

大地震初期対応カード(学部・大学院生用)

本学では、災害時における安全確保及び施設の安全性の向上に向け、大地震対策を進めています。その一環として、「大地震初期対応カード(学部・大学院生用)」を作成いたしました。所属する学部・大学院の事務室で受け取って下さい。また、外国人留学生用の英語版は国際交流センターで配布しています。

大地震に対する日頃の準備

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持ち合わせ場所の確認
- 災害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2.5km/h)
- 緊急時の作戦・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

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すが、実際に携帯に保存してください。
http://www.chuo-u.ac.jp/chuo-u/earthquake_response/pdf/earthquake_card_j.pdf

また、携帯端末にも対応しておりますので、画面でも保存してください。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、このマニュアルも各自必ず携帯してください。

※インターネット接続時にパケット通信料がかかります。

地震が発生したら

正確な情報を収集する

- 揺れやすいものから離れ、落下物に注意。
- むやみに動かさず安全を確認。
- 非常口やドア等を開けて避難口を確認。
- 避難は徒歩で、荷物は最小限に。
(火を扱っている場合は、身の安全を確保後火の始末)
- エレベーターを使用せず階段で避難。
(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ます。)
- 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。
- 施設に不慣れな茶客や障がい者の方などの避難を積極的に対応。
- 家族との安否確認および大学へ安否連絡。

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"/> 雨具(カッパなど)
<input type="checkbox"/> 健康保険証	<input type="checkbox"/> 携帯充電USBケーブル
<input type="checkbox"/> タオル・ハンカチ・手拭	<input type="checkbox"/> ポリエチレンシート
<input type="checkbox"/> 手拭・充電ライト	<input type="checkbox"/> 油性マジックペン
<input type="checkbox"/> ティッシュ・ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> 水または
<input type="checkbox"/> 非常用食糧(缶詰・お茶のペットボトル)	<input type="checkbox"/> 乾電池
<input type="checkbox"/> コットン・タオル・タオル	<input type="checkbox"/> 乾電池
<input type="checkbox"/> 学生証(免許証なども)	<input type="checkbox"/> コンタクト用品
<input type="checkbox"/> アドレス帳	<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> (家族、友人の連絡先を記入)	

その他非常時に必要なアイテム

<input type="checkbox"/> 野合道具	<input type="checkbox"/> 上着・下着・靴下
<input type="checkbox"/> 貴重品とその持ち方	<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"/> 缶切り・柱抜き
<input type="checkbox"/> 予備電池	<input type="checkbox"/> 洗面用具
<input type="checkbox"/> スリッパ	<input type="checkbox"/> 非常食飲料・水
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/> 軍手
<input type="checkbox"/> 印鑑	<input type="checkbox"/> ライター

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。
- 地震発生後、大学からメールが送信されますので、メール内容の指示に従い返信してください。
- 返信するアドレスは、学生ポータルサイト(C plus等)へ登録されているアドレスとなります(可能であれば携帯電話でメールを確認できるようにしておいて下さい)。
- 万が一の際、大学からの重要な情報が受信できるよう、登録アドレスは有効なものに変更して下さい。
- 電話での報告は極力控えて下さい。

ハガキによる報告

※上記による連絡ができない場合
 大学住所: 〒192-0393
 東京都八王子市東中野 742-1
 中央大学 安否確認係 宛

報告事項は以下の通りです。
 ① 氏名 ② 学籍番号・所属学部 ③ 携帯電話番号
 ④ 本人・家族の状況
 ⑤ 自宅や避難場所付近の状況
 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)

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断続的に増し、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

① 171へ電話をかけます。ガイダンスが流れます。

② 1 市外局番+市外電話番号

③ 2 市外局番+市外電話番号

市外局番 電話番号 検索に入力しておきましょう

※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
 ■登録電話番号 / 1電話番号あたり1〜10台迄
 ■登録時間 / 毎日 6時〜23時迄
 ■保存期間 / 2日間(48時間)自動消去

事前の登録が必要です! 事前にスマホにしてください!

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、災害伝言板に登録されたことをメールでお知らせする安否確認も提供される。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	http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi
au	http://dengon.auweb.ne.jp/
ソフトバンク	http://dengon.softbank.ne.jp/
docomo	http://dengon.willcom-inc.com/

緊急時パーソナルメモ

※個人情報の取り扱いに注意してください。

氏名 _____

学部 _____ 学籍番号 _____

住居 _____

電話番号 ☎ _____ () _____

生年月日 _____ 血液型 血() _____

持病 _____ 薬名 _____

アレルギー _____

家族との持ち合わせ場所(家や学校) _____

(自宅近くの避難場所) _____

緊急時連絡先

氏名 (明暗) _____

電話番号 ☎ _____ () _____

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

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

YES
自宅or大学へ

NO
避難場所へ

大学へ
安否連絡

POINT

危険物から離れる

窓や扉、ガラスなど割れたり中ものものが飛び出そうなるものから離れる。

実験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

机の下にもぐく。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

安全を確保した後、揺れがおさまるのを待つ。

POINT

揺れがおさまったら

●冷静に、落ち着く
余震の可能性があるので、あわてずしばらく様子を見る。

●電線の状況を確認
電線のものが揺れたり、落下して恐れられない場合は、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。

●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高層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、救護員に連絡する。

避難する時の注意点

●「おかしみ」を守る
「おさない、かかない、しゃべらない、もどらない」を守り、教員や非常担当の指示に従って落ち着いて避難。身の回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。

●火災が発生している場合
煙を吸わないよう、タオルなどで口を覆う。

●階段で移動
エレベーターは使用せず、階段で移動する。

POINT

安全が確認されるまで大学にとどまる

余震が落ち着き、帰宅手段等の安全が確認されるまで無理に帰宅せず、原則として大学や避難所などにどまりましょう。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20km以内とされています(下記地図参照)。あらかじめ、自宅と大学間の距離や帰宅経路を確認しておきましょう。また、情報収集の際には、チェーンメールやうわさなどにまどわされず、大学や公共機関、テレビ・ラジオなどからの正確な情報を入力して行動しましょう。

避難場所は、広く、火災による延焼のおそ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。

◆多摩キャンパス
▶上野球場、桜広場、ラグビー場

◆後楽園キャンパス
▶関川公園(後楽園一帯)

◆谷ヶ谷キャンパス
▶明治神宮外苑地区

◆谷田町キャンパス
▶後楽園一帯

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。
- 車、電柱、自動販売機などから離れ、落下物にも注意する。
- むやみに動かさず安全を確認する。
- 被害状況を正しく把握する。
- 自宅からの通学者は事前に家族と相談して決めた避難場所へ移動する。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、別の避難場所へ移動する。
- 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、身の安全を確保後、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移動する。
- 負傷者の救護や初期消火に協力する。
- 海岸付近にいる場合は直ちに高い所へ避難する。

中央大学各キャンパスから20km圏内地図

※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/時程度。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す。