

住まい の防災

HAND BOOK



ハーバルメゾン

集合住宅版

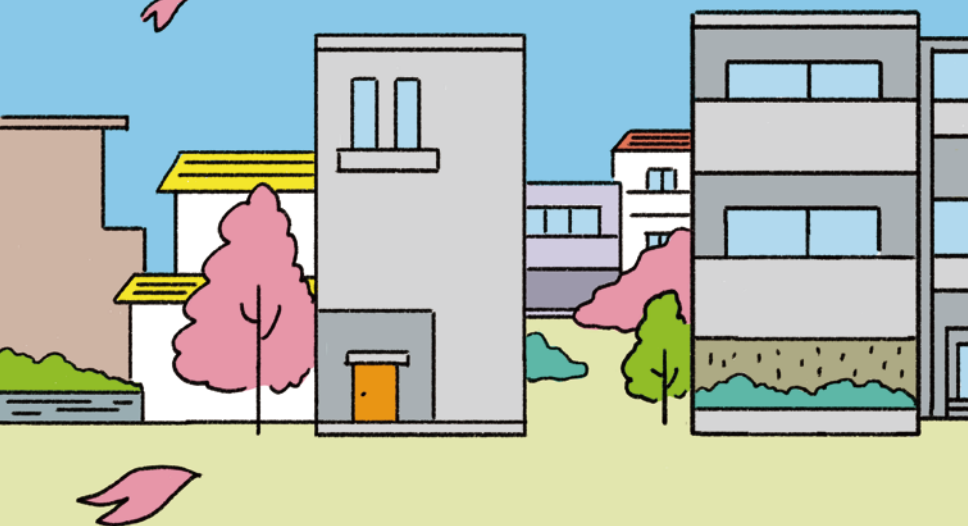
集合住宅で暮らす、 という防災。

一つの建物で、多くの世帯が共に暮らす。

災害時にはその関係性が
大きな支えとなります。

強い建物に住むという「そなえ」に加え、
自分で自分を守る方法を知ること、
周囲の人と支え合える関係になることが大切。

少しの知識が災害時の冷静さをつくり、
住民同士のゆるやかなコミュニケーションが
スムーズな避難を可能にします。



集合住宅での暮らしは、
いざという時に、自らを助ける自助(じじょ)、
世帯を超えて周囲と助け合う共助(きょうじょ)、
その二つの考えが共存することで、
災害に強い「そなえ」を生む。

安心して生活するために、
ご入居した今だからこそ、
ぜひ、この本をご活用ください。



1

部屋を片付けて 家具を安全に配置

震災時に逃げ道となる

「ドア・ガラス窓付近」や「部屋の中央」

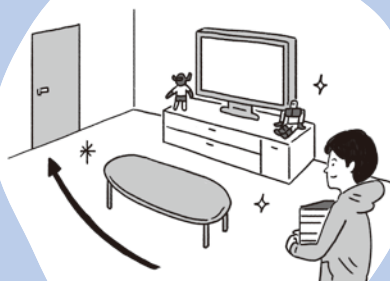
「寝る場所の近く」に大きな家具を置か

ないように気をつけてください。

普段から部屋が片付いた状態を

キープするだけで、それは立派な

安全対策になります。



2

避難経路には物を置かない



避難経路を確保するために、

共有スペースや廊下には物を置かない

ようにしましょう。

ベランダも緊急時の避難経路です。

避難器具付近には、

障害物を置かず、いつでも避難できる

状態に。

3

家具はしっかり固定

賃貸住宅であっても、家具の転倒防止対策はしっかりと。建物の構造や仕様、家具の種類に合わせて、使える器具もいろいろ。入居規定や設置場所に合わせて、効果的な固定方法で対策しましょう。

家具の上に収納ボックスを置き、天井とのすき間を2cm以内にすると、家具の転倒防止効果があります。



◎ さまざまな家具の固定器具の紹介

ネジ止めが必要



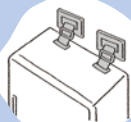
L字金具(下向き取り付け)

家具と壁を金具で直接固定
下向き取り付け式は
強度が最も高い



チェーン

つり下げ式の照明は
チェーンを使って
落下防止



着脱式移動防止ベルト

キャスター付き家具が
動かないように固定

ネジ止めが不要



ポール式器具

突っ張り棒の原理で
家具と天井のすき間を固定



ストッパー式

家具の底に横から
打ち込んで
壁に傾斜させ固定



粘着シート

ゲル状のマットで
家具のぐらつきを固定



キャスター下皿

キャスターの転がりを止め
移動を防止

4

避難生活にも役立つ3日分のそなえ

在宅避難や避難所生活では、ライフラインが途絶えたり、物資が不足する状況も考えられます。生活必需品は最低限3日分備蓄することを目標にしてみてください。余裕があればその先の生活も考えて用意しましょう。



5

「少し多め」が備蓄のポイント

保管場所が少ない時は、「ローリングストック」で上手に備蓄。食料品や日用品を「少しだけ多めに買って、使ったら補充する」のサイクルをキープしましょう。カップ麺、レトルト食品、飲料など、好きな物を少し多めに買い置きするだけでも大丈夫です。

用意しておきたい生活必需品(備蓄品)の例

● 食料品

- 水(飲料水、調理用など1日1人3ℓを目安に)
- 主食(レトルトご飯、麺など)
- 主菜(缶詰、レトルト食品、冷凍食品)
- 缶詰(果物、小豆など)
- 野菜ジュース
- 加熱せずに食べられる物(かまぼこ、チーズなど)
- 菓子類(チョコレートなど)
- 栄養補助食品
- 調味料(しょうゆ、塩など)

● 避難生活で役立つ物

- 生活用水
- カセットコンロ・ガスボンベ
- 簡易トイレ
- 充電式などのラジオ
- 大型のビニール袋
- 食品包装用ラップ
- ペット用品・ペットフード

● 生活用品

- 生活用水のポリタンク
- 持病の薬・常備薬
- おくすり手帳
- 救急箱
- ティッシュペーパー
- トイレットペーパー
- ウェットティッシュ
- 生理用品
- 使い捨てカイロ
- ライター、ロウソク
- 携帯電話の予備バッテリー
- 使い捨てゴム手袋
- 懐中電灯
- 乾電池
- メガネ

● 生活用水も確保しよう

災害時には、飲み水とは別に、手洗いや洗浄に使える生活用水の確保もポイントです。

バスタブに水を張っておき、毎日汲み替えておくのが理想です。



6

貴重品や必需品は保管場所を決める

いざという時、身元を確認できる運転免許証や健康保険証などの身分証、通帳・保険証書・印鑑などの貴重品は自分と家族だけがわかる場所に保管して、すぐに持ち出せるようにしましょう。避難時やその後の生活のためにも、おくすり手帳や予備のメガネなど、自分に必要な物は保管場所を決めておくと安心です。



7

大きな地震 まずは安全な場所に移動



緊急地震速報が鳴った時、突然の揺れに襲われた時は、
ケガをしないことが最優先！
ベッドなど安全な場所に移動して、布団や毛布で頭や身体を守りましょう。

揺れが収まっても余震に注意。
安全が確認できるまでむやみに動かないことが大切です。
日頃から、ベッドの近くにメガネやスリッパを用意しておきましょう。

閉じ込められた時は、体力が消耗するので大声は出さずに
硬いもので壁などを叩いて音を出し、他の住民に居場所を知らせましょう。

避難する際は、テレビやラジオ、スマートフォンなどで、
正しい情報を集めてから次の行動を。

8

台風や大雨 大切なものは高いところに



台風や大雨などの災害時は、早めの避難が命を守る行動につながります。自宅に浸水被害が出そうな時は、パソコンや重要書類などの貴重品を、ベッドやテーブル、棚の上などに移動してから避難しましょう。



● 水の逆流を防ぐ「簡易水のう」

水害で自宅から離れる時は、キッチンや浴室、トイレなど、水が逆流する箇所に水のうを置くことで浸水被害を防ぎましょう。簡易水のうはビニール袋に水を入れて、口をきつく縛ることで簡単につくることが可能です。

9

電気火災を防ごう



災害時の火災の原因となる電気火災を防ぐために、使用中の電気製品は電源を落とし、コンセントプラグを抜きましょう。停電後の電気の復旧時に火災が起こらないよう、避難する時はブレーカーを落とすのを忘れなく！

10

いざという時 住民同士で助け合える関係を



「共に助け合う」ことが大切

建物に住む人たちの安全を守るために、災害時には住民同士が助け合い、被害や混乱を最小限に食い止める必要があります。

普段からの良好な関係が、
いざという時には大きな力を発揮します。



あいさつで関係は広がる

「おはようございます」「こんにちは」何気ない日常のあいさつを交わすことで住民同士のコミュニケーションの輪は広がります。

同じ建物にどんな人が住んでいるかを知っている、隣の人と顔見知りになっている、これも大事な、いざという時のそなえです。

関係づくりは、積極的なあいさつから始まります。

さまざまな人たちとの コミュニケーションを心がけよう



高齢者や障がい者、乳幼児や妊産婦といった要配慮者、外国人など、さまざまな立場の人が集まる集合住宅では互いを尊重することが大切です。

配慮や手助けを必要としている人には、
普段からあたたかい心遣いを。

困っている人を見かけた時には、
「大丈夫ですか」と声をかけてください。



大きな地震や台風、大雨の発生後、自分の安全が確保できている場合は、他の部屋で閉じ込められている人がいないか、ケガ人はいないか、住民同士で安否確認を行きましょう。

避難が必要な場合も、互いに声をかけ合い、支援が必要な人がいれば、積極的に手伝いましょう。

スムーズに避難するには、普段から地域の避難場所を把握しておくことが大切です。入居の機会に一度確認しておきましょう。

避難生活では 「衛生面」と「生活環境」に注意

建物が安全な場合は在宅で避難生活を送ることもできますが、被害の大きさによっては避難所での生活を余儀無くされることもあるでしょう。

どんな時でも、衛生面や生活環境に十分注意しながら、健康を保つことが大切です。



● ゴミはあふれないように分別を

災害後のゴミは収集が再開されるまで「自宅で保管」が基本ルール。
ゴミの分別、生ゴミの密封は普段から徹底することを習慣にしましょう。

● 衛生対策に気をつけよう

水道が止まった時は、衛生環境が悪化しやすくなるので感染症にご注意ください。
マスクや手袋、手洗いやうがいなどのそなえも必要です。

● 周囲の暮らしにも配慮を

避難生活では、さまざまな心労や肉体的な疲労が蓄積されます。
普段以上に周囲の人たちへの配慮や思いやりを持ちましょう。

ヘーベルメゾン そなえのチェックリスト

一つずつ取り組んでいけば、いざという時の心強いそなえに。
取り組めることから始めてみましょう。

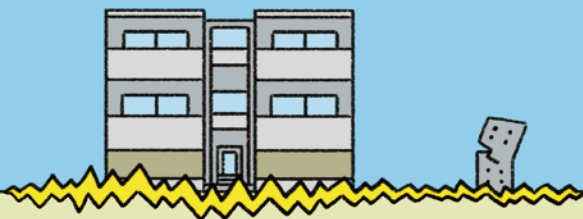
- 家具を安全に配置している ①
- 部屋の片付けができている ① ②
- 避難経路や逃げ道に物が無い ① ②
- 家具をしっかり固定している ③
- 少し多めに食料品や日用品を備蓄している ④ ⑤
- 貴重品や必要な持ち物をすぐに持ち出せる ⑥
- ベッドの近くにメガネやスリッパがある ⑦
- 簡易水の用のビニール袋を用意している ⑧
- ブレーカーの位置を確認している ⑨
- 普段から住民同士あいさつをしている ⑩
- 建物内にどんな人が住んでいるか知っている ⑩ ⑪
- 災害時の避難場所がどこにあるか知っている ⑫
- ゴミの分別をきっちり行っている ⑬
- 衛生用品や生活用水をそなえている ⑤ ⑬

ヘーベルメゾンには、 あなたのいのちと暮らしを守る 実力がああります。



日々の生活のささいな場面から、万一の災害時まで、
住まいは暮らしのあらゆる場面でその実力を試されます。
数多の災害で実証されているヘーベルハウスの強さ。
その耐震・耐火性能を宿した賃貸住宅がヘーベルメゾンです。

ただの「鉄骨構造」ではなく、
「地震に強い鉄骨構造」です。

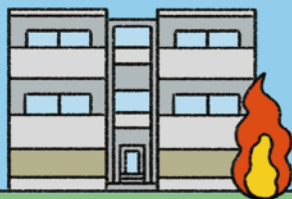


特徴 1

耐震性

ヘーベルメゾンは、厚みのある鉄の柱と梁を組み上げてつくる頑丈な鉄骨構造。
さらに、地震に優位にはたらく強度と軽量性をそなえた外壁を採用し、
住む人を地震から守る賃貸住宅です。

震災時の延焼も食い止めた、
火事に立ち向かえる建物です。



特徴 **2**

耐火性

阪神淡路大震災で起きた火災でも耐火性の高さを証明した火災に強い建物。
近隣からの延焼を外壁で食い止めます。また、万一建物内で火災が起きても、
不燃性の内装材で燃え移りを防ぎます。

戸建住宅・ヘーベルハウスで培った
快適な住み心地を、賃貸で叶えます。



特徴 **3**

快適性

ヘーベルメゾン[®]は全ての住宅の建材に、耐震・耐火のみならず、遮音や断熱にも優れた
ALCコンクリート・ヘーベル[®]を採用しているため、快適に生活できます。
もしもの災害時に、在宅で避難生活を送ることになっても暑さや寒さ、騒音から住民を
守るので安心です。

※ALCコンクリート＝軽量で気泡を含み、複数の性能を併せ持つ工業化されたコンクリート。国内では国土交通省より、耐火構造部材に認定されています。

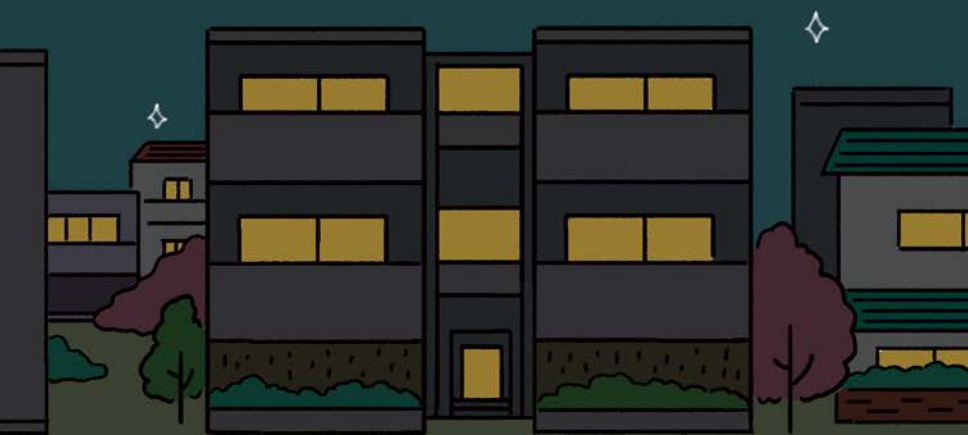
毎日の心がけが、 強くて優しい集合住宅をつくる。

◇
災害時には誰かと一緒にいることがとても大切。
日頃から住民同士がゆるやかなコミュニケーションを取ることで、
いざという時の安心にもつながります。

家具の置き方一つで防災につながること、
「おはようございます」の一言が災害時に
助け合う関係をつくること。

強い建物はこういった心がけによって、
さらに防災能力を高めることができます。*

「この家を選んで良かった」と思ってもらえるように、
ヘーベルメゾンは今後も安心して生活できる
集合住宅のあり方を考え続けます。 ◇



いざという時の 連絡手段と避難場所を確認しよう

離れて暮らす家族や友人、職場の人との連絡方法は要確認。災害時は、災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板、SNSなどが有力な手段になります。避難先も伝えられるよう、避難場所の情報も確認しておきましょう。

● 災害時の連絡手段に活用できる

災害用伝言ダイヤル	171	毎月1日と15日に体験利用可能！
災害用伝言板	<input type="text" value="web171"/> <input type="button" value="検索"/>	災害発生時にインターネットを利用して被災地の方の安否確認を行う伝言板です

● 災害時の緊急連絡先

連絡先(間柄など)	TEL・携帯番号	メールアドレス・SNSアカウントなど

● 災害時の避難場所、避難所の住所や電話番号

避難先の名称	住所	TEL

2019年3月 初版第1刷発行

企画・編集 十ソナエ・プロジェクト

発行 旭化成ホームズ株式会社 旭化成不動産レジデンス株式会社

- ・掲載の情報は2019年3月現在のものです。
- ・実際の災害時には、必ずしも本冊子記載の通りになるとは限りません。

住まい
の防災

HAND
BOOK
ハーベルメゾン