

## 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、身の安全を確認後、火の始末)
- エレベーターを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本学へ安否連絡

### 地震発生直後は裏面へ

### 学校への安否連絡について

大地震が発生した場合、本学はセコム安否確認システムにて学生の安否確認を行います。自身で登録したメールアドレスに安否確認メールが届きますので、下記のいずれかの方法で必ず報告をお願いします。

#### インターネット

- ① 受信した安否確認メール内のURLをクリック
- ② 安否報告
- ③ コメント報告
- ④ ログアウト

#### メール返信

- ① 受信した安否確認メールを返信
- ② 件名を削除し件名に数字のみを入力する  
安全:1 軽症:2 重傷:3  
本文にコメントを入力する
- ③ 送信する

#### 電話

- ① 受信した安否確認メールに記載の電話番号に電話する
- ② 企業コード(6829) + # を押す
- ③ ユーザーID(学籍番号・教職員番号) + # を押す
- ④ 本人確認「1」を押す
- ⑤ アナウンスに従い報告する

## 日頃の準備

大地震の発生は防げませんが、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(学校付近および自宅周辺等)
- 家族との連絡方法および待ち合わせ場所の確認
- 災害伝言板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2.5km/h)
- 緊急時パーソナルメモの作成・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(学校および通学途中)
- 転倒防止対策や緊急避難アイテムの確認
- 学校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。

<https://biwako-seikei.jp/>

また、携帯電話にも対応しておりますので、画面メモにて保存してください。ただし、緊急時は携帯電話の充電が切れることもあるので、ポケットマニュアルも合わせて携帯してください。  
※インターネット接続時にパケット通信料がかかります。



## 緊急避難アイテム

### 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・絆創膏・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・あめ等
- 学生証・教職員証(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
- 常備薬とその処方箋
- 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
- 缶切り・栓抜き
- 洗面道具
- 非常用食料・水

Memo

※油性ペンを使用して記入してください

## 家族への連絡方法

### NTT災害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。

#### 伝言の録音 伝言の再生



市外局番 電話番号 事前に記入しておきましょう

市外局番  - 電話番号  -

※被災地の方も、被災地以外の方も利用方法は同じです。

- 利用可能な端末 / NTTの一般電話、公衆電話、携帯電話
- 蓄積伝言数 / 1電話番号あたり1~10伝言
- 録音時間 / 1伝言 30秒以内
- 伝言保存期間 / 2日間(48時間\*自動消去)

事前の登録が必要です!(事前にテストをしてください)

### 携帯各社の災害伝言板サービス

大規模災害発生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 [https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster\\_board/](https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/)

au <https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>

ソフトバンク <https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/boards/>

ワイモバイル <http://www.ymobile.jp/service/dengon/>

※その他の携帯会社は各社ホームページを参照下さい。

## びわこ成蹊スポーツ大学

# 大地震対応 マニュアル

(防災のしおり)

- びわこ成蹊スポーツ大学 総務課  
電話:077-596-8410
- びわこ成蹊スポーツ大学 学生課  
電話:077-596-8430
- びわこ成蹊スポーツ大学 守衛室  
電話:077-596-8418

2019.09作成

## 緊急時パーソナルメモ

20 年 月 日 記入

本人の連絡先	
フリガナ 氏名	年齢
住所	
電話番号	
生年月日	血液型
学部学科 研究科	学籍番号
持病・常備薬等	
アレルギー等	
※持病のある方はお薬手帳を携帯しておきましょう	
緊急時の連絡先	
家族・備蓄先等の住所	
電話番号( )	
避難場所	
自宅近くの避難場所	
家族との待ち合わせ場所	
備考	

※油性ペンを使用して記入してください

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  
その場を動かない
- × NO  
避難場所へ避難

学校へ安否連絡  
(安否確認システム) ※裏面参照

家族との安否確認

自宅に歩いて  
帰れる？

- YES  
自宅へ
- × NO  
避難場所へ

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、ガラスなどが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などで、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。

自分自身の心構え

- 冷静に、落ち着く。
- 建物の傾き、壁のひびなどを確認。
- 火災がおきていないか？ 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。また、消火が困難と判断した場合は、火から離れる。
- 負傷者はいないか？ 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処置をし、自衛消防本部へ連絡。
- 余震の可能性もあるため、あわてずしばらく様子を見る。

避難場所へ移動する判断基準

- ガラス、黒板、テレビなどが倒れる恐れがなく、天井からの落下物や薬品の流出が無いと確認できた場合は、動かない方が安全である。

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、タオルなどで口を覆う。
- どのルートで移動すれば安全か確認し、エレベーターは使わずに階段で移動。

- 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。
- 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)
- 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。(余裕がある場合)

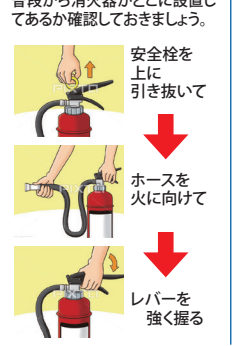
通学中

火災発生時

火災避難のポイント

- 火災を発見したらすぐに119番。場所はどこか、何が燃えているか、けが人がいるか的確に伝えてください。
- 出火から3分以内が自分で消火できる限界です。それを超えた場合はすみやかに避難しましょう。
- 避難時、延焼を防ぐため、燃えている部屋のドアを閉め、空気を絶ちましょう。
- エレベーターの使用は危険です。絶対に使用しないでください。
- 煙を吸うのは危険です。濡れたハンカチなどを鼻と口に当て、呼吸は鼻から吸い、口から吐くようにしましょう。
- 煙が充満している場合、姿勢をできる限り低くして避難しましょう。
- 一度避難したら、戻らないようにしましょう。

消火器の使用方法

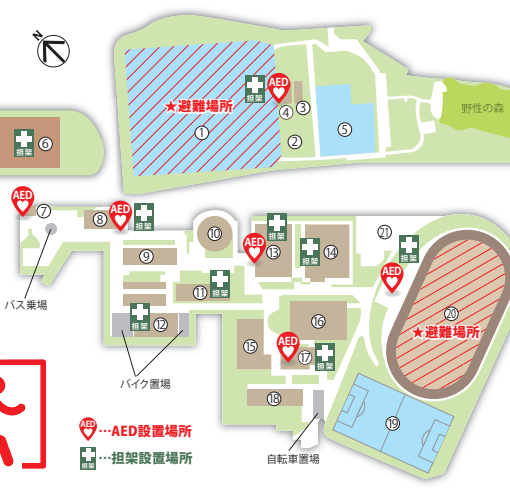


+ 応急処置

**止血**  
出血している部分に清潔なガーゼやハンカチを当てて片手で圧迫します。血がにじんできたならガーゼやハンカチを重ね、きつめに包帯を巻いてください。  
※感染予防のため、救助者はできる限りビニール手袋やビニール袋を手に着用してください。  
※血が噴水のように吹き出る場合は応急処置とともに119番へ連絡しましょう。

**心臓マッサージ**  
倒れている人の胸の真ん中(乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中)に手のかかとの部分を重ねて乗せ、肘を伸ばしたまま真上から強く押してください。(このとき胸が4~5cm程度沈むまで)  
これを1分間に約100回の早さで繰り返し続けます。AEDが到着次第、電源を入れ、音声ガイドに従ってください。

避難場所



- 比良 エリア**
- ★① ベースボールフィールド
  - ② つどいの広場
  - ③ 第1ハウス(更衣室&トイレ)
  - ④ 第2ハウス(多目的室・器具庫など)
  - ⑤ テニスの森
  - ⑥ 多目的グラウンド
- びわこ エリア**
- ⑦ 守衛室
  - ⑧ 交流・研究棟
  - ⑨ 実習・研究棟
  - ⑩ ライブラリー
  - ⑪ 第1講義棟
  - ⑫ 第2講義棟
  - ⑬ マルチアリーナ
  - ⑭ メインアリーナ
  - ⑮ アクアセンター
  - ⑯ 中央棟(食堂・売店など)
  - ⑰ コモンズ
  - ⑱ クラブ棟
  - ⑳ サッカーフィールド
  - ★㉑ 陸上フィールド
  - ㉒ アウトフィールド
- ★…避難場所