

地震防災 マニュアル

第3版



国立大学法人

鳴門教育大学

地震が起こったら



南海トラフ地震は、駿河湾から日向灘沖にかけてのプレート境界を震源域として、概ね 100～150 年間隔で繰り返し発生してきた大規模地震です。前回の南海トラフ地震（昭和東南海地震（1944 年）及び昭和南海地震（1946 年））が発生してから 70 年以上が経過した現在では、次の南海トラフ地震発生の切迫性が高まってきています。

このように、大地震がいつ発生してもおかしくない状況ですが、正しい知識と対処方法を身につけることにより、被害を最小限度に食い止めることができます。高島地区の主要な建物は、新耐震設計基準に適合しているため、建物自体の倒壊はないと想定しています。しかし、倒壊しなくても突然激しい揺れに出会うと、頭が真っ白になり、冷静な判断ができなくなるものです。

いざという時に慌てないよう、訓練に参加するなどして、行動をイメージしておくことが大切です。

2023.10 総務部施設課

目 次

地震発生そのとき		1
地震こんなときは？		5
防災マップ		8



地震発生そのとき

地震発生

①緊急地震速報の鳴動や、最初の揺れを感じたら、姿勢を低くして、最優先で**身の安全**を図る

- 1 まず姿勢を低く
- 2 頭を守り
- 3 動かない



窓や家具から離れ、机の下などに身を伏せて手などで頭を守ってください。

隠れる物がないときは、転倒しないよう低い姿勢を取ってください。

揺れが続いている間は、慌てて動かないようにしてください。天井や壁の崩落、家具の倒壊や割れたガラス片等でケガをすることがあります。

いつもと違い、すぐに治療を受けられないことがありますので、不用意にケガをしないことが大事です。

門や塀は倒壊の危険性があります。また、建物付近も外壁やガラス片の崩落の危険があります。そばにいる人はできるだけ離れてください。

👉 備えのポイント

- ▶ 什器等は転倒防止金具などで固定する
- ▶ 重い物は下に置き、高いところに危険な物を置かない
- ▶ 日ごろから建物などの外観等に注意し、気付いたことは施設課に連絡する

揺れが
収まって
1・2分

②火気や危険物を使用しているときは、 **火を消し、実験機器等の安全措置を講じる**

揺れが収まったら、火を消し、実験機器等の安全措置を講じてください。

火災が発生した場合、慌てず消火器などで初期消火に努めてください。そのとき、周りに「火事だ!」と呼び掛けて、できるだけ複数で消火にあたるとともに、自衛消防隊（本部棟）に連絡してください。

備えのポイント

- ▶火を使っている場所を離れずに、小さな揺れでも消すことを習慣にする
- ▶消火器等の設置場所を確認しておき、防災訓練で使い方を体験する

揺れが
収まって
3分

③ドアが開くか確認して、**出口を確保する**

倒れた家具等を避けて部屋から出ようとしても、地震によりドア（枠）にゆがみが生じて開かなくなっていることがあります。そんなときは、ベランダから隣室に脱出できるかななどを試し、難しいようなら、大声で助けを求めてください。

開きづらかったドアが開いた場合、再び閉まらないよう、手近にあるものを挟み込んでください。

備えのポイント

- ▶2通りの避難経路を確認しておく
- ▶ベランダやバルコニーに物を置かない
- ▶家具等は、倒れたときに出口や避難経路をふさがない配置にする

揺れが
収まって
4分

④身の安全と周囲の安全が確認できたら、 **速やかに避難**を始める

揺れが大きかった場合、津波の発生が懸念されます。屋外にいる人は、落下物や避難経路の状況に注意しながら、できるだけ建物の高い場所に避難してください。

避難する前には、できる範囲で機器の主電源を切り、ガスの元栓を閉めてください。

地震発生時に、今いる場所に問題がなければ、その場に留まってください。

そのためにも、事前に「津波避難マップ」の最新版を確認しておくことが大切です。

避難中は、周囲の安否を確認し、お互いに助け合いましょう。負傷者がいた場合は、応急措置をとるとともに、必要に応じて心身健康センターに搬送、又は自衛消防隊（本部棟）に応援を求めてください。

備えのポイント

- ▶事務員は、自衛消防隊の担当任務が何であるか確認しておく
- ▶学生は、適切な避難行動ができるよう常に防災意識を持つ
- ▶防災訓練に積極的に参加し、身近にある資機材を使った救出や、応急対応を経験する



揺れが
収まって
10分

⑤高所に避難したら、津波警報が解除されるまでその場に留まる

避難した後は、構内放送、防災無線、テレビ、ラジオ又は携帯電話などで逐次状況を把握し、津波警報が解除されるまで、その場に留まってください。

構内にいるときは、構内放送から情報を得るとともに、メディアから情報を得る場合は、公共放送や自治体等から正しい情報を得るようにして、デマや噂に惑わされないようにしましょう。

鳴門市の津波避難マップによると、高島団地の基準水位は正門付近で最大2メートル程度。平成24年に徳島県が公表した最大波到達時間は64分（里浦町）となっています。

津波発生 of 情報を得ても、慌てず落ち着いて行動してください。

津波は繰り返しやってくるので、第1波到達後も警報が解除されるまでは、避難した場所から動かないでください。

警報の解除が確認できたら、体育館（使用できない場合は、体育館西の空地など）に移動しましょう。

備えのポイント

- ▶避難場所を確認しておく
- ▶N T Tの「災害伝言ダイヤル171」、携帯電話の「災害伝言板」やSNSなど家族への連絡方法を決めておく
- ▶携帯ラジオを備えるときは、手回し充電ができるものを用意する

地震こんなときは？



授業中

教員は適切な指示を出して、学生の安全を確保してください。学生は各自で適切な行動をとって、自身の身の安全を確保してください。

- ▶講義室等にいる場合は、机の下などに身を伏せ、頭を守るように指示する
- ▶火気や危険物を使用しているときは、揺れが収まった後、火を消し、実験機器等の安全措置を講じる
- ▶体育館にいる場合は、バスケットゴールや照明器具など吊り下げ物が落下する危険があるので、壁に身を寄せるよう指示する
- ▶グラウンド等の屋外にいる場合は、中央部など開けた場所に集まるよう指示する
- ▶揺れが大きかった場合は、津波の発生を想定して、最寄りの建物のできるだけ高い場所に避難するよう指示する
- ▶負傷者がいる場合は、応急措置を行うとともに、必要に応じて心身健康センターに搬送する

エレベータ利用中

地震が起こった時、最寄り階に自動的に停止する機能がありますが、利用中に揺れを感じたら、行先階の全てのボタンを押し、停止して扉が開いたら、速やかに降りてください。

地震後にエレベータが動いていても、避難等には使用しないでください。

万一、閉じ込められた場合は、備え付けのインターホンで状況を連絡してください。停電が発生した場合でも、非常用照明が点灯しますので、すぐに暗くなることはありません。

エレベータ内には、緊急装備品（三角形のボックス）が装備されています。中には、水、食料、ラジオ、携帯トイレ等が入っているので、冷静に救助を待ってください。

勤務時間外

時間外に大学内にいた教職員や学生は、まず自分の身を守った後に避難を開始してください。特に、夜間に停電が発生したときは、スマートフォンのライトを使ったり、誘導灯を目印にしたりするなどして、慎重に行動してください。

火災や負傷者を見つけたときは、周囲に呼びかけてなるべく複数で、安全を確認しながら、可能な範囲で対応をお願いします。

勤務時間外は、本部棟 1 階に警備員が常駐しています。警備員は、警報盤で火災発生を確認したときは、初期消火に努めてください。また、津波避難に備えて、共通研究 A 棟など各棟の入り口を解錠してください。

自宅にいるとき

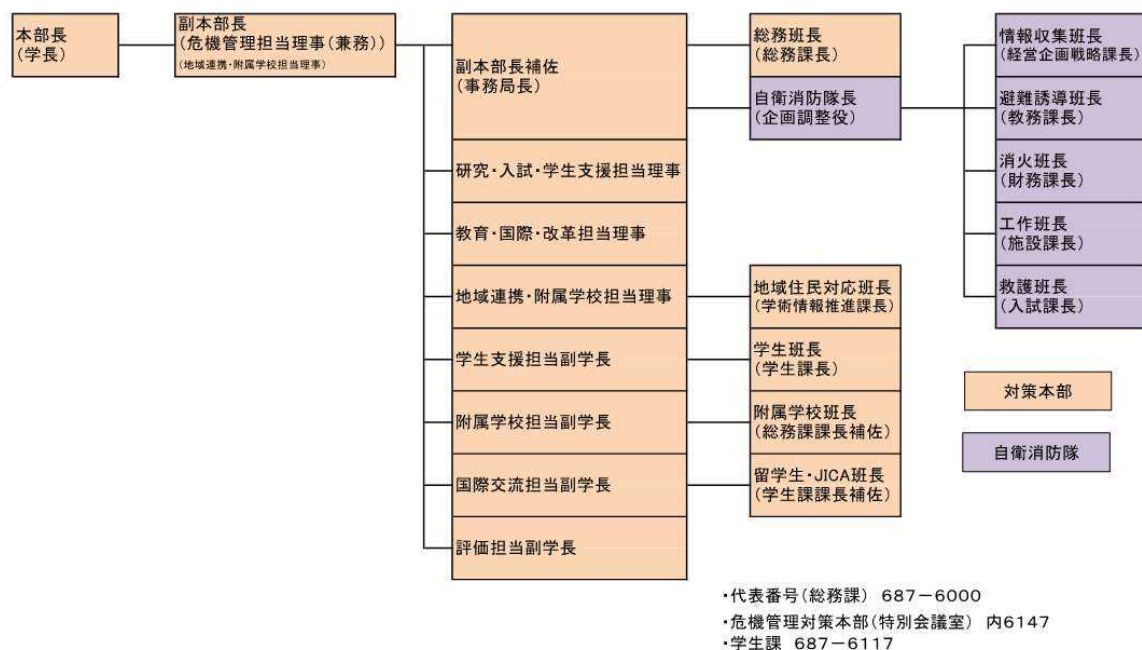
本学の大規模災害発生時の業務継続計画（BCP）では、休日・勤務時間外に震度 6 弱以上の地震が発生したときは、津波警報の解除後、家族の安否、自宅の被災状況、通勤経路などを見極めた上、安全が確保できた職員（パート職員を除く）は参集（出勤）するとなっています。

出勤にあたっては、地面の液状化や橋梁の通行規制などにも留意してください。もし、出勤できないときは、可能な限り職場に連絡を取り、自身の安否や被害状況を報告しましょう。

なお、出勤時の自衛消防隊の役割は次ページのとおりです。あらためて確認しておいてください。

災害が発生した場合、電気・水道等のライフラインが被害を受け、流通も滞ることが予想されます。水、食料品等で保存できるものは、日常備蓄（普段使っているものをちょっと多めに買っておく→使った分を補充する）を心がけましょう。

危機管理対策本部(自衛消防隊)組織図



🔥 地域住民の避難

鳴門市との協定により、本学の共通研究 A 棟は地域の津波避難ビルとなっています。地域住民が津波を想定して避難してきた場合は、受け入れを行います。

また、体育館は、災害後の状況により避難所が開設されることがあります。

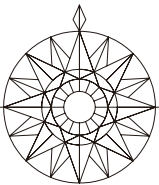
災害時は、お互いの助け合いが大切です。年配者や負傷者など困っている人を見かけたら、声を掛け、手を貸してあげてください。

鳴門市

津波避難マップ

鳴門西・明神

令和5年3月発行
鳴門市役所 危機管理課
鳴門市撫養町南浜字東浜170
電話 088-684-1711



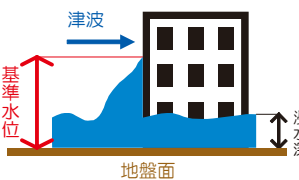
縮尺：1/12,000

凡例

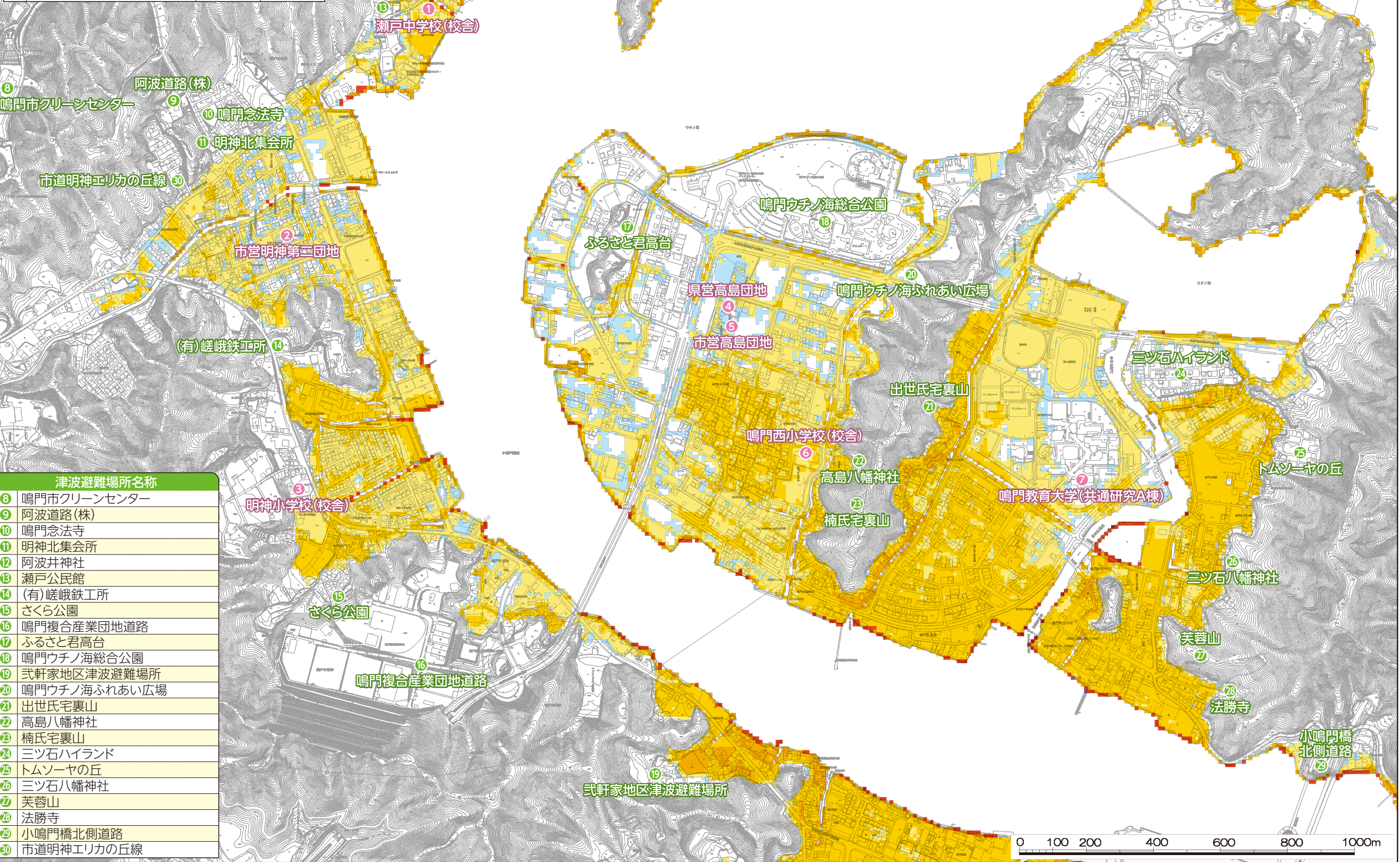
- 津波避難ビル
- 津波避難場所
- 鳴門市界

基準水位

- 5.0m～10.0m未満の区域
- 4.0m～5.0m未満の区域
- 3.0m～4.0m未満の区域
- 2.0m～3.0m未満の区域
- 1.0m～2.0m未満の区域
- 0.3m～1.0m未満の区域
- 0.1m～0.3m未満の区域



津波避難ビル名称	避難フロア	基準水位
1 瀬戸中学校(校舎)	2階以上	1.6m
2 市営明神第二団地	2階以上	0.5m
3 明神小学校(校舎)	2階以上	—
4 県営高島団地	2階以上	0.5m
5 市営高島団地	2階以上	1.4m
6 鳴門西小学校(校舎)	2階以上	1.1m
7 鳴門教育大学(共通研究A棟)	2階以上	—



津波避難場所名称
8 鳴門市クリーンセンター
9 阿波道路(株)
10 鳴門念法寺
11 明神北集会所
12 阿波井神社
13 瀬戸公民館
14 (有)嵯峨鉄工所
15 さくら公園
16 鳴門複合産業団地道路
17 ふるさと君高台
18 鳴門ウチノ海総合公園
19 式軒家地区津波避難場所
20 鳴門ウチノ海ふれあい広場
21 出世氏宅裏山
22 高島八幡神社
23 楠氏宅裏山
24 ミツ石ハイランド
25 トムソーヤの丘
26 ミツ石八幡神社
27 芙蓉山
28 法勝寺
29 小鳴門橋北側道路
30 市道明神エリカの丘線

留意事項

- 「基準水位」は、津波防災地域づくりに関する法律（平成23年法律123号）第53条第2項に基づく水位で、津波の発生時における避難施設の避難上有効な高さ等の基準となるものです。（平成26年3月11日 徳島県公示）
- 「基準水位」は、津波浸水想定に定める水深に係る水位に建築物への衝突による津波の水位の上昇を考慮して必要と認められる値を加えて定める水位であり、地盤面からの高さ（メートル単位）で表示しています。
- 「基準水位」の範囲や水位は、避難を中心とした津波防災対策を進めるためのものであり、**津波による災害や被害の発生範囲を決定するものではないことにご注意ください。**

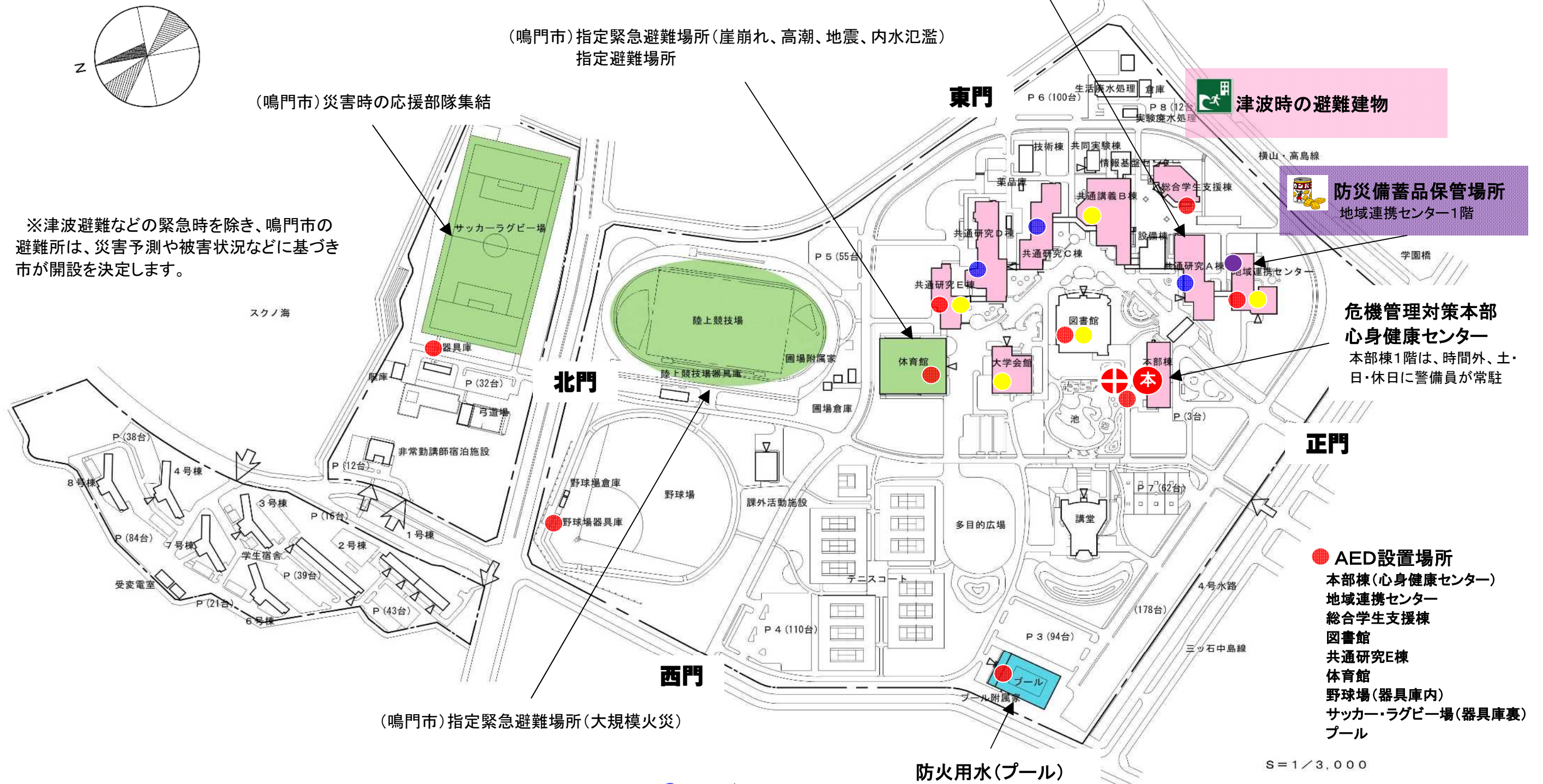
鳴門教育大学防災マップ

(鳴門市)指定緊急避難場所(津波): 共通研究A棟

(鳴門市)指定緊急避難場所(崖崩れ、高潮、地震、内水氾濫)
指定避難場所

(鳴門市)災害時の応援部隊集結

※津波避難などの緊急時を除き、鳴門市の避難所は、災害予測や被害状況などにに基づき市が開設を決定します。



2023.10 総務部施設課