

マンション防災マニュアル 2024

コミュニケーション力の高い桜台ビレジ＝防犯・災害に強い桜台ビレジ
－自助・共助・公助・「近助」

ご存じですか？世界で起こるM6.0以上の地震の20.5%は、日本で起きている！
つまり「5回に1回はこの日本で起きている」のです。
さらに、世界中の災害による被害金額のうち日本が11.9%を占めているのだそうです。
まさに災害大国日本！

「自分のうちは大丈夫」「災害が起きても何とかなる」
「避難所に行けばいい」「行政サービスを受ける権利があるんだから」
「3日間の備蓄をしているから防災ばっちり！」・・・

大切なご家族や友人の命を守るため、この根拠なき考えを捨てることが
【一番最初の防災対策】です。

ホームページはこちら！



桜台ビレジ自治会

名称	東急ドエル 桜台ビレジ
住所	神奈川県横浜市青葉区桜台25-1
竣工	1969年
階数・住戸数	5階（エレベーターなし）・124戸
構造	鉄筋コンクリート造（壁式＋ラーメン構造）
防災倉庫	2B1階 2倉庫（防災用備品台帳あり）
地域防災拠点	みたけ台小学校（青葉区みたけ台18） 防災協定 ユーコープ桜台店

桜台ビレジ設計 内井昭蔵氏のことは「健康的なるものというもののベースは地域的、土地に根ざしたところにある」



地震相次ぐ 関東で最大震度5弱 震度5弱以上は今年19回目 日頃から備えを！

21日午前9時8分頃、茨城県南部を震源とするマグニチュード5.3の地震が発生し、栃木県、埼玉県で最大震度5弱を観測しました。今年は元日に能登半島地震が発生してから3カ月、震度5弱以上の地震が全国各地で相次いで発生しています。

3/21 tenki.jp

■ 想定対象とした地震

地震被害想定では4つの地震を想定対象としました。

げんろくがた

元禄型関東地震

関東大震災をもたらした大正型関東地震の約2倍のエネルギーを発するマグニチュード8.1の想定地震です。市内の最大震度は7と想定されます。

東京湾北部地震

本市を含む首都圏での影響が極めて大きいとされるマグニチュード7.3の想定地震です。

南海トラフ巨大地震

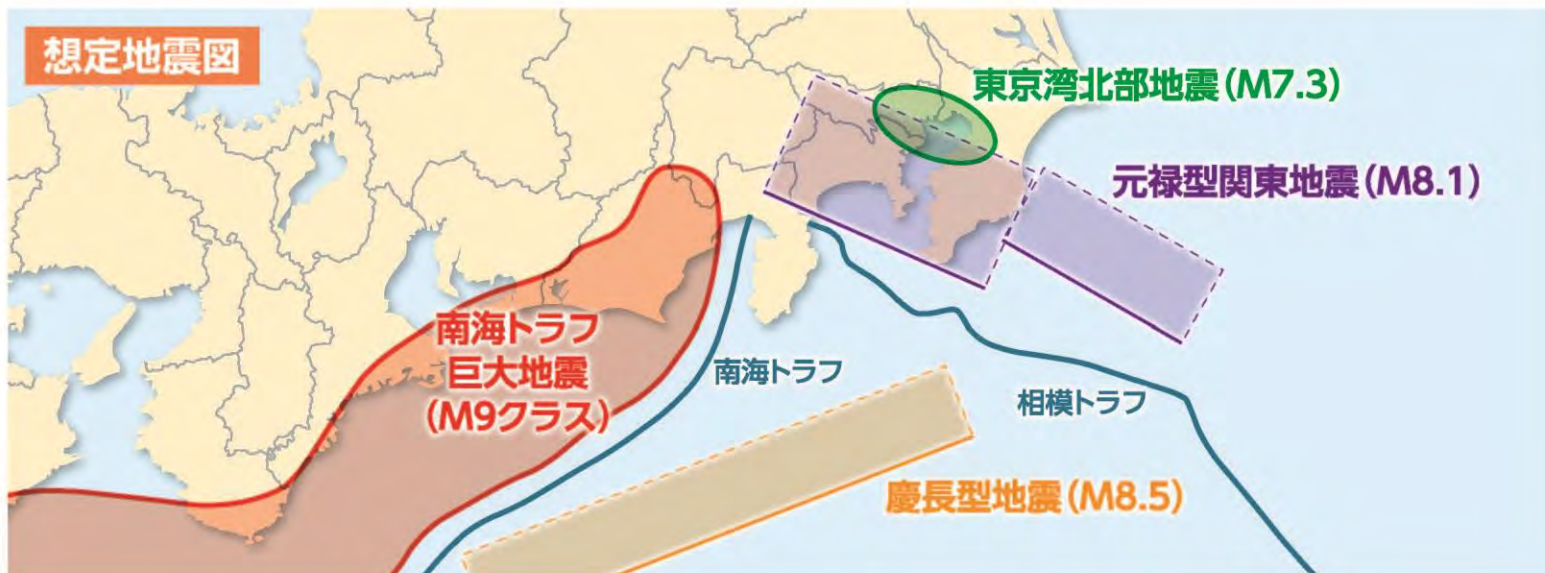
大津波をもたらすものとして内閣府でも取り上げているマグニチュード9クラスの想定地震です。

けいちょうがた

慶長型地震

東京湾への大きな津波をもたらすものとして平成23年度に神奈川県が設定した想定地震です。

満潮時には横浜市内でも海拔約4.9メートルまで浸水するものと想定されます。



ハザードマップ※で 各地域の災害特性を知る！

※自然災害の被害を予測した地図

青葉区土砂災害ハザードマップより 液状化危険度なし・土砂災害区域外

<https://www.city.yokohama.lg.jp/business/bunyabetsu/kenchiku/bosai/gake/hmap.html>

想定震度M6.0以上！

いま、ここで地震が起きたら！と危険を想像してみる。

地震は突然やってくる！直下地震は緊急地震速報が出る前にやってくる！

大災害発生後はすぐに情報が入らない！

準備も覚悟もないまま被災者にならないために チェックポイントは3つ！

○転倒・落下物 ○身を守る場所 ○避難ルート

6弱



耐震性が高い



耐震性が低い

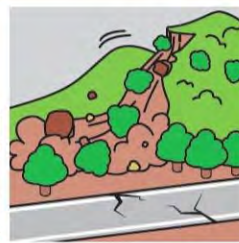
【震度6弱】

- 立っていることが困難になる.
- 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある.ドアが開かなくなることがある.
- 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある.
- 耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある.倒れるものもある.

6強



耐震性が高い



耐震性が低い

【震度6強】

- はわないと動くことができない.飛ばされることもある.
- 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる.
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる.
- 大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある.

戸建てよりインフラ被害に弱い！マンションに想定される被害

- ①家具転倒・暴走、ガラスの飛散、負傷
- ②火災、ガス漏れの発生
- ③生活インフラ停止の長期化
電気、上水道・下水道、ガス、通信、ゴミ処理
- ④マンション専有部・共有部倒壊、防犯上の不安
- ⑤住民の共助・近助不足による共助体制
要援護者の把握・支援、既往症を持つ人などの病状悪化
- ⑥鉄道・バスなど運行停止、交通規制実施、帰宅困難者多数
- ⑦地域防災拠点との連携困難による支援物資不足、治安悪化

1週間以上の停電！

東京湾沿岸震源地の直下地震の場合、東京電力の火力発電所は東京湾沿岸に集中のため、広範囲で停電！

1か月以上の断水！トイレは使用不可！汚物は流せない！

浄水施設が被災すると断水継続！マンション内の排水管が壊れたらトイレ使用不可・お風呂、台所水まわりも全使用不可
行政や修理業者も被災しているため、一か月以上、利用困難が継続する！

広域でガス供給停止！

震度5以上の揺れ感知で自動的にガスを止める安全機能あり、ガス導管修理など済みしだいの供給再開！

マンションの地震への備え

我が家の震災・水害被害を軽減するには自助を中心に必要な準備と協力を！

災害時、マンションは扉で仕切られていて、外部から住戸の中の様子はわかりません！

通信遮断により、外部との連絡が取れない状況の中、部屋の中では

自力で避難行動がとれない、家具の下敷きになって身動きがとれない、火事発生など
一刻を争う事態が想定されます。

まず、**自助**！ 自分自身の安全確保、ご家族の安否確認できるように、意識の啓発を図っておきましょう。

在宅避難するための準備耐震・避難所にできる家をつくる！

最低1部屋は安全な部屋を確保しましょう！

一地震対策で重要な4つの「ない」一

倒れてこない**・落ちてこ**ない**・動いてこ**ない**・割れ**ない**場所に**

【家具の防災】家具を守ると家族も守れる！ 家具の転倒防止は必須！

【リビングの安全対策】テレビ、本棚もしっかり固定！ 吊り下げ式の照明もご注意！

【ガラス飛散防止・ドアロック・滑り止めシート】割れないガラスはない！ ガラスや食器が割れると
床に刃物が散らばっている状態になります。

【台所自体が危険】まずは台所からすぐに避難！ 出入口をふさがない配置を！

【冷蔵庫の対策】備蓄庫となるもの！ 大切に守らなければいけません。

【子ども部屋・寝室】子ども目線で部屋の見直し！ 落ちてくると危険なもの、家具はドアの前や
ベッドなど寝ている上に倒れない向きに配置しましょう。

災害は本当に待たなし！在宅避難準備！絶対に必要なもの

あなたの汚物があふれてしまう！マンションのトイレは絶対使用禁止！
漏水事故は多額の費用と時間がかかります！！

【非常用簡易トイレは備蓄必須】

呼び名はいろいろ！ご家族分、使用方法などご自身でも調べて常備ください。

災害が起きた後トイレに行きたくなった！

東日本大震災では発災から3時間以内に3割！

私たちは生理現象・排泄を我慢することはできません！

普段使っている水洗トイレは、給水・電気・排水設備が正常に機能してこそ気持ちよく使えるシステムです。

被災時に、仮設トイレはすぐには設置されません！

行政やトイレ修理業者も被災しているため、利用困難が続きます！

成人の場合、1回の排尿量200～400mL・コップ1杯分
1日5回×最低3日分で15個・7日分で35個目安

■市販の凝固剤を使う「非常用簡易トイレ」

汚物ゴミの匂いも衛生管理も各家庭で対応

「驚異の消臭袋BOS」推奨

■便座にゴミ袋をかぶせ、中に新聞紙を入れて
作る「緊急用簡易トイレ」



災害は本当に待ったなし！在宅避難準備！絶対に必要なもの

【備蓄水・保存水】～水なしでは5日も生きていけない！

人間は水と睡眠さえしっかりとってれば、たとえ食べものがなかったとしても2～3週間は生きていられると言われていますが、水を一滴も取らなければ、せいぜい4～5日で命を落としてしまうことになります。

一人1日3リットルの飲料水が必要！最低3日分～できれば7日分備えが推奨されています
3日間で9リットル・7日間21リットル（湯せん、食品や食器を洗ったりする水は別途必要）

備蓄水（保存水）は

「飲用・調理用」と、トイレや洗い物などに使う「生活用水」に分けられます。

飲用・調理用の備蓄水は、一日一人当たり3リットル

内訳は1リットル程度は直接飲用する水、残りは飲用以外の調理用などに使用
ローリングストック！各家庭でご家族分必ずストック！

暮らしに合わせて、収納はキッチン、リビング、ベランダなど小分けにして工夫を！



命をつなぎとめる水 農林水産省

【食料】～日頃から食べ慣れているものを！

食料も、少し多めに買って備蓄しておくローリングストック！

防災食品ではなく、通常のレトルト食品、お米・水、好きなものを常備

災害時にはスーパー、コンビニ商品は売り切れ・地域防災拠点への物資もすぐには届きません。

カセットコンロと食品用ポリ袋活用で、少しの水で温かい食事がつくれます。ポリ袋調理レシピなど
情報のアップデートを！

マンションに想定される被害・ゴミ問題！

災害ゴミだけではない！避難生活や断水の影響で使い捨て容器などの生活ゴミも急増！

災害時のゴミ処理も日頃から一緒に考えてください！

自治体のゴミ収集が機能するまで1か月以上かかることもあります

「各自宅内に分別保管がルール」

2016年

4月14日（木）午後9時26分

マグニチュード6.5・最大震度7

4月16日（土）午前1時25分

マグニチュードM7.3、最大震度7

わずか28時間の間に2度発生した「熊本地震」の
ゴミ状況

○し尿に関する対応状況

仮設トイレ設置・汲み取り

○生活ごみ、片付けごみ支援

...

災害時は廃棄物が大量に発生
通常どおりの処理が追いつきません。

住宅の前の道路脇や通常ごみステーションなどに
出すと、消防車や救急車、ごみ収集車などの
車の通行の妨げとなってしまいます。

現在のゴミ収集場所はルールを決めて利用します。
各自宅の室内、ベランダにゴミ保管方法を
必ずシュミレーションしておきましょう！

災害時の廃棄物対策 2つの柱

初期対応

中長期対応

①し尿

- し尿処理業界等からの収集の応援
- し尿処理施設の復旧、広域連携



②-1 生活ごみ・避難所ごみ

- 集積所等で悪臭やハエの発生、景観の悪化
- 他市町村等からの収集の応援
- 廃棄物処理施設の復旧、広域連携



②-2 片付けごみ(災害廃棄物)

- 集積所等からあふれ、車や人の往来の支障に
- 固形一般廃棄物業界、他市町村等からの応援
による収集体制の確立(仮置場等への搬入)



③災害廃棄物

- 生活再建・復興の支障
- 仮置場の設置と集積
- 発生量の推計
- 災害廃棄物処理体制の確立
- 広域処理体制の構築



5

2024年2月22日～能登半島地震 輪島市中心街・朝市 被災地ボランティア・自治会長 吉田撮影



甚大な被害で
長期の断水、
下水道復旧も
同時に行われているが
2月現在も道路状況も
悪く、通水なし！
雪が降る気温で
水道から水が出ない
状況下、
調理も不便をされ
洗顔も歯みがきも
入浴もままならない
生活を続けられていました。

準備しておいてよかった「防災備品チェックシート」 他、ご家族で話し合い、日頃から備えておきましょう！

☐	保存水、給水袋	1人一日3リットル・最低3日分9リットル以上目安・飲料水・生活水、配給時の袋
☐	携帯トイレ、ゴミ袋	一人1日5回×最低3日分15個目安 ※ゴミ袋「驚異の消臭袋BOS」推奨
☐	電灯まわり	懐中電灯、LEDランタン、人数分のヘッドライト、ネックライト、 停電時自動点灯ライト、停電しても消えない電球など
☐	非常時電源・バッテリー	電池、充電電池、ポータブル電源 ※「Jackery」推奨
☐	携帯・ポータブルラジオ	使用電池なども定期確認忘れずに！
☐	防災防犯ホイッスル	閉じ込められた時じぶんの居場所を知らせることができる 家族ひとりひとりが常に携帯 ※軽く吹いてもハッキリ響く・光るサイコール推奨
☐	防災スリッパ	室内でケガをしないよう、寝室でも暗がりでもすぐはける履物を用意しましょう。
☐	カセットコンロ	お湯も沸かせ、通常食料で調理可能！一家に一台ふだん使いして慣れておきましょう。
☐	カセットボンベ	1本の燃焼時間はご使用の器具ガス消費量によって異なりますが、目安3.5kW (3,000kcal/h) コンロの場合、強火で約1時間
☐	湯煎用ポリ袋、ラップなど	あたたかいものが食べられる ※「アイラップ」ふだん使い推奨、ラップ
☐	食事類	主食の米、麺などをローリングストック、ふだん食べる物を多めに購入・最低でも3日分、 可能であれば1週間分を用意しておきましょう。
☐	常備薬、必需品	救急用品、マスク、生理用品、おむつ、ミルク、眼鏡、補聴器など 介護食、アレルギー対応食品などはすぐに入手できません。
☐	水がなくても使える衛生用品 ノンアルコール・無香料推奨	髪や身体をスッキリ、環境ストレスも軽減。 水のいらないシャンプー、歯みがきシート、大判からだ拭きウエットタオル 最低3日分～1週間分×人数分の備蓄が望ましいと言われています。

桜台ビレジ自治会「マンション防災訓練」は 年2回開催中！

目的

- 1 桜台ビレジから死傷者を出さない
- 2 被災直後は人命救助と初期消火の体制
- 3 いざ！というとき、長期在宅避難を実現するノウハウ普及・防災情報アップデート

災害時は、避難所に行けばなんとかなるのではなく、自助力を高める「在宅避難」日頃から震災・火災に備えた生活をお勧めします。ご自身やご家族性別、年齢、ペットなどの家庭構成に応じた備えをしましょう！

■毎年3月11日前後、9月1日前後の土曜日（年2回・雨天決行）開催

■横浜青葉消防団第三分団第1班、みたけ台小地域防災拠点とも共同訓練

■水道局、他自治会など防災・減災情報共有

1	タオルで知らせる「我が家は無事です」ベランダ出し 安否確認	安否確認黄色タオル 防災防犯ホイッスル
2	初期消火訓練・消火器定期点検	各家消火器、エアゾール式簡易消火具
3	炊き出し・アイラップ防災食づくり（ポリ袋調理）	アイラップ、カセットコンロ、カセットボンベ、鍋など 持ち寄り
4	防災倉庫 年一回点検・消耗品購入	電池、テープ類など消耗品の確認・補充
5	自治会防災だより定期発行・自治会ホームページ掲載	防災最新情報など共有
6	アンケートによる防災啓蒙活動	防災マニュアル情報アップデート
7	桜を愛でる会などイベント開催・ご近助関係づくり	