

岩手保健医療大学

Iwate University of Health and Medical Sciences.

緊急時対応 ポケットマニュアル



事件・事故は110番！

大学への連絡方法

落ち着いたら大学へ安否を知らせる

地震・災害が発生した場合、本学はメールにより学生の安否確認を行います。

災害発生時に学外にいた場合は、連絡可能になり次第、下記の方法で本学に連絡してください。

① メール内の**Google Forms**に回答する
(安否確認システム)

② (上記①が出来ない時は) 電話する

代表：019-606-7030

実習時は、その都度緊急連絡先を確認してください。

岩手保健医療大学

〒020-0045

岩手県盛岡市盛岡駅西通一丁目6番30号

救急時の対応

傷病など救急の事態が発生した場合、以下の方法で対処してください。

- 平日、学内で発生した場合
学務課（内線102）または近くの教員に知らせる。
- 休日（サークル活動など）に発生した場合
学務課（gakumu@iwate-uhms.ac.jp）に連絡する。

☆以下の時は大至急救急車を要請する。

- 鎖骨から上の損傷が大きい。
- 意識がない。
- 強い吐き気、話せない、麻痺がある、力が入らない。
- 蜂に刺され、今回2度目もしくはそれ以上刺されている。
- アレルギー反応で息苦しい。
- 出血が止まらない、拍動性出血がある。
- 骨折し、骨が露出している。

救急車の要請方法

- ① 局番なしの**119番**に電話する。
- ② **「救急です」**とはっきり言う。
- ③ 指令の指示に従い、はっきりと答える。

● 地震発生時の対応（グラッときたら）

慌てず、まず身の安全を確保！

- ・ 緊急地震速報や余震に警戒する。
- ・ バッグや衣類などで頭部を保護し、落下物から身を守る。窓際から離れ、机の下などにもぐり、机の脚につかまって体勢を整える。
- ・ 廊下、運動場、体育館などでは、中央部でしゃがむ。あわてて外に飛び出さない。

脱出口を確保！

- ・ ドアを開けて、ガラス付近から離れる。
- ・ 窓ガラスの飛散を防ぐため、窓のブラインドを下ろす。

火の始末をして、煙に注意して避難を！

1. まず、身の安全を図る。揺れが収まったら直ちに火の始末をし、電気器具の電源を切るなど、二次災害を防ぐ。
 2. 薬品の混触などにより出火した場合は、揺れが収まってから安全な範囲内で初期消火活動をする。
 3. 火災で一番怖いのは煙なので、ハンカチ等を鼻や口に当てながら身をかがめて室内は壁づたいで、廊下は中央を歩行して避難する。
- ※ 授業中など教職員の避難誘導がある場合は、その指示に従う。

地震鎮静後の対応（揺れが収まったら）

非常放送や災害対策本部からの連絡などに従ってください。大きな地震には余震発生の可能性が高いので十分注意し、余震に備えて窓やドアを開けて避難ルートを確保してください。

周囲が安全なら待機！

- ・引き続き、バッグや衣類などで頭部を保護して、指示を待つ。

周囲が危険なら指定された避難場所へ！

- ・バッグや衣類、ヘルメットなどで頭部を覆い、窓ガラス、外壁、看板等の落下物に注意して、落ち着いて行動する。
- ・地面の亀裂、陥没や隆起に注意して移動する。
- ・エレベータは使用せず、階段を利用する。
 - ※ 学内の避難場所は、1F エントランス。
 - 学外の避難場所は、グラウンド。

火災が発生したら周囲に知らせる！

- ・避難しながら、火災の発生を周りに知らせるとともに、近くの非常ベルを押す。
- ・初期消火ができるよう、事務室に知らせる。
- ・ハンカチ等を鼻や口に当てながら身をかがめて避難する。

● 暴風雨時の防災対策

地域の気象情報に注意！

日頃から注意報・警報やハザードマップなどの情報を集め、近くの避難場所などを確認しておくとともに、危険防止のために外出は控える。

突風や落雷の場合はビル等に避難！

竜巻などの突風は動きが早く、雷は高い所に落ちる性質があるため、雲行きが怪しくなったり、ゴロゴロと雷鳴が聞こえたら、すぐに安全な場所に移動する。

- ・ 避雷針がなく、窓が多い建物は危険。
- ・ 屋外でのスポーツ活動や見学などは危険。
- ・ 高い木の下での雨宿りは特に危険。

● 倒れている人がいたら

1. 周囲の安全を確保し、意識があるか声をかけ確認する。
2. 呼吸を確認する。同時に助けを呼び、携帯電話で「119」に連絡するか誰かに依頼し、電話で救急からの指示を受けながら救命処置を行う。
3. 学内で発見時、事務室もしくは教員に知らせる。意識が無いことも伝え、AEDを含めた一次救命処置を行う。

● 避難時の注意事項

- ・できるだけ、当該授業の教員を中心にひとかたまりになるとともに、友人等が避難しているかどうか確認する。
- ・火災や負傷者を発見した場合は、できる限りの自衛消防活動や応急処置をすると同時に、周りの人と協力して事務室に連絡し、安全な場所等に移動させる。
- ・学外に避難する際に、建物内に取り残された者がいる場合も事務室に連絡する。

● 家族との安否連絡や情報収集

- ・情報収集した上で、徒歩で帰ることが可能である場合は帰宅し、帰宅が困難と思われる場合は、避難所で待機する。

多くの人が一斉に帰宅すれば混雑が発生します。余裕を持って周囲の状況を把握しましょう。

災害時は自宅周辺までの通行が困難であると予想されるので、ハザードマップなどで日頃から情報を把握し、徒歩での帰宅を想定することも重要です。

また、日没後の行動は危険ですので、徒歩での移動は7～17時の時間帯、悪天候の時は8～15時の時間帯が望ましいと考えられます。

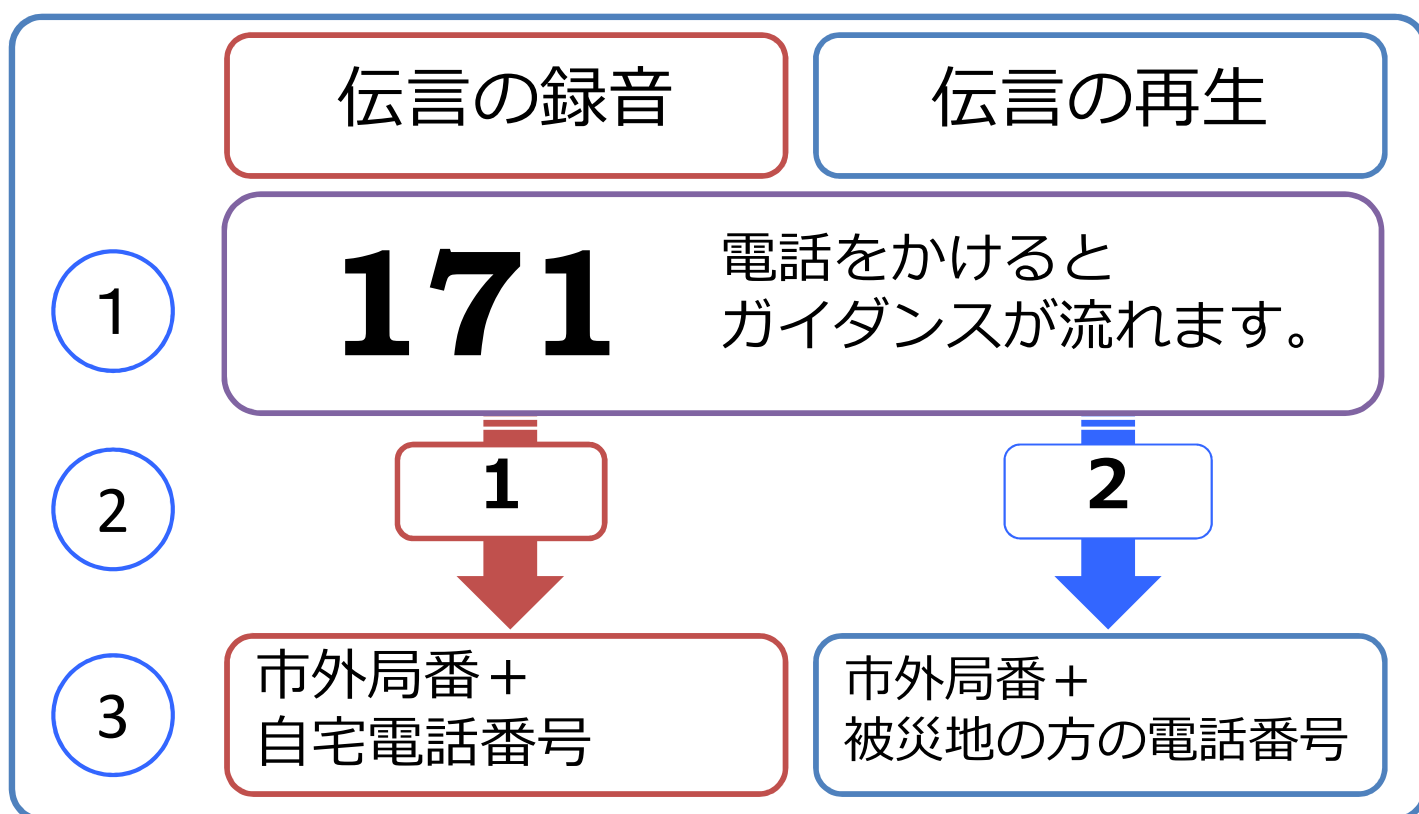
夜間は街灯が消えている場合もあるため、懐中電灯などで地面を照らしながら危険物を避け、慎重に歩くとともに、一人での行動は避けましょう。

なお、帰宅困難者支援施設（公共施設など）として指定されている場所は、情報収集などのために利用することができる場合があります。

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。



※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）

日頃の準備

災害の発生を未然に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ち合わせ場所の確認
- 災害伝達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
- 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

- 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
- 非常用保湿アルミシート
- チョコレート・飴など
- 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
- 生理用品、下着等

その他非常時に必要なアイテム

- 貯金通帳
- 常用薬とお薬手帳
- 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

携帯各社の災害伝言版サービス

※事前の登録が必要です！（事前にテストをしてください）
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

Docomo



au



SOFTBANK MOBILE



Y mobile



NTTdocomo

https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/index.html

au

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

softbank

<https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/boards/>

Y mobile

<http://www.ymobile.jp/service/dengon/>