

# グランファースト 地震時の対策 クイックマニュアル

本マニュアルを基本に  
状況に合わせて個人で柔軟に判断し  
安全確保して下さい。

震度5～6強を想定

## はじめに

本マニュアルは、グランファースト千里桃山台に  
お住まいのみなさまに向けて、震災時のマニュアルとして、  
理事会、自治会の防災担当が協力して作成しました。

多くの防災関係の資料の中から、当マンションの防災に  
必要と思われる内容を、地震発生時のご自身と、ご家族  
の安全確保、2次災害の防止、安否確認、近隣との助  
け合い、避難を想定したマニュアルとなっています。

本マニュアルの内容以外にも、多くの防災情報があります。  
定期的に情報をお届けさせていただく予定ですが、  
日頃からの防災備品の備蓄や、ご家族、近隣の方と防  
災についてお話をしていただけると幸いです。

2021年10月（第1版）

グランファースト千里桃山台管理組合  
理事長 藤井 啓一  
グランファースト千里桃山台 自治会  
会長 遠山 甚一郎

## 目次 早見表

### ■地震発生直後（発生から揺れがおさまるまで）

1. 自分自身の身を守る行動を！ …… 3

### ■揺れがおさまったら(揺れがおさまってから)

2. ガス、電気等を止めましょう …… 4

a)火災が発生したら …… 5

3. 家の中の確認

a)出口、ベランダ等の逃げ道は？ …… 6

4. 自分・家族のけがはありませんか？ …… 7

a)**救助が必要な場合**（安否確認シートあり） 8a  
8c

b)**救助が必要な場合**（安否確認シートなし） 8b  
8c

c)救助が**必要ない**場合 8d

## 目次 早見表

### ■少し落ち着いたら（地震発生から2時間程度）

5. 外出中の家族の安否を確認しましょう。… 9

6. 自分の安全を知らせましょう ……

7. 外出避難等時の注意点 …… 10

8. 情報収集しましょう …… 11

### ■自宅避難で生活するために（地震発生後数日）

9. 水を流すのは控えましょう …… 12

10. 自宅を離れる時の留意点 …… 13

**地震発生直後  
(発生から揺れがおさまるまで)**

**揺れがおさまるまでは  
身を守りましょう！**



**全ての行動は揺れが  
おさまってから！**

**落ち着いて  
命を守る行動を！！**

揺れがおさまったら**余震に注意し**

- 落ち着いて火を消しましょう
- 火が消えてるか確認しましょう
- 水道の蛇口を締めましょう



下階に汚水が  
あふれる

**絶対ダメ！！**

- ・ライターで火をつける
- ・ガスをつける
- ・電気のブレーカを戻す
- ・電気をつける
- ・水を出す、流す

**爆発！  
キケン**



- ・火災が発生したら**消火**
- ・火災が大きければ**大声で知らせ、外へ避難しましょう**



- ・火が燃え移っていたら**近隣に声をかけ水や消火器で火を消しましょう**
- ・火が天井まで火が届く等**火災が大きくなった場合は、大声で火災を知らせ、できるだけ部屋の扉を閉めて避難しましょう！**

※ 普段から消火器のある場所を  
チェックしておきましょう

・外への避難ルートを確認  
しましょう

玄関

ベランダ



### 安全確認ポイント

- ・玄関、ベランダまでのルート
- ・ドアの開閉ができるか
- ・家具の散乱、ガラスの破片が散らばっていませんか



足を怪我しない  
よう、靴やスリッパ  
をはきましょう

自分、家族の怪我は  
ありませんか。  
ケガをしていたら  
応急手当をしましょう。



- ・軽いケガの場合は、応急手当をして、病院などの受け入れ態勢が整うまで待ちましょう。
- ・消毒液など救急セットがない場合は近隣の人に声をかけて、貸してもらいましょう。

8a

## 救助が必要な場合①

# 救助を呼びましょう



- ・玄関の扉に安否確認シートの黄色（救助求む）を表にして貼付けましょう。
- ・防災担当が安否確認に回った時に声掛けをさせていただきます。
- ・黄色（救助求む）が貼ってある場合は声掛けの対象とします。

8b

## 救助が必要な場合①

# 救助を呼びましょう

## 安否確認シートなし



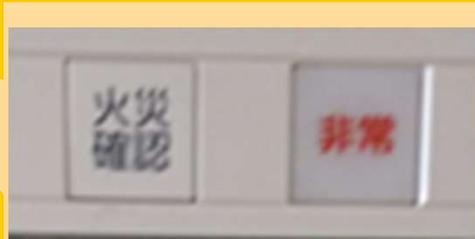
「白以外のタオル」  
等は同じ意味です



- ・玄関の扉に白色以外のタオルなどをドアノブに結びましょう
- ・防災担当が安否確認に回った時に声掛けをさせていただきます。
- ・白色以外タオルがドアノブにくくってある場合は声掛けの対象とします。

8c

## 救助が必要な場合② 避難支援を待ってる間に インターホン「非常」を押す



# 押す！

### 【留意点】

非常ボタンを押したとしても、震災時には、警備会社の対応は免責事項のため、警備会社による支援が必ずあるとは言えません。

また、通常時においては、「非常」ボタンを押した場合、管理事務室にて確認できますが、震災時は損害具合により確認ができない場合があります。

8d

## 救助が必要でない場合



- ・安否確認シート「白」を玄関に貼る  
もしくは、「白タオル」をドアノブに  
くくりましょう

## 少し落ち着いたら (地震発生から2時間程度)

- ・外出中の家族の安否を確認しましょう
- ・自分の安全を知らせましょう



災害用  
伝言  
ダイヤル  
171

- ・連絡が取れない家族などがある場合はNTT 災害用伝言ダイヤル(171)や携帯電話の災害用伝言板サービス等を使って安否を確認しましょう。
- ・玄関に「白(無事です)安否確認シート」を貼る、もしくは「白タオル」をドアノブにくっつけて無事を伝えましょう

・大きな地震の発生直後は、電話やメールがつながりにくくなる可能性があります。

## 外出時「救助求む」 「白以外のタオル」を見かけたら



扉の向こうで助けを必要と  
しています！

**共助**

迷わず声をかけてあげましょう

エレベータには乗らないように  
しましょう  
余震で停止することもあります



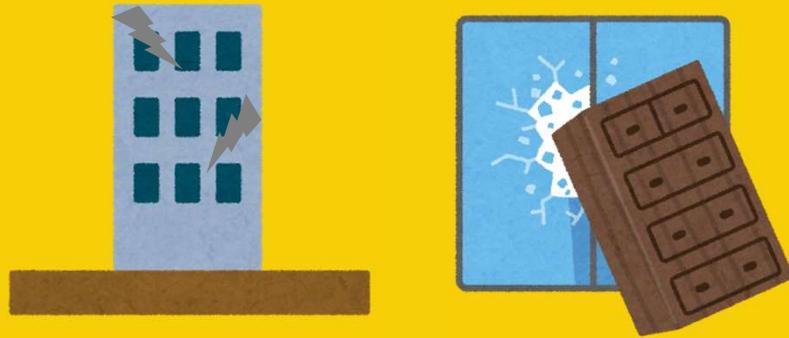
## TV、ラジオ、スマホなどで 情報を収集しましょう

「にせもの」の情報には気を付けて  
(特にネット！)



- ・電話やメール、インターネットなどは、大きな地震発生後はつながりにくくなるおそれがあるので、まずはテレビ・ラジオが有効です。防災行政無線にも耳を傾けましょう。
- ・スマートフォンでも、テレビ・ラジオが視聴できる可能性があります。バッテリーを用意して停電に備えましょう。

## 建物の被害状況で 不安がある場合は



- ・自宅避難するか、避難場所に避難するか  
共用棟 1F受付から情報収集や相談を  
して、行動しましょう。

## 自宅避難で生活するために (地震発生後数日)

## 案内があるまで 水を流すのは控えましょう



- ・地震により、排水管が壊れている可能性があります。  
もし、壊れているのに下水を流すと、低層階で下水が漏れ、異臭などの大きな迷惑になる可能性があります。
- ・大きな震災の後は、マンション内の排水設備の問題のないことが確認されるまでは、排水はお控えください。
- ・下水が流せない間は、携帯トイレを使います。

## 長期間、避難等のため住居を 離れる時の注意点

- ・管理組合等に一言連絡を。
- ・ガス、水道等の元栓を閉めましょう。



- ・誰にも連絡先を告げずに避難すると、管理組合や近隣の人などが心配するほか、緊急修理をしようとしても連絡がとれずに応急対策に支障をきたす可能性があります。
- ・避難などのため長期間留守にする場合は、ブレーカーを落とし、ガス、水道の元栓を閉めたうえで、連絡先を管理組合や近隣の人などに伝えましょう。