

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

国立大学法人 島根大学

災害 対応

ぽけっとマニュアル

●松江キャンパス●
島根県松江市西川津町1060
●出雲キャンパス●
島根県出雲市塩冶町89-1

2025年9月(改訂版)

地震発生!

今いる
場所は
安全?

YES その場所を動かない

NO 安全な場所へ避難する

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

ポイント

大きな揺れを感じたら

- 窓や棚、ガラスなどが割れたり中もののが飛び出しそうなものから離れる。
- 机の下にもぐるか、バッグ・衣類などで頭を覆うなどして落下物から頭と手足を守る。
- 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。
- 広場やグラウンドなど、落下物が無い場所にいる場合は、その場所で座り込み揺れがおさまるのを待つ。
- 通勤・通学中の場合は、周囲の状況に注意し、身の安全の確保を最優先とする。また、塀、電柱、自動販売機などから離れ、落下物にも注意する。

ポイント

揺れがおさまったら

- 冷静に落ち着いて行動する。
- 建物の傾き、壁のひびきを確認する。
- 火災が発生している場合は、自分の身が安全な範囲で周囲の協力を得ながら初期消火。消火が困難と判断した場合は火から離れる。
- 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行う。

避難するとき

- 貴重品は身につけ、火災の場合は煙を吸わないよう、タオルなどで口を覆う。
- エレベーターは使用せず、階段で移動。

帰宅する? 大学に残る?

- 余震がおさまり落ち着いたら、自宅に帰るか検討する。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が、その場合の目安は20km。(20kmよりも遠い人は避難場所へ。) また、チェーンメールなどに惑わされず、テレビ・ラジオなどで正確な情報を収集する。
- 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。

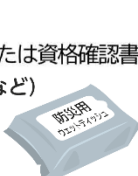
- 災害時の歩行速度は約2.5km/h。10kmは4時間を要することになります。
- 日没後の行動は危険です。夜間は犯罪に巻き込まれる可能性もあるため、1人での行動は避けましょう。



緊急時 避難アイテム

日頃から準備・携帯しておく 便利な物

- ☐ 現金 (小銭も)
- ☐ マイナンバーカード(または資格確認書)
- ☐ 身分証明書 (免許証など)
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 非常用携帯充電器
- ☐ タオル・絆創膏・包帯
- ☐ 手回し充電ラジオ・ライト
- ☐ ポリ袋・ラップ
- ☐ 油性マジックペン
- ☐ 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・あめなど



その他非常時に必要なアイテム

- ☐ 非常用食料・水
- ☐ 預金通帳・印鑑
- ☐ 雨具 (カッパなど)
- ☐ 替えの下着・靴下
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 常備薬とその処方箋
- ☐ ろうそく
- ☐ 卓上コンロ
- ☐ 運動靴・スリッパ
- ☐ ひも・ロープ
- ☐ 洗面用具
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 軍手
- ☐ マスク
- ☐ ライター
- ☐ リュック



家族への 連絡方法



NTT災害伝言ダイヤルサービス

地震などの災害発生時に、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に提供されるサービスです。

伝言の録音

伝言の再生

☎171へ電話をかける

1

2

市外局番+
自宅電話番号

市外局番+
被災地の方の
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。
- 利用可能端末/NTTの一般・公衆・携帯電話
- 録音時間/1伝言30秒以内

NTT災害用伝言板(web171)

インターネットを利用して被災地の方の安否確認を行う伝言板です。



<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/>

■利用可能端末/PC・スマホ・携帯電話

携帯各社の災害伝言板

※伝言の登録には事前にアプリのダウンロードが必要な場合があります。



docomo



au



SoftBank



楽天モバイル



大学への 連絡方法



安否確認システムANPICを使用し送信しますので、安否状況を報告してください。大学付与のメールアドレスのほか、任意のメールアドレスやLINEからも通知を受け取れます。



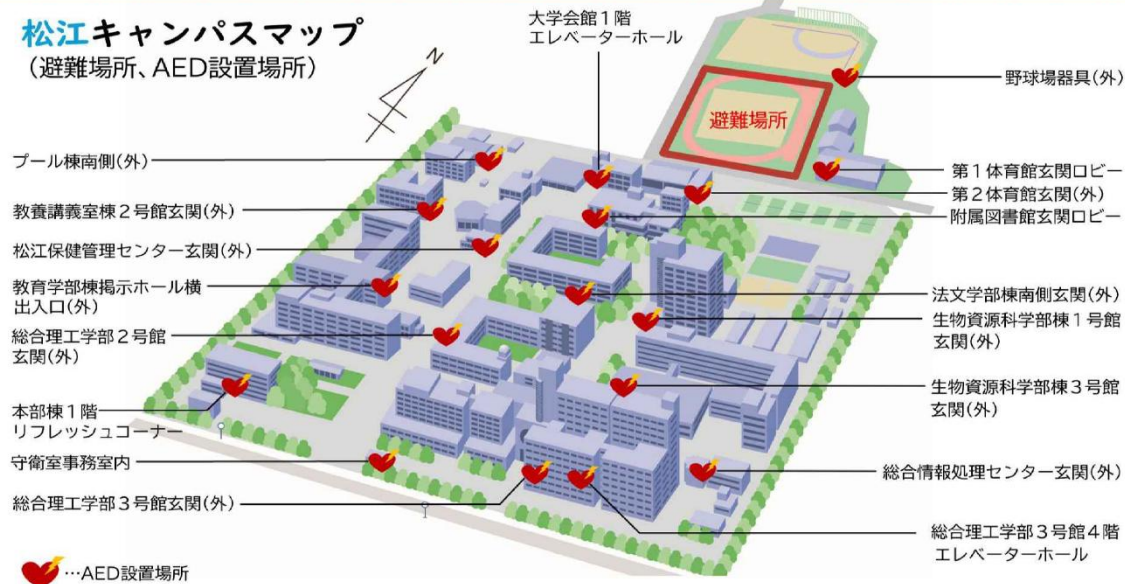
●学生(学部・研究科担当窓口)

法文・人間研	0852-32-6121
教育・教育研	0852-32-6035
人間・人間研	0852-32-6333
医学・医学研	0853-20-2084
総理・自然研	0852-32-6255
材工ネ	0852-32-6663
生資・自然研	0852-32-6256

●教職員(所属先総務担当)

TEL:

松江キャンパスマップ (避難場所、AED設置場所)



松江キャンパス内 傷病者対応フロー



松江キャンパス内での
傷病者への対応フロー
(松江保健管理センター)

傷病者の発見

自らの安全を確保

Check

- ☐ 意識障害
- ☐ 呼吸停止
- ☐ 心停止
- ☐ 大出血、火傷、痙攣の持続
- ☐ チアノーゼ



①

119番通報

病院搬送

平日 8:30~18:00

②

保健管理
センターに連絡
0852-32-6568

一次救命処置
胸骨圧迫、
AED装着

③

守衛室連絡
0852-32-6101

休日、平日時間外 18:00~8:30

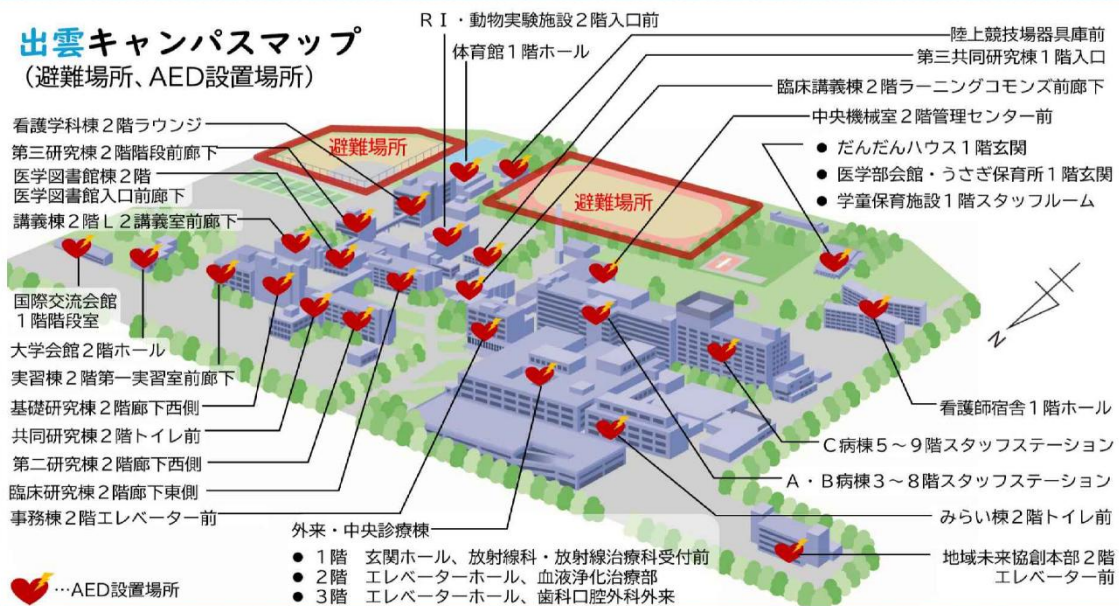
②

守衛室連絡
0852-32-6101

③

一次救命処置 胸骨圧迫、AED装着
終日使用可能AED: 守衛室、野球場器具庫、プール棟南側

出雲キャンパスマップ (避難場所、AED設置場所)



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(大学付近及び自宅周辺)
- 家族との連絡方法及び待ち合わせ場所の確認
- 大学及び友人等への連絡方法の確認及びリスト整備
- 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)
- 帰宅ルート及び所要時間の確認(災害時は徒歩約2.5km/h)
- 緊急時メモの作成・記入
- 転倒防止対策や緊急時アイテムの確認

緊急時パーソナルメモ

氏 名

学部・研究科

学 生 番 号

住 所

電 話 番 号

生 年 月 日

血液型

持病、アレルギー、常備薬等の特記事項

自宅近くの避難場所

家族等との待ち合わせ場所