

パークサイド平塚災害時マニュアル

<各戸編>



パークサイド平塚自主防災会

2015年6月 初版発行
2024年3月 一部改訂

はじめに

東日本大震災以降、首都直下地震や南海トラフ地震、相模トラフ沿い大地震の発生が切迫していると取りざたされています。

地震の発生を防ぐことはできませんが、地震による被害は、自主防災組織の取り組みとして平時からの地震への備えと、地震発生後の適切な活動で大きく『減災』することができます。

一般的にマンションは木造家屋に比べて地震や火災・台風に強い構造となっています。しかし一方で、停電によるエレベーターの停止や給水ポンプの停止による断水、共用配管の破損など、一般の戸建て住宅とは異なったマンション特有の被害発生が予想されます。

本マニュアルは、パークサイド平塚自主防災会とそこに暮らす居住者の皆様が、普段からそうした災害や火災に備えるための手引きとして作成されました。

皆様の防災に対する知識・心構えのご参考にしていただければ幸いです。

平塚市発行の『ひらつか防災ガイドブック』と合わせてご活用下さい。『ひらつか防災ガイドブック』は平塚市ホームページでご覧いただけます。

本マニュアルは、パークサイド平塚の建物が倒壊しない状況を想定したものです。不幸にして当マンションが倒壊した場合には、本マニュアルの記述にとらわれることなく臨機の行動をとって下さい。

また、パークサイド平塚自主防災会が別に発行している『防災計画』の記述と、本マニュアルの記述に齟齬がある場合には、『防災計画』の記述が優先されますのでご注意ください。

目次

はじめに	－1
I 地震への備え	
(1) 安全確保	－3
(2) 食品備蓄	－5
(3) その他の準備	－7
II 地震が起きたら	
(1) 身の安全確保	－10
(2) 場所ごとの初期行動－1	－12
(3) 場所ごとの初期行動－2	－14
(4) 揺れがおさまった後の行動－1	－15
(5) 揺れがおさまった後の行動－2	－18
III 災害時のマンション生活	
(1) 電力供給停止の影響	－21
(2) ガスについて	－23
(3) 水の制限	－23
(4) 排水の禁止	－23
(5) ゴミの回収について	－24
(6) 自主防災会の災害対策活動への協力	－24
(7) 避難準備	－25
IV 資料編	
(1) 緊急連絡先一覧	－26
(2) 情報収集先	－27
(3) 避難先への案内	－29
(4) 電気ブレーカー	－30
(5) 水道の元栓の場所	－31
(6) ガス(マイコンメーター)の復旧方法	－32
(7) 給水システム(概念図)	－33
(8) パークサイド平塚自主防災会組織図	－34
(9) 持ち出し品チェックリスト	－35
(10) 防災カード(避難者カード)	－38
おわりに	－39

I 地震への備え

マンションは一般住宅に比較して、地震に強く安全であるといわれています。

なおかつ当マンションは2010年に耐震補強工事が実施されており、震度6弱以上の規模でない限りほとんど損傷せず、ライフライン復旧を待つという状態が想定されます。

(1) 安全確保

地震発生時に、身の安全を図るために予めしておくべき準備事項です。

◆家具の固定

家具、家電製品等に、転倒防止器具、L字金具での補強を行いましょう。

特に寝室で、箆筒の下敷きになることが無いように対応しましょう。



◆避難路の確保

地震から大切な財産を守るためにまず大切なのは、住戸内の安全を高めること。

その第一歩は、家具をより安全に配置することからはじまります。

家具の設置場所は転倒・落下・移動を想定し、下敷きになる危険性や避難路を塞ぐ可能性の低い場所に配置し直しましょう。



玄関ドアが開閉不能な状態や、共用廊下や階段を通れない事態が想定されます。

バルコニーは避難路となります。パーティション前を荷物で塞ぐこと、避難ハッチの上や、下にもものを置く事は禁止事項です。

パーティションを破るコツは、①ベランダの柵につかまり、②後ろ蹴りで蹴破る。

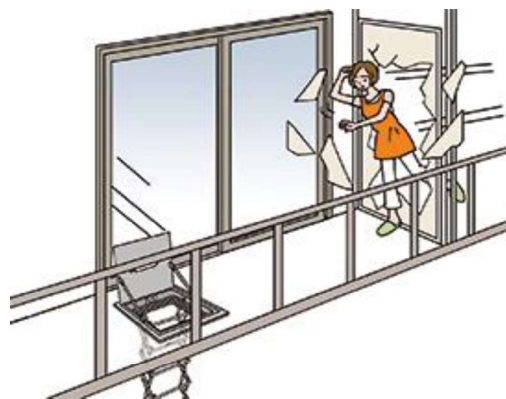


③それでも蹴破るのが困難な場合は、バットや金づち、フライパンなどの頑丈な物を使って破ります。あらかじめ金づち等を近くに準備しておくといいでしょう。

▶避難ハッチ設置場所

次に避難ハッチの設置場所を示します。自分の部屋からどちらに逃げれば避難ハッチに近いのか、あらかじめ考えておきましょう。

1号棟	： 2階～5階	1号室・7号室・12号室
	6階	1号室・5号室・10号室
3号棟	： 2階～7階	1号室・8号室・16号室
2号棟・4号棟は、全戸に設置してあります。		



(2) 食品備蓄

◆飲料水

飲料水は、2Lのペットボトルを家族構成に応じて、備蓄しておいてください。停電になると、水の供給もやがてストップします。（P21「◆水道」を参照）

1日3リットル×人数×救援物資が届くまでの日数

阪神淡路大震災のときは、2～3日目に給水車が来るようになりました。

4人家族では・・・3日分で、36リットル、2Lのペットボトル18本

自主防災会では500mlのペットボトルを1戸あたり1～2本備蓄しています。

なお、排水管に異常がないことが確認されるまで、排水はできませんので注意してください。P23「(4)排水の禁止」をご確認ください。

◆熱源の確保

温かい食事は、大災害で消耗した心と体を癒します。ライフラインが停止した場合でも温かな食事を用意し、また食材に火を通すことで食中毒などの二次災害を防ぐためにも、調理用の熱源もぜひ確保しておきましょう。



ライフラインの中でも電気は比較的早く復旧することが多いので、ホットプレート等

の電気調理具を準備しておきましょう。
 最も使いやすいのが、カセットコンロです。
 燃料となるカセットボンベを、余裕をもって
 スtockしてください。カセットボンベには、
 ガス漏れを防ぐためにゴムパッキンが使わ
 れています。このため、カセットボンベの
 使用期限は製造から約7年が目安とされ
 ています。カセットボンベの底には
 製造年月日が印字されています。



使用期限までに完全に使い切って(振って音がしないことを確認して)から、資源
 ごみに出してください。

7年未満でも、錆が出ていたり、歪んでいたら劣化が進んでいる可能性があります
 ので、ガスを確実に抜いてから資源ごみに出してください。ガス抜きは、火気の
 無い屋外で行ってください。あぶないので、穴を開ける必要はありません。
 使いきれない、ガス抜きができない等で困った場合は、平塚市収集業務課に相談
 のうえ、収集業務課の事務所に持ち込んでください。

非常食と同じようにカセットボンベについても、日常的に使いながら備える
「ローリングストック法」による防災対策をお勧めします。

◆非常食

大災害の後には、食料の入手も
 困難になります。そのため、非常
 食を最低3日分、できれば10日
 分をストックしておきましょう。

ただし、普段あまり食べない物を
 たくさん備蓄しても、賞味期限の
 管理が大変です。

賞味期限が短くても、缶詰や乾
 麺といった普段から購入してい
 るものを常時多めにストックし
 において、食べた分だけ買い足し



備蓄していく方法(ローリングストック法)がお勧めです。

水と鍋とカセットコンロがあれば調理できるものを選んでください。

自主防災会では1戸あたり10食の非常食を備蓄しております。

(3) その他の準備

◆非常持ち出し品の準備

建物が倒壊する事態に備えて、非常用の持ち出し用品の準備を推奨します。

【一般的な市販の非常用持ち出し袋の中身】(商品規格によって異なる)
折りたたみ式バケツ／カンパン／懐中電灯／乾電池／非常用
ローソク／マッチ／シート／クイックコンロ／燃料／アルミナベ／
食器セット／ロープ／救急セット／飲料水 など
【その他非常用持ち出し袋に加えておくべきもの】
紙とペン／笛／非常食／防煙マスク／携帯用トイレ／ティッシュ
ペーパー／ポケットラジオ など

平塚市発行の「ひらつか防災ガイドブック」に記載されている「持ち出し品チェックリスト」を、資料(9)に掲載しましたので活用してください。

なお、自主防災会では1戸あたり1枚のサバイバルシートを備蓄しております。

◆災害用トイレセット

地震により配管の破損が考えられます。配管の破損によって排水も出来なくなる場合があります。

配管の無事が確認できるまで、一滴の排水もできません。

災害用トイレセットを準備しておけば、たとえ排水が出来なくても自宅トイレでの排泄が可能です。

排泄は1日あたり平均5回～7回行うといわれています。

家族の人数に合わせて10日分(50袋～70袋/人)は

用意しましょう。ゴミの回収が開始されるまで、各ご家庭での保管をお願いします。

なお、自主防災会では各戸に既配布の災害用トイレセットの外、若干のトイレセット



やトイレトーパー等を備蓄しております。

◆消火器の準備

マンションに設置している大型消火器の数には限りがあります。もし、出火の際にフロアの消火器を他の人が使ってしまったら、室内に戻ったときには、火災の消火に間に合いません。

ご自宅にも消火器のご用意お勧めします。

初期消火とは、火が天井に届くまでの間に消し止めることです。

天井に火が燃え移ったら速やかに逃げてください。特にマンションでは空気を遮断して炎の勢いを抑えるため、ドアを閉めてください。

▶消火器の使い方



◆防災カード(避難者カード)の記入

平塚市発行の『ひらつか防災ガイドブック』にある「防災カード(避難者カード)」を資料(10)に掲載しました。防災カードに各家族の緊急連絡先等の情報を記入し、安否確認マグネットシートで玄関内側に貼り付けておきましょう。

◆家族の連絡方法

家族が離れ離れになっているときに地震が発生した場合、安否確認をどうするか。連絡方法をあらかじめ決めておき、災害用伝言ダイヤルや携帯電話の災害伝言板などの操作手順を確認しておくことが大切です。

トライアングル連絡法の確認【三角連絡法】

被災エリア内での電話が繋がらない状況であっても、それ以外の地域とは比較的つながりやすいものです。
あらかじめ、遠方にお住いの親戚や知人など、三角連絡法に協力してもらう人を決めておきましょう。

<p style="text-align: center;">災害用伝言ダイヤル NTT</p> <p style="text-align: center;">音声メッセージの 録音・再生ができる伝言板サービス 詳しくはNTTのホームページなどをご確認ください。</p>	<p>録音 171 ▶ 1 ▶ 000-000-0000 <small>市外局番からの電話番号</small> 伝言を入れる(30秒以内)</p> <hr/> <p>再生 171 ▶ 2 ▶ 000-000-0000 <small>市外局番からの電話番号</small> 伝言を聞く</p>
<p style="text-align: center;">災害用伝言板サービス 携帯電話・PHS各社</p> <p style="text-align: center;">安否情報を文字で 登録/確認ができるサービス 詳しくは各社のホームページなどをご確認ください。</p>	<p>安否情報の登録【携帯電話】</p> <p>登録画面【イメージ】</p> <p>安否情報の確認【携帯電話やPC】</p>
<p style="text-align: center;">災害用音声お届けサービス 携帯電話各社</p> <p style="text-align: center;">安否情報を音声で 登録/確認ができるサービス 詳しくは各社のホームページなどをご確認ください。</p>	<p style="text-align: center;">送信者 ▶ 受信者</p>