

← 災害発生直後については裏面を参照

緊急時パーソナルメモ

●氏名

●学部

●学籍番号

●緊急連絡先

●住所

●電話番号

●生年月日

●血液型

●常用薬

●持病

●アレルギー

●大学にいるときの避難場所

●自宅近くにいるときの避難場所

●家族との待ち合わせ場所
(家族と共有しておきましょう)

※記入は油性のペンを使用して下さい。

日頃の準備

災害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待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(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



緊急避難アイテム

日頃から携帯しておく便利な物

- | | | |
|--|--|---------------------------------------|
| ☐ 現金(小銭も) | ☐ 非常用保温アルミシート | ☐ 雨具(カッパなど) |
| ☐ 健康保険証 | ☐ 水・チョコレート・あめなど | ☐ 携帯充電用USBケーブル |
| ☐ タオル・ばんそうこう・包帯 | ☐ 身分証明書(免許証など) | ☐ ポリエチレン製ゴミ袋 |
| ☐ 手回し充電ラジオ・ライト | ☐ アドレス帳(家族、友人の連絡先を記入) | ☐ 油性マジックペン |
| ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ | | |

その他の非常時に必要なアイテム

- | | | | |
|--|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 貯金通帳・キャッシュカード | ☐ ひも・ロープ | ☐ 上着・下着・靴下 | ☐ 洗面用具 |
| ☐ 常備薬とその処方箋 | ☐ 予備電池 | ☐ リュック | ☐ 非常用食料・水 |
| ☐ 運動靴 | ☐ スリッパ | ☐ 懐中電灯 | ☐ マッチ又はライター |
| ☐ 卓上コンロ | ☐ 使い捨てカイロ | ☐ ろうそく | |
| | ☐ 印鑑 | ☐ 缶切り・栓抜き | |

その他メモ

※記入は油性のペンを使用して下さい。

災害が発生したら!!

正確な情報を収集する

- 倒れやすいものから離れ、落下物に注意する。
- むやみに動かず安全を確保する。
- 非常口やドア等を開けて避難口を確保する。
- 避難は徒歩で、荷物は最小限にする。
(火を扱っている場合は、身の安全を確認した上で火の始末をする)
- エレベーターは使用せず階段で避難する。
- 正確な情報収集に努め、なるべく1人では行動しない。
- 協力し合い負傷者の救護や初期消火に努める。
- 家族との安否確認および大学へ安否連絡をする。

QRコードから大学ホームページにアクセスし、学校のメッセージを確認する。



<http://www.koriyama-kgc.ac.jp/m/>

大学への連絡方法

落ち着いたら、
大学へ安否を知らせる

【報告内容】

- 表題[安否報告]
- 学科専攻、学年、クラス、氏名
- 本人・家族の安否(けがの有無)
- 被災状況
- 現在の居場所(住所、電話番号)

【メールの場合】

- 以下の学生生活部アドレスへ
- 大学 / gakusei@koriyama-kgc.ac.jp
- 家政・生芸・文化 / seikatu@koriyama-kgc.ac.jp
- 幼教・音楽 / seikatu1@koriyama-kgc.ac.jp

【ファクシミリの場合】

FAX.024-933-6748(学生生活部)

【葉書の場合】

〒963-8503 郡山市開成3-25-2
郡山女子大学学生生活部

※電話は控えることが望ましいが、他に手段がない場合は下記へ

TEL.024-932-4848(学生生活部)

※何らかの方法で大学に安否を連絡してください。

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。

■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)

事前の登録が必要です!(事前にテストをしてください)

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。

■利用方法

※被災地の方も、被災地以外の方も利用方法は同じです。

伝言の再生

伝言の録音

☎171

へ電話をかけます。
ガイダンスが流れます。

2

市外局番+
被災地の方の電話番号

1

市外局番+
自宅電話番号

事前に記入しておきましょう

市外局番

電話番号

各社の
QRコード

NTTドコモ

au

ソフトバンク

Y!モバイル

NTTドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
au / ツーカー <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

ソフトバンク <http://dengon.softbank.ne.jp/>
Y!モバイル <http://dengon.willcom-inc.com/>

学校法人 郡山開成学園

災害 対応 マニュアル

地震・台風・猛暑・水害等の災害が発生した場合は、本マニュアルを参考にして身の安全を守り落ち着いて行動してください。

本マニュアルは緊急時を想定し、耐水性に優れた丈夫な紙(原材料:石)を使用しています。また、読みやすいユニバーサルフォント(UDフォント)を採用しています。

※記入は油性のペンを使用して下さい。

TEL.024-932-4848
福島県郡山市開成3丁目25番2号
〒963-8503
学校法人 郡山開成学園



地震発生直後

地震発生

自分の身を守る

自分のいる場所は安全か？

POINT

揺れがおさまったら

YES その場所を動かない

NO 避難所へ避難

POINT

落ち着いたら①

家族への安否連絡

※裏面を参照

POINT

落ち着いたら②

YES 自宅へ

NO 避難場所へ

POINT

大学へ安否報告

※裏面を参照

大学にいるとき

- 窓や棚、ガラスなど割れたり中のものが飛び出しそうなものから離れる。
- 机の下などにもぐるか、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。
- 実験中など火気を使っているときは、身の安全を確認した上で火を消す。また、薬品などから離れる。
- 広場やグラウンドなど、落下物が無い場所にいる場合は、その場で座り込み揺れがおさまるのを待つ。

自分自身の心構え

- 冷静に、落ち着いて行動する。
- 建物の傾き、壁のひびなどを確認する。
- 火災が起きていないか？火災の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を行う。また、消火が困難と判断した場合は、火から離れる。
- 負傷者はいないか？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い、防災本部へ連絡する。
- 余震の可能性もあるため、あわてずしばらく様子を見る。

避難場所へ移動する判断基準

- ガラス、黒板、テレビなどが倒れるおそれなく、天井から落下物や薬品の流出が無いと確認できた場合は、動かない方が安全である。

行動に移る時の注意点

- 火災の場合は煙を吸わないよう、ハンカチやタオルなどで口を覆う。
- どのルートで移動すれば安全か確認し、エレベーターは使わずに階段で移動する。

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。

- 講堂前広場
- 杜のひろば
- 北門脇緑地

10km以内が分かれ目！

災害時交通機関が長時間不通となった場合に、徒歩で帰宅する目安の距離は10km以内とされている。

学校からの距離の目安	
● 郡山警察署	約3.2km
● 郡山北警察署	約4.1km
● JR郡山駅	約3.6km
● JR安積永盛駅	約5.7km
● 郡山J.C.	約4.3km
● 自衛隊駐屯地	約2.4km
● 国道288号線入口	約4.6km

帰宅する？学校に残る？

余震がおさまらず落ち着いたら、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。その場合の目安は10km。10km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しましょう。



POINT

- 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、余裕を持つことが大切。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しょう。

(目安)

月 日	日の出	日の入
3月20日	05:42	17:50
6月20日	04:16	19:03
9月20日	05:24	17:38
12月20日	06:49	16:22

※悪天候時は1時間早く暗くなります。

通学中

- 周辺の状況に注意し、身の安全の確保を最優先とする。
- 堀、電柱、自動販売機などから離れ、落下物にも注意する。

フリーメモ 緊急時に必要な情報を事前に記入してください。

※公衆電話が災害時優先電話に指定されています。

※公衆電話のある場所を確認しておきましょう。

家族の電話番号

☎	☎
☎	☎

台風

避難の心得

- 屋外に出るのは危険
台風が近づいたり、雨が強くなってから外を歩くのは大変危険です。
- 最新の台風情報を入手
テレビやラジオなどで、最新の台風情報に注意して、必要であれば避難を心がけましょう。
- 傘より雨がっぱ
避難する時は、傘より雨がっぱの方が両手を使えるので安全です。荷物はリュックサックなどにまとめ、最小限にしましょう。
- 脱げにくいひも靴で
長靴は水が入ると歩きにくいので、浸水が考えられる場所では、脱げにくいひも靴を履きましょう。



- ベランダの荷物は屋内へ
ベランダのはち植などは部屋の中に入れて、窓や雨戸をしっかり閉めよう。
- 早めの避難を
水が深くなるととても歩みにくくなるので、早めに避難をしましょう。
- 危険な場所には近寄らない
川の近くや土砂崩れが起こりそうな危険な場所には近づいてはいけません。すべりやすいところがあったり、ガラスや石が落ちていて足をケガする恐れがあります。



台風情報が携帯電話で分かるオススメアプリ
NHKネットラジオ「らじる★らじる」
iPhoneやAndroidのスマートフォンからダウンロード

猛暑

休まず 冷やす 水飲みます

- 早めの手当を
熱中症になってしまった人には、早めの手当が何よりも重要です。
- 日陰や涼しい部屋に移動させて、横にする
- 足を少し高く上げる
- 服を緩め、靴下を脱がせます
- 氷やぬれタオルで体を冷やす
首筋やわき下、内ももなど、太い動脈があるところを氷やぬれタオルで冷やすと効果的です。
- 水分や塩分を少しずつとらせる
意識がないなど症状が重い場合は、直ちに医療機関で治療を受ける救急車を要請しましょう。



水害

水の力を見くびるな

- 水の力には想像以上の危険性
雨の季節。街にあふれ出た水の力には想像を上回る危険性があります。
- 45センチでドアが開かない
浸水した状態でドアが開けられるかの実験では、水かさはおおよそ45センチですが、開けられませんでした。
- 30センチで階段が上げられない
階段を流れる水の深さが30センチを超えると、上がるのが難しくなります。

