

## 付 録(ひな形)



## 付録(ひな形)

## 1. わが家の防災スタートブック

## わが家の防災スタートブック(1)持ち出し品

## 情報系グッズ

1	ケータイ電話	ネット接続/ワンセグ/FM	自治体災害情報に登録
2	スマートフォン		ツイッター、フェイスブックも有効
3	PC		
4	乾電池式充電器	予備電池	
5	手帳		
6	筆記用具		
7	家族情報シート		写真も必要

1次持ち出し品 基本品目33点	大人2人分	チェック	最初の1日用
1	非常用持ち出し袋	1個	取り出しやすい場所に置く。両手があくのでリュックが望ましい。非常
2	缶入り乾パン(飴など)	2個	氷砂糖入り。缶入りの柔らかいパン、カロリーメイト、ペビーラーメン、チョコ、飴でもよい。
3	ペットボトル飲料水(500ml)	6本	持ち運びやすいように一人3本とした。
4	懐中電灯	2個	LEDが望ましい。100円ショップで入手可能。
5	ローソク等	2本	LEDが望ましい。100円ショップで入手可能。
6	チャッカマン(ライター)	2個	100円ショップで入手可能。
7	携帯ラジオ	1台	被災時の情報収集用。予備電池必要。
8	万能はさみ	1セット	はさみ、ナイフ、缶切り、栓抜きなどの機能があるもの。あまり安いと使いにくい。
9	軍手、手袋	2対	軍手は熱にも強い綿100%で滑り止めのついたもの。皮手袋はガラスの破片の片づけなどに役立つ。
10	ロープ7m以上	1本	救助用。人の体重が支えられる強度のもの
11	救急袋	1枚	12~20をまとめて袋に入れる。袋には入れたものを表示する。
12	毛抜き	1本	ピンセット、とげ抜きの代用になる。
13	消毒薬	1本	
14	脱脂綿	適宜	
15	ガーゼ(滅菌)	2枚	
16	ばんそうこう	10枚~	
17	包帯	2巻	
18	三角巾	2枚	大判の手ぬぐい、ハンカチでも可
19	マスク	4枚以上	防寒用としても重要
20	常備薬、持病薬など	適宜	処方箋のコピーもいれる
21	レジャーシート 2畳	1枚	避難先のスペース確保に。1人1畳
22	サバイバルブランケット	2枚	非常時の軽量防寒ブランケット
23	簡易トイレ	2枚~	非常時におけるトイレ問題は深刻。猫砂とポリ袋でもよい
24	タオル	4枚~	汚れのふきとり、ケガの手当て、下着の代用など用途は広い。汎用性が高いので多めに用意する。
25	ポリ袋	10枚~	モノ入れ、雨具の代用、防寒、トイレ用など用途は広い。多めに用意する。
26	トイレトーパー	2ロール	トイレ、ティッシュの代用、汚れのふき取りなど。
27	ウェットティッシュ	2個~	水がないときに役立つ。
28	歯ブラシ(洗口液)	2個~	水がないときは空磨きでよい。洗口液で口を清潔を保つ
29	現金(10円玉)	約50枚	公衆電話用。100円玉でもよい。
30	ガムテープ(布製)	1個	伝言メモを貼るなど。
31	油性マジック(大)	1本	伝言をかく、情報を伝える。
32	メモ帳とペンセット	1セット	
33	使い捨てカイロ	4個~	冬季だけでなく夜も使える。

1次持ち出し品 個別品目			
必需品・貴重品	数量	チェック	
1 現金			
2 車や家の予備鍵			
3 予備メガネ、コンタクトレンズ			
4 預金通帳			コピーや番号の控えでも可。
5 健康保険証			コピーや番号の控えでも可、身分証明書になる。
6 運転免許証			コピーや番号の控えでも可、身分証明書になる。
7 パスポート			コピーや番号の控えでも可、身分証明書になる。
8 印鑑			
9 証書類			

女性用品	数量	チェック	
1 生理用品			傷の手当て等ガーゼの代用になる。
2 ホイッスル付きライト			LEDが望ましい。防犯用にもなる。
3 鏡			
4 ブラシ			
5 化粧品			
6 おりものシート			下着の代用になる。

高齢者用品	数量	チェック	
1 高齢者手帳			
2 おむつ			
3 着替え			
4 看護用品			

赤ちゃん用品	数量	チェック	
1 粉ミルク			
2 哺乳瓶			
3 離乳食			
4 スプーン			
5 洗淨綿			
6 バスタオル			
7 ガーゼ			
8 紙おむつ			
9 母子手帳			
10 玩具			
11 着替え			
12 ベビーカー			荷物運搬用にもなる。

2次持ち出し品			安全を確保し落ち着いてから、自宅に戻って避難所や自宅外で必要となるもの。3日以上を用意する。
飲 料	数量	チェック	
1 飲料水			
2 非常用給水袋			ポリ袋を重ねて代用も可。
食 料	数量	チェック	
1 アルファ米			
2 乾パン			
3 パン缶			
4 インスタントラーメン			
5 レトルト食品			
6 缶詰類			
7 切りもち			
8 スープ			
9 味噌汁			
10 ビスケット			
11 キャンディ			
12 チョコレート			
13 塩			
衣 類	数量	チェック	
1 上着			
2 下着			
3 靴下			
生 活 用 品	数量	チェック	
1 タオル			
2 バスタオル			
3 毛布			
4 寝袋			
5 雨具			
6 予備電池			
7 卓上コンロ			
8 ガスボンベ			
9 固形燃料			
10 鍋			
11 ラップ			
12 アルミホイル			
13 やかん			
14 皿			
15 コップ			
16 割り箸			
17 スプーン			
18 フォーク			
19 歯ブラシ			
20 石鹸			
21 ドライシャンプー			
22 新聞紙			
23 安全ピン			

参考 阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター「非常持ち出し品チェックリスト」

わが家の防災スタートブック(2)重要情報

家族の必要情報						
1	全員の写真	各自の写真				
2	住所	地図	帰宅支援マップ			
3	名前	ニックネーム				
4	性別					
5	年齢					
6	誕生日					
7	血液型	Rh+-				
8	所属	職場情報	学校情報	施設情報		
9	身長					
10	体重					
11	障がい名	薬名	主治医情報	補装具名	担当者名	
12	病気名	薬名	主治医情報			
13	特別な配慮事項	アレルギー	副作用	吐きやすいなど		
14	病歴					
15	補装具	福祉器具				
	連絡先					
1	家電番号	メールアドレス				
2	職場電話番号	メールアドレス				
3	携帯電話番号	メールアドレス				
4	親族名	住所	電話	メールアドレス	職場情報	
5	友人名	住所	電話	メールアドレス	職場情報	
6	保険証コピー					
7	医療証コピー					
8	母子手帳コピー					
9	避難場所	家の近く	職場の近く			
10	連絡方法	171	ケータイ171	遠い親族	遠い友人	
11	市区町村役所					
12	警察署					
13	消防署					

## わが家の防災スタートブック(3) 減 災 編

### ☆ 建物の耐震化と命を守る工夫

1981年6月に耐震基準が強化。それ以前の建物は耐震診断・補強工事が望ましい  
古い木造の建物は一階が潰れる危険性が高いので、できるだけ2階で過ごす  
緊急地震速報や初期微動があったら、念のために外に避難する

#### 1 室内の安全化

寝室や子供部屋にはできるだけ家具をおかないか、低い家具だけにして安全度を高める  
家具の倒れる方向には寝ないようにする

#### 2 家具転倒防止

突っ張り棒、L字金具等は正しいつけ方をする。天井との隙間を段ボール等で埋めるのも有効

高層の建物ほど揺れが大きくなる可能性が高いので、低い家具にするか作りつけがのぞましい。

古い木造建物は揺れが大きくなる可能性が高いので、低い家具にするか作りつけがのぞましい。

マンション等のキッチンには逃げ場が少ないので、転倒防止をしっかりとこなう  
最低でも家具の下に重いものをおき、手前に木片などはさみ、壁に立てかける。壁から離すのも有効

#### 3 落下防止

家具等の上に重いもの、危険なものを置かない  
額や時計は要注意。掛けたい場合は壁にしっかり固定する。

#### 4 ガラスの飛散防止

窓ガラス、食器棚のガラス等には飛散防止フィルムを貼る  
できるだけカーテンをひいておく

#### 5 テレビ、パソコン等の飛び出し防止

耐震(粘着マット)を下に敷く

#### 6 食器棚

食器の下に滑り止めシートを敷く  
開き戸の場合はフックや扉開き防止ストッパーをつける

#### 7 洗濯機、冷蔵庫

壁に転倒防止ベルトをつけるか耐震マットを活用する

#### 8 照明器具

つり下げ式の照明器具は危険性が高い。使いたい場合はチェーンで補強する

## わが家の防災スタートブック(4) その時編

### 1 地震発生！どうする！？

絶対の正解はなく、その場で正しい判断ができるように訓練することが重要

- |              |   |
|--------------|---|
| ・室内では        | 机の下、安全な場所、身をかがめるなど一日ごろから家の中で安全な場所を確保し、確認する                      |
| ・エレベータでは     | すべての階の停止ボタンを押す←普段から笛やLEDライト、ポリ袋をもっておく                           |
| ・スーパー、コンビニなど | 落下物から身を守るためカバンなどで頭を保護する。商品棚から離れ壁際に身をよせる                         |
| ・道路上         | 落下物から身を守るためカバンなどで頭を保護する。空き地など安全そうな場所に移動する                       |
| ・電車内         | つり皮や手すりに両手でしっかりつかまる。乗務員の指示にしたがって冷静に行動する                         |
| ・海岸          | 直ちに高台に避難する。警報・注意報が解除されるまで海岸に近付かない                               |
| ・運転中         | ハンドルをしっかり握り徐々にスピードを落とす。道路の左側に車を止めエンジンを切る。鍵はかけたままドアロックをせず徒歩で避難する |

**注意：** 以上は一般的なルールであるが、緊急時にはこれにとらわれず最適な判断を自ら行う。

### 2 揺れがおさまったら、出火防止、出口確保、二次災害防止

必ず大きな余震があるので、できるだけ安全な場所に移動する

火が出たら落ち着いて消火する。小さい火は毛布をかけるなどで消す。ある程度大きくなったら消火器を使う。

もっと火災が強くなったら、恐いのは火よりも煙。煙を吸わないように駆け抜けるか、低い体制で避難する

外出するときは、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を止める

ドアや窓をあけて脱出口を確保する

### 3 家族の安全を確認し、隣近所の初期消火、救助活動

災害用伝言ダイヤル、災害用伝言版、遠くの親族などを活用して家族の安否確認をする

隣近所で協力して消火活動、救助活動を行う

### 4 テレビ、ラジオ、ケータイ、公的機関などから信頼できる情報を収集する

デマが必ず発生する。真偽を確認して行動する

### 5 支援をする、必要な支援を求める

自分より厳しい状況にある被災者を支援する(支援力)

困っている状況、必要な物を信頼できる人、公的機関に伝える(受援力)

## 2. わが家の安全チェックリスト

項 目	してある ある	していない ない
1. 家具や家電製品などの転倒防止をしていますか？		
2. 窓ガラスや食器などの飛散防止をしていますか？		
3. 消火器は身近なところにありますか？		
4. とっさに机の下など安全なところに入れますか？		
5. 懐中電灯に電池は入っていますか？ 予備電池はありますか？		
6. 停電時でも情報入手できる携帯ラジオなどがありますか？		
7. 家族の連絡方法や集合場所を決めていますか？		
8. 災害用伝言ダイヤルの使い方を知っていますか？		
9. 飲料水の備蓄は十分にありますか？		
10. 食料の備蓄は十分にありますか？		
11. 簡易トイレやトイレトペーパーはありますか？		
12. 災害用ウェットタオルはありますか？		
13. 卓上コンロとガスボンベはありますか？		

### 3. 災害対策本部用指示書の内容イメージ

## A

**震度5弱以上の地震発生時に、家族・自宅の安全確保後、防災会員全員が管理事務室前に集合。最初に来た人が本部防災箱を開く**

## A 1

リーダーを中心に、次の手順で本部を開設する（リーダーが不在の場合、最初に防災箱を開けた人が臨時リーダーになる）

- ①**本部配置図**をもとに机と椅子を並べる
- ②机の上に**防災箱の収納品**を並べ、内容を確認する
- ③本部が機能するように、本部配置図をもとに**必要機材、掲示物等**を配置する
- ④情報機器等の作動を確認する

↓  
本部開設完了

## A 2-1

本部の開設が終わったら、全員で行動計画（役割）を確認する

### <対策本部の活動計画>

- ①居住者の安否情報の集約と対応
- ②敷地・建物・設備の被害情報の集約
- ③市役所等との連絡
- ④社会全体の被害状況の把握
- ⑤居住者への正しい情報の徹底
- ⑥居住者への要請・注意・指示

## A 2-2

### <各棟・フロアの活動計画>

- ①**各棟・フロア防災箱**を開き、**安否確認表**をエレベーターホールに掲示→記入
- ②居住者の協力を得て各戸の安否を確認 →<避難完了>掲示
- ③救助や支援が必要な住戸への応急対応
- ④不在（留守）住戸の確認
- ⑤建物等の被害状況の調査・確認
- ⑥本部への情報集約
- ⑦**居住者への要請・注意・指示事項**の掲示

## A 3 - 1

**役割分担表**をもとに、各人の役割を確認。防災会員以外の居住者にも協力を要請する

### <本部要員の構成>

本部長 1名 → \_\_\_\_\_

副本部長 (情報担当) 1名 \_\_\_\_\_

同 (行動担当) 1名 \_\_\_\_\_

本部員 ○名

連絡員

## A 3 - 2

### <各棟要員の構成>

①棟部長・副部長 各棟各1名  
I \_\_\_\_\_ II \_\_\_\_\_  
III \_\_\_\_\_ IV \_\_\_\_\_

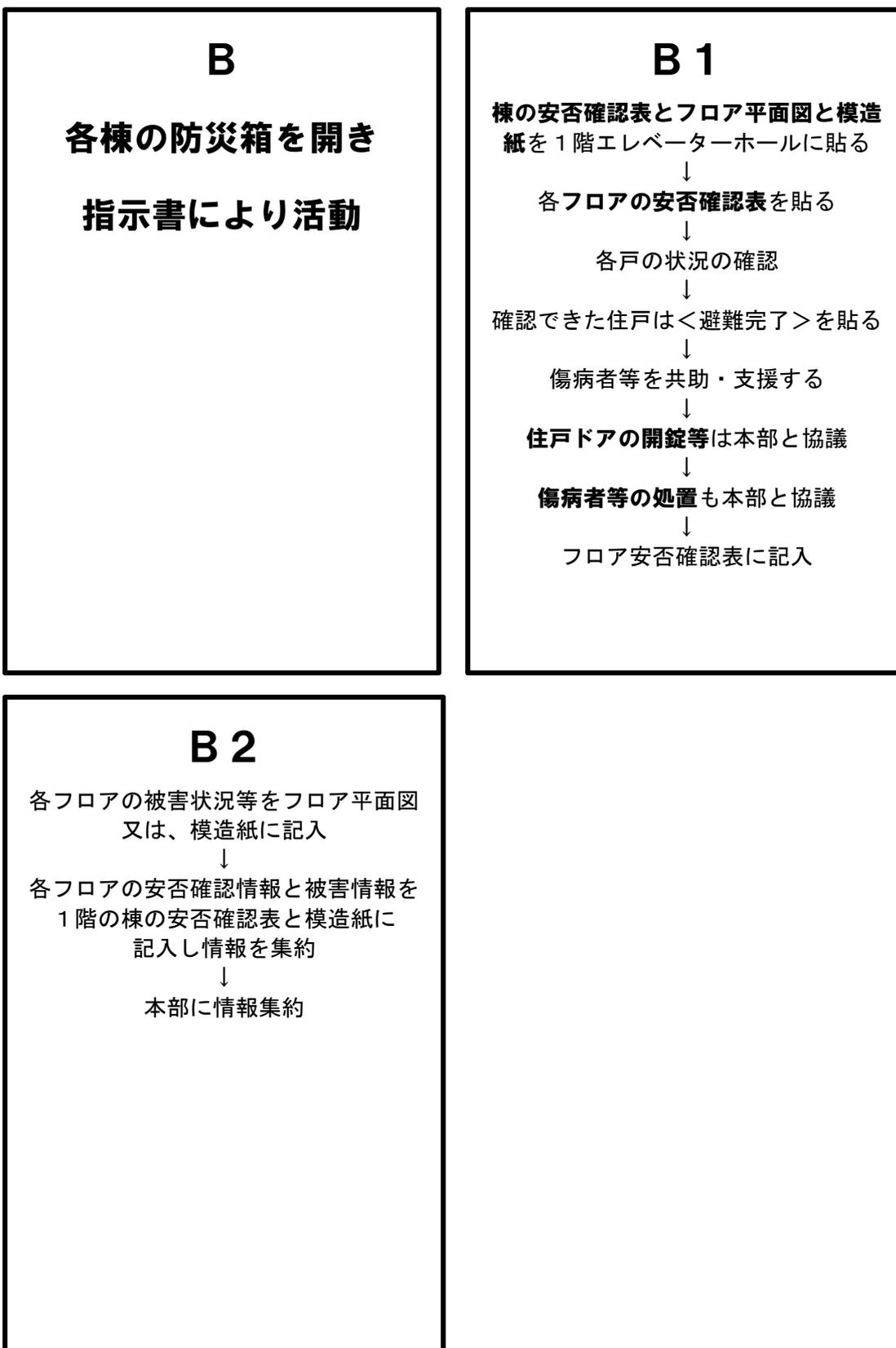
力を得て各戸の安否を確認  
→<避難完了>掲示

③救助や支援が必要な住戸への応急対応

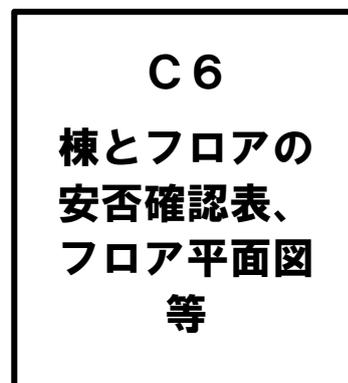
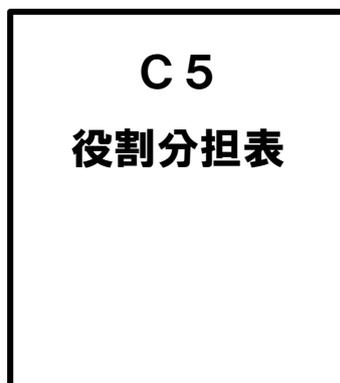
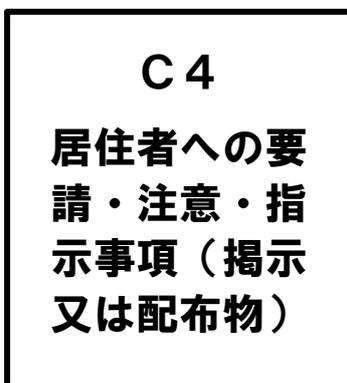
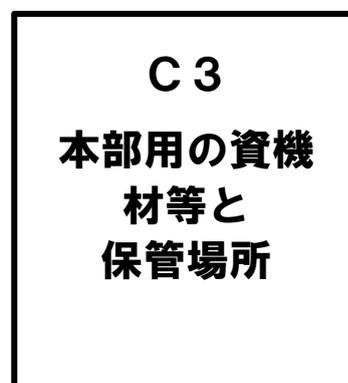
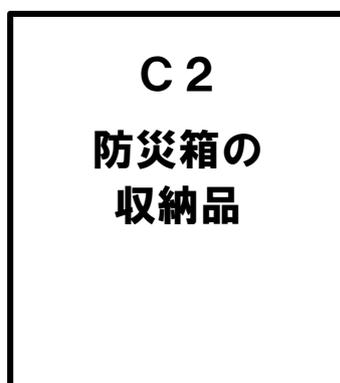
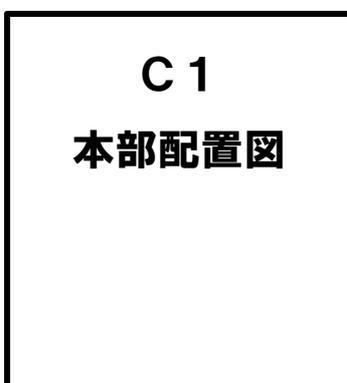
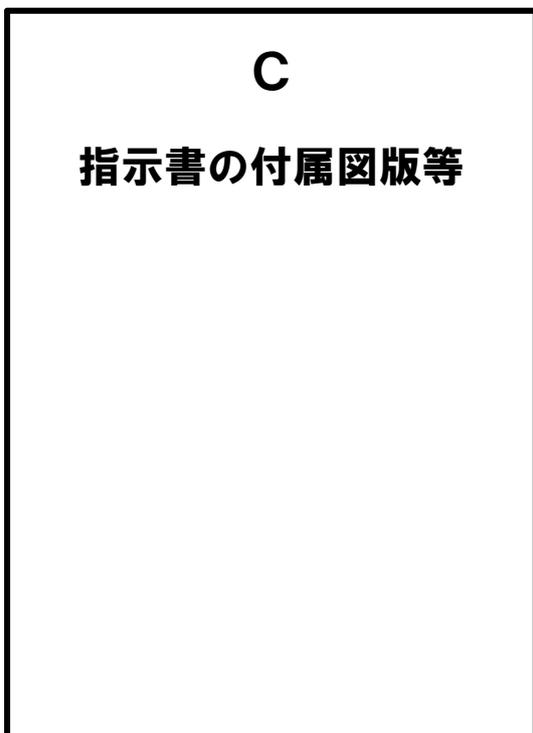
④不在 (留守) 住戸の確認

⑤建物等の被害状況の調査・確認

#### 4. 棟別用指示書の内容イメージ



5. 指示書の付属図版等



「ソフィアステイシア棟別幹事」及び「安否確認ボード」

「ファーストコート」・(A棟)

			1401	1402	1403		
			1301	1302	1303		
		1201	1202	1203	1204	1205	
		1101	1102	1103	1104	1105	
		1001	1002	1003	1004	1005	
		901	902	903	904	905	
801	802	803	804	805	806	807	808
701	702	703	704	705	706	707	708
601	602	603	604	605	606	607	608
501	502	503	504	505	506	507	508
401	402	403	404	405	406	407	408
301	302	303	304	305	306	307	308
201	202	203	204	205	206	207	208
101	102	103	104	105	106		
						管理室	清掃室

EV④ (敬称略)

班名	棟別班長		担当部屋No.
	部屋	氏名	
1班			101~408
2班			501~808
3班			901~1403

「セカンドコート」・(B棟)

	1404	1405	1406	1407	1408	1409	1410	1411	1412	1413
	1304	1305	1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313
	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215
	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115
	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015
	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915
	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818
	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718
	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618
	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518
	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418
	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318
	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218
	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116

EV④ EV⑤ (敬称略)

班名	棟別班長		担当部屋No.
	部屋	氏名	
4班			107~318
5班			409~618
6班			709~915
7班			1006~1215
8班			1304~1413

取り扱い注意

平成26年12月15日

ソフィアステイシア管理組合

MSCP策定委員会

様式 1-1)

情報班

「サードコート」・(C棟)

1314		
1216	1217	1218
1116	1117	1118
1016	1017	1018
916	917	918
819	820	821
719	720	721
619	620	621
519	520	521
419	420	421
319	320	321
219	220	221
117	118	119
120		

EV④ EV⑤ (敬称略)

班名	棟別班長		担当部屋No.
	部屋	氏名	
9班			117・219~1314
10班			118~824

「ハッシュタグで、状況を区分する。」

- 全員無事です。
- ケガ人がおります。
- 帰宅困難者がおります。
- 避難所・他に避難しました。

「フォーコート」・(D棟)

825	826
725	726
625	626
525	526
425	426
325	326
225	226
121	122

EV④ (敬称略)

班名	棟別班長		担当部屋No.
	部屋	氏名	
11班			121~826

6. 安否確認ボード



## 8. 施設の安全点検のためのチェックリスト（例）

点検項目		点検内容	判定 (該当)	該当する場合の 対処・応急対応等
<b>施設全体</b>				
1	建物（傾斜・沈下）	傾いている。沈下している。		<b>建物を退去</b>
		傾いているように感じる。		要注意 →専門家へ詳細診断を要請
2	建物（倒壊危険性）	大きなX字状のひび割れが多数あり、コンクリートの剥落も著しく、鉄筋がかなり露出している。壁の向こう側が透けて見える。		<b>建物を退去</b>
		斜めやX字形のひび割れがあるが、コンクリートの剥落はわずかである。		要注意 →専門家へ詳細診断を要請
3	隣接建築物・周辺地盤	隣接建築物や鉄塔等が施設の方向に傾いている。		<b>建物を退去</b>
		周辺地盤が大きく陥没または隆起している。		<b>建物を退去</b>
		隣接建築物の損傷や周辺地盤の地割れがあるが、施設への影響はないと考えられる。		要注意 →専門家へ詳細診断を要請
<b>施設内部（居室・通路等）</b>				
1	床	傾いている、または陥没している。 フロア等、床材に損傷が見られる。		<b>立入禁止</b> 要注意/要修理
2	壁・天井材	間仕切り壁に損傷が見られる。		要注意/要修理
		天井材が落下している。		<b>立入禁止</b>
		天井材のズレが見られる。		要注意 →専門家へ詳細診断を要請
3	廊下・階段	大きなX字状のひび割れが多数あり、コンクリートの剥落も著しく、鉄筋がかなり露出している。壁の向こう側が透けて見える。		<b>立入禁止</b>
		斜めやX字形のひび割れがあるが、コンクリートの剥落はわずかである。		点検継続 →専門家へ詳細診断を要請
4	ドア	ドアが外れている、または変形している。		要注意/要修理
5	窓枠・窓ガラス	窓枠が外れている、または変形している。		要注意/要修理
		窓が割れている、またはひびがある。		要注意/要修理
6	照明器具・吊り器具	照明器具・吊り器具が落下している。		要注意/要修理
		照明器具・吊り器具のズレが見られる。		要注意/要修理
7	什器等	什器（家具）等が転倒している。		要注意/要修理/要固定
		書類等が散乱している。		要注意/要復旧
<b>設備等</b>				
1	電力	外部からの電力供給が停止している。（商用電源の途絶）		代替手段の確保/要復旧 →(例)非常用電源を稼働
		照明が消えている。		
		空調が停止している。		
2	エレベータ	停止している。		要復旧 →メンテナンス業者に連絡 →メンテナンス業者または消防機関に連絡
		警報ランプ、ブザー点灯、鳴動している。		
		カゴ内に人が閉じ込められている。		
3	上水道	停止している。		代替手段の確保/要復旧 →(例)備蓄品の利用
4	下水道・トイレ	水が流れない（溢れている）。		<b>使用中止/代替手段の確保/要復旧</b> →(例)災害用トイレの利用
5	ガス	異臭、異音、煙が発生している。		<b>立入禁止/要復旧</b>
		停止している。		要復旧
6	通信・電話	停止している。		代替手段の確保/要復旧 →(例)衛星携帯電話、無線機の利用

7	消防用設備等	故障・損傷している		代替手段の確保/要復旧 →消防設備業者に連絡
<b>セキュリティ</b>				
1	防火シャッター	閉鎖している。		要復旧
2	非常階段・非常出口	閉鎖している（通行不可である）。		要復旧 →復旧できない場合、 <b>立入禁止</b>
3	入退室・施錠管理	セキュリティが機能していない。		要復旧/要警備員配置 →外部者侵入に要注意（状況により <b>立入禁止</b> ）



よこすか海辺ニュータウン  
ソフィアステイシア  
地区防災計画

平成 27 年 3 月

ソフィアステイシア自主防災会

＜策定協力＞

ソフィアステイシア MLCP 策定委員会  
一般社団法人マンションライフ継続支援協会  
(MALCA)

※ 本計画書の、無断使用・転載・複写を固く禁じます。





