

もし、地震・津波が起きたら…

突然の地震に備えるための

学 生 用 地震防災 マニュアル

第 1 版

平成25年4月

鳴門教育大学
Naruto University of Education



目 次

学生用地震防災マニュアル（第1版）

地震防災マニュアルについて 1



地震が起きたら!? 2～4



慌てず落ち着いて行動しよう !!

避難場所及び災害用伝言ダイヤル・伝言板サービス

大学に安否をお知らせください

その他の緊急連絡先



地震発生に備えておこう！ 4～7



いざという時に備えて

地震発生の際の行動は？

徳島県の津波浸水想定について

津波避難のポイント

救命処置は勇気を持って！ 7～8

心肺蘇生とAEDの使用について

安否確認用ハガキ（安否報告書）



地震防災マニュアルについて

ここ30年で60%以上の発生が予測されている、南海トラフ沿いで発生する大規模地震（東海地震、東南海・南海地震）による人的被害を最小限に食い止めるための備えとして、平成17年3月に本学の地震防災マニュアルの初版が作成されました。その後、平成23年3月11日に起こった東北地方太平洋沖地震（のちの東日本大震災）の教訓を踏まえた、徳島県の津波暫定予想の公表に基づき平成24年3月に改訂版を作成、さらに平成24年10月31日の徳島県津波浸水想定 of 公表に沿った改訂準備を現在、進めております。

地震はいつ起こるか分かりません。もしかすると、1分先に起こるかもしれません、マニュアルの改訂を待っている間はないでしょう。そこで、少しでも早く学生の皆さんに地震の対処方法を知識として学んでおいていただきたいという観点に基づき、改訂前のマニュアルから使用できる情報を抽出して、学生用の地震防災マニュアルを作成いたしました。

なお、この学生用地震防災マニュアルは、今後、大学の防災対策、基本計画等の改正に伴って改訂していくこととしています。

平成 25 年 4 月

鳴門教育大学学生支援委員会

地震が起きたら!?



◆慌てず落ち着いて行動しよう!!



! 大学における避難場所

揺れがおさまったら津波から逃れるために安全な建物に避難する

..... 建物6階以上(人文棟・自然棟・芸術棟)

(体育館は、地域住民の避難収容所に指定されています。)

地震発生

時間経過別行動のポイント

地震発生

最初の大きな揺れは1分間位

1~2分

1. 身の安全を守る → 机の下などへ
2. 火の始末 → ガスの元栓・コンセント・実験器具
3. 脱出口を確認 → ドアを開ける

揺れがおさまってから

3分

1. 火元の確認 → 火が出たら落ち着いて初期消火
2. 同室の安全の確認 → 倒れた書棚等の下敷きになっていないか確認
3. 作動中の実験機器等の停止

火災になった場合、倒壊の危険性がある場合

4分

1. 隣接する部屋で助け合う → 倒れた書棚等の下敷きになっていないか確認
2. 危険な場合は避難 → 無理をせず避難する

余震に注意、ラジオなどで正しい情報を確認

10分

1. 避難後は協力消火、救出、救護活動 →
壊れたところには立ち入らない

◆避難場所 及び 災害用伝言ダイヤル・伝言板サービス



覚えておこう！災害用伝言ダイヤル・伝言板サービス

家族の安否確認の方法をあらかじめ決めておきましょう。

災害用伝言ダイヤル

大規模災害に遭った時、家族や友人に無事を知らせたい、家族や友人の安否を確認したい。そんなときに利用できるのがこの伝言ダイヤルです。

★被災したあなたが無事であることを伝えたい

伝言録音 **171+1+** あなたの自宅の電話番号

★家族や親戚・友人があなたの安否を確かめたい

伝言再生 **171+2+** あなたの自宅の電話番号

災害用伝言板サービス

災害時には、各携帯電話会社が「災害用伝言板サービス」の提供を開始します。利用方法等詳細は、契約携帯電話のホームページなどで確認してください。

重要 大学に安否をお知らせください

大学は、大規模災害（地震など）発生後に学生の皆さんの安否確認を行います。もしも大規模災害に遭遇した場合は、このマニュアル巻末のハガキにより、大学に安否をお知らせください。（郵送する場合は、50円切手をあらかじめ貼り付けておきましょう。）

鳴門教育大学 **088-687-6000**

◆その他の緊急連絡先

① すだちくんメール（安否確認メールサービス）

すだちくんメールは、徳島県とヤフー・ジャパンとの連携によるサービスです。
災害時に大切な方へのあなたの安否情報を預かってくれます。
なお、携帯電話からあなたの安否情報を登録できます。

ヤフーメールを利用して配信しますので、Yahoo! JAPAN IDの事前取得が必要となります。登録は、<http://ourtokushima.jp>からできます。

② 鳴門市消防本部 088-685-2009

地震発生に備えておこう！



地震はいつ起こるか分かりません。いざという時にできるだけ迅速・冷静に行動できるよう普段からの心がけが重要です。

大学では毎年度「防災訓練」を行っています。積極的に参加し、消火器、避難器具の使用方法や避難経路の確認等を行っておきましょう。

◆いざという時に備えて

- ① 家具類の転倒・落下防止対策を行う。
- ② 家族・知人との連絡方法を話し合っておく。
- ③ 避難路、避難場所の確認、消火器・消火栓及び火災報知器の所在、使用方法を確認しておく。
- ④ 両手の使えるリュックサックなどに、非常持出品をまとめて、目のつきやすい所においておく。

非常持出品の例

飲料水、携帯ラジオ、衣類、履物、食料品（常温で保存可能なものや水などで戻して食べられるものなど）、マッチ・ライター、貴重品、懐中電灯、救急セット、傘等雨具（防寒）、ティッシュ、常備薬、地図など

⑤ 鳴門市緊急速報メールサービス

鳴門市では、平成23年8月24日からNTTドコモの緊急速報「エリアメール」、平成24年4月4日からソフトバンクの「緊急速報メール」、同年4月12日からKDDI（au）の「緊急速報メール」を活用し、災害・避難情報等を迅速に提供する緊急速報メールのサービスを行っています。

この緊急速報メールサービスは、市内にある携帯電話に対して、市からの

災害・避難情報などをメールで一斉配信するものです。

この緊急速報メールに対応した機種の携帯電話であれば、申し込みや登録は不要であり、自動受信されます。ただし、機種により受信設定が必要となる場合があります。対応する機種等については、携帯電話各社の窓口・ホームページで確認できます。配信する情報は、避難準備情報、避難勧告、避難指示など生命に関わる緊急情報となります。

なお、緊急速報メール対応機種では、鳴門市から配信する情報以外に、気象庁の配信する緊急地震速報、津波警報、大津波警報を受信することができます。(ソフトバンクの携帯電話については、緊急地震速報のみ)

また、緊急速報メール対応機種以外の携帯電話を利用している場合は、鳴門市の「災害情報Eメール配信サービス」に登録すれば、鳴門市が緊急速報メールで送信する災害・避難情報をはじめとする災害関係の情報を受信することができます。ただし、受信料が各登録者にかかります。

◆地震発生際の行動は？

- ① 自分の身を守る
 - ・落下物に注意し、丈夫な机などの下にとりあえず避難する。
 - ・揺れが収まったら落ち着いて行動する。
- ② 火災を予防する
 - ・使用中の火の消火、ガスの元栓を閉める、ブレーカーを切る及び電気器具のプラグをコンセントから抜くなど火災の予防に努める。
 - ・劇物などの危険薬品を使用している場合は速やかに処置する。
 - ・もし、火災が発生したら、周囲の人に知らせて初期消火に努める。
- ③ 避難経路を確保する
 - ・避難経路を確保しましょう（非常脱出口を確保するためのドアの開放等）。ただし、慌てて戸外に避難せず、周囲の状況をよく見て判断すること。
 - ・避難の際は、倒壊のおそれのあるものには近寄らない。
 - ・なるべく底が厚く、動きやすい運動靴等を履いて避難する。
 - ・エレベーターは使用しない。ただし、偶然にもエレベーターの中にいた場合は、すべての階のボタンを押し、停止した階で速やかに降りる。
- ④ ケガ人を救助する
 - ・ケガ人が出る又は見かけたら救助に努める。
 - ・施設に不案内な学外者や障害者の方などの避難を積極的に支援する。
- ⑤ 津波から避難する
 - ・津波の来襲が予想される場合は、安全を確かめて高台へ避難する。

- ・大学構内にいるときは、人文棟、自然棟及び芸術棟のうち、いずれかの6階以上の階へ避難する。
- ⑥ 大学や家族と連絡を取る
- ・地震発生直後は、電話が繋がりにくくなるため、通話は手短に行うとともに、災害時伝言ダイヤル(171)や携帯電話災害伝言板サービス等を利用する。(家族との連絡は連絡方法を事前に話し合っておきましょう。)

緊急地震速報（気象庁）について

地震の揺れを感知した際に震源位置や地震の規模・各地の震度等の推定情報が提供されるもので、最大震度 5 弱以上と推定される地震が発生した直後に、震度 4 以上の揺れが推定される地域を、その揺れが来る数秒から数十秒前に知らせてくれます。

注) 震源に近い地域では、強い揺れの起こる前に速報が間に合わないことがあります。

【一般的な情報入手方法】

- ・テレビやラジオによる放送（NHKテレビ・ラジオによる放送）
- ・防災行政無線による放送
- ・携帯電話による受信
- ・緊急地震速報を受信する専用端末やソフトをインストールしたパソコンによる情報入手

【自動車運転中に「緊急地震速報」を認知したら…】

- ・ハザードランプを点灯するなどしてまわりの車に注意を促し、ゆっくりスピードを落とす。
(後続車が速報を認知していないことが考えられるため)
- ・大きな揺れを感じたら、できるだけ安全な方法で道路状況を確認して道路の左側に停止させる。
(急ハンドル、急ブレーキを避ける)

◆徳島県の津波浸水想定について

平成 24 年 8 月 29 日に国が公表した「南海トラフの巨大地震」の震源モデルをもとに、県管理河川や最新の地形データ等を加えた徳島県の最終的な「津波浸水想定」が、同年 10 月 31 日に公表されました。

この「津波浸水想定」は、「発生頻度は極めて低いものの、あらゆる可能性を考慮した最大クラスの地震・津波」を対象としています。

なお、鳴門市の各海岸での最高津波水位は、岡崎海水浴場の 8m を最高に 2 ～ 6m であり、18 ～ 23 分で津波の影響が始まると予測されています。

◆津波避難のポイント

津波の特徴は、「早い」、「高い」ですが、津波発生の情報を得ても、正しい情報を把握し、慌てず落ち着いて各自が行動するようにしましょう。

また、「繰り返し襲ってくる」ので、第1波到達予定時刻経過後も、警報が解除されるまでは、避難場所から動かないようにしましょう。



救命処置は勇気を持って！

◆心肺蘇生とAEDの使用について

突然、心臓や呼吸が止まった人の治療は1分1秒を争います。119番通報が第一ですが、救急車が到着するまでの間、救命処置を行うと行わないとでは、命が助かる確率が大きく違ってきます。周囲の人と協力し、自分ができることを実行しましょう。

ここでは、人工呼吸法、胸骨圧迫法、AED（※）使用法についての詳しい説明は省略します。講習会等の機会があれば、積極的に参加し、一度経験しておくことをお勧めします。

本学のAED設置場所

鳴門教育大学には、現在AED（自動体外式除細動器）を8台設置しています。

- ①心身健康センター、②健康棟1階、③附属図書館、④体育館、⑤野球場、⑥サッカー・ラグビー場器具庫裏、⑦プール、⑧地域連携センター

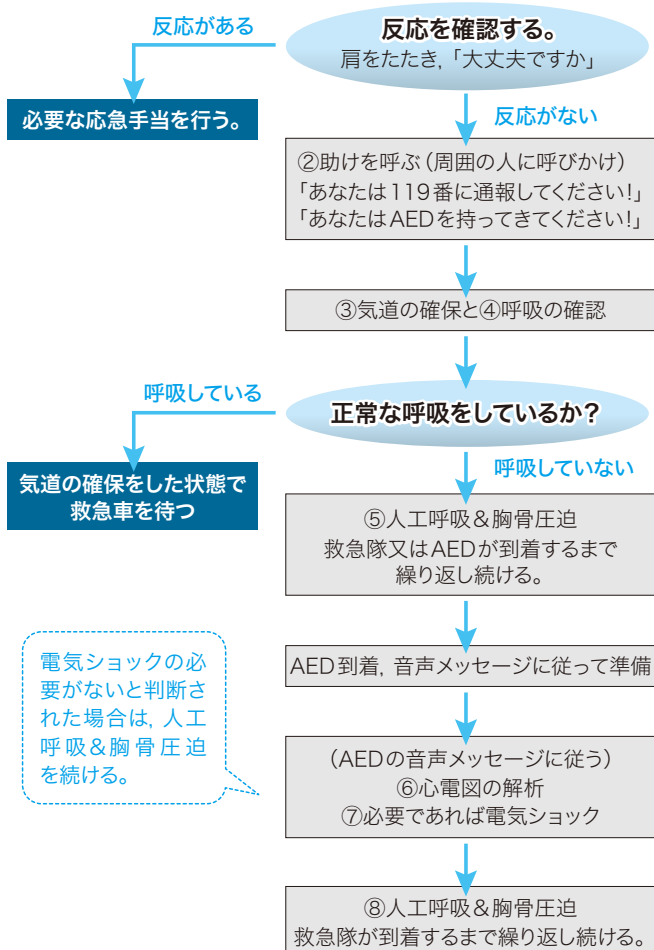
※AED（自動体外式除細動器）について

心停止状態時に心臓状態を自動計測して、必要な場合に電気ショックを与える救命装置です。救命の手順を音声で指示し、簡単に操作できるように作られていますので、一般の人でも簡単に確実に操作することができます。



（AED（健康棟1階設置））

◆救命処置の流れ（心肺蘇生法とAEDの使用）



郵便がき

772-8502

徳島県鳴門市鳴門町高島字中島七四八番地

鳴門教育大学学生課学生生活支援チーム 行

50 円切手を
お貼りください

安否確認用



安否報告書

記 入 日	平成 年 月 日 ()
所 属	学 部 ・ 大学院 学部又は大学院に「○」を付してください。 専修(専攻) コース
年 次	年次
学 籍 番 号	
(フリガナ) 氏 名	()
負傷の有無	有 ・ 無 有又は無に「○」を付してください。 負傷の状況：
連絡の取れる 住所・電話番号等	住 所： 電話番号： — — E-mail： @
行 動 予 定	1 自宅に帰宅する 2 避難場所に行く (避難場所名：) 3 その他：

安否報告書(本ハガキ)の活用方法

- ・ 学外で大規模災害(地震など)に遭遇し、身の安全が確保できた時にこのハガキで大学に安否を知らせてください。
- ・ また、大規模災害遭遇後の大学では、この災害によって生じた様々な事柄に対応するため、慌ただしい状況になると予想されます。学内にいる時も同様に、このハガキに安否情報を記入の上、直接大学の本部棟に設置された災害対策本部へ持参し、このあとの行動について指示を仰いでください。

いざという時の備えとして、前もって切手を貼っておきましょう。



鳴門教育大学