

大地震・津波対応等 ポケットマニュアル

第二版

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 _____

家族との待ち合わせ場所
または連絡先 _____

※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

常時携帯すると便利なもの

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金(小銭も) | <input type="checkbox"/> 雨具(かっぱなど) |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> 携帯充電器・予備電池 |
| <input type="checkbox"/> タオル・ハンカチ・ティッシュ | <input type="checkbox"/> ゴミ袋 |
| <input type="checkbox"/> ばんそうこう・包帯 | <input type="checkbox"/> 油性マジック |
| <input type="checkbox"/> マスク・消毒液 | <input type="checkbox"/> ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> 身分証明書 | <input type="checkbox"/> 食料 |
| <input type="checkbox"/> (学生証・免許証など) | <input type="checkbox"/> (チョコレート・給など) |

備蓄しておくとの良いもの

- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 卓上コンロ・ボンベ | <input type="checkbox"/> 缶切り・栓抜き |
| <input type="checkbox"/> スリッパ | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> ろうそく・マッチ・ライター | <input type="checkbox"/> 折畳式ボリタンク |

非常時に持ち出すもの

- | | |
|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 非常用食料・飲料水 | <input type="checkbox"/> 常備薬・処方箋 |
| <input type="checkbox"/> マスク・消毒液 | <input type="checkbox"/> 運動靴 |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> ひも・ロープ |
| <input type="checkbox"/> 手回し充電ラジオ | <input type="checkbox"/> 電池 |
| <input type="checkbox"/> 救急保温シート・レジャーシート | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 通帳・健康保険証・身分証明書のコピー | <input type="checkbox"/> 衣類 |
| <input type="checkbox"/> 家族や友人の連絡先アドレス帳 | <input type="checkbox"/> 手回し懐中電灯 |

地震発生直後は裏面へ

応急手当

切り傷などによる出血

- 
- 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、抜かずに固定し病院へ。
 - ビニール袋などを利用して、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)を当て、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。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
- 緊急避難場所(大学内及び通学途中)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
- 大学および友人等への連絡方法の確認及びリスト作成
- 緊急避難アイテムと非常食等の用意(ローリングストックの勧め)
※ローリングストックとは、備蓄している食料を賞味期限が切れる前に定期的に消費し、その都度買い足して備える方法のこと。
- 緊急性の高い災害の発生を確認
- 落下の防止策の確認
- 製品・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(ローリングストックの勧め)
※ローリングストックとは、備蓄している食料を賞味期限が切れる前に定期的に消費し、その都度買い足して備える方法のこと。
- 緊急性の高い災害の発生を確認
- 落下の防止策の確認
- 製品・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(ローリングストックの勧め)
※ローリングストックとは、備蓄している食料を賞味期限が切れる前に定期的に消費し、その都度買い足して備える方法のこと。

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。

安否連絡

大学への連絡 ※電話での報告は極力控えること。
本学では災害発生時、皆さんの安否を確認するための安否連絡システムがあります。安全な場所に避難完了後、下記のURLがQRコードから安否連絡をしてください。

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 学籍番号・氏名
- ② 所属学部・学科・学年
- ③ 本人の状況
- ④ 現在の場所
- ⑤ 連絡先
- ⑥ 家族の状況や困ったこと

一 連絡方法一

次のURLまたはQRコードにアクセスし、大学へ報告事項①～⑥を報告してください。
URL : <http://anpi.bunri-u.ac.jp/>



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。

大地震等の災害が発生したら

学内での対応

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
- 揺れが収まるのを待つ

揺れが収まったら

状況を把握する

- 冷静に落ち着いて、状況を把握
- 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

まず低く



頭を守り



動かない



○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

メールやSNSの情報に惑わされず、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、自分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。

津波避難場所の確認を!

日ごろより自分の住む市町村のホームページ等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が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。

□徳島市のホームページ
[津波避難ビル・緊急避難場所一覧]

徳島市危機管理課
089-621-5529



夜間・休日・学外にいる場合

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。

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する。逃げるときは瓦やガラス、看板などの落下に注意。

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。

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いる。避難先までは複数の手段を考えておく。動きやすいように荷物は必要最小限の物だけを持ち出す。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うので、できれば避けたいほうが良い。大学への避難も可。

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ある。協力しての応急救護が大切。

8 正しい情報を聞く!

ラジオ・消防・警察・市町村役場などから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、的確な行動をする。携帯ラジオ、懐中電灯を携帯する。

9 二次災害を防ぐ!

避難する前にブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める。

夜間・休日に大地震等が発生したら

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ができます。

- ◆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。

