



大地震・津波対応等 ポケットマニュアル



学生用

徳島キャンパス

緊急時パーソナルメモ

氏名 _____

学部・学科 _____

学籍番号 _____

緊急連絡先 _____

住所 _____

電話番号(携帯番号) _____

持病 _____ 常用薬 _____

アレルギー ありなし () _____

血液型 _____ Rh() _____

自宅近くの避難場所 _____

家族との待ち合せ場所
家族と共有しておきましょう

※記入は油性のペンを使用してください。

緊急避難アイテム

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金(小銭も) | <input type="checkbox"/> 学生証(免許証なども) |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> アドレス帳 |
| <input type="checkbox"/> タオル・ばんそうこう・包帯 | (家族、友人の連絡先を記入) |
| <input type="checkbox"/> 手回し充電ラジオライト | <input type="checkbox"/> 雨具(カッパなど) |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 携帯充電用USBケーブル |
| <input type="checkbox"/> 非常用保温アルミシート | <input type="checkbox"/> ポリエチレン製ごみ袋 |
| <input type="checkbox"/> チョコレート・あめなど | <input type="checkbox"/> 油性マジックペン |
| <input type="checkbox"/> 預金通帳 | <input type="checkbox"/> 上着・下着・靴下 |
| <input type="checkbox"/> 常備薬とその処方箋 | <input type="checkbox"/> リュック |
| <input type="checkbox"/> 運動靴 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> 卓上コンロ | <input type="checkbox"/> ろうそく |
| <input type="checkbox"/> ひも・ロープ | <input type="checkbox"/> 缶切り・栓抜き |
| <input type="checkbox"/> 予備電池 | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> スリッパ | <input type="checkbox"/> 非常用食料・水 |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> 印鑑 | |

※記入は油性のペンを使用してください。

地震発生直後は裏面へ

応急手当

まず、自分の安全を確保する

人が倒れていたら

- 意識や呼吸・脈・外傷の有無などを観察する。
- 意識がある → 訴えを聞き、必要な応急手当をする。
 - 意識がない → 助けを呼ぶ。
→ 状態に応じAEDの使用・心臓マッサージ。

切り傷などによる出血

- 大部分の出血は、数分間の圧迫で止血できる。
- 出血が少なければ、傷口をきれいな水で洗い、清潔な布を当てて上から圧迫する。
 - 心臓より高い位置に保つ。
 - ガラスなどが深く刺さっているときは、抜かず固定し病院へ。
 - ビニール袋などを利用し、血液に直接触れないようにする。

やけど

- きれいな水で冷やす。(水が十分なければタオルなどを濡して当てる。)
- 水ぶくれは破らないよう注意し、清潔な布を当てる。
- 衣服は無理に脱がさず、上から冷やす。

骨折

- 添え木(板・傘・ダンボールなど)を利用して、痛くない位置で固定し病院へ。
- 血行障害の観察のため、指先・足先は見えるようにしておく。
- 骨が飛び出している場合は、清潔な布を当て、くるむ。

突然の災害・けが・病気に備えて

- 普通救命講習会に参加する。
(本学では、学生向け講習会を実施しています)
- 清潔なハンカチ・タオルを持ち歩く習慣を。

日常の備え

大地震や津波等の災害の発生を防ぐことはできません。しかし、適切な準備を行うことで被害を軽減することができます。次の項目を参考にどのような備えが必要かを考えて震災の備えをしておきましょう!

- 自宅や下宿先の建物の耐震性の確認
- 薬品・化学物質・実験器具・家具類の転倒・落下の防止策の確認
- 薬品・化学物質など危険物の所在確認
- 消火器・火災報知器等の設置場所の確認と使用方法の熟知
- 地震・津波・火災時の避難経路の確認
- 緊急避難アイテムと非常食等の用意
- 緊急避難場所(大学及び通学途中)の確認
- 避難所(大学内及び自宅周辺等)の確認
- 情報収集手段の確保
- 家族との連絡方法及び待ち合わせ場所の確認
- 災害用伝言サービスの確認と登録
(固定電話や携帯電話、スマートフォンなどから安否確認ができるサービスがあります。使い方を確認しておきましょう。)
- 大学および友人等への連絡方法の確認及びリスト作成
- 帰宅ルートおよび所要時間の確認
(災害時の徒歩 約2.5km/h)

Jアラートについて

Jアラート(全国瞬時警報システム)とは地震や津波、弾道ミサイルの発射など、すぐに対処しなくてはならない事態を国民に短時間で伝える警報システムです。サイレンや音声で伝達されるため、放送内容に従い速やかに行動しましょう。

平成29年度より、学生自主防災クラブが発足しました。全学生が防災委員です。一人ひとりが「自分の命は自分で守る(自助)」という当事者意識をしっかりと持って、防災・減災について関心を持ち実践力を身につけましょう。

安否連絡

家族・友人間での安否連絡方法です。
予め連絡をとる方法と落ち合う場所を決めておきましょう。

災害用伝言板の利用(携帯電話・スマートフォン)

- 携帯電話各社は、大規模災害時の皆さんの安否を伝える災害用伝言板サービスを提供しています。各社の登録情報は相互に閲覧することができます。
- 伝言の登録…メニューから「災害用伝言板」を選び「登録」に伝言を登録
 - 伝言の確認…メニューから「災害用伝言板」を選び「確認」から伝言を確認

災害用伝言ダイヤル(固定電話)

- 伝言の録音 ▶ 171 ▶ 1 ▶ 市外局番 + 自宅電話番号
- 伝言の再生 ▶ 171 ▶ 2 ▶ 市外局番 + 被災地の方の電話番号

固定電話の番号をキーとして伝言を録音したり、相手の伝言を再生することができるサービスです。録音できる番号は固定電話(自宅電話番号)のみです。

大学への連絡 ※電話での報告は極力控えること。

一報告事項一

- ①氏名・学籍番号
- ②本人・家族の状況
- ③現在の場所

一連絡方法一

- インターネット
次のURL(大学ホームページ)にアクセスし、大学へ報告事項①～③を報告してください。
URL : <http://anpi.bunri-u.ac.jp/>





大地震等の災害が発生したら

緊急地震速報等から避難場所まで(学内の場合)

緊急地震速報

地震発生前の数秒間

- ドアを開け、出口を確保する
- 火を消す
- 窓や棚などから離れる
- 薬品から離れる

地震発生

自分の身を守る

- 机の下などに潜る
- バッグ、本などで頭部を守る
- 屋外にいる場合は、建物から離れる
- 揺れがおさまるのを待つ

揺れが収まったら

状況を把握する

- 冷静に落ち着いて、状況を確認
- 初期消火
- 負傷者の救護
- ガスの元栓を締め、ブレーカーを落とす

津波避難

4階以上へ避難

- 率先して避難する
- 声を掛け合う
- 床のガラスや落下物に注意する
- 教職員の指示に従う

避難場所についたら

安否報告

- 大学に次のことを報告する
- ①氏名・学籍番号
- ②被害状況の報告
- ③負傷者等の報告



○初期消火

自分の安全を確保した上で、周囲と協力して消火活動を行う。炎が自分よりも大きい場合は避難する。教職員に連絡する。

○負傷者の救護

自分の安全を確保した上で周囲と協力して応急手当を行う。教職員に連絡する。

○避難の際には

- 建物の外へとび出さない。
- エレベーター・エスカレーターは絶対に使わない。
- 口を覆う。(埃・煙を吸わない)
- 安全ルートを考える。
- 押さない、走らない、喋らない、戻らない。

○正確な情報収集

チェーンメールやうわさにまどわされず、テレビ・ラジオなどで正確な情報を収集する。



通学中の対応

- 周囲の状況に注意し、身の安全の確保を最優先とする。
- 塀、電柱、自動販売機などから離れ、落下物にも注意する。
- 「帰宅するか」「登校するか」または、「最寄りの安全な場所に避難するか」は自分で判断する。
- 被害状況を正しく把握する。
- 事前に家族と相談して決めた避難場所に移動する。
ただし、被災場所やその場の状況によっては安全を最優先し、別の避難場所に移動する。
- 避難中は警察や消防の指示に従う。

家族の電話番号

—	—
—	—
—	—
—	—
—	—
—	—

地震(津波)発生時の具体的対応

【通学中】

通学中の対応に従ってください。

【学内にいる場合】

緊急放送による避難指示等に従ってください。

【夜間・休日、学外にいる場合】

防災マニュアルに従って行動してください。

徳島キャンパス

地震に伴う津波警報・大津波警報が発令された場合、本学に避難することもできます。

◆夜間・休日の津波警報・大津波警報の緊急時には、東門、南門を開放します。

◆避難できる場所は3号館及び9号館の4階以上の講義室です。

○日頃から市町村のホームページの確認!

日ごろより自分の住む市町村のホームページから津波避難場所及び避難路一覧表等より避難の方法についてよく検討しておいてください。もし、避難の指示がでた場合、本学以外の避難場所については、最寄りの市町村役場に開設している避難場所を確認してから避難してください。

下記のホームページから避難場所、避難地、津波避難ビル及び避難路一覧表等が確認できます。

□徳島市のホームページ[避難場所リスト]
http://www.city.tokushima.tokushima.jp/anzen/shoubo_bousai/hinanzo_list/index.html
徳島市危機管理監 危機管理課 088-621-5527



- 多くの人が一斉に帰宅すると各所で混雑が発生するため、余裕を持つことも大切。周りの状況を確認してから帰宅すること。
- 災害時の歩行速度は約2.5km/時程度、10kmは4時間を要することになる。
- 日没後の行動は危険。夜間は犯罪に巻き込まれる可能性もあるため、1人での行動は避けること。

※徳島県の日没時刻を記載 (目安)

月 日	日の出	日 没
3月 20日	06:06	18:13
6月 20日	04:50	19:16
9月 20日	05:48	18:02
12月 20日	07:03	16:56

※悪天候は1時間早く暗くなる

防災マニュアル

1 まず、身の安全第一!

机の下などに身をかくし頭を保護する。危険物・家具類などの転倒・移動防止対策をしておくことが肝心です。

2 慌てず騒がず火の始末!

火が出たらすばやく消火。火元付近に燃えやすいものは置かない。

3 戸を開けて、出口を確保!

住宅では出口の確保が重要。逃げ口を失ったら避難ができない。

4 慌てて外に飛び出さな!

慌てず落ち着いた行動を。逃げるときは瓦やガラス、看板などの落下に注意してください。

5 山崩れ、崖崩れ、津波に注意!

東日本大震災では津波が大災害を招いた。居住地の自然環境をよく知っておくことが二次災害防止には大切です。

6 避難は徒歩(自転車可)で、荷物は最小限に!

東日本大震災においても自動車での避難は渋滞が発生し、多くの被害者が出ております。避難先までは複数の手段を。動きやすいように荷物は必要最小限の物だけ。なおオートバイについては交通事故等多くの危険性が伴いますので、できれば避けたいほうが良いでしょう。

7 協力し合って応急救護!

多数の負傷者が出れば病院などでの手当てにも限界が。協力しての応急救護が大切です。

8 正しい情報を聞!

ラジオ・消防・警察・市町村役場などが開設している避難所等、正しい情報をつかむ。デマに惑わされず、的確な行動を。携帯ラジオ、懐中電灯を携帯。

9 二次災害を防ぐ!

避難する前にブレーカーのスイッチを切り、ガスの元栓を閉める。