

# 防災・減災 ハンドブック

## 【第6版】



**藤田医科大学**

**医学部・医療科学部・保健衛生学部**

**医学研究科・医療科学研究科・保健学研究科**

# 目 次

はじめに .....	2
1. 地震発生時の初期対応行動 .....	3
2. 地震発生時における一次・二次避難場所と AED および 公衆電話設置場所 .....	5
3. 火災発生時の対応行動と消火設備 .....	21
4. 学内における救急時対応フローチャート .....	24
5. 学外における地震発生時の対応行動 .....	26
6. 災害から身を守るための「基本の備え」 .....	28
7. 藤田学園の防災対策組織図 .....	34
資 料	
1. 南海トラフ地震に関連する情報 .....	35
2. 南海トラフ地震臨時情報 .....	36
3. 緊急地震速報とは .....	37
4. 防災気象情報と警戒レベル .....	38
5. 火災の現象と煙からの避難 .....	42
6. ロープワーク .....	45
7. 三角巾の使い方 .....	46
8. 日用品活用法 .....	46
9. 防災関連 Web サイト .....	48
10. 緊急時連絡先 .....	50

編集後記

# はじめに

近年、地震をはじめ、津波や豪雨等の自然災害が頻発化・多様化・甚大化する中で、引き続き新型コロナウイルス感染症が私たちの生活に影響を与えています。さらに、2024年には猛暑や異常気象が多発し、気候変動による新たなリスクが浮き彫りになりました。こうした With コロナ・気候変動時代における新しい防災として、複合災害への対応と対策がますます重要な課題となっています。

また、いつ起きてもおかしくない南海トラフ巨大地震が懸念される中、2017年11月1日から、内閣府・気象庁は東海地震の予知の方針を転換し、「南海トラフ地震に関連する情報」の運用を開始しております（P.30～P.31「資料」参照）。また、2018年12月25日には、政府は南海トラフ沿いの異常現象に備えた防災対応のあり方について、住民の事前避難の仕組みなどを提言する報告書を提示しました。

報告書は、大地震につながる恐れがある現象として、

- （1）想定震源域の半分でマグニチュード（M）8以上の地震が起きる「半割れ」
- （2）震源域の一部や周辺でM7級の地震が起きる「一部割れ」
- （3）プレート境界の固着状況が明らかに変化する「ゆっくり滑り」

の3ケースを想定しており、「半割れ」で臨時情報が出た場合、地震が起きなかった残り半分の地域でもその後のM9級の巨大地震に備え、住民らに1週間程度の事前避難を呼び掛ける必要性を指摘しています。

一方、「一部割れ」「ゆっくり滑り」での臨時情報発表時では、その後の巨大地震の発生確率などから、政府が地震への備えを呼び掛ける程度にとどめています。内閣府は、2019年「南海トラフ地震の多様な発生形態に備えた防災対応検討ガイドライン」を作成し、運用を始めました。

2024年8月には、宮城県沖で地震が発生し、その際に「南海トラフ地震に関連する臨時情報」が発表されました。この臨時情報では、「一部割れ」の現象が確認され、その後の巨大地震の発生リスクが高まったものの、最終的には大規模な地震には至りませんでした。この事例は、臨時情報が発令された際に即座に対応する必要性を再認識させる一方で、臨時情報が必ずしも大地震につながるわけではないという複雑さを示しています。

「待ったなしの状況」、異常現象を受けて政府が出す臨時情報、地震が起きない「空振り」の可能性もある一方、臨時情報が出ないまま突発的に大地震や、自然災害が来る可能性も十分にあることを理解しておく必要があります。臨時情報の意義と限界を認識した上で、臨時情報を防災対応のきっかけにするのはもちろん、普段から発生に備えることが、被害と混乱を最小限に抑えるための最善策であることを心に留めておいてください。

2025年4月吉日

医学部防災対策委員会

医療科学部防災対策委員会

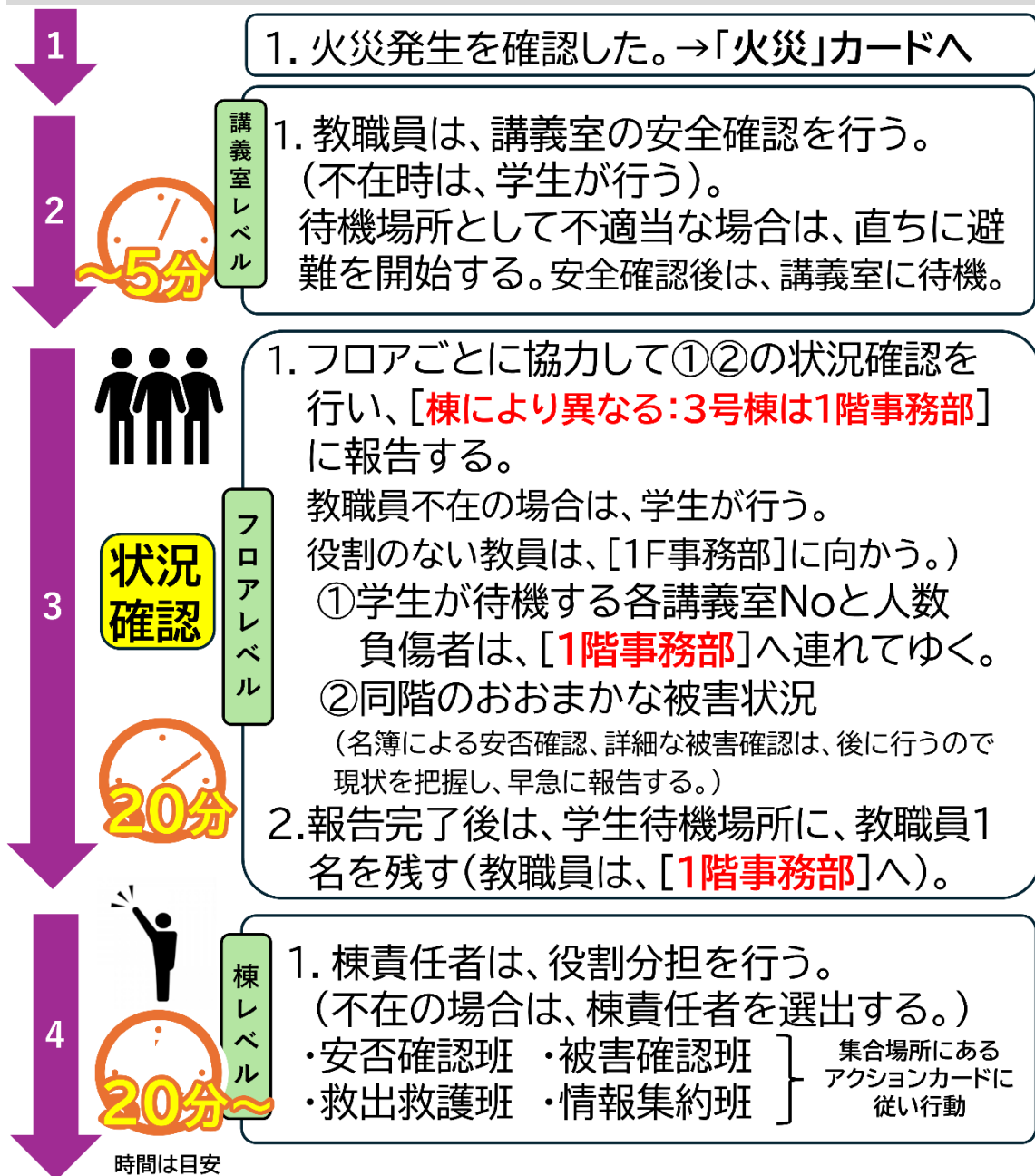
保健衛生学部防災対策委員会

# 1. 地震発生時の初期対応行動

突然の大きな揺れや緊急地震速報が流れた時の基本的対応行動とその流れです。まず自身の居る場所の安全確認（講義室レベル）、フロアごとの状況確認（フロアレベル・学生数/負傷者確認）を発災初期アクションカードに従い学生が行うことも想定されています（講義室・実習室に掲示）。

## 地震による大きな揺れ（巨大地震発生）

### あわてず騒がず、頭部を保護して危険を回避



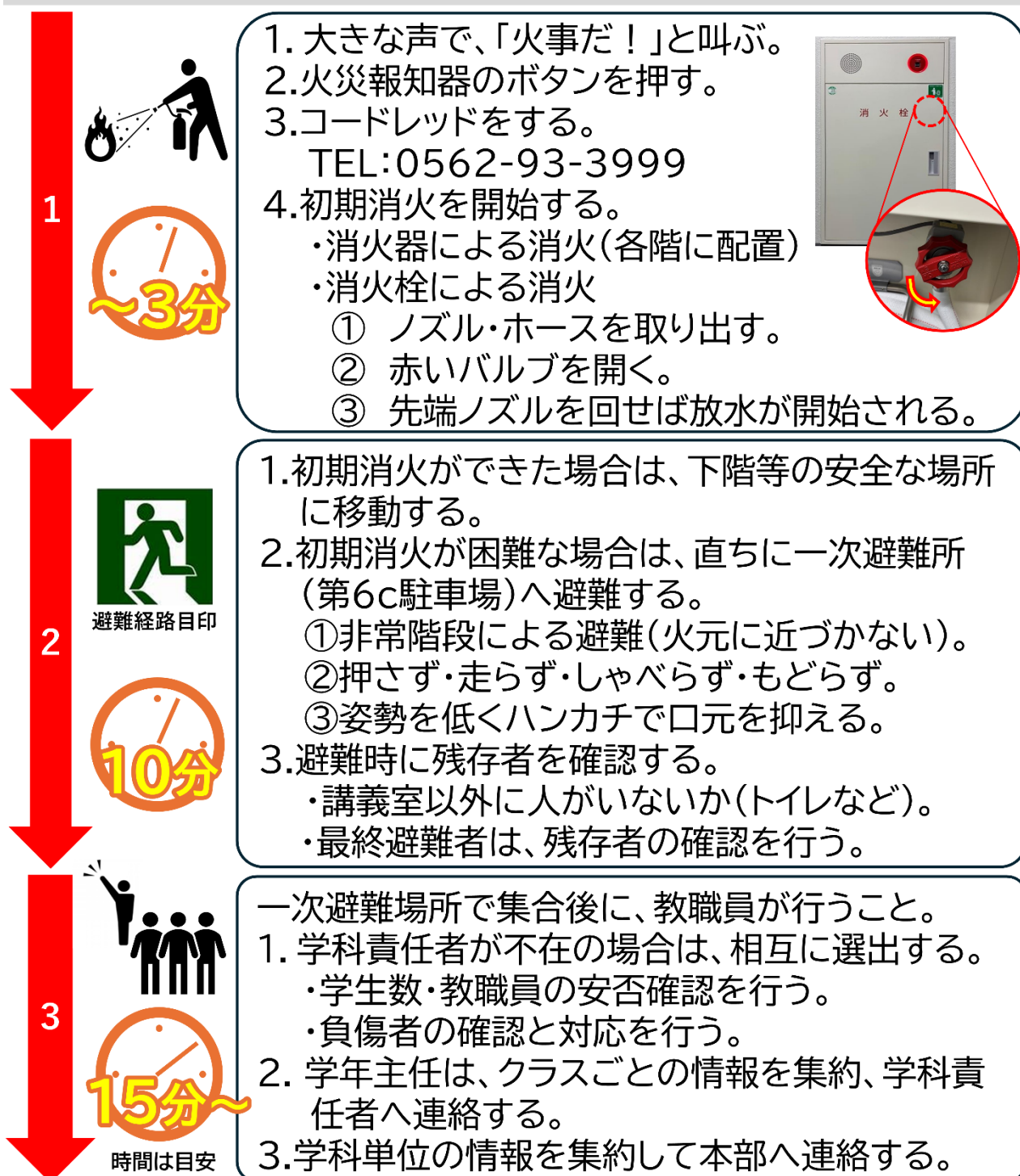
\* 棟レベルは主に教職員が中心となりアクションカードに基づいて行う予定です。



# 火災の発生

火災カード

大きな声で火事を周囲に知らせ、火災報知器を押す



# 地震発生時の初期行動フロー

(教職員・学生 共通)

## 地震直前

- 緊急（地震）速報が出たら、身を守る準備を！  
周りの人に知らせ、身をかがめ（火気使用時は消して）、頭部を保護するか安全な場所へ移動。



## 地震発生

- 自分の身を守る！  
ただちに、身をかがめ、頭部を保護するか丈夫な机などがあればもぐる。



## 揺れがおさまったら

- 1) 避難口の確保と負傷者や火元の確認！  
気を落ち着かせ（声掛けし）、ドアや窓を開ける。  
負傷者がいたら応急手当。火が出たら初期消火。
- 2) 安全確保が困難な場合は、直ちに避難行動！  
落ち着いて、安全に避難（おはしも※）するよう声掛け。残存者がいないかを確認し避難。  
※お：おさない は：はしらない し：しゃべらない も：もどらない
- 3) 直ちに建物の倒壊がない場合は、現場待機  
自身のいるフロアレベルの状況確認を行う。  
（教員がいない場合は学生で行う。）
  - ① 学生の待機場所と人数
  - ② 負傷者の有無
  - ③ フロア被害状況（簡単に見て回るだけでよい）

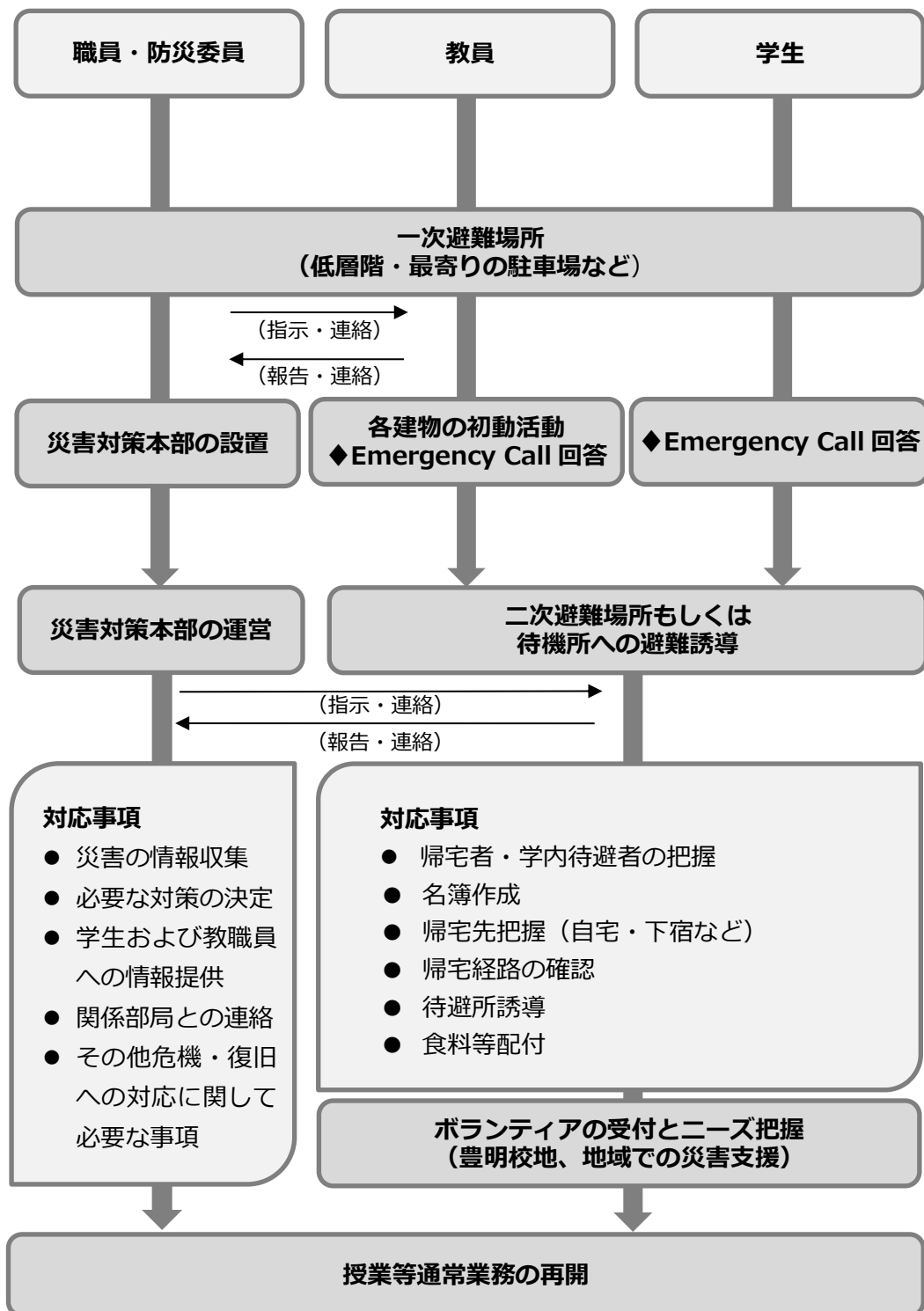
\* ①-③を各棟責任者に連絡（2 ページ確認）



避難後の行動マニュアルへ！（次ページ）

# 避難後の行動フロー

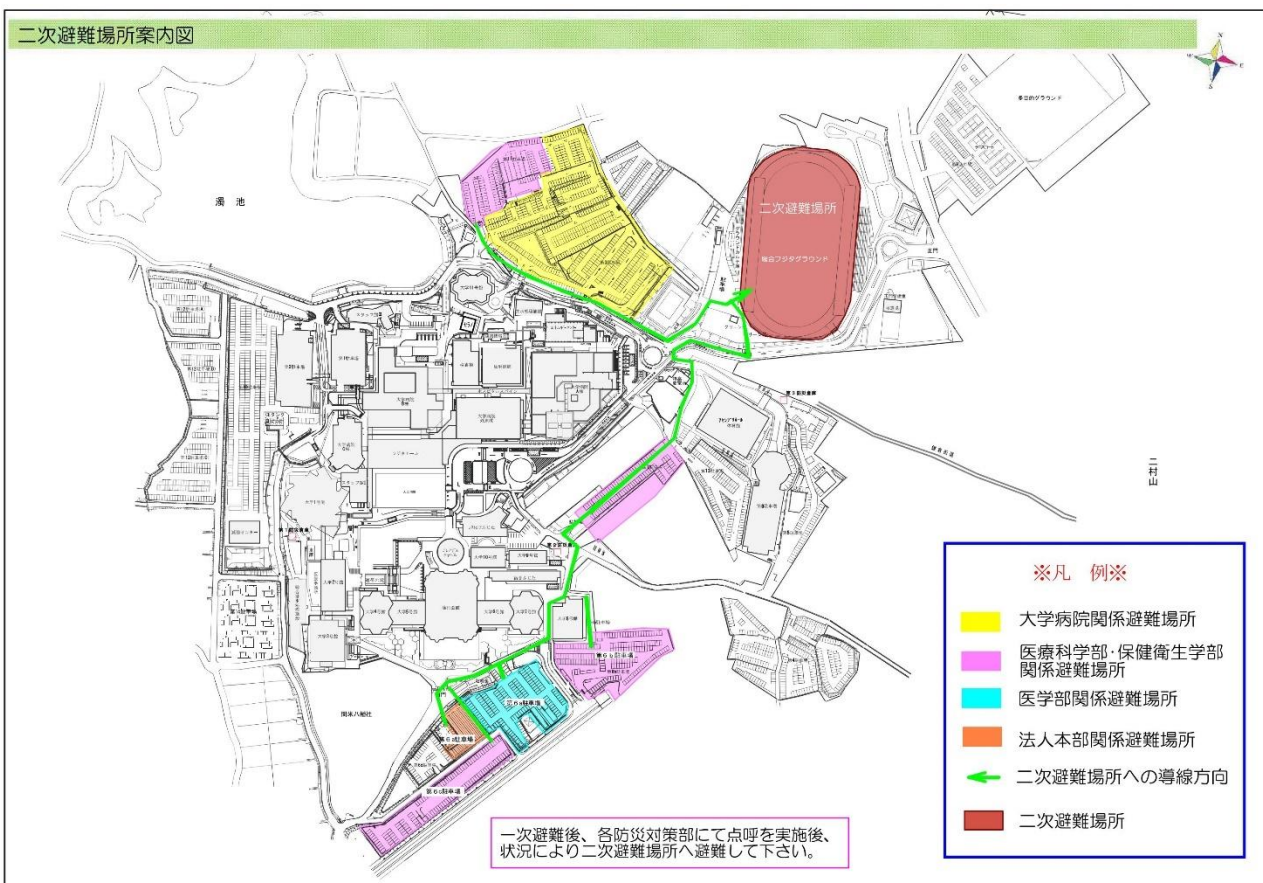
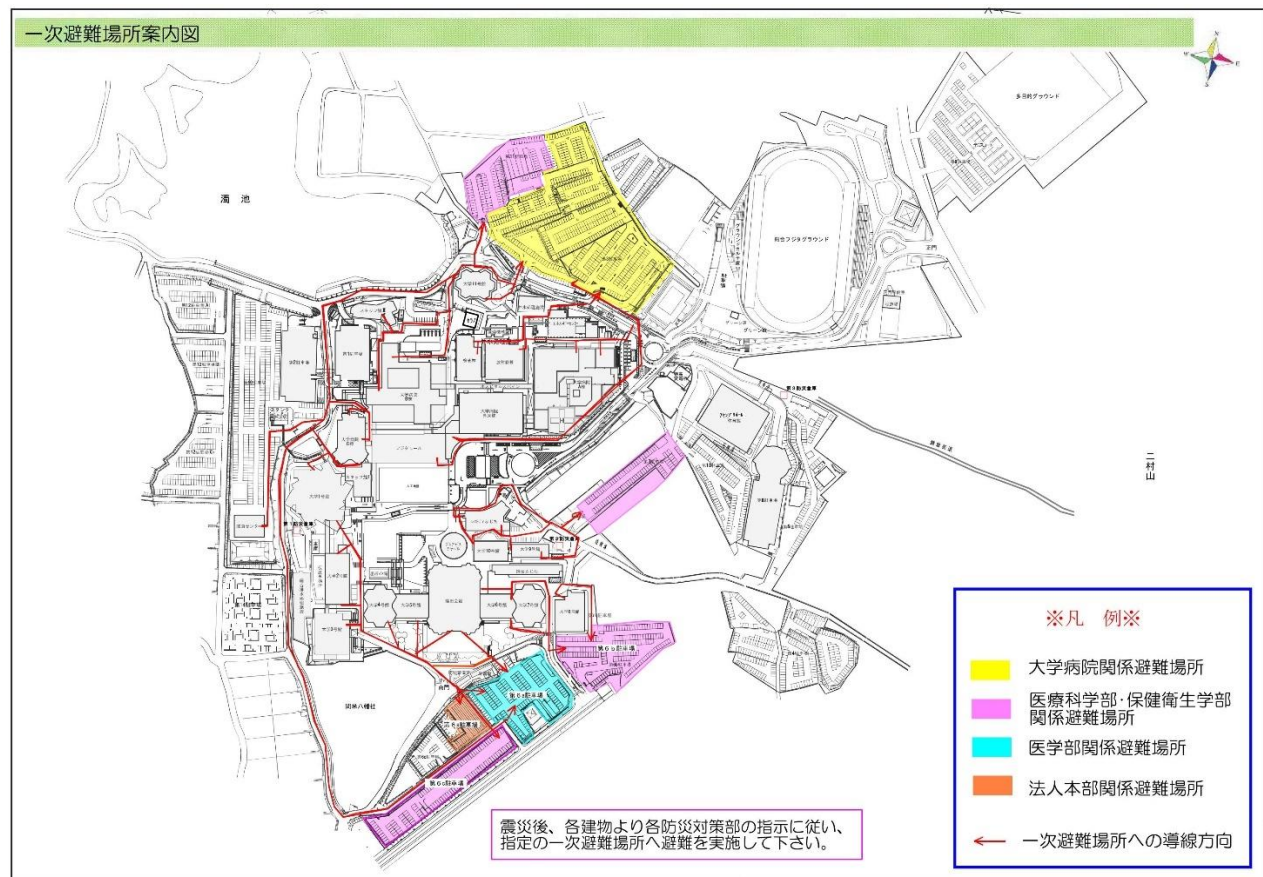
(教職員・学生 共通)



◆Emergency Call（安否確認システム）とは？ 災害や緊急事態が発生した際に、事前に登録された連絡先へメール等を一齐配信することで、安否確認等を迅速かつ効率的に行うシステムです。（※事前に各自が自分の連絡先をシステムへ登録する必要があります） メール等の連絡は安否確認がとれるまで、繰り返し送信されます。

◆家族間の安否確認 大学ではなく「家族間」での私的な安否確認手段については p.25（開こう家族防災会議）を参照ください。

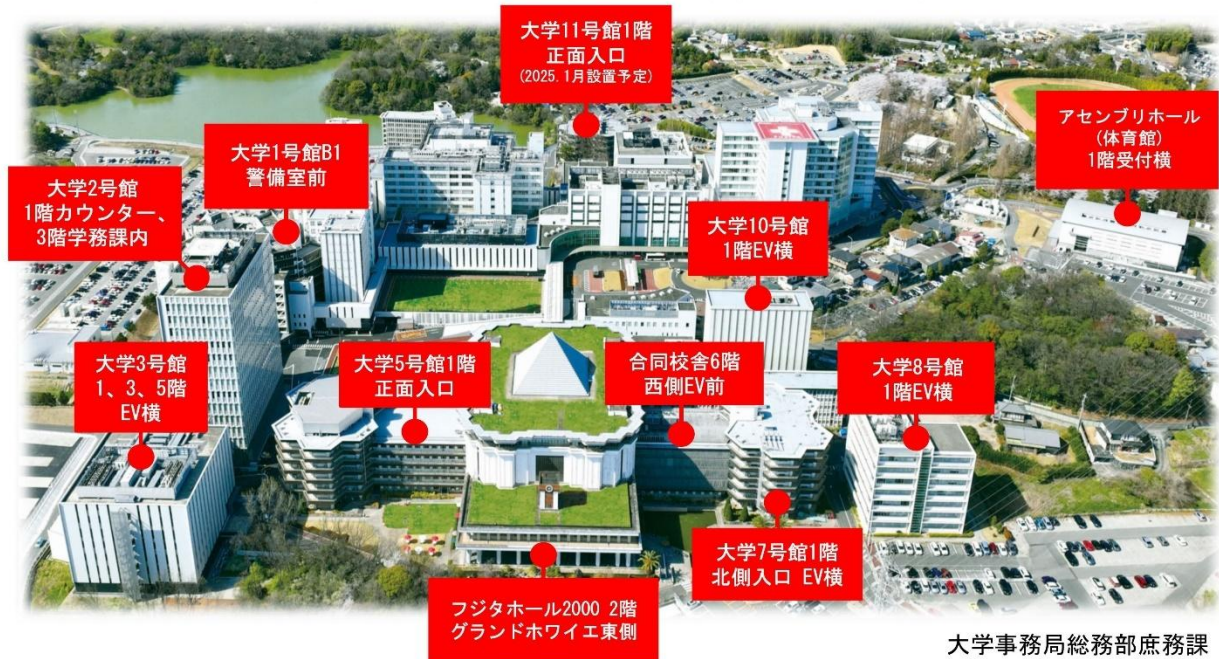
## 2. 地震発生時における一次・二次避難場所とAED および公衆電話設置場所



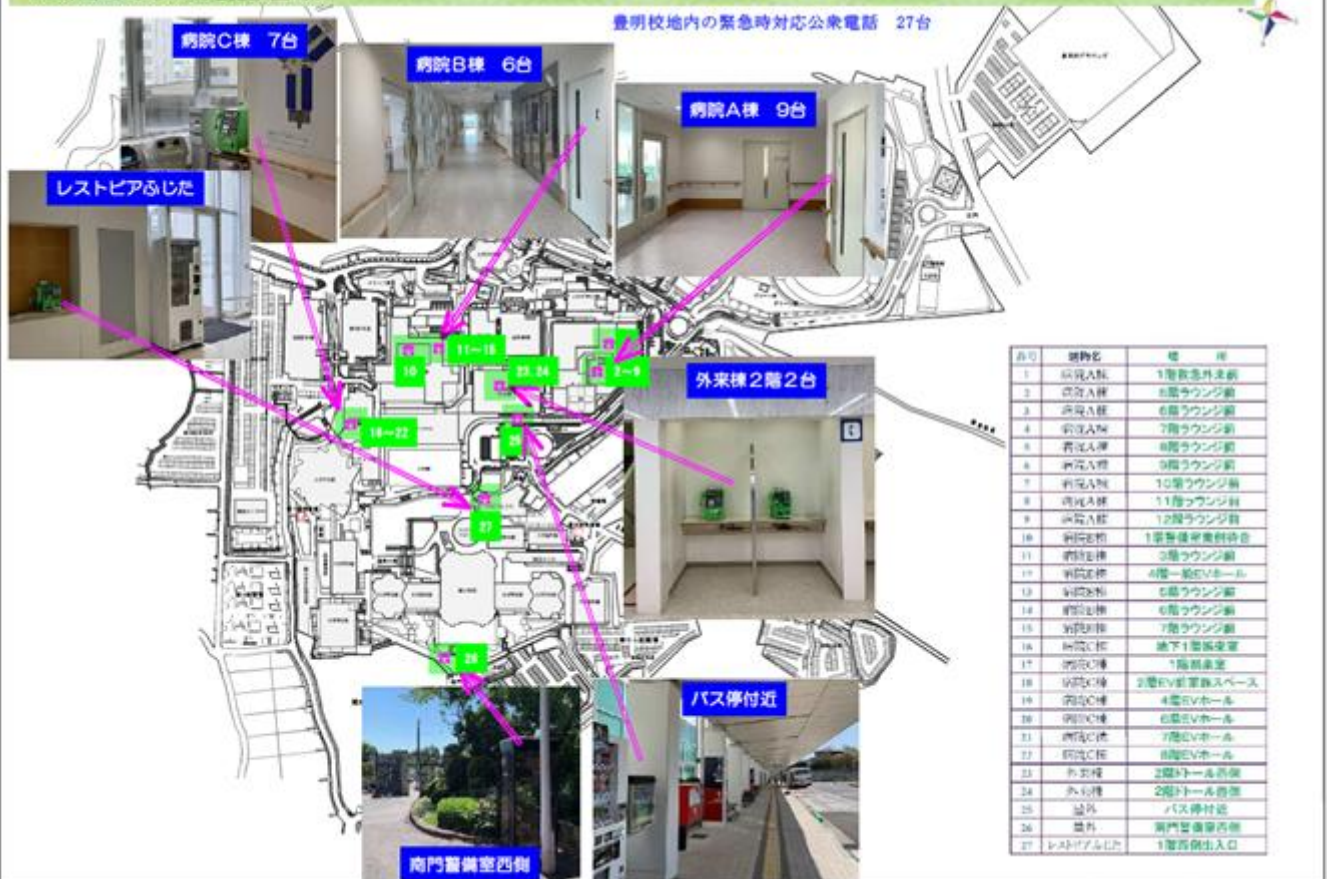


# 大学施設 AED 設置マップ

- (1) 人がいれば協力を求める。
- (2) 電話でコードブルー(内線：9900、外線：0562-93-9900)に連絡する。
- (3) BLS(気道確保、心マッサージ)、AED(自動体外式除細動器)で処置を行う。



## 12.緊急時対応公衆電話設置場所



# 1) 学生の指定避難場所（p 5 – p 6 の図参照）

(1) 各建物の指定避難場所は下記のとおりである。

○原則として、発災時、建物に倒壊の恐れが無い場合は低層階避難とする。火災が発生した場合は一次避難場所（最寄りの駐車場）へ避難する。

建物	低層階避難場所	一次避難場所
大学 1 号館	B1F 解剖実習室 B016	第 6 a 駐車場
大学 2 号館	1 階エントランス	第 6 a 駐車場
大学 3 号館	1 階 101 講義室（医療科学部）	第 6 c 駐車場
	1 階 104 講義室（保健衛生学部）	第 6 a 駐車場
大学 4 号館	1 階ラーニングコモンズ	第 6 a 駐車場
大学 5 号館	1 階ラーニングコモンズ	第 6 b 駐車場
大学 6 号館	2 階 PBL ルーム	第 6 b 駐車場
大学 7 号館	2 階講義室	第 6 b 駐車場
大学 8 号館	2 階講義室	第 6 b 駐車場
大学 9 号館	大学 10 号館 1 階学生ホール	第 7 駐車場
大学 10 号館	大学 10 号館 1 階学生ホール	第 7 駐車場
大学 11 号館	ロータリー前	第 3 駐車場
合同校舎	1 階学生食堂	第 6a 駐車場
宿舎ふじた	1 階学生食堂	第 6a 駐車場
体育館	1 階大ホール	第 13 駐車場

(2) 第 6 駐車場では学科・学年・クラスごとに集団を作り、教員の指示に従って互いに協力して Emergency call（安否確認システム）の回答を行う。

学部・研究科	一次避難場所
医学部・医学研究科	第 6 a 駐車場
医療検査学科・医療科学研究科	第 6 c 駐車場
放射線学科・医療科学研究科	第 6 b 駐車場
看護学科・保健学研究科	第 6 a 駐車場
リハビリテーション学科・保健学研究科	第 6 b 駐車場

(3) 大学病院やアセンブリホール等、他の建物にいるときは、最寄りの避難場所へ一時避難し、安全が確保されてから指定の避難場所（上表）へ移動し、安否確認班の先生に申し出る。

(4) 災害の状況に応じて集合区域は、総合フジタグラウンド等に変更されることがある。



## 2) 避難時の注意

- (1) 教職員の指示に従い、必ず危険から遠ざかる。
- (2) 原則として走らず、冷静に行動する。
- (3) 教室を出たら、左右の階段を利用する。
- (4) 階段を降りる場合、後ろからは絶対に押さない。
- (5) 状況によってはベランダへ避難する場合もあるので、教職員の指示に従う。
- (6) 火災が発生した場合は、初期消火に努める (p16-17 参照)。ただし天井まで燃え広がっていたら限界としてあきらめて必ず階段で下階に逃げる。
- (7) 火災の場合、煙による呼吸困難が予想されるので、煙を吸わないようにハンカチなどで口・鼻を覆い迅速に避難する。
- (8) 火災の場合、階段は煙突の役目をすることがあるので十分に注意する。

## 3) 教職員の行動と避難誘導に関する注意点

### (1) 教職員の役割

- ・ 南海トラフ地震臨時情報発表時や避難完了後、倒壊の恐れや火事などがなければ、各建物 1 階に集合する。
- ・ 各建物の防火・防災責任者（棟責任者）を中心に、アクションカードに沿って行動する。
- ・ 防火・防災責任者が不在の場合は、上級教員＞防災委員教員＞一般教員の順位でリーダーを決定する。

### (2) 大学災害対策本部（3 学部・研究支援部合同）

- ・ 大学 2 号館 3 階会議室に置く。但し、建物や周囲の被災状況によっては、大学 3 号館 1 階 104 講義室とする場合がある。
- ・ 学部長、事務局長、各部長、防災対策委員職員は南海トラフ地震臨時情報発表時や避難完了後、倒壊の恐れや火事などがなければ、大学 2 号館 3 階に集合する。

### (3) 全館放送

- ・各建物には非常用館内放送設備がある。非常時には、これを用いて全館放送ができる。
- なお、大学 9 号館、10 号館には館内放送設備が設置されていないため、非常時には防災ロッカー内のハンドスピーカーを手に取り避難指示を出す。
- ・放送ができてもしピーカー音量がゼロだと聞こえないので、日頃から各部屋の音量はゼロにしておくこと。

建物	放送設備場所	鍵
スタッフ館	大学 1 号館 B1 階警備室	開放（警備員不在時のみ施錠）
大学 1 号館	大学 1 号館 B1 階警備室	開放（警備員不在時のみ施錠）
大学 2 号館	大学 2 号館 1 階警備室（親機）	開放（警備員不在時のみ施錠）
	大学 2 号館 3 階事務室（子機）	開放（事務員不在時のみ施錠）
大学 3 号館	大学 3 号館 1 階事務室	開放（事務員不在時のみ施錠）
大学 4 号館	大学 4 号館 1 階中央管理室	常時施錠（鍵は警備室）
大学 5 号館	大学 4 号館 1 階中央管理室（親機）	常時施錠（鍵は警備室）
	大学 5 号館 2 階事務室（子機）	開放（事務員不在時のみ施錠）
大学 6 号館	大学 7 号館 1 階中央管理室	常時施錠（鍵は警備室）
大学 7 号館	大学 7 号館 1 階中央管理室	常時施錠（鍵は警備室）
大学 8 号館	大学 8 号館 1 階教務室	開放（教職員不在時のみ施錠）
大学 9 号館	なし	なし
大学 10 号館	なし	なし
大学 11 号館	なし	なし
合同校舎	合同校舎 1 階個室	常時施錠（鍵は警備室）

### (4) 日常点検

教員は、定期的に以下の点を注意・確認する。

- ・落下のおそれのあるもの、倒れやすいもの、壊れやすいものに対する措置。
- ・危険薬品類の管理と安全措置および避難階段、防火扉周辺の整理。
- ・消火器の位置、使い方、防災用品の確認。
- ・担任は非常時のクラス学生との連絡手段を事前に決めておく。
- ・担任はクラスの学生名簿を常に持ち出せるようにしておく。
- ・研究室にも非常持ち出し用品を各自で準備しておく。

## (5) 発災時

- ・授業中は、学生に対する指示の重要性を認識し、「教職員専用ポータルサイト」内の「災害対策／BCP ポータル」「災害対策マニュアル」に沿って冷静に行動すること。
- ・屋外にいる場合は、頭上からのガラスや柵、雨樋などの落下物に注意して、安全な場所まで逃げる。揺れがおさまり次第指定避難場所に集合する。

## (6) 南海トラフ地震臨時情報（p.36 参照）の発表がなされた場合

### ・南海トラフ地震臨時情報（調査中）

講義・実習は、平常通りに行われます。各自、大学やマスメディアからの情報の把握に努めてください。

### ・南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）

講義・実習は、平常通りに行われます。各自、自宅等の地震の備えを再確認するとともに、地震が発生した場合はすぐに避難できる準備をしてください。

### ・南海トラフ地震臨時情報（巨大地震警戒）

被害状況を踏まえ判断されるが、原則、講義・実習を継続する（変更される場合がある）。部活動については中止とし、講義・実習終了後は、速やかに帰宅する。

## (7) 地震が起きた場合(行動マニュアル p3 参照)

- ・自分の身を守ることを最優先し、すみやかに机などの下に隠れ、落下物、倒壊物から身を守る。その後揺れがおさまった段階で、火気、危険薬品などを使用中の場合はただちに安全措置を講じ、部屋の出入り口を開けて避難路を確保する。
- ・負傷者がいる時は応急処置を施し、必要な場合は応援を求め担架等で搬送する。
- ・講義中の教員は学生に対し、すみやかに安全姿勢をとるよう指示し、自分自身も身を守る。実習中で火気、薬品使用時にはただちに安全措置を講じる。地震の揺れがおさまり次第、部屋の出入り口を開けて避難路を確保し、近くの研究室の教員に応援を求め、協力して迅速に初期行動（p3 参照）に沿って行動する。
- ・屋外にいる場合は、頭上からのガラスや柵、雨樋などの落下物に注意して、安全な場所まで逃げる。揺れがおさまり次第指定避難場所に集合する。
- ・教職員は、すみやかにフロアレベル（p3 参照）の行動を行い、各建物の防火・防災責任者（棟責任者）から指示された災害対策班の任務につく。任務内容は、各棟に設置されているアクションマニュアルに基づく。
- ・安否確認班員は学生の安否確認を、直接顔を見て確認する。安否確認した後、災害対策本部

に報告する。

- ・学部長の指示に基づいて帰宅可能な学生を帰宅させ、帰宅困難な学生は避難所に誘導する。
- ・**外部者(受験者、オープンキャンパス参加者など) への対応**として外部者に対し、冷静に対処するように呼びかけて、揺れが沈静化するまで待機させ安全な屋外へ避難誘導する。避難誘導後、安否確認班は避難人員、負傷者などを報告する。
- ・その後は、防災対策委員会(災害対策本部)からの指示によって行動する。

## 4) 避難設備

(1) 建物別の避難手段は、下表の通りである。

避難は、【最寄りの階段 → 隣接棟の階段 → 非常用避難設備】の順で使う。

建 物	避難手段
大学 1 号館	階段、 大学 2 号館への連絡路 (2F、3F)
大学 2 号館	階段、 大学 1 号館、3 号館への連絡路 (3F、4F)
大学 3 号館	階段 1 箇所、屋外避難階段 2 箇所、大学 2 号館への通路 (1F、3F、4F)
大学 5 号館	階段、2F ベランダ
大学 6 号館	階段 1 箇所、大学 7 号館への通路(1F~5F)
大学 7 号館	階段 2 箇所、大学 6 号館への通路(1F~5F)、 3~6 各階に吊り下げ式緩降機
大学 8 号館	階段 2 箇所、各階西側にハッチ格納式避難はしご
大学 9 号館	階段 2 箇所、大学 10 号館への通路 (1F、2F)
大学 10 号館	階段 2 箇所、大学 9 号館への通路(1F、2F)、 3 階西側器材室につり下げ式避難はしご
大学 11 号館	階段 1 箇所 (1F の自販機側) 、ベランダ
合同校舎	階段 4 箇所

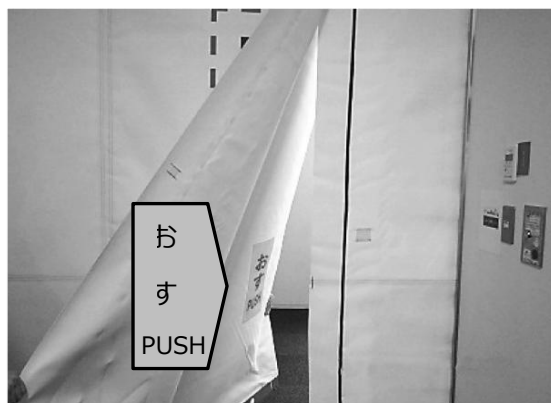
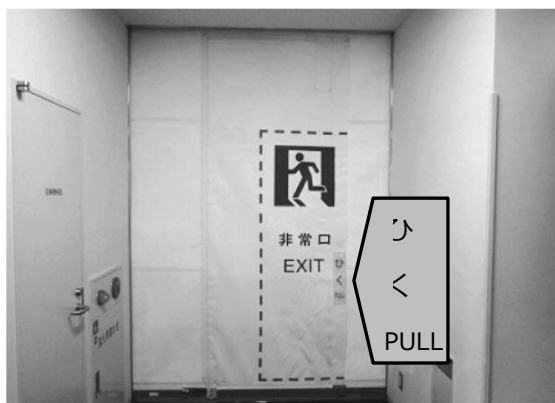
(2) 非常用避難設備

## ①防火扉、防火布

### 【大学 1 号館】にある防火扉



### 【大学 2 号館】の 11 階以上にある防火布（自動で降りてくる）



### 【大学 3 号館】の吹き抜け階段周囲にある防火シャッター・一部防火布



防火シャッターが降りると 3 号館の吹き抜け階段室へ入れません。（退室は可能）。

日常使用しない 2 基の屋外非常階段がある。

## ②【大学 2 号館】には、下図のような避難器具の【吊り下げ式緩降機（スローダン）】

が設置されている。

#### <設置場所>

男性トイレ側には奇数階（5・7・9階）。女性トイレ側には偶数階（6・8・10階）。

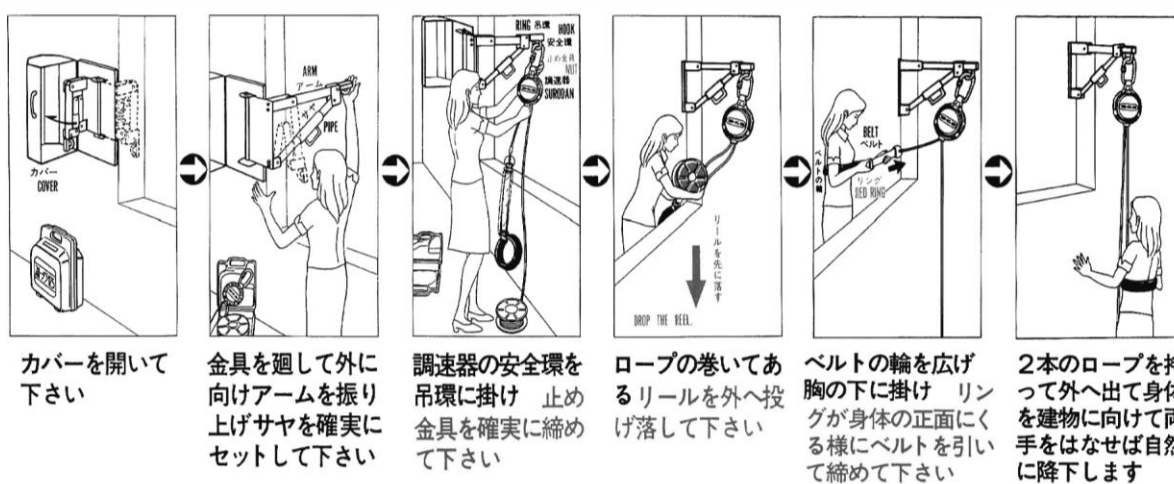
#### <使 い 方>



避難器具設置場所



①調速器、②リール、③ベルト



③【大学7号館3～6階】には、下図のような【吊り下げ式緩降機】が設置されている。



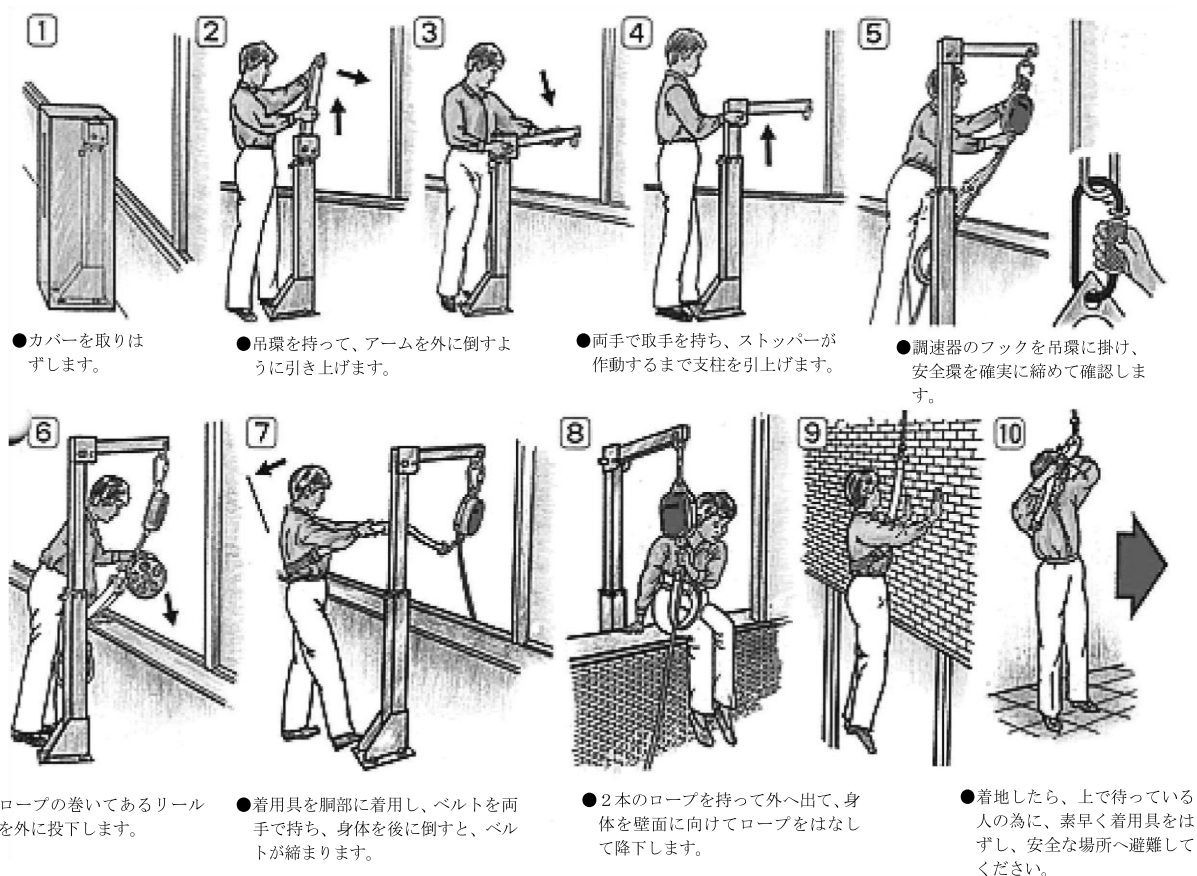


図1. 吊り下げ式緩降機



アームを外に出した状態



⑦の操作方法

④ハッチ格納式避難はしご (大学8号館各階西側) (写真1)

バルコニーに設置された各階の間を結ぶ。バルコニーには西側の教室から窓を使って出ることができる。避難はしごのハッチにある留め金はずし大きく開くと、格納されたはしごが見える。下をのぞいて安全を確認した後にノブを押してはしごを下に伸ばす。順次はしごから下に降りる。

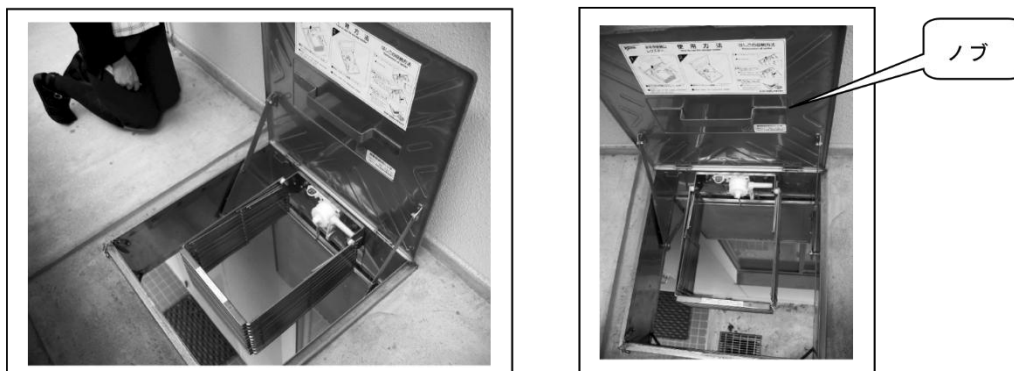


写真 1. ハッチ格納式避難はしご

⑤ 吊り下げ式避難はしご(大学 10 号館 3 階準備室 3-C)(写真 2)

収納箱から、折りたたまれたはしごを取り出し、床に固定された取り付けバーにチェーンの先のフックをはめ込む。窓を開け、下に誰もいないことを確認してはしごを持ち上げ、安全ピンをはずしてはしごを窓から投下する。踏み台などを使って窓に登りはしごで降りる。

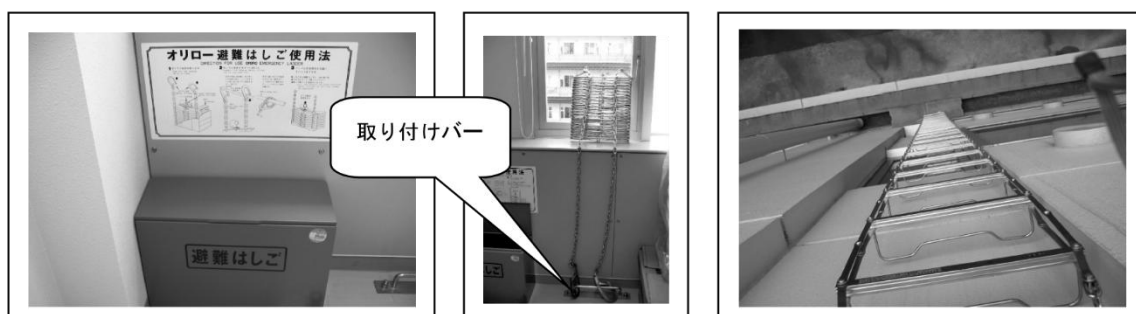


写真 2. 吊り下げ式避難はしご

## 5) 防火・防災・救命用具・防災関連設備・備品等

## (1)消火栓および消火器

【大学 1 号館】には、消火栓・消火器・担架・ヘルメットが各階に設置されている。



【大学 2 号館】には、消火栓が各階に設置されている。



【大学 2 号館】には、3 階大学 2～3 号館渡り廊下手前に AED とストレッチャー（2 種類）  
・ 車椅子（2 種類）・担架が設置されている。



## (2)防災ロッカーの設置場所

大学1号館（B1 警備室横）、大学2号館（3～4 階）、大学3号館（B1階、2～6階）、合同校舎（6階）、大学6号館（1階）、大学7号館（1階、4階）、大学8号館（1階、7階）、大学9号館（4階）、大学10号館（1階）、大学11号館（1階、3階）

【大学1号館】（B1 警備室 横）



【大学2号館】（3階大学2～3号館渡り廊下手前）



2か所、それぞれにある主な備品

- ・ナイロンテープ
- ・ヘルメット
- ・防塵マスク
- ・滑り止め軍手
- ・バケツ
- ・ホイッスル
- ・懐中電灯
- ・ランプ付きラジオ

- ・ハンドマイク
- ・大型バール
- ・三角巾
- ・粘着テープ
- ・おんぶ帯
- ・キャリーフ（簡易担架）
- ・エルディメイト（簡易トイレ）
- ・毛布

【大学3～11号館】



レスキューボード(簡易担架)

- ・大学 3号館 2階 1台
- ・大学 3号館 4階 1台
- ・大学 3号館 5階 1台
- ・大学 3号館 6階 1台
- ・大学 5号館 1階 1台
- ・大学 6号館 1階 1台
- ・大学 7号館 1階 2台
- ・大学 7号館 4階 1台
- ・大学 8号館 1階 1台
- ・大学 9号館 4階 1台
- ・大学 10号館 1階 1台
- ・大学 11号館 1階 1台

(3) 学生用備蓄品

医療科学部・保健衛生学部では、次の物品を学生用の備蓄品として人数分を確保しています。

水 2ℓ入りペットボトル1本

非常食パンなど1日/1500kcal分の非常食

サバイバルシート 1枚

いずれも5年の保存期間があり、入学時に購入して各学科の備蓄倉庫に保管しておきます。

#### (4) 教職員の非常持ち出し品

医療科学部・保健衛生学部では、次の物品を教職員用の非常用備品として配付しています。

ヘルメット

三角巾

滑り止め軍手

いずれも非常時には持ち出して、自身および学生の安全確保に努めます。

各学科で必要な物資を防災ロッカーから持ち出します。

### 3. 火災発生時の対応行動と消火設備

119 番に通報しても、すぐに消防車が来るわけではありません。消防車到着までの数分間が、火災を大きくするか、ぼやで消し止められるかの境目となります。初期消火では、落ち着いて適切な行動をとることが大切です。

## 1) 発見者の対応行動

(1)大声で「火事だ!」と連呼し応援を求め、自ら消火栓ボックスの押しボタン(起動ボタン)を押す。

押しボタンを押さないと消火栓から水が出ないものもある。押しボタンを押すと学内の防災センター(内線：2040)に通報されるが、消防署には通じておらず押しボタンを押ただけでは消防車は来ません。

(2)防災センター（内線：2040）と 119 番に通報する。

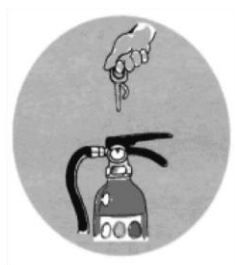
- ・ 学内電話の場合 (0 発信) 0 を押してから 119 番に電話をかける。
- ・ 携帯電話の場合、局番無しの 119 番に電話をかける。

(3)応援を得て消火器を用い初期消火を行う。

- ・ できるだけ姿勢を低くして、煙や熱から身を守るように構える。
- ・ 逃げ口を背にして消火する。
- ・ いったん火が消えたように見えても再び燃え出す危険があるので、バケツなどで水をかけて完全に消す。
- ・ 普通、可能な初期消火の限界は、火が火元からカーテンや壁板を伝わり、天井に着火するまで。

## 2) 消火器の使い方

一般的な粉末消火器は放射時間が 15 秒程度、放射距離は 3~8m です。一瞬のうちに炎を抑え消火できますが、浸透性がないため、燃えているものによっては再び燃え上がることがあるので、これを防止するためには、更に水をかける必要があります。



①安全ピンを引き抜く



②ホースをはずし火元に向ける  
(ホースのないタイプの消火器の場合は、①の次に③へ)



③レバーを強く握って放射する

## 3) 屋内消火栓の

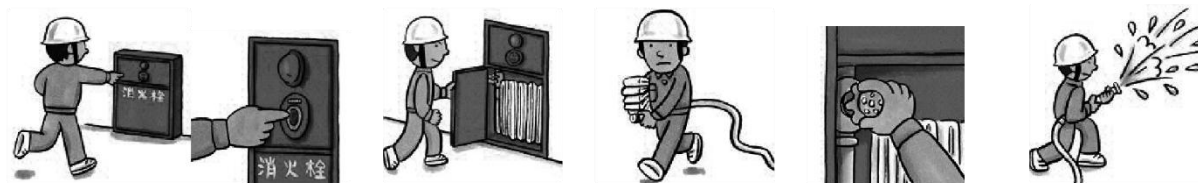
**使い方** ※大学 1 号館、9 号館、



10 号館以外は 1 人で操作可能な消火栓

### 【1 号消火栓】

原則 2 人以上操作とし、1 人がノズルを持ったのを確かめてから、もう 1 人がバルブを開く。



- ①火元に近い消火栓を選定する。 ②起動ボタンを押す。 ③消火栓の扉を開ける。 ④ホースとノズルを取り出し脇に抱える。 ⑤バルブを開く。 ⑥火元に向かって放水する。

### 【1 号館消火栓】



- 設置場所：大学 1 号館等
- ◎起動ボタンで赤色表示灯が点滅し、非常ベルが鳴る。
- ◎大水量での放水が可能。
- ▲操作時に 2 名以上が必要。
- ▲全ホースを引き出さないと使用できない。

### 【2 号館消火栓】



- 設置場所：大学 2 号館
- ◎起動ボタンで赤色表示灯が点滅し、非常ベルが鳴る。
- ◎1 名での操作が可能。
- ◎一部のホース引き出しでも放水可能。

### 【易操作性 1 号消火栓】



- 設置場所：大学 3 号館、アセンブリホール
- ◎起動ボタンで赤色表示灯が点滅し、非常ベルが鳴る。
- ◎1 名での操作が可能。
- ◎一部のホース引き出しでも放水可能。
- ◎大水量での放水が可能。

## 4) 火災からの避難 (5つのポイント)

①

天井に火が燃え移ったら、  
消火活動をやめて避難する。



②

服装や持ち物にこだわらず、  
できるだけ早く避難する。



③ 炎がある場合

炎のあるほうに避難するには、  
煙を吸わないようにして、躊躇せず  
一気に走り抜ける。  
出来れば、頭から水をかぶり、  
濡れたシーツで体をおおって、走り  
抜ける。

④ 煙がある場合

煙の中では、(濡れた)タオルで口と鼻を  
おおい、姿勢を低くして床をはうように  
避難する。  
視界がないなら室内は壁や手すりを手掛  
かりにすると避難しやすい。  
空気を入れたビニール袋を頭からかぶり  
避難すると、約5分間の呼吸ができる。  
(資料 p.37 参照)



⑤

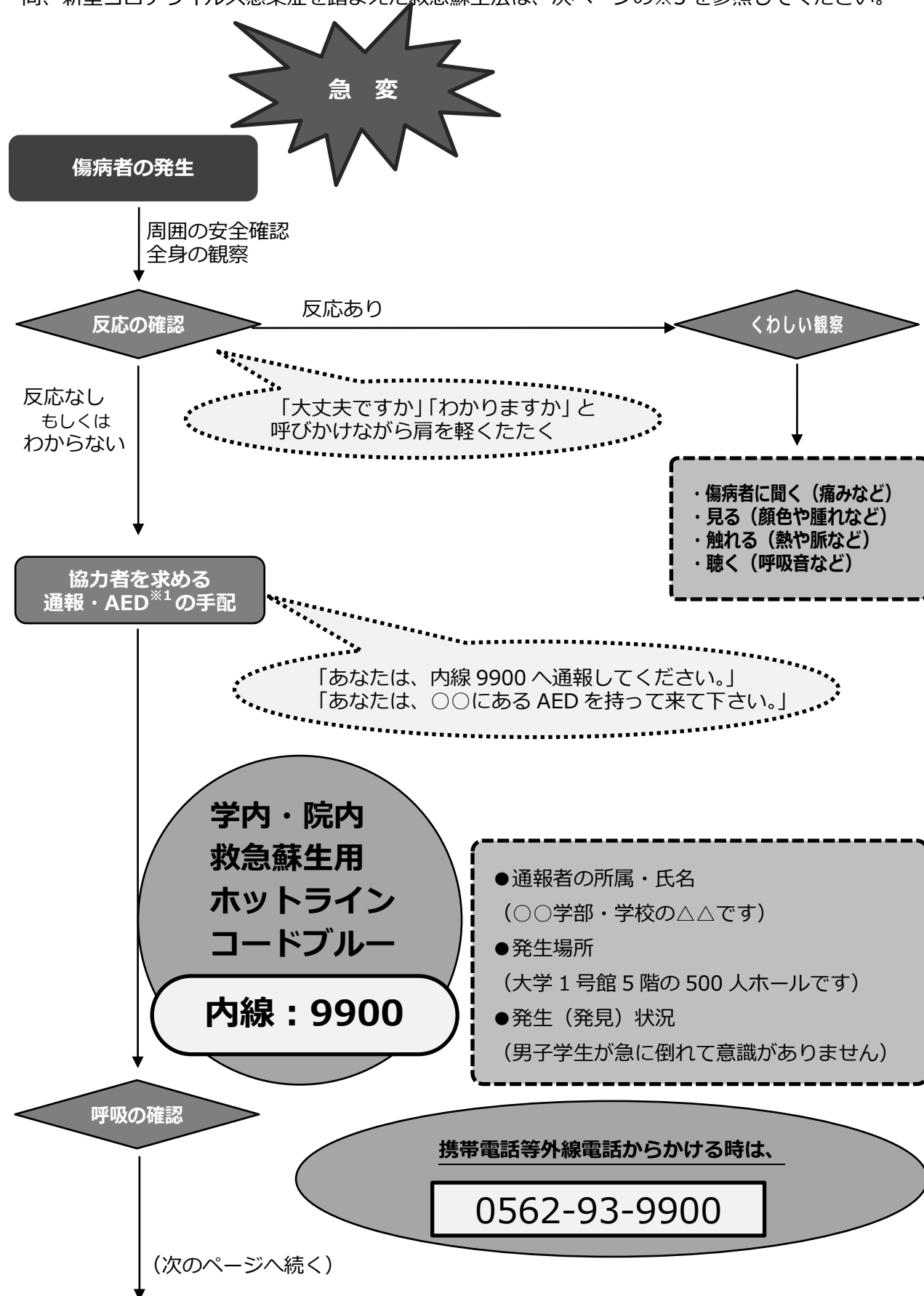
いったん逃げ出したら、戻らな  
い。逃げ後れた人がいるときは、  
近くの消防隊に知らせる。

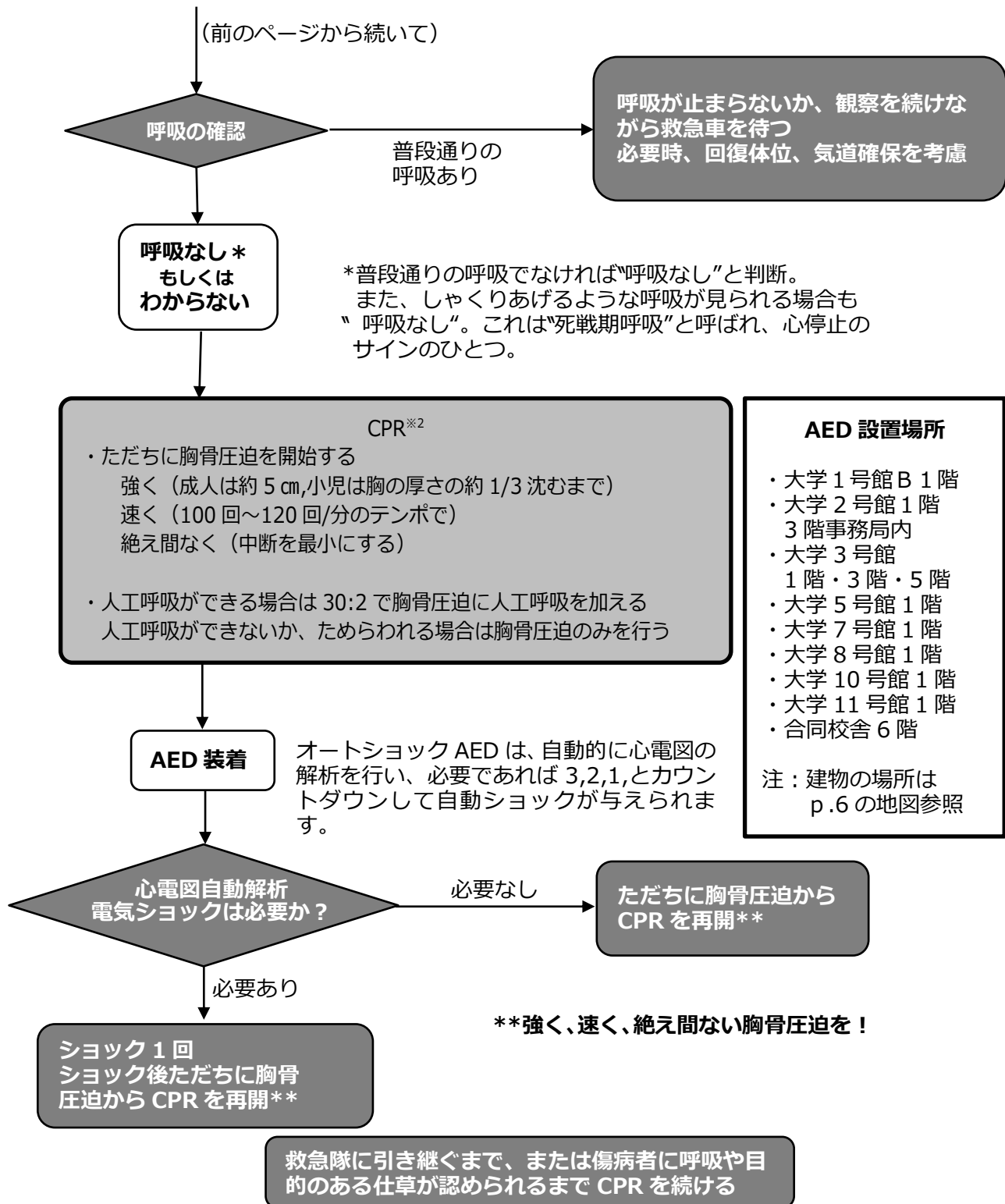


## 4. 学内における救急時対応フローチャート

学内において、もしも傷病者に遭遇した時のために、落ち着いて適切な対応行動や手当ができるように、日頃から下記のフローチャートの確認および救急法講習等を継続的に受講しましょう。

尚、新型コロナウイルス感染症を踏まえた救急蘇生法は、次ページの※3を参照してください。





一部、市民における BLS アルゴリズム（JRC ガイドライン 2015）をもとに作成

※1 AED（Automated External Defibrillator）自動体外式除細動器

※2 CPR（Cardio Pulmonary Resuscitation）心肺蘇生法

※3 厚生労働省・救急医療を参照（新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた市民による救急蘇生法について）（指針）<https://www.zenhokan.or.jp/wp-content/uploads/tuuti771.pdf>

## 5. 学外における地震発生時の対応行動

### 地震時の行動ポイント

### <家の中>

#### まずわが身の安全

倒れやすい家具や本棚から離れ、丈夫なテーブルや机の下に隠れる。また、トイレや風呂場、押入れの中は比較的安全です。



#### すばやく火の始末

大きな地震の場合は、やけどなどに気をつけ揺れがおさまってから消す。

※「火を消せ！」とみんなで声をかけ合い、ガスコンロやストーブなどの火を止める。  
小さな地震でも、火を消す習慣を身につける。  
※大きな地震の場合は、ガスは自動的に供給が停止されるので、まずは身の安全を確保する。



#### 火がでたらすぐに初期消火

「火事だ！」と大声で叫び、隣近所にも協力を求める。消火のそなえや消火の訓練を怠らずに。



#### 正しい情報収集を

携帯ラジオを備えておき、デマ情報に惑わされず、正しい情報で的確な行動を。

SNS でデマを信じない、不正確な情報を発信しない



#### あわてて外にとび出すな

どんな大地震でも、激しい揺れは最初の1分程度です。あわてて外に飛び出すと、瓦やガラスなどの落下によりかえって危険です。



#### 戸を開け、まず出口の確保

マンションなどは出口が1つですので、火災に備え避難路を確保する。

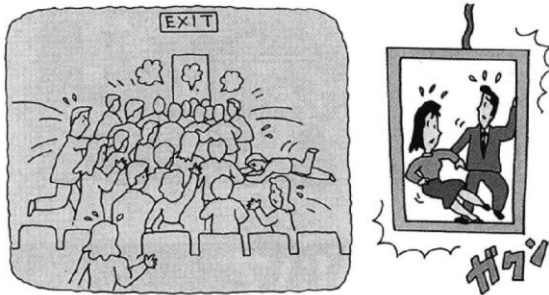


# 地震時の行動ポイント

# <外出中>

## デパートやスーパーにいたら

- 1.店員の指示に従って行動する。
- 2.エレベーターは使わない。
- 3.階段や出口に殺到しない。



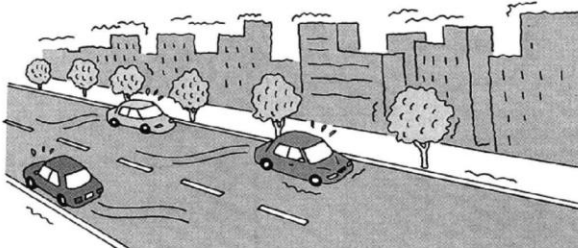
## 街にいたら

- 1.窓ガラスや看板などの落下物に注意し、バッグなどで頭を保護し安全な場所に避難する。
- 2.ブロック塀や自動販売機、電柱やたれさがった電線には近づかない。



## 車を運転していたら

- 1.急ブレーキを避け、道路の左側に車を止める。
- 2.カーラジオで情報を聞き、規制に従って行動する。
- 3.避難するときは、エンジンを止めてキーはつけたままで（ドアロックもしない）。



## 地下街にいたら

- 1.地下街は地震に比較的強いので落ち着いて行動する。
- 2.係員の指示に従って行動する。
- 3.階段や出口に殺到しない。



## 海岸や河口付近にいたら

- 1.地震を感じたら津波に備え、すぐに高台などに避難する。
- 2.正しい情報をラジオ・広報車などを通じて入手する。
- 3.津波は繰り返し襲ってきます。津波警報や、注意報が解除されるまで安全なところで様子をみましょう。



## 電車や地下鉄、バスに乗っていたら

- 1.つり皮や手すりなどにしっかりつかまる。
- 2.荷物だなからの落下物に注意する。
- 3.あわてて降りたりせず、乗務員等の指示に従って行動する。

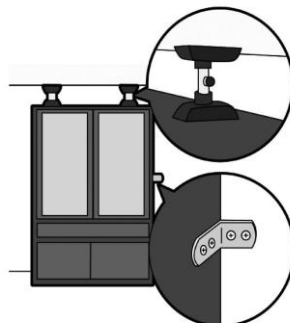




## 6. 災害から身を守るための「基本の備え」

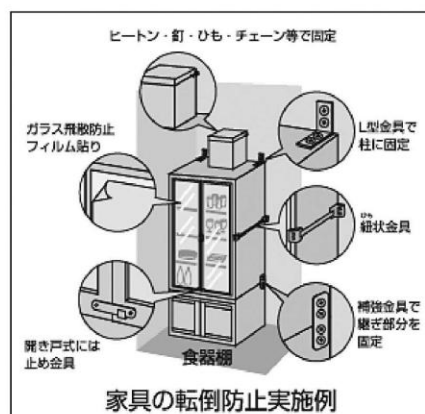
### 1) 突然の強い揺れから命を守る

阪神・淡路大震災で亡くなられた方のうち7～8割が圧死であったことから、大きな揺れから命を守るために第一に考えたいのが住まいの耐震化。ですが、費用がかさむなど、どの家庭でもすぐにできるとは限りません。しかし、家具などの転倒・落下・移動防止なら手軽に取り組めます。近年発生した地震でけがをした原因のうち、約0～50%の人が、家具などの転倒・落下・移動によるとの報告（東日本大震災では家具の転倒により4人の方が亡くなっています）もあり、また、耐震化してあれば住宅自体は揺れに強いですが、住宅内の揺れの大きさは変わらないことから、耐震性のある住宅でも家具などの固定は欠かせません。とくに、マンションなどの上層階では、下層階に比べ揺れが大きくなる傾向があり、転倒・落下に加え、「移動」が発生することを考えておく必要があります。

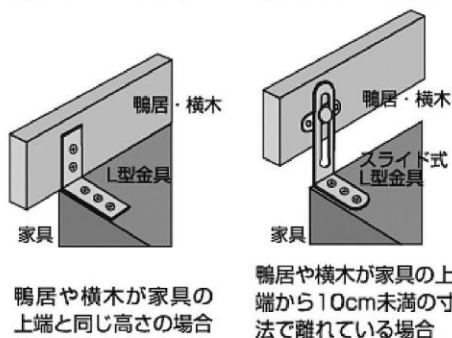


### 家具や壁の 形態ごとの 転倒防止策

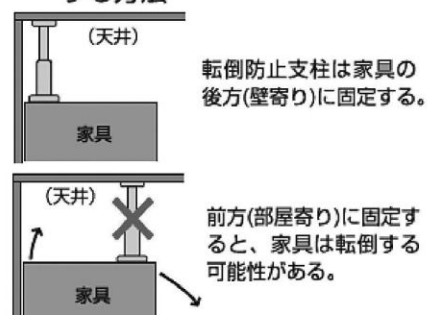
#### 1 家具と壁等を固定する方法



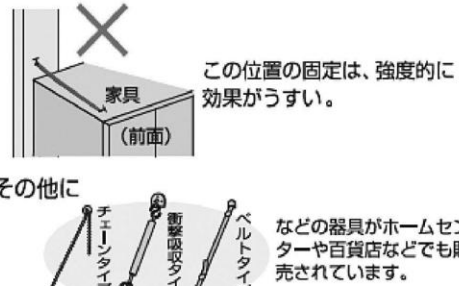
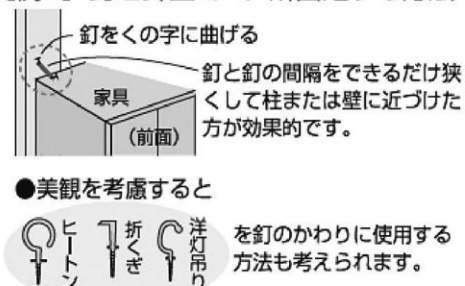
##### 【例1】L型金具を2ヶ所固定する方法



##### 【例2】家具転倒防止支柱で2ヶ所固定する方法

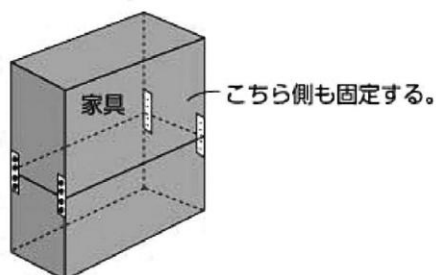


##### 【例3】釘と針金で2ヶ所固定する方法



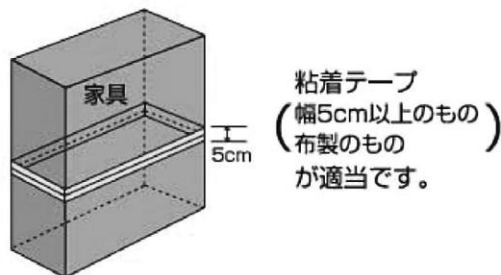
## 2 二段重ねの家具を安定させる方法

【例1】 継ぎ部分を補強金具で固定する方法



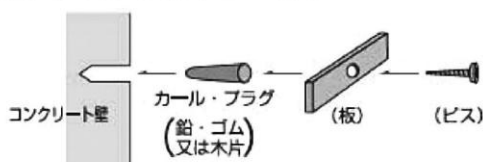
※倒れにくくする原則は重心を下げることです。（重いものは低いところへ入れましょう。）

【例2】 粘着テープで継ぎ部分を貼る方法



## 3 壁面等の構造上の理由で、直接家具を固定することができない場合の方法

【例1】 比較的軽量の場合

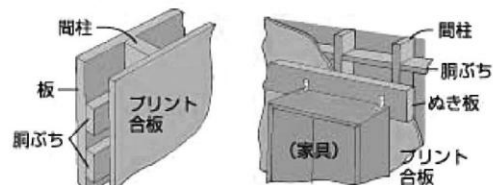


コンクリート壁面にドリルで穴をあけ、カールプラグを差し込み、さらにビスをネジ込んで補強用の横架材（ぬき板等）を取り付け、前述した方法等を利用してロッカー、棚類の固定を図る。

【例3】 大型・重量のある場合

コンクリート壁面にドリルで穴をあけ、ボルトを打ち込んで補強横架材や取付金具を取付け、ロッカー、棚類の固定を図る。

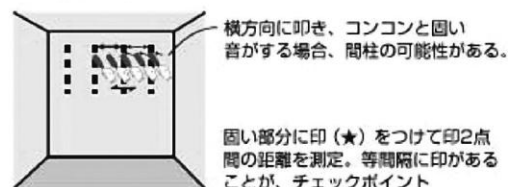
【例2】 大壁（柱の見えない壁）に固定する場合



間柱と間柱の間に補強用の横架材（ぬき板等）を取り付けてこれに家具を固定する。

※間柱、胴ぶちの見つけ方

ドライバー等で軽く表からたたいて、音の変化で見極める。



### 就寝位置や出入口と家具との関係

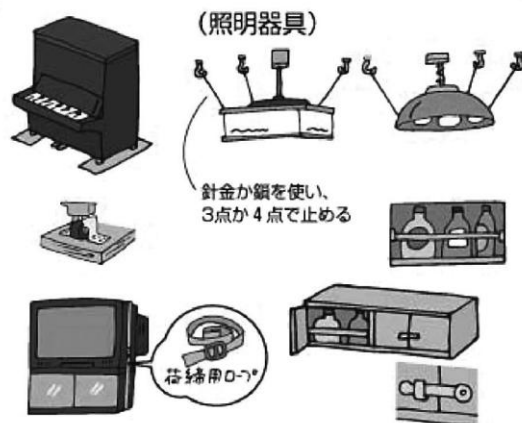


就寝位置は家具の側方がよい。（家具を置く場合）

出入口付近に家具を置くと、家具の移動や転倒、あるいは収納物の散乱などによって、避難路が妨げられることがあるので、なるべく家具を置かない方がよい。

※スペースに余裕があれば寝室などには家具を置かず、安心できる部屋としましょう。

### その他の転倒防止などの方法



※家具の上などに物が置いてあると家具の転倒と同様にケガや避難の障害になります。家具の上などへ物を置かないか、落ちないようにしておきましょう。

## 1) 開こう家族減災会議 ～離れている場合の連絡方法と集合場所の確認～

『家族が別々にいる時に大地震に遭ったらどうすればいいか』－家族みんなが揃う夕食時などに、すぐに集合できず（場合によっては何日も）、通信規制がかかるような状況での家族間の安否確認の方法について話し合っておきましょう。連絡方法として、大災害時に運用される、「災害用伝言ダイヤル 171」や「災害用伝言板」、「WEB171」などが過去の震災において、多くの



人が利用されています。三角通信網といって、比較的通じやすいといわれる被災地より遠方にある、親類宅などへ家族のそれぞれが連絡を入れることで、安否を確認することができます。万一のためにも、安否確認の方法を複数使えるようにしておくことが大切です。「伝言ダイヤル」などでは、毎月1日、15日や防災週間などに体験利用（p.26）できますので、かけ方を確認しておくとい良いでしょう。また、録音できる時間が30秒以内であることをご存知でしょうか？ 次のことを手早く話せるようにしておきましょう。

- 1) 自分が無事かどうか      2) 自分の居場所      3) これからどうするか

**例：「私は無事です。病院（学校）に居ます（泊まりです）。」**

家族間の集合場所については、地域の複数の避難場所に集合する優先順位を付けておくなど、普段から避難先を決めておくとい安心です。また、安全な避難ルートについても、1次、2次…と複数のルートを実際に歩いて確認しておきたいものです。

## 災害用伝言ダイヤル 171



地震等の災害発生時にサービスが提供される声の伝言板です。被災地の電話番号に対して、伝言を録音したり再生したりできます。災害時に適切に利用できるように、一度体験利用をしておくことを勧めます。

### 体験利用日

- ・毎月 1 日及び 15 日 00:00～24:00
- ・正月 3 が日（1 月 1 日 00:00～1 月 3 日 24:00）
- ・防災週間（8 月 30 日 9:00～9 月 5 日 17:00）
- ・防災とボランティア週間（1 月 15 日 9:00～1 月 21 日 17:00）

「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って、伝言の録音・再生を行ってください。



### 伝言の録音方法

①⑦①をダイヤル

ガイダンスが流れる

①をダイヤル

ガイダンスが流れる

自宅の電話番号を市外局番からダイヤル

ガイダンスが流れる

録音 [ 30秒以内、  
電話番号あたり1～10伝言 ]

### 伝言の再生方法

①⑦①をダイヤル

ガイダンスが流れる

②をダイヤル

ガイダンスが流れる

安否を確認したい人の電話番号を市外局番からダイヤル

ガイダンスが流れる

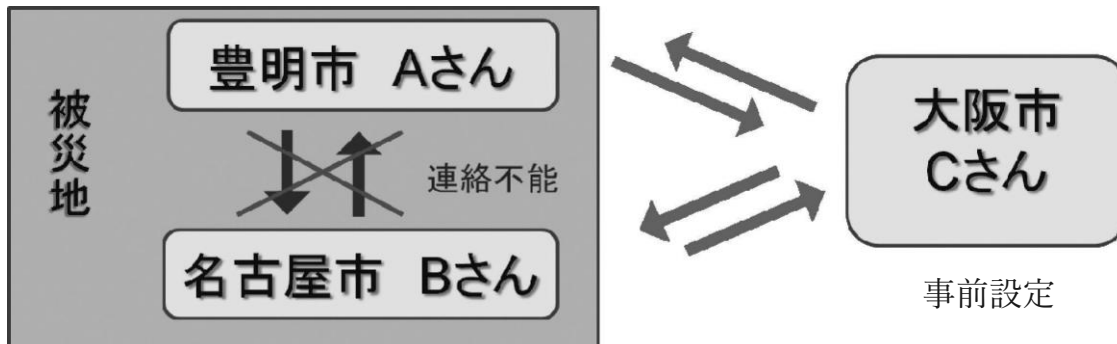
再生 [ 伝言の保存期間は48時間 ]

### 三角通信網

大規模災害が発生した後、回線が制限されるなど被災地内では電話が通じにくくなります。家族や友人の安否を知りたくて連絡を取ろうとしても、たとえば豊明市の A さんと近隣の名古屋市の B さんが直接電話をしてもなかなか繋がりません。そこで、A さんは大阪の C さんに電話し（被災地から外への電話は繋がりがやすい）、C さんに B さん宛の伝言（無事であること）を託しておきます。次に B さんが C さんに電話すれば A さんの安否を確認することができるのです。

このように、災害発生地域から離れた第 3 地点の人を中継として伝言を託せば、安否確認を早く取ることができます。

災害が起こった時の連絡先設定を、事前に十分に相談して決めておきましょう！



### 3) 一次・二次持ち出し品、必ず点検・見直しを ～非常持ち出し品と非常備蓄品の用意～

東日本大震災において、気仙沼市は避難所に来る市民を 1 千人と見込んでいたが、実際は 2 万人が集中。用意されていた 3 日分の食料は 1 食分で消えたそうです。自分や家族にとって最低限必要なものを「非常持ち出し品（一次持ち出し品）」「非常備蓄品（二次持ち出し品）」に分けて用意しておくことが大切です。

避難時に持ち出す非常持ち出し品は、一兩日、自分の生活に欠かせないものをリュックサックなどにまとめておきます。家族一人ひとり必要とするものが違うため、1 人に 1 つずつ用意しておくことが望ましいでしょう。また、地震後の生活を支える非常備蓄品は、1 週間たっても物資が届かない避難所があったこと、自治体での備蓄も概ね 3 日程度であることから、1 人 4 日～1 週間分の備蓄が求められています。保管場所にあたっては、1 人分でも相当量となりますので、リスク分散も考慮し、自宅や物置、車などに分けておくといいでしょう。水や食料など保存期限のあるものは、ローリングストック（回転備蓄）といって、家で日常使う保存性の良い食品を少し多めに買い置きし、古いものから順に使って、新しいものを補充するわけです。これは、賞味期限切れの無駄をなくすだけでなく、非常時はストレスがかかるため、食べ慣れないものは受け付けにくいことから、おいしく食べられるもの、食べやすいものを用意してほしいと思います。「安心・おいしい・賢い 食材のやりくりの方法」なのです。

## 非常持出品の例

【ポイント1】

荷物は最小限にまとめ、リュックサックなど両手が使える背負い式の物を準備しましょう。

(中身の重さは避難する際に負担とならないよう 10kg 程度を目安にする)

## 食料品関係

飲料水（一人1日3ℓ必要）  
乾パンやクラッカー  
レトルト食品・缶詰  
（はし・スプーン・缶切り・ナイフも忘れずに）  
調味料・粉ミルク・ほ乳びん  
キッチン用ラップ  
（汚れた皿にかぶせて使える）  
紙コップ・紙皿



**防災用品**

携帯ラジオ・帽子  
ヘルメット・防災ずきん  
ロープやノコギリ、バール  
などの工具  
(人命救助・倒壊家屋の除去に役立ちます)  
笛  
(倒壊家屋に閉じ込められたときに  
自分の場所を知らせるため)  
軍手・防塵マスク・バケツ

貴重品

**現金（小銭も必要）**  
 ※預金通帳や有価証券の写し  
 ※健康保険証や免許証の写し  
 認印・印鑑  
**カード類**  
 ※日頃は、写しを入れておき、  
 避難するとき余裕があれば  
 実物を持ち出しましょう。

現金（小銭）  
 健康保険証の写し  
 預金通帳の写し



## 燃料及び照明器具

カセットコンロ（予備用ガス  
ボンベ）・マッチ・ライター  
懐中電灯（予備用電池）  
ローソク・なべ（コッヘル）

## 衣類関係

下着（家族分）  
衣類（長袖のもの）  
雨具・タオル・毛布  
寝袋



医療用品

三角巾・包帯・ガーゼ  
消毒薬・ティッシュペーパー  
ウェットティッシュ  
紙おむつ・生理用品・脱脂綿  
ドライシャンプー  
携帯トイレ

**[ポイント2]**

- 1 地震の発生により割れたガラスが散乱することもあるので、枕元に底の厚いスリッパ・運動靴など準備しておきましょう。
- 2 常備薬や眼鏡の予備、入れ歯なども忘れずに準備しましょう。
- 3 屋外における避難生活に必要な物品、テントなども準備しましょう。
- 4 感染症対策グッズ（例：マスク、手指消毒用アルコール、体温計など）



便利品

- ・使い捨てカイロ
- ・ガムテープ
- ・筆記用具
- ・裁縫セット
- ・新聞紙
- ・ゴミ袋
- ・ハンガー
- ・トイレットペーパー
- ・ゴム手袋

(名古屋市消防局「名古屋の防火&防災」より引用)



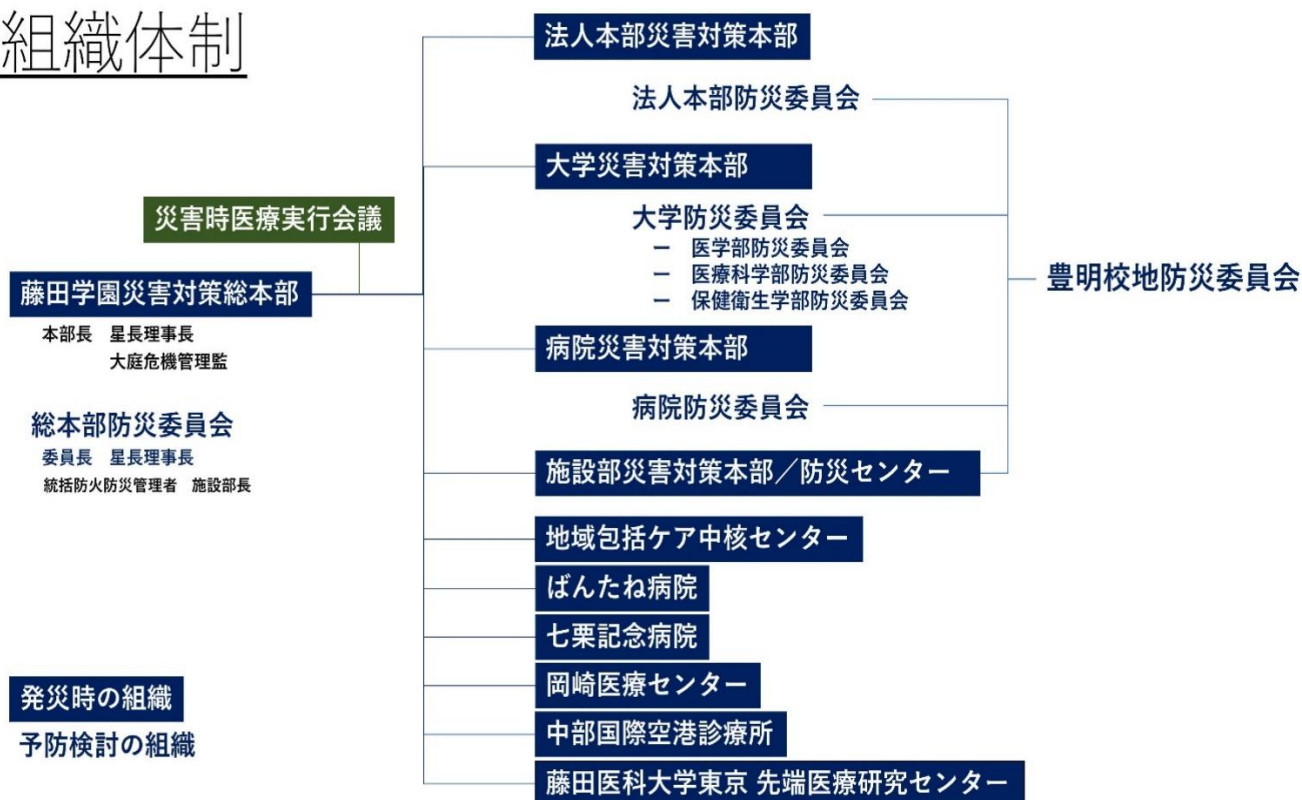
## 7. 藤田学園 防災対策組織図

### 防災教育センター（平時組織）

- ・ 防災・減災に係る教育を組織的かつ恒常的に推進する。
- ・ 地域における防災、減災に係る教育に取り組み、災害に強い地域づくりに貢献する。

### （有時組織）

## 組織体制



### 発災時の組織

### 予防検討の組織

## 資料

### 1. 南海トラフ地震に関する情報 (内閣府防災情報のホームページより引用)

#### 南海トラフ地震津波避難対策特別強化地域の指定

##### 指定基準の概要

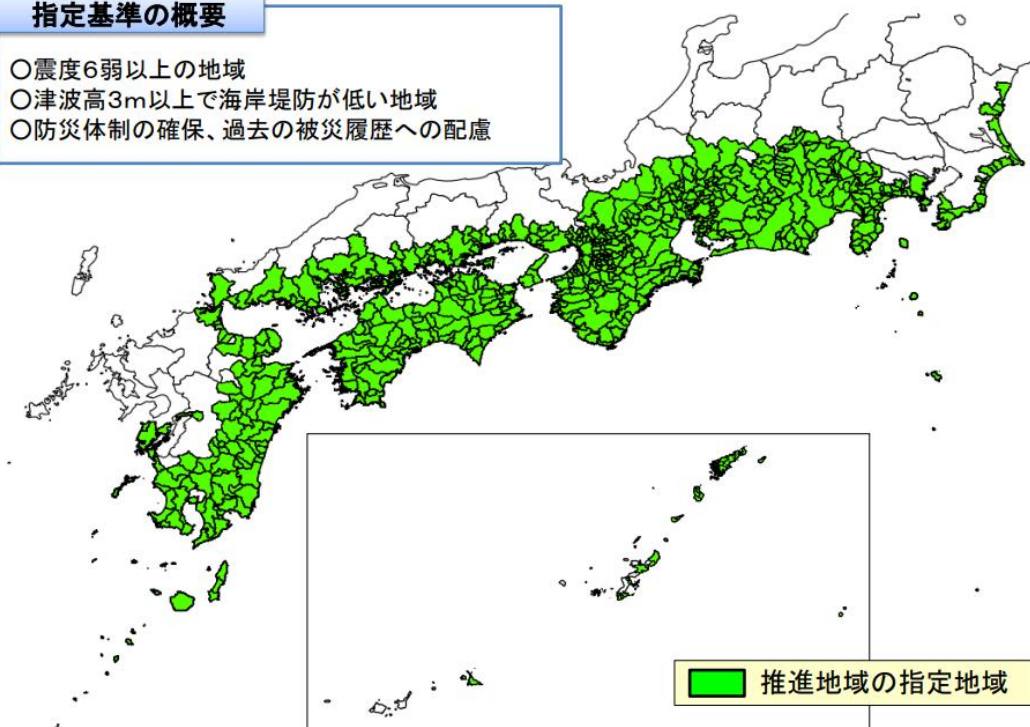
- 津波により30cm以上の浸水が地震発生から30分以内に生じる地域
  - 特別強化地域の候補市町村に挟まれた沿岸市町村
  - 同一府県内の津波避難対策の一体性の確保
- ※浸水深、浸水面積等の地域の実情を踏まえ、津波避難の困難性を考慮



#### 南海トラフ地震防災対策推進地域の指定





##### 指定基準の概要

- 震度6弱以上の地域
- 津波高3m以上で海岸堤防が低い地域
- 防災体制の確保、過去の被災履歴への配慮



## 2. 南海トラフ地震臨時情報（内閣府防災情報のホームページより引用）

南海トラフ地震臨時情報		発表条件
キーワード	調査中	■ 観測された異常な現象が南海トラフ沿いの大規模な地震と関連するかどうか調査を開始した場合、または調査を継続している場合 ■ 観測された異常な現象の調査結果を発表する場合
	巨大地震警戒	■ 南海トラフ沿いの想定震源域内のプレート境界において M8.0 以上の地震が発生したと評価した場合
	巨大地震注意	■ 南海トラフ地震の想定震源域内のプレート境界において M7.0 以上、M8.0 未満の地震が発生したと評価した場合 ■ 想定震源域のプレート境界以外や、想定震源域の海溝軸外側 50km 程度までの範囲で M7.0 以上の地震が発生したと評価した場合 ■ ひずみ計等で有意な変化として捉えられる、短い期間にプレート境界の固着状態が明らかに変化しているような通常とは異なるゆっくりすべりが観測された場合
	調査終了	■ 巨大地震警戒、巨大地震注意のいずれにも当てはまらない現象と評価した場合

地震発生から最短 2 時間後	南海トラフ地震臨時情報（巨大地震警戒）	南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）	南海トラフ地震臨時情報（調査終了）
（最短） 2 時間程度	<ul style="list-style-type: none"> <li>日頃からの地震への備えの再確認に加え、地震が発生したらすぐに避難するための準備</li> <li>地震発生後の避難では間に合わない可能性のある住民は<b>事前避難</b></li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>日頃からの地震への備えの再確認に加え、地震が発生したらすぐに避難するための準備</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>大規模地震発生の可能性がなくなったわけではないことに留意しつつ、地震の発生に注意しながら通常の生活を行う。</li> </ul> 
1 週間（※）	<ul style="list-style-type: none"> <li>日頃からの地震への備えの再確認に加え、地震が発生したらすぐに避難するための準備</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大規模地震発生の可能性がなくなったわけではないことに留意しつつ、地震の発生に注意しながら通常の生活を行う。</li> </ul> 	
2 週間	<ul style="list-style-type: none"> <li>大規模地震発生の可能性がなくなったわけではないことに留意しつつ、地震の発生に注意しながら通常の生活を行う。</li> </ul>		

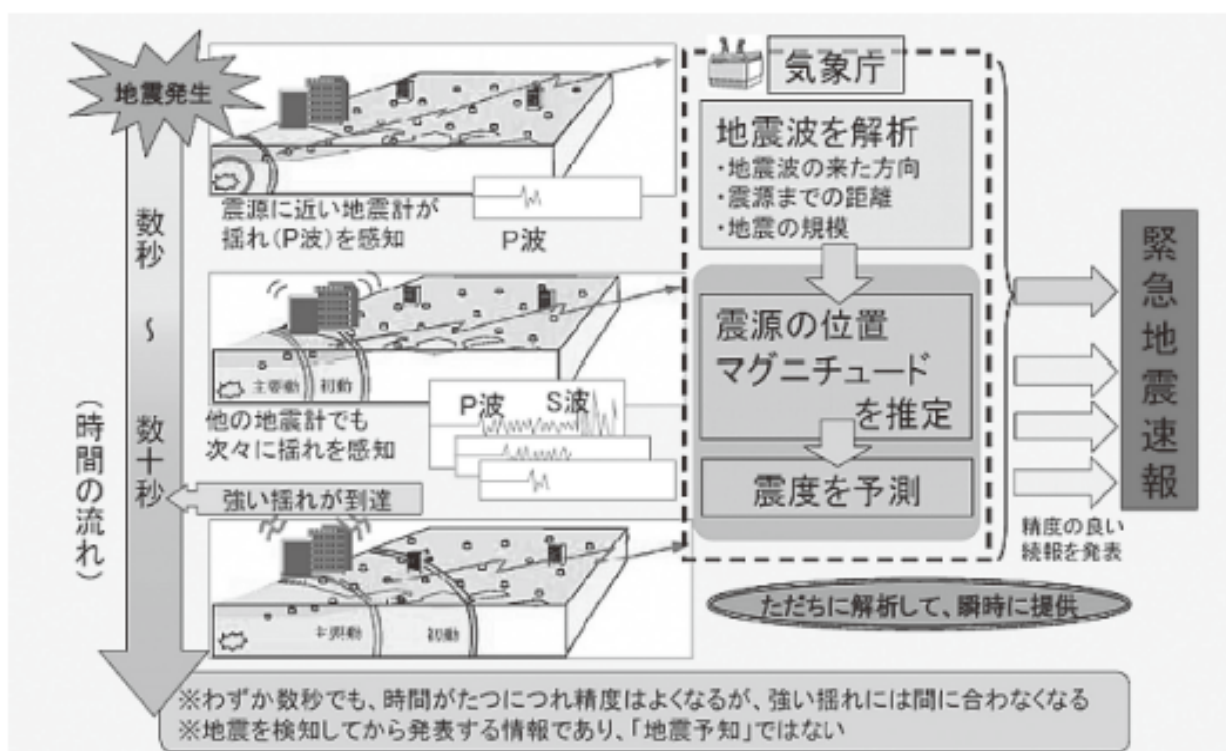
※ 通常とは異なるゆっくりすべりが観測された場合は、すべりの変化が収まってから変化していた期間と概ね同程度の期間が経過したときまで



## 資料

### 3. 緊急地震速報とは

緊急地震速報とは、地震発生直後に震源に近い地震計でとらえた観測データを解析して震源や地震の規模（マグニチュード）を直ちに推定し、これに基づいて各地での主要動の到達時刻や震度を予測し、可能な限り素早く知らせる地震動の予報、警報であり、TV・ラジオを通じて緊急に流す地震情報です。平成 19 年 10 月から全国的に運用が始まりました。この情報を得た場合は、数秒から数十秒後に大きな揺れがくると予想して迅速かつ冷静に自分の身を守る行動にうつることが大切です。



(気象庁のホームページより引用)



(NHK のホームページより引用)

TV やラジオで、このような情報がチャイムとともに流れた場合は、落ち着いてすぐに机の下にもぐるなど、身の安全を確保する。

## 資料

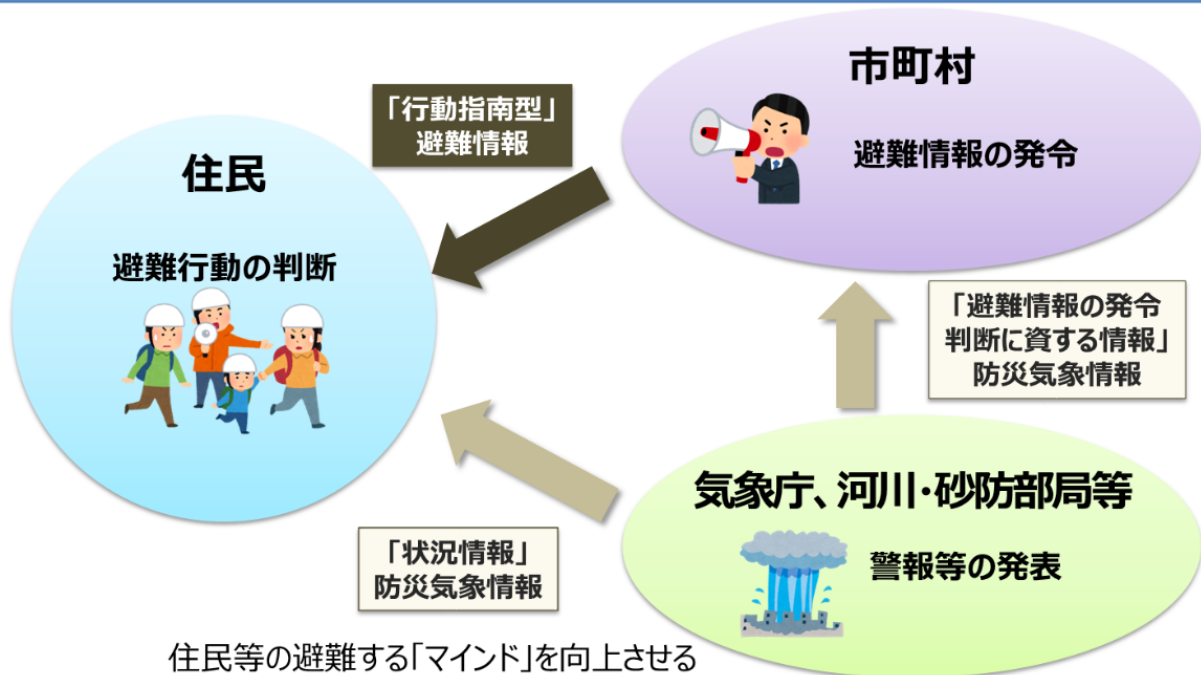
### 4. 防災気象情報と警戒レベル

(参考資料：「気象庁 | 防災気象情報と警戒レベルとの対応について」より引用)

#### ● 防災気象情報の役割

「防災気象情報の伝え方の改善策と推進すべき取組」(平成31年3月29日) 参考資料より  
(令和3年5月の災害対策基本法改正に伴い一部修正)

- 市町村等の「行動指南型」の避難情報の発令判断を支援する役割
- 「状況情報」としての、住民が避難行動をとる前の段階の「マインド作り」「危機意識醸成」という役割
- 避難行動をとるための情報として、自治体の避難情報と気象庁等の防災気象情報の組み合わせが重要。



●防災気象情報をもとにとるべき行動と、相当する警戒レベルについて

情報	とるべき行動	警戒レベル
<ul style="list-style-type: none"> <li>大雨特別警報</li> <li>氾濫発生情報</li> <li>主キクル（危険度分布） 「災害切迫」（黒）</li> </ul>	<p>地元の自治体が警戒レベル5緊急安全確保を発令する判断材料となる情報です。災害が発生又は切迫していることを示す警戒レベル5に相当します。</p> <p>何らかの災害がすでに発生している可能性が極めて高い状況となっています。命の危険が迫っているため直ちに身の安全を確保してください。</p>	警戒レベル5相当
<ul style="list-style-type: none"> <li>土砂災害警戒情報</li> <li>主キクル（危険度分布） 「危険」（紫）</li> <li>氾濫危険情報</li> <li>高潮特別警報</li> <li>高潮警報</li> </ul>	<p>地元の自治体が警戒レベル4避難指示を発令する目安となる情報です。危険な場所からの避難が必要とされる警戒レベル4に相当します。</p> <p>災害が想定されている区域等では、自治体からの避難指示の発令に留意するとともに、避難指示が発令されていなくても主キクル（危険度分布）や河川の水位情報等を用いて自ら避難の判断をしてください。</p>	警戒レベル4相当
<ul style="list-style-type: none"> <li>大雨警報（土砂災害）※1</li> <li>洪水警報</li> <li>主キクル（危険度分布） 「警戒」（赤）</li> <li>氾濫警戒情報</li> <li>高潮注意報（警報に切り替える可能性が高い旨に言及されているもの※2）</li> </ul>	<p>地元の自治体が警戒レベル3高齢者等避難を発令する目安となる情報です。高齢者等は危険な場所からの避難が必要とされる警戒レベル3に相当します。</p> <p>災害が想定されている区域等では、自治体からの高齢者等避難の発令に留意するとともに、高齢者等以外の方も普段の行動を見合わせ始めたり、主キクル（危険度分布）や河川の水位情報等を用いて避難の準備をしたり自ら避難の判断をしたりしてください。</p>	警戒レベル3相当
<ul style="list-style-type: none"> <li>主キクル（危険度分布） 「注意」（黄）</li> <li>氾濫注意情報</li> </ul>	<p>避難行動の確認が必要とされる警戒レベル2に相当します。</p> <p>ハザードマップ等により、災害が想定されている区域や避難先、避難経路を確認してください。</p>	警戒レベル2相当
<ul style="list-style-type: none"> <li>大雨注意報</li> <li>洪水注意報</li> <li>高潮注意報（警報に切り替える可能性に言及されていないもの※2）</li> </ul>	<p>避難行動の確認が必要とされる警戒レベル2です。</p> <p>ハザードマップ等により、災害が想定されている区域や避難先、避難経路を確認してください。</p>	警戒レベル2
<ul style="list-style-type: none"> <li>早期注意情報（警報級の可能性） 注：大雨、高潮に関して、[高]又は[中]が予想されている場合</li> </ul>	<p>災害への心構えを高める必要があることを示す警戒レベル1です。</p> <p>最新の防災気象情報等に留意するなど、災害への心構えを高めてください。</p>	警戒レベル1

※夜間～翌日早朝に大雨警報（土砂災害）に切り替える可能性が高い注意報は、高齢者等は危険な場所からの避難が必要とされる警戒レベル3に相当します。

※警報に切り替える可能性については、市町村ごとの警報・注意報のページで確認できます。



令和3年5月20日から

警戒レベル  
4

ひなんしじ  
**避難指示で必ず避難**

ひなんかんこく  
**避難勧告は廃止です**

警戒レベル	新たな避難情報等		これまでの避難情報等
5	 災害発生 又は切迫	きんきゅうあんぜんかくほ <b>緊急安全確保</b> ※1	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~			
4	 災害の おそれ高い	ひなんしじ <b>避難指示</b> ※2	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	 災害の おそれあり	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b> ※3	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	 気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	 今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、  
すでに安全な避難ができず  
命が危険な状況です。  
**警戒レベル5緊急安全確保の  
発令を待ってはいけません！**

**避難勧告は廃止**されます。  
これからは、  
**警戒レベル4避難指示**で  
危険な場所から全員避難  
しましょう。

避難に時間のかかる  
高齢者や障害のある人は、  
**警戒レベル3高齢者等避難**で  
危険な場所から避難  
しましょう。

内閣府(防災担当)・消防庁





ひなん  
「避難」って  
何すれば  
いいの？

小中学校や公民館に行くことだけ  
が避難ではありません。  
「避難」とは「難」を「避」けること。  
下の4つの行動があります。



### 行政が指定した避難場所 への立退き避難



### 安全な親戚・知人宅 への立退き避難

普段から災害時に避難  
することを相談して  
おきましょう。

※ハザードマップで安全か  
どうかを確認しましょう。



普段から  
どう行動するか  
決めておき  
ましょう

### 安全なホテル・旅館 への立退き避難



### 屋内安全確保

ハザードマップで以下の  
「3つの条件」を確認し  
自宅にいても大丈夫かを  
確認する必要があります。

想定最大浸水深

※土砂災害の危険がある  
区域では立退き避難が  
原則です。



「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない  
(入っていると…)



流速が速いため、  
木造家屋は倒壊する  
おそれがあります

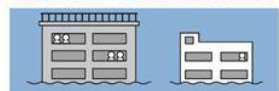
地面が削られ家屋は  
建物ごと崩落する  
おそれがあります

② 浸水深より居室は高い

3・4階	5m～10m未満 (3階床上浸水～4階軒下浸水)
2階	3m～5m未満 (2階床上～軒下浸水)
1階	0.5m～3m未満 (1階床上～軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

③ 水がひくまで我慢でき、  
水・食糧などの備えが十分  
(十分じゃないと…)

水、食糧、薬等の確保が困難になる  
ほか、電気、ガス、水道、トイレ等の  
使用ができなくなるおそれがあります



※①家屋倒壊等氾濫想定区域や②水がひくまでの時間(浸水継続時間)はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住いの市町村へお問い合わせください。

豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分に確認して下さい。

## 5. 火災の現象と煙からの避難

### 1) 火災の定義

火災とは、「人の意図に反して発生し、若しくは拡大し、又は放火により発生して消火の必要がある燃焼現象であって、これを消火するために消火施設又はこれと同程度の効果のあるものの利用を必要とするもの、又は人の意図に反して発生し、若しくは拡大した爆発現象」をいいます。

### 2) 耐火建物火災の性状

耐火建物火災の特性には、次のような状況がみられます。

- (1) 気密性が高く、木造建物に比較して燃焼速度が緩やかである。
- (2) 煙が外部に出にくいので、建物内に濃煙、熱気がこもりやすい。
- (3) 開口部の窓ガラスが破損すると、新鮮な空気の流入により急速に燃焼が進む。
- (4) 階段、エレベーター、パイプスペース等を経て上階に延焼拡大し、立体的な火災に進展する。
- (5) 火勢鎮圧後も、室内の温度が容易に下がらない。



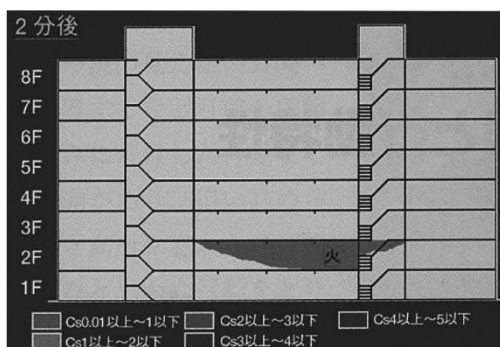
### 3) 火災と煙の態様

#### (1) 火災時の煙の発生

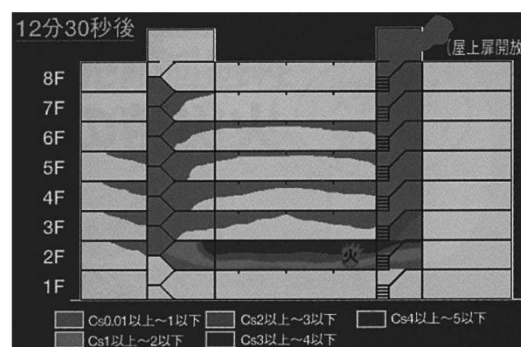
最近の火災事例をみると、火災の煙の発生によって逃げ場を失い死に至る場合が多くあります。

- ・耐火建物や防火構造の建物は気密性が高く、木造建物と違い空気の供給が十分でないため燃焼が抑制され、火災初期に煙が多く発生します。したがって、火災の発見が遅れると、煙が室内に充満して逃げられない場合があります。
- ・高層建物が多くなり、下の階から発生した煙が廊下・階段、ダクトスペース等を伝わって上層階に浸入し、火災が到達する前に煙によって逃げ場を失う場合が多くあります。
- ・室内の内装材や調度品などに、煙や有毒ガスを発生しやすい石油化学製品や建材が多量に使用され、煙の発生を増加させる原因となっています。
- ・空調設備の普及によって、火災階以外の階にも煙を拡散させてしまいます。

#### (2) 廊下、階段、上階への煙の流動 下の図は煙の流れる速度を表したものです。



耐火建物の煙の流動状況 (2分後)



耐火建物の煙の流動状況 (12分30秒後)

※Cs=煙濃度(減光係数) (Cs0・1というのは減光率10%と同じで、煙がうつすらと漂う状態です。)

煙は、通常毎秒 0.3~0.8m の速さで出入口や開口部の横方向に向かって広がります。しかし、階段等に入ると縦方向へは毎秒 3~5m の速さで上階に向かって広がります。これは、人間の階段室での通常の上下歩行速度は毎 秒 0.5m といわれているため、 数段早い速度となっています。このように、防火戸による防火区画が不完全であれば階段室が煙突と同じように一気に拡散充満し、避難上重大な支障となるばかりでなく、上階への延焼経路となってしまいます。

## 4）火災における煙の危険性

火災によって発生する煙は、中毒症状を起こし生命の危険をもたらします。すべての火災で発生するものは、一酸化炭素と二酸化炭素で、燃える物によってはシアン化水素、亜硫酸ガスなど多くのガスを発生させます。

この発生するガスの中で最も危険なものは、一酸化炭素です。この一酸化炭素は酸素を運ぶ役目を果たす血液中のヘモグロビンに酸素の200倍から300倍の速さで結合することから、体の中が酸素欠乏により中毒となり、中毒が進めば死に至ります。

表は、血液中で一酸化炭素とヘモグロビンが結びついた量とそのときの人体に出る症状を表しています。



耐火建物の煙の流動状況（12 分 30 秒後）

CO－Hb濃度と症状

CO-Hb濃度 (%)	症 状
0～10	なし
10～20	前頭部緊迫感、軽い頭痛、皮ふ血管の拡張
20～30	頭痛、側頭部の脈動
30～40	激しい頭痛、倦怠、めまい、視力弱り、嘔吐、虚脱
40～50	激しい頭痛、呼吸脈拍増加、仮死及び虚脱をきたしやすい
50～60	激しい頭痛、昏睡、けいれん、チェーンストークス呼吸
60～70	昏睡、けいれん、呼吸脈拍弱く死をきたしやすい
70～80	脈拍微弱、呼吸遅く、停止、死
80～100	死
(注) 血液中の CO－血色素の量的関係を表す。	

図説防火管理（防災管理講習テキスト研究会）より引用

## 5) 煙避難の実際

### 煙避難



1、煙に遭遇したら すぐに片方の腕を曲げ 肘の内側を鼻と口へ持つてくる



2、曲げた肘の内側を できるだけ密着させるように 鼻と口にあてがう



3、煙は上部にたまりやすいので できるだけ姿勢を低くし 吸い込まないようにする



4、片方の手で 避難の手掛かりになる壁を探す



5、もし 手すりがあれば それをつかむ



6、手すり(壁)を伝いながら 低い姿勢のまま すばやく避難する

### 〈ハンカチ〉



1、手を鼻と口が両方おさまるように、おわん型にする。



2、おわん型にした手の上に、ハンカチの対角線を合わせるように置く。



3、鼻と口をしっかりと覆うように かぶせながら、すばやく避難する。

### 〈ゴミ袋〉



1、頭部が入るぐらいのビニール袋 (ゴミ袋など)の開口部を両手で広げる。



2、煙が袋に入ってこないうちに、すばやく頭からかぶる。

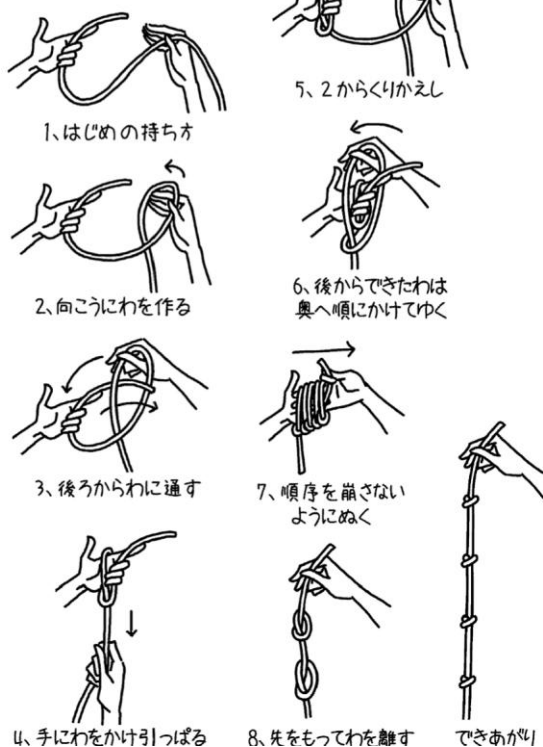


3、袋の開口部をあごの下あたりでしぼり、片手で持ち、すばやく避難する。

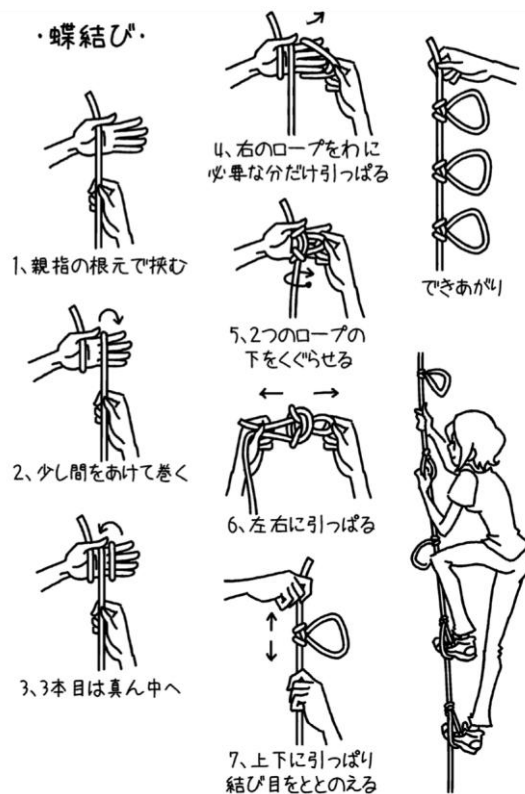


## 6. ロープワーク

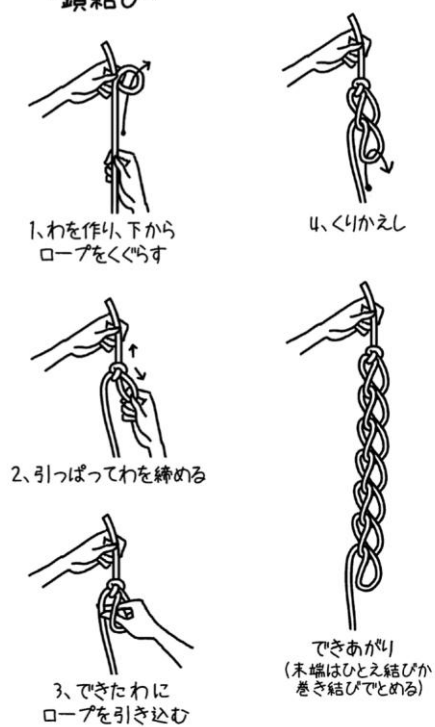
### ・連続止め結び・



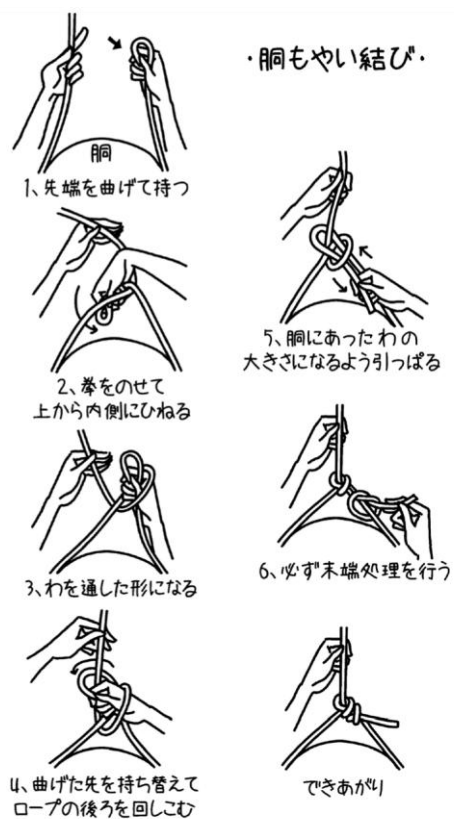
### ・蝶結び・



### ・鎖結び・



### ・胴もやい結び・





## 資料

### 7. 三角巾の使い方

#### 三角巾の名称

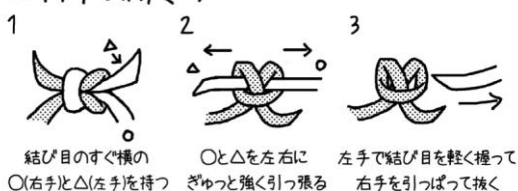
三角巾は頂上を頂点、下を底辺、はしの部分を端(たん)といいます。



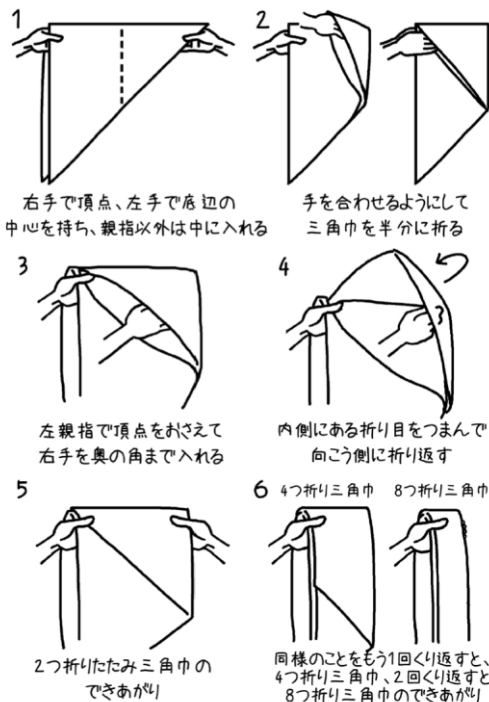
#### 三角巾の結び方 (本結び、別名: はこ結び・真結び・かた結び)



#### 三角巾の解き方



#### たたみ三角巾の作り方

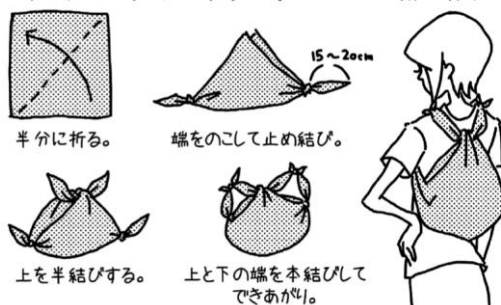


## 資料

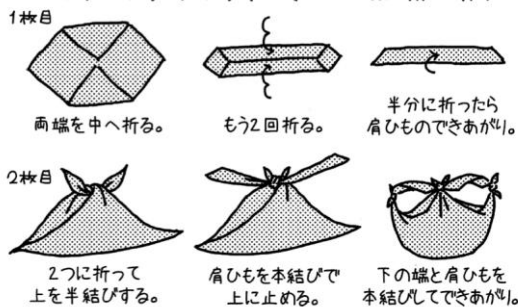
### 8. 日用品活用法

#### ・風呂敷で作る非常持ち出し袋・

##### 1、リュックサック(大きめの風呂敷1枚)



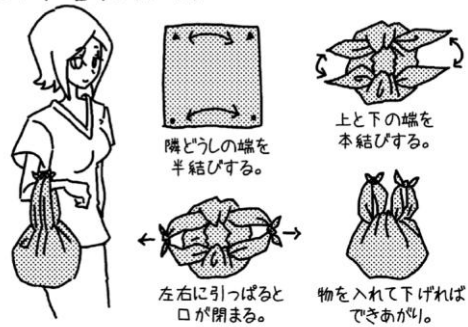
##### 2、リュックサック(小さめの風呂敷2枚)



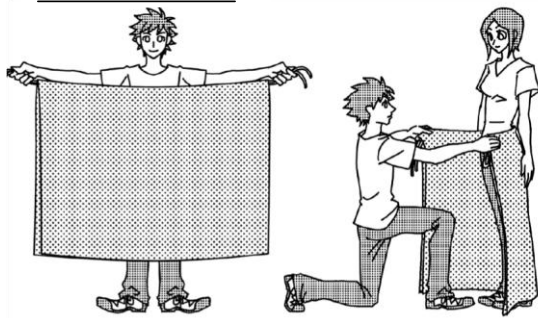
##### 3、手さげ袋(ショルダーバッグにもなる)



##### 4、巾着(小物入れ)



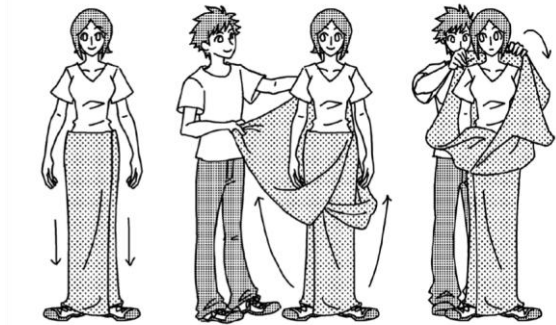
## ・毛布・ガウン・



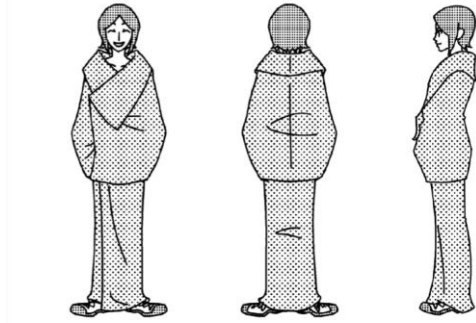
- 1、2つ折りした毛布にひもを通す 2、毛布の中央を背中側に、下はくるぶしが隠れるぐらいに



- 3、外側の毛布を内側の毛布の折り目の中へ入れていく 4、毛布がすれ落ちないように、本結びなどで止める



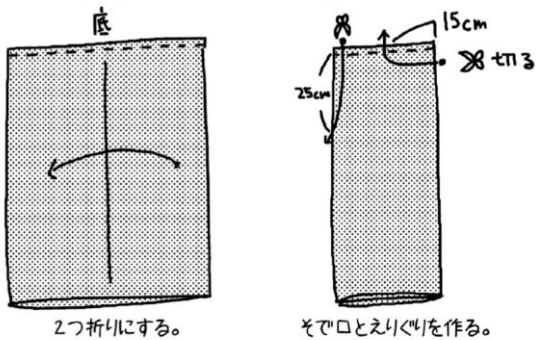
- 5、いったん外側の毛布を整える 6、足元から外側の毛布の端を持ち上げていく 7、襟になる部分を二重に折りたたむ



- 8、胸元を整えてできあがり うしろ よこ

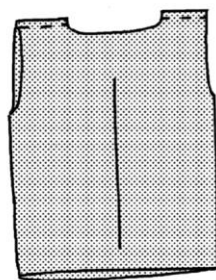
## ・ゴミ袋で作る防寒着、カッパ・

### 1、防寒着 ※大人用なら容量45ℓ位のゴミ袋



2つ折りにする。

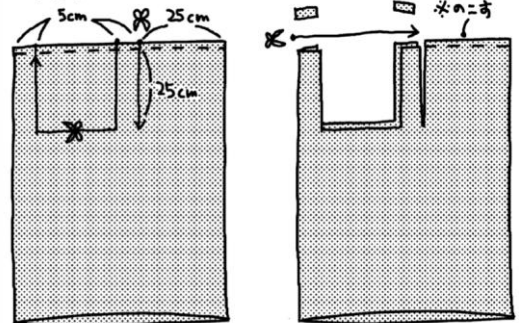
そで口とえりぐみを作る。



できあがり。

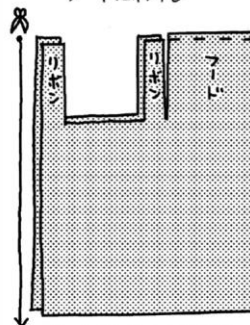


### 2、カッパ



- 1、底を切ってリボンとフードにわけける

- 2、リボン部分のわを切りとる



- 3、左のわを切り開いてできあがり。



防寒着

## 9. 防災関連 Web サイト (2025 年 3 月現在)

### ■ 気象庁ホームページ



地震、台風、雨量などの速報、警報、注意報の情報が網羅。

<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>

### ■ 国土交通省 防災情報提供センター



<https://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/>

### ■ 内閣府 震度 6 強体験シミュレーション



<https://www.bousai.go.jp/simulator/shindo6/index.html>

### ■ 内閣府 防災情報のページ



新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた災害対応のポイント (PDF)

[https://www.bousai.go.jp/pdf/covid19\\_tsuuchi.pdf](https://www.bousai.go.jp/pdf/covid19_tsuuchi.pdf)

### ■ 内閣府 防災情報のページ



新型コロナウイルス感染症対策に配慮した避難所運営のポイント (動画)

<https://www.bousai.go.jp/coronam.html>

### ■ 厚生労働省・救急医療



新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた 市民による

救急蘇生法について (指針) (PDF)

<https://www.zenhokan.or.jp/wp-content/uploads/tuuti771.pdf>

### ■ 総務省消防庁 e カレッジ



防災・危機管理防災・危機管理に関する学びのサイト。

<https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/>

### ■ 地震情報サイト JIS



地震後の行動、避難の仕方、食料備蓄ほか、防災マニュアルなども豊富。

<https://j-jis.com/>

■日本赤十字社 応急手当、心肺蘇生とA E Dの動画



<https://www.jrc.or.jp/activity/study/safety/>

■消防庁 「一般市民向け応急手当 WEB 講習」動画



<https://www.fdma.go.jp/relocation/kyukyukikaku/oukyu/index.html>

■防災みえ. j p 三重県内での防災情報をリアルタイムで提供。



[https://www.bosaimie.jp/X\\_MIE\\_PUB\\_VF\\_index](https://www.bosaimie.jp/X_MIE_PUB_VF_index)

■岐阜県総合防災ポータル



<https://gifu-bousai.my.salesforce-sites.com/>

■愛知県防災学習システム



防災マップ、建物倒壊シミュレータ、地域防災の広場、動画

<https://www.quake-learning.pref.aichi.jp/>

■愛知県防災局の公式アカウントX（旧ツイッター）



[https://x.com/aichi\\_bousai](https://x.com/aichi_bousai)

■名古屋市防災の公式アカウントX（旧ツイッター）



[https://x.com/nagoya\\_bousai](https://x.com/nagoya_bousai)

■内閣府防災の公式アカウントX（旧ツイッター）



[https://x.com/CAO\\_BOUSAI](https://x.com/CAO_BOUSAI)

■NHK 公式 生活・防災のX（旧ツイッター）



[https://x.com/nhk\\_seikatsu](https://x.com/nhk_seikatsu)

■日本ガス協会 ガスが止まったら



<https://www.gas.or.jp/anzen/gas-stop/>

## 10. 緊急時連絡先

学部		各事務担当 緊急連絡先		
<b>医学部</b>				
	医学部医学科 学生	学務課	0562-93-2624	内線 2624
	医学部医学科 教職員	総務課	0562-93-2602	内線 2602
	ファックス（共通）	総務課	0562-93-4593	
<b>医療科学部</b>				
	医療検査学科	教学課	0562-93-2556	内線 2556
	放射線学科	教学課	0562-93-2503	内線 2503
	ファックス（共通）	教学課	0562-93-4595	
<b>保健衛生学部</b>				
	看護学科	教学課	0562-93-2501	内線 2501
	リハビリテーション学科	教学課	0562-93-2515	内線 2515
	ファックス（共通）	教学課	0562-93-4595	
<b>●学園内救急ホットライン（コードブルー）</b>				
	0562-93-9900（内線 9900）			
<b>●学園内防災センター（災害時のみ）</b>				
	0562-93-2040（内線 2040）			

※防災センターへの連絡は「火災発生時」とする。

## 編集後記

○「避難（安全確保行動）」ということについて、避難先として指定されている小中学校の体育館や公民館などといった公的な施設へ移動することを前提として捉えている場合が多いのではないのでしょうか。いざというときの避難行動には「立ち退き避難（水平避難）」と「屋内安全確保（垂直避難・待避）」があります。

○With コロナを踏まえ、感染予防対策（三密回避）として、分散避難が求められています。在宅避難を基本に、平時から『my 避難所』を家族間で取り決めておきましょう。

例：在宅（×）→親戚・知人（×）→車中泊・テント泊（×）→指定避難所（体育館・教室）（×）  
→ 避難所として受け入れ可能となった公民館・集会所等の公共施設もしくは自治体との協定締結ホテルなど。

○すでに河川が氾濫している場合など、避難先への移動がかえって危険を伴うことがあります。

○自らハザードマップ等の情報を参考に、災害リスクや避難先、安全確保行動について、普段から考えておきましょう。

編集代表

医学部防災対策委員会

医療科学部防災対策委員会

保健衛生学部防災対策委員会

### ○防災ガイド

平成 15 年 4 月 1 日 第 1 版発行

発行者：藤田保健衛生大学 衛生学部

### ○防災・救急ハンドブック

平成 18 年 4 月 1 日 第 1 版発行

発行者：藤田保健衛生大学 衛生学部

平成 20 年 4 月 1 日 第 2 版発行

平成 22 年 4 月 1 日 第 3 版発行

発行者：藤田保健衛生大学 医療科学部

### ○防災ハンドブック 医療科学部

平成 24 年 4 月 1 日 第 1 版発行

発行者：藤田保健衛生大学 医療科学部

### ○防災ハンドブック 医学部

平成 24 年 4 月 1 日 第 1 版発行

発行者：藤田保健衛生大学 医学部

### ○防災ハンドブック

平成 25 年 4 月 1 日 第 1 版発行

発行者：藤田保健衛生大学

医学部・医療科学部

看護専門学校

### ○防災・減災ハンドブック

平成 27 年 4 月 1 日 第 1 版発行

平成 29 年 4 月 1 日 第 2 版発行

2019 年 4 月 1 日 第 3 版発行

2021 年 4 月 1 日 第 4 版発行

2023 年 4 月 1 日 第 5 版発行

2025 年 4 月 1 日 第 6 版発行

発行者：藤田医科大学

医学部・医療科学部・保健衛生学部

医学研究科・医療科学研究科

保健学研究科