

1 はじめに

このマニュアルは **震度5弱以上の地震**を対象としています。

震度5弱とは気象庁震度階級関連解説表によれば、以下のとおりです。

人間	大半の人が恐怖を覚え物につかまりたいと感じる。
屋内の状況	電灯などのつり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。座りの悪い置物の大半が倒れる。固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。
屋外の状況	まれに窓ガラスが割れて落ちることがある。電柱が揺れるのがわかる。道路に被害が生じることがある。
木造建物	耐震性が低い木造建物は、壁などに軽微なひび割れ・亀裂がみられることがある。
地盤の状況	亀裂や液状化が生じることがある。
斜面等の状況	落石やかけ崩れが発生することがある。
ライフライン	ガス・電気・水道の供給が停止されることがある。

このマニュアルは、震度5弱以上の地震に際して、地震発生時に身を守り、発生後数時間の混雑を乗り越え、数日後に最低限の社会インフラが回復するまでの対応方法をまとめています。

大岡山キャンパス
〒152-8550
東京都目黒区大岡山2-12-1
stu.gen@adm.isct.ac.jp
https://www.isct.ac.jp



2 地震発生から避難まで

緊急地震速報

地震発生

揺れがおさまった

自分の身を守る

冷静に周りの状況を把握する

- 火災等が発生していないか
- けが人はいないか

窓や棚から離れる

- 机の下にもぐる
- バッグ等で頭を覆う
- 薬品から離れる
- 屋外では建物から離れる

建物から避難する

避難時には次のことを確認

- エレベーターは絶対に使わない
- 落ち着いて、押し合わないで移動する
- 屋外に出たら落下物に注意する
- 煙・埃を吸い込まないように口をハンカチなどで覆う

最寄りの指定避難場所へ避難する

安否確認票を回収箱に投函又は指導教員等教職員に安否の連絡

- 避難場所では、教職員の指示に従い行動

帰宅指示により帰宅する

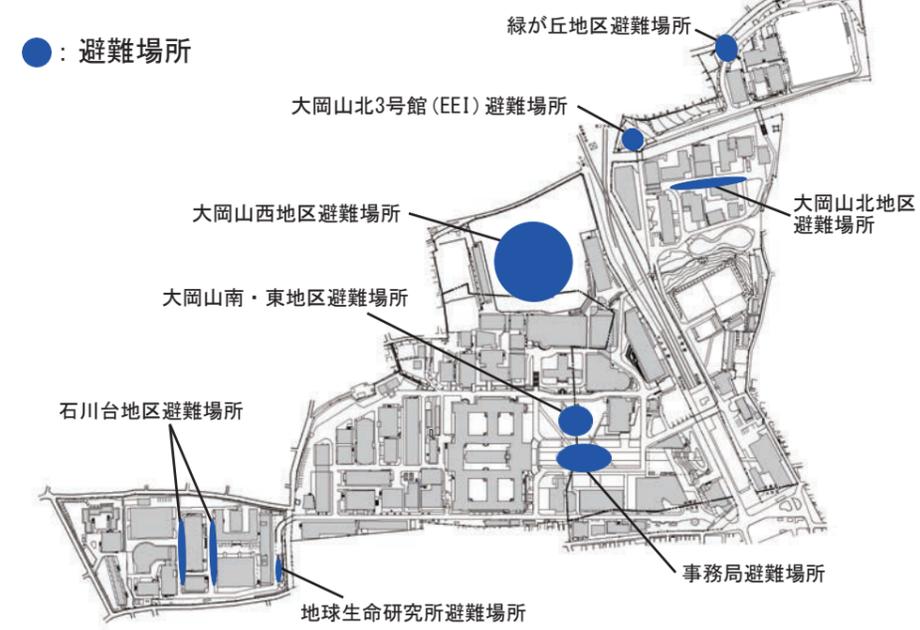
自宅に歩いて帰ることができるか

● 帰宅判断(徒歩で帰宅できる距離は10kmが目安)

● 帰宅前に可能であれば家族と連絡

● 大学の指定した場所で大学からの情報を待つ

大岡山キャンパス



本学が毎年行っている防災訓練に参加して避難場所・避難経路を確認しておいてください。

7 応急手当の方法

まず、自分の安全を確保する。

人が倒れていたら

- 意識や呼吸・脈・外傷の有無などを観察する。
- 脈えを聞き、必要な応急手当を当てる。
- 意識がない → 助けを呼び、①119通報をお願いします。
- ① AEDを持ってきてもらう。
- ② AEDを使用する。
- 必要に応じて人工呼吸・心臓マッサージ。
- ※ AEDが準備できたら使用する。

切り傷などによる出血

大部分の出血は、数分間の圧迫で止血する。

- 出血が少なければ、傷口をきれいな水で洗い、清潔な布を当てて上から圧迫する。
- 心臓より高い位置に保つ。
- ※ 爪など深く刺さっているときは、抜かず固定し病院へ。
- ※ 2〜3人協力して利用し、傷病者の血に直接触れないよう注意。

やけど

その水で冷やす。(水が十分になければタオルなどで濡して当てる。)

- 水ぶくれは破らないよう注意し、清潔な布を当てる。
- ※ 衣服は無理に脱がず、上から冷やす。

骨折

- 添え木(板・巻・ハンカチなど)を利用して、痛みを軽減し、固定し、病院へ。
- ※ 血行障害の懸念のため、指先足先は見えやすいしておく。
- ※ 骨がとび出ししている場合は、清潔な布を当て、くるぶし。

突然の災害・けが・病気に備えて

- 添え木(板・巻・ハンカチなど)を利用して、痛みを軽減し、固定し、病院へ。
- 添え木(板・巻・ハンカチなど)を利用して、痛みを軽減し、固定し、病院へ。
- 添え木(板・巻・ハンカチなど)を利用して、痛みを軽減し、固定し、病院へ。

6 家族・友人間の安否連絡

家族・友人間での安否連絡方法です。

落ち合う場所を決めておきましょう。

ただし、以下は震度5弱程度から利用できます。

災害用伝言ダイヤル

伝言の録音

171

市外局番+ 市外局番+ 自宅電話番号

市外局番+ 市外局番+ 携帯電話番号

インターネットによる情報登録検索

インターネット上に安否情報を登録することで、閲覧できるサービスや掲示板に掲載するサービスもあります。

例：災害用伝言板 (web171)

災害用伝言板の利用

携帯電話各社は、大規模災害時の皆さんの安否を伝える災害用伝言板サービスを提供しています。各社の登録情報は相互に閲覧することができます。

ただし、事前の登録が必要です。

● 伝言の登録...メニューから「災害用伝言板」を選択し、「登録」をクリックして登録してください。

● 伝言の確認...メニューから「災害用伝言板」を選択し、「確認」をクリックして確認してください。

携帯他社へのアクセスは、裏面を参照のこと。

5 大学からの連絡、大学への連絡

大学からの連絡、大学への連絡

① 大学からののお知らせは、すべてホームページに掲載されます。

② メール配信

教務担当部署から、メールにより情報発信を行います。

担当：教務課課務グループ
stu.gen@adm.isct.ac.jp
03-5734-3003,7640

緊急時情報カード
所定の事項を記入して安否確認票と一緒に、メニューと同時携帯しましょう。

氏名	住所	TEL	生年月日	持病	アレルギー

4 帰宅判断

帰宅できるか判断する

- 距離...歩ける距離か。
- 建物...長距離、瓦礫の中を抜ける履物か。
- 服装...日差しや寒さに耐えられる服装か。
- 体力...自宅まで歩く自信があるか。
- 経路...帰宅ルートを知っているか。同方向の帰宅者はいるか。
- 時間...明るいうちに帰宅できるか。
- 食料...携帯食(チョコレート、キャンディや水)はあるか。
- 通信機器...携帯電話等通信機器を持っているか。
- 天候...天候が悪い又は悪化するかどうか予想されるか。

帰宅したから大学からの情報を確認する

- 帰宅したから大学からの情報を確認する。
- 帰宅したから大学からの情報を確認する。
- 帰宅したから大学からの情報を確認する。

3 安否連絡

安否連絡

- ① 大学にいるときに地震が発生し、避難場所が集結したとき
- ② 通学途中にいるとき
- ③ 自宅にいるとき
- ④ 自宅にいないとき
- ⑤ 共通

① 大学にいるときに地震が発生し、避難場所が集結したとき

- 安否確認システムより安否確認メールが届いたら、安否情報を回答する。

② 通学途中にいるとき

- 基本的には自宅に戻る。
- 大学が目前のときは大学へ。

③ 自宅にいるとき

- 周囲が落ち着いてから大学へ安否報告をする。

④ 自宅にいないとき

- 避難場所が集結したとき
- 避難場所が集結したとき
- 避難場所が集結したとき

⑤ 共通

- 大学の確認を行ないます。
- 自宅での安否状況を把握し適切な判断を行なうため、迅速な救助活動を行なうために、また、通学路上におよび、大学の指示を待って、帰宅を開始するようにしましょう。
- ※ 徒歩で帰宅する目安は、自宅から10km以内であることとします。
- ※ 徒歩での帰宅が困難な場合は、公共交通機関が運行し始めるまで待ちましょう。

安全に帰ることを第一に考えましょう

体力に自信があっても、無理を絶対にしないことが重要です。「いかに安全に帰るか」を第一に、ペース配分に留意し、余裕を持った行動を心がけましょう。まず、帰宅する方面の情報を集め、歩行可能なルートを確認します。定期的に休憩を取りながら、気力と体力を温存しながら自宅に向かう余裕が大切です。

また、街中が停電によって暗闇となる夜間は危険なため歩行をやめ、安全なところで夜を明かし、翌朝、明るくなってから歩行を再開しましょう。

急がずに定期的に休憩を

絶対に先を急ぎ過ぎないようにしましょう。とくに歩き始めは、体調を確かめながらゆっくりとスタートします。途中、自分のペースにあわせ、定期的に休憩をとるようにしましょう。1時間歩いて10分くらいが目安です。足に少しでも痛みや違和感があったら、早めにケアしましょう。ママができたりすると歩くのが辛くなります。水や食料の補給は歩きながらでもできるように、ポケットに入れられる高カロリーな食料を用意しておくといでしょう。

暑い時期は水を多めに摂り、雨天の場合は両手が塞がらないカッパやレインコート、ポンチョを着るようにします。また、体力を消耗しますので、無理に歩かないほうがよいでしょう。

幹線道路やよく知っている道を通り、1行程の到達目標をあまり遠くしないことも重要です。歩くペースが同じくらいの同行者がいれば励ましあい、会話で気分転換もできます。

下のステッカーが貼ってあるガソリンスタンドでは災害時サポートステーションとして、コンビニエンスストア等では災害時帰宅支援ステーションとして、帰宅困難者支援に関する協定を結び、それぞれ徒歩帰宅者に対し「水やトイレの提供」「地図等」による道路情報、ラジオ等で知れた通行可能な道路、近隣の避難場所に関する情報提供」が行われます。



災害用伝言板(伝言再生)

- NTT docomo <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- au by KDDI <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- SoftBank <http://dengon.softbank.ne.jp/J>

地図凡例

- 帰宅支援ステーション
- 広域避難場所
- 主な救急指定病院・災害拠点病院
- 東京都選定の帰宅支援対象道路

