

茅ヶ崎グリーンハイツ

■防災・発災時～居住者マニュアル～

〈2016年8月作成〉

■発災時行動指針

〈2017年4月改正〉

■家庭で減災・自助チェックリストと解説

〈2018年7月作成〉

茅ヶ崎グリーンハイツ自主防災会

〒253-0041 茅ヶ崎市茅ヶ崎 511 番地 4-101

Tel・Fax：0467-67-8826

茅ヶ崎グリーンハイツで
助け合い 安全に暮らすために

防災・発災時 ～居住者マニュアル～



この「防災・発災時マニュアル」は、当ハイツの立地や構造条件等の特徴を踏まえて、居住者の皆様が取り組むべき防災対策や発災時活動の要点をお伝えし、「茅ヶ崎グリーンハイツ自主防災会」が実施する発災時活動や訓練等へのご協力をお願いするものです。

茅ヶ崎グリーンハイツ 自主防災会
茅ヶ崎グリーンハイツ 自治会・団地管理組合

■茅ヶ崎グリーンハイツの被害と心掛け

茅ヶ崎市内における大規模地震被害予測は、平成27年5月発表の神奈川県地震被害想定調査報告書によるものが最新です。また、茅ヶ崎市ではこれまでに津波ハザードマップ、液状化ハザードマップ（及び想定地震別揺れやすさマップ）、地域危険度測定調査検証結果（建物倒壊危険度と火災延焼危険度）が公表されています。想定地震が発生したとき、当ハイツはどのような被害を受けるかを予測し、対策を講じておくことが重要です。

●茅ヶ崎市内の被害予測

上記報告書によると発生確率 30 年以内に 70%という切迫した地震は、①都心南部直下地震(M7.3)、②南海トラフ巨大地震(M9.0)、③東海地震(M8.0)及び④神奈川県西部地震(M6.7)となっています。巨大地震には三浦半島断層群地震(M7.0)や大正型関東地震(M8.2)、相模トラフ沿いの最大クラス地震(M7.0)も挙げられていますが、発生確率は低いとされています。

これらの地震による市内のRC造（鉄筋コンクリート造）建物の構造被害は僅かとの予測です。当ハイツ土地に液状化の可能性はありますが、火災延焼危険度は低く、津波ハザードマップでも危険地域ではなく、当ハイツ階段口の標高は避難所の円蔵小学校と同じ5mです。

しかしながら、ライフライン（上・下水道、電気、ガス）や交通・通信被害は周辺地域の被害波及もあり、様々な事態を想定した備えが必要です。

●当ハイツの被害想定

以上のように現時点の想定では、地震により当ハイツが甚大な被害を受ける危険性は比較的少ないと考えられます。特に当ハイツ建物は壁式プレキャスト鉄筋コンクリート造（PC造）であり構造的に堅牢です。PC板の繋ぎ目に亀裂が入ったり、階段にひびが入ったりする可能性はありますが、住戸内が潰れるようなことは考えられません。

しかし、土地の液状化等も相俟ってライフラインが切断し、水道やトイレが使えなくなったり、電気やガスが止まったりして生活に支障が出る可能性があります。

さらに、居室内では家具が転倒・飛来したり、設備から出火したりする危険もあります。一方、発災時の広域避難場所・中央公園へは、相模線踏切を越えて当ハイツより標高の低い道路を通らなければならない、避難所・円蔵小学校に通じる千ノ川の手前は最も標高（4.3m）が低く、当ハイツから避難することが適切とは言えません。

実際には、想定を超える事態があり得るので楽観は禁物ですが、建物内（住戸内）で待機する心構えやその備えをしておくことが肝要でしょう。

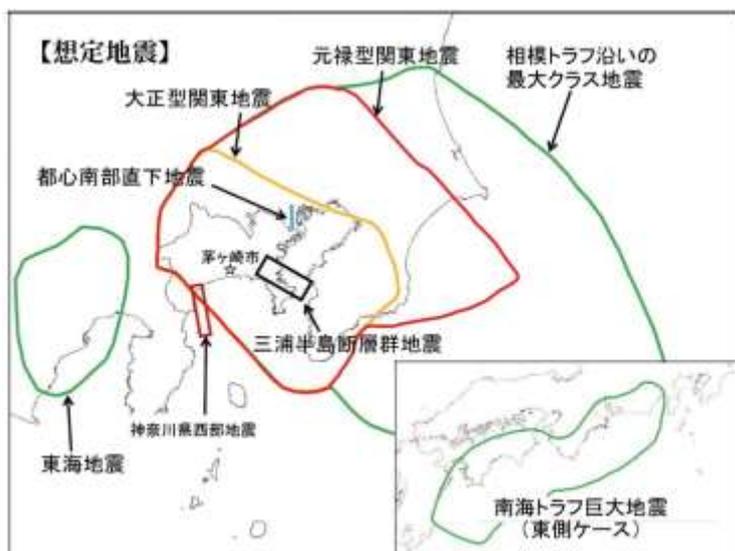
●各住戸での備えと行動

当ハイツでは、自主防災会を中心に発災時の体制づくりや備蓄を進めていますが、各住戸においても日頃から次のような心掛けが大事です。

1. 住戸内被害の防止対策
2. 生活を一定期間維持するための備蓄一です。

また、発災後には、

3. 自分と家族の身の安全確保と安否連絡
4. ケガをされた方や体調の悪い方、要援護者の救護
5. 電気・ガス・水道復旧時における住戸内2次災害の防止一です。



■巨大地震が発生したとき どうなる？

巨大地震が発生すると、建物自体に大きな損傷がなくても、住戸内の家具類が転倒したり、落下したり、配管類が壊れるなどさまざまな被害を受けます。また、屋外にあっては頭上から物が落ちてきたり、倒れたり、液状化に伴う隆起や陥没など思わぬ障害に見舞われます。

●発災時

地震動が建物に伝わる特徴は、一般に上階ほど大きくゆっくり揺れ、低層階では小さいが激しく揺れます。当ハイツのような3～4階の中層住宅ではその差は少ないものの、同様の傾向があり、建物は壊れなくてもさまざまな被害が住戸の内外で生じます。

【当ハイツ内での被害想定】

■家具類が転倒・落下・移動します

- ★転倒・移動した家具類や落下物により、負傷する恐れがあります。
- ★ストーブなどの火気に家具類が倒れ、出火する恐れがあります。
- ★家具から引出しが飛び出して負傷する恐れがあります。
- ★転倒・移動した家具が出入口を塞ぎ、避難できなくなります。
- ★照明などの吊り下げ物が大きく揺れて、落下する恐れがあります。



■配管や排水管が破損します

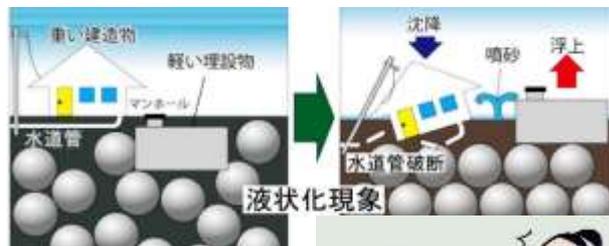
- ★水道管や排水管が破損して水漏れが生じ、階下に被害が及ぶ恐れがあります。
- ★ガス管が破損してガス漏れが生じる恐れがあります。ただし、PS内のマイコンメーターにより、震度5以上の地震発生時には自動的にストップします。

■階段や踊り場が壊れます

- ★壊れて通れなくなる可能性は低いです。が、ひびが入ることもあります。

■地盤沈下や液状化が生じます

- ★可能性は低いですが、敷地内が地盤沈下したり、陥没したり、液状化してマンホールなどが浮き上がることがあります。



【外出先や他の建物での注意】

■建物内に危険があります

- ★ドアが開けなくなったり、エレベーターが停止したりする恐れがあります。
- ★オフィスやお店では棚が転倒し、物が落下する恐れがあります。



■屋外や路上にも危険があります

- ★頭上から窓ガラスや外壁、看板などが落下する恐れがあります。
- ★液状化で道路が陥没して通れなくなったり、配管が破裂して水やガスが噴出したりする恐れがあります。
- ★電柱が倒れて感電する恐れがあります。

■海岸や川では津波や堤防陥没の危険があります

- ★海岸や川にいる時は、大至急離れて高台や近くのビルに避難してください。

【ライフラインなど生活基盤が損傷】

■停電します

★照明だけでなく、電気製品のすべてが使えなくなります。

■ガスが止まります

★コンロや給湯器が使えなくなります。



■断水します

★水道が止まり、トイレは使用禁止になります。

■通信できなくなります

★固定電話はもちろん、インターネットや携帯電話も繋がり難くなります。



■巨大地震が発生したあと どうする？

●発災後

巨大地震が発生した後、自分や家族にケガがなくても、家具や設備が破損したり、電気・水道・ガスのライフラインが停止したりします。さらに、道路・鉄道など交通手段が寸断されたり、電話等の通信手段が障害を受けて連絡できなくなったりするなど、予想以上に不自由な生活を強いられます。

【まず、身の安全を確認してから】

■自分や家族の身の安全を確保してください

- ★自分や家族にケガがないか、具合が悪くなっていないか、まず確認しましょう。
- ★ケガなどをしていれば応急処置をするか、隣近所に救助を求めてください。救急車は発動できない可能性があります。

■揺れが収まったら確認してください

- ★火の元となるガス設備やアイロン、暖房器具を止めましょう。
- ★設備機器に損傷がないか、水廻りの止水も確認しましょう。
- ★逃げ道となる玄関扉や窓が開くかを確認しましょう。
- ★火災が発生したら初期消火に努め、危険を感じたら非常ベルを鳴らして屋外やバルコニーに避難してください。
- ★非常持出物を揃えて、電話等がつかがるか、家具などに破損はないかなども確認しましょう。

■安否を連絡してください

- ★安否の状況を、所定のカード（別途配付）により玄関ドア外側に張り出して、隣近所に知らせましょう。



「安否連絡」磁気マット
平常時は玄関ドア内側に
貼っておきましょう



■助け合い活動に協力してください

- ★自分や家族の安全が確認できたら、隣近所の手助けや自主防災会活動にもご協力ください。



【情報収集の方法と連絡手段を知っておこう】

■「防災ラジオ」の活用

- ★防災行政用無線で放送される緊急地震速報や大津波警報等を聞くことができ、平常時にはFM放送等のラジオとして使用できます。

価格 2,000 円、
通信料年 600 円
(税別)、茅ヶ崎市
防災対策課で受け
付けています。



■茅ヶ崎市災害情報案内 (テレホンガイド) の利用

- ★茅ヶ崎市内の災害状況等の案内を 24 時間テレホンガイドで発信されています。
電話：0467-82-2119

■TVK データ放送 「茅ヶ崎市防災ニュース」の利用

- ★テレビ神奈川 (TVK=3チャンネル) の「自治体データ放送」(「d」ボタンを押す) サービスを利用し、茅ヶ崎市の「防災・気象情報」などが閲覧できます。

■スマホ使用者は NHK ニュース・防災アプリも

- ★スマートフォン向けの公式アプリ「NHK ニュース・防災」により、ニュースのほか現在地や設定地域の天気予報や雨雲データマップ、災害情報、避難情報を閲覧できます。



■安否などの連絡には 伝言サービスや SNS を利用

- ★NTT 固定電話からの「災害用伝言ダイヤル (171)」、携帯電話各社の「災害用伝言板サービス」、LINE や Facebook などの SNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス) の利用方法も事前に知っておきましょう。



【避難するときの注意】

■電気ブレーカーを落とす

- ★電気が復旧したとき、電気器具から発火しないように、**電気ブレーカー**を落としましょう。

■ガスや水道の元栓を閉める

- ★ガス漏れや水漏れを防ぐため、ガスと水道の**元栓**、水廻りの**蛇口**も閉めておきましょう。

■戸締まりをする

- ★空き巣被害を防ぐためにも、玄関ドアと窓の**施錠**を忘れないようにしましょう。

■自主防災会に避難先を伝える

- ★**避難先と連絡方法を記入したメモ**を管理事務所ポストに入れるか、自主防災会役員にメモを手渡してください。また、隣近所にわかるよう玄関ドアにも連絡先を貼ってください。

【広域避難場所と避難所】

■「広域避難場所」とは

- ★災害によって大規模な火災が発生したときの一時的な避難場所で、避難所ではありません。当ハイツから最も近い避難場所は「**中央公園**」です。

■「避難所」とは

- ★災害対策地区防災拠点で、市内で震度 5 弱以上を観測したときや東海地震の警戒宣言が発令されたときに、市長の指示により開設されます。当ハイツ地区の避難所は「**円蔵小学校体育館**」です。

避難所では、水・食糧・救援物資等の配布、被災状況や生活情報等の提供が行われる他、家族の安否確認、災害時の一時的な生活場所となるところです。

●在宅避難生活の勧め！

当ハイツの建物は比較的耐震性に優れています。全半壊したり、津波被害を受けたりする可能性は低いと考えられます。幸にも大きなケガがない場合、設備や家具等が散乱して住めなくなったり、火災が発生したりしない限り、屋外への避難は適切とは言えません。日頃からの備蓄による「**自助**」努力と、隣近所との助け合いや自主防災会の備蓄による「**共助**」体制で、可能な限り住み慣れた自宅で復旧を待つ「**在宅避難**」をお勧めします。

■地震発生に 日頃から備えましょう

住戸内での被害防止が一番大事です。家具類が転倒・移動・落下すると、ケガをするだけでなく、避難が遅れて命を危険にさらします。自分や家族の命を守るためにも、今直ぐに家具や置物・吊り下げ物をしっかり固定し、転倒・落下を防ぐ対策を行いましょう。

各住戸は共用部分により互いにつながっています。階段やバルコニー・隔て板周囲はお隣の緊急避難経路でもあり、いざという時の妨げにならないよう日頃から心掛けましょう。

●家具類の転倒・移動・落下を防ぎましょう

【家具や機器などを固定する】

■タンス・本棚・食器棚など

- ★突っ張り棒（ポール式）の転倒防止器具で固定します。天井との間に補助板を挟むと補強力が増し、より安定します。
- ★L型金具で、壁に固定する方法〔注〕もあります。
- ★上下二段になっているタンス等は重ね止め金具で連結します。
- ★扉型の食器棚には開放防止金具を取り付け、食器の飛び出しを防ぎます。

■冷蔵庫

- ★下部の調整足で床面に安定させます。
- ★背部の取っ手にベルトを掛けて、壁などに固定する方法〔注〕もあります。

■テレビ・電子レンジ・水槽など

- ★耐震粘着マットを敷いて固定します。
- ★置き台が移動しないように、壁などに固定する方法〔注〕もあります。

■吊り下げ照明器具や額縁

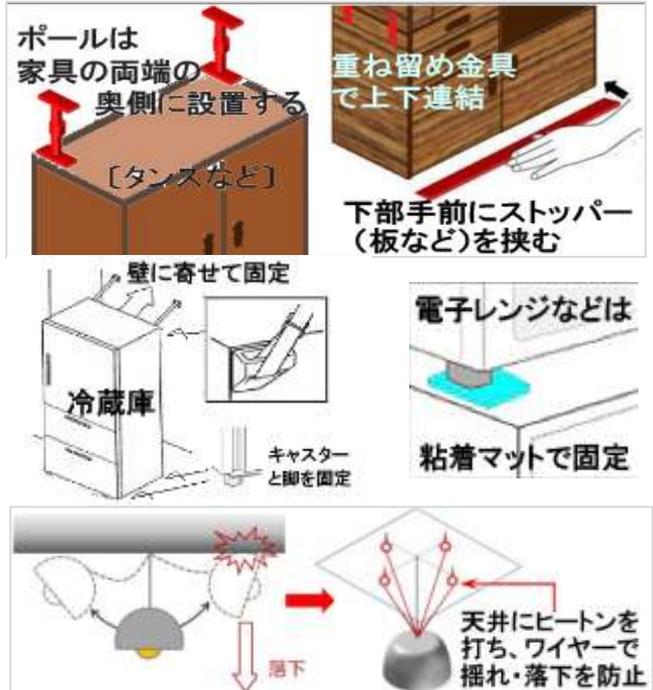
- ★大きく揺れて落下する危険があります。チェーンと金具で天井や壁に数か所補強留め〔注〕します。

〔注〕コンクリートの壁や天井は共用部分です。固定金具（アンカー）を取り付ける穴を開ける時は、事前に管理事務所へお申出ください。

【特にご注意ください！】

●バルコニー・隔て板は避難通路

- ★緊急時に自分やお隣の方が避難する通路がバルコニーと隔て板です。人の命に関わることであり、夜間で見えなくても通れるよう、60cm以上の通路幅を確保してください。エアコン室外機や植木鉢なども隔て板から離してください。
- ★階段も同様に避難通路です。



【置き方や収納方法を見直す】

■置き場所を工夫する

- ★家具はじゅうたんなど不安定な床や窓際に置かず、壁面を背に安定させます。
- ★就寝中は無防備、体が不自由な方も家具類でケガをしない居場所を確保します。

■置き方を工夫する

- ★家具の下部前方に板などを挟み、壁にもたせかけるように置きます。

■収納方法を工夫する

- ★高い所に置かないようにし、軽い物を上に重い物を下に置いて重心を下げます。
- ★本棚などは隙間を作らず、飛び出し防止柵などを付けます。

■家具の移動を防ぐ

- ★キャスター付き家具はロックします。

■ガラスにフィルムを貼る

- ★室内の扉やケースのガラス面には飛散防止フィルムを貼ります。

■非常持出品・備蓄品を揃えておきましょう

巨大地震等の災害発生時、屋外に出ると危険が増す場合もあります。しかし、在宅避難ができない場合も想定して「非常持出品」を用意しましょう。「備蓄品」は自主防災会で4日分程度を確保する目標ですが、各住戸においても最低4日分は蓄えましょう。

出典：「東京大地震への備え」（日本赤十字社東京都支部）



非常時の持ち出し品・備蓄品 チェックリスト

災害後の救助や
救援物資の到着までに、
最低限必要なものは
準備しておきましょう。



- 非常持出品は、両手が使えるリュックタイプの袋にまとめましょう。
- 避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめましょう。
- 自分や家族の状況に応じて必要なものを選びましょう。
- 自分に必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。
- 定期的に中身をチェックしましょう。

貴重品

- 現金(小銭を含む) ※公衆電話用に10円玉、100円玉
- 車や家の予備鍵
- 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
- 銀行の口座番号・生命保険契約番号など
- 健康保険証
- 身分証明書(運転免許証、パスポートなど)
- 印鑑
- 母子健康手帳

情報収集用品

- 携帯電話(充電器を含む)
- 携帯ラジオ(予備電池を含む)
- 家族の写真(はぐれた時の確認用)
- 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- 広域避難地図(ポケット地図でも可)
- 筆記用具

食料など

- 非常食
- 飲料水

便利品など

- 防災ずきんかヘルメット
- 懐中電灯(予備電池を含む)
- 笛やブザー(音を出して居場所を知らせるもの)
- 万能ナイフ
- 使い捨てカイロ

- マスク
- ビニール袋
- アルミ製保温シート
- 毛布
- スリッパ
- 軍手が皮手袋
- マッチライター
- 給水袋
- 雨具(レインコート、長靴など)
- レジャーシート
- 簡易トイレ

清潔・健康のためのもの

- 救急セット
- 常備薬・持病薬
- タオル
- トイレトペーパー
- 着替え(下着を含む)
- ウェットティッシュ

その他

- 紙おむつ(幼児用・高齢者用など)
- 生理用品
- 粉ミルク・哺乳瓶(赤ちゃんに必要なもの)
- その他自分の生活に欠かせないもの

ご自身の環境に合わせて必要なものを準備してください。

●復旧するまでの 数日間をしのぐために

■飲料水と食料品

★飲料水は大人1人・1日あたり3リットルを目安に、缶詰やレトルト食品など非常食を含めて最低4日間、できれば7日間分を備蓄しましょう。

■燃料

★卓上コンロ(予備ガスボンベも)や固形燃料を備蓄しましょう。

■便利な物

★チェックリスト以外で古新聞、紙コップ、ラップ、アルミホイル、工具(ドライバーやペンチ)、手動式発電機、アウトドア用品などがあれば便利です。

●「定期的なチェック」と 保存食の「回転備蓄」の勧め

■「定期的なチェック」

★非常持出品は、半年に1回程度の頻度で中身を点検しましょう。飲料水や非常食の賞味期限、乾電池や医薬品の使用期限、健康保険証などの有効期限など。

■「回転備蓄」

★特に飲料水や非常食は、賞味期限別に数段階に分けて備蓄しましょう。賞味期限が短くなったものから順番に消費し、同じ量を補充追加することで、常に一定量を保つことができます。

★自主防災会の備蓄品推奨リストを参考に普段使いを兼ねた備蓄をお勧めします。

■ 発災直後、又は発災予測時の行動

【発災時体制の発動の目安】

- (1) 次の大規模災害が発生したときや発生する恐れがあるとき、本部組織の構成員は管理事務所に集合又は連絡をとり、本部組織を始動させる要否を即断する。
 - 茅ヶ崎市又は隣接地で震度5強以上の地震が発生したとき
 - 千ノ川からの溢れ水位が駐車場地盤レベルを超えたとき
 - 団地内住戸等で火災や爆発が発生したとき
 - 近隣工場等で大規模火災や爆発が発生したとき
 - 当ハイツ地区に避難勧告・避難指示が発せられたとき
 - 東海地震注意情報が発表されたとき又は東海地震予知情報が発表されたとき及び警戒宣言が発令されたとき
- (2) 本部組織を始動させないとき、本部組織の構成員は当面の対応方法を決めて、各棟世話役等に連絡する。
 - 各棟世話役は、階段掲示板又は拡声器等を通じて居住者に状況説明する。

【体制始動】

1. 本部組織を始動させたとき

◎本部の初動

- (1) 発災時統括者と防火管理者を中心に自治会長、理事長及び防災リーダー代表からなる組織を本部とし、管理事務所に設置する。
 - 本部指揮者は、発災時統括者と防火管理者とし、自治会長、理事長、防災リーダー代表が補佐して本部を運営する。
 - 本部指揮者となる上記5名に欠員が生じたときは、副会長、副理事長、他の防災リーダーが応援し、必要に応じて指揮を代行する。
- 本部設置を決定したときは、直ちに各棟世話役に連絡し、準備を開始する。
- 本部設置の連絡を受けた各棟世話役は、直ちに管理事務所に集合する。
- 本部は、世話役を各棟指揮者として各棟の実働可能人員を確認する。
- 本部と各棟世話役は、人員不足があるときは応援人員を居住者から選任する。
- (2) 本部組織は非常時用品を管理事務所に集積し、配布確認をする。
 - ラジオ、スマホ、携帯等の情報機器
 - 照明器具、工具類、各種鍵（防災倉庫、備品倉庫、P S・配電盤）
 - 掲示用マグネットシート、マーカー、筆記用具・用紙、カメラ、テープ等
 - ヘルメット、手袋、合羽、長靴、ロープ、防災会表示マーク、救急セット等
 - 階段照明器具、「安否チェックカード」と「記録簿」、預かり玄関鍵
 - 居住者リスト（緊急連絡先を含む）、要支援者情報リスト、他
- 備品倉庫壁に自主防災会掲示板を設置（マグネットシート貼る）する。
 - 実働体制、伝達情報、確認事項、活動状況等を掲示
- 必要に応じて拡声器によるアナウンスを行う。

◎棟ごとの初動

- (1) 世話役は、発災時体制表の各棟の統括者として行動する。
 - 世話役が欠けたときは、班長の互選により一人が代行
- 世話役は、人員不足の班には応援人員を居住者から選任する。
- 世話役は、各班の活動を必要に応じて支援する。
- 世話役は、本部と緊密な連絡調整を行う。

【初期活動】

2. 本部と各棟の体制を整えての活動

◎本部の活動

- (1) 指揮者は団地全体の対応準備を速やかに行う。
 - 「一時救護所」を管理事務所内に設営
 - 資機材の運用準備及び備蓄品の供給準備
 - 危険箇所への立入禁止表示と防犯対策
 - 必要に応じて仮設トイレを設置
 - 必要に応じて風雨対策や暖房対策
- (2) 被災状況を各棟の世話役又は各班長等から聞き取り調査を行う。
 - 火災発生の有無等の確認
 - ライフライン障害の調査と確認
 - 被災者情報の調査と対応確認
- (3) 各棟世話役又は各班長等へ要支援者情報を提供し、非常時用品を配布する。
 - 要支援者情報を各棟の救出・応急救護班に伝達
 - 安否確認及び救護等の「チェックカード」と「記録簿」の配布
 - 各階段室のLED照明（夜間の場合）及び必要資機材の配布
- (4) 避難場所、避難所へ避難する者へ指示及び情報提供を行う。
 - 宅外避難時の注意事項等を伝達（世話役）・掲示

◎各棟の活動

- (1) 棟ごとの被災状況を確認し、情報発信する。
 - 被災状況を掲示するか、拡声器による発信を行う。
 - 夜間の場合、LED照明を階段に付ける。
 - 戸別安否確認と要支援者救護を開始する。
 - 掲示用マグネットシート（マーカー付）を1階PSドアに貼る。
 - 協力者の参加要請（掲示又は拡声器）を行う。
- (2) 各班は次の活動を開始する。
 - 通報連絡・情報担当の活動…《班長・班長補佐》
 - 住戸及び居住者被災状況の調査…火災は消防署に通報
 - 建物及びライフライン被災状況の調査…本部へ情報伝達
 - 周辺及び市内等の被災状況の調査…本部から情報収集
 - 消火・火気管理担当の活動…《班長・班長補佐》
 - 火災発生は消防署に通報…本部へ情報伝達
 - 消火器等による初期消火…火勢拡大時は避難誘導
 - 火災がないときは安否確認と救出救護を支援
 - 避難誘導・配食担当の活動…《班長・班長補佐》
 - 居住者の安否確認…原則2名で住戸ごとに実地確認
 - 避難経路の確認…階段やバルコニーなどを実地調査
 - 居住者の避難誘導…在宅困難なとき管理事務所に誘導

安否確認の方法

- ☆原則として2名（避難誘導班と世話役）で、記録簿を持って行う。
- ☆「安否カード」の貼り出し内容を記録し、救助・救護要請に対応する。
- ☆カード貼り出しがない住戸は玄関ドアを叩き、大声で呼びかける。
- ☆呼びかけ結果を記録し、応答のない住戸には「チェックカード」を貼る。
- ☆救助・救護要請があるも入室できないとき、速やかに本部に報告する。

- ☆安否確認の結果を階段掲示板に掲示し、記録簿は本部に提出する。
- ☆応答のない住戸には一定時間をおいて再度呼びかける。

- 救出・応急救護担当の活動…《班長・班長補佐》
- 負傷者の救護…在宅での応急手当を基本とする。在宅が困難なときは管理事務所に搬送して、見守る。
- 重傷者や重病人は救護所（円蔵中学校）に搬送する。
- 要支援者の支援…本部から要支援者情報を取得して確認する。

救護と搬送の方法

- ☆救急法を習得している者は、知識を活かして救護する。
- ☆知識のない者は、止血等の応急手当を施し、知識のある者の応援を求める。
- ☆救護措置は、宅内で行うことを原則とするが、見守りが必要なときは一時救護所（管理事務所）に搬送する。
- ☆一時救護所への搬送は、備蓄の簡易担架やストレッチャー等を使用するか、毛布やシーツなどで包み、安全を期して原則4人以上で階段を下ろす。
- ☆路上搬送にあたっては、車椅子やリヤカーを使用する。

3. 初期行動が落ち着いたら、市災害対策本部に状況報告

- (1) 報告は、会長又は副会長、あるいは防災リーダー代表のいずれかが行う。

■経過（概ね発災1日後～）行動

1. 本部による活動

- (1) 災害の進行が収まったら被災情報の収集を行う。
 - 災害の全体像を調査し、掲示する。
 - 被災地域と被災内容、周辺の状態
 - インフラ・ライフラインの被害状況の確認
 - 行政等の対策状況と指示内容
 - 避難所（円蔵小学校）情報と当ハイツの方針を掲示する。
 - 開設・運営状況、移動経路の状況
 - 避難所へ移動するときの留意事項
- (2) 共助体制を構築し、持久へ向けて活動する。
 - 建物・設備・外構の被害調査を行い、応急対策を掲示する。
 - 応急修繕や復旧方法を検討し、担当者を実施時期を決める。
 - 要支援者への応急支援体制を構築し、掲示する。
 - 棟ごとに支援可能者を選任し、支援期間を決める。
 - 居住者の被害を集計し、復旧・支援方法を掲示する。
 - 被害復旧又は支援計画を検討し、担当者を選任する。
 - 防犯対策を検討し、掲示する。
 - 防災倉庫の保全方法を決め、担当者を選任する。
 - 各戸の防犯見廻り方法を決め、担当者を選任する。
 - 備蓄飲食料品の配給計画を検討し、掲示する。
 - 1日1人あたりの給付量
 - 給付場所と日時、給付方法
 - 備蓄用品の配布計画を検討し、掲示する。
 - 簡易トイレ用品、ごみ袋、他

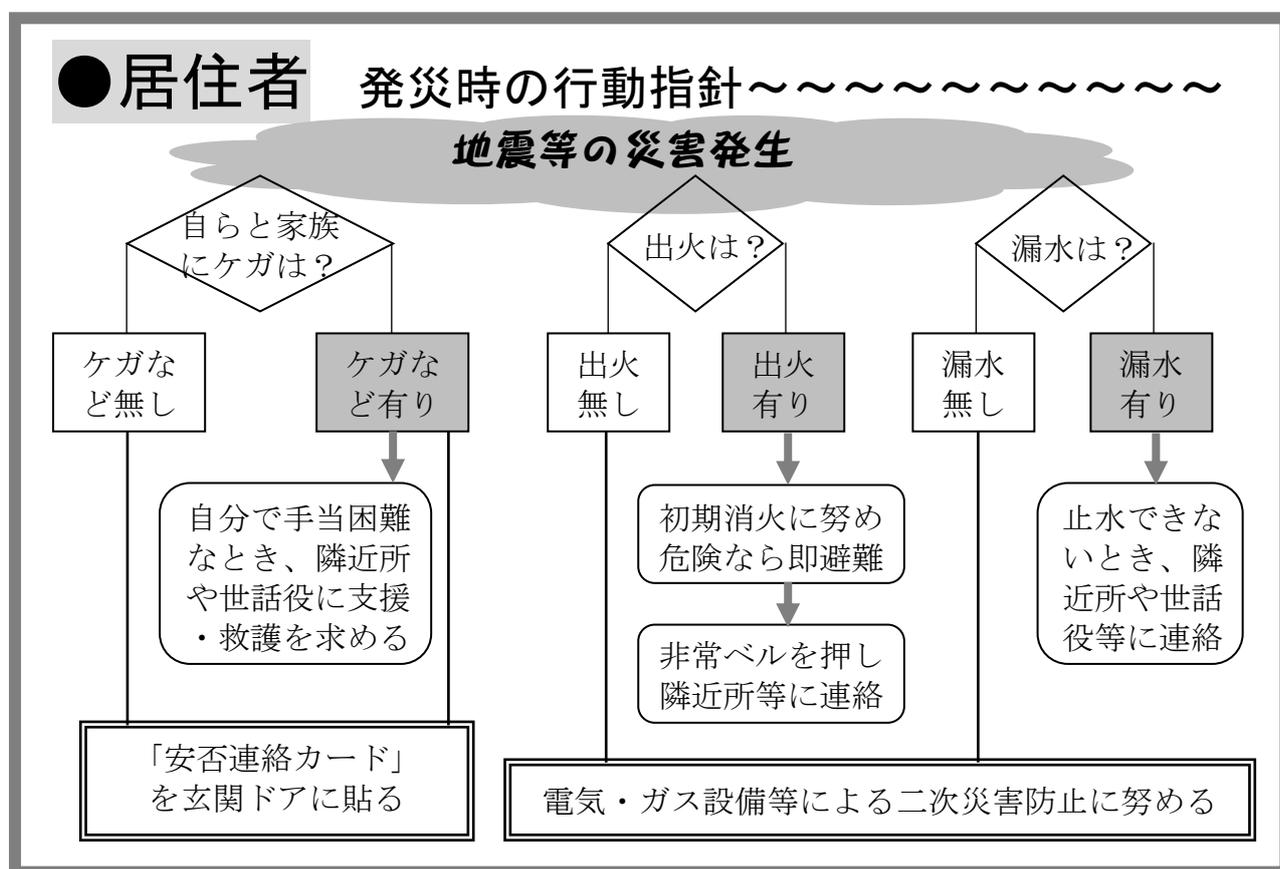
- ごみ出し方法等を掲示する。
 - 日時と場所、出し方を指定、他
- その他
 - 仮設トイレを設置…場所と使用方法を掲示する。
 - 発電機による充電用電気の供給…供給場所と日時を掲示する。
 - 炊き出しの検討…場所と日時、給食方法を掲示する。

2. 各棟における活動

- (1) 班体制と参加人員を確認又はあるいは立て直し、本部に呼応して活動する。

3. 役員会等の開催

- (1) 緊急対応が一段落した時点で役員会を招集する。
- 初期行動を総括し、今後の活動方針を協議する。
 - 要支援者状況、備蓄品状況、生活維持関連、他
 - 避難所情報を確認し、対応策を協議する。
 - ライフライン及び各種インフラの復旧見通しを確認する。
 - 被害を受けた建物・設備等の応急修復を検討する。



茅ヶ崎グリーンハイツにおける被災想定は「防災・発災時～居住者マニュアル～」をご覧ください。地震に対して建物は概ね堅牢であり、室内において家具類が転倒したり落下したりして生じる被害が最も大きいと思われまます。電気、ガス、水道による思わぬ事故もあります。隣近所の話や自主防災会の情報に細心の注意を払いましょう。

1. 身の安全の確保

- 第一に自分と家族の身を守りましょう。
 - 家具の転倒・落下等でケガをしないように、テーブルの下や安全な場所で身の安全を図ってください。

- 火災が発生したら初期消火に努め、警報ブザー等を鳴らしましょう。
- 火勢が強まったら直ぐ避難してください。玄関やバルコニーの避難経路に沿って避難し、火災発生を隣近所に知らせてください。

※日頃からの心掛けが大事です。

- ・在宅時に居間、寝室等で身を守る方法を確認しておきましょう。
- ・火災に備えて避難経路（出火場所により異なる）を確認しておきましょう。
- ・家具や冷蔵庫、電子レンジ、テレビ等の家電機器が倒れたり、落ちたりしないように固定しておきましょう。

*「防災・発災時～居住者マニュアル～」（6 P）をご覧ください。

2. 揺れが収まってからの行動

- 自分や家族にケガをしているか、具合が悪くなっているかまず確認しましょう。
- ケガなどの有無にかかわらず、玄関ドア外側に「安否連絡カード」を貼り、安否情報を隣近所や世話役等に伝えてください。
- ケガなどの応急手当ができないときは、隣近所に助けを求めてください。
- 緊急支援等が必要なときは、隣近所や世話役等に助けを求めましょう。
- ガス漏れや水漏れがあるかを確認しましょう。
- 漏れがあれば元栓を止め、速やかに隣近所や世話役等に連絡してください。
- 火事や水漏れなどの二次災害の防止に努めましょう。
- ガス設備や暖房器具、電気製品を止め、コンセントから抜いてください。
- 蛇口を止め、水廻りからの漏水を防止してください。
- トイレは水道が復旧するまで使用しないでください。（排水管が詰まって復旧が遅れます）
- 玄関ドアやバルコニーなどへの避難経路を確保しましょう。
- 家具や家電機器が倒れたり、落ちたりする危険があるか、電話やインターネットがつながるかを確認しましょう。
- 安全が確認されたら、隣近所や世話役又は本部の共助活動に協力しましょう。
- 被害情報や連絡事項は、掲示板又は世話役、各班担当者等に確認しましょう。

※日頃からの心掛けが大事です。

- ・非常持出品はまとめて、日頃から身近に置き準備しておきましょう。
- ・特に救急セットは、探すことなく直ぐに取り出せるようにしておきましょう。

3. 在宅避難を基本に自助・共助で持久

- 自宅備蓄品の消費見通しを確認し、持久生活のための計画を立てましょう。
- 備蓄品が不足するときは、防災会の配給情報等を確認してください。
- 宅外へ避難をするときは、世話役又は本部に事前連絡してください。
- 復旧情報や連絡事項は、世話役、各班担当者又は掲示板等で確認しましょう。
- ガス、電気、水道が復旧したら、安全を確認してから使用しましょう。
- 揺れで排水管が損傷している可能性があります。漏水にも注意しましょう。
- その他、世話役や掲示板での指示又は案内に注意しましょう。

※日頃からの備蓄や交流が大事です。

- ・1人あたり3日～4日分の水や食料品を備蓄しておきましょう。
- ・サイクル備蓄により、家族全員の生活維持に努めましょう。
- ・自主防災会の支援だけでなく、隣近所との日頃の交流が役立ちます。

4. 宅外に避難するとき

*「防災・発災時～居住者マニュアル～」（5 P）をご覧ください。

茅ヶ崎グリーンハイツ

《 家庭で減災対策-自助チェックしましょう 》

我が家の備え度チェックと解説



保存版

当ハイツの立地条件や建物特性を踏まえ、減災に必要な『自助』への知識や備えを確認していただく資料です。

2018年7月1日

茅ヶ崎グリーンハイツ自主防災会
茅ヶ崎グリーンハイツ団地管理組合・防火管理者

【自助チェックリスト】家庭で減災対策を行いましょ

※鳥取地方気象台、静岡県危機情報課及び日本赤十字社東京支部が提供している資料を参考に、当ハイツの環境にあわせて編集した。／茅ヶ崎グリーンハイツ団地管理組合・防火管理者:中田安磨

I. 「自助」で減災を図ろう

これまでの地震対策は、被害をゼロにする「防災」が主流でしたが、阪神・淡路大震災や東日本大震災の後、一人ひとりの日頃からの備えや心構えが被害を最小限に減らすという「減災」の考え方と、それに基づく行動がより重要とされています。

このことは地震の他、火事などの大規模災害発生時も同じであり、被害を最小化するには、自分や家族が日頃より行う減災への取り組みが大事です。

I-1. 災害時に必要な3つの役割「自助」「共助」「公助」

大規模な災害の発生直後には、国や自治体による「公助」が期待できないことは知られており、行動の基本は「自助」「共助」を中心に考えることが必要です。

「自助」＝「自分の命は自分で守る」こと。全ての人が自分の身を守るために全力を尽くさなければなりません。自分がケガをせずに生き残ることが基本です。

「共助」＝「家族や隣近所の人たちと助け合う」こと。ケガをせず生き残れたら、「みんなで安全を守る」ことを念頭に自主防災会とともに行動しましょう。

II. 家族で開こう減災会議

「自助」の要点は、地震が起きた時を想定して家具の転倒防止や出火防止、備蓄品の準備などを家族で話し合って役割分担を決め、避難が必要なときやケガをしたときの対処方法、家族が離ればなれになったときの連絡方法を確認しておくことです。

II-1. 避難場所・連絡方法の確認を

地震がおさまっても火災が発生したり建物倒壊の危険があったりする場合や、市などから避難指示が出た時は、次の段階を念頭に、隣近所と情報交換しながら自主防災会の誘導にしたがい、指定場所（避難所、広域避難場所など）に避難しましょう。

- ①隣近所の人が集まって被害状況を確認する場所…例えば、各階段の1階付近。
- ②「避難所」へ行くために一時的に集まる「一時（いつとき）集合場所」…当ハイツには屋内集合場所がないので、管理事務所前や1・2号棟南プレイロット、5号棟北西側藤棚付近。ここに集まり、自主防災会からの指示を待ちましょう。
- ③指定の「避難所」…当ハイツの「避難所」は円蔵小学校体育館です。
- ④火災などから身を守るための「(広域) 避難場所」…中央公園の他、新たに円蔵小学校、円蔵中学校、円蔵スポーツ広場、県立鶴嶺高校も指定されました。

以上4つの場所は、実際に歩いて自らの目で確かめておきましょう。

II-2. 在宅避難生活の勧め

避難所には周辺の戸建て住宅の人が多く集まり混雑するため、緊急物資もマンションなど比較的頑丈な鉄筋構造の集合住宅の居住者には行き届かない見込みです。

当ハイツの建物はかなり堅牢なため、火災が発生せず倒壊の危険もないときには、「避難所」(円蔵小学校)に避難せずに、それぞれの住戸内で生活を維持(在宅避難生活)されるようお勧めします。そのための家庭内備蓄と自主防災会備蓄の両輪体制が必要であり、1週間以上持ちこたえられるように充実することが目標です。

Ⅲ. 我が家の備え度チェック…全100項目

全戸に配布している「防災・発災時～居住者マニュアル～」をご覧になり、以下の各事項を承知しているか対策を講じているか、ご家庭でチェックしてみましょう。

設問 開始

Ⅲ-1. 当ハイツ地区や建物の被害想定等

(1) 当ハイツ地区の特性

- a. 地質や地理的条件を把握していますか？ はい いいえ
- b. 標高（海拔）はどのくらいか知っていますか？ はい いいえ
- c. 海岸からどのくらいの距離か知っていますか？ はい いいえ
- d. 津波危険予想地域内であるかを確認していますか？ はい いいえ
- e. 火災延焼危険地域内であるかを確認していますか？ はい いいえ

(2) 当ハイツ地区の被害想定

- a. 想定される大規模地震の震度を知っていますか？ はい いいえ
- b. 想定される液状化現象の程度を知っていますか？ はい いいえ
- c. 想定される津波の程度（高さなど）を知っていますか？ はい いいえ
- d. 周辺における延焼火災の発生の可能性を知っていますか？ はい いいえ

(3) 家族が離れているときに地震があった場合

- a. 家族の職場や学校等の所在地（通勤・通学経路や周辺地域を含む）の被害想定を知っていますか？ はい いいえ

(4) 当ハイツ建物の耐震性と危険箇所の把握

- a. 当ハイツの建物の耐震性を知っていますか？ はい いいえ
- b. 居室が被災した時、部屋のどこを歩いて外に出るか決めてありますか？ はい いいえ
- c. 建物や住戸内で被災を受けそうな箇所を把握していますか？ はい いいえ

Ⅲ-2. 「自助」としての我が家の対策

(1) 家具類の倒壊・落下・飛散防止等

- a. 家具や大型家電等（たんす、書棚、食器棚、鏡台、ピアノ、冷蔵庫など。以下「家具類」という）の転倒防止対策を行っていますか？ はい いいえ
- b. 壁などに固定できない家具類に、天井との突っ張り棒を正しく施していますか？ はい いいえ
- c. 居間や寝室に転倒したり落下したりする家具類を置かないようにしていますか？ はい いいえ
- d. 家具類はできる限り低い高さにして配置していますか？ はい いいえ
- e. 家電（テレビ、電子レンジ、パソコンなど）の飛来、落下防止をしていますか？または、防振マットを敷いていますか？ はい いいえ
- f. 照明器具や時計、額などが落下しないようにしていますか？ はい いいえ
- g. 食器棚から皿やグラスが飛び出さないようにしていますか？ はい いいえ
- h. 灯油などの可燃物が漏れ出さないように保管していますか？ はい いいえ

(2) 停電への備え

- a. 停電に備えて非常電源（乾電池、蓄電池、太陽光発電機、手動発電機など）を用意していますか？ はい いいえ
- b. 懐中電灯は替え電球と乾電池をセットで用意していますか？ はい いいえ
- c. 枕元の近くに非常用の明かりや履物を常備していますか？ はい いいえ
- d. 非常用電源につなげる携帯電話の充電器がありますか？ はい いいえ

(3) 火災への対応と保険

- a. 寝室や台所に住宅用火災警報機を設置していますか？ はい いいえ
- b. 火事の発生初期に使用できる消火器具（使用期限を定期的に確認する）を常備していますか？ はい いいえ
- c. 隣室や上下階で火災が発生したときの緊急避難経路を知っていますか？常に通れる状態になっていますか？ はい いいえ
- d. 自宅に火災保険や地震保険を掛けていますか？ はい いいえ

(4) 飲食料の備蓄

- a. 飲料水は1人3リットル×3日分以上を備蓄していますか？（夏はより多く備蓄。毎朝、ヤカンや鍋に水道水を貯めておく方法もある） はい いいえ
- b. 食料は、水や火による調理が不要の非常食を、家族3日分以上備蓄していますか？（缶詰はプルトップタイプか、缶切を一緒に保管する） はい いいえ
- c. 非常食3日分の他、7日分の備蓄や買い置きがありますか？ はい いいえ
- d. 乳幼児やアレルギーのある家族がいる場合、離乳食やアレルギーを考慮した食品を用意していますか？ はい いいえ

(5) 生活必需品等の備蓄と排水制限

- a. 都市ガスが使用できない場合でも、カセットコンロなど加熱、調理できる道具がありますか？（燃料、着火剤なども忘れずに） はい いいえ
- b. キャンプ道具などのアウトドア用品を保有していますか？ はい いいえ
- c. 便袋や簡易トイレ（家族が1週間以上使用できる量とトイレトーパー）を用意していますか？便袋の使い方を知っていますか？ はい いいえ
- d. 便利用品（ブルーシート、保温シート、ガムテープ、軍手、マスクなど）を用意していますか？ はい いいえ
- e. 生活用品（ラップ、ごみ袋、ウェットティッシュ、うがい薬、水の要らないシャンプー、紙おむつなど）や生理用品を用意していますか？ はい いいえ
- f. 非常持出し品をリックサック等に入れて準備していますか？ はい いいえ
- g. 地震により断水した時にはトイレを流してはいけないことを知っていますか？ はい いいえ
- h. 大規模地震の直後には雑排水（台所や洗面所、風呂の水）なども流してはいけない場合があることを知っていますか？ はい いいえ

(6) 負傷や病気への備え

- a. 家族の常備薬（持病薬など）を準備していますか？ はい いいえ
- b. 負傷や骨折に備えた応急救護用品（消毒薬、ガーゼ、包帯、ゴム手袋、三角巾、ストッキング、ビニール袋など）を用意していますか？ はい いいえ
- c. 負傷や骨折した場合の応急手当の方法を知っていますか？ はい いいえ
- d. 防災倉庫に傷病者の搬送機材があるのを知っていますか？使えますか？ はい いいえ
- e. AEDの設置場所を知っていますか？使用できますか？ はい いいえ

III-3. 大きな揺れがあったら

(1) 家の中にいるとき

- a. 揺れが続いているときどうすればいいかわかりますか？ はい いいえ
- b. 赤ちゃんやお年寄りをどう守るか話し合っていますか？ はい いいえ
- c. 火の始末はいつ、どのようにすればいいか知っていますか？ はい いいえ
- d. 地震の規模によって「できること」と「できないこと」、「しなければならないこと」と「してはいけないこと」があることを知っていますか？ はい いいえ

(2) 屋外にいるとき

- a. 安全な場所と危険な場所を知っていますか？ はい いいえ
- b. しなければならないこと、してはいけないことを知っていますか？ はい いいえ
- c. 車を運転しているときどうすればいいか知っていますか？ はい いいえ
- d. 電車やバスに乗っているときどうすればいいか知っていますか？ はい いいえ
- e. エレベーターに搭乗しているときどうすればいいか知っていますか？ はい いいえ
- f. 地下街にいたときは、どうすればいいか知っていますか？ はい いいえ
- g. 自宅から遠方にいるときどうすればいいか知っていますか？ はい いいえ

(3) 子供が幼稚園や学校にいるとき

- a. 揺れがおさまったら、先生がどのような指示をされるのか知っていますか？ はい いいえ

III-4. 揺れがおさまったら

(1) 注意しなければならないこと

- a. 停電したら電気器具をコンセントから抜き、ブレーカーを落としておくことを知っていますか？（通電復旧時には電気器具の点検が必要です） はい いいえ
- b. ガス機器などの火を消すことを知っていますか？また、ガスメーターは震度5以上で自動停止しますが、復帰方法を知っていますか？ はい いいえ
- c. 負傷者の有無を確認し、「安否カード」を玄関ドア外側に貼り出すことを知っていますか？「安否カード」は所定の場所に常備していますか？ はい いいえ
- d. 漏水や異臭等がないか確認が必要なことを知っていますか？ はい いいえ
- e. 屋外に避難するとき、注意しなければならないことを知っていますか？（看板、ブロック塀、墓、自動販売機等に近づかないようにし、電線などが垂れ下がり、マンホールの蓋が開いているかも注意が必要です） はい いいえ

III-5. 情報の収集と家族の連絡方法等

(1) 情報の収集と発信

- a. パソコンや携帯電話、スマートフォンに、気象庁や市町等が発信する防災情報等を受信できるようにしていますか？ はい いいえ
- b. 停電に備えてラジオや携帯用テレビ等を用意していますか？ はい いいえ
- c. 地震直後に住戸内での安否を伝える手段を知っていますか？準備していますか？ はい いいえ
- d. 地震等の発災後に自宅を不在にする場合、隣近所や自主防災会に行き先を伝えておくことを知っていますか？ はい いいえ
- e. デマ情報に惑わされない、または、確実性のない憶測情報を安易に知人に伝言（メール）しないよう意識していますか？ はい いいえ

(2) 家族がバラバラになったとき

- a. 家族で安否確認や連絡方法を決めていますか？ はい いいえ
- b. N T T災害用伝言ダイヤル「171」や災害伝言板、災害用ブロードバンド伝言板の使用方法を知っていますか？使えますか？ はい いいえ
- c. 家族の安全な集合場所を決めていますか？ はい いいえ
- d. 親戚及び支援者や要支援者との連絡方法を決めていますか？ はい いいえ
- e. 幼稚園や学校からの子供の帰宅方法がわかっていますか？ はい いいえ

(3) 避難が必要なとき

- a. 当ハイツの玄関ドアは耐震防犯仕様のため、地震による変形閉じ込めの危険が少ないことを知っていますか？（開け放つ必要はありません） = はい いいえ
- b. 当ハイツの地区では「避難所」と「広域避難場所」、救護所が指定されていることを知っていますか？ = はい いいえ
- c. 避難所と広域避難場所への安全な経路を知っていますか？ = はい いいえ

III-6. 「共助」の要となる自主防災会

(1) 組織と活動

- a. 自主防災会の「防災・発災時～居住者マニュアル～」を見えていますか？内容を確認していますか？ = はい いいえ
- b. 自主防災会がいまどんな活動をしているか知っていますか？ = はい いいえ
- c. 地震などの発災時に、自主防災会がどのような活動を、いつ行うことにしているのかを知っていますか？ = はい いいえ
- d. 自主防災会の消防・防災訓練や会合に参加していますか？ = はい いいえ
- e. 自主防災会の最新の活動メンバーを知っていますか？ = はい いいえ
- f. 自主防災会における自分や家族の役割を知っていますか？ = はい いいえ
- g. 「防災リーダー」の役割や養成講座を知っていますか？ = はい いいえ
- h. 居住者と支えあい助け合う近所づきあいがありますか？ = はい いいえ

III-7. 知識

(1) 地震

- a. 大きな揺れはどれくらいの時間続くか知っていますか？ = はい いいえ
- b. 揺れはどのように襲ってくるか知っていますか？ = はい いいえ
- c. 大きな揺れが一旦おさまったらもう安全だと思えますか？ = はい いいえ
- d. 地震の揺れには短い周期と長い周期があり、建物や地盤により周期の長さで被害の受け方が違うことを知っていますか？ = はい いいえ

(2) 津波

- a. 揺れが小さくても、また感じなくても津波が襲ってくることを知っていますか？ = はい いいえ
- b. 津波予報（津波警報・津波注意報）を知っていますか？ = はい いいえ
- c. 津波予報が発表されたらどうすればいいか知っていますか？ = はい いいえ
- d. 海の近くにいたときに揺れを感じたらどうすればいいか知っていますか？ = はい いいえ
- e. 津波はどれくらいの速さで襲ってくるか知っていますか？ = はい いいえ
- f. 津波は押し波・引き波のどちらから来るか知っていますか？ = はい いいえ
- g. 津波の高さが50cmでも、斜面等を這い上がりもっと高いところまで到達することを知っていますか？ = はい いいえ

(3) 茅ヶ崎市のハザードマップなど（公表済み）

- a. 津波ハザードマップを見たことがありますか？ = はい いいえ
- b. 洪水ハザードマップを見たことがありますか？ = はい いいえ
- c. 土砂災害ハザードマップを見たことがありますか？ = はい いいえ
- d. 液状化ハザードマップを見たことがありますか？ = はい いいえ
- e. 地震による地域危険度（建物倒壊危険度、火災危険度、道路閉塞確率など）測定調査の検証結果が出ていることを知っていますか？ = はい いいえ

設問 終了

IV. 我が家での確認と取り決め

【我が家の備え度チェック】で、「はい」と答えた項目が多かったご家庭は防災意識が高く、地震などによる被害を減らすことができるはずです。また、「いいえ」の答えが多かったがご家庭でもこれから準備すれば間に合います。大切なご家族の命を守るために今すぐ話し合い、我が家でできることを準備し取り決めをしましょう。

話し合いでは、平常時と違って思いもよらないことが起こることを前提に、「日中と夜間、夏と冬、晴天時と雨降り、自宅が軽被害のときと大被害を受けたとき」等あらゆる状況を想定して繰り返し議論しておきましょう。

□お願い

- 予想されている大規模地震による茅ヶ崎市内の被害想定、当ハイツの耐震性や地区の特性等については、全戸配布している「防災・発災時～居住者マニュアル～」をご覧ください。
- 茅ヶ崎市か周辺地域で震度5強以上の地震が発生したときには、自主防災会では原則として「発災時本部」を立ち上げます。居住者の皆さんは玄関ドア外側に「安否カード」を貼り出して、隣近所や自主防災会に安否を伝えるようお願いいたします。不明な点は自主防災会にご確認ください。
- マニュアルには、大規模地震発生に伴うライフライン（電気・水道・ガス、通信網）や住戸内の被害予想（家具類の転倒や落下）、主な注意事項や減災対策も掲載しています。また、鉄道や道路が不通となり、生活必需品などの物資不足が予想されます。消防車や救急車の出動も期待できず、病院も患者を受け入れられない事態になります。身の回りがどのような状況になるのかイメージしながら必要な対策と準備を行いましょう。
- 万一、自宅や近隣で火災が発生したら警報ベル等を鳴らし、「火事だ！」と一周囲に知らせて迅速な初期消火活動が必要ですが、消火できないほど勢いが増したら（炎が天井まで上がったり、煙が充満してきたりしたら）、安全な経路を選んで速やかに避難してください。
- 建物が大きく揺れたり、断水したりしたときは、排水には十分注意が必要です。特にトイレ汚水は建物内の配管だけでなく、公共下水道自体が処理不能となって汚物が詰まる危険があります。また、台所や風呂、洗面所の雑排水も建物内配管がずれて階下住戸内やピット内に溢れる可能性もあります。自主防災会からのお知らせを確認してから排水したり、便袋を使用したりされるようお願いいたします。
- 発災後に不在にする場合は、救助確認が不要であることを自主防災会・活動組織のメンバーに知らせておきましょう。不在なのか、住宅内で倒れているのかで救護活動や共助活動の方法が大きく変わります。
- ご家庭内の減災対策（自助）はもとより、いざというときこそ、居住者間で支えあい、助け合うことが求められます。「自助」に取り組むと同時に、自主防災会などの「共助」活動にも積極的に参加しましょう。最新の「活動組織〈発災時体制＝自衛消防隊〉」表で構成メンバーも確認しておいてください。

2018.7.1／茅ヶ崎グリーンハイツ自主防災会

【解説編】我が家の備え度チェック…全100項目へのコメント

1. 当ハイツ地区や建物の被害想定等

(1) 当ハイツ地区の特性

a. 地質や地理的条件を把握していますか？

相模線西側に東邦チタニウム工場が建設された1954(昭和29)年当時はもちろん、1970年代前半まで水田であったところを埋め立て、宅地開発された地区。本村4丁目の砂丘台地西側から千ノ川に向けて関東ローム層上の河川堆積が厚みを増しており、堆積層の深さや埋め立て土厚に伴い宅地開発当初から地盤沈下が進んできたが、現在は沈下度が弱まっています。

※なお、神奈川県南関東地震(マグニチュード7.9)発生予想における液状化危険度(地質調査と地形や人工改変状況)を示す「茅ヶ崎市液状化ハザードマップ」において、1・3・4・6号棟付近は液状化の可能性大、2・5号棟付近は可能性ありとなっています。

b. 標高(海拔)はどのくらいか知っていますか？

周囲の市道面で4.4m(防災倉庫北西側)～4.7m(2・4・5・6号棟東側)。敷地内で約5m。各棟の住戸1階床スラブで約6m。

c. 海岸からどのくらいの距離か知っていますか？

直線距離(東海道本線・国道1号一標高約8m一越え)で約2.5km、河川距離(小出川・千ノ川経由)で約4.5km。

d. 津波危険予想地域内であるかを確認していますか？

危険予想地域ではありません。

※なお、降雨による洪水予想の面からも、「相模川洪水ハザードマップ」(想定最大降雨:48時間総降雨量567mm)と「茅ヶ崎市洪水ハザードマップ」(小出川・千ノ川・駒寄川等内水域で50年に1度の大雨:24時間降雨量239mm)において、冠水深さはいずれも0.5m以下です。

e. 火災延焼危険地域内であるかを確認していますか？

クラスター(延焼運命共同体)の観点から焼失する建築群としての危険予想地域ではありません。

メモ：

(2) 当ハイツ地区の被害想定

a. 想定される大規模地震の震度を知っていますか？

神奈川県の調査が示す「30年以内の発生確率70%」の巨大地震と想定震度は、都心南部直下地震(M7.3)が6弱、南海トラフ巨大地震(M9.0)が5強、東海地震(M8.0)が5強、神奈川県西部地震(M6.7)が5弱。発生確率が低い巨大地震には、三浦半島断層群地震(M7.0)の5強、大正型関東地震(M8.2)の6強～7、相模トラフ沿いの最大クラス地震(M8.7)の7があります。

※Mはマグニチュードで、地震が発するエネルギーの大きさを対数で表した指標値。日本では気象庁マグニチュード(Mj)が広く使われています。マグニチュードが1大きいと地震エネルギーは31.6倍になり、2大きいと約1,000倍になります。

b. 想定される液状化現象の程度を知っていますか？

神奈川県調査では液状化可能性は「かなり低い」判定ですが、茅ヶ崎市調査では場所により可能性大とされています。

c. 想定される津波の程度(高さなど)を知っていますか？

海岸遊歩道の砂浜側や相模川河川敷には5m以上の予想もありますが、国道134号沿

いや小出川下流域で1m前後の浸水区域がある以外、被害はほとんど無い想定です。

d. 周辺における延焼火災の発生の可能性を知っていますか？

近隣では高田地区など戸建て住宅のみの集合地区が危険性大とされています。

メモ：

(3) 家族が離れているときに地震があった場合

a. 家族の職場や学校等の所在地（通勤・通学経路や周辺地域を含む）の被害想定を知っていますか？

通勤経路や通学路を含めて各地域のハザードマップを確認し、危険構造物や障害想定を調べ、大まかな避難場所や迂回路を考えておくことが大事です。

(4) 当ハイツ建物の耐震性と危険箇所の把握

a. 当ハイツの建物の耐震性を知っていますか？

当ハイツは旧耐震基準(昭和56年以前建築)の築40年を超えるPC造(既存壁式プレキャスト鉄筋コンクリート造)ですが、同構造の建物が過去の大地震で大きな被害を受けたものは少なく、一般的なRC造(ラーメン形式(梁持ち形式)・柱支持の鉄筋コンクリート造)に比べかなり堅牢です。理由は、柱や梁がなく、すべて工場生産されたPC構造の耐力壁で形成されているからで、建物が座屈したりひびが入ったりする可能性が非常に低いからです。ただし、PC板の接合(溶接)状況の判定は困難で、基礎や杭がどのような損傷を受けるか、液状化の大きさがどの程度かにより、傾く可能性はゼロではありません。

b. 居室が被災した時、部屋のどこを歩いて外に出るか決めてありますか？

当ハイツは戸建て住宅や一般的なRC造とは違い、部屋により構造的被害が異なることは少なく、玄関ドアや窓サッシが開かなくなる可能性も非常に低いはずですが、むしろ、揺れで家財が転倒したり散乱したりしてドアが開けられなくなったり、ケガしやすい場所があれば、それを避けるルートを考える必要があります。さらに、火災発生時には出火場所により避難経路も変わります。

c. 建物や住戸内で被災を受けそうな箇所を把握していますか？

住戸内では、転倒・落下・飛散しそうな家財がある居間、寝室及び洗面所や玄関付近。また、ガス漏れ、電気ショート、給排水管からの漏水の危険がある台所や洗面所、風呂、トイレです。建物と屋外では、階段下の段差、通路の陥没、排水枘の外れ、架線の垂れ落ちなどが予想されるところです。なお、当ハイツの建築特性により、外壁の剥離や落下物はほとんど想定されていません。

メモ：

2. 「自助」としての我が家の対策

(1) 家具類の倒壊・落下・飛散防止等

a. 家具や大型家電等（たんす、書棚、食器棚、鏡台、ピアノ、冷蔵庫など。以下「家具類」という）の転倒防止対策を行っていますか？

大型家具は壁や天井に止め金などで固定するのが好ましいが、固いコンクリート(PC)面にアンカーを取り付けるには振動ドリルやコンクリート釘が必要で、共用部分を傷付けることにもなり、長期間固定するエアコン室内機や冷蔵庫くらいに限られると思います。これに代わる転倒防止対策としては、家具の上部後方に突っ張り棒を立てたり、下部手前にストッパーを挟んだり、粘着性防振マットを敷いたり、倒れにくい向きに設置したりする方法もあります。

- b. 壁などに固定できない家具類に、天井との突っ張り棒を正しく施していますか？
天井との突っ張り棒(ポールなど)は家具の上部後方に正しく立てなければ効果はありません。直下型地震時の上下振動で突っ張りが外れないようにする工夫も必要です。
- c. 居間や寝室に転倒したり落下したりする家具類を置かないようにしていますか？
最善の安全策は、家具類が転倒・落下したとき、休んでいる身体に掛からないようにすることです。特に寝室には、転倒・落下しそうな家具を置かないことです。
- d. 家具類はできる限り低い高さにして配置していますか？
寝室や居間以外でも、なるべく家具の重ね置きしないことです。重ねると滑って落下する危険があります。
- e. 家電(テレビ、電子レンジ、パソコンなど)の飛来、落下防止をしていますか？または、防振マットを敷いていますか？
揺れや振動で飛来・落下しないように、粘着性の防振マット(100円ショップにある)を敷くことで一定の防振効果があり、飛来・落下の危険を減らすことができます。
- f. 照明器具や時計、額などが落下しないようにしていますか？
大きく揺れるペンダント形の吊り下げ式をなるべく避けて、天井・壁固定式か、揺れ軽減の工夫が必要です。
- g. 食器棚から皿やグラスが飛び出さないようにしていますか？
開き扉には開放防止金具を付けるか、引き戸形式が安全です。ガラス戸には飛散防止フィルムを貼りましょう。
- h. 灯油などの可燃物が漏れ出さないように保管していますか？
容器が倒れないように設置場所を工夫し、倒れても漏れ出ないように栓をしっかり閉めましょう。また、容器の耐用年数を確認し、振動や物が当たってひびが入り漏れ出すことがないように注意しましょう。

メモ：

(2) 停電への備え

- a. 停電に備えて非常電源(乾電池、蓄電池、太陽光発電機、手動発電機など)を用意していますか？
停電すると電気製品は無用の長物。照明が無ければ夜間身動きができません。携帯電話やスマートフォンもバッテリー切れになれば使えません。保有機器に使えるかも大切です。
- b. 懐中電灯は替え電球と乾電池をセットで用意していますか？
乾電池はあるが電球が切れたらやはり使えません。替え玉を用意しておくか、LEDライトに交換しましょう。
- c. 枕元の近くに非常用の明かりや履物を常備していますか？
就寝中に大きな揺れが発生し、停電したら身動きできないだけでなく、飛び起きると散乱物などでケガをする危険もあります。懐中電灯とスリッパなどの履物を一緒に枕元などに置く習慣が必要です。
- d. 非常用電源につなげる携帯電話の充電器がありますか？
携帯電話やスマホの充電は通常、USB接続が多く、保有する非常用電源に繋がられるかを確認しましょう。

メモ：

(3) 火災への対応と保険

- a. 寝室や台所に住宅用火災警報機を設置していますか？

改正消防法と茅ヶ崎市火災予防条例により、平成23年6月から既存住宅も住宅用火災警報器の設置等が義務付けられました。立入検査は行われていませんが、家族の安全のためにも寝室などの居室には煙感知器を、台所には熱感知器を設置しましょう。

- b. 火事の発生初期に使用できる消火器具（使用期限を定期的に確認する）を常備していますか？

家庭用消火器(粉末ABC消火器又は強化液消火器)を設置することが基本です。しかし、素早く手軽に扱えるエアゾール式簡易消火具を台所などの火元になりやすいところに常備しておく、子供やお年寄りでも初期消火活動ができます。

- c. 隣室や上下階で火災が発生したときの緊急避難経路を知っていますか？常に通れる状態になっていますか？

自宅はもとより、隣や上下階の住戸から出火したときには、緊急避難しなければなりません。玄関ドアから階段を使って避難できない場合があり、南側バルコニーにある隔て板を蹴破って隣に逃げる必要があります。逆に、両隣から自宅側に逃げ込んでこられる場合もあり、いつ火災が発生してもバルコニーを通れる状態に、かつ隔て板を蹴破れる状態にして、障害物が無いようにしておかなければなりません。

- d. 自宅に火災保険や地震保険を掛けていますか？

管理組合が掛ける火災保険や地震保険は共用部分の被害保証であり、各住戸の火災や地震による被害は保証されません。自分の財産を火災や地震から守るためには自ら保険を掛ける必要があります。また、他の住戸から出火して燃えたり水濡れしたりした場合も、自分が保険を掛けておかなければ保証されません。天災や火災はすべて自己責任での対策が必要です。

メモ：

(4) 飲食料の備蓄

- a. 飲料水は1人3リットル×3日以上を備蓄していますか？（夏はより多く備蓄。毎朝、ヤカンや鍋に水道水を貯めておく方法もある）

1日あたり1人×3リットルは大人の平均最低量です。子供は少なくとも良いが、体質や健康状態により幅があります。各家庭で人数分の最低3日～4日分を備蓄しておきましょう。推奨備蓄量は7日～10日分とされています。なお、毎日の就寝前にヤカンや鍋、ポリ容器に水道水を貯めておく方法もあります。水道水をポリ容器に入れて密栓すれば、3日程度は安全に飲用できます。

- b. 食料は、水や火による調理が不要の非常食を、家族3日以上備蓄していますか？（缶詰はプルトップタイプか、缶切を一緒に保管する）

非常食の基本は、水や火がなくても食べられる食料を、家族の人数分×3日以上分を備蓄することです。

- c. 非常食3日分の他、7日分の備蓄や買い置きがありますか？

非常食以外に日頃の食料を普段使いの中でサイクル備蓄し、7日分程度買い置きしている形がお勧めです。非常食と合わせて約10日分が常時確保できる計算です。

- d. 乳幼児やアレルギーのある家族がいる場合、離乳食やアレルギーを考慮した食品を用意していますか？

乳幼児がいる家庭、また、食品アレルギーのある方や咀嚼(そしゃく)が難しい方のいる家庭では、飲食品の備蓄選択に十分注意する必要があります。

メモ：

(5) 生活必需品等の備蓄と排水制限

- a. 都市ガスが使用できない場合でも、カセットコンロなど加熱、調理できる道具がありますか？（燃料、着火剤なども忘れずに）

加熱しなくて良い非常食を備蓄していても、長期にわたるときはカセットコンロがあれば便利。特に冬場は暖をとることもできます。

- b. キャンプ道具などのアウトドア用品を保有していますか？

キャンプなどのアウトドア用品があれば、非常時備品として加えると心強い。

- c. 便袋や簡易トイレ（家族が1週間以上使用できる量とトイレトペーパー）を用意していますか？便袋の使い方を知っていますか？

災害時には食料と共に排泄への備えが欠かせません。断水時などにはトイレが流せなくなるので、家族が1週間以上、できれば10日以上使える量の便袋やトイレトペーパー、ウエットティッシュを是非備えましょう。飲食品と違って長期保存ができるため、多めに備蓄されることをお勧めします。

- d. 便利用品（ブルーシート、保温シート、ガムテープ、軍手、マスクなど）を用意していますか？

災害時に便利な用品は様々です。被災状況を想像しながら各家庭での好みや使い勝手を考えて備蓄しましょう。

- e. 生活用品（ラップ、ごみ袋、ウエットティッシュ、うがい薬、水の要らないシャンプー、紙おむつなど）や生理用品を用意していますか？

災害時に必要となる生活用品は、日頃当たり前に使っているため、ウっかり忘れがちです。やはり被災状況を想像しながら、家族の生活維持に必要な量を備蓄しましょう。

- f. 非常持出し品をリックサック等に入れて準備していますか？

部屋の中に準備していても、いざ避難することになれば、物が散乱している暗闇の中で持ち出さなければなりません。リュックサックなどにまとめて、わかりやすい、直ぐ手の届く場所に保管しましょう。

- g. 地震により断水した時にはトイレを流してはいけないことを知っていますか？

断水した中でトイレを流すと、排水量が少ないため建物汚水管内に汚物が詰まってしまいます。さらに公共下水管内に詰まって通水開始しても流れず、マンホールなどから溢れて復旧には長期間かかることとなります。また、建物の揺れで汚水立管にずれや破損が生じ、階下住戸内や建物ピット内に溢れ、多くの居住者が生活できなくなる危険もあります。

- h. 大規模地震の直後には雑排水（台所や洗面所、風呂の水）なども流してはいけない場合があることを知っていますか？

汚水立管と同様に、雑排水立管にもずれや破損が生じ、階下住戸や建物ピット内に溢れる危険があります。汚水管と同様に、配管の点検を待って、管理組合や自主防災会からのお知らせを確認してから排水するようにしましょう。

メモ：

(6) 負傷や病気への備え

- a. 家族の常備薬（持病薬など）を準備していますか？

各家庭の事情や居住者の疾病に応じて、常備薬を選んで準備しましょう。病院等が復旧したときに備えて診察券や健康保険証、おくすり手帳も直ぐに取り出せるよう、日頃から心掛けましょう。

- b. 負傷や骨折に備えた応急救護用品（消毒薬、ガーゼ、包帯、ゴム手袋、三角巾、ストッキング、ビニール袋など）を用意していますか？

応急救護用品も普段から不足がないかを確認し、まとめておきましょう。

c. 負傷や骨折した場合の応急手当の方法を知っていますか？

万一ケガをしたときの応急手当の方法を体験しておく、いざという時に役立ちます。自主防災会などが実施する講習会等に参加するようにしましょう。

d. 防災倉庫に傷病者の搬送機材があるのを知っていますか？使えますか？

防災倉庫には自主防災会が備蓄している救護機材があり、毎年点検・補充をしています。消防・防災訓練などで紹介したり、使用テストをしたりしますので、参加して体験するようにしましょう。

e. AEDの設置場所を知っていますか？使用できますか？

AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)の心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。管理事務所(4号棟101号室)玄関ドア前のPS扉に収納しており、誰でも何時でも使える状態になっていますが、使い方を知らなければ役立ちません。また、AEDを使用する前に心臓マッサージ(心肺蘇生)を行うのが原則であり、自主防災会が実施する「心肺蘇生法」の講習会を繰り返し受講して慣れておきましょう。

メモ：

3. 大きな揺れがあったら

(1) 家の中にいるとき

a. 揺れが続いているときどうすればいいかわかりますか？

第一に我が身の安全を確保することです。大型家具の転倒や落下物に注意しながら、テーブルの下や家具のない壁際に身を寄せて、頭部を守りましょう。慌ててコンロなどの火を止めに行かないことです。やけどする危険があります。

b. 赤ちゃんやお年寄りをどう守るか話し合っていますか？

地震発生時にどこにいるかを想定しながら、ご家族の状況に応じて、座布団やクッションで頭を覆ったり、抱えたりして身の安全を確保する方法を話し合っておきましょう。

c. 火の始末はいつ、どのようにすればいいか知っていますか？

基本は、揺れがおさまってから火を止める行動を始めることです。ガスコンロを使用中ならガス栓を止め、電気製品を使用中ならコンセントから抜きましょう。火災が発生したら、手元の消火器具等で初期消火に努めましょう。コンロなどのガス栓を閉められないときは、玄関ドア外のPS内にあるガスメーター下部のコック(通常は下向き)を横に回せば止められます。PSを開けて確認しておくことをお勧めします。

d. 地震の規模によって「できること」と「できないこと」、「しなければならないこと」と「してはいけないこと」があるのを知っていますか？

非常に大きな揺れがあったときは、まず我が身を守り、次に家族の身を守ること—これが「できること」です。揺れがおさまったら火を消して、水道などの排水を止め、負傷者が居れば応急措置を施すこと—これが「しなければならないこと」です。一方、火災が発生して初期消火できなくなったときは避難が最優先、天井などから漏水が生じたときも個人では対処「できないこと」であり、隣近所や自主防災会に通報して協力を求めましょう。しかし、揺れがおさまって直ぐに散乱した家財等の整理を始めたり、トイレや風呂の排水をしたり、慌てて飛び出したりは、「してはいけないこと」です。直後に、大きな揺れが続発する場合もあり、ケガをする危険が増します。

メモ：

(2) 屋外にいるとき

a. 安全な場所と危険な場所を知っていますか？

ビル沿いは頭上から外壁やガラス、看板が落下する恐れがあります。民家沿いは瓦やエアコン室外機が落下する恐れがあります。道路ではブロック塀や墓石、電柱、街路樹、自販機が倒れたり、電線が垂れ下がったり、マンホールが開いたり、橋が落ちたり、陥没したりする危険もあります。建物や構造物からできるだけ離れて、広い場所に移り、揺れがおさまるのを待ちましょう。

b. 「しなければならぬこと」、「してはいけないこと」を知っていますか？

「しなければならぬこと」は、先ず安全な場所に移動すること、子供やお年寄り、障害のある人が居れば安全な場所に誘導することです。負傷者が居れば周囲の人に呼びかけて応急救護に協力しましょう。情報収集も必要です。他方、「してはいけないこと」は、危険な場所にもなる建物の中に入ったり、様々な構造物や車の側に寄ったり、慌てて走ったりすることです。陥没や段差が生じていたり、落下物が飛散していたり、新たな危険があります。

c. 車を運転しているときどうすればいいか知っていますか？

ハザードランプを点滅させ道路左端か、空きスペースに止めましょう。追突や陥没、崖崩れの危険もあるため、エンジンを止め、キーを差したままドアを閉め、車から離れて安全な場所に移動しましょう。

d. 電車やバスに乗っているときどうすればいいか知っていますか？

運転手や車掌の指示があるまで、車内に落ち着いて留まりましょう。無断で車外に出るのは危険です。

e. エレベーターに搭乗しているときどうすればいいか知っていますか？

最新の機械は、揺れを感知すれば最寄りの階に停止してドアが開くはずですが、古い機械やエレベータシャフト内に異常が生じれば閉じ込められる危険もありますが、通常、非常用ランプが点灯するので、落ち着いてインターフォンや非常電話で連絡し、救助を待ちましょう。トイレは心配ですが、エレベーター内には換気口があり窒息することはありません。

f. 地下街にいたときは、どうすればいいか知っていますか？

地下街は比較的 안전한空間です。慌てて外に出るのではなく、非常時放送で状況を確認しながら行動しましょう。地下鉄や道路のトンネル内も地震には強い構造物です。

g. 自宅から遠方にいるときどうすればいいか知っていますか？

現在いるところの状況確認をしましょう。電話やメール、LINE等で連絡可能か、帰宅経路がどうなっているのかなど情報収集を行いましょう。近くに公衆電話があれば試す方法もあります。

メモ：

(3) 子供が幼稚園や学校にいるとき

a. 揺れがおさまったら、先生がどのような指示をされるのか知っていますか？

前もって幼稚園や保育所、学校の先生に確かめておきましょう。登校・下校途中の場合にどうするかも子供と話し合っておきましょう。

メモ：

4. 揺れがおさまったら

(1) 注意しなければならぬこと

a. 停電したら電気器具をコンセントから抜き、ブレーカーを落としておくことを知っ

ていますか？（通電復旧時には電気器具の点検が必要です）

復旧作業が終われば通電開始となりますが、電気器具が使用中のままなら燃えやすい物が被さっていたり、配線に損傷があったりすると出火する危険が高まります。地震で停電したら、必ず電気器具のスイッチを切り、ブレーカーも落とすことが必要です。地震後に家を空けるときは特に注意しなければなりません。また、通電復旧したときには、電気器具を点検し、ショートしないか注意しながらブレーカーをONにしましょう。

- b. ガス機器などの火を消すことを知っていますか？また、ガスメーターは震度5以上で自動停止しますが、復帰方法を知っていますか？

ガス器具を使用中のときは、揺れがおさまってから火を消しますが、ガス栓を閉められない状態の場合は、玄関ドア外のPS内にあるガスメーター下部のコックを横に回せば止められます。また、ガスメーター上部の赤いランプが点灯しているときは、ガスが自動停止している状態です。復帰するにはランプ左側の黒いキャップを外してボタンを押して下さい。

- c. 負傷者の有無を確認し、「安否カード」を玄関ドア外側に貼り出すことを知っていますか？「安否カード」は所定の場所に常備していますか？

自主防災会が全戸配布している「安否カード」は、日頃から玄関ドア内側に貼っておきましょう。地震後、ケガをしていないかを確認し、状況に応じて「無事です」（白面）、または「救助求む」（赤面）を玄関ドア外側に貼り出しましょう。万一、ケガなどで玄関ドアまで行けないときは、安否確認者が来るのを待って、大声を出すか笛を吹くか、物を叩いて知らせましょう。しかし、玄関ドアに鍵が掛かっていると救助に入れません。管理組合の「玄関鍵預かり制度」を利用して、預けられておれば速やかな救護・救助が期待できます。

- d. 漏水や異臭等がないか確認が必要なことを知っていますか？

建物が大きく揺れると配管に亀裂が入ったり外れたりする可能性があります。水道管や排水管から漏れると天井や壁から流れ落ちてきます。また、ガス管や灯油容器から漏れると臭いがします。そのような事態になってはいないか、目と鼻で確認をしましょう。

- e. 屋外に避難するとき、注意しなければならないことを知っていますか？（看板、ブロック塀、墓、自動販売機等に近づかないようにし、電線などが垂れ下がり、マンホールの蓋が開いているかも注意が必要です）

自宅内に留まれないような状況にならない限り、むやみに屋外に出ないようにしましょう。屋外避難が必要なときは、屋外での注意事項を思い出して安全な経路を選びましょう。

メモ：

5. 情報の収集と家族の連絡方法等

(1) 情報の収集と発信

- a. パソコンや携帯電話、スマートフォンに、気象庁や市町等が発信する防災情報等を受信できるようにしていますか？

停電時の情報収集方法をあらかじめ設定しておきましょう。

- b. 停電に備えてラジオや携帯用テレビ等を用意していますか？

携帯できるラジオ1台は用意しておきましょう。普段使いするか、非常持出し品に加えておきましょう。乾電池も忘れずに。

- c. 地震直後に住戸内での安否を伝える手段を知っていますか？

玄関ドア外側に「安否カード」を貼り出す他、隣近所や自主防災会にも伝えましょう。

- d. 地震等の発災後に自宅を不在にする場合、隣近所や自主防災会に行き先を伝えておくことを知っていますか？

大きな地震が続けておきることもあります。中で倒れて声も出せない状態なのか、不在な

のかがわからなければ、共助活動に支障が生じます。

- e. デマ情報に惑わされない、または確実性のない憶測情報を安易に知人に伝言（メール）しないよう意識していますか？

闇雲に不正確な噂を広げたり、偽情報の発信源や中継者になつたりしないように気を付けましょう。確かな情報を伝えたり、共有したりしましょう。

メモ：

（２）家族がバラバラになったとき

- a. 家族で安否確認や連絡方法を決めていますか？

様々ケースを想定し、電話か、メールか、災害用伝言板か、自宅ポストや玄関ドアへの張り紙など、近くなら駆け付ける方法もありますが、優先順位を決めておきましょう。

- b. NTT災害用伝言ダイヤル「171」や災害用伝言板、災害用ブロードバンド伝言板の使用方法を知っていますか？使えますか？

NTT災害用伝言ダイヤル「171」のほか、携帯電話会社（4キャリア－NTTドコモ、au、ソフトバンク、Y！mobile）が提供する「災害用伝言板」、NTT東日本・西日本が提供する「災害用ブロードバンド伝言板（web171）」があります。利用前に登録や設定が必要な場合がありますので、あらかじめ確認し、一度使ってみることをお勧めします。携帯キャリアの伝言板はユーザー向けサービスであり、格安スマホの利用者は対象外。電話不通の時や格安スマホ利用者は「web171」が便利です。

- c. 家族の安全な集合場所を決めていますか？

集合場所の基本は自宅ですが、外出時や離ればなれのときを想定して、数か所決めておくことをお勧めします。

- d. 親戚及び支援者や要支援者との連絡方法を決めていますか？

家族の場合と同様ですが、支援者してくれる人への連絡は被災状況により困難となる場合があります。反対に、要支援者への連絡は相手の心身状況等により手段が限定されたり、困難になったりします。複数の連絡ルートや手段を決めておきましょう。

- e. 幼稚園や学校からの子供の帰宅方法がわかっていますか？

幼稚園や保育所の送迎方法と経路、子供の安全な帰宅方法と経路を事前に話し合っておきましょう。

メモ：

（３）避難が必要なとき

- a. 当ハイツの玄関ドアは耐震防犯仕様のため、地震による変形閉じ込めの危険が少ないことを知っていますか？（開け放つ必要はありません）

現在の玄関ドアは2012（平成24）年に全面交換した地震やピッキング（防犯）に対応した仕様です。壁などの変形でドアが開かないことが無いように工夫されていますが、当ハイツ建物の壁は変形に強いためより安全です。地震時に玄関ドアを開け放す必要はありませんし、消防法上の防火戸であり、むしろ常時閉じておくように法規定されています。

- b. 当ハイツの地区では「避難所」と「広域避難場所」、救護所が指定されていることを知っていますか？

現在の「避難所」は円蔵小学校体育館、「広域避難所」は中央公園を始め円蔵小学校、円蔵中学校、鶴峰高校のグラウンドが指定されています。

- c. 避難所と広域避難場所への安全な経路を知っていますか？

避難所の円蔵小学校体育館には、標高の低い場所を通過して千ノ川橋梁を越えなけれ

ばなりません。広域避難所には相模線踏切を越えて多種多量のガス取扱事業所の側を通るか、避難所と同じ経路となります。安全にはよほどの注意が必要であり、可能な限り在宅避難をお勧めします。

メモ：

6. 「共助」の要となる自主防災会

(1) 組織と活動

- a. 自主防災会の「防災・発災時～居住者マニュアル～」を見ていますか？内容を確認していますか？

「居住者マニュアル」は簡潔に記載していますので、是非再読してください。

- b. 自主防災会がいまどんな活動をしているか知っていますか？

総会資料と議事録、役員会議事録や広報・掲示物に注意してお読みください。

- c. 地震などの発災時に、自主防災会がどのような活動を、いつ行うことにしているのかを知っていますか？

「地震等の発災時の行動指針」を全戸配布しています。「居住者マニュアル」とあわせてご覧ください。

- d. 自主防災会の消防・防災訓練や会合に参加していますか？

地震被害、火災、救急措置など様々な情報を発信しています。奮ってご参加ください。

- e. 自主防災会の最新の活動メンバーを知っていますか？

総会議案書に「発災時体制」兼「自衛消防隊」のメンバー表が添えられています。

- f. 自主防災会における自分や家族の役割を知っていますか？

「発災時体制」兼「自衛消防隊」メンバーの一員かどうかをご確認ください。なお、発災時にはメンバーが不在であったり、被災していたりする可能性があります。メンバーでなくとも、できる範囲で自主防災会活動に協力し、共助活動に参加しましょう。

- g. 「防災リーダー」の役割や養成講座を知っていますか？

養成講座が茅ヶ崎市により毎年開かれています。多くの方が修了し、防災意識を高めてもらうことが期待されています。

- h. 居住者と支えあい助け合う近所づきあいがありますか？

隣近所との付き合いはコミュニティー醸成の第一歩であり、共助体制の基本です。日頃から「声かけ」に心掛けましょう。

メモ：

7. 知識

(1) 地震

- a. 大きな揺れはどれくらいの時間続くか知っていますか？

地震の規模が大きくなるほど揺れは長くなり、20秒ほど続くことがあります。巨大地震では30秒以上揺れが続くとされています。

- b. 揺れはどのように襲ってくるか知っていますか？

縦ずれ断層の直下型は突然突き上げるように、横ずれやプレート間地震は小さな振動の直後に大きな横揺れがきます。

- c. 大きな揺れが一旦おさまったらもう安全だと思えますか？

直後に複数回襲ってきたり、数日経って同規模の地震が発生したりすることもあります。

- d. 地震の揺れには短い周期と長い周期があり、建物や地盤により周期の長さで被害の受け方が違うことを知っていますか？

短周期は中低層の建物、長周期は超高層の建物を大きく揺らします。液状化すると地震規模以上に大きく揺れます。当ハイツは短周期振動の影響が強く表れます。

メモ：

(2) 津波

- a. 揺れが小さくても、また感じなくても津波が襲ってくることを知っていますか？

南米からは太平洋を渡り、1日近く経って襲ってきたケースがあります。

- b. 津波予報（津波警報・津波注意報）を知っていますか？

3m以上予想は「大津波警報」で、10m超・10m(5～10m)・5m(3～5m)の3段階で区分。1～3m予想は「津波警報」、1m以下予想は「津波注意報」です。

- c. 津波予報が発表されたらどうすればいいか知っていますか？

直ちに高いところや堅牢な建物の上階に避難。警報が発表されたら急いでください。

- d. 海の近くにいたときに揺れを感じたらどうすればいいか知っていますか？

津波予報・警報を聞かなくても、襲ってくる可能性があります。急いで高いところへ避難。

- e. 津波はどれくらいの速さで襲ってくるか知っていますか？

伝搬速度(時速)は最初約800km(ジェット機並み)、水深が浅くなるに連れ高さを増し、速度が低下しますが、海岸付近では約36km(自動車並み)です。

- f. 津波は押し波・引き波のどちらから来るか知っていますか？

引き波からです。潮が急速に引いたら津波がくる前兆です。直ちに高いところへ避難。

- g. 津波の高さが50cmでも、斜面等を這い上がりもっと高いところまで到達することを知っていますか？

競り上がり現象で2倍以上になり、数km遡上して4倍以上の高さになる場合もあります。

メモ：

(3) 茅ヶ崎市のハザードマップなど

- a. 津波ハザードマップを見たことがありますか？

神奈川県「浸水区域予想図」(平成24年3月公表)があります。

- b. 洪水ハザードマップを見たことがありますか？

神奈川県「相模川洪水想定区域図」(平成29年3月公表)と、茅ヶ崎市の「小出川・千ノ川・駒寄川および内水版一浸水区域予想図」(平成20年3月発行)があります。

- c. 土砂災害ハザードマップを見たことがありますか？

前記の洪水ハザードマップは土砂災害ハザードマップも兼ねていますが、平成27年に神奈川県が公表した図面に基づく「茅ヶ崎市土砂災害ハザードマップ」があります。

- d. 液状化ハザードマップを見たことがありますか？

南関東地震(大正型)を想定した「茅ヶ崎市液状化ハザードマップ」があります。

- e. 地震による地域危険度(建物倒壊危険度、火災危険度、道路閉塞確率など)測定調査の検証結果が出ていることを知っていますか？

茅ヶ崎市内における「地震による地域危険度測定調査」の平成25年度検証結果が公表されています。

メモ：

地震による地盤影響評価と洪水危険度－茅ヶ崎グリーンハイツ地区

● 該当ハイツ地区

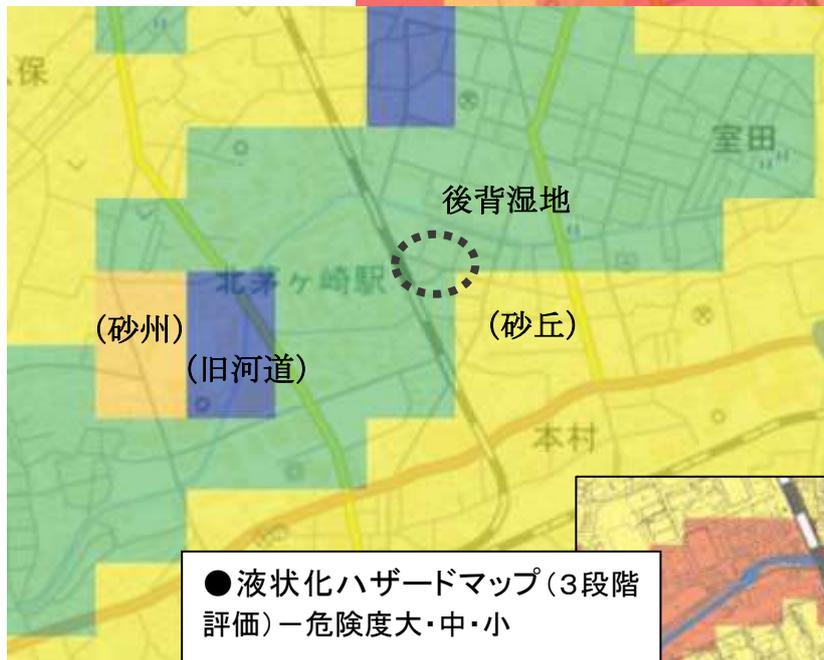
※土地は、古い砂地に千ノ川の氾濫土砂が溜まった地域で、地盤軟弱度はやや大きく、液状化の可能性もある。
 ※建物は、施工図上、強度のある地盤に立てた杭上に基礎が作られており、液状化の影響は少ないと考えられる。

30年以内に震度6強以上の確率分布(想定されている巨大地震による最大震度と発生確率)では、当ハイツ地区は発生確率26%以上(公表では概ね30~70%)とされている。



●地盤増幅率の250mメッシュ評価図－地震動が地盤により増幅される比率で1.6以上は軟弱地盤

☆当ハイツ地区:増幅率2前後 / ○増幅率1.6以下



●微地形区分の250mメッシュ評価図－表層地盤の形成状況

☆当ハイツ地区:後背湿地(河川氾濫の堆積物で掲載された土地)

●液状化ハザードマップ(3段階評価)－危険度大・中・小

☆当ハイツ地区:1・3・4・6号棟カ所「大」、2・5号棟カ所「中」



●洪水ハザードマップ(小出川・千ノ川等)－相模川洪水ハザードマップもほぼ同じ

☆当ハイツ地区:全般的に0.5m未満(図面とは一部異なる)。



※千ノ川南側及び相模線西側は0.5m~1.0m未満地域となっており、洪水時は屋外が危険地域になる。

※J-SHIS(地震ハザードステーション)マップ、茅ヶ崎市防災マップを編集・一部転載/2018.8.1 理事会事務局