

防災現場編 ポケットガイド

災害発生!!
そんな時こそ、
慌てず
騒がず
冷静に。



地震発生！落ち着いて行動しよう!!

1 地震が起きたらまず、自分の身を守る!

- 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。
- コンセントやガスの元栓など、火の始末をすみやかにする。
- エレベーターの中にいる場合は、揺れがおさまるまで待機。



2 揺れがおさまったら、冷静に落ち着く!

- 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ため、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、安全なところへ移動する。
- 火が出たら落ち着いて消火。消火が困難と判断した場合はすみやかに火から離れる。



3 教職員や非常放送の指示に従い、落ち着いて行動する

- 指示があるまで、その場で待機する。
- 避難する時は、「おさない、かけない、しゃべらない、もどらない（おかしも）」を守り、落ち着いて避難。身の周りのものは身につけるが、避難に支障が出る大きな荷物は置いていく。

地震発生!

落ち着いて行動しよう!!

地震発生！落ち着いて行動しよう!!

4 家族の安全を確認し、余震にも注意!

- 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。余裕があれば救急・救命活動や消火活動に参加する。
- 無理に帰宅せず、大学や避難場所などになるべくとどまる（裏面参照）。



5 大学への安否連絡

- 安否確認システム（ANPIC）等により、大学へ安否を知らせる。 ※安否確認システム（ANPIC）については、準備編を参照

「大学への連絡方法」を確認しておこう!



6 情報収集

- デマに注意し、テレビ・ラジオ・携帯電話・情報センターにて日常生活の復旧に努める。



7 復旧活動

- 安全の確認ができ次第帰宅し、人数分の避難生活用品・防災用品を準備して復旧に備える。



地震発生!

落ち着いて行動しよう!!

地震発生！野外ではどうする？

海岸付近では

- 津波警報を聞く。
- 注意報や警報が解除されるまでは海岸に近づかない。

直ちに高台に避難する。



運転中は

- ハンドルをしっかり握り、徐々にスピードを落とす。
- 道路の左側に車を止めエンジンを切る。
- 周囲の状況を確認し、ラジオで情報を収集する。
- 鍵はそのままドアロックはせず、徒歩で避難する。



地震発生!

野外ではどうする？

火災発生！そんな時どうする??

まず最初に…

- まわりの人に大声で火事を知らせること。
- 声が出ない時は、やかんなどをガンガンたたく。
- 火災報知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。
- 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しよう。

消火器の使い方

- 1 安全ピンを抜く。
- 2 左手でホースの先をつかんで火に向ける。
- 3 右手で上のレバーと下のレバーを強く握ると、消火剤が放出される。

消火器や水がない時は…
火は「空気（酸素）」「燃えるもの」「高い温度」という3つの条件がそろった時に起きます。燃えにくいものをかぶせて空気を遮断したり、燃えるものを取り去れば燃え上がるのを防げます。

火災発生!

そんな時どうする??

171 災害用伝言ダイヤルで安否確認!

伝言を録音する ▶ 171+1+電話番号 (市外局番から)

伝言を再生する ▶ 171+2+電話番号 (市外局番から)

メッセージ登録内容: 音声
※災害伝言ダイヤルは震度6以上の地震が発生した場合に利用できるようになります。

携帯電話 携帯各社「災害用伝言板」

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。

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る。また、インターネットからも安否情報の確認が可能。

各社のQRコードはこちら



災害伝言ダイヤルのしくみを知ろう。

災害用伝言板に登録

緊急時連絡先

1 氏名

2 学籍番号

3 緊急連絡先 (学内)

※各自、所属部署における緊急連絡先を確認のうえ、記入してください

部署等	固定電話	()
	携帯電話	()

4 緊急連絡先 (家族・友人)

名前	関係
住所	固定電話 ()
	携帯電話 ()

名前	関係
住所	固定電話 ()
	携帯電話 ()

5 パーソナルメモ

生年月日	血液型
持病・アレルギー	常用薬

家族と共有しておきましょう 家族との待ち合せ場所 (自宅近くの避難所)

緊急時情報カード

防災準備編 ポケットガイド

備えがあれば
怖くない!!
防災時に役立つ
基礎知識。



事前に確認・準備しておこう!

地震が発生した場合に、大学から徒歩で自宅まで帰宅できる目安を確認しておく。地震発生後、余震が落ち着き、帰宅手段等の安全が確認されるまでは帰宅せず、原則として大学や避難場所等にとどまりましょう。また、交通機関が動いていない場合は、徒歩で帰宅することになります。なお、徒歩で帰宅する目安の距離は10km以内とされています。あらかじめ、自宅と大学間の距離や帰宅経路、また、家族との連絡方法と避難場所も確認しておきましょう。

- ### 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
- 現金(小銭も)
 - 共済組合員証・その他保険証等
 - 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・乾パンなど非常食
 - 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
 - 水またはお茶のペットボトル
 - 常用薬とその処方箋
 - コンタクト用品
 - 生理用品
- その他非常用に必要なアイテム
- 預金通帳
 - 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
 - 缶切り・栓抜き
 - 洗面用具
 - 非常用食料・水
 - 軍手
 - ライター

キャンパスマップ

●=災害発生時屋外避難場所

六甲台地区

六甲台第1キャンパス

- 法学研究科・法学部
- 経済経営研究所
- 国際協力研究科
- 経済学研究科・経済学部、経営学研究科・経営学部

六甲台第2キャンパス

- 理学研究科・理学部
- 工学研究科・工学部
- システム情報学研究科・工学部
- 科学技術イノベーション研究科
- 農学研究科・農学部
- 人文学研究科・文学部
- 情報基盤センター

鶴甲第1キャンパス

- 国際文化学研究科・国際文化学部、国際人間科学部

鶴甲第2キャンパス

- 人間発達環境学研究科・発達科学部、国際人間科学部

防災チェックリスト

キャンパスマップ

●=災害発生時屋外避難場所

楠地区

楠地区の避難場所は大倉山公園

医学部附属病院 医学部医学科 医学研究科

深江地区

海洋政策学部 海事科学部 海事科学研究科

(津波発生時は本山第三小学校)

名谷地区

医学部保健学 保健学研究科

各地区の避難場所の詳細については、<http://www.kobe-u.ac.jp/info/project/crisis-management/>を参照

キャンパスマップ

●=災害発生時屋外避難場所

六甲台地区

六甲台第1キャンパス

- 法学研究科・法学部
- 経済経営研究所
- 国際協力研究科
- 経済学研究科・経済学部、経営学研究科・経営学部

六甲台第2キャンパス

- 理学研究科・理学部
- 工学研究科・工学部
- システム情報学研究科・工学部
- 科学技術イノベーション研究科
- 農学研究科・農学部
- 人文学研究科・文学部
- 情報基盤センター

鶴甲第1キャンパス

- 国際文化学研究科・国際文化学部、国際人間科学部

鶴甲第2キャンパス

- 人間発達環境学研究科・発達科学部、国際人間科学部

人が倒れている! そんな時どうする?

※人工呼吸、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、普段どおりの息が出現するまで続ける。

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。
- すぐ救急車を呼んでもらったり、大声でまわりの人を呼ぶ。
- 気道を確認するため、呼吸がしやすいよう空気の通り道をつくる。
- その際、頭を無理に後ろへ反らせないように注意する。

呼吸が止まっていたら…
すぐに胸骨圧迫もしくは人工呼吸

人工呼吸の仕方

- 親指と人差し指で鼻をつまみ鼻の孔を塞ぐ。
- 大きく口を開けて2秒かけて静かに息を吹き込む。
- 抵抗なく息が入ればもう一度繰り返す。

AEDの使い方

- AEDの電源を入れる。
- 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。
- AEDに従って操作する。

いざという時の応急措置!

直接血液に触れないように、ゴム手袋やビニール袋などを使用。ケガやヤケドがひどい場合は病院で見てもらうこと。

骨折には…

- 骨折した所はしっかり固定して動かさない。
- 骨が飛び出している場合でも元に戻さない。
- 傷口を洗わない。
- 固定しすぎると血液の流れが悪くなり、危険な場合もあるので注意。
- 観察のために、指先や足先が見えるようにしておく。
- 出血している場合は、まず手当をする。
- 副子を当て、痛くない位置で固定する。
- 副子は骨折部分の上下の関節より長くする。
- 骨が出ている場合は清潔な布を当て、シーツなどでくるむ。

切り傷には…

- 清潔な布で出血箇所を完全に覆う。
- やや強く抑えて止血。
- 患部を清潔に保つため包帯を巻く。

ヤケドには…

- 流水で患部を冷やす。水が出ない時は、水で濡らした清潔な布を頻繁に変える。
- 水ぶくれは破らない。
- 消毒ガーゼやキレイな布を当てて包帯をする。

腕

- 骨折している所に副子を当て、上下を固定。
- 三角巾でつつたあと、さらに胸部に固定。

足

- 骨折している所の両側から副子を当てる。
- 関節が動かないよう、①～④の順に固定。

☆ 副子とは、棒・板・傘・ステッキ・段ボール・新聞紙・雑誌(硬く折り曲げる)毛布などで、骨折部分を固定できるもの。

災害発生時の安否状況報告

安否確認システム(ANPIC)について

- 神戸大学では平成26年4月より安否確認システム(以下ANPIC)(※1)を導入しています。
- 地震等の大規模災害が発生した場合、あらかじめ登録されたメールアドレスにANPICからメールが送信(※2)されます。

※1 詳細情報については、<http://www.kobe-u.ac.jp/info/project/crisis-management/index.html>を参照

※2 兵庫県、大阪府、京都府、和歌山県、徳島県、香川県、岡山県、鳥取県において震度5弱以上の地震が発生した場合は、ANPICから自動送信。その他の災害等については、管理者の判断により手動送信

安否状況の報告方法

ANPICから送られてくるメール文中のURLにアクセスする

安否状況【無事/軽傷/重症/その他】、
現在地【自宅/学内/その他】を選択する
コメント事項があればコメント欄にも入力する

「安否状況を報告する」ボタンをクリック

いざという時の応急措置!

人が倒れている! そんな時どうする?

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。
- すぐ救急車を呼んでもらったり、大声でまわりの人を呼ぶ。
- 気道を確認するため、呼吸がしやすいよう空気の通り道をつくる。
- その際、頭を無理に後ろへ反らせないように注意する。

呼吸が止まっていたら…
すぐに胸骨圧迫もしくは人工呼吸

人工呼吸の仕方

- 親指と人差し指で鼻をつまみ鼻の孔を塞ぐ。
- 大きく口を開けて2秒かけて静かに息を吹き込む。
- 抵抗なく息が入ればもう一度繰り返す。

AEDの使い方

- AEDの電源を入れる。
- 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。
- AEDに従って操作する。

いざという時の応急措置!

人が倒れている! そんな時どうする?

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。
- すぐ救急車を呼んでもらったり、大声でまわりの人を呼ぶ。
- 気道を確認するため、呼吸がしやすいよう空気の通り道をつくる。
- その際、頭を無理に後ろへ反らせないように注意する。

呼吸が止まっていたら…
すぐに胸骨圧迫もしくは人工呼吸

人工呼吸の仕方

- 親指と人差し指で鼻をつまみ鼻の孔を塞ぐ。
- 大きく口を開けて2秒かけて静かに息を吹き込む。
- 抵抗なく息が入ればもう一度繰り返す。

AEDの使い方

- AEDの電源を入れる。
- 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。
- AEDに従って操作する。