

## マンション以外の場所に避難される場合は、 必ず管理室で**避難台帳**に**記名**してください

- ①対策本部は避難台帳をもとに住民の安否を確認を行います。
- ②大島小学校など外部施設へ避難される方は、必ず避難される前に管理室で記名してください。避難時に記名ができなかった場合は、出来る限り管理室（00-0000-0000）へご連絡ください。安否確認の上で重要です。
- ③マンション3階の大集会室に避難される方は3階で記名します。
- ④マンション3階での避難所では避難者のための食料や飲み水等の備蓄はありません。必要なものは各自持参で避難してください。
- ⑤一斉避難や避難誘導等は原則行いません。  
(避難所MAPの有無、どちらでも)

## 第五小学校 MAP

### コラム

10日間を普段通りに過ごすために、災害時に備え「家庭備蓄」しましょう。

- ・生鮮品など  
野菜・果物・牛乳・パンなど大型台風が近づいてきたら余計に買って置く。  
電気が止まる可能性も考えて、カセットコンロや予備のガスも準備しておきましょう。
- ・中期保存  
シリアル・お水・レトルト・インスタント・カップラーメン・ペットボトル水など。  
多めに買って置き、賞味期限の短い物から普段の消費にあてる。  
台風シーズンには多めに備蓄する。
- ・概ね5年の長期保存  
長期保存水・缶詰・缶詰のパン・・・アルファ米など・  
食わずに捨ててしまう乾パンよりも缶詰めのパンを用意しましょう。  
とても美味しそうです。

### 「防災関連機関連絡先」

城東消防署  
02-3637-0119

城東消防署（大島）  
03-3636-0119

城東警察署  
03-3699-0110

マンション水害対策本部・管理室  
03-3637-4161

イトーピアマンション  
災害対策・発生時マニュアル

# 防災 マップ 保存版 地震編

集中豪雨や台風などによって、水害や土砂災害などの災害が発生するおそれがあるとき、どの情報をもとに、どのタイミングで避難をしますか？防災情報の意味が直感的に理解でき、それぞれの状況に応じて避難できるよう、これからは災害発生の危険度と住民の方々が取るべき行動を、5段階の「警戒レベル」を用いてお伝えします。

### 災害発生の危険度

警戒レベル4で危険な場所から全員避難！  
警戒レベル5では災害が発生しています！命を守る行動を！

レベル1  
心構えを高める  
(気象庁が発表)

レベル2  
避難行動の確認  
(気象庁が発表)

レベル3  
危険な場所から  
高齢者は避難  
避難に時間を  
要する人は避難  
(市町村が発令)

レベル4  
危険な場所から  
全員避難！  
安全な場所へ避難  
(市町村が発令)

\*市町村が発令する「警戒レベル5」は既に災害発生している状況です。

発行元：マンション地震対策本部・管理室

## 災害対策と行動指針

「警戒レベル 3」が発令されたとき、当マンションの3階に**対策本部**と**避難所**を設置します。

### 地震が発生した瞬間の対応

#### 身の安全を守る。

- ・慌てて外に飛び出さない。
- ・窓や棚のように、ガラスが割れたり中のものが飛び出しそうなものから離れる。
- ・机の下などにもぐるか、バッグ・衣類などで頭を覆うなどして、ガラス、黒板、テレビモニター、蛍光灯などの落下物から身体を守る。
- ・余裕があれば、ドア付近にいる人は、ドアを開け出口を確保する。
- ・ガス器具等の元栓や電気機器のプラグを抜く。
- ・火気を使っているときは火を消す。ただし、無理に消しに行くことはしない。

### 揺れがおさまった後の対応

- (1) 自分自身の心構え** ⇒ 冷静に、落ち着いて、周りに気を配る。
  - ・建物は大丈夫か、火災は発生していないか、負傷者はいないかなどを確認する。
  - ・火災が発生している、または負傷者がいる場合は、119番に連絡し、自身が安全な範囲で初期消火、応急手当をする。
- (2) 自分が負傷した場合の対応** ⇒ 大声を出して助けを呼ぶ。
  - ・自分の存在（生存）を明らかにする。声が出ない場合、何らかの手段で大きな音を出すなど、周囲の人に気付いてもらえるように試みる。
- (3) 火災が発生した時の対応** ⇒ 大声で周囲に知らせる。
  - ・小さな火災の場合、消火器や屋内消火栓を用いて消火する。（可能であれば）
  - ・消火ができない場合は、直ちにドアや防火戸を閉めて退避する。
  - ・電源ブレーカーを落とす、ガスの元栓を止める。
  - ・自衛消防隊員が現場に到着したら状況を説明し、その後退避する。
  - ・煙の中を避難する場合は、身をかがめて（水で湿らせた）ハンカチなどで口をふさぐ。
- (4) 屋内にいる場合に確認すること** ⇒ 周囲の状況を確認する。
  - ・建物が傾いていないか、壁にヒビが入ったり崩れたりしていないか、などを確認する。
  - ・火災が起きていないか、起きていれば消火できるかどうか判断する。
- (5) 避難・一時退避の対応等による指示があるまで、その場で待機する。**
  - ・建物内で火災が発生した場合は、火災発生階の2階層下を目途に避難し、その場で待機する。
  - ・火災の延焼拡大や建物が崩壊する恐れがあるなど緊急性を要する場合は、屋外に避難する。
- (6) 屋外に避難するときの行動**・エレベータは使わず、階段を使用する。
  - ・屋上に避難しない。
  - ・慌てずに足元の散乱物や頭上の落下物に注意する。
  - ・押し合うなど、周囲の人の安全を脅かさないよう注意する。
  - ・火災が発生している場合は、タオルやハンカチで口を覆う。
  - ・避難した後は、忘れ物などがあっても再び建物に戻ることをしないようにする。
  - ・災害の状況等を把握して、パニック防止に努める。

◎避難はレベル3、レベル4の段階で判断・行動してください。  
◎レベル5では、命を守る行動を各自がしっかり考えてください。

## 安否確認など、家族や親戚、知人の情報を 収集しましょう 災害用伝言ダイヤル 171

### 伝言の録音方法

171にダイヤル  
→録音の場合**1**  
→被災地の方の電話番号を入力  
→**1#**録音する

### 伝言の再生方法

171にダイヤル  
→再生の場合**2**  
→被災地の方の電話番号を入力  
→**1#**再生する



地震や水害などの災害発生時、多くの方が一斉に電話をかけるため、電話がかかりにくくなります。このような状態でも、家族間の安否確認や集合場所の連絡等に利用できるのが「災害用伝言ダイヤル「171」」です。毎月1日と15日に体験利用ができますので、いざと言う時に備えて試しておきましょう。

●避難先は遠方や近場の含め複数リストアップしておきましょう。  
江東5区広域避難計画エリアに位置していますので、避難先リストには安全な地域を含めておきましょう。

避難先連絡先リスト		
名前	携帯	電話
	学校・会社名	
住所		
名前	携帯	電話
	学校・会社名	
住所		
名前	携帯	電話
	学校・会社名	
住所		

### 日常からの備え

(☑を入れて確認)

- 最寄りの非常口はどこか。
- 最寄りの消火器、屋内消火栓の設置場所はどこか。
- いざというときに避難の障害になるものがないか。
- 一時避難場所や広域避難場所への避難経路を確認しているか。
- 家族との連絡方法は決めているか。  
(災害用伝言ダイヤルも有効)
- 照明、棚、たんす、冷蔵庫、テレビ等の転倒防止はしてあるか。
- 貴重品は安全な場所に保管しているか。
- 非常持ち出し品を準備しているか。
- 非常用の食料品・水を備えているか。