



# コープ保土ヶ谷防災マニュアル

自主防災委員会  
管 理 組 合  
自 治 会

2021年11月初版

# 目 次

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 1. はじめに .....                | 1  |
| 2. 大地震 当日 .....              | 2  |
| 2.1 地震発生 初動期の対応 .....        | 2  |
| 2.1.1 身の安全の確保 .....          | 2  |
| 2.1.2 火元の確認 .....            | 2  |
| 2.1.3 住戸内の避難通路の確保 .....      | 2  |
| 2.1.4 住戸内のけが人の応急手当 .....     | 3  |
| 2.1.5 現状把握 .....             | 3  |
| 2.2 コープ保土ヶ谷の共助 .....         | 4  |
| 2.2.1 安否確認 .....             | 4  |
| 2.2.2 初動のマンション防災活動への協力 ..... | 4  |
| 2.2.3 負傷者がいたら .....          | 6  |
| 2.2.4 住居内に閉じ込められていたら .....   | 7  |
| 2.2.5 災害時要援護者がいたら .....      | 7  |
| 2.3 家族間の安否確認 .....           | 8  |
| 2.4 災害時の情報収集 .....           | 11 |
| 2.5 ライフラインが停止したら .....       | 12 |
| 2.5.1 エレベーターが止まったら .....     | 12 |
| 2.5.2 電気が止まったら .....         | 13 |
| 2.5.3 上下水道が止まったら .....       | 14 |
| 2.6 外出先からの帰宅 .....           | 14 |
| 3. 大地震2日目以降 .....            | 15 |
| 3.1 災害対策本部への協力 .....         | 15 |
| 3.2 コープ保土ヶ谷の備蓄品について .....    | 16 |
| 3.3 ゴミ処理・汚物処理 .....          | 17 |
| 3.4 実家や親戚などの家に避難する場合 .....   | 17 |
| 4. 災害に備えて .....              | 18 |
| 4.1 室内の安全対策 .....            | 18 |
| 4.2 わが家の防災対策チェック .....       | 19 |
| 4.3 備えておきたいものチェックリスト .....   | 20 |
| 4.4 隣近所の住民との関係づくり .....      | 21 |
| 5. その他の災害 .....              | 22 |
| 5.1 台風 .....                 | 22 |
| 5.2 噴火 .....                 | 22 |
| 5.3 大雪 .....                 | 23 |
| 参考資料 .....                   | 24 |
| 改訂履歴 .....                   | 24 |

## 自助のたいせつさ

巨大地震が発生しました。…………… その時、あなたは何を頼りに自分や家族の命を守りますか？

「近所の小中学校や公民館などの避難所に行けば、行政に何とかしてもらえる。」

と考えてはいませんか。

行政は積極的にはあなたを助けてくれません。コープ保土ケ谷の地域防災拠点は権太坂小学校です。権太坂小の避難対象は約2千世帯(約6,000人)です。収容可能人数は約1,000人(屋内受入れ591人)です。コープ保土ケ谷の住民約920人は屋内には入り切れません。しかも、権太坂小の食料備蓄量は2,000食です。

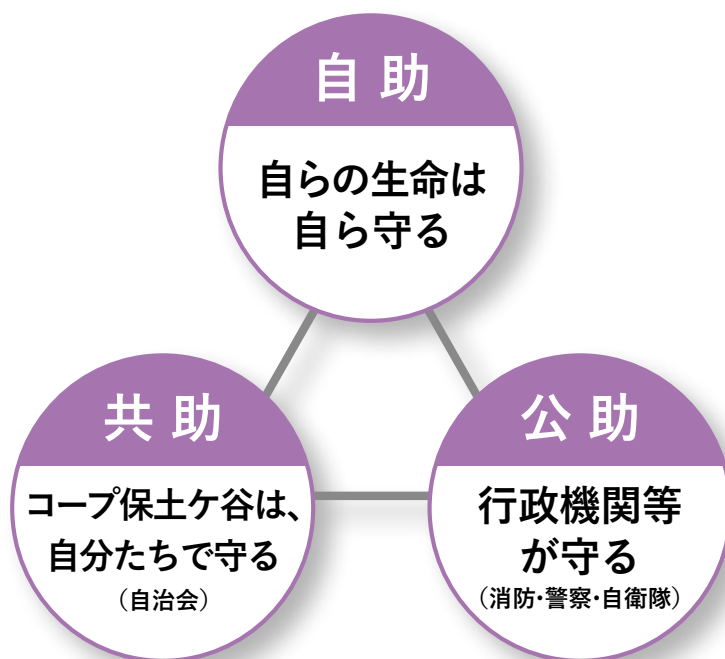
「自治会は毎年防災訓練を実施しているから、自治会がなんとかしてくれる。」

これも残念ながら頼れません。自治会役員もあなたと同じ「被災者」です。災害発生時には、自宅の安全確認や家族の安否確認が最優先です。この為、自治会の災害対策本部が立ち上がるまでには多少時間がかかります。

現状では行政による「公助」や自治会などの「共助」に多くを期待することは厳しい状況なのです。

「自助」以外に自分や家族の命を守る手段はありません。こうした状況を踏まえ、自主防災委員会では、①皆さんの安全確保②皆さんの被災後のサバイバルを手助けすることを目的に、この防災マニュアルを作成しました。

本マニュアルが適用される大規模災害とは、原則として『震度5強以上または、コープ保土ケ谷のライフラインが停止するような災害(地震の他に台風や噴火による降灰のような災害も含みます。)が発生した時』です。適用に際しては、災害対策本部より、本マニュアルの適用をお知らせします。



2021年11月  
自主防災委員会  
管理組合  
自治会

## 2.1 地震発生 初動期の対応

### ▼ 2.1.1 身の安全の確保

地震を感じたら、まず身の安全を確保しましょう。背の高い家具やガラスなどから離れ、机の下などに入り、頭と目を守りましょう。



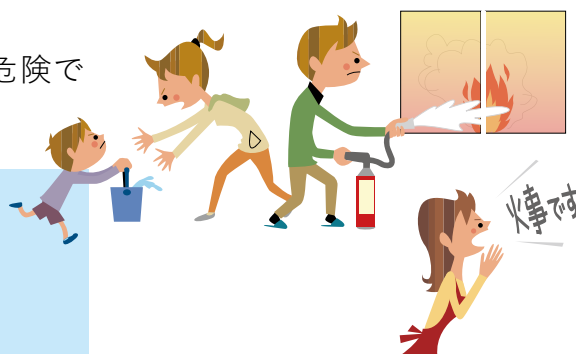
### ▼ 2.1.2 火元の確認

もし火災が発生してしまったら、初期消火をしてください。

自宅の消火器で消しきれない場合は、共用廊下に設置されている消火器も使ってください。

初期消火は出火後2～3分が大事です。これ以上火災が続くと、火が天井にまわり手がつけられなくなります。

ただし、大きな揺れの最中に無理に火を消そうとすると危険です。まずは身の安全を図りましょう。



- 炎が天井まで届くくらいになった
  - ➔ 初期消火をやめ、すばやく避難する。
- 家の外に避難したら
  - ➔ ① 周囲に大声で火災の発生を知らせる。
  - ② 各階に設置してある各階用の非常ベルを鳴動させる。
  - ③ 棟全体に危険を知らせる為に集合用非常ベルを鳴動させる。(各棟1階エントランスにあります。B棟は東側の1階エントランスの一箇所です。)
  - ④ 119番通報をする。
- 火災の規模が大きい場合
  - ➔ 第二公園へ避難する。



### ▼ 2.1.3 住戸内の避難通路の確保

室内を点検しましょう。家具が倒れたり、食器・本など散乱していませんか。ガラス片による足裏のケガに注意しよう。(スリッパ・部屋履き利用)

余震や火災時の脱出などに備え全ての扉を開けて、避難路を確保しましょう。



## 【2方向避難規定】 → 玄関・バルコニー

(1)基本的に玄関からの避難が一番です。出入口の扉は、靴などをはさんで閉まらないようにします。

廊下に出たら状況に応じて内階段か外のらせん階段から避難してください。

(2)次は、バルコニーからです。目隠し(隣家との仕切板)を破ってお隣のバルコニーに避難してください。避難はしごは最終手段です。

避難ハッチは各フロアの両端の世帯の2箇所にあります。

目隠し(隣家との仕切板)は、かかとで同じ個所を集中して蹴り続けて破ってください。日頃からバルコニーには障害になるような物は置かないようにしましょう。

※バルコニーは専有部分ではありません。共用部分です。緊急時の救急活動を阻害するような障害物を設置することは、管理組合理約の使用細則第2条3項により禁止されています。

### ▼ 2.1.4 住戸内のけが人の応急手当

負傷者がいた場合には、応急手当をしてください。

- 止血：ガーゼ、ハンカチ、タオルが役立ちます。
- 捻挫、打撲：冷却パックが使えます。
- 骨折：添木の代用に折り畳み傘のような棒状のもの、三角巾の代用にラップなどが使えます。
- 頭部や内臓のダメージが疑われる場合は安静に保ちます。

手助けが必要な場合には、近隣住民に助けを求めましょう。

### ▼ 2.1.5 現状把握

各自でテレビ・ラジオ・インターネット(パソコン・スマホ等)などで情報を得ましょう。

- NHKニュース・防災、Yahoo!防災などのスマホ用防災アプリは、App StoreやPlayストアから無料で入手できます。Yahoo!防災は、横浜市と提携しているので横浜市の防災情報も入手できます。
- 停電でテレビが見られなくてもスカイツリーの放送設備が無事であれば、ワンセグTVが見られます。スカイツリーはコープ保土ヶ谷から東北の方角にありますから、北側の部屋の窓を開けると北側の通路に出ると電波の受信状態が良くなります。
- ラジオ情報はインターネットのradiko(民放)、らじるらじる(NHK)でも得られます。
- 非常ベル鳴動の有無にも気を付けましょう。

## 2.2 コープ保土ケ谷の共助

### ▼ 2.2.1 安否確認

#### ①安否確認マグネットシートの貼り出し

必ず玄関ドア（表側）に貼ってください。必要ならばメモを挟むことができます。

#### ②家族の安否確認

電話が通じない場合は、公衆電話、災害ダイヤル171、携帯電話の災害用伝言板を使います。使い方などは、8ページの「2.3 家族間の安否確認」を参照してください。

#### ③生活必需品の確保

備蓄品（水、食料、トイレパック）や非常用持出品（懐中電灯、携帯ラジオ、貴重品）のチェックをしましょう。必要なものは、20ページの「4.3 備えておきたいもののチェックリスト」を参照して日頃から備えておいてください。

#### ④隣近所の状況把握

両隣の住居の安否確認マグネットシートを確認してください。掲示していない家庭や黄色表示（援護が必要です）の場合は、声掛けしてください。

#### ⑤初動のマンション防災活動への協力をお願い

自宅の状況の把握がお済みの方には、ファースト・ミッション・ボックスを開いてコープ保土ケ谷の他の住民の方へのお手伝いをお願いします。



お手伝い頂ける方は、A棟集会室に集合してください

### ▼ 2.2.2 初動のマンション防災活動への協力

#### A棟集会室に集まって頂いた方々の行動

##### ファースト・ミッション・ボックスとは？

たとえ防災組織の委員でなくても、防災訓練に参加していなくても、これがあれば初動ができる「最初に行うことを書いた文書が入った箱」です。

**災害発生時は、誰もが災害対策部員、誰もが戦力です。**

**かけつけた人で、自治会の災害対策本部が立ち上がるまでの初動対応を行います。**

## ①最初にかけつけた方

### (1)「地震解錠ボックス」から鍵の取り出し

- ・管理人室前 エレベーター左手壁
- ・解錠していない場合、ボックスに貼ってある緊急連絡先の方に連絡  
(自治会会長、同防災防犯部長、管理組合理事長、同防災防犯班長)

### (2) 取り出す鍵などは

- ・集会室ドア、ファースト・ミッション・ボックスなどの鍵、懐中電灯

### (3) 集会室ドアのオープン

- ・ドアが歪んで開かない場合は、固いものでガラスを破る。  
(入口ドア以外は、ワイヤー入りですので破るのは困難です)

### (4) ファースト・ミッション・ボックスの確認

- ・集会室にあるファースト・ミッション・ボックスを開く。(First Mission Boxは以降FMBと略記)

### (5) 次にかけつける方々の受け入れ

- ・集会室の安全確認。
- ・災害状況を表示するホワイトボード、机、椅子などの準備。
- ・自治会関係者、管理組合関係者への連絡



## ②次にかけつけた方々

### (6)「人の安否」「ライフライン」の確認

- ・FMBには、各棟別の安否確認チェックリストなどが入っています。
- ・かならず2名一組以上で行ってください。

### (7) 情報の集約・整理

- ・確認した情報を、集会室ホワイトボードの専用欄に転記。  
(情報の処理方法については、ミッションの中にあります。)

### (8) 災害対策本部の立ち上げ準備

- ・災害対策本部立ち上げに必要な準備を行います。  
(準備するものは、ミッションの中にあります)

以上までが、災害発生直後にかけつけた方々をお願いするミッションです。この後は自治会幹事を中心にした災害対策本部が立ち上がりますので、今後の対応は災害対策本部が引き継ぎます。  
なお、可能な限り引き続き災害対策本部への協力をお願いいたします。

## ③災害対策本部の立ち上げ

自治会会長は、「コープ保土ヶ谷自主防災委員会運営要綱」に従って、災害対策本部を立ちあげ、必要な支援活動を行います。

### ▼ 2.2.3 負傷者がいたら

#### 自宅で家族が負傷した場合

- ①まず負傷した方に対して、止血などの応急手当をしてください。(3ページ、「2.1.4 住戸内のけが人の応急手当」を参照)
- ②緊急を要する負傷者がいる場合、負傷者がいることを伝え、ご近所の応援を求めてください。
- ③負傷者の歩行が可能か否かを判断してください。
- ④負傷者が歩行可能な場合、おぶったり肩を貸したりして、痛みが増さないようにして医療救護所(下記参照)へ搬送してください。骨折の場合は、絶対に患部を曲げないように気をつけてください。また、医療救護所へは安全を確認してから行きましょう。お薬手帳も持参しましょう。



## 医療救護

- 重症(生命の危険の恐れがある場合) 横浜市立市民病院(045-316-4580)
  - 中等症(入院を必要とする場合) 聖隷横浜病院(045-715-3111)、  
育生会横浜病院(045-712-9921)など
  - 軽症(入院を必要としない場合) 負傷者を受入れが可能な診療所【黄色ののぼり】
- ※地域防災拠点(権太坂小学校)の負傷者に対しては医療救護隊が巡回診療などを行います。

- ⑤負傷者が歩行困難な場合、医療救護所に連絡し、救急隊の到着を待ってください。
- ⑥負傷者が心肺停止状態の場合、AEDを使用してください。AEDはC棟1階エントランスホールに設置してあります。
- ⑦なお負傷者がいた場合、安否確認で巡回する者に伝えてください。安否確認は災害対策本部が立ち上がり次第、全戸に巡回する予定です。安否確認マグネットシートは必ず玄関ドアの外側に貼ってください。
- ⑧救急用品、担架、車椅子などが必要な方は災害対策本部までお問い合わせください。

#### 隣近所で負傷者がいた場合

基本は、【自宅で家族が負傷した場合】と同じです。負傷者の応急手当をした後は、災害対策本部に部屋番号と氏名を連絡してください。安否確認の巡回者に伝えてあれば不要です。

## ▼ 2.2.4 住居内に閉じ込められていたら

### もし、あなたが閉じ込められたら

- まずは閉じ込められたことを外部の人に伝えてください。
- 玄関で大声を出したり、ホイッスルを鳴らしたり、大きな音を立てて外部との連絡を図ってください。  
バルコニーに出られる状態なら、バルコニーで大声を出すなどして、連絡を試みてください。  
緊急時であれば、バルコニーの隣室との目隠し(隣家との仕切板)を破り、隣人に助けを求めてください。
- 外部からの問いかけがあったら、返事をして、閉じ込められている状況を外部の人に説明してください。
- 安否確認の際に、安否確認マグネットシートがドアに貼り出されていない場合、声掛けをします。
- 返事がない場合、災害対策本部では「安否不明」として扱いますので、救助が遅れる可能性もあります。

### 閉じ込められた人を発見したら

- 玄関ドアを開けるのに、救助用工具の活用が必要な場合は、災害対策本部に連絡をしてください。救助工具を準備します。
- バルコニーのガラス戸の破壊は、風雨による被害や、火災発生時には延焼の危険性があるため、バルコニー側窓ガラスを破ることは、他に脱出手段が無いときにしてください。

## ▼ 2.2.5 災害時要援護者がいたら

災害時に支援が必要な高齢者や障がいのある方などは、災害が発生した場合、必要な情報の把握、安全な場所への避難、生活の確保等が困難な状況に置かれます。

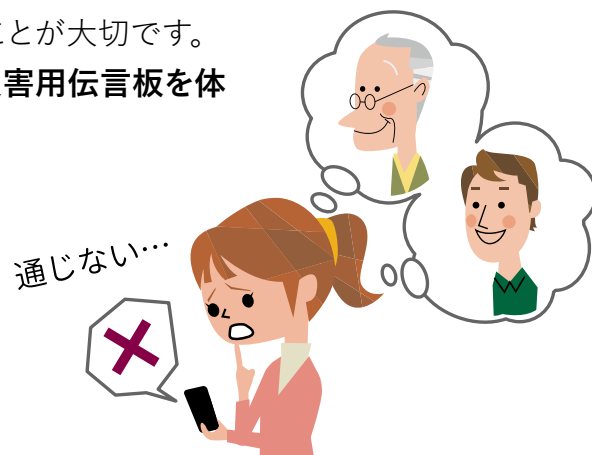
日頃から隣近所との面識を図り、一人暮らしの高齢者や、要介護度の高い高齢者のいる世帯、障がいのある方の世帯、乳幼児のいる世帯などへは、皆さんで声掛けを行い、安否確認、火の始末の手助け、避難の手助け、正しい情報の提供など、積極的に支援するよう心掛けしましょう。

災害時支援をお申し出戴いている方には、災害対策本部からご協力をお願いする場合があります。

## 2.3 家族間の安否確認

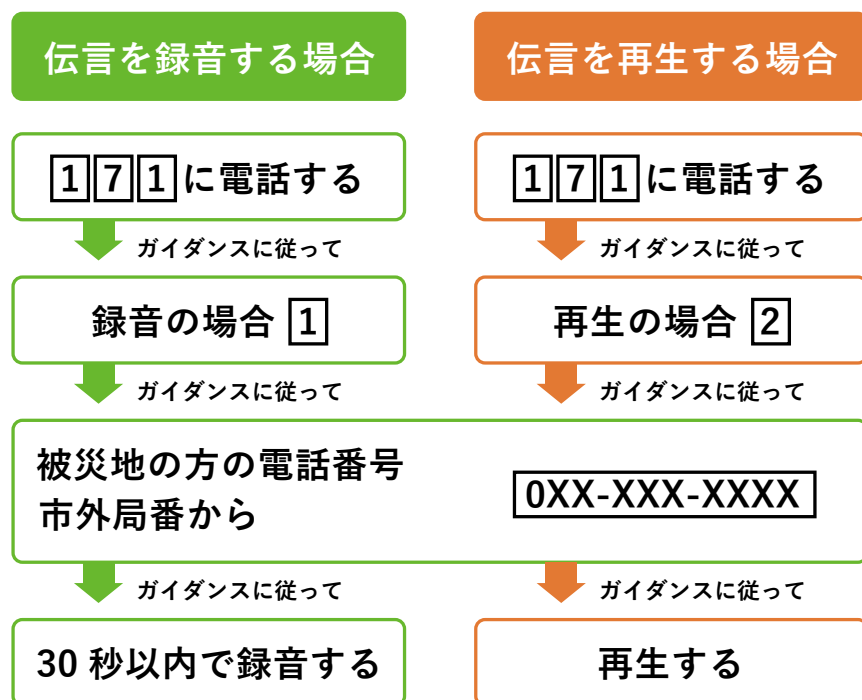
「NTT災害用伝言ダイヤル171」や「携帯電話の災害伝言板」を活用しましょう。事前に、災害時の家族間の連絡方法を決めておくことが大切です。  
**また、いざという時のために、家族で災害伝言ダイヤル災害用伝言板を体験利用してみましょう。**以下の日程で体験できます。

- 毎月1日・15日
- 正月三が日(1月1日～3日)
- 防災週間(8月30日～9月5日)
- 防災とボランティア週間(1月15日～21日)



### ● NTT災害用伝言ダイヤル171

地震などにより被災地への電話が繋がりにくい状態になった場合に提供される声の伝言板です。



※「171」に電話をし、利用ガイダンスにしたがって伝言の録音再生を行ってください。

※録音された伝言は被災地の方の電話番号を知っている全ての方が聞くことができます。  
(暗証番号も利用できます。使い方はNTTのWebサイトをご覧ください。)

※加入電話以外にも携帯電話、公衆電話、ひかり電話などからも利用できます。

※提供の開始、登録できる電話番号、提供条件などはNTTが設定し、テレビ、ラジオ、NTTのWebサイト等でお知らせいたします。

## ● NTTの災害用伝言板(web171)

NTTの災害用伝言板(web171)は、インターネットを利用した伝言番です。加入電話、ひかり電話、携帯電話、公衆電話など全ての電話番号で登録が可能です。パソコンからも利用できます。また、災害用伝言板(web171)はNTT docomo、au(KDDI)、SoftBankの災害伝言掲示板システムと連携しており、NTTの災害用伝言板(web171)に登録した情報は、携帯電話各社の災害伝言掲示板からも検索することができます。いざという時のために体験利用もできます。利用できる日はNTT伝言ダイヤル171と同じです。右のQRコード又はURLからご利用ください。



<https://www.web171.jp/>

## ● 携帯電話の災害用伝言板

携帯電話のインターネット通信を利用した災害伝言板が各携帯電話会社より設置されています。他社の携帯電話サイトでも伝言の閲覧は可能です。

|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NTT docomo災害用伝言板<br><a href="http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi">http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi</a><br> | SoftBank災害用伝言サービス<br><a href="http://dengon.softbank.ne.jp/">http://dengon.softbank.ne.jp/</a><br> |
| au(KDDI)災害用伝言板サービス<br><a href="http://dengon.ezweb.ne.jp/">http://dengon.ezweb.ne.jp/</a><br>               |                                                                                                                                                                                       |

※楽天モバイル及びUQモバイルは専用サイトがありません。NTTのweb171か他社携帯サイトをご利用ください。Y!mobileはSoftBankの災害伝言サービスをお使いください。

## ●公衆電話の利用

緊急時、公衆電話は通話規制を受けません。NTTが大災害と判定したら無料で使用可能です。ただし、硬貨の投入が必要なものもあります。(通話後返金されます。)

### ★周辺の公衆電話(2021年5月)



- |                    |                     |                    |
|--------------------|---------------------|--------------------|
| ① 保土ヶ谷駅Beans 3Fビル内 | ② 保土ヶ谷駅橋上           | ③ 保土ヶ谷駅東口バス停(車椅子可) |
| ④ 保土ヶ谷駅東口バス停       | ⑤ 足立歯科病院            | ⑥ 保土ヶ谷橋交差点         |
| ⑦ 岩崎町安田商店          | ⑧ セブンイレブン横浜保土ヶ谷二丁目店 | ⑨ 元町ガード            |
| ⑩ 元町橋交番(ドールコーヒー前)  | ⑪ ファミリーマート横浜狩場町店    | ⑫ コープ保土ヶ谷A棟前       |
| ⑬ 権太坂バス停           | ⑭ 横浜病院(院内)          | ⑮ 保土ヶ谷プール(館内)      |



公衆電話は勤務先などから家族の安否確認に使用する機会が多いと思います。勤務先周辺の公衆電話は以下のURLまたは、右のQRコードから調べることができます。

<https://publictelephone.ntt-east.co.jp/ptd/map/>



なお、NTTは今後も公衆電話を削減してゆく予定です。代替対策として無料の災害時用公衆電話(特設公衆電話)が設置されるようです。

(<https://www.pcom.or.jp/tokusetsu>)

近隣地区では、権太坂小学校と岩崎小学校に設置されているようです。設置場所は、以下のURLまたは、左のQRコードから検索できます。

<https://www.ntt-east.co.jp/cgi-bin/ptd/tokusetsu.cgi>

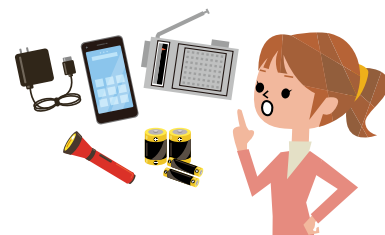
都内のセブンイレブンなどは公衆電話から災害時用公衆電話に切り替わっているようです。

## 2.4 災害時の情報収集

### ● 横浜市ホームページ

横浜市の防災に関する各種情報が掲載されています。

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/>



### ● 保土ヶ谷区防災マップ

区の防災に関する各種情報が掲載されています。冊子版は各戸に配布済みです。紛失された方は、こちらを参考にしてください。

[https://www.city.yokohama.lg.jp/hodogaya/kurashi/bosai\\_bohan/saigai/map/hodogayakubousaimap.html](https://www.city.yokohama.lg.jp/hodogaya/kurashi/bosai_bohan/saigai/map/hodogayakubousaimap.html)



### ● 横浜市防災情報Eメールの配信サービス

地震震度情報、気象警報・注意報を始めとする防災情報を、Eメールで一早く配信するサービスです。災害時の備えとしてぜひご登録ください。登録方法: 右記のQRコードを読み取るか、以下のEメールアドレスに空メールを送信してください。

[entry-yokohama@bousai-mail.jp](mailto:entry-yokohama@bousai-mail.jp)



### ● わいわい防災マップ(横浜市行政地図情報提供システム内)

大震災時の「想定震度」や「地域防災拠点」、「土砂災害警戒区域」などの防災情報を市内任意の場所・縮尺で表示することができます。また、地域を拡大した状態で、各種情報を表示したマップを作成することもできます。

<https://wwwm.city.yokohama.lg.jp/index.asp?dtp=6>



## 2.5 ライフラインが停止したら

### ▼ 2.5.1 エレベーターが止まったら

#### エレベーターの中で地震が発生したら

- ①震度 **3** 程度以上の揺れを感知すると、エレベーターは最寄り階に自動停止します。停止後扉が開きますので、速やかに外に出てください。しばらくすると扉が閉まり、エレベーターは休止します。
- ②震度の強さにより、2つの動作（下表参考）に分かれて運転する設定となっております。
- ③エレベーターのワイヤーが絡まる等で閉じ込められる可能性があります。万一閉じ込められてしまった場合は、エレベーター内の「非常ボタン」を押し続けてください。メンテナンス会社若しくは外部インターホンと通話が可能です。  
(A棟=管理人室、 B, C, D棟=各棟1階エレベーター横に設置の非常電話BOX)



#### 地震発生時のエレベーターの停止条件と動作

| 検出震度ごとのエレベーターの動きと対応          |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| 震度3程度検出時                     | 震度4程度以上検出時                            |
| 最寄り階に自動停止しますので落ち着いて脱出してください。 | 最寄り階に自動停止しますので落ち着いて脱出してください。          |
| ↓                            | ↓                                     |
| 揺れが止まり1～5分間休止します。            | エレベーターは最寄り階で休止します。                    |
| ↓                            |                                       |
| 平常運転に自動復帰                    | 〔 休止したエレベーターはメンテナンス会社<br>の点検後復旧します。 〕 |

- ④エレベーターは**停電が発生した場合**も、搭載しているバッテリーにて最寄り階（1階とは限りません。）まで運転し休止します。休止したエレベーターは、停電復旧後自動で運転を再開します。

#### エレベーターが動いていても

余震が続く場合は、エレベーターが動いていても余震でエレベーターが停止し、閉じ込められる可能性がありますので極力使用しないでください。

エレベーターメンテナンス会社

株式会社 日立ビルシステム 横浜北営業所 電話 **045-312-0231**

## ▼ 2.5.2 電気が止まったら

- 停電になったら、メインブレーカーをオフ(OFF)にしましょう。電気が復旧した際に破損した家電製品やケーブルがショートし、火災になる恐れがあります。なお、ブレーカーの位置やオフ(OFF)にする仕方は事前に確認しておきましょう。
- 家電製品などのプラグをコンセントに接続している場合は外してください。(これも破損した家電製品が、電気が復旧した際に火災を起こすことを防ぐ為です。)

※今後、地震を感知したら自動的にブレーカーを遮断する感震ブレーカーの各戸への設置を検討してゆく予定です。

- 電気が復旧したら、災害対策本部よりお知らせします。

ブレーカーをオン(ON)にして、漏電がないか確認した上で、電気をご利用ください。

### ブレーカーのあげ方

① 分岐ブレーカーを全て [OFF] にしてください。



② メインブレーカーを [ON] にしてください。



メインブレーカーが切れる



漏電の可能性があるので、電気は使用できません。

③ 分岐ブレーカーを全て [ON] にしてください。



④ 分岐ブレーカーを [ON] にして、メインブレーカーが切れた時、その分岐回路は漏電しています。その分岐ブレーカーは [OFF] に、他は [ON] にしてください。



- 停電に備え、懐中電灯を用意しておきましょう。  
さらにLEDランタンがあると360度照らせるので便利です。
- 火の使用は火災の恐れがあるので、控えてください。

## 非常用自家発電機

災害対策本部が小型の自家発電機を集会室に用意します。但し、発電量が少ないので集会室の夜間の照明や非常用設備の充電用などの用途に限られます。

### ▼ 2.5.3 上下水道が止まったら

#### 水道の停止

- ①コープ保土ヶ谷内外の配管の破損により水道が止まる恐れがあります。また、地震による停電時には給水ポンプが動かないので水道が止まります。
- ②水道停止に備え、ペットボトルなどの飲料水を用意しておきましょう。1日3ℓ×家族の人数×7日が目安です。



- ③洗い物や洗濯のための生活用水も確保しておきましょう。風呂の残り湯の活用も考えましょう。

#### 下水道の停止

- ①コープ保土ヶ谷内外の配管の破損により下水が使えなくなる恐れがあります。水道が止まっているときは下水の配管も破損している可能性が高いです。**水道が止まるような地震があった場合には、災害対策本部からの許可があるまで、汚水(キッチン、トイレ、洗濯などの水)を流さないでください。**

- ②トイレは配布済の簡易トイレを利用してください。

簡易用トイレの使い方は、パソコンやスマホでご覧になれます。

以下のURLまたは、右のQRコードをご利用ください。

動画による説明もあります。[https://mylet.jp/about\\_mylet.html](https://mylet.jp/about_mylet.html)

上下水道は10日ほどでの復旧計画を横浜市では準備しています。

(横浜市危機管理室よりのヒアリング 令和3年(2021年)5月)



## 2.6 外出先からの帰宅

- 災害の状況が落ち着くまでは、会社や学校などで待機してください。  
道路状況や鉄道の運行状況などを確認してから帰宅してください。
- 外出先から帰宅した場合は、下記の報告を災害対策本部へ行ってください。

- (1)居室番号・氏名
- (2)家族との安否確認の有無
- (3)その他(連絡しておきたい事項)

### 3.1 災害対策本部への協力

コープ保土ケ谷では、自治会が中心になり、災害対策本部が組織されますが、それだけの人員では、災害時の対応には限界があり、さまざまな役割を行うことができません。マンション内に実際に居られる皆さんが協力して難題を克服することが大切です。災害対策本部が組織されたら、災害対策本部への協力をお願いします。

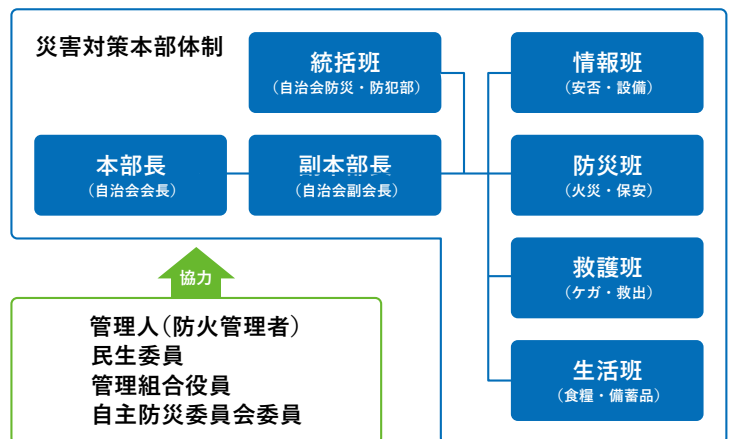
また、管理人さんには防火管理者として、民生委員の方には住民の要援護者などの情報の提供をお願いいたします。自主防災委員会や管理組合の皆様方にも積極的なご協力をお願いいたします。

ご協力頂ける方はA棟集会室にお集まりください。(災害対策本部の立ち上げは、災害発生日の翌日の12時頃を目標にしています。)

集まりましたら、統括班が役割を振り分けますので、その班のリーダーの指示に従って活動してください。

なお、各班の中心となる自治会役員の皆様方は、普段から自分が中心になって担当する業務についての知識習得と情報収集及び資料の管理や使い方について習得しておいてください。

災害時支援をお申し出載いている方には、災害対策本部からご協力をお願いする場合があります。



#### 災害対策本部の要員配置

- ①本部長(自治会会長) 災害対策本部を設置して応急活動の指揮命令を行う。
- ②副本部長(自治会副会長) 本部長を補佐し、本部長不在時はその職務を代行する。
- ③統括班(平時の事務局が担当する)  
要員(自治会幹事及びボランティア)再編成及び本部業務(消防・警察・行政との連絡など)防災・防犯部長が班長を担当するが、不在時は防災・防犯部員または副会長が代行する。  
以下の各班は、自治会の各班を中心に編成する。
- ④情報班(広報部を中心に編成) 住民の安否確認、建物設備の被害情報の収集と伝達。
- ⑤防災班(福祉厚生部を中心に編成)  
火災が発生した場合の確認と伝達及び初期消火活動。夜間のパトロール。
- ⑥救護班(文化体育部を中心に編成) 被災者の救出、ケガ等の応急手当、テント設営。
- ⑦生活班(環境衛生部を中心に編成) 食料など備蓄品の配付、救援物資の受け入れと配付。

(※自治会総会の改正手続きが必要な内容が一部含まれます。)

## 3.2 コープ保土ケ谷の備蓄品について

●2021年3月現在の備蓄量は、一人当たり、保存水1ℓ、非常食1食分、簡易トイレ1.5枚です。

※簡易トイレ1枚で大は1回、小は5回使えます。使い方は、14ページの「2.5.3 上下水道が止まったら」を参照ください。

●ライフライン(上下水道)の停止が継続する場合で、各家庭が備蓄している水、食料品、簡易トイレが不足した時は災害対策本部にお問い合わせください。

「防災備蓄品配付表」を用意します。備蓄品を受け取った居住者は、受領内容を記入してください。

★備蓄品はわずかしかありません。各戸にて十分な備蓄をしてください。

★みなさんで、譲り合い、協力し合って、復旧を待ちましょう。

●コープ保土ケ谷では以下のような防災用品も備えています。怪我などで医薬品が足りない方、高齢者や負傷者の移動で車椅子等が必要な方、スマホなどに充電をしたい方などは、災害対策本部までお問い合わせください。但し、乾電池や医薬品などの備蓄品の多くは災害に備えて皆様方が常に準備しておくべきものです。(20ページの「4.3 備えておきたいものチェックリスト」を参照) 余力があれば提供いたしますが、災害対策本部の使用が最優先しますのでご了解ください。

| 用途      | 品目                                                                                                      |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 電源・照明   | 発電機、乾電池(単一、単二、単三)、強力ライト、ラジオ付きライト、LEDライト、ヘッドライト、ポール型照明、投光機、投光機用三脚                                        |
| 保護具     | ヘルメット                                                                                                   |
| 通信機器    | トランシーバー                                                                                                 |
| 避難救助用機材 | 避難用介助式車椅子、担架(足付)、ソフト担架                                                                                  |
| 救急用品    | 救急箱(救急用医薬品)、救急リュック、非接触型体温計、防護エプロン・ガウン                                                                   |
| 救助活動機材  | 剣先スコップ、角スコップ、つるはし、災害救助工具セット                                                                             |
| トイレ関連品  | ポータブルトイレP型、携帯トイレ用テント及びトイレ用ポンチョ(屋外用携帯トイレ使用時の目隠し用)、アタッシュケース入り携帯トイレ及びダンボール型携帯トイレ(屋外用携帯トイレ)、なんでも更衣ルーム       |
| 多目的用途   | ブルーシート、一輪車、台車、折畳み式リヤカー、台車、脚立、携帯用断熱毛布(ローソクセットと同梱)、三角バケツ(折畳み式)、消火バケツ、バケツ、ポリタンク(20ℓ)、水入れビニール袋、散水ホース(20m)巻き |
| 炊き出し用備品 | 卓上コンロ、カセットボンベ、防災かまどセット(1斗用)、大鍋(21ℓ)、飯盒、寸動鍋、両手鍋、やかん                                                      |

★悩み事や困ったことなど、なにかありましたら災害対策本部までご相談ください。

### 3.3 ゴミ処理・汚物処理

- 原則、各家庭にて、ゴミ・汚物を密閉した状態で保管してください。
- ダンボール箱に密閉した状態で保管する方法もあります。
- バルコニーで保管する際には、風で飛ばされたり、動物、鳥等に荒らされないよう、また避難通路をふさがないように、注意しましょう。
- 各棟のゴミ置き場は、ゴミ収集車が回収に来るまでは、閉鎖いたします。
- 横浜市にて、ゴミ回収が始まりましたら、災害対策本部から連絡をいたします。



### 3.4 実家や親戚などの家に避難する場合

- 実家や親戚などへ長期間(2日以上)非難する場合は、必ず、外出前に、災害対策本部へ届け出てください(不在確認のため)。また必ず、帰宅した場合にも災害対策本部に届け出てください。集合住宅ですので、連絡の取り合いがとても重要です。
- 1日以内の外出は、届け出はいりません。
- 外出前に、住居全体のメインブレーカーをオフ(OFF)にしてください。
- 住居内の水道の蛇口が確実にしまっているか、確認してください。
- 洗濯機の給水用の蛇口も締めておいてください。
- ガスの元栓も締めておいてください。



## 4.1 室内の安全対策

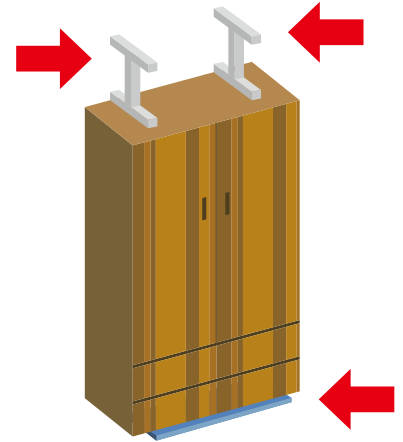
### ①家具・冷蔵庫の転倒防止

突っ張り棒や転倒防止板を利用して、家具・冷蔵庫が倒れないようにしましょう。

寝室などに倒れそうな家具を置かないようにしましょう。

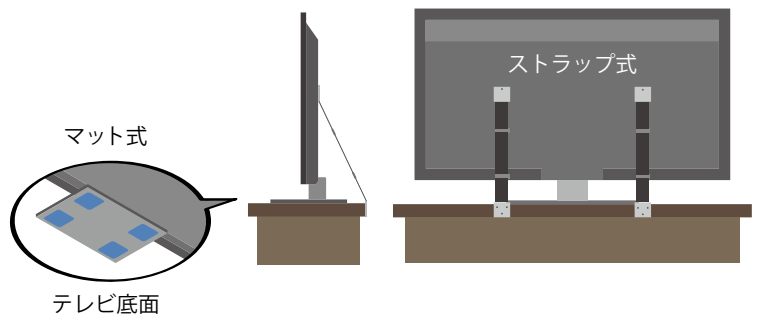
「転倒防止板」

家具を壁から3～5cm離し、家具を傾け下部の隙間に入れて固定します。



### ②テレビ、パソコンなどの転倒防止

ジェルマット式の耐震シートをテレビやパソコンのモニターの底に設置したり、テレビの裏側と壁をチェーンなどで固定したりしましょう。



### ③食器棚、本棚の転倒防止

ガラス戸がある場合は、飛散防止のフィルムを貼りましょう。また、大きな器（大皿、どんぶり茶碗など）は下段に置くようにしてください。さらに、開き戸は留め具をつけることで扉が地震で開かないよう対策をしましょう。



### ④その他

窓ガラスにも飛散防止のフィルムを貼りましょう。

消火器や火災報知器の場所も確認しておきましょう。（薬剤、本体の使用期限も確認）

廊下や玄関に避難の妨げになるような物を置かないようにしましょう。

懐中電灯やスリッパなどをベッドのそばに置いておくのも良いでしょう。

## 4.2 わが家の防災対策チェック

| 室内の安全対策                                                         |                                                        |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 家具の転倒防止対策をしている                         | <input type="checkbox"/> テレビなどの家電の転倒防止をしている            |
| <input type="checkbox"/> 大きな家具の前で寝ていない                          | <input type="checkbox"/> ガラス戸やガラス窓の対策をしている             |
| <input type="checkbox"/> 廊下に物を置かないなど避難通路を確保している                 | <input type="checkbox"/> ガラス片などでけがをしないため、スリッパ、靴を用意している |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯を枕元に用意している                         | <input type="checkbox"/> バルコニーに通路を塞ぐ物を置いていない           |
| <input type="checkbox"/> 消火器の保管場所と使用方法を知っている<br>(薬剤・本体の使用期限も確認) |                                                        |

| 我が家の備蓄など                                                |                                                   |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食糧や水などを7日分程度備蓄している             | <input type="checkbox"/> 常備薬や救急セットを用意している         |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレを用意している<br>(二人×10日分は配布済み) | <input type="checkbox"/> おむつや粉ミルクなど我が家に必要な備蓄をしている |
| <input type="checkbox"/> ポリタンク、浴槽等に水を溜めている              | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオを用意している             |

| 避難・その他                                             |                                                        |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 災害時の連絡方法や避難について家族で話し合っている | <input type="checkbox"/> スマホには、緊急速報メールの設定や防災アプリを登録している |
| <input type="checkbox"/> 防災マニュアルを把握している            | <input type="checkbox"/> 防災訓練に参加している                   |

### 4.3 備えておきたいもののチェックリスト

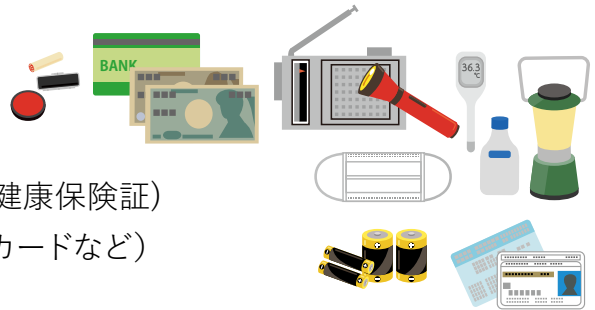
●**備蓄品**

- ☐ **水** 飲料水 1日3ℓ×家族の人数×7日分。
- ☐ **食料** 保存可能な食料 家族の人数×7日分。  
(乾パンなどの非常食や缶詰(缶切りが不要なもの)などの保存食)
- ☐ **簡易トイレ** 家庭のトイレなどに設置して使用。「凝固剤」「処理袋」のセット。  
(二人×10日分は配布済み。人数×10日分を目安に備蓄する。)



●非常持出品

- ☐ 懐中電灯・ランタン（予備電池も用意）
- ☐ 携帯ラジオ（AM,FM両方聞けるもの）
- ☐ 貴重品（キャッシュカード、現金、預金通帳、印鑑、健康保険証）
- ☐ 身分証明できるもの（運転免許証、マイナンバーカードなど）
- ☐ マスク・体温計・アルコール消毒液



## ●その他

- ☐ 常用薬・お薬手帳
- ☐ 救急セット
- ☐ タオル・軍手
- ☐ 下着・着替え
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ マッチ・ライター
- ☐ 携帯電話充電器
- ☐ 紙皿・紙コップ
- ☐ 食品用ラップ
- ☐ ビニール袋
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ 生理用品
- ☐ ガムテープ・油性ペン
- ☐ ハサミ・ナイフ・土ドラ
- ☐ ハミガキ・歯ブラシ



## ●要介護者のいる家庭では

- ☐ 着替え
  - ☐ 紙おむつ
  - ☐ 障害者手帳など
  - ☐ 補助具の予備（眼鏡や杖など）
- 



## ●妊婦・乳幼児のいる家庭では

- ☐ 母子手帳
- ☐ さらに・脱脂綿・ガーゼ
- ☐ 新生児用品
- ☐ ミルク・哺乳ビン
- ☐ 離乳食・スプーン
- ☐ 紙おむつ・おしりふき
- ☐ 着替え
- ☐ 毛布
- ☐ おもちゃ



保土ヶ谷区防災マップ等を参照

上下水道は10日ほどでの復旧計画を横浜市では準備しています。(横浜市危機管理室よりのヒアリング 令和3年(2021年)5月)。水はできれば10日分を用意することをお勧めします。

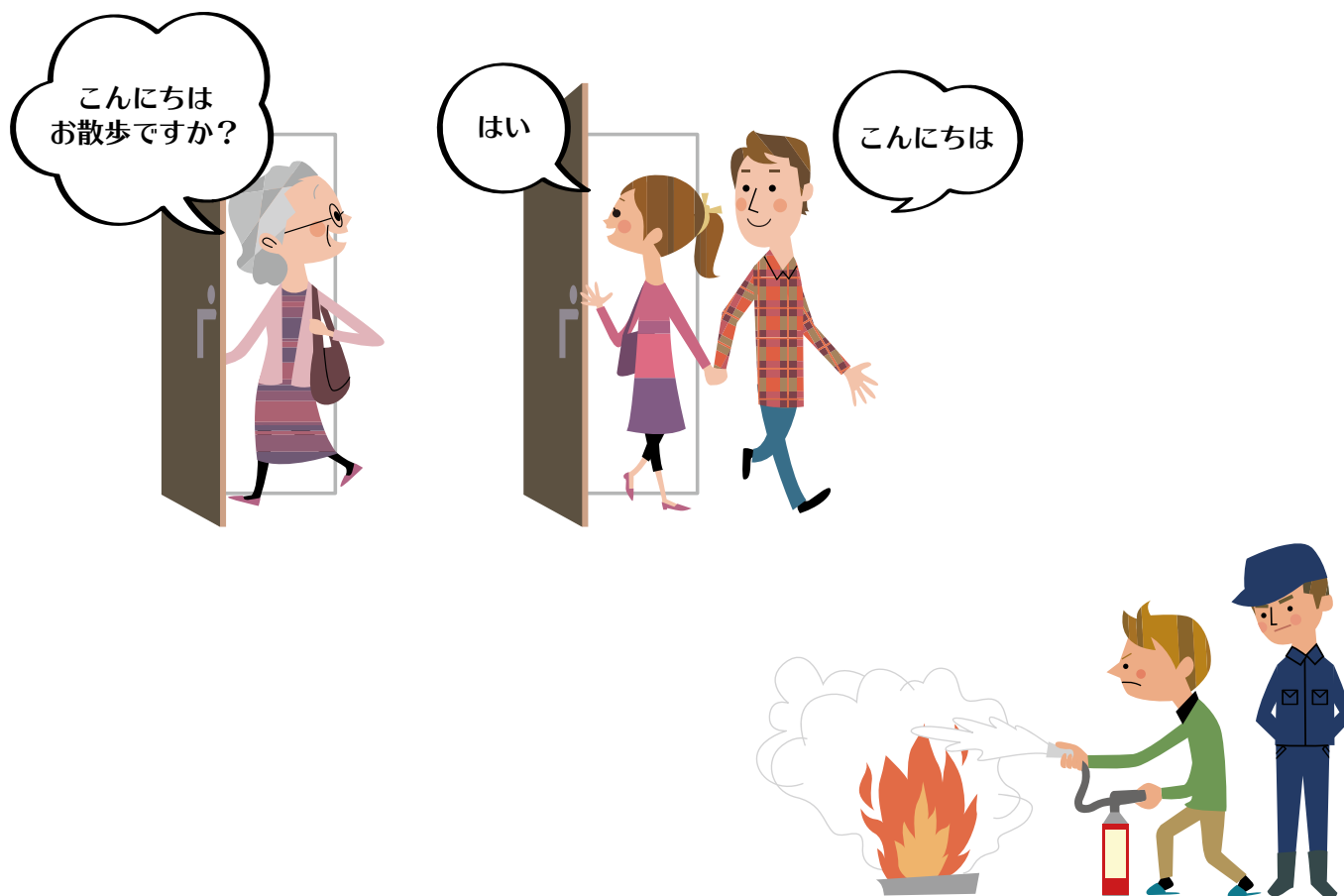
この表を参照にして、皆さんのご家庭ではどの程度揃っているのかご確認ください。不足しているものがあれば、備えておいてください。

## 4.4 隣近所の住民との関係づくり

各家庭や個人で災害に立ち向かうには限界があります。

そのため、日ごろから同じ階やマンション内の居住者同士で顔を合わせ、より良い関係作りを進めましょう。

- あいさつをしましょう。
- 同じ階の方と顔見知りになりましょう。(関係作りの第一歩)
- 「防災訓練」に積極的に参加しましょう。
- マンション・地域の行事などに積極的に参加しましょう。
- マンション内の各種委員会やサークル活動に参加しましょう。



本マニュアルでは、地震災害を中心に説明してきました。災害は地震だけではありません。台風、噴火、大雪などの災害も予想されます。しかし基本的な考え方は自助です。これらの災害が発生した時に予想される被害などからどのようにしてご自身およびご家族の命を守るのかご検討ください。

## 5.1 台風

コープ保土ケ谷は高台にありますから、河川の氾濫による洪水の心配は先ずありません。また、鉄筋コンクリート造りの建物ですから、多少の暴風にも耐えられます。しかし、2019年に襲来した大型台風では、エントランスの開いていた扉や窓から雨水がエレベーターホールに流れ込んで、エレベーターが停止する被害などが出ました。このことを踏まえ、自治会及び自主防災委員会では2020年10月に『台風対策』を制定いたしました。このマニュアルには台風襲来時に自主防災委員会、自治会、管理組合が協働して台風災害からコープ保土ケ谷の建物等の共有設備を守る為の対策が記載されております。



台風の被害からコープ保土ケ谷の共有設備を守るのは自主防災委員会を主体とするメンバーですが、各家庭を守ることは皆様の自助によります。

大型台風の場合、送電網が大きな被害を受けて停電が長期化する災害が発生しております。ですから、停電対策や非常食の備蓄などは地震対策と同様必須です。また、台風は地震と違って突然襲来する訳ではありません。天気予報などから台風進路を予想して早めに各家庭での台風対策をお願いいたします。

- 停電対策(懐中電灯やラジオなどの情報対策)、非常食や水などの備蓄は地震対策と同様です。
- バルコニーの飛び易いものを片付ける。(物干し竿や植木鉢など)
- バルコニーや共用廊下の排水口の目皿の点検と清掃。(共用廊下の清掃は業者が行うが、台風接近時には自宅前の共用廊下の排水口の目皿を点検すること)
- 玄関ドアやバルコニーからの浸水対策。(新聞紙やタオルなどを玄関ドアやサッシの隙間に敷き詰めて浸水を防ぐ)

## 5.2 噴火

富士山は江戸時代中期の宝永大噴火以来約300年間も噴火をしておらず近い将来の噴火が予測されております。富士山が噴火しても溶岩流や火山弾などの被害が及ぶことは先ず考えられませんが、降灰による被害が予測されます。横浜市総務局危機管理室によれば、噴火時に西風が吹いていると横浜でも約10～30cmの降灰があるとしています。大規模な降灰がありますと送電線があちこちで

ショートするなどして大規模な停電が発生することが予想されております。火山灰は粒子が非常に細かいので、①電子機器に入り込んで故障の原因となることで通信インフラに障害が出る。②道路や線路に火山灰が積もると道路や鉄道などの交通インフラがストップする。③火山灰が呼吸器や眼に入ると健康被害が発生する。といった被害が予測されております。やはり停電対策や非常食の備蓄などは地震対策と同様必要です。



- 停電対策(懐中電灯やラジオなどの情報対策)、非常食や水などの備蓄は地震対策と同様です。
- 防塵マスクを着用するなど、火山灰を吸い込まないようにする。
- 火山灰が目に入ったら手でこすらないようにする。コンタクトレンズをはずして眼鏡を使う。
- 建物の中に火山灰を入れないようにする。(火山灰を吸い込んだり、眼に入らないようにする為に、建物の中に入ったら、上着を払って灰を落とす。掃除する際は、ドアや窓の隙間、通気口などをテープや湿ったタオルで塞ぐ。火山灰を軽く水で湿らせると集め易くなる。)

詳細は横浜市の『火山災害について』(<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/wagaya/kazan/kazan.html>)をご参照ください。

## 5.3 大雪

毎年ではありませんが、大雪に見舞われたことは何度かありました。今までは降雪による大きな被害が出たことはありませんが、大雪による送電線の切断による停電は充分可能性があります。やはり必要な対策として停電対策と食料などの備蓄は必須となります。なお、大雪の際には自治会役員及び自主防災委員が通勤通学路など生活通路を確保する為に雪かきを実施いたします。皆様方も積極的なご協力をお願いいたします。





## 参考資料

- パークシティ武蔵小杉ステーションフォレストタワー管理組合防災・防犯委員会編集  
家庭向け防災マニュアル「震災編」第2版 2015年11月
- 保土ケ谷区防災マップ 保土ケ谷区役所総務課 令和3年6月版(2021年)
- 富士山が噴火したら、横浜ではどんな被害がある? - [はまれぽ.com]  
[https://hamarepo.com/story.php?page\\_no=1&story\\_id=1959](https://hamarepo.com/story.php?page_no=1&story_id=1959)
- 火山災害について 横浜市  
<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/wagaya/kazan/kazan.html>

## 改訂履歴

---

2021年11月新規作成

メモ