

パークヒルズ地震防災マニュアル

(第2版)



2017年 8月 発行

ニューシティ東戸塚「パークヒルズ」管理組合・第31期理事会編集

パークヒルズ地震防災マニュアル

目 次

～はじめに～・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1～ 2 頁

第一章 マニュアルの目的、適用範囲

1. マニュアルの目的・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3 頁
2. マニュアルの適用範囲・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3 頁

第二章 日常の震災予防対策（自助）

1. 連絡先と家族の情報・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4～ 5 頁
2. 安否確認・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6～ 7 頁
3. 災害に備える・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7～10 頁
4. 情報の収集・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11 頁
5. 応急手当・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12 頁
6. 避難行動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12～13 頁
7. 防火対策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13～14 頁
8. 阪神淡路大震災、東日本大震災での体験談・・・・ 14～17 頁

第三章 日常の震災予防対策（共助）

1. 「安否確認協力員」制度・・・・・・・・・・・・・・・・ 18 頁
2. 隣近所の助け合い・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18 頁
3. 情報の共有・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19 頁

第四章 日常の震災予防対策（管理組合の対策）

1. 別途定める人命救助に必要な各種備品の常備及び管理・・・・ 20 頁
2. 当面の飲料水の確保及び配水のための装置設置・・・・ 20～21 頁
3. 災害時連絡体制の確立・・・・・・・・・・・・・・・・ 21～22 頁

第五章 地震発生時の初期対応（発生より 10 分間）

1. 地震発生時には・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23 頁
2. 調理中の場合、火を消す・・・・・・・・・・・・・・・・ 24 頁
3. 万一火災が発生した時・・・・・・・・・・・・・・・・ 24 頁
4. 避難通路の確保・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24 頁
5. 助けが必要な場合・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24 頁

第六章 地震発生後（10分～3時間）各自の対応

1. 各自の対応・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25～26 頁

第七章 地震発生後（10分～3時間）管理組合の対応

1. 災害対策本部設置・・・・・・・・・・・・・・・・ 27～33 頁

第八章 地震発生後（3時間以降）各自の対応

1. 各自の対応・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 35 頁

第九章 地震発生後（3時間以降）災害対策本部の対応

1. 災害対策本部の対応・・・・・・・・・・・・・・・・ 36～38 頁

第十章 災害対策本部の解散

1. 災害対策本部の解散・・・・・・・・・・・・・・・・ 39 頁

～横浜市地震対策条例より～・・・・・・・・・・ 39 頁

※添付資料・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40～59 頁

- ①緊急連絡先電話番号
- ②地震の目安、情報・状況
- ③消火器の使い方
- ④救命処置（心肺蘇生法とAEDの使用）
- ⑤避難カード
- ⑥非常用チェックシート（持出品・備蓄品・常時携行品）

パークヒルズ地震防災マニュアル

はじめに

今、パークヒルズを震度 6 程度の地震が襲ったら、私たちの住居はどうなるのでしょうか。そして、生活はどうなるのでしょうか。

地震は、自然災害の中で最も被害の大きいものとされ、恐ろしいものの筆頭にあげられています。

それは地震による災害が単発のものでなく、他の災害を誘発して決定的な大災害に発展する可能性があるためです。

近年発生した地震で大きな被害をもたらしたのは、皆さんも記憶に有られると思われますが、平成 7 年 1 月 17 日に発生した「阪神・淡路大震災」、平成 23 年 3 月 11 日に発生した「東日本大震災」、そして、昨年（平成 28 年）4 月 14 日に発生した「熊本震災」が挙げられます。

また、M7 クラスの首都圏直下地震が今後 30 年以内に発生する確率は 81% 程度との予測も出されており、決して大震災は他人事でないと思っておられる方も多いのではないのでしょうか。

幸い、当パークヒルズは海から離れていることから津波による被害は想定しにくい事もあり、「パークヒルズ地震防災マニュアル」では地震に備えてを中心にまとめております。

その前に、少し地震についての知識を復習しておきます。

地震の規模を表す尺度として、「マグニチュード (M)」が用いられますが、その場所の揺れの大きさには「震度」が使われます。

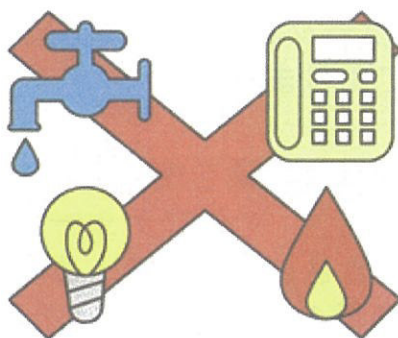
気象庁が定める震度表は別紙の通りですが、そこにも記されているように、大きな被害が生じると考えられる震度は、震度 5 強以上と言われます。

もちろん、同じマンションでも、階数の違いや建物の方向によって揺れ方が異なります。一概に決めつける訳にはゆきませんが、戸別の部屋で多少の混乱が生じたとしても生活自体に致命的な被害とはならない程度であれば、このマニュアルの運用外と考えます。

そこで、震度 6 から 7 程度の地震がパークヒルズ周辺で発生したらどうなるか、あくまで仮定ですが次の状況を想定しました。

- (1) 1981年改正の建築基準法を適用したパークヒルズの建築は、倒壊等破滅的な破壊は起きない。
- (2) ただし、各戸の位置、方向により相違はあるが、対策を怠れば家具の転倒、器物の散乱で、部屋の中は惨状を呈するであろう。
- (3) それにより、けが人、病人、最悪の場合、死者が出ることもある。
- (4) 水道、電気、ガス、電話などのインフラは、全て止まる。
- (5) 市等の救援体制が整うまでに、最低限3日は掛かるであろう。

以上の想定で、いかなる対策をとるかを考えてマニュアルとしましたが、各家庭の事情を勘案され、これに補って対応されることが望まれます。



第一章 マニュアルの目的、適用範囲

- 1 このマニュアルは、地震発生によるパークヒルズ住民の被害を軽減し、相互に助け合って災害に対応することを目的とする。
- 2 このマニュアルは、パークヒルズ住民全てに適用する。但し、震災後人道的見地より、対策本部長が認めた場合は、この限りでない。

1 マニュアルの目的

以上のような地震災害に対して、基本的には自分のことは自分で守るという事です。座っていれば誰かが助けてくれる、というものではありません。

しかしながら、それには自ずと限度があります。中には、自分のことを自分で出来ない人もいることでしょう。

横浜市の震災対策条例第3章にもありますが、市民の責務として平素から震災に備えることを勧めており、市の震災対策に協力するとともに、自主的防災活動を推進することとしております。

このマニュアルは、その趣旨に沿ってパークヒルズの住民全員の安全を期して、唯一の全住民組織であるパークヒルズ管理組合として何をなすべきか、どう対処するかの方針を定めたものです。

方針ではありますが、もとより災害が方針の通りに起こるとは限りません。被害状況も想定通りとはいかないことも当然です。

従って、これらはあくまで参考として扱われるもので、実施に当たってはその時々々の現象に応じ臨機応変に対処すべきです。

なお、このマニュアルは、「戸塚防災計画」を参考に作成されました。

2 マニュアルの適用範囲

基本的には、このマニュアルはパークヒルズ住民全員に適用します。

ただし、被害の状況により市からの要請、住民の縁者、知人、近隣街区住民が協力を求めてきた場合等、人道的見地において対策本部長の判断によりその限りではありません。

具体的には、避難場所として敷地の提供、飲料水の供給等が考えられます。

第二章 日常の震災予防対策（自助）

パークヒルズの各住民は、地震災害の防止または被害軽減のため、次の対策を実行するよう努めるものとします。

- 1 連絡先と家族の情報
- 2 安否確認
- 3 災害に備える
- 4 情報の収集
- 5 応急手当
- 6 避難行動
- 7 防火対策
- 8 阪神淡路大震災、東日本大震災での体験談

災害時に被害を軽減するためには、自らの身を守るために日頃から備える「自助」と地域で助け合う「共助」が欠かせません。ここに掲げられたことが最も大切な対策です。各戸が、以上のことを完璧に行えば、パークヒルズの被害は軽減されると言えるでしょう。

是非、その気になって対応することを勧めます。

1 連絡先と家族の情報

大地震が、平日の昼間に起こった場合、おそらく殆どの家族では家族がばらばらの状態でしょう。また、救助された時、家族でなければ知りえない事も多くあります。その時の為に、下記事項を記述し、コピーを家族が持つようにしましょう。

尚、家族にとって重要な情報が記載されておりますので、家族以外には公開しないで下さい。

家族データ 救助された時、家族が離れ離れになった時のために

名 前	電話番号 (携帯)	電話番号 (会社・学校)	住 所	生年 月 日	血液 型	その他
						(持病・常備薬等)
	TEL	TEL				
	mail					

遠くの親戚・知人

被災地どうしはつながりにくい

名 前	電話・携帯番号

かかりつけ病院

病 院	電話番号

家族の避難場所

集合場所は出来るだけ細かく (例) ○○公園噴水前のベンチ

家族の集合場所	避難所

緊急連絡先

消防署 (119)	
警察署 (110)	

役所・公共機関連絡先

役所	
電気	
ガス	
水道	
メモ	

2 安否確認

大地震発生時、それぞれの安否を確認する必要がありますが、各電話会社では回線が集中することを防ぐため、通話規制を行いますから絶対に掛からなくなると考えるべきでしょう。

そこで、震度5以上の地震があった場合、各電話会社では「災害用伝言サービス」を開設することになっています。

下記に示す災害伝言ダイヤル(171)は、NTTコミュニケーションズが提供するサービスですが、実際の災害発生時には、災害の発生地域などに応じて、NTT東日本・NTT西日本がそれぞれ運用します。

また、どの会社でも、同じようなサービスがありますので、あらかじめ調べておいて下さい。



電話

安否を確認する手段をあらかじめ家族と決めておこう

携帯電話
スマートフォン

災害用伝言ダイヤル(171)の使い方

録音方法

171

ガイダンスが流れます

録音は 1

被災地の電話番号を市外局番から入力

1# 30秒以内に
伝言を録音

9# 終了

再生方法

171

ガイダンスが流れます

再生は 2

1# 再生

8# 9#
もう1度 別の伝言/終了

【注意】録音できる電話番号

被災地の固定電話のみとなり、市外局番からの入力が必要です。

※伝言件数最大10件まで ※伝言保存期間は48時間

災害用伝言板の使い方

各社の災害用伝言板サイトアドレス

NTTドコモ



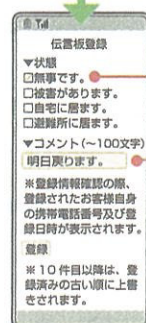
au



ソフトバンク

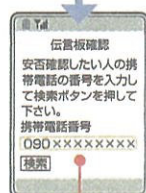


登録



現在の状況を4つの中から選択したうえ、必要に応じコメントを入力

確認



安否を確認したい人の携帯番号を入力して検索

※画面はイメージです。

また、地震が発生して交通機関が止まると、勤め先等から自宅に帰れない「帰宅困難者」が多数発生します。通常、20キロ以遠は帰宅が難しいとされておりますので、その時、家族同士で安否確認をどうするか、連絡できない時の対策などを家族で考えておいて下さい。

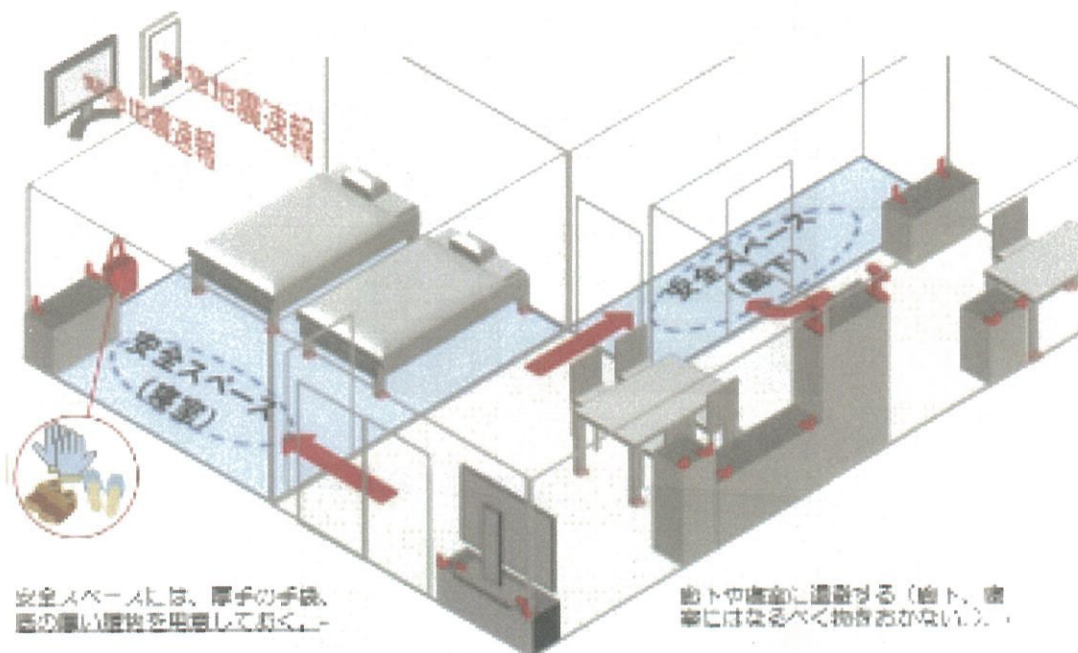
3 災害に備える

(1) 家具類の転倒防止

まずは家具類の転倒防止です。大地震が発生しますと、普段は重く安全そうに見える家具類も転倒したり、転倒はしなくとも部屋の中を移動したり跳ね上がったたりし、大きな怪我に結びつくこともあります。従って、下記対策を行い、転倒防止に努めて頂きたいと思います。

なお、転倒防止用具は、最近ではどこでも比較的安価で入手可能となっております。

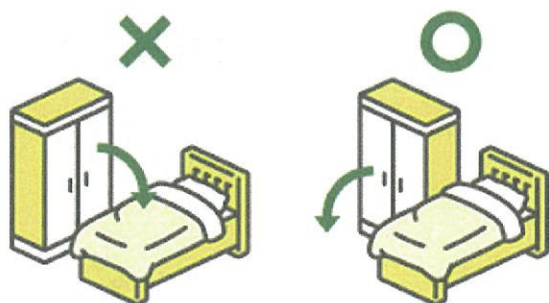
- ・ 背の高い家具がない安全なスペースを確保する。



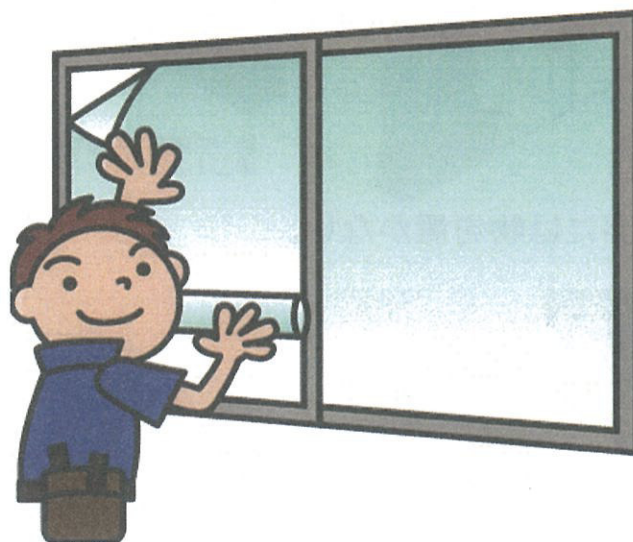
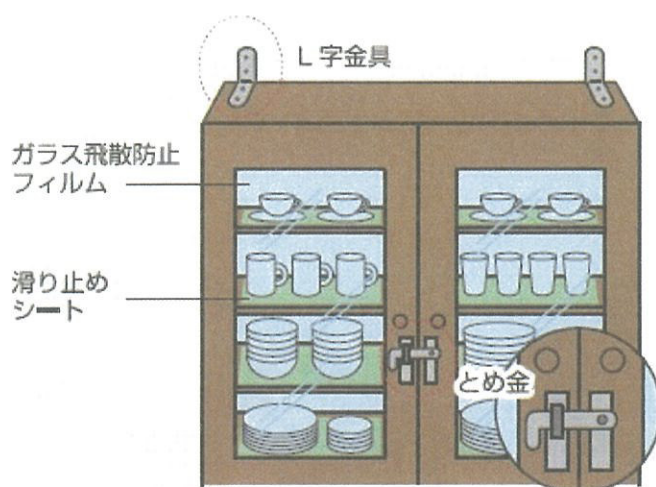
- ・ 出入口や通路には物を置かない。



- ・ 寝室や子供、高齢者がいる部屋には、倒れそうな家具をなるべく置かない。



- ・ 家具の転倒や落下を防止する対策を講じる。
- ・ 窓や食器棚などにガラス飛散防止フィルムを貼る。
- ・ 戸棚が開かないように留め金具を付ける。



(2) 食料、飲料水等の確保

管理組合では、非常の時に備えて高齢者など災害弱者用にわずかながらの非常食、飲料水を備蓄しておりますが、場所的にも費用的にも居住者全員分を備える事は出来ません。

ただ、飲料水はパークヒルズの受水槽の水を非常時に使用できるよう、緊急遮断弁取付けなどの改良を行い、最大 500 トンの水道水が確保可能となっております。しかし、受水槽はN棟の最北部にあり、各家庭からは遠くにありますので、高齢者の方が、階段を使って運ばなければならない事等を考えると並大抵では有りません。

市等の救援体制が整うまでに、最低限 3 日掛かると言われていることや、災害発生直後は、食料や日用品の購入が難しくなりますので、各自で備蓄品を準備し、いざというときには、すぐに持ち出せるようにしておく必要があります。その目安は最低でも 3 日分が必要です。

また、たとえマンションが倒壊しなくとも、余震が激しかったり、階段を上下する困難さから、生活不可能と判断し避難する場合も生じます。そんな時、何を持ってゆくかをその場で考えても思いつきませんので、下記非常持出品と備蓄品リストを参考に、必要数をリュック等に入れて非常時には、すぐに持ち出せるようにしておいて下さい。

トイレは下水道管が破損していないかを確認するまでは、使用しないで下さい。破損している場合、階下に被害をもたらす可能性があります。その為にもトイレパックを準備して下さい。



● 備蓄品や非常持出品を準備していますか？

- 災害発生直後は、食料や日用品の購入が難しくなります。家族構成を考えて、必要な備蓄をしておきましょう。
また、すぐ取り出せるところに非常持出品を準備しておきましょう。
- 備蓄する量の目安は **最低3日分** です。

～備蓄品～

☐ 飲料水

1人3日分で9ℓが目安です。
(例) 3人家族の場合
 $3人 \times 9\ell = 27\ell$



☐ 食料品

クラッカーなど調理せずに食べられるもの、
缶詰(缶切りが不要なもの)など
※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

家庭のトイレなどに設置
して使用する「凝固剤」と、
「処理袋」のセットです。
ホームセンターなどで購
入できます。



～非常持出品～

☐ 懐中電灯・ランタン

予備電池も用意しましょう。



☐ 携帯ラジオ

AM、FM両方聞けるものを用意し、
予備電池は多めに用意しましょう。

☐ 貴重品

現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証

☐ その他

紙皿、紙コップ、救急医薬品(ばんそうこう)、
常用薬、携帯電話充電器、ウェットティッシュ、
生理用品、ビニール袋、タオル、軍手、
食品用ラップ

● こんな家庭にはこんな非常持出品も!!

乳幼児のいる家庭で用意するもの

ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、
おむつ、おしりふき、着替え、
ベビー毛布、おんぶひも、
乳幼児のおもちゃ



要介護者のいる家庭で 用意するもの

着替え、おむつ、障害者手帳、
補助具等の予備



妊婦のいる家庭で用意するもの

さらし、脱脂綿、ガーゼ、
母子手帳、新生児用品

過去の大地震経験者から学ぶ ～被災時にあってよかったもの～

過去の大地震では、断水が起きたため、生活用水(洗濯、入浴、洗面)やトイレ、飲食用の水で困った人が多くいました。そこで、水の備蓄はもちろん、水を運ぶポリタンクや台車、身体をふくウェットティッシュが特に役立ったと言われています。

また、停電やガスの不通によって、食事や家族間の連絡で困った人も多くおり、懐中電灯や携帯ラジオ、携帯電話用充電器、乾電池、卓上コンロも重宝されました。

さらに、女性については、生理用品などの備蓄も役立ったと言われています。

自分そして家族の性別や年齢を考慮し、必要な備蓄を行いましょう。



4 情報の収集

災害時の情報収集は、被害を軽減したり、避難のタイミングを見計らう上でも重要です。ここでは、いろいろな情報発信ツールを紹介します。正確な最新情報の入手に努めて下さい。

テレビラジオ



発災時、情報収集手段のうち最も利用するのはテレビ・ラジオ。特にラジオは停電の中で、最も早く、確実な情報を入手するために有効です。充電器とともに必ず準備するようにしましょう。(予備乾電池の買置きも忘れずに)

※ラジオ放送の中でもコミュニティ放送はFM放送の周波数を用いて、住まい周辺の防災情報を流しますので、事前に周波数を調べておきましょう。



radiko.jp

ラジオ放送局が無料で聴取できるアプリ[Android/iPhone/無料]

コミュニティ FM放送アプリ



サイマルラジオ

[Android/無料]



i-コミュラジ

[iPhone/有料]

おすすめ
スマホ対応
アプリ

携帯電話 スマートフォン



東日本大震災では、Twitter(ツイッター)やFacebook(フェイスブック)等のインターネット回線を通じて安否確認や情報収集をした人がかなりの数に上がりました。しかし、携帯電話、スマートフォンはバッテリーの消費が早いので、必ず予備の充電器を準備するようにしましょう。

SNS(ソーシャル・ネットワーキングサービス)

SNS(ツイッター、フェイスブック、ライン、ミクシィ等)でのつながりのある友人を通じて安否の確認やいろいろな情報を収集・共有しよう。最寄の自治体ともつながっておこう。

横浜市 防災情報

横浜市の防災情報をまとめて、ホームページで公開しています。

(主なコンテンツ)

防災情報、わが家の対策(自助)、地域の対策(共助)、防災地図、パンフレットなど

<http://www.city.yokohama.lg.jp/somu/org/kikikanri/>



自分の住んでいる町を確認してみよう

わいわい防災マップ

わいわい防災マップ

検索



▲イメージ

想定地震が発生した場合に予想される様々な危険性や、それらの危険を回避するための情報を市民の皆様事前に知らせし、防災意識の向上や、減災行動に役立つよう作成した地図です。

スイスイまっぷ

横浜水道 スイスイまっぷ

検索



▲イメージ

本市には、災害時に飲料水を得ることのできる災害時給水所が合計515か所あります。パソコンやスマートフォンからでも「スイスイまっぷ」の詳細な地図で、家庭や職場の近くにある災害時給水所を調べることができます。

横浜市 防災情報 Eメール

パソコンや携帯電話から事前に登録いただいた方に、地震、津波、気象警報・注意報、河川水位、緊急のお知らせなどを送信します。右記QRコードや下記メールアドレスへの空メールの送信をしてください。登録案内メールが届きます。



横浜市防災情報Eメール:

entry-yokohama@bousai-mail.jp



緊急速報 メール

横浜市内のエリアにある緊急速報メールに対応した携帯電話(NTTドコモ、au、ソフトバンク)に対し、横浜市の災害情報や避難情報などを配信します。こちらは、登録が不要です。

5 応急手当

災害時に想定される代表的なケガは、切り傷などによる出血、骨折、やけどです。これらのケガに対し、最低限の応急手当は覚えておいて下さい。

災害時に想定される代表的なケガは、切り傷などによる出血、骨折、やけどです。最低限の応急手当は覚えておこう！

出血

している
場合

- ① 感染の危険性を防ぐためビニール袋や手袋をする。

【手袋の替わりになるもの】

・ビニール袋・ラップ

- ② 止血する。

【直接圧迫止血法】

傷口を清潔なガーゼやハンカチで強く押さえる。



【間接圧迫止血法】

傷口から心臓に近い動脈を手やハンカチ等で圧迫して血流をとめる。



※出血時の止血法としては、出血部位を圧迫する直接圧迫止血法が基本です。

骨折

している
場合

- ① 骨折した部分の外側・内側からあてるための副木を用意する。(骨折部の両側の関節より長いもの)

【副木として使えるもの】

・新聞紙・雑誌・ダンボール・傘 等

タオル等(柔らかいもの)



- ② 患部上下の関節を固定する。

【関節を固定する時に使えるもの】

・ハンカチ・タオル・ネクタイ

- ③ 腕を吊る。

【腕を吊る時に使えるもの】

・レジ袋・スカーフ・ベルト



やけど

の場合

- ① 受傷後はすぐに水道水などの清潔な流水で10分～30分冷却する。



- ② 衣類の上からのやけどは、患部に接している衣類は脱がせないようにし、まずは10分～30分衣類を着たまま流水で冷す。

- ③ 冷却後、清潔なガーゼやタオルなどをあてて救護所へ。タオルの上から間接的に保冷剤や氷を入れたビニール袋で冷すと、痛みを軽くすることができます。

注意)

水ぶくれは、やけどの傷口を保護する役割があるため、破れないように気をつける。患部を氷水に浸したり、氷で直接冷すと、凍傷を起こすことがあるので注意する。

6 避難行動

大地震が発生すると停電と成り、エレベーターは使用出来ませんし、玄関前の照明も消えてしまいます。停電時に階段非常灯は点灯しますが、その時間は30分間です。その場合、懐中電灯で非常階段を照らしての避難と成りますので、懐中電灯は必ず常備しておいて下さい。

(1) 避難方法

パークヒルズでは各戸に下記避難器具が設置されておりますので、状況により避難ハッチで避難して下さい。また、避難の際、壁面タイルや窓ガラスが破損し落下する危険もありますので、頭上に注意して下さい。

- ・低層棟：北側バルコニーに避難ハッチがあり、南側テラスには折り畳み式、伸縮式、ワイヤーロープ式の避難梯子があります。

(取扱い説明書をよく読んだり、不明な点は年2回の消防設備点検時に点検業者に聞くなどして下さい。)

- ・高層棟：H・I・J棟は両脇の住戸バルコニー（北側）に、K・L・M・N棟は両脇の住戸バルコニーにあるパーテーション（仕切り板）を破って（小学生が足で蹴っても難なく出来ます）、両脇のどちらかに逃げ、そこからハッチで降りて下さい。

尚、ケガ等で自力避難ができない方のために、階段避難車・簡易担架・車椅子等を常備しておりますので、災害対策本部へ連絡し救助を求めて下さい。

（２）避難場所

避難場所は、先ずは、H棟・I棟間築山、I棟・J棟間円形広場の安全な場所へ避難し、揺れ等が収まったら管理センター、I・J棟集会室へ避難して下さい。

尚、地域の一次避難場所としては、品濃中央公園、地域防災拠点は、東品濃小学校で、震災時一時避難場所が周辺の火事等で危険になった時は、戸塚カントリークラブ一帯・横浜市児童遊園地の横浜市が指定している広域避難場所に避難して下さい。



7 防火対策

平成7年1月17日5時46分の早朝に発生した「阪神・淡路大震災」では、火災による被害が全体の被害を大きくしたと言われております。震災発生時間帯は、気温が低いことから大部分の家庭で暖房器具を使用し、また、朝食の準備で台所ではガス等を使用していた事により、火災が発生したようです。パークヒルズではガス等の使用は禁止されておりますので、ガス等による火災の発生は有りませんし、最近の台所機器はある程度の揺れで自動停止する機能を装備しておりますので、以前に比較して危険度は小

さくなっておりますが、安心はしないで下さい。

火災が発生した際は、奇数階の住戸玄関を出たところに設置している消火器で、初期消火を行って下さい。消火器の使い方は、下記に示します。また、避難する際は、分電盤のブレーカーを OFF にすると共に、全てプラグを抜いて下さい。

尚、避難方法は6項で述べた通りです。



8 阪神・淡路大震災、東日本大震災での体験談

1. 大震災に合われた方々からあって良かったもの、あったら良かったものの体験談です。是非参考にして下さい。

(1) 食事

- 先ずは水分。缶詰などの調理品なしで食べられるもの。
- そのまま食べられるレトルト食品。非常食だけでは飽きるのでチョコ等の甘いお菓子。
- 生野菜が不足するので「フリーズドライの生野菜」「野菜ジュース」「ビタミンサプリメント」を備えておくの良い。

(2) 生活

- ボディシート（お風呂に入れない為）/マウスウォッシュ（水が使えない為）/ウェットティッシュ（手を洗えない時や赤ちゃん用おしりふきに重宝）/懐中電灯（出来たら家族分あると良い。1個だとトイレ等に立たれた時に部屋が真っ暗になる為）/カイロ/ビニールシート（防寒にも敷物にもなる）/大きなゴミ袋（降雨時のカップ、ケガをした際の包帯代わり、洋式トイレにすっぽり敷いて簡易トイレにもなる）
- ラップ・アルミホイル（皿に食料を盛り付ける時、ラップを敷いて盛れば皿を洗わなくても済む）
- ポリタンクと荷物運搬カート（給水車から水を貰ったが、バケツでは重くて運びにくい。ポリタンクに荷物運搬カートが

あると便利)

- ワセリン（水が飲めない為、肌が乾燥し切り傷も出来易い）

（３）生活

- 携帯電話・スマートフォン。カーナビ・ラジオ・SNS で情報収集していたが、携帯やカーナビは充電がすぐなくなるので、ラジオが頼りになった。
- ガソリンを購入することが極めて困難な状況が暫く続いたが、ツイッターで「今なら〇〇ガソリンスタンド 1 時間程度の待ち」等の情報を確認し、給油することができた。また、ガソリンスタンドの営業日やお弁当屋の開店時間等の情報も知る事が出来た。
- テレビが震災で壊れ、携帯は使えずラジオもない状態だったので、公民館や避難所など公共施設に毎日行き、情報を収集した。地域の掲示板で、どこの店が開いているのか、水の配給などをチェックした。

2. 大震災に遭われた方々からの辛かったこと、大変だったことの体験談です。是非参考にして下さい。

（１）水・・・お風呂に入れない！トイレが使えない！

- ご近所の方に「近くの集会所は水が出るらしい」との噂を聞き、汲みに行ったが、初日 1 時間、2 日目 3 時間待ちで、寒さで死にそうだった。そんなに待ってもポリタンクを持っていなかったなので、ペットボトル 2～3 本分しか確保できなかった。水は本当に貴重だと感じた。
- 髪が洗えないことが予想以上に苦痛だった。また、寒い時期だったのでお風呂で暖まれないことも辛かった。
- 水が貴重なため、トイレに行くのを結構我慢した（流すのは 1 日 1～2 回）。また、お風呂は 1 ヶ月に 2 回しか入れず（友人に貸してもらった）、体は濡れタオルで拭き、髪の毛は水で洗った。また、歯も歯磨き粉を使わず磨いた。

（２）電気・・・寒い、暗い、温かいものが食べられない、情報が入らない

- 電気が止まって、テレビ・携帯電話・パソコンでの情報収集が出来ず、津波のことも翌日新聞で知った。ご飯を炊いたり、暖を取ったり、お風呂に入ることができなくなり、電気がないと生活の基本が全てできなくなることを痛感した。電気が復活した時が一番嬉しかった。
- 懐中電灯は電池の節約のためあまり使えず、薄暗い中、手探

りで行動した。毎夜 8 時には就寝していた。

- 携帯電話の充電が切れると、連絡のためのアドレス帳が見られず、別にメモを残しておくべきだと思った。

(3) 食料・水の調達・・・長時間並ぶのは当たり前

- 近所のスーパーに 3、4 時間並ぶのはざら。タマゴや牛乳が街中のスーパーにあると聞いて寒い中、長い時間並んで買った。また子供のオムツが買えなくて本当に不安だった。近くのスーパーに 5 時間並んでやっとゲットした。
- 予備の水を買っていなかったし、お風呂に残り湯もなく・・・水を確保するため、寒い中、5 時間も並ぶがポリタンク 1 つ分も貰えず大変でした。給水所も途中で水が無くなり、貰えない人達が怒って暴動が起こりそうでした。

(4) 安否確認・・・公衆電話は有効なので、場所を確認しておく必要がある

(阪神・淡路大震災被災者)

- 当時携帯電話がなかったため、身内との連絡は、避難所近くの公衆電話におよそ 10 時間も並んでとった。
- 家族の安否を確認しようとするが、固定電話・携帯電話はほとんどつながらず、通行規制のため自動車での移動もできなかったため、自転車で神戸市の被災地に行き、心当たりのある避難所を探しまわり確認した。見つかるまでに 6 時間かかった。



阪神・淡路大震災で被害を受けたマンション

(東日本大震災被災者)

- 携帯電話接続は、東北同士はなかなかつながらなかったが、東京都は比較的つながりやすかったので、東北に住む家族・親戚とのやりとりは、東京にいる娘を経由して行った。
- 自宅は一帯が連絡とれず、3日後なんとか帰宅して初めて安否が確認できた。公衆電話は有効なので、場所を確認しておくべきだった。また、災害用伝言ダイヤルは有効だが、双方が熟知していないと活用できないと思った。
- 電話よりネット環境がつながりやすかった。メールや電話でひとりひとりに送るより、SNS系に書き込めばみんなが見られるし伝えてもらえると思う。



東日本大震災で被災したマンションの事例

第三章 日常の震災予防対策（共助）

大震災時には、消防車や救急車がすぐに来られない場合があります。そんな時、隣近所の協力は、大きな力となりますので、パークヒルズの各住民は、いざという時にはお互い助け合いましょう。

- 1 「安否確認協力員」制度
- 2 隣近所の助け合い
- 3 情報共有

災害時には、近隣住民同士の助け合いが被害を最小に抑えるのに最も重要と言われております。

阪神・淡路大震災や東日本大震災では、近所の人々が協力して、バールや車のジャッキなど身近にあるものを使って閉じ込められた多くの人々を救出したと言われております。**72 時間（3 日）以内**の救出が生死を分ける壁です。

1 「安否確認協力員」制度

パークヒルズでは、安否を確認する「安否確認協力員」制度を導入しております。当然のことですが、居住者全員で近隣住民の安否を確認し、その状況をまとめて対策本部に報告頂く事を主な活動としております。その為には、お互いの顔を知って頂く事が重要ですので、棟・系統別にコミュニケーション集会を開催しております。

是非、この「安否確認協力員」へのご登録とコミュニケーション集会への積極的参加をお願い致します。

2 隣近所の助け合い

パークヒルズも年々高齢化が進んでおります。特に、お年寄りだけの家族、病人のおられる家庭等にはお声を掛け、援助の手を差し延べたいものです。従って、こうした家庭では遠慮されることなく、近隣の方の援助を受け入れるようにして下さい。

管理組合では、プライバシーの問題もあり、各家庭の状況について十分な情報を得ておりませんので、いざという時の為に、戸別に近所の方に援助を依頼しておくことをお勧め致します。また、ご依頼を受けられた方々はご事情をご察し頂き、快くお受け頂くことをお願い致します。

災害発生時には、自分のことのみでなく、他人のことにも気を

配るだけの余裕を持ちましょう。



3 情報の共有

災害時の情報収集は、被害を軽減したり、避難のタイミングを見計らううえで重要であることは先に述べた通りです。しかし、高齢化が進んでいるパークヒルズでは、誰でも十分な情報収集は難しいと思われます。従って、様々なツールで得た情報は、隣近所で共有する事が大切です。得た情報をもとに、隣近所に声を掛けたり、高齢者や障害者、乳幼児、外国人など、なんらかの手助けが必要な人については、避難誘導するなどお互いに助け合ってください。

第四章 日常の震災予防対策（管理組合の対策）

パークヒルズ管理組合は、地震発生に備え、次の対策を実行するものとする。

- 1 別途定める人命救助に必要な各種備品の常備及び管理
- 2 当面の飲料水の確保及び配水のための装置設置
- 3 災害時連絡体制の確立

各戸が戸別に十分な対策を取れば、被害は最小限に食い止められるでしょうが、それでも家によっては家財が散乱し不幸にしてケガ人が出たり、死者さえ出る場合が想定されます。電気や水道が止まればたちどころに生活は異常を来します。そのような場合に備え、管理組合では高齢者など災害弱者用に非常食として飲料水やインスタントご飯を備蓄しております。

しかし、居住者に十分な飲料水やインスタントご飯を用意することは、経費・保存倉庫の関係から無理がありますので、備蓄品は各ご家庭でご準備頂きたいと思えます。

そこで、管理組合としては、災害に備え次のことを行います。

1 別途定める人命救助に必要な各種備品の常備及び管理

まず災害が起きた場合、最も大切なことは住民の安全の確保です。

住民が全員無事であるか確認することから活動が始まりますが、救助する必要のあることを想定して、救助用担架等別表のような備品を備えます。

この場合、対策本部を設置しますが、その場所は

- (1) I棟集会室
- (2) I棟空間部にテントを張る等が考えられます。

尚、防災用備蓄品リストは別紙に示す通りですが、数量等詳細はパークヒルズホームページをご参照ください。

2 当面の飲料水の確保及び配水のための装置設置及び運用

地震災害に備え、飲料水の確保を目的としてN棟にある受水槽に緊急遮断弁を、平成22年に取り付けました。これにより、大地震が発生した場合、受水槽の遮断弁が働き水道水が流出しなくなり、受水槽には最大500トンの水が確保されることとなります。

通常、受水槽の水は、ポンプにより各戸に配水されていますが、

停電の場合にはこれが不可能となります。また、地震により配水管に損傷を受けた場合、ポンプが作動したとしても、排水出来なくなります。

そこで、受水槽に貯蔵された水を汲み出して、これを各人が容器に取り、各戸まで運ぶことになります。受水槽が、N棟の北にあるため、出来るだけ消防ホースを使い、各棟の近くまで引くなどの工夫をこらします。実際の運用に当って、如何にするかが当面の課題です。

3 災害時連絡、救助体制の確立

災害時には、動ける成人全員が協力員として働いて頂きます。

災害発生 の時間帯によっては、その人数は殆ど居ないかも知れません。子供のいる家では幼稚園、保育園や学校へのお迎えもありますし、小さな子供がいれば協力したくとも不可能です。

もちろん、高齢者や身障者、病身者も該当しません。

そうでなくとも、たまたま遠くへ出かけており、地震発生により帰宅が不可能になれば、協力員として活動出来なくなります。

しかしながら、取り敢えず活動を組織化する上で、管理組合の理事が中心となって、住民各位の協力を得ながら、まず災害発生時に全員の安全を確認し、その結果を対策本部へ連絡します。

その際、救助を要する人があれば、救助に当るなり応援を要請します。

この時、協力員として協力できる人には、協力を要請します。単に、本部に伝言するだけでも、1階から14階まで上り下りすれば、それだけで大変な労力となります。最初から全員が協力員となって、手分けして対処することです。

被害が大きく、避難する人たちが出る場合には、地域防災拠点である東品濃小学校に地域防災拠点運営委員会が設置されます。

飲料水や救援物資の配布も、ここが拠点となつて行われることになります。その運営は戸塚区によってなされますが、実質は私たち地域住民が行う事になります。

中長期的な対応はこちらが主となつて行い、私たちの管理組合が、それを補うというかたちになると思われます。

パークヒルズ防災用備蓄品 在庫リスト

2017年5月現在

区分	項目	摘要	保管場所
水	水	1.5ℓ (いのちの水)	H棟地下
	飲料水	1.5ℓ (いのちの水)	H棟地下
保存食	五目飯 (アルファ米)	〈一食分/袋〉	H棟地下
	乾パン (チョコ味)	正味100g/缶 (パンですよ)	H棟地下
	乾パン (レーズン味)	正味100g/缶 (パンですよ)	H棟地下
	クラッカー	〈一食分/個〉	H棟地下
機材他	仮設トイレ		H, K, L, M, N地下
	トイレパック	爽やかGパック	H棟地下
	防滴型メガホン	TR215S	I棟集会室
	緊急三角巾	105×105×150cm	I棟集会室
	ランタンラジオ	ダイナモ・LED装備	I棟集会室
	炊飯袋		H棟地下
	ポータブル発電機	カセットガスボンベ式	H棟地下、I棟集会室、ボンベ室
	発電機	ガソリン仕様	H棟地下
	ヘルメット		I棟集会室
	コードリール	30m	H棟地下
	レスキューセット	BOX型	H棟地下
	ガソリン携行缶		H棟地下
	平パール		H棟地下
	特定小電力トランシーバー	充電器/ニッケル電池セット	I棟集会室
	救急用リヤカー	アルミ製ワンタッチ	H棟地下
	ワンタッチ腕章		H棟地下、I棟集会室
	簡易担架・キャリーフ		I棟集会室
	救急箱	災害・多人数用	I棟集会室
	ハロゲン投光器		H棟地下
	チェーンソー		H棟地下
	ブルーシート	3.4×5.3:10枚、1.7×2.6:8枚	H棟地下
	卓上コンロ	カセットガスボンベ式	H棟地下
	カセットボンベ	発電機・コンロ用	H棟地下、I棟集会室、ボンベ室
	ポータブル投光器	LED充電式/スミスライト	I棟集会室
	災害用マット	20mマルチシート	H棟地下
	難熱真空パック毛布		H棟地下
	魔法瓶	タイガー製	H棟地下
	エアーポット	ステンレス製	H棟地下
	ケトル	ステンレス製	H棟地下
	懐中電灯 (大)	単1:10セット×20本	I棟集会室
	懐中電灯 (小)	単3:10セット×40本	I棟集会室
	軍手		I棟集会室
	トラポール		H棟地下
	LEDヘッドライト		I棟集会室
	スコップ		H棟地下、I棟集会室
	雪かき用ダンプ		H棟地下
	救助ロープ	60m	H棟地下
	トラロープ	200m	H棟地下
	トンゲ		H棟地下
	車椅子		I・J棟集会室
	LED投光器 (サーチライト)		H棟地下
	階段避難車	イーバックチェアー	H棟地下、I棟集会室
	ジャンパー (防災用)		H棟地下
	災害対策本部看板		I棟集会室

第五章 地震発生時の初期対応（発生より 10 分間） 各自の対応

- 1 地震発生時には、落ち着いて行動し、テーブルの下に避難するなど先ず身の安全を最優先する。
- 2 調理中の場合、火を消す。
- 3 万一火災が発生した時には消火に努める
- 4 避難通路の確保。
- 5 助けが必要な場合は、前の家あるいは最寄り階の家に助けを求める。

- 1 地震発生時には、何はともあれ落ち着いて身の安全を確保します。
周りの人にも大きな声で呼びかけて下さい。

大きな家具から離れ、テーブルの下などに避難します。テーブルから離れている場合には、本や座布団などで、まず頭を保護します。

小さな赤ちゃんや身の不自由な方がいる家庭では、日頃から安全な場所を確保しておき、そこへ寝かせるようにしておきます。無理矢理抱きかかえて避難すれば、逆に危険が想定されます。

テーブルの下へといっても、揺れが大きい場合容易でないかも知れません。そんな時は、家具などの置かれていない玄関脇の通路など、安全と思われる場所に移動して揺れの収まるのを待ちましょう。

最近地震発生数秒ないし数十秒前に、「緊急地震速報」が流されるケースがありますが、それほどの余裕はありませんから、やることは同じです。

この場合、むやみに外へ飛び出さないことです。揺れているときは、逆に危険ですし、慌てればきちんと行動も出来ません。

また、無理に火を消そうとしないで下さい。これも、次の段階です。激しい揺れが収まってからにしましょう。

揺れはほんの 1~2 分です。その後、余震が続きますので注意が必要です。



2 調理中の場合、火を消す。

大きな揺れが収まったら、台所の調理器具やヒーター類の電源を切ります。

停電をした場合でも、スイッチを切って下さい。電気が復旧した時に、作動を始めます。不要な電気製品も、スイッチを切るかコンセントを抜くなどして下さい。電気スタンドが、発熱し火災の原因になった例もあります。また、家を離れる場合には、ブレーカーを落としておきましょう。

3 万一火災が発生した時には、消火に努める。

手近な鍋、やかん、ポットなどの水をかけて消します。この初期の動作が効果的といえます。消火器が備えてあれば、これが最も有効です。高層棟の奇数階及び最上階の玄関を出たところに消火器が設置されています。バスタオル等があれば、これを火に被せ上から水を掛けると、さらに効果的です。

運悪く燃え広がってしまった場合には、助けを求めましょう。浴槽からバケツリレーで消火することです。部屋に煙が充満しそうな広がりでは、有毒ガスの発生も懸念されます。思い切って避難して下さい。消防に連絡して消火してもらいます。

マンションの場合、ほとんど類焼することなく、被害がその家のみで留まるといいます。

4 避難通路の確保。

地震によって、玄関ドアがスムーズに開かなくなる場合があります。ドアを開けて避難通路を確保しておきましょう。但し火災が発生した場合は、ドアは閉めてください。

玄関がどうしても開かない時には、ベランダへ出て、隣の家へ行けるようにします。どちらかのベランダの一方が、階段が異なる隣家のベランダに通じるようになっています。確認しておきましょう。

5 助けが必要な場合は、前の家あるいは最寄り階の家に助けを求める。

ケガをしたり、病人がいて助けが必要な場合には、前の家あるいは最寄り階の方に遠慮なく助けを求めて下さい。

誰もいない場合、程なく、理事か安否確認協力員の誰かが訪ねてきますから、その旨を申し出て下さい。



第六章 地震発生後（10分～3時間）各自の対応

- 1 配布されている黄色と赤色のマグネットで安否表示する。
- 2 外出者との連絡をとる。電話が通じない時は、災害用伝言ダイヤル（171）を利用する。
- 3 自分の家の安全を確認の後、前の家、最寄り階と連絡し状況を確認し、災害対策協力員として協力する。
- 4 余震に注意しながら、部屋の中を片付ける。簡単な食事や眠る空間の確保をする。
- 5 ごみ等は、取り敢えずベランダに保管。
- 6 近隣に助けを必要な人がいないか声をかける。
- 7 学校、幼稚園、保育園へ子供の引き取りに行く。
- 8 対策本部と連絡を取り、住人の救助に当る。余力があれば、災害対策本部の求めるボランティア活動に協力員として参加する。
- 9 避難の必要があれば避難の準備をして、係員の指示を待つ。

地震発生後の対応とは、この場合、揺れがひとまず落ち着いて、身の安全が確認されてからの行動です。「戸塚区防災計画」に従って（10分から3時間）としましたが、時間的にそう決めつけるものではありません。揺れが収まって身の安全が確保出来たら行うべき行動です。

- 1 地震発生後（概ね震度5強以上）、各居住者は、緊急放送の有無にかかわらず、玄関ドア外のP S扉の電力メーター付近に黄色・赤のマグネットで安否の表示を行う。
（黄色のマグネットは異常なし、赤のマグネットは救助を求める）
- 2 順不同で列举されていますが、まずケガ人や病人が出た場合には、その治療に専念しなければなりません。簡単に出来ない時には、病院へ連れて行くことを考えます。この場合、電気が消えエレベーターも停止していることを考えれば、助けが必要となるでしょう。
思い切って、近隣の人の助けを借りましょう。対策本部が設置されていれば、そこへ通報して助けを求めることです。
- 3 家族で外出者がいる場合には、その安否も心配です。おそらくこのような場合、電話は携帯電話も集中することから通信規制が行わ

れ、通じなくなります。その場合には、第二章で述べたように「災害用伝言サービス」が開設されます。大いに活用して下さい。

これまでの災害のケースで、公衆電話は通じやすかったという話や、災害地での着信規制が厳しくされたが、意外と遠隔地へ発信が緩く、遠くの親戚を通じて消息を把握したという話も聞き、一応試みてみる方がよろしいでしょうが、あまり頼りになるとは思えません。

- 4 部屋の中は、相当混乱していることでしょう。

必ずスリッパを履いて行動して下さい。ガラスなどが割れているかも知れません。取り敢えず、簡単な食事ができること、家族が寝るだけのスペースを確保することを前提にします。この時に発生したゴミは、ベランダに保管して下さい。

- 5 それ以上の行動は、近所の状況を見た上で考えましょう。もしかすると、あなたの援助を必要としているかも知れません。どうか自発的に、近くの人たちの安否を尋ね、助けを必要とする人がいないかを確認して下さい。

理事または安否確認協力員は、その情報をまとめ、対策本部へ連絡します。

阪神・淡路大震災や東日本大震災の時には、自分の家が崩壊したというのに、もはや自分の力ではどうしようもないとあきらめ、地域の救助活動に加わった人たちが大勢いたと言います。

もちろん、会社も出勤を要請していることでしょう。交通手段によっては、無理かも知れませんが、会社によっては、地域の復旧に必要な会社もありますし、企業活動の回復が最終的には社会全体の復旧ということになります。

何が大切かを的確に判断して行動して下さい。

- 6 部屋の中が散乱し、余震に対して安全が確保できない場合、また、飲料水や食料の入手に階段の上り下りが出来ず、何処かへ避難した方が良いと判断する時には、第二章で述べた、非常持出品を持ち、避難して下さい。

- 7 トイレは下水道管が破損していないかを確認するまでは、使用しないで下さい。その為にもトイレパックを準備して下さい。

自分の家の安全を確認後、最寄りの家の安否を尋ね、順次手分けしてその階段系統の皆さんの状況を把握して下さい。そして、その結果を対策本部に報告して下さい。

第七章 地震発生後(10分～3時間)管理組合の対応

1 災害対策本部の設置

管理組合理事会は、地震の規模、被害の状況を推測し、理事長を本部長とする災害対策本部を設置する。この場合、副理事長、総務委員長は副本部長として本部長を補佐し、本部長不在の場合はこのうち1名が本部長の代行を務めるものとする。

また、管理組合理事全員が、対策本部理事として任務に当るものとする。

2 災害対策本部は、地震発生後速やかに次の事を行う。

- (1) 安否確認協力員の協力を得て、住民全員の安全を確認する。
- (2) けが人、病人などの救護活動を行う。
- (3) 支援住戸の確認及びその支援を行う。
- (4) 住民から協力員を募り組織化を行う。
- (5) 建物、施設の概略被害状況を調査把握する。
- (6) 住民の避難の必要性を検討、方針決定。
- (7) 行政等外部との連携をはかる。

前項では、各自が地震発生直後に対応すべき事項を列挙しましたが、この項では管理組合として組織的に行うべき事項を述べています。

まず、何はともあれ災害対策本部の設置です。地震の規模や被害の状態によりますが、震度5以上の地震が発生した場合を基本に理事全員を管理センターに招集し、必要と判断された場合には、災害対策本部を設置します。

災害時に行動をとるには、組織として行う事が不可欠です。個人的に動いたとしても、一人では限度がありますし無駄が多くなります。

対策本部は理事長を本部長として、副理事長及び総務委員長が副本部長となります。理事長不在の場合には、副本部長のうち一人を本部長とします。

また、管理組合理事全員が、対策本部理事として任務に当たります。

対策本部は、I棟集会室、場合によってはI棟吹き抜け空間部にテントを張ることも考えられます。

必要なテーブル、椅子を用意し、非常用発電機などを準備します。

対策本部設置後、直ちに次のことを行います。

1 まず、住民の安否の確認をします。

これには、安否確認協力員があらかじめ決められた範囲を当りますが、迅速を要するため、協力出来る方の協力を得て短時間に行う事が肝要です。安否確認協力員は、地震発生後、状況が落ち着いた頃を見計らって担当箇所の安否確認を行う。マグネットによる表示がない住戸には、インターネットやドアをノックして安否を確認する。応答がない場合、取り敢えず不在であるとし、後刻、確認する。

2 対策本部は、要請があった場合、速やかに応援に駆け付けます。これらの人員が足りない場合、災害協力員として協力出来る人を放送施設やハンドマイク等を使用して、協力を依頼します。

ケガをした人がいて助けを求められた場合、手分けして処置に当り、本部と連絡を取って応援を求め、病院などへの搬送を行います。

救助に必要な資機材は、大規模なものは地域防災拠点に、階段避難車や簡易担架は当管理組合で用意しています。(別表参照)

3 災害協力員を組織化し、地域防災拠点への派遣、対策本部での業務分担を決めます。

考えられる業務として、地域防災拠点への派遣、救援・救護、施設点検、情報収集等が考えられます。集まった協力員の員数、被害の状況に応じて人員配置を行います。

4 パークヒルズ内及び近隣の被害状況を調査します。停電、断水の状況次第では、受水槽からの給水準備の必要性を判断します。また、鉄道、バスの運行状況を調べ張り紙などして住民に知らせます。

5 被害の状況により、住民の避難の必要性を判断します。取り敢えず、室内では不安という人たちを、団地内の広場、または中央公園に避難させます。

また、室内が混乱して避難を希望する人が居れば、この人たちを取りまとめます。避難場所は、地域防災拠点である東品濃小学校となります。

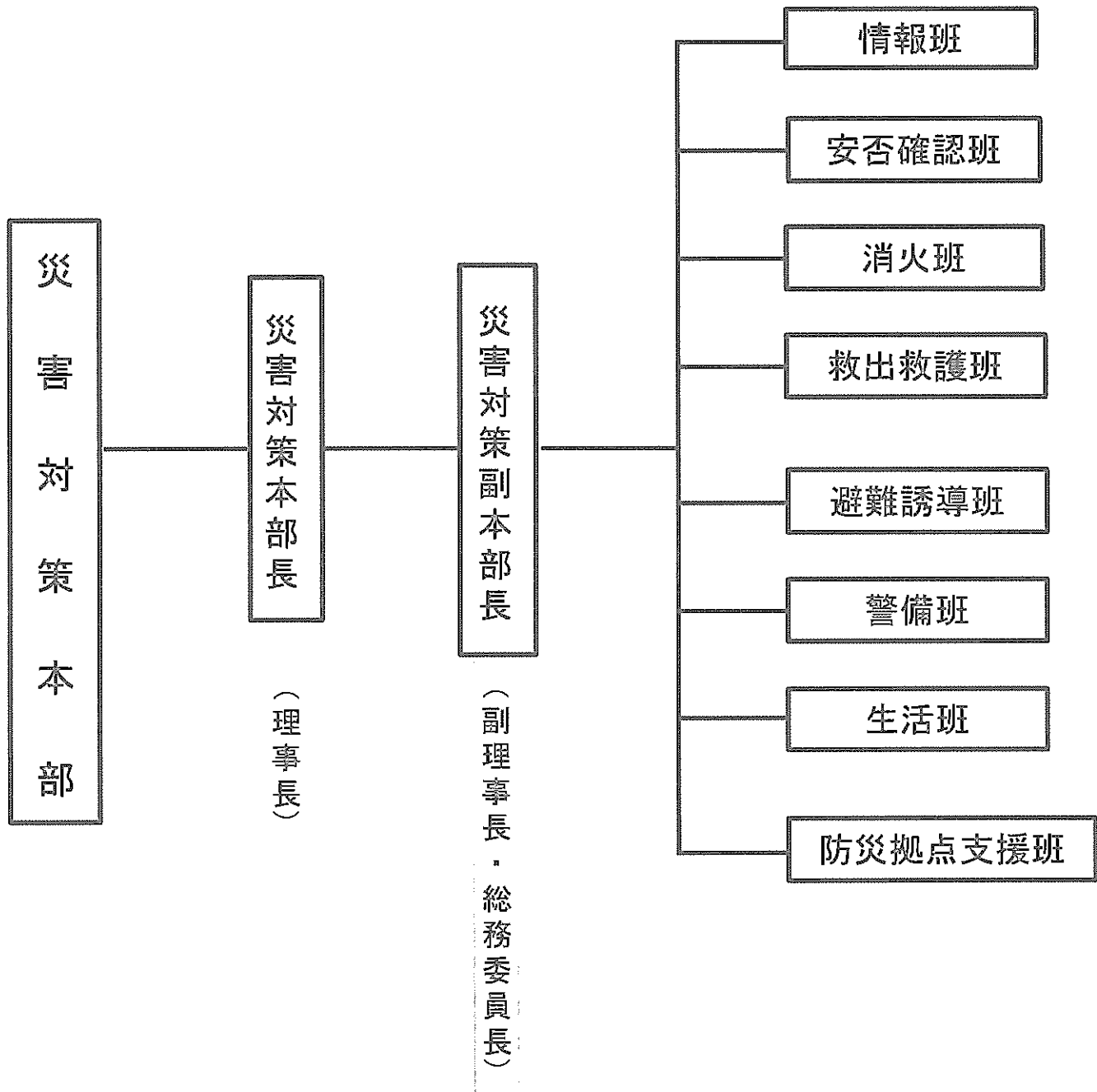
6 パークヒルズの地域防災拠点は、東品濃小学校です。区役所の担当者が来ますが、早い時点では、地域の人々によって運営されることとなります。

パークヒルズからも運営委員として任命されている役員がいますが、その時の事情によって行けるかどうか分かりません。そんな時には、協力員でも率先して、防災拠点の開設に参加して頂きます。

避難場所としては、小学校の体育館が使用されます。

災害が長引いた場合、援助物資の供与等はここで行われます。従って、対策本部では、防災拠点と連携して対処する必要があります。

パークヒルズ災害対策本部組織図



防災組織の構成と役割

班	大地震時の活動内容	平常時の活動内容
本部長 副本部長	・災害対策本部の設置 ・班組織の編成と活動指示 ・安否情報、要救護者の把握 ・建物被害の把握 ・関係機関との連携（管理センター、行政、消防、エレベータ保守会社等）	・建物、防災設備の実態把握と点検、調査 ・建物の修繕計画と連携した取り組み ・防災活動（防災訓練等）の企画と実施
情報班	・居住者安否等・建物被害の情報収集 ・本部と居住者の情報連絡	・防災に関する情報把握と提供
安否確認班	・居住者の安否確認	・安否確認の訓練実施
消火班	・火災の確認と初期消火	・防災設備の取り扱いの確認 ・消火訓練 ・避難障害物の確認と除去
救出救護班	・救護所の開設と運営 ・負傷者、災害時要支援者の救護等 ・病院までの搬送と付添 ・閉じ込め者の救助	・応急手当の講習受講 ・担架・医薬品などの備蓄管理
避難誘導班	・災害時要支援者の避難支援 ・避難場所への誘導、整理	・災害時要支援者の把握 ・避難経路の確認 ・地域防災拠点の把握
警備班	・危険箇所の立ち入り禁止措置 ・建物内外における防犯活動の実施	・立入禁止・使用禁止用のロープの準備 ・防犯活動場所の把握
生活班	・受水槽からの給水装置の設置 ・簡易トイレの設置 ・ゴミ集積場所の確保と管理 ・地域防災拠点（東品濃小）救援物資の引取りと配布	・防災備蓄品の管理
防災拠点支援班	・地域防災拠点（東品濃小）で支援活動（庶務班・情報班・救出救護班・食料物資班）	・地域防災運営委員会への参加

地震発生後の各班の活動内容

		対策本部 (本部長・副本部長)	情報班	安否確認班	消火班	救出救護班	避難誘導班	警備班	生活班	防災拠点支援班
地震発生後 (10分～3時間)	担当役員数	10	2	2	2	2	2			
	人数	10	6	150	16	16	16			
		①災害対策本部の設置 (I棟集会室) ・看板、黒電話設置 ・本部として必要な 備蓄品をH棟倉庫 から運搬 ②班組織の編成 ③各班への活動指示 ④安否情報の把握 ⑤要救護者の把握 ⑥居住者への情報伝達 ・ワイヤレスアンプで 巡回放送 (トイレ使用禁止等) ⑦近隣の被害状況、 鉄道情報、道路の 状況、学校の情報、 近くの病院の情報を 掲示	①安否確認 ・安否確認班への指示 ・最新の全戸安否確認 表を管理センターから 入手 ②要支援者の把握 ・避難誘導班への指示 ③要救護者の把握 ・救護班への指示	①安否確認と結果 を情報班へ報告 ②安否未確認者の フォロー	①火災を確認し 初期消火 ・各棟を調査 ・消火器、消火 栓で消火	①救護所の開設と運営 (J棟集会室) ・H棟、I棟から救急用具 を運搬 ②情報班から要救護者 の情報を得て救護活動 ③閉じ込め者の救助活動 ・H棟倉庫からレスキュー キットを運搬 ④病院までの搬送と付添	①災害時要支援者の避難 支援 ・情報班から要支援者の 情報を得て活動 ②避難場所への誘導、整理 H-I棟間、I-J間 広場 ↓ 品濃中央公園			
地震発生後 3時間以降	担当役員数	4	1	1	1	2	2	2	2	5
	人数	4	6	80	16	16	16	16	16	
		①本部として必要な 備蓄品をH棟倉庫 から運搬 ・発電機で照明確保 ②建物被害の把握 ③関係機関との連携 ④地域防災拠点との連携 ⑤安否情報の把握 ⑥要救護者の把握 ⑦避難の必要性判断と 指示 ⑧近隣の被害状況、 鉄道情報、道路の 状況、学校の情報、 近くの病院の情報を 掲示 ⑨安否情報を掲示 ⑩給水場所、簡易トイレの 場所を掲示 ⑪居住者への情報伝達 ・ワイヤレスアンプで 巡回放送	①安否情報の集計 ・安否確認班から情報 入手 ②要救護者の把握 ・救護班への指示 ③本部と居住者への情報 連絡 ④地域防災拠点との連携	①安否未確認者の フォロー ②安否確認終了後 他班の応援	①火災が続いて いる場合は 消火活動継続 ②消火活動終了 後、他班の 応援	①情報班から要救護者の 情報を得て救護活動 ②病院までの搬送と付添 閉じ込め者の救助 活動	①避難場所への誘導、整理 火災の状況により移動 (本部の指示により) 東品濃小学校 ↓ 戸塚カントリークラブ	①危険箇所の調査と 立入り禁止措置 ・各棟を調査 ②建物内外における 防犯活動の実施	①受水槽からの給水 装置の設置 ・N棟機械室から 蛇口セット、ポンプ 発電機を運び出し ・配水活動 ②仮設トイレの設置 ・H棟倉庫から簡易 トイレを運搬 ・K、L棟地下から 簡易トイレを運搬 ・マンホールに設置 ③ゴミ集積場所の確保 と管理 ④救援物資の引取り、 配布 (東品濃小学校)	①地域防災拠点 (東品濃小) で支援活動 ・庶務班 ・情報班 ・救出・救護班 ・食料物資班

第八章 地震発生後（3時間以降）各自の対応

- 1 第五章で掲げられた事項を、継続して行う。
- 2 ケガ人や病人の処置を優先する。
- 3 災害対策本部へ赴き、周辺の状況にも気を配る。

被害の状況によって地震後の対応は違ってきますが、何はともあれケガや病人優先でことを運びましょう。

そのうちに、管理組合の災害対策本部が設置され活動を始めたら、助けを必要とする方は、援助を要請します。

この場合、緊急性のあるものから対処していくことになります。

室内はまだ散乱状態でしょうが、継続して必要なことから片付けていきます。被害の少なかった部屋を片付け、寝る場所の確保、食事の用意が出来る機器類の設置等を行うなど冷静に動きましょう。

災害対策本部では、パークヒルズ内の被害や周辺施設の被害状況も出来るだけ把握するよう努めます。時々そちらに立寄り情報を得るようにして下さい。

尚、余力のある方は、災害協力員として災害対策本部の指示に従い、各種の行動に参加して下さい。初期には、どうしても人員が不足がちで、迅速な対応が出来ないものです。

時間とともに疲労も蓄積されます。人員が多すぎることはありません。

第九章 地震発生後（3 時間以降）災害対策本部の対応

- 1 ケガ人、急病人搬送先の確認、搬送を援助する。
- 2 飲料水の給水準備及び配水を行う。
- 3 周囲の被害状況を把握し、情報を与える。
- 4 仮設トイレを設置する。
- 5 地域防災拠点（東品濃小学校）との連絡に当る。
- 6 救援物資等の配布があれば、必要数を受取り、必要者に配布する。
- 7 施設の詳細被害状況を調査し、復旧作業の段取りを取る。

災害発生後、被害が想定された場合、対策本部の行うべき業務を列挙しました。

これらを実行するためには、ある程度の人員確保が必要です。役員のみでは足りませんし、役員全員が揃うとは限りません。安否の確認を得た後、協力して頂ける方に呼びかけ、協力員として参加してもらいます。

陣容が整えば、あとはその時の状況を見極め、それぞれにやってもらう仕事を与えて実行するのみです。

1 救護活動

引き続いて救援の要請を受けて、救援活動を行います。

指揮する役員は、誰が何をしているか、メモに記して把握します。救援に行っているつもりが、別のところへ行っていたなどの誤動作が起きないようにします。協力員は、その都度役員や責任者に、行動の詳細を報告することが必要です。

混乱時には、特に整然と行動する必要があります。

2 飲料水の配給

震度 5 強以上の地震があった場合、N 棟にある受水槽に設置された緊急遮断弁が作動し、自動的に給水が停止されます。

上水道の供給が平常通り行われ、パークヒルズ内の配水管にも異常がなければ、平常通り遮断弁を開けて給水が行われることとなりますが、上水道が断水したり、停電によりポンプが作動しない場合には、受水槽を貯水槽として、そこから非常用ポンプにより汲み出して配水します。

この場合、各棟にある消火設備の消防ホースを利用して、出来るだけ遠距離まで送水して配水蛇口を通じ給水します。

この受水槽は、最大 500 トンの容量ですが、ここに半分程度貯水されたとして、1 戸あたり約 0.2～0.25 トン、浴槽 1 杯分となり飲料水としては十分すぎる料が確保されます。

ただ、これを各家庭へ運ぶことが問題です。特に高層階の方にとっては、並大抵の作業ではありません。

また、機器や配管の破損により（また、その確認を全棟に亘り広く行うため）配水には時間を要する場合がありますので、ご家庭毎のペットボトルでの備えは当然必要となります。

- 3 近隣の被害状況、鉄道情報、道路の状況、学校の情報、近くの病院の情報等、ラジオで得たり、直接行った人たちから聞き、それをまとめて張り出します。

- 4 仮設トイレの設置は、断水となった場合必要となります。あらかじめ決められた場所に設置し、利用者数に応じ順次開放します。

- 5 地域防災拠点は東品濃小学校に設置されます。全ての救援活動はここが拠点となるため、この拠点へ要請された人員の派遣が必要となります。

また、拠点との連絡は密に行い、これに協力するとともに、緊急時の対応に協力を仰ぐことも必要です。

場合によっては、ある程度落ち着いた時点で、地域防災拠点が主となって活動する形に移行することになります。

- 6 地震発生後日数を経た後となりますが、非常食等救援物資の配布が行われます。

各家庭で備蓄していた食糧が底をつき、非常食を必要とする家庭も出てきます。近隣の店舗でも、営業再開に懸命な努力が試されることとなりますが、営業が再開されたとしても、必要な食品などは直ぐになくなってしまう事でしょう。

配布される非常食の公平な分配は、難しい仕事ですが、出来る限り希望に応えるだけの数量を確保し、希望者に配布するようにします。

高齢者や病身者の家庭へは、出来るだけ直接届けるように配慮します。

通常の家でも、日数経つにつれ、特に高層階では階段を上り下りする不便さから、一時避難生活を希望されるかも知れません。

地域防災拠点が確立した時点で、そうした住民には避難すること

を斡旋します。

7 施設の被害状況調査、エレベーターの復旧

施設担当班を中心に、各建物の目視による点検を行います。外壁タイルの剥がれなど、危険が予測出来る場所への立ち入りを制限します。

エレベーターの復旧は、専門管理会社でないと出来ません。電気が通じても道路事情により、暫くかかるかかかもしれません。

緊急を要する復旧工事については、平素出入りしている専門業者に随意契約によって依頼し、緊急を要しない被害の復旧工事は、後日専門業者に依頼するものとします。

第十章 災害対策本部の解散

災害対策本部の解散は、電気、水道、ガス等のインフラが回復し、概ね住民の生活が円滑に行われていると判断された時点とする。

この場合でも、地域防災拠点が存在している限り、当管理組合としてこれに協力するものとする。

災害対策本部の解散は、生活に必要な電気、ガス、水道等のインフラが回復した時点とします。

地域防災拠点は、当パークヒルズばかりでなく他の地域も対象としていますから、復旧が遅れる地域があればさらに継続されることになります。

この場合でも、地域への協力を旨として管理組合としてさらに対処して行きます。

もちろん、ボランティアとして協力していただける組合員の参加を歓迎することはいうまでもありません。

横浜市地震対策条例より

第3章 市民の責務

（市民の基本的責務）

第6条 市民は、平素から震災対策に関する知識の習得に努めるとともに、その所有し、又は専有する建築物の安全性の向上、食料、飲料水等生活必需品の備蓄その他の震災に備えるための手段を講ずるよう努めなければならない。

2. 市民は、震災対策において、相互に連携を図るとともに、市の実施する震災対策に対し、積極的に協力するよう努めなければならない。

3. 市民は、自主防災組織に参加する等地域における震災対策に関する活動の推進に努めなければならない。

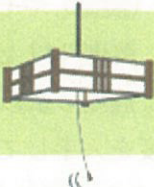
（防災訓練等の参加等）

第7条 市民は、防災訓練等に積極的に参加し、習得した震災対策に関する実践的かつ効果的な知識、技能等を震災時に発揮できるよう努めなければならない。

緊急連絡先電話番号

戸塚消防署（東戸塚出張所）	（緊急） 119
	045-821-0119
戸塚警察署	（緊急） 110
	045-862-0110
東戸塚駅前交番（戸塚警察署から取次）	同上
戸塚区役所	045-866-8484
東戸塚地区センター	045-825-1611
管理センター	045-825-0211
東品濃小学校（地域防災拠点）	045-824-5831
J R 東日本お問い合わせセンター	050-2016-1601
横浜市営交通案内所	045-671-2222
相鉄バス旭営業所	045-955-1101
神奈川中央交通戸塚営業所	045-304-8050
東戸塚記念病院（総合病院）	045-825-2111
スマイル子供クリニック（365 日 24 時間）	045-820-6601
藤野クリニック（胃腸科、外科、整形外科、肛門科）	045-821-1120
山本内科・タワーズ皮膚科	045-825-5871
エフエム戸塚	045-822-1044
神奈川県総合防災センター	046-227-1700
横浜市民防災センター	045-312-0119

気象庁の定める震度

	震度 0	人は揺れを感じない。
	震度 1	屋内にいる人の一部が、わずかな揺れを感じる。
	震度 2	屋内にいる人の多くが、揺れを感じる。眠っている人の一部が、目を覚ます。
	震度 3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。恐怖感を覚える人もいる。
	震度 4	かなりの恐怖感があり、一部の人は、身の安全を図ろうとする。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。
	震度 5 弱	多くの人が身の安全を図ろうとする。一部の人は、行動に支障を感じる。
	震度 5 強	非常な恐怖を感じる。行動に支障を感じる。
	震度 6 弱	立っていることが困難になる。
	震度 6 強	立っていることができず、はわないと動くことができない。
	震度 7	揺れにほんろうされ、自分の意思で行動できない。

地震情報

地震発生後、新たなデータが入るにしたがって、順次以下のような情報を発表しています。

地震情報の種類	発表基準	内 容
震度速報	震度 3 以上	地震発生約 1 分半後に、震度 3 以上を観測した地域名（全国 188 地域に区分）と地震の揺れの発表時刻を速報。
震源に関する情報	震度 3 以上（津波警報・注意報を発表した場合は発表しない）	地震の発生場所（震源）やその規模（マグニチュード）を発表。「津波の心配がない」または「若干の海面変動があるかもしれないが被害の心配はない」旨を付加。
震源・震度に関する情報	以下のいずれかを満たした場合 ・ 震度 3 以上 ・ 津波警報または注意報発表時 ・ 若干の海面変動が予想される場合 ・ 緊急地震速報（警報）を発表した場合	地震の発生場所（震源）やその規模（マグニチュード）、震度 3 以上の地域名と市町村名を発表。震度 5 弱以上と考えられる地域で、震度を入手していない地点がある場合は、その市町村名を発表。
各地の震度に関する情報	・ 震度 1 以上	震度 1 以上を観測した地点のほか、地震の発生場所（震源）やその規模（マグニチュード）を発表。震度 5 弱以上と考えられる地域で、震度を入手していない地点がある場合は、その市町村名を発表。 ※地震が多発した場合には、震度 3 以上の地震についてのみ発表し、震度 2 以下の地震については、その発生回数を「地震情報（地震回数に関する情報）」で発表します。
遠地地震に関する情報	国外で発表した地震について以下のいずれかを満たした場合等 ・ マグニチュード 7.0 以上 ・ 都市部など著しい被害が発生する可能性がある地域で規模の大きな地震を観測した場合	地震の発生時刻、発生場所（震源）やその規模（マグニチュード）を概ね 30 分以内に発表。日本や国外への津波の影響に関しても記述して発表。
その他の情報	顕著な地震の震源要素を更新した場合や地震が多発した場合など	顕著な地震の震源要素更新のお知らせや地震が多発した場合の震度 1 以上を観測した地震回数情報等を発表。
推計震度分布図	・ 震度 5 弱以上	観測した各地の震度データをもとに、1 Km 四方ごとに推計した震度（震度 4 以上）を図情報として発表。

人の体感・行動、屋内の状況、屋外の状況

震度 階級	人の体感・行動	屋内の状況	屋外の状況
0	人は揺れを感じないが、地震計には記録される。		
1	屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。		
2	屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。眠っている人の中には、目を覚ます人もいる。	電灯などのつり下げ物が、わずかに揺れる。	
3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。歩いている人の中には、揺れを感じる人もいる。眠っている人の大半が、目を覚ます。	棚にある食器類が音を立てることがある。	電線が少し揺れる。
4	ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが揺れを感じる。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。	電灯などのつり下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。座りの悪い置物が、倒れることがある。	電線が大きく倒れる。自転車を運転していて、倒れに気付く人がいる。
5 弱	大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。	電灯などのつり下げ物は激しく揺れ、書棚の本が落ちる事がある。座りの悪い置物の大半が倒れる。固定していない家具が移動する事があり、不安定なものは倒れる事がある。	まれに窓ガラスが割れて落ちることがある。電柱が揺れるのがわかる。道路に被害が生じることがある。
5 強	大半の人が、物につかまらなないと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。	棚にある食器類や書棚の本で、落ちるものが多くなる。固定していない家具が倒れることがある。	窓ガラスが割れて落ちる事がある。補強されていないブロック塀が崩れることがある。据付けが不十分な自動販売機が倒れることがある。自動車の運転が困難となり、停止する車もある。
6 弱	立っていることが困難になる。	固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
6 強	立っていることができず、はわないと動くことができない。	固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物が多くなる。補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。
7	揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。	固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶこともある。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物がさらに多くなる。補強されていないブロック塀も破損するものがある。

鉄筋コンクリート造建物の状況

震度 階級	鉄筋コンクリート造建物	
	耐震性が高い	耐震性が低い
5 強		壁、梁（はり）、柱などの部材に、ひび割れ・亀裂が入ることがある。
6 弱	壁、梁（はり）、柱などの部材に、ひび割れ・亀裂が入ることがある。	壁、梁（はり）、柱などの部材に、ひび割れ・亀裂が多くなる。
6 強	壁、梁（はり）、柱などの部材に、ひび割れ・亀裂が多くなる。	壁、梁（はり）、柱などの部材に、斜めやX状のひび割れ・亀裂が見られることがある。 1 階あるいは中間階の柱が崩れ、倒れるものがある。
7	壁、梁（はり）、柱などの部材に、ひび割れ・亀裂がさらに多くなる。 1 階あるいは中間階が変形し、まれに傾くものがある。	壁、梁（はり）、柱などの部材に、斜めやX状のひび割れ・亀裂が多くなる。 1 階あるいは中間階の柱が崩れ、倒れるものが多くなる。

（注 1）鉄筋コンクリート造建物では、建築年代の新しいものほど耐震性が高い傾向があり、概ね昭和 56 年（1981 年）以前は耐震性が低く、昭和 57 年（1982 年）以降は耐震性が高い傾向がある。しかし、構造形式や平面的、立面的な耐震壁の配置により耐震性に幅があるため、必ずしも建築年代が古いというだけで耐震性の高低が決まるものではない。既存建築物の耐震性は、耐震診断により把握することができる。

（注 2）鉄筋コンクリート造建物は、建物の主体構造に影響を受けていない場合でも、軽微なひび割れがみられることがある。

地盤・斜面等の状況

震度 階級	地盤の状況	斜面等の状況
5 弱	亀裂（※1）や液状化（※2）が生じることがある。	落石やがけ崩れが発生することがある。
5 強		
6 弱	地割れが生じることがある。	がけ崩れや地滑りが発生することがある。
6 強	大きな地割れが生じることがある。	がけ崩れが多発し、大規模な地滑りや山体の崩壊が発生することがある（※3）。
7		

※1 亀裂は、地割れと同じ現象であるが、ここでは規模の小さい地割れを亀裂として表記している。

※2 地下水位が高い、ゆるい砂地盤では、液状化が発生することがある。液状化が進行すると、地面からの汚水の噴出や地盤沈下が起こり、堤防や岸壁が壊れる、下水管やマンホールが浮き上がる、建物の土台が傾いたり壊れたりするなどの被害が発生することがある。

※3 大規模な地滑りや山体の崩壊等が発生した場合、地形等によっては天然ダムが形成されることがある。また、大量の崩壊土砂が土石流化することもある。

ライフライン・インフラ等への影響

ガス供給の停止	安全装置のあるガスメーター（マイコンメーター）では震度5弱程度以上の揺れで遮断装置が作動し、ガスの供給を停止する。 さらに揺れが強い場合には、安全のため地域ブロック単位でガス供給が止まることがある（※）。
断水、停電の発生	震度5弱程度以上の揺れがあった地域では、断水、停電が発生することがある（※）。
鉄道の停止、高速道路の規制等	震度4程度以上の揺れがあった場合には、鉄道、高速道路などで、安全確認のため、運転見合わせ、速度規制、通行規制、各事業者の判断によって行われる。（安全確認のための基準は、事業者や地域によって異なる。）
電話等通信の障害	地震災害の発生時、揺れの強い地域やその周辺において、電話・インターネット等による安否確認、見舞い、問合せが増加し、電話がつながりにくい状況（ふくそう）が起こることがある。そのための対策として、震度6弱程度以上の揺れがあった地震などの災害の発生時に、通信事業者により災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板などの提供が行われる。
エレベーターの停止	地震管制装置付きのエレベーターは、震度5弱以上の揺れがあった場合、安全のため自動停止する。運転再開には、安全確認のため、時間がかかることがある。

※震度6強程度以上の揺れとなる地震があった場合には、広い地域で、ガス、水道、電気の供給が停止することがある。

消火器の使い方

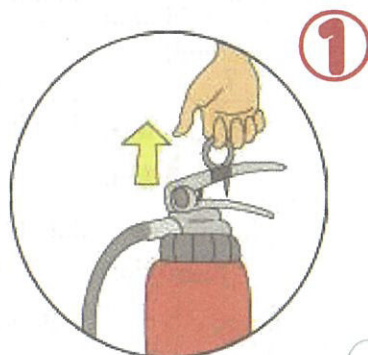
消火器は、身近に見る機会も多いため、みなさんにとってなじみの深いものですが、実際に使ったことのある人は少ないと思います。さらに、火災が発生してしまったら気が動転して、簡単な使い方なのに使えないということもあります。万一の火災に備えて消火器の使用方法を確認しておきましょう。

1 安全栓を上引き抜く

必ず火元まで運んでから、安全栓を上引き抜きましょう

消火器を運ぶ場合、安全栓は出来るだけ火元の近くで抜きましょう。先に安全栓を抜いて、運ぶ途中にレバーを握ってしまったために消火薬剤が出てしまい、火元についたときには空になってしまったということも・・・。

また、安全栓を抜かないとレバーが動かない構造になっていますから、レバーが固くて動かないと思ったら、落ち着いて安全栓がついたままでないか確認しましょう。



2 ホースをはずし火元に向ける

ホースをはずし、ホースの先端を握り火元に向ける

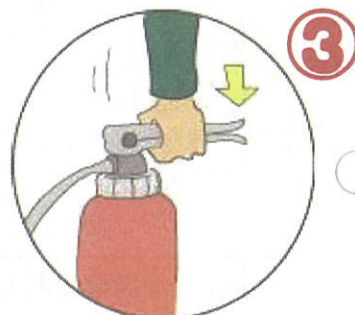
ホースの先端を握ると簡単にホースをはずすことができます。また、粉末消火器の湿気防止用キャップは圧力で外れるので取る必要はありません。



3 レバーを強く握る

力のない人は、消火器を地面に立てて上から押しましょう

片手では重たくて力が入らない場合、加圧式で固くて握れない場合は、消火器を地面に立てレバーを上から体重をかけて押すと出やすくなります。



4 消火します

ほうきで掃くように消火します

消火薬剤が出始めれば、上の炎や煙ではなく、燃えている物に向けて、ほうきで掃くように左右にかけます。



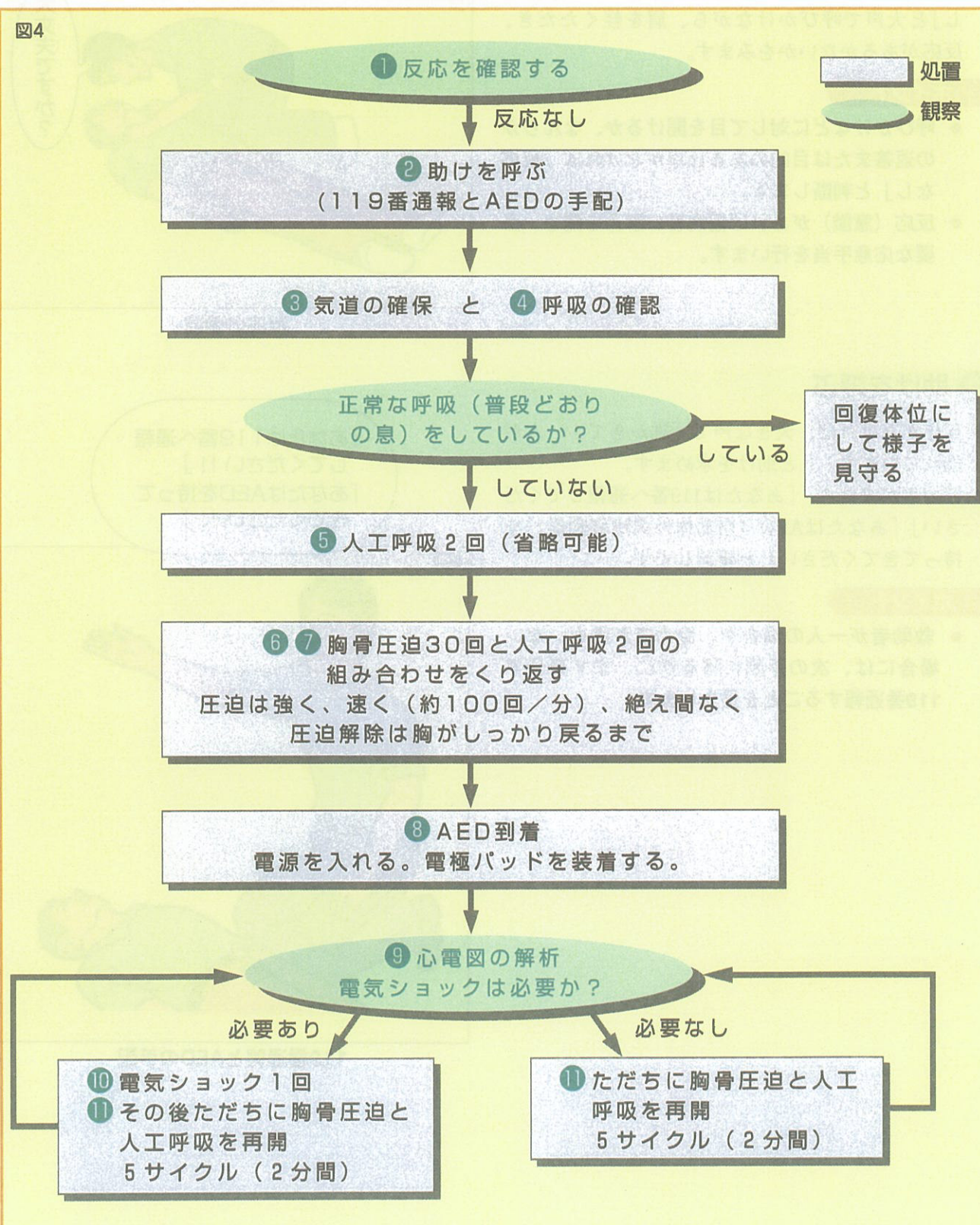
注意事項

消火器は、手軽なために初期消火に適していますが、使用できるのは炎が天井面に立ち上がる前までと考え、それよりも大きくなれば、屋内消火栓等を使用し、消火器以外に消火方法がなければ速やかに避難することが大切です！

§2 救命処置

I 救命処置の流れ（心肺蘇生法とAEDの使用）

図4



Ⅱ 救命処置の手順（心肺蘇生法とAEDの使用の手順）

1 心肺蘇生法の手順

1 反応を確認する

- 傷病者の耳もとで「大丈夫ですか」または「もしもし」と大声で呼びかけながら、肩を軽くたたき、反応があるかないかをみます。

ポイント

- 呼びかけなどに対して目を開けるか、なんらかの返答または目的のある仕草がなければ「反応なし」と判断します。
- 反応（意識）があれば傷病者の訴えを聞き、必要な応急手当を行います。

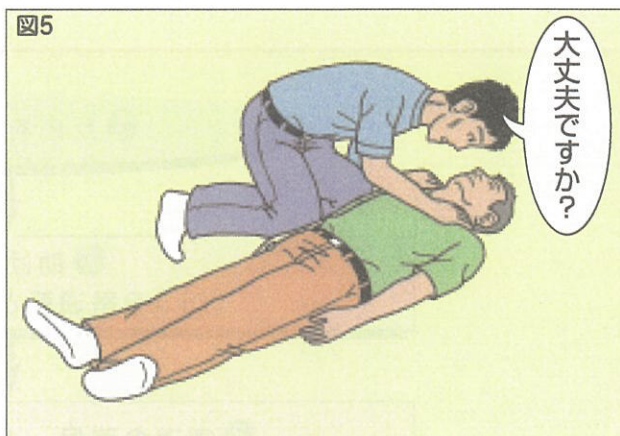


図5 反応の確認

2 助けを呼ぶ

- 反応がなければ、大きな声で「誰かきて！ 人が倒れています！」と助けを求めます。
- 協力者が来たら、「あなたは119番へ通報してください」「あなたはAED（自動体外式除細動器）を持ってきてください」と要請します。

ポイント

- 救助者が一人の場合や、協力者が誰もいない場合には、次の手順に移る前に、まず自分で119番通報することを優先します。



図6 119番通報とAEDの手配

3 気道の確保（頭部後屈あご先挙上法）

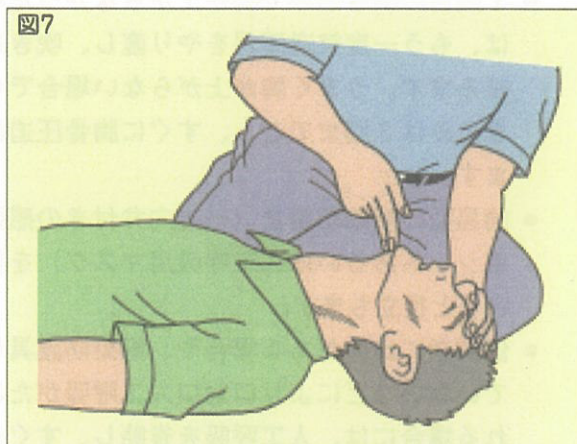
傷病者の喉の奥を広げて空気を肺に通しやすくします（気道の確保）。

- 片手を額に当て、もう一方の手の人差指と中指の2本をあご先（骨のある硬い部分）に当てて、頭を後ろにのけぞらせ（頭部後屈）、あご先を上げます（あご先挙上）。

ポイント

- 指で下あごの柔らかい部分を強く圧迫しないようにします。

図7



頭部後屈あご先挙上法

4 呼吸の確認

傷病者が正常な呼吸（普段どおりの息）をしているかどうかを確認します。

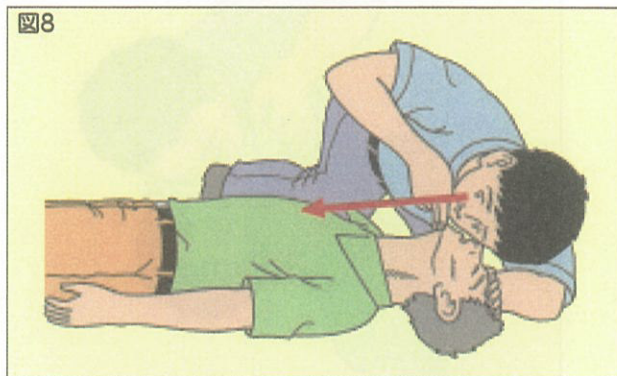
- 気道を確保した状態で、自分の顔を傷病者の胸に向けて、頬を傷病者の口・鼻に近づけます。
- 10秒以内で、①胸や腹部の上がり下がりを見て、②息の音を聞いて、③頬で息を感じます。

ポイント

次のいずれかの場合には、「正常な呼吸（普段どおりの息）なし」と判断します。

- 胸や腹部の動きがなく、呼吸音も聞こえず、吐く息も感じられない場合。
- 約10秒間確認しても呼吸の状態がよくわからない場合。
- しゃくりあげるような、途切れ途切れに起きる呼吸がみられる場合。

図8



「見て」「聞いて」「感じて」確認する

心停止が起こった直後には、しゃくりあげるような、途切れ途切れに起きる呼吸がみられることがあります。この呼吸を「死戦期呼吸（あえぎ呼吸）」といいます。「死戦期呼吸（あえぎ呼吸）」は、正常な呼吸（普段どおりの息）ではありません。

5 人工呼吸（口対口人工呼吸）

正常な呼吸（普段どおりの息）がなければ、口対口人工呼吸により息を吹き込みます。

- 気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差指で傷病者の鼻をつまみます。
- 口を大きくあけて傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、息を約1秒かけて吹き込みます。傷病者の胸が持ち上がるのを確認します。
- いったん口を離し、同じ要領でもう1回吹き込みます。

図9

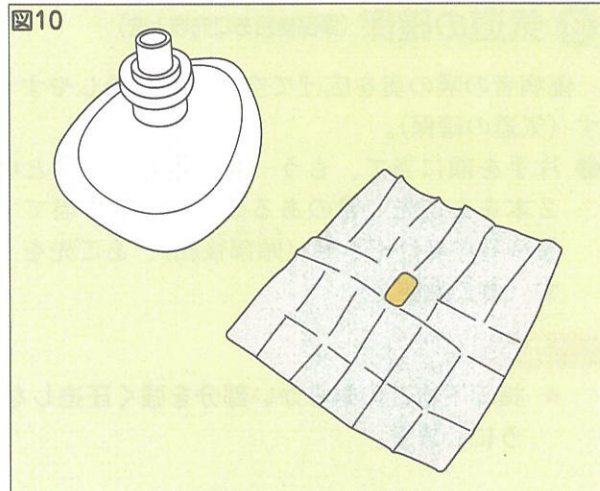


胸が持ち上がるのを確認する

ポイント

- 1回目の吹き込みで胸が上がらなかった場合には、もう一度気道確保をやり直し、吹き込みを試みます。うまく胸が上がらない場合でも、吹き込みは2回までとし、すぐに胸骨圧迫に進みます。
- 簡易型の感染防護具（一方向弁付きの感染防止用シートあるいは人工呼吸用マスク）を持っていると役立ちます。
- 傷病者に出血がある場合や、感染防護具を持っていないなどにより口対口人工呼吸がためられる場合には、人工呼吸を省略し、すぐに胸骨圧迫に進みます。

図10



簡易型の感染防護具

図11



一方向弁付感染防止用シート

図12

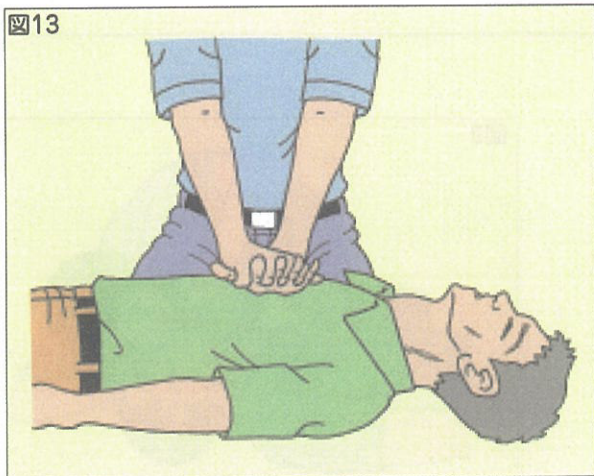


一方向弁付人工呼吸用マスク

6 胸骨圧迫（心臓マッサージ）

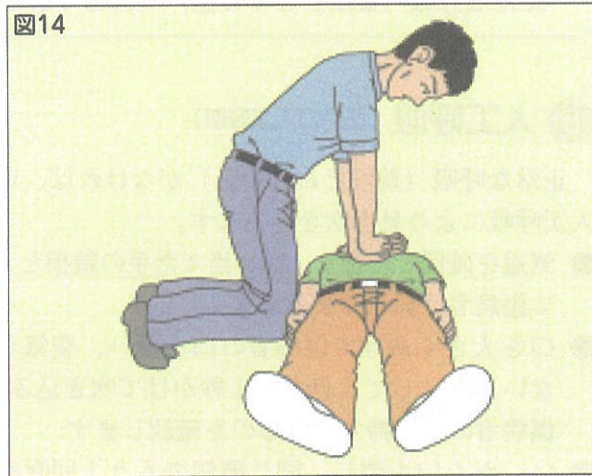
2回の人工呼吸が終わったら、あるいは省略することにしたなら、ただちに^{きょうこつ}胸骨圧迫を開始し、全身に血液を送ります。

図13



胸骨圧迫（心臓マッサージ）

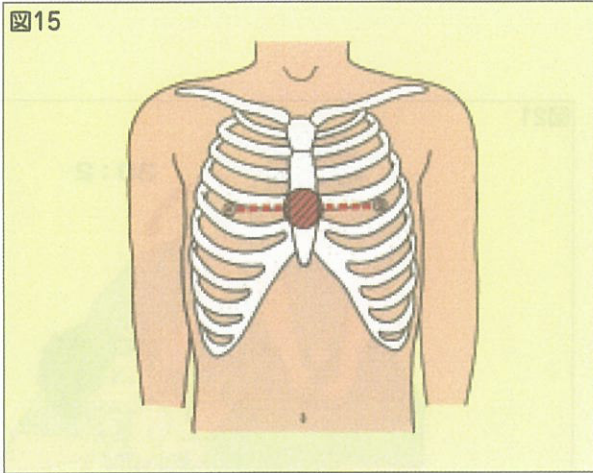
図14



胸骨圧迫の姿勢

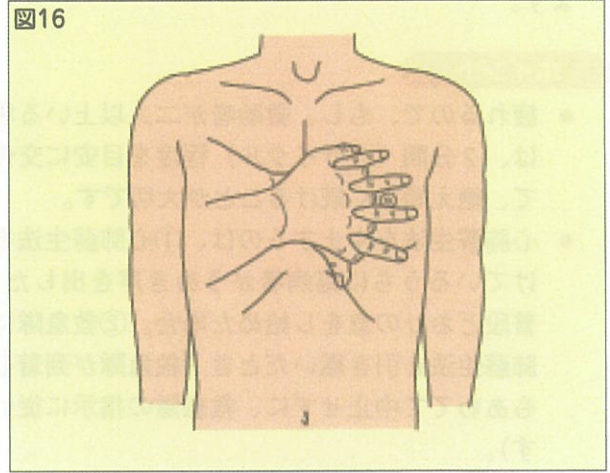
- 胸の真ん中を、重ねた両手で「強く、速く、絶え間なく」圧迫します。
- 胸の真ん中（乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中）に、片方の手の付け根を置きます。
- 他方の手をその手の上に重ねます（両手の指を互いに組むと、より力が集中します）。

図15



胸骨圧迫部位

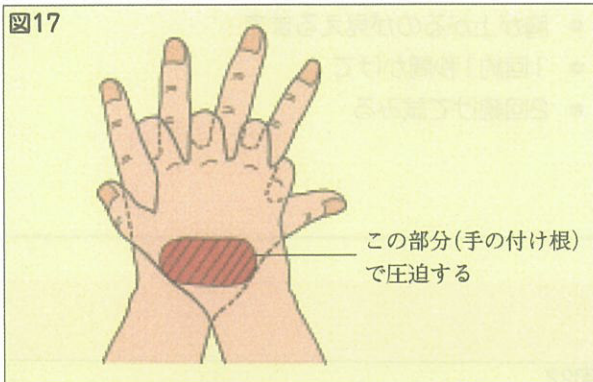
図16



両手の置き方

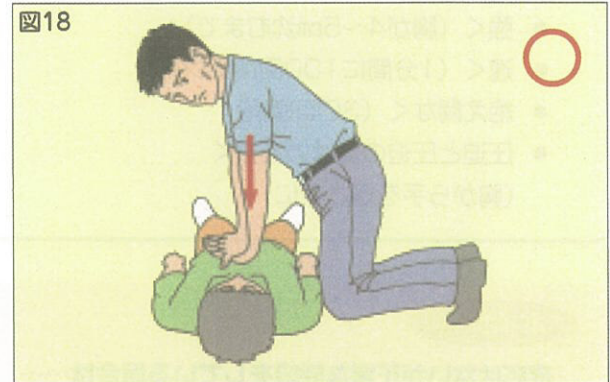
- 肘^{ひじ}をまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、傷病者の胸が4～5cm沈むほど強く圧迫します。
- 1分間に100回の速いテンポで30回連続して絶え間なく圧迫します。
- 圧迫と圧迫の間（圧迫を緩めるとき）は、胸がしっかり戻るまで十分に圧迫を解除します。

図17



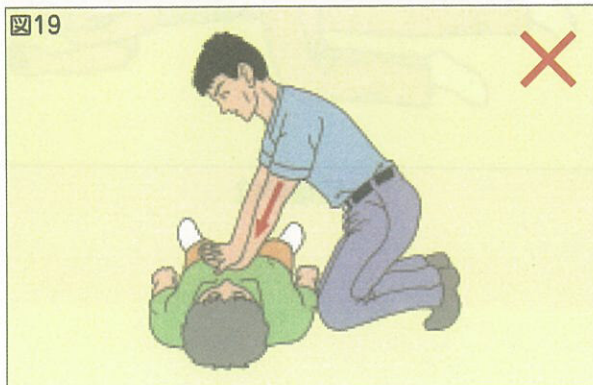
両手の組み方と力を加える部位

図18



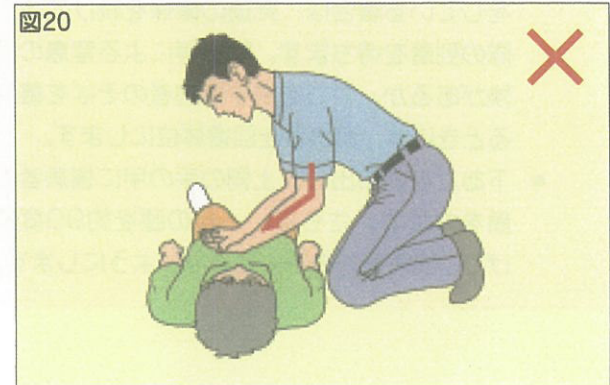
垂直に圧迫する

図19



斜めに圧迫しない

図20



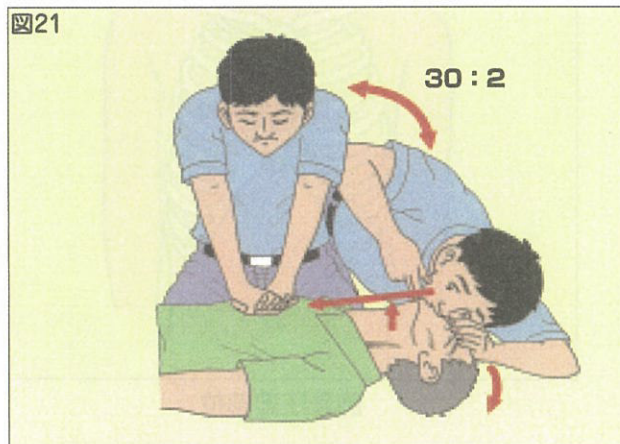
肘^{ひじ}を曲げて圧迫しない

7 心肺蘇生法の実施（胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせを継続）

- 胸骨圧迫を30回連続して行った後に、人工呼吸を2回行います。
- この胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ（30：2のサイクル）を、救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けます。

ポイント

- 疲れるので、もし、救助者が二人以上いる場合は、2分間（5サイクル）程度を目安に交代して、絶え間なく続けることが大切です。
- 心肺蘇生法を中止するのは、①心肺蘇生法を続けているうちに傷病者がうめき声を出したり、普段どおりの息をし始めた場合。②救急隊に心肺蘇生法を引き継いだとき（救急隊が到着してもあわてて中止せずに、救急隊の指示に従います）。



胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ

☆ 胸骨圧迫30回

- 胸の真ん中（乳頭と乳頭の真ん中）を圧迫
- 強く（胸が4～5cm沈むまで）
- 速く（1分間に100回のテンポ）
- 絶え間なく（30回連続）
- 圧迫と圧迫の間は力を抜く（胸から手を離さずに）

☆ 人工呼吸2回 （省略する場合あり）

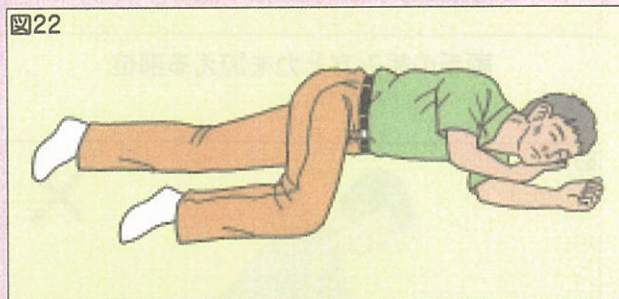
- 口対口で鼻をつまみながら息を吹き込む
- 胸が上がるのが見えるまで
- 1回約1秒間かけて
- 2回続けて試みる

ポイント

反応はないが正常な呼吸をしている場合は……

回復体位

- 反応はないが正常な呼吸（普段どおりの息）をしている場合は、気道の確保を続けて救急隊の到着を待ちます。吐物等による窒息の危険があるか、やむを得ず傷病者のそばを離れるときには、傷病者を回復体位にします。
- 下あごを前に出し、上側の手の甲に傷病者の顔をのせる。さらに、上側の膝を約90度曲げて、傷病者が後ろに倒れないようにします。



回復体位

2 AEDの使用手順

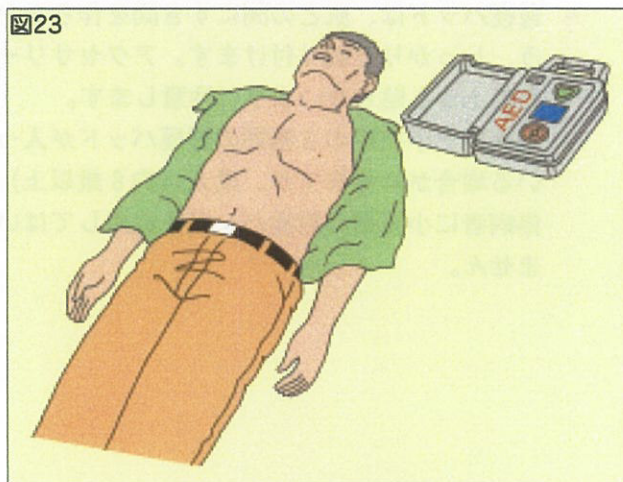
- 心肺蘇生法を行っている途中で、AEDが届いたらすぐにAEDを使う準備を始めます。
- AEDにはいくつかの種類がありますが、どの機種も同じ手順で使えるように設計されています。AEDは電源が入ると音声メッセージとランプで、あなたが実施すべきことを指示してくれますので、落ち着いてそれに従ってください。

参考

AEDは、成人（約8歳以上）はもとよりですが、小児（約1歳以上約8歳未満）にも使用できます。1歳未満の乳児に対しては、AEDは使用できません。これらについては、p.17「Ⅳ 子どもの救命処置」を参照してください。

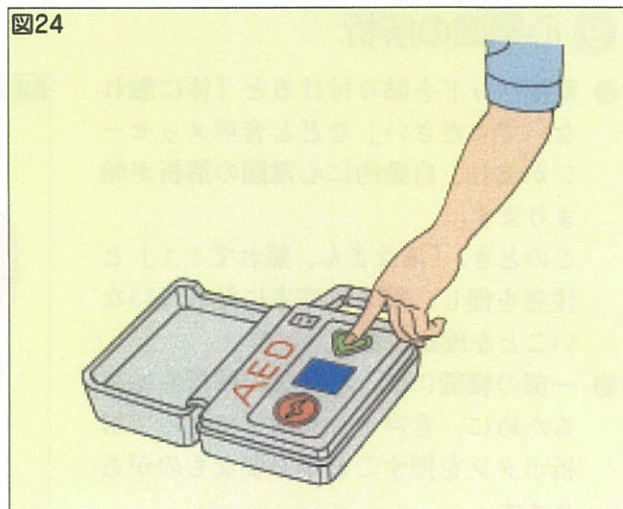
8 AEDの到着と準備

- ① AEDを傷病者の横に置く
 - AEDを傷病者の頭の横に置きます。ケースから本体を取り出します。



AEDを置く場所

- ② AEDの電源を入れる
 - AEDのふたを開け、電源ボタンを押します。ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。
 - 電源を入れたら、以降は音声メッセージとランプに従って操作します。



AEDの電源を入れる

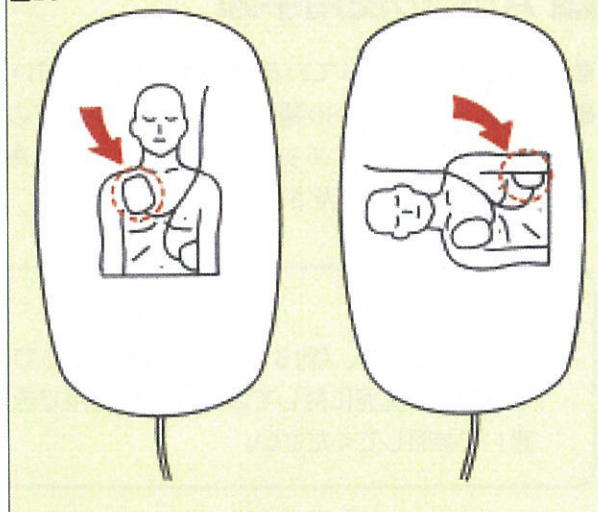
③ 電極パッドを貼る

- 傷病者の衣服を取り除き、胸をはだけます。
- 電極パッドの袋を開封し、電極パッドをシールからはがし、粘着面を傷病者の胸部にしっかりと貼り付けます（貼り付ける位置は電極パッドに絵で表示されていますので、それに従ってください）。
- 機種によっては電極パッドのケーブルをAED本体の差込口（点滅している）に入れるものがあります。

ポイント

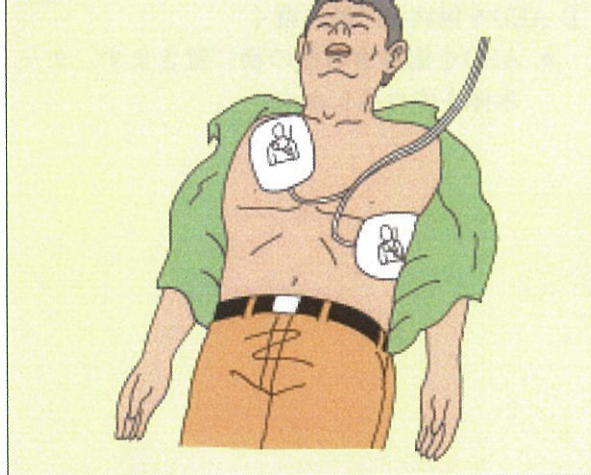
- 電極パッドは、右前胸部（右鎖骨の下で胸骨の右）および左側胸部（脇の5～8cm下）の位置に貼り付けます。電極パッドを貼り付ける際にも、できるだけ胸骨圧迫を継続してください。
- 電極パッドは、肌との間にすき間を作らないよう、しっかりと貼り付けます。アクセサリなどの上から貼らないように注意します。
- 成人用と小児用の2種類の電極パッドが入っている場合がありますが、成人（約8歳以上）の傷病者に小児用の電極パッドを使用してはいけません。

図25



電極パッド

図26

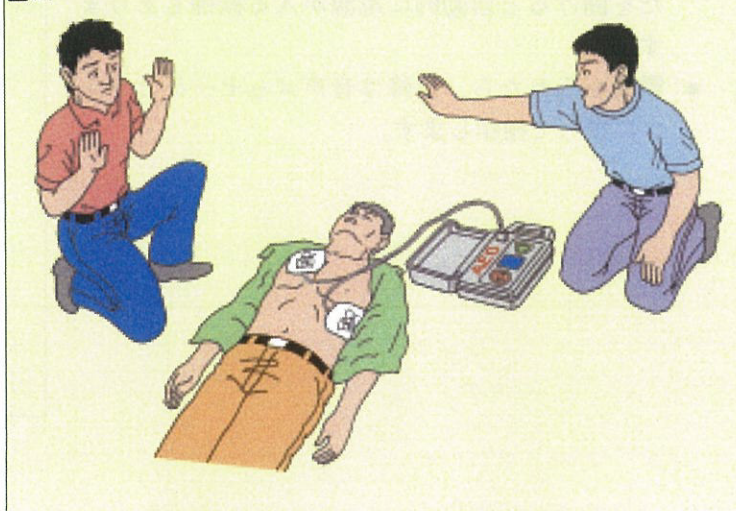


電極パッドを貼り付ける位置

9 心電図の解析

- 電極パッドを貼り付けると「体に触れないでください」などと音声メッセージが流れ、自動的に心電図の解析が始まります。このとき、「みなさん、離れて!!」と注意を促し、誰も傷病者に触れていないことを確認します。
- 一部の機種には、心電図の解析を始めるために、音声メッセージに従って解析ボタンを押すことが必要なものがあります。

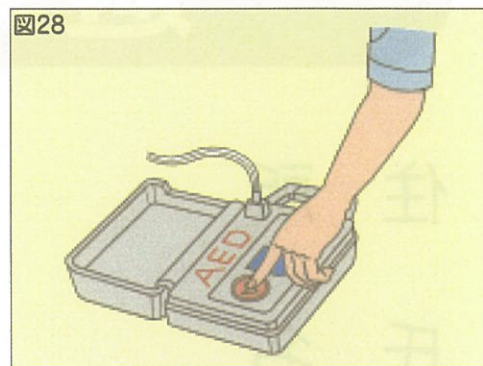
図27



解析中は音声メッセージに従い離れる

10 電気ショック

- AEDが電気ショックを加える必要があると判断すると「ショックが必要です」などの音声メッセージが流れ、自動的に充電が始まります。充電には数秒かかります。
- 充電が完了すると、「ショックボタンを押してください」などの音声メッセージが出て、ショックボタンが点灯し、充電完了の連続音が出ます。
- 充電が完了したら、「ショックします。みんな離れて!!」と注意を促し、誰も傷病者に触れていないことを確認し、ショックボタンを押します。



ショックボタンを押す

ポイント

- ショックボタンを押す際は、必ず自分が傷病者から離れ、さらに誰も傷病者に触れていないことを確認します。
- 電気ショックが加わると、傷病者の腕や全身の筋肉が一瞬けいれんしたようにビクッと動きます。

11 心肺蘇生法を再開

- 電気ショックが完了すると、「ただちに胸骨圧迫（心臓マッサージ）を開始してください」などの音声メッセージが流れますので、これに従って、ただちに胸骨圧迫を再開します。胸骨圧迫30回、人工呼吸2回の組み合わせを続けます。

ポイント

- AEDを使用する場合でも、AEDによる心電図の解析や電気ショックなど、やむを得ない場合を除いて、胸骨圧迫と人工呼吸をできるだけ絶え間なく続けることが大切です。



ただちに胸骨圧迫を再開

12 AEDの手順と心肺蘇生法のくりかえし

- 心肺蘇生法を再開して2分（胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを5サイクルほど）経ったら、AEDは自動的に心電図の解析を再び行います。音声メッセージに従って傷病者から手を離し、周りの人も傷病者から離れます。
- 以後は、＜9 心電図の解析、10 電気ショック、11 心肺蘇生法の再開＞の手順を、約2分間おきにくりかえます。

参考

● 心肺蘇生法を中止するのは

① 救急隊に引き継いだとき。

救急隊が到着したら、傷病者の倒れていた状況、実施した応急手当（心肺蘇生法）、AEDによる電気ショックの回数などをできるだけ伝えます。なお、AEDは自動的に心電図波形や加えたショックの回数等を記憶しています。

② 傷病者が動き出す、うめき声を出す、あるいは正常な呼吸が出現した場合。ただし、気道確保が必要になるかもしれないため、慎重に傷病者を観察しながら救急隊を待ちます。この場合でも、AEDの電極パッドは、はがさず電源も入れたままにしておきます。

避難カード

住 所

氏 名

生年月日

性 別

血液型

保護者名

連絡先

勤務先

緊急連絡先（親戚、知人など）

（氏 名）

（電 話）

避難場所

非常用持出品チェックシート

※避難するときにまず持ち出すべきものです。非常用持出袋に入れ、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう

貴重品類		
10円玉は公衆電話用に。通帳、カード、健康保険証、運転免許証などは番号を控えたメモかコピーを用意しておくといでしょう	現金 10円玉	
	預金通帳	
	印鑑	
	保険証	
	免許証	
避難用具		
懐中電灯はできれば一人に一つ用意したいもの。	懐中電灯	
	携帯ラジオ	
	予備の乾電池	
	ヘルメット・防災ずきん	
生活用品		
避難所生活に最低限必要なものです。赤ちゃんやお年寄り、障害者がいる場合など考慮して揃えましょう。	厚手の手袋	
	毛布	
	缶切り	
	ライター・マッチ	
	ナイフ	
	携帯用トイレ	
救急用具		
救急箱には絆創膏・消毒液など。その他ビタミン剤など日頃使っているサプリメントなどもあるといでしょう	救急箱	
	処方箋の控え	
	胃腸薬・便秘薬・持病の薬	
	生理用品	
非常食品		
最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です	乾パン	
	缶詰	
	栄養補助食品	
	アメ・チョコレート	
	飲料水	
衣料品		
衣類は動きやすいものを選びましょう。セーターなどの防寒具も寒い季節には役立ちます	下着・靴下	
	長袖・長ズボン	
	防寒用ジャケット・雨具	
その他		
携帯用カイロ		

備蓄品チェックシート

※備蓄品は、災害復旧までの数日間を自足できるように準備しておくものです。
災害後に取りに行けるよう、倉庫や車のトランクなどに分けて備蓄しておくとう便利です。

食料品		
レトルト食品(ごはん・おかゆなど)・アルファ米		
インスタントラーメン・カップみそ汁		
飲料水	1日3ℓが目安です。3日分は備えましょう。	
生活用品		
給水用ポリタンク	ポリタンクには日頃から水道水をためておく と災害時、生活用水に使えて便利です。	
カセットコンロ		
ティッシュペーパー・ウェットティッシュ	ウェットティッシュは入浴できない災害時に は体が拭けるなど重宝します。	
ラップフィルム	食器の上に敷けば洗う必要もありません。	
紙皿・紙コップ・割り箸		
簡易トイレ		
水のいらないシャンプー		
ビニール袋	雨具や敷物、簡易トイレとしても使用可能。 プライバシー保護のため透けないものを。	
ロープ	救助活動の際に使えます。	
工具セット		
ほうきとちりとり	ガラスや倒壊物の除去に役立ちます。	
ランタン		
長靴	瓦礫などから足を保護するために。	

常時携行品チェックシート

※外出先で被災する場合もあるので、必要なものは常に身に付けておきたいものです。コンパクトで軽いものが理想的です。

懐中電灯		
携帯ラジオ		
笛・ホイッスル	閉じ込められたときなど、場所を知らせます。	
避難カード		
避難用マップ		