ぼくラボ

大東建託

〒108-8211 東京都港区港南2-16-1
https://www.kentaku.co.jp

お客様サービス部
0120-1673-43
cs@kentaku.co.jp

フリーダイヤル受付時間／午前10:00～午後5:00
（土日・祝日・夏期・年末年始の休業日を除きます）

大東建託ホームページ

環境大臣認定
エコ・ファースト企業

VEGETABLE OIL INK

ミックス
責任ある木質資源を使用した紙
FSC® C011109

※パンフレットに記載される全ての情報は、著作権法およびその他の法律により保護されています。無断での引用や転載、複製は禁じられております。

データ作成年月「2024.12」

BO-SAI KURASHI LAB.

わが家の防災マニュアル

BO.KU.LAB. BO-SAI MANUAL

大東建託グループ

「いつか」なんてわからない
大切な人と未来を
つないでおこう

「いつか」起こる災害。「いつか」備えるでは遅い。

当たり前に過ごしてきた暮らしが、

実は当たり前ではなかったと気付かされる。

日常が変わるのは、いつだって突然。

私たち人間は、

自然災害の発生を食い止めることはできません。

近年の頻繁に起こる災害に対し、

大東建託グループができることはなにか。

これまでに経験した災害を教訓とし、

防災に努めることではないか。

そんな思いからこの冊子をつくりました。

わが家の防災に役立てていただき、

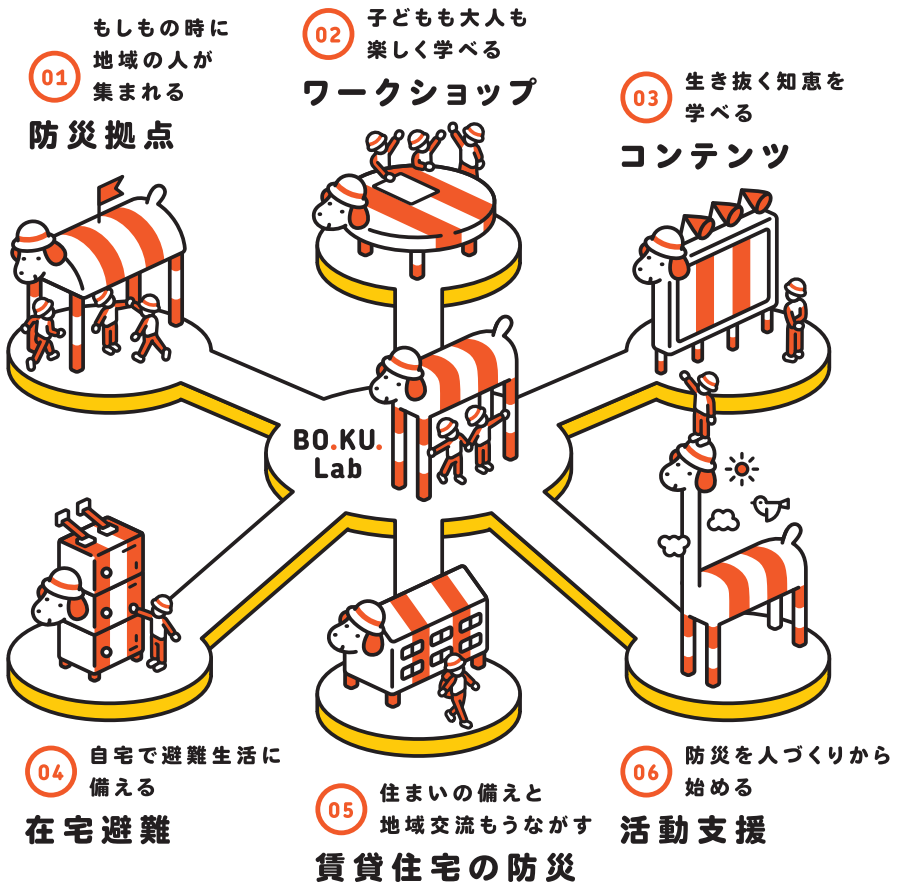
何度でも読んでください。

そして、できることから実践しましょう。

大東建託グループは
防災と暮らし研究室「ぼ.く.ラボ」
という取り組みを進めています。

「ぼ.く.ラボ」は6種類の柱を軸に多様な防災プロジェクトを展開し、

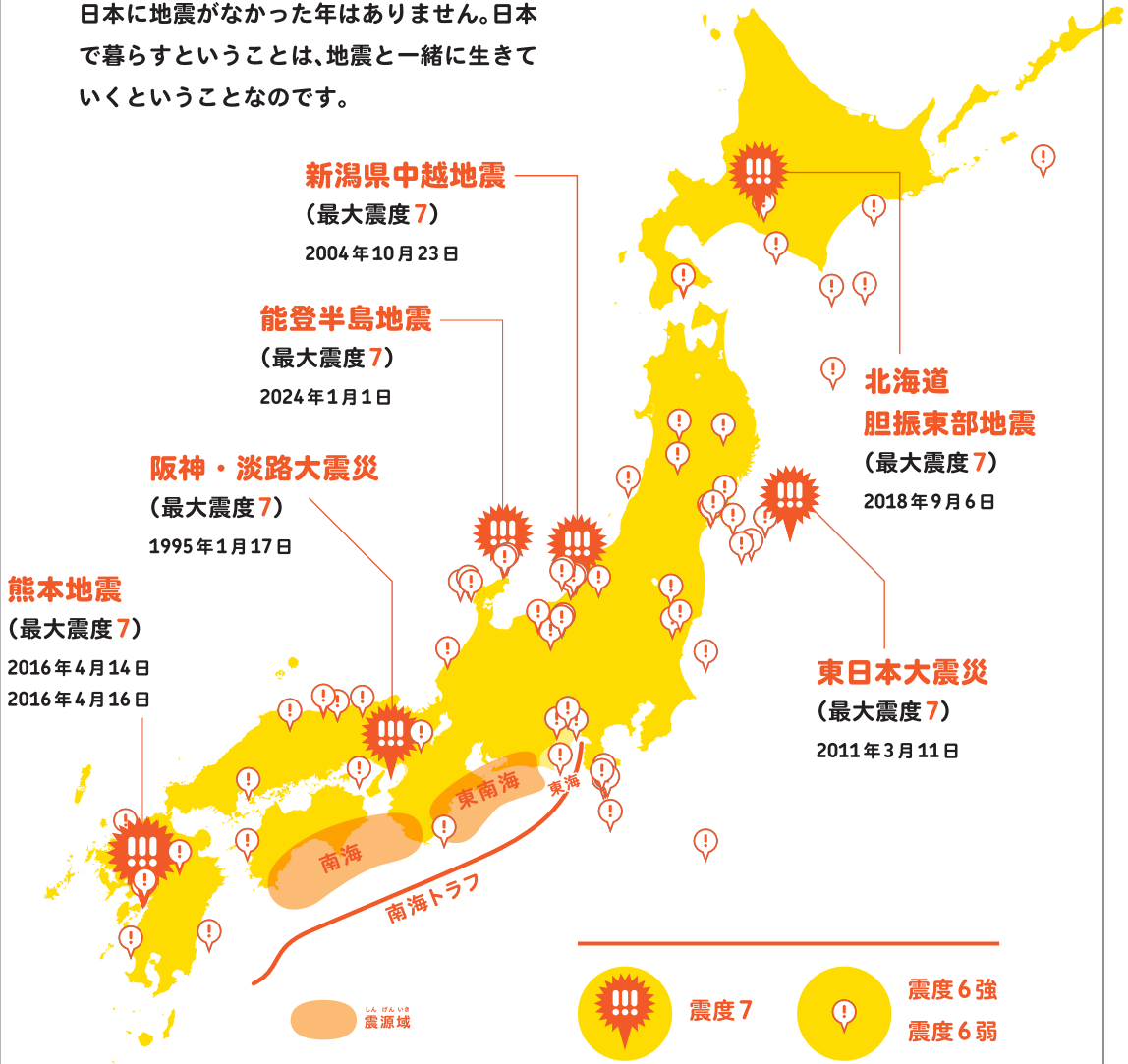
人や地域をつなぐ基盤づくりを目指します。



日本で暮らす＝災害と暮らす？

日本で地震はどれくらい起きている？

日本に地震がなかった年はありません。日本で暮らすということは、地震と一緒に生きていくということなのです。

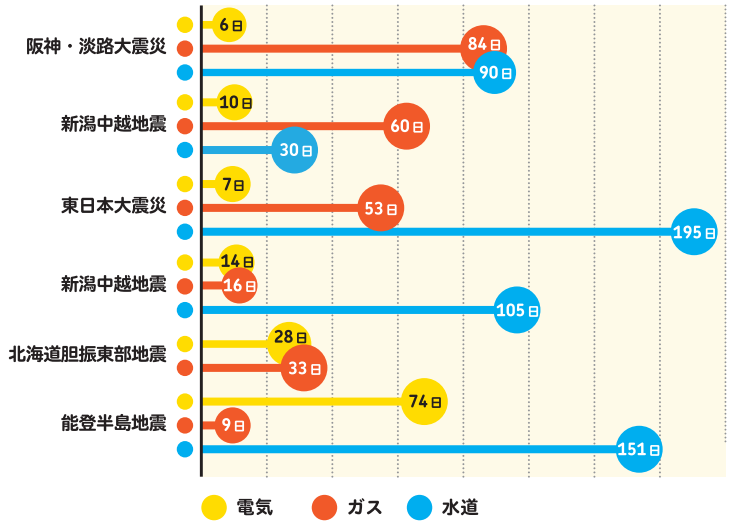


震度7　震度6強　震度6弱

1926年以降に震度6または震度6弱以上のゆれを起こした地震が発生した箇所（77箇所）
※2024年8月18日時点の数値です。

災害が起きたらどうなる？

電気・水道・ガスが予想以上に使えない



過去の震災経験を振り返ると、1番長く停止するのが水道で約半年程、2番目がガスで約3ヶ月、もっとも復旧が早かったのが電気ですが約1週間程時間がかかることが分かります。

今後災害が起こる可能性は？

東海地方から九州地方まで被災する可能性のある南海トラフ巨大地震では、大きな被害が想定されており、行政支援に時間を要するため、各家庭での備えが重要です。

首都直下地震
30年以内に
約70%の確率で
発生する可能性
※首都直下地震等による東京の被害想定報告書より引用

南海トラフ地震
40年以内に
約90%の確率で
発生する可能性
※令和5年1月13日地震調査研究推進本部地震調査委員会 報告書資料より引用

避難にまつわるアレコレ

避難・避難所とは？

ひ・なん【避難】
災難を避けること。
災害を避けて他の所へ逃れること。

つまり
避難することは「避難所に逃げる」ことだけが選択肢ではないということです。

避難所

運営主体	避難者（住民）・自治体職員・施設管理者
目的	家が倒壊してしまった等、もう帰る場所がない方に対して、優先的に場所を提供する特性。
機能	避難者の生活の場所であり、かつ地域のすべての避難者への支援拠点。

避難所は足りてない？

過去の災害において、避難所に過度な人数が押しかけた結果、許容量を越えてしまい機能しなくなったことも。

避難所以外の選択肢とは？

分散避難
自宅以外の安全を確保できる場所へ避難すること。

在宅避難
自宅で被災生活を送ること。

分散避難する場所とは？

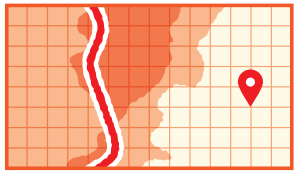
知人・友人の家
安全な場所に「親戚・知人の家」があれば、そこへ避難することも有効です。

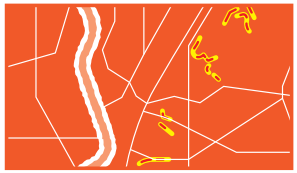
ホテル・旅館
台風など事前に被害が予想される場合は、安全な立地にある宿泊施設へ事前に予約を入れておき、そこに避難する方法もあります。

在宅避難に必要な4つのチェックポイント

1 ハザードマップの確認

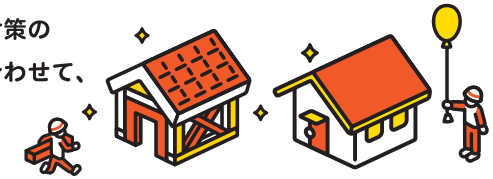
自分が住んでいる場所が在宅避難できる場所かどうかを確認しましょう。





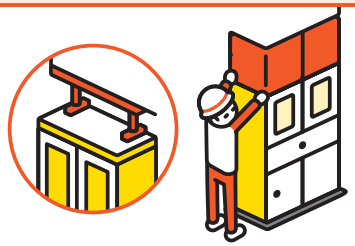
2 自宅の耐震チェック

生活の場の安全を確保することが、防災対策の基本です。まずはお住いの自治体に問い合わせて、自宅の耐震チェックをしてみましょう。



3 家具転倒防止対策

家具が倒れると部屋が乱れ、ケガのリスクもあります。在宅避難のためには、家具の転倒防止対策は、かかせません。



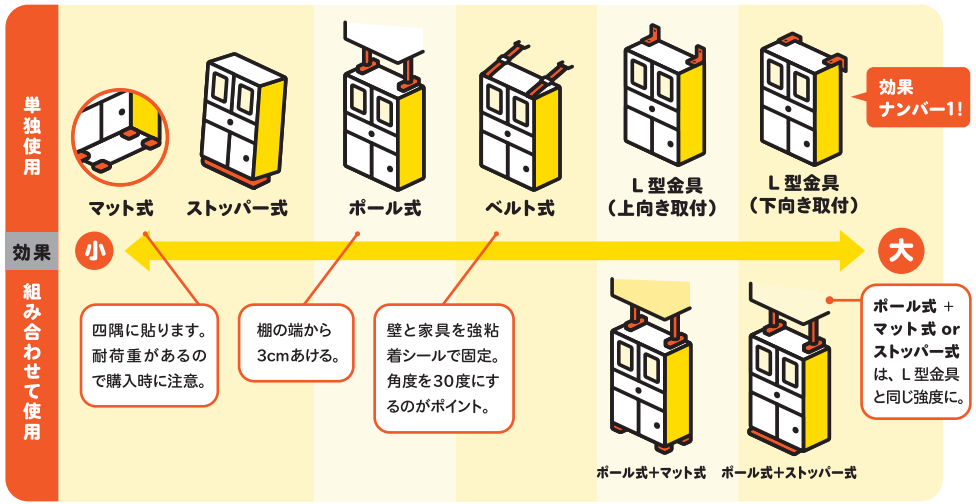
4 防災グッズの備え

災害後、ライフラインが停止した自宅で、被災生活が送れるように、必要な食料や水等の防災グッズを必要量備えておきましょう。

家具転倒防止のメカニズム

家具転倒防止グッズの効果

単独使用で最も効果が高いのはL型金具ですが、「ポール式」と、
「マット式もしくはストッパー式」を組み合わせて使用すれば、同じような効果があります。



家具類の転倒・落下防止対策に関する調査研究会／東京消防庁

身近なものを活用する転倒防止対策

ダンボール箱ですき間を埋める

箱とタンスの間に粘着マットなどをはさみ、一体化させる。

天井と箱のすき間は2cm以内にする。

滑り止めシートを敷く

地震の揺れで家具が前に滑り出ないようにする。

＝

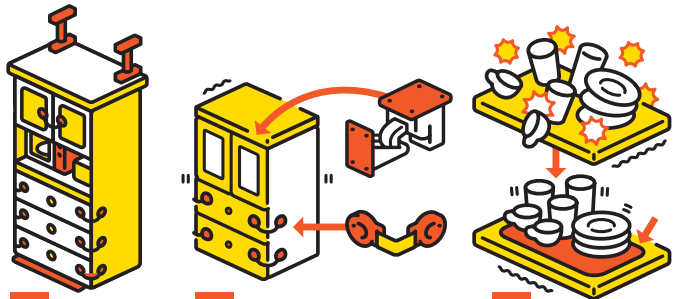
L型金具（上向き取付）と同等の効果

部屋ごとの安全対策

キッチンの安全対策

食器棚の安全対策

※3つ併せて対策しましょう。

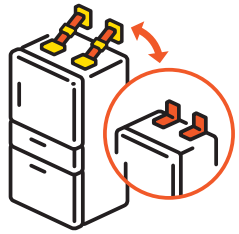


1 食器棚本体を上下で固定。

2 開き戸・引き出し飛び出し防止器具を設置。

3 滑り止めシートを敷く。

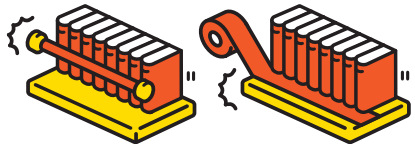
冷蔵庫の安全対策



専用の金具や圧着式固定器具で冷蔵庫の上部と壁を固定。

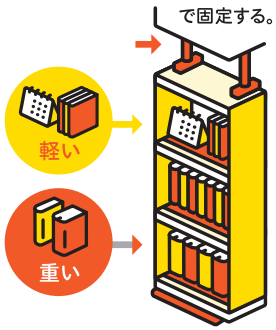
リビングの安全対策

本棚の安全対策



本が飛び出さないよう落下抑制シールや留め金で対策。

本体は上下で固定する。



重い本は下段へ。
軽い本は上段へ。

液晶テレビの転倒防止

粘着マットやストラップ式器具でテレビ台と固定する。
テレビ台の固定も忘れずに。

在宅避難に必要な防災グッズ

日用品と区別せずに置いておき、普段から使いながら補給する「ローリングストック法」がおすすめです。家族の人数に合わせて必要数量をしっかり備えておきましょう。

※各防災グッズの数量は4人家族を想定したものです。

非常食
84食(7日分)
好みの味のレトルト食品やフリーズドライ食品を。

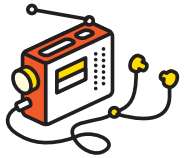
水
2L・6本入りの箱を5箱(7日分)
家族全員の飲料水として。

カセットボンベ
15本(1か月分)
大変なときだからこそ温かい食事を。ボンベ1本で約60分間、使用可能。

クーラーボックス
1個
停電時の冷蔵庫代わりに。保冷剤も一緒に用意を。

ラップ
ロングタイプを7～8本
食器に被せて使えば洗う水の節約が可能。

新聞紙
朝刊10日分
紙食器や手づくりトイレ、防寒など、多目的に活用。



携帯ラジオ
1個
停電時の正確な情報収集に。

LEDランタン
最低3個
(できれば部屋数)
リビング、キッチン、トイレに1個ずつ。乾電池も忘れずに。

携帯トイレ
140個(7日分)
水洗トイレが使えない場合に備えて携帯トイレの準備を。

ポリ袋
大：200枚、
中・小：各50枚
調理、水の運搬、トイレなど、多用途に使える。

体ふきウェットタオル
12枚入りを10パック(1ヵ月分)
ひとりで背中まで、また1枚で全身が拭けるサイズのものを。

口腔ケア用ウェットティッシュ
100枚入りボトルを7本(1ヵ月分)
断水時も常に口の中を清潔に保って感染症予防を。

分散避難に必要な防災グッズ

リュックに入れておく「避難用」グッズ

マスク

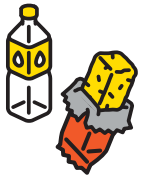
アルコール消毒液

口腔ケアウェットティッシュ

スリッパ・体温計

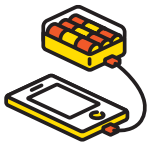
タオル

ラップ

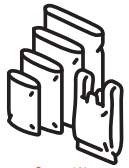


水・食料

携帯トイレ



電池交換式バッテリー



ポリ袋・レジ袋

レインコート

皮手袋

「乳児用」グッズ

粉ミルク
液体ミルク

使い捨て哺乳瓶

おしりふき

紙おむつ

爪切り
爪を切ってあげられなくて困ったという声も。

母子手帳

おもちゃ・絵本

おやつ

抱っこひも

水筒

子ども用の靴
子どもの足にあった靴は、獲得しづらい。

非常食のいろは

リュックに入れておく「避難用」グッズ

１週間分の食料の備蓄を政府が推奨しています。災害時は冷蔵庫や買い置きのものもあわせて、食べる順番を工夫し、１週間をのりきりましょう。

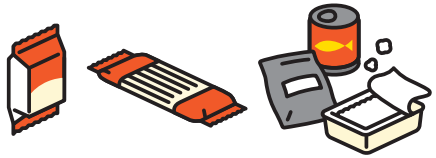
1〜3日目 → **4〜7日目**

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

- 普段から冷蔵室・冷凍室に食材を多めに買い置きしておく。
- 停電時はクーラーボックスに保冷剤と食べものを入れて保存する。

備蓄しておいた非常食を活用

- 傷みが早く出るものは災害直後に食べ、４日目ぐらいからはレトルト食品、缶詰、フリーズドライ食品など日持ちがする「非常食」を食べる。



おすすめの非常食メニュー

心身ともにストレスが大きい災害時だからこそ、栄養のある、好みの味の「非常食」を備えておきましょう。

乾物

災害時の食事は炭水化物に偏りがちです。ミネラルや食物繊維が豊富な切干大根や寒天などがおすすめ。

レトルト食品

ローリングストック法で備蓄すれば、賞味期限が約１年のレトルト食品も「非常食」になります。

乾麺

できれば、ゆで時間が短くてすむものを。やわらかくゆでれば、小さな子どもでも食べられます。

フリーズドライ食品

フリーズドライ食品の中でも野菜が豊富に含まれているものがおすすめです。

非常食の備え方

ローリングストック法で備蓄する

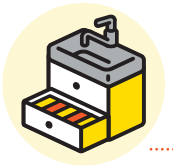
いざという時のために十分な備蓄量の確保が大切です。食料品や水に加えて、ラップなどの日用品も多めに備蓄して、使ったら補充する「ローリングストック法」を採用しましょう。

- 日用品は定期便を活用するのも有効
- 持ち出し用のグッズはリュックに

1. 備蓄する食料・水、日用品を少し多めに用意する。
2. 定期的に古いものから順番に食べたり、使用したりする。
3. 食べた分、使った分を買い足す。
4. これらを繰り返し、常に新しい食料、水、日用品を備蓄。

おすすめの収納方法

キッチンに収納



引き出し

取り出しやすいように、立てて、並べて収納するのがポイント。

隙間収納

スペースを有効活用。半透明のケースで中身が見えると便利。

吊り戸棚

取り出しやすいよう取っ手付きケースに仕分けして入れる。

リビングに収納

ボックス収納

インテリアの一部として。箱の外側に中身の明記を忘れずに。

本棚

ご当地カレーのレトルトなどを本と一緒に並べれば、選ぶ楽しみもアップ。

手前から奥へ賞味期限の早い順に並べ、日付を見えるようにして入れましょう（見えない場合は、マジックなどで記入）。

災害時のトイレ

断水しても使える携帯トイレを備えよう

災害の影響で断水が起こってしまった場合に備え携帯トイレを備えておくと安心です。ちなみに携帯トイレには使用期限があるため定期的なチェックをおすすめします。

1人1日 約5回 × 家族の人数分 × 7日分

= 約140個必要！（4人の場合）

※1日の排尿回数は5～7回、また1回の排尿量は200～400mlが一般的と言われています。

▶ 節約した使い方も

シートタイプの携帯トイレは連続使用することもできます。小便は3～4回ごとに、大便は1回ごとに交換していけば、家族4人7日分で必要な枚数は約70枚になります。

※商品によって吸水量が異なります。

そのほかに必要な災害時のトイレアイテム

停電や断水に備えて、トイレ関連の以下のアイテムも携帯トイレと合わせて多めに備蓄します。トイレットペーパーなどの日用品の備蓄は、ローリングストック法を採用しましょう。

LEDランタン
周囲を広く照らすランタンタイプがおすすめ。

トイレットペーパー
災害時には食料だけでなくトイレットペーパーも不足します。

保管用密閉袋
チャック付きの密閉袋で保管し、においをカット。

ポリ袋
携帯トイレの設置時や緊急用トイレで使用します。

ウェットティッシュ
水がないときでも清潔に。手指だけでなく便器にも。

消毒剤
手の衛生は、感染症を防ぐうえでとても重要です。

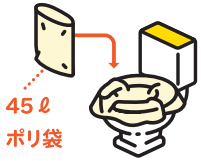
除菌洗浄剤
こまめに拭き掃除をし、感染症予防に。

消臭剤
スプレータイプのものなど、多めにストックを。

災害用トイレの使い方・作り方

携帯トイレの使い方

1

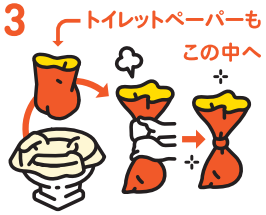


便器に市販のポリ袋をかぶせる。排泄後、携帯トイレだけを交換すれば、底面に水がつかず、床が濡れない。

2

そのポリ袋の中に、携帯トイレの袋を設置。用を足し、汚物を固める。

3



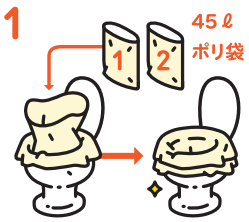
携帯トイレの袋だけを取り出し、空気を抜いて口を強くしばる。

4

密閉できる容器で、ゴミの収集がくるまで保管する。

サバイバルトイレの使い方

1



便器に市販のポリ袋をかぶせる。排泄後、携帯トイレだけを交換すれば、底面に水がつかず、床が濡れない。

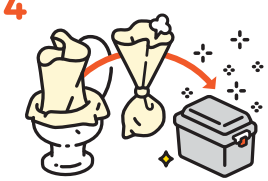
2

そのポリ袋の中に、携帯トイレの袋を設置。用を足し、汚物を固める。

3

携帯トイレの袋だけを取り出し、空気を抜いて口を強くしばる。

4



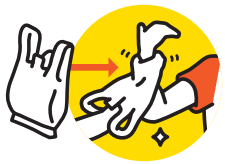
密閉できる容器で、ゴミの収集がくるまで保管する。

災害時の応急処置

止血の応急手当

出血している傷口を、ハンカチなどで強く抑えて止血する直接圧迫止血法が、最も基本的で確実な方法だと言われています。まず直接圧迫止血法を行い、さらに医師の診察を受けましょう。

1

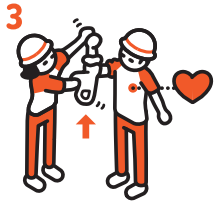


ポリ袋などを手に入れ、直接血液に触れないようにする。

2

清潔なガーゼやハンカチなどを傷口にあて強くおさえる。

3



傷口を心臓よりも高くあげる。

4

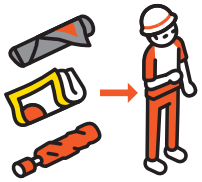
止血ができれば、包帯や大判ハンカチ、ネクタイなどで固定する。

- 直接傷口には触らない
- 心臓より高い位置で止血する

骨折の応急手当

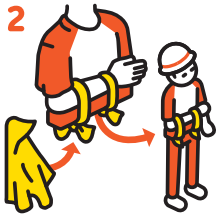
骨折した部分が動くことによっておこる二次的な損傷の防止と苦痛を和らげるために、そえ木代わりになるもので固定することが重要です。

1



折れた骨を支えるためのそえ木になるものを用意する。

2

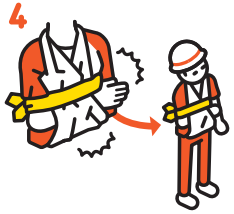


折れた骨の両側の関節とそえ木を、布などで結び固定する。

3

三角巾やレジ袋などを使って、固定した腕を首からつる。

4



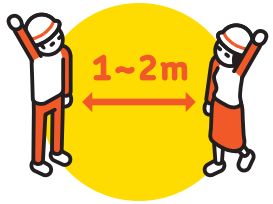
より安定させるために、つり下げているレジ袋を胸にしばりつける。

- そえ木となるものは、患部の上と下の関節を覆うぐらいの長さが適当
- しばったり固定するのにネクタイを使うと便利

感染症拡大防止の対策

新しい生活様式

自分や大切な人を守るために、３つの「密」をさけ、それぞれの生活に合った「新しい生活様式」を実践し、意識して感染防止に努めましょう。



- まめに手洗い・消毒・換気
- ソーシャルディスタンスの確保
- ３密の回避「密集・密接・密閉」
- 十分な距離、間隔の確保やオンラインを利用
- 健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

感染予防に役立つグッズ

災害時には入手困難になるので、飛沫感染及び接触感染防止のために必要なアイテムは、普段から多めに備蓄して、ローリングストック法を採用しましょう。

マスク

体温計

スリッパ

ウェットティッシュ（除菌）

せっけん

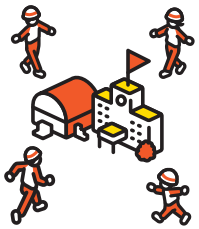
アルコール消毒液

除菌スプレー

災害時の連絡方法

家族で決めておく連絡のルール

家、学校、会社など、普段家族はバラバラに行動しています。災害時の家族の安否確認は必須です。家族間の連絡方法は、1つの方法に頼らず、あらかじめ複数決めておきましょう。



集合場所・避難場所

家族が別々の場所で被災した時、どこで落ち合うか、どこに避難するかを決めておく。

伝言メモの残し方

家族に避難先を伝えるメモを残す場所(玄関の扉の裏側など)を決めておく。

学校や預かり施設の連絡先

子どもやお年寄りがいる家庭は、施設の災害対応を確認しておき、電話番号、メールやSNSの連絡先をメモしておく。

連絡手段を決める

メールやSNS、災害用伝言サービスなど、どのように連絡をとるかを決めておく。また、普段から使い方の確認を。

災害用伝言ダイヤルの使い方

1

「171」をダイヤルする。携帯電話や公衆電話でもOK。

2

録音のときは「1」を。再生のときは「2」を、ダイヤルする。

3

録音は「自分の番号」、再生は「相手の番号」をダイヤルする。

4

音声ガイダンスにしたがって、伝言を録音または再生する。

災害時役立つ連絡メモ

家族や安否を確認したい人の連絡メモ

名前	名前
電話番号	電話番号
携帯番号	携帯番号
メール	メール
名前	名前
電話番号	電話番号
携帯番号	携帯番号
メール	メール

災害用伝言版の使い方

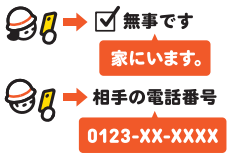
1

公式メニューや専用アプリから「災害用伝言板」にアクセスする。

2

登録のときは「登録」、確認のときは「確認」を選択する。

3



登録は「状態」と「コメント」を、確認は「相手の携帯番号」を入力。

4

「登録」を押して完了する。確認は登録済の伝言を閲覧する。

スマートフォンの場合、機種によっては、専用アプリからのみアクセスできます。あらかじめダウンロードしておきましょう。

チェック！防災用品の備蓄量

グッズ名	用途	選ぶときのポイント	3日分	1週間分	1ヶ月分	使用期限 ※購入時に記入
家族単位で準備するもの						
カセットコンロ	温かい食事や飲み物の必需品	形状が薄型のタイプや、サイズがコンパクトなものなら保管スペースをとらない	1個			
クーラーボックス	保冷剤を入れて簡易冷蔵庫に	保冷時間がなるべく長く、収納時はコンパクトに畳めるタイプがおすすめ	1個			
携帯ラジオ	信頼ある情報元として	電池がなくても使える手回し式、USB電源で携帯やスマホの充電ができる等、多機能型がおすすめ	1個			
リュック	ポリ袋を被せて水の運搬容器に	容量20ℓ以上、計量で防水性、耐荷・耐摩耗性が高いもの折りたためるものならなお良い	1個			
LEDランタン	部屋全体を照らす室内照明に	①明るさ②点灯時間の長さ③安定感がある(倒れにくい)④丈夫さ(割れにくい・防滴)がポイント	部屋の数分必要			
電池交換式バッテリー	スマートフォンの電源に		スマホ持参数分必要			
ラップ	食器に被せて洗浄水を節約に	50㎝×30㎝など、サイズが長めのもの	1～2本			
消臭剤	トイレの消臭に		1～2本			
ポリ袋(25㎝×35㎝)	手袋代わりに/食べ物等を入れて調理に	高密度ポリエチレン製の半透明タイプであれば、お米と水を入れて炊くこともできる	1～2パック ※50～100枚入り	2～3パック ※50～100枚入り	3～4パック ※50～100枚入り	
ポリ袋(45ℓサイズ)	非常時のトイレづくりに	袋の厚さが0.035mmなど、通常のものより厚手のもの、中身が見えづらい不透明なものを	1～2パック ※50～100枚入り	2～3パック ※50～100枚入り	3～4パック ※50～100枚入り	
新聞紙	紙食器に/防寒に/骨折時の添木に		朝刊3日分	朝刊7日分	朝刊1ヶ月分	
カセットボンベ	カセットコンロの燃料に	形状が薄型のタイプや、サイズがコンパクトなものなら保管スペースをとらない	2～3本	4～6本	15～20本	
個人単位で準備するもの						
非常食	ご飯に	腹持ちがよくおいしいレトルト食品やフリーズドライ食品がおすすめ	3～4日分			
水	飲料水に		6ℓ 2ℓペットボトル3本	14ℓ 2ℓ6本入りケース1～2箱	60ℓ 2ℓ6本入りケース5～6箱	
口腔ケアウェットティッシュ	歯磨きできないときの口腔ケアに	ノンアルコールタイプのものであれば、お口の中が乾燥しやすく敏感な人でも使える	100枚入りボトルタイプを1本	100枚入りボトルタイプを1本	100枚入りボトルタイプを2～3本	
携帯トイレ	水洗トイレが使えない場合に	中身が見えづらい、透けない、耐久性が高く厚手で丈夫、抗菌消臭効果があるものを	※毎回交換する場合 15枚 ※節約した場合 6枚	35枚 14枚	150枚 60枚	
大判ウェットタオル	身体を拭いてお風呂代わりに	自分の背中を拭ける大判サイズのものを	12枚入りタイプを1袋	12枚入りタイプを2袋	12枚入りタイプを3袋	

もしもの時に地域の人が集まれる

防災拠点

ぼ・く・ラボステーション

全国にある支店の一部を“防災拠点化”する取り組み

ステーションにある3つの備え

1 防災備蓄品の備え
水や食料が不足した場合は、地域の皆様へ備蓄品を配布します。

2 救助に必要な道具の備え
地域の特性に合わせた道具を各拠点に備えてあります。

3 ガスや電気の備え
電気自動車(HV車など)やソーラーパネル・ポータブル電源を備蓄し、ライフラインの復旧までをサポートします。

▲
詳しくはこちら

ぼ・く・ラボ復旧工事部隊

災害時、建物被害調査と復旧措置を行う取り組み

災害発生後すぐ、復旧工事部隊が管理建物の被害状況を確認。建材の落下などによる二次災害を防止し、地域の皆様の安全を守ります。

備蓄倉庫

復旧作業に必要な備品を配備

災害が発生した際にすばやく復旧工事に取りかかれるよう、備品を平常時から保管しておく災害復旧工事専用の倉庫です。

備蓄倉庫の中身

備蓄倉庫には、復旧工事や清掃活動に必要な、高圧洗浄機や貯水タンクなどを保管しています。

災害対応ユニット・ガス機器

災害時もLPガスを利用したエネルギー確保

株式会社ガスパルでは、巨大地震などでガス供給がストップした場合でもガス容器から直接ガスを利用することができる「災害対応ユニット」を全国に設置しています。ガス発電機、鋳物コンロも一緒に保管し、事業所やケア・パートナー施設の電源確保や、入居者さまや地域の皆さまのお役に立てるよう備えています。

災害対応帰宅支援ステーション

大東建託グループのケアパートナー株式会社は九都県市との協定に基づき、災害時に徒歩で帰宅する人たちのための支援を行います。トイレ、水道水、道路交通情報など、徒歩帰宅を支援します。

子どもも
大人も楽しく
学べる

ワークショップ

防災イベント

「ぼ・く・ラボステーション」では、地域の皆様をお招きして、楽しく防災について学べるイベントを定期的に行っています。お近くで開催される際は、ぜひご参加ください。

生き抜く
知恵を
学べる

コンテンツ

防災と暮らし研究室 “ぼ・く・ラボ”公式サイト

公式HPで、日常で役立つ様々な防災知識やコンテンツを発信しています。情報は随時更新中！

▲ 詳しくはこちら

自宅で
避難生活に
備える

在宅避難

オリジナル防災セット

被災経験のある社員が「本当に必要と感じたもの」をセレクトした当社オリジナルの防災セットを新規入居者さま向けに販売。新しいお住まいでの災害対策の一環として、ご好評いただいております。

住まいの備え
と地域交流も
うながす

賃貸住宅の防災

ぼ・く・ラボ賃貸

今までは災害時は避難所へ行く、という考え方が主流でしたが、昨今では、停電や災害後、自宅が安全な状態な場合は自宅で避難生活したほうが良い場合もあるといわれています。そこで、「在宅避難・水害に特化した住まい」をテーマとした賃貸住宅をつくりました。

防災を
人づくりから
始める

活動支援

みらい基金

大東建託グループ
みらい基金

▲
詳しくはこちら

大東建託グループみらい基金は、「地域創生」「災害復興」「次世代支援」に寄与する活動・団体を支援します。従業員積立金と同額の会社寄付、株主様の寄付により成り立っています。今後もみらい基金の活動を通して、地域のみなさまと交流する機会を作り、活気あふれる街づくりに寄与していきます。

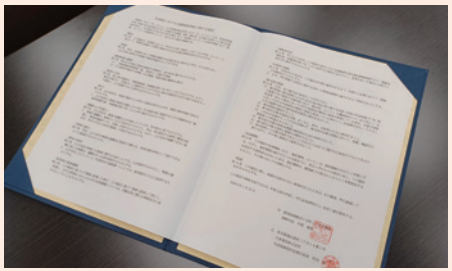
ユメイエ。

2022年1月に、デザイン・クリエイティブセンター神戸「KIITO」と連携し神戸市立道場小学校でワークショップ「ユメイエ。」を実施しました。子どもたちが住むまちでフィールドワークを行い、まちの災害の歴史を学び「防災」という視点で家の模型を制作しました。これからも、このような防災を通じた教育支援に取り組んでいきます。

大東建託グループの
取り組み

地域防災力の強化を図る防災協定

自治体との防災協定



災害時に飲食物などをはじめとする支援物資の提供や、帰宅困難者の一時的な受入、ガス・電力・水などのインフラの提供などが行えるよう、行政や自治体と連携し防災協定を結んでいます。

▲
詳しくはこちら

企業との防災協定

大和ハウスグループと大東建託グループは、平時や有事の協業を推進し、地域の防災力強化とご入居者が安心して暮らせる住まいを提供するため、「災害における連携及び支援協定」を締結しました。