

## 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

〈山折り〉

〈山折り〉

## 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

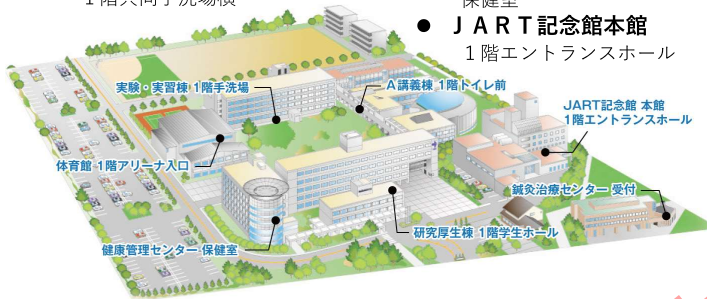
- |                                  |                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 預金通帳    | <input type="checkbox"/> 常備薬と処方箋  |
| <input type="checkbox"/> 印鑑      | <input type="checkbox"/> 上着・下着・靴下 |
| <input 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



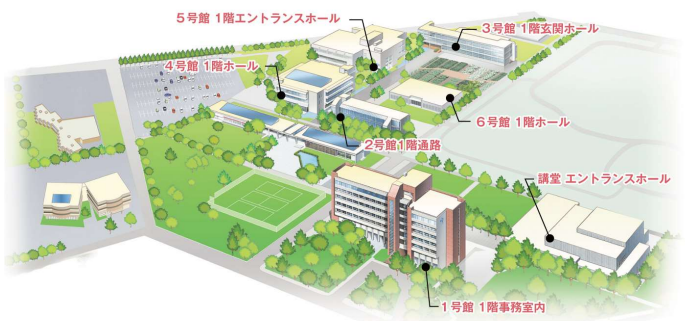
## AED設置場所（千代崎キャンパス）

- 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階事務所内
- 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。

- ③AED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るように、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。しばらく様子をみよう。
- ◆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。