

日頃の準備

災害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 (大学付近および自宅周辺等)
- 家族との連絡方法および待ち合せ場所の確認
- 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)
- 帰宅ルートおよび所要時間の確認 (災害時徒歩 約 2.5 km /h)
- 緊急時メモの作成・記入
- 具体的な情報収集手段および緊急避難場所等の確認
- 転倒防止対策や緊急時アイテムの確認
- 大学および友人等への連絡方法の確認およびリスト整備

本マニュアルは島根県立大学出雲キャンパスのホームページよりプリントアウトできるので、ご家族にも事前にお伝えください。
<https://www.u-shimane.ac.jp/campus/izumo/>
 (出雲キャンパストップページ)

緊急避難アイテム

日頃から準備・携帯しておくくと便利な物

- | | |
|---|---|
| <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"/> 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 |

その他非常時に必要なアイテム

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 貯金通帳 | <input type="checkbox"/> 印鑑 |
| <input type="checkbox"/> 常用薬とその処方箋 | <input type="checkbox"/> 上着・下着・靴下 |
| <input type="checkbox"/> 運動靴 | <input type="checkbox"/> リュック |
| <input type="checkbox"/> 卓上コンロ | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> ひも・ロープ | <input type="checkbox"/> ろうそく |
| <input type="checkbox"/> 予備電池 | <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"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> 非常用食料・水 |

memo

※記入は油性のペンを使用してください。

救急時の対応

傷病など救急の事態が発生した場合、以下の方法で対処してください。

- 平日、学内で発生した場合
学務課 (内線 5010) 又は近くの教員に知らせる。
- 寮内で発生した場合
寮指導員 (内線9000) に知らせる。
- 休日 (サークル活動時など) に発生した場合
① 救急車あるいはタクシーで搬送する。
② サークルの顧問、学務課 (緊急 080-1633-2670) に連絡する。

救急車の要請方法

- ① 局番無しの **119** 番に電話する
 - ② 「**救急です**」とはっきり言う
 - ③ 状況・状態を伝える
 - ④ 住所と建物名を言う
 - ⑤ あなたの姓名を言う
 - ⑥ あなたの連絡先を伝える
- ※応急手当の指示があったら従う

緊急時対応 ポケット マニュアル

2024年3月 (改訂版)

必ず携帯
してね!



マスコットキャラクター
「オロリン」

事件・事故は110番!

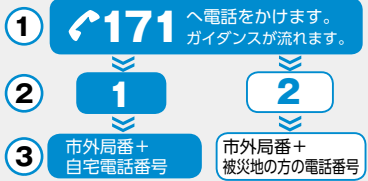
家族への連絡方法

NTT災害伝言ダイヤルサービス

地震など大災害発生時に、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、提供されるサービスです。

伝言の録音

伝言の再生



連絡を取りたい方の電話番号を事前に記入しておきましょう

☐ - ☐ - ☐

※被災地の方も、被災地以外の方も利用方法は同じです。

- 利用可能な端末 / NTTの一般電話、公衆電話、携帯電話
- 番積伝言数 / 1 電話番号あたり 1~10 伝言
- 録音時間 / 1 伝言 30 秒以内
- 伝言保存期間 / 2 日間 (48 時間 * 自動消去)

携帯各社の災害用伝言サービス

※事前の登録が必要です! (事前にテストをしてください)
 大規模災害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。

あらかじめ指定したご家族や知人に対して、災害用伝言板に登録されたことをメールでお知らせする機能も提供されます。また、インターネットからも安否情報の確認が可能です。



- | | |
|------------|---|
| NTTドコモ | http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi |
| au | http://dengon.ezweb.ne.jp/ |
| ソフトバンクモバイル | http://dengon.softbank.ne.jp/ |
| 楽天モバイル | https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp/?lang=ja |
- 災害用伝言サービスの詳細はこちらをご覧ください
https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/dengon.html (総務省HP)

大学への連絡方法

落ち着いたら大学へ安否を知らせる

地震・災害が発生した場合、本学はメールにより学生の安否確認を行います。災害発生時に登校していない場合は、連絡可能になり次第、下記の方法で本学に連絡してください。

- ① Eメール (安否確認用アドレス)
i-gakumu-all@u-shimane.ac.jp
 - ② 電話
代表 0853-20-0200
緊急 080-1633-2670
 - ③ はがき
〒693-8550
島根県出雲市西林木町151
島根県立大学出雲キャンパス
学務課 宛
- ※メールが届かない場合は②③により報告すること。

報告事項

- ①氏名 ②学籍番号 ③本人の連絡先
- ④本人・家族の状況 ⑤自宅や避難場所付近の状況
- ⑥避難先の住所、連絡先
- ⑦その他 (困っていることなど)

緊急時パーソナルメモ

氏名
 学 科 学籍番号
 住 所
 電話番号
 生年月日
 持 病 常用薬
 アレルギー
 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

緊急時連絡先

氏名 (間柄)	電話番号:
氏名 (間柄)	電話番号:
氏名 (間柄)	電話番号:

※記入は油性のペンを使用してください。

地震発生直後

揺れがおさまったら

① 落ち着いたたら

② 落ち着いたたら



地震発生

身を守る

POINT ▼

今いる場所は
本当に安全？

YES
その場所を
動かない

NO
避難場所へ
避難

POINT ▼




家族との 安否確認

POINT ▼

自宅に歩いて
帰れる？

YES
自宅へ

NO
避難
場所へ



大学へ 安否連絡

POINT ▼

大学にこころをいれ

- 転倒の恐れのある家具や落下物から身を守り、割れやすい窓ガラスから離れる。
- 机の下などにもぐるか、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、ドアを開け出口を確保する。
- 実習中などで周囲に危険なものがある場合は、速やかにその場から離れる。
- 広場やグラウンドなど落下物がない場所にいる場合は、その場で座り込み揺れがおさまるのを待つ。
- 自衛するとともに教職員の指示に従う。

自分自身の心構え

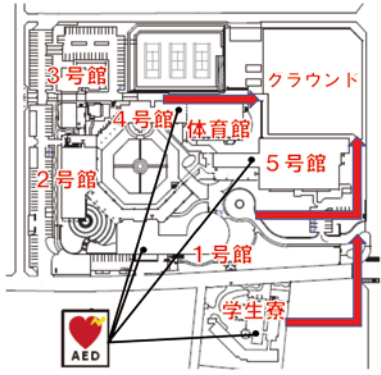
- 冷静に、落ち着いて行動する。
- 建物の傾き、壁のひびなどを確認する。
- 火災が起きていないか？火災の場合は自分の身が安全な範囲で、周囲の協力を得ながら初期消火を行う。また、消火が困難と判断した場合は、直ちにその場から離れる。
- 負傷者はいないか？負傷者がいる場合は安全な範囲で、周囲の協力を得ながら応急手当を行う。
- 余震の可能性もあるため、あわてずしばらく様子を見る。
- ガラス・黒板・ホワイトボードなどが倒れるおそれがない、天井からの落下物が無いと確認できた場合は、動かない方が安全である。

行動に移るときの注意点

- 火災の場合は煙を吸わないよう、タオルなどで口を覆い、低い姿勢で移動する。
- 避難する場合は、エレベーターを使わずに階段で移動する。

安全が確認できたらグラウンドに避難

大学ではあらかじめグラウンドを避難場所としているが、状況により安全な場所へ避難する。避難場所は、広くて火災による延焼の恐れのない場所が適している。



帰宅する？大学に残る？

余震がおさまらず落ち着いたら、自宅に戻るか検討する。歩いて帰宅する場合の目安は20km。20kmよりも遠い場合は避難場所へ。また、チェーンメールなどに惑わされず正確な情報を収集すること。

情報収集先

- 国土交通省防災情報(防災情報提供センター)
<https://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/>
- 気象庁防災情報
<https://www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html>
- しまね防災情報(島根県の情報)
<https://www.bousai-shimane.jp/>
- 出雲市防災情報
<https://www.izumo-bosai.jp/bizumo32/portal/html/home/html>

この他にもテレビ(ワンセグ)、ネットラジオなどで情報発信を行っているの、あらかじめURLを登録しておくこと。

※情報収集や安否確認に熱中してしまうと、周りの様子が見えなくなり逃げ遅れる可能性がある。まずは身の安全を確保してから情報収集を行うこと。

通学中 在宅中

- 周辺の状況を注意し、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。
- 転倒の恐れのある家具や落下物から身を守り、割れやすい窓ガラスから離れる。
- 速やかに火の始末をする。
- 自分と家族の安全を確保する。

- 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。

- 家を出るときは、ガスの元栓を締め、停電している場合は、ブレーカーを切ってから避難する。
- 車で避難すると渋滞をまねき、緊急車両の通行のさまたげになるので、避難は徒歩で行う。
- 必要に応じて、地域住民あるいは地域防災組織と協力し、避難場所等における救援活動に積極的に参加する。

電車内や駅で地震に遭ったら

- 電車内では、つり革、手すりにしっかりつかまり、電車が止まっても線路には出ない。
- 電車内では乗務員、駅では駅員の指示に従い、身の安全の確保をする。

エレベーター使用中に地震に遭ったら

- 慌てずに冷静な対処が基本。すべてのボタンを押し、停止した階の状況を見極めながら避難する。
- エレベーター内に閉じこめられた場合は、冷静に「非常用呼び出しボタン」等で外部と連絡をとる。

地震発生後の移動について

- 多くの人が一気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で夜間は犯罪に巻き込まれる可能性もあるため、1人での行動は避けられること。(松江)

月 日	日の出	日 没
3月20日	6:12	18:19
6月20日	4:53	19:26
9月20日	5:54	18:09
12月20日	7:12	16:58

※悪天候は1時間早く暗くなります。