



マンション暮らしのガイド

このたびの熊本地震により被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。
一日も早い復旧を心からお祈り申し上げます。

震災・防災対策

震災は予告なしにやってきます。
いざというときのために、防災用品の準備・点検を日頃から心がけましょう。



日本ハウズイング 株式会社

本社 〒160-8410 東京都新宿区新宿1-31-12
TEL.03-5379-4141(大代表)

札幌支店 TEL.011-746-7311	北九州支店 TEL.093-551-7090	西宮支店 TEL.03-5778-0050
東北支店 TEL.022-792-9510	福岡支店 TEL.092-271-8411	東京南支店 TEL.03-5750-4080
静岡支店 TEL.054-205-5061	北関東支店 TEL.048-600-5411	横浜西支店 TEL.0422-23-8318
名古屋支店 TEL.052-962-1901	神奈川支店 TEL.04-2928-6390	立川支店 TEL.042-521-3061
京都支店 TEL.075-222-0088	川崎支店 TEL.048-228-3881	町田支店 TEL.042-721-2981
大阪支店 TEL.06-8245-8901	千葉支店 TEL.047-495-7311	横浜支店 TEL.045-412-3800
大阪北支店 TEL.06-6886-8211	柏支店 TEL.047-655-1201	横浜東支店 TEL.044-850-0511
神戸支店 TEL.078-271-4311	東京東支店 TEL.03-5939-8711	旭市支店 TEL.0468-95-2135
岡山支店 TEL.086-521-1511	東京北支店 TEL.03-5811-7861	本社住宅営業部 TEL.03-3341-8210
広島支店 TEL.082-258-8131	池田支店 TEL.03-5911-6011	アーバン住宅営業部 TEL.03-3341-8245

今回の熊本地震のように、大きな揺れが連続して発生する場合があります。

一回目の揺れで大丈夫だったからと言って安心できないことがわかりました。安全性の高いマンションでも、連続して揺れが起こると大きな被害が発生する恐れがあります。自宅にとどまる場合と、避難所に避難する場合の両方を想定しておきましょう。また、余震、土砂崩れ、津波などによる二次災害にも注意しましょう。

地震が起きたときのことをシミュレーションして防災用品を備えましょう

●実際に役立つアイテム

- ・携帯浄水器：給水車が来るまでに雨水などをろ過して飲み水を確保
- ・空のペットボトル：給水所へ行くときや洗面など用途によってサイズを使い分ける（衛生面にはご注意ください。）
- ・ラップ：水が使用できない時に皿に巻く、包帯の代わりに使用
- ・携帯充電器付きラジオ：情報収集に必須
- ・缶詰：火を使わずにすぐに食べられるもの
- ・お菓子：避難所の生活でのイライラ解消に
- ・野菜ジュース：ビタミン補給として
- ・乾燥野菜：常温長期保存でき、コンパクトカットしてあるので水でもどしてすぐに使用可
- ・南京錠・チェーン：玄関ドアの歪みにより施錠できない場合の応急的な対応
- ・マグネットプレート：玄関ドアなどに貼る安否確認用のマグネットシート
- ・段ボール：避難所で簡易ベッドとして使用
- ・新聞紙：防寒用・汚物の処理・敷物として
- ・消臭剤：排水やごみ回収がないため、生活環境の確保に
- ・マスク：ウイルス対策、埃対策として
- ・紙おむつ：トイレが使えない場合に、大人も紙おむつ（パンツタイプ）を使用
- ・デンタルリンス：水なしで使用可能な歯磨きグッズ
- ・靴：室内のガラスの破片や釘による怪我対策



〔個人での対策と備え〕

- ◆家族の安否確認方法、避難場所・避難経路の確認
- ◆消火器の場所の確認
- ◆家具の転倒防止対策
- ◆靴、ヘルメット、非常持ち出し袋の準備
- ◆食料・飲料水（一日当たり一人3リットル）の確保（家族の人数×3日分をローリングストックする）
- ◆ラジオ、懐中電灯、カセットコンロ、ガスボンベ、固形燃料、乾電池、ブルーシート、簡易トイレ、カイロ、レインコート、常備薬、タオル、ウエットティッシュ、紙おむつ、オーラルケアグッズ、水なしシャンプー

〔非常持ち出し袋〕

- ・両手が自由になるリュックとし、一度にもてる重さがおすすめ
- ・必要最低限のグッズをそろえる（飲料水、保存食、現金、救急セット、薬、タオル、軍手、マスク、ティッシュ、防寒シート、簡易トイレ、おむつ、生理用品、オーラルケアグッズ、水なしシャンプー、ライト、携帯ラジオ、スリッパ、エアークッションなど）



〔ローリングストック〕

食料・水などを日常的に消費しながら家族構成に合わせて一定量の備蓄品を確保する方法（134月号掲載）

〔管理組合としての対策と備え〕

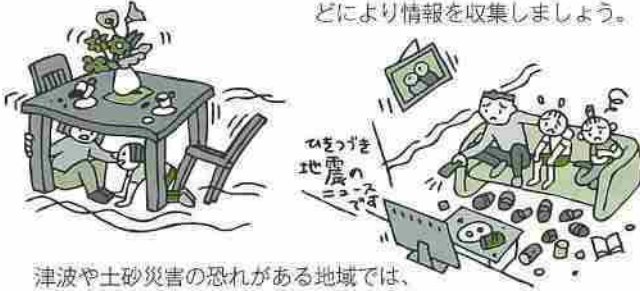
- ◆居住者名簿・要援護者名簿の整備、震災・防災マニュアルの作成
- ◆防災備品の備蓄と保管場所、利用ルールの周知
- ◆防災訓練の実施（地域の自治会との連携）
- ◆停電時の設備の状態の把握と居住者への周知（給水ポンプ、エレベーター、オートロック、機械式駐車場など）
- ◆消火器、工具関係（担架・バール・ハンマー・ジャッキ・ロープ・のこぎり・脚立・台車）、ブルーシート、ホワイトボード、蓄電池、発電機、投光器、救護用品（担架・毛布・救急医療品など）

震災・防災対策

地震発生からのシミュレーション

1 地震発生

①身の安全を確保し、揺れが収まったら玄関ドアを開けて避難経路を確保します。その次にテレビ、ラジオやインターネットなどにより情報を収集しましょう。



津波や土砂災害の恐れがある地域では、速やかに避難してください。

②安全が確認できたら自宅で生活し、危険と感じた場合には火の始末と通電火災[※]に備えてブレーカーを落とし避難所に向かしましょう。



※通電火災

大規模な地震などに伴う停電が復旧する際に発生する火災。破損した電化製品や電気配線が通電時に発火することなどが原因。

③その際、近隣の皆さんと協力して消火活動や救助などお互いに助け合しましょう。



*なお、洗濯機用水栓とホースが外れ、漏水による階下住居への被害が発生する場合があります。

日頃より洗濯機使用後の水栓は必ず閉めるよう、心がけましょう。



2 1日~3日

大地震の発生によりライフラインが止まることが想定されます。3日間は自力で過ごせるよう、必要な備えをしておきましょう。

避難所が満員で入れないなどの理由から、テントや車中での生活を強いられる場合があります。狭い空間で同じ姿勢が長時間続くとエコノミークラス症候群(深部静脈血栓症/肺塞栓症)を発症する恐れがあります。



！エコノミークラス症候群

足の深部にある静脈に血のかたまり(深部静脈血栓)ができて、この血のかたまりの一部が血流によって肺に流れて肺の血管を閉塞してしまう(肺塞栓)、命にかかわる危険なものです。

初期症状：大腿から下の脚に発赤、腫脹、痛み等の症状
肺血栓に至ると：胸痛、呼吸困難、失神等の症状

◆予防法

- 長時間同じ(特に車中での窮屈な)姿勢でいないようにする。
- 水分補給はこまめに(トイレが使用できないという理由から我慢しない)。
- 時々深呼吸をしましょう。



- 足の運動をする。
- 足や足の指をこまめに動かす。
- 1時間に1度は、かかとの上下運動(20~30回程度)をする。
- 歩く(3~5分程度)。

3 4日目以降

都道府県や市区町村、消防、警察、自衛隊、ボランティアなどの救助活動が始まり避難所に支援物資も届き始めます。支援物資は個々のマンションには届きませんので、自宅にとどまった場合には避難所まで受取りに行くことになりますが、配給や炊き出しには長時間並ぶことも考えられます。マンションの居住者、地域で協力しましょう。

