

防災関係機関一覧

練馬区役所	豊玉北6-12-1	☎ 3993-1111
練馬区役所(夜間・休日)	//	☎ 3993-1101
東部土木出張所	豊玉中3-28-8	☎ 3994-0083
西部土木出張所	石神井町3-30-26	☎ 3995-0083
練馬警察署	豊玉北5-2-7	☎ 3994-0110
光が丘警察署	光が丘2-9-8	☎ 5998-0110
石神井警察署	石神井町6-17-26	☎ 3904-0110
練馬消防署(仮庁舎・平成27年3月まで)	豊玉中3-9-11	☎ 3994-0119
光が丘消防署	光が丘2-9-1	☎ 5997-0119
石神井消防署	下石神井5-16-8	☎ 3995-0119
東京電力 東京カスタマーセンター(第二)		☎ 0120-995-006
東京ガス お客さまセンター		☎ 0570-002211
東京都水道局練馬営業所	中村北1-9-4	☎ 5987-5330
東京都下水道局練馬出張所	豊玉北4-15-1	☎ 5999-5650
日本赤十字社東京都支部	新宿区大久保1-2-15	☎ 5273-6741

便利なホームページ

練馬防災・安全安心情報 <http://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/info.html> [検索](#)

ねりま減災どっとこむ <http://www.nerima-gensai.com/> [検索](#)

気象庁 <http://www.jma.go.jp/jma/index.html> [検索](#)

国土交通省防災情報提供センター <http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/> [検索](#)

防災・危機管理eカレッジ(総務省消防庁) <http://open.fdma.go.jp/e-college/> [検索](#)

東京消防庁 <http://www.tfd.metro.tokyo.jp/> [検索](#)

東京都下水道局 <http://www.gesui.metro.tokyo.jp/> [検索](#)

東京都指定避難場所一覧

【避難場所名称】	【所在地】
江古田の森公園一帯	中野区江古田
武蔵大学	練馬区豊玉上
公社向原住宅一帯	板橋区小茂根、向原
城北中央公園一帯	練馬区羽沢、氷川台・板橋区小茂根、桜川、東新町
豊島園	練馬区向山、春日町
光が丘団地・光が丘公園一帯	練馬区旭町、光が丘・板橋区赤塚新町
石神井公園一帯	練馬区石神井台、石神井町
上石神井アパート一帯	練馬区上石神井、石神井台、関町東
上井草スポーツセンター一帯	練馬区下石神井・杉並区今川、上井草
大泉中央公園一帯	練馬区大泉学園町
グリーンパーク	武蔵野市吉祥寺北町、緑町、八幡町
都営南田中アパート	練馬区石神井町、高野台、南田中
練馬総合運動場一帯	練馬区練馬

災害に強い
安全・安心なまちを
めざして



練馬区公式アニメキャラクター ねり丸 ©練馬区

発行日／平成26年(2014年)5月
編集・発行／練馬区危機管理室防災課
〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1
電話3993-1111(代) FAX3993-1194
製作・印刷／(株)和田印刷

中高層住宅の 防災対策 ガイドブック

➡ 練馬区

はじめに

大地震が発生した場合、中高層住宅では戸建住宅とは異なる特有の地震被害が生じる恐れがあります。平成23年3月11日に発生した東日本大震災やこれまでの大きな地震においても、高層階の大きな揺れによる被害やエレベーター内の閉じ込め、ライフラインの停止による生活への影響などが問題となりました。首都直下地震発生 の切迫性が指摘されるなか、こうした被害を軽減していくためには、各家庭や中高層住宅内の住民組織などが、特有の

課題を理解し、日頃から十分な対策を講じておく必要があります。

このガイドブックは、主に中高層住宅の管理組合や自治会、防災会の方を対象に、事前の備えや災害時の行動、防災のための組織づくり、マニュアルの作成などについてまとめています。別に練馬区が発行している「防災の手引～災害にそなえて～」とあわせて、中高層住宅の防災対策に有効にご活用いただければ幸いです。



目次

I 首都直下地震における被害想定	1	V 災害発生時の対応	10
II 練馬区における中高層住宅の現状	2	1 各家庭の行動	10
III 中高層住宅特有の被害	3	2 防災組織の活動	11
1 揺れによる被害	4	(1) 各階における活動	11
2 避難における障害	4	(2) 対策本部の活動～発生直後～	12
3 避難生活の難しさ	5	(3) 対策本部の活動～2日目以降～	13
IV 災害への備え	6	VI 区民防災組織(防災会)を結成しましょう	14
家庭編		1 区民防災組織とは	14
1 揺れに備える	6	2 防災会の結成	14
2 避難に備える	6	3 防災会結成の手順(例)	15
3 避難生活に備える	7	区民防災組織(防災会)の活動紹介	
防災組織編		公園南住宅防災隊の取組	16
1 揺れに備える	8	光が丘都営第三アパート連合防災会の取組	18
2 避難に備える	8	ディアマークスキャピタルタワー防災会の取組	19
3 避難生活に備える	9	練馬区の各種支援	20
		防災対策は万全ですか?(チェックリスト)	21



首都直下地震における被害想定

日本は世界有数の地震国です。世界で起こるマグニチュード6以上の地震の約1割が日本で発生しています。最近の20年間をみても、平成7年の阪神・淡路大震災や平成16年の新潟県中越地震、そして平成23年の東日本大震災など、甚大な被害をもたらした大規模な地震災害が多数発生しています。

近年の研究によると、今後30年以内に南関東においてマグニチュード7クラスの地震が発生する確率は70%程度といわれています。

平成25年12月に中央防災会議が発表した首都直下地震の被害想定によると、建物倒壊等による死者は最大で約11,000人、建物被害に伴う要救助者は最大で約72,000人に上るとされ、練馬区においても大きな被害が生じるものと考えられます。

大規模災害時には、区や警察・消防機関は最大限の活動を行います、その活動には限界があります。被害を少しでも減らすために、区民の皆さん一人ひとりが日頃から地震に備える(自助)とともに、地域の中で協力して災害にあたるための取組(共助)が必要です。

【表1】練馬区に関する地震の被害想定

(平成24年 東京都防災会議「首都直下地震等による東京の被害想定」より)

区全域が震度6弱(一部6強)		(冬の18時 風速8m/s)	
被害の種類		東京湾北部地震 (M7.3)	多摩直下地震 (M7.3)
全壊建物棟数		1,946棟	2,611棟
出火件数		12件	12件
焼失棟数		3,065棟	2,968棟
死者		※166人	※212人
負傷者		※4,722人	※5,389人
避難生活者数		59,299人	76,859人
徒歩帰宅困難者数		98,294人	98,294人
閉じ込めにつながり得るエレベータ停止台数		98台	101台
ライフラインの被害	電力(停電率)	5.3%	6.3%
	ガス(供給支障率)		
	ブロック内1/3でSI値が60kine超となり、供給を停止するブロックの割合	25.6%	95.3%
	上水道(断水率)	17.2%	28.3%
	下水道(管きよ被害率)	19.7%	19.8%
	固定電話(不通率)	2.2%	2.2%

※死者数、負傷者数に関しては冬の5時 風速8m/sの場合

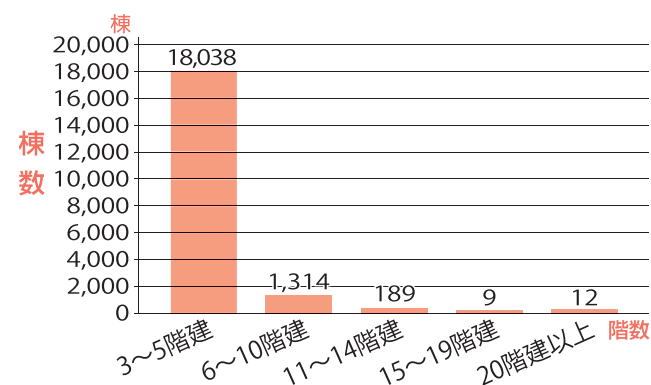


練馬区における中高層住宅の現状

練馬区では、現在区民の約4割の方が中高層住宅に居住しており、その住環境に応じた防災対策の必要性が高まっています。（グラフ1・表2参照）

しかし、平成24年に実施したアンケート調査の結果からは、練馬区の中高層住宅における防災対策は、個人や家庭でも、また、建物全体としても未だ十分とはいえない状況にあります。特に建物全体としての備蓄やマニュアルの策定は1割程度にとどまるなど、災害時の迅速・的確な活動のためにその対策の充実が求められます。（グラフ2・3参照）

【グラフ1】練馬区内の階数別中高層建築物棟数



【表2】練馬区民の居住状況

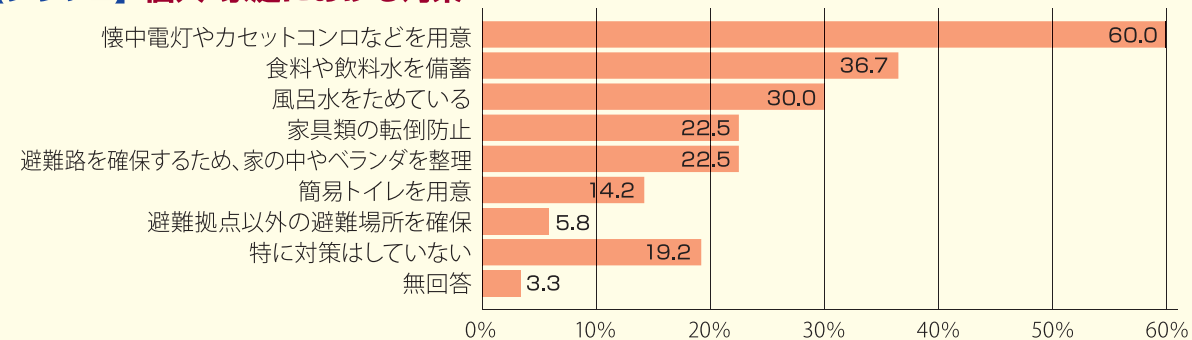
住宅の建て方	世帯数(世帯)	世帯人員(人)
総 数	332,746	704,308
一 戸 建	113,477	300,485
長 屋 建	4,855	11,435
共同住宅	213,909	391,390
1・2階建	65,257	92,788
3～5階建	89,959	171,540
6～10階建	39,252	83,028
11～14階建	16,407	37,186
15階建以上	3,034	6,848
そ の 他	505	998

（平成25年度版「練馬区統計書」より）

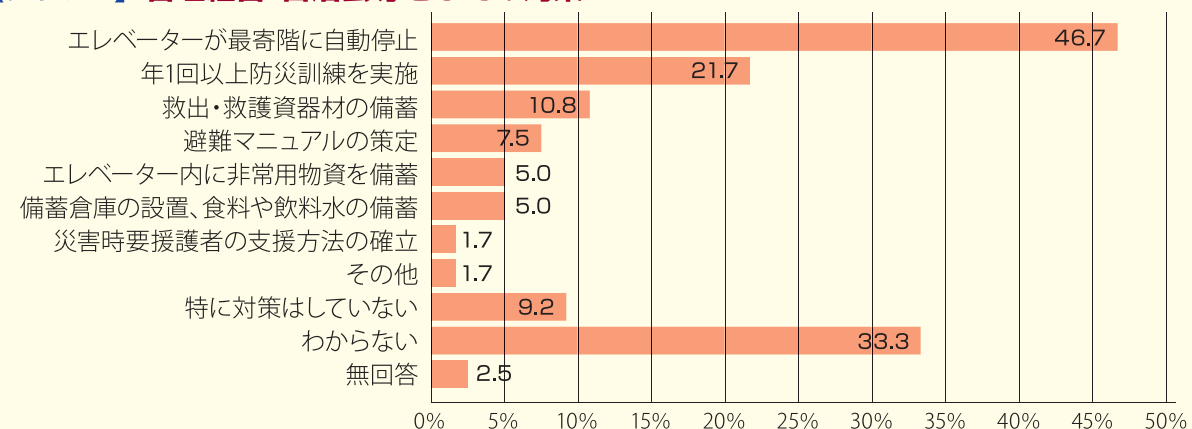
練馬区の中高層住宅における防災対策（平成24年「練馬区民の地震防災に関する意識調査」より）

5階以上の集合住宅に居住されている方が、エレベーターが利用できない場合など、地震に備えて行っている対策

【グラフ2】個人・家庭における対策



【グラフ3】管理組合・自治会等としての対策



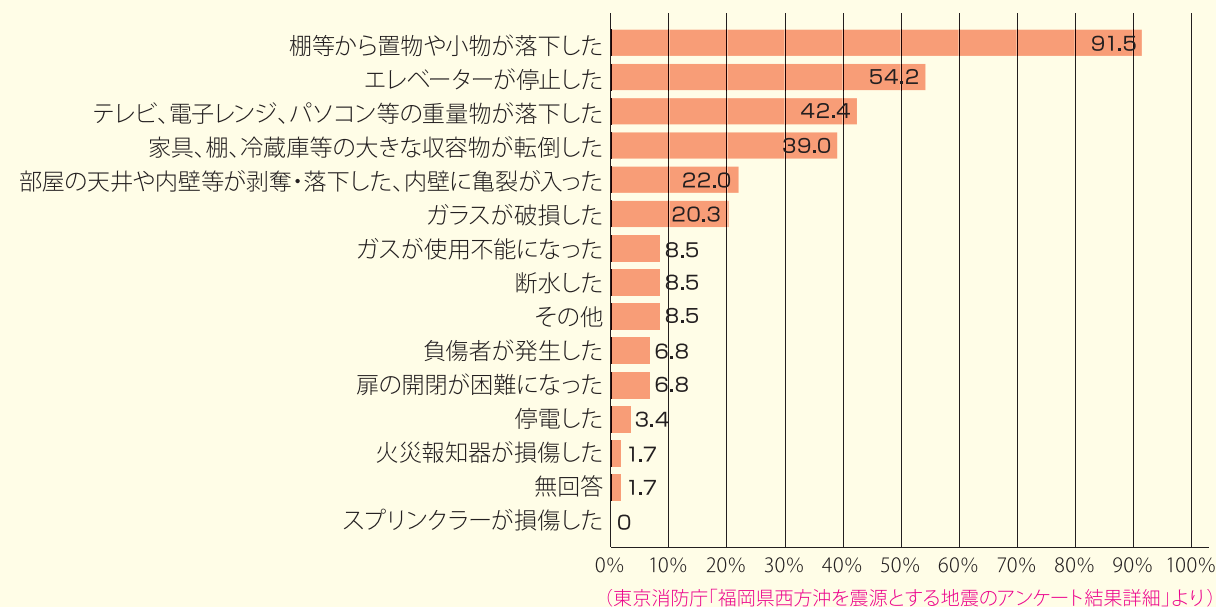
中高層住宅特有の被害

中高層住宅は一般的に耐震性・耐火性に優れ、地震に対しても建物は比較的強固と考えられています。しかし、それはあくまで建物強度の話であり、大きな揺れによる人的・物的な被害、避難における障害、避難生活の難しさなど中高層住宅特有の被害や課題が発生する恐れがあります。

具体的には、大きな揺れによる家具等の転倒やエレベーター内の閉じ込め、救援救護や避難の困難さ、ライフラインの停止等による生活上の負担などの問題が生じることが予想されます。特に、高層階の居住者や高齢者・障害者等の災害時要援護者にこれらの問題が集中することが考えられます。

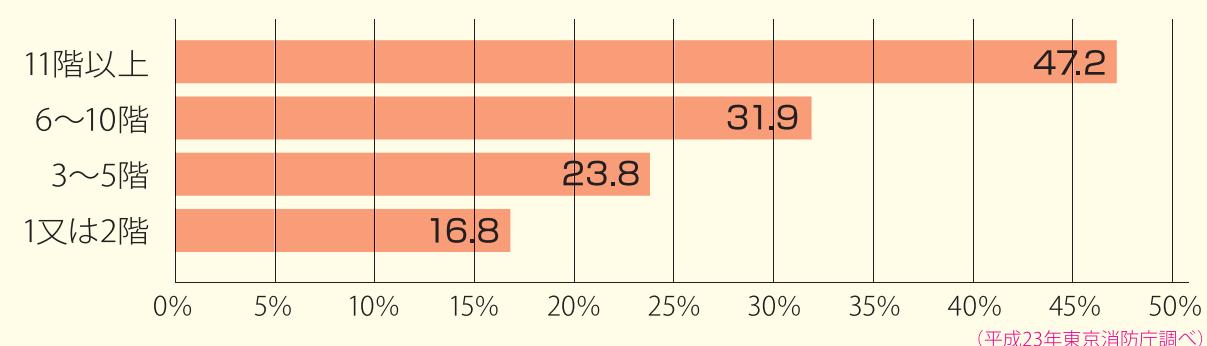
グラフ4は、平成17年3月に発生した福岡県西方沖地震により何らかの被害があった中高層住宅への東京消防庁によるアンケート調査結果です。「置物・小物等の落下」や「エレベーターの停止」をはじめ、様々な被害状況がわかります。

【グラフ4】福岡県西方沖地震における自宅内の被害



グラフ5は、東日本大震災時の都内における家具類の転倒等の発生割合です。中高層住宅では、上層階にいくほど揺れが大きくなり、家具等や電気製品の転倒・移動による被害が大きいことがわかります。

【グラフ5】東日本大震災時の都内における階層別の家具類の転倒・落下・移動発生割合



1 揺れによる被害

中高層住宅は、戸建て住宅に比べて地震による揺れが大きく、さらに上層階に行くほど揺れは大きくなります。それに伴い、室内の被害も拡大し、対策を講じていない室内は大変危険です。

家具等の転倒・落下・移動

地震時の死傷原因の内訳をみると、その多くが家具類や電気製品等の転倒、落下、移動によるものです。また、食器類が棚から飛び出す恐れもあります。揺れの大きい中高層住宅においてはこれらの危険性はさらに高まります。



ガラスの飛散

過去の災害から、窓や棚のガラスが割れて飛散することが報告されています。家具が散乱し、足元が見づらくなっている室内を素足で動こうとすると、足の裏を切ってしまう恐れなどがあります。停電している場合などはさらに危険です。



火災の発生

室内で火災が発生した場合、中高層住宅ではすぐに火や煙を逃れて遠くに避難することが困難です。また、消防による消火や救助活動も高層になるほど難しくなります。



2 避難における障害

一般的に、中高層住宅は戸建て住宅に比べ出口が少なく、避難経路も限られているほか、エレベーターも使えなくなることから、災害時の避難が難しい面があります。

出口、避難経路が塞がること

家具や調度品の散乱、壁や天井の破損などにより、出口やベランダの非常出口、廊下等が塞がれ避難が困難になる恐れがあります。



エレベーターの停止、使用制限

大きな揺れが発生すると、多くの場合、停電等によりエレベーターは停止します。また、エレベーターが動いていても、余震などの恐れがあるため、エレベーターは使用せず、非常階段等を使って避難することが必要です。このため、高齢や障害により歩けない方等の避難は大変困難となります。

3 避難生活の難しさ

ライフラインやエレベーターの停止により、特に高層階では不便な生活を余儀なくされる可能性が高くなります。

ライフラインの停止

大地震の発生により電気・ガス・水道といったライフラインの供給が停止すると、その復旧には1週間から1か月程度の期間が必要となります。さらに、エレベーターが停止することで、特に高層階に住む方は移動や生活に大きな支障が生じることとなります。

例えば水や食料については、家庭での備蓄が無くなると住居まで運ぶ必要がありますが、その負担は高層階ほど大きく、生活が大変困難になります。トイレについても断水すると流すことができず使用できなくなり、水洗用の水の運搬が必要になったり、簡易トイレなどを用い



ても、汚物の置き場所などにも困ることとなります。

このような被害を受ける方は「高層難民」と呼ばれ、中高層住宅の防災対策における大きな課題となっています。



長周期地震動

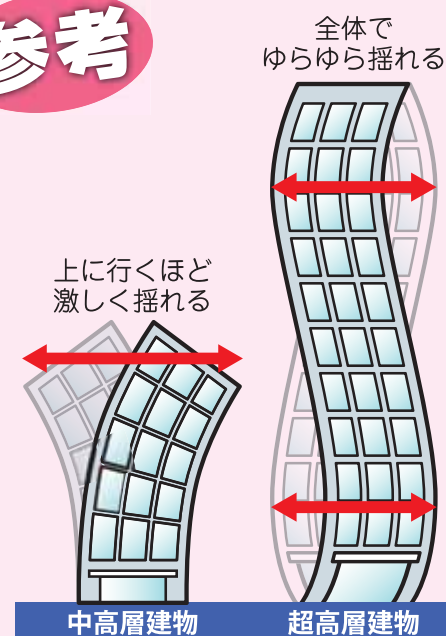
長周期地震動とは、通常の揺れとは異なる、揺れの周期が長い(2,3秒~20秒)地震動のことです。この地震動と建物固有の周期が一致すると、揺れのエネルギーがさらに大きくなり、ゆっくりとした大きな揺れが非常に長く続く可能性があります。

また、通常の揺れよりも遠くまで伝わる特徴があるた

め、震源地が遠く離れた地震であっても影響がでることがあります。平成23年3月11日の東日本大震災では、東京都心の高層ビルで、最大1m程度の振幅で10分間以上にわたり揺れが続きました。

この長周期地震動は、超高層建築物(高さが60mを超えるもの)への影響が大きいと言われています。

参考





災害への備え 家庭編

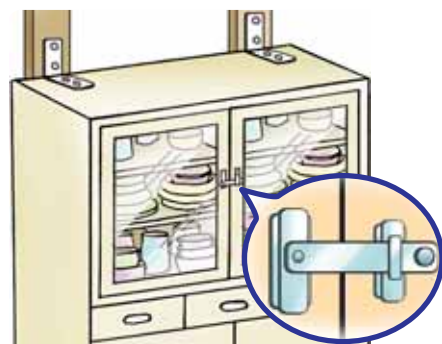
大地震が発生しても、自分や家族の身を守るように、日頃から十分な備えをしておきましょう。

1 揺れに備える

家具等の転倒・落下・移動対策

家具や、テレビ、冷蔵庫、電子レンジなどの大型の電気製品の転倒、落下等によりケガをしないように、転倒・移動防止器具や食器棚の扉解放防止器具を取り付けるなどの対策をしましょう。

背の高い家具を置かないことや、高いところに重いものを置かないこと、生活スペースに家具が倒れてこないような配置の工夫をすることも必要です。



ガラスの飛散防止対策

ガラスが割れて飛散しないように、ガラス飛散防止シートを貼ることが有効です。食器棚や本棚などガラス戸がある場合には忘れずに貼りましょう。

また、飛散したガラスの破片等から足を保護するために、スリッパや靴を手近に用意しておくことも大切です。



初期消火

揺れがおさまったらまず火の元を確認しましょう（揺れている時に火を消すことはかえって危険です）。万が一出火した場合は、落ち着いて消火器等を使って消火します。確実な消火を行えるように、日頃から消火器の場所や使い方を確認しておきましょう。

なお、天井に火が達してしまった場合には、無理せず避難してください。



2 避難に備える

避難経路の確保等

家具等の散乱により、避難経路がふさがれないように、廊下に通じる玄関付近、ベランダの隔壁ボード前や避難はしご周辺などに物を置かないようにしましょう。また、玄関ドアがゆがんで開かなくなることも想定し、付近にバールを用意しておくなどの備えも必要です。

建物の管理組合や自治会等で、エレベーターホールなど一時避難場所（集合場所）が決まっている場合には、周囲に気を付けながらその場へ移動し、待機します。



非常持出品等の用意

建物から避難しなければならぬ場合に備え、貴重品や非常食品、応急医薬品、衣類、携帯ラジオなど最低限の非常持出品をあらかじめ用意しておきましょう。

また、避難する際に身を守るため、ヘルメットや防災ずきん、歩きやすいかかとの低い靴などを用意しておく必要があります。

3 避難生活に備える

ライフラインの停止等への対策

ライフラインやエレベーターが停止した場合にも最低限の生活が続けられるように、日頃から水や食料などを備蓄しておきましょう。そのほか、懐中電灯やろうそく、卓上カセットコンロや燃料、携帯ラジオ、簡易トイレなど、電気やガス、水道が停止することを前提に必要な物品を用意しておく必要があります。なお、被災生活が長期化することも想定し、水や食料は1週間分程度備蓄しておくことと安心です。

また、洗濯や体をふくなどのために生活用水も必要です。常に風呂水のくみ置きなどをしておくようにしましょう。



家族との連絡方法等の確保

発災時は、電話が通じないことも想定されます。いざというときの家族の連絡方法を事前に決めておく必要があります。

また、離ればなれになった時のために集合場所も決めておきましょう。

連絡方法

災害用伝言ダイヤル171、各携帯会社の災害用伝言板等

避難場所

最寄りの避難拠点、最寄りの広域避難場所等



エレベーター内の閉じ込め

エレベーターの中で地震が発生した場合には、行先階のボタンをすべて押し、最初に停止した階で降ります。万が一閉じ込められたら、非常ボタンを押し続けるほか、携帯電話を持っている場合には、エレベーター管理会社や消防、警察、家族などへ連絡し、落ち着いて救助を待ちましょう。



※地震時管制運転装置がついているエレベーターは自動的に最寄階に停止します。

エレベーター内の備蓄

万が一、エレベーターに閉じ込められた場合に備えエレベーターに防災用品を備蓄することが有効です。

閉じ込めが長時間になることも想定されますので、簡易トイレや飲料水、懐中電灯等の備蓄を検討しましょう。



※防災用品を備蓄するエレベーターチェア

対策

IV

災害への備え 防災組織編

住宅全体の被害を少なくするために、管理組合、自治会、防災会等が、日頃から十分な対策をしておきましょう。

1 揺れに備える

建物の状況確認

建物の各階の状況を事前に確認します。平面図なども使い、災害時に有効活用できる部屋やスペースを確認するほか、消火器、スプリンクラー、火災報知器等の消火設備や受水槽、非常用発電機など防災に関する設備の状況を確認し、操作方法や使用のルールを居住者間で共有しましょう。



居住者に対する防災の啓発

防災への意識や知識を高めていただくため、居住者を対象に防災講演会や座談会等を実施し、中高層住宅における被害の特徴や家具転倒防止の必要性等について学ぶ機会をつくりましょう。また、消火器の操作訓練や起震車体験など実際の体験の機会を設けることも効果的です。



2 避難に備える

居住者名簿・災害時要援護者名簿の作成

建物の居住者名簿を作成します。その際安否確認等がしやすいように、階ごとに分けるなどの工夫も必要です。

また、高齢者や障害者などで、自力で避難することが困難な要援護者についても、本人の同意のうえでアンケートを実施するなど情報を把握し、「災害時要援護者名簿」を作成します。



これら名簿は個人情報です。取扱には十分注意し、保管や使用のルールを決めておき、調査時などに居住者に説明するとよいでしょう。
※名簿は定期的に更新しましょう。

名簿の保管について(例)

- ①防災センターや管理人室など常時管理の行き届く共有スペースに保管する。
- ②鍵付きの金庫に入れて保管する。
- ③担当者が責任をもって鍵を管理する。

名簿の使用について(例)

- ①原則として、大地震が発生して対策本部が立ち上がり、安否確認を実施するときに使用する。
- ②居住者名簿の職業欄を確認し、医療従事者には災害時に救護活動への協力を要請する。

避難、救出・救護用資器材の用意

災害時要援護者やけが人などを安全に避難させたり、救出したりするために、布担架などの階段避難用の資器材を備蓄するようにしましょう。

災害時行動マニュアルの作成 協力体制の整備

災害時に迅速・的確に行動できるように災害時行動マニュアルを作成しましょう。居住者各人の行動のほか、居住者同士の安否確認や避難誘導などの協力体制、組織編制などについて検討し、まとめておくことが大切です。(P14参照)



作成したマニュアルは居住者全員で共有するとともに、定期的に見直し、更新しましょう。

また、マニュアルに基づき実際に訓練をすることも重要です。

3 避難生活に備える

防災用倉庫の設置、物資の備蓄

建物内や敷地内に防災用の倉庫等を設置し、居住者用の水や食料等を備蓄しておきましょう。特に高層の住宅においては、数階おきに拠点階を設け、分散して備蓄する(ブロック備蓄)などの工夫も大切です。



住民への備蓄の啓発

災害時の生活に備えて、各家庭における飲料水や食料、生活用品等の備蓄を促しましょう。防災訓練や防災講演会等の機会を活用するとともに掲示板へのポスター掲示やちらしの配布等により、備蓄の必要性を理解していただけるように啓発をお願いします。



関係機関の連絡先一覧作成

災害発生後の様々な事態に備えて、建物の各種設備を管理・点検している会社や、防災関係機関等の連絡先一覧を作成しましょう。

※平時と緊急時で連絡先が異なる場合があるので注意しましょう。





災害発生時の対応

大地震発生時の各家庭、防災組織の行動例です。様々な事態を想定し、いざというときに、迅速・適切な行動がとれるようにしておきましょう。

1. 各家庭の行動

大地震が発生した時は、まず自分や家族の安全を確保しましょう。揺れがおさまってから、火の始末をし、住宅の安全確認を行います。あわてず落ち着いて行動することが大切です。

自分と家族の身の安全を確保

地震による揺れを感じたら、まず身の安全を確保します。倒れやすい家具や窓ガラス等から離れ、机の下などに入り、頭を保護します。
※机がなければ、クッション等で頭を保護します。



火元の確認、避難路の確保

揺れがおさまったら、すべての火の始末をし、出口を確保します。
玄関ドアは、余震もあるので開けたままにしておきます。火災が発生した場合は、落ち着いて消火しましょう。

避難(室内が危険な場合等)

天井が落下したり、火災が天井まで達してしまった場合など、室内にいたことが危険な場合は、直ちに避難します。建物の外に出るときは、看板や壁などの落下物等に十分注意しましょう。

避難する時は、
電気のブレーカーを
切り、ガスの元栓を
閉めてください。

室内の状況確認

足元に気を着けながら、室内の安全を確認します。電気・水道・ガスは、安全が確認できるまで使用を控えます。トイレは、断水すると使用できなくなります。簡易トイレ等で対応します。



家族の安否確認

家族が自宅から離れたところにいる場合は、連絡がつかないことが想定されます。あらかじめ連絡方法や避難場所などを話し合っておきましょう。

隣近所の助け合い

家庭内の安全確認が済んだら、他の居住者の安否確認や避難誘導等の支援をお願いします(あらかじめ集合場所や役割が決められている場合はそれに従いましょう)。



2. 防災組織の活動

ここでは、管理組合や防災会等の防災組織を中心にした代表的な活動例を紹介します。

1 各階における活動

各家庭での安全確認が済んだ後、階ごとに集合して居住者の安否状況を確認します。事前に作成している震災時活動マニュアルをもとに活動します。

集合した人の把握と役割分担

階ごとに集合し、集合した方の確認をします。
その後各階のリーダーを中心に救護担当、情報連絡担当などの役割分担を行いましょう。



階の安否確認および救助・救護活動

その場にいない居住者の安否を確認します。災害時要援護者等の住戸は玄関ドアを叩くなどの呼びかけを行い、必要に応じて救助および応急手当をします。



避難誘導

避難階段等あらかじめ決められた避難経路をつかい、避難誘導を行います。移動が困難な災害時要援護者やけが人は、担架等を使用して搬送します。エレベーターは使いません。



各階の情報のまとめと報告

各階のリーダーまたは情報担当は、担当する階の安否情報等をまとめ、当該建物の災害対策本部(以下「対策本部」)に報告します。

情報のとりまとめ、報告の方法

各階の情報を直接対策本部に報告します。

小規模住宅タイプの場合 [各階⇔対策本部]

対策本部への 伝達方法例

- ①上層階から順番に下の階へ情報を伝達するリレー方式
- ②各階から直接対策本部へ情報を伝達する方式

大規模住宅タイプの場合 [各階⇔拠点階⇔対策本部]

各階は情報を拠点階(数階おきに設置)に報告します。拠点階は受けた情報をまとめ、対策本部に報告します。

※情報連絡手段(トランシーバー等)を備えておくことも有効です。

参考

2 対策本部の活動 ～発生直後～

建物全体の情報や活動の拠点として対策本部を設置します。対策本部は、主に情報の集約・発信、活動の指揮を行います。対策本部の設置直後は、居住者の安否情報の集約、災害時要援護者やけが人等の対応を優先的にを行います。

対策本部および救護所の設置

一定規模以上の地震(震度5弱以上等)が発生した場合、対策本部および救護所を設置します。

【対策本部の例】

- ・設置場所：防災センター、管理事務所など
- ・設置者：防災担当者や低層階の居住者など

【救護所の例】

- ・設置場所：管理事務所、集会所など
- ・設置者：救護担当者、医療従事者の住民など



各階の情報集約

各階の居住者の安否情報や、出火・建物被害の状況、けが人の有無等の情報を各階(または拠点階)のリーダーから報告を受け、取りまとめます。

けが人等への対応

各階の活動の中で、救出が難航するなど、対策本部の応援が必要になる場合があります。人員を増やすなどし、けが人や災害時要援護者を安全な場所へ誘導します。また、重症者がいる場合などはすぐに消防署や警察等の公共機関へ支援を要請するほか、軽症者は必要に応じて病院や区の医療救護所に搬送します。



情報収集・指揮

対策本部では、居住者の安否情報、建物の被害情報のとりまとめのほか、防災無線による区からの情報や、テレビ・ラジオ等の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必要な情報を伝えるとともに、トイレや水道の使用等について指示を出します。



3 対策本部の活動 ～2日目以降～

電気、ガス、水道、エレベーターが当分の間使えないことを前提にした活動を紹介します。

水・食料等の配給

受水槽や備蓄してある水、食料品等の配給を行います。公平に配布できるよう、あらかじめルールを定めておきましょう。



救護所等の運営

引き続き救護所等においてけが人、災害時要援護者の救護を行います。利用者の状況を「救護所受付名簿」に記入します。

体調不良者等の搬送

特別な手当や介護が必要な人がでた場合には、消防署や医療機関等に連絡をとり、対応を要請します。公共機関による搬送が困難な場合は、担当班や居住者の協力を得て搬送します。



避難者の把握

ライフラインが復旧しないと、実家や避難拠点(区立小・中学校)等へ避難する人も出てきます。避難所等へ避難する場合には対策本部に連絡先を届け出てもらいます。また、避難する際は電気のブレーカーを落とすなど、注意事項を伝えます。

ごみ・汚物処理への対応

災害発生から数日が経過すると、各家庭のごみや汚物の処理が問題になってきます。電気や水が止まっているため、冷蔵庫内の食品は腐り、排泄物もたまってしまいます。ごみの収集が再開されるまでは、各家庭での保管が原則ですが、衛生面から自宅に置くことができないものは、建物の決められた場所に集積するなどの対応を取ります。



VI

区民防災組織(防災会)を結成しましょう

迅速で的確な防災活動を行い、災害による被害を減らすために、住民の自主的な防災組織である防災会を結成しましょう。ここでは、防災会の結成について紹介します。防災会が結成されていないマンションや団地においては、本章を参考に、結成のご検討をお願いします。

1. 区民防災組織とは

地域住民が自ら命を守り、助け合うため、日頃から話し合い、救出・救護、初期消火、避難誘導、救護所等の運営などを行うための組織で以下の4つの種類があります。

練馬区では、これらの組織を「区民防災組織(=自主防災組織)」として申請に基づき登録し、資器材の貸与や訓練等の経費の助成などさまざまな支援(P20参照)を行っています。そのうち防災会は現在約300組織が活動しています。



区民防災組織

防 災 会

消火、救出・救護等の活動により、地域を守ることを目的とする組織

市民消火隊

避難道路および火災危険度の高い地域の消火を目的とする組織

避難拠点運営連絡会

避難拠点の運営、避難者の支援等の活動を目的とする組織

その他の組織

その他、防災に関する普及啓発、災害応急活動等を行なう組織

2. 防災会の結成

一般的に防災会は、町会や自治会を単位として結成されています。中高層住宅の場合には、管理組合や自治会をもとに防災会を結成する方法があります。

結成にあたっては、居住環境等の住宅の特性(世帯数、耐震性、階数、周辺環境、防災センターの有無など)を考慮しましょう。

防災会登録制度

区へ防災会として登録できるのは、**30世帯以上で構成する住民組織です。**

※防災会の結成に関してご不明な点がある場合は、区役所防災課までお問い合わせください。

- 登録の際に提出していただくもの
◆練馬区区民防災組織名簿登録申請書
◆会則 ◆役員名簿 ◆組織図

参考

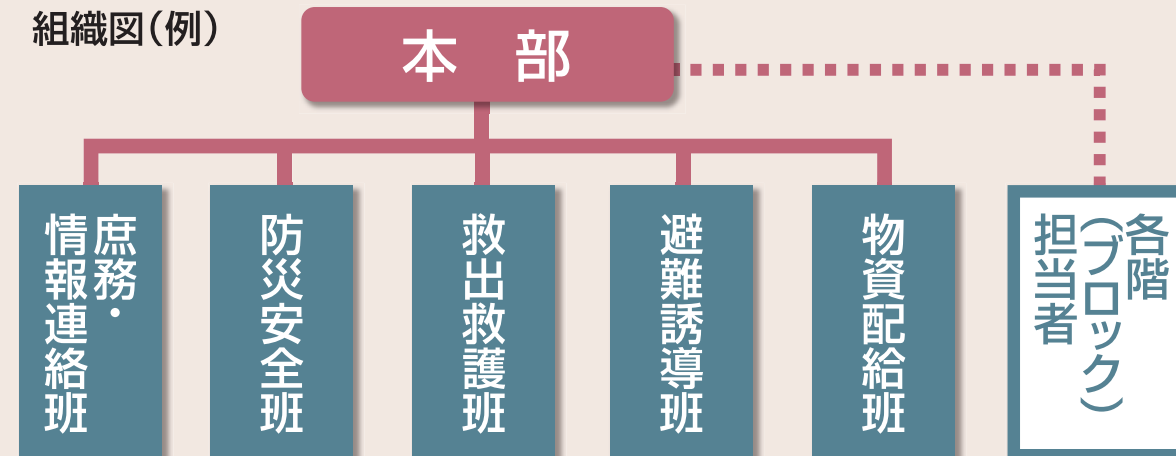
3. 防災会結成の手順(例)



1. 管理組合(又は自治会)や他の居住者に相談します。
2. 協力いただける方と一緒に管理組合(又は自治会)へ提案します。
3. 管理組合(又は自治会)の合意を得たら立ち上げのための組織を結成します。
4. 防災会の編成(組織図(例)参照)と活動案を検討します。
5. 居住者に組織や活動案を配布し、意見を聞きます。
6. いただいた意見をもとに修正案を作成し、管理組合(又は自治会)に提出します。
7. 承認を得られたら、いよいよ活動開始です!
※管理組合や自治会では、それぞれ事案を決定するプロセスが決められています。自主防災組織を立ち上げる手順について、役員の方とよく相談してください。



組織図(例)





区民防災組織(防災会)の活動紹介



公園南住宅防災隊の取組

練馬区光が丘5丁目にある公園南住宅は、昭和58年に建てられた集合住宅で、252世帯約500名の方が居住しています。

平成11年に公園南住宅防災隊(防災会)を結成し、活動に取り組んでいます。

要援護者対策

公園南住宅では、災害時要援護者対策として全戸を対象にアンケートを実施し、安否確認を希望した方の情報を記載した独自の名簿を作成しています。また安否確認の方法についても調査し、A:ガラスを割ってでも安否を確認、B:ガラスは割らず窓から覗き込み安否を確認、C:玄関ドアを叩くのみ、の三段階の方法から一つを選択してもらうことで、災害時の安否確認においても各戸それぞれに配慮をしています。

安否確認板の記載法

	無し	✓	✗	✗	(空欄)
① 安否確認	未確認	全員無事	要援護者あり	死亡者あり	確認不要
② 火災	未確認	なし	火災あり・初期消火	初期消火失敗	
③ 上水道水	未確認	漏水なし	漏水あり		ブレーカーを落とす
④ 排水・雑排水	未確認	なし	排水禁止命令あり		要元栓閉
⑤ 排水・雑排水	未確認	なし	排水禁止命令あり		確認不要
⑥ 応急危険度判定	未判定	居住可能	退去命令あり		確認不要



403	402	401	✓	4
303	302	301	✓	3
203	202	201	✓	2
101			✓	1
開閉器室 EVホール				

(記載例)

情報収集

本部としての利用を考えている集会所にはテレビを備えつけ、災害時の情報収集ツールのひとつとして活用を考えています。しかし、災害時は停電や共聴システムの損傷により、テレビが映らなくなることも想定されます。停電については非常用発電機で対応が可能ですが、共聴システムの損傷には対



応できません。

そこで、公園南住宅防災隊では、団地の共聴システムとは別に、集会所専用の衛星放送用パラボラアンテナを設置し、仮に建物全体の共聴システムが損傷したとしても、集会場だけはその機能を維持できるように工夫しています。



備蓄

公園南住宅では、1週間分の飲食物は自助とし、防災隊では災害時に備え様々な機材備蓄を行っています。停電に備えガス式発電機4台と、スズラン灯(写真参照)を購入し、3箇所のエレベーターホール

と集会所の照明とすることを想定しています。エレベーターホールや集会所の天井には、照明をぶら下げるためのフックを取り付けるなど工夫しています。燃料は、夜間8時間×1週間分を想定しています。





区民防災組織(防災会)の活動紹介



光が丘都営第三アパート 連合防災会の取組

練馬区光が丘2丁目にある都営第三アパートは、昭和57年から61年に建てられた集合住宅で、9～14階建11棟から構成されており、約1,800世帯5,000名の方が居住しています。

昭和61年から随時、棟ごとに防災会を結成し、現在は第一～第四の4つの防災会で活動に取り組んでいます。



ディアマークスキャピタルタワー防災会の 取組

ディアマークスキャピタルタワーは平成13年に建てられた35階建ての集合住宅で、現在店舗を除き286世帯約1,000名の方が居住しています。

防災会は平成20年に結成され、訓練の実施など住民に対する防災の啓発や防災設備の充実に努めています。特徴的なのは、大災害に際し建物を防災拠点として位置付け、避難をせずここに残ってインフラ供給が復旧するまで10～20日でも生き延びようというコンセプトで運営されていることです。

マニュアル

東日本大震災後、居住者用マニュアルを作成し全戸配布しました。居住者用マニュアルは、役員用にかねてから作成してあったマニュアルをもとに作成したもので、トイレの問題やガスの復旧方法を記載するなど工夫しました。

備蓄については各家庭7日間分が望ましいと考えていますが、住民の負担を考慮し3～5日分を基準とし、各家庭で取り組みやすくしています。



安否確認

安否確認用のマグネットを全戸配布し、普段は玄関の内側に貼り、災害時は表に貼り出すことで意思表示することになっています。各フロアには役員が2人いて、役員は玄関を見回り、マグネットが出ていない場合には確認し、棟の代表者へ報告します。棟の代表は報告を受けて自治会災害対策本部へ報告します。

普段からもこのマグネットを活用しており、見守りを希望する人が朝、マグネットを貼りだし、それを見守りボランティアが確認して郵便受けにしまうという簡単な見守り活動を毎日行っています。マグネットが出ていない場合は「不在連絡表」を玄関ポストに入れ、翌日も確認します。

今後は、集まってきた情報を災害対策本部で整理するための訓練が必要と考えています。東日本大震災時には、情報整理にシート型のホワイトボードが有効だったという事例を聞き購入しました。



消防・防災設備の周知

ディアマークスキャピタルタワーは、消防・防災設備が充実しているという強みがあります。具体的には、特別避難階段や防排煙設備、スプリンクラー設備、非常用エレベーター、非常電源設備、非常放送設備、緊急給水栓などがあります。他にも防災備品として、階段用避難車や消火器、エレベーターチェア(エレベーター閉じ込め対策で水や簡易トイレを収納)等の用意があり、消火器はマンション内に172本設置しています。

ディアマークスキャピタルタワー防災会では、これらの消防・防災設備や防災備品を有効に活用するべく、マンション管理会社の協力のもとに防災訓練を実施し、居住者に対し設備の見学および使用に関する説明を行っています。

こうした活動により、災害時における各個人の自主的な活動を促すとともに、居住者に組織としてできることとできないことを周知し、それを補うような各家庭での対策をお願いしています。



ブロック備蓄

ディアマークスキャピタルタワーは35階建ての超高層住宅であり、1か所の倉庫に防災資器材を集約してしまうと、救助用資器材の運搬の点で非常に苦勞することが想定されます。そこで、5階ごとにブロックを構成し、ちょうどその真ん中あたりのフロアを拠点階とし備蓄倉庫を設置しています。この中には救急資材のほか、食料の備蓄もあり、住民が主体となつての救急活動が可能となります。





練馬区の各種支援

参考

防災会に対する支援

練馬区では、防災会として登録をいただいた団体に対し、防災資器材格納庫の設置および資器材の貸与を行なっています。

資器材は、災害時における地域の初期消火活動や救出・救護活動に資するためのもので、布担架やレスキューカー、バール、ハンマー、油圧ジャッキなどです。

また、訓練等助成金の支給も行なっており、その中から訓練の実施にかかる経費や備蓄物資の増加・更新等に必要な経費を賄っていただきます。

災害時要援護者支援

災害時に高齢・障害等の理由で自力での避難が困難な方を対象に登録制の名簿を作成しています。この名簿は、平常時から民生・児童委員、防災会、警察・消防機関と共有し、支援活動に活用することとしています。

名簿の活用を希望される防災会は、練馬区防災課までお問い合わせください。



避難生活支援

災害時、自宅での生活が困難になった場合の生活の場として、練馬区では区立の小中学校99校を避難拠点(避難所+防災拠点)として指定しています。特に住所や学区による指定は行なっていないので、安全に行くことのできる避難拠点へ避難してください。

なお、避難のために自宅を離れる場合は、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉め、管理組合等に連絡先を残して行きましょう。



防災対策は万全ですか？

万一の場合の備えはできていますか。

以下のチェックリストは防災上基本的に必要とされるものを例示しています。

各家庭や管理組合、自治会等で検討してみましょう。

各家庭での対策

室内の安全対策	
☐ 家具や大型家電等の転倒・移動・落下防止	☐ 家具の配置(家具の前で就寝しない等)
☐ 開き戸やガラス戸の開放防止	☐ ガラスの飛散防止
☐ 寝室に懐中電灯、スリッパ、靴等の用意	☐ 消火器の用意、使用方法の確認
☐ 住宅用火災警報器の設置	☐ 避難路の確保(玄関・ベランダ等の整理)
物資の備蓄等	
☐ 食糧や飲料水の備蓄(1週間分程度)	☐ 常備薬や救急セットの用意
☐ ウェットティッシュ等の衛生用品の用意	☐ 簡易トイレ等の備え
☐ 懐中電灯やランタン等の停電への備え	☐ カセットコンロや固形燃料等の備え
☐ 携帯ラジオや携帯電話充電器等の情報対策	☐ 生活用水の確保、風呂水のくみ置き等
☐ おむつ・粉ミルク・アレルギー対応食等の備え	☐ 非常用持出袋(リュックサック等)の用意
その他	
☐ 災害時の連絡方法や避難等の家族での確認	☐ 災害用伝言ダイヤルの使い方の確認
☐ 避難場所や避難拠点の確認	☐ ガスのマイコンメーターの復帰方法の確認

管理組合・自治会・防災組織での対策

建物の安全対策	
☐ 建物の耐震強度の確保(耐震診断・補強)	☐ 防災設備の整備 (消火器・スプリンクラー・火災報知器等)
☐ エレベーターの震災対策(保守復旧対策等)	
物資の備蓄等	
☐ 食糧や飲料水の備え(受水槽の利用等)	☐ 担架やバール等の救助・避難用具の備え
☐ 救急医薬品の備え	☐ 携帯ラジオや掲示板等の情報の受・発信のための備え
災害対応体制その他	
☐ 災害時の活動体制の整備	☐ 震災時活動マニュアル等の作成
☐ 災害対策本部、救護所等の活動場所の確保	☐ ごみ集積場所や仮設トイレの設置場所の確保