



地震発生前から地震発生までの行動基準▶▶



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

事前確認事項 (日頃の準備)

地震が発生する前に①
確認事項にチェック

地震が発生する前に②
緊急避難アイテムの準備

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など)
- 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 (メール宛先などの事前登録が必要なものもある)
- 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
- 転倒防止対策や緊急時アイテムの確認
- 大学および友人などへの連絡方法の確認およびリスト整備

緊急時アイテム

- 日頃から準備・携帯しておくと便利な物
- ☐ 現金 (小銭も)
 - ☐ 健康保険証
 - ☐ タオル・ぼんそうこう・包帯
 - ☐ 手回し充電ラジオ・ライト
 - ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ
 - ☐ 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)
 - ☐ 携帯充電器・ケーブル
 - ☐ ポリエチレン製ごみ袋
 - ☐ 油性マジックペン
 - ☐ 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
- その他非常時に必要なアイテム

緊急地震速報受信



*安全行動1-2-3



① DROP! 「姿勢を低く!」 ② COVER! 「頭・足を保護して!」 ③ HOLD ON! 「収まるまで待て!」

大学にいるとき

通学中外出時

- ① 周囲を見渡し、安全な場所へ移動
- ② 落下物や、ガラス、飛び出しそうなものから離れる
- ③ エレベーターから降りる
- ④ 余裕があれば出入り口、避難通路の扉を開ける
- ⑤ 広場やグラウンド等、落下物がない場所にいる場合は、その場に座り込み揺れがおさまるのを待つ
- ⑥ 安全行動1-2-3を実行

地震発生

地震発生

むやみに移動せず とにかく身を守る

裏面「揺れが収まってからの行動基準」へ

緊急時パーソナルメモ

ふりがな
氏名
学籍番号
学部・学科
緊急連絡先 (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。



家族との安否確認

地震など大災害発生時に提供されるサービスです。

電話 で確認 NTT災害用伝言ダイヤル

☎ 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 (30秒以内) 1* 伝言の再生 1*

*ダイヤル式電話機の方は操作不要です。

インターネット で確認 NTT災害用伝言板

QRコード

https://www.web171.jp (web171)へアクセス

伝言の登録 伝言の確認・再生

災害用伝言ダイヤルとweb171は相互連携しています。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。

携帯電話 で確認 災害用伝言板サービス

事前の登録が必要! (事前にテストをしてください)

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/>
- ワイモバイル

電話番号 事前に記入しておきましょう

□ - □ - □



大学への安否連絡

落ちて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。自身の安全が確保でき次第、3S (Musashi Study Support System) にログインし、安否を連絡してください。3Sに登録されたメールアドレスに安否確認メールが届きます。

3Sのログイン方法

武蔵大学ホームページ右上にある「3S学内向け」のバナーをクリックします
※あらかじめブックマーク (お気に入り) 登録することをおすすめします。

3Sが利用できない場合は、以下のメールかほかがきで連絡してください。

- 1.メール anzen@musashi.ac.jp
- 2.ほかがき
〒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 避難先の住所、電話番号等

大学からの情報は、ホームページで配信します。

www.musashi.ac.jp

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」、「Jアラート」などを携帯電話など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

スマートフォンの場合はこちらから

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。



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。落ちていて、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、地下に避難。

建物が無い場合: ものかけに身を隠すか、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。



大学とき

とにかく落ち着いて周囲を確認

今いる場所は本当に安全か？

危険/火災の危険があるか？

YES NO

- 武蔵高校中学野球グラウンドへ避難
 - 朝霞校地グラウンドへ避難
- 安全な所で待機

非常放送や教職員の指示に従う

学内で待機

家族との安否確認

大学への安否連絡

※裏面参照

- ①冷静に落ち着いてしばらく様子を見る
- ②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
- ③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。消火が困難と判断した場合は、すみやかに火から離れ、教職員へ連絡
- ④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、教職員へ連絡

- ①他の安全な場所へ移動する判断基準
周囲のものが倒れたり、落下してくる恐れがない場合は、その場にとどまる方が安全である。教職員からの指示を待つ。危険と判断した場合は、安全なところへ移動する
- ②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、タオル等で口を覆う
 - ・エレベーターは使わずに階段で移動
 - ・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

【学内避難場所】

大学ではあらかじめ以下の場所を避難場所/避難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。

- ・武蔵高校中学野球グラウンド
- ・朝霞校地グラウンド

大学/避難所に残る？ or 帰宅する？

- 安全が確認されるまで、大学や避難所にとどまる
- 大学にとどまる場合
 - 帰宅困難な場合は、学園危機対策本部の判断で、学内の滞在指示がある
 - 建物内への移動、宿泊場所などは、非常放送や教職員の指示に従うこと
 - 大学には防災備蓄品があるので、教職員が必要に応じて配布する
 - 家族との安否確認は、裏面の伝言ダイヤル、伝言板サービス等を利用して自分自身で行うこと



外通学中時

とにかく落ち着いて周囲を確認

今いる場所は本当に安全か？

●火災の危険があるか？
●大津波警報が発表されているか？

YES YES NO

- 広い場所(公園など)へ移動
- 高台へ避難
- 避難場所/避難所へ移動

火災・津波の危険がなくなる

安全な避難場所/避難所へ移動・待機

避難所にとどまる場合

- 係員の指示に従うこと
- 帰宅可能な場合
 - 学内にとどまっている場合、学園危機対策本部の指示があるまで自己判断で帰宅はしない
 - 徒歩で帰宅する目安の距離は10kmとされている。10kmは約4時間要する
 - 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もって行動すること
 - 日没後の行動は危険で夜間に巻き込まれる可能性もある。一人での行動は避けること
 - 帰宅時は、出来る限り同じ方向の二人以上で行動すること
 - 帰宅後、自身の安全が確保でき次第、大学へ安否連絡をすること

- ①周辺の被害状況を確認
- ②駅や施設内の場合は係員の指示に従う
- ③津波危険区域の場合は高台へ避難
- ④公的機関、ラジオ、テレビ、Webなどで正しい情報を収集
- ⑤移動する場合は、ブロック塀や電柱、ビルなどから離れて歩く

- ①移動後の場所でも周辺状況を確認
- ②市区町村や警察、消防の指示に従う
- ③引き続き、公的機関、ラジオ、テレビ、Webなどで正しい情報を収集
- ④自宅、大学へ自己判断で戻らず、最寄りの避難場所/避難所へ移動
- ⑤避難場所がわからないときは、火災や倒壊の危険が無い空地や公園へ
- ⑥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

心肺停止になった場合の救命処置



呼びかけに反応がなく、正常な呼吸がない場合は、心肺蘇生を開始します。AEDがあれば、AEDを使用します。AEDは電源を入れると音声メッセージとランプで実施すべきことを指示してくれます。それに従ってあわてずに操作しましょう。心肺蘇生、AEDの操作の際には、周囲の人に助けを求め、可能な範囲で協力し合って実施してください。

参照(救命処置)：東京消防庁

1 反応・呼吸の確認

肩を軽く叩きながら呼びかけて、反応がなければ、胸やお腹の動きを見て、「普段どおりの呼吸」をしているかを10秒以内で確認します。

2 心肺蘇生を行う

胸骨圧迫(心臓マッサージ)30回と人工呼吸2回の組み合わせを繰り返します。圧迫は「約5cm沈むように、1分間に100回から120回、絶え間なく(中断を最小限にする)」行います。人工呼吸が困難な場合は、胸骨圧迫のみ行います。※コロナ禍では、基本的には人工呼吸をせず、胸骨圧迫のみ行う。(その際は、傷病者の鼻と口に布などをかぶせ、顔を近づけすぎない)



3 AEDを使用する

心肺蘇生の途中でAEDが届いた場合、電源を入れ、音声メッセージに従い操作します。(未就学児にはこども用パッドを使用します。こども用パッドがない場合は、成人用を使用します)。

家族の電話番号

memo

※記入は油性のペンを使用してください。

大学から10kmの地図



(目安)

月 日	日の出	日没
3月20日	05:45頃	17:50頃
6月20日	04:25頃	19:00頃
9月20日	05:25頃	17:40頃
12月20日	06:45頃	16:30頃

※悪天候の場合は1時間早く暗くなる。