

マンション等で在宅避難をするための

町田市版
マンション防災
リーフレット

4つの ポイント



1 安全な家にする

2 流さないトイレを
準備しておく

3 水・食料や日用品を
備える

4 マンション等のルールや
約束を守る

大規模な災害が発生した場合、慣れた自宅で過ごすことが、ストレスの軽減になります。そのため、国や東京都と同様に、町田市ではご自宅の建物や周辺状況、電気・水道・ガスなどのライフラインの状況を確認したうえで、避難施設ではなく自宅で生活を送る「在宅避難」を推奨しています。在宅避難はプライバシーを確保しやすく、備蓄をしておくことで、食事やトイレなどの生活も日常に近づけることができます。また、在宅避難が増えることで、避難施設の過密化を防ぎ、感染症拡大などの二次災害のリスクを軽減します。これらのことは、災害時の地域での助け合いにもつながります。このリーフレットでは、マンションなどでの在宅避難をするための4つのポイントをお伝えします。

大規模災害時のマンションの特徴

マンションで起きやすいこと



揺れ



停電



トイレ不可



断水



排水不可

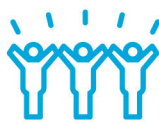


エレベーター
使用禁止

安心(強み)



耐震性



助け合い

災害時のマンションでは、高層階での大きく長い揺れやエレベーターの停止、点検が終わるまでトイレが流せない、排水できないなどのマンション特有の被害が起こります。しかし、マンションは耐震性が高く倒壊する可能性が低いため、家具の固定や食料の備蓄などの対策をしておくことで「在宅避難」ができるようになります。また、同じ建物の中で生活しているため、物質運搬などの住民同士の助け合いがしやすい環境でもあります。マンションの特性を理解したうえで強みを活かして、本リーフレットで紹介する4つのポイントを参考に安全・安心な「在宅避難」生活を過ごしましょう。

1 安全な家にする



下記の対策を参考にして日中よく過ごしている場所や寝室を安全にし、各部屋から玄関までの避難経路を確保しておきましょう。

怪我をしないための対策

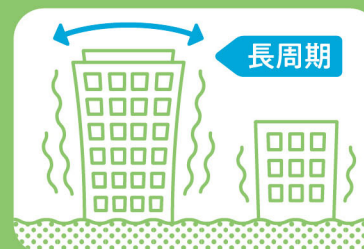
- ・ L字型金具で大型家具を壁に固定する
- ・ 重たい物は棚の上に置かない
- ・ 突っ張り棒、ストッパーなどの転倒防止用品を使う
- ・ 棚の転倒や物が落下しない場所で寝る
- ・ ガラス飛散防止フィルムを貼る
- ・ 厚底のスリッパを履く(割れたガラス対策)

家の中の避難経路を確保するための対策

- ・ 玄関やベランダ周りは整理整頓しておく
- ・ 出入口や廊下に倒れるものを置かない
- ・ 家具などが倒れても逃げ出せる空間ができるようにする

上層階ほど気をつけて！ 長周期地震動の怖さ

地震で生じる周期(揺れが1往復するのにかかる時間)が長い大きな揺れのことを長周期地震動といい、東日本大震災では、タワーマンションや高層ビルで発生しました。同じ震度では高層階ほど揺れが大きくなると言われています。背の高い家具やキャスター付きの家具、大型の吊り下げ照明などの動くものは、壁や床、天井に固定しておくことが大切です。エレベーターに乗っている時は、緊急地震速報がなったら、閉じ込められる前にできるだけ全部の階のボタンを押し、近い階に緊急停止させましょう。



2 流さないトイレを準備しておく



排水管の点検や修理が終わるまでトイレは使えなくなります。しかし、トイレを我慢するために水分や飲食を控えると、脱水症状やエコノミークラス症候群などになりやすくなり、精神的にも負担になります。災害時のトイレは携帯トイレや簡易トイレがあると便利ですが、なくても新聞紙やペットシートなどの家にあるもので簡単に流さないトイレが作れます。ぜひ、一度は試しておきましょう。

1

汚れ防止の1枚目を固定する



便器に大きなビニール袋をかけてテープで便器に固定します。

*便器に被せられる45Lサイズを多めに用意しておきましょう。

2

取り替え用の2枚目を被せる



2枚目のビニール袋を便器にかけて便座蓋を落とします。

*汚物が見えづらい黒いごみ袋がおすすめです。

3

トイレの後に凝固剤を振りかける



- 小の場合 トイレ用凝固剤を振りかけて固めます。
- 大の場合 新聞紙を底に敷いてから用を済ませます。

4

2枚目のごみ袋を縛る



トイレットペーパーも袋に入れ、きつくビニールの口を縛ります。
*防臭袋に入れて、他の生活ごみと分けて保管しておきましょう。



流さないトイレに便利なグッズ
(左から)凝固剤、ごみ袋、防臭袋、新聞紙、
ペットシート、除菌シート

災害時になぜ水を流してはいけないのか？

地震によって排水管が壊れている可能性があります。もし上の階の居住者が排水管が壊れているのに気づかず、トイレを使用すると、下の階で汚水が溢れ出る、異臭がする、不衛生になるなどの問題が起きます。特にマンションでは、排水管が上下に長い場合、地震の直後は各世帯がトイレを流さないようにすることが大切です。



3 水・食料や日用品を備える



ローリングストックで無理せず備蓄しよう

7日分の水と食料を備蓄しておきましょう。買い物する際に、少し多めに買い足しながら消費していくと、無理なく備蓄できます。

マンションが無事なら、家の中が防災倉庫です

家の中にあり、日頃から使っているものが、災害時にも頼りになります。

例) カセットコンロ&ボンベ→ポリ袋調理、沸かしたお湯で体拭き、煮沸消毒など
サララップ→食器にかけて洗い物を減らす、食材の保存、防臭袋代わりなど

ローリングストック



時短!簡単! 日常からおいしいポリ袋調理

電気・水道・ガスが止まっても、カセットコンロ、ボンベ、鍋があれば、食べ慣れた食事ができます。「ポリ袋レシピ」は、洗い物を減らせて片付けも簡単。節水調理や時短にもなりますので、日常やキャンプでも作れます。美味しさもそのままです。ぜひ、日頃から試しておきましょう。

もちりりパスタ

パスタを水漬けしておくことで、少量の水と時短で茹でることができ、もちりりした生パスタのような食感になります。

- ① 乾燥パスタをポリ袋やバッドなどに入れ、パスタが水に浸る程度の水を入れ1時間程度おく。
- ② パスタが浸かる程度の水を沸騰させ、水を切ったパスタを1分程度茹で、フライパン等で調理する。



*パスタが白っぽくなるくらいまでが目安

水は重たい!マンションでの給水運搬のコツ

- ・備蓄している7日分の水を使い切った後に給水拠点に行く時は、給水袋や空のペットボトルなどを持っています。
- ・エレベーターが止まった時に高層階に水や支援物資などを運ぶのは大変です。リュックサックに入れて背負うと階段や悪路でも運びやすくなります。
- ・給水や買い出しなど、マンションや近隣で一緒に車に乗り合っていく、運搬を手伝いあうなど協力しましょう。



4 マンションのルールや約束を守る

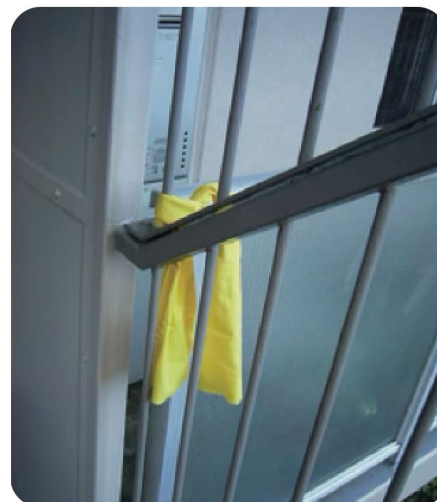


一般的な災害時のマンションのルール

- ・**安否を知らせる**
安否確認を示すタオル、リボン、マグネット、カードの掲示や集合場所での点呼など、決められた方法で安否を知らせる。
- ・**地震の直後は排水を制限する**
トイレ、お風呂などの生活排水は管理組合などの許可が出るまで流さない。
- ・**エレベーターは使わない**
たとえエレベーターが動いていても避難には使わず、安全点検が終わるまでエレベーターは使用しない。
- ・**ごみは各世帯で保管する**
ごみ回収車が再開するまで、ごみは各世帯で保管する。
- ・**マンションの防災活動に積極的に協力する**
自治会加入状況に関わらず、安否確認、炊き出し、物資の運搬などの活動に協力する。
- ・**物資の受け取りはマンションでまとめる**
避難施設に物資を取りに行く時は、マンション単位や自治会と連携して行く。これにより、マンション内でも助けあえ、物資受け渡しがスムーズとなり、在宅避難をしやすい環境になる。

日頃からの取り組み

- ・挨拶やイベント、共同作業、防災訓練などに参加し、顔の見える関係作りを心がける。
- ・ベランダの避難はしごや蹴破り戸の前は空けておく。
- ・町田市防災WEBポータルなどで防災情報を気にするようにしておく。



各世帯の安全を知らせる黄色いリボンを手すりやベランダに結びつける(シーアイハイツ町田)



いつも使っているものが「在宅避難」に役に立つ！ フェーズフリー＆便利な防災グッズ



フェーズフリーとは？ 日常に役立つコトやモノで災害に備えようという考え方です。

必ず備えておきたいもの

- ☐ 飲料水(1人3L×7日分) 野菜ジュース、スポーツドリンクなどでもOK ☐ 食料品(米、缶詰、レトルト、乾物など) ☐ 携帯トイレ ☐ LEDランタン

日頃から身近にあるもので災害時に便利なもの

●**食事づくり** ライフラインが止まっても食べ慣れた食事が作れ、常温保存できる食材で栄養もとれます。

- ☐ カセットコンロ ☐ ポンベ 1人当たり
夏:0.8本
冬:1.3本 ☐ 鍋 ☐ 耐熱ポリ袋 ☐ 乾物 ☐ 豆乳

●**節水/排水** ラップやクッキングシートを食器やフライパンにひくと洗い物を減らせ、汚れはペーパーで拭き取れます。

- ☐ ラップ ☐ フライパン用アルミホイル ☐ クッキングシート ☐ キッチンペーパー ☐ ウェットティッシュ

●**流さないトイレ** 凝固剤の代わりは家にあるものでもできます。

- ☐ 新聞紙 ☐ ベットシート ☐ 猫砂 ☐ 生理用ナプキン ☐ おむつ ☐ ごみ袋(45L) ☐ 防臭袋

●**健康や衛生環境の維持** 手洗いや洗濯ができない時、尿取りパッドやおりものシートを使うと下着を汚れにくくします。

- ☐ 尿取りパッド ☐ おりものシート ☐ 除菌シート/スプレー ☐ 汗拭きシート ☐ 口内洗浄液 ☐ 歯ブラシ ☐ マスク ☐ 使い捨てカイロ

●**情報の取得** モバイルバッテリーは常にフル充電しておきましょう。

- ☐ モバイルバッテリー ☐ 乾電池 ☐ ラジオアプリ ☐ 町田市防災WEBポータル ☐ 公共機関のSNS

“意外な”お役立ちグッズ

キッチンばさみ



まな板を使わずに食材を切ることができ、洗い物を減らせます。食材を切った後は、アルコールで除菌しましょう。

ゴムべら/スパチュラ



料理で鍋やフライパンについたこげやルーを取り除き、ウェットティッシュなどで拭き取れば鍋などを洗わなくても済みます。

クーラーボックス(保冷袋、保冷剤)



停電で冷蔵庫が止まった時、保冷袋やボックスと保冷剤があれば、痛みやすい食材を保存できます。

使い捨てビニール手袋



手を汚さずに食材を扱え、手が洗えない時にも使うことで、食中毒や感染症のリスクを減らします。

リュックサック



支援物資の受け取りや給水場所から水を運搬する時など、荷物が運びやすくなります。両手も使えるので、荒れた道でも安心です。

マンションで在宅避難をするためのチェックリスト&防災便利帳

マンションで在宅避難をするために、以下のチェックリストを参考にしてみましょう。☑が付くほど、安全・安心な在宅避難に近づきます。WEBサイトなども参考にし、できるところから備えていきましょう。

食事

- ☐ 家族の人数や特性に合わせた備蓄品を準備している

東京備蓄ナビ



自分や家族構成にあった備蓄品や量を確認し、リストを作ることができます。

- ☐ ローリングストックや災害時の調理を体験している

ローリングストック



災害時の調理法



家にある食材やポリ袋を使ったレシピが紹介されています。時短にもなりますので、日常にも取り入れてみましょう。

- ☐ 最寄りの給水拠点を確認している

給水拠点



給水運搬の工夫



最寄りの給水拠点を確認できます。給水拠点には、空のペットボトルや給水袋を持参しましょう。リュックサックがあると運搬に便利です。

生活安全

- ☐ 停電・断水しても使えるトイレを家族人数分×7日分備えている

災害時のトイレ



流さないトイレ実験



トイレ環境を備えておくことで安心して食事ができ、健康維持にもつながります。体験して慣れておくことで焦りません。

- ☐ 寝室や居間の家具を固定するなどして、安全な部屋や家になっている

東京防災(家具転倒防止)



東京とどまるマンション



地震による負傷者の30～50%は、家具類の転倒・落下・移動が原因です。

災害でも生活を継続しやすいマンションを東京都が登録・公表しています。

- ☐ マンションに危険(水害や崖崩れなど)がないかを確認している

町田市WEBハザードマップ



自宅の水害や土砂災害の危険性を確認し、浸水の恐れがある時は、浸水深とマンションの階数を確認しておきましょう。

災害時

- ☐ 災害時に避難場所を確認し、避難情報や防災情報を取得できるようにしている

町田市防災WEBポータル



町田市公式LINE



町田市防災WEBポータルやLINEではリアルタイムな情報が発信されます。WEBポータルでは「避難施設情報」で避難施設の開設情報を確認できます。

体験

- ☐ 町田市の防災イベントや勉強会に参加してみたい

まちだ防災カレッジ



町田市の防災に関する取り組みや自宅で気軽に取り組めるコツ、市民が活躍している防災アンバサダーを紹介しています。