

自助
自分の身は自分で守る

共助
互いに協力し助け合う

公助
公的機関の支援
(市、警察、消防等)



マンション

防災ガイド

中高層住宅



この防災ガイドは、
マンションや中高層住宅にお住まいの
方向けに作成したものです。
いつ起こるか分からない
災害への備えを考えて
みませんか？



武蔵村山市



首都直下型地震
今後30年以内の発生
確率が70%

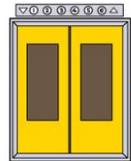
日本各地で発生して
いる記録的な
大雨、台風被害

災害時、自分や家族を守る
ためには日頃からの**備え**が
大切です。

そこで **5つのPOINT** を確認しましょう 

POINT①

◎エレベーターは使えません!



故障や停電などで緊急停止し、**閉じ込められてしまう可能性や使用できない可能性**がありますので、点検が終わるまでは非常用階段を使用することになります。日頃から水や食料などの生活必需品を備蓄しておくことが必要です。
万が一、閉じ込められた場合は、インターホンで連絡をとり、救助を待ちましょう。

POINT②

◎トイレは流せません!



震災時、上の階の居住者が排水管の損傷に気付かずにトイレを使用した場合、下の階で汚水が溢れ出す可能性がありますので、排水管の復旧が確認できるまでトイレは使用できません。**携帯トイレ、簡易トイレを備えておきましょう。**

POINT③

◎安否確認方法は決めていますか?



家族だけではなく、居住者同士でも協力して安否確認を行いましょう。
連絡体制の確認や支援を必要とする人への声かけなど、居住者みんなで協力することが大切です。なお、マンションによっては、ルールが決まっていることがありますので、確認しておきましょう。

POINT④

◎自主防災組織を結成しませんか?



自主防災組織とは、災害時に地域全体の安全のために活動する組織のことで、**マンションごとに自主防災組織を結成することも可能**です。

日頃から防災意識を高め、災害時にはお互いに協力(=共助)しあって困難を乗り越えましょう。

POINT⑤



◎ 日常備蓄をしましょう!

日常備蓄とは、食料品や生活必需品など、**普段使っている物を少し多めに購入し、ストックしておく**ことです。「買ってー貯めてー使う」の繰り返しなので、「ローリングストック」ともいいます。

3日分から1週間分(水、食料は最低3日分)を目安として備蓄しましょう。

主な備蓄品目例

〔東京防災 改訂版2023より一部を抜粋しています。〕

食品等

- 水
- 無洗米
- 即席麺
- 缶詰
- レトルト食品
- 栄養補助食品

生活用品

- ポリ袋
- ティッシュペーパー
- トイレットペーパー
- 軍手
- ビニール袋
- ガムテープ

衛生用品等

- 救急箱
- マスク
- 常備薬
- 処方箋
- アルコールスプレー
- 口内洗浄液

女性用品

- 生理用品
- 基礎化粧品

乳幼児用品

- 粉ミルク(スティックタイプ)
- アレルギー対応離乳食
- お尻拭き

高齢者用品

- おかゆ
- 補聴器用電池

ペット用

- ペットフード
- 水
- リード

その他

- 携帯トイレ、簡易トイレ
- 懐中電灯
- ヘッドライト
- 乾電池

東京備蓄ナビ
自分に必要な備蓄品目・数量の目安を調べることができます。



CHECK!! 最寄りの避難所を知っていますか?

風水害時は、災害の規模に応じて段階的に開設し、震度6弱以上の地震が発生した場合は、市内小中学校が避難所として自動開設される予定です。

開設場所は、武蔵村山市HP、防災行政無線などでお知らせしますが、**最寄りの避難所を事前に把握**しておくことが大切です。



お願い

自宅での安全確保が可能な人は避難所に行く必要はありません。避難所が必要な方を、適切に受け入れられるようにご協力をお願いします。



武蔵村山市の避難所は

こちらから確認できます。



浸水・土砂災害
ハザードマップ



武蔵村山市HP
避難場所・避難所一覧



災害時の避難所開設情報は武蔵村山市HPトップページでも確認できます。

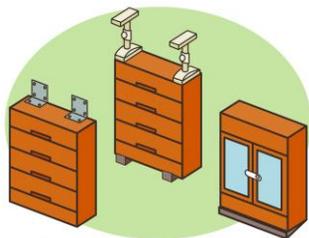
CHECK!! 在宅避難について

避難所に向かわずに自宅で避難生活をする事です。住み慣れた家で生活ができることなどのメリットもありますが、**自宅の安全確認、室内の安全確認、備蓄状況などの確認**をしっかりと行いましょう。

特に**耐震基準を満たしているマンションなどの共同住宅は、倒壊の危険性が低いので在宅避難**をしましょう。



自宅の安全確認
壁にひび割れなどはありませんか？



室内の確認
家具類は倒れていませんか？



備蓄状況の確認
備蓄物資は準備していますか？



東京くらし防
災(P154~P
159参照)

CHECK!! 情報収集方法をご存じですか？

武蔵村山市では、以下に記載している方法で情報発信を行います。
災害時には、様々な災害情報が配信されます。**常に最新情報の取得**に努めましょう。

- ① 武蔵村山市公式ホームページ
→ 災害時の避難情報などはトップページで確認できます。
- ② 武蔵村山市災害情報提供サービス(メール登録制)
→ 電子メールを利用して災害情報などを配信しています。
- ③ 防災行政無線
→ 聞き逃した方は無料自動音声応答サービス
【0800(800)6341】をご利用ください。
- ④ 気象庁・土砂災害警戒情報
→ 警報発令状況等を確認できます。
- ⑤ 市内巡回広報
→ 市役所職員や消防団が車両で市内を巡回します。



武蔵村山市HP



情報提供サービス



気象庁HP

この他にも、X(旧Twitter)、Facebook、テレビ(データ放送dボタン)、ラジオ、緊急速報メール、ジェイコム多摩防災情報サービス(有料)などで情報を発信します。