



札幌市立大学  
SAPPORO CITY UNIVERSITY

# 大地震対応 マニュアル

このマニュアルは、  
災害発生時に活用できるよう、  
常に携帯してください。

## 緊急時パーソナルメモ

氏名 ..... 学籍番号 .....

学部・研究科等 .....

住所 .....

電話番号 ..... 緊急連絡先 .....

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。



## 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、身の安全を確認した上で火の始末を)
- エレベーターは使用せず階段で避難
- 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

## 地震発生直後は裏面へ



## 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(目安:震度5弱以上)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、連絡可能になり次第、下記方法で大学に連絡してください。

### メール等による報告

- デザイン学部・デザイン研究科学生  
[gakusei@jimu.scu.ac.jp](mailto:gakusei@jimu.scu.ac.jp)  
TEL 011-592-2371 (学生課)
- 看護学部・看護学研究科・助産学専攻科学生  
[souen@jimu.scu.ac.jp](mailto:souen@jimu.scu.ac.jp)  
TEL 011-726-2500 (薬園事務室)

### 報告事項

- ① 標題 (安否報告) ② 氏名 ③ 学籍番号 ④ 本人・家族の状況 ⑤ 自宅や避難場所の状況 ⑥ 避難している場合は避難先の住所・連絡先等 ⑦ その他 (困っていることなど)



## 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 (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、本学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.scu.ac.jp/department/infostudents/support/#accident>



## 緊急避難アイテム

### 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"/> アドレス帳 (家族、友人の連絡先を記入) |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証           | <input type="checkbox"/> ろうそく                 |
| <input type="checkbox"/> 学生証 (免許証等も)     | <input type="checkbox"/> 雨具 (カッパ等)            |
| <input type="checkbox"/> タオル・ばんそうこう・包帯   | <input type="checkbox"/> 携帯充電用 USB ケーブル       |
| <input type="checkbox"/> 手回し充電ラジオ・ライト    | <input type="checkbox"/> ポリエチレン製ごみ袋           |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> 油性マジックペン             |
| <input type="checkbox"/> 非常用保温アルミシート     | <input type="checkbox"/> 非常用保溫アルミシート          |
| <input type="checkbox"/> チョコレート・あめ等      |   |

### その他非常時に必要なアイテム

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 非常用食料・水   | <input type="checkbox"/> 懐中電灯                              |
| <input type="checkbox"/> 貯金通帳      | <input type="checkbox"/> ろうそく                              |
| <input type="checkbox"/> 印鑑        | <input type="checkbox"/> 缶切り・栓抜き                           |
| <input type="checkbox"/> 常用薬とその処方箋 | <input type="checkbox"/> 洗面用具                              |
| <input type="checkbox"/> 運動靴       | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ                           |
| <input type="checkbox"/> スリッパ      | <input type="checkbox"/> 軍手                                |
| <input type="checkbox"/> 卓上コンロ     | <input type="checkbox"/> マスク                               |
| <input type="checkbox"/> ひも・ロープ    | <input type="checkbox"/> ホイッスル                             |
| <input type="checkbox"/> 予備電池      | <input type="checkbox"/> 上着・下着・靴下                          |
| <input type="checkbox"/> ライター      | <input type="checkbox"/> (冬): 防寒具 (スキーウェア等)、毛布、寝袋、長靴、厚手の衣類 |
| <input type="checkbox"/> わりばし      |  |
| <input type="checkbox"/> リュック      |  |

メモ欄

※ 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

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

☎ **171** 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) ..... (30秒以内)

\*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

<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

事前の登録が必要です! (事前にテストをしてください)

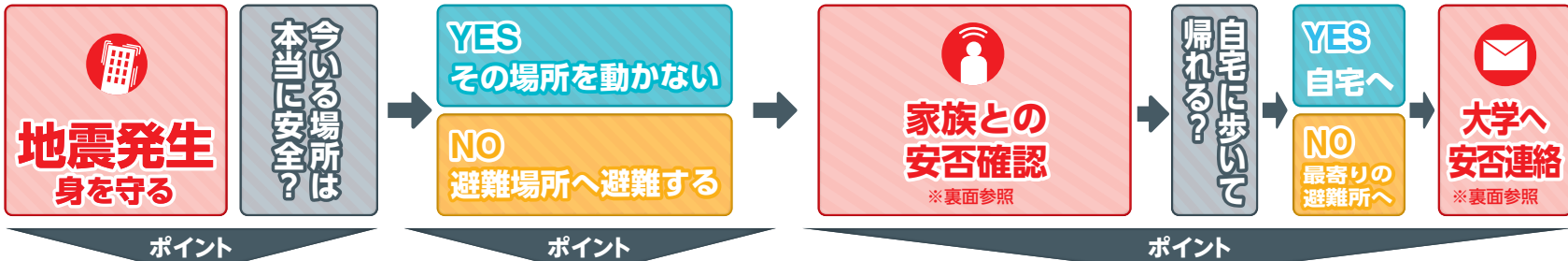
あらかじめ指定したご家族や知人に対して、災害用伝言板に登録されたことをメールでお知らせする機能も提供されます。また、インターネットからも安否情報の確認が可能です。

### 各社の QR コードはこちら



- |          |   |
|----------|---|
| NTTドコモ   | <a href="http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi">http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi</a> |
| au       | <a href="http://dengon.ezweb.ne.jp/">http://dengon.ezweb.ne.jp/</a>                 |
| ソフトバンク   | <a href="http://dengon.softbank.ne.jp/">http://dengon.softbank.ne.jp/</a>           |
| Y!mobile | <a href="http://dengon.ymobile.jp/">http://dengon.ymobile.jp/</a>                   |

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



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**  
窓や棚、ガラス等、割れたり、中のものが飛び出しそうなものから離れる。実習中や課外活動中等で、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。
- **落下物から頭と手足を守る**  
机の下にもぐる、バッグ等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**  
余裕がある場合は、ドア付近にいる人がドアを開け、出口を確保する。
- **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。

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、あわてずしばらく様子を見る。
  - **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、動かない方が安全。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の協力を得ながら応急手当をし、教職員に連絡する。
- 避難するときは**
- **「おかしも」を守る**  
「おさない、かけない、しゃべらない、もどらない」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する。その際、避難に支障が出る大きな荷物は持たない。
  - **火災が発生している場合**  
煙を吸わないよう、タオル等で口を覆う。
  - **階段で移動**  
エレベーターは使用せず、階段で移動する。

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、自動販売機等から離れ、落下物にも注意する。
- むやみに動かず安全を確保する。
- 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。(火を扱っている場合は、身の安全を確認後、火の始末を)
- 正確な情報収集に努め、なるべく集団で行動する。
- 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協力する。

家族の電話番号

—	—
—	—
—	—
—	—

※記入は油性のペンを使用してください。

大学構内の避難場所

避難場所は、広く、火災による延焼の恐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。

- 芸術の森キャンパス**  
避難場所 ▶ グラウンド
- 桑園キャンパス**  
避難場所 ▶ グラウンド (正面玄関前広場)

帰宅する？  
最寄りの避難所へ避難する？

余震がおさまり落ち着いたら、大学の指示を待って、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、その場合の目安は最大でも20km以内とされています。(20kmよりも遠い人はキャンパス最寄りの避難所へ) また、チェーンメール等に惑わされず、ラジオ・テレビ等で正確な情報を収集する。その後、大学へ安否連絡を行う。(裏面参照)



キャンパス最寄りの避難所

- 芸術の森キャンパス**  
避難所 ▶ 常盤中学校 (南区常盤2条2丁目)
- 桑園キャンパス**  
避難所 ▶ 桑園小学校 (中央区北8条西17丁目)

- 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/h。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。

札幌の日の出・日没時刻 (目安)

月 日	日の出	日 没
3月20日	05:38	17:47
6月20日	03:55	19:17
9月20日	05:19	17:36
12月20日	07:02	16:02

※悪天候の場合は1時間早く暗くなります。