

大震災対応マニュアル

学生用

このマニュアルは大規模地震等発生時の行動や、日頃から注意しておくべきことをまとめたものです。必ず目を通して、常に携帯しておくように心がけてください。

2025年作成

緊急時パーソナルメモ

氏名 _____

所属 _____

学籍番号 _____

住所 _____

電話番号 (自宅 or 携帯) _____

電話番号 (続柄:) _____

電話番号 (続柄:) _____

持病 _____ 常用薬 _____

アレルギー _____

家族との待合場所 家族と共有しておきましょう

地震発生! 落ち着いて行動しよう!!



1 地震が起きたら…

- 自分の身を守る。
- 危険と思われる物(ガラス、棚等)から離れ、机の下等に身を隠し、頭と手足を守る。
- 慌てて外に飛び出さない。
- すみやかに火の始末をする。

2 揺れがおさまったら…

- ドアや窓を開けて脱出口を確保する。
- 余震の可能性があるので、しばらく様子を見る。
- 周囲のものが倒れたり、落下してくる恐れが無い場合は、その場で待つ。危険と判断した場合は、安全な場所へ移動する。
- 火が出たら落ちて着いて消火。消火が困難と判断した場合はすみやかに火から離れる。

初期消火

5 むやみに移動しない

- 二次災害・道路交通マヒを防ぐため、状況が明らかになるまで移動せず、その場に留まるようにする。帰宅の判断をする際には以下の項目を確認すること。アナウンスや指示がある場合には従うこと。
- 状況が判断できない場合は無理に帰宅しない。
 - 交通機関の運行状況、停電の有無、周辺の災害情報を確認する。

3 避難する時は…

- 「**お**さない、**か**けない、**し**やべらない、**ど**ろない(おかしこ)」を守り、落ち着いて行動する。避難に支障が出る大きな荷物は置いていく。
- エレベーターは使用せず、階段で移動する。
- 危険と思われる場所には近づかない。
- 火災が発生している場合は、煙を吸わないよう濡れたタオルやハンカチで口を覆う。
- 指示がある場合は待機する。
- 復旧時の火災を防ぐため、電気のパレーカーを落とし、ガスの元栓を閉める。

4 自分の安全が確保できたら…

- 「災害伝言ダイヤル」や「災害用伝言板」を利用して家族・親戚への安全確認を行う。
- 余裕があれば消火活動や救急・救命活動に参加する。
- 災害時に徒歩で帰宅できる距離の目安
 - 10km未満 帰宅可能
 - 10km以上20km未満 状況次第
- 災害時の歩行距離の目安は1時間で2.5km、10km歩く場合は4時間を要することになる。徒歩での帰宅は10km未満を目安とし、10km～20kmは1日中歩ける状況か否かで判断する。
- 日没後の行動は危険。日没の時間も考慮する。

地震時の行動ポイント

STEP1

- ◆あわてて外に飛び出さない。
- ◆机の下などで身を守る。
- ◆窓、書棚などに近寄らない。
- ◆室内のガラスの破片、飛散に注意する。
- ◆ドアを開けて出口を確保する。

火気使用時及び火災が発生したときは

- ◆揺れを感じたらすぐに火を消す。
- ◆火が出たらすぐ消火。

STEP2

- ◆非常放送等の指示に従う。
- ※上記内容は各教室に掲示してあります。

日頃の注意事項

- 避難経路や避難場所を確認しておく。
- 消火器の使用方法を確認しておく。
- 廊下や通路など避難経路に荷物を置かない。
- 家具類の「転倒」「落下」「移動」防止措置をしておく。
- 災害時の家族等との連絡方法を決めておく。
- 帰宅ルート及び所要時間を確認しておく。
- 防災訓練には積極的に参加する。

人が倒れている! そんな時どうする?

※気道確保、胸骨圧迫、AEDの手順は救急隊に引き継ぐか、なんらかの応答や仕草があるか、普段どおりの呼吸ができるようになるまで続ける。

周囲を確認…安全な場所へ移動

大出血があれば…すぐ止血

まず、「意識があるか調べる」こと

- 呼びかけに返事をするか。
- 話ができるか。
- 手足を動かしているか。
- 痛みに対して反応するか。

意識がない場合

- むやみに起こしたり、揺すったりしない。
- 大声で協力者を呼び「119番への通報」と「AEDを持ってくる」ことを頼む。

●気道を確保し、呼吸がしやすいよう空気の通り道をつくる。

呼吸が止まっていたら…

すぐに気道確保 口の中に何か詰まっていたら取り除き、血液や唾液は拭き取る。

気道確保 → 胸骨圧迫 → AED

気道確保の仕方

- 1 あご先を持ち上げるようにして頭を後ろに反らせる。
- 2 片方の手の人差し指、中指をあごの先端に当て、もう一方の手を額に当て、あご先を持ち上げるようにして静かに頭を後ろに反らせる。



胸骨圧迫の仕方

- 1 胸の真ん中に手を重ね、垂直に体重をかける。
- 2 胸骨が4～5cm下方に圧縮されるよう1分間に100～120回の早さで圧迫。



AEDの使い方のポイント

- 1 AEDのフタを開ける。(自動で電源が入る。)
- 2 音声ガイドに従って以下の操作をする。
 - 電極パッドを胸に貼る。※体が濡れていたら拭く。
 - 心電図解析中は傷病者に触れない。
 - 傷病者に触れていないことを確認し、ショックボタンを押す。



火災発生! そんな時どうする??

火事だ!



まず最初に…

- まわりの人に大声で火事を知らせる。
- 声が出ない時は、音が出るものをたたく。

- 火災報知機の発信機や非常ベルがあれば鳴らす。

怖いのは火より煙!!

煙の中を逃げる時は…

- できるだけ姿勢を低く。
- 濡れたタオルやハンカチで口を覆い、煙を吸い込まないようにする。



避難する時は…

- 服装や持ち物にこだわらず、とにかく早く逃げる。
- 避難誘導灯を確認する。
- シーツや毛布を水に浸してかぶるのも身を守る方法のひとつ。
- 小さい子供や高齢者、病気の人をかばいながら避難する。



消火器の使い方 (消火器が火に届く場所まで近づいた後)

- 1 火まで近づいてから安全ピンを抜く。
- 2 ホースの先をつかんで火に向ける。
- 3 消火器の上レバーと下レバーを強く握ると、消火剤が放出される。



防災チェックリスト

日頃から準備・携帯しておく便利な物

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 現金(小銭も) | <input type="checkbox"/> 水またはお茶のペットボトル |
| <input type="checkbox"/> マイナンバーカード(健康保険証) | <input type="checkbox"/> チョコレート・あめなど |
| <input type="checkbox"/> 学生証(免許証等) | <input type="checkbox"/> 雨具(カッパなど) |
| <input type="checkbox"/> タオル・ハンカチ | <input type="checkbox"/> 携帯充電用USBケーブル |
| <input type="checkbox"/> ばんそうこう | <input type="checkbox"/> ポリエチレン製ごみ袋 |
| <input type="checkbox"/> アドレス帳(家族・友人の連絡先を記入) | <input type="checkbox"/> 油性マジックペン |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 常用薬(処方箋) |
| <input type="checkbox"/> 非常用保温アルミシート | <input type="checkbox"/> コンタクト用品 |
| | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| | <input type="checkbox"/> マスク |

その他非常用に必要な物

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> リュック | <input type="checkbox"/> 予備電池 |
| <input type="checkbox"/> 運動靴 | <input type="checkbox"/> 手回し充電ラジオ・ライト |
| <input type="checkbox"/> スリッパ | <input type="checkbox"/> ライター |
| <input type="checkbox"/> 上着・下着・靴下 | <input type="checkbox"/> ろうそく |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 非常用食料・水 |
| <input type="checkbox"/> トイレ用ペーパー | <input type="checkbox"/> 缶切り・ハサミ |
| <input type="checkbox"/> ひも・ロープ | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 卓上コンロ |

白山キャンパス

📍: AED設置場所 / 🚶: 避難場所は放送で指示

緊急時の連絡先(2号館受付)
☎03-3945-7220



川越キャンパス

📍: AED設置場所 / 🚶: 避難場所

緊急時の連絡先(南門警備室)
☎049-239-1301



朝霞キャンパス

📍: AED設置場所 / 🚶: 避難場所

緊急時の連絡先(防災センター)
☎048-468-6801



赤羽台キャンパス

📍: AED設置場所 / 🚶: 避難場所

緊急時の連絡先(受付)
☎03-5924-2617



総合スポーツセンター

📍: AED設置場所 / 🚶: 避難場所

緊急時の連絡先(受付)
☎03-6454-3340



家族への連絡方法

NTT災害用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

- ☎171へ電話をかけます。ガイダンスが流れます。
- 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

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 / サービスの運用期間終了まで

事前の登録が必要です!(事前にテストをしてください) 携帯各社の災害用伝言板サービス

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。

各社のQRコードはこちら

NTTドコモ 

au 

ソフトバンク 

NTTドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

au <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

ソフトバンク <http://dengon.softbank.ne.jp/>

大学からの情報配信

大学からの情報は、以下の方法でお知らせします。なお、情報は更新されますので、随時確認をして情報を得るようにしてください。

① 東洋大学 公式ホームページ



<https://www.toyo.ac.jp/>

② 東洋大学公式アプリ

iOS版 

Android版 

各キャンパスの緊急時連絡先に電話をしても、災害時には繋がらない可能性があります。まずは上記方法により、大学からの情報を入手するようにしてください。

帰宅支援ステーション

大規模災害時には、ほとんどの公共交通機関が不通となり、多くの帰宅困難者や徒歩による帰宅者の発生が予想されます。このような方々を支援する取り組みが「帰宅支援ステーション」です。主要幹線道路付近のコンビニエンスストアやガソリンスタンドに設けられ、水道水、トイレ、ラジコ等で知り得た通行可能な道路情報、一時的な休憩場所の提供を受けられます。



※店舗の損害状況や近隣の安全が確認できない場合等には、支援を行わない、または中断する場合があります。

⚠️Jアラートが流れたら...

地震や津波、弾道ミサイルの発射など、すぐに対処しなければならない事態が発生した際に、政府は全国瞬時警報システム(Jアラート)を使用し、緊急情報を伝達します。

弾道ミサイル発射を伝える内容だったら...

屋外にいる場合

近くの頑丈な建物か、地下へ避難する。

建物がない場合

物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭を守る。

屋内にいる場合

窓から離れるか、窓のない部屋に移動する。