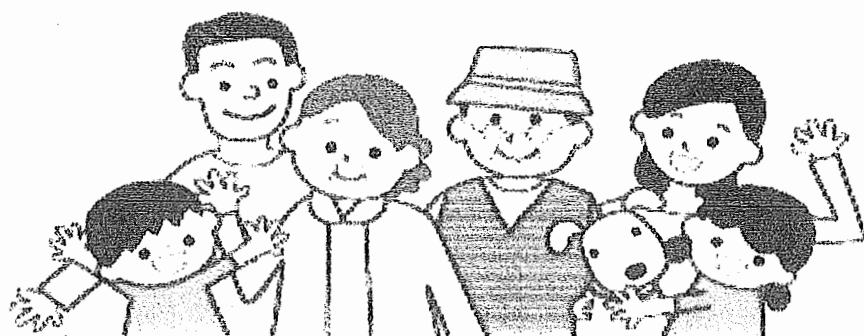


防 災 マニユアル

保存版

(2023年3月初版)

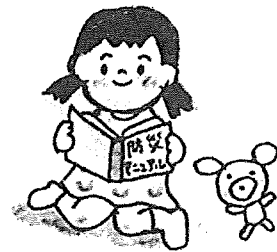


牧野駅前ハイツ防災会

目次

ページ

- ①：災害発生とその後の行動
- ②：牧野駅前ハイツ防災会組織図
- ③：防災会（このマニュアルは）
- ④：防災三要素
- ⑤：【わが家は大丈夫です】シートありますか。（ご確認ください）
- ⑥：「震度6弱」って何が起こる
- ⑦：家庭での備蓄について
- ⑧：家具類の転倒・落下対策
- ⑨：地震発生時のNG行動
- ⑩：エレベーターに閉じ込められたら
- ⑪：「バルコニー隔て板蹴破り方」のコツ
- ⑫：ガスの安全確認
- ⑬：「災害時のトイレ」どうしますか？
- ⑭：「簡易トイレ」について
- ⑮：災害時の「ゴミ出しルール」
- ⑯：部屋に閉じ込められたら
- ⑰：災害用伝言サービス
- ⑱：家庭内の役割分担
- ⑲：水害が起きたら・火災について
- ⑳：高齢者の防災対策と見守り（1）
- ㉑：高齢者の防災対策と見守り（2）
- ㉒：災害でお風呂が使えない時は・被災後の防犯心得
- ㉓：牧野駅前ハイツ防災クイズ
- ㉔：メモ



災害発生とその後の行動

- ※電気・ガス・水道の停止
- ※電話不通
- ※エレベーター停止

外出中の家族へ「171」災害ダイヤル
などで安否確認

〔自宅内の安全確認〕

- 火災元確認 ⇒ 火災 ⇒ 初期消火
- 玄関ドア ⇒ 開放確認
- 怪我 ⇒ 応急手当
- ブレーカー遮断・ガス・水道栓閉じる

震度5弱以上の地震発生時

- 「対策本部」の設置と「1次避難場所」
- ◎1次避難場所 ⇒ ハイツ管理棟1階集会室
- 「2次避難場所」
- ◎二次避難場所 ⇒ 西牧野小学校

〔震度5弱以上で⇒災害対策本部(管理棟2階集会室)開設〕

- 1) 本部長 = 防災会会長に事故あれば
⇒ 1番副会長 ⇒ 2番副会長 ⇒ 3番副会長の順で指揮をする
- 2) 防災会役員は
自身と家族の安全・部屋の安全を確認して ⇒ 災害対策本部に集合する
- 3) 当ハイツ住民の安全確認体制を防災会役員・自治会役員・管理組合理事・ボランティア等で、体制を組織して ⇒
 - ⇒ ○安否確認・高齢者・要介護者の救出・消火・避難誘導の手伝い指示を行う
 - ⇒ ○エレベーター内に閉じ込められた人の有無確認を行う

〔水害発生の場合〕

⑭ページを参照下さい！

牧野駅前ハイツ防災会組織図

会 長 （自治会長か管理組合理事長）

災害時：対策本部を立ち上げ、全体を統括し各係の活動を指示する

副会長

1 番副会長	2 番副会長	3 番副会長
会長の補佐。会長に事故等の場合⇒1 番副会長から順次本部長を務める		

事務局

事務局長(1名)	防災役員(7名)
平時時： 防災に関する調査・検討・計画等を行う	
災害時： 安否確認・被害状況のまとめ・対策本部・各係の活動の補佐。	

各実行係(自治会役員、管理組合役員、ボランティア等で分担)

総務情報係

責任者	副責任者	担当
安否確認情報・災害時の情報の収集、住民への伝達 役所・校区防災委員会等の防災機関との連絡		

消火防火係

責任者	副責任者	担当
出火防止対策、初期消火活動、火災の警戒		

救出援護係

責任者	副責任者	担当
災害弱者に対する避難救助、災害時の救出・救護活動、負傷者の応急手当		

避難誘導係

責任者	副責任者	担当
避難場所確保、避難場所への誘導と指示		

給食給水係

責任者	副責任者	担当
非常時の炊き出し、救援物資の分配		

資材保全係

責任者	副責任者	担当
防災資材の貸出、救援物資の分配		

衛生係

責任者	副責任者	担当
ゴミ集積場所の確保・管理、衛生管理、仮設トイレの設置・管理、防疫対策		

防犯係

責任者	副責任者	担当
地域内巡視、防犯の為に警察との連携		

建物設備係

責任者	副責任者	担当
建物・設備の安全確保、建物・設備の復旧		

※災害時には、自身の安全・家族の安全を確保してからの参集となりますので、参集人員は不確定です。緊急性の有るものから順次体制を整えて対応します。

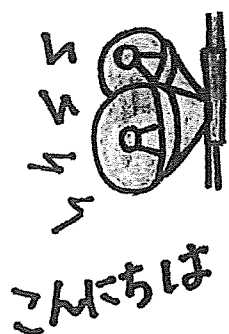
防災会(このマニュアルは)

牧野駅前ハイツ 管理組合・自治会

と連携の

防災会

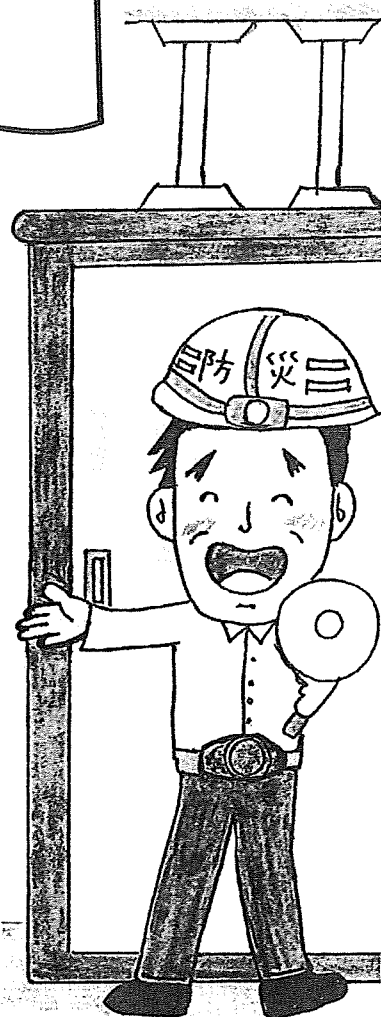
が作成しました



この「防災マニュアル」は

牧野駅前ハイツ居住者の皆様に
災害に対する備えと、災害が発生した
時の対応をお願いしています。

- ①災害に備えて日頃から家庭で
備えていただきたい事、
心がけていただきたい事
- ②災害が起こった時、
自身の安全を守る行動
- ③インフラ設備が復旧するまで
ハイツ内で住み続けるための
対策とご協力をお願い

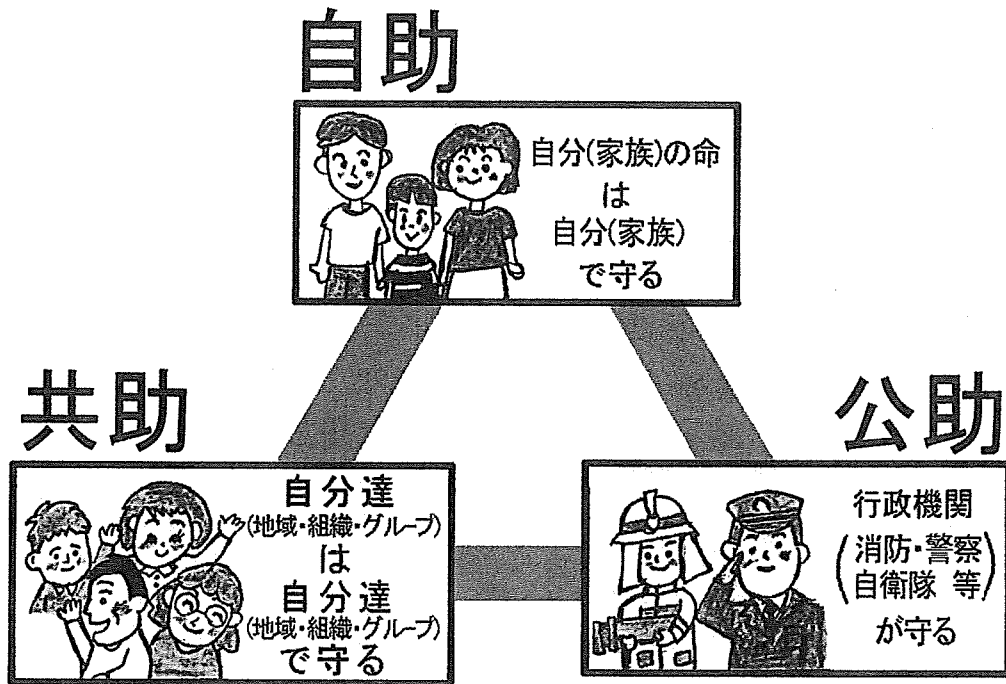


日頃から災害に備えた準備をしていただきますように
皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします

当ハイツ防災役員の皆様には 2022 年 4 月から 10 か月にわたりご検討をいただき、牧野駅前ハイツ防災マニュアルが完成いたしました。 皆さま、ありがとうございました。

防災三要素

〔災害時には自分の身は自分で守り、公的支援、ライフライン
復旧まで耐えられる備えを日々心がけましょう〕



自助とは

⇒ 災害発生時に自分自身や家族の命と財産を守るために取り組む事。

共助とは

⇒ 災害時に安全を確保した後、コミュニティの方々と助け合い救助や支援が来るまで持ちこたえる。
まずはご近所同士の助け合い(互助)
常日頃のコミュニケーションが大切。

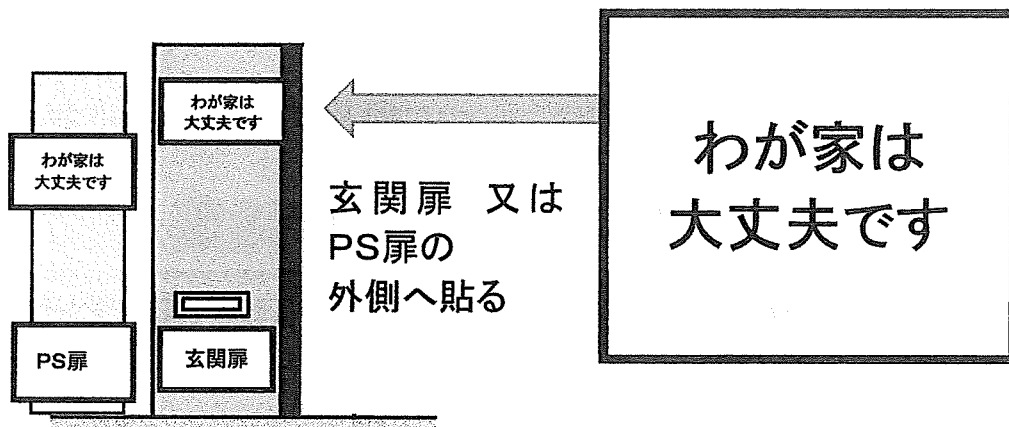
公助とは

⇒ 公的な救助、災害援助、復旧活動。
大規模な災害時には限界が生じ、効果的な公助展開は発生後早くとも一週間程度かかると考える事。

【わが家は大丈夫です】シート ありますか (ご確認ください)

〔震度5弱以上の地震が発生したら〕

牧野駅前ハイツでは災害が発生した時に
住民の皆さんの安否を
【わが家は大丈夫です】シートで確認します



大地震の発生後、人的被害のない場合は
【わが家は大丈夫です】シートを
玄関ドア 或いは PS(パイプスペース:給排水管収納場所)ドアの外側に
貼って下さい
普段は玄関ドアの内側に貼っておいてください

- ・普段は玄関扉の内側に貼るなどをして、すぐに出せるように保管してください。
- ・まだ【わが家は大丈夫です】シートを受け取られていない方は管理事務所でお渡しします。
- ・紛失された方には新しい【わが家は大丈夫です】シートをお渡しします。管理事務所にお越しください。
- ・転出の際は管理事務所へ返却して下さい。

「震度 6 弱」って何が起こる

南海トラフ巨大地震

が起こった場合

枚方市は

最大で **震度 6 弱**

の揺れが想定されています



生駒断層帯による直下型地震が起こった場合

枚方市は最大で **震度 7**

の揺れが想定されています

(枚方市危機管理対策推進課)

・ 震度 6 弱 の状況と被害 (気象庁)

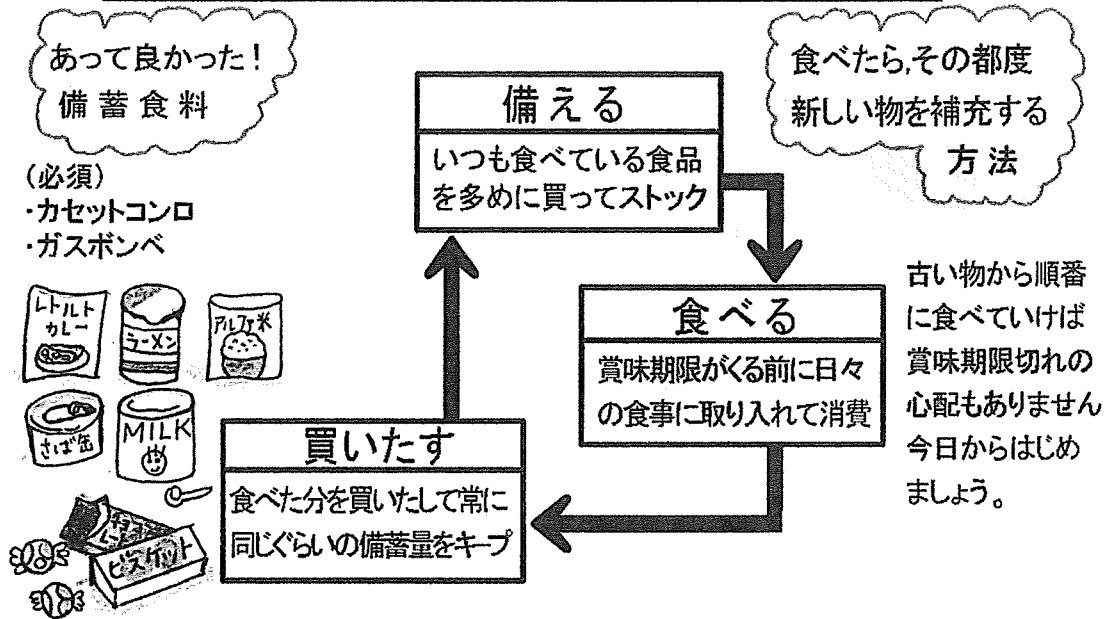
- ・ 立っていることが困難。
- ・ 固定していない重い家具の転倒・移動。
- ・ 扉の開閉障害。
- ・ かなりの建物での外壁タイル、ガラスの破損、落下。
- ・ 建物の壁や柱の亀裂、破壊。
- ・ インフラ供給停止
- ・ 地割れや山崩れの発生。



家庭での備蓄について

〔支援が届くまで少なくとも一週間は誰にも頼らず暮らせるように備えましょう〕

ローリングストックがおすすめです



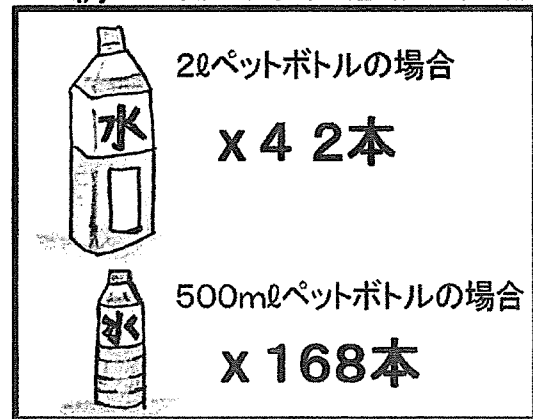
〔一週間の生活に必要な水は〕

いったいどれくらい必要なのでしょうか。
飲料水と生活用水を合わせて

1人1日3リットル 必要です。

飲料水はジュースやお茶、コーヒースポーツドリンクなどを一部代用する様に用意し、消費したら買ったすという流れを習慣化しましょう。

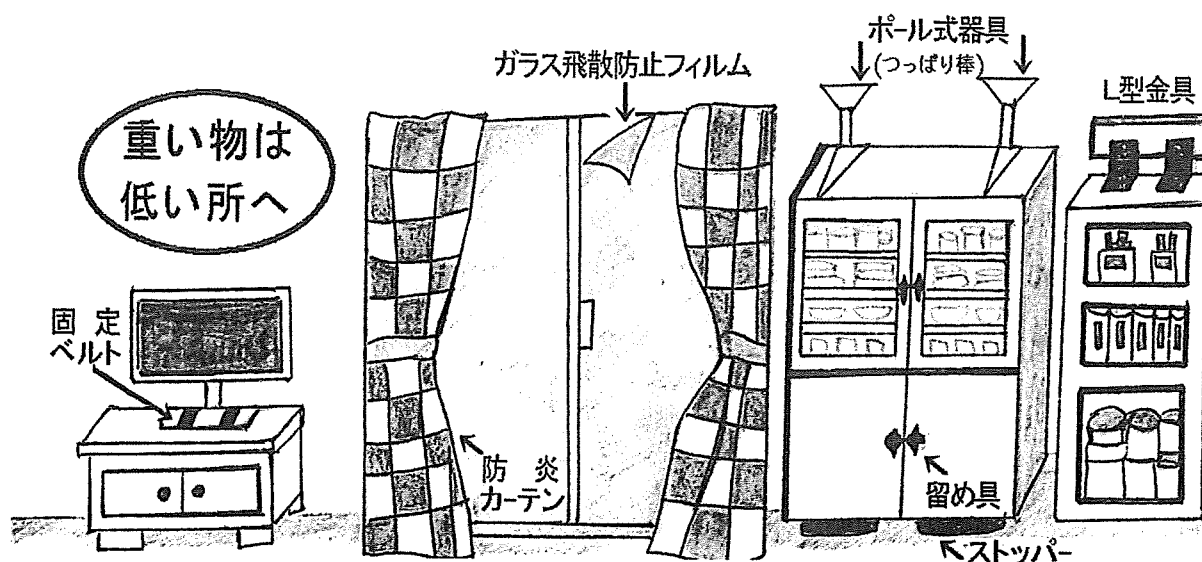
例: 4人家族に必要な一週間分の水の量



一週間分の食料や飲料水を維持するように心がけましょう

家具類の転倒・落下対策

〔地震の際に危険なのは家具だけではありません〕



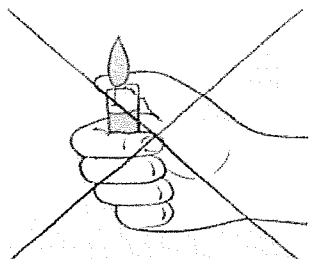
室内の安全を確保出来ていますか？
チェックしてみましょう！

- テレビを壁やテレビ台に固定している。
高いところに置かないようにしている。
- 窓やガラスに飛散防止フィルムを貼り付けている。
- 棚の上などの高い所に物を置いていない(ガラス類など)
- 家具類は金具やポール式器具(つっぱり棒)などで固定している。
- 扉が開かないように留め具などを付けている。
- 防炎カーテンを使用している。
- タンスや棚が倒れない様に安定板(ストッパー・ジェルマット・新聞紙など)を敷いている。

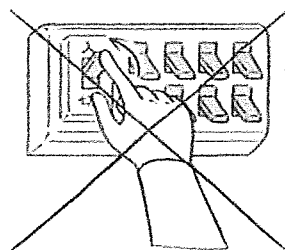
してはいけない

地震発生時のNG行動

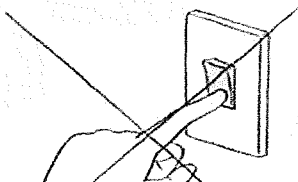
[さらなる危険を招かないために!!]



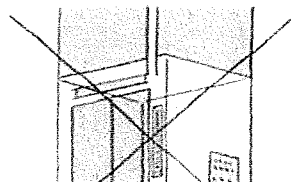
ガスに引火して爆発する危険があるので、火をつけない。



火災の危険があるので、ブレーカーを上げて通電させない。



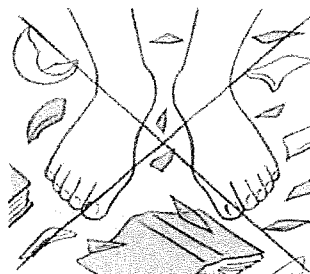
火災や爆発の危険があるので、電気のスイッチに触らない。



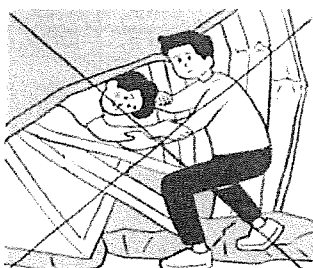
閉じ込められる危険があるので、エレベーターは使わない。



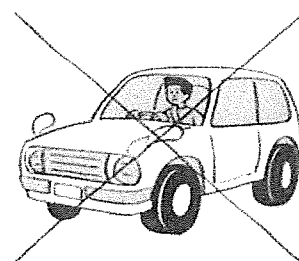
電話回線がパンクするので、発生直後に不要不急の電話の使用を控える。



ケガをする危険があるので、部屋の中を裸足で歩かない。



ケガをする危険があるので、救出活動はひとりではなく複数で行う。



緊急車両の通行の妨げになるので、避難に車は使わない。

(出典:東京防災より)

エレベータに閉じ込められたら

- ① ・ **緊急通報ボタン** で
2秒以上長押する
又は
・ 82-03820-002 か
・ 06-6949-1194
に通報してください。

- ② 通じない場合は携帯電話で
警察(110)か消防(119)
に連絡してください



停電によりエレベータ内に閉じ込められても、エレベータは通気の配慮がなされ、停電灯もついているので安心です。

無理に脱出しようとドアをこじ開けたり、天井を壊そうとするような行動は非常に危険です。絶対にやめましょう。

地震時の避難には
エレベータは絶対に
使用しないでください

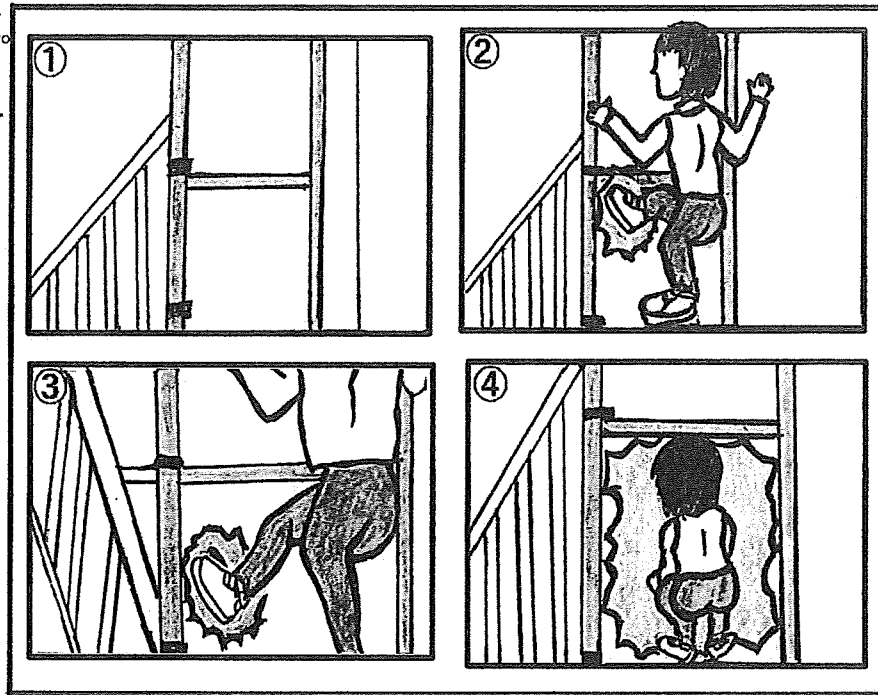


階段を使用
しましょう

バルコニーへだていた 隔て板蹴破り方のコツ

〔非常時には蹴破って隣家のバルコニーへ避難〕

- ①設置されている隔て板。
- ②両手で手すりと壁を持って自分の体を支え片足で隔て板をけります。
- ③靴底全体が隔て板に当たるように思い切ってけります。一瞬手すりから手が離れてしまっても、ずっと手すりを握っていた方が安全です。さらに何回かけて割り、穴を広げていきます。
- ④鋭利な割り方をして、いる箇所を割り広げて体全体が通れる穴を開け、隣家に避難しましょう。



安全に蹴破るための 3つのポイント



- ①蹴る時にバランスを崩さないように両手で体を支える。
- ②スニーカーなど底の厚い靴を履いて蹴る。
- ③蹴る角度はつま先からではなく、足裏全体を隔て板に垂直に当てるようにする。

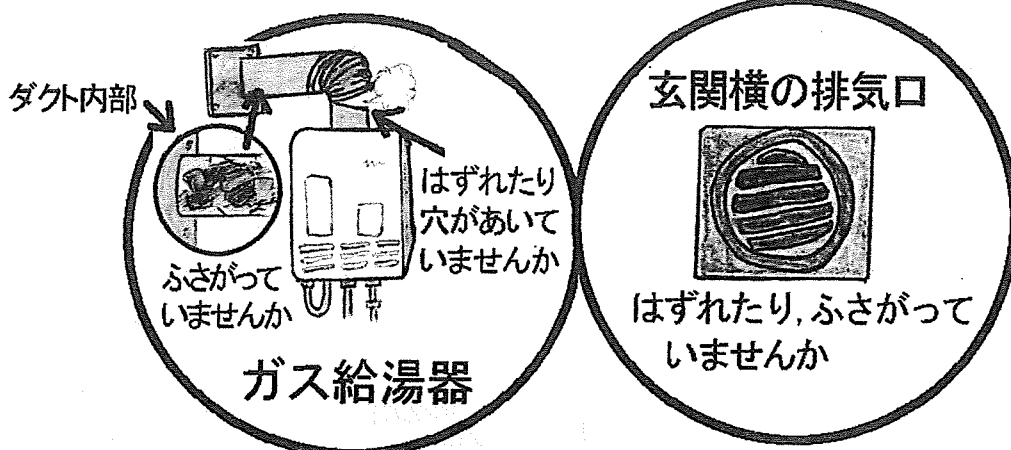
（バルコニーにスニーカーなどの底の厚い靴を備えておく）
安心です。



玄関周りやバルコニーには物は置かず、スムーズに通れる様に心がけて下さい。

ガスの安全確認

震度5相当以上の地震が発生した場合、安全のためにガスは自動的に遮断されます。地震発生後にガスを使う時は必ずガス機器の安全を確認して下さい。



- ガス機器本体に変形・破損が生じていないか確認する。
- ガスコードやゴム管がきちんと差し込まれているかを確認し、正しく接続しなおしてください。

ガスメーターの復帰方法

玄関横のメーターボックス内にガスメーターがあります。自動遮断したガスメーターはご自身の操作によって復帰することができます。ガスの臭いがする場合は窓や戸を開けて大阪ガスのガス漏れ専用電話に連絡して下さい。



- “赤いランプが点滅してガスが止まったときは”
次の手順で復帰操作をして下さい。
- 全てのガス機器を止める。
 - 復帰ボタンのキャップを手で左に回して外す。
 - 復帰ボタンを奥までしっかり押し、ランプの点灯を確認したら手をはなす。
 - ガスを使わず3分待つ。ランプの点滅が消えるとガスがつかえます。
 - 復帰ボタンキャップを取り付ける。

大阪ガス問合せ先

ガス漏れ
専用電話

0120-5-19424

24時間対応

お客様センター
(ガス漏れ以外)

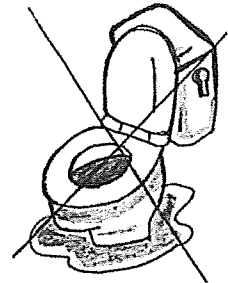
0120-5-94817

9時～19時(月曜日～土曜日)
9時～17時(日曜日・祝日)

災害時のトイレどうしますか？

《一か八か流しちゃえ！は》⇒ 絶対に**ダメ!!**

大きな
地震発生



配管・排水管の破損

上層階の住民が汚水を流す

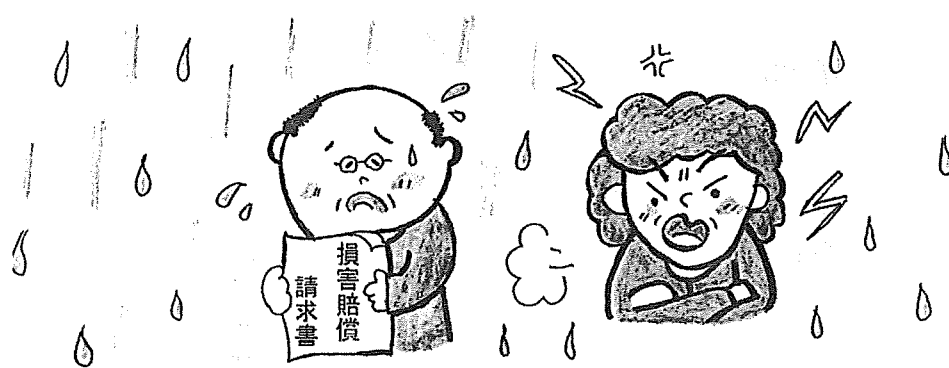
下層階で逆流する

溢れ出して大きな被害になる



上層階からの水漏れにより **損害賠償** が発生する場合があります。

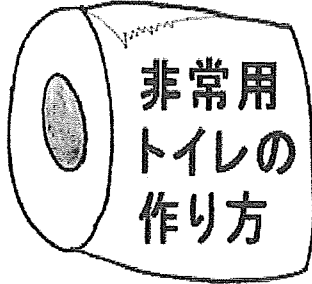
(東日本大震災では大きな被害になったケースが多数発生しました)



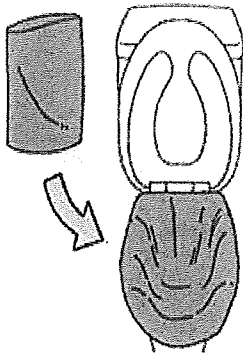
トイレを使用する前に排水管の周りに水漏れがないか、また、洗面台、キッチンのシンクも排水管に異常が無いか確認する。異常を感じたら管理事務所に連絡する。

「簡易トイレ」について

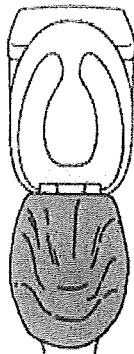
- ・いざという時のために、非常用トイレを備えておきましょう。
- ・非常用トイレの作り方を確認しておきましょう。



450×2枚重ね



便座を上げて、ポリ袋を便器に2重にかぶせる



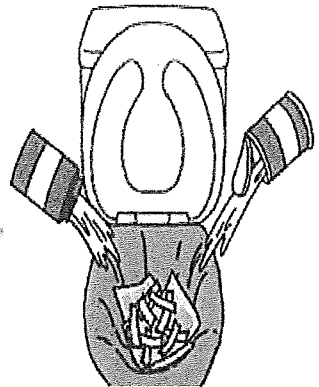
くしゃくしゃにした新聞紙をポリ袋の中に敷き詰める



紙おむつでもOK



短冊状に切ってくしゃくしゃにした新聞紙
くしゃくしゃにして広げた新聞紙を向きを変えて置く



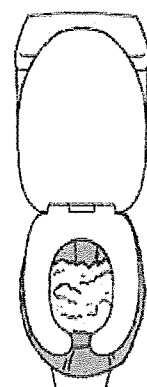
市販の凝固剤+殺菌剤を入れる



所定の場所に捨てる



内側のポリ袋を取り出して、空気を抜いて口をしっかり縛る



便座を下げて用を足す(用を足した後、消臭効果のあるものを上からかける)

(出典: 枚方市防災ガイド)

- ・災害が起こればトイレも被災する。
 - ・トイレがなければ生きていけない。
 - ・安心できるトイレが健康を守る。
- (国土交通省 災害時のトイレ3つの格言)

災害時のごみ出しルール

大きな災害が起こる

大量のごみが発生

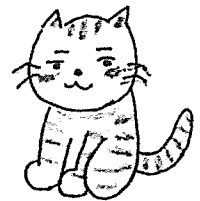
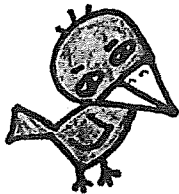
皆さんが通常通りにごみを出してしまうとどうなるのでしょうか。

生活ごみの収集が遅れる・回数が減る

ごみ置場がごみであふれる
ごみのごみを呼ぶ

- ・ニオイや虫の発生等,衛生上の問題が発生
- ・道路まであふれ出て通行の妨げになる
- ・カラスやノラ猫が集まりごみを散らかす
- ・治安が悪くなる。ポイ捨て,放火につながる

ごみは **自宅で管理が基本**
ごみ収集が **再開** されたら **各自で**
ごみを出す



生ごみの
ニオイを
抑える方法

普通の生活でも
使えます。
カビや菌の増殖も
抑えてくれます

酢スプレーを作しましょう

- ①スプレーボトルに[水=1:酢=1]の割合で入れる。
- ②振ってよく混ぜる。

〈使い方〉

- ・ごみ袋の生ごみに酢スプレーを吹き付ける。
- ・ごみ箱の底全体にキッチンペーパーを数枚敷いて酢スプレーを吹き付ける。



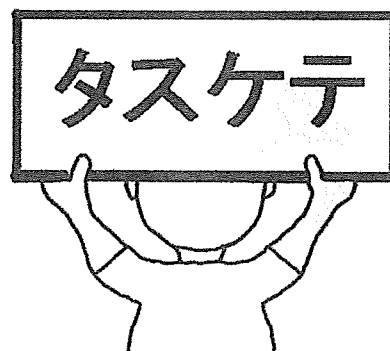
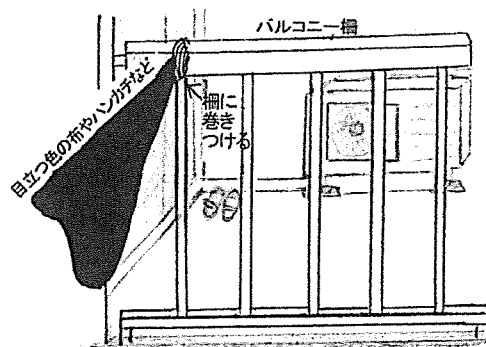
【酸性】生ごみのアルカリ成分を中和/アンモニア臭を中和

部屋に閉じ込められたら

地震によって玄関の扉が開かない場合や、部屋に家具等が倒れて玄関まで行く事が出来ず、バルコニーから救助を求める時はこんな方法があります。

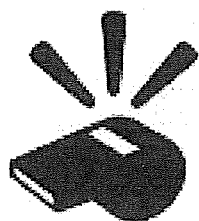
[昼間なら]

- ①目立つ色の布やハンカチをバルコニーの柵に巻きつける。
- ②段ボールなどに救助願いの文字を書いて外から見える様に掲げる。
- ③大きな声が出せない時はホイッスルなどを使って音で知らせる。

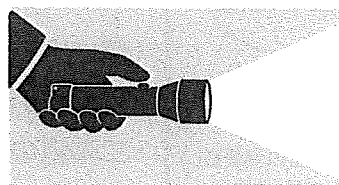


など [夜なら]

- ①懐中電灯など明かりを使って自分が居ることを知らせる。



など

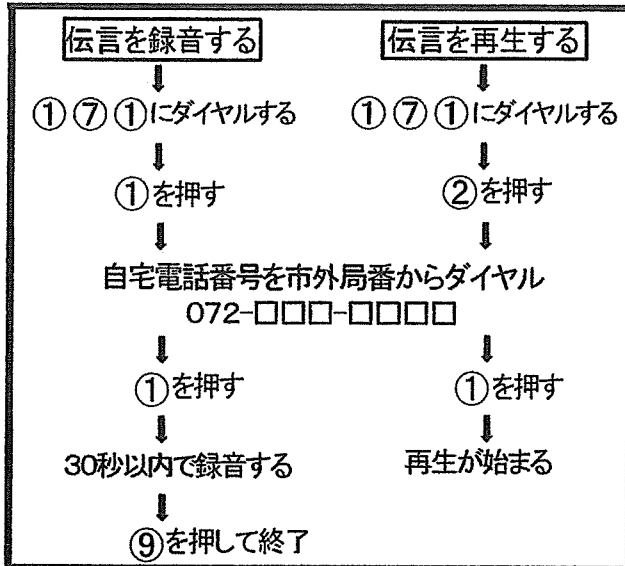


災害用伝言サービス

【災害用伝言ダイヤル(171)】

- ・音声伝言サービス
- ・携帯電話からも利用出来る

緊急時の
連絡は？



171!

忘れてイナイ
171
などと覚えて
下さい



毎月1日、15日などに体験日が用意されています
災害でなくても実際に使ってみる事ができます。

【災害用伝言版(web171)】

- ・インターネットを利用した伝言版サービス
- ・インターネットで文章メッセージを登録・通知・確認出来る
- ・詳しくは

<https://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/>

<https://www.web171.jp>



毎月1日、15日などに体験日が用意されています
災害でなくても実際に使ってみる事ができます。

(出典: 枚方市防災ガイド)

災害時はいつもの様に携帯電話、メール、アプリ等が使えない事も想定して、
災害用伝言ダイヤル「171」の使い方予習しておきましょう

家庭内の役割分担

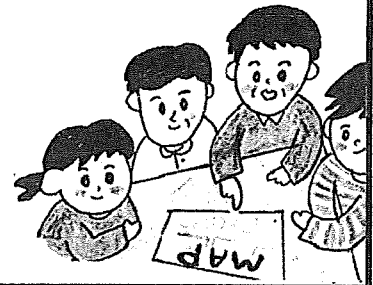
災害に備えて家族で役割を決めておくことも重要です。

家族みんなの防災意識を高め、各自の役割分担や連絡方法を
確認するため、防災に関する家族会議を開きましょう。

【家族会議での主な確認事項】

- ① 地震が起こった時の身の守り方。
- ② 家族が離ればなれの時に災害が発生した場合の連絡方法。
- ③ 災害時における家族の役割。
- ④ 避難場所と経路について。
- ⑤ 非常持ち出し品の内容と備蓄について。

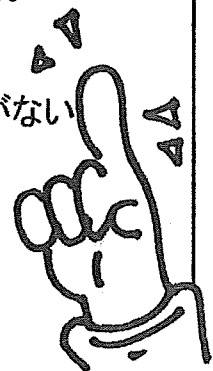
など



災害時、マンションの住民は 自宅待機・自宅避難が原則

自宅避難
の
メリット

- 避難所での盗難、暴行などのトラブルを回避出来る。
- プライバシーが守られる。
- 避難中に自宅マンションが空き巣に入られる心配がない
- 移動が困難な高齢者や病人の負担が少ない。
- ペットと一緒に過ごせる。
- 新型コロナウイルスなどの感染リスクを減らせる。
(不特定多数との接触が無いため)



水害が起きたら

淀川洪水ハザードマップで牧野駅前ハイツは
0.5m～5mの浸水が想定されています
水害の時はマンションが安全です

- ①早めに情報を察知して浸水すると思われる時は階段を使って上の階に逃げる。
- ②上の階で避難できるお宅を作っておく。
(日頃の付き合いが大事)
- ③持ち出し袋を日頃から用意し避難する時に持つて出る。

火災について

火災が発生したらすみやかに
119番通報を

- ①消火器の設置場所を把握しておく。
- ②非常ベルを鳴らして近所に知らせる。
- ③消火出来ないと思ったら逃げる。その時はドアを閉める。
- ④玄関が無理な時はバルコニーに避難する。
- ⑤火災時は状況に応じて判断し上もしくは下に逃げる。
- ⑥普段から玄関とバルコニーには出来るだけ物は置かず整理整頓を心がける。

火事
だーっ!!

大きな
声で
助けを求めよう

消火器の使い方

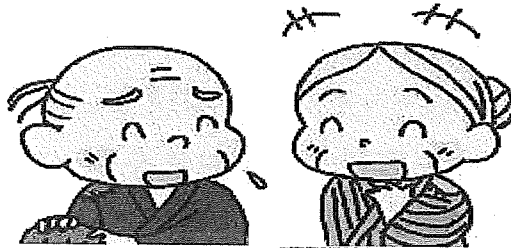
- ① 安全栓を引き抜く
- ② ホースをはずし火元に向ける
(なるべく火元に近づいて)
- ③ レバーを強く握る
火元を確かめて噴射

高齢者の防災対策と見守り(1)

高齢の方は身体の状態により、災害時において適切な
防災行動を取ることが困難な場合が有ります

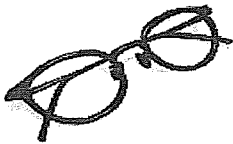
事前に対策しましょう

近所の人と
顔なじみになっ
ておきましょう



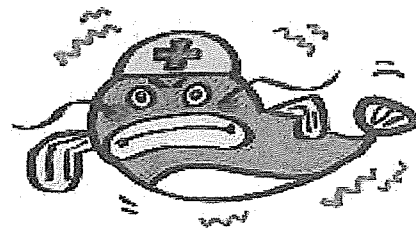
食料・水などの備蓄品の買
い出しを家族にお願いして
みましょう
通販等を利用してみるのも
良いかもしれません

普段から生活する場所に物が落ち
たり、倒れたりしないように家族や
隣り近所の人達に手伝ってもらい
家具を固定しましょう
寝室に家具や物を置かないように
しましょう



普段から身の回りに
入れ歯、老眼鏡、補聴器等を
置いておきましょう
持病の有る方は持病の薬や
常備薬、お薬手帳と診察券を
保険証(医・介)共に
保管しましょう

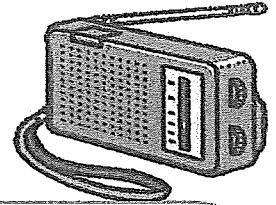
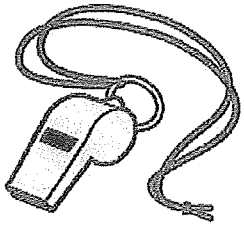
支援が必要な場合は災害支援者
台帳の支援項目に記入して
提出しておきましょう



高齢者の防災対策と見守り(2)

災害が起こった時には

車椅子やベッドから降りられない人は笛(ホイッスル)や防犯ブザーを鳴らして助けを呼びましょう



体調が悪くても我慢しないで下さい

テレビ・ラジオ・行政からののお知らせ、マンション対策本部による情報提供に注意し、情報収集に務めましょう

在宅避難に不安が有る方は、避難所または親戚・知人宅へ誘導してもらう様にしましょう

家族や近所の人に火気や水回りの点検、ガスメーターの復帰などをお願いしましょう

高齢者やお身体の不自由な方の近隣の方は

日頃からその方々の実態を把握し、温かく見守りましょう



災害でお風呂が使えないときは

災害が発生すると水不足になることが想定されます。大規模な地震の直後ではインフラが機能しなくなるため、水道がストップしてしまうからです。

被災生活ではお風呂に入れる機会が減るため、体を拭く大判サイズのシートや除菌タオルなどを常備しておくと安心です。拭き終わると捨てるだけで済むので便利です。多めに備蓄しておくことで災害時に水の節約にもなります。



被災後の防犯心得

- ①日中でも出来るだけ複数で行動する。
- ②外出する時は複数で行動しても防犯ブザーを携帯する。
- ③死角になる場所、人目の少ない場所には行かない。
- ④暗くなったら外出しない。

【女性や子供達が被害にあわないために】

- ①トイレは常に一人では行かず(外出時、避難所など)必ず大人と一緒に(使用前に不審な所はないか確認する)
- ②被災した自宅には女性だけでは絶対に行かない。
(被災した家の中に犯罪者がいる場合がある)
- ③服装はなるべく地味な色にする。
(すぐに女性だと判る赤やピンク色は避ける)
- ④長い髪はひとつに束ねニット帽などに入れて全て隠す。





牧野駅前ハイツ 防災クイズ19問

問題 ()内の答えを考えましょう。何問出来るでしょうか。全問正解を目指しましょう。

- ① 地震の揺れがおさまったら、台所、暖房器具などの()を確認しましょう。
- ② 火災の危険があるので()を落としましょう。
- ③ 火災の危険があるので()のスイッチはさわらない。
- ④ 食料の備蓄は()日分必要です。
- ⑤ 大人ひとりに必要な水の量は、一日()リットルです。
- ⑥ 【わが家は大丈夫です】シートは家族の安否を確認して()の外側に貼りましょう。
- ⑦ 避難するときはエレベーターを使用(してはいけない・した方がよい)。 どちらかに○をしましょう
- ⑧ 普段から玄関とバルコニーには()を置かず、整理整頓を心がけましょう。
- ⑨ 地震後は汚水配管が破損している可能性があるため()は使用してはいけません。
- ⑩ 玄関扉が開かない時はバルコニーの()を破って隣家から避難しましょう。
- ⑪ 地震での安全確保のために部屋の窓やガラスに()を貼りましょう。
- ⑫ 物が落下してケガをする危険があるので棚の(高い・低い)ところに物を置いてはいけません。
どちらかに○をしましょう
- ⑬ 家具類は倒れないように()や()で固定しましょう。
- ⑭ 火事による災害を縮小するために燃えにくい()カーテンを使用しましょう。
- ⑮ マンションの住人は災害時すぐに避難所へは行かず()が原則です。
- ⑯ 持病のある人は()を備え、()手帳も忘れずに持っていきましょう。
- ⑰ 高層階に住まれる方は1階まで行き来するのが困難なため、多めに()しておきましょう。
- ⑱ 災害時のゴミは(好きなだけ出して良い・自宅で管理する)。 どちらかに○をしましょう
- ⑲ NTTの災害伝言ダイヤルの番号は()です。

クイズの答え

①火元 ②フィルターカー ③電気 ④7 ⑤3 ⑥玄関扉 ⑦してはいけない ⑧物 ⑨トイレ
⑩隣て板 ⑪飛散防止フィルム ⑫高い ⑬金具・つっぱり棒 ⑭防災 ⑮自宅持帰
⑯常備薬・お薬 ⑰備蓄 ⑱自宅管理する ⑲171

