

パーク・ハイム狛江

震災に備える

防災ハンドブック



- p.1 パーク・ハイム狛江の建物と設備
- p.3 行動編1 ここで地震が起きたら!?
- p.5 行動編2 避難が必要になった場合は?
- p.6 行動編3 まずは日ごろの心がけを
- p.7 資料編1 防災組織とその活動
- p.8 資料編2 青いリボン作戦
- p.9 資料編3 緊急時のエレベーター動作
- p.10 資料編4 家族との連絡
- p.11 資料編5 狛江市の避難場所
- p.12 資料編6 ライフラインの情報提供
- p.13 資料編7 災害後3日間を自宅で過ごすために

パーク・ハイム狛江は、強固な建物で崩壊の危険性が少ないことから、大きな地震が起きて避難所が開設されても、ご自宅で過ごすことが考えられます。

いざというときに備え、このハンドブックをご一読いただき、同時配布の防災キットケースに青いリボンや狛江市防災ガイドと一緒に入れ、ご家族全員がわかる場所に保管しておきましょう。

2015年版

パーク・ハイム狛江管理組合法人理事会 防災対策チーム

パーク・ハイム狛江の建物と設備

地震発生後3日間(72時間)は自宅で過ごす心の準備を!

*建物の安全が確認された場合

パーク・ハイム狛江は1987年竣工、現行建築基準法の新耐震基準で設計・建築されている建物です。大きな揺れが発生した場合にも、落ち着いて行動してください。また、「火災を起こさない」「困った時にはお互いに協力し合う」ことを心がけましょう。

停電時に作動する設備

停電した場合は非常用発電機が自動的に起動し、上水道の給水ポンプが数時間稼働します。この間は各家庭での貯水ができます。

エレベーターは停電後扉が閉まったまま停止(照明は非常灯が点灯)しますが、非常用発電機の起動後、1号機から順次運転を再開し、1階到着後扉が開きます。その後は使用停止となります。➡資料編3

各エントランスや廊下の非常灯は約30分間点灯します。その他、手動起動の発電機で管理棟の照明点灯と駐車場リフトの緊急操作ができるようになっています。

地震発生時のエレベーター

およそ震度5以上の揺れを感知すると最寄階で停止して扉が開きますので、降りて様子を見ながら非常階段を使用してください。➡資料編3

エントランスのオートロック

停電時、1・2号棟の自動ドアは手で開けることができます。3号棟の扉は外に出るときはサムターン(錠のつまみ)を回しながら開け、中に入るときはお部屋の鍵で開けます。

非常連絡

管理事務所からお部屋のインターホン親機に非常放送を入れることができます。お部屋から管理事務所への連絡はできません。また、拡声器でお知らせすることもあります。

中庭

災害時の集合場所とします。呼びかけがあった場合はここに集まります。➡行動編2

大会議室・小会議室・ゲストルーム

災害時の避難場所および災害対策本部の設置場所とします。ご自宅の使用が困難な場合、高齢者・乳幼児・障がいがある方を優先してご利用いただけます。

災害時のパーク・ハイム狛江の体制については➡資料編1

防災センター(管理事務所)

火災受信盤や警報盤が設置されています。管理員不在時の異常は警備会社(セントラル警備保障)に通報されます。

管理員駐在時間 平日:8:30~18:30(12時~13時は不在)
土休日:8:30~15:30(12時~13時は不在)

ゴミ置場は非常時閉鎖

ゲートや通路、建物のまわりは、落下物に注意して通行してください。

空から見た

パーク・ハイム狛江

和泉多摩川駅方面
狛江第三中学校
狛江高校 方面

緊急車両出入口

小扉は非常時閉鎖

小田急線高架

通路

1号棟

ゲート 通路

管理棟

駐車場

中庭

2号棟

3号棟

通路

狛江第二中学校
第六小学校 方面

狛江市の避難場所

災害時集合場所

多摩川左岸一帯・三中・二中・六小・狛江高校

近隣の避難者が一時的に集合して様子を見たり、避難のために一時的に集団を形成する場所。

避難所

三中・二中・六小・狛江高校

地震等による家屋の倒壊、焼失などで被害を受けた者または被害を受けるおそれのある者を一時的に受け入れ、保護するために開設。

➡資料編5

バルコニーは火災発生時の避難経路です。通路が確保できるような使い方を心がけましょう。

多摩川河川敷

■お部屋にいるとき — 基本は自宅待機

- すぐに身を守る態勢をとる。家具の転倒や食器の飛び出し、本などの落下物から身を守る。
- 揺れがおさまったら、けが防止のため靴やスリッパをはく。
- 火を始末、ドア・窓を開け避難口を確保、水を確保する。
- テレビ、ラジオ、インターネット等の情報や周りの状況を見て、お部屋に問題がなければそのまま待機する。
- 非常放送などで避難の呼びかけがあったら、青いリボンを所定の場所につけ、中庭に集合する。➡ **行動編 2** **資料編 2**



高層階にお住まいの方は…

構造上、上階ほど揺れが大きくなります。余震にもご注意ください。建物の外に出る場合は、揺れがおさまってから非常階段の安全を確認して、落ち着いて避難してください。

もしも火災が起こったら…

揺れている間は危ないので、身の安全の確保を優先してください。揺れがおさまったら廊下備え付けの消火器などで初期消火に努め、消防に通報します。その後、状況を判断し避難してください。

■エレベーターの中にいるとき

- エレベーターは地震の大きな揺れを感知すると最寄階で停止して扉が開きます。揺れが小さい場合は1分後に通常運転に戻りますが、一定以上の揺れを感知すると技術員が復旧させるまで運転を休止します。➡ **資料編 3**
- 降りた後は廊下で身の安全を確保し、揺れがおさまってから非常階段の安全を確認して、落ち着いて避難してください。
- 万が一閉じ込められた場合は、エレベーターの操作盤にある黄色い非常呼ボタンを押し、係員に連絡します。



■屋外にいるとき

- カバンや着ている服などで頭を保護し、建物から離れた広い場所に避難する。
- 高い樹木や外灯の支柱にはつかまらない。
- 外壁タイルなどが頭上から落ちてこないか確認しながら避難する。とくに専用庭や建物をくぐる通路では、小さな物が落下しても怪我をする可能性があるので注意する。
- マンホールのふたが外れたり、地割れや地面に穴が開いていないか、足元にも注意する。
- ガス漏れの臭気を感じたら、ライターやたばこなどの火気を使用しない、使用させない。



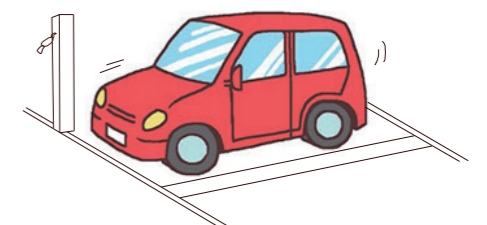
■非常階段にいるとき

- 周囲の安全を確認しながら、できるだけ低い姿勢で、最寄りの建物側の廊下に避難する。
- 揺れがおさまってから地上に避難する場合は、前の人を押さないよう、落ち着いて歩く。
- 夜間など暗い場合は足元が見えづらいので、とくに手すりや踏み段、踊り場が壊れていないことを確認して利用する。



■駐車場にいるとき

- 機械式駐車場は、地震を感知して、または停電により自動的に停止する場合があるため、無理に鍵を抜かず、身の安全の確保を優先する。
- 屋根付きの機械式駐車場を操作していた場合は、すみやかに駐車場や建物から離れた場所に避難する。



行動編 2 避難が必要になった場合は？

■ 避難の呼びかけがあったら中庭へ

- お部屋にいるときに避難を呼びかける放送などがあったら、青いリボンを所定の場所につけ、中庭に集合します。➡ [資料編 2](#)
- お部屋を離れる際はまず火の元を確認し、電気のブレーカーを落とし、ガス・水道の元栓（玄関わきパイプシャフトの扉内）を閉めます。
- 隣近所に声を掛け合いながら、非常階段を使い、落ち着いて建物の外に出ます。

■ 中庭に集まったら

- 安否確認を行っている場合はご協力ください。
- けが人や閉じ込め、建物被害などの情報を交換しあってください。
- 災害対策本部が設置された場合はその指示に従ってください。➡ [資料編 1](#)
- 屋外にいることが困難な高齢者、乳幼児、障がいがある方などは、避難場所として大会議室を優先的にご使用いただけます。

■ お部屋に戻ったら

- 電気器具の状況を確認（壊れているものはプラグを抜く）してからブレーカーを上げます。
- ガス器具の状況を確認してから玄関わきのパイプシャフトの扉を開け、メーターのボタンを押して復旧させます（メーターに説明書が付いています）。
- 上水道が使えても下水道が使えず、トイレの水などを流せない場合がありますので、指示に従ってください。

水道・電気・ガスなど、ライフラインの復旧状況や、物資の配給などの情報は、随時管理事務所前に掲示します。➡ [資料編 6](#)

物資搬送など、人手が必要なときはご協力ください。

■ お部屋に戻れないとき

- 建物が崩壊したり、火災になったりしてお部屋に戻れない場合は、狛江市が設置する避難所に向かいます。➡ [資料編 5](#)

行動編 3 まずは日ごろの心がけを

大きな地震はいつ起きるかわかりません。ご家庭で災害に対する備えがどれくらいできているか、お部屋の中を下のチェックシートを使って点検し、万が一に備えておきましょう。

■自宅で準備しておくこと

- 家具や電気製品などの転倒防止対策をしている
- 食器棚などの中のもの飛び出さないよう対策している
- 非常時に必要なものを常備している
- 食料・飲料水を3日以上備蓄している
(パーク・ハイム狛江には共用の備蓄食料・飲料水はありません) ➡ [資料編 7](#)
- 普段から浴槽や容器に水をできるだけ溜めている(トイレで使用)
- 青いリボンや防災ハンドブック(この冊子)を防災キットケースに入れ、家族の誰もがわかる場所に置いている

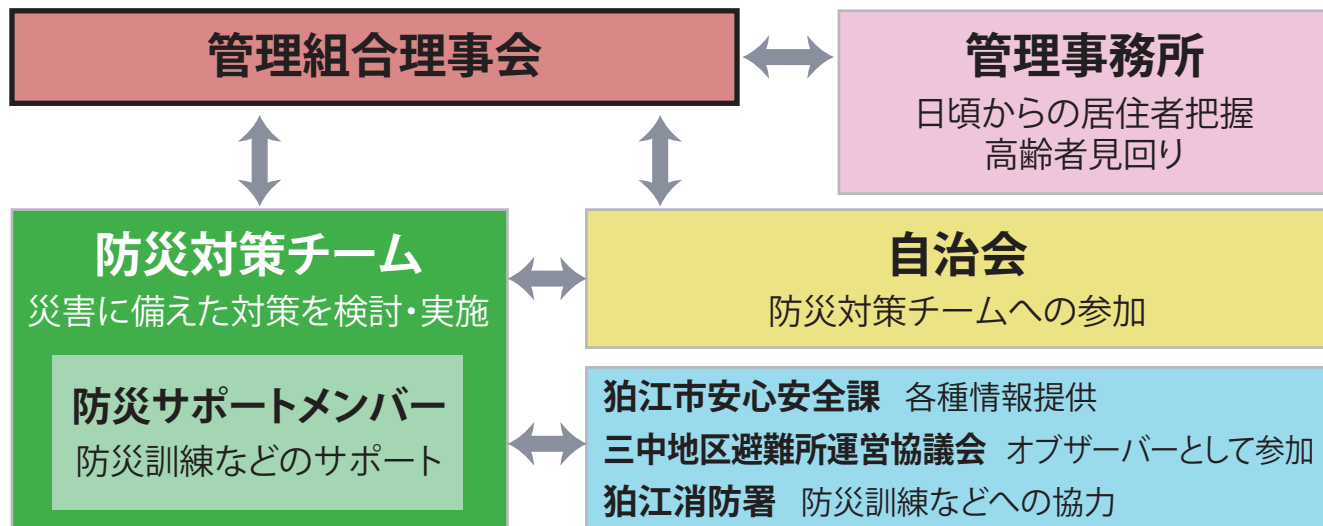
■日ごろから確認しておくこと

- 在宅時に地震が起きたらどうすればいいか知っている
- 家族の帰宅方法や連絡方法を知っている ➡ [資料編 4](#)
- ガスのマイコンメーターの復帰方法を知っている
- 消火器の設置場所と使用方法を知っている
- 避難路を確保するため、バルコニーや廊下にもものを置いていない
- 狛江市が指定する避難所がどこにあるか知っている ➡ [資料編 5](#)
- 防災訓練に毎年参加している

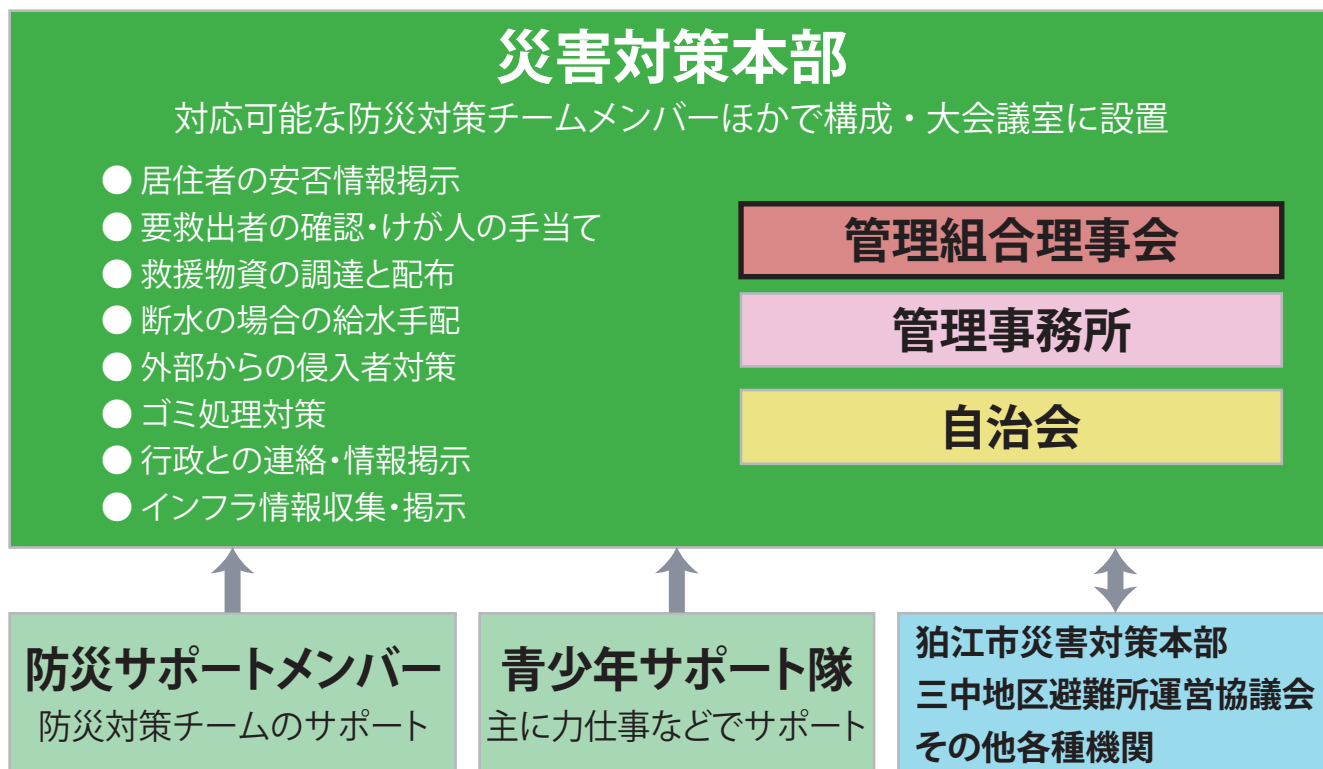
パーク・ハイム狛江の防災組織とその活動

災害の規模、状況によっては災害対策本部が十分に機能しない場合もあります。非常時を乗り切るには日頃より各自が災害に備えておき、自身や家族を守り(自助)、また住民同士お互い助け合うこと(共助)が必要です。

平常時の活動



災害発生



パーク・ハイム狛江 青いリボン作戦

2014年の防災訓練で全世帯に配布した青いリボンは、大地震などで甚大な災害が発生したときに「この部屋に住んでいる者は無事である」という安否表示をするための手段の一つです。無事である場合に青いリボンを中庭側のバルコニーや廊下の手すりなどに結びつけて掲出します。

青いリボンが掲出されていない部屋には「被災して身動きできず、救出を待っている居住者がいるかもしれない」ということが敷地内からひと目でわかり、皆様のご協力で**被災者の早期救出が期待できます**。

青いリボン掲出の条件

災害発生後、避難を呼びかける放送などがあったとき。

災害発生時に部屋にいたものは無事であり、避難できる（避難した）、または助けが必要ない（自力で外に出られる）状態である。

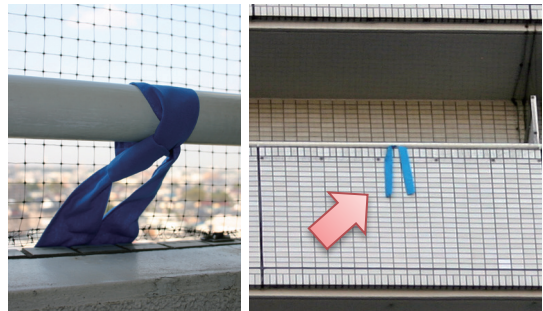
青いリボン掲出の方法

以上のような状況下で、**青いリボン**を

中庭側バルコニーの手すり または

- お部屋の前の廊下の手すり(2号棟・3号棟の一部)
- エレベーターホール非常口の外廊下の手すり(3号棟202～1302・203～1303)
- 玄関のドアノブ(3号棟102・103のみ)

に結びつけ、外壁側に垂らしてください。



中庭側にバルコニーがある居室の掲出例

*落下時などに備え、部屋番号を「1-101」のように記入しておきましょう。

*鳩ネットが設置してある場合は留め具に注意しながら隙間から外に垂らしてください。

*防災訓練で使用した場合は、終了後に外して保管してください。

- 青いリボンは防災キットケースに入れて家族全員が分かる場所に保管し、いざというときにすぐに出せるようにしておきましょう。
- バルコニーは緊急時の避難通路となります。隣戸との間に避難時の障害となるようなものを置かないでください。
- お部屋を離れて避難する際は、電気のブレーカーを落とし、玄関の外にあるガスと水道の元栓を閉めてください。

青いリボンはお部屋の備品という扱いです。転居の際は管理事務所に返却ください。入居されてお部屋に青いリボンがなかった場合は管理事務所にお申し出ください。

緊急時のエレベーター動作

火災・地震・停電が発生するとエレベーターは使えません。

火災の場合

地震の場合

停電の場合

目的	火災の場合	地震の場合	停電の場合
目的	二次災害防止のためエレベーターを使用禁止とし、発生時点での利用者を安全に脱出させる。	エレベーター機器破損など重大災害を防止するため、発生時点での利用者を最短で脱出させる。	停電によるエレベーターの閉じ込め事故を防止する。
条件	各部屋の熱感知器や消火栓の起動ボタンなど、火災報知器の作動	およそ震度5以上の揺れ（エレベーターの感知器が80ガル以上を検知）	東京電力からの受電停止
停止までの動作	行き先階ボタンはキャンセルされ、下に向かっていた場合はそのまま、上に向かっていた場合は最寄り階で一旦停止し、ドアは開かず1階に直行し、ドアが開きます。	行き先階ボタンはキャンセルされ、進行方向の最寄り階で停止し、ドアが開きます。 避難する場合は周囲の状況に注意しながら非常階段を使用してください。	エレベーターは停電とともに緊急停止します。 ドアは開きません。 かご内の照明は非常照明に切り替わります。
停止後の動作	1階到着後は照明が消灯し（利用不可を知らせるため）、利用者が降りた後ドアは閉まり運転停止となります。 降りるのに手間取った場合に備え、かご内の「開」ボタンは使用できます。	最寄り階到着後は照明が消灯し（利用不可を知らせるため）、利用者が降りた後ドアは閉まり運転停止となります。 降りるのに手間取った場合に備え、かご内の「開」ボタンは使用できます。	非常用発電機の起動後、1号機から10号機の順に1台ずつ1階に直行し、ドアが開きます。 ※動き出すまで時間がかかります。 利用者が降りた後ドアは閉まり運転停止します。
復旧	火災報知器が復旧すると平常運転に戻ります。	1分後に自動的に平常運転に戻ります。 揺れが大きかった場合（120ガル以上）は東芝技術員による点検後に復旧します。	停電が復旧すると自動的に平常運転に戻ります。

エレベーターのドアが開かないなどトラブルが発生した時は、黄色い非常呼ボタンを3秒以上押し続けると係員と連絡がつきます。

* 二次災害防止のため、ドアを強引に開こうとしないようにお願いします。

家族との連絡 災害時の安否確認手段

大きな災害が発生すると電話がつながりにくくなってしまいます。そのようなときは「災害用伝言板」や、「災害用音声お届けサービス」が提供されます。家族や友人などと安否の確認ができるよう、自分に合った手段はどれか調べておきましょう。

■携帯電話を使う

iモードやEZwebなど、インターネットが利用できる携帯電話やスマートフォンを使います。

携帯電話各社では災害時に携帯電話やスマートフォンで安否確認ができる「災害用伝言板」や、「災害用音声お届けサービス」を提供しています。

ここでは各社の「災害用伝言板」アクセス方法をご紹介します。

- NTTドコモ iモード携帯電話: 災害時はiメニューのトップに災害用伝言板があります。
スマートフォン: 「dメニュー」または「災害用キット」アプリから。
- au auケータイ: 災害時はEZwebトップメニューに災害用伝言板があります。
スマートフォン: 「auポータル」または「au災害対策」アプリから。
- softbank Yahoo!ケータイ: Yahoo!ケータイのトップに災害用伝言板があります。
スマートフォン: 「災害用伝言板」アプリからアクセスできます。
- Y! Mobile 「災害用伝言板」アプリまたはEMホーム/ウィルコムポータルから。

■通常の電話を使う

電話がつながらなくても、伝言を残すことができます。
※ひかり電話などのIP電話は停電時は使えません。

大きな災害によって電話がつながりにくくなると、NTTは「災害用伝言ダイヤル」を開設します。「171」をダイヤルし、ガイダンスに従って操作すると伝言を残したり、再生することができます。

※伝言を残すことができる電話番号は固定電話のみです。

※携帯電話やNTTのひかり電話からは利用できませんが、UCOMの光電話からはかけられません。

●毎月1日、15日や防災週間(8月30日9:00~9月5日17:00)などに体験利用ができます。

■災害用伝言板(web171)を使う

災害用伝言ダイヤルのインターネット版。

災害発生時、被災地域の居住者が携帯電話やパソコンから伝言板サイトにアクセスし、電話番号等をキーとして伝言情報(テキスト)の登録が可能なサービスです。通知先にはメールや音声で伝言を伝えることもできます。

●毎月1日、15日や防災週間(8月30日9:00~9月5日17:00)などに体験利用ができます。

web171 <https://www.web171.jp/>



■SNSを使う

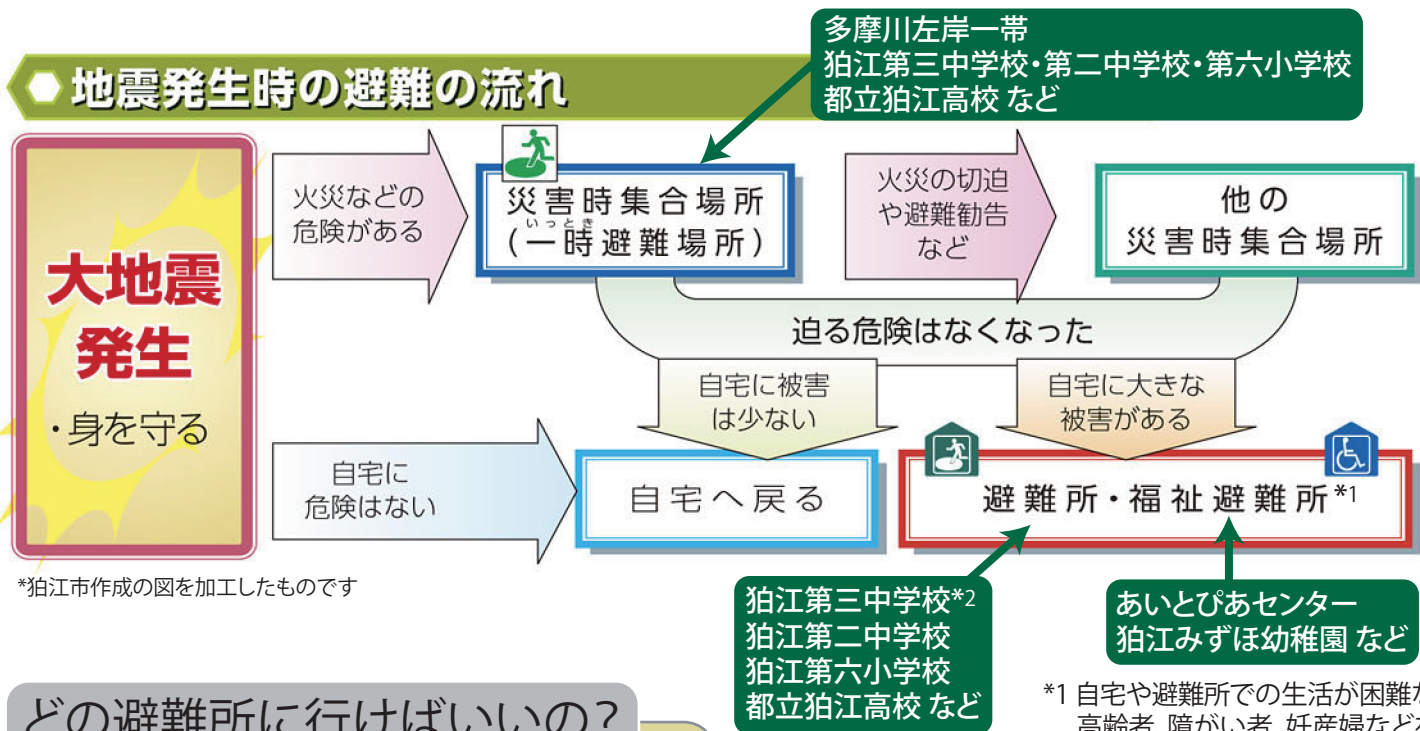
Twitter(ツイッター)、LINE(ライン)、Facebook(フェイスブック)などSNS(ソーシャル・ネットワーク・サービス)も災害時に有効です。

2011年3月11日に発生した東日本大震災では、多くの携帯電話が不通になるなか、Twitterを始めとしたSNSが災害時の情報伝達手段として注目されました。いざという時に備えアカウント(ID)を登録しておけば、連絡を取る手段の一つとして有効です。また、LINEやFacebookはネット回線を使用した会員間の無料音声通話も可能です。



狛江市の避難場所

狛江市では地震発生時の避難の流れを下図のように決めています。
火災が発生した場合などに備え、移動経路を確認しておきましょう。
詳しくは狛江市発行の「狛江市防災ガイド」をご覧ください。



*狛江市作成の図を加工したものです

どの避難所に行けばいいの？

● 被災状況に応じて運用できるよう、この地区はここなどと決められていません。最寄りの避難所や行きやすい避難所に向かってください。

*2 防災対策チームでは、狛江第三中学校避難所運営協議会において、いざというときに相互協力できるよう、会議や訓練にオブザーバーという立場で参加しています。

* 道路は一部のみ記載しています

災害時集合場所・避難所
狛江第三中学校

災害時集合場所・避難所
都立狛江高校

災害時集合場所・避難所
狛江第二中学校

災害時集合場所・避難所
狛江第六小学校

災害時集合場所
多摩川左岸一帯

ライフラインの情報提供

災害時に電気、水道、ガスなどの供給状況や復旧予定などについて管理事務所前に掲示したり、可能な場合は専用サイトでお知らせします。個人で問い合わせをする場合は下記をご参照ください。

*災害発生直後は電話が繋がらず、かえって混乱を招く可能性もあります。

防災対策チーム専用サイト <http://bosai.ph-komae.info>

防災対策チーム



電気 東京電力

停電情報

多摩カスタマーセンター
停電・電力供給の見通し問い合わせ窓口
0120-995-662 または **042-202-2546**

停電情報 ウェブサイト <http://teideninfo.tepco.co.jp/>



水道 東京都水道局

水道局スマホ向け

多摩お客さまセンター
0570-091-101 または **042-548-5110**
大規模事故情報音声案内は **0570-200-987**

水道局 ウェブサイト <http://www.waterworks.metro.tokyo.jp/>

最寄りの給水拠点
和泉本町4-6-1
和泉本町浄水所
(ここから約2.2km)



ガス 東京ガス

東京ガス モバイル

お客さまセンター
0570-002211 または **03-3426-1111**
ガス漏れ通報専用電話は **0570-002299** または **03-6735-8899**

東京ガス ウェブサイト <http://www.tokyo-gas.co.jp/>



電話 NTT東日本

故障受付 **0120-444-113**

電話はかけ間違いがないよう
あわてずに、ゆっくりと。



電車・バス

小田急電鉄

小田急電鉄 お客さまセンター **03-3481-0066**
JR 東日本 お問い合わせセンター **050-2016-1600**
小田急バス お客さまセンター **03-5313-8330**

それぞれの交通機関のウェブサイトに不通区間などの情報が掲載されます。



災害後 3 日間を自宅で過ごせる ように準備しておきましょう

政府機関などでは電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備え、**最低3日間程度の水や食料を備蓄**しておくよう、呼びかけています。ここではパーク・ハイム狛江の実情に合わせ、避難所ではなく、自宅内でインフラの回復を待つ(自宅待機)可能性を想定しての備蓄品を紹介します。

	品名	備蓄量の目安	備考	ローリングストック法で備蓄可能
飲食関係	飲料水	1人3ℓ×3日分	通常のペットボトル水以外に長期保存が可能なものもある	○
	防災食	3日分(できれば5日分)	米・麺・レトルト食品・缶詰・瓶詰・アルファ化米など	○
	カセットコンロ	1台	ボンベも用意	○
	ウォータータンク	10ℓ～20ℓ程度	配給飲料水等に使用	
	食品用ラップ	数巻	食器にかぶせて使用	○
	割りばし	1パック		○
	黒ポリ袋	1パック	食品を中に入れ日光に当てておくと温まる	
衛生関係	簡易トイレセット	なるべく多く	水道が使えない場合に必須 → 右ページ	
	風呂の残り湯		トイレなどに利用(下水が使える場合)	
	バケツ	1個	残り湯を汲むのに必要	
	ウエットティッシュ	2個	消毒用アルコールでも可	○
	ドライシャンプー	1本	水を使わず髪を洗える	
	トイレトペーパー	なるべく多く		○
	救急セット		生理用品・おむつなども	○
その他	ラジオ	1台	手動発電式やライトとの複合型も	
	懐中電灯	1本×人数分	LEDタイプが長持ち・ランタン形も便利	
	乾電池	必要数		○
	携帯電話充電器	必要数	スマホにはモバイルバッテリーも便利	○
	ライター	1個	マッチでも可	
	ろうそく	数本		
	軍手・マスク	数組	片付け作業などに必要	
	使い捨てカイロ		暖房補助として	○
	ペットフード		ペットをお飼いの方は忘れずに	○
	ごみ袋	なるべく多く	ごみは収集が始まるまで自宅保管	○

ローリングストック法とは…

日常の買い置きを工夫することで、効率のよい備蓄ができます。

比較の日持ちがする食品や日用品を常に多めにストックして、食品なら賞味期限を見ながら、その他の日用品も先買ったものから、定期的に使っては補充を繰り返します。これを「ローリングストック法」といいます。



食品を例にすると、3日+予備1日分(12食)のストックを1ヶ月に1食分ずつ食べることで、ちょうど1年ですべての食品が入れ替わることになります。

トイレはどうすればいいの？

「簡易トイレセット」を用意しておきましょう。

災害発生後、断水や下水管の破損でトイレが使えなくなることが考えられます。パーク・ハイム狛江には仮設トイレの配備はありませんので、各家庭で「簡易トイレセット」を用意しておきましょう。

簡易トイレは自宅のトイレに専用のビニール袋をかぶせて使うもので、様々なメーカーから発売されています。この近辺ではユニディなどのホームセンターで購入できます。



簡易トイレの使用例

(便袋と吸水シートが一体になったタイプ)

簡易トイレ便袋を広げる

便座にかぶせる

準備完了

この**防災ハンドブック**は、各家庭に配布済みの**青いリボン**、**狛江市防災ガイド**とともに、同時配布の**防災キットケース**に入れてご家族全員がわかる場所に保管しておきましょう。



青いリボンがお部屋にない方は管理事務所に、狛江市防災ガイドをお持ちでない方は狛江市役所市民課または安心安全課にお申し出ください。

災害時の支援、ご相談ください

一人暮らしの方や、お体の具合が心配な方、高齢者や障がいのある方、乳幼児がおられるご家庭は、パーク・ハイム狛江の管理事務所や防災対策チームにご相談ください。万が一の災害時、できるかぎり優先してお部屋の確認に伺います。

また、狛江市では高齢者世帯への緊急通報装置の貸与や、災害時の安否確認・避難誘導など、各種の支援制度を用意していますので、これらのご検討もおすすめします。

防災対策チームでは、毎年4月に防災訓練を開催しています。災害に対する備えを確認するためにもぜひご参加ください。