表紙

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

せたがや区

ページ1

はじめに

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、約１６万８千人÷避難所数、９６か所イコール避難所１か所あたりの避難者数、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紹介しています。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。

なお、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。

ページ２

目次

はじめに、1ページへ

1、首都直下型地震発生！その時世田谷区は？　３ページへ

2、防災は「自助」「共助」が大切！　4ページへ

3、地震発生！まずどう動く？　5ページへ

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ページへ

マンション住民に在宅避難がおすすめな理由、6ページへ

4、ここに注意!!マンションに潜む危険！　7～8ページへ

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ページへ

水道が使えない！　10ページへ

ピンチ２、家具が転倒した！　11ページへ

ピンチ3、火災が発生した！　12ページへ

ピンチ4、トイレの水が使えない！　13ページへ

ピンチ5、エレベーターが止まった！閉じ込められた！　14ページへ

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ページへ

7、行政からのお知らせ、16ページへ

8、災害時の情報収集リスト、17ページへ

9、安否確認カードって？　18ページへ

ページ３

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、震度７が0.1%、６強が68.9％、６弱が31％

気象条件 、冬の夕方18時・風速８ｍ/秒

世田谷区地域防災計画より

●世⽥⾕区の想定する地震と条件

人的被害

死者645人、負傷者7132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%、下水道管きょ被害率5.6 %、ガス供給停止率14.4 %、４日～１週間後の避難所避難者数168224人、閉じ込めにつながり得るエレベーター停止台数1267台

※世田谷区地域防災計画より

●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

※「首都直下地震による東京の被害想定」より

ライフラインの復旧には時間がかかるため、⽔や携帯トイレなどの備えは必須です。

ページ４

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。日ごろからあいさつを交わしたり、居住者どうし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

自助、自分や家族の命は自分たちが守る

共助、地域や近隣住民が互いに協力し助け合う

こうじょ、行政機関による救出救助等

ページ５

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

地震発生後、まずは身の安全を確保しましょう。

地震直後の行動は、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、看板などの落下ぶつに注意しましょう。

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、ガスの元栓を締めましょう。

必要に応じて、いっとき集合所や広域避難場所に避難しましょう。

いっとき集合所

危険回避のために一時的に集合して様子をみる、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。

広域避難場所

火災の延焼などにより自宅、いっとき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たら、次の行動に移りましょう。

ページ６

自宅の安全確認後、状況に応じて避難方法を考えましょう。

自宅が安全である場合、在宅避難

被災していない家族、親族、知人へ連絡が取れる場合、縁故避難

自身で被災していない宿泊施設を確保できる場合、自主避難

火災や倒壊によって自宅で過ごすことができない場合、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。

●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？

●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。

・防災倉庫やロビー等の共用スペースを活用できる。

・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。

ページ7

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ページへ

水道が使えない！　10ページへ

ピンチ２、家具が転倒した！　11ページへ

ページ8

ピンチ３、火災が発生した！　12ページへ

ピンチ４、トイレの水が使えない！　13ページへ

ピンチ5、エレベーターが止まった！閉じ込められた！　14ページへ

ページ9

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、常温で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などを、普段より多めに備蓄する「ローリングストック」がオススメです。

ページ10

水道が使えない！

水の備蓄があると安心！１人1日3リットル程度が目安。

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。

詳しくは、東京都水道局ホームページをチェック！

その他の対応法2

災害時きゅうすい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箇所の災害時きゅうすいステーションを整備し、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。

ページ11

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を。

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。1、2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、つっぱり棒、扉開放防止器具、連結金具、ストッパー式等の取り付けなど。

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！

ページ12

ピンチ３、火災が発生した！

すぐに消火することで解決！

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！

●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。

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ご利用ください！

●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。

ページ13

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。トイレットペーパーも中に入れましょう。

4、密閉できる容器で収集まで保管する。

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ります。マンション内できちんと話し合っておきましょう。

ページ14

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！

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。

ページ15

６、今日からスタート！マンション居住者での仲間づくり

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あえる仲間がいます。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、マンション居住者が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の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。日頃から町会や自治会など周辺地域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、発電機、携帯トイレ、家具転倒防止器具などの防災資機材の整備助成などを行っています。

ページ16

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。

・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。携帯トイレやポータブル蓄電池もあります。

・火事に備えたい。→感震ブレーカーのあっせん、消火器・住宅用火災警報器のあっせん

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。また、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も行っています。

・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だい地震で倒壊しないように、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などの耐震化を進めるための支援を行います。なお、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、障害者とう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。

ページ17

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

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。

　専用電話：防災無線電話応答サービス、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

事前登録が必要ですが、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

事前登録が必要ですが、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

事前登録が必要ですが、災害情報をプッシュ通知で受信できます。

ページ18

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。

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。

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ります。

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きましょう。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ましょう。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ましょう。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」の向上を図りましょう！

裏表紙

災害時安否確認カード

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、2383番

令和7年6月発行

編集：合同会社まちとこ

イラスト：オオノマサフミ