

災害から身を守る



昔から恐ろしいものの代表として「地震・雷・火事・親父」というものがありました。雷は電気現象ということが分かって、被害に遭わないための方法がすでに確立されています。しかし、地震と火事は相変わらず多大な損害をもたらすだけでなく、これらによってケガを負ったり場合によっては命を落とす危険があります。防災は、実際に体験してみないとなかなか真剣に取り組めないかもしれませんが、他人の体験談などを参考に、万一の場合に備えてください。

地震 “天災は忘れた頃にやってくる”

- 残念ながら、地震はまだ予知できません。
- 大地震がいつ起こっても大丈夫なように心がけておきましょう。
- 地面の揺れで直接死亡したり、けがをすることはまれです。亡くなった人、けがをした人のほとんどは、倒れてきた物の下敷きになったり、火事によるものです。

万一の時にもあわてない “備えあれば憂いなし”

- 本棚、戸棚等が倒れてこないように壁に固定するか、天井とつかえ棒で連結する。強度不足の二階家では、二階の方が安全。ライフラインの復旧には3日はかかるので、その分の水と食料は確保しておきましょう。また、一時避難場所を確認しておきましょう。なお、学生宿舎においては別途一時避難所が指定されているので、入居時に配布した「学生宿舎の生活案内」で確認してください。

★非常持ち出し袋の準備

内容：飲料水10リットル、食料（乾パン等）、懐中電灯、携帯ラジオ、救急セット（絆創膏、消毒液等）、その他大切と思われるもの。全部で15kg以内にする。

災害マニュアル：地震の場合 – まずは自分の身を守る –

○屋内にいるときは

1. 自分の身の安全を図る
丈夫な机やテーブルの下に身を寄せ、揺れがおさまるまで身の安全を確保しましょう（通常、強い揺れは1,2分程でおさまります）。
2. 火の始末
ガス器具、調理器具やヒーター等を消してください。揺れが強い場合には、揺れが収まってから火を消してください。避難をする際には、忘れずにガスの元栓を閉めてください。
3. 非常脱出口を確保
大きな地震では、建物が傾きドアが開かなくなることがあります。揺れがおさまったら、ドアや窓を開けておき、避難経路を確保しましょう。

4. 慌てて戸外にとび出ない

慌てて外に出ないようにしましょう。靴やスリッパを履いてガラスの破片等から足を守りましょう。揺れがおさまったら、落下物から頭を守り、指定された避難所へ向かいましょう。

○外にいる時は

地震時の屋外では、ブロック塀やガラス窓、看板などが落下する恐れがあり、大変危険です。外にいる時に地震が起きたら、バッグ等で落下物から身を守り、ひらけた場所へ移動しましょう。

○避難所に移動したときは

責任者の指示に従い、常にルールや秩序を守るようにしましょう。

※ラジオやテレビ等から正しい情報を集め、落ち着いて行動しましょう。

……～★ 非常品チェックリスト ★～……

不意の地震には日頃の用意が必要です。決まった場所に置き、すぐ持ち出せるようにしておきましょう。

●日用品

- ・懐中電灯
- ・携帯ラジオ
- ・電池（交換用）
- ・ライター、マッチ、ろうそく
- ・ウェットティッシュ
- ・ブランケット & 防水シート
- ・使い捨てカイロ

・生理用品

- ・予備の眼鏡やコンタクトレンズ

●貴重品

- ・現金（小銭と札）
- ・身分証明書の写し
- ・健康保険証の写し

●食料

- ・飲料水（1人1日3リットル分）

・食料品（3日間分程度）

【非常食に適した食料】

- ・乾パン
- ・アルファ米
- ・パウチスタイルゼリー飲料

●その他（世帯用）

- ・紙おむつ
- ・粉ミルク

……………～★ 災害用伝言ダイヤル ★～……………

災害エリアへの電話連絡は大変難しくなります。そのような時のために、NTT の特別な伝言サービスがあります。このサービスは、携帯電話 /PHS からアクセスできます。詳しい情報については、あなたのサービスプロバイダーに確認してください。

被災したあなたが、自分が無事である事を家族や友達に伝えたい場合

伝言録音：171 + 1 + あなたの自宅の電話番号

家族、親戚、友達があなたの安否を確かめたい場合

伝言再生：171 + 2 + あなたの自宅の電話番号

……………～★ キャンパスでの地震・火事発生—災害時行動フロー— ★～……………

大きな地震が発生したら

1. 安全確保	地震発生時は机の下に身を隠すなど、自分の身の安全を確保してください。	
2. 避難	揺れが収まったら、出火防止に努めながら最寄りの避難場所へ避難してください。 【避難場所の確認】大学 HP > 災害対策・危機管理 > 避難場所一覧	
3. 安否報告	筑波大学安否確認システム (ANPIC) から安否状況を報告 【ANPIC について】 大学 HP > 災害対策・危機管理 > 筑波大学安否確認システム「ANPIC」について	
4. 情報収集	信頼できる情報源 (テレビ、ラジオ、消防署や行政機関など) から、情報を収集し、デマや噂など不確実な情報に惑わされないようにしてください。	

火事 寒い季節、失火、放火に注意

- 過去に大学構内で不審火による火事がありました。不審者を見かけたら、ためらわず最寄りの警備員室か本部防災センター (029-853-2079 : 24 時間対応) に連絡しましょう。

※非常用電話機でも対応できます。(詳しくは、P.39 参照)

★ 火事を防ぐために

- ・ 研究室、自室等の暖房器具、ガスコンロの消し忘れに注意しましょう。
- ・ 暖房器具の周辺に衣類や寝具等の燃えやすいものを置かないように注意しましょう。

**火事は物理的な損失だけでなく心理的にも大きな損失
燃焼ガスで健康を損なうことも**

- 万一、火事を発見したら
 1. 大声で「火事だ!」と叫び、周囲に火災発生を知らせる
 2. 非常ベルを押し、本部防災センター (029-853-2079 : 24 時間対応) 及び周囲に火災発生を知らせる

※非常用電話機でも対応できます。(詳しくは、P.39 参照)

3. 消火器で初期消火につとめる
4. 消防署へ通報
5. けが人等の避難補助
6. 自分も安全なところへ避難

災害・緊急時の対応

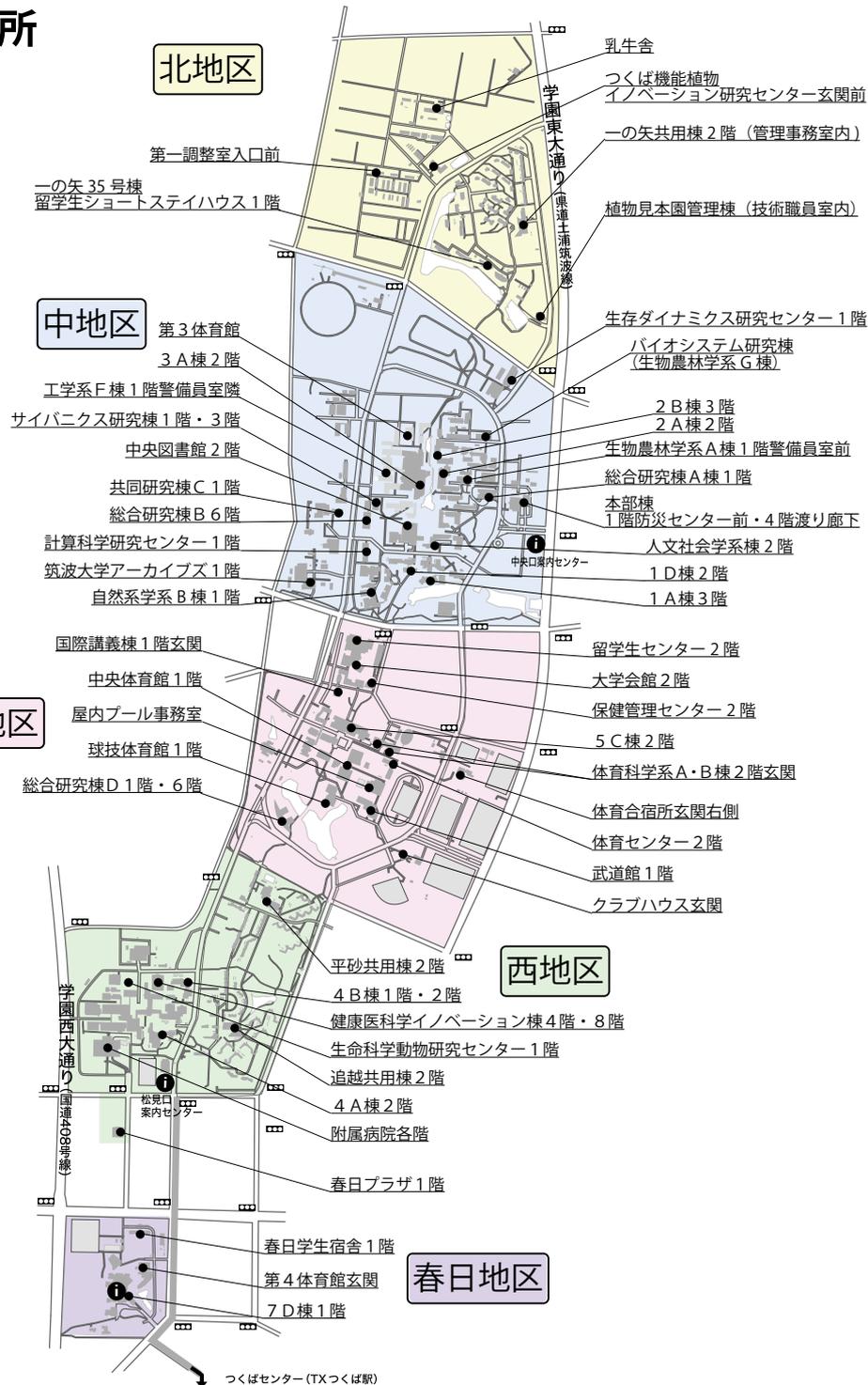
AED (自動体外式除細動器) 設置場所



AED (Automated External Defibrillator; 自動体外式除細動器) は、突然心臓が正常に拍動できなくなった心停止状態の心臓に対して、電気ショックを行い、心臓を正常なリズムに戻すための医療機器です。日本では、2004年7月に心停止の患者の蘇生に一般市民も使用できるようになりました。心停止の負傷者を救命するには、迅速な、①通報 (119番)、②心肺蘇生、③AEDによる除細動、④病院への転送、のどれもがうまくいくことが重要です。AEDの使用法はとても簡単で、①スイッチを押して起動させる、②電極パッドを胸に貼る、③必要ならば通電ボタンを押す、ことだけです。しかも音声メッセージでやり方を案内してくれます。

簡単に使えるとは言え、実際の場面できちんと救命を行えるようになるには、講習会 (日赤や消防署など) を受講することが重要です。運動部などの団体では、必ず受講して取り扱える人がいるとよいでしょう。また、学内の身近なところでは、どこにあるか把握しておくともよいでしょう。

学内設置場所



災害・緊急時の対応

非常用電話機って？



非常用電話機とは、学内のループ道路やペDESTリアンデッキ沿いに設置されている、緊急時に使うための電話機です。使い方は簡単で、受話器を上げるだけで、本部防災センターにつながり警備員が急行します。

火事、事件、事故、不審な車や不審な人物を見た等、学内で身の危険を感じるがあった場合には活用してください。なお、電話した人は、安全な状況であれば、警備員が到着するまで電話機の前で待機してください。

携帯電話から、直接本部防災センターに連絡しても大丈夫です。

- **本部防災センター 029-853-2079 (24 時間対応)** あわてず通報を!!
携帯電話に登録をしてください。

学内設置場所 (屋外)



非常用電話機はこれ!



屋外非常用電話機は、学内で32か所に設置されています。

- 非常用電話
- 公衆電話

災害・緊急時の対応

大学からの緊急の連絡について



本学では、自然災害や事件・事故等の緊急事態が発生した場合又は発生することが想定される場合、緊急事態の情報及び大学の対応状況等について、筑波大学公式ホームページや、公式 Facebook ページ、TWINS 掲示板等へ掲載します。

また、緊急を要する重要なお知らせを周知する際や、災害発生時の安否確認を行う際には、各学生に付与している全学計算機システムのメールアドレスに、一斉メールを配信します。

学生の皆さんは、大学からの緊急の連絡をいつでも確認できる状態にしておいてください。

<学生の皆さんに行っていただきたい3つのポイント>

1. 全学計算機システムのメールは、転送設定を行う等、いつでも確認できるようにする。
2. 大学の公式ホームページ、公式 Facebook ページ、TWINS 掲示板はこまめにチェックする。
3. 安否確認のメールを受信したら、速やかに安否報告をする。

* 全学計算機システムのメールや安否確認システムの利用方法はこちらをご確認ください。

全学計算機システムのメールについて

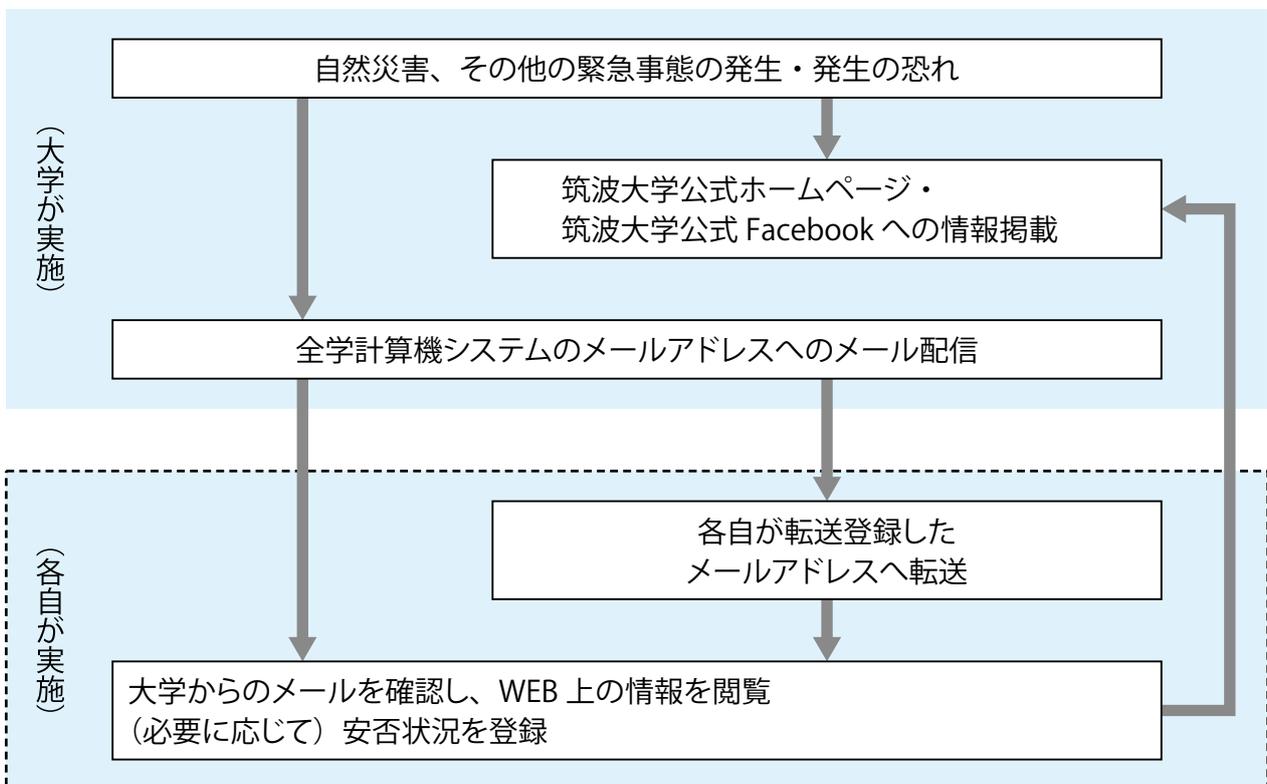
<https://www.u.tsukuba.ac.jp/email/>

筑波大学安否確認システム (ANPIC) について

https://anzenkanri.tsukuba.ac.jp/?page_id=33477/

※ 筑波大学安否確認システム (ANPIC) は、初期登録を行うことで、各種機能が利用可能となります。

<緊急事態発生時の情報伝達の流れ>



災害・緊急時の対応