
防災マニュアル

2020年度版



公立大学法人 公立諏訪東京理科大学

防災管理委員会 2020年10月1日

公立諏訪東京理科大学 防災対策基本方針

1. 命を守ります
2. 被害の最小化に努めます
3. 日頃の備えを行います
4. 学生教職員の意識を高めます
5. 危機管理体制を定期的に見直します

CONTENTS

■ はじめに

■ 地震発生時の対応

■ 大地震発生後の対応

■ 安否の確認

■ 火災発生時の対応

■ 川の氾濫・土砂災害

■ 弾道ミサイル落下時の対応

■ 参考となる情報

- ・ 日頃から準備しておくこと
- ・ 防災情報の利用
- ・ 家族、友人との連絡方法
- ・ 諏訪 6 市町村の広域避難場所

はじめに

このマニュアルは、災害発生時に学生及び教職員がとる基本的な行動基準を示すものです。

諏訪6市町村周辺の断層により起こりうる地震や、南海トラフ地震など、震度6弱以上の大きな地震が発生した際に、身を守るための対応のほか、火災・豪雨・土砂災害・雪害、等の自然災害時の対応方法をまとめています。

本学の校舎は、震度6弱程度の地震で大きな被害を受けることはない想定がされていますが、公共交通機関・電気・ガス・水道等のインフラが被害を受けることにより、学生生活に大きな支障をきたす可能性があります。

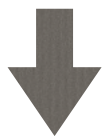
ぜひ、この危機管理マニュアルの内容をよく理解し、日頃からの防災意識を高め、備えをしましょう。

公立大学法人 公立諏訪東京理科大学
防災管理委員会

地震発生時の対応（１）

● 地震発生時の初動行動

直前
緊急地震速報



地震発生



**発生後
1～2分**



**発生後
3分**

緊急地震速報が出たら、周りの人に知らせ、**身を守る準備**

すばやく、火の始末

- ・ ガスの元栓、実験機器類の停止、電源コンセント

避難経路 脱出口の確保

- ・ ドア付近の人は、ドアを開けて、出口を確保する

まず、身を守る

- ・ あわてて外に飛び出さない
- ・ はなれる（ガラス窓、薬品棚、棚類、天井落下物、等）
- ・ 机の下にもぐる

火元を確認

- ・ 火が出たら、落ち着いて初期消化（手近の消火器）

同室の人の安全を確認

- ・ 倒れた棚の下敷きの人はいないか確認。けが人の確認。

隣接する部屋同士で安全確認

- ・ けが人や下敷きになっている人がいないかを確認

余震に注意して、避難行動の準備

- ・ 建物の状況により安全を考慮し、避難経路を確認。

地震発生時の対応（２）

● 揺れがおさまった後の行動

1. 自分自身の心構え

- ・ 冷静に、落ち着く。
- ・ 身の回りの安全確認（建物の倒壊、火災の危険、負傷者の有無）
- ・ 火災や負傷者がいる場合には、最寄りの事務室、警備員室へ連絡。
- ・ 〃、自分の身が安全な範囲で**初期消火、応急手当て**をしてください。

2. 自分が負傷した場合

- ・ 大きな声で助けを呼ぶ（自分の存在、生存を明らかにします）
- ・ 携帯電話を使って、外部との連絡をする様に努める。
- ・ 声が出ない場合は、大きな音を出して周囲の人に気づいてもらう。

3. 生存者を捜す場合

- ・ 大きな声で、生存者に向けて呼びかける。
- ・ 発見した場合は、すぐに救助を始め、周囲に協力を呼びかける。

4. 避難するかどうかの判断・行動

<判断する時のポイント>

- | | |
|-----------|-----------------------|
| ・ 室内の状況 | 什器備品の転倒、ガスや薬品の漏れ、等の有無 |
| ・ 隣室の状況 | 周囲の教室や研究室の状況を確認。 |
| ・ 校内放送の確認 | 非常放送があった場合には、その指示に従う。 |
| ・ 建物の状況 | 窓ガラスの破損、建物の傾き、壁の亀裂、等。 |
| ・ 火災の状況 | 火災の有無、初期消火の可否。 |

以上のポイントが安全と判断できる場合は、指示があるまでその場で待機してください。

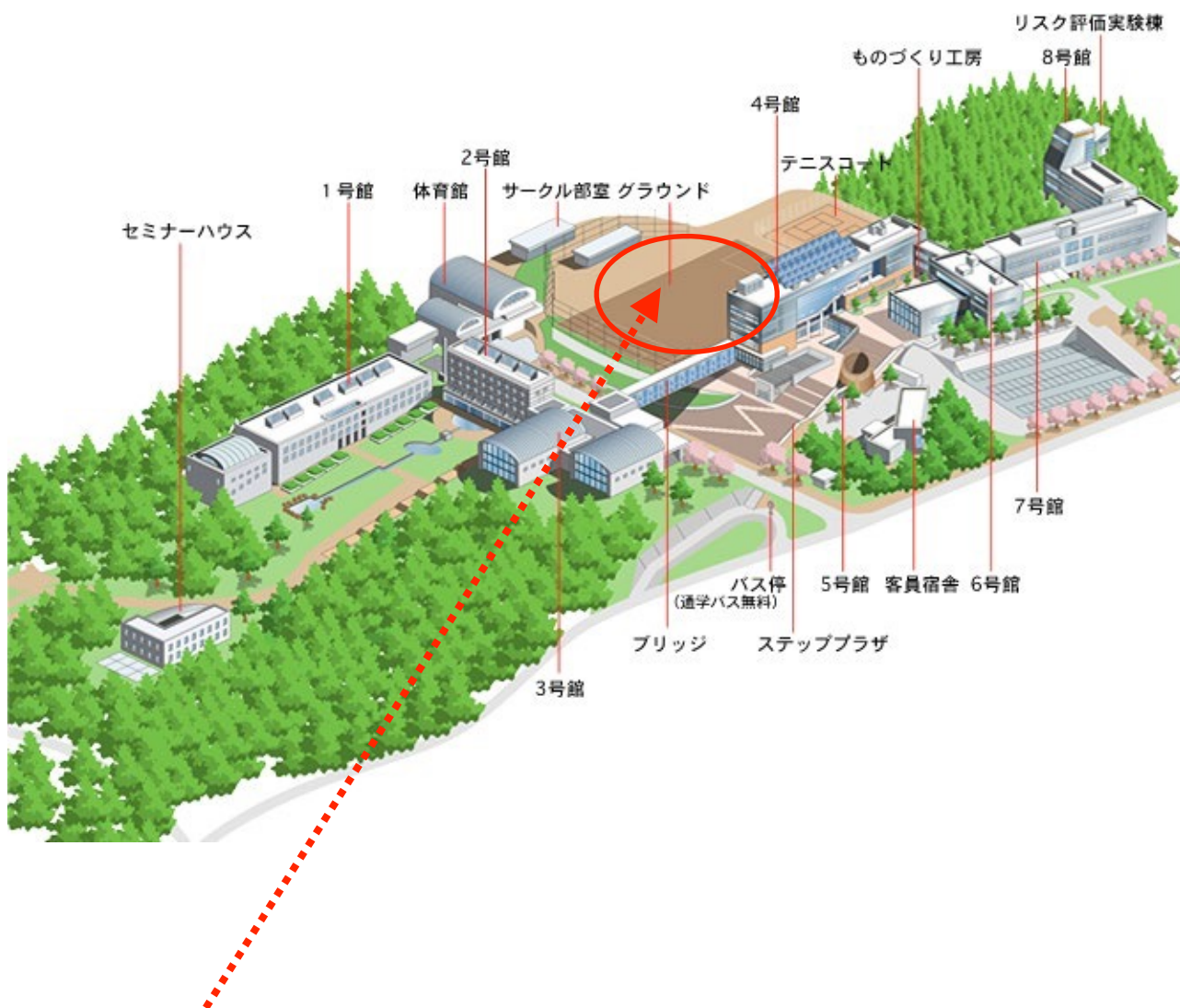
<行動に移る時のポイント>

- ・ 火災が発生している場合は、タオルやハンカチで口元を覆う。
- ・ どのルートで避難すれば、より安全かを確認する。
- ・ エレベーターは使用せず、**階段を使用する**。
- ・ 押し合うなどして周囲の人の安全を脅かさない様に配慮する。

5. その他

- ・ 余震に注意する。
- ・ 電気器具はスイッチを切りプラグを抜き、地震後の通電火災を防止。

避難場所【避難マップ】



最終避難場所：グラウンド

大地震発生後の対応【帰宅するか？大学に残るか？】

- 自宅がキャンパスから 20km 以内の人は帰宅を検討する。

徒歩で帰宅する目安は、自宅がキャンパスから20km以内にあるかどうかです。地震の規模・地震が発生した時間・交通機関の状況・自分の体調や体力、等を考慮して臨機応変に判断をしましょう。決して無理をしないでください。

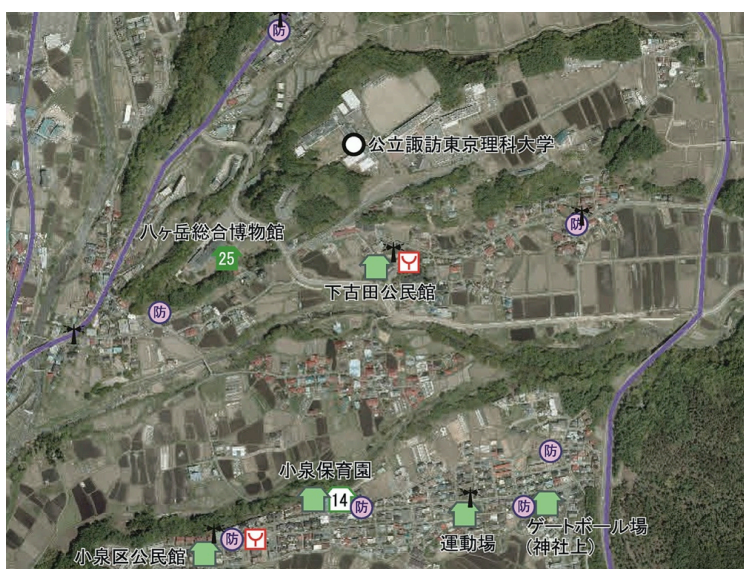
- ・「**徒歩**」での帰宅が原則です。
- ・繁華街など、人の集中する場所をとめることはできるだけ避ける。
- ・幹線道路を通る（いざという時に助けを求められる場所）。
- ・複数の帰宅経路を想定し、**安全な経路を選択**する。
- ・避難する際は、液状化による道路の段差や亀裂に注意をしましょう。

- 自宅がキャンパスから 20km よりも遠い人は大学に残留する。

■ 避難所の利用

自宅がキャンパスから 20km よりも遠い人は、徒歩による帰宅を見合わせましょう。

大学が用意する学内避難所か、最寄りの避難所を利用してください。



＜大学が開設する避難所＞
体育館、セミナーハウス、等を予定。

＜公設避難所＞

【基本避難所】

八ヶ岳総合博物館

【補完避難所】

小泉保育園

【区・自治会の避難集合場所】

下古田公民館

■ 避難所の運営

大学が避難所を開設した場合、大学の備蓄物資や水の運搬、避難所運営、等学生の皆さんに手伝いをお願いする場合があります。ご協力お願いします。

安否の確認【安否・休講・授業再開・ボランティア活動】

● 安否報告

大規模災害発生後、速やかに大学に対して安否の知らせをしてください。

■ S-Class による安否報告

本学では、学生ポータルサイト「S-Class」を活用して、学生・教職員の全員に一斉メールを配信し、その返信を集計することによって、短期間に安否を確認するシステムを導入しています。

大学からS-Classによる安否確認メールを受信したら、速やかに回答をしてください。

■ メール・FAX・電話による安否報告

S-Classを利用することができない場合は、以下の内容を報告してください。

<緊急用メールアドレス>	〇〇〇〇〇〇@admin.sus.ac.jp
◆タイトル	【安否報告】学籍番号・学科・氏名
◆内容	・本人や家族の負傷の有無、体調、等 ・自宅等の損壊状況 ・連絡が取れる電話番号、住所、等

<メール連絡ができない場合>

教務・学生支援課 FAX 0266-73-1230 電話 0266-73-1201

*自分の携帯電話の連絡先に登録しておくとい

● 休講・授業再開

休講や授業再開のお知らせは、決定後、大学のホームページ・S-Classを通じて速やかにお知らせします。

● 家族との安否連絡

家族との安否連絡は、NTTの災害用伝言ダイヤル、携帯電話による情報登録検索、インターネットによる情報登録検索などを使ってください。

利用方法の詳細は、「家族・知人の安否を確認する」（17ページ）を参照してください。

日頃から震災時にどの様に連絡を取るのかを決めておくといよいでしょう。

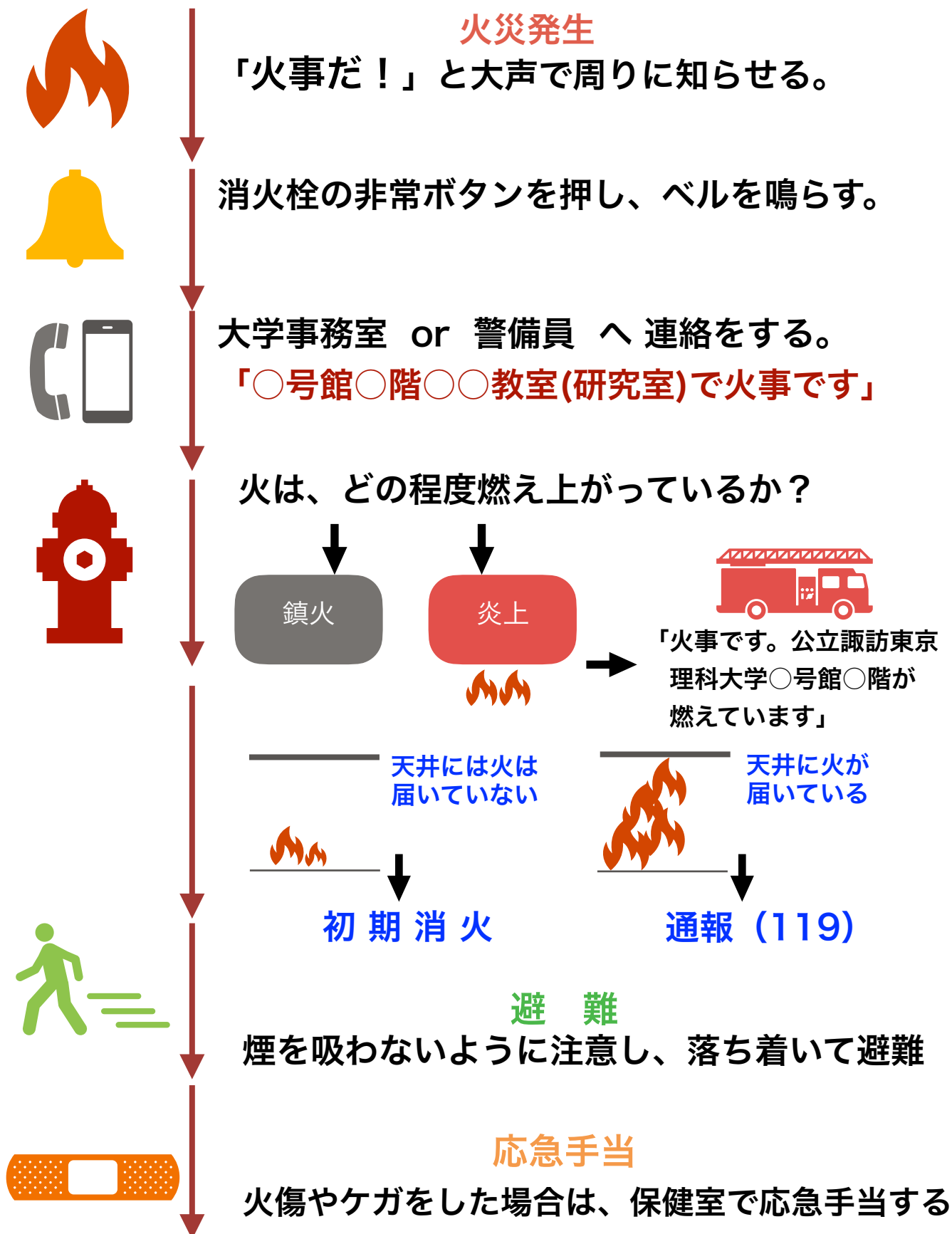
● ボランティアへの参加

災害復興のボランティア活動等に参加する場合には、無理のない範囲で参加をしてください。

- 善意からであっても、必ずしも良い結果を生むとは限りません。
社会人として常に「**自制心**」を持って、行動しましょう。
- 活動の中にも「やりがい」や「喜び」を見つけ、根を詰め過ぎずに自分の体力を常に把握しましょう。時には気分転換も図ることも大切です。
- 危険なことや自分にはできないと思うことは、「**断る勇氣**」を持ちましょう。
いくら依頼されても、無理をしない判断が大切です。
- 自分の生活に支障をきたさない範囲のスケジュールで、無理のない活動を心がけましょう。
- ボランティア活動に参加する場合には、「**ボランティア保険**」に必ず加入をしましょう。

火災発生時の対応

● 火災発生時の初動マニュアル



1 消火器の種類

■ 火災は、燃焼する物質により 3 種類に分けられます。

- ① 普通 火災 …… 木材、紙、繊維、等が燃える火災
- ② 油 火災 …… 石油類、可燃性液体、薬品、油脂類、等の燃える火災
- ③ 電気 火災 …… 電気設備、電気器具、等の火災

■ 消火器も 3 種類あります。

- ① 普通 火災用 : A火災
- ② 油 火災用 : B火災
- ③ 電気 火災用 : C火災



2 消火器の使い方



安全ピンを引き抜く。



ホースを外して火元に向ける。



レバーを強く握ると消火薬剤が噴出。

3 初期消火・119番通報のポイント

■ 判断のポイント

出火から 3 分以内、炎が天井に燃え移る前であれば消火できる可能性があります。
落ち着いて素早く行動。消火が困難と判断したら、速やかに屋外に避難します。

■ 119番通報のポイント

- ・落ち着いて、火災現場の「場所」「位置」「目標」を正しく、はっきり伝えます。
例：「火事です。公立諏訪東京理科大学です。大学の 7 号館の 3 階、東側です。」
「一番高い建物が目印です。その手前の建物から出火しています」

4 研究室・実験室での注意点

実験系の研究室や工学実験室などにおいては、次の点について注意しましょう。

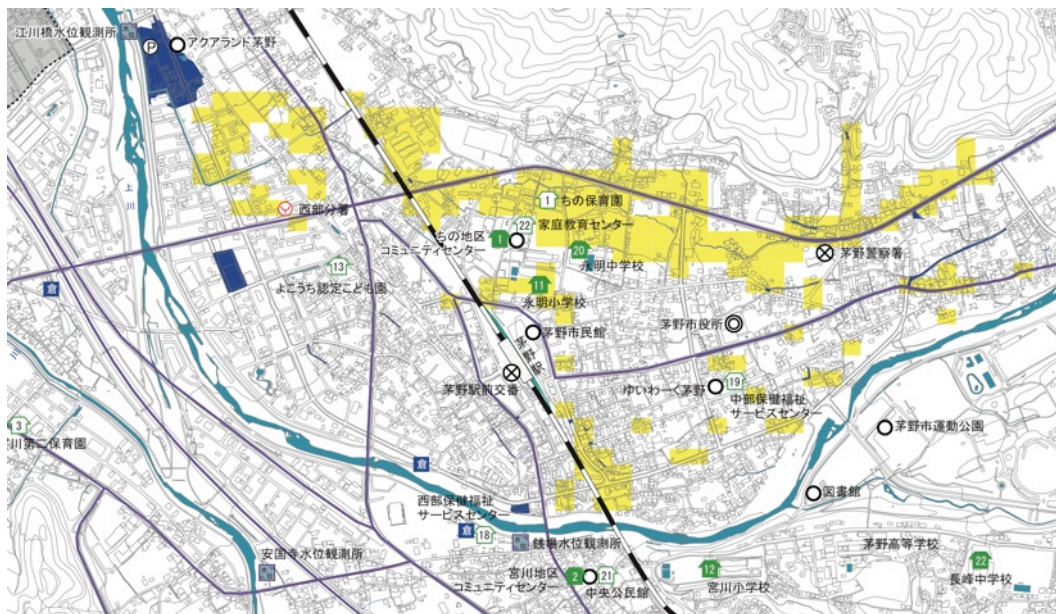
- ・薬品の種類性質に応じた消火方法をしてください。（禁水性か？液体か？固体か？）
- ・ドラフト内の火災は、有毒ガス・煙の発生を伴う等を除き、原則として換気を止める。
- ・可燃性ガスボンベからの発火は、周囲の可燃物を除去してから注水・消火をする。
- ・有毒ガスや大量の煙が発生する恐れがある場合には、できるだけ風上側から消火する。
- ・薬品を被った場合は、速やかに薬品を洗い流す。
- ・火炎が大きくなり手に負えないと判断する場合には、無理をせずに速やかに避難する。
- ・避難にあたっては、電源やガス栓を止め、引火性危険物などをできるだけ遠ざける。
- ・避難ルートを確保するため日頃から研究室前の廊下や階段付近には、物品を置かない。

川の氾濫・土砂災害

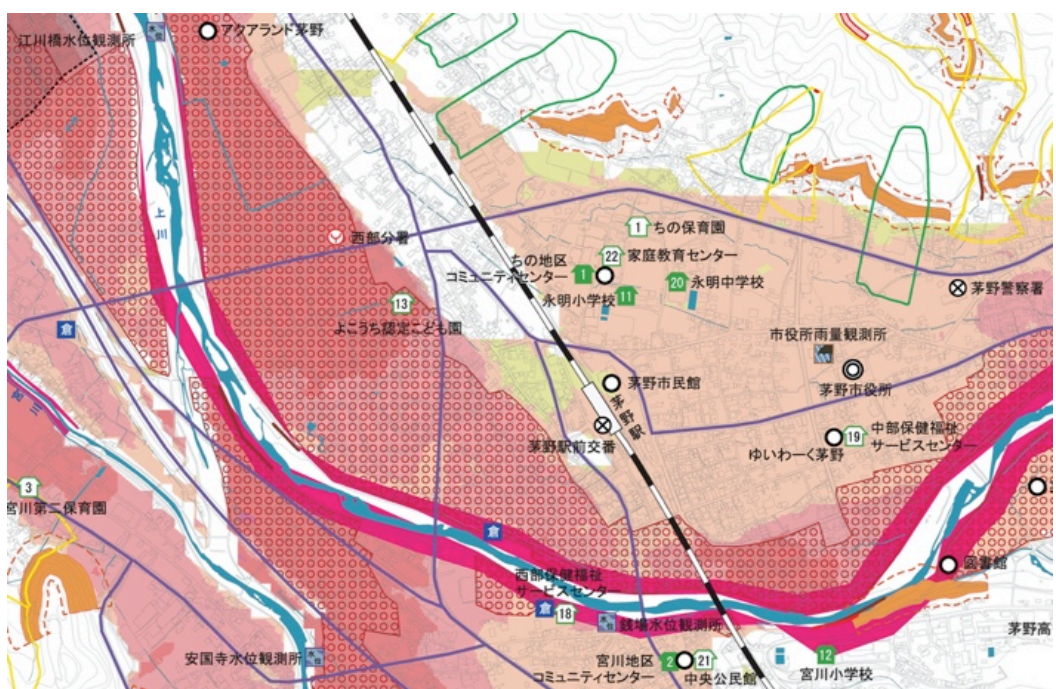
● 川の氾濫に備える

近年は、台風や豪雨による川の氾濫や停電等が茅野市内でも発生しています。キャンパス周辺では川の氾濫による浸水被害はこれまでありませんが、茅野駅前周辺ではアクアランド周辺で浸水被害が報告され、交通機関が影響を受けた事例が過去にありました。

皆さんが住んでいる周辺のハザードマップを一度確認して、いざという時にどういう避難経路をとるかについて日頃から考えておきましょう。



茅野駅周辺の内水想定区域：茅野市「防災ガイドブック」令和元年度版（P21,22）より



茅野駅周辺の外水想定区域：茅野市「防災ガイドブック」令和元年度版（P19,20）より

● 土砂災害に備える

台風や長雨、集中豪雨が続く場合には、山腹や河川において土石流が発生する危険性が高まります。諏訪地域では、過去、2006年7月に8名が犠牲となった災害がありました。土石流の速さは時速20～40kmにもなり、一瞬のうちに人家や田畑などを壊滅させてしまいます。皆さんが住む地域のハザードマップを確認して、いざという時には「命を守る行動」をとれる様に日頃から準備しましょう。



2006年7月豪雨 長野県下土砂災害（岡谷市）

● その他（雪害・停電）

■ 雪害

茅野市の大雪の記録では、近年、2001年の69cm、2014年の52cmがあります。大雪が発生すると国道20号線・中央自動車道・JR中央線などの交通機関が数日間通行止めとなり、生活に大きな支障が発生します。

また交通機関が止まることにより、日用品・食料品・燃料等の物資が入手困難となる場合もあります。こうしたことに備え日頃から備蓄品を確認しておきましょう。

■ 停電

台風や大雨・大雪等により電柱電線が破損し、大規模な停電が発生することがあります。私たちの生活では電気が止まると、様々なことに支障が発生します。

日頃から非常時に備え、電気がない場合にも慌てずに行動できる様に、備蓄品や持ち出し品を準備しておきましょう。

弾道ミサイル落下時の対応

● 大学内における弾道ミサイル落下時の行動マニュアル

外国からの攻撃によるミサイルが日本に落下する可能性がある場合、Jアラートを活用して、緊急速報メール等により緊急情報が知らされるとともに、防災行政無線により特別なサイレン音とともにメッセージが放送されます。

<メッセージの例>

直ちに避難。直ちに避難。直ちに建物の中、または地下に避難して下さい。
ミサイルが、●時●分頃、●●県周辺に落下するものとみられます。
直ちに避難して下さい。

メッセージが流れたら、落ち着いて、ただちに次の行動をしてください。

【屋外にいる場合】

口と鼻をハンカチ等で覆い、近くの校舎に避難してください。

[校舎]	[避難先]
1号館	111教室、廊下
2号館	廊下
3号館	エレベーターホール周辺
4号館	エレベーターホール周辺（ガラス窓付近は避ける）
5号館	図書館中央部
6号館	621教室スロープ通路付近
7号館	廊下
8号館	廊下
体育館	窓際を避ける
セミナーハウス	窓際を避ける
連携研究センター	廊下

【屋内にいる場合】

- ① ドア・窓をすべて閉め、換気扇・エアコンを停止する。
- ② ドア・窓・壁から離れる。
- ③ 机の下などの物陰に身を隠し、床に伏せ頭部を守る。

参考となる情報

● 日頃から準備しておくこと

【災害に備えましょう】

災害の発生を抑えることは難しいことですが、日頃の備えを進めることにより、命を守ったり、被害を減らすことは可能です。一人ひとりが身近にある危険を認知して防災に対する意識を高める取り組みをしましょう。

■ キャンパス生活で知っておくこと、準備しておくこと

- ・ 最寄りの非常階段の位置は、どこか？
- ・ 最寄りの消火器の設置位置は、どこか？
- ・ 研究室の出入口付近は、イザという時に避難しやすい状態か？
- ・ グラウンドへ避難する際は、安全な避難経路を確認できているか？
- ・ 自宅（アパート）へ歩いて帰宅する場合の帰宅経路は決まっているか？
- ・ 研究室の関係者との緊急連絡先は、決まっているか？
- ・ 薬品庫は、収納された薬品が転倒しない状態であるか？
- ・ ガスの元栓や配電盤の設置場所は、どこか？
- ・ 高圧ガスのボンベは、転倒防止対策がされているか？

■ 自宅（アパート）で知っておくこと、準備しておくこと

- ・ 照明、棚、タンス、等の転倒防止対策はしてあるか？
- ・ 貴重品は、安全な場所に保管し、直ぐに持ち出せる状態であるか？
- ・ 家族との連絡方法は決めてあるか？
- ・ 自宅（アパート）がある地域の一時避難場所や広域避難場所はどこか？
- ・ 非常持ち出し品は、準備してあるか？

【非常用持出品の例】

貴重品	：	現金、預貯金通帳、印鑑、運転免許証、健康保険証
非常食品	：	飲料水(500mlを数本)、乾パン、アルファ米、缶詰、ドライフーズ、栄養補助食品
薬・衛生	：	マスク、常備薬、絆創膏、包帯、消毒薬、傷薬、胃腸薬、風邪薬、目薬 ビニール袋、ゴム手袋、アルコールティッシュ、生理用品、携帯トイレ
道具機器	：	懐中電灯、ラジオ、乾電池、充電器(太陽光蓄電型・手廻し蓄電型はお勧め) ホイッスル(救援用呼笛)、ライター(マッチ)、ロウソク、簡易調理器具
生活用品	：	軍手、タオル、雨具(レインコート)、下着、靴下、上着、ティッシュペーパー

【自宅備蓄品の例（3日分程度が目安）】

飲料水	：	ミネラルウォーター（1人1日分・3ℓが目安）
非常食品	：	乾パン、アルファ米、缶詰、ドライフーズ、インスタント食品、栄養補助食品
生活用品	：	寝袋、毛布、キッチン用ラップ、トイレットペーパー、使い捨てカイロ、ロープ 布製ガムテープ、ガスコンロ、ビニールシート、飲料水保存タンク、等

● 防災情報の利用

■ 情報を集める

災害が発生した際、避難指示が出される場合があります。速やかな行動をとるためにも、正しい情報を素早く集めましょう。

● 気象庁のホームページ

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

● 長野県内の災害情報

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kurashi/shobo/saigai/index.html>

● 長野県河川砂防情報ステーション

<http://www.sabo-nagano.jp/res/portal.html>

● 茅野市

https://www.chinoshi.net/CNet/m_grpmail_disaster.net

● 茅野市防災気象情報

<http://www.u-kisho.jp/chino/>

● 民間：FMラジオ防災情報（エルシーブイ・コミュニティーFMラジオ局）

<http://lcvfm769.jp> 【FM 7 6.9 MHz】

● 緊急速報メール

携帯電話会社より送付される「エリアメール」「災害避難情報」サービスを確認しましょう。

● 家族・知人の安否を確認する

大災害発生時は、電話がかかりにくい状況が数日続くことがあります。こうした状況下では、自分の安否を家族や知人に伝達する「災害用伝言ダイヤル171」が開設されます。

● 災害用伝言ダイヤルの利用方法

【伝言を録音する】 「171」

- ⇒ ガイダンスにしたがい、「1」を入力
- ⇒ 自分の電話番号を入力する
- ⇒ 30秒以内に自分のメッセージを録音する

【伝言を録音する】 「171」

- ⇒ ガイダンスにしたがい、「2」を入力
- ⇒ 相手の電話番号を入力する
- ⇒ 相手のメッセージを再生する

● 携帯電話からの災害用伝言ダイヤル利用方法

詳細は、NTT東日本 災害用伝言ダイヤルホームページ

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/>