

# 西武拝島ハイツ

## 家庭防災対策マニュアル



西武拝島ハイツ自治会・西武拝島ハイツ管理組合  
(西武拝島ハイツ防火防災委員会)

「平成23年度東京都地域の底力再生事業助成」対象事業

はじめに・・・・・・・・

平成23年の東日本大震災に続いて、首都圏を含める大地震はいつ起きても不思議ではないと言われています。事実、科学的な観点からも高い確率で近未来に発生するであろうということがわかっています。

私達には、待ったなしの防災対策の準備が求められています。

この家庭用防災対策マニュアルが皆さんのご家庭の「我が家の防災対策」にご活用いただければ幸いです。

平成24年1月

西武拝島ハイツ・防火防災委員会

## 1. 防災の基本について

一つの建物を共有する中高層住宅に居住の私達には、災害発災による被害を最小限にするためには、

① 「自分の身は自分で守る」という【自助】の考え方と

② 「自分たちのマンションは自分たちで守る」という【共助】の考えが

必要です。特に「共助の連携」は日頃からの「お隣さん」との声の掛け合いから始まり、日常生活を通してお互いのコミュニケーションを深めることによって養われ、いざという時に力を発揮できるのです。

## 2. 自分たちの家族は自分たちで守る

家族で考えよう「我が家の防災対策」

●今、どのくらい我が家に防災意識がありますか？ 我が家の防災対策を考えたことがありますか？ いざという時に家族の安否確認はどうしますか？

いざという時、貴重品、持病の薬など「必要最低限のもの」は直ぐに持ち出せますか？ 災害に備えて備蓄食料・飲料水は備えていますか？

●災害はいつ発生するかわかりません。

家族間の連絡方法、行動について

家族間でルールを決めておきましょう。



### 3. 大地震が発生すると？（予測される事態）

#### ①気象庁の震度階「地震の揺れの程度」は

震度4では眠っていても、目を覚ますほどの揺れです。また歩いているときも揺れを感じます。座りの悪い置物が倒れることもあります。

震度5弱では家具の移動や、食器や本が棚から落ち始め、窓ガラスが割れることもあります。

震度5強ではかなり激しい揺れになります。タンスなどの重い家具が倒れることがあります。

震度6弱では立っていることが困難になります。多くの建物の外壁やタイル、窓ガラスが破損して、ドアが開かなくなります。

震度6強では、立っていることが出来なくなり、這わないと動くことが出来ません。補強されていないブロック塀の殆どが倒れます。

震度7では、自分の意志では行動できなくなり、建物の崩壊が始まります。山崩れ、大きな地割れも発生します。被害も広い範囲にわたります。

#### 中高層の住宅の揺れ

西武拝島ハイツは11階建てで、都心の高層マンションほど高さはありませんが、やはり上層階は揺れが大きくなると思われます。

#### ③ 家財道具の転倒や落下。

転倒や落下により、ガラスなどの壊れ物が散乱します。



#### ③火災の発生。

#### ④エレベーターが停止・使用不可となります。

#### ⑤ライフライン（電気・水道・ガス・電話）が途絶、不通となります。

#### ⑥トイレが使えなくなります。

### 4. 直ぐに見直そう、我が家の防災対策

#### ①家具・家電の転倒、移動防止をしておきましょう。

大型家具の配置に気を付け、日頃から家具や家電の転倒防止や、高いところに物を置かないなどの対策が必要です。室内を見渡してみましよう。



家具、調理機器、冷蔵庫等の転倒、ドアの閉鎖に備えなければなりません。  
家具等転倒防止器具、テレビ・パソコンなどの移動防止マットの設置、  
ベランダ伝いの避難路の確認を行いましょう。

## ②停電になったら。

停電になったらブレーカーを落としましょう。通電した時にスイッチが入り  
火災が発生することがあります。

災害時の停電に備えて、ローソク、  
懐中電灯、携帯ラジオ、乾電池などを  
日頃から備えておきましょう。

キャンプで使用するランタンを持って  
いれば燃料も準備しておく役立ちます。



## ④ ガスが供給停止したら。

ガスの元栓をしめましょう。都市ガスは地域の安全が

確認されてから供給再開となります。

カセットガスコンロとそのガスボンベ、  
固形燃料やキャンプなどで使うバーナーが  
あれば燃料も合わせて準備しておく大変  
役立ちます。



## ④水道が止まったら。

トイレの使用が出来なくなります。排水管等の被害があれば、使用できなくな  
ります。また、設備に異常が無くても排水用の水が無ければ使用はできま  
せん。お風呂の残り湯は流さないようにしておくと、このような場合に生活  
用水として使えます。

### ●簡易トイレセットを用意しておきましょう。

トイレが使用できない場合に備えて、簡易トイレセットがあると自宅のトイ  
レが利用できます。一人当たり15個（一日5個で3日分）を目安に備蓄し  
ておきましょう。



市販商品の見本です。

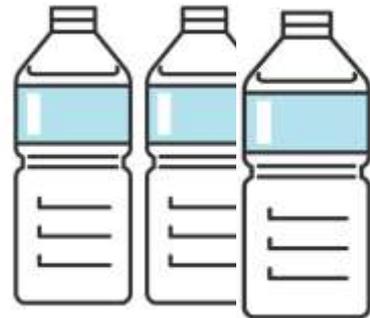
簡易トイレセットとは、家庭用トイレに取りつけて使用する「凝固剤」と「処理袋」のセットになったもので、処理が簡単で衛生的です。

●一旦、大地震が発生すると水道の断水状態がかなり長期間続きます。

給水支援活動が開始されてもエレベーターが使えないため、中高層住宅の上層階への水運びは大変な労力を要します。

日頃から最低3日間の分の飲料水は備蓄しておきましょう。1人一日3リットルを目安にして用意します。

飲料水の備蓄には衛生面でペットボトルが便利です。ただし消費期限を確認することが必要です。



⑤電話が不通になったら。

日頃から家族間で話し合っ、電話が不通になって連絡が取れない時の想定行動についてルールを作っておくと安心です。

災害時にNTTが開設する「災害用伝言ダイヤル171」があります。電話が災害などにより被災地へつながりにくい状態になった場合に提供される声の掲示板です。

災害用伝言ダイヤルの設置はテレビ・ラジオを通じて公表し、利用を呼び掛けることになっています。通常は利用できません。

録音された伝言は48時間(2日間)経過すると消去されます。一般加入電話、公衆電話、携帯電話、PHSなどの電話でもかけられます。

体験利用期間があって、毎月1回、正月三が日、防災週間(8月30日~9月5日)、防災ボランティア週間(1月15日~21日)に「災害用伝言ダイヤル」を体験できますので試してみましょう。

携帯電話各社でも災害時にインターネット通信を利用した「災害伝言板」が設置されています。各社のホームページで確認しておくとう便利です。

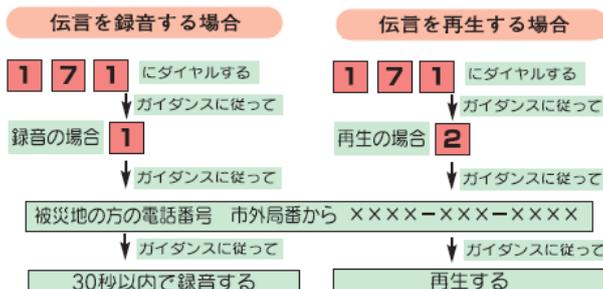
### 災害用伝言ダイヤル「171」・「災害用伝言板」

#### ■NTT「災害用伝言ダイヤル」

「災害用伝言ダイヤル」は、地震などにより被災地への電話が繋がりにくい状態になった場合に提供される声の掲示板です。

災害用伝言ダイヤルの設置は、テレビ・ラジオを通じて公表します。一般加入電話（固定電話）／公衆電話／携帯電話／PHS は相互間送受信可能。録音伝言は48時間間で消去されます。

詳しくは  
<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>



#### ■携帯電話各社「災害用伝言板」

「災害用伝言ダイヤル」と同様、災害時には携帯電話のインターネット通信を利用した、「災害伝言板」が携帯電話各社により設置されています。他社の携帯でも伝言の閲覧は可能です。

NTTドコモ	<a href="http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi">http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi</a>
ソフトバンク	<a href="http://dengon.softbank.ne.jp/J">http://dengon.softbank.ne.jp/J</a>
au by KDDI	<a href="http://dengon.ezweb.ne.jp/">http://dengon.ezweb.ne.jp/</a>
ウィルコム	<a href="http://dengon.willcom-inc.com">http://dengon.willcom-inc.com</a>

※ホームページアドレスは変更になることがあります。

### ⑥いざという時持ち出す貴重品。

非常食、薬、衣料品、小物をまとめておきましょう（バックパックにまとめておくと運びやすく便利です）。

貴重品、現金と硬貨、印鑑、預金通帳、保険証、運転免許、非常食（飲料水、乾パン、粉ミルク、哺乳瓶、子供のおやつ）、応急医薬品、懐中電灯、衣類、携帯ラジオ、小物など

（注）現金・通帳・印鑑などの貴重品は盗難のリスクもありますので保管の方法は工夫が必要です。



### ⑦エレベーターの停止。

- 災害時には動いていてもエレベーターには乗らない。
- 閉じ込められたらどうする？「非常ボタン」を応答があるまで押し続ける。携帯電話を持っていれば外部の人間や、エレベーター管理会社、消防（119）、警察（110）に連絡して救出を待つ。落ち着いて救援を待つ。

●エレベーター停止に備える。  
 水や食料を運ぶのは、高層階ほど大変になります。日頃から家庭に必要最低限の備蓄をしておくことが大切です。  
 傷病者の搬送や食料品、水の運搬には多くの人手が必要です。日頃から近隣の人たちとのコミュニケーションを図り共助の連携を整えておきましょう。



⑧**備蓄推奨品**（1人3日分を目安に家族の人数構成に合わせて準備しましょう）。  
 非常食（水・乾パン・缶詰等）、簡易トイレセット、乳児用食糧・ミルク、紙皿

⑨**火災を発生させないこと！**

●揺れが治まったら火の元をチェックする。



⑩**火災が発生したら。**

●火事を発見したら、大声で回りに知らせ、応援を求めます。同時に消火を急ぎます。  
 （拝島ハイツには玄関内側脇に管理事務所へ知らせる火災通報ボタンがあります。）



●消火器の使い方。



安全弁を抜く



ホースを火に向ける



レバーを握り  
 グイと引き締める

風呂の残り湯は流さないでおく和生活用水としてだけではなく、消火にも使えます。

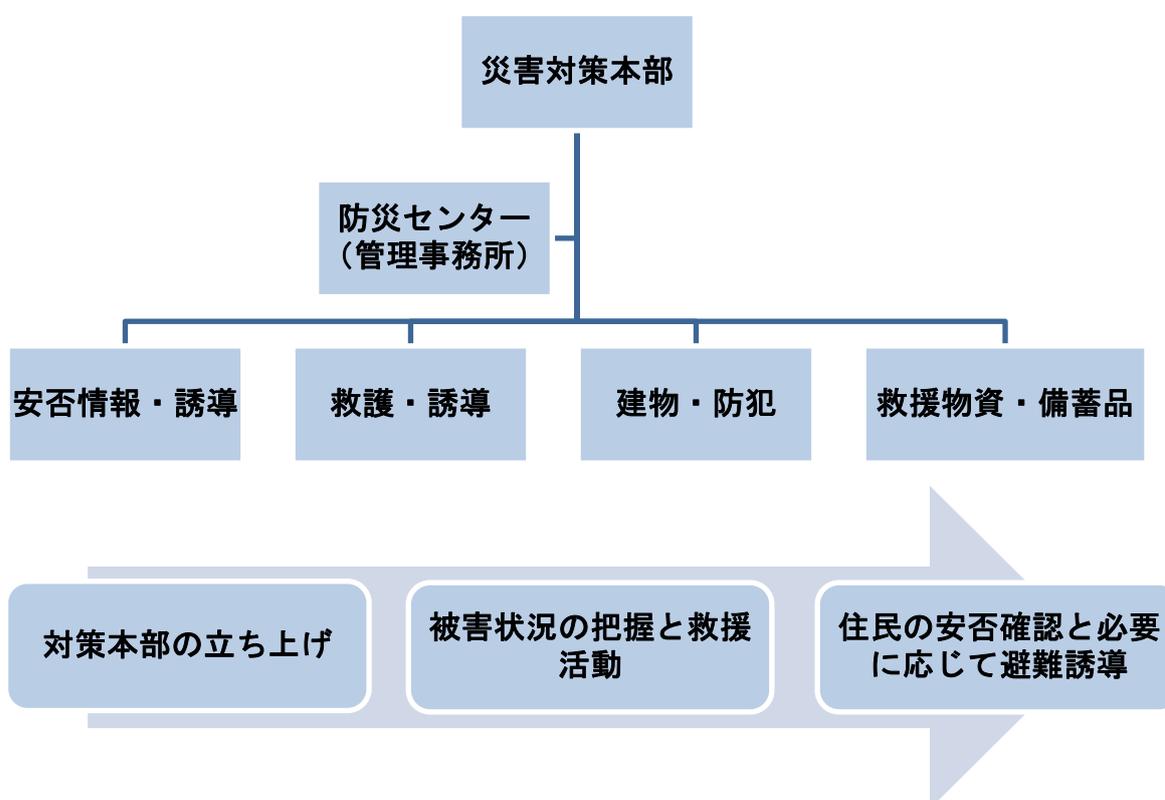


## 5. 西武拝島ハイツの「自主防火防災体制」と活動について

**自主防災体制・対策本部の活動は「震度5以上の地震」が発生したら動き出し、各棟の棟委員と連携し住民の安否確認が始まります。**

西武拝島ハイツでは自主防火防災委員会が組織されています。災害発災時には対策本部が立ち上げられて住民の安否確認・被害状況の把握などに動き出します。

### ① 防火防災委員会（自治会・管理組合の役員で編成）の防災体制



### ② 住民の皆さんへ

●震度5以上の地震が発生すると住民の安否確認が開始されます。  
各棟委員を中心に同じ階の居住者の安否の確認にご協力ください。

#### ●棟委員の皆様へ

各階の住民の安否情報は、棟委員から対策本部へ伝達されハイツ全体の住民安否情報へと集約されます。棟委員が何らかの状況で動けない場合は他の方が代わりに対策本部と連携するよう、臨機応変に対応することが重要です。

各階の連携について、日頃から意識してお隣と話し合っておきましょう。

- 避難する場合は、玄関ドアに「避難完了」のマグネットシートを必ず貼って非常階段から避難してください。
- 行政の指定する避難場所は「拝島第二小学校」になっていますが、棟ごとにまとまって移動することになります。避難勧告、避難指示が行政から出た場合は対策本部で避難誘導を行いますので、各棟の地上で待機している防災委員の指示に従ってください。その際、棟委員あるいは代わりの人は、各階の住民の安否情報（避難完了・援護要・連絡付かず、のいずれか）を防災委員へ報告をしてください。
- 震度5以上の地震の時は防災委員が棟の地上に待機しますので、避難指示の有無にかかわらず防災委員へ各階の安否情報を報告してください。

### ③ ボランティアの募集

自主防火防災委員会では、住民の皆さんの中で、今までの職務経験や技能・体力などを活用して非常時にボランティアをしていただける方を募集しています。

これらの方は自分の身の安全を確保でき次第、対策本部に入っただき防災委員と共に住民の救援活動や災害対策の作業に加わっていただきます。既に、何人かの方々が登録されています。常時受け付けていますので、自治会・管理組合までご連絡ください。

### ④ 日頃のコミュニケーションの良さが「共助の心」を育てます。

私達住民の連携は、日頃から挨拶など声を掛けあい、日常生活での交流や季節ごとの地域の行事を通じて育まれるものです。拝島ハイツの年間行事には積極的に参加して、同じ地域に住む仲間との交流を是非楽しんでください。

夏祭り

運動会

防災訓練

一斉清掃



# 昭島市携帯メール情報サービス



災害・不審者・行方不明者情報などをメールでお知らせ



市内で発生した災害や不審者・行方不明者の情報などを、携帯電話やパソコンに電子メールで「重要なお知らせ」として配信するサービスです。

## ☆メール配信情報

項 目	メール配信時間帯
<input type="checkbox"/> 火災発生情報（建物火災） <input type="checkbox"/> 緊急災害情報（大地震・洪水・避難情報など） <input type="checkbox"/> 行方不明者情報	24 時間
<input type="checkbox"/> 不審者情報	午前8時30分～午後5時15分 （土・日曜日、祝日、年末年始を除く）
<input type="checkbox"/> 光化学スモッグ情報	午前8時30分～午後5時15分
<input type="checkbox"/> 大きなイベントの中止情報 <input type="checkbox"/> その他重要なお知らせ	指定時間

## ☆登録方法

下記の「昭島市携帯メール情報サービス」にアクセスして「利用規約」等を確認のうえ、「登録方法」に従い登録手続きをしてください。

### 「昭島市携帯メール情報サービス」登録サイト

URL <http://hp.m-mate.com/k/akishima/>

2次元バーコード



登録ができない方は、次の点を確認してください。

- \* 【 m-mate.com 】のドメインの許可
- \* 【 URL 付きメールの拒否 】の解除
- \* 【 署名 】の解除

詳しくは、昭島市総務部防災課へ  
電話 042-544-5111

## 西武拝島ハイツ・家庭防災対策マニュアル

発行者： 西武拝島ハイツ・防火防災委員会  
（西武拝島ハイツ自治会・西武拝島ハイツ管理組合）

発行日： 平成24年1月