防災ポケットガイド 準備編

備えがあれば怖くない!!

防災時に役立つ基礎知識。

国立大学法人 神戸大学

事前に確認・準備しておこう！

事前に確認・準備しておこう！

地震が発生した場合に、大学から徒歩で自宅まで帰宅できる目安を確認しておく。地震発生後、余震が落ち着き、帰宅手段等の安全が確認されるまでは帰宅せず、原則として大学や避難場所等にとどまりましょう。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 10 km以内とされています。あらかじめ、自宅と大学間の距離や帰宅経路、また、家族との連絡方法と避難場所も確認しておきましょう。

防災チェックリスト

日頃から準備・携帯しておくと便利な物

- □ 現金（小銭も）
- □ 共済組合員証・その他保険証等
- □ タオル・ばんそうこう・包帯
- □ 手回し充電ラジオ・ライト
- □ 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・乾パンなど非常食
- □ 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
- □ 水またはお茶のペットボトル
- □ 常用薬とその処方箋
- □ コンタクト用品
- □ 生理用品

その他非常用に必要なアイテム

- □ 預金通帳
- □ 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
- □ 軍手
- □ ライター

防災チェックリスト

キャンパスマップ

●=災害発生時屋外避難場所

六甲台地区

六甲台第1キャンパス

①法学研究科・法学部
②経済経営研究所
③国際協力研究科
④経済学研究科・経済学部、経営学研究科・経営学部

六甲台第2キャンパス

⑤本部（事務局、保健管理センター）
⑥工学研究科・工学部
⑦システム情報学研究科・工学部
⑧科学技術イノベーション研究科
⑨農学研究科・農学部
⑩人文学研究科・文学部
⑪情報基盤センター
⑫理学研究科・理学部

鶴甲第1キャンパス

⑬国際文化学研究科・国際文化学部、国際人間科学部

鶴甲第2キャンパス

⑭人間発達環境学研究科・発達科学部、国際人間科学部

キャンパスマップ／六甲台地区

キャンパスマップ

●=災害発生時屋外避難場所

楠地区

楠地区の避難場所は大倉山公園

深江地区

名谷地区

各地区の避難場所の詳細については、http://www.kobe-u.ac.jp/info/project/crisis-management/ を参照

キャンパスマップ／楠地区／深江地区／名谷地区

人が倒れている！そんな時どうする？

※人工呼吸、胸骨圧迫、AED の手順は救急隊に引き継ぐか、なんらかの応答や仕草、普段どおりの意が出現するまで続ける。

まず、「意識があるか調べる」こと

- 呼びかけに返事をするか
- 話ができるか
- 手足を動かしているか
- 痛みに対して反応するか

周囲を確認…安全な場所へ移動

意識がない場合

- むやみに起こしたり、揺すったりしない。
- すぐ救急車を呼んでもらったり、大声で近わりの人を呼ぶ。
- 気道を確保するため、呼吸がしやすいよう空気の通り道をつくる。
- その際、頭を無理に後ろへ反らせないように注意する。

大出血があれば…すぐ止血

呼吸が止まっていたら…すぐに胸骨圧迫もしくは人工呼吸

人工呼吸の仕方

1. 親指と人差し指で鼻をつまみ鼻の孔を塞ぐ。
2. 大きく口を開けて2 秒かけて静かに息を吹き込む。
3. 胸が上がるのを確認する。

口の中に何か詰まっていたら取り除き、血液やだ液は拭き取る。

すぐに胸骨圧迫

1. 胸の真ん中に手を重ね、垂直に体重をかける。
2. 胸骨が 4～5cm 下方に圧縮されるよう 1 分間 100 回の早さで 30 回圧迫。
3. 30 回圧迫後、人工呼吸を 2 回行う。
4. 1～3 を一定間隔で繰り返す。

感染予防の観点から人工呼吸用マウスピース等を使用した法うがより安全です。

AED の使い方

1. AED の電源を入れる。
2. 心電図解析中は傷病者に触れない。
3. 電極パッドを胸に貼る。※体が濡れていたら拭く。
4. 傷病者に触れていないことを確認し、ショックボタンを押す。
5. AED に従って操作する。

人が倒れている！そんな時どうする？

いざという時の応急措置！

直接血液に触れないように、ゴム手袋やビニール袋などを使用。ケガやヤケドがひどい場合は病院で看てもらうこと。

切り傷には…

- 清潔な布で出血箇所を完全に覆う。
- やや強く押えて止血。
- 患部を清潔に保つため包帯を巻く。

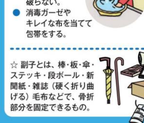
骨折には…

- 骨折した所はしっかり固定して動かさない。
- 骨が飛び出している場合でも元に戻さない。
- 傷口を洗わない。
- 固定しすぎると血液の流れが悪くなり、危険な場合もあるので注意。
- 観察のために、指先や足先が見えるようにしておく。
- 出血している場合は、まず手当をする。
- 副子を当て、痛くない位置で固定する。
- 副子は骨折部分の上下の関節より長くする。
- 骨が出ている場合は清潔な布を当て、シーツなどでくるむ。

ヤケドには…

- 流水で患部を冷やす。水が出ない時は、水で濡らした清潔な布を頻繁に変える。
- 水ぶくれは破らない。
- 消毒ガーゼやキレイな布を当てて包帯をする。

☆ 副子とは、棒・板・傘・ステッキ・段ボール・新聞紙・雑誌（硬く折り曲げる）毛布などで、骨折部分を固定できるもの。



腕

1. 骨折している所に副子を当て、上下を固定。
2. 三角巾でつったあと、さらに胸部に固定。

足

1. 骨折している所の両側から副子を当てる。
2. 関節が動かないよう、①～④の順に固定。

いざという時の応急措置！

災害発生時の安否状況報告

安否確認システム（ANPIC）について

- 神戸大学では平成 26 年 4 月より安否確認システム（以下 ANPIC）（※1）を導入しています。
- 地震等の大規模災害が発生した場合、あらかじめ登録されたメールアドレスに ANPIC からメールが送信（※2）されます。

※1　詳細情報については、http://www.kobe-u.ac.jp/info/project/crisis-management/index.html を参照

※2　兵庫県、大阪府、京都府、和歌山県、徳島県、香川県、岡山県、鳥取県において震度 5 弱以上の地震が発生した場合は、ANPIC から自動送信
その他の災害等については、管理者の判断により手動送信

安否状況の報告方法

ANPIC から送られてくるメール文中の URL にアクセスする

↓

安否状況【無事 / 軽傷 / 重症 / その他】、現在地【自宅 / 学内・その他】を選択するコメント事項があればコメント欄にも入力する

↓

「安否状況を報告する」ボタンをクリック

災害発生時の安否状況報告

防災ポケットガイド 現場編

災害発生!!
そんな時こそ、慌てず騒がず冷静に。

国立大学法人 神戸大学

地震発生！落ち着いて行動しよう!!

❶ 地震が起きたらまず、自分の身を守る！

- **自分の身を守る。**
- 危険と思われる物（ガラス、棚等）から離れ、机の下等に身を隠し頭と手足を守る。
- 慌てて外に飛び出さない。
- コンセントやガスの元栓など、火の始末をすみやかにする。
- エレベーターの中にいる場合は、揺れがおさまるまで待機。

❷ 揺れがおさまったら、冷静に落ち着く！

- ドアや窓を開けて脱出口を確保する。
- 余震の可能性があるので、しばらく様子をみる。
- 周囲のものが倒れたり、落下してくる恐れが無い場合は、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。
- 火が出たら落ち着いて消火。消火が困難と判断した場合はすみやかに火から離れる。

初期消火

❸ 教職員や非常放送の指示に従い、落ち着いて行動する

- 指示があるまで、その場で待機する。
- 避難する時は、**「おさない、かけない、しゃべらない、もどらない（おかしも）」**を守り、落ち着いて避難。身の周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。

- 避難する時は、エレベーターは使用せず、階段で移動する。
- 避難する時は、危険と思われる場所には近づかない。
- 火災が発生している場合は、煙を吸わないよう濡れたタオルなどで口を覆う。

❹ 家族の安全を確認し、余震にも注意！

- 自分の安全が確保できたら「災害伝言ダイヤル」や「災害用伝言板」を利用して家族・親戚への安全確認を行う。余裕があれば救急・救命活動や消火活動に参加する。
- 無理に帰宅せず、大学や避難場所などになるべくとどまる（裏面参照）。

携帯 災害伝言板　171 ダイヤル

❺ 大学への安否連絡

- 安否確認システム（ANPIC）等により、大学へ安否を知らせる。
  ※安否確認システム（ANPIC）については、準備編を参照

「大学への連絡方法」を確認しておこう！

❻ 情報収集

- デマに注意し、テレビ・ラジオ・携帯電話・情報センターにて日常生活の復旧に努める。

❼ 復旧活動

- 安全の確認ができ次第帰宅し、人数分の避難生活用品・防災用品を準備して復帰に備える。

地震発生！野外ではどうする？

海岸付近では

直ちに高台に避難する。

- 津波警報を聞く。
- 注意報や警報が解除されるまでは海岸に近づかない。

電車内では

- つり革や手すりに両手でしっかりつかまる。
- 途中で停車しても勝手に車外へ出たり、飛び降りたりしない。
- 乗務員の指示に従い、落ち着いて行動する。

運転中は

- ハンドルをしっかり握り、徐々にスピードを落とす。
- 道路の左側に車を止めエンジンを切る。
- 周囲の状況を確認し、ラジオで情報を収集する。
- 鍵はそのままでドアロックはせず、徒歩で避難する。

火災発生！そんな時どうする？？

まず最初に…

- まわりの人に大声で火事を知らせること。
- 声が出ない時は、やかんなどをガンガンたたく。
- 火災報知機や非常ベルがあれば鳴らす。

怖いのは火より煙!!

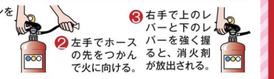
煙の中を逃げる時は…

- できるだけ姿勢を低く。
- 濡れたタオルやハンカチで口を覆い、煙を吸い込まないようにする。

避難する時は…

- 服装や持ち物にこだわらず、**とにかく早く逃げる。**
- シーツや毛布を水に浸してかぶるのも身を守る方法のひとつ。
- 小さい子供や高齢者、病気の人をかばいながら避難しよう。

消火器の使い方



消火器や水がない時は…　火は「空気（酸素）」「燃えるもの」「高い温度」という３つの条件がそろった時につきます。燃えにくいものをかぶせて空気を遮断したり、燃えるものを取り去れば燃え上がるのを防げます。

171 ダイヤル　災害用伝言ダイヤルで安否確認！

伝言を録音する ➡ 171+1+電話番号（市外局番から）
伝言を再生する ➡ 171+2+電話番号（市外局番から）

メッセージ登録内容：音声

※災害伝言ダイヤルは震度6以上の地震が発生した場合に利用できるようになります。

事前の登録が必要です！

携帯電話 携帯各社「災害用伝言板」

※事前にテストしてください

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。

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　■au ツーカー　■ソフトバンク　■ウィルコム

記入しておこう　緊急時連絡先

❶ 氏名　　❷ 学籍番号

❸ 緊急連絡先（学内）
※各自、所属部署における緊急連絡先を確認のうえ、記入してください

部署等	固定電話	（　　）
	携帯電話	（　　）

❹ 緊急連絡先（家族・友人）

名前	関係	
住所	固定電話	（　　）
	携帯電話	（　　）
名前	関係	
住所	固定電話	（　　）
	携帯電話	（　　）

❺ パーソナルメモ

生年月日	血液型
持病・アレルギー	常用薬

家族と共有しておきましょう　家族との待ち合せ場所（自宅近くの避難所）

発行日 / 2021年2月発行
国立大学法人神戸大学　TEL 078-803-5015（総務課）　住　所 / 兵庫県神戸市灘区六甲台町1-1
企画制作 能登印刷株式会社
実用新案登録第品 3221779　ⓒT.K.O