

よこはま防災力向上マンション認定取得のための

マンション防災マニュアル 作成の手引き



令和8年4月

横浜市建築局

目次

| | |
|-------------------------|------|
| ○ この手引きについて | P.03 |
| ○ 手引きの構成 | P.04 |
| ○ 手引きの使い方 | P.05 |
| ○ マンション防災マニュアルの掲載項目（推奨） | P.07 |
| ○ 平時の活動編 | P.08 |
| 01 マンションの基本情報 | P.08 |
| 02 災害リスク | P.10 |
| 03 平時の防災組織 | P.12 |
| 04 防災資機材・飲料水等の備蓄 | P.14 |
| 05 居住者への啓発 | P.16 |
| ○ 災害時の活動編 | P.18 |
| 06 災害時の活動体制 | P.18 |
| 07 災害対策本部活動フロー | P.20 |
| 08 安否確認 | P.22 |
| 09 建物の安全点検 | P.24 |
| 10 トイレ・排水対応 | P.26 |
| 11 生活支援 | P.28 |
| 12 水害対応 | P.30 |

別冊

- マンション防災マニュアル（基本型）
- 参考様式等
- 事例集

マンションにおける「在宅避難」の考え方

マンションは一般的に耐震性・耐火性が比較的高く、大規模な地震が発生しても安全が確保されやすい建物です。そのため横浜市では、ライフライン*が停止しても建物の安全が確認できる場合は、地域防災拠点へ避難するのではなく、自宅で生活続ける「在宅避難」を推奨しています。 *生活の維持に必要な不可欠な、電気・ガス・水道・通信など。

一方で、エレベーター停止による上下階の移動の困難や、断水時のトイレ・排水の制限など、マンション特有の課題もあります。

横浜市では、こうした課題を踏まえ、災害に強いマンションの形成と周辺地域を含めた防災力の向上を図るため、2022年（令和4年）2月1日から、防災対策を実施しているマンションを「よこはま防災力向上マンション」として認定しています。

本手引きは、認定基準の一つである「マンション防災マニュアル」（以下「防災マニュアル」）を、各マンションの規模や取組状況など、それぞれの実情に応じて作成するための参考として策定しました。

この手引きを読んでもらいたい方

マンションにお住まいで防災対策や活動に関心のある方（管理組合・自治会等を含む）で、特に次のような方を対象としています。

- ・これから仲間を集めて防災対策や活動を始めたい方
- ・防災組織を立ち上げ、防災マニュアルを作成したい方
- ・すでにある防災マニュアルを見直し、更新したい方
- ・「よこはま防災力向上マンション」の認定取得を検討、又は目指している方

よこはま防災力向上マンション認定制度とは

この制度は、新築・既存、分譲・賃貸にかかわらず全てのマンションが対象です。ソフト対策（防災活動）とハード対策（建物全体の対策）について、それぞれ認定の取得が可能です。

POINT

- 認定を取得したマンションには、エントランスなどに掲示できる認定証を交付し、横浜市のウェブサイトを取組内容を公表します。
- 認定を取得しようとする管理組合などに対し、マンション防災に関する専門家団体など（マンション防災アドバイザー）を派遣し、認定取得に向けた支援を行います。



認定証のイメージ

防災対策を実施しているマンション

ソフト認定

- 防災組織
- 防災マニュアル
- 防災訓練
- 飲料水等の備蓄



「防災マニュアル」に必要な内容
 ・マンションの概要
 ・災害基本情報
 ・防災組織の体制
 ・災害時の活動フロー
 ・トイレ等の排水管使用中止から再開までの手順
 ・飲料水等の備蓄品のリスト
 ・防災資機材のリスト

防災マニュアルの作成は認定要件の一つです。
 本手引きを活用することで、防災マニュアルに必要な事項を整理することができます。

ハード認定

- 耐震性
- 浸水対策
- 防災倉庫
- 防災資機材
- マンホールトイレ等（新築）

地域との連携が図られているマンション

ソフト+（プラス）認定

- 地域との協力体制
- 地域との防災訓練
- 地域交流活動

ハード+（プラス）認定

- 地域の一時的避難場所
- 地域の浸水対策
- 地域共用の防災倉庫等
- 地域交流施設

手引きの構成

- 手引きは、基本的な内容をまとめた「基本型」と「解説」からなります。
- 「基本型」は、防災マニュアルづくりに必要な項目を「平時の活動編」と「災害時の活動編」に分けて12の防災活動項目で整理しています。
- 「解説」は、「基本型」を検討していくにあたり、ポイントになる事項やマンションタイプ別の留意点、参考になる事例を紹介しています。
- 標準的な様式を別冊の「参考様式等」にまとめています。
- 関連する事例を別冊の「事例集」にまとめています。

この手引きは、分譲マンションを想定して作成しています。賃貸マンションの場合は、「管理組合」を「自治会」などに読み替えてご活用ください。

基本型

06 | 災害時の活動体制

1 災害対策本部の体制確認

| 情報班 | 防護班 | 安全班 | 生活班 |
|-----|-----|-----|-----|
| 班長 | 班長 | 班長 | 班長 |
| 班員 | 班員 | 班員 | 班員 |

2 災害対策本部体制を立ち上げる

3 協力を募る

4 情報を収集する

参考様式等

解説

災害時の活動体制 | 06

1 災害対策本部体制

POINT 大規模なマンションの班構成は、規模等に応じて細分化する

2 災害対策本部の設置と活動

POINT 躊躇せず本部を立ち上げられるよう、設置基準や場所を決めておく

3 構成メンバーの決め方や協力者の募集

POINT 居住者に積極的に協力を求める

4 正確な情報を収集する

POINT 情報の収集はあらゆる手段で行う

POINT

- 1 担当する班名を示しています。(P.18 参照)
- 2 各マンションの実情に併せて記入する部分。参考になる例文を示しています。
- 3 防災活動に使う様式や図面の例

- 4 マンションタイプの分類をアイコンで表示
- 5 防災活動の参考事例(別冊の「事例集」の該当事例番号)
- 6 基本型の内容の補足説明や検討の視点を「ポイント」として整理

参考様式等

●基本型に関連した様式等の雛形です。

●ダウンロードして書き換えてご活用ください。

様式等の例

- ・安否確認表
- ・建物安全点検表
- ・備蓄品リスト
- ・防災啓発チラシ
- ・掲示物 等

事例集

●よこはま防災力向上マンションの認定を受けたマンションの取組事例をまとめています。

●防災活動の項目ごとに事例を整理するとともに、各事例に「おすすめマンションタイプ」を記載しています。

○ 使い方の例(1) 防災マニュアルを作成する際に使う

これから防災マニュアルの作成や防災活動を開始しようとしているマンションにおすすめです。

- ① マンションタイプを確認します。
- ② 防災マニュアルの種類 (P.06) を検討します。
- ③ 基本型に沿って必要な事項を決めたり図表などを貼り付けたり挿入していくと、防災マニュアルができあがります。



○ 使い方の例(2) 防災マニュアルの見直しや更新に使う




すでに防災マニュアルがあり、作成から時間が経っているので更新したい場合や活動体制の変更に伴い見直したい場合、防災活動に課題がある場合などにおすすめの使い方です。

- ① マンションタイプを確認します。
- ② 気になる防災活動の解説に記載のある「ポイント」を参考にします。
- ③ 「事例集」で気になる防災活動やマンションタイプで参考になりそうな事例を探します。
- ④ 事例を参考に、マンション防災活動の見直し、防災マニュアルの更新、防災訓練計画などに反映します。

マンションタイプの確認

●マンションの防災活動は建物の戸数、階数、棟数といった規模に大きく影響されるため、これらを目安にマンションの戸数、階数、棟数を参考にマンションを3つのタイプに分類しました。

●特に高層マンションや団地に適したポイントにはアイコン   をつけて、分かりやすく示しています。

| タイプ | 戸数/階数 /棟数(目安) | 防災上の特徴 |
|---|-------------------|---|
| 小中規模  | 150 戸未満 10 階未満 | <input type="checkbox"/> 防災センターがない、管理人が常駐していないことが多い。 <input type="checkbox"/> エントランスやエレベーターが1箇所であることが多い。 <input type="checkbox"/> エレベーターが止まっても上下階の移動が比較的容易。 <input type="checkbox"/> 被害の全体像が把握しやすい。 |
| 高層型 大規模  | 150 戸以上 10 階以上 | <input type="checkbox"/> 防災センターや防災設備が整備され、管理人が常駐していることが多い。 <input type="checkbox"/> エントランスやエレベーターが複数箇所あることが多い。 <input type="checkbox"/> エレベーターが止まると上層階の居住者は移動や物資の運搬などが困難になる。 <input type="checkbox"/> 被害の全体像を把握するのに時間や人手を要する。 |
| 団地型 大規模  | 150 戸以上 3 棟以上 | <input type="checkbox"/> 防災センターや防災設備が整備され、管理人が常駐していることが多い。 <input type="checkbox"/> 敷地が広いため、棟によっては防災センターなどへの移動に時間を要することがある。 <input type="checkbox"/> 棟が複数に分かれている。 <input type="checkbox"/> 棟ごとに防災設備が異なることがある。 <input type="checkbox"/> 棟ごとに防災活動や情報の集約の仕方を工夫する必要がある。 <input type="checkbox"/> 被害の全体像を把握するのに時間や人手を要する。 |

防災マニュアルの種類を選択

- 防災マニュアルは、災害時に居住者が協力しあって防災活動をする際の拠り所になります。
- 防災マニュアルに必要な要素は「災害対策本部用」「様式、図面類」「居住者向けの啓発・配布用」の大きく3つになります。
- 防災マニュアルの種類には、この3つの要素を1冊にまとめた「合冊型」、使う対象に分けた「分冊型」、活動ごとに分けた「分冊型(アクションカードタイプ)」があります。

防災マニュアルに必要な要素

災害対策本部用 (平時や災害時の防災活動に関すること)

- 災害時の活動の流れ
- 防災活動の要点
- 防災活動の手順 等

様式、図面類 (防災活動に使うもの)

- 配置図
- 名簿
- 掲示物 等

居住者向けの啓発・配布用 (事前の備えや災害時のルールなど)

- 備蓄の目安
- マンションの防災ルール 等

防災マニュアルの種類

マンションの規模や防災活動状況に合わせて、手引きを参考に使いやすい防災マニュアルを作成してください。

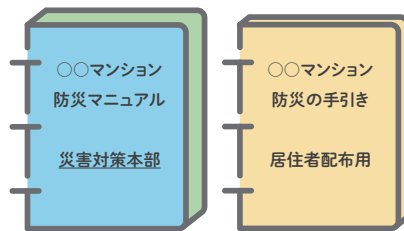
1 合冊型



防災活動に関する手順書や関連様式、居住者への啓発事項を1冊にまとめたもの。集まって相談して活動を進めやすい。

オススメ!

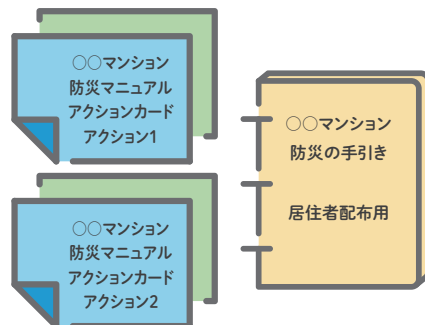
2 分冊型



災害時の活動時に主に災害対策本部が読む冊子と平時に居住者が備えのために読む冊子とを分けている。防災マニュアルを初めて作るマンションや全ての規模(タイプ)のマンションに向いている。居住者向けの防災マニュアルを別冊にすることで、全戸配布しやすい。

3 分冊型

(アクションカードタイプ)



分冊型(アクションカードタイプ): 災害対策本部の活動を班や役割ごとにまとめている。災害対策本部のメンバーを待たずに集まった人で防災活動を分担しやすいため、居住者が多い大規模マンションに向いている。災害時にやるべき活動(アクション、ミッション)ごとに行動をカードに整理したものもある。

| | | | |
|----|---------------|---|------|
| 01 | マンションの基本情報 | 建築年や構造などの建物情報、エレベーターや給水方式などの設備情報、地域防災拠点などの防災関連情報など、マンションの基本情報を掲載。 | P.08 |
| 02 | 災害リスク | 大規模地震の想定震度や液状化危険度、土砂災害警戒区域、洪水・高潮・内水の浸水想定など、マンションの災害リスク情報を掲載。 | P.10 |
| 03 | 平時の防災組織 | 平時の防災組織の構成と役割、メンバー構成と任期、防災マニュアルの更新のタイミングなど、平時の防災組織の情報や活動を掲載。 | P.12 |
| 04 | 防災資機材・飲料水等の備蓄 | マンションとして備蓄を行う防災倉庫や資機材の内容、管理方法、居住者をお願いする備蓄の内容など、防災備蓄の方針や情報を掲載。 | P.14 |
| 05 | 居住者への啓発 | 平時に居住者が備えるべき内容や、災害時に居住者をお願いしたい事項、啓発の方法など、居住者への啓発に関わる内容を掲載。 | P.16 |
| 06 | 災害時の活動体制 | 災害時の活動体制と各班の役割、活動組織の立ち上げ方法、協力者の募り方など、災害時の活動体制づくりに関わる内容を掲載。 | P.18 |
| 07 | 災害対策本部活動フロー | 発災直後・当日、翌日から3日目、4日目以降の時系列に沿って、災害対策本部の各班が対応すべき活動項目をフローで掲載。 | P.20 |
| 08 | 安否確認 | 安否確認の手順や使用する様式、集計方法、配慮や支援が必要な居住者の安否確認方法、負傷者が出た場合の対応などを掲載。 | P.22 |
| 09 | 建物の安全点検 | 建物点検の手順や使用する様式、エレベーターの閉じ込め確認、二次災害の防止対策方法などを掲載。 | P.24 |
| 10 | トイレ・排水対応 | トイレ・排水の使用禁止やごみ置き場の利用停止の周知方法、トイレや排水管の点検方法、使用再開までの流れなどを掲載。 | P.26 |
| 11 | 生活支援 | 在宅避難時における備蓄品や支援物資の分配、給水活動、炊き出しの検討について手順や実施場所などを掲載。 | P.28 |
| 12 | 水害対応 | 気象情報の収集や水害時の災害対策本部の立ち上げ方法、水防措置の内容と対応、避難の呼びかけやタイミングなどについて掲載。 | P.30 |

1 建物情報

記載日： 年 月

| | |
|-------------|--|
| マンション名 | |
| 所在地 | |
| 建築年月/耐震基準 | 年 月 <input type="checkbox"/> 旧耐震基準（耐震診断済み・耐震補強済み） <input type="checkbox"/> 新耐震基準 |
| 階数/棟数 | 地上 階、地下 階、 棟 |
| 構造 | <input type="checkbox"/> RC 造 <input type="checkbox"/> SRC 造 <input type="checkbox"/> 免震 <input type="checkbox"/> 制震 <input type="checkbox"/> その他（ ） |
| 戸数、所有状況 | 戸（分譲 戸、賃貸 戸） |
| 管理組合名 | |
| マンション自治会の状況 | <input type="checkbox"/> あり（自治会名： ） <input type="checkbox"/> なし（区域の自治会名： ） |

2 設備情報

| | |
|----------|---|
| エレベーター | 台数： 台 耐震対策： <input type="checkbox"/> あり（ ） <input type="checkbox"/> なし |
| 給水方式 | <input type="checkbox"/> 受水槽式 容量： ℓ 場所： <input type="checkbox"/> 直結式（直圧式・増圧式） <input type="checkbox"/> 不明 |
| 非常用電源 | <input type="checkbox"/> あり 場所： 稼働時間： 時間 <input type="checkbox"/> 不明 |
| 非常放送 | <input type="checkbox"/> あり 場所： <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 不明 |
| 防火・消火設備 | <input type="checkbox"/> 種類（例：消火器、消火栓、防火扉等） 場所： <input type="checkbox"/> 種類（ ） 場所： |
| 水防設備 | <input type="checkbox"/> あり 場所： <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 不明 *詳細は（12）水害対応（P.30）参照 |
| 駐車場 | <input type="checkbox"/> あり（立体・平面・地下） <input type="checkbox"/> なし |
| 防災倉庫 | <input type="checkbox"/> あり 場所： <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 不明 |
| マンホールトイレ | <input type="checkbox"/> あり 場所：（ 基） <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 不明 |

3 管理運営情報

| | |
|------|---|
| 管理会社 | 会社名： 担当者名： 連絡先： |
| 管理人 | <input type="checkbox"/> 駐在 曜日： 時間： <input type="checkbox"/> 不在 |

4 防災関連情報

| | |
|------------------|------------------------|
| 地域防災拠点 （避難場所） | 名称： 住所： |
| | 地域防災拠点運営委員会 委員会名： 連絡先： |
| 広域避難場所 | 名称： 住所： |
| 災害時給水所 | 名称： 住所： |
| 医療施設 | 名称： 住所： |

マンションの基本情報を確認する

POINT 必要な情報は、マンション管理会社に相談・確認する

- マンション防災を実践するには、まずマンションの基本的な情報を把握することが必要です。
- 古いマンションの場合は設計図が紙のみのこともあるので、コピーや写真をとって保管しておくとう便利です。
- 以下の資料は確認できる範囲で収集し、わからないことは管理会社にも確認します。

建物・構造関連

| 書類名 | 分かること |
|--|--------------------------|
| 建築確認済証、検査済証 | 建築年、棟数、階数、構造、用途 |
| 案内図（方位を明記したもの）、配置図、各階平面図、立面図、断面図（2面以上） | 電気設備、防災倉庫、マンホールトイレの位置 |
| 構造計算書又は耐震診断報告書 | 耐震性の確認や補強の有無 |
| 設備設計図（電気・給排水・ガス・非常用設備） | 電気設備、受水槽、非常用電源、配管、汚水枳の位置 |
| 防火対象物点検結果報告書 | 防火管理体制や消防設備の点検結果 |

管理・居住者関連

| 書類名 | 分かること |
|-----------|-----------------------------|
| 管理規約・細則 | 管理主体の範囲（共用部分・専有部分の区分）や防災ルール |
| 管理会社との契約書 | 緊急時の対応範囲や連絡体制 |
| 備蓄品リスト | 保管物資の一覧や設置場所の把握 |

耐震基準の把握

POINT 建築確認日を確認する

- 新耐震基準は、建築確認日が1981年（昭和56年）6月1日以降の建物が該当します。それ以前（1981年（昭和56年）5月31日）の建物は旧耐震基準に該当します。
- 耐震診断を受けている場合は、耐震診断結果も参照します。
- 新耐震基準は、震度6強から震度7程度の大地震でも建物が倒壊しないことを目標としていますが、建物が無傷であることを保証するものではありません。各世帯の家具類の固定などは必要です。

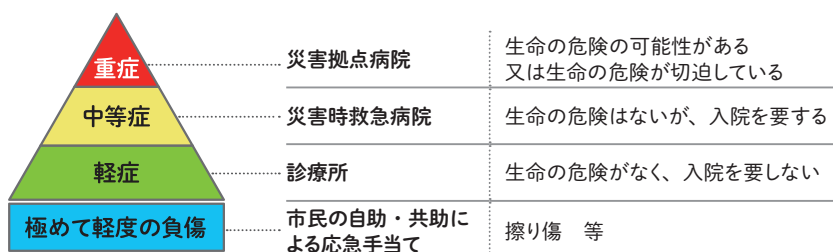
地域の防災施設の把握

POINT 支援物資の受け取り場所や給水拠点の場所を確認しておく

- 在宅避難する場合でも、地域防災拠点に支援物資の受け取りや飲料水の確保、情報の取得に行く場合もあります。
- 最寄りの地域防災拠点などを各区の防災マップや「わいわい防災マップ」で確認しておきましょう。詳細は「(2) 災害リスク (P.10)」を参照。

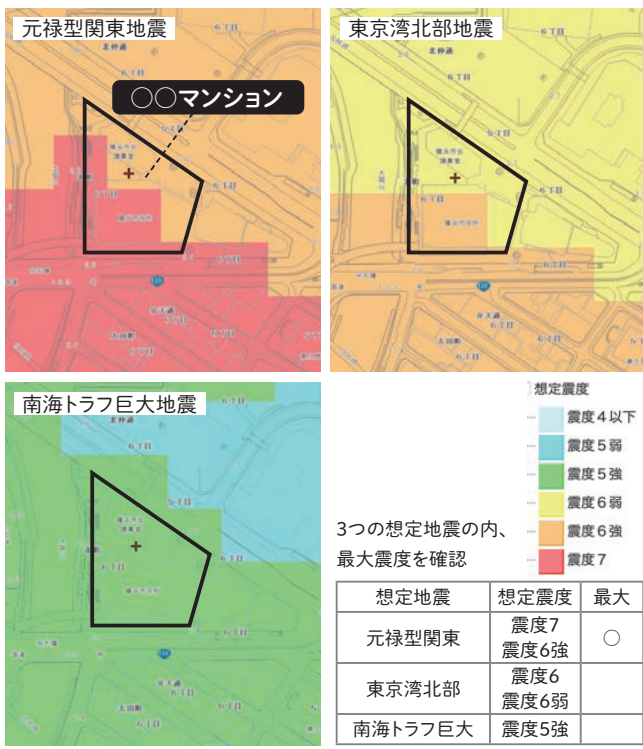
POINT 近隣の医療機関を把握しておく

- 横浜市は病気や怪我の緊急度や重症度に応じて、受診する医療機関を「災害拠点病院」「災害時救急病院」「診療所」に区分けしています。
- 最寄りの施設は、横浜市のサイトで「横浜市の災害時の医療提供体制」で検索して確認することができます。事前に把握しておきましょう。

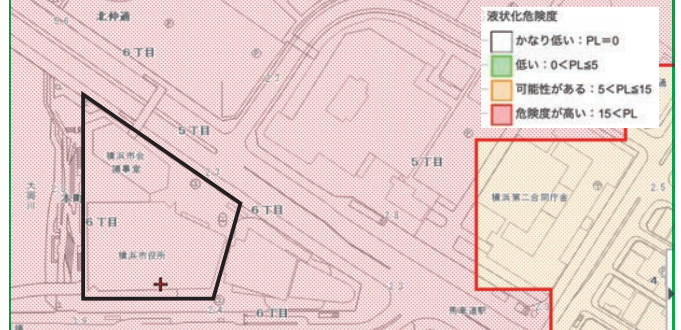


1 災害基本情報

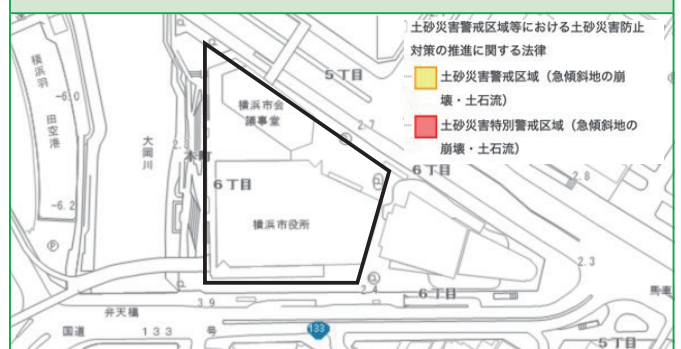
地震（最大）：元禄型関東地震 想定震度7、震度6強



液状化危険度：■あり（高い） □なし



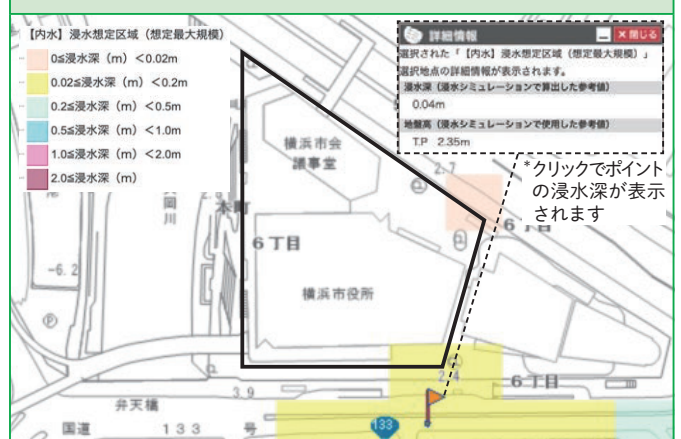
土砂災害：□あり（ ） ■なし



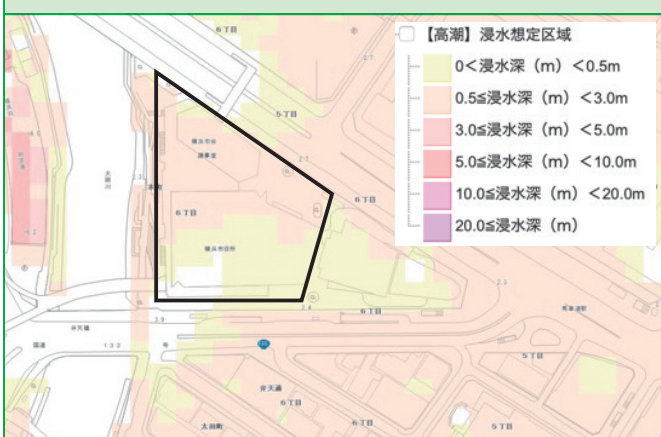
洪水：□あり（浸水深 ~ m） ■なし



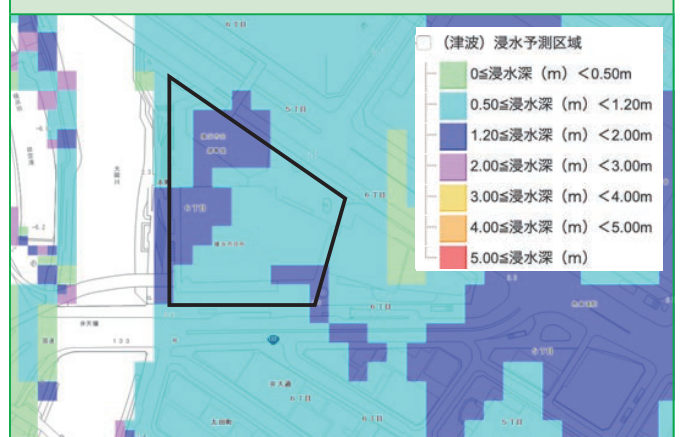
内水：■あり（浸水深 0 ~ 0.2m） □なし



高潮：■あり（浸水深 0 ~ 3.0m） □なし



津波：■あり（浸水深 0.50 ~ 2.00m） □なし



災害リスクの把握

POINT 「わいわい防災マップ」で災害別にリスクを把握する

- 横浜市行政地図情報提供システムの『わいわい防災マップ』で「想定震度」「液状化危険度」「土砂災害警戒区域・特別警戒区域」「洪水、内水、高潮浸水想定区域（想定最大規模）」「津波浸水予測区域」を確認します。
- 横浜市は3つの地震の被害想定（元禄型関東地震、東京湾北部地震、南海トラフ巨大地震）を発表しています。想定される最大規模を把握しておきましょう。
- マンションの周辺に被害があると断水や停電などが起きる可能性が高まるため、マンション周辺のリスクも確認しておきましょう。

わいわい防災マップの操作方法

- 1 「わいわい防災マップ」を検索する。



横浜市 わいわい防災マップ 🔍

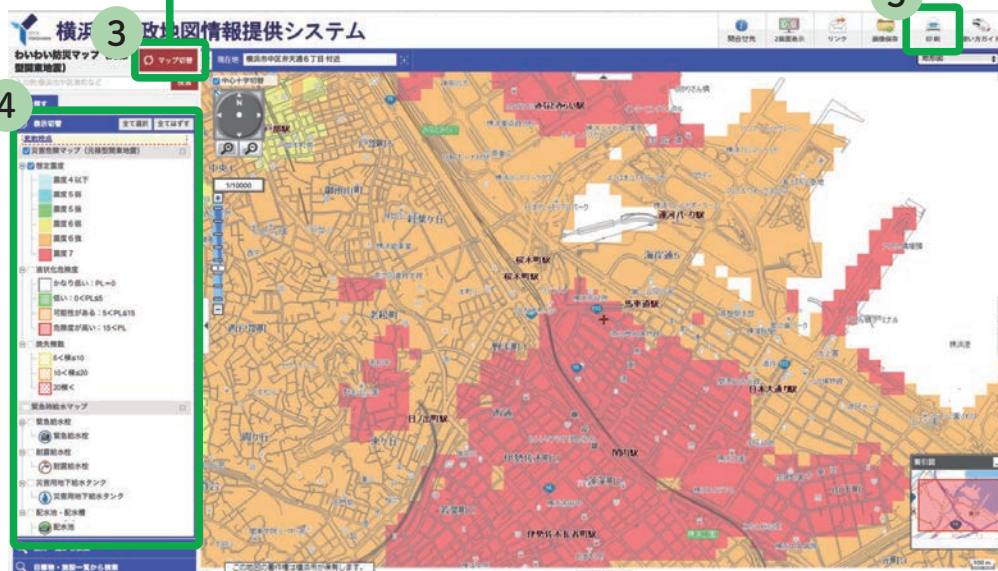
- 2 住所を入力又は地図をクリックし表示したい場所を指定する。



- 3 画面左上の「マップ切替」をクリックし、表示したい災害リスクを選択する。



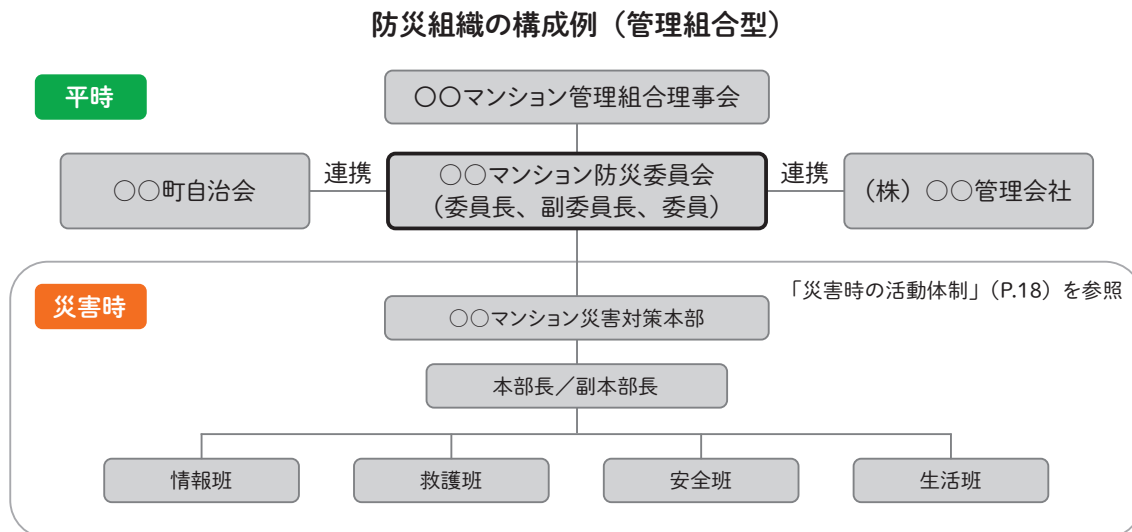
- 4 画面左側の「表示切替」で示したい情報の□をクリックして☑を示す。複数選択が可能。



- 5 画面上部の右側の「印刷」で印刷するか、画面をスクリーンショットで保存する。

1 平時の防災組織*の構成・役割 *防災委員会、防災部会、防災ワーキングなどの名称もある

〇〇マンション防災委員会は、〇〇マンション管理組合理事会の下部組織として位置づける。



防災組織の役割

例) マンション防災マニュアルの作成、防災倉庫の設置、備蓄品の購入・管理、防災訓練の企画、居住者名簿の作成、要配慮者*名簿の作成、災害対策本部の設置方法の検討、防災情報の提供 等
*災害対策基本法に基づく高齢者、障害者、乳幼児その他の特に配慮を要する者

2 防災組織のメンバーと任期

メンバー構成

例) 委員長：管理組合理事長 副委員長：管理組合副理事長 委員：3名 等

任期

例) 輪番制、年度ごとに募集、任期なし、新委員会を歴代理事らがフォローする 等

3 防災マニュアルの保管・更新

保管場所

例) 集会室、管理室、防災倉庫、関係者が数名で保管（理事長、防災委員会委員長） 等

更新のタイミング

例) 管理組合の体制変更時、年1回の防災訓練時、大規模災害の発生後、大規模修繕後、新しい設備の導入時、居住者構成の変化 等

4 防災訓練

開催頻度

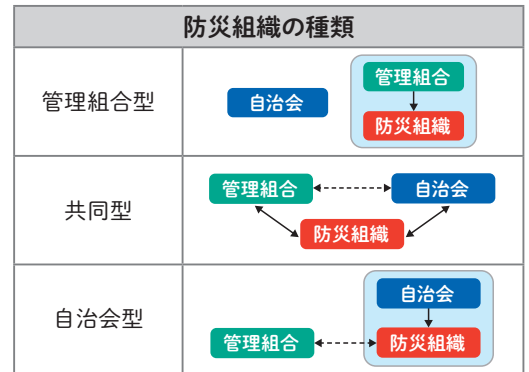
例) 年に2回（3月、9月） 等

防災組織の種類

POINT 活動しやすい体制を検討する

- マンション防災に初めて取り組むマンションには、管理組合の下部組織に防災組織を位置づける「管理組合型」からスタートすることを推奨します。
- マンション単独で自治会が構成され、自治会中心に防災活動が行われてきた経緯がある場合は、自治会の下部組織に防災組織を位置づける「自治会型」とすることが想定されます。
- 自治会型の場合、マンションのハード面にも対応できるよう管理組合との連携体制が必要となります。

事例集 No.03 : 管理組合と自治会による共同型の防災組織



防災組織の立ち上げと維持

POINT 管理組合の理事会や自治会の役員会で承認を得る

- マンション管理組合の理事会や自治会の役員会で防災組織を立ち上げる提案をし、防災組織の活動、委員の構成などを検討し、承認を受けます。
- 消防法に基づく自衛消防組織を防災組織として位置づけても良いですが、活動内容に地震や水害に対する防災対策が含まれている必要があります。

POINT 居住者の特技や関心を活かしてメンバーを募集する

- マンション防災活動の内容は多岐にわたるため、メンバーの募集は居住者に広く呼びかけましょう。
- メンバーの任期について期間や再任の有無を定めておきます。任期を設ける場合は、新任と経験者が重なるようにすると活動や引き継ぎがスムーズです。
- 募集する際に居住者の特技が防災活動に活かせることを示すと参加がしやすいです。

- (例)
- パソコン操作が得意→防災マニュアルづくりがスムーズになる
 - イラストやデザインが得意→防災訓練のお知らせや啓発事項をわかりやすく伝えることができる
 - SNS や IT が得意→メンバーの募集や会議の効率化、知見の共有などを図ることができる
 - 土木・建築、法律などの専門的な知識がある→マンション構造の理解やマンショントラブル対策に役立つ
 - 医療、福祉の関係者、経験者→災害時の応急措置や災害時に配慮が必要な人の支援ができる

POINT 緩やかな支援体制

- 防災組織の委員経験者がサポーターとして現役の委員を支えると、これまでの経験を伝承していくことができます。

事例集 No.04 : 住民の専門性や特技を活かした支援体制の構築
No.05 : 複数年任期制により知見を引き継ぐ有志組織の結成

防災マニュアルの保管・更新

POINT 取り出しやすい場所で保管する

- 防災マニュアルは本部要員が保有する他、居住者が災害時に速やかに取り出せる場所（集会所、管理人室など）やオンライン上に保管します。

訓練を通じて顔の見える関係を作る

POINT 防災訓練に交流会や祭りなどの他の要素をプラスする

- 防災訓練の参加率を高めるためには、トイレパックの体験会や夜間訓練を行うなどの工夫、防災訓練終了後の居住者交流会の開催など、他の要素をプラスすることが効果的です。
- 訓練で防災マニュアルの実効性を確認しましょう。

事例集 No.06 : 体験型防災訓練 + 交流会で訓練参加率アップと住民のつながりづくり

1 マンションの備蓄

備蓄の基本方針

例) 飲料水、食料品、トイレパックは最低3日分（できれば1週間分）×家族分、共有で使用する資機材を備蓄する。

防災倉庫の場所

例) 集会所、5階ごとの拠点階、駐車場、駐輪場 等

防災倉庫の鍵の管理

例) 管理室で保管、関係者が数名で保管（理事長、防災委員会委員長）、ナンバーロック（番号を管理組合、防災委員会メンバーに周知） 等

備蓄品や資機材の管理

例) 備蓄品リストの作成、年に1回（防災訓練の日）資機材の点検や棚卸しをする 等

備蓄品の分配方法の検討

例) 「物資等配布記録表」を作成する、分配場所や受け渡し方法を定めておく 等

備蓄品

例) 備蓄品リスト

2 居住者（家庭）の備蓄（飲料水等を各家庭で備蓄する場合）

最低限備えておきたいもの

目安：最低3日分（できれば1週間分）×家族分

 飲料水

1人1日3ℓ×3日分で9ℓ
（できれば1週間分）×家族分
水以外にも缶の野菜ジュース、
豆乳など常温で保存できるものでも OK

 食料品

クラッカー、缶詰、レトルト食品、フリーズ
ドライ食品など調理せずに食べられるもの。
*食物アレルギーのある方は、自分に適した
ものを備蓄するようにしましょう。

 トイレパック

成人の場合、
1人1日5回×3日分で15個
（できれば1週間分）×家族分

日用品

- | | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 救急医薬品 | <input type="checkbox"/> 手指消毒液 | <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 歯磨き用品 | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳 | <input type="checkbox"/> トイレトペーパー | | |

生活用品

- | | | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯・ランタン | <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ | <input type="checkbox"/> 厚底の運動靴 | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 食品用ラップ | <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ、ボンベ | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> ホイッスル | <input type="checkbox"/> 電池 |
| <input type="checkbox"/> 耐熱ポリ袋 | | | |

貴重品類

- | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 印鑑 | <input type="checkbox"/> 健康保険証、運転免許証 | <input type="checkbox"/> マイナンバーカード |
| <input type="checkbox"/> 預貯金通帳 | | | |

持病のある方、乳幼児のいる家庭、ペットを飼っている家庭など、それぞれの家庭の状況に応じた備蓄を行いましょう。

参考様式等

- 1 マンション防災マップ
4 備蓄品リスト

22 物資等配布記録表

マンション全体での備蓄

POINT 飲料水、食料品、トイレは必須備蓄品

- 防災倉庫では、飲料水、食料品及びトイレパックを最低3日分（できれば1週間分）を備蓄します。なお マンションで備蓄せず各住戸で備蓄することも可能です。その場合は「各住戸の備蓄」を防災マニュアルに記載し、住民に備蓄を啓発します。
- 飲料水等の更新や災害時に数量や備蓄場所が分かるよう「参考様式等4 備蓄品リスト」を作成し、購入日や更新予定日を記録しておきます。
- 各住戸で備蓄をする場合は、毎年1回は備蓄品の見直しや更新の呼びかけ、備蓄状況のアンケートなどを行い、備蓄意識を高めます。
- 鍵の保管は管理組合役員や管理室での保管の他に、暗証番号方式の鍵などにして災害時に誰でも開閉できるようにしておくとも良いでしょう。
- 防災備蓄品を電気室や機械室などに保管すると、設備点検や緊急対応の妨げになる恐れから法令上の制限がある場合があります。これらの場所に保管する際は注意して計画しましょう。

POINT 停電対策や救命・救助の資機材

- 備蓄が必要な防災資機材としては、停電時に照明や電源を確保するための投光器や発電機、救命・救助に使うバールやハンマーなどがあります。

| | |
|----------|---|
| 停電時の照明確保 | 投光器、LED ランタン 等 |
| 電源供給 | ガス式発電機、蓄電池 等 |
| 救命・救助 | バール、ハンマー、担架、救急箱、松葉杖 等 |
| その他 | 生活用水の確保：水タンク、給水用ポリ袋 安全性の確保：トラロープ、ブルーシート 物資の運搬：リヤカー、台車 情報の取得：ラジオ、トランシーバー 炊き出し：鍋などの炊き出し用品、カセットコンロ、ボンベ 等 |



POINT 階層や棟、資機材の内容に応じて分散備蓄する

- 高層型はエレベーターが止まると上下階の移動が難しいため、5階層を目安にブロックごとに防災倉庫や備蓄スペースを確保すると良いでしょう。
- 団地型は多棟であるため、棟の配置や距離によって防災倉庫を分散しておきましょう。運搬用の台車があると便利です。特に救命・救助に関する資機材は、棟ごとに備蓄するのが理想です。

事例集 No.07：室内と屋外の防災倉庫を組み合わせた分散備蓄

備蓄品の分配方法を検討する際の留意点

POINT 分配時のルールを検討しておきトラブルを防止

- 事前に配布場所や配布方法を検討しておきます。
- 特に高層マンションでは、エレベーターが停止している場合の配布方法として、5階層ごとを目安とした中間層の防災倉庫で備蓄し、配布することなどを検討しておきます。
- 高齢者や障害のある人は物資を取りに来ることが難しいため、事前に要配慮者名簿などを作成し、届け方を決めておくとも良いでしょう。

居住者（家庭）の備蓄の推進

POINT ローリングストック（循環型備蓄）で無理せず備蓄

- 飲料水や食料品、生活用品などの消耗品は、個人や世帯によって必要となるものが異なるため、原則、各世帯での備蓄を推奨します。
- 横浜市では、備蓄する量の目安を最低3日分（できれば1週間分）×家族分としています。
- 特に飲料水、食料品、トイレパック（成人で1人1日5回分）は必須です。
- 居住者への啓発は、チラシの作成（「(5) 居住者への啓発 (P.16)」参照）、回覧板、掲示、斡旋販売の案内などがあります。
- 大規模マンションの場合、炊き出しを行うには規模が大きくなり限られた人数で大量の炊き出しを行うことは現実的ではないため、各世帯での備蓄の啓発が重要です。

ローリングストック（循環型備蓄）とは…ペットボトルの水や食料品、日用品を少し多く買い備えて、備えたものを順番に使いながら新たに買い足していく備蓄方法です。災害時でも普段から食べて慣れている食品を食べることができ、賞味期限切れも軽減できます。

1 平時に居住者に備えていただく事項

平時の備え

- 家具類の固定や整理整頓で安全な家にする
地震の揺れで怪我をしないよう、家具類を固定し、重たいものは下に置く。特に寝室は安全にしておく。
- 最低3日分（できれば1週間分）×家族分の飲料水、食料品を備蓄しておく
災害直後の3日間は人命救助が優先され、物流も止まる。その混乱期に家庭で避難生活を送れるよう、最低3日分（できれば1週間分）×家族分を備蓄しておく。湯煎調理やお湯が沸かせるようカセットコンロとボンベもあると安心。
- トイレパックを備蓄し、試しておく
断水や停電、排水管の破損などでトイレが使えなくなった場合に備え、凝固剤を使った流さないトイレパックを備蓄しておく。1人1日5回×最低3日分（できれば1週間分）×家族分の数を用意する。断水時は手洗いができないため、除菌シートや防臭袋も備えておく。
- 避難先の確認や避難リュックを用意しておく（水害の恐れがある場合）
大雨時に浸水の恐れがある場合は、上層階や知人宅、行政が開設する避難場所などへの避難を考えておく。ペットの避難先や避難時に持ち出すものもまとめておくとう安心。

2 災害時に居住者に対応をお願いする事項

災害時のお願い
(防災ルール)

- 安否を知らせる
各世帯の「無事」を知らせることは、助けが必要な人を早く見つけることにもつながる。近隣で安否が不安な部屋があれば、声かけをし本部に報告する。
- 大地震時はトイレを流さない
上層階での排水が下層階であふれる可能性があるため、排水管の点検が終わるまでマンション又は家庭で備蓄しているトイレパックを使い、生活排水も流さない。トイレ、風呂場、台所などの排水口から異臭がする場合は、本部に報告する。
- トイレごみや家庭ごみは各住戸で保管する
衛生管理のためトイレごみや家庭ごみは収集車が来るまで各住戸で保管する。
- 火災が起きたら慌てずに初期消火する
火災が起きたら周囲に火事の発生を知らせ、消防署へ119番通報する。消防隊が到着するまで可能な限り初期消火を行う。危険を感じた場合は無理をせず、すぐに避難する。
- 危険箇所を見つけたら災害対策本部に知らせる
地面の亀裂などの危険箇所を見つけたら本部に報告し、居住者同士でも注意し合う。居住部に損傷があった場合は、罹災証明申請に備えスマートフォンなどで記録しておく。
- 災害対策本部の活動に協力する
災害時のマンションの安全・安心のためには、多くの人手が必要になる。災害対策本部や理事会のメンバーだけに役割が偏らないようできる範囲で協力する。

3 啓発の方法

啓発の方法

例) 掲示板やエレベーターに掲示する、チラシを投函する、防災訓練と併せて説明会を開催する、防災アンケートを実施する 等

解説

居住者への啓発の工夫

POINT 居住者へ伝えることを絞る

- 居住者向けの防災マニュアルは、平時に読むことを前提とし、各世帯に最低限知っておいてもらいたいことを重点的に伝えます。
- 災害時のマンション防災のルールや災害対応協力の啓発を目的とした小冊子やリーフレットなどにして、全戸配布するのが理想です。

事例集 No.08 : 防災チラシによる備蓄の呼びかけや防災ルールの啓発

POINT 防災マニュアルをつかった後の広報や周知が大切

- チラシの投函、回覧板や掲示板で定期的なマンションのお知らせと併せて紹介する、防災訓練や防災備品の頒布会と一緒に説明会を開催するなどの方法があります。
- やさしい日本語やイラストの活用、外国語表記などを用い、どなたにも分かる防災マニュアルになるよう心がけましょう。



事例集 No.09 : 防災通信の発行やホームページによる防災知識の啓発

POINT 居住者アンケートは防災意識向上にも効果がある

- 居住者アンケートで備蓄の状況や居住者の防災意識などを把握することで、より実情に即した防災マニュアルがつくれます。また、具体的なニーズを把握することで、防災設備や備蓄品の整備計画にも反映できます。
- アンケートに答えることで、居住者自身が「自分のこと」として防災を考える、また備蓄品の期限を確認するきっかけとなり、防災マニュアル完成後の運用や訓練への参加意欲アップにも効果があります。
- アンケート結果をパンフレットや掲示板などで居住者に知らせると、「他の家庭で備蓄しているならば我が家の備蓄を考えてみよう」といった、防災意識の向上にもつながります。

事例集 No.10 : 防災アンケートによる居住者の防災意識向上

POINT 防災動画の活用

- 横浜市では、マンション防災の啓発のため、防災動画を作成しています。回覧板や防災マニュアルづくり、説明会などで活用してください。



横浜市 マンション・高層ビルの防災対策 🔍

マンション防災（マンション・高層ビルの防災対策）

大地震が発生すると、マンション・高層ビルではエレベーターの停止、窓ガラスの破損、オフィス機器や家具の転倒、電気・水道・ガスなどのライフラインの停止といった被害が想定されます。マンション・高層ビルにお住まいの方、マンション自治会や管理組合の方は、防災動画等を参考に、災害への備えを進めましょう。

共同住宅ならではの防災（下記アイコンをクリック）

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

POINT マンション防災の体験

- 横浜市民防災センターの「マンション防災考える一冊」では、マンションの一室を再現し、30分の体験プログラムとしてガイド職員から家庭内の危険箇所や震災対策について学ぶことができます。
- 他にも地震、火災、風水害などの体験型コンテンツが多数ありますので、居住者の方にもぜひご紹介ください。

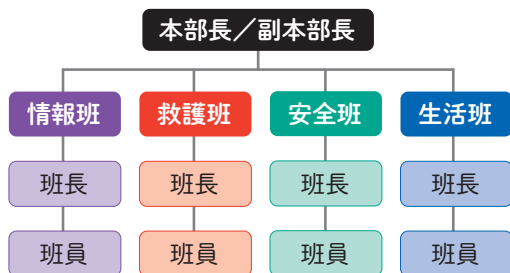
横浜市民防災センター

〒221-0844 横浜市神奈川区沢渡4-7
 【鉄道】横浜駅西口より徒歩10分
 【バス】「鶴屋町3丁目」より徒歩3分・「市民防災センター前」より徒歩1分
 開館時間 9:15 ~ 17:00
 休館日 毎週月曜日（祝日の場合開館、次の平日が休館）
 年末年始（12月29日から1月3日まで）
 利用料 無料



「マンション防災考える一冊」の様子

1 災害対策本部の体制確認



災害対策本部の組織構成（例）

| 役割（班名の例） | 活動内容 |
|------------------|---|
| 本部長 副本部長 | 本部の立ち上げや解散、役割分担や活動指示など 防災活動の全体統括に関すること |
| 情報班 （安否確認班） | 安否確認などの居住者の安全や給水、 支援物資など被災生活に必要な情報に関すること |
| 救護班 （要配慮者支援班） | 負傷者や高齢者、障害者などの救護や見守りに関すること |
| 安全班 （建物点検班） | 建物点検や電気、ガス、水道などの点検、 二次災害防止など建物の安全に関すること |
| 生活班 （物資班） | トイレや排水、給水活動、炊き出しなど 被災生活に関すること |

2 災害対策本部体制を立ち上げる

設置基準

例) 地震時：テレビやニュースで居住地域に震度5強が発表された時、
停電又は断水が発生し長期化しそうな場合 等

水害時：レベル3大雨警報*、レベル3氾濫警報などが発表された時 等
詳細は「(12)水害対応 (P.30)」を参照 *令和8年5月下旬以降に運用される防災気象情報に基づく。

解散基準

例) 停電、断水の復旧、エレベーターの運行再開、最寄りの地域防災拠点の閉鎖、
公共交通機関の再開 等

本部の設置場所

例) 1階のエントランス、集会室 等

夜間発災時の対応

例) 本部長、副本部長のみ連絡を取り合う。
翌日の8時に連絡を取り合う 等

本部立ち上げの
告知方法

例) 管理人室から館内一斉放送、停電の場合は、拡声器でフロアごとに告知又は安否確認の際に伝達、
SNS 等

本部設営に必要な
資機材と保管場所

例) 保管場所：防災倉庫
使うもの：防災マニュアル、様式集、ヘルメット、懐中電灯、ビブス（または腕章、名札）、画板、
トランシーバー、無線機、ホワイトボード、マジック、白紙、本部の看板、机、椅子、携帯ラジオ、
カメラ 等

3 協力者を募る

役割が偏らないようローテーション体制にも配慮する。

協力者の募り方

例) 本部要員からの紹介、安否確認時に呼びかける、チラシの掲示、館内一斉放送、
メガホンでの呼びかけ、手伝ってくれた人からの紹介 等

4 情報を収集する


「情報班」を中心に、「参考様式等7 情報収集及び連絡先一覧」をもとに地震情報、防災情報、医療、交通、ライフライン情報などを収集し、記録・共有する。

参考様式等

- 1 マンション防災マップ
- 2 地域防災マップ

- 6 災害対策本部の組織と名簿
- 7 情報収集及び連絡先一覧

災害対策本部体制

POINT 大規模なマンションの班構成は、規模等に応じて細分化する 

- 階数や棟の状況に応じて、活動しやすい範囲（ブロック）で体制や活動を明確にしておきます。
- ブロックで分ける場合、5階程度の幅で区切ると移動が現実的です。特に30階以上の高層マンションの場合や棟が多い場合は、「災害対策本部」を支援するためにフロアや棟ごとに拠点をつくりブロックごとの活動体制を構築すると、防災活動が細やかに対応しやすくなります。
- 班構成は、基本型を参考にしつつ、切り離しやすい活動（ライフライン、支援、物資など）を細分化しても良いです。

事例集

- No.11：棟やフロアごとにリーダーや代表を定めた情報伝達によるスムーズな防災活動体制づくり
- No.12：階段やエレベーターの動線を考慮した活動範囲の細分化
- No.13：情報伝達がしやすい3階層ごとの活動体制づくり

災害対策本部の設置と活動

POINT 躊躇せず本部を立ち上げられるよう、設置基準や場所を決めておく

【設置・解散基準】

- 地震の場合は停電やエレベーターの閉じ込めの有無にかかわらず、震度5強以上を推奨します。また、夜間時の対応も相談しておきましょう。特に高層マンションは長周期地震動*が起きやすく、室内での被害が生じやすくなります。
*規模の大きい地震によって発生する、周期（揺れが1往復するのにかかる時間）が長い、ゆっくりとした大きな揺れ。
- 災害時に居合わせた人ですぐ立ち上げられるような体制づくりも有効です。

【設置場所】

- 災害対策本部は、エントランスや集会所など、わかりやすく集まりやすい場所に設置します。できればレイアウトを想定しておくともスムーズな開設ができます。

事例集

- No.14：災害対策本部の立ち上げに必要な備品をひとまとめにして本部設置場所に保管

構成メンバーの決め方や協力者の募集

POINT 居住者に積極的に協力を求める

- 班のコアメンバーは決めておき、状況に応じて参集した居住者に役割を分担します。
- 役割分担は事前指名型と当日指名型がありますが、どちらにしても区分所有や賃貸、自治会加入の有無にかかわらず、居住者から積極的に協力者を募りましょう。

正確な情報を収集する

POINT 情報の収集はあらゆる手段で行う

- 情報には「マンション内」の情報と「マンション外」の情報があります。特に外部の情報は、災害時にはアクセスが集中し、正しく適切な情報を得るのは難しくなります。
- まずは横浜市や区、ライフライン機関などからの情報を得るように心がけます。各機関のSNSの発信も有益な情報源です。
- 地域のFMラジオは地域に特化した情報を提供しているため、情報を一元的に把握しやすいです。停電時でも携帯ラジオなどで聞ける備えをしておきましょう。



1 災害時の活動フローに沿って行動する

災害直後は参集できる人が限られるため、班活動にこだわらず集まった人同士で協力し、できることから実施する。

発災直後・当日

発災翌日から3日目

4日目以降

災害対策本部の立ち上げ・初動対応

| | | | | |
|--------------|----------------------|---|--|---|
| 本部長・ 副本部長 | P.18 | <input type="checkbox"/> 役割分担 | <input type="checkbox"/> 活動指示 | <input type="checkbox"/> 協力者を募る |
| 情報班 | P.18 P.22 P.24 | <input type="checkbox"/> 安否確認 | <input type="checkbox"/> 安否確認結果の集計 | <input type="checkbox"/> 情報収集・共有 <input type="checkbox"/> エレベーター閉じ込め確認 |
| 救護班 | P.22 | <input type="checkbox"/> 要配慮者名簿の確認・声かけ | <input type="checkbox"/> 救護場所と救護資機材の準備 | <input type="checkbox"/> 負傷者の救護 |
| 安全班 | P.24 | <input type="checkbox"/> 建物の安全点検 | <input type="checkbox"/> ライフラインの点検 | <input type="checkbox"/> 二次災害防止 |
| 生活班 | P.26 | <input type="checkbox"/> トイレ、排水の一時利用停止の検討 | <input type="checkbox"/> トイレやごみ置き場の使用中止の喚起 | |

班体制の再編成（必要に応じて）

| | | | | |
|--------------|--------------|--------------------------------------|--|---|
| 本部長・ 副本部長 | P.18 | <input type="checkbox"/> ローテーションの配慮 | | |
| 情報班 | P.18 P.22 | <input type="checkbox"/> 安否確認 | <input type="checkbox"/> 情報収集・共有 | |
| 救護班 | P.22 | <input type="checkbox"/> 要配慮者への支援 | | |
| 安全班 | P.24 P.26 | <input type="checkbox"/> 建物の安全点検（継続） | <input type="checkbox"/> ライフラインの点検（継続） | <input type="checkbox"/> 二次災害防止（継続） <input type="checkbox"/> 被災箇所の記録 <input type="checkbox"/> 生活班の協力 |
| 生活班 | P.26 P.28 | <input type="checkbox"/> 排水設備の目視点検 | <input type="checkbox"/> マンホールトイレの設置検討 | <input type="checkbox"/> 応急給水点検 <input type="checkbox"/> 炊き出しの検討 |

災害対策本部の解散

| | | | | |
|--------------|--------------|---|---|--|
| 本部長・ 副本部長 | P.18 | <input type="checkbox"/> ローテーションの配慮（継続） | <input type="checkbox"/> 本部活動の継続・縮小・解散の検討 | |
| 情報班 | P.28 | <input type="checkbox"/> 支援物資や給水情報の収集 | | |
| 救護班 | P.22 | <input type="checkbox"/> 要配慮者への支援（継続） | | |
| 安全班 | P.24 P.26 | <input type="checkbox"/> 罹災証明申請などに関する情報収集 | <input type="checkbox"/> 生活班の協力（継続） | |
| 生活班 | P.28 | <input type="checkbox"/> 支援物資の配布 | <input type="checkbox"/> 給水活動 | |

全体の流れを把握する

POINT フロー図で流れを把握する

- 発災時は迅速な行動が求められます。そのため、マニュアルを一目で分かるように1枚で図式化したものを作成しておくと、いざという時に焦らず行動に移せます。
- フロー図や一覧で示すことで、やるべきことを関係者で共有し、優先順位をつけて取り組みやすくなります。
- 活動内容は箇条書きで簡潔に示すとチェックリストを兼ねることもできます。詳細な活動は班ごとのマニュアルを参照させると良いです。
- 可能であれば関連する様式や詳細なマニュアルを記載できると活動がスムーズです。

POINT フロー図は「時間」×「活動（班）」で整理する

- フロー図や活動の早見表を作成する際は、「時間」×「活動（班）」でまとめると、活動の全体像が把握しやすくなります。

POINT 時間経過に応じた被害状況や地域・社会の状況をイメージする

- 時間の経過によりマンションや地域の状況は変化します。下記の表を参考にして、状況の変化をイメージしながら防災活動を検討しましょう。

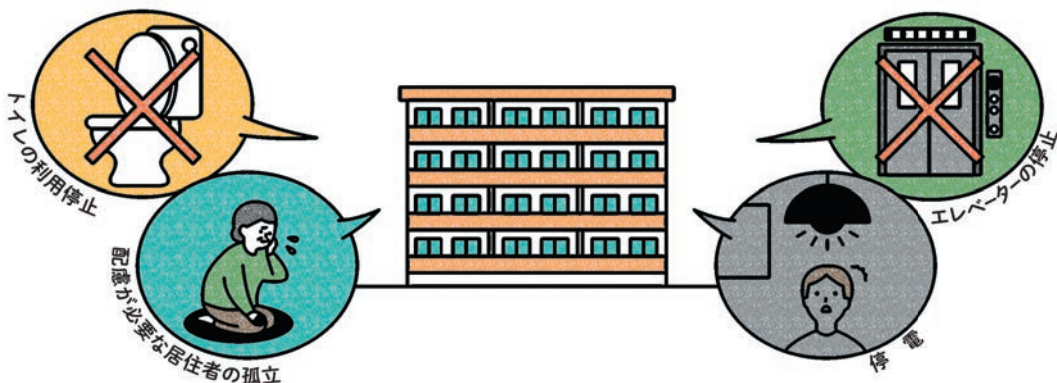
時間軸ごとのマンションの被害状況、地域・社会の状況のイメージ

| 時間軸 | 被害状況、地域・社会の状況 | | 活動のポイント |
|---------|--|---|--|
| | マンションの被害・避難生活 | 地域・社会 | |
| 発災直後・当日 | <ul style="list-style-type: none"> ・停電、断水、ガスの停止 ・排水管の破損 ・トイレの利用停止 ・エレベーターの停止 ・自動ドアや機械式駐車場の停止 ・猛暑や寒さの影響 | <ul style="list-style-type: none"> ・救助・救急活動の最優先 ・公共交通機関の運行停止 ・固定電話や携帯電話などがつながりづらい ・帰宅困難者の発生 ・地域防災拠点の開設 | 人命（安否確認、救助など）と建物の安全点検に関わることから優先して着手する。 |
| 翌日～3日目 | <ul style="list-style-type: none"> ・停電が解消され始める ・設備事業者などと連絡が取れない（取りづらい） ・冷蔵庫が使えない場合、食品が傷み始める ・トイレや食事、片付けなどによる家庭ごみの発生 ・配慮が必要な居住者の孤立 | <ul style="list-style-type: none"> ・地域防災拠点で支援物資を配布し始める ・ごみ収集車の停止 ・各種情報の発信 | 衛生環境への配慮として、排水対応やトイレごみ、家庭ごみの保管や回収に関する対応。 |
| 4日目以降 | <ul style="list-style-type: none"> ・備蓄していた食料や飲料水などの枯渇 | <ul style="list-style-type: none"> ・地域防災拠点で支援物資の配布 ・公共交通機関の運行再開 | 疲労が出始める頃。役割が偏らないようローテーションや班編成を見直す。 |

事例集

No.15：個人と防災組織の行動を時系列でまとめたシートの作成

No.16：全体フローと行動手順書、作業マニュアルを体系的に整備



POINT 災害対策本部の活動フロー図はみんなが見えるところに貼る

- 活動フロー図を災害対策本部に掲示し、活動状況をチェックしていくと、活動の状況を共有できます。

1 安否を確認する

情報班

救護班

- 情報班は、事前に割り振ったブロックごとに手分けして、各世帯の「参考様式等8 安否確認カード」（又はタオルなど）を「参考様式等9 安否確認表」に記録する。
- 救護班は「参考様式等 13 要配慮者名簿」を確認し、申出者の住戸を戸別訪問し、安否確認を行う。
- 安否が不明な家には「参考様式等 10 連絡依頼書」を投函する。
- 活動は必ず1組2名以上、揺れが収まり、灯りと安全を確保してから行う。

様式類の保管場所

例) 管理室、集会所 等

2 負傷者、要配慮者の対応をする

情報班

救護班

- 安否確認の途中で、負傷者や救助が必要な人がいた場合は、近隣の家にも声をかけて協力しあって対応する。
- 手が空いている人は災害対策本部に行き、救護班に連絡する。
- 救護班は、救命・救助に必要な資機材などを災害対策本部などに準備し、状況に応じて救護所を設置する。
- エレベーターが止まっている場合は、ケガの状況などによって協力しあって安全な場所や治療できる場所に搬送する。
- 意識がない場合や出血が多い場合は、119 番通報し、指示に従う。
- 要配慮者への支援は近隣居住者にも協力を呼びかけて行う。

救護所の設置場所

例) 集会所、エントランスホール 等

救命・救助に必要な
資機材の保管場所

例) 保管場所：集会室、防災倉庫、管理室 等
 救命・救助に必要な資機材：救急キット、担架、AED、リヤカー 等
 * 詳細は「参考様式等 4 備蓄品リスト」を参照

3 安否確認結果を集計する

情報班

- 情報班は、各ブロックの「参考様式等 9 安否確認表」を災害対策本部に持ち寄り、結果を「参考様式等 11 安否確認結果まとめ表」に集計する。
- 地域の実情に応じて、地域防災拠点に安否確認結果を報告する。

参考様式等

8 安否確認カード
 9 安否確認表
 10 連絡依頼書

11 安否確認結果まとめ表
 12 要配慮者申出書
 13 要配慮者名簿

安否確認の方法

POINT マンションの規模や居住者の状況によって活動しやすい方法を選ぶ

- 基本型（掲示型）の他に、訪問型、参集型もあります。

【「訪問型」の場合】

情報班は、事前に割り振ったブロックごとに手分けして住戸を訪問し、その結果を「参考様式等9 安否確認表」に記録する。

【「参集型」の場合】

エントランス（各フロアのエレベーターホール、集会所など）に集まった居住者の安否情報を、「参考様式等9 安否確認表」（又は「参考様式等 11 安否確認結果まとめ表」）に記録する。

小規模マンションの場合は、最初からまとめ表に情報を集約しても良いです。各世帯に「災害連絡カード」を配布し、所定のボックスに投函する、提出するなどの方法もあります。集合し顔を合わせて安否を報告することで不安の軽減や情報交換になります。

事例集

- No.17 : 安否確認ボードによる安否確認結果の見える化
- No.18 : 「平時」も「災害時」も利用できる防災ボードの設置



POINT 活動しやすいまとまりを作る

- フロアごとにエレベーターホールで落ち合う、複数フロアでブロックを分けるなど、活動しやすいまとまりをつくり、段階的に情報を集約します。

安否確認結果の集計の工夫

POINT 高層マンションは上下階の移動が困難になる



- 地震時は停電の解消や点検が終わるまでエレベーターの利用が制限されるため、上下階の移動が困難になります。
- 本部になりうる集会所などは低層階にあることが多いため、本部への報告にトランシーバーや無線機、安否集計にITを活用することも有効です。

事例集

- No.19 : 中間階への無線機配置による上下階の情報連携の維持

POINT 複数の棟の情報を1箇所（本部）に集約する



- 棟が複数に分かれていることで情報が1箇所に集約しづらくなります。
- エントランスごとにホワイトボードなどを設け、対面集合しても良いでしょう。
- 災害対策本部を設置し、棟ごとにまとめた安否情報を本部で集約することが必要です。

要配慮者の安否確認や支援

POINT 訪問による要配慮者の安否確認対象を申し出制にする

- 訪問による要配慮者の安否確認を実施する場合は事前申し出制にすることも有効です。（参考様式等 12 要配慮者申出書）
- 名簿は本人の意思を尊重した上で「見守りや支援が必要な人がどこにいるか」を把握することが目的ですので、個人のプライバシーに関する詳細な情報を聞き出す必要はありません。

事例集

- No.20 : 支援が必要な人を事前に把握し、近隣の支援者とつながって支える仕組みづくり

POINT 支援活動はできることをできる範囲で

- 支援は給水や物資の運搬のお手伝い、支援物資配布情報の共有など、生活の延長にあることを想定しています。
- 見守り対象本人の意思を確認した上で、救護班から近隣居住者に見守りやお手伝いなどをお願いしておくのも良いでしょう。

1 建物やライフラインの点検を行う 安全班

- 必ず1組2名以上、揺れが収まり、灯りと安全を確保してから行う。
- 「参考様式等 14 建物安全点検表（全体用、各階用）」「参考様式等 16 建物安全点検シート」を使い、マンション施設や周辺の被災状況を確認する。

点検用具保管場所 例) 防災倉庫、集会室 等

点検用具

例) 点検表、敷地図、フロア別平面図、画板、筆記用具、ヘルメット、軍手、三角コーン、懐中電灯、掲示物（注意、エレベーター使用禁止）、養生テープ、カメラ（スマートフォンでも OK） 等

2 エレベーターの閉じ込めを確認する 情報班

- 安否確認や建物点検中でエレベーターの閉じ込め発見の報告を受けた場合は、エレベーター内に人がいるかどうかを確認し、いる場合は声をかけて安心させる。
- 119 番に通報。併せてエレベーター管理会社に連絡する。
- 管理会社の点検が終わるまでエレベーター使用禁止シートを貼る。（参考様式等 17 掲示用シート「エレベーター使用禁止」）

エレベーター
保守・管理会社

例) 株式会社〇〇 電話：

3 情報を集約する 安全班

- 集めた被災状況を災害対策本部で地図、「参考様式等 15 建物安全点検表（まとめ用）」やホワイトボードにまとめ、居住者に情報提供する。
- 罹災証明申請に関する情報を収集する。

情報の共有場所や
共有方法

例) 災害対策本部（集会室）のホワイトボード 等

4 二次災害の防止対策を行う 安全班

- 道路の陥没や落下物の恐れなどの注意が必要な場所は、注意喚起の掲示をする。（参考様式等 18 掲示用シート「危険注意」）

注意喚起の方法

例) 立入禁止エリアとして分けし危険注意シートの掲示、三角コーンの設置 等

5 避難の必要の有無を本部に報告する 安全班

- 目視点検でマンションでの在宅避難が危険と判断した場合は、本部長に報告し地域防災拠点に避難する。

避難の手順

例) マンションのエントランスに集合し、〇〇小学校に避難する。 等

参考様式等

1 マンション防災マップ

14 建物安全点検表（全体用、各階用）

15 建物安全点検表（まとめ用）

16 建物安全点検シート

17 掲示用シート「エレベーター使用禁止」

18 掲示用シート「危険注意」

建物点検のポイント

POINT 事前に点検の項目とチェックリストを作成しておくが良い

- 安全点検は、落下物や道路の陥没による怪我などの二次災害を防止することが目的です。「参考様式等14 建物安全点検表(全体用、各階用)」を参考に、目視で行います。
- 被災箇所は、「参考様式等1 マンション防災マップ」に記載しておくことと災害対策本部での共有が容易です。
- 点検に使用用具一式(建物安全点検表、マンション防災マップ、危険注意シート、ヘルメット、軍手、懐中電灯など)はまとめて防災倉庫に格納しておくこと、活動がスムーズになります。
- 被害状況はできる限り写真をとっておくと、後日の記録や管理会社による修繕工事、罹災証明書の発行などに役立ちます。撮影の際は、被災箇所にマスキングテープを貼ったり、メジャーを置くと被災状況がわかりやすいです。

事例集 No.21 : 応急点検チェックリストを使った居住者による建物の安全確認と二次災害防止措置

POINT 点検範囲を分担しておく

- 高層マンションや団地型の大規模マンションは、点検箇所や範囲が広大になるため、複数階層ごと、棟ごとなどのブロックごとに手分けして行います。
- 被災状況の共有に、トランシーバー、無線機などを使い、各ブロックから災害対策本部に最初の報告を行うと活動がスムーズになります。

点検結果の共有

POINT 点検結果は見える化する

- 建物点検結果は、平面図や立面図などに危険箇所や危険注意の措置状況を書き込んで災害対策本部だけでなく居住者で共有します。
- 事前にマンションの敷地図を大判用紙に印刷し、壁やホワイトボードに貼れるようにしておきます。

二次災害の防止

POINT 危険な場所は早く知らせる

- 危険な場所は、掲示物や三角コーンを使って、怪我やつまずきによる転倒などを避けるようにします。
- 注意を喚起する危険注意シートや立入禁止シートなどの掲示物をあらかじめ多めにコピーしておくことと活動がスムーズになります。



いざという時に避難しやすい地域の関係づくり

POINT 地域と日頃から顔の見える関係を作っておく

- 旧耐震基準のマンション(建築確認日が1981年(昭和56年)5月31日以前)で耐震診断や耐震補強が完了していない場合、建物点検の結果や居住者の不安が多い場合など、マンションでの在宅避難を推奨できない場合があります。
- その場合、マンションの広場や駐車場などで一時集合し安否確認をとったのち避難するなどの避難の手順、避難先、避難経路を事前に検討しておきます。
- 地域防災拠点の防災訓練に参加するなどして、日頃から関係性を築いておくことで、災害時の避難や地域防災拠点での混乱を避けやすくなります。
- 大人数で避難する場合は、地域防災拠点の状況確認や連絡、相談をしてから避難します。

1 トイレ、排水を一時的に利用停止にし、目視点検を行う

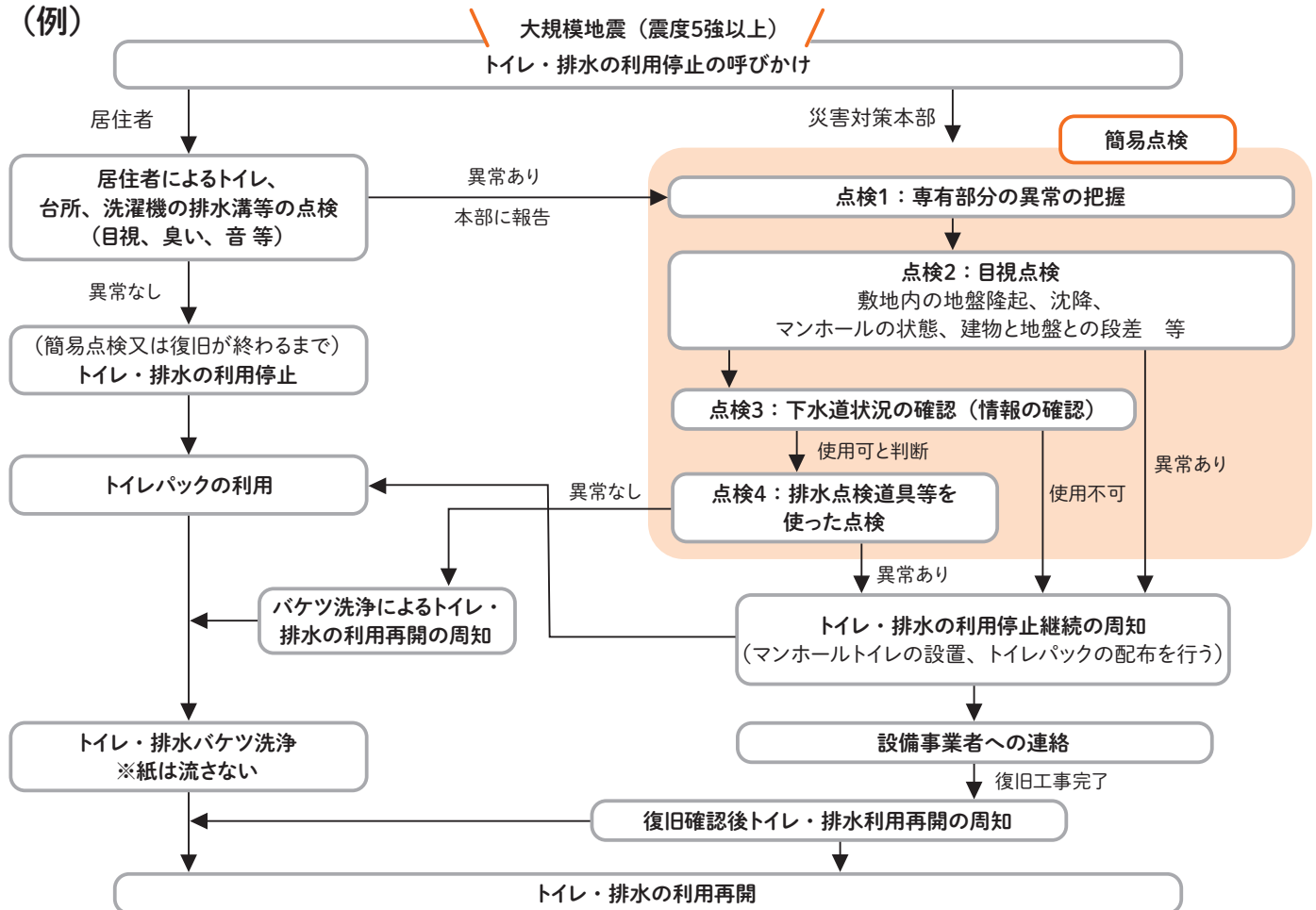
- 排水管の安全が確認できるまで、トイレパックを使うことをマンション全体に呼びかける。
- 共用部分、専有部分で排水トラブルが起きた場合、本部に報告する。

2 排水を確認する（①の目視点検で明らかな異常がなかった場合）

- 柵の開閉道具を用いて柵を開ける。
- 各系統の最上階から点検道具や色水などを流し、トランシーバーを活用して点検する。

大規模災害時のトイレ・排水停止、使用再開までの流れ

(例)



利用停止・再開の 周知方法

例) エレベーターホールやごみ置き場での掲示、館内放送やインターホンによる一斉告知、各住戸にチラシ（使用禁止、再開告知）をポスティングする 等

排水設備業者

例) 株式会社〇〇 電話：

参考様式等

1 マンション防災マップ
4 備蓄品リスト
19 排水状況調査表

20 掲示用シート「トイレ・排水禁止」
21 掲示用シート「ごみ置き場使用禁止」

事前の啓発と直後の周知

POINT 点検が終わるまで「トイレや水を流さない」「トイレパックの利用」を周知する

- 排水管が破損している時に上層階が排水すると、下層階のトイレやお風呂の排水溝から汚水が逆流する可能性があります。無理に排水すると被害を拡大させ復旧工事の費用が増大することがあります。
- 点検が終了するまでは、被害の有無に限らずトイレの使用禁止やトイレパックの利用をマンション全体に掲示やポスティングなどで周知することが大切です。
- トイレを我慢することで、水分や食事を控えてしまい、エコノミークラス症候群などの健康被害を引き起こす恐れがありますので、マンションでトイレパックを備蓄している場合は早い段階で配布します。

POINT トイレごみの処理方法を周知する

- 衛生上の管理から他の生活ごみとは分けて、トイレパックだけを袋にまとめて、燃やすごみとして処理します。
- マンションのごみ置き場の利用の継続や停止、再開は、横浜市のごみ収集車の活動状況に応じて決めます。

事例集 No.22 : トイレ・排水の防災知識をイラストや動画でわかりやすく発信



バケツ洗浄により
下層階で汚水があふれた様子

排水管の点検方法

POINT マンションの構造にあった点検方法を検討しておく

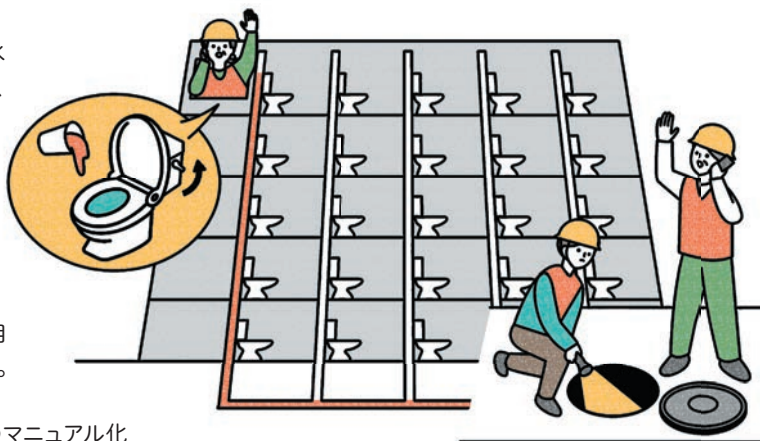
- 築年数が浅いマンションは排水管を強化しており、震度に限らず排水を許可している場合や、高層型マンションは排水管が上下に長く複雑なため、居住者による点検が難しい場合もあります。事前に管理会社に災害時の排水対応（自己点検の可否や方法、問い合わせ先）を確認しておきます。
- 排水点検をするためには敷地内の排水系統や排水樹の場所を確認しておくことが必要です。マンション管理会社や排水設備業者に確認し、「参考様式等1 マンション防災マップ」などに記載しておきます。
- 目視点検で異常がなく排水点検を行うための多量の水を確保できない場合、一般的にはトイレパックを使用しますが、異常発生の兆候がないか注視しつつバケツ洗浄によるトイレ排水を実施する方法もあります。
- 簡易点検は排水管に著しい障害がないかを判断しトラブルの拡大を回避することが目的です。

【点検の手順】

- 排水系統ごとに点検をしていきます。点検は、居室側と排水樹側に同時に分かれて行い、スマートフォンやトランシーバー、無線機などを活用して確認しながら進めていきます。

【点検方法】

- 1 樹の開閉道具を用いて樹を開ける。
- 2 各系統の最上階から色水や排水点検道具などを流す。
- 3 滞りなく色水や点検道具などが排水樹まで流れ出てくるかを目視で確認し、「参考様式等 19 排水状況調査表」に記録する。



事例集 No.23 : 排水制限解除の手順や点検方法のマニュアル化

マンホールトイレの設置

POINT マンホールトイレの使い方を示す

- マンホールトイレがある場合は、マンホールトイレを組み立て、設置のお知らせと同時に、マンホールトイレの使い方も掲示します。
- マンホールトイレの設置・活用は横浜市の下水道管が使える場合で使用可能です。横浜市下水道河川局のサイトで被害状況や利用制限を確認してから、設置を実行します。
- 横浜市は防災組織などに対してマンホールトイレの設置助成を行っています。



1 地域防災拠点や給水拠点での支援情報を収集する

情報班

被災生活が長期化する場合は、地域防災拠点などで支援物資や給水などの支援情報を収集する。

2 備蓄品や支援物資を分配する

生活班

ライフラインの被害状況などに応じて、防災倉庫の備蓄品や支援物資を配布する。

トラブル防止のため「参考様式等 22 物資等配布記録表」で記録する。

配布する場所

例) 集会室、エントランス、ピロティ 等

配布するもの

例) 防災倉庫に保管している飲料水、食料品、(地域防災拠点から搬入した) 支援物資 等

配布方法

例) ・エントランスや掲示板に配布の告知をする
・館内アナウンスを流す
・物資受け取り名簿を記録する 等

3 給水を行う

生活班

給水活動をする際は、給水情報をできる限り広く告知し、不公平感がでないようにする。

断水時の給水方式

例) ・受水槽式の場合、給水栓の点検及び残留塩素濃度の測定、漏水などの水槽の点検の結果などをもとに、給水の可否を判断する。
・直結式の場合、配水管が断水したら水は供給できないため、備蓄している飲料水を配布又は災害時給水所に給水に行く。 等

給水する場所

例) 受水槽前、防災倉庫の前、ピロティ 等

給水方法

例) ・エントランスや掲示板に事前に給水の告知をする。
・各世帯にポリ容器や空のペットボトル、運搬のためのリュックサック、エコバックなどを持ってきてもらうようにする。
・1世帯1回2リットルまで。 等

4 炊き出しを検討する

生活班

ガス、電気、水などの被災状況や居住者の不安の状況に応じて、炊き出しをするか検討する。

炊き出しする場所

例) 集会室、ピロティ 等

使うもの

例) ・防災倉庫のカセットコンロ、ボンベ 等
・食材(米、調味料)、調理道具などは、各世帯から持ち寄る。

物資配布時の配慮点

POINT 備蓄品の配布ルールに沿ってトラブル回避

- 近年ではマンションで全居住者分の飲料水や食料品などを備蓄するのは保管場所、予算、在庫管理の煩雑さなどから対応が難しく、必要最低限を備蓄するマンションも増えています。
- 配布時にトラブルが起きないように配布基準やルールを事前に検討しておきましょう。
- 配布の事前告知、受け取り記録を残すことでトラブルを回避します。

POINT 配布活動は物資を受け取りに来た居住者に協力を依頼する

- 防災倉庫から配布場所に物資を運んだり、地域防災拠点からの物資の運搬、物資の受け渡しなどに人手が必要です。
- 配布を決めたら、掲示板などで告知するとともに、協力者も併せて募集するのも良いでしょう。
- 物資を受け取りに来た居住者などにも協力の声かけをします。

(参考) 在宅避難者が地域防災拠点で物資を受け取る方法

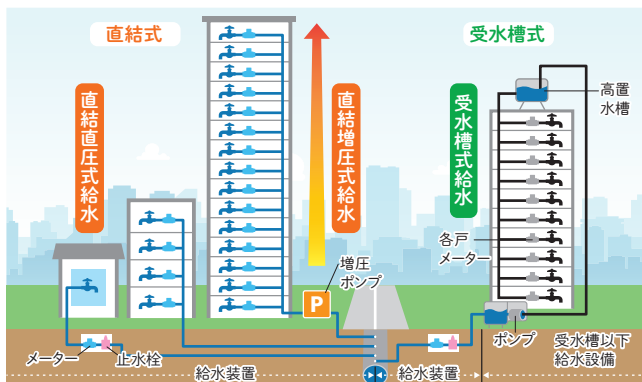
- ・マンションで在宅避難をしている世帯数や人数を把握する。
- ・地域防災拠点に報告する。
- ・地域防災拠点と物資の受け取り方法や分配方法を相談し、状況に応じて人手や車などを協力をする。
- ・「避難者カード」を記入し提出する。

事例集 No.24 : 地域防災拠点の支援物資をマンション単位で受け取る体制づくり

マンションの給水方式を踏まえた給水計画

POINT マンションの給水方式には受水槽式と直結式がある

- 受水槽式と直結式があり、給水方式によって災害時の水道水の確保の方法が異なります。マンションの給水方式がわからない場合は管理会社に確認しましょう。



【受水槽式】

- 断水しても一時的に水を使えるが、停電や故障でポンプが止まると受水槽から先の各戸では水道が使えない。

【直結式】

- 浄水場で処理した水をそのまま給水しているが、断水すると水道が使えない。
- 直結直圧式と直結増圧式があり、直圧式は増圧ポンプが不要で小中規模のマンションに多い。増圧式は直圧式では届かない中高層階まで給水可能。高層マンションで導入されている。

POINT 受水槽式の場合の留意点

- 災害時に飲料水として使用する際は、水質検査キットなどで残留塩素の確認が必要です。
- 受水槽から給水するために、各世帯からポリ容器や空のペットボトルなどを持参することを事前に啓発しておきます。
- 受水槽の破断や亀裂（特に地下式受水槽の場合は地震の影響で亀裂等が生じる場合がある）がないか、内部の汚染がないか等の確認が必要です。



横浜市医療局
地下式受水槽の緊急点検について



小規模な炊き出しも有効

POINT 炊き出しの食材は持ち寄りで

- 地震の後にひとりで不安がある居住者が多い場合、集会所などで食材を持ち寄って有志で炊き出しをすることも不安の軽減や助け合いにつながります。
- 大人数や全居住者分を作ろうと思うと準備や時間がかかるため、カセットコンロと家にある鍋でできる程度で協力しましょう。

1 気象情報等を収集し災害対策本部を設置する 情報班

| | |
|-------------|---|
| 参集のきっかけ | 例) 気象庁から「レベル2大雨注意報*」が発表された時 等 *令和8年5月下旬以降に運用される防災気象情報に基づく。 |
| 集まる人 | 例) ・本部長、副本部長、各班の班長 ・本部長、副本部長、情報班班長 等 |
| 集まり方 | |
| 活動内容 | 例) ・気象情報、防災情報の収集 ・タイムラインの確認 等 |
| 本部設置 / 解散基準 | 例) 設置 ・レベル3大雨警報やレベル3氾濫警報が発表された時。 ・敷地内に水が溜まり始めたなどの浸水の危険を感じた時。 解散 ・雨が止み、河川の水位が下がり始めた時。 ・避難場所が閉鎖された時。 ・公共交通機関が通常運行を再開した時。 等 |

2 水防措置をとる 安全班

| | |
|------------------|--|
| 水防措置 | 例) ・止水板の設置、エントランスに土のうを積む。 ・エレベーターのかごを上層階に上げて使用禁止の張り紙を貼る。 ・立体駐車場の地下の車を上に移動させて、低層階にある防災備品を上層階に上げる。 等 |
| 水防措置をとる タイミング | 例) 高齢者などは危険な場所から避難する相当のレベル3大雨警報、レベル3氾濫警報 等 |
| 水防資機材 保管場所 | 例) ・可搬式止水板（ピロティ） ・止水シート、土のう、スコップ等（防災倉庫） 等 |

3 避難準備を呼びかけ 情報班

| | |
|----------------|--|
| 呼びかけ先 タイミング | 例) 呼びかけ先：1階の居住者全世帯 タイミング：レベル3大雨警報、レベル3氾濫警報が発表された時 等 |
| 避難先 | 例) 上層階、避難場所 等 |

解説

平時の取り組み(1)…水防対策の検討

POINT 浸水から守る対象を検討する

- 「(2) 災害リスク (P.10)」で示した対策目標となる浸水深と浸水範囲をもとに、マンションの平面図と照らし合わせ、水防対象を決めます。
- 「参考様式等1 マンション防災マップ」に水防ラインをひき、水防箇所を定めます。(参考様式等 23 水防防災マップ及び情報収集先一覧)
- 水防箇所が多い場合や人手が足りない場合は、浸水の深いところから重点的に対策をします。
- 万が一電気室が浸水した場合は停電になり、マンション全体が停電や断水になる可能性があるため、特に対策が必要です。
- 1箇所でも防ぐことで被害を軽減することができます。

| | | | | |
|--------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|----------|
| 水防対象の例 | ・住戸エリア ・電気設備 ・分電室 | ・水道設備 ・通信設備 ・エレベーター | ・防災センター ・管理室 ・立体駐車場 | ・地下駐車場 等 |
|--------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|----------|

| | | | |
|----------|---------------------|--------------|------------------|
| 水防用資機材の例 | ・ポンプ(排水機) ・排水ホース | ・水のう ・土のう | ・止水板 ・止水シート 等 |
|----------|---------------------|--------------|------------------|



よこはま防災力向上マンション認定制度
「浸水対策の手引き」



平時の取り組み(2)…水防意識の共有

POINT 避難の可能性がある居住者には平時から災害時の行動を伝えておく

- 「(2) 災害リスク (P.10)」で把握した浸水深をもとに、浸水の可能性がある階の居住者には、浸水した場合は安全な場所に避難することや避難先の情報などをあらかじめ伝えておきましょう。
- 避難に手伝いが必要な人やペットがいる場合は、それぞれにあった避難先を居住者各自が考えておく必要があるため、水害の危険や避難の可能性のあることを伝えておくことが大切です。

POINT 防災訓練で水防箇所や水防対策を共有しておく

- 水防措置を迅速に行うためには協力者が必要です。防災訓練などでハザードマップや水防箇所の確認、水防設備の設置方法や手順をできるだけ多くの居住者で体験しておきましょう。

事例集

No.25 : 水害時の避難対象者の事前把握と要配慮者向けの避難場所の開設

水害時の活動(1)…マンションのタイムラインと活動のきっかけ

POINT 気象情報や防災情報などを踏まえた活動のきっかけを決めておく

- 水害対策本部は、基本的には地震の「災害対策本部」と同じ班体制で活動します。
- 雨が強まる前の予報段階での情報班の役割が重要です。地震と異なり事前に準備ができるので落ち着いて対応しましょう。
- 洪水ハザードマップやタイムラインを参照し、関係者が集まるタイミングや連絡を取り合うタイミングを決めておきます。

水害時の活動(2)…水防対策の実施

POINT 水防対策の方法や必要な人手、設置手順を確認しておく

- 降雨が本格的にならないタイミング(レベル3大雨警報、レベル3氾濫警報などを目処に)で水防活動を開始します。
- 水防活動は人手が必要なため、できるだけ協力者を募ります。

事例集

No.26 : 浸水対策の手順書の作成

No.27 : 水害時の災害対策本部活動のマニュアルとタイムラインの作成





よこはま防災力向上マンション



よこはま防災力向上マンション認定制度



発行元 : 横浜市建築局住宅部住宅政策課

発行年月 : 2026年4月

編集協力 : 一般社団法人減災ラボ