安心・安全に
暮らすための

マンション防災ハンドブック

MANSION
BO-SAI HAND BOOK

中京区

©NPO法人
プラス・アーツ
＋文平銀座

1 揺れたときの対応

● 住戸内での対応

揺れたら まず、頭や体を守る

強い揺れに備えてテーブルの下に入るなど、体を守るための行動をとりましょう。

消火や出口の確保はあとまわし

興奮中のスポーツ観戦でよくある失敗。出口を確保するための玄関ドアの開放なども、揺れが収まってからで行いましょう。

● 共用部分での対応

建物内から屋外へ飛び出さない

荷物の落下事故で亡くなるケースは地震による倒壊の可能性は低く、あわてて屋外へ出て落下物でケガをするほうが危険です。

エレベーター内で閉じ込められた場合

自動制御で最寄階に停止しますので扉が開いたら外に出ましょう。

パルコニーにいた場合

手すりにつかまり体勢を低くする。できるだけ室内に入り、ガラスから体を守る体勢をとりましょう。

共用廊下や、エントランスでは

避難の際、自分自身が落下物にならないよう、建物の壁などから離れましょう。

2 二次災害を防ぐために

電気・ガス・水道の元栓を締める

修理のシャットおろす漏れ、水漏れなどを防ぐため、ブレーカーを落としたり、きちまた元栓を締めておきます。

排水管に水を流さない

排水が使用可能なことを確認できるまではトイレやキッチン、お風呂などで水やその他の排水管を流さないようにします。

3 共用設備はどうなるの？

エレベーターとのりを使わない

地震直後は方々遅れの危険も考えられるので、ブレーキの仕組みが、火は使わないようにします。

避難経路を確保する

傷れが収まったあとに、玄関ドアを開放、再度の揺れてドアが開かなくなり、避難口がふさがることを防ぎます。

また避難ハシゴや避難ハッチを使った、避難の際の避難経路も再確認しておきます。

● 停電　● エレベーター　● 断水　● 火災

停電になると、エントランスや共用廊下などの共用部分も使えなくなります。

強い揺れを感知すると自動停止します。

水道管の破裂や、給水ポンプの停止で水が使えなくなります。

自分の火は、消防法上、組織消火の義務があります。

共用廊下などは戸の交開には個別消火器が設置されます。

エントランスや共用廊下、おもて玄関など、主な出入口には、安全な避難スペースを確保してください。

災害発生直後は、エレベーターは安全装置が作動し自動停止します。閉じ込められた場合は、非常用ボタンで救助を呼びましょう。

停電や断水、火災時は、エレベーターを利用しないでください。

災害時には、消火栓や給水栓を優先的に使用できるよう、駐車場や駐輪場などの利用を制限することがあります。

8 マンション防災チェック

- ☐ マンション居住者の安否確認方法を知っている。
- ☐ 停電時に備えた設備（非常用電源など）の有無を知っている。
- ☐ 断水時に備えた設備（緊急用給水栓など）の有無を知っている。
- ☐ マンション内の消火設備がどこにあるか知っている。
- ☐ 災害時の避難ルールや避難所を知っている。

避難場所や緊急連絡先を調べて、メモしておこう

指定の避難場所	
学区内の自治会の緊急連絡先	
学区内の自主防災会の緊急連絡先	

日常のコミュニティ活動

災害時には、地域や身近にいる人同士の助け合い（共助）が大切です。
地域行事や防災訓練に参加するなど、日頃から積極的に関係づくりをしておきましょう。

隣近所の人たちと積極的にあいさつしよう

地域の防災訓練に参加して知識や技を学ぼう

地域のイベントで地域の人たちと交流しよう

京都市では「京都市地域コミュニティ活性化推進条例」を定めて、自治会・町内会などの地域活動を応援しています。万一の災害時には、安否確認や避難活動など地域が一体となって行うことが必要になります。そのためには、隣近所とのつながりをもっておくことが重要です。また、避難所が開設された場合、その運営は地域の自治会や自主防災会の皆さんが中心となって行われます。日頃から地域の自治会や自主防災会としっかりと連携を図っておいてください。中京区役所では、「防災マニュアルブック（平成28年度発行）」を作成して配布しています。このたびの「マンション防災ハンドブック」とあわせて、災害時への備えに活用してください。

発行：京都市中京区役所地域力推進室
〒604-8588　京都市中京区西堀川通御池下る西三坊堀川町521
TEL：075-812-2421　FAX：075-812-0408　MAIL：nakagyo@city.kyoto.lg.jp
協力：NPO法人プラス・アーツ
平成29年10月発行　京都市印刷物：第294413号

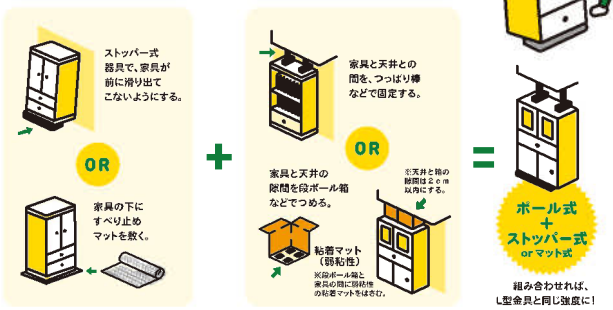
京都市

4 家具の転倒防止対策

● 家ですぐできる家具の転倒防止

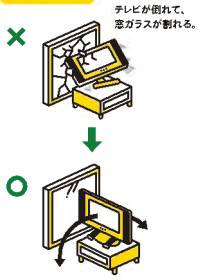
つっぱり棒だけでは不十分。合わせワザで効果を高めましょう。





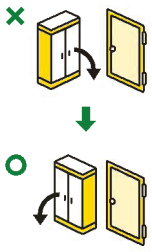
家具の配置の工夫

リビング



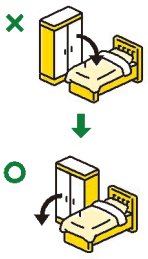
倒れても窓ガラスに当たらない方向に置く。
テレビ本体を固定する。

子ども部屋



特に子ども部屋では、家具が転倒したときに
避難の妨げになる位置に家具を配置しない。

寝室



寝る位置に家具が倒れてこないよう配慮。
また、背の高い家具は置かない。

5 食料の備え

● 長期化する自宅避難に備えて各家庭でも備蓄しましょう。

7日間備蓄を実現するための知恵



1～3日目
冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

冷蔵庫に食べ物を買い置きし、
冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、
冷凍食品等の備蓄を。



食パンや野菜等
は自然解凍により
食べることも可能。

4～7日目
備蓄しておいた非常食を活用

おいしいフリーズドライ食品や
レトルト食品、缶詰めや
乾麺等を食べる。



おすすめの備蓄方法「ローリングストック法」



備えておきたい非常食・調理器具

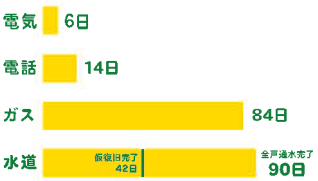


6 断水時のアイデア

● 水の備蓄・節約・運搬術

阪神・淡路大震災の
ライフライン復旧までの日数

阪神・淡路大震災の復旧・復興の状況について／兵庫県
※復旧家屋等除く



水道の復旧には長期間を要し、飲み水はもちろん、
トイレや風呂、洗濯などの生活用水を
容易に確保できない状態がつづきます。

日頃から備える



節水・水を使わない工夫



3杯のバケツで
食器を洗う時、1つ目のバケツで一番汚れたもの
をすすぎ、2つ目のバケツでそれをきれいにし、
3つ目のバケツで仕上げをする。



ラップ
食器や紙食器にラップを
かぶせて洗浄水の節約に。

楽に水を運ぶための工夫



バケツ、段ボール箱
水の入ったポリ袋をバケツや
段ボール箱に入れて運ぶ。



リュック
リュックの中に
ポリ袋を入れて、
水を運ぶ。階段を
上がる時に便利。

7 災害時のトイレ

● 災害用トイレは二重三重の準備が必要です。

備えておく非常用トイレの量（目安）





※吸水シート型の場合

**大きな地震が起きた時、
すぐに自宅のトイレを
使っても大丈夫！？**

大きな地震が起きると下水道が
壊れる恐れがあります。そのまま使うと
汚水が逆流してくるかもしれません。
通水確認できるまで流さない
事が大切です。



非常用トイレを使うコツ



便器にゴミ袋を敷き
その上から設置。
非常用トイレだけを
交換すれば、
水が床に落ちない。

身の回り品でつくる緊急用トイレ

