

一人一人が備えよう

マンションで生き抜くために

地震の発生に普段から備える（自助の備え）

（1）家具類の転倒・落下・移動を防ぐ

地震時に家具などが転倒すると、ケガや閉じ込めの危険があるばかりでなく、揺れが収まった後の在宅避難を困難にする原因にもなります。

耐震金具などの利用や次のような視点で家具の転倒防止に取り組みましょう。



1 家の中に安全なスペースを確保しましょう

- 複数の部屋がある場合は、できるだけ人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置きましょう。
- 背の高い家具は、リビングなど家族が長時間過ごすような部屋には置かないようにしましょう。
- 物品は押し入れやクローゼットなどに収納して、できるだけ家具の数を減らしましょう。

2 家具の置き方を見直しましょう

- じゅうたんなど不安定な床面の上や窓際には背の高い家具を置かないようにしましょう。
- 寝ている場所に家具が倒れてこないように置きましょう。
- 壁にもたれ気味に置きましょう。
- ドアが開くような位置や向きを考えて置きましょう。



3 収納方法を工夫しましょう

- 重いものを下に、軽いものを上に置きましょう。
- 本棚などは隙間をブックエンドで固定するなど、なるべく空間を作らないようにしましょう。

4 照明器具を補強しましょう

- つりさげ式ではなく、できる限り天井に直接取り付ける固定式の照明にしましょう。
- つりさげ式の場合は、チェーンと金具で数か所とめて補強しましょう。
- 蛍光灯の落下を防ぐため、蛍光灯の両端を耐熱テープでとめましょう。

5 高層階では家具の移動防止対策を取りましょう

- キャスター付き家具は、移動時以外はロックをかけておきましょう。
- 壁などに固定されたベルトなどと家具をつないでおきましょう。

(2) ガラスが割れて飛び散らないように対策する

地震によりガラスが割れると、室内に飛び散り、歩くと危険です。ガラスが割れて飛び散らないよう、飛散防止フィルムを貼りましょう。食器棚や額縁のガラスも貼り忘れないようにしましょう。

また、家具の上にガラス製品を置かず、保管場所にも注意しましょう。



(3) ライフライン停止への対策

1 停電への備え

- 懐中電灯やソーラーランタンを用意しましょう。
- 停電した場合は、通電火災を起こさないように、家電製品のコンセントを抜くか、ブレーカーを落としておきましょう。
- 通電火災に備えて、家庭用消火器を準備しましょう。



LEDソーラーランタン

2 ガス供給停止への備え

- 強い揺れやガス漏れを検知すると、安全装置が作動して自動的に停止します。マイコンメーターの復旧操作を確認しておきましょう。
- マイコンメーターの赤ランプが点滅している場合はガス漏れの疑いがあります。
- カセットコンロ、ガスボンベを用意しておきましょう。



3 配管の破断等による上下水道使用停止への備え

- マンションでは配管の破損により排水ができなくなる恐れがあります。それを知らずに排水すれば、汚水がマンション内にあふれ、甚大な被害に発展します。配管の無事が確認されるまで、排水することは避けましょう。
- 災害用の簡易トイレや携帯トイレ、凝固剤を用意しましょう。
- 簡易トイレの代用品として、ビニール袋や新聞紙、消臭スプレー、重曹なども便利です。用意しておきましょう。



(4) マンション特有の注意点

1 通路・非常口・非常階段

- いざという時に安全に避難できるように、共用部分に通行人の妨げになるものを置かないようにしましょう。

2 ベランダ

- ベランダの一部に設置されている避難ハッチ・避難はしごの使い方を確認しておきましょう。
- 隣戸との隔て板(仕切り板)やハッチをふさぐものは置かないようにしましょう。

3 管理組合からの連絡

- 防災設備の点検や防災訓練のお知らせなどの連絡に注意しましょう。

4 高層階での備蓄品

- マンションの高層階はエレベーターが停止すると物資の持ち運びが困難になります。備蓄品は多めに用意しておきましょう。



(5) 食料品や生活必需品の備え

災害用の備えとして食料品などを大量に保管しておくことだけが備蓄ではありません。

食料品や生活必需品は、普段の買い物で少し多めに買って置き、使ったら使った分を補充することで、常に一定量が備蓄されている状態を保つことができます。

これを「ローリング・ストック」(循環備蓄)と言います。

農林水産省「ローリングストック
について知りたい方へ」



災害時は、普段なら容易に手に入る日用品が簡単に確保できなくなります。特に自分専用の物で、なくてはならない日用品(メガネ、コンタクトレンズ、生理用品、おむつ、哺乳瓶、補聴器、消毒液など)は余分に備えておいたり、災害時に取り出しやすい場所に置いておくよう工夫しましょう。