

緊急時パーソナルメモ

氏名			
学生番号			
学部			
学科			
住所			
電話番号			
持病		アレルギー	
自宅近くの避難場所			
家族との待ち合せ場所			
家族の緊急連絡先			
★ 自由項目 ★			



安否確認システムANPIC

地震が発生すると安否確認のメールが届きますので、安全な場所に移動してから必ず回答してください。

地震
発生

大学 → 学生
安否確認メール

メールのURLより
安否を回答



安否確認について

- ◆災害が発生した場合、大学では学生の安否確認をANPICにて行います。安否確認のメールが届き次第、必ず回答してください。
- ◆災害により回答できない場合は、連絡可能な状況になり次第、大学にメール・ハガキ・電話など何らかの方法で連絡してください。

大学への連絡方法

電話がつながりにくくなる可能性が高いため、できる限りメールで連絡してください。

〒510-0293 三重県鈴鹿市岸岡町1001-1

MAIL homepage@suzuka-u.ac.jp

TEL 059-383-8991 (代表)

TEL 090-2343-1702 (休日・時間外)

報告事項

- ①名前 ②学生番号 ③本人・家族の状況
- ④自宅や付近の状況 ⑤その他

家族への連絡方法 (NTT災害伝言ダイヤル)

災害時の連絡方法について、あらかじめ家族と確認をしておきましょう。災害伝言ダイヤルは災害時に使用できます。

録音

171



1



市外局番からの電話番号

再生

171



2



市外局番からの電話番号



日頃の準備

適切な準備を行い、被害をできる限り軽減できるようにしましょう。

- 避難場所の確認
- 家族との連絡方法及び待ち合せ場所の確認
- 災害用伝言サービスの確認と登録
- 帰宅ルート及び所要時間の確認
- 緊急時メモの作成・記入
- 具体的な情報収集手段及び緊急避難場所の確認
- 転倒防止対策や緊急時アイテムの確認
- 学校、友人等への連絡方法の確認及びリスト作成

日頃から準備しておく便利なアイテム

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 現金（小銭も含む） | <input type="checkbox"/> 身分証明書 |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> アドレス帳 |
| <input type="checkbox"/> 雨具 | <input type="checkbox"/> タオル・ばんそうこう・包帯 |
| <input type="checkbox"/> 手回し充電ラジオ・ライト | <input type="checkbox"/> 携帯用充電器 |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> ゴミ袋 |
| <input type="checkbox"/> 非常用保温アルミシート | <input type="checkbox"/> USBケーブル |
| <input type="checkbox"/> チョコレート・あめ | <input type="checkbox"/> 油性マジックペン |

など

その他非常時に必要なアイテム

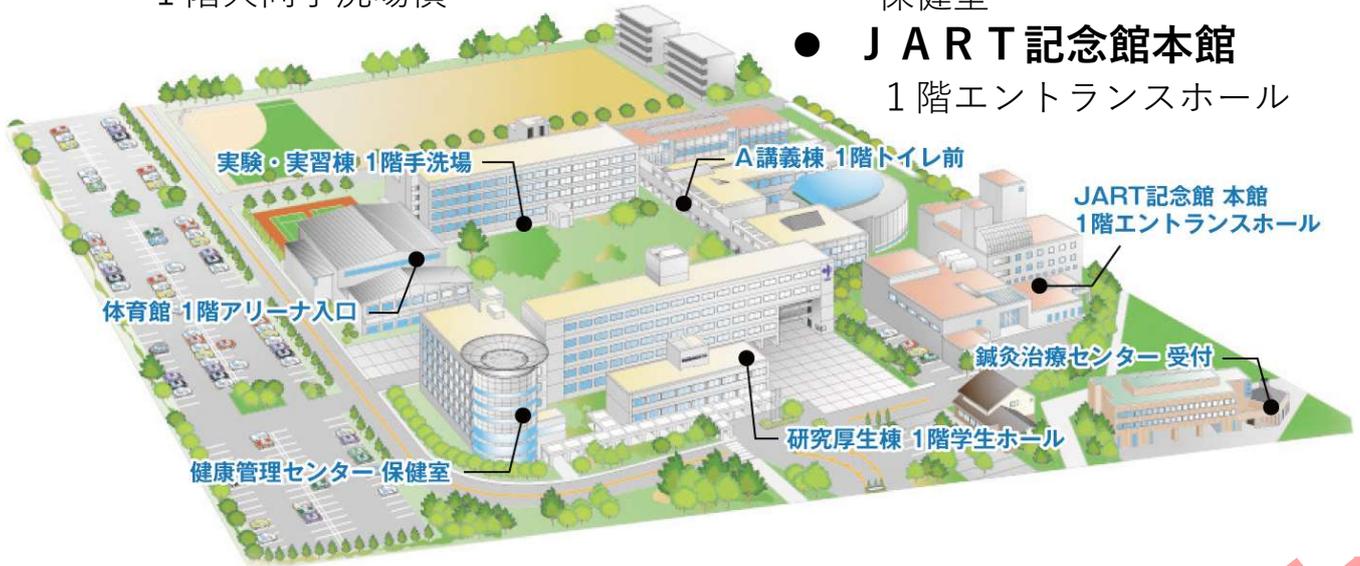
- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 預金通帳 | <input type="checkbox"/> 常備薬と処方箋 |
| <input type="checkbox"/> 印鑑 | <input type="checkbox"/> 上着・下着・靴下 |
| <input type="checkbox"/> 運動靴 | <input type="checkbox"/> リュック |
| <input type="checkbox"/> 卓上コンロ | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> ひも・ロープ | <input type="checkbox"/> ろうそく |
| <input type="checkbox"/> 予備電池 | <input type="checkbox"/> 缶切り・栓抜き |
| <input type="checkbox"/> スリッパ | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> 非常用食料・水 |

など



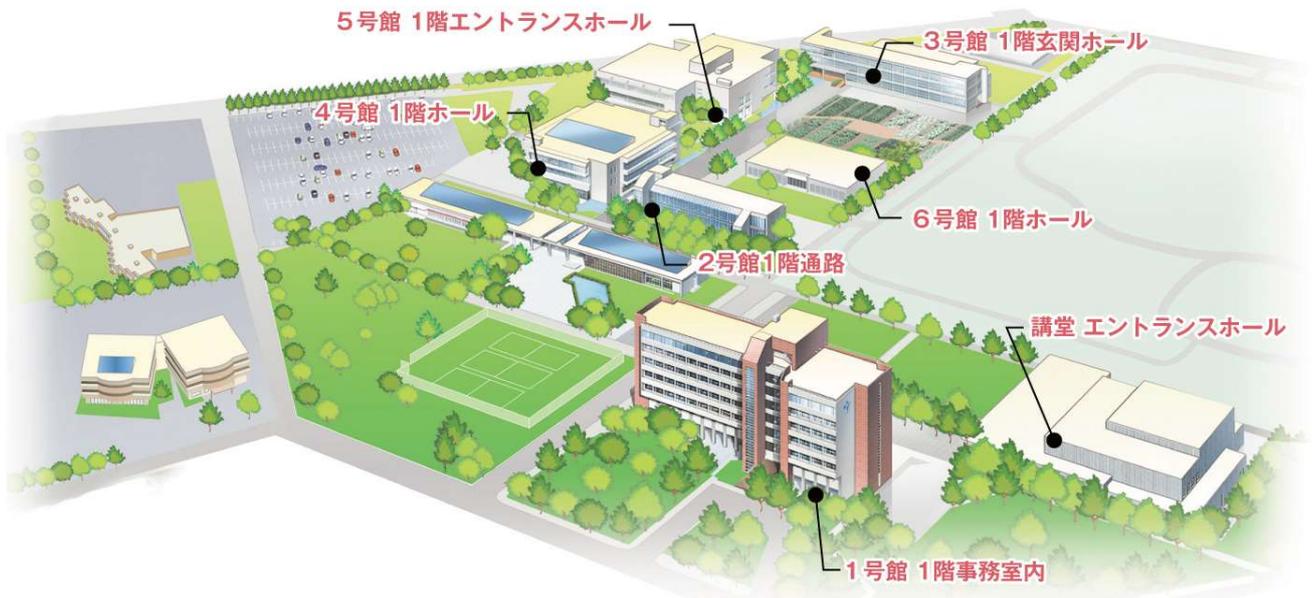
AED設置場所 (千代崎キャンパス)

- 研究厚生棟
1階学生ホール
- 体育館
1階アリーナ入口
- 実験・実習棟
1階共同手洗場横
- A 講義棟
1階トイレ前
- 東洋医学研究所
鍼灸治療センター受付
- 健康管理センター
保健室
- JART 記念館本館
1階エントランスホール



AED設置場所 (白子キャンパス)

- 1号館 1階事務室内
- 2号館 1階通路
- 3号館 1階入口付近
- 4号館 1階入口付近
- 5号館 1階入口付近
- 6号館 1階入口付近
- 講堂 エントランスホール



⊕ 救急救命の流れ

- ① 反応も呼吸もなければ「119番通報」と「AED要請」を行う。
- ② 正常な呼吸がなければ胸骨圧迫（100～120回/分）を開始する。

《圧迫する位置》

- ◆ 胸骨の下半分（目安は胸の真ん中）を手の根元で強く押し、少なくとも約5cmの深さで圧迫する。

《圧迫の方法》

- ◆ 強く・速く・絶え間なく圧迫する。
- ◆ 真上から少なくとも1分間に100～120回の速さで力強く押す。

- ③ AEDが到着したら、電源を入れて音声に従って使用する。



地震発生直後

とにかく 身を守る

- ◆ 危険物・落下物に気を付けよう
窓や棚などから離れて、机の下にもぐろう。
バッグなどで頭を覆うことでも守れます。
- ◆ 出口を確保しよう
余裕がある場合は地震でドアが開かなくな
らないように、ドアを開けよう。
- ◆ 揺れがおさまるのを待とう

揺れがおさまったら

避難場所 へ避難

- ◆ 冷静に、落ち着こう
余震の可能性あり。しばらく様子を見よう。
- ◆ 初期消火
安全な範囲で行おう。困難な場合はすみや
かに火元から離れよう。
- ◆ 負傷者の救護
安全な範囲で周囲と協力して行おう。

落ち着いたら①

家族との安否確認
自宅・避難場所への移動

落ち着いたら②

学校へ安否連絡

大学内で火災が発生！

1. 逃げながら状況を報告

- ◆ 周りの人に大声で火災を知らせる。
- ◆ 近くの非常ベルを押す。
- ◆ 初期消火ができるように近くの事務所・守衛室に知らせる。

2. 非難する場合の注意点

- ◆ ハンカチで鼻と口を押さえ、煙を吸わないように気を付ける。
- ◆ 室内は壁づたいで、廊下は中央を低い姿勢で歩行する。
- ◆ エレベーターは使用しない。誘導灯が目印です。

大学内で地震が発生！

1. 揺れを感じた時には

- ◆ 危険物から離れ、身の安全を確保する。
- ◆ 落下物から頭と手を守る。
- ◆ 出口を確保する。
- ◆ 揺れがおさまるのを待つ。

2. 揺れがおさまったら

- ◆ 余震もあるので、あわてずにしばらく様子を見る。
- ◆ 周囲のものが倒れたり、落下しないか等を確認する。
- ◆ 火災が発生している場合は身の安全を確保しつつ、初期消火を行う。困難な場合はすみやかに火から離れる。
- ◆ 負傷者がいる場合は身の安全を確保しつつ、周囲の協力を得ながら応急手当をし、教職員に連絡する。

3. 避難する時の注意点

- ◆ おさない、かけない、しゃべらない、もどらない。
- ◆ 火災が発生している場合はタオル等で口を覆う。
- ◆ エレベーターは使用せず、階段で移動。