

# 災害対応

## ぽけっとマニュアル

- 松江キャンパス  
島根県松江市西川津町1060
- 出雲キャンパス  
島根県出雲市塩冶町89-1

2019年3月(改訂版)

### 落ち着いたら②

**YES 自宅へ**  
大学へ  
安否連絡

**NO 避難場所へ**

#### ポイント

- 災害時の歩行速度は約2.5km/h。10kmは4時間を要することになります。
- 日没後の行動は危険です。夜間は犯罪に巻き込まれる可能性もあるため、1人での行動は避けましょう。



### 落ち着いたら①

**自宅に歩いて帰る?**

**家族との安否確認**

#### ポイント

#### 帰宅する? 大学に残る?

- 余震がおさまりに落ち着いたら、自宅に帰るか検討する。交通機関が動いていない場合は歩いて帰宅することになるが、その場合の目安は20km。(20kmよりも遠い人は避難場所へ。) また、チェーンメールなどに惑わされず、テレビ・ラジオなどで正確な情報を収集する。
- 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しましょう。

### 揺れがおさまったら

**YES その場所を動かない**

**NO 安全な場所へ避難する**

#### ポイント

#### 揺れがおさまったら

- 冷静に落ち着いて行動する。
  - 建物の傾き、壁のひびなどを確認する。
  - 火災が発生している場合は、自分の身が安全な範囲で周囲の協力を得ながら初期消火。消火が困難と判断した場合は火から離れる。
  - 負傷者がいる場合は、安全な範囲で周囲の協力を得ながら応急手当を行う。
- 避難するときは**
- 貴重品は身につけ、火災の場合は煙を吸わないよう、タオルなどで口を覆う。
  - エレベーターは使用せず、階段で移動。

### 地震発生直後



**今いる場所は安全?**

#### ポイント

#### 大きな揺れを感じたら

- 窓や棚、ガラスなどが割れたり中ものが飛び出しそうなものから離れる。
- 机の下にもぐるか、バッグ・衣類などで頭を覆うなどして落下物から頭と手足を守る。
- 余裕があれば、ドア付近にいる人はドアを開け、出口を確保する。
- 広場やグラウンドなど、落下物が無い場所にいる場合は、その場所で座り込み揺れがおさまるのを待つ。
- 通勤・通学中の場合は、周囲の状況に注意し、身の安全の確保を最優先とする。また、塀、電柱、自動販売機などから離れ、落下物にも注意する。

## 緊急時 避難アイテム

### 日頃から準備・携帯しておく便利な物

- 現金 (小銭も)
- 健康保険証
- 身分証明書 (免許証など)
- 雨具 (カッパなど)
- 非常用携帯充電器
- タオル・絆創膏・包帯
- 手回し充電ラジオ・ライト
- ポリエチレン製ごみ袋
- 油性マジックペン
- ティッシュ・ウエットティッシュ
- 非常用保温アルミシート
- チョコレート・あめなど

### その他非常時に必要なアイテム

- 非常用食料・水
- 預金通帳
- 印鑑
- 替えの下着・靴下
- 懐中電灯
- 常備薬とその処方箋
- ろうそく
- 卓上コンロ
- 運動靴・スリッパ
- ひも・ロープ
- 洗面用具
- 使い捨てカイロ
- 軍手
- マスク
- ライター
- リュック

## 家族への連絡方法

### NTT災害伝言ダイヤルサービス

地震などの災害発生時に、安否確認などの電話が爆発的に増加し、つながりにくい状況になった場合に提供されるサービスです。

**伝言の録音**      **伝言の再生**

### ☎171へ電話をかける

**1**      **2**

**市外局番+自宅電話番号**      **市外局番+被災地の方の電話番号**

- 被災地の方も被災地以外の方も利用方法は同じです。
- 利用可能端末/NTTの一般・公衆・携帯電話
- 録音時間/1伝言30秒以内
- 保存期間/48時間(自動消去)

## 携帯各社の災害伝言板サービス

※事前の登録が必要です。(事前にテストしてください。)

災害発生時に携帯電話から安否確認(安否情報の登録)ができる災害用伝言板サービスです。



docomo



au



softbank



Y!Mobile

- docomo <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- au <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- softbank <http://dengon.softbank.ne.jp/>
- Y Mobile <http://dengon.ymobile.jp/info/>

## 大学への連絡方法

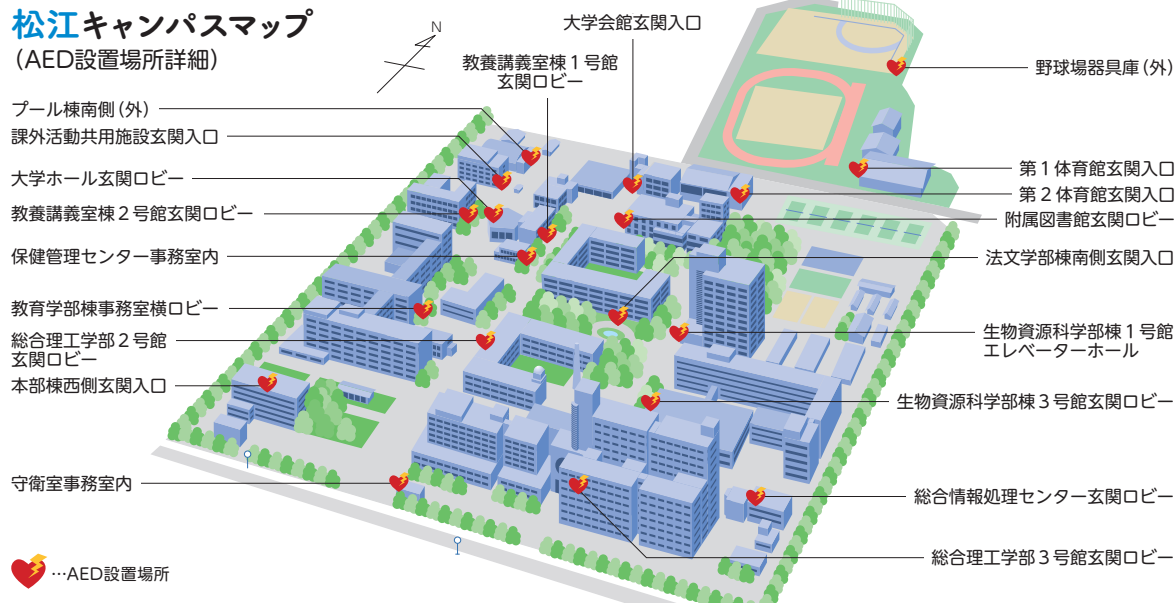
学生の場合は「学務情報システム」を、教職員の場合は「安否確認システム」を利用して安否確認メールを一斉配信しますので、受信内容を確認し、返信してください。なお、システムに登録しているメールアドレスを変更した場合、あるいは登録手続きを行っていない場合は、速やかに(変更)登録し、有事に備えてください。

- 学務情報システム専用メール  
ssd-anpi@office.shimane-u.ac.jp
- 島根大学安否確認メール  
shimadai@xpressmail.jp
- 学生  
松江・学生支援課 0852-32-9764  
出雲・医・学務課 0853-20-2084
- 教職員

tel: \_\_\_\_\_  
(所属先の総務担当の番号を記入してください)

# 松江キャンパスマップ

(AED設置場所詳細)

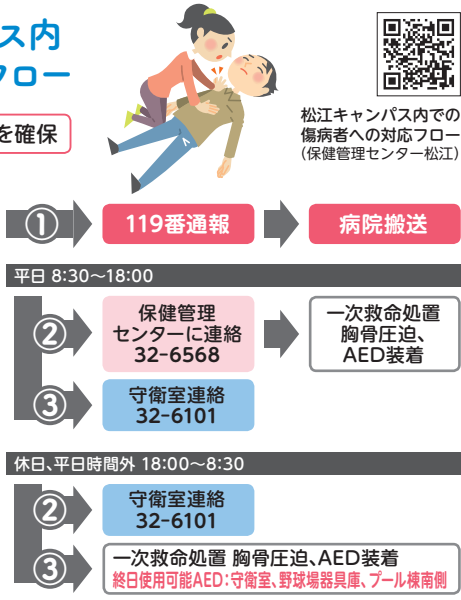


# 松江キャンパス内 傷病者対応フロー

傷病者の発見 自らの安全を確保

**Check**

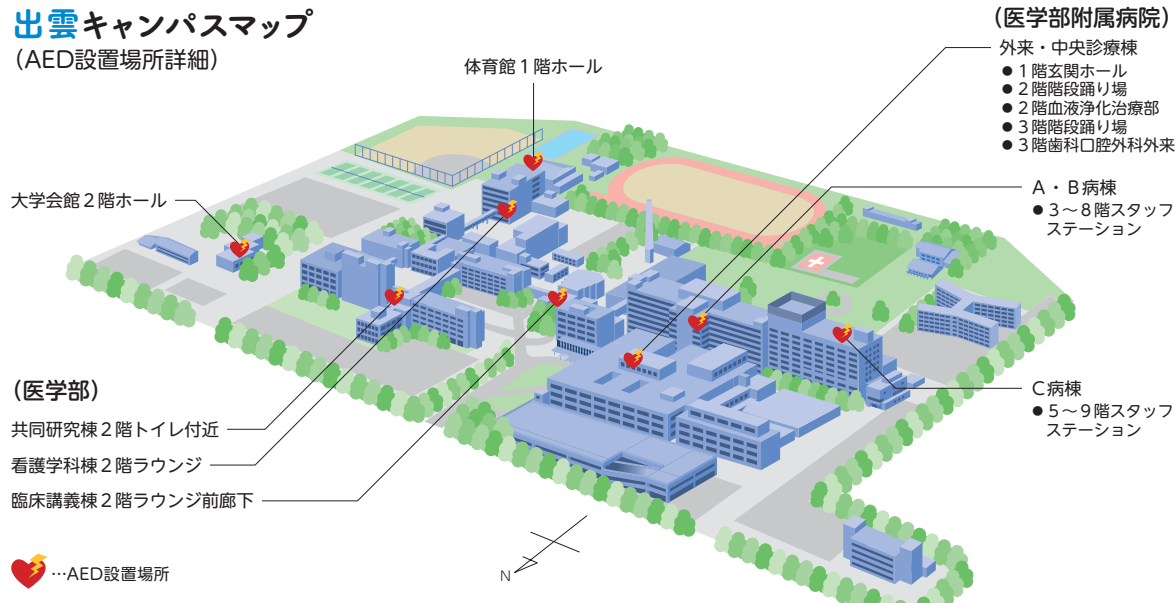
- 意識障害
- 呼吸停止
- 心停止
- 大出血、火傷、痙攣の持続
- チアノーゼ



松江キャンパス内での傷病者への対応フロー (保健管理センター松江)

# 出雲キャンパスマップ

(AED設置場所詳細)



## 日頃の準備

大地震の発生を防ぐことはできなくても、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。どんな備えが必要か考えておきましょう。

- 避難場所の確認 (大学付近及び自宅周辺)
- 家族との連絡方法及び待ち合わせ場所の確認
- 大学及び友人等への連絡方法の確認及びリスト整備
- 災害伝言サービスの確認と登録 (メール宛先等の事前登録が必要)
- 帰宅ルート及び所要時間の確認 (災害時は徒歩約 2.5km/h)
- 緊急時メモの作成・記入
- 転倒防止対策や緊急時アイテムの確認

## 緊急時パーソナルメモ

氏名 .....

学部・研究科 .....

学生番号 .....

住所 .....

電話番号 .....

生年月日 .....

血液型 .....

持病、アレルギー、常備薬等の特記事項 .....

自宅近くの避難場所 .....

家族等との待合せ場所 .....