

中里セントラルビル 災害対応マニュアル

いざという時にあわてないために・・・

本マニュアルは中里セントラルビルにおいて想定される災害（危機）が発生した場合に、入居者の皆さまの生命の安全を確保するとともに、財産等の被害を最小限に食い止めることを目的として作成いたしました。

当ビルでは、万が一の災害（危機）に備えて日々警戒にあたっておりますが、入居者の皆さま一人一人の日頃の準備も必要であると考えております。

このマニュアルでは、予想される種々の災害（危機）が発生した場合の対応をそれぞれまとめておりますが、状況により、入居者の皆さまのご協力を頂かなければならない部分もあります。是非、内容をご理解いただき、万が一の災害（危機）発生時に備えて頂きますようお願い申し上げます。

また、近隣の防災マップ、医療機関や官公庁等一覧、備蓄品一覧等を巻末に記載しておりますので、ご参照ください。

ビル内の緊急連絡先

平日日中／	宝来産業(株)	： 022-227-0002
夜間・休日／	仙台銀行本店ビル 守衛室	： 022-225-8244

2020 年 4 月
宝来産業株式会社

目次

1.	平時の備え編.....	1
1.1	入居企業の皆様に行っていただきたいこと.....	1
2.	有事対応編.....	2
2.1	地震.....	2
2.2	火災.....	3
2.3	台風・集中豪雨.....	5
2.4	負傷者対応.....	6
2.5	エレベーター停止.....	6
2.6	停電.....	7
2.7	その他.....	7
3.	巻末資料.....	8
3.1	防災マップ（避難経路図）.....	8
3.2	ハザードマップ.....	9
3.3	応急手当.....	10
3.4	石巻市内の医療機関.....	12
3.5	官公庁・関係機関等連絡先.....	13
3.6	緊急連絡先一覧.....	14

3.7	備蓄品一覧	15
3.8	災害時の通信手段の例	16
3.9	震度階級	18
3.10	警戒レベルと防災気象情報	19

1. 平時の備え編

1.1 入居企業の皆様に行っていただきたいこと

突然の災害発生に備え、被害を最小化するために、入居企業の皆様に平時から取り組んでいただきたい内容を整理しました。

分類	チェック	実施項目
転倒・ 落下防止	☐	棚類、ロッカー類の固定や転倒防止がされているか
	☐	キャスターのついた什器に留め具はついているか
	☐	棚類、ロッカー類の上を荷物置き場にしていないか
	☐	壁に落下しやすい物を掛けていないか
	☐	棚類等の転倒・落下・移動により窓ガラスが割れることはないか
避難経路 確保	☐	オフィスから外部への避難経路を確認しているか
	☐	非常口、階段、廊下、消火栓の周りに障害となる物はないか
	☐	OA 機器類のコード等は床の上にむき出しになっていないか
火災予防	☐	消火器が置かれている場所を把握しているか
	☐	オフィス内に火気使用機器がある場合、周囲に燃えやすいものは置かれていないか
連絡先	☐	社員やその家族の安否確認や情報伝達のための連絡網を作成しているか
	☐	巻末の緊急連絡先一覧に必要な連絡先を記入しているか
備蓄品	☐	巻末の備蓄品一覧を活用し、必要な備蓄品を準備しているか
教育・ 訓練	☐	社員に対し、本マニュアルの内容を周知しているか（特に、 家族等との安否確認・連絡手段）
	☐	社員に対し、家庭での災害対応を促しているか
	☐	ビルの防災訓練に積極的に参加しているか

2. 有事対応編

2.1 地震

(1) 地震発生直後の行動（身の安全確保）

- ☐ 緊急地震速報が鳴動したり、小さな揺れを感じたりしたら、**ただちに安全確保のための行動を取ってください。**
- ☐ まず、転倒物・落下物による怪我を避けるため、その場において机の下に隠れたり、ヘルメットをかぶったりして頭を守ってください。
- ☐ ガラスの飛散を避けるため、窓際から離れてください。
- ☐ あわてて外に飛び出すと、周囲の建物から外壁やガラスが落下してきて逆に危険なのでやめましょう。
- ☐ エレベーターに乗っている場合は、すべての階のボタンを押し、停止した階で降りてください。
- ☐ 地震でエレベーター内に閉じ込められた場合 ⇒「2.5 エレベーター停止(2)」参照

(2) 地震発生後の行動

以下の行動は、身の安全を確保しながら行ってください。

① 火気の点検

- ☐ 電気火災防止のため電気器具のコンセントを抜いてください。
- ☐ 火災を発見した場合 ⇒「2.2 火災(1)」参照

② 避難口の確保と避難の準備

- ☐ ゆがみで戸が開かなくなることが予想されることから、すぐに戸を開け避難口を確保してください。
- ☐ 避難経路の危険物（落下物・転倒物等）を除去してください。
- ☐ 靴を履き、ヘルメットなど頭部を守るものをかぶるなどして、いつでも避難できるよう準備してください。

③ 安否確認・負傷者対応

- ☐ 各社・各職場で点呼を行うなどして、社員の安否確認を行ってください。
- ☐ 負傷者がいる場合 ⇒「2.4 負傷者対応」参照

④ 被害状況の確認

- 入居企業各社の専有部の被害状況を確認し、被害があった場合は宝来産業にご連絡ください。
- 停電した場合 ⇒「2.6 停電」参照

(3) 避難

- 地震の場合、原則として館内に待機していただきます。
- ただし、火災が発生した場合（⇒「2.2 火災(4)」）、ビルの安全性に問題がある場合、自治体から当該地域に避難勧告・避難指示が出された場合などは屋外に避難してください。
- 近隣の避難場所は住吉中学校です。その他の避難場所は巻末の「防災マップ」をご確認ください。

(4) 残留・帰宅

- ビル内に社員を残留させるか、事業所を閉鎖して帰宅させるかは、入居企業各社が個別に判断していただくようお願いいたします。

2.2 火災

(1) 火災を発見したら

- まず大声で火災発生を周囲に知らせ、119 番に通報してください。
- 併せて、宝来産業（夜間・休日は仙台銀行本店ビル守衛室）へご連絡ください。
- 119 番への通報要領は次のとおりです。
※ 例：『火事です。こちらは仙台銀行中里支店のビル、〇〇階の〇〇商事です。〇〇部分が燃えています』

(2) 初期消火

- 火災が発生したときには、被害を最小限に食い止めるため、慌てずにお近くの粉末消火器にて初期消火を行ってください。
- ビルに設置してある消火器（右写真）は全火災に対し有効なものです。
- 消火器の使用法：
 - ① ピンを引き抜く
 - ② ノズルのキャップを外し、ホースを火元に向ける
 - ③ レバーを強く握る（粉末が放出します）



- 初期消火から1分たっても炎が衰えなかったり、炎の高さが背丈を超えたりしたら、無理をせず消火作業をやめてただちに避難してください。

(3) 避難

- 初期消火に失敗した場合や、火災報知器が発報した場合は、屋外に避難してください。
- 避難時は押し合わず、落ち着いて行動してください。
- エレベーターは使用せず、階段もしくは3階と4階に設置している避難器具（緩降機器、右写真）にて避難してください。
- 専有部内に避難器具が設置されている入居企業各社は、避難時に他の入居企業の社員等を入室・誘導するなどご協力をお願いします。
- 煙を吸わないように、濡れタオルやハンカチを口に当てて、姿勢を低くして避難するようにしてください。
- 要救助者がいるときには周囲に呼びかけ、その救助のご協力をお願いいたします。



2.3 台風・集中豪雨

台風や集中豪雨などは、地震や火災と違ってある程度事前に予測することが可能であり、そのための情報収集が重要です。

(1) 事前の備え

- ☐ 気象予報などで、台風の到達や豪雨の発生可能性の有無を確認します。気象庁のホームページなどを参考に、台風や低気圧の大きさ、進路、いつ暴風域に入るのかなどを理解し、適切な判断が下せるよう準備します。
- ☐ 専有部の窓ガラスにひび割れやゆるみがないか、窓枠のがたつきがないかを確認してください。問題がある場合は宝来産業にご連絡ください。
- ☐ 防災用品がそろっているかを確認してください。

(2) 直前の対応

石巻地域に台風が襲来する、または豪雨の可能性が高まった場合（到達の1～2日前）に、以下の対応を行います。

- ☐ 専有部の窓をしっかりと施錠してください。
- ☐ **事業所を閉鎖して業務を停止するかどうかを各社でご判断ください。** 甚大な被害が予想される場合は無理をせず、全員自宅待機とすることを推奨します。
- ☐ 業務を継続する場合でも、社員の安全を優先し、出退勤時間を柔軟に調整するなどの対応をお願いします。
- ☐ 引き続き、気象予報や自治体からの発表（警報・特別警報、避難情報等）を随時確認し、判断の材料としてください。

(3) 事後対応

- ☐ 豪雨や強風をもたらす台風や低気圧の通過後、最初の出社時に専有部の被害状況を確認し、被害があった場合は宝来産業（夜間・休日の場合は仙台銀行本店ビル守衛室）にご連絡ください。
- ☐ なお、雨が上がった後や、特別警報が解除された後でも、河川氾濫が発生した例もあるため、十分に注意してください。
- ☐ 停電した場合 ⇒「2.6 停電」参照

2.4 負傷者対応

- 原則として、入居企業の社員や来訪者が負傷した場合は、平時と同様に入居企業が自ら対応してください。
- 負傷者を発見した場合、安全な場所に移動して応急救護を行ってください。迅速な応急救護により尊い人命が助かりますので、積極的にご協力をお願いします。
- 応急救護の方法は巻末『応急手当』を参考にしてください。
- 必要に応じて 119 番通報をしてください。災害時は電話がつながりにくいことが予想されるため、その場合は自ら医療機関に搬送することもお検討ください。

2.5 エレベーター停止

(1) 災害時の状況

- 地震管制装置により、震度 4 程度以上で自動的に最寄りの階に停止して開扉しますので、速やかに降りてください。
- 火災の場合も、火災管制装置により、自動的に 1 階に停止して開扉しますので、速やかに降りてください。
- いずれの場合も、その後は専門業者が安全を確認しないと運転を再開できませんので、避難の際はエレベーターを使用できません。

(2) エレベーターに閉じ込められた場合

- エレベーターは 24 時間監視しています。
- 災害や故障などにより、万が一エレベーターに閉じ込められた場合、専用のインターホンにてご連絡ください。
- エレベーター内は気密構造になっておらず、窒息の心配はありません。慌てずに状況をお知らせください。
- 専門業者や救急隊の到着・所要時間等の情報を、随時インターホンにてお知らせしますとともに、エレベーター内からの早急な退室処理を図ります。

2.6 停電

- 停電時または災害停電時には、廊下・階段等の非常用照明に切り替わります。火災等の場合は速やかに避難してください。
- 部分停電の際は、宝来産業（夜間・休日の場合は仙台銀行本店ビル守衛室）にご連絡ください。
- 夜間・休日に停電した際は、仙台銀行本店ビル守衛室にご連絡ください。また停電の地域情報等につきましては、東北電力「停電・緊急時のお問い合わせ（0120-175-366）」、または東北電力ホームページの「停電情報」でご確認ください。
- 停電によりエレベーター内に閉じ込められた場合 ⇒「2.5 エレベーター停止(2)」参照

2.7 その他

(1) 漏水

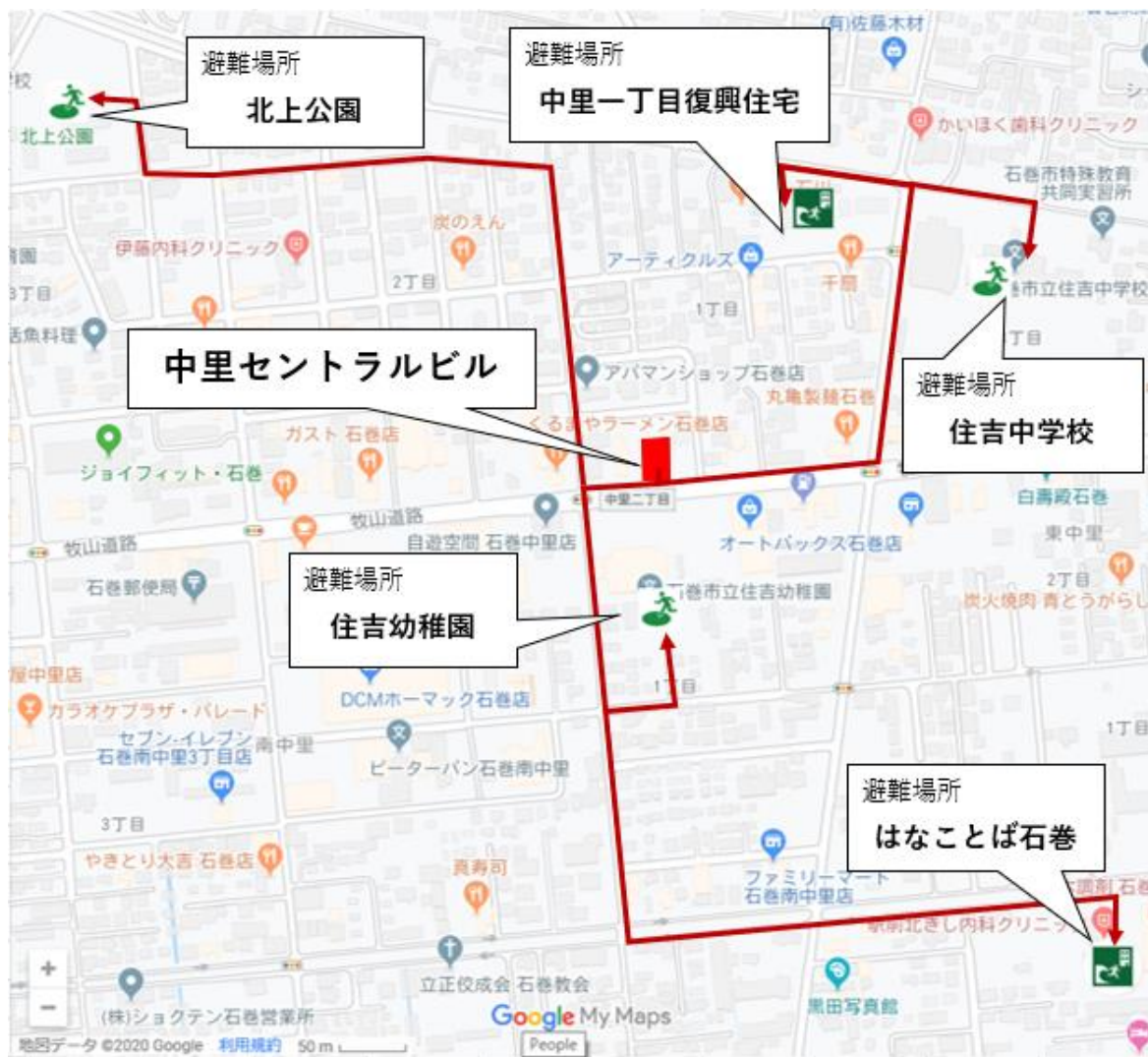
- 漏水が発生したときは、至急、宝来産業（夜間・休日の場合は仙台銀行本店ビル守衛室）にご連絡ください。原因を調査し止水、他所への波及防止、排水、清掃に努めます。

(2) 感染症の発生

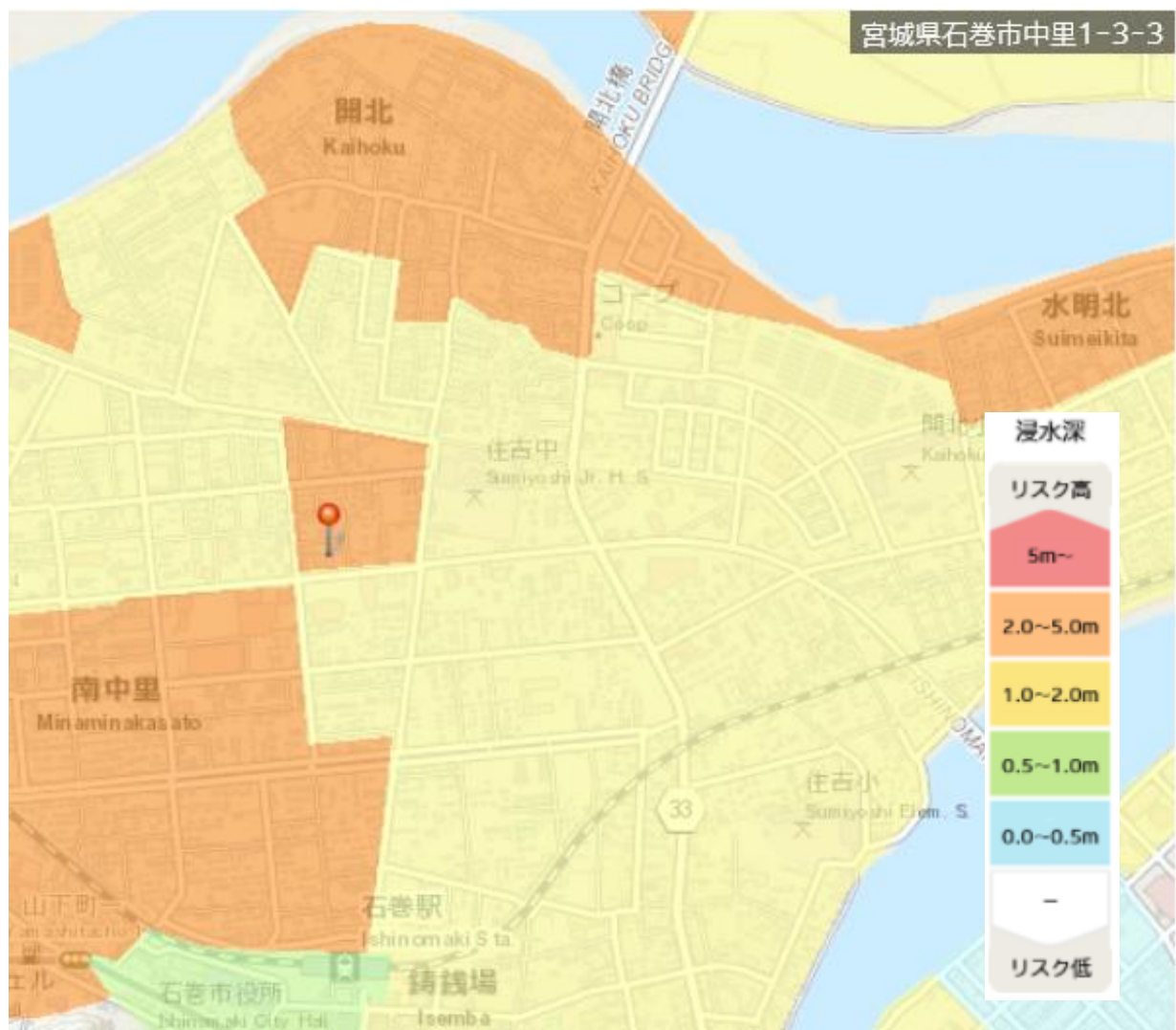
- 入居者のどなたかが、新型コロナウイルスのような「感染力が強く、感染した場合に生命に対する危険度が高い」感染症を発病した場合は、保健所の指導等も踏まえた適時・適切な対応が必要となる場合もありますので、至急、宝来産業（夜間・休日の場合は守衛室）にご連絡ください。

3. 巻末資料

3.1 防災マップ（避難経路図）



3.2 ハザードマップ



(出典) THE すまいのハザードマップ-損保ジャパン

3.3 応急手当

<流れ>



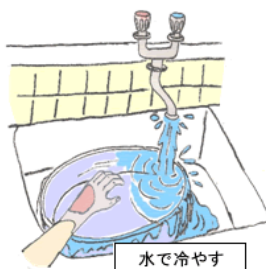
<詳細手順>

- 1 安全の確認**
 倒れている人の周囲の安全を確認します。
 
- 2 反応の確認**
 肩をやさしくたたきながら、大声で呼びかけて、反応を見ます。
 
- 3 119番通報とAED手配**
 反応がなければ、大きな声で助けを求めます。協力者が来たら「119番通報」と「AED」を要請します。
※119番通報すると通信指令員から口頭指導を受けることもできます。

- 4 呼吸を見る**
 普段どおりの呼吸があるかどうかを観察。**10秒以内**で、胸と腹部の上がり下がりをみます。
 
- 5 胸骨圧迫**
 肘をまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、傷病者の胸が**約5cm**沈むように強く圧迫します。1分間に**100～120回**のテンポで**30回**連続して**絶え間なく**圧迫します。圧迫と圧迫の間は、胸が元の高さに戻るまで十分に圧迫を解除します。
 
- 6 気道の確保(頭部後屈あご先挙上法)**
 片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の二本をあご先の硬い部分に当てて頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げます。
 

◆やけどした場合

- ・ただちに水で冷やします。痛みが軽くなり、やけどの悪化をふせぎます。
- ・水やアイスパックでの長時間の冷却は、冷えすぎてしまい、かえって悪化させることがあるので注意します。
- ・広範囲のやけどの冷却は、体全体が冷えてしまうので、10分以内にします。



AEDを置く場所



9-1 電源を入れる



9-2 電極パッドを貼り付ける



※電極パッドのケーブルを本機に差し込むものもあります。

10 心電図の解析



11 ショックボタンを押す



12 心肺蘇生を再開



直接圧迫止血の方法

きれいなガーゼやハンカチ、タオルなどを重ねて傷口に当て、その上を手で圧迫します。



止血の手当てを行うときは感染防止のため血液に直接触れないように、ビニール手袋やビニール袋を使用します。

(出典) 仙台市「救命処置と止血法」

<http://www.city.sendai.jp/kyukyukanri/kurashi/anken/tobani/joho/shiketsuho.html>

3.4 石巻市内の医療機関

(1) 救急医療施設（救急告示医療機関）

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
石巻市立病院	0225-25-5555	石巻市立牡鹿病院	0225-45-3185
石巻赤十字病院	0225-21-7220	女川町地域医療センター	0225-53-5511
齋藤病院	0225-96-3251	仙石病院	0225-83-2111

(2) 休日・夜間急患センター

医療機関名	電話番号	住所
石巻市夜間急患センター	0225-94-5111	石巻市蛇田字西道下 71 番地

3.5 官公庁・関係機関等連絡先

分類	官公庁等	電話番号
官公庁	宮城県庁	022-211-2111
	石巻市役所	0225-95-1111
消防	石巻消防本部	0225-95-7111
警察	石巻警察署	0225-95-4141
	中里交番	0225-23-1912
電気	東北電力（停電、緊急時）	0120-175-366
水道	石巻地方広域水道企業団お客さまセンター	0225-96-4955
ガス	石巻ガス	0225-22-1500
電話	N T T 東日本（設備不良等）	0120-444-113
交通機関	J R 東日本お問い合わせセンター	050-2016-1600

3.6 緊急連絡先一覧

緊急時に連絡が必要となる社内の役員・従業員や社外の取引先等について、各社・各職場でご記入ください。

連絡先名	電話番号	メールアドレス

3.7 備蓄品一覧

下表を参考に、各社・各職場で必要と考えられる品目を適宜ご記入の上、ご準備をお願いします。

分類	チェック	品目	数量目安	備考
飲 食 料	☐	保存水	1 人 9L(3L×3 日)	
	☐	非常食	1 人 9 食(3 日分)	
	☐			
生 活 用 品	☐	簡易トイレ	1 人 15 個(3 日分)	
	☐	毛布	人数分	
	☐	タオル	適宜	
	☐	ウェットティッシュ	適宜	
	☐	マスク	適宜	
	☐	ビニール手袋	適宜	
	☐	ゴミ袋	適宜	
	☐	保温シートまたはカイロ	適宜	
	☐	生理用品	適宜	各自でも準備
	☐			
避 難 ・ 救 助	☐	ヘルメット	人数分	
	☐	軍手	人数分	
	☐	懐中電灯	1 フロア 2 本	
	☐	充電式ラジオ	1 フロア 2 台	
	☐	モバイルバッテリー（充電器）	適宜	各自でも準備
	☐	乾電池（単 1、単 2、単 3 等）	適宜	
	☐	救急セット	一式	
	☐	工具セット	一式	
	☐	ロープ	適宜	
	☐	ポリタンク	適宜	

3.8 災害時の通信手段の例

被災地では、電話やインターネットの回線網の被害、停電などが原因で電話やパソコンが使えない状況が考えられます。以下の各手段を活用して確実に安否報告や情報伝達が行えるように準備しておきましょう。

● 無料通話アプリ

電話が使えない状況で家族や友人と連絡を取り合いたい場合、過去の大規模災害時も比較的つながりやすかった「LINE」「Skype」「Viber」などの無料通話アプリを活用しましょう。携帯各社の基地局が無事で、データ通信網が使用可能であれば、連絡を取り合うことができます。

● SNS（Twitter や Facebook など）

災害時の連絡や情報収集の手段としてかなりの実績があります。電話やメールが使えない状況でも、SNS を利用して「自身の無事を報告する」「家族や友人の無事を確認する」「避難所などの情報を入手する」等ができることがあります。ただし、デマや偽情報には十分注意してください。

● 災害用伝言板

誰もが日頃から無料通話アプリや SNS を利用しているわけではありません。そこで、各固定・携帯電話会社が提供する「災害用伝言板」も利用しましょう。これは、電話番号で安否確認ができる伝言板サービスで、自身の状況を登録しておけば、ネットを通じて誰でも確認できるようになります。

また NTT では、留守電のように音声の登録・再生ができる「災害用伝言ダイヤル」も提供しています。

提供元企業	使用方法
NTT ドコモ	dメニュー → 災害用安否確認 → 災害用伝言板
au	アプリをダウンロード 又は http://dengon.ezweb.ne.jp/
Softbank	アプリをダウンロード（スマホ以外は機種により操作方法が異なる）
NTT 東日本	【Web171】 https://www.web171.jp （事前のユーザ登録必要） 【災害用伝言ダイヤル】 171 をダイヤルし、音声ガイダンスに従う ・伝言：ダイヤル①⑦① → ① → 自分の電話番号 → ① → 録音 ・再生：ダイヤル①⑦① → ② → 相手の電話番号 → ① → 再生

● 公衆電話

公衆電話は、災害等の緊急時においても、通信規制の対象外として優先的に利用することができます。また、電話回線を通じて電力が供給されているため、停電時でも通話することが可能です。

NTT 東日本のホームページには、公衆電話の設置場所検索サイトがあります。当ビル周辺の状況は以下の通りです。



(出典) NTT 東日本「公衆電話 設置場所検索」

<https://service.geospace.jp/ptd-ntteast/PublicTelSite/TopPage/?sp=0>

3.9 震度階級

震度	人の体感・行動	屋内の状況
3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。歩いている人の中には、揺れを感じる人もいる。眠っている人の大半が、目を覚ます。	棚にある食器類が音を立てることがある。
4	ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが、揺れを感じる。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。	電灯などのつり下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。座りの悪い置物が、倒れることがある。
5 弱	大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。	電灯などのつり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。座りの悪い置物の大半が倒れる。固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。
5 強	大半の人が、物につかまらなさと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。	棚にある食器類や書棚の本で、落ちるものが多くなる。テレビが台から落ちることがある。固定していない家具が倒れることがある。
6 弱	立っていることが困難になる。	固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。
6 強	立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。	固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。
7		固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶこともある。

(出典) 気象庁「震度階級関連解説表」

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/shindo/kaisetsu.html>

※参考：近年の大規模地震と最大震度

2008 年 6 月 14 日	岩手・宮城内陸地震	震度 6 強
2011 年 3 月 11 日	東北地方太平洋沖地震 (東日本大震災)	震度 7
2016 年 4 月 14 日・16 日	熊本地震	震度 7

3.10 警戒レベルと防災気象情報

「自らの命は自らが守る」という意識を持ち、自らの判断で避難行動が取りやすくなるよう、5段階の警戒レベルを明記して防災情報が提供されています。

警戒 レベル	取るべき行動	気象庁等の情報
5	災害がすでに発生しており、命を守るための最善の行動をとってください。	•大雨特別警報 •氾濫発生情報
4	災害が想定されている区域等では、自治体からの避難勧告の発令に留意するとともに、避難勧告が発令されていなくても危険度分布や河川の水位情報等を用いて自ら避難の判断をしてください。	•土砂災害警戒情報 •危険度分布「非常に危険」（うす紫） •氾濫危険情報 •高潮特別警報 •高潮警報
3	災害が想定されている区域等では、自治体からの避難準備・高齢者等避難開始の発令に留意するとともに、危険度分布や河川の水位情報等を用いて高齢者等の方は自ら避難の判断をしてください。	•大雨警報（土砂災害） •洪水警報 •危険度分布「警戒」（赤） •氾濫警戒情報 •高潮注意報（警報に切り替える可能性が高い旨に言及されているもの）
2	ハザードマップ等により、災害が想定されている区域や避難先、避難経路を確認してください。	•危険度分布「注意」（黄） •氾濫注意情報 •大雨注意報 •洪水注意報 •高潮注意報
1	最新の防災気象情報等に留意するなど、災害への心構えを高めてください。	•早期注意情報（警報級の可能性）

（出典）気象庁「防災気象情報と警戒レベルとの対応について」
<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/bosai/alertlevel.html>

以上