

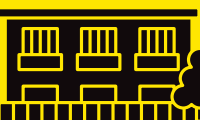
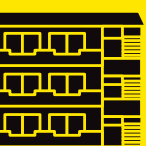
集合住宅

防災

ガイドブック



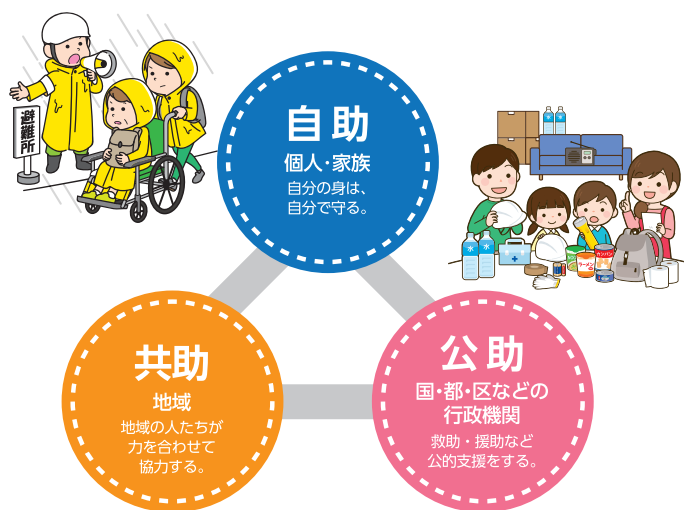
江東区



はじめに

このガイドブックは、江東区の集合住宅(マンション・アパート・団地等)についての防災対策をまとめています。区内では、高層マンションが増加している一方、建築年数の経過した集合住宅も多く、各特性に応じた防災対策が必要です。

防災対策を考える基本的な考え方として、各家庭で備える「自助」、集合住宅管理者や居住者同士が連携して行う「共助」が特に重要です。このガイドブックをお読みいただき、集合住宅の防災対策を見直していただく参考になれば幸いです。



もくじ

集合住宅で起こる地震被害	3
各家庭の防災対策 (自助)	4
地震が発生してからの行動	5
集合住宅管理者・居住者同士の防災対策 (共助)	6～7
集合住宅に関する防災対策支援事業	8

防災情報

- **江東区防災ホームページ**
【アドレス】 <https://www.city.koto.lg.jp/bosai/index.html>
- **こうとう安全安心メール**
区の防災・防犯に関する情報を受信することができます。
【登録用空メール送信先】 anshin.koto-city@raidan.ktaiwork.jp
- **江東区公式 X** 災害時には緊急情報を発信します。
【江東区防災関連情報】 [@koto_bosai](https://twitter.com/koto_bosai)
- **江東区防災ポータルサイト**
発災時だけでなく、平常時も公共交通機関、ライフラインの障害状況などを確認できます。
- **江東区防災アプリ**
江東区防災ポータルサイトと連携し、様々な防災情報を確認できます。
(右記QRコードよりダウンロードできます)



こうとう
安全安心メール



江東区防災
ポータルサイト



iPhone 端末



Android 端末

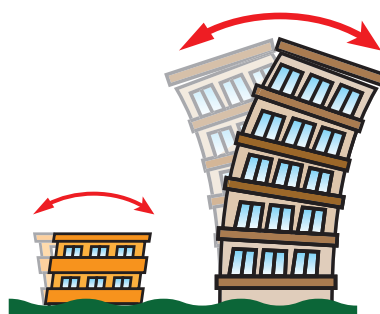


集合住宅で起こる地震被害

高層階による揺れの増幅

高層階は、地面よりも震度0.5～1程度揺れが大きくなりやすいため、低層階や戸建住宅に比べて家具類の散乱によるけがや被害が多い傾向にあります。

また、超高層マンションは、長周期地震動によって更に揺れが増幅する可能性があります。



長周期地震動とは

高層マンションなどで周期が長いゆっくりとした大きな揺れ(地震動)が発生すること。

エレベーターの停止



地震発生後、一旦停止したエレベーターを復旧するには、安全面の関係からエレベーター保守会社の点検が必要となります。エレベーター移動が制限される期間は、食料や水などの物資を運んだり、移動したりするために、非常階段を利用することになります。

都心南部直下地震による被害想定で、閉じ込めにつながりうるエレベーター台数

江東区内：1,304 台

給水・排水設備の破損



停電による断水や排水管の破損による排水の漏れや逆流が発生し、トイレが使用できなくなる可能性があります。簡易・携帯トイレなどの備蓄も考えておく必要があります。

都心南部直下地震によるライフライン被害想定と復旧期間（江東区）

項 目	被害率	復旧日数(※)
電気【停電率】	38.6%	4 日
電話【不通率】	7.3%	4 日
上水道【断水率】	52.4%	17 日
下水道【管きよ被害率】	6.6%	21 日
ガス【供給停止率】	100%	6 週間

(※) 東京都全体が復旧に要する日数



東京都被害想定ホームページ 



各家庭の防災対策（自助）

自宅で安全が確保できるなら、 我が家がいちばん！（在宅避難）

災害が起きても、自宅が安全であれば「在宅避難」が基本です。平常時から、在宅避難ができる防災対策を行っておきましょう。

①室内の安全確保

①家具類の対策

- ☐ 家具類の転倒・落下・移動防止対策を行う
- ☐ 観音開きの扉にはフックを付ける
- ☐ 寝ている場所に家具が倒れてこない配置にする

②ガラス対策

- ☐ 室内のガラスに飛散防止用フィルムを貼る
- ☐ ほうき、ちりとり、ガムテープを用意
- ☐ 枕元に底の厚い靴やスリッパを用意

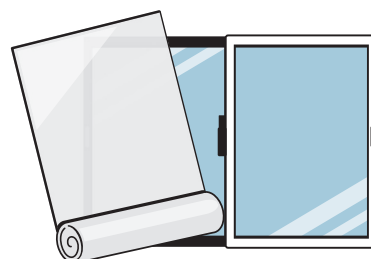
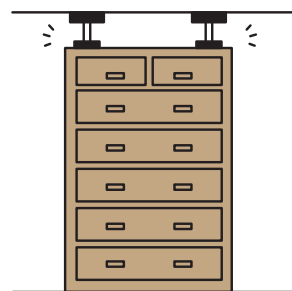
③火災対策

- ☐ 消火用具（消火器、エアゾール式消火具など）の設置
- ☐ 感震ブレーカー（*）の設置

*感震ブレーカーは、おおむね震度5強以上の大きな揺れを感じると、自動で電気のブレーカーを落とす器具で、停電復旧後の通電火災を防ぎます。なお、医療用機器等を設置している場合は、停電に対処できるようバッテリー等の備えが必要です。

④避難方法の確認ほか

- ☐ 室外への避難ルートと避難方法を確認
- ☐ 避難ハッチ、避難はしごの使用方法を確認



②物資の備蓄

①食料と水

家庭では最低でも3日分、できれば1週間分の食料と水（1人1日3ℓが目安）を、ローリングストック方式で備える。

②簡易トイレ・携帯トイレ

トイレが使用できなくなる事を想定し、簡易トイレや携帯トイレ（1人1日5回が目安）を備蓄する。



東京備蓄ナビ ▶



地震が発生してからの行動

① 住宅内で地震が発生したら

テーブル下に隠れ、窓や家具から離れて身を守りましょう。



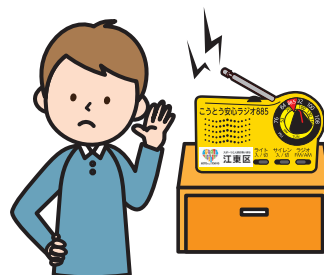
扉や窓を開けて避難口を確保しましょう。



揺れが収まったら火元を確認し、無理せず安全を優先して初期消火を行いましょう。



江東区防災ポータルサイト、江東区防災アプリ、TV、ラジオ等で情報確認しながら余震に備えましょう。



② エレベーター内で地震が発生したら

- 各階のボタンをすべて押し、停止した階で降りましょう。
- 閉じ込められた場合は非常用電話で救助を要請し、自力脱出は行わないようにしましょう。
- ドアが開いた際は足元を確認して降りましょう。



③ 共助による応急活動に協力しましょう

- 近隣住民と安否を確認し合い、救護活動に協力しましょう。
- 災害協力隊や管理人・管理組合に連絡を取り、指示を仰ぎましょう。

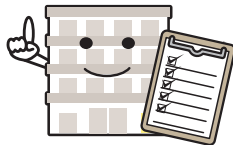
④ 避難所へ避難するときは

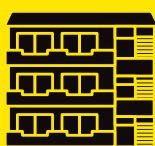
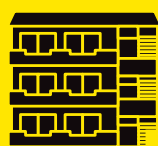
- 集合住宅管理者に避難先を伝えましょう。
- 空き巣による被害を防ぐため、ドアや窓を施錠し、貴重品を持参しましょう。
- ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落としましょう。



● 集合住宅管理者・居住者同士の防災対策(共助) ●

発災後に被害を最小限にとどめるためには、居住者同士が互いに助け合って活動する共助の体制が重要です。

考えておくこと	できる対策
地域コミュニティの維持 	日頃から地域行事に参加し、交流を深めて良好な関係を築きましょう。 ☐ 普段からの交流 ☐ 地域行事の開催・参加 ☐ 地域の町会・自治会への加入
耐震基準の確認	1981年以前の建物は耐震基準を満たしていない可能性があるため、助成制度を活用し耐震性を確保しましょう。 ☐ 耐震診断 ☐ 耐震補強 
防災設備の点検 	消火器や火災報知器などが正常に機能するよう、日頃から点検を徹底しましょう。 ☐ 日頃の保守点検 ☐ 定期的な作動・操作訓練
防災情報の共有 	公的機関の情報を収集し、住民に周知するとともに、発災時の情報提供場所を事前に決めておきましょう。 ☐ 江東区防災ポータルサイト、江東区防災アプリ、東京都等の広報紙・ホームページから情報収集及び周知 ☐ 近隣防災施設の周知徹底 ☐ 住宅内掲示板の活用
エレベーター対策	停止時の輸送力低下や閉じ込めに備えた対応策を講じておきましょう。 ☐ 保守管理体制の把握 ☐ 非常時の運用ルール作り、連絡網の整理
組織づくりの重要性	救助や物資配給のため、住宅単位で組織を作り、計画的に行動できる体制を整えましょう。 ☐ 管理会社への連絡手段の確立 ☐ 災害協力隊の設立 ☐ 防災計画の策定 ☐ 定期的な防災訓練の実施・参加



高価なものや大型の資機材など、各家庭で備蓄が難しい物資は住宅単位での備蓄を検討しましょう。

種 類	備 考	備蓄物資の一例
救出用工具の備蓄 	大型工具は共同備蓄を行いましょう。救出用工具の一部は区から貸与される場合があります。	☐ 救出用工具 ☐ 救急医薬品 ☐ リヤカー、担架、車いす ☐ 仮設トイレ ☐ 発電機
生活物資の備蓄 	家庭での備蓄を基本としつつ、住宅全体で予備を備えることも検討しましょう。受水槽が無事なら飲料水として利用可能です。	☐ 食料 ☐ 飲料水 ☐ 水を運ぶポリタンク、バケツ
エレベーター内の備蓄 	災害時に長時間閉じ込められた場合を想定し、防災キャビネットを設置しましょう。	☐ 携帯トイレ ☐ 食料 ☐ 飲料水 ☐ 懐中電灯、常夜灯 ☐ 笛など

災害協力隊の活動

災害協力隊は、町会・自治会や管理組合などの地域単位で結成されている自主防災組織で、区ではその活動に対してサポートを行っています。災害協力隊を設立されていない場合は、地域組織への加入または集合住宅全体での災害協力隊の設立を、ぜひご検討ください。

お問合せ 防災計画課地域防災係 TEL 3647-9587

平常時	災害時
いざという時に地域の防災力が最大限発揮できるような体制づくりを行います。 ・ 防災知識の普及 ・ 地域の災害危険箇所の把握 ・ 防災訓練の実施 ・ 避難器具などの設備点検 ・ 防災資機材の整備と点検 	その時々状況に応じて、地域の減災のために様々な対策を機動的に実施します。 ・ 情報の収集と住民への伝達 ・ 出火防止と初期消火 ・ 避難誘導 ・ 被災住民の救出、救護 ・ 給食、給水活動 ・ 避難所運営協力 

集合住宅に関する防災対策支援事業

江東区

事業名	事業内容	窓 口	連絡先
家庭用防災用品のあっせん	区内在住・在勤の方に、家庭用防災用品をあっせんしています。	【制度について】 防災計画課地域防災係 【用品の詳細、申込について】 東京都葛飾福祉工場	TEL 3647-9587 TEL 3608-3541
家庭用消火器のあっせん	区内在住の方に、家庭内で設置する消火器の購入・薬剤詰替をあっせんしています。	防災計画課地域防災係	TEL 3647-9587
家具転倒防止器具の取付け	〈対象世帯〉 ①65歳以上の高齢者のみの世帯 ②身体障害者手帳1級・2級、愛の手帳1度～3度の方がいる世帯（障害者のみの世帯または、同居の家族がおおむね65歳以上の世帯） 〈内容〉 家具転倒防止器具を3点まで無料で取付けます。 ※取付けは1世帯1回限り	【高齢者の方】 介護保険課在宅支援係 またはお住いの地域を担当する長寿サポートセンター 【身体障害者手帳をお持ちの方】 障害者支援課 身体障害相談係 【愛の手帳をお持ちの方】 障害者支援課 愛の手帳相談係	TEL 3647-4319 FAX 3647-9466 TEL 3647-4953 TEL 3647-4954 ※障害者支援課 FAX 3647-4910
建築物の耐震化助成事業	新耐震基準（昭和56年6月1日施行）以前に建築された戸建住宅、マンション等の耐震診断・耐震設計・耐震改修の費用の一部を助成するほか、耐震化アドバイザーの無料派遣を行っています。（木造住宅の場合は、対象や助成内容が異なります。）	安全都市づくり課安全都市づくり係	TEL 3647-9764

東京都

事業名	事業内容	窓 口	連絡先
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」に登録したマンションを対象に、防災備蓄資器材の購入費用の一部を補助します。	公益財団法人東京都防災・建築まちづくりセンター 東京とどまるマンション補助金受付事務局	TEL 5989-1547
マンション社会的機能向上支援事業	防災力向上や認知症対応に関する講習を受講したマンション管理士が、実践的なノウハウの習得や手続を支援するとともに、円滑な合意形成に向けたアドバイス等を行います。	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	TEL 5320-5004

集合住宅防災ガイドブック

令和7年4月 印刷物登録番号（6）89号

編集発行 江東区総務部危機管理室防災計画課 江東区東陽4-11-28 電話（3647）9111

印刷所 睦美マイクロ株式会社