



災害が発生したら

正確な情報を収集する

- 倒れやすいものから離れ、落下物に注意。
- むやみに動かず安全を確認。
- 非常口やドア等を開けて避難口を確保。
- 避難は徒歩で、荷物は最小限に。
(火を扱っている場合は、身の安全を確認後火の始末)
- エレベーターを使用せず階段で避難。
(本学のエレベーターは地震が発生した場合、自動的に停止するシステムになっています。)
- 正確な情報収集に努め、なるべく集団で行動。
- 負傷者の救護や初期消火に協力。
- 家族との安否確認および大学へ安否連絡。

1



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。どんな備えが必要と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 (大学および通学途中)
- 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。

<http://www.hoku-iryu-u.ac.jp/for/student/e-quake/>

また、携帯電話にも対応しておりますので、画面メモにて保存してください。ただし、緊急時は携帯電話の充電が切れることもあるので、ポケットマニュアルも合わせて携帯してください。



2



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"/> 雨具 (カッパなど) |
| <input type="checkbox"/> 手回し充電ラジオ・ライト | <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウエットティッシュ |
| <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"/> 常備薬とその処方箋 | <input type="checkbox"/> 上着・下着・靴下 |
| <input type="checkbox"/> 運動靴 | <input type="checkbox"/> デイパック (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 |
| <input type="checkbox"/> ホイッスル・笛 | <input type="checkbox"/> ミニ・ライト |

memo

* 記入は油性のペンを使用してください。

3



新医療人育成の北の拠点を目指して
北海道医療大学
Health Sciences
University of Hokkaido

— いざという時、君を救う —

大地震対応 マニュアル

SAFETY GUIDE



— まずは、自分を守る —



大学への連絡方法

安否連絡について

大地震が発生した場合、本学は学生の安否確認を行います。
地震発生時に登録していない場合は、連絡可能な状況になり次第、下記の方法で大学に連絡してください。

I・Eメール

shien@hoku-iryu-u.ac.jp

II・電話

0133-23-1211 (代)

※電話がつながりにくくなる可能性が高いのでなるべくEメールで連絡してください。

報告事項

- ① 学生番号 ② 氏名 ③ 本人・家族の状況
④ 自宅や付近の状況 ⑤ その他

4



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。



市外局番 電話番号 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
- 蓄積伝言数 / 1 電話番号あたり 1 ~ 20 伝言
- 録音時間 / 1 伝言 30 秒以内
- 伝言保存期間 / 災害用伝言ダイヤルの運用期間終了まで

5

事前の登録が必要です! (事前にテストをしてください)

携帯各社の災害伝言板サービス

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。

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る。また、インターネットからも安否情報の確認が可能。

各社の QR コードはこちら



- NTTドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/top.gj>
- au <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- ソフトバンク <http://dengon.softbank.ne.jp/>

6

緊急時パーソナルメモ

フリガナ ()
氏 名

学生番号

学部・学科

住 所

自宅TEL

緊急連絡先

携帯TEL

持 病 有 () 無 ()
常 用 薬 有 () 無 ()

アレルギー 有 () 無 ()

家族との待ち合せ場所
家族と共有しておきましょう

※記入は油性のペンを使用してください。

地震発生直後は裏面へ

地震発生直後

揺れがおさまったら

落ち着いたら①

落ち着いたら②



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



自宅に歩いて
帰れる？

YES
自宅へ

NO
避難場所へ



POINT



大学にいるとき

- 窓や棚、ガラスなど割れたり中のものが飛び出しそうなものから離れる。
- 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、ドア付近にいる人は、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、すみ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。

POINT

自分自身の心構え

- 冷静に、落ち着く。
- 建物の傾き、壁のひびなどを確認。
- 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。また、消火が困難と判断した場合は、火から離れる。
- 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し、事務局へ連絡。
- 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く、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う。
- 移動する場合は、教職員の指示により、エレベーターを使わずに階段で移動する。

POINT

大学を基点とした避難場所

避難場所は、広く、火災による延焼のおそれがないところが適しています。大学ではあらかじめ以下の場所を避難場所として想定していますが、地震時の状況により安全な場所へ避難してください。

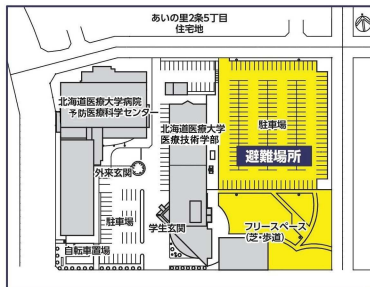
当別キャンパス

避難場所▶ 総合グラウンド



札幌あいの里キャンパス

避難場所▶ 東側空地 駐車場



POINT

帰宅する？大学に残る？

余震がおさまらず落ち着いたら、自宅に帰るか検討することになる。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。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しましょう。

※災害時交通機関が長時間不通となった場合に、徒歩で帰宅する目安の距離は20km以内とされている。

帰宅困難者10カ条

- ・慌てず騒がず状況確認
- ・携帯ラジオをポケットに
- ・作っておこう帰宅地図
- ・ロッカーあけたらスニーカー（防災グッズ）
- ・机の中にチョコやキャラメル（簡易食料）
- ・事前に家族で話し合い（連絡手段・集合場所）
- ・安否確認、ボイスメールや遠くの親戚
- ・歩いて帰る訓練を
- ・季節に応じた冷暖準備（カッパ・携帯カイロ・タオルなど）
- ・声を掛け合い、助け合おう



通学中

- 周囲の状況に注意し、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。
- 「帰宅するか」「登校するか」または、「最寄りの安全な場所に避難するか」は自分で判断してください。

- 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へ移動する。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、別の避難場所へ移動する。
- 避難中は警察や消防の指示に従う。

家族の電話番号

-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-

- 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。
- 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。

(自安)

月日	日の出	日没
3月20日	05:45	17:53
6月20日	04:25	19:00
9月20日	05:27	17:41
12月20日	06:46	16:31

※要天候は1時間早く暗くなります。