

## 災害の情報をいち早くお知らせ 緊急速報メール・防災速報

緊急地震速報に加えて国や自治体が発信する「災害・避難情報」、「津波警報」、「アラート」などを携帯電話等へ配信するサービスです。ぜひご利用ください。

### ■携帯大手事業者の場合



### ■携帯大手事業者以外の事業者(MVNO)の場合

詳細は事業者へお問合せください。

### ■ヤフー防災速報

スマートフォンの方はこちらからアプリをダウンロードできます。

※スマートフォンではない携帯電話やパソコンの方は、メール版がご利用できます。その場合、Yahoo! JAPAN IDが必要です。



**i** 弾道ミサイルが日本に落下する可能性がある場合は、Jアラートが発動しサイレンとメッセージが流れます。落ち着いて、直ちに行動してください。

屋外にいる場合：近くの建物の中から、地下に避難。

建物が無い場合：ものかげに身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る。

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。

## 大学への連絡方法

### 落ち着いたら大学へ安否を知らせる

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。

連絡可能な状況になり次第、下記のアドレスにメールで連絡してください。

また、メールが使用できない場合には、はがきを郵送してください。

#### 1. メールによる連絡

[anzen@musashi.ac.jp](mailto:anzen@musashi.ac.jp)

#### 2. はがきによる連絡

〒176-8534 東京都練馬区豊玉上 1-26-1

武蔵大学 学生支援センター 学生生活課 宛

#### 連絡事項(1・2共通)

- ①氏名 ②学部・学年・学籍番号 ③本人・家族の状況 ④自宅や避難場所付近の状況  
⑤避難先の住所、電話番号等

大学からの情報は、ホームページで発信しますので、逐次確認してください。

[www.musashi.ac.jp](http://www.musashi.ac.jp)

## 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 (大学付近および自宅周辺等)
- 家族との連絡方法および待合せ場所の確認
- 災害用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
- 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

### ■本マニュアルの PDF ファイルも閲覧可能

右記QRコードよりアクセスし、予め各種端末にPDFファイルを保存してください。ただし、緊急時は携帯電話等の充電が切れることもあるので、本マニュアルもあわせて携帯してください。



※インターネット接続時には、パケット通信料がかかります。

## 緊急時アイテム

### 日頃から準備・携帯しておくくと便利な物

- 現金 (小銭も)
- 健康保険証
- タオル・ばんそうこう・包帯
- 手回し充電ラジオ・ライト
- 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
- 学生証 (免許証なども)
- アドレス帳 (家族、友人の連絡先を記入)
- 雨具 (カッパなど)
- 携帯充電用 USB ケーブル
- ポリエチレン製ごみ袋
- 油性マジックペン

### その他非常時に必要なアイテム

- 貯金通帳
- 常用薬とその処方箋
- 運動靴
- 卓上コンロ
- ひも・ロープ
- 予備電池
- スリッパ
- 使い捨てカイロ
- 印鑑
- 上着・下着・靴下
- リュック
- 懐中電灯
- ろうそく
- 洗面用具
- 非常用食料・水

memo

※ 記入は油性のペンを使用してください。

## 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。

☎ 1171 をダイヤル

録音 **1**

再生 **2**

暗証番号を利用する録音 **3**      暗証番号を利用する再生 **4**

被災地の方の電話番号を入力

伝言の録音 **1**\*

伝言の再生 **1**\*

(30秒以内)      \*

\*ダイヤル式電話機の方は操作不要です。

電話番号  -  -       事前に記入しておきましょう

詳しいサービス概要や、ご利用方法はNTTのホームページをご覧ください。その他携帯各社で提供されているサービスについては、各ホームページをご参照ください。

### 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 <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- au <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- ソフトバンク <http://dengon.softbank.ne.jp/>
- Y!mobile <http://dengon.ymobile.jp/>

# もしもの時にあなたの身を守る 大地震対応 マニュアル SAFETY GUIDE



## 武蔵大学

2018年4月

## 緊急時パーソナルメモ

ふりがな  
氏名 .....

学籍番号 .....

学部・学科 .....

緊急(電話番号)  
連絡先(メールアドレス) .....

住所 .....

生年月日 .....

血液型 Rh ( ) .....

持病    あり    なし      常用薬    あり    なし

アレルギー    あり    なし ( ) .....

自宅近くの避難場所 .....

家族との待合せ場所  
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

→ 揺れがおさまったら →

落ち着いたら① →

落ち着いたら②



地震発生  
身を守る

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



家族との  
安否確認

※裏面参照

自宅に歩いて  
帰れる？

YES  
自宅へ

NO  
避難場所へ



大学へ  
安否連絡

※裏面参照



大学にいるとき

### 大きな揺れを感じたら

- 危険物から離れる**  
周囲の窓・棚・天井から、割れたガラスや物が落ちそうな場所から離れる。
- 落下物から頭と手足を守る**  
机の下にもぐる、バッグなどで頭を覆うなどして、頭と手足を守る。落下物がない場所にいる場合は、その場で座り込む。
- 出口を確保する**  
ドア付近にいる人は、ドアを開け、出口を確保する。(余裕がある場合)
- 揺れがおさまるのを待つ**  
安全を確保して、揺れがおさまるのを待つ。
- エレベーターから降りる**  
エレベーターに乗っているときは、自動的に停止した階で降りる。閉じ込められた場合は、非常ボタンやインターフォンで外部と連絡をとり、救助を待つ。

### 揺れがおさまったら

- 冷静に、落ち着く**  
余震の可能性もあるので、あわてずにはばらく様子を見る。
- 周囲の状況を確認**  
周囲のものが倒れたり、落下してくる恐れがない場合は、その場で待つ。危険と判断した場合は、安全なところへ移動する。
- 初期消火**  
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と協力して初期消火。消火が困難と判断した場合は、すみやかに火から離れる。
- 負傷者の救護**  
負傷者がいる場合は自分の身が安全な範囲で周囲と協力して応急手当をし、教職員に連絡する。

### 避難する時の注意点

- 「押さない、走らない、喋らない、戻らない」を守り、教職員や非常放送の指示に従って落ち着いて避難。貴重品は身につけるが、避難に支障が出る大きな荷物は置いていく。
- 火災が発生している場合**  
煙を吸わないよう、タオルなどで口を覆う。
- 階段で移動**  
エレベーターは使用せず、階段で移動する。

### 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学内避難場所としていますが、地震時の状況によっては、より安全な場所へ避難してください。

非常放送や教職員からの指示があった場合は、その指示に従うこと。

### 学内避難場所

- ・武蔵高校中学野球グラウンド
- ・朝霞校地グラウンド

※状況により、近くの安全な場所に避難してください。

### 帰宅可能な場合

- 徒歩で帰宅する目安の距離は10km以内とされています。安全が確認されるまで、原則として大学や避難場所などにとどまりましょう。
- 帰宅時は、できる限り同じ方向の2人以上で行動すること。
- 帰宅後、速やかに大学へ安否連絡をすること。

### 学内にとどまる場合

- 帰宅困難な場合は、学園危機対策本部の判断で、学内に滞在を指示します。
- 建物内への移動、宿泊場所などについては、非常放送や教職員の指示に従うこと。
- 大学には防災用品が備蓄してあるので、教職員が必要に応じて配布します。
- 家族との安否確認は、裏面の伝言ダイヤルサービス、伝言板サービスを利用して、自分自身で行うこと。

### 大学から10kmの地図



通学中・外出時

- 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。
- 電車内や駅で地震に遭ったら**
- 電車内では、つり革、手すりにつかりつかまり、電車が止まっても線路には出ない。
- 乗務員、駅では駅員の指示に従う。
- エレベーター使用中に地震に遭ったら**
- すべてのボタンを押し、停止した階の状況を見極めながら避難する。
- エレベーター内に閉じこめられた場合は、冷静に「非常用呼び出しボタン」等で外部と連絡をとる。

- 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に移動する。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、別の避難場所に移動する。
- 避難中は警察や消防の指示に従う。
- 避難は徒歩で、荷物は最小限にする。
- エレベーターを使用せず階段で避難する。
- 負傷者の救護や初期消火には、自分の身が安全な範囲で協力する。

### 家族の電話番号

— —  
— —

自宅付近の広域避難場所や避難所も、あらかじめ確認しておきましょう。

memo

- 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すること。
- 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る。
- 日没後の行動は危険で夜間は犯罪に巻き込まれる可能性もあるため、1人での行動は避けること。

(目安)

月 日	日の出	日 没
3月20日	05:45	17:52
6月20日	04:25	19:00
9月20日	05:27	17:42
12月20日	06:46	16:31

※悪天候は1時間早く暗くなる。