

A.CITY防災の心得 (第1版)



安心♥安全 住んでみたい街
<https://www.com-net2.city.hiroshima.jp/acity>

目次

1. A.CITY周辺の地震災害環境
2. 室内に居るときに地震が起きたら
3. 家具の固定
4. 共用部にいる時地震が起きたら
5. 安全に避難するために
6. 家族のルール
7. 外出時の対応
8. 家庭での備蓄
9. 停電対策（家庭内、共用部）
10. 日頃からの心得と準備
11. いざという時のために覚えておこう

本書は主に自然災害を想定して作られています。
差し替えや追加が出来るようにバインダーに綴じて配布します。
それぞれの項目は野村不動産パートナーズの「防災ガイドブック」※からの転載ページに当マンションの独自ページを加えています。
独自ページには各家庭の状況に応じて、記入いただける欄を設けていますので、内容を確認し、ご自身の家庭に即して空欄をうめて下さい。これにより最終的に「我が家の防災マニュアル」として利用出来るようになります。

はじめに

以前は「災害は忘れた頃にやってくる」と言われておりましたが、今では「災害はいつ来るか分からない」と言われます。2014年8月20日の土砂災害は、あまりにも身近な場所で起きたため、朝のテレビ報道に釘付けになりました。また近くの裏山が崩れたらどうなるのだろうと思いました。

A.CITYに住んでいる私達としては、地震や豪雨災害には普段から準備しておく必要があると思います。そのような意味で今回「A.CITY防災の心得」を作成しました。

個々で一般的な心構えと、自分自身としての不断の準備を対比し備えて頂きたいと思います。

どの様なことになろうと、「自分だけはまず助かること」を目標に準備して下さい。自分が助かれば、親兄弟、子供、近所の人を助けることが出来ます。その為にどんな状況でも助かることを目標に、あらゆる準備しておきましょう。その為のお手伝いとして、このノートをお届けします。

災害に対する心得

災害時は、自分の安全は自分で守ることが基本です。住民一人ひとりが「自分でできる事・できない事」を明らかにし、「必要な支援」を周囲に周知しておくことが必要です。

日ごろから隣近所と交流し、「良好なコミュニケーション」を持つことが大切です。地域で開催される「行事」や「防災訓練」などに参加し、地域と良好な関係を作っておくことが最も大事な防災対策です

また、「あいさつ」が近所づきあいを築く第一歩です。

1. A.CITY周辺の地震災害環境

下の表はA.CITY周辺の約250m四方の区画の地震発生確率を示したものです。

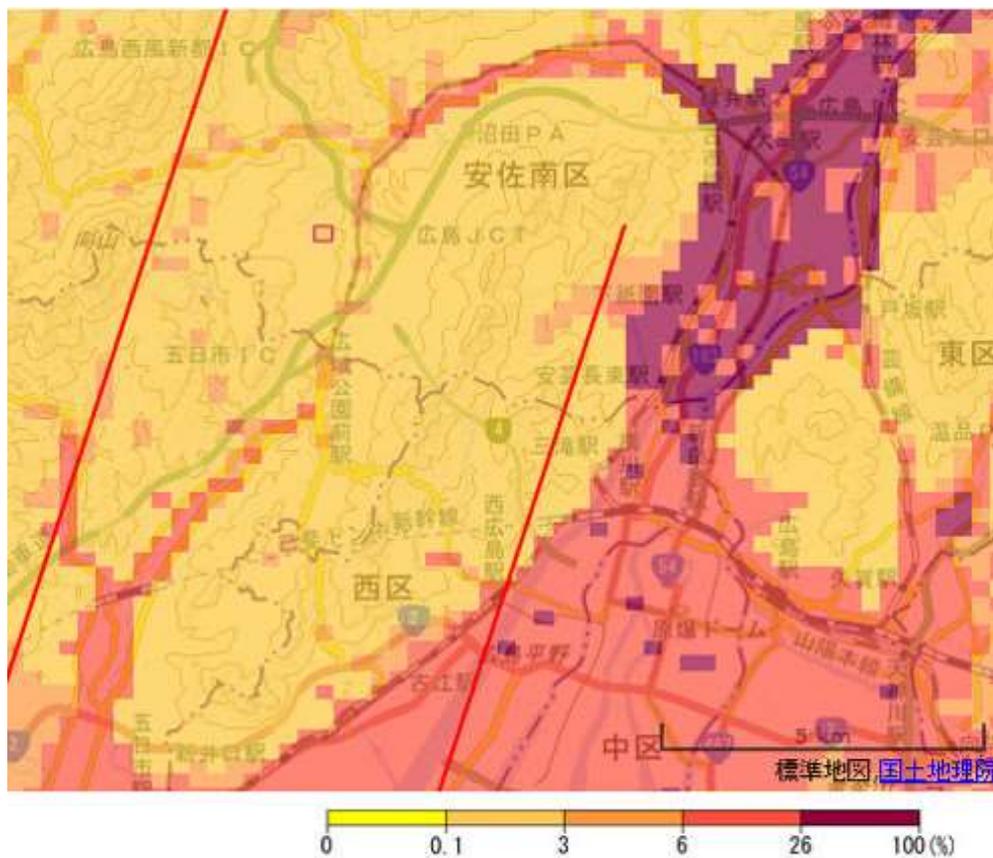
□ 30年、50年地震ハザード			
超過確率の値[%] 今後30年間にある震度以上の揺れに見舞われる確率の値です。	30年	震度5弱	30.5
		震度5強	5.9
		震度6弱	0.8
		震度6強	0.1
震度の値 今後30年または50年間にある値以上の確率で見舞われる震度の値です。	30年	3%	5強
		6%	5弱
	50年	2%	5強
		5%	5強
		10%	5弱
		39%	5弱

- 震度5弱**：多くの人恐怖を覚える。つりさげ物は激しく揺れる。棚の食器類、書棚の本が落下する場合がある。
- 震度5強**：非常な恐怖を覚え、物につかまらなると歩くことが難しい。食器類等の落下のほか、未固定家具が転倒する場合がある。耐震性の低い建物の壁に亀裂が生じる場合がある。
- 震度6弱**：立っていることが困難になり、未固定家具が移動・転倒する。耐震性の低い建物は、壁に亀裂が入り、破損する場合もある。
- 震度6強**：立つことが出来ず、這わないと動けない。未固定家具のほとんどが倒壊する。窓ガラスの破損、未補強コンクリートブロック塀の崩壊、耐震性の低い建物は、壁や柱が破損する。大きく傾くものや、倒壊するものが多い、壁、柱が大きく破損する。

発生確率だけ見ると、地震が大きくなるほど減少するため、意識が薄らぎがちですが、事の重大性と確率の掛け算を考えると、地震対策はしっかりとしておくべきです。

外出時も含めて対策を考える

下の図は今後30年で震度6弱以上の揺れに見舞われる確率を色で表したものです。



A.CITY付近は0.1～3%（左の表から0.8%）の薄いオレンジ色ですが市中心部やアストラムの一部沿線では6～26%、可部線沿線では26～100%の区分になっている事がわかります。

通勤、通学を含め、外出時に震災が起こったらどう対処するか、どんな備えをしていたらよいか、各戸の状況に合わせて考えておくことが重要です。

2. 室内にいるときに地震が起きたら

キッチンやリビングにいるとき

火元までの距離が遠い時や、揺れが大きい時の消火行為は大変危険です。揺れがおさまってから消しましょう。無理をして火を消しにいくとやけどをしたり、調理器具が落ちてきてけがをすることがあるので揺れがおさまるまで待ちましょう。

また、食器棚や冷蔵庫はただ倒れるだけでなく、中の食器類が飛び出してくることもあるので注意してください。

まずは自分の身を守りましょう

タンスやガラスの前から離れましょう

消火は揺れが収まってから



テーブルの脚をつかむときは、天板に近い部分を持ちましょう

トイレやお風呂にいるとき

柱が多く、比較的安全な場所です。慌てて飛び出さないようにしましょう。

ドアを開けて避難通路を確保しましょう

頭部を保護しましょう



素手で頭を覆うときの手のひらは、下向きに

就寝中のとき

寝ているときに揺れを感じたら、まず枕や布団、毛布などで頭を保護し身を伏せましょう。

揺れがおさまったら明かりをつけ室内の状況を確認します。停電になっているおそれもあるので、懐中電灯や底の厚い履き物、ホイッスルや防犯ブザー、ラジオやマスクなどを常に枕元に置いておきましょう。室内には、ガラスの破片などが飛び散っている恐れがあるので、底の厚い履き物を用意しておきましょう。

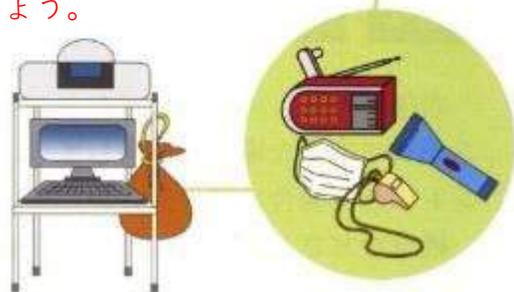
枕や布団で頭部を保護しましょう

足元に注意して避難しましょう



●いつも目につくところに「防災袋」を置きましょう。

ラジオや懐中電灯、マスク、ホイッスルなどの避難用具は防災袋に入れて、ベッドサイドのほかに、日頃からよく使う机などの横に置いておくとい良いでしょう。



●防犯ブザー

防犯ブザーは、声を出すことが出来なかつたりホイッスルなどが吹けないときでも、周囲にサインを送ることができるので便利です。ホイッスルに防犯ブザーやライトもついた一体型タイプもあります。

ひとりでいるときに地震が起きたら

ひとりでいるときに万が一、閉じ込めや家具の下敷きになったときには、人が通る気配を感じたときに、声を出したり近くの物を叩いて知らせましょう。

確認しよう

各家庭で安全な場所と危険な場所をリストアップし、いざという時どうするか事前に考えておくことが重要です。

① 室内で比較的**安全な場所**

- _____
- _____
- _____
- _____

② 室内で**危険な場所**

- _____
- _____
- _____
- _____

対応： _____

応急処置

怪我をしたとき

- ・ 患部にガーゼや布を直接当てて強く圧迫する。
- ・ 手足は、心臓より高い位置にあげると血が止まりやすい。
- ・ 効果的な止血が出来ないときは、止血帯をする。

やけどをしたとき

- ・ すぐに水で痛みや熱さを感じなくなるまで冷やす（10～15分）
氷なら一層効果的。
- ・ 衣服は無理に取らず、直接水で冷やす。

骨折をしたとき

- ・ 添木になるものを探す。骨折部分の上下の関節に届く長さで幅のあるもの（傘、週刊誌、段ボール、板）
- ・ これを布などで2か所以上結び、骨折箇所を固定する。

地震速報を活用しよう

緊急地震速報により、揺れが起こる前に火を止めたり、安全な場所に逃げ込むなどの対応をとれる場合があります。無料で出来るものもありますので、活用しましょう。

- ① テレビやラジオによる放送
よく利用する放送局の対象が、全国か広島限定かなど局別の発報基準を確認しておきましょう。
- ② 携帯電話・スマートフォンによる受信
主要携帯各社で無料配信を実施しています。利用方法については契約各社にご確認ください。
- ③ インターネット
Windows 用では Signal Now Express というオンラインソフトがあります。他のOSやスマートフォンなどでも利用できるものもあります。

火災が起きたときは

- 初期消火を行う場合、各戸玄関先やガスメーターボックスに消火器があります。大声で周りの人に助けを求めると共に、避難経路がなくならないように注意して消火しましょう。
- 天井まで火が広がったら避難してください。
- 避難の妨げとなる物品を自宅内や共有部に置かないようにしましょう。
- 地震災害時に消防車がすぐに来ない場合があるので、消火器と消火栓での初期消火が重要です。消防訓練などで消火設備に慣れておきましょう。

3. 家具の固定

安全な空間を確保しましょう

- ① 寝室や、小さなお子様・ご高齢の方のいる部屋にはなるべく家具をおかないようにしましょう。
- ② 部屋の出入り口付近や廊下には、物を置かないようにしましょう。
- ③ 地震時の出荷を防ぐため、下記の周辺の家具を置かないようにしましょう。
- ④ 家具の上には、ガラス製品などの壊れやすいものを置かないようにしましょう。
- ⑤ じゅうたんや畳に背の高い家具を置かないようにしましょう。
- ⑥ 重いものは下のほうに収納しましょう。
- ⑦ 前のめりより、後ろ持たれ気味に置きましょう。





壁のほとんどが石膏ボードになっていますので、ネジなどの取り付け場所、方法に注意してください。

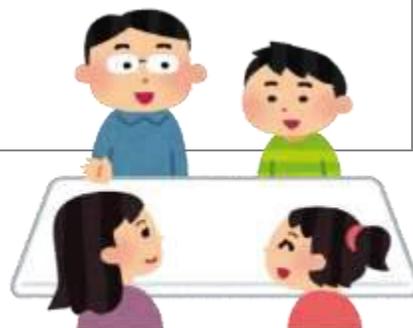
壁紙の下がコンクリートの場合、マンションの筐体です。建物の強度にかかわりますので、絶対に釘・ネジなどの打ち込み、穴あけなどの加工はしないでください。

確認しよう

1. 台所に立っている時、地震が来ても安全に避難できますか？
2. 割れた食器が床に散乱しないようになっていますか？
3. 寝ているときに地震が起きても家具に挟まれたり、物が落ちて来ることはありませんか？
4. 窓が割れても怪我をしないようになっていますか？
5. 地震が起きたときに揺れが収まるまで退避できるスペースは確保出来ていますか？

レイアウトを見直そう

1. 室内で家族や自分が良くいる場所や寝室で、地震が起きたらどうなるか考えてみましょう。
2. あまり居ない場所、物が少ないところでも、停電や揺れによる恐怖などを考慮して対策が必要なケースもあります。（トイレ、浴室など）
3. ここに逃げ込めば安全という場所を確保しましょう。
4. 前頁の「安全空間を確保しましょう」も参考にし危険を出来るだけなくすために、家具や家電のレイアウトや物を置く位置を見直しましょう。



4. 共用部にいるときに地震が起きたら

バルコニーにいるとき

すばやく身をかがめ、姿勢を低くした状態で室内に入りましょう。揺れが激しい場合は、ガラス戸が左右に激しく移動し、サッシにぶつかる衝撃で割れる危険性があります。また、体がガラス戸に挟まれないように手で押さえ、バルコニーで履いていた履物のまま、室内に上がりましょう。

ガラスから離れましょう

身をかがめ、履物を履いたまま室内に移動しましょう

廊下やエントランスにいるとき

頭部を保護し、壁や天井からの落下物などに注意しながら安全な場所に移動しましょう。特にA.CITYのエントランス付近ではガラスによる被害（ケガ）に注意して下さい。

駐車場や駐輪場にいるとき

自転車やオートバイに乗っていたら、速やかに降りて、近くの空いているスペースに停めてください。駐輪場では、自転車やオートバイが倒れてくる危険性があるので、すぐにその場から離れましょう。

機械式の駐車場にいたときは、すぐにその場から離れましょう。その際、カギを社内に残したり、ヘッドライトや車内灯を点けっぱなしにしないように気を付けましょう。

エレベータにのっているとき

揺れを感じたら、行先階のボタンをすべて押しましょう

揺れを感じると最寄りの会で自動的に停止する安全装置（地震時管制運転装置）がついたエレベータもありますが、ご利用中に地震にあった場合は、ご自身で行先階すべてのボタンを押し、最初に停止した階で降りてください。



閉じ込められたら、インターホンで通報しましょう

無理に脱出をしようとするると大変危険です。エレベータには必ず外部と連絡が取れるような装置（インターホン）がついていますので、落ち着いて救助を待ちましょう。

停電しても、慌てずに救助を待ちましょう。

地震とともに停電が発生した場合、多くのマンションでは非常用バッテリーが起動して非常用照明が点灯しますので、落ち着いて外部と連絡をとり、救助を待ちましょう。

エレベータに取り付けられたセンサーが一定の揺れを感知すると、自動的に最寄りの階に停止し、扉を開放し、利用者の避難を促します。最寄り階で扉を開いた後、しばらくすると扉は自動的に締まります。しまった扉はエレベータの中から開くことはできるので、エレベータ内に閉じ込められることはありませんが、外から開くことはできません。

危険なところをチェック

前のページや次の点を参考に、我が家に関する共用部に危険個所を書き出してみましよう。

1. ベランダ（物やエアコンの室外機）
2. 階段、通路（壁や床などの接合部、頭上、放置物など）
3. 駐車場、駐輪場（機械式駐車場の付近、大型バイク）
4. エレベータ
5. エントランス付近

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

エレベーターに閉じ込められた時

前のページには「停電しても、あわてず、、、」とありますが、次の事を知っていれば慌てずに済むかもしれません。

1. 吊りロープは最低3本あり、仮に全部切れてもロックする仕組みがあり、カゴが落下することはない。
2. カゴの外に無理に出ようとしてはいけない。天井は内側から開かない。
3. インターホンなどで外部と連絡が取れたら、必ず救出される。ただし、災害時に多くの閉じ込めが発生した場合、公共施設などが優先されるため時間がかかることも心に留めておく。

ミニコラム／正常性バイアスについて

異常事態が発生した時に現実逃避的な思考によりストレスを回避する人間の防御機能を正常性バイアスといいます。御嶽山の噴火の様子を撮影していて逃げ遅れた方が多くおり、このバイアスが働いた結果ともいわれています。防災に対する心構えにも、これと似たことがあるのではないのでしょうか？

- 今まで一度も災害に遭っていないから、今度も大丈夫。
- 過去の時も自分のところは被害に遭わなかった。
- 自分だけは大丈夫。この建物は大丈夫。
- 周りが逃げていないから、まだ大丈夫。

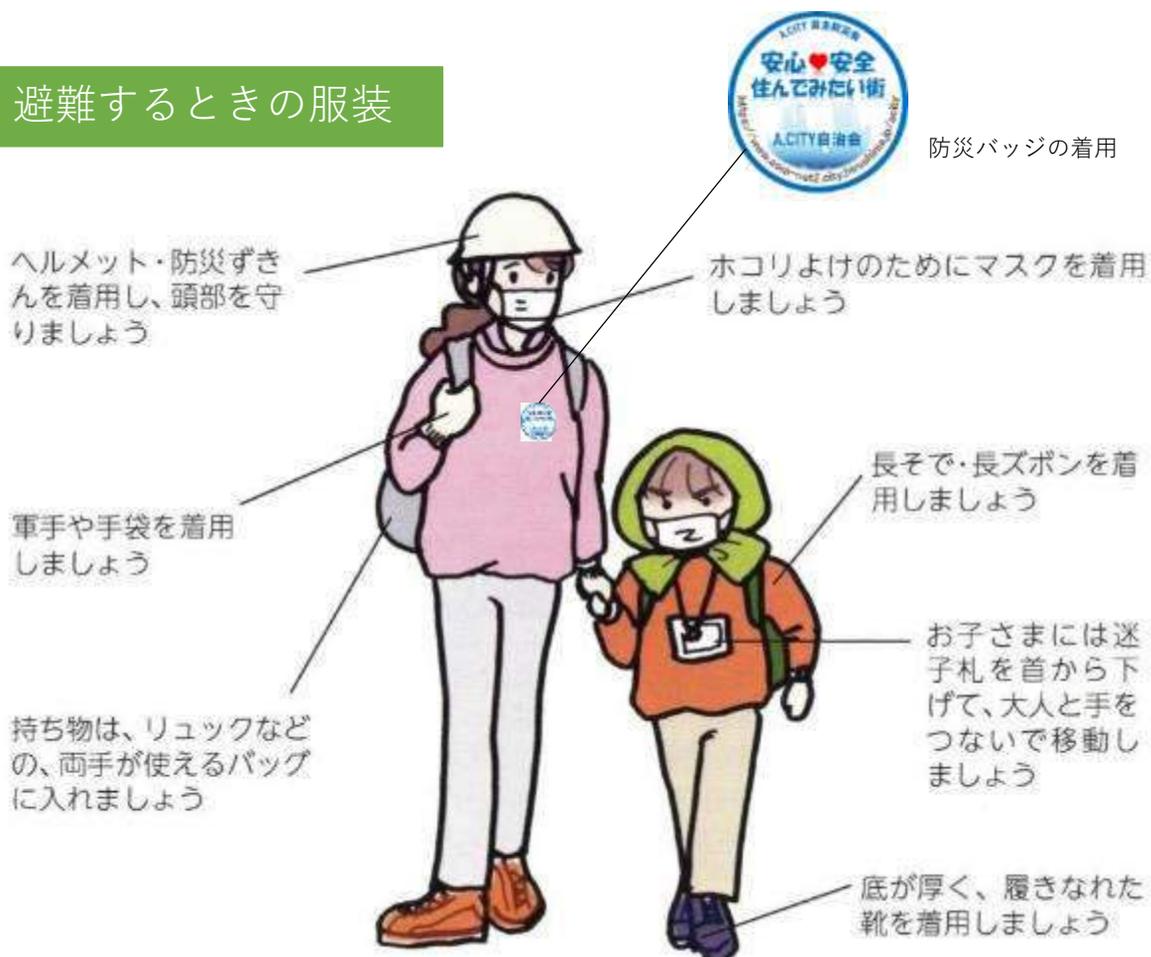
災害に直面したとき、正常性バイアスが働くのを人間の性（さが）かもしれませんが、平時には考える時間があります。このようなバイアスがあることを認識し、適切な準備をしていれば、いざという時に冷静な行動がとれるのではないのでしょうか。

5. 安全に避難するために

避難時の心得

- ① 避難をする前にもう一度火の元をチェックし、電気ブレーカーも必ず落としましょう。
- ② ヘルメットや防災ずきんで頭部を保護しましょう。
- ③ 荷物は最小限にしましょう。
- ④ 外出時の家族がいる場合には、メモ書きをしましょう。
- ⑤ 避難は徒歩で、車やバイクは厳禁です。
- ⑥ 避難をするときは、ご年配の方やお子さまを優先しましょう。
- ⑦ 近所の方々と一緒に決められた集合場所、避難場所に向かってください。
- ⑧ 移動の際には、狭い道、塀ぎわなどの経路はできるだけ避けましょう。

避難するときの服装



避難経路

マンションは原則的に2か所の避難経路が確保されています。
ひとつの住居から2つの方向に避難できます。
避難経路の1つは玄関、そしてもう1つがバルコニーから仕切り（パーティション）を破って隣に出る方法と、避難ハッチ（つい直避難口）を開けてはしごで階下に避難する方法があります。

仕切り板

避難の際には蹴り破る



玄関 共用廊下を通過して、共用階段または非常階段を使い、地上階へ避難



2方向避難

避難ハッチ



下階のバルコニー
づたいに避難

<注意>

バルコニーの避難ハッチの上には、絶対に物を置かないでください。また上階の避難ハッチの真下にも物を置かないようにしましょう。

避難ハッチはすべての住居に設置されているわけではありませんので、ご自宅のマンションをチェックしてください。

避難するときの手順

ここでは実際に地震が起きたときのチェック用に要点のみを記載しています。平時に前のページを参考に配電盤の場所確認、保護具・服装の準備、避難経路などを確認しておきましょう。

① 避難経路の確認

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 玄関ドアは開くか | <input type="checkbox"/> 階段扉は開くか |
| <input type="checkbox"/> ロビー玄関は開くか | <input type="checkbox"/> バルコニーの避難経路 |
| <input type="checkbox"/> 集合場所は？ | <input type="checkbox"/> |

② 留守準備

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 火の元をなくす | <input type="checkbox"/> ブレーカーを落とす |
| <input type="checkbox"/> ベランダなどの戸締り | <input type="checkbox"/> |

③ 身支度

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 保護具、服装 | <input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋 |
| <input type="checkbox"/> 現金、保険証類 | <input type="checkbox"/> |

④ 戸締り・避難

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|

避難経路を点検しよう

地震後の様子を想像し、以下の視点でどう避難するか考えておきましょう。

① 玄関からの避難通路

- 階段に物が置かれていないか
- 階段扉、ロビー玄関は通れるか

② バルコニー側の避難通路

- 隣家との仕切り板付近に物を置いていないか
- 避難ハッチは操作できるか
- 避難ハッチ付近に物が置かれていないか

非常持ち出しリスト

ここでは非常持ち出し袋に入れておくものと、それ以外のものをマーカーや□欄を使用して区別しておきましょう

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水（1日3ℓ） | <input type="checkbox"/> 非常食（3日分） |
| <input type="checkbox"/> 割りばし、フォーク類 | <input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップ |
| <input type="checkbox"/> ナイフ、はさみ | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 笛（ホイッスル） |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 防災ずきん、ヘルメット |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> ロープ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 下着、衣類 | <input type="checkbox"/> 防寒具 |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋、ごみ袋 | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー |
| <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> 衛生用品 |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具 | <input type="checkbox"/> 筆記用具 |
| <input type="checkbox"/> 医薬品 | <input type="checkbox"/> お薬手帳 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 現金、小銭 | <input type="checkbox"/> 健康保険証 |
| <input type="checkbox"/> 免許証、身分証明書 | <input type="checkbox"/> 証書類 |
| <input type="checkbox"/> 通帳番号のメモ | <input type="checkbox"/> 家族全員の写真 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

※重さ目安：成人男性15kg、成人女性10kg

住区の集合場所と避難場所を記載しておきましょう。

集合場所	
------	--



避難場所	
------	--

6. 家族のルール

家族のルールを決めておきましょう

●安否の確認方法

震度6弱以上の地震など大災害が発生した時に携帯・電話各社では、家族や友人の安否を確認できる「災害伝言板サービス」を提供しています。

ただいま
回線が大変
混雑して
おり、...



音声サービス

伝言ダイヤル（171） 加入電話、公衆電話、ISDN、携帯電話・PHS、IP電話（050から始まる電話は除く）から利用可能です。伝言の録音・再生を被災地のほうのNTT固定電話宛に行うサービスです。この電話番号は03等の市外局番で始まる電話番号のみが対象です。携帯電話（090、080）、PHS（070）からは災害用伝言ダイヤルを利用することは出来ませんが、携帯電話番号宛に伝言を録音することはできません。

災害用音声お届けサービス 主要携帯キャリアで利用できますが、対応アプリのインストールが必要です。

（それぞれの詳細はご利用の電話会社にお問い合わせください）

災害伝言板（文字入力）

安否を文字で登録し、電話番号などで検索が出来ます。登録が容易、耳の不自由な人でも利用できるなどの半面、音声ではないので、なりすましなどには注意が必要です。相互検索できる仕組みが整備されつつありますので、体験版などで確認しておきましょう。

- 主要携帯キャリア
各社災害伝言板
- インターネット（パソコン、格安SIM等）
災害伝言板（web171）
Googleパーソンファイnder

家族の連絡方法を決めておきましょう

連絡方法は必ず話し合っておきましょう。携帯電話や親せきなどの家、また、N T T災害用伝言ダイヤルなどを利用するなどというように決めておきましょう。安全確認のために携帯電話は常にフル充電状態にしていきましょう。簡易充電器も用意しておくとい良いでしょう。

家族の役割を決めておきましょう

日頃の防災の役割と、災害が起きたときの役割を決めておきましょう。

【例】火の始末、出口の確保、非常持ち出し品の確認など

集合場所を決めておきましょう

家族が離れ離れになったときのために、待ち合わせ場所を決めておきましょう。また、一時集合場所と広域避難場所の所在を確認し、実際に歩いておきましょう。

安否確認方法補足

東北の震災ではLINEやSkypeなどの音声通話アプリが通信規制の影響をほとんど受けず有効だったとの報告があります。

しかし、これらのアプリは災害用に設計されたものではないので、将来の災害について有効かどうかの保証はありません。またN T Tや携帯各社がそれぞれ伝言サービスを実施しており、家族でどのサービスを使うか決めておくことが大切です。その際に2つ以上のサービスを優先順位をつけて、選んでおけば安心です。



安否確認の方法を決めよう

安否確認の手段を家族で決め、利用手順を記入しておきましょう。お子さんなど携帯電話をもっていないケースでは、外出先でどうするのか個人別に考えておくことも必要です。
携帯メールのグループ登録、伝言板のリンク先お気に入り登録などもやっておくと慌てずに済みます。

安否確認方法

家族との連絡方法

災害用伝言ダイヤル「171」は災害発生時（震度6以上の地震など）に稼働するNTTの災害用ダイヤルサービスです



防災カードを作ろう

防災カードは緊急時に必要な情報を記入し携帯することでいざという時のすばやい対応や救助活動、安否確認に役立ちます。

下の例を参考に自分にあったカードを作成し、携行しましょう。

防災カード					
氏名				性別	男 女
				生年月日	
	大正 昭和 平成		年 月 日		
血液型	型 RH + . -	住所	広島市安佐南区大塚西		
持病・アレルギー・常備薬					
健康保険証番号					
各種手帳 その他の保険					
連絡先リスト（勤務先、学校、機関、氏名 等）					
家族との待ち合わせ場所					
避難場所					
近所の公衆電話					
かかりつけの病院					

7. 外出時の対応

街の中

頭をかばん等で保護し、落下物から身を守りましょう。

落下物に注意、頭は必ず保護！

- ・その場に立ち止まらず、空き地や公園に避難する。
- ・耐震性の高いビルであれば、ビルの中でも構わない。
- ・頭をかばん等で保護する。
- ・自動販売機や建物の壁ぎわ、塀ぎわには近づかない。

電車の中

倒れないよう、つり革や手すりにしっかりつかまりましょう。

つり革、手すりをしっかりとつかむ！

- ・つり革、手すりにつかまる。
- ・勝手に車外に飛び出さない。
- ・乗務員の指示に従う。

地下街

火災が発生した場合は、煙を吸い込まないように低姿勢で移動しましょう。

火災が発生したら、低姿勢！

- ・壁や太い柱に寄り添い、揺れがおさまるのを待つ。
- ・停電になっても、非常照明がつくまで落ち着いて待つ。必要に応じて懐中電灯を使用しましょう（裸火は厳禁です）。
- ・非常口、階段には殺到せず落ち着いて移動する。
- ・火災発生時は、濡れたハンカチ等を口にあてて、低い姿勢で片手を壁にあて、壁づたいに移動する。

劇場・ホール

非常口に殺到しないよう、落ち着いて行動しましょう。

係員の指示を聞いて、冷静な行動を！

- ・かばん等で頭を保護する。
- ・シートとシートの間身を隠す。
- ・館内放送や係員の指示に従う。
- ・非常口や階段に殺到しない。

車の運転中

急ブレーキはかけずに、ゆっくりと速度を落とし、左に寄せて停止しましょう。
減速、左に寄せて停車！

- ハンドルをしっかり握り、徐々にスピードを落とす。
- 道路の左側に停車し、エンジンを切る。
- 駐車場や空き地があれば、そこに停車する。
- 揺れがおさまるまで待ち、カーラジオで情報を入手する。
- 避難するときはキーをつけたまま、ドアロックはしない。

海岸付近

海岸や低地に近寄らないで、高台に避難しましょう。

すぐに、高台に逃げよう！

- 警報や注意報が解除されるまで、絶対に海岸や低地に近づかない。
- 高台へ避難する。なお、高齢の方や介護を要する方がいる場合には、助け合いましょう。
- 津波警報の情報を入手する。

<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/bousai/1000026/1000280.html>

8. 家庭での備蓄

食料と水を備えましょう

目安として3日程度の水や食料は備蓄しましょう。1週間分の備えがあると安心です。

家族構成によって必要となるものは異なりますので、家族にとって必要なものを考えて準備しましょう。

- ① 保存食料の中に、味に変化がつけられる調味料（しょう油など）も入れておくと良いでしょう。
- ② 缶詰は保存期間が長く、そのまま手を加えず食べられ、缶切りなしで開けられるものを選びましょう。
- ③ 携帯に便利なパックのインスタント食品、レトルト食品、インスタント飲料も用意しましょう。飽きないように変化をもたせ、いろいろな種類を用意すると良いでしょう。
- ④ カンパンなどが固くて食べにくい場合には、ビスケットやクラッカーなどを用意しましょう。
- ⑤ 塩、はちみつ、キャンディなども用意しましょう。

【保存食の例】

缶詰（パンの缶詰など）、インスタント食品、レトルト食品、アルファ米、カンパン、ビスケット、パック入り切り餅、水もどし餅、乾燥スープ、フリーズドライフーズ、クッキー、チョコレート、キャンディなど

電気・ガス・水道が復旧するまでの自炊準備をしましょう

- ① カセットコンロやはんごう、食器、鍋などを用意しておきましょう。
- ② カセットコンロは、予備のボンベと一緒に保管しておきましょう。
- ③ 食器にはラップを敷いてつかいましょう、そのため、多めにラップを準備しておきましょう。
- ④ ウエットティッシュも多めに用意しておきましょう。
- ⑤ 停電時、冷蔵庫の中の食料を入れられるように、クーラーバッグを用意しておくとう良いでしょう。

備蓄品リスト

	日常使い（常にキープしておく分）	災害への備え
食品	<input type="checkbox"/> 主食 無洗米 5kg、レトルトごはん 6個 乾麺 1パック、即席めん 3個 <input type="checkbox"/> 主菜 缶詰（さばの味噌煮、野菜など）各 6缶 <input type="checkbox"/> レトルト 9パック <input type="checkbox"/> 缶詰（果物など） 1缶 <input type="checkbox"/> 野菜ジュース 9本 <input type="checkbox"/> 飲料 500ml・6本 <input type="checkbox"/> チーズ、かまぼこなど 各1パック <input type="checkbox"/> 菓子類 3個 <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 3箱、健康飲料粉末 1袋 <input type="checkbox"/> 調味料 各一式	
生活用品	<input type="checkbox"/> 大型ビニール袋・ごみ袋 30枚 <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 救急箱 <input type="checkbox"/> ラップ 1本 <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー 5パック入り・5個 <input type="checkbox"/> トイレトペーパー 12ロール <input type="checkbox"/> 除菌ウエットティッシュ 1箱・約100枚 <input type="checkbox"/> 使い捨てコンタクトレンズ 1か月分 <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ 10個 <input type="checkbox"/> 点火某 1個	<input type="checkbox"/> 携帯電話の予備バッテリー（台数分） <input type="checkbox"/> ラテックス手袋 1箱
女性	<input type="checkbox"/> 生理用品 約60個	
乳幼児	<input type="checkbox"/> スティック対応の粉ミルク約20本 （アレルギー対応） <input type="checkbox"/> 離乳食 1週間分 （アレルギー対応） <input type="checkbox"/> お尻拭き 1パック <input type="checkbox"/> おむつ約70枚	
高齢者	<input type="checkbox"/> おかゆなどの柔らかい食品、高齢者用食品 1週間分以上 <input type="checkbox"/> 常備薬（処方箋） 1か月分 <input type="checkbox"/> 保障起用電池 6個 <input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤 30個	

※上記リストを参考にしながら、各家庭にあったものを備えましょう。

9. 停電対策（家庭内）

水道

給水ポンプの停止に伴い、断水が予想されます。

断水時に水栓を開けたままにしておくと、復旧時に水が流れ出し、漏水につながる可能性があります。

停電時や断水時には、必ず台所・洗面所・お風呂場・洗濯機などの水栓が閉まっていることを確認しましょう。

また、断水終了後は「にごり水」が発生する可能性があります。断水後、水道を使い始める際は、しばらく水を流してにごりを除いた上でご利用ください。

水洗トイレ

給水ポンプの停止に伴い、断水が予想されます。断水になると便器の水を流せなくなります。

照明器具

不点灯となりますので、懐中電灯などが必要となります。

電池が必要なものは残量に注意し、予備電池も準備しておきましょう。

冷蔵庫

冷蔵庫内の食品の痛みや、冷凍庫内の解凍による水分流出に注意が必要です。

ガス給湯器

ほとんどの機種が使用できなくなります。

ガスコンロ

使用可能な機種もありますが、高機能コンロは使用できない可能性があります

使用中に停電した場合は、あわてずにつまみを「閉」に戻し、ガスが確実に止まっていることを確認してください。換気扇が作動しないので、ガスコンロを使用する場合には、窓を開けるなど、換気に気を付けましょう。

アイロンやドライヤーなど

アイロン・ドライヤーなどの電熱器具を使用中に停電が発生した場合は、コンセントから必ずプラグを抜いて下さい。

テレビ

視聴できなくなります。録画予約をしている場合は、再セットが必要な機種もありますので注意が必要です。

電話

コードレス電話など、電源を必要とする電話機を使用している場合は、停電中発信が出来なくなります。またひかり電話やIP電話なども使用出来なくなります。

インターネット

各社のインターネット回線装置が停止し、インターネットに接続できなくなります。

9. 停電対策（共用部）

エレベータ

基本的に使用できなくなります。

エレベータ利用中に停電が発生すると停止し、かご内に閉じ込められるおそれがあります。停電時間とその前後は、エレベータの利用は控えてください。万一閉じ込められた場合は、かご内の非常用通話装置で外部と連絡を取ってください。応答がない場合は、ドアを叩くなど外部との連絡を試みてください。技術員が必ず行きますので、到着するまで慌てずにお待ちください。

自動ドア

エントランス等の自動ドアが停止しますので、手動による開け閉めになります。

インターホン

インターホンも使用できなくなり、エントランスや玄関先での呼び出しが出来なくなります。またカメラの画像も映らなくなります。

防犯カメラ

防犯カメラも停止し、セキュリティも作動しません。戸締りには十分注意しましょう。

火災報知器

防火設備停電中に火災が発生しても、火災報知機が作動しない場合があります。自動火災報知機がバッテリーにより起動した場合、一定の時間を超えると警告音がなりません。

照明設備

バッテリーの容量によって際はありますが、非常用照明がある場所は、20分程度点灯が維持されます。

バッテリー消耗後は照明が消えます。懐中電灯などを用意しましょう。

機械式駐車場

作動停止するため、車輛の入出庫が出来なくなります。停電復旧後も利用できない事があります。管理センターに確認しましょう。

10. 日頃からの心構えと準備

これらは実際に被災に遭われた方から頂いた、「気づき」や「教訓」貴重なメッセージです。

普段から隣近所とお付き合いをして有事の際には助け合う！



一人で避難できない高齢者が家族にいる場合、日頃から近所の人とコミュニケーションを図り、いざという時に協力しあえる近所づきあいしておくことがとても重要です。地域の行事やイベントなどには積極的に参加すること。

ママ友ネットワークを築いておく！



園児と小学生の子供がいます。携帯電話は持たせていないので、緊急連絡は先生からのメールか電話です。すぐには連絡がきませんでした。同じ保育園に通っているママ友からメールがあり無事避難していることを知りました。また子供が何処にいるか確認することも大事ですよ！その時間は何処にいるか知っておくこと。

家族会議で合流する場所を決めておく！



連絡が取れないまま自宅に着いたら、誰もいませんでした。家族は避難所へ避難していて無事だったのですが、家族と合流場所を決めておくことが必要だと思いました。今後万が一の場合は①自宅・②避難場所・③実家のいずれかのその時一番安全な場所で合流することにしました。行先は張り紙しておく伝わります。

メールや災害用伝言ダイヤルは確実に届く！



家族と連絡を取るのに大変苦労しました。自宅の妻とは携帯で連絡したがつながりませんでした。県外の子供の安否は30分くらいでメールで確認できました。メールは遅れても届きます。今後は家族みんなで**災害用伝言板**や**災害用伝言ダイヤル**をマスターして使います。

万一のことを考え、普段から食料は大目に買っておく！



震災後は、物資の流通がほとんどとまり、食料品などの入手が大変でした。お店が開いていてもほとんど商品がなく、購入できる品数も限定されていました。日持ちする缶詰・レトルト食品等を少し大目に備蓄しておくだけでも助かります。クーラーボックスは停電時、買い置きの生鮮食品を保管するのに役立ちます。

おむつとミルクはスーパーから消える！



乳幼児がいる家庭であれば、おむつ・ミルク等の購入がむつかしくなるので、最後のひとつになったら早めに購入捨て置くだけでも安心できると思います。

子供はお腹がすくと我慢できない。備蓄にお菓子を用意する！



大人はお菓子のひとつもあれば、数日我慢できます。でも子供はムリです。
子供の食べ物と生活物資だけは最優先で確保しています。
チョコレートは高カロリーで栄養補給に役立ちます。飲み物は100%果汁ジュースがおすすめです。

子供の不安解消にはおもちゃが一番！



テレビやラジオは災害情報を流しますが、子供の好きな番組は放送していません。おもちゃやゲーム、お絵かき道具などを用意しておくことで子供のストレスを軽減できると思います。
(あやとり、けん玉、オセロ、漫画、カードゲーム、おもちゃ類など)

みんなで力を合わせましょう！

近所の人たちと助け合う！



自治会の活動を通じ近所の人たちの顔見知りが増えました。

災害時にご高齢の方が多いので、在宅している人たちが協力し、リアカーを引いて見回りし、避難支援をすることになっています。東日本大震災の時も、自治会では在宅者がハンドマイクで避難を呼びかけ、一人でいたご高齢の方をリアカーに乗せて避難所に行きました。災害時はみんなで助け合うことが必要です。

災害発生から72時間が生死を分ける時間といわれています。東日本大震災や広島の土砂災害の時も、消防車や救急車がすぐに駆けつけられませんでした。

(被災地では消防署や警察なども被害に遭います。)

そんな時に隣近所の人たちとの救出・救援が大きな力になります。

被災者の救出時の生存率は

24時間以内が90%、

48時間以内が50%、

72時間以内が20~30%、

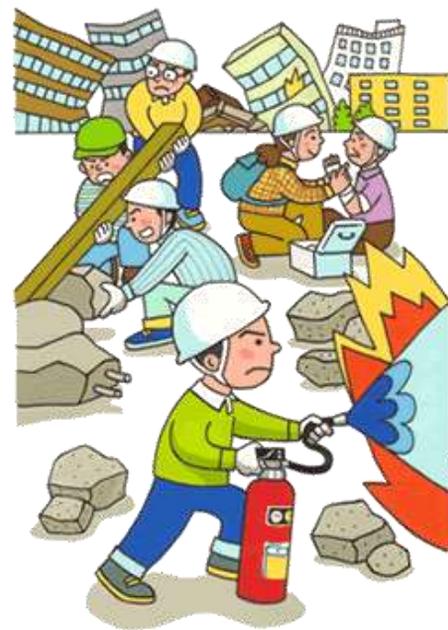
72時間以上になると生存率は激減します。

災害が起きた場合は一刻も早い救出が必要です。

A.CITY (マンション) は基本的に住区 (館) 毎にエントランスの暗証番号は異なっています。

また有事の際、隣室のバルコニーに設置された避難ハッチを利用する事が想定されます。

普段から隣近所との関係を築いておくことが、重要です。



1 1. いざという時のために覚えておこう

火災の初期消火について

A.CITYには、**屋内1号消火栓**、**2号消火栓**が
配備されています、これは私達が利用するものです。

消火栓の使い方



1号消火栓



2号消火栓



火災を発見したら・・・

1 発信機ボタンを押す。
ポンプが作動、表示灯が点灯しベルが鳴ります

2 ノズルを持ちホースを伸ばす。
開閉弁を開き放水する。



1号消火栓はホースを全部引き出さないと放水することが出来ないため、2名以上で操作します。

2号消火栓は1号消火栓と異なり、一人でも操作可能です。
毎年の防災訓練でも使い方のレクチャーを実施しています。

あなたにも救える命があります。

AED（自動体外式除細動器）の使い方

AEDはイーストのエントランス
大塚小学校などに配備されています。



AEDは突然の心停止から命を救うため、痙攣をおこした心臓に電気ショックを与える装置です。操作はガイダンスにより支持され、電気ショックが必要かどうかAEDが判断します。高度な専門知識を必要とせず操作する事ができます。

倒れている人を発見したら・・・

1



大丈夫
ですか？

肩をたたく、声を掛けて
反応があるかを確認

2



119番お願いします。
AEDを持ってきてください
近くにお医者さんはいませんか

大きな声で助けを呼ぶ
AEDを持ってきてもらう

3

呼吸がなければAED到着まで
心肺蘇生法を実施



少なくとも100回/分のリズム

胸の真ん中を少なくとも5cm
沈むように胸骨圧迫

人口呼吸が可能なら
30:2（胸骨圧迫:人工呼吸）
の組み合わせで救命処置を継続
します。

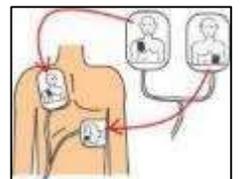
4

AED到着

① 電源を入れる
音声ガイダンスに従って操
作します



② パッドを装着する
（解析が始まります）

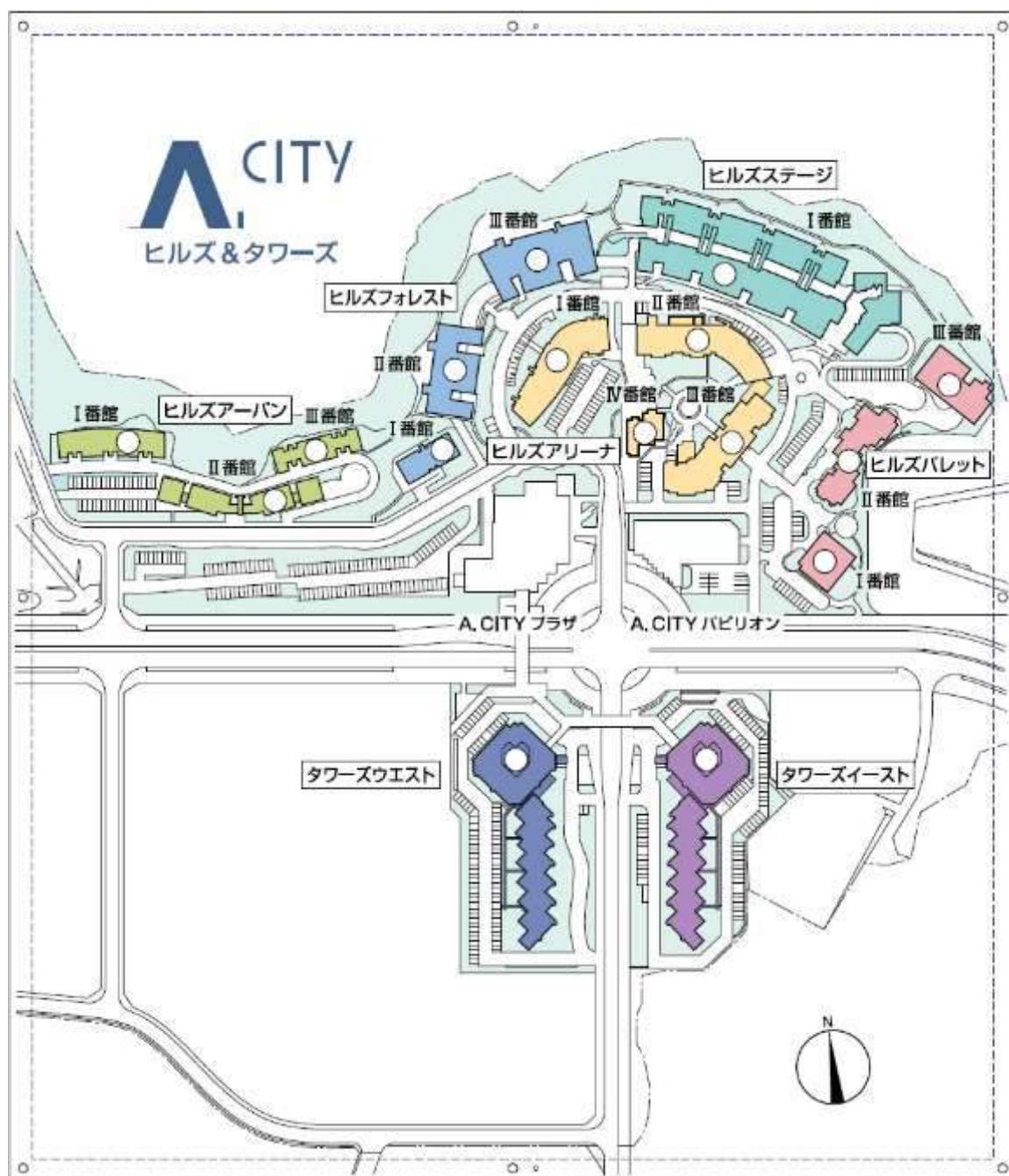


胸が濡れている場合はタオルなどで
ふき取って下さい

③ 誰も傷病者に触れてい
ないことを確認し通電
ボタンを押す。ショック
が不要の時は電気が流れる
ことはありません

AEDは救命の為であれば、誰が利用しても構いません。もし救命が不成功に終わったり、重篤な後遺症が残ったりしても、救助者は「緊急事務管理」に関わる規定により、免責されることがうたわれています。

A.CITY マップ



	住区	館	構造	戸数	建築面積
ヒルズ	アーバン (93戸)	I 番館	地上9階建	48戸	695.58㎡
		II 番館	地上5階建	19戸	681.74㎡
		III 番館	地上8階建	26戸	482.37㎡
	フォレスト (89戸)	I 番館	地上11階建	22戸	295.91㎡
		II 番館	地下1階地上9階建	36戸	1,080.33㎡
		III 番館	地下1階地上8階建	31戸	1,122.62㎡
	ステージ (91戸)	I 番館	地下1階地上9階建	91戸	4,330.99㎡
	アリーナ (160戸)	I 番館	地下1階地上6階建	34戸	976.47㎡
		II 番館	地下1階地上6階建	42戸	1,122.81㎡
		III 番館	地上10階建	59戸	1,189.21㎡
		IV 番館	地下1階地上14階建	25戸	305.01㎡
	パレット (124戸)	I 番館	地下1階地上14階建	47戸	541.38㎡
		II 番館	地上7階建	24戸	771.13㎡
		III 番館	地下1階地上12階建	53戸	723.76㎡
	タワーズ	イースト (214戸)		地下2階地上31階建	214戸
ウエスト (232戸)			地下2階地上31階建	232戸	2,700.56㎡
				1003戸	
<p>野村不動産パートナーズ株式会社 (広島営業所) TEL: 082 - 848-XXXX 営業日・営業時間 月曜日～金曜日 9:00～17:40 ※休日・夜間・緊急受付時は TEL:0120-400-XXX (野村住まいのセンター) 24時間365日受付</p>					

避難場所一覧

大塚地区避難場所一覧

避難場所	住所	洪水	土砂	地震
大塚小学校	大塚西 6 - 1 - 1	○	○	○
大塚児童館	大塚西 6 - 1 2	○	○	
願行寺	大塚西 2 - 3 - 4 1	○	○	
中講集会所	大塚西 2 - 2 6 - 8	○	○	
下城ハイツふれあい会館	大塚西 2 - 3 4 - 2 2	○	○	
大塚学区集会所	大塚西 7 - 2 6 - 1 9	○	○	
大塚中学校	大塚西 6 - 3 - 1	○	○	
大塚公民館	大塚西 6 - 3 - 2	○	○	
広島市立大学	大塚東 3 - 4 - 1	○	○	
広島修道大学	大塚東 1 - 1 - 1	○	○	
伴南小学校	伴南 1 - 2 9 - 1	○	○	○
伴南集会所	伴南 1 - 6 - 5	○	○	

A.CITYからは、大塚小学校に避難

緊急の場合は、指定の避難場所にとらわれず近くの安全な場所に避難しましょう！

避難の目安と注意事項

自主避難の目安

- ・ 大雨警報が発表されたとき
- ・ 警戒基準雨量（100ミリ）を超えたとき
- ・ 前兆現象など身の危険を感じた場合

避難勧告発表の目安

- ・ 警戒基準雨量（130ミリ）を超えたとき
- ・ 「土砂災害警戒情報」が発表されたとき
- ・ 巡視などにより危険であると判断したとき

広島県防災WEB

<http://www.bousai.pref.Hiroshima.jp>

防災気象情報（台風、地震情報、雨量など）

緊急連絡先

消防・救急	119
警察	110
聴覚障がい者等緊急通報FAX	(082) 246-8222
安佐南消防署	(082) - 877-4101
安佐南区災害対策（警戒）本部	(082) 831-4562
大塚小学校	(082) 848-6611
大塚中学校	(082) 849-1022
災害用伝言ダイヤル	171
野村不動産パートナーズ 同 夜間	

初版作成

2016年3月

A.CITY自治会