

防災マニュアル

名古屋文理大学短期大学部
名古屋文理栄養士専門学校

緊急時パーソナルメモ

フリガナ

氏 名

食物栄養学科

学籍番号

栄 養 士 科

住 所

自宅 TEL

携帯 TEL

緊急連絡先

持 病

常 用 薬

アレルギー

血 液 型 型

家族との待合せ場所

※家族と共有しておきましょう

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。
- ✚むやみに動かず安全を確認。
- ✚非常口やドアなどを開けて避難口を確保。
- ✚身の安全を確認後、火の始末。
- ✚避難は徒歩で、荷物は最小限。
- ✚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、なるべく集団で行動。
- ✚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本学へ安否連絡。

災害に対する備え

日頃の準備として『必要な備え』

- 避難場所及びハザードマップの確認。
(自宅、学校周辺)
- 家族との連絡方法および待ち合わせ場所の確認。
- 災害用伝言サービスの確認と登録。
- 転倒防止対策や備蓄、防災グッズの準備。
- 本学及び友人等への連絡方法の確認。
- 帰宅ルートと所要時間の確認。
(災害時徒歩約 2.5km/h)
- 緊急時メモの作成・記入。
- 情報収集手段及び緊急避難場所等の確認。
(学内および通学途中を想定)

災害時に必要となる備品等

➤ 日頃から準備・携帯しておく便利なもの

- 携帯電話
- モバイルバッテリー
- 現金（小銭含む）
- 防寒具・雨具（カッパなど）
- ポリエチレン製ごみ袋
- 手回し充電ラジオ・ライト
- 学生証（免許証なども）
- 健康保険証
- アドレス帳（家族の連絡先など）
- ティッシュ・ウエットティッシュ
- ホイッスル・油性マジック
- チョコレート・あめなど

➤ 生活に役立つもの

- 飲料水
- 毛布・寝袋
- 卓上コンロ（ガスボンベ）
- マスク
- 電子ライター
- 段ボールや古新聞
- 簡易トイレ
- 食料
- ビニールシート
- バケツ・タオル
- 暖房器具・使い捨てカイロ
- 紙コップ・紙皿
- 救急セット・医薬品類
- 生理用品

※上記以外にも各自必要なものは準備をしておこう。

災害発生直後

災害発生!! (身を守る)

学内または管理下

地震による揺れを感じたら

落ちてこない

落下物を防げるものの下へ隠れる。
教室などの机のある場所では
机の下に隠れる。

棚・ロッカー等の倒れる恐れのある
ものから離れる。
ガラス扉等は割れる恐れがあるため
要注意。

倒れてこない

移動してこない

机や椅子等の軽いものは
横滑りする可能性があるため要注意。

場所を判断し身を寄せる。

学外または管理下外

- 周囲の状況を十分に確認して「**落ちてこない・倒れてこない・移動してこない**」場所に身を寄せる。
- 塀や屋根瓦、自動販売機等の**落下物や転倒物、液状化や隆起するマンホール**などにも注意する。
- 公共交通機関を使用している場合は、係の指示に従う。

揺れがおさまったら

今いる場所は安全か？（状況を把握）

YES

その場所を動かない

NO

避難場所へ避難

学内または管理下

二次災害から避難するため
次のことに注意する。

素早い情報収集

ラジオ、テレビ（ワンセグ放送）、インターネット、メール、電話、また、停電時には電池式ラジオからの情報収集が有効。

想定を超える規模の災害ではマニュアルが適切ではなくなる場合があり、その時々状況を把握し、最も安全と思われる行動をとること。

臨機応変な判断と避難

避難時の注意

- ・エレベーターは使用せず、階段を使う。
- ・火災発生の場合は、タオル等で口を覆い、煙を吸わないように低い姿勢で避難する。

「大した被害はないだろう」というような危険を過小評価しないこと。想定以上の災害が起こる可能性を常に意識する。

正常化の偏見に注意

学外または管理下外（登下校中）

- **災害の状況をしっかり把握**する。
- 津波災害の危険がある地域では、**素早い避難行動**が必要。
- 避難先でも安全を確認し、状況によって**別の避難場所**に移動。
- 避難中は**警察や消防の指示に従う**。

落ち着いたら

家族との安否確認

家族への連絡方法

NTT災害用伝言ダイヤルサービス

伝言の録音 ☎171 + 1 + 市外局番含む電話番号

伝言の再生 ☎171 + 2 + 市外局番含む電話番号

災害用伝言板サービス

NTTドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

ソフトバンク <http://dengon.softbank.ne.jp/>

au <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

自宅又は大学に歩いて帰れる？

YES

自宅 or 大学・学校へ

NO

避難場所へ避難

本学へ安否連絡

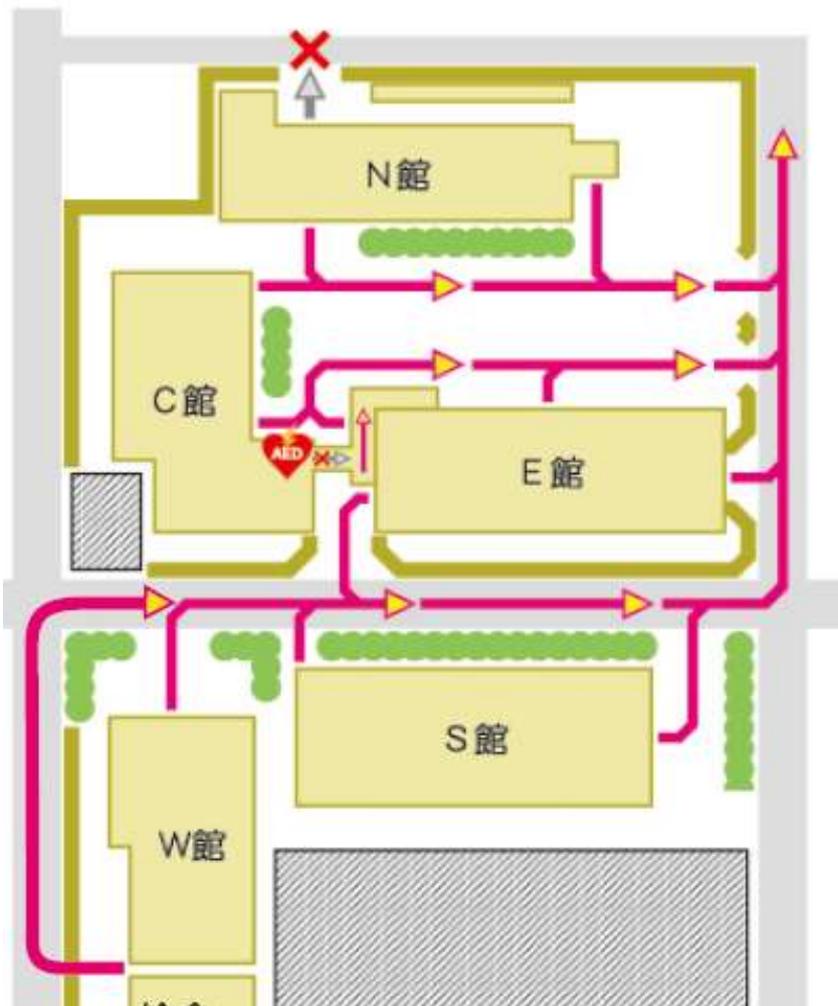
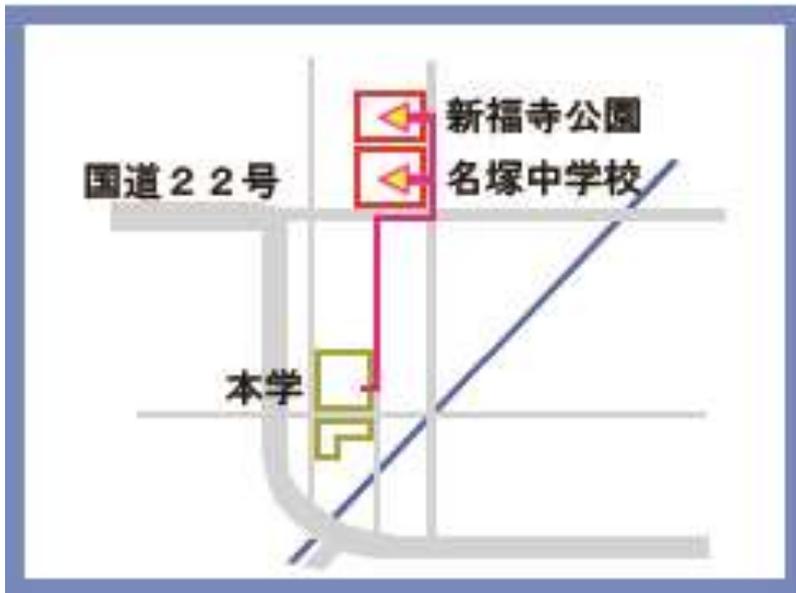
本学への緊急連絡先 nkyogaku@nagoya-bunri.ac.jp

災害時の連絡手段はあらかじめ決める

大規模な地震が起こった後は、しばらく通信機器の被災や回線の混雑により、電話での連絡が難しい状況になることが考えられるため、比較的災害に強い電子メールや災害用掲示板等の情報発信手段を複線化しておく必要があります。

災害時緊急避難マップ[®]

学内避難マップは次の通りです。



避難場所は
新福寺公園 (第一避難場所)
名塚中学校 (第二避難場所)