

# 渋谷区

# マンション防災マニュアル



渋谷区危機管理対策部防災課

令和8年2月（第2版）

# 目 次

1	はじめに .....	2
2	マンション防災のポイント .....	3
	長く大きな揺れ（長周期地震動） エレベーター・ライフライン停止で高層難民に トイレは流さない	
3	平素からの準備 .....	4
	家具転倒防止 個人備蓄 避難先の確認 個人備蓄チェックリスト 家族会議の実施 初期消火	
4	マンション防災計画の作成 .....	8
5	防災組織の編成と訓練 .....	9
	防災組織とは 防災組織の立ち上げ 訓練・点検の実施	
6	地域との連携 .....	11
7	チェックリスト（地震災害用） .....	12
	主要電話番号 .....	13
	参考サイト .....	14

近年、通勤通学等の利便性、防犯上の安全性などの諸要因により、区内でもマンション居住者が増加する傾向にあります。

マンションは、上記のほかにもプライバシーの確保が容易なことや建物の耐震性・防火性が比較的高く、自宅に留まり生活を送る「在宅避難」が可能という大きな利点があります。しかし、一旦災害が発生し、電力や水道等のインフラが機能停止すると、エレベーターの停止などにより、上下階への移動困難や閉じ込めなど、思わぬトラブルや孤立に見舞われる場合があります。

このため、平素からの災害準備や、マンション近隣住民と共助態勢を確立しておくことが身を守る上で非常に重要なポイントとなります。

本マニュアルは、マンションに住む皆様が、災害対策として平素から準備すべき基本的事項を記載し、災害発生に備えることを目的に作成しました。一つ一つを実行することにより個人やコミュニティの防災力が高まるよう作成されています。

個々の準備を大前提として、住民、管理会社、管理人等を含めた組織による共助の体制を一刻も早く確立し、災害発生時に実施すべき事項を明確にすることが重要です。

マンション防災活動の指針として本冊を有効にご活用頂ければ幸いです。

## ● 長く、大きな揺れ（長周期地震動）

---

大地震時の揺れは、高層階ほど長く、大きくなる傾向があります。特に、「長周期地震動」という揺れの周期が長い波長を含む地震動が発生すると、震源地から離れていても、建物全体がゆっくりと、長く、大きく揺れることがあります。このような場合、大きな家具が倒れたり、動いたりしてけがや住居破壊の原因となることも想定されます。しっかりと家具の転倒防止対策を行いましょう。

## ● エレベーター・ライフライン停止で高層難民(※1)に

---

平成21年の建築基準法施行令改正に伴い、エレベーターの安全装置設置が義務化され、エレベーターが揺れを感知すると、自動的に運転を停止するようになっています。復旧には作業が伴うため、長期間を要す可能性があります。そのため、階層移動は階段を利用することとなり、高層難民が多く発生します。都が令和4年に公開した被害想定(※2)によると、区内の3割の地域で上水道の供給が停止するなど、十分な備蓄がされていないと在宅避難が困難になります。

(※1)エレベーターが使用できず、高層階に取り残され、食料や水、トイレ、医療などの支援が届きにくくなる状況

(※2)「首都直下地震等による東京の被害想定（都心南部直下地震被害想定）」

## ● トイレは流さない

---

揺れにより排水管が損傷している場合、上の階の住民がトイレを使用すると、下の階で汚水が逆流し、あふれるおそれがあります。

排水管の復旧が確認できるまではトイレは流さず、携帯トイレや簡易トイレを使用しましょう。下の階の住民は水のう等で下水の排水口をふさぎ、下水の流入を防止しましょう。

## 平素からの準備

災害時、命や財産を守るためには、まず自助努力が重要です。「自分の命は自分で守る」という意志をもって、一人一人が災害に備えて準備をしましょう。

また、マンションの管理者は、掲示板や会議などを利用して住民に自助の取り組みを啓発・推奨しましょう。各住民が災害に備えることにより、マンション全体の防災力を向上させることに繋がります。

### ● 家具の転倒防止

大きな地震が発生した場合、固定していない家具の多くが転倒・移動します。阪神・淡路大震災による死因の約8割が、建物の倒壊や家具等の下敷きになったことによる圧死・窒息死でした。

マンションでは、建物全体がゆっくりと、長く、大きく揺れることがあります（長周期地震動）、高層階になるにつれ、地上よりも揺れが大きくなる場合があります。

倒れたり移動したりする恐れがある家具は固定し、家具のガラス部分や窓ガラスにはガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。

渋谷区では、家具の転倒防止に関する助成を行っています。

#### 家具転倒防止金具等購入費用補助

家具の転倒防止のための金具（ポール・耐震ジェルなど）とガラス飛散防止フィルムの購入費用を1万円まで補助しています。



区ポータル

#### 家具転倒防止金具無料取り付け

高齢者のみの世帯や障がい者がいる世帯（一部）を対象に家具転倒防止金具の無料取り付けを行っています。



区ポータル

## ● 個人備蓄

---

耐震基準を満たしたマンション等は、倒壊の危険性が低く、被害が軽微であれば**在宅避難**が可能です。

高層階に住んでいる場合、エレベーターが使用できず高層難民になる可能性があるため、右ページに掲載している「個人備蓄チェックリスト」を参考に、備蓄品をそろえましょう。備蓄品は最低でも3日分、可能であれば1週間分用意しましょう。

渋谷区では、防災用品のあっせんを行っています。マンション全体でとりまとめて購入することも可能です。詳しくは区ポータルまたは防災課で配布しているチラシを確認ください。



区ポータル

## ● 避難先の確認

---

マンションが安全な場合は「在宅避難」が基本です。しかし、火災などご自身に危険が及ぶ恐れがある場合には、速やかに「一時集合場所」や「避難場所」に避難しましょう。

その後、火災や倒壊などによって、マンションに住み続けることが難しくなった場合は、事前に確認した避難先に避難しましょう。

近年は親戚や友人の家に避難する「広域（分散）避難」が推奨されています。事前に避難できる先がないか連絡をとって確認をしておきましょう。それらが難しければ、近くの避難所（学校など）に避難します。

# 個人備蓄チェックリスト

災害時に備え、必要なものが家に揃っているか確認しましょう。また、★がついている物は特に重要です。必ず揃えましょう。



項目	☑	品名	備考
食事関係		★水	1人1日3ℓ×7日分
		★食料	3日～7日分
		皿・コップ	洗う必要がないもの
		スプーン・箸	洗う必要がないもの
		カセットコンロ	
衛生用品		★携帯トイレ	1人1日5回×7日分
		★洗口液	口内殺菌に有効
		歯ブラシ	
		トイレットペーパー	30日分以上
		マスク	30日分以上
		体温計	
		アルコールティッシュ	
生活用品		衣類	冬を基準に準備(防寒)
		スリッパ	足のケガ防止
		タオル	30日分以上
		ビニール袋	大小各100枚以上
		ラップフィルム	
		カイロ	冬用 30日分
その他		★ラジオ	情報収集手段として
		現金	
		懐中電灯	交換用の電池も含む
		モバイルバッテリー	
		常備薬	各自必要なもの
		非常用ホイッスル	

※必要な物は人それぞれです。各自個人的に必要な物は備蓄しておきましょう。

## ● 家族会議の実施

災害が起きたらどのように行動するのか、家族で事前に話し合いをしておきましょう。安否確認方法（災害用伝言ダイヤル「171」、自宅張り紙など）や避難経路、合流場所、避難場所などについて、事前に決めておくことで、災害時、家族の行動に明確な共通認識を得ることが出来ます。

また、家族が遠くに出かけている場合は、交通機関が止まり、数日間帰宅困難になる可能性があります。様々な場面を想定し、どのように行動するかを確認しましょう。

## ● 初期消火

初期消火は、その後の在宅避難を実施するうえで必須の事項です。身の安全を確保しつつ揺れが収まると同時に、台所周辺の火気の始末を確実に実施しましょう。

マンション火災では、消火活動や煙や臭気の充満等により、壁に隔てられた上下左右の住民に多大な被害を及ぼす場合が多々あります。また、大地震の場合は、電源系統の喪失が考えられるため、スプリンクラーなどが作動しない可能性もあります。

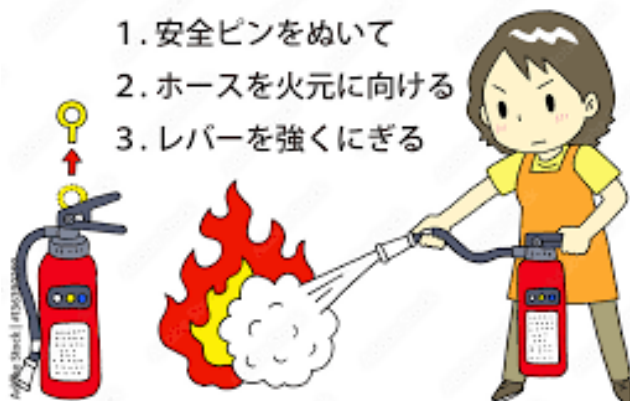
出火に備え、各世帯にも消火器を準備しておくことが重要です。マンション住民の一人一人が、初期消火に対する高い防火意識を持つことが重要です。



東京消防庁ホームページ

### 消火器の使い方

1. 安全ピンをぬいて
2. ホースを火元に向ける
3. レバーを強くにぎる



## 4

## マンション防災計画の作成

マンションごとに共助の態勢を確立するため、住民自治会・管理会社等で協力し防災計画を作成しましょう。一例を参考に作成し、訓練等で試行し問題点・改善点を修正すると実効的な計画となります。

記載に含める項目は以下を一例として、現状に応じ加筆・修正を行います。

1	マンション防災組織の編成
2	組織の役割
3	事前の防災対策
4	災害対策本部
5	情報連絡
6	防火安全
7	避難誘導・救出救護
8	物資供給
9	地域との連携

マンションの特性に応じて管理会社と相談し役割分担を明確にして下さい。

## ● 防災組織とは

「防災組織」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、救助・救出、初期消火、避難、避難所運営などを行うための組織です。大規模なマンションでは、常駐する管理人や警備員が各戸の状況を把握し、すべてに対応することは困難です。災害時に備えて防災組織を結成し、住民が相互に協力し合い、助け合う体制をつくりましょう。

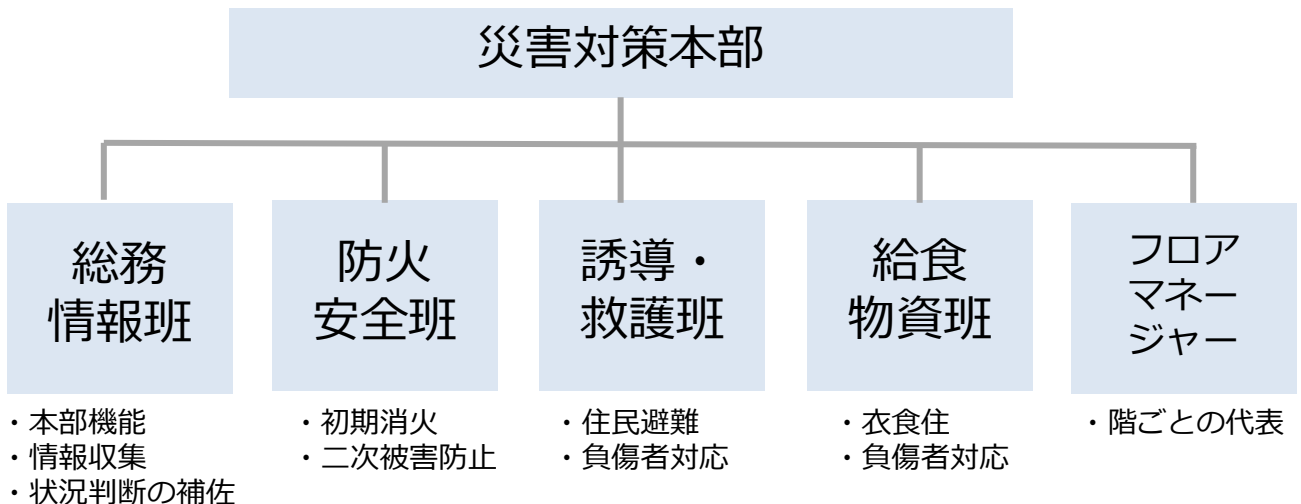
## ● 防災組織の立ち上げ

### ○ 防災組織の立ち上げ検討

管理組合役員や住民で話し合いをし、検討チームを形成しましょう。

### ○ 組織編制の検討

災害時誰がどのような役割を担うか組織体制を検討しましょう。下記の図は組織体制の一例です。各マンションでどんな班が必要か意見を出し合いましょう。



## ○ 活動内容の検討

防災組織がたちあがった後、どのような活動をするか検討しましょう。下記は防災組織の年間計画の一例です。

月	事業
4月	・総会（役員・年間活動計画の作成）
6月	・広報の発行（訓練計画）
9月	・防災訓練
12月	・備蓄品購入者とりまとめ（防災用品のあっせん）
1月	・渋谷区防災点検の日（個人備蓄の点検など） ・広報の発行

## ○ 報告

検討チームで検討した内容を管理組合や住民に周知しましょう。承認を得たら防災組織の発足です。

## ● 訓練・点検の実施

防災組織がたちあがったら、訓練や点検を実施しましょう。訓練や点検の結果をもとに課題を抽出し、次回の活動に生かします。

### ○ 訓練・点検の例

情報伝達訓練・消火訓練・避難誘導訓練・本部机上訓練・備蓄点検訓練・炊き出し訓練・トイレ実習訓練・倉庫点検・防災講話の受講・要配慮者対応訓練

東京都や区では、マンション防災に関するセミナー・講話などを行っています。ご希望の場合はご活用ください。

災害時は、マンション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。

地域に供給される支援物資の受け取りや災害情報の把握などでは、地域との連携が必要となります。

日頃から周辺地域と協力関係を構築し、地域行事や防災訓練に参加することで、マンション自体の防災力を強化しましょう。

## ● 周辺地域との協力関係を構築するために出来ること

### ○ まずは挨拶をしましょう。

コミュニケーションの第一歩目は、あいさつから。マンション内だけでなく地域住民の方にもあいさつをしましょう。日頃からあいさつを交わし、顔見知りになれば、災害時にも、お互いに助け合う共助の意識が芽生えます。

### ○ 地域行事に参加しましょう。

地域の行事に積極的に参加し、顔の見える関係づくりを進めましょう。お祭りや美化活動などの地域のイベントに参加することは、地域住民同士の親睦を深めるだけでなく、自分の住む地域を知ることにもつながります。

### ○ 地域の訓練に参加しましょう。

地域の防災訓練に参加し、災害対応力の向上を図るだけでなく、地域との協力関係を強化しましょう。



## ● 住民の確認事項

<input type="checkbox"/>	火の始末は確実か。
<input type="checkbox"/>	出口までの導線は確保できているか。
<input type="checkbox"/>	倒れてきそうな家具はないか。

## ● マンション管理者・防災組織の確認事項

<input type="checkbox"/>	管理会社と連絡体制は整っているか。
<input type="checkbox"/>	住民の安否等の確認は出来ているか。
<input type="checkbox"/>	住民への情報伝達手段は確保出来ているか。
<input type="checkbox"/>	災害対策本部を開設したか。
<input type="checkbox"/>	各班の役割分担をしたか。
<input type="checkbox"/>	災害対策本部の業務スケジュールをたてたか。（休憩等も含む）
<input type="checkbox"/>	備蓄品（食料・毛布など）の配付について計画をたて、適切に配付したか。
<input type="checkbox"/>	定期的に衛生環境チェックを行ったか。
<input type="checkbox"/>	ごみの始末・トイレの管理は行っているか。
<input type="checkbox"/>	避難スペース（共用スペース）を確保したか。
<input type="checkbox"/>	避難スペースのルールを掲示・説明したか。
<input type="checkbox"/>	ペット・防犯・要配慮者などへの対策がされたか。
<input type="checkbox"/>	生活基盤の復旧にあわせてスペースの閉鎖の検討。

# 主要電話番号

項目	連絡先	電話番号
警察	渋谷警察署	03-3498-0110
	原宿警察署	03-3408-0110
	代々木警察署	03-3375-0110
消防	渋谷消防署	03-3464-0119
電気	東京電力パワーグリッド	0120-995-007
ガス	東京ガスお客様センター	0570-002-211
水道	東京都水道局渋谷営業所	03-5790-8391
	東京都水道局お客様センター	0570-002-211
下水道	東京都下水道局中部下水道事務所	03-3270-8317
	東京都下水道局中部下水道事務所渋谷出張所	03-3400-9477
電話	NTT東日本お客様相談センター	0120-019-000
その他	渋谷区役所コールセンター	03-3463-1211
	渋谷区役所木密・耐震整備課 (耐震診断・改修等に関して)	03-3463-2647
	渋谷区役所住宅政策課 (部屋内のリフォームに関して)	03-3463-3548
	(公財)東京都防災・建築まちづくりセンター (分譲マンション総合相談窓口、日常の維持 管理・改修や建替に関して)	03-6427-4900
	防災行政無線電話応答サービス	03-3463-6570~2

# 参考サイト

## 渋谷区民防災マニュアル

発災時の行動、地震への備え、風水害への備え、地域の防災地図など、防災に関する情報をまとめた冊子です。



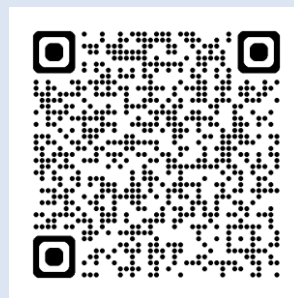
## 渋谷区防災ポータル

発災時に避難情報や被害情報を知らせるサイトです。また、防災に関する心構えや知識、災害時どのような行動をすれば良いのかなどを掲載しています。



## 渋谷区防災アプリ

渋谷区が発信する防災関連情報をリアルタイムで受信できるほか、家族や友達間での情報共有や、防災マップを確認できる便利なアプリです。



iOS用(App Store)

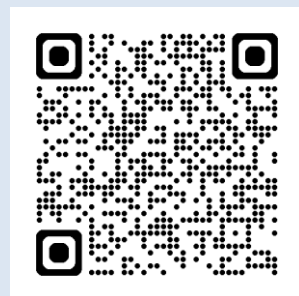


Android用(Google Play)

## 東京都防災ホームページ (マンション防災)



## 東京都マンション ポータルサイト



ちがいを  
ちからに  
変える街。



渋谷区  
Shibuya City

● 編集・発行

渋谷区役所 危機管理対策部防災課  
渋谷区宇田川町1-1 渋谷区役所8F  
電話：03-3463-4475  
FAX：03-5458-4923

● 編集協力

渋谷消防署  
電話：03-3464-0119