

災害時の 対応 マニュアル

2025年度版

緊急時パーソナルメモ

.....
大学名

.....
学部名

.....
学科(専攻)・学年

.....
学生氏名

.....
生年月日・性別

.....
学籍番号

.....
クラス担任連絡先

.....
緊急連絡先・氏名

.....
住 所

.....
電話番号

.....
血液型

.....
持 病 ある() 常用薬 ある()
なし() なし()

.....
アレルギー ある()
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。



日頃の準備

大災害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
- 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）
- 転倒防止対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



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

その他非常時に必要なアイテム

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 貯金通帳 | <input type="checkbox"/> 印鑑（銀行印） |
| <input type="checkbox"/> おくすり手帳 | <input type="checkbox"/> 上着・下着・靴下 |
| <input type="checkbox"/> 常用薬とその処方箋 | <input type="checkbox"/> リュック |
| <input type="checkbox"/> 運動靴 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> 卓上コンロ | <input type="checkbox"/> ろうそく |
| <input type="checkbox"/> ひも・ロープ | <input type="checkbox"/> マッチ・ライター |
| <input type="checkbox"/> はさみ・カッターナイフ | <input type="checkbox"/> 缶切り・栓抜き |
| <input type="checkbox"/> 予備電池 | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> スリッパ | <input type="checkbox"/> 非常用食料・水 |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> 防寒具（特に冬） |
| <input type="checkbox"/> 手袋（革製推奨） | |

※ 記入は油性のペンを使用してください。



大学への連絡方法

安否連絡について

大災害が発生した場合、本学は学生の安否確認を行います。

災害発生時に登校していない場合は、連絡可能な状態になりしだい、下記の方法で大学に連絡してください。

北海道科学大学

1. Eメール gakusei@hus.ac.jp

2. 電話 **011-681-2161** (代)

※電話がつながりにくくなる可能性が高いのでなるべくEメールで連絡してください。

報告事項

- ①氏名・カナシメイ
- ②学籍番号
- ③クラス担任名
- ④現在の居所
- ⑤本人および家族の状況
- ⑥自宅や付近の状況
- ⑦連絡手段
- ⑧友人の安否情報等その他



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、落下物に注意する。
 - むやみに動かず安全を確保する。
 - 非常口やドア等を開けて避難口を確保する。
 - 避難は徒歩で、荷物は最小限にする。
 - 火を扱っている場合は、身の安全を確保後火を始末する。
 - エレベーターを使用せず階段で避難する。(本学のエレベーターは地震が発生した場合、自動的に停止するシステムになっている)
 - 正確な情報収集に努め、なるべく集団で行動する。
 - 負傷者の救護や初期消火に協力する。
 - 家族との安否確認および大学へ安否の連絡をする。
- ※各種感染症対策のため、3密を避けて行動する。



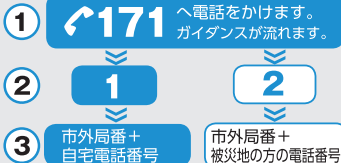
家族への連絡方法

NTT災害用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。

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

 - -

※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)

携帯各社の災害用伝言板サービス

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

NTTドコモ



KDDI (au)



ソフトバンク



Ymobile



NTTドコモ

<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

KDDI (au)

<http://dengon.ezweb.ne.jp/>

ソフトバンク

<http://dengon.softbank.ne.jp/>

Ymobile

<http://dengon.ymobile.jp/info/>

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
その場所を動かない

NO
避難場所へ避難



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



大学へ 安否連絡

POINT ▼

POINT ▼

POINT ▼

POINT ▼



大学に いるとき

- 窓や棚のガラスなど、割れたり中のものが飛び出しそうなものから離れる。
- 机の下などにもぐるか、バッグ・衣類などで頭を覆うなどして、落下物から身を守る。
- 余裕があれば、ドア付近にいる人は、ドアを開け、出口を確保する。
- 実験・実習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。
- 火気を使用しているときは身の安全を確認した上で火を消す。また、薬品などから離れる。
- 広場やグラウンドなど、落下物が無い場所にいる場合は、その場に座るなどして揺れがおさまるのを待つ。

自分自身の心構え

- 冷静に行動する。
- 建物の傾き、壁のひびなどを確認する。
- 火災が起きていないか？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を行う。また、消火が困難と判断した場合は、火から離れる。
- 負傷者がいないか？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手当をし、教職員へ連絡する。
- 余震の可能性もあるため、あわてずしばらく様子を見る。
- 書棚など倒れるおそれがなく、天井からの落下物が無いと確認ができた場合は、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。
- 移動する場合は、エレベーターを使わずに階段で移動する。

安全が確認できたら、以下の避難場所へ

- 第1駐車場

避難場所での行動

- 教職員が避難者の氏名を確認するので協力する。
- 指示があるまで自分勝手な行動は慎む。

避難場所

避難場所▶▶ 第1駐車場



♥AED設置場所

帰宅可能な場合

- 帰宅するときは教職員に届け出る。
- 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。災害時の徒歩速度は約2.5km/時程度、10kmは4時間を要する。また、冬期間はさらに時間がかかることを考慮する。
- 夜間は犯罪に巻き込まれる可能性もあるため、日没後の1人での行動は避ける。
- 帰宅後、速やかに大学へ安否連絡する。

帰宅困難な場合

- 大学の指定する「一時避難場所」に避難する。
- 家族の安否確認は、自分自身で行う。

大学から10kmの地図



(目安)

月日	日の出	日没
3月20日	05:38	17:47
6月21日	03:55	19:18
9月23日	05:23	17:30
12月21日	07:03	16:03

※悪天候は1時間早く暗くなります。



通学中

- 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。
- 「帰宅するか」「登校するか」または、「最寄りの安全な場所に避難するか」は自分で判断する。

- 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。

家族・友人の電話番号			
	-	-	-
	-	-	-



在宅中

- 落下物から身を守り、窓ガラスなど倒れやすい物から離れる。
- 火気を使用しているときは身の安全を確認した上で火を消す。
- 自分と家族の安全を確保する。

- 家を出るときは、ガスの元栓を締め、停電している場合は、ブレーカーを切ってから避難する。
- 車で避難すると渋滞をまねき、緊急車両の通行のさまたげになるので、徒歩で避難する。
- 必要に応じて、地域住民あるいは地域防災組織と協力し、避難場所等における地域救護活動に積極的に参加する。