



マンション防災 ガイドブック



家具類の転倒防止



水・食料のストック



トイレの備え

マンション防災で大切な

避難拠点へ行かないための準備

大きな災害が起きた場合、
耐震基準を満たしたマンションでは、被害が軽微であれば在宅避難が基本となります。
在宅避難を継続するためには、各家庭とマンション全体での備えが必要です。



＞ 在宅避難を可能にする！ ＜

災害への備えは できていますか？

詳しくは
中面チェック／

- | | |
|--|-------|
| ☐ 室内の備え(家具の配置や転倒防止対策、避難経路の確保)ができている | → P04 |
| ☐ 感震ブレーカー等による備えがある | → P04 |
| ☐ 1週間分の水と食料品など、必需品を準備している | → P05 |
| ☐ 携帯トイレ・簡易トイレの備えがある | → P05 |
| ☐ 消火器や消火栓等の位置、初期消火方法を確認している | → P09 |

目次

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| 01 マンション特有の被害 1 | 03 地震が起きたら(各居住者で行うこと) 9 |
| 給排水設備の損傷 1 | |
| 停電の影響 1 | |
| 揺れによる被害 2 | 04 地震のあと(居住者全員で行うこと) 10 |
| 浸水による被害 2 | |
| 02 マンションでの在宅避難 3 | 05 台風・豪雨災害にも備える 12 |
| 在宅避難のメリット 3 | |
| 家庭の備え 4 | 06 災害時の情報発信 13 |
| 管理組合の備え 6 | |

01 マンション特有の被害



マンションは一般的に倒壊する可能性が低い一方、一戸建てにはない特有の災害リスクがあります。

◆ 給排水設備の損傷

大地震発生時は水を流さないでください。

1 トイレが使用できなくなる

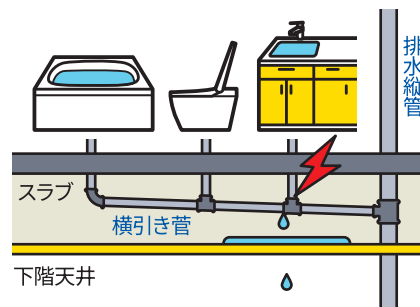
大きい地震の発生により、排水の設備に損傷があるとトイレは使えません。

安全が確認できるまでは使用を控えましょう。



2 水漏れの発生

大きな地震では、マンションの排水設備である横引き管が損傷し、下の階へ水漏れが発生する可能性があります。



◆ 停電の影響

1 エレベーターの停止

大きな揺れが発生すると、停電などにより多くのエレベーターは停止します。

日常生活や避難の際に大きな影響があります。



2 給水ポンプの停止

停電で給水ポンプが停止することで、断水する可能性があります。生活に必要な水の運搬が必要になります。



3 共用設備が使えなくなる

停電すると照明、機械式駐車場、入口のオートロックなど共用設備が使えなくなり、生活に影響が出ます。



⚠ 揺れによる被害

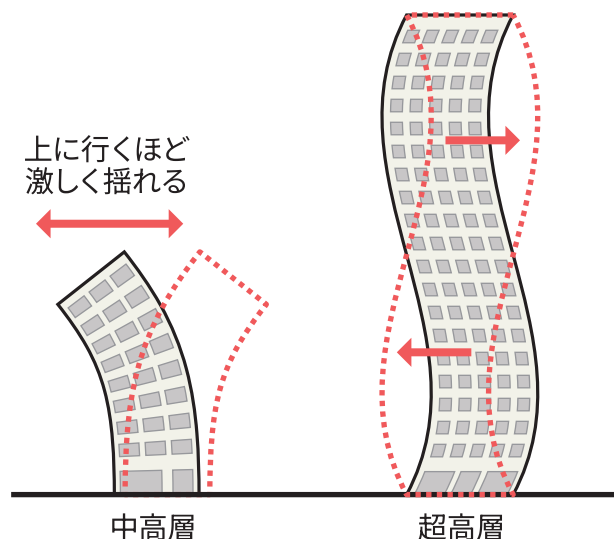
全体でゆらゆら揺れる

1 長周期地震動の発生

長周期地震動とは、大きな地震の際に生じる周期（揺れが1往復するのにかかる時間）の長いゆっくりとした揺れのことです。

震源から数百km離れたところでも、高層ビルを長時間にわたって大きく揺らします。

家具が転倒したり、エレベーターが停止するなどの恐れがあります。



2 家具類の転倒・落下・移動

家具類や電気製品等が転倒、落下、移動したり、食器棚から中身が飛び出したりする恐れがあります。また、それによって食器などが割れて足元に破片が飛び散り、ケガをすることにもつながります。



⚠ 浸水による被害

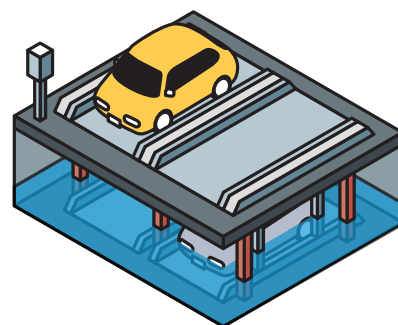
1 建物全体が機能しなくなる

電気室や受水槽室などは一般的にマンションの低層階に設けられることが少なくありません。マンションで浸水被害が発生すると、これらの設備が水没する恐れがあります。



2 機械式駐車場などの浸水

地下駐車場やピット式機械式駐車場へ雨水が流れ込むと駐車してある車が水没する恐れがあります。



02 マンションでの在宅避難



マンション特有の被害を知り、在宅避難を考えましょう。

ハード面・ソフト面の備えをすることで住み慣れた自宅での避難生活を送ることができ、避難拠点の混雑緩和にもなります。

「防災の手引」もあわせてご覧ください



＼ マンション特有の被害とは ／

- ☒ エレベーターが停止すると、階段で行き来することになり、高層階の場合は大きな負担になる。
- ☒ 排水管が壊れている状態でトイレを使うと下階に影響が出ることもある。
- ☒ 停電により水が出ないこともある。



在宅避難のメリット

被災後に自宅で避難生活を送る在宅避難。どのようなメリットがあるのでしょうか。

1 住み慣れた環境で過ごし続けられる

多くの方と一緒に生活をする避難拠点では、心身に大きなストレスがかかる可能性があります。住み慣れた自宅で避難生活を送れば、こうしたリスクを避けられます。



2 感染症にかかるリスクを減らせる

多くの方との生活に比べ、感染症のリスクが低くなります。

3 プライバシーを守って生活を続けられる

プライバシーを守って生活を続けられる点でも、在宅避難は効果的です。



家庭の備え

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。

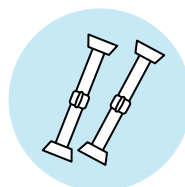
1 家の中の安全対策

● 家具類の転倒・移動防止

タンスなどの家具類は縁の硬い部分に固定し転倒防止対策をしましょう。



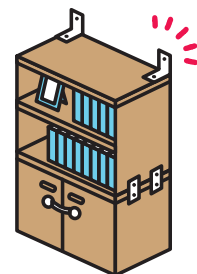
L型金具



つっぱり棒

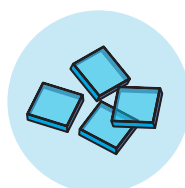


ヒートンと針金

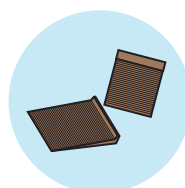


● 冷蔵庫などの 家電の転倒・移動防止

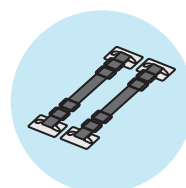
ベルトでの固定、滑り止めシートを敷くなどの転倒防止対策をしましょう。



滑り止めシート



ストッパー



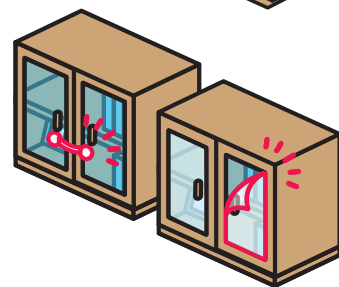
ベルト



● 食器類や本の落下防止

観音開きの扉には、扉をロックする道具を取り付けましょう。

本棚は落下抑制テープなどで、本が飛び出さないようにしておきましょう。



● ガラスの飛散防止

ガラス飛散防止フィルムを全面に貼るか、養生テープを貼りましょう。

養生テープはガラスが大きな塊となってくるのを防ぐため、サッシの部分まで貼りましょう。



防災用品をあっせんしています

パンフレットはこちらからダウンロードできます。

パソコン・スマホで検索 ▼

練馬区 防災用品

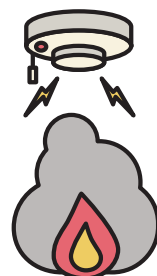


2 火災を防ぐ

地震による火災を防ぐために、感震ブレーカーの設置や火災報知器の点検をしておきましょう。火災報知器の設置は、すべての住宅に義務付けられていますが正常に作動しないと意味がありません。マンションの管理組合が行う消防点検は必ず協力しましょう。

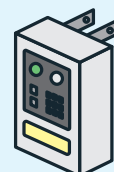
また、初期消火のために消火設備の位置や使い方を確認しておきましょう。

詳しくは **P9** →



地震の際の電気火災を防ぐ「感震ブレーカー」

地震火災の出火原因の6割以上を占める電気火災。感震ブレーカーは、地震の大きな揺れを感知して、電気を自動的に遮断するので、地震時の電気火災を防止するのに有効です。



3 可能な限り1週間分の備蓄を

水の備え

- 飲料水は1人1日3ℓが目安です。
- 消費期限を確かめながら備蓄しましょう。
- 生活用水の確保として、風呂の残り湯のくみ置きも有効です。



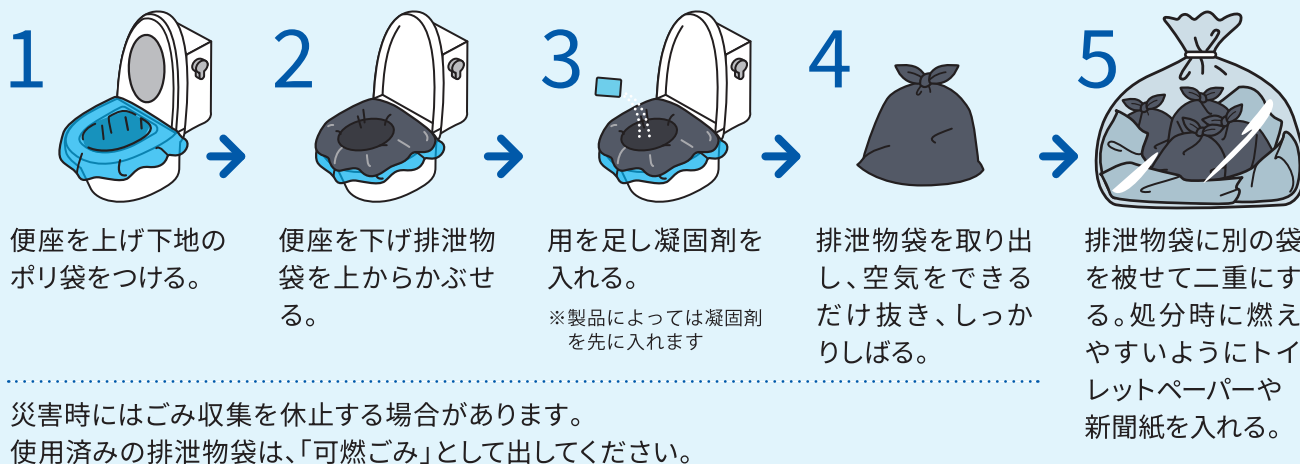
食料の備え

- 長期保存でき、すぐ食べられる、缶詰やレトルト食品など非常食だけでなく、米や高野豆腐などの乾物や冷蔵庫の食品など普段食べているものを多めに買って使いながら備えるようにしましょう。(ローリングストック)
- 乳幼児には、育児用ミルク(普段から食べなれている液体ミルクやスティックタイプの粉ミルクなど)やベビーフードを紙コップやスプーンと共に備蓄しましょう。
- 食物アレルギーや慢性疾患で特別な食事が必要な人は、病状に合わせて備え、非常用の持ち出しも検討しておきましょう。



トイレの備え

- 簡易トイレは1人1日5回分が目安です。自宅のトイレの便器に取り付けて使う袋タイプがおすすめです。



衛生用品

- トイレットペーパー、ウェットティッシュ、ドライシャンプー、口腔ケア用品、石けん、消毒用アルコールなども用意しましょう。また、生理用品やおりものシート也多めに備えましょう。

備蓄物資がなくなったら避難拠点に取りに行こう！

大規模な災害の場合、通常の物流が回復するまでには時間がかかり、食料や飲料水は支援物資に頼ることになります。練馬区では、避難拠点98か所の防災備蓄倉庫と区内にある集中備蓄倉庫に、食料・飲料水などを備蓄しています。





管理組合の備え

住民一人ひとりが「防災意識を持つ」ために、「日頃から準備しておくこと」が重要です。

1 避難、救出、救護用の資器材の用意

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。



2 防災倉庫の設置、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。



／ 備蓄物資・資器材の例 ／

- | | |
|---------|---------|
| ● 水 | ● 食料 |
| ● 携帯トイレ | ● ラジオ |
| ● 毛布 | ● 発電機 |
| ● 懐中電灯 | ● ヘルメット |
| ● 担架 | ● 消毒薬 |
| ● 包帯 | ● バール |
| ● ジャッキ | ● 工具セット |
| | など |

3 エレベーターの停止対策

エレベーターに閉じ込められた時のために、備蓄品を収納する非常用ボックスを設置することも有効です。非常用ボックスは簡易トイレとして使用できるものもあります。



4 災害時行動マニュアルの作成

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などの協力体制、また施設利用のルールなどについて検討し、まとめておくことが大切です。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。



施設利用のルール作りの一例

🗑️ ごみ出しのルール作り

災害時、区によるごみ回収がすぐには行われないう可能性があります。普段どおりにごみを出すと、マンションの集積場はごみであふれてしまいます。

- 災害によって壊れた家具や食器、ガラス製品、家電製品などの災害ごみは、区からの回収指示があるまで、出さないようにする。
- 回収が再開されるまでごみは自室管理が基本ということをマンション全体で共有する。

🚰 トイレや水道利用のルール作り

排水管が破損している状態で排水してしまうと、汚水がマンション内に流出してしまいます。

- 管理会社による排水管の点検が終わるまでは排水しない。
- 水道が受水槽方式の建物では、断水時に通常通りに水を使用すると、受水槽内の水がすぐになくなり、水が出なくなります。
- マンション全体で公平に水を使えるよう、節水の周知徹底をしましょう。

賃貸マンションオーナー・居住者の方へ

- 管理会社やオーナーを中心に災害時の安否確認や助け合いのため、まずは連絡体制を整えましょう。
- 災害時には日頃からのかかわりが欠かせません。住居者同士で声をかけあえるようにしましょう。また、周辺の町会・自治会の活動にも参加してみましょう。
- 東京都は、賃貸マンションも含め「東京とどまるマンション普及促進事業」を実施しています。登録して、補助を活用しましょう。 [詳しくは P8 →](#)
- また「賃貸マンション向け防災アドバイザー派遣」の制度もあります。まずは、専門家のアドバイスを受けてみませんか？ [詳しくは P8 →](#)

5 居住者に対する防災の啓発

防災への意識や知識を高めるため、居住者を対象に防災講演会や座談会等を実施し、防災について学ぶ機会をつくりましょう。また、安否確認ボードの掲示など実際に体験する機会を設けることも効果的です。



練馬区立 防災学習センターのご案内

防災学習センターは、防災展示室の見学や講話、体験などを通じて、防災の知識や技術を学ぶことができる「ねりま防災カレッジ事業」の中心拠点です。

● 中高層住宅向け防災講習会

ねりま防災カレッジ中高層住宅向け防災講習会を実施しています。中高層住宅にお住まいの方や管理人の方など、中高層住宅ならではの防災対策を学びます。募集については、区報などでお知らせします。



● 防災学習コースメニュー

防災講話や防災体験を組み合わせて学びます。VRを利用した地震体験もできます。ぜひマンション住民の方々に集まってください。

● 出前防災講座

地域に出向いて防災講話や防災体験を行います。



練馬区立防災学習センター

練馬区光が丘6丁目4番1号 TEL:03-5997-6471

開館時間:午前10時～午後6時

月曜日休館 ※月曜が祝休日の時はその翌平日

講習について詳しくはホームページで

パソコン・スマホで検索 ▼

練馬区 ねりま防災カレッジ



6 マンション防災会を作る

防災会（区民防災組織）とは？

防災会は、消火・救出・救護などの活動により、地域を守ることを目的とする組織です。マンションの場合には、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。



練馬区では防災会を支援しています

練馬区では、防災会に対し、防災資器材の貸与や、訓練の支援、資器材の充実を図るための訓練等助成金の支給を行っています。

7 支援制度の紹介

練馬区

中高層マンションにおける在宅避難が可能となるよう非常時に用いる給水設備やマンホールトイレの整備費用等を助成しています。

対象

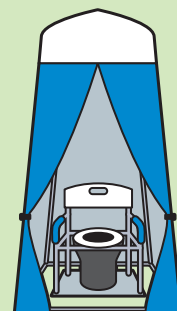
区内の3階建て以上の分譲マンションの管理組合または賃貸マンションの所有者

条件

- (1) 区民防災組織を結成している、または「東京とどまるマンション」に登録していること。
- (2) (分譲マンションの場合)
マンションの集会において決議を得ていること。
- (3) 災害対応マニュアルを作成していること。
- (4) 定期的に防災訓練を実施していること。
- (5) 耐震性を有していること。

助成率・助成金額

	助 成 率	上限金額
工事費助成	助成率 3/4	上限額 150 万円
資器材貸与	助成率 10/10	上限額 50 万円



詳しい要件はこちらから
ご確認ください ▶



東京都

東京都「東京とどまるマンション」に登録して、補助をご活用ください。

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。

パソコン・スマホで検索 ▼

東京とどまるマンション 🔍



東京都「賃貸マンション向け防災アドバイザー派遣」

都内に所在する賃貸マンション1棟につき1回まで無料でご利用いただけます。

パソコン・スマホで検索 ▼

賃貸マンション向け防災アドバイザー 🔍



03 地震が起きたら（各居住者で行うこと）



！ エレベーターが止まったら

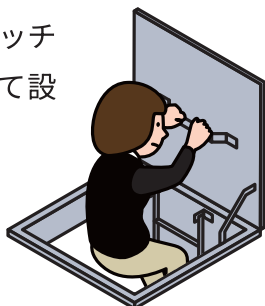
大きな揺れを感じたら、行き先階のボタンを全て押し、停止したらすぐに降りましょう。閉じ込められた場合、「非常電話」のボタンを押し続けましょう。



！ 玄関から避難できない、非常階段が使えなかったら

●避難はしごで避難

マンションからの避難はしごは、ベランダの床にある避難ハッチからの緊急の脱出経路として設置されています。同じフロアのどこにあるか事前に確認をしておきましょう。



●パーティションから避難

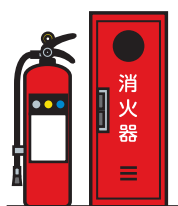
「非常時は、ここを破って隣戸に避難できます」という表示がある側のパーティションを壊して、通り抜けましょう。パーティションの前に物を置かないようにしましょう。



！ 火災が発生したら

一戸でも火災やガス漏れが発生すると、マンション全体で住めなくなる可能性もあります。火災が起こったときに備え、日頃から消火器や消火栓の位置を確認しておきましょう。

マンションの消防設備の一例



消火器



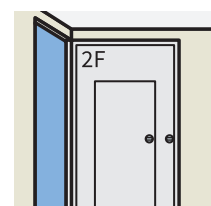
屋内消火栓



スプリンクラー



自動火災報知装置



防火戸



大地震の際に屋内消火栓、スプリンクラー、自動火災報知装置、防火戸などの設備が作動しない場合があります。

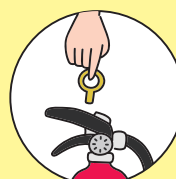


初期消火の際に 消火器が有効です

消火器は、見えるところに置きましょう。

消火器の操作方法

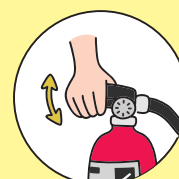
いざという時に備えて、確認しておきましょう



1 安全栓を引き抜く



2 ホースを火に向ける



3 レバーを強く握りしめる

04 地震のあと（居住者全員で行うこと）



大きな地震が起こると、多数の被害が発生する都市部では、公的機関による救助活動がすぐに行われない可能性があります。

マンション内の居住者で災害対策本部を組織して、安否確認や閉じ込められた人の救助を行います。

1 被害の把握

居住者の安否確認、救出救護

居住者の安否情報やけが人の有無などの情報を取りまとめます。

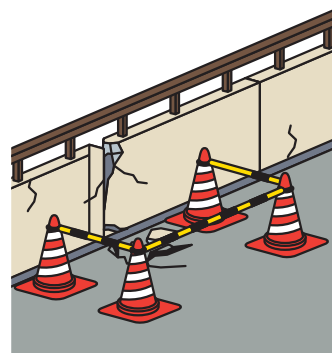
- けが人の場合、必要に応じて救助および応急手当を行います。
重傷者はすぐに消防署や警察等の公共機関へ支援を要請します。
- 部屋に閉じ込められている場合、協力して救助します。
- 配慮が必要な人がいることを把握している住戸は、玄関ドアを叩くなどの呼びかけを行い安全な場所へ誘導します。



建物の安全確認

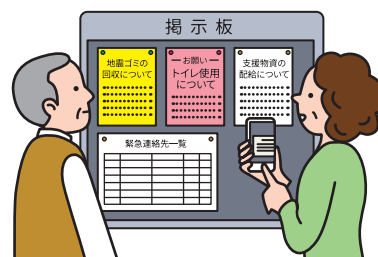
火災や建物被害の状況を確認します。

- 火災の場合、マンションの消火設備を使用して初期消火を行います。
天井に届くまで燃え広がった時は危険なので避難してください。
- 安全に関わる被害を発見した場合は立ち入り禁止の表示を行います。
- ライフラインは、建物の各種設備を管理・点検している会社などに確認をとり、安全に使えるか確認します。



2 情報収集と周知

災害対策本部では、居住者の安否情報、建物の被害情報の取りまとめのほか、自治体からの情報や、テレビ・ラジオ等の災害情報を収集します。トイレや水道の使用等について指示を出します。ライフライン復旧状況のような生活にかかわる情報は、掲示板に貼りだして居住者に伝えます。特に重要なお知らせは集合ポストに配布しましょう。



3 被災したマンションで暮らす

互いに助け合う体制を作るとともに、居住者が守るべき生活上のルールを定めておく必要があります。

防犯パトロール

マンションの防音性の高さによっては、住民が周囲の異変に気付けない場合もあるため、定期的な見回りで不審者の侵入を防ぎましょう。



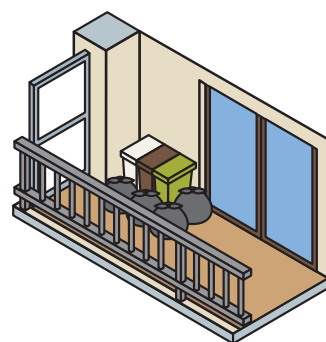
安否確認

自宅で過ごしている被災者は、周囲との交流が減り孤立しがちです。定期的に安否確認を行う体制を作りましょう。



ごみの対応

災害発生から数日が経過すると、各家庭のごみの処理が問題になってきます。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。



必要物資を避難拠点に取りに行く

大規模な災害の場合、物流の回復には時間がかかります。物資が不足する場合は、避難拠点に取りに行く必要があります。



防災地図・避難拠点一覧

大地震のとき、地域活動の拠点・避難所となるのが避難拠点です。詳しくはホームページでご確認ください。

パソコン・スマホで検索 ▼

練馬区 防災地図



05 台風・豪雨災害にも備える



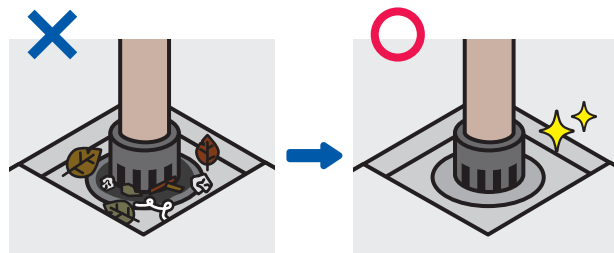
近年、頻発する集中豪雨による都市型水害は、マンション居住者にも深刻な影響をもたらしています。短時間で浸水・冠水する状況に対応するため、マンションにおける防災対策の見直しは急務です。



居住者の備え

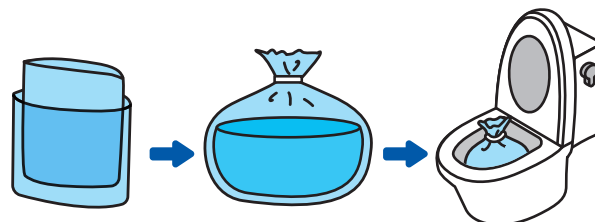
ベランダの排水桝清掃

排水桝に落ち葉や土が入り込んで詰まると、雨水があふれてしまいます。ベランダの排水桝周囲に汚れやごみが溜まっていないか確認し、溜まっていたら清掃しましょう。



排水管・トイレの逆流に備える

大雨が降り、下水道管があふれた状態となると下水が逆流してトイレや風呂場から汚水が吹き出ることがあります。ゴコゴコと音が聞こえたり、悪臭がしていたりするときは、汚水が逆流する可能性があります。不安を感じた時は、ゴミ袋で作ることができる「水のう」で逆流を防ぎましょう。「水のう」は土のうや止水板と同様に浸水対策にも活用できます。



水のう

45リットル程度の袋を
2枚重ねにして水を入れる

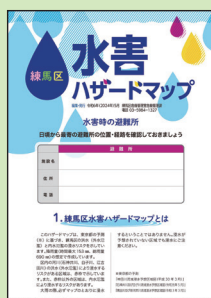
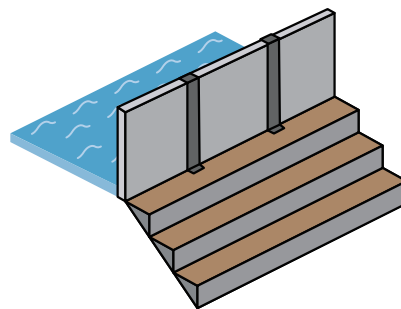
便器の中に入
れる



管理組合の備え

止水板などを準備する

建物への水の侵入により、停電することがあり、エレベーターや水道などマンションのライフラインが停止してしまいます。また、カビの発生や、鉄筋の錆の原因になり、構造物の強度低下につながります。地下駐車場やエントランスなど、水が侵入するリスクがある場所には、止水板を取り付けましょう。



「ハザードマップ」で必要な情報を確認して、
万が一に備えましょう

ハザードマップには、大雨の際の浸水予想や土砂災害警戒区域、避難所が示されています。ご自宅の水害リスクを確認し、水害に備えましょう。WEBでも詳細を確認できます。

パソコン・スマホで検索 ▼

練馬区 ハザードマップ



06 災害時の情報発信



災害から身を守るためには、災害情報をいち早く手に入れることが重要です。
区では、災害発生時にさまざまな情報伝達手段を用いて情報発信を行います。

区公式ホームページ

<https://www.city.nerima.tokyo.jp>



被害状況や交通状況、ライフライン関係情報など、各種災害情報を「ねりま災害ポータル」ページに掲載します。
また、大規模な災害が発生した時には、災害用ホームページに切り替え、アクセスが集中した場合でも確実に情報を発信します。



ねりま災害ポータル

区のホームページが使えない場合

災害の発生で情報発信ができない場合、前橋市が被害状況などを代行発信します。
・群馬県前橋市との代行発信…………… <https://www.city.maebashi.gunma.jp/>



区公式 X (旧Twitter) ・ 区公式LINE

災害時の情報伝達手段の一つとして、X (旧Twitter) の即時性や拡散性／ LINE のプッシュ型配信といった特性を活かして情報を発信します。



区公式 X (旧 Twitter)

https://x.com/nerima_tokyo



区公式 LINE

<https://page.line.me/628pixsp?openQrModel:true>



緊急速報メール

区内にいる方の携帯電話、スマートフォンに、避難指示などの災害・避難情報を発信します(事前登録不要)。

臨時災害放送局

大規模災害発生時に、臨時に開局することができるFM放送(77.1MHz)です。
被害者支援情報など必要な情報を発信します。

✉ ねりま情報メールに登録しましょう

登録した方に電子メールで、避難指示などの災害・避難情報を配信します。
平常時には、防災気象情報や安全・安心情報などを配信しています。
登録は、nerima@entry.mail-dpt.jp に空メールを送信し、返信メールの手順に従い登録してください。
二次元バーコードを携帯電話・スマートフォンで読み取って、登録することもできます。



防災関係機関一覧

名称（所在地）		電 話
練馬区役所	豊玉北 6-12-1	☎ 03-3993-1111
練馬区役所（夜間・休日）	//	☎ 03-3993-1101
練馬警察署	豊玉北 5-2-7	☎ 03-3994-0110
光が丘警察署	光が丘 2-9-8	☎ 03-5998-0110
石神井警察署	石神井町 6-17-26	☎ 03-3904-0110
練馬消防署	豊玉北 5-1-8	☎ 03-3994-0119
光が丘消防署	光が丘 2-9-1	☎ 03-5997-0119
石神井消防署	下石神井 5-16-8	☎ 03-3995-0119
東京電力パワーグリッド（株）コンタクトセンター		☎ 0120-995-007
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	☎ 03-5987-5330
東京都下水道局練馬出張所	豊玉北 4-15-1	☎ 03-5999-5650

災害用伝言ダイヤルの使い方

災害が発生して、被災地への電話がかかりにくい状態となった時のための安否確認サービスです。

伝言の録音方法 ▶ **1 7 1** にダイヤル ▶ 録音の場合 **1** ▶ (XXXX) XXXX-XXXXXX
ガイダンスが流れます 固定電話の場合は市外局番からブッシュ

伝言の再生方法 ▶ **1 7 1** にダイヤル ▶ 再生の場合 **2** ▶ (XXXX) XXXX-XXXXXX
ガイダンスが流れます 固定電話の場合は市外局番からブッシュ

パソコン・スマホで
安否を確認

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。



防災全般に
ついては
こちら →



防犯・防火に
ついては
こちら →



令和7年（2025年）7月発行

発行 練馬区危機管理室区民防災課
〒176-8501 練馬区豊玉北 6-12-1
TEL.03-3993-1111（代）