
災害対策マニュアル

〔学生版〕

岩手保健医療大学

2020年4月1日 制定

【災害に対する心構え】

- ◆ 日ごろから、防災の知識を身に付けましょう。
- ◆ 日ごろから、避難場所、避難経路を確認しておきましょう。
- ◆ 日ごろから、安否確認連絡システムを確認できるようにしましょう。
- ◆ 日ごろから、帰宅困難に備えておきましょう。
- ◆ 日ごろから、ハザードマップを知っておきましょう。
- ◆ 日ごろから、応急手当の方法を覚えておきましょう。
- ◆ 避難訓練・防災訓練は必ず参加しましょう。

地震発生時の対策

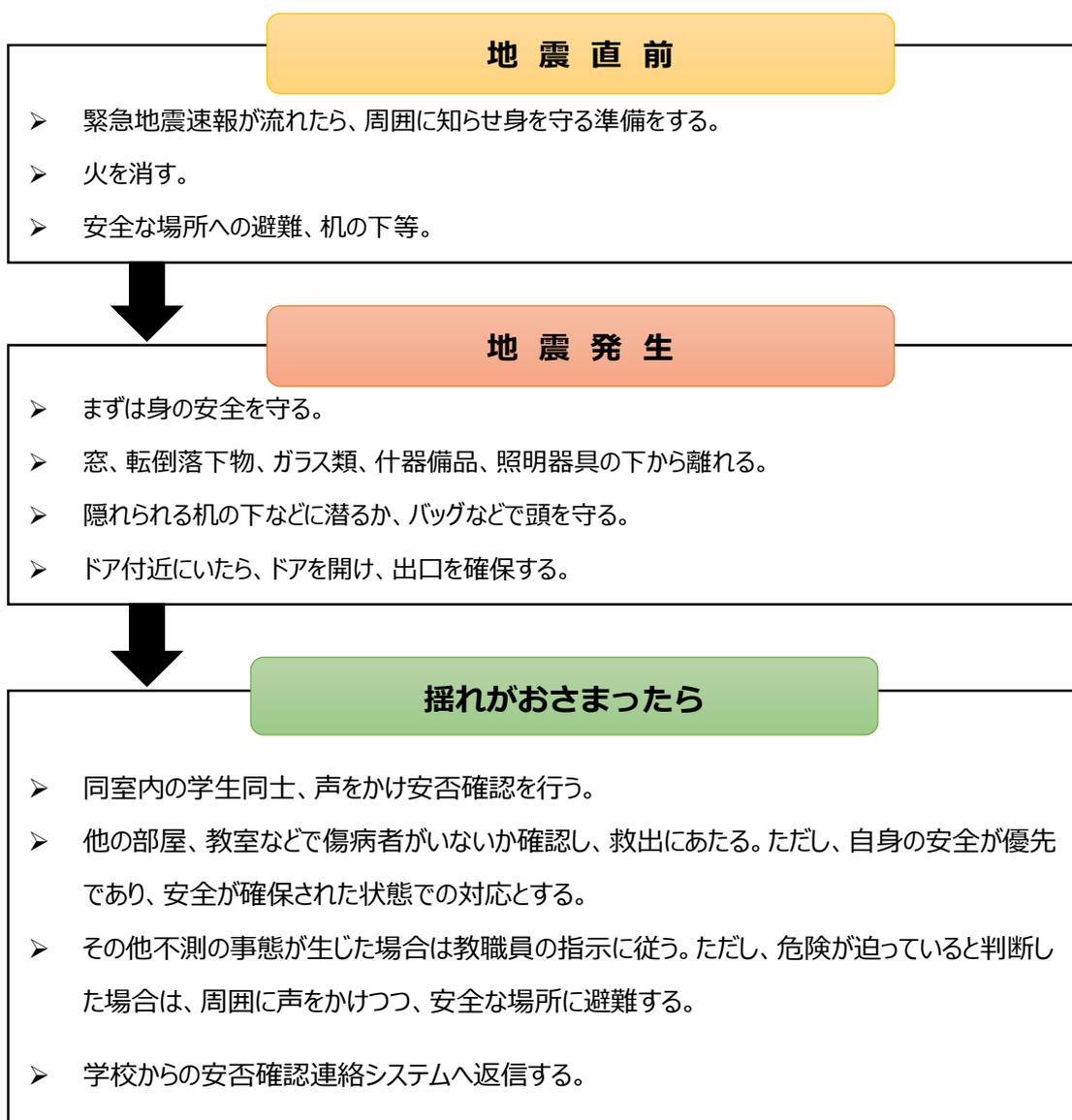


【安全行動】

安全行動とは、発災時において教職員、学生等が自らの安全を確保し、二次災害防止、被害軽減を図るために必要な行動のことを言います。

1. 個人での行動

地震の揺れを感じたり、緊急地震速報を見たり聞いたりした場合、揺れの大小を見極めようとせず、直ちに次の安全行動を行いましょ。



2. ケース別の対応



【授業中の場合】

- 1) 揺れを感じたら、机などの下に隠れ、かばんや上着などで頭を保護する。
- 2) 揺れが収まったら、教員の指示で避難する。

【学内移動中の場合】

- 1) 揺れを感じたら、ガラスの落下等、今いる場所の上下左右に注意し、最も安全と判断される場所で身の安全を確保する。
- 2) 揺れがおさまったら、一次避難場所へ移動する。

【エレベーター内】

- 1) 最寄りの階に停止し、扉が開いたら階段を利用して避難する。
- 2) 途中停止し、中に閉じ込められた場合は、インターホンにて連絡を取り、外部からの救出を待つ。インターホンが使用できない場合は、エレベーター内で大声をあげて救助を求める。
- 3) エレベーター内に閉じ込められた者がいた場合は、災害対策本部または近くの教職員へ連絡する。
- 4) エレベーターから出た後は、一次避難場所へ移動する。

【実習中の場合】

- 1) 原則として、発災直後から状況が落ち着くまでは施設の指揮下に入ること、その後の安全が確認できたら、帰宅もしくは最寄りの公共避難場所を避難場所とすることを原則とする。
- 2) 病棟師長、担当教員の指揮のもとに行動する。
- 3) 看護単位の責任者（看護師長、実習担当者など）、担当教員の指示のもと、指定の避難場所に移動する。

- 4) 落ち着くまでは避難場所での待機を原則とする。
- 5) 避難場所での生活を確保する準備を行う。

【地域実習等、訪問先での実習中の場合】

- 1) 原則として実習施設に戻り、実習継続の可否や避難について、施設の実習管理者もしくは指導教員の指示に従う。
- 2) 学生が実習施設に戻れない場合は、施設及び指導教員に連絡し、指示を受ける。

【通学中の場合】

- 1) 学生のみで移動中の場合は、学生自身が自分の安全を第一に考え、実習続行の可否を判断する。
- 2) 学生が家族との連絡・安否確認を行う際は、家族間で決めた連絡方法や NTT 伝言ダイヤル、携帯電話各社の災害用伝言版を利用する。

【自宅や学外の場合】

- 1) 発災直後、自身の安全を優先し、安全行動をとる
- 2) 道路、建物、塀などから離れ、より広い安全ゾーンに移動する。
- 3) 移動する余裕がない場合、落下物の比較的少ないスペースに移動する、もしくは丈夫なテーブルなどの下に身を隠す。
- 4) 2 階以上の階にいる場合、ガラスや落下物から離れ、部屋から出て階段付近で手すりにつかまり揺れがおさまるのを待つ。

風水害発生時の対策



大雨や台風から身を守るためには、情報の収集が大切である。台風や大雨は、いつ、どこで、どのくらいの強さで発生するか、ある程度予想することができ、気象庁から「防災気象情報」として発表されている。ラジオ、気象庁のホームページなどで最新の防災気象情報を収集するように心掛け、時間を追って段階的に発表される「注意報」や「警報」を活用して、早め早めに安全確保できる行動をとるようにしてください。

1. 風水害への備え

台風や大雨の備えとして、強い風や雨が始まる前にしておくべきことがある。日頃から次のような備えをしておく。

- 1) 自分達の住んでいる地域の危険性（過去の浸水体験、低地かなど）を把握し、対策を立てる。
 - ①市区町村が作成しているハザードマップで、危険箇所や避難場所を確認する。
 - ②瓦、アンテナ、雨樋、プロパンガス容器などの屋外設置物が、風に飛ばされないようにしっかり固定されているか確認する。
- 2) テレビ、ラジオや防災無線などの気象情報から、大雨の状況や予報等の情報を得るとともに、時々周辺の降雨や増水状況を確認する。
- 3) 土のうや身近な材料を用い、建物への浸水を防止する対策。
 - ①懐中電灯、携帯ラジオ、救急薬品、衣類、非常用食品、飲料水など、非常持出し品を点検・確保する。
 - ②家電・畳等・水にぬらしたくないものを上階へ移動しておく。
 - ③出入り口に止水板や土のうを置いて、浸水を防ぐ。
 - ④避難勧告や避難指示が出た時に、すぐ動けるように準備する。
 - ⑤水の流れをスムーズにするために、側溝、排水路を掃除する。

2. 風水害発生時の初動対応

【風水害・台風が発生した場合】

- 1) 飛来物により窓ガラスが割れることがあるので注意する。
- 2) ドアや窓を開け閉めする際は、強風にあおられて急激に開閉し、挟まれたりぶつかったりすることがあるので注意する。
- 3) 台風が接近してから屋外に出るのは危険なので不用意に戸外へ出ず、安全な建物内で風雨が収まるまで待機する。また、一旦強風が収まっても再び強風が吹き返すことがあるので、戸外行動は必ず気象情報等で安全を確認してから行う。
- 4) 水害が発生した場合は感電・漏電の危険があるので注意する。

【土砂災害（がけ崩れ、地すべり、土石流等）が発生した場合】

- 1) 土砂災害の多くは雨が原因となることが多く、1時間に20ミリ以上または降り始めから100ミリ以上の降雨量となったら危険なので傾斜地等から離れた安全な場所に避難する。
- 2) 地割れ、湧水、樹木の傾斜、落石等の異常現象が見られる場合は避難し、危険区域への立ち入りをしない。
- 3) 土石流に巻き込まれそうになった場合は流れに対して横方向に逃げるようにする。速度が速いので流れを背にして逃げるのは危険。

【雪害（雪崩、豪雪、吹雪、着雪・着氷、積雪）が発生した場合】

- 1) 気象庁から大雪警報、暴風雪警報等が発せられた場合は、降雪・積雪状況を把握し、状況の変化に応じた対応を行う。
- 2) 公共交通機関（JR、バス）の情報を随時入手して確認する。公共交通機関や幹線道路の交通障害が予測される場合は、学校の指示を確認し早期に帰宅する等の措置を講じる。
- 3) 積雪量が多くなると車の移動が困難となるため、積雪量が少ないうちに車を移動させ、除雪作業の妨げとならないようにする。
- 4) 豪雪等により交通網が麻痺し移動手段が確保できないような状況となった場合は、状況が落ち着くまで一時的な避難場所を提供し、安全を確保する。

3. ケース別の対応

【授業中の場合】

- 1) 教職員の指示に従い早期に帰宅する。
- 2) 帰宅が困難な場合、その旨を教職員へ報告し、指示に従う。

【自宅外にいた場合】

- 1) 防災気象情報や公共交通機関及び道路状況を確認しながら早期に帰宅する。
- 2) 河川や海岸などには近寄らないようにする。

【実習中の場合】

1) 施設内で実習中に実習施設の最寄り駅を運行する全路線の電車が自然災害等により運行できない場合

- (1) 実習中に、実習施設の最寄り駅を運行する全路線の電車が自然災害等により運行できない場合は、当該実習担当教員の指示に従う。
- (2) 実習が中止となった場合、交通機関の運行状況や気象災害状況から帰宅が可能かどうか当該実習担当教員に相談し行動する。

2) 実習中以外（実習場への行き帰り）で実習施設の最寄り駅を運行する全路線の電車が自然災害等により運行できない場合

- (1) 午前 6 時の段階で実習施設の最寄り駅を運行する全路線の電車が自然災害等により運行できない場合は、当該実習担当教員の指示に従う。
- (2) 実習場所への行き帰り時間中に、実習施設の最寄り駅を運行する全路線の電車が自然災害等により運行できない場合は、当該実習担当教員に電話連絡にて実習の指示を受ける。
- (3) 天気予報の情報等から翌日の気象状況について予測可能な場合は、事前に実習の有無について当該実習担当教員に確認する。
- (4) 交通機関の運行状況の確認は、テレビ・ラジオのニュースにより各自が確認するものとする。

火災発生時の対策



火災が発生した場合には、炎と煙に気をつける。炎は、壁やカーテンを伝って燃え広がる。また煙は視界を遮り、避難の妨げやパニックを起こすほかにも、有毒物質（一酸化炭素やシアン化水素など）を含み、吸い込むと命にかかわることもある。煙は上昇する動きが人間に比べて極めて速いのが特徴。

1. 火災の発生に備えて

- 1) 本学の敷地内は喫煙禁止である。
- 2) 火気近くに燃えやすいものを置かない。
- 3) 消火器、消火栓、火災報知器等の使用方法や設置場所を確認しておく。
- 4) 二つ以上の別な方向への避難経路を決めておく。
- 5) 廊下や出入口、階段などには避難の妨げになるようなものを置かない。

2. 火災発見時の初動対応

- 1) 大声で周囲に知らせる。また、火災報知器を使用する。
- 2) 明らかに消火不可能な場合は避難し、119番通報する。

(天井に火が燃え移ったときが避難の目安。)

- 3) 重傷者がいる場合は、119番通報する。

3. 初期消火

初期消火では、消火器や水だけではなく、座布団でたたく、毛布をかぶせるなどの方法もある。初期消火は、炎が人の背丈を越え、天井などに燃え移るようになったら限界と判断し、速やかに避難を開始する。避難する際には可能であればドアや窓を閉めきって空気を遮断する。避難時は、エレベーターの使用は厳禁となる。防火扉が閉まっていたら、必ず横の避難戸を探して避難する。

4. 通報

学内の場合は、教職員に火事の発生を報告する。学外の場合 119 番通報し、落ち着いて火災発生現場の位置と目標、火災状況及び避難状況を正しくはっきりと知らせる。（分かる範囲でよい。）

5. 避難指示

学内及び他施設内では、放送設備や口頭連絡の指示に従う。

6. 避難するときの注意

1) 避難時の「お」「か」「し」「も」

「お」・・・おさない

「か」・・・かけない

「し」・・・しゃべらない

「も」・・・もどらない

あわてず、さわがず、落ち着いて行動する。

非常放送が入った場合には、静かに指示を聞く。

2) 姿勢を低くして、ぬれたハンカチやタオルを口と鼻に当て、煙を吸わないようにする。

3) 非常持出物品を持って避難する。

4) エレベーターは使用しない。

5) 施設に不慣れな来客者や障害者の方などの避難を積極的に支援する。

6) 延焼を少しでも抑えるため、ドア及び窓は閉める。鍵はかけない。

（但し、地震のときはドアが変形して開かなくなることがあるので、開放して避難する。）

7) いったん避難したら再び中には戻らない。

おさない



かけない



しゃべらない



もどらない



7. 避難状況の確認

1) 避難先についたら落ち着いて、避難完了者、負傷者、要救助者等について、具体的な数字をふまえて、正しくはっきりと教職員に知らせる。

(1) 実習中の場合、原則として実習施設に戻り、実習継続の可否や避難について、施設の実習管理者もしくは指導教員の指示に従う。

(2) 学生が実習施設に戻れない場合は、施設及び指導教員に連絡し、指示を受ける。



【大学及び周辺の避難場所】

1. 一時避難場所

1) 学内で被災した場合、教職員の指示に従い避難する。

地震や火災が発生した場合：グラウンド及びアリーナエントランス

風水害が発生した場合：大学内3階、4階

2) 大学周辺で被災した場合、自身の安全を優先し避難場所を選択する。

地震が発生し被害が生じた場合：マリオス盛岡市民文化ホール及び城西中学校

駅西通町内指定の広域避難場所

風水害が発生した場合：マリオス3階・4階 20階 アイーナ3～5階

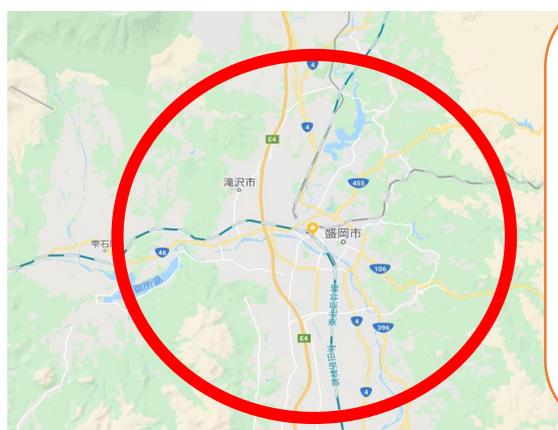


【帰宅時の注意について】

1. 帰宅時の注意

- 1) 自宅までの交通機関が動いていれば、交通情報に基づいて帰宅する。
- 2) 徒歩での帰宅可能かを判断する。徒歩帰宅の目安は 20 km以内（大学からの距離）

交通機関を使わない徒歩経路を確認しておきましょう。



大学から 20 km圏内
北方面：湊中央駅 18.3 km
南方面：紫波中央駅 18.6 km
西方面：雫石駅 15 km
東方面は 10 km以内で山岳地帯

- 3) ターミナル駅や繁華街など人が集中する場所は通らない。
- 4) 幹線道路を通る（日頃から複数の帰宅ルートを想定し、安全なルートを通る）。
- 5) 自治体が主要幹線道路に設置した帰宅支援ステーションを利用する。
- 6) できるだけ同方向の複数人で行動を共にする。

おすすめアプリ「全国避難所ガイド」

盛岡市は、市内における指定緊急避難場所の情報や現在地からのルート検索のほか、各種災害ハザードマップの表示等が可能となっている。

<http://www.hinanjyo.jp/>

もしくは、App Store で「防災情報 全国避難所ガイド」もしくは下記の QR コードで検索

iPhone用QRコード

App Storeの
ダウンロードページが開きます。



Android用QRコード

Google Playの
ダウンロードページが開きます。



【安否確認について】

1. 安否確認連絡システムの配信

災害時には安否確認のため、学内のメールアドレスに安否確認メールが配信されます。携帯等、自分の通常使用するシステムで受信できるように設定しておき、速やかに返信すること。



2. 緊急連絡先の確認

- 1) 岩手保健医療大学(代表：019-606-7030)
- 2) ポケットマニュアルを携帯し、常に確認できるようにしておくこと。
- 3) 各自で緊急時の家族との連絡方法や連絡先を決めて登録しておくこと。