

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

2022年3月（改訂版）

落ち着いたら②

YES 自宅へ
NO 避難場所へ

大学へ
安否連絡

ポイント

- 災害時の歩行速度は約 2.5km / h。10 km 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

家族との
安否確認

自宅に歩いて
帰れる？

帰宅する？ 大学に残る？

- 余震がおさまり落ち着いたら、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。(20 km 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。消化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

- 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

地震発生!

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

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

安否確認メールを一齐送信しますので、返信してください。

●(学生)学務情報システム専用メール
ssd-anpi@office.shimane-u.ac.jp
送信元(学生支援課) 0852-32-9764

●(教職員)島根大学安否確認メール
shimadai@xpressmail.jp

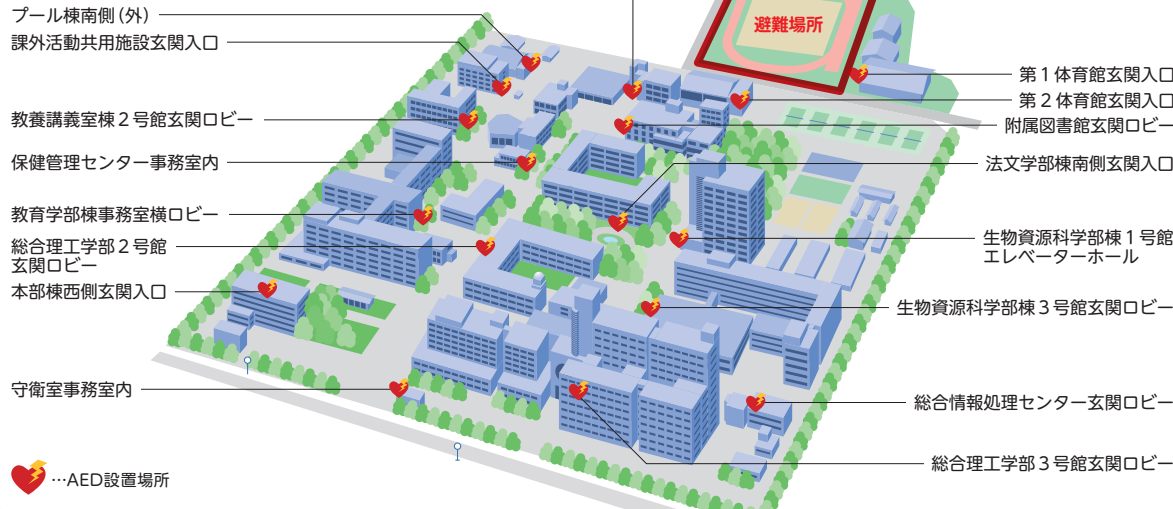
●学生(学部・研究科担当窓口)

法文・人間研 0852-32-6121
教育・教育研 0852-32-6035
人間・人間研 0852-32-6333
医学・医学研 0853-20-2084
総理・自然研 0852-32-6255
生資・自然研 0852-32-6256

●教職員

tel: _____
(所属先の総務担当の番号を記入)

松江キャンパスマップ (避難場所、AED設置場所)



松江キャンパス内 傷病者対応フロー



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)



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

①

119番通報

病院搬送

平日 8:30~18:00

②

保健管理センターに連絡
32-6568

一次救命処置
胸骨圧迫、
AED装着

③

守衛室連絡
32-6101

休日、平日時間外 18:00~8:30

②

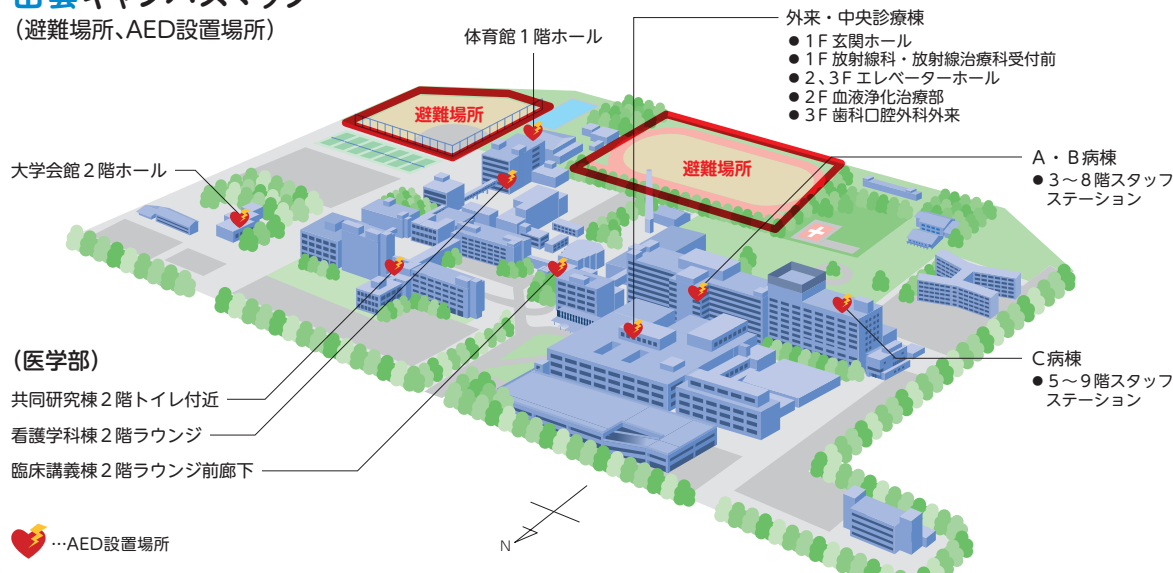
守衛室連絡
32-6101

③

一次救命処置 胸骨圧迫、AED装着
終日使用可能AED:守衛室、野球場器具庫、プール棟南側



出雲キャンパスマップ (避難場所、AED設置場所)



(医学部附属病院)

(医学部)

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

家族等との待ち合わせ場所