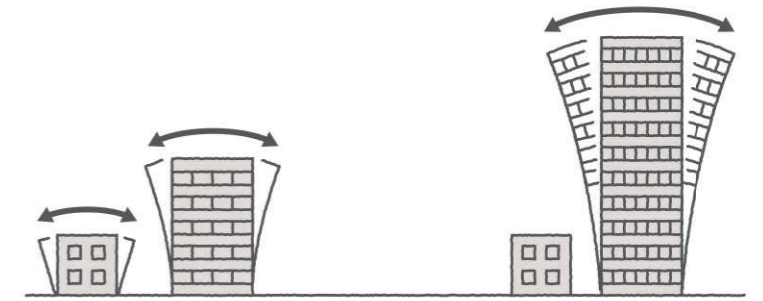
①どんな被害があるの？	3
②地震に備えての準備は？	7
③地震だ!どうする？	13
④地震が起こった後は？	18
⑤地域防災住民組織をつくろう!	21
⑥風水害にも備える!	26
⑦どんな制度や資料があるの？	28
⑧中野区の避難所・広域避難場所	30

①どんな被害があるの？

マンション特有の被害

長周期地震動とは

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）が長くゆっくりとした大きな揺れのことです。長周期地震動により高層ビルが大きく長く揺れることで、室内の家具や什器が転倒・移動したり、給排水設備の配管やエレベーターが故障することがあります。



長周期地震動の特徴

- 高いビルを、長時間にわたって大きく揺らす
- 遠くまで伝わりやすい性質がある
- 高層階が被害を受けやすい

長周期地震動階級

階級1

- 室内にいるほとんどの人が揺れを感じ、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



階級2

- 室内で大きな揺れを感じ、物につかまりたいと思う
- 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
- キャスター付き什器がわずかに動く
- 食器棚の器や書棚の本が落ちることがある



階級3

- 立っていることが困難になる
- キャスター付き什器が大きく動く
- 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



階級4

- 立っていることができず、は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



出典：気象庁ウェブサイト

マンションを取り巻く状況

停電の影響

電気が復旧しても、保守業者による点検が終了するまでは、エレベーターが使用できず、復旧が長期化する可能性があります。



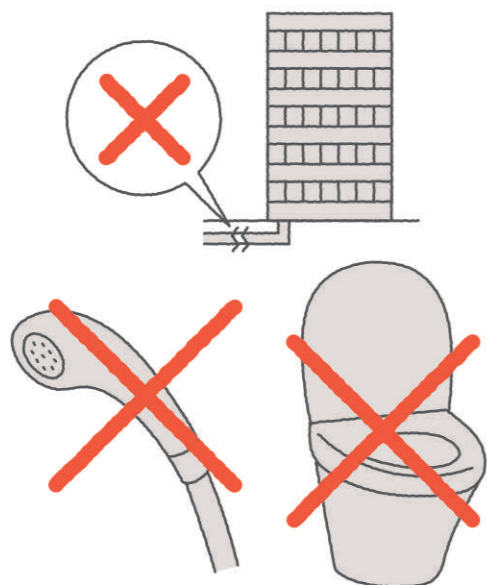
家具の転倒・落下・移動による被害

大きな揺れや長周期地震動により、中高層階を中心に歩行が困難化。固定していない本棚の転倒や、キャスター付き家具、コピー機等の移動で人に衝突する危険性があります。



給排水設備の破損

配管が破損した場合、水道が供給されていても、排水管等の修理が終了していなければトイレは使用できません。



玄関扉の開閉不能

玄関扉が開閉できず、自宅から脱出できなくなる可能性があります。



自宅が安全な場合、自宅にとどまることは有効ですが、ライフライン復旧が長期化した場合、十分な備えがないと在宅避難は徐々に困難化していきます。

「首都直下地震等による東京の被害想定」(令和4年5月公表)

エレベーターの停止

閉じ込めにつながり得るエレベーター停止台数が397台と、前回(平成24年4月公表)の被害想定における108台から大きく増加しています。

ライフラインの被害想定

ライフライン	支障率(%)	復旧までの日数
電気	6.1	約4日
通信	2.3	約4日
上水道	17.4	約17日(都心南部直下地震)
下水道	3.9	約21日(多摩東部直下地震)
ガス	10.0	約6週間(都心南部直下地震)

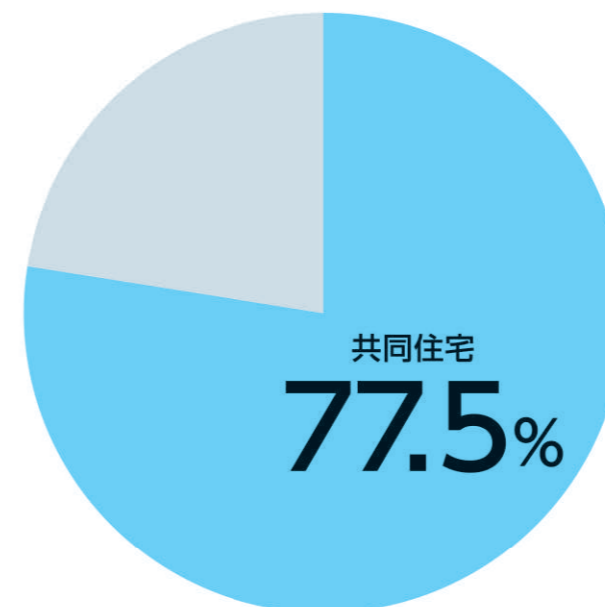
復旧までの日数については、被災状況によりさらに長期化する可能性があります。

中野区の特徴

区民の約8割がマンションに居住しています。

居住世帯201,160戸のうち
155,950戸(77.5%)が共同住宅

※平成30年住宅・土地統計調査



マンションが建っている密度が非常に高く、東京23区内で豊島区、文京区に次いで第3位
出典:中野区住宅白書



つまり、マンション住民が
いっせいに避難所へ避難を始めたら...

実際の被害（東日本大震災）

マンションの被害状況

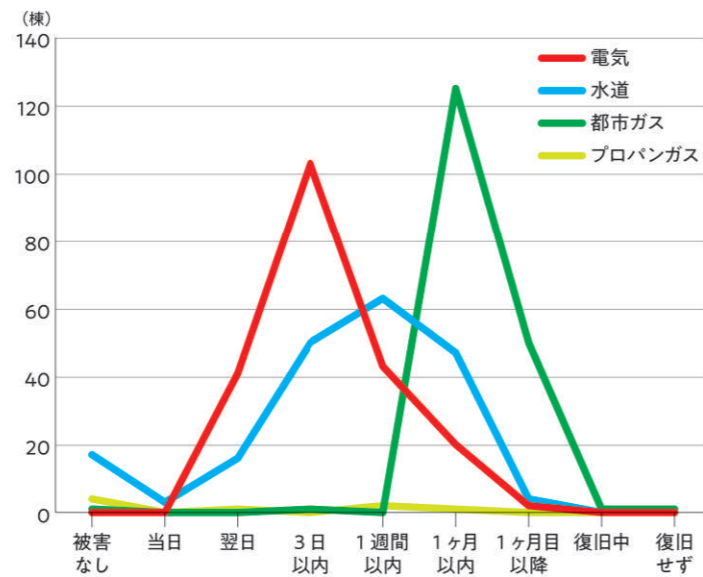
マンション建物本体の被災状況（東北6県）（単位：棟）

大破	中破	小破	軽微・損傷なし
0	26	283	1,333

損傷度 大破：倒壊や建て替えが必要な致命的な被害
 中破：大規模な補強・補修が必要な被害
 小破：タイルのはがれ、ひび割れなど補修が必要な被害

復旧状況

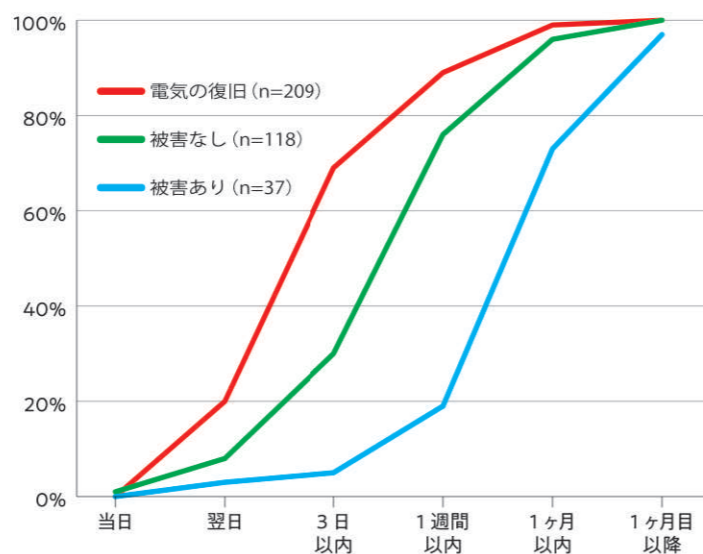
電気、水道、都市ガスの順に復旧しています。都市ガスは復旧に時間を要し、長期にわたり給湯ができなかったマンションが多い状況でした。



出典：「分譲マンションの被災状況に関するアンケート調査報告書」（マンション管理支援ネットワークせんだい・みやぎ）

エレベーターの被害・復旧状況

215 管理組合のうち、20%に当たる44管理組合で被害がありました。エレベーター自体に被害がない場合は、1週間以内には全体の50%が復旧していますが、エレベーター自体に被害があった場合には、復旧に1ヶ月程度要しています。



出典：「分譲マンションの被災状況に関するアンケート調査報告書」（マンション管理支援ネットワークせんだい・みやぎ）

②地震に備えての準備は？

マンションは在宅避難が基本です！

大地震が発生したら、避難所に駆け込むイメージをお持ちかもしれませんが。避難所に行けば、十分な食料や生活スペースが確保されている…そんなことはないんです！ 発災直後、避難所はたくさんの避難者で溢れることが想定されています。

またプライバシーも十分には確保されておらず、生活するにはストレスがかかる場所です。

避難所はあくまで自宅が被害を受け、生活ができない方の生活スペースだとお考えください。

マンションでは、大地震が発生しても倒壊の危険性が低いため、在宅避難が基本となります。各ご家庭、管理組合でも家具の転倒落下移動防止対策や1週間程度生活できる水・食料・簡易トイレなど生活に必要なものを備蓄しておきましょう。

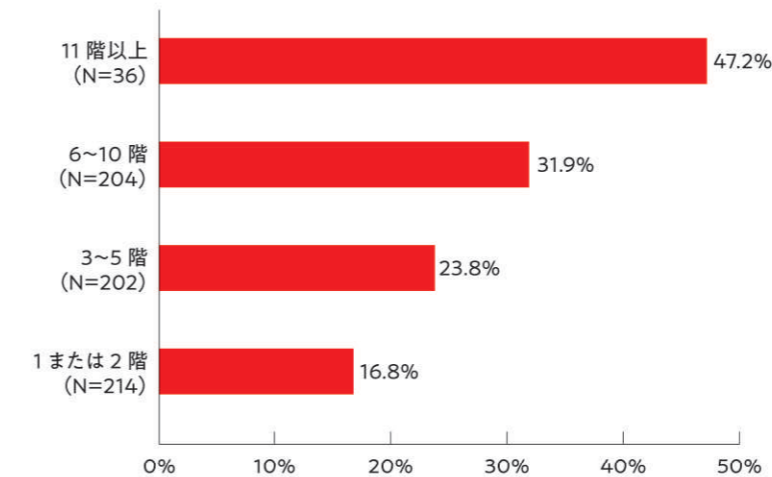


家具転倒落下移動防止対策

東日本大震災における教訓（高層階における室内危険）

東日本大震災の発生後行った東京都内でのアンケート調査では、階層別の家具類の転倒・落下・移動の割合から次のようなことがわかりました。

都内における階層別の家具類の転倒・落下・移動発生割合

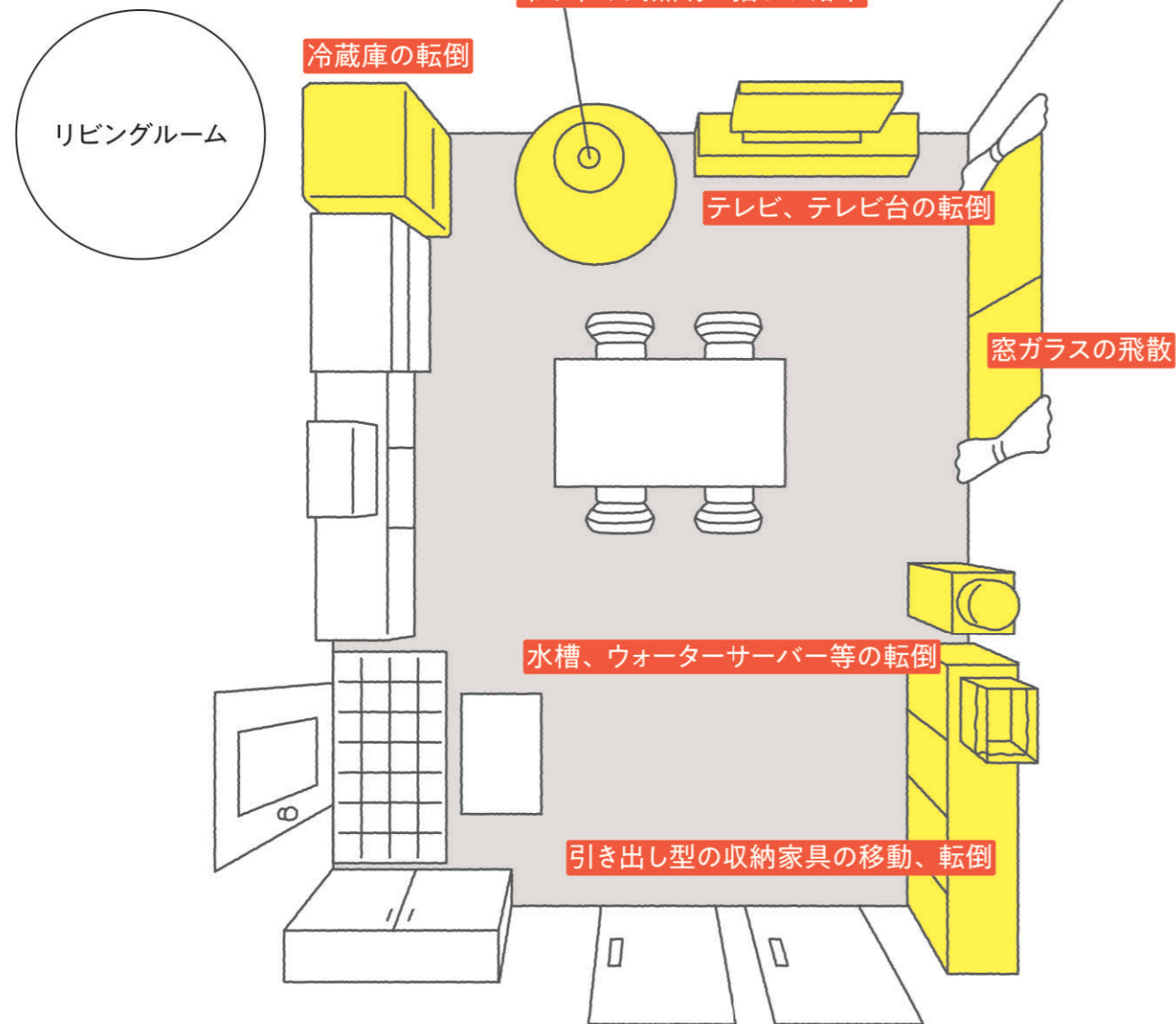


高層階になるほど、家具類が転倒・落下・移動している割合が多くなっています。これは、長周期地震動が一因と考えられます。

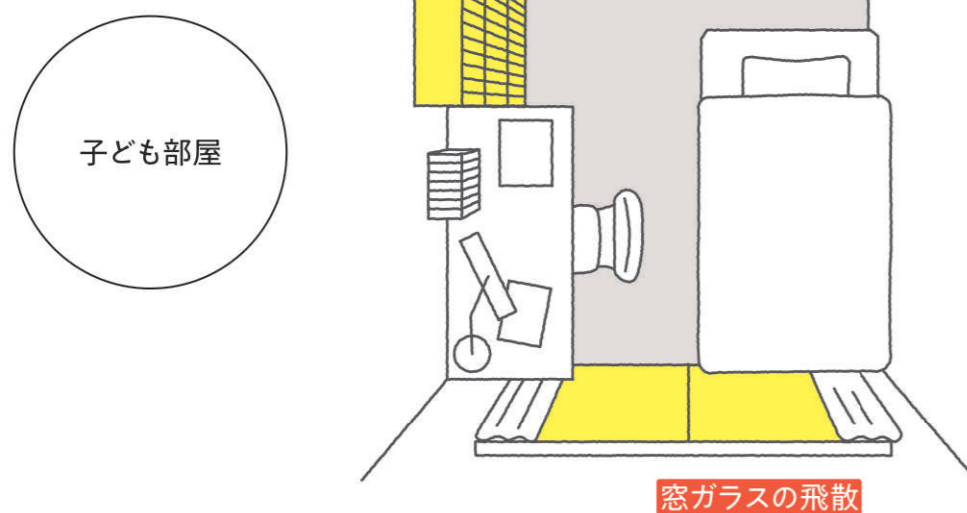
※「移動」とは、家具類が転倒せずに概ね60cm動いた場合のこと

出典：家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック（平成23年東京消防庁調べ）

居室における危険箇所



学習机や本棚等の重さや高さのある家具の転倒



対策のポイント (長周期地震動対策)

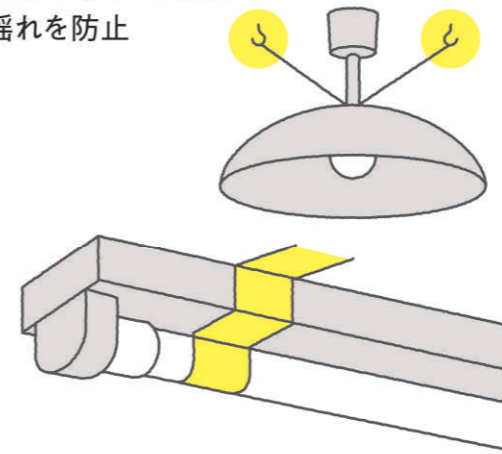
概ね10階以上にお住まいの方は、転倒落下防止対策に加え移動防止対策も重要です。

- ・家具の収納物の重心を低くする(重いものは下段に)
- ・住居内でなるべくものを置かない安全スペースを作る
- ・避難通路、出入口周辺に転倒しやすい家具を置かない
- ・家具を置く方向も考え、レイアウトを工夫する

吊り下げ式照明

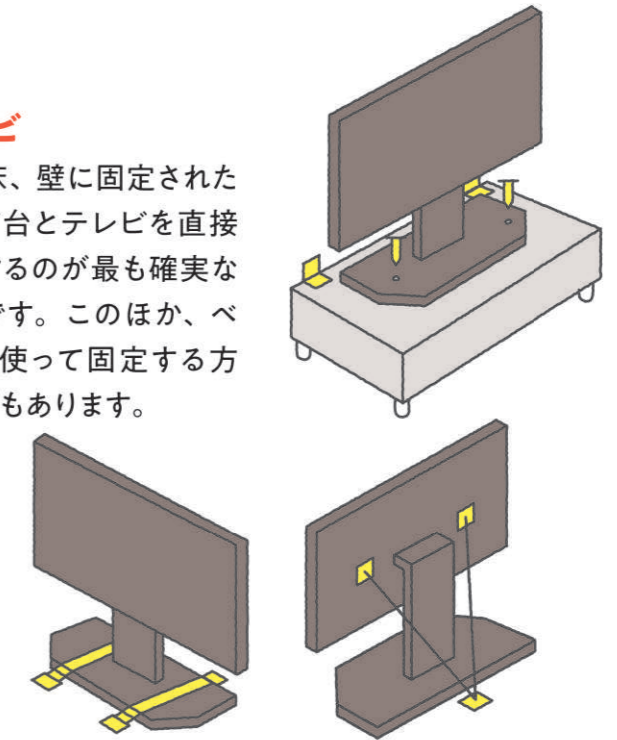
大きく揺らされると天井に衝突し落下する危険があります。

対策▶ワイヤー固定などで揺れを防止



テレビ

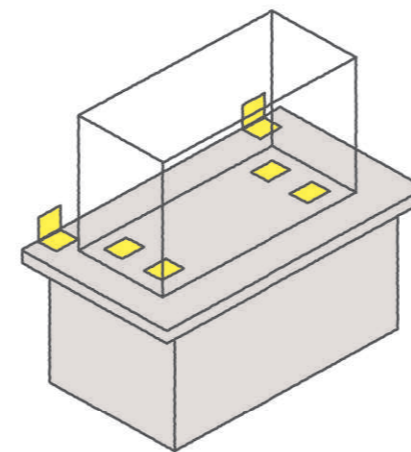
対策▶床、壁に固定されたテレビ台とテレビを直接固定するのが最も確実な方法です。このほか、ベルトを使って固定する方法などもあります。



水槽、ウォーターサーバー等

中の水が大きく揺れると、水槽の重心が大きく変動を繰り返して転倒する危険があります。

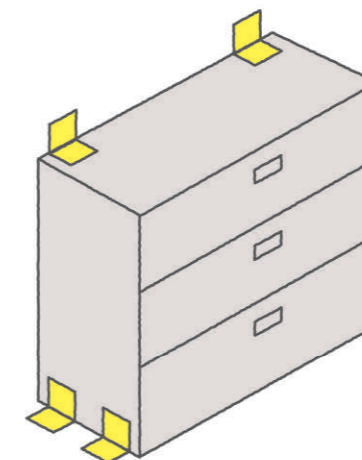
対策▶水槽と台の固定だけでなく台と壁を固定



引き出し型の収納家具

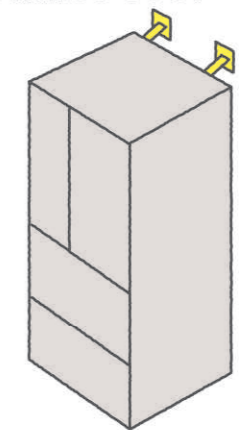
引き出し方向と揺れの方向が一致し、引き出しが飛び出し重心が移動し転倒する危険があります。

対策▶なるべく重いものは収納しない。引き出しにラッチがついているものを選択



冷蔵庫

対策▶冷蔵庫の背面上部のベルト取付け部分と壁とをベルトで連結すると、効果が高くなります。避難の障害にならないように置き方を工夫しましょう。冷蔵庫の固定脚を引き出してロックするとともに、必ず上部固定も併用しましょう。



備蓄

マンションの備蓄で特に重要なもの

1人あたり(1日分)		×1週間分
飲料水	3リットル	
食料品	3食	
簡易トイレ	5回程度	



マンションでの在宅避難は特にトイレが大きな課題。食料や水は支援が来たとしても、トイレは配水管等の修理が完了しない場合は長期にわたり使用できません。

マンション居住の方は、簡易トイレを必ず準備しておきましょう。特に高層階では、大地震でエレベーターが停止すると、物資の持ち運びが困難になるため、多めの備蓄を心がけましょう。

日常備蓄(ローリングストック)

マンションでは長期の在宅避難が想定されるため、「日常備蓄」の考えが特に重要です。日頃から自宅で使っている品物を少し多めに備えることです。古いものから消費して、減った分を補充することで、普段の買い物から取り組むことができます。



東京備蓄ナビ

東京都は、いつ起こるか分からない災害に備えて、家庭での「日常備蓄」を呼びかけています。家族構成などの簡単な質問に答えるだけで、各家庭に応じた、必要な備蓄品目・数量をお知らせし、ショッピングサイトや実店舗での購入をスムーズにするウェブサイトです。



東京備蓄ナビ

感震ブレーカーの設置

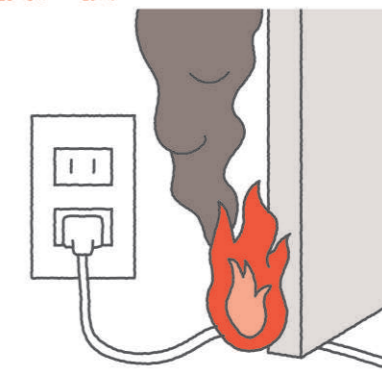
感震ブレーカーとは、震度5強や震度6など、設定以上の震度を感知した際に自動的にブレーカーを遮断し、電気の供給を止めるものです。震災発生直後の火災や通電火災にも有効です。阪神・淡路大震災や東日本大震災では、出火原因が特定されたもののうち、約6割が電気火災でした。

地震発生直後



地震の揺れで可燃物が電気ストーブに落下・接触し、出火

停電復旧後



停電復旧後、断線した電気コードから出火

また、停電が復旧した際に発生する通電火災(電気器具の電熱部分に可燃物が接触している状態で通電が再開される事などで発災)は、地震発生直後ではなく、避難後に起こることが多いため、被害が拡大しやすいのが特徴です。発災後避難する際は、ブレーカーを落としましょう。また、感震ブレーカーの設置が有効です。

感震ブレーカーの種類と主な特徴

タイプ	コンセント型		簡易型	分電盤型	
	特定機器遮断型	一括遮断型		内蔵型	後付型
イメージ					
遮断範囲	選択した機器のみ	屋内全ての電気供給	屋内全ての電気供給	屋内全ての電気供給	屋内全ての電気供給
設置工事	不要	必要	不要	必要	必要
遮断までの時間	なし	あり・なし ※製品により異なる	あり・なし ※製品により異なる	あり・なし ※製品により異なる	あり(3分程度)

感震ブレーカー設置の際の留意点

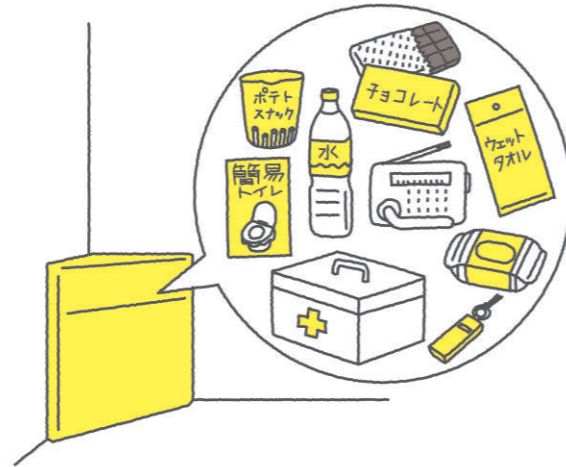
- ・製品タイプごとの特性・留意点を踏まえたうえで、適切な機器を選択する
- ・生命維持に直結するような医療用機器(在宅血液透析機器、酸素濃縮器等)を設置している場合、停電時に対処できるバッテリー等を備えるとともに、医療機器メーカー等に確認する
- ・夜間等の照明確保のため、停電時に作動する足元灯や懐中電灯等の照明器具を常備する
- ・ガス漏れや屋内外の配線に損傷がないことなどを確認し、安全確保をしたうえで復電する

その他の対策（管理組合編）

エレベーターの停止対策

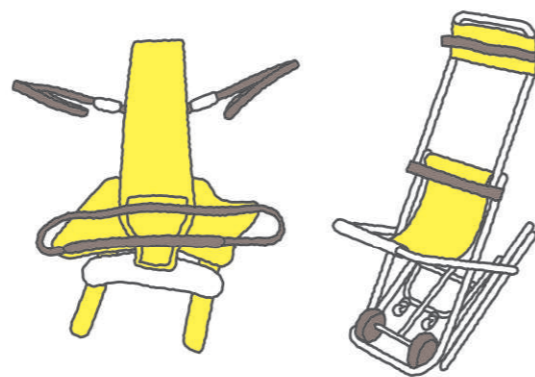
防災キャビネット（エレベーターチェア）

長時間にわたりエレベーター内に閉じ込められることに備え、エレベーター内に保存用飲料水や食料、簡易トイレ等を格納したエレベーターチェアを設置しましょう。



救出用資機材

エレベーターが停止した際に高齢者などの搬送に使用することができる非常用階段避難車やおんぶ紐等を設置しましょう。



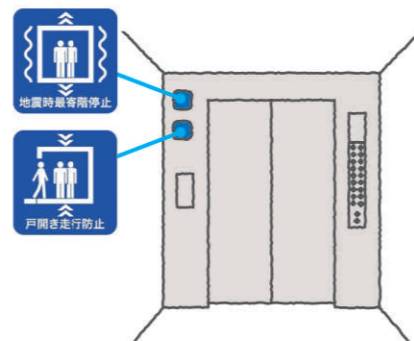
豆知識 エレベーターの安全装置

エレベーターの扉が開いた状態で動く際に起こる事故や地震時のエレベーター内での閉じ込めを防止するために、平成21年9月28日以降着工のエレベーターには、以下の装置の設置が義務付けられています。



地震時管制運転装置
（利用者の閉じ込め防止）

地震その他の衝撃により生じた加速度を検知し、自動的にかごを昇降路の出入り口の戸の位置に停止させ、かご戸及び乗場戸を開き、乗客の安全を確保するための装置です。



戸開走行保護装置
（利用者の挟まれ防止）

エレベーターの出入口の戸が閉じる前にかごが昇降した場合に、自動的にかごを制止し、人の挟まれを防ぐ装置です。

③地震だ!どうする？

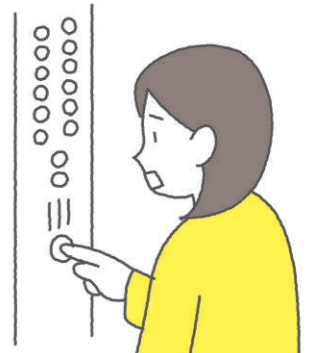
各家庭の初動対応

マンションは在宅避難を基本としていますが、以下の場合にはすぐに避難しましょう。

- 避難指示が発令されたとき
- マンションに火災が延焼する危険があるとき
- ガス漏れが発生したとき
- マンション防災組織の代表者が、避難が必要であると判断したとき

エレベーターが止まったら

大きな揺れを感じたら、行き先階のボタンをすべて押し、停止したら速やかに降りましょう（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停止します）。むやみな行動はせず、救助が来るのを待ちましょう。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。



玄関から避難できない、非常階段が使えなかったら

避難ハッチで避難

一般的な避難ハッチの操作手順

① 避難ハッチのふたを開ける

少しずつ持ち上げ、数センチ開けて危険防止ロックやチャイルドロックを解除します。ロックはふたの裏側にあります。ロックが外れるとふたを全開にできるので、固定されるまで開けます。

② 避難はしごをおろす

階下に声をかけて安全を確かめ、ストッパーを外しはしごを降ろします。

③ 下に降りる

はしごが伸びきったことを確かめて階下へ降ります。あせらずゆっくり一人ずつ降ります。降りる際は避難はしごの両側を持たず、ステップ（足を乗せる部分）をつかんで降りてください。

避難の障害になるので、避難はしごやベランダの仕切りの周りにはものを置かないこと!

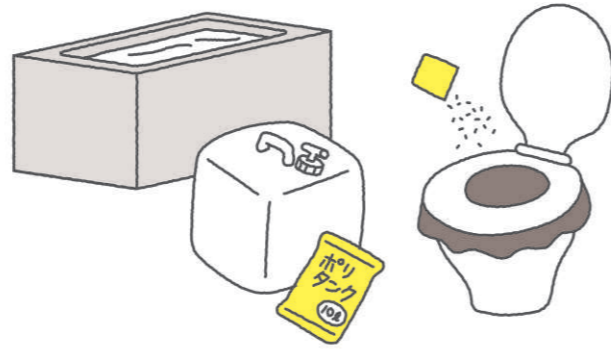
障壁（蹴破り戸）で避難

バルコニーの戸境の蹴破り戸を破って避難します。打ち破る際は向こう側の安全を確認し、けが防止のためにハンマーなどの道具を使用しましょう。



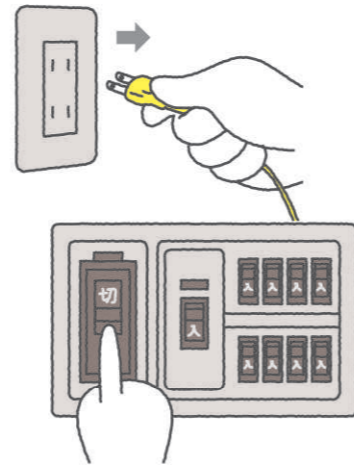
水道が止まったら

水道が止まると、トイレが使用できなくなるので、簡易トイレを備えておきましょう。水道が使えたとしても、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。



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。



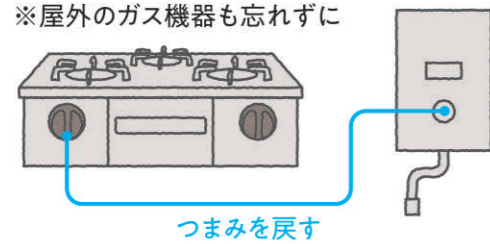
ガスが止まったら

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 出典:東京ガスHP

①すべてのガス機器を止める

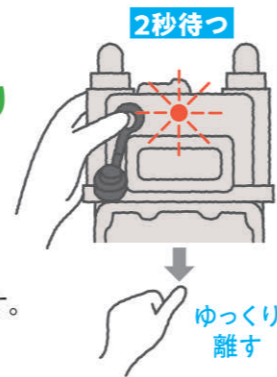
※屋外のガス機器も忘れずに



つまみを戻す

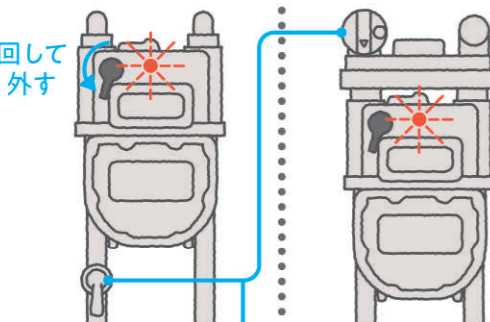
③復帰ボタンをしっかりと奥まで押し込み、ゆっくり手を離す

赤いランプが点灯した後、また点滅が始まります。※ランプが点かないこともあります。



2秒待つ
ゆっくり離す

②復帰ボタンのキャップを外す

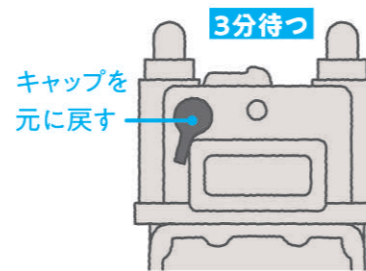


回して外す

メーターガス栓は開けたまま

④ガスを使わないで3分待つ

ランプの点滅が消えていたら、ガスが使えます。消えないときは、もう一度①から。



3分待つ
キャップを元に戻す

それでも使えないときは、東京ガスネットワークに連絡

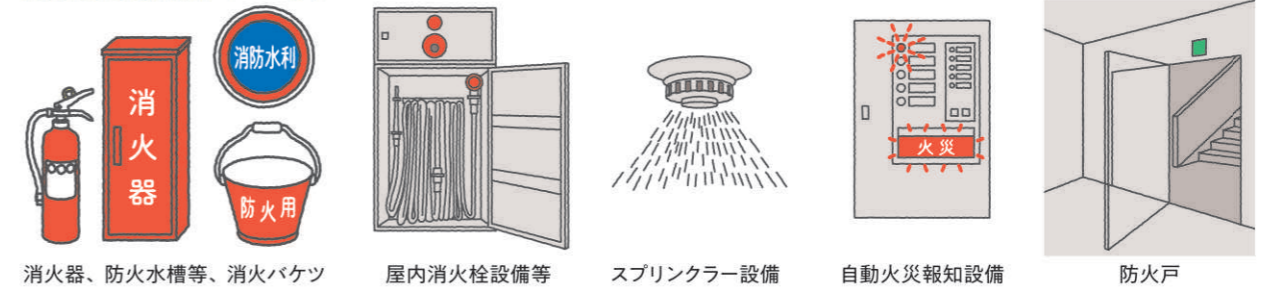
火災が発生したら

マンションの初期消火について

マンションには規模によって消火器や屋内消火栓が設置されていますが、一部の設備は地震時には作動しなくなる場合があります。

- ・配管の損傷等により、屋内消火栓設備やスプリンクラー設備等の水が出ない可能性がある
- ・自動火災報知設備のベルが鳴らない可能性がある
- ・防火戸が閉鎖しない可能性がある

消防用設備の一例



消火器、防火水槽等、消火バケツ

屋内消火栓設備等

スプリンクラー設備

自動火災報知設備

防火戸

大地震が発生したとき、使えるの?

水が出ない 水が出ない 機能しない 閉まらない

これらの設備が作動しない場合の初期消火に、消火器が有効です。

消火器はさまざまな火災に迅速に対応できる、最も身近な初期消火用資機材です。訓練により取扱いを習熟することは、初期消火の向上につながります。



その他の方法

バケツと水があれば、住民が協力して「バケツリレー」による初期消火を行うことができるので、日頃からお風呂に水を溜めておくようにしましょう。バケツに限らず、鍋や洗面器なども活用できます。



出典:東京消防庁

日頃の備えでできる延焼防止策

マンション内は、燃えにくいコンクリートの壁やドアなどで仕切られています。火災発生時に炎や煙が広がらないよう、玄関ドアは閉めて避難しましょう。

また、防火戸をストッパーなどで、開けっ放しにしないようにしましょう。



電話が通じなかったら

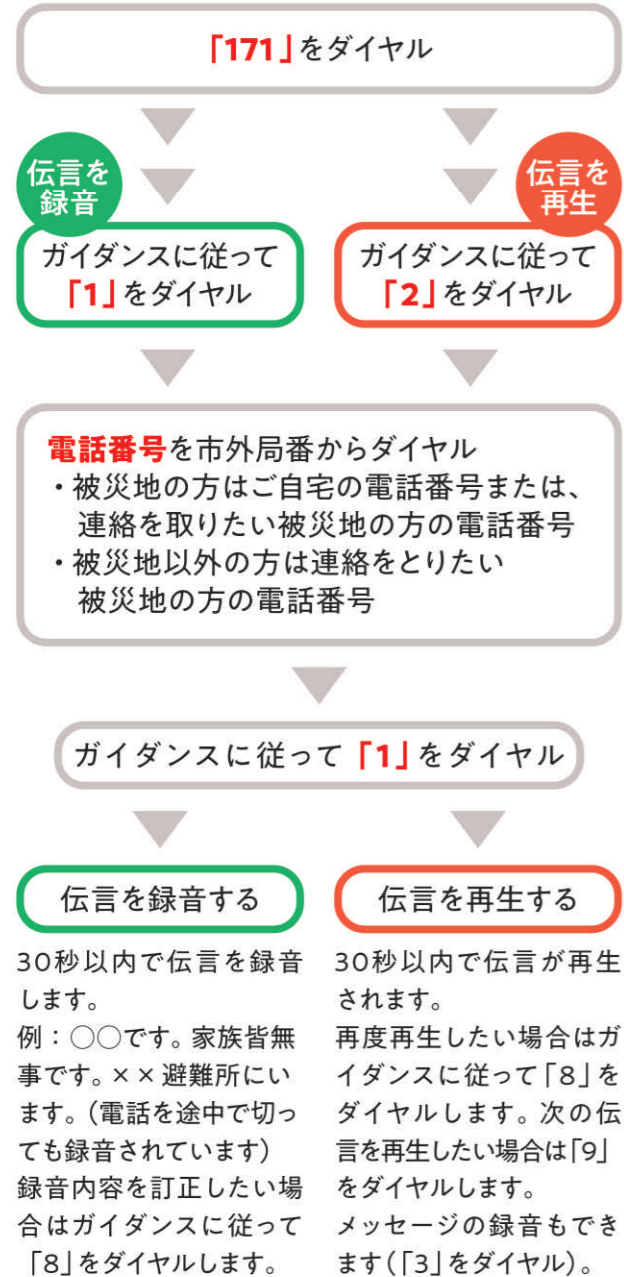
安否確認の方法として、災害時に被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始されるサービスがあります。

災害用伝言ダイヤル (171)

「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って、伝言の録音・再生を行います。

1伝言あたり30秒以内で携帯電話、加入電話等の全ての電話番号で登録が可能です。

災害用伝言ダイヤル「171」の使い方

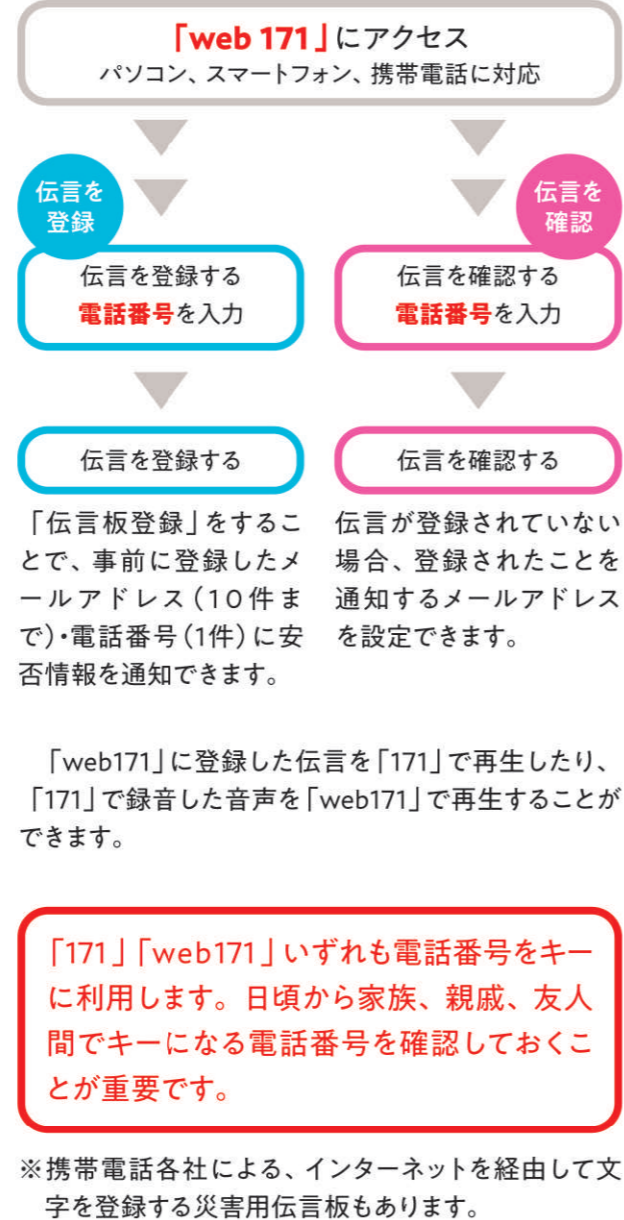


災害用伝言板 (web171)

インターネットを利用して被災地の方の安否確認を行う伝言板です。

1伝言あたり100文字以内で、パソコン、スマートフォン等のインターネット接続で使用可能です。

災害用伝言板「web171」の使い方



隣近所の安否確認

家庭内の安全確認が取れたら、次は同じフロアの人の安否を確認しましょう。また、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しょう。

マンションにあると便利! 安否確認マグネットシート

平時は、ドア内側に貼り付けて保管ができます。災害時には、ドア外側(共用部分)に貼り出し、自宅状況を知らせることで、素早く安否確認ができます。



情報収集の方法

中野区防災・防犯情報メール

震度速報や気象情報などの防災情報をメールでお知らせします。(英語・中国語・韓国語・ベトナム語・ネパール語対応)



中野区ホームページ

災害時に防災特設ページが設けられ、避難所の開設情報などが確認できます。



中野区公式X (旧Twitter)

災害時は防災情報をポストします。
アカウント名: @tokyo_nakano



中野区公式LINE

友だち登録で震度速報などの防災情報をLINEでお知らせします。



Yahoo!防災速報

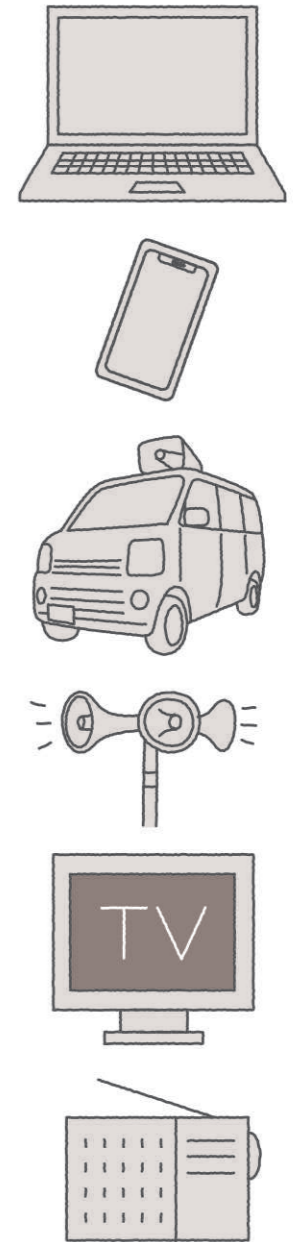
様々な防災情報がプッシュ通知で届きます。



防災行政無線スピーカー

音声自動応答サービス (03-3228-5726)

テレビ、ラジオ



④地震が起こった後は？

管理組合・地域防災住民組織の動き 発災～1日目の行動

集合場所への参集・本部の立ち上げ

自分の身や家族の安全確認が取れたら、事前に決めておいた集合場所へ参集し、本部を立ち上げます。



安否確認・救出救護

居住者の安否確認を行い、救出・救護が必要な場合は協力して行います。エレベーター停止時は、内部に閉じ込めがないかを確認します。各階またはいくつかのブロックに分けて担当者を決めておきましょう。



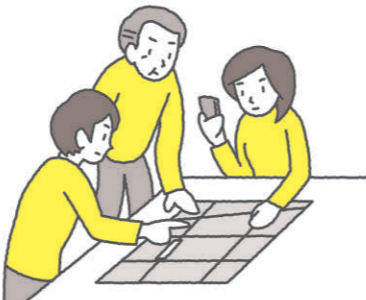
けが人等への対応

けが人や災害時要配慮者を安全な場所へ誘導します。重症者は、すぐに消防署等の公共機関へ支援を要請し、軽傷者は、必要に応じ病院や区の医療救護所へ搬送します。



情報収集と周知・指示

防災行政無線、テレビやラジオ、スマートフォンなどで災害情報を収集します。居住者がパニックにならないように、必要な情報を周知するとともに、トイレや水道の使用等について指示を出します。



建物の安全確認

建物全体の被害状況を確認します。主要構造部を確認し、在宅避難が可能かどうかを確認します。

チェックポイント

建物：外壁・内壁のひび割れ、崩落、ガラスの飛散、
蛍光灯の落下等
設備：給水管の破損状況、エレベーターの停止状況



2～3日目の行動

水・食料等の配布

受水槽の水や備蓄してある水、食料の配布を行います。配布方法について事前にルールを定めておきましょう。



情報収集

引き続き、収集した災害情報を小まめに居住者に周知しましょう。デマにまどわされないよう、「正しい情報」の収集と周知を心がけましょう。



避難者の把握

ライフラインの状況等により、実家や避難所へ避難する人が出てきます。避難時は安否確認票に書き込む、災害対策本部に届け出る、ブレーカーを落とすなどのルールを決めておきましょう。



要配慮者への支援

障害者、高齢者、外国人、妊産婦などに対しては、小まめな安否確認や物資の優先的な配布などの支援を必要に応じて行います。



ごみ・汚物処理

災害時はごみ収集ができなくなることが想定されます。自宅であるべく保管する、衛生的にどうしても自宅に置くことが困難なものは決められた場所に集積するなど、ルールをあらかじめ定めておきましょう。



4日目以降の行動

防火・防犯活動

防火・防犯の見回りを行います。災害時には窃盗被害等が考えられるため、呼びかけにより注意を促しましょう。また、被災地の外から様々な人が来るのが予想されるので、積極的に声かけしましょう。



転倒家具の引き起こし、物資運搬の支援

居住者の要請に基づき、転倒した家具の引き起こしを行います。高齢者等の要請に基づき、物資の運搬を手伝います。



復旧に向けた活動

建物や設備の復旧スケジュールや代替方法の確認を行います。

対応が難しい場合は、管理組合において復旧委員会などの組織を立ち上げます。

避難所の運営にも積極的に協力しましょう。



支援物資の受入準備

受入場所の確保や、配布の計画等を行います。物資が不足している場合は、避難所と調整し、物資の確保・管理・配布を行います。



体制規模の検討

復旧の状況に応じて、体制の拡大・縮小・閉鎖を行います。

⑤地域防災住民組織をつくろう！ (マンション防災会)

地域防災住民組織の立ち上げ

いざという時に対応できるよう、それぞれのマンションに適した組織を立ち上げましょう。中野区では、地域防災住民組織に対し、助成金や資機材の交付、設置可能な場合は防災資材倉庫の貸与を行っています。

地域防災住民組織の編成

役割分担例

- 広報部** 災害情報の収集、指示伝達
- 防火部** 初期消火活動
- 救護部** 負傷者の救出救護
- 避難誘導部** 安否確認、避難誘導、要配慮者の避難支援
- 避難所運営部(物資部)**

避難所開設の協力、救援物資の配布(フロア担当者)



年間活動計画(例)

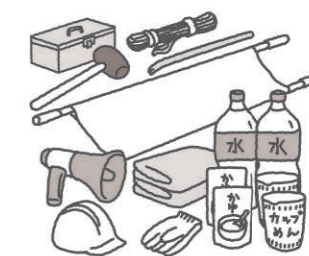
時期	活動内容
4月～6月	総会の開催、年間活動計画の作成、広報紙の発行
7月～9月	防災訓練の実施(応急救護等)、 防災資機材・備蓄品等の点検
10月～12月	防災訓練の実施(初期消火、炊き出し等)、 火の用心の呼びかけ
1月～3月	防災座談会の開催、活動の振り返り 地域行事への参加(通年)



防災資機材・備蓄物資の整備

防災資機材について、防災訓練を通して使用方法を熟知しましょう。各居住者に資機材を知ってもらうことが重要です。

また、交付される資機材以外にも、様々な視点から検討し、準備しましょう。水や食料品、簡易トイレ等はブロック(1ブロック4～6フロア程度)ごとを目安に備蓄しましょう。



防災訓練の実施

初期消火訓練 消火器や屋内消火栓の使用方法を身につけましょう。

救出救護訓練 救出用バールやジャッキの使用方法、救護のためのAEDの使用方法や心肺蘇生法を学びましょう。

炊き出し訓練 共有スペースなどで炊き出しや物資の配布訓練を行います。

安否確認訓練 災害時の安否確認や情報伝達の方法を確認します。

地域の訓練にも積極的に参加しましょう！



防災マニュアルの作成

災害時に円滑かつ適切な対応が取れるように、居住者の世帯・年齢構成に合った防災マニュアルを作成しましょう。年1回以上の防災訓練の機会等に検証を行い、随時修正して実効性のあるマニュアルにしましょう。

マニュアル様式・記載例は区ホームページをご覧ください。



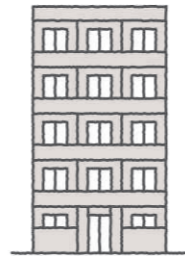
マニュアル様式・記載例



マンションの規模やタイプに応じたマニュアルの作成

1 小規模マンション

戸数が少ない小規模住宅。防災センターがなく管理人も日中のみであることが多い。管理人不在の時間帯の対応要領を検討しておきましょう。

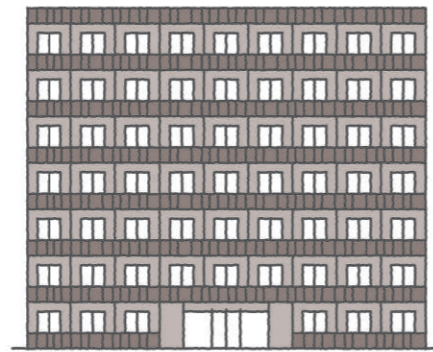


2 大規模マンション

戸数が多い大規模住宅。防災センター設置や管理人常駐であることが多い。高層マンションの場合、エレベーター停止時の課題が顕著になります。

ブロックごとの活動単位（1ブロック4～6フロア程度）を決めておくことで、いざという時の助け合いや連携が取りやすくなります。

様々な防災設備が設置されていますので、使用方法を練習しておきましょう。



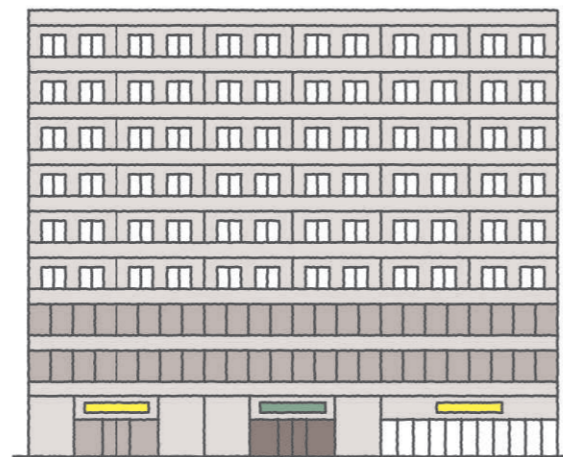
3 複合用途マンション

店舗や事務所等の用途が同一建物内にある住宅。

災害時はそれぞれの店舗や事務所等での活動が基本で、居住者も居住者で活動が基本となります。しかし、マニュアルの検討の際は建物の管理状況や事業所の状況を把握してお互いに協力できる内容を整理しておきましょう。互いに共通認識を持つことで、災害時の混乱を防ぐことができます。

(例) 平時の協力：防災訓練の合同実施等

災害時の協力：人員、備蓄品、防災資機材、待機所スペースの融通等



自分のマンションに何があるかを知っておこう！

知っておこう 築年数・構造・耐震性

知っておこう 周辺環境

耐震ドア・枠

非常階段・非常口
知っておこう 標示や動線の確保

防災センター
知っておこう 管理会社・駐在時間

ごみ置き場
知っておこう 容量・排出状況

防火水槽

非常用発電機
知っておこう 運転時間・燃料・使い方

建物の図面を入手しよう

建物の設備を知る活動や点検・調査等を実施する場合、建物の図面と照らし合わせながら、記録や確認を行うとより効果的です。

知っておこう 防災・備蓄倉庫がある場合、何が備蓄・保管されているのか

備蓄品の例

- ・医療備品（薬・包帯・救急用品）
- ・食料や水
- ・情報通信機器（トランシーバー・ラジオなど）
- ・救出用具（バール、ジャッキ、スコップなど）
- ・搬送用具（担架、リヤカー）
- ・災害対策本部備品（掲示板、本部要員腕章、文房具など）
- ・炊き出し備品など

一般的なマンション施設

受水槽・高架水槽
知っておこう 容量・供給ルート

消火器・消火栓
知っておこう 配置・状態・使い方

受水槽・高架水槽
知っておこう 容量・供給ルート

消防法令関係

防火管理者の選任と消防計画の作成

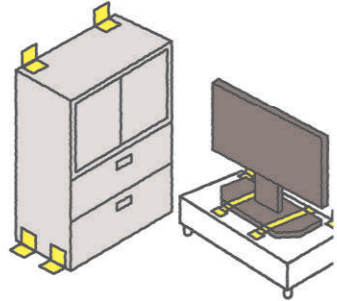
消防法により、一定規模以上のマンションでは資格を有した防火管理者を選任し、防火管理に係る消防計画の作成等が義務付けられています。消防計画は火災の予防や火災が発生した場合に被害を最小限にするために定めるものです。

また、火災だけでなく震災時の対策や活動についても定めます。内容をよく確認し、防災マニュアルと比較しておきましょう。

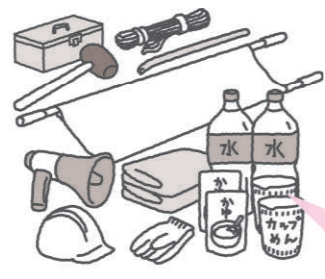
震災対策

東京都震災対策条例に基づき定めておかなければならない事業所防災計画を、消防計画の中に盛り込みます。

震災に備えての事前計画



家具類の固定



非常用物品等の準備



住人がマンションで在宅避難するために、3日分の飲料水、食糧、その他必要な物資を備蓄します。

震災時の活動計画



救助活動・救護活動



周辺地域への協力等

施設再開までの復旧計画



インフラ途絶時の対策



二次災害の発生防止等



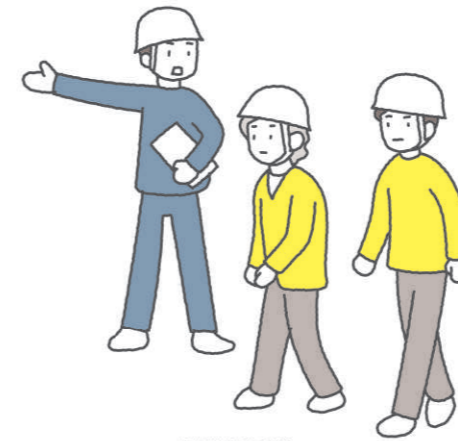
被害状況の把握等

⑤地域防災住民組織（マンション防災会）をつくろう！

自衛消防訓練の実施

重要なのが消防計画に基づいた訓練の実施です。計画に基づき、居住者が自ら動いてみないと、実際に災害が起こったときに、適切に行動することができません。消防計画に基づき、定期的に訓練を実施するようにしましょう。

防火管理者等を中心に、災害発生から消防隊到着までの一連の活動を訓練しましょう。



避難誘導



模擬119番通報



在館者へ連絡・情報提供



消火器や屋内消火栓を使って初期消火！



負傷者の救護



消防隊への情報提供

⑥風水害にも備える!

自宅が危険な状態でなければ、 風水害でも基本は「在宅避難」

在宅避難のために、水、食料、トイレ・カセットコンロ・カセットボンベ・懐中電灯等の備蓄を。

最終手段として「垂直避難」

下層階住民が上層階へ避難



まずは中野区ハザードマップを確認!

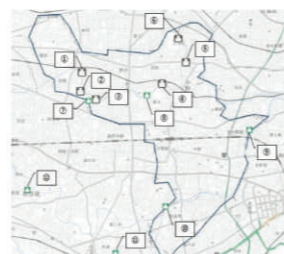
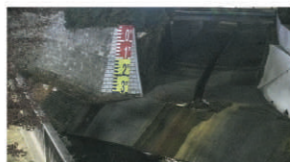
ハザードマップは、想定される浸水深や範囲に加え、気象情報の入手方法や日頃の備え等をまとめています。あなたのマンションは浸水が想定されていますか?



情報収集

河川カメラによる河川の映像を ホームページで閲覧

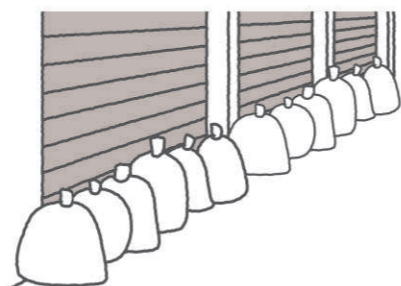
中野区HPトップページ>防災・安全>水害に備える
>雨量・河川の状況>中野区河川カメラ・気象情報



マンション特有の風水害リスク

地下、電気室、駐車場などへの浸水

出入口や換気口などの開口部等で土のうや簡易水のう等で浸水対策をしましょう。



停電

エレベーターの停止
給水ポンプの停止 → 断水
排水ポンプの停止 → 浸水の継続



下水の逆流

排水管から下水が逆流し、
トイレ等から下水があふれ出る
簡易水のう等で対策しましょう。



マンションでの浸水対策

バルコニーの清掃

バルコニーの排水溝から雨水が逆流

→ サッシから水が室内に浸入

事前に排水溝を清掃して詰まらないようにしておきましょう。

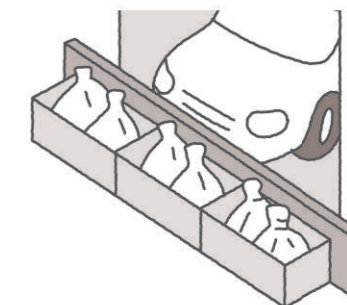


簡易水のうで浸水防止

ゴミ袋を2重にして中に半分程度水を入れて袋の口をしぼる



トイレ・洗濯機・風呂場の排水口からの逆流防止



止水板や箱と組み合わせると土のう代わりに

土のう配備箇所

中野区では水防倉庫や土のう配備箇所に土のうを配備しています。

配備場所はこちら→

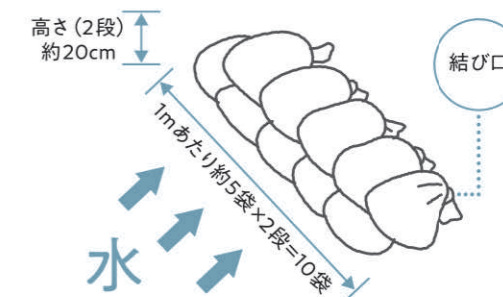


土のう配備箇所

土のうの積み方

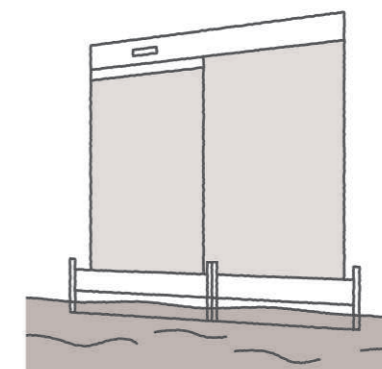
配布用土のうは通常より小さいサイズ(1袋あたり5kg程度)となっています。

※土のうの結び口は、水のない側に向け、内側に折り込むようにします。2段積みを基本とし、下段と上段が互い違いになるように積み重ねます。



止水板

外部から建物内部への浸水を防ぐことができます。土のうよりも軽いため、女性でも設置しやすいメリットがあります。駐車場スペースやマンションのエントランスに設置しておけば、浸水を防ぐことができます。



⑦どんな制度や資料があるの？

中野区の取り組み

中野区の普及啓発紙・防災動画



中野区民防災ハンドブック



中野区ハザードマップ



中野区防災地図
(中野の防災)



中野区防災YouTube

防災用品のあっせん

区民に対し、防災用品のあっせんを行っています。

主な防災用品

家具転倒防止器具、非常食料・飲料水、消火器、住宅用火災警報器、感震ブレーカー等
詳細は区ホームページをご確認ください。



防災用品の
あっせん



中野区家具転倒防止器具取付助成

中野区から施工者を派遣して、家具転倒防止器具の設置工事費用と器具代が無料となる助成制度です。

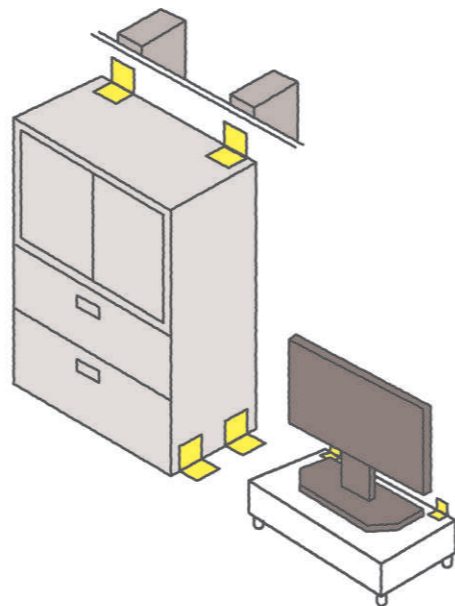
助成対象となる世帯 (下記のいずれかに該当すること)

- 1 満65歳以上の方のみで構成される世帯
- 2 身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者手帳の交付を受けている方のみで構成されている世帯
- 3 上記1と2で構成されている世帯
- 4 ひとり親世帯で、家具転倒防止器具の取り付けができる方がいない世帯
- 5 その他区長が必要と認める世帯

注意事項

- ・借家の場合は、所有者の承諾が必要です。
- ・集合住宅の場合は、管理組合や建物所有者の承諾が必要なことがあります。
- ・区分所有の場合は、間仕切り壁は所有者の判断で施工可能ですが、戸境壁や外壁は共有部となりますので承諾が必要となります。

詳細は区ホームページをご確認ください。



中野区家具転倒防止器具
取付助成

東京都の取り組み

「東京とどまるマンション」

東京都では、停電時でも水の供給やエレベーターの運転に必要な最小限の電源の確保（ハード対策）や、防災マニュアルを策定し、居住者共同で様々な防災活動を行う取組（ソフト対策）によって、自宅での生活を継続しやすい共同住宅（マンション等）を「東京とどまるマンション」として、普及啓発を図っています。

登録要件

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、建築基準法に基づく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

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。

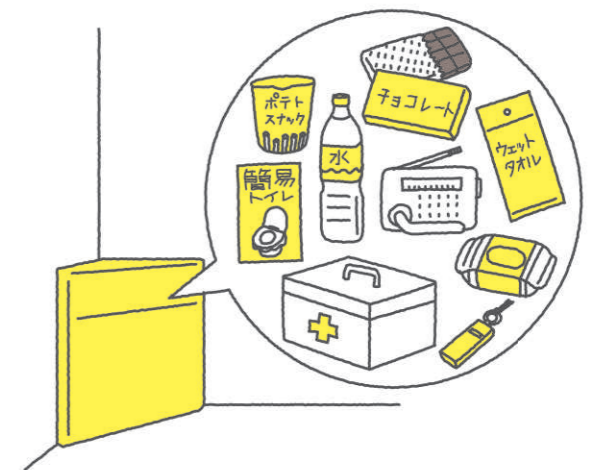
ソフト対策

- ・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、ソフト対策のみで登録可能

「東京とどまるマンション」 普及促進事業について

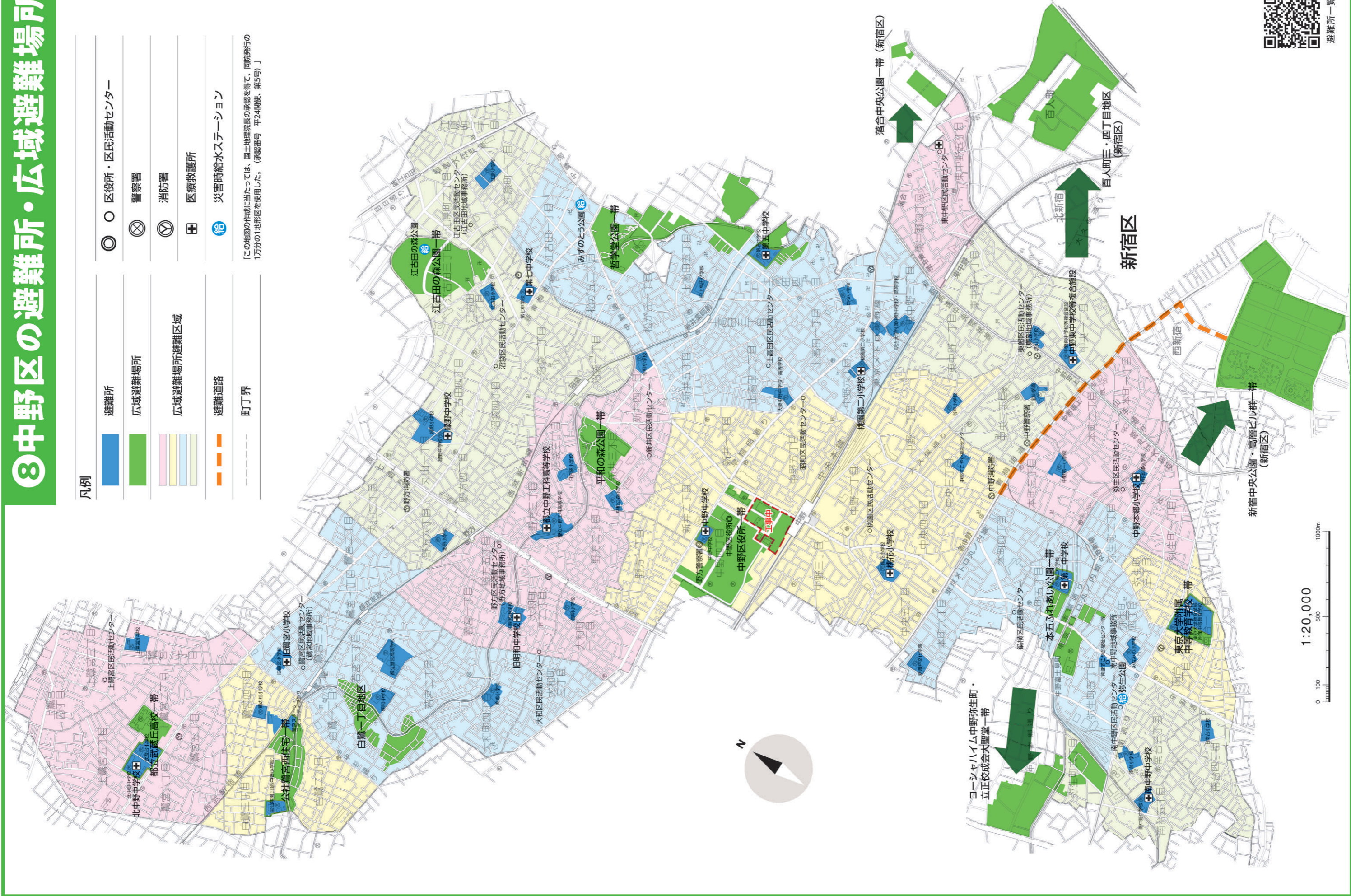
東京とどまるマンションに登録している分譲マンションの管理組合や賃貸マンションの所有者等を対象に、簡易トイレや、エレベーターに設置する防災キャビネットなどの防災備蓄資器材の購入への補助を実施しています。(令和7年度現在)



詳しくは東京都マンションポータルサイトへ



③中野区の避難所・広域避難場所



凡例

- 避難所
- 広域避難場所
- 避難道路
- 町丁界
- 区役所・区民活動センター
- 警察署
- 消防署
- 医療救護所
- 災害時給水ステーション

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の1万分の1地形図を使用した。(承認番号 平244図使、第5号) J



避難所一覧

※学校再編に伴い、避難所が変更となる場合があります。最新の避難所については、中野区ホームページをご覧ください。