

阿倍野区 マンション防災

マンション防災計画

作成に向けて



もくじ

1	はじめに	1
2	計画づくり・取組み推進のポイント	4
3	マンションの計画づくりを進めよう	5
4	各住戸の対策を進めよう	12
5	取組みの進め方	14
6	マンション防災計画ひな形	16

- ① 地震災害時、マンションで考えられる被害とその対策
- ② 在宅避難について
- ③ マンションの防災対策を進めるメリット（必要性）

① 地震災害時、マンションで考えられる被害とその対策

地震による揺れや停電等により、マンション内のエレベーターが停止する恐れがあります。

- ➡ 復旧するまである程度日数を要することも想定されるので、各住戸での対策（備蓄など）の徹底が大切です。
- ➡ 特に、高層階の入居者は外出が困難になる恐れがあるので、支援物資の配給など、マンション内での助け合いも必要となります。

長周期地震動などにより、固定していない家具は移動しやすく、倒れる恐れがあります。

- ➡ 各住戸での対策（家具固定など）の徹底が大切です。
- ➡ 入居者の安否確認を迅速に行い、必要に応じて助け合い（声かけや救出・救護）が必要となります。

排水管損傷による水漏れや火事などは、自宅だけでなく、まわりの住戸へ被害が広がる恐れがあります。

- ➡ 避難生活におけるマンション内の生活ルールをつくって、みんなで守り合う必要があります。
- ➡ 各住戸での対策（トイレ対策など）の徹底が大切です。

マンションは、大きな地震災害が発生した場合も、建物そのものは安全である可能性が高く、各住戸の対策が進んでいれば、在宅避難が可能と考えられるため、マンション全体としての対応体制づくりが大切になります。

② 在宅避難について

在宅避難とは、災害時、建物（自宅）が大丈夫な場合、自宅で避難生活を送ることです。自宅での避難生活が難しい場合は、安全な親戚・知人宅や災害時避難所へ避難することになります。

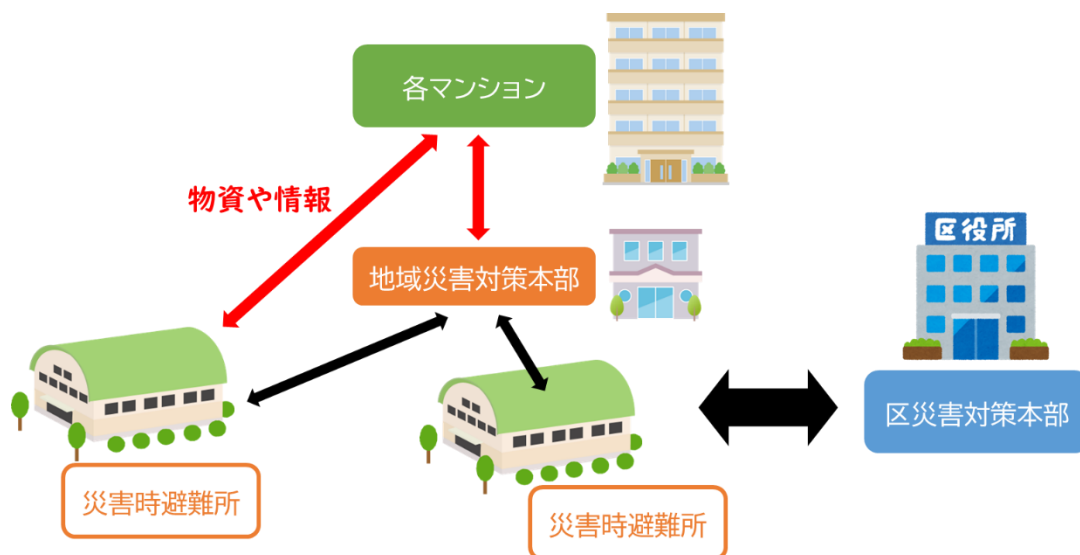
災害時避難所とは

浸水や倒壊により自宅で生活できなくなった市民が避難生活を送る施設で、学校の体育館などです。（大阪市ホームページより）



また、災害時避難所は「地域の防災拠点」となります。避難生活をおくるにあたって必要な情報や救援物資（支援物資）などは、区災害対策本部を通じて災害時避難所に集まります。マンションで在宅避難をする場合でも、在宅避難者数を報告することで、その分の救援物資が災害時避難所に届くことになります。

災害時避難所は地域の防災拠点



災害時避難所は、混雑し、プライバシーの確保が難しい状況も想定され、精神的、肉体的ストレスが生じることも考えられます。建物（自宅）が大丈夫な場合は、在宅避難ができるよう、各住戸の対策とマンションとしての対策を進めましょう。防災拠点との連携を図るためにも、マンションとして対応できるようにしておくことが大切です。

③ マンションの防災対策を進めるメリット（必要性）

いつやってくるか分からない大規模災害（特に地震など）に備えて
日ごろからマンションの防災対策を考え、住民で共有することが災害発生時の有効な予防対策になります。

マンションの防災対策を進めておくことは
災害発生時の不安の軽減はもとより、安心かつ安全なマンションライフにもつながり、マンションの資産価値の維持にも役立ちます。

居住者が集まって生活しており、共有部のあるマンションでは
ルールを作っておくことが、避難生活を送るうえでトラブルを防ぐことになります。

マンションでまとまって対応できるようにしておくことが
救援物資など被災地域への支援を円滑に受けやすくなります。

自助・共助の迅速な対応が求められ
身近な居住者どうしの助け合いが、それぞれの命を守ることに繋がります。

マンションの規模による
計画づくりのポイント

○超高層マンション（20階超）など、規模が大きいマンションの場合、マンションとしての対策拠点を複数設定することが考えられます。

○同様に、マンション内の対策にあたる体制もあらかじめ複数検討しておくことが考えられます。

（関連：9 ページ）

マンション内施設の状況
による計画づくりのポイ
ント

○集会室の有無、倉庫などの有無、ごみ置き場のスペースなど、マンション内施設の状況に応じて、ルールづくり、災害対応の拠点やマンションとしての備蓄などを検討します。例えば、集会室がない場合、災害対応の拠点をエントランスホールにすることなどが考えられます。

（関連：5、9、10 ページ）

居住者属性による計画づ
くり・取組み推進のポイ
ント

○高齢者が多いマンションなどの場合、事前の取組みで「地震災害発生時の声かけの希望」を把握しておくことが考えられます。

○マンション内の対策にあたる体制として、協力してもらえ若い入居者を日ごろから募っておくことが考えられます。

（関連：10、14、15 ページ）

防災の取組み状況の違い
による計画づくり・取組
み推進のポイント

○計画づくりの進め方として、これまで防災の取組みがあまり進められていないマンションの場合、「防災学習会」などの開催により、災害に対する基礎知識の習得や意識づくりからはじめることが考えられます。

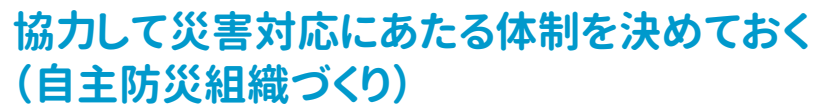
（関連：14 ページ）

検討の機会の違いによる
計画づくりのポイント

○管理組合理事会など計画づくりの検討回数や時間が十分に確保できないマンションの場合、まずは検討できる範囲でルール（約束事）をまとめ、徐々に充実させていくことが考えられます。

（関連：14、15 ページ）

マンションとして対策を考えておくことは主に3つあります。



ポイント 避難生活を乗り切るために、互いに配慮しあうこと、協力し合うこと
についてルールを決めておきましょう！

決めておくルールの例

災害時のルール

- ☐ 電気が復旧した際の漏電火災を防ぐため
各住戸、ブレーカーを落とします。
- ☐ 排水管が損傷することもあり、他の住戸に
迷惑がかかることもありますので
トイレやお風呂の水は、安全が確認
されるまで流さないようにします。
- ☐ ごみは収集が始まるまで、原則、
[]で保管（集積）します。
- ☐

- 日ごろ各住戸で対応しておくことなどもルールへ
- ・ 住戸内の安全な空間づくり
- ・ 水や食料、生活用品、簡易トイレは、約1週間分程度、個々で備蓄
- ・ 家族との連絡方法（安否確認方法）の確認 など
- 安否確認の方法や体制づくりに関しても、必要なことがあればルールへ



居住者で安否確認しあう方法を決めておく

について

ポイント 安否確認について、「各住戸で示す方法」「確認・集約の方法」を決めておきましょう！

安否確認の方法例

揺れが収まったら、各住戸、
玄関に（ ）を表出し、
無事であることを知らせます。

（ ）を担当者とし、各
階の表出状況を確認します。
確認の範囲は、
一人（ ）階分とします。

災害対策本部（ ）で
担当者が確認した安否の状況
を集約します。

安否が確認できていない
住戸がある場合は、協力しあっ
て声かけを行います。

例

安否確認シート					
各住戸の玄関に（ ）が表出されている場合は「○」をつけます。					
8階	801	802	803	804	805
7階	701	702	703	704	705
6階	601	602	603	604	605
5階	501	502	503	504	505
4階	401	402	403	404	405
3階	301	302	303	304	305
2階	201	202	203	204	205
1階					

担当者を決め、例の
「安否確認シート」な
どで確認。何階分を担
当するか等も検討。

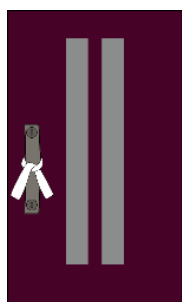
例

安否確認集約表							
「原住者名簿」と「安否確認シート」の安否状況を照らし合わせ、マンション内の在宅避難者数などを集計します。							
	801	802	803	804	805		
	人	人	人	人	人	人	人
	701	702	703	704	705		
	人	人	人	人	人	人	人
6階	601	602	603	604	605		
	人	人	人	人	人	人	人
5階	501	502	503	504	505		
	人	人	人	人	人	人	人
4階	401	402	403	404	405		
	人	人	人	人	人	人	人
3階	301	302	303	304	305		
	人	人	人	人	人	人	人
2階	201	202	203	204	205		
	人	人	人	人	人	人	人
1階							
合 計						人	

災害対策本部の設置場
所を決め、例の「安否
確認集約表」などで
集約。

各住戸で安否の状況を示す方法例

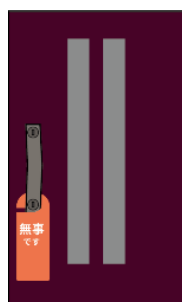
マンションでやりやすい方法を話し合ひましょう。



タオル



マグネット



ドアノブカード

玄関・玄関ポーチに、タオルまたはマグネットまたはドアノブカードを表出するなどの方法があります。

- ・マグネット、ドアノブカードは費用を要します。
- ・タオルなど、手軽に用意できるものを使う方法も、ひとつです

確認・集約の方法

- 居住者名簿を作成している場合は、その名簿を活用して安否確認・集約を行うことが考えられます。

- 居住者名簿を作成していない場合は、安否確認、在宅避難者数の把握ができるよう、居住者人数のみの一覧を作成するなどしましょう。

8 階	801	802	803
	3 人	5 人	2 人
7 階	701	702	703
	4 人	2 人	1 人

- ★名簿等の個人情報の取り扱いについてもルールを決めましょう。
- ★定期的に更新しましょう。

その他の方法

- ☐ アプリを活用する方法
- ☐ 各自が集約表に記入しにくる方法
- ☐ インターフォンを活用する方法

複数の方法を考えておくともいかもしれません！

などがあります。

- ・アプリを活用する方法は、使えない人がいる場合もあり、配慮が必要です。
- ・各自が記入しにくる方法は、エレベーターが使えないと記入しにくるのが大変かもしれません。
- ・インターフォンを活用する方法は、連絡・確認する人が大変になるかもしれません。



協力して災害対応にあたる体制を決めておく (自主防災組織づくり)

について

ポイント 協力して災害対応にあたる体制について、災害対応の拠点や基本となる体制を決めておきましょう！

対応の流れの例

災害対策本部となる
災害対応の拠点を()に設
置します。

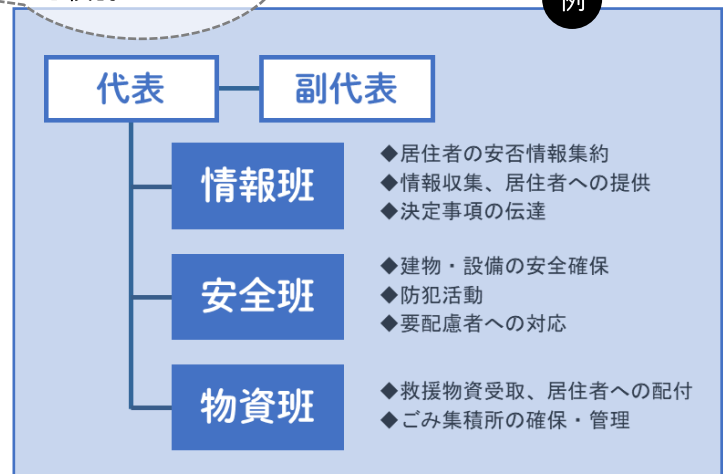
拠点をどこに
するか検討

災害対応にあたる体制を立ち上
げます。

例を参考に
基本となる体制
を検討

状況に応じてマンション内の対
応を話し合います。

役割分担するなど、協力して対
応します。



協力して行う
可能性のある
こと

- 居住者の安否情報の把握・集約、声かけ
- マンション内のルールの伝達
- 建物・設備の安全確保
- 防犯対策
- ごみ集積所の確保・管理
- 災害時避難所（地域災害対策本部）への在宅避難者数等の報告
- 救援物資の運搬と居住者への配付

など

災害対応の拠点の例

- 集会室がある場合は、災害対応の拠点を「集会室」にすることが考えられます。
- 集会室がない場合は、
 - ・ エントランスホール
 - ・ 管理人事務所
 などを使うことが考えられます。

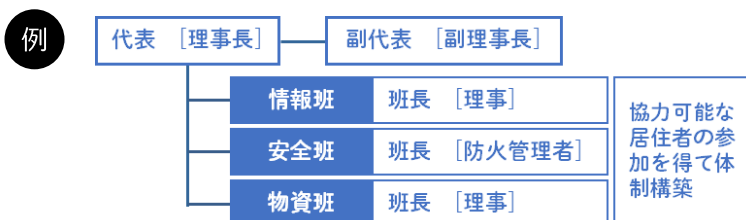


★規模が大きいマンションの場合、例えば低層階と中層階に2か所設けるなど、拠点を複数設定することも考えられます。

役割分担の例

次のようなパターンが考えられます。

- 例のように、「事前に役割分担を想定しておき、災害発生時、その中で集まれるメンバーを中心に体制を組んで対応する。」と決めておく。



- 「災害発生時、集まれる理事を中心に体制を組んで対応する。」と決めておく。
*管理人がいる場合、管理人も参加 など
- 「災害対応担当を決めておき、災害発生時そのメンバーを中心に体制を組んで対応する。」と決めておく。

★規模が大きいマンションの場合、マンション内の対策にあたる体制もあらかじめ複数検討しておくことが考えられます。

どうするのがよいか、マンションで話し合ひましょう。

～マンションとしての日ごろからの備えについても検討しましょう～

備えの例①

声かけの希望 などの把握

一人暮らしの高齢者や健康に不安を抱える方など、災害時に声かけを希望される方を事前に把握できるよう、マンションでアンケート等の実施

備えの例②

居住者のみな さまへの周知

例えばマンション防災計画を作成したら居住者に周知するなど、マンションの防災対策を居住者全員で共有

備えの例③

マンションとして の備蓄

マンションとしての備蓄を検討するなら、
○保管場所
○管理方法
○入れ替え時期
などについても考え、何を備蓄するか検討

例えば、
発電機、投光器、布担架、
救助工具セット等、
各住戸で備蓄しづらい
ものなどを中心に検討
するのもよいかも
しれません。



備えの例④

防災訓練の実施

定期的（年1回程度）に防災訓練を実施し、安否確認方法や対応の体制などを確認

メニュー例を参考に
定期的に訓練を実施
しましょう。

防災訓練メニュー例

- **居住者の安否確認訓練**
タオル等を使った居住者の安否確認方法を実践
- **備蓄品の体験訓練**
簡易トイレ（トイレの凝固剤）など、備蓄品の
使い方を体験
- **応急手当の訓練**
消防署の協力を得て、応急手当の講習会
- **防災学習会の開催**
災害時のルールの再確認や防災知識の向上を
はかるための学習会の開催

など

消防訓練とあわせて実施する
なども考えられます！

地域で行われる訓練と連携
して実施することも考えら
れます！！

決めたことをまとめておきましょう

マンションとしての防災対策について、話し合っただけ決めたことを、「マンション防災計画」としてまとめておきましょう。

計画書の目次例

- 1 マンション内の基本ルール
- 2 安否確認について
- 3 災害時の対応体制と役割
- 4 マンションとしての
日ごろの取組み

● マンションの「消防計画書」 との整合を図りましょう。

- 例えば、
- ・地震が起きた時の各自の行動
 - ・マンションとしての備蓄
 - ・Q&A など
- を計画書にもりこむことも考えられます。

最後の「6 マンション防災計画のひな形」（16 ページ～）を参考にしましょう。

〇〇〇マンション 防災計画

【マンション内の基本ルール】
：避難生活を送るために必要な基本的なルールをまとめています。各住戸の視点およびマンション居住者どうしで協力しあう視点で記載しています。

【安否確認について】
：各住戸の安否確認方法を述べるとともにまとめています。

【災害時の対応の体制と役割】
：マンションで起こり得る様々な問題に対処するための体制とその役割などをまとめています。

【マンションとしての平常時の取組み】
：マンションとして平常時に取り組んでおきたい取組みをまとめています。

みんなが共有できるように、マンション防災計画としてまとめておくと、例えば理事が交代しても引き継ぎやすくなります。

4

各住戸の対策を進めよう

各住戸で対策を進めることとして主に2つあります。

1

住まいの安全確保

2

食料・水・日用品等の備蓄

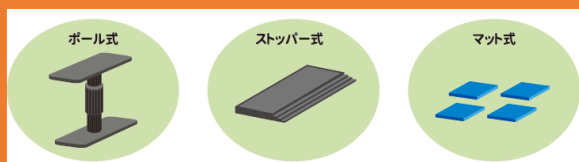
1

住まいの安全確保

について

家具の固定

- 壁にネジで固定が基本
- できない場合は、2種類以上の器具で上下固定



ガラスの飛散防止

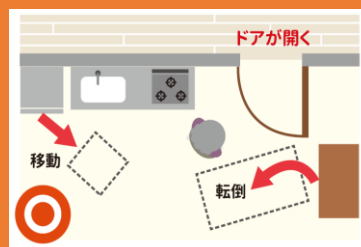


窓ガラスや家具類のガラス面など飛散防止フィルムを貼り付け

家具の配置の見直し



人に倒れてこない向きに配置



ドアをふさがない向きに配置

- ・家具が倒れたり、移動したりしないように 固定をしましょう。
- ・家具の固定が難しい場合でも、家具の配置を見直すことで、安全を確保することができます。
- ・ガラスが飛び散らないような対策も大切です。

食料・水・日用品を
備蓄しましょう

約1週間分
程度



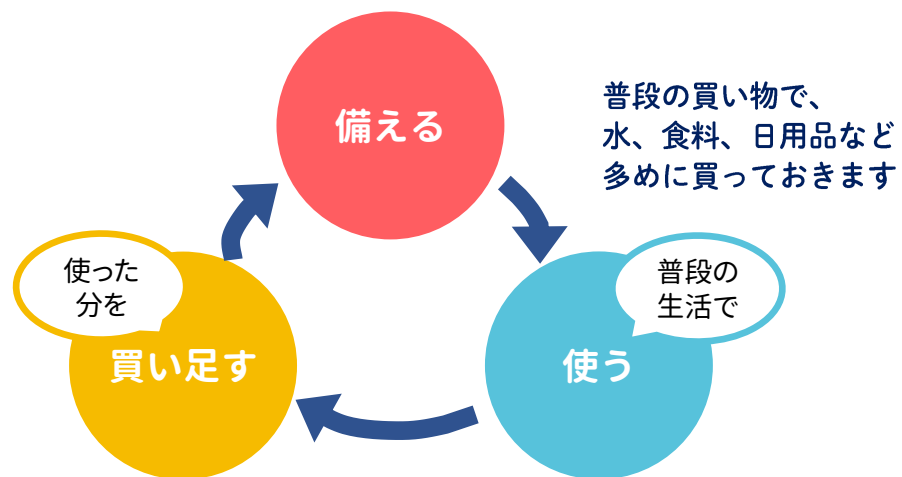
トイレの対策をして
おきましょう



停電等の対策をして
おきましょう

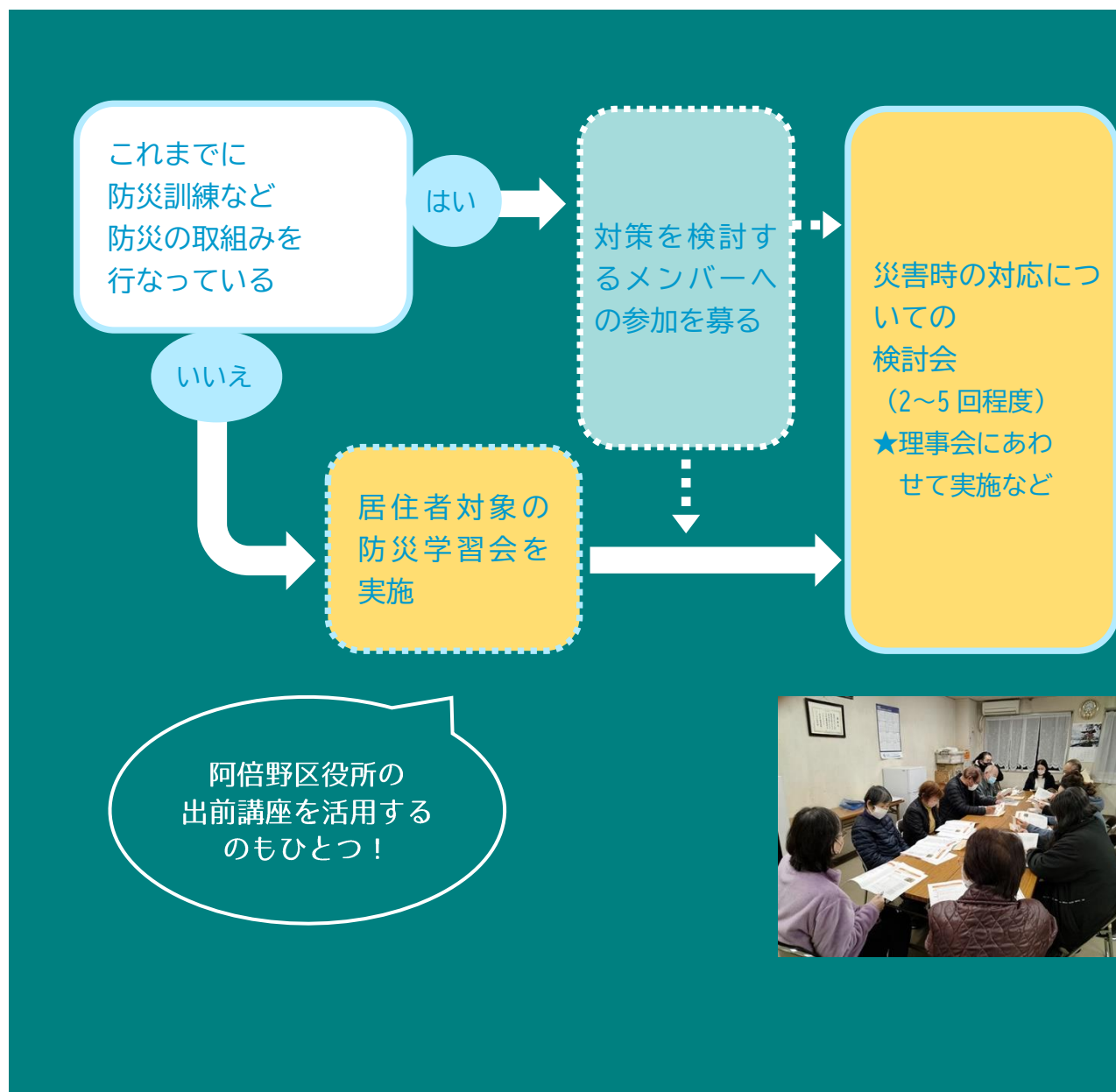


「ローリングストック法」で備蓄をしましょう！

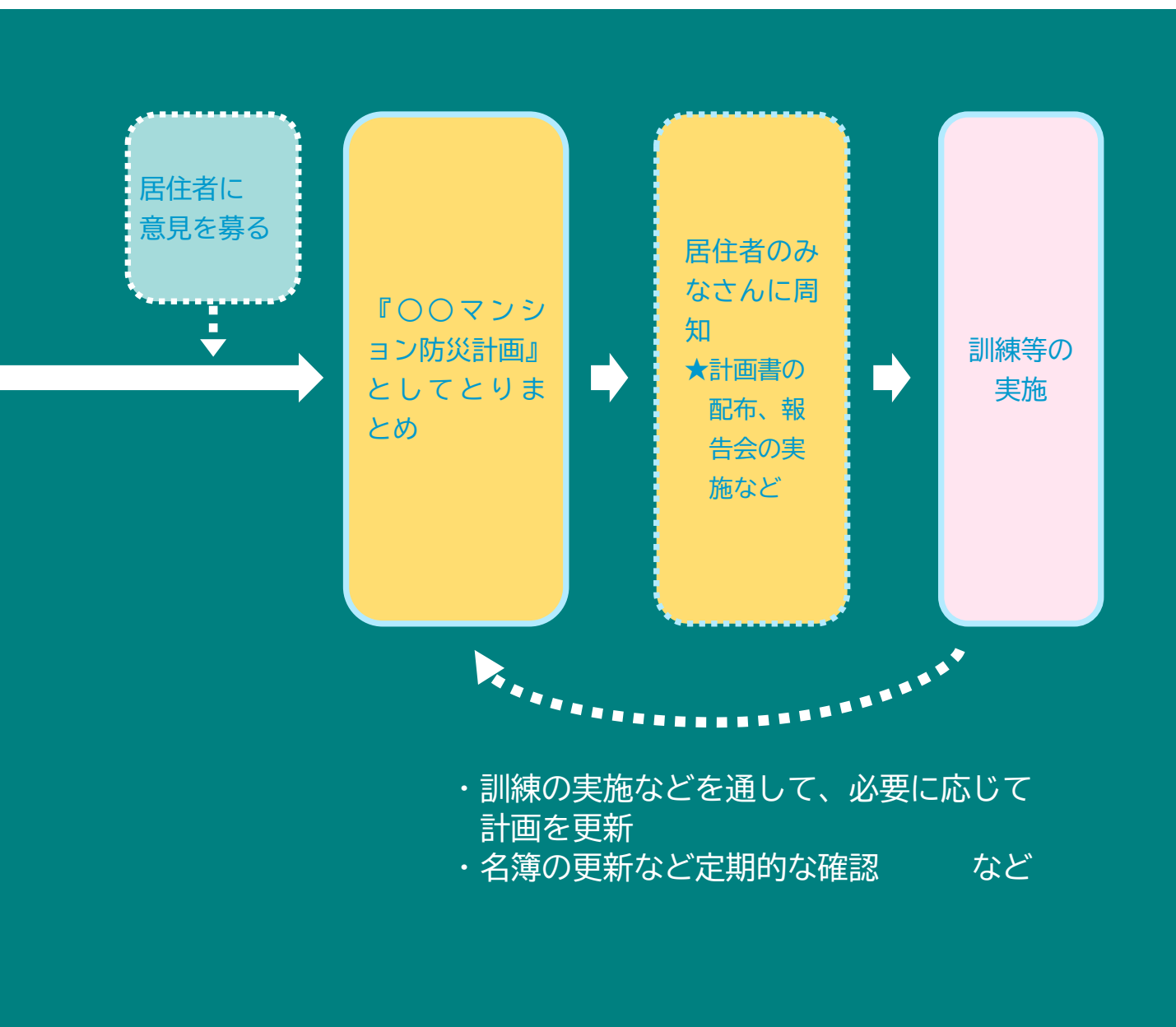


- ・食料、水、日用品を約1週間分程度、備蓄しましょう。
- ・災害時、断水や停電などにより、いつものようにトイレが使えなくなることが考えられます。凝固剤セットの準備など、トイレ対策をおきましょう。
- ・また、停電等に備えて、懐中電灯などの灯りやカセットコンロとガスボンベなども準備しておきましょう。モバイルバッテリーや乾電池なども準備しておきましょう。
- ・備蓄はローリングストック法がおすすめです。非常食など特別なものではなく、普段慣れ親しんでいる、いつものものを多めに準備しておく方法です。ぜひ、ローリングストック法で備蓄をしましょう。自分が普段食べているものがあると安心です。

防災の取組み状況など、マンションの状況に応じて計画づくりの取組みを進めましょう。



- ・これまでに、防災訓練など防災の取組みを行なっておられない場合は、取組みのはじめに、居住者対象の防災学習会を実施することも考えられます。
- ・災害時の対応について検討を進めるにあたって、居住者のみなさまに、そのメンバーへの参加を募ることも考えられます。
- ・検討会を実施し、マンション防災計画としてとりまとめます。



- ・ 検討を進めるなかで、居住者のみなさまに意見を募ることも考えられます。
- ・ 計画書ができたら、居住者のみなさんに周知するとよいでしょう。
- ・ 訓練の実施などを通して、必要に応じて、計画を更新しましょう。

6

マンション防災計画ひな形

マンション防災計画のひな形を示します。ひな形を参考に、マンションで話し合って、計画をつくしましょう。

〇〇〇マンション 防災計画

【マンション内の基本ルール】

：避難生活乗り越えるために必要な基本的なルールをまとめています。各住戸の視点およびマンション居住者どうしで協力しあう視点で記載しています。

【安否確認について】

：各住戸の安否確認方法を流れとともにまとめています。

【災害時の対応の体制と役割】

：マンションで起こり得る様々な問題に対処するための体制とその役割などをまとめています。

【マンションとしての平常時の取組み】

：マンションとして平常時に取り組んでおきたい取組みをまとめています。

マンション内の基本ルール

災害時、住み慣れた住戸での避難生活(「在宅避難」)ができるように、自助・共助の精神に基づいたマンション内の基本ルールを下記のとおり定め、住民全員で共有します。

平常時

「自分の身は自分で守る」を基本とします。

- ☐ 各住戸内は安全な空間づくりを行います。
- ☐ 災害時、各住戸で「在宅避難」ができるよう、約 1 週間分の水や食料、生活用品、簡易トイレは、約 1 週間分程度、個々で備蓄しておきます。
- ☐ 家族との連絡方法（安否確認方法）を日ごろから確認しておきます。

災害時

互いに配慮しあいます。

- ☐ 電気が復旧した際の漏電火災を防ぐ防ぐために、各住戸、ブレーカーを落とします。
- ☐ 排水管等が損傷することもあり、他の住戸に迷惑がかかる場合もありますので、トイレやお風呂の水は、安全が確認されるまで流さないようにします。
- ☐ ごみは収集が始まるまで、原則、で保管（集積）します。

協力しあって避難生活を行います。

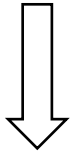
- ☐ 各住戸の安否を確認するため、無事な場合は、玄関にを表出します。
- ☐ マンション内の対応体制（災害対策本部）を立ち上げ、居住者同士が協力しあって災害を乗り越えます。

安否確認について

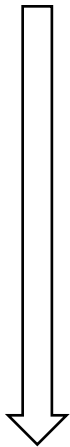
災害の発生後、まずは自身の家族の身の安全を確保し、余震にも注意しながら、揺れが収まった段階で、各住戸の安否確認を進めます。

安否確認の方法と流れ

揺れが収まったら、各住戸、玄関に を表出し、無事であることを知らせます

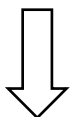


を担当者とし、各階の表出状況を確認します。
確認の範囲は、一人 階分とします。



14 F
13 F
12 F
11 F
10 F
9 F
8 F
7 F
6 F
5 F
4 F
3 F
2 F
1 F

災害対策本部 () で担当者が確認した安否の状況を集約します。



安否が確認できていない住戸がある場合は、協力しあって声かけを行います。

※実例の写真を挿入

■安否確認シート (P3)

安否確認シート					
各住戸の玄関に が表出されている場合は「○」をつけます。					
8 階	801	802	803	804	805
7 階	701	702	703	704	705
6 階	601	602	603	604	605
5 階	501	502	503	504	505
4 階	401	402	403	404	405
3 階	301	302	303	304	305
2 階	201	202	203	204	205
1 階					

■安否確認集約表 (P4)

安否確認集約表						
「居住者名簿」と「安否確認シート」の安否状況を照らし合わせ、マンション内の在宅避難者数などを集計します。						
8 階	801	802	803	804	805	
	人	人	人	人	人	人
7 階	701	702	703	704	705	
	人	人	人	人	人	人
6 階	601	602	603	604	605	
	人	人	人	人	人	人
5 階	501	502	503	504	505	
	人	人	人	人	人	人
4 階	401	402	403	404	405	
	人	人	人	人	人	人
3 階	301	302	303	304	305	
	人	人	人	人	人	人
2 階	201	202	203	204	205	
	人	人	人	人	人	人
1 階						
合 計						人

安否確認シート

各住戸の玄関に が表出されている場合は「○」をつけます。

8 階	801	802	803	804	805
7 階	701	702	703	704	705
6 階	601	602	603	604	605
5 階	501	502	503	504	505
4 階	401	402	403	404	405
3 階	301	302	303	304	305
2 階	201	202	203	204	205
1 階					

安否確認集約表

「居住者名簿」と「安否確認シート」の安否状況を照らし合わせ、マンション内の在宅避難者数などを集計します。

8 階	801	802	803	804	805	人
	人	人	人	人	人	
7 階	701	702	703	704	705	人
	人	人	人	人	人	
6 階	601	602	603	604	605	人
	人	人	人	人	人	
5 階	501	502	503	504	505	人
	人	人	人	人	人	
4 階	401	402	403	404	405	人
	人	人	人	人	人	
3 階	301	302	303	304	305	人
	人	人	人	人	人	
2 階	201	202	203	204	205	人
	人	人	人	人	人	
1 階						
合 計						人

災害時の対応の体制と役割

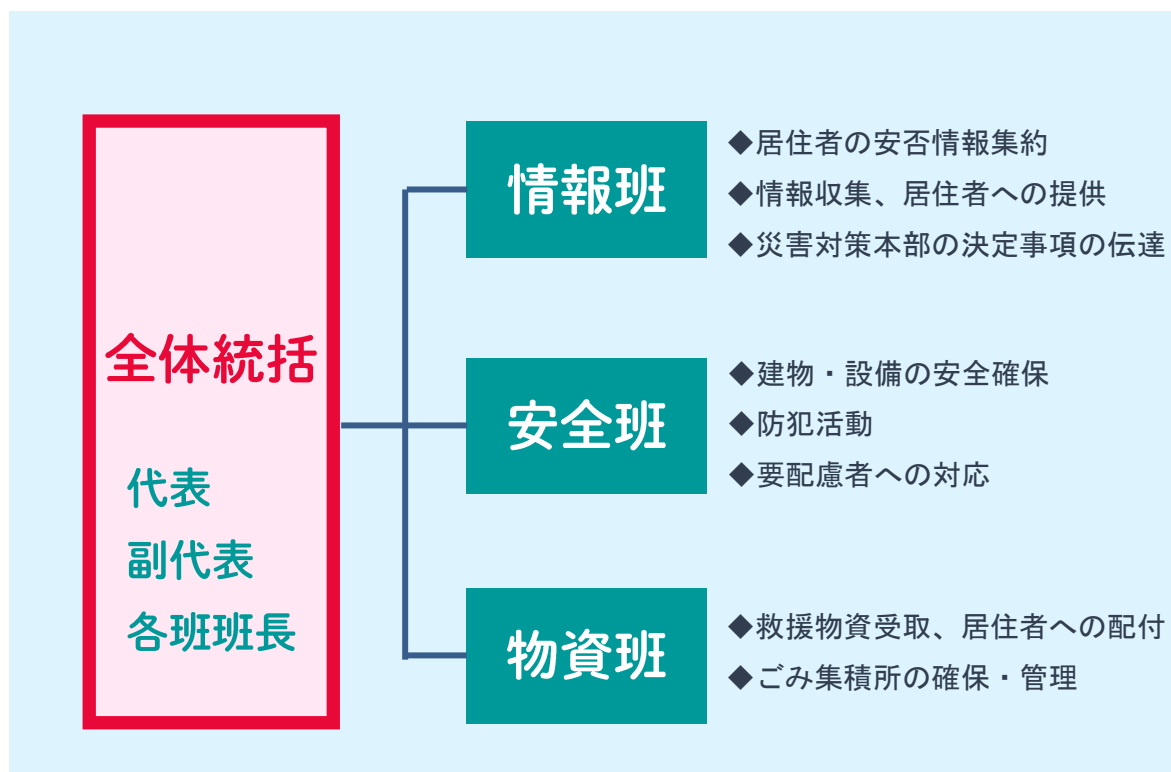
災害が発生した場合、揺れが収まったら、マンション内の対応の中心となる「災害対策本部」を立ち上げます。

災害対策本部の立ち上げ

災害発生時、災害対策本部を
[]に設置します。

※拠点場所平面図

《災害対策本部の組織図(イメージ)》

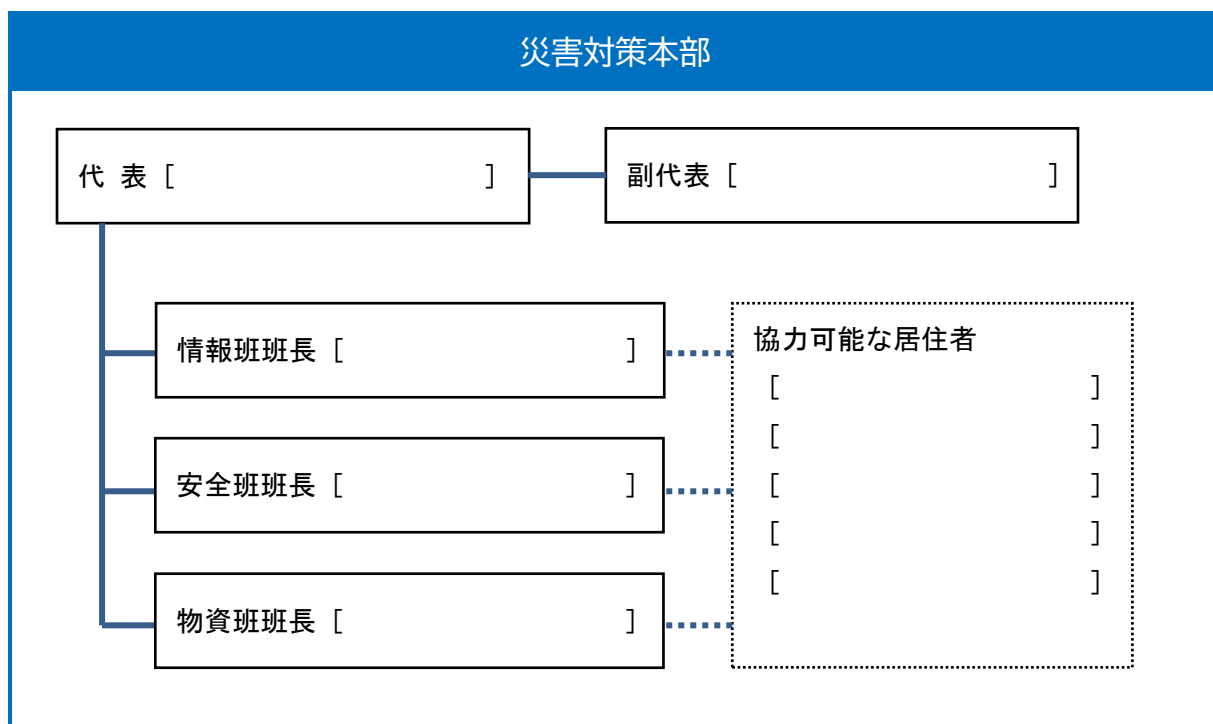


○あらかじめ想定したメンバーを基本とし、協力可能な住民で役割分担します。

○状況に応じて、マンション内の対応を話し合います。

○必要に応じて、情報や救援物資（支援物資）などは、地域の防災拠点（災害時避難所）と連携し入手します。

《災害対策本部の体制》



それぞれの役割

代表・副代表

☐ 災害対策本部の体制の構築

平常時にあらかじめ想定している体制を基本としながら、災害時に協力が可能な居住者も含め、各班の担当を調整します。

☐ 全体の対策の検討・判断・決定や活動の指揮

マンションで求められる対応・対策を各班の班長とともに検討、方針を決定し、活動を指示します。

☐ 災害時避難所（地域災害対策本部）へ在宅避難者数等の報告

マンションの在宅避難者数を情報班とともに把握・集約し、災害時避難所（地域災害対策本部）へ報告します。

情報班

☐ 居住者の安否情報の把握・集約

「安否確認シート」「安否確認集約表」を活用して、安否確認の流れ（P2）に沿って、居住者の安否確認の把握・集約を行います。

☐ 情報収集と居住者への情報提供

避難生活をおくるにあたって必要となる様々な情報を災害時避難所（地域災害対策本部）や区のSNS等から入手し、掲示板等に掲出するなど、居住者へ情報提供します。

☐ 災害対策本部で決定した対応事項の伝達

状況に応じて災害対策本部が決定した対応事項などを居住者へ伝達します。

安全班

☐ 建物・設備の安全確保

建物の破損箇所や危険箇所がある場合、立入禁止などを明示し、管理会社や保守会社へ連絡します。（点検・復旧を依頼）

☐ 防犯対策

停電等の影響で通常の防犯機能が稼働していない場合、出入口の管理や定期的に建物内を見回るなどの防犯活動を行います。

☐ 要配慮者への対応

居住者のなかに要配慮者がいる場合は、声かけなど必要に応じた支援を行います。

物資班

☐ 救援物資の運搬と居住者への配付

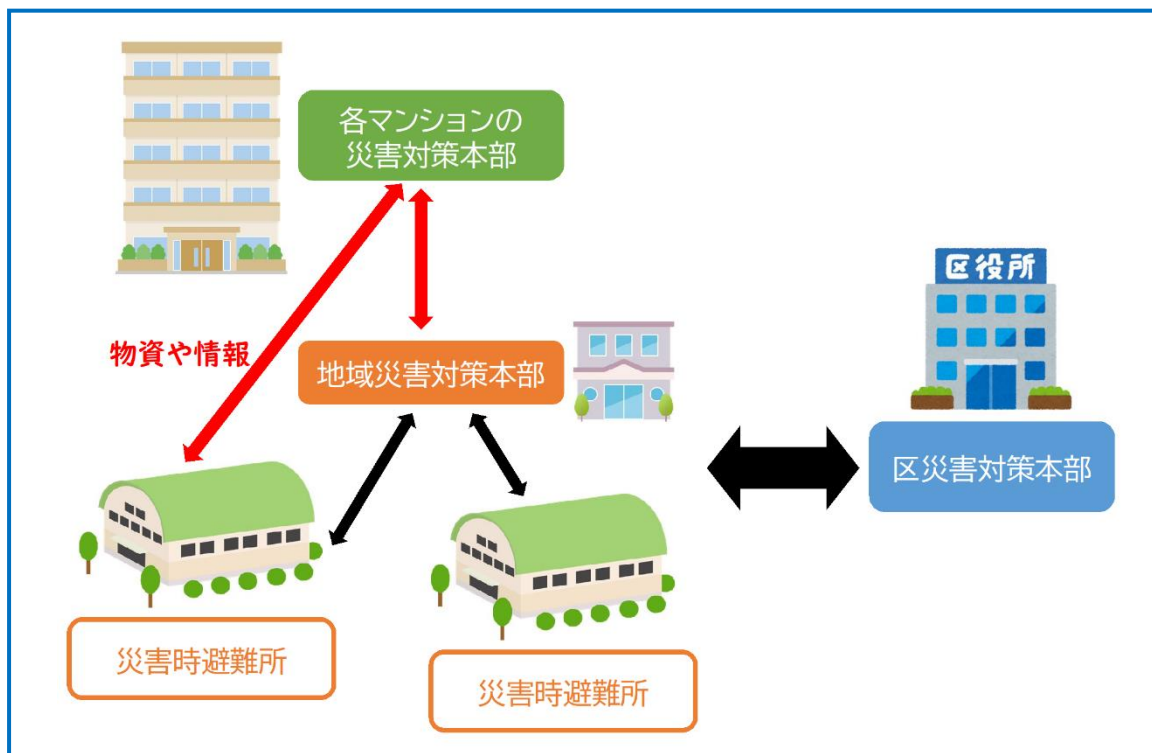
災害時避難所に救援物資（支援物資）が届けられた場合、その物資を受取りに行き、居住者へ配付します。

☐ ごみ集積所の確保・管理

ごみは各住戸での保管を基本としながらも、状況に応じて、マンション敷地内に臨時のごみ集積所を確保し、管理します。（ごみ収集が再開するまでの間）

地域との連携

- 避難生活をおくるにあたって必要な情報や救援物資（支援物資）などは、区災害対策本部を通じて災害時避難所に集まります。
- 災害時避難所（地域災害対策本部）に、マンション内の在宅避難者数等を報告しておくことで、人数分の救援物資（支援物資）を受け取ることができます。



情報の入手先

- 災害時の情報は、災害時避難所のほか、インターネットを通じて入手することができます。

おおさか防災ネット	大阪市防災アプリ	阿倍野区役所	
		Twitter（ツイッター）	LINE アカウント
			

マンションとしての平常時の取組み

大規模災害が発生しても、居住者どうしが助け合い、それぞれの命と生活を守るよう、平常時から次の取組みを進めましょう。



訓練の実施

定期的（年１回程度）に防災訓練を実施し、安否確認方法や対応の体制などを確認しましょう。



要配慮者の把握

一人暮らしの高齢者や健康に不安を抱える方など、災害時に声かけを希望される方を事前に把握できるよう、マンションでアンケート等を実施しましょう。



居住者への啓発

マンション防災計画を居住者に周知するなど、マンションの防災対策を居住者全員で共有しましょう。