

応急処置

出血の手当

直接圧迫止血法

出血している傷口をタオルやハンカチなどで直接強く押さえて、しばらく圧迫する。

止血帯方法

手足の出血で直接圧迫止血法では止血困難な場合。傷口よりも心臓に近い部分をタオルや布で結び、結び目に棒を差し込んでねじ上げる。30分間隔で緩めて、1~2分ほど血流を再開させる。

骨折固定法

骨折部分の上下の関節を添え木などで固定する。添え木を硬いもので使用した場合タオルなどを巻くとよい。腕の骨折は、添え木で固定した後、揺れないように三角巾や風呂敷で固定する。

心肺蘇生法

正常な呼吸がなく意識もない場合は、心肺蘇生（胸骨圧迫30回+人工呼吸2回の繰り返し）を行う。

AED使用上の注意

- 意識や呼吸が無いことを確認する事
- ネックレスなどの貴金属を外す
- 倒れている場所が濡れている場合、感電することがあるので、乾燥している場所へ移して使用する
- 感電するので操作者以外は近づかない
- ペースメーカー装着者の場合、電極パッドをペースメーカーから8cm以上離して貼る

挫滅症候群（クラッシュ症候群）

- 下記4つのうち1つでも該当したら災害拠点病院や血液透析が出来る病院へ。
- がれきなどに2時間以上挟まれている
 - 挟まれた部分が腫れ、点状に出血している
 - 茶褐色の尿が出る
 - 挟まれた部分が動かない

災害が発生したら

地震が発生したら

- 倒れやすいものから離れ、落下物に注意
- むやみに動かず安全を確認する
- 非常口やドアなどを開けて避難口を確保
- 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
- 正確な情報収集に努め、なるべく1人で行動しない
- 協力し合い負傷者の救護や初期消火に努める

火災が発生したら

- 1 「火事だ!」と大声で周囲に知らせる
- 2 近くの火災報知器のボタンを押す
- 3 初期消火にあたる（危険な場合は避難）
- 4 室内の場合は姿勢を低くし、濡れたタオルなどで口を覆う
- 5 避難にはエレベーターは使用せず、階段を使う
- 6 一度避難したら、二度と現場に戻らない

日頃の準備

大地震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(本学付近および自宅周辺など)
- 家族との連絡方法および待合せ場所の確認
- 災害用伝言サービスの確認と登録（メール宛先などの事前登録が必要）
- 帰宅ルートおよび所要時間の確認（災害時徒歩約2.5 km/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などの確認（学内および通学途中）
- 転倒防止対策や緊急時アイテムの確認
- 本学および友人などへの連絡方法の確認およびリスト整備

本マニュアルは本学ホームページよりプリントアウトできますので、ご家族にも事前にお伝えください。

本学公式ホームページ
URL : <http://www.hyogo-dai.ac.jp/>



建物の損壊や交通機関に大きな被害が出るような地震（震度6弱程度以上が目安）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。

※本紙への記入は油性のペンを使用してください。

大学構内避難場所

- 〈AED設置場所〉
10号館1階（西出入口）
17号館1階（健康管理センター側出入口）
体育館屋外（北出入口）
学生寮（和幸寮東）1階
附属加古川幼稚園1階 職員室内



地震: 慌てず外へ飛び出さず、落ち着いて行動してください。情報や周囲の状況を冷静に判断し、周りの人と協力し合いながら身の安全を守りましょう。授業中の場合は担当教員の指示に従ってください。
火災: 火災現場および隣接する建物にいる人、または目視で危険と判断される場合は教職員の指示のもと避難場所へ避難してください。

家族への連絡方法

NTT災害用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。

伝言の録音 伝言の再生

- 1 171へ電話をかけます。ガイダンスが流れます。
- 2 1
- 3 市外局番 + 自宅電話番号

市外局番 - 電話番号 事前に記入しておきましょう

※被災地の方も、被災地以外の方も利用方法は同じです。

- 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）

携帯各社の災害用伝言板サービス

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 <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- au <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- ソフトバンク <http://dengon.softbank.ne.jp/>
- Y!mobile <http://dengon.ymobile.jp/>

大学への連絡方法

安否連絡について

大地震が発生した場合、本学は学生の安否確認を行います。地震発生時に登校していない場合は、連絡可能な状況になり次第、下記の方法で大学に連絡してください。

安否状況 連絡先

（学生）
Eメール: anpi@ed.hyogo-dai.ac.jp
担当課: 学生支援課
Tel. 079-427-9975

（教職員）
Eメール: anpi@ed.hyogo-dai.ac.jp
担当課: 総務課
Tel. 079-427-9804

報告事項

- 1 学籍番号
- 2 氏名
- 3 本人の状況

地震発生直後

揺れがおさまったら

落ち着いたら①

落ち着いたら②

地震発生
身を守る

今いる場所は
本当に安全？

POINT

YES
その場所を動かない

NO
避難場所へ避難

POINT

家族との
安否確認
※裏面参照

歩いて帰れる？
自宅か学校に

POINT

YES
自宅or学校へ

NO
避難場所へ

本学へ
安否連絡
※裏面参照

POINT

緊急地震速報

- 大地震発生予想時、学内放送により緊急地震速報が流れる。

危険物から離れる

- 窓や棚、ガラスなど割れたり中もの飛び出しそうなものから離れる。
- 課外活動中などで、周囲に危険なものがある場合は、すみやかにその場から離れる。

落下物から頭と手足を守る

- 机の下にもぐる、バッグなどで頭を覆うなどして、頭と手足を守る。落下物がない場所にいる場合は、その場で座り込む。

出口を確保する

- ドア付近にいる人は、ドアを開け、出口を確保する。(余裕がある場合)

揺れがおさまるのを待つ

- 安全を確保して、揺れがおさまるのを待つ。

自分自身の心構え

- 冷静に、落ち着く。
- 建物の傾き、壁のひびなどを確認。
- 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。また、消火が困難と判断した場合は、火から離れ、消防署へ連絡。
- 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し、教職員・警備員へ連絡。
- 余震の可能性もあるため、慌てず、しばらく様子を見る。

行動に移るときの注意点

- 貴重品は身につけ、避難後は荷物などを取りに戻らない。
- 「おさない、はしらない、しゃべらない、もどらない」を守り、教職員や非常放送の指示に従って落ち着いて避難する。

- 火災の場合は煙を吸わないよう、タオルやハンカチなどで口を覆う。
- エレベーターは使用せず、階段で移動する。

避難場所は、広く、火災による延焼の恐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想定していますが、災害時の状況により安全な場所へ避難してください。

大学構内の避難場所
正門横グラウンド 又は 4号館前駐車場
※裏面参照

帰宅する？学校に残る？

余震が落ち着き、帰宅手段などの安全が確認されるまで無理に帰宅せず、原則として学内や避難場所にとどまりましょう。

なお、本学では徒歩で帰宅する目安の距離を10kmとしています。あらかじめ、自宅と学校間の距離や帰宅経路を確認しておきましょう。

本学から半径10kmの地図

避難中

- 周囲の状況に注意し、身の安全の確保を最優先とする。
- 塀、電柱、自動販売機などから離れ、落下物にも注意する。
- 「帰宅するか」「登校するか」または、「最寄りの安全な場所に避難するか」は自分で判断する。
- 住宅街や街中にいるときは、まずはバッグなどで頭を守り、建物から落ちてくるガラスや、切れた電線などに注意して、公園や広場に避難する。

- 被害状況を正しく把握する。
- 事前に家族と相談して決めた避難場所に移動する。ただし、被災場所やその場の状況によっては安全を最優先し、別の避難場所に移動する。
- 避難中は警察や消防の指示に従う。

-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-

- 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、余裕を持つことも大切。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/h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。

兵庫の日の出・日没時刻 (目安)

月 日	日の出	日 没
3月20日	06:03	18:11
6月20日	04:46	19:15
9月20日	05:46	17:59
12月20日	07:02	16:52

※悪天候は1時間早く暗くなる。

緊急避難アイテム

日頃から準備・携帯しておく便利な物

<input type="checkbox"/> 現金 (小銭も)	<input type="checkbox"/> 学生証 (免許証なども)
<input type="checkbox"/> 健康保険証	<input type="checkbox"/> アドレス帳
<input type="checkbox"/> タオル・ぼんそうこう・包帯 (家族、友人の連絡先を記入)	<input type="checkbox"/> 雨具 (カッパなど)
<input type="checkbox"/> 手回し充電ラジオ・ライト	<input type="checkbox"/> 携帯充電用 USB ケーブル
<input type="checkbox"/> ティッシュ・ウエットティッシュ	<input type="checkbox"/> ポリエチレン製ごみ袋
<input type="checkbox"/> 非常用保温アルミシート	<input type="checkbox"/> チョコレート・あめなど
<input type="checkbox"/> 油性マジックペン	

その他非常時に必要なアイテム

<input type="checkbox"/> 貯金通帳	<input type="checkbox"/> 印鑑
<input type="checkbox"/> 常用薬とその処方箋	<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

memo

※記入は油性のペンを使用してください。

緊急時パーソナルメモ

氏 名

学 部 学 科 学籍番号

緊 急 (携帯電話番号) 連絡先 (メールアドレス)

住 所

生 年 月 日 血液型

持 病 常用薬

アレルギーー

自宅近くの避難場所

家族との待合せ場所 家族と共有しておきましょう