

防災マニュアル

東京家政大学・東京家政大学短期大学部
〔板橋キャンパス版〕



本マニュアルには、地震・火災・風水害などの災害が起きた時に「どのように行動したらよいか」「何を備えておけばよいか」必要な情報をまとめてあります。事前に知っておくことで、落ち着いて行動することができます。

いざという時のために、必ず目をとおして手元に保管しておきましょう。

CONTENTS

災害に遭遇したら ▶ p.1

学内での避難 ▶ p.5

帰宅判断と
徒歩帰宅 ▶ p.7

情報収集と
安否確認 ▶ p.10

いつもの備え ▶ p.13

災害に遭遇したら

地震や火災が起きたら、まずは自分の命を守ることを最優先に行動しましょう。
学内で災害に遭遇した時は、必ず非常放送や教職員の指示があるので、あわてず
に放送の聞こえる場所や状況に応じた場所で待機してください。

地震のとき



！身の安全を守る

- 倒れやすいもの、落ちてくるものから離れ、頭を保護し、姿勢を低くする。
(屋内なら棚や窓ガラス、屋外なら建物やブロック塀などから離れる)
- その場が安全であれば、あわてて移動しない。
- 大きな余震が発生する可能性があるため注意し、正しい情報で行動する。

！脱出、経路

- 揺れが収まったら、窓やドアを開け、脱出口を確保する。
- 閉じ込められる危険があるため、エレベーターは使わず階段で移動する。
- 道の中央を歩く。(建物倒壊や窓ガラス落下のおそれがあるため)

！火元の確認

- 火気を使用している場合は、身の安全を確保した上で消火し、元栓をしめる。
地震を感知すると、自動消火する装置がついている機器もあるので、
身の安全を確保することを優先する。
- ガスに引火する危険があるため、火気を使用しない。電気のスイッチを入れない。

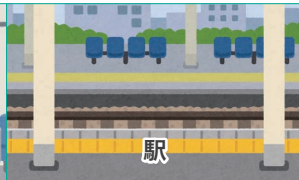
大雨・暴風のとき



- 最新の気象情報、避難情報、交通情報を確認しておく。
- 停電により閉じ込められる危険があるため、エレベーターは使わない。
- 浸水時、歩行可能な水位の目安はひざ下まで。水位が低くても動けなくなったり、
一気に増水する危険があるため、早めに避難する。

外出時に地震が起きたら



 電車・バス	 駅	 車の運転中
立っている場合は、緊急停車の衝撃で倒れないように、つり革や手すりにしっかりつかまって足を踏ん張る。姿勢を低くして身を守り、乗務員の指示に従う。	落下物に注意し、ホームから転落しないよう近くの柱のそばへ移動する。姿勢を低くして揺れがおさまるのを待ち、駅員の指示に従う。線路には絶対に下りない。	ハザードランプを点灯して減速し、道路の左側に停車する。揺れがおさまるまで待ち、カーラジオで情報を入手する。避難の際はキーをつけたままドアはロックせず、連絡先メモを残す。
 エレベーター	 デパート・スーパー	 劇場・スタジアム
揺れを感じたら行き先階のボタンをすべて押し、最初に停止した階で降りる。閉じ込められたらインターホンで通報する。	商品棚や大型の商品から離れて、階段の踊り場や柱のそばに移動する。店員の指示に従って行動する。	人が集まる場所ではパニックに注意。あわてて非常口や階段に駆け寄らず、館内放送や係員の指示に従う。
 街中	 海岸付近	 山間地
看板、ガラス、瓦などの落下物から身を守る。建物・ブロック塀などの倒壊に注意しながら、公園などの広い場所へ避難する。	すぐに高台へ避難し、津波情報を入手する。警報や注意報が解除されるまで、絶対に海岸や低地に近づかない。	土砂崩れの危険があるので、速やかに斜面や崖から離れる。余震や降雨で土砂災害の危険が高まるため注意する。

火災のとき



！大声で出火を知らせる 周囲の人にも分かるように行動する

- 周囲の人、教職員、守衛室に大声で出火を知らせる。
- 近くの火災報知器のボタンを押す。
- 119番通報する。



！初期消火

- 火が小さいうちは、水や消火器などで消火を行う。
- 消火が無理と判断した場合は、ただちに消火を諦め避難する。

！火災報知器が鳴ったら

- 必ず放送による指示があるので落ち着いて静かに待つ。
- 状況が確認できたら、火気・薬品・ガス・油などの安全の措置をとり、延焼を防ぐ。

！避難

- 煙の中を逃げるときはできるだけ姿勢を低くして、煙を吸わないように鼻・口をハンカチなどで覆う。
- 停電の可能性があるため、エレベーターは使わず階段で移動する。

その他の災害のとき



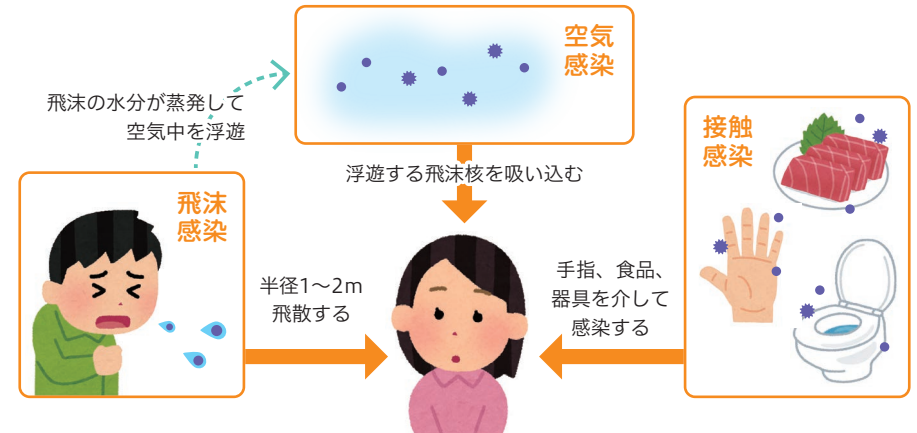
- テロ・武力攻撃や毒性物質の発散等の場合は、各市区町村の防災無線や学内放送、教職員の指示に従う。
- 不審者・不審物を見つけたら、近くの教職員や守衛室に知らせる。
- 爆発が起きた場合は、姿勢を低くして物陰に身を隠し、脱出口を確保する。
- 感染症の世界的な流行(パンデミック)も災害の一種。海外から帰国した後に体調不良を感じたら、すぐに医療機関を受診する。



感染症について



感染症とは、細菌やウイルスなどの病原体が体内に侵入することで引き起こす疾患です。人以外にも動物や昆虫が感染源となる場合があります。



主な病原体と感染経路

接触感染	腸管出血性大腸菌(O-157など)、ノロウイルス など
飛沫感染	インフルエンザウイルス、新型コロナウイルス など
空気感染	結核菌、麻疹ウイルス(はしか) など

感染症が流行する中、一人ひとりがかからない・うつさない事がとても大切です。十分に配慮して日常生活を送りましょう。

できてる？ 感染予防

- | | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 手洗い・消毒 | ☐ 検温・体調チェック | ☐ 最新情報をチェック |
| ☐ マスクの着用 | ☐ バランスの良い食事 | ☐ 帰省・旅行を控える |
| ☐ 咳エチケット | ☐ 規則正しい生活リズム | ☐ ビデオ通話の活用 |
| ☐ 混雑を避ける | ☐ むやみに顔を触らない | ☐ 電子マナーの利用 |

体調に異変を感じたら…

通学や外出は控えて、まずは電話で医療機関などに相談しましょう。近くの診療所や自治体の窓口など、自分の相談先を確認しておくで安心です。



学内での避難

！学内の避難場所

板橋キャンパスでは「グラウンド」または「大学16号館十条門側芝生」が避難場所になっています。放送や教職員の指示に従って、速やかに移動しましょう。一旦避難したら、指示があるまではもとの建物内に戻れません。携帯電話や貴重品、上着など最低限のものは忘れずに持ち出しましょう。

！AEDの設置場所

AEDは、心肺停止者に対して心臓への電気ショックを自動で行うことができる救命用医療器具です。初めての人でも音声ガイドに従って安全に使えます。

下記のマップで設置場所(★印)を確認しておきましょう。



！学内での宿泊

帰宅が困難になった場合は、学内の指定された場所に宿泊します。

板橋キャンパスでは、学生一人ひとりに非常食・飲料水などを入学時に配付しています。卒業まで各自ロッカーに保管し、非常時や災害時のみに利用しましょう。使用しなかった場合には、卒業時にお持ち帰りください。

学生に配付されている物資 ※内容・パッケージは変更になる場合があります。



簡易トイレの使い方

- 1 便器に「排尿管ポリ袋」を被せる
- 2 設置した袋の中に用を足す

- 3 「吸収剤」をかけて固める
- 4 袋の口を強くしばる

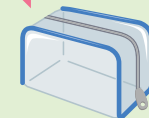
- 5 可燃ゴミとして廃棄



その他にも、次のようなものを自分で備えておくと、いざという時に便利です

- 簡易トイレ (携帯トイレ)
- 生理用品
- ティッシュ
- トイレットペーパー
- ウェットティッシュ
- 携帯電話の予備バッテリー
- 常備薬
- ポリ袋
- マスク
- タオル・ハンカチ など

小物はポーチ等に
まとめておこう！



帰宅判断と徒歩帰宅

災害の発生により交通機関が停止すると、多くの人々が帰宅困難になってしまいます。通常の交通手段が使えない場合を想定して、徒歩帰宅にも備えましょう。

! 判断基準

無理なく徒歩帰宅ができるかチェックしてみましょう。1つでも不安要素がある場合、徒歩帰宅は中止しましょう。

- ☐ 自宅までのルートが分かる
 - ☐ 徒歩2時間以内で帰宅できる
 - ☐ 日没までに帰宅できる
 - ☐ 体力に自信があり、体調も良い
 - ☐ 移動中にとる水・食料がある
 - ☐ スニーカーなど歩きやすい靴がある

※板橋区「女性のための災害対策ハンドブック」参照

板橋キャンパスから自宅までの徒歩での所要時間・距離・ルートを確認しておきましょう。板橋キャンパスから10km（徒歩で約2時間）以内の駅は下記のとおりで、時間や距離は目安です。

参考

池袋駅まで	約45分	約3.5km	国道254号線 経由
川口駅まで	約1時間 21分	約6.6km	国道122号線 経由
日暮里駅まで	約1時間 14分	約6.1km	本郷通り / 都道455号線 経由
練馬駅まで	約1時間 27分	約6.8km	環七通り / 都道318号線 経由
新宿駅まで	約1時間 47分	約8.3km	明治通り / 都道305号線 経由
秋葉原駅まで	約1時間 51分	約8.8km	本郷通り 経由
戸田駅まで	約2時間 3分	約9.7km	中山道 / 国道17号線 経由



ルート検索での時間・距離などの情報は平時のものです。

混雑や天候の影響によって異なる場合があります、災害時には通れないルートも出てきます。最新の情報を得られるようにして、慎重に判断しましょう。

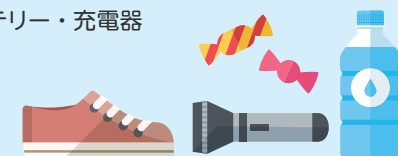
板橋キャンパス10km圏



❗ 徒歩帰宅の備え

途中で飲み物が足りなくなる、トイレが混雑して使えないといったことも考えられます。徒歩帰宅には次のものをあらかじめ用意しておくといいでしょう。

- 飲料水
 - 携帯食料
 - 携帯トイレ
 - マスク
 - 携帯電話の予備バッテリー・充電器
 - 地図(帰宅マップ)
 - 歩きやすい靴
 - 懐中電灯 など
- 



①災害時帰宅支援ステーション

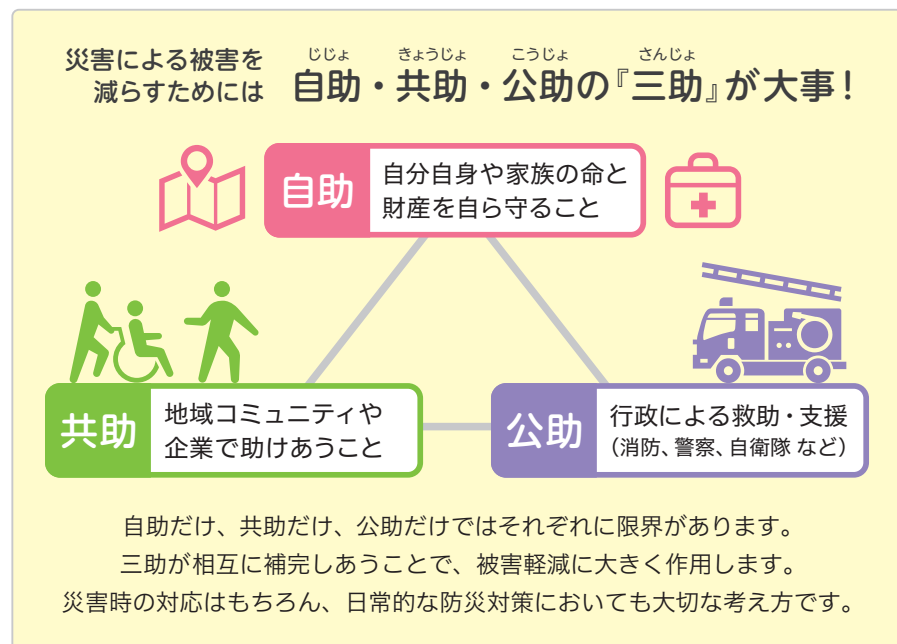
災害時帰宅支援ステーションとは、災害時に徒歩帰宅者を支援するための施設です。

具体的には公共施設、コンビニ、ファミレスなどで、水道水、トイレ、情報、休憩の場などを提供してくれます。

災害時サポートステーション(ガソリンスタンド)や各区の一時滞在施設も同様に利用できます。

右のようなステッカーが入り口に貼られているので、災害時帰宅支援ステーションを探す際はこのサインが目印になります。

なお、災害時帰宅支援ステーションが被災して、帰宅困難者を支援する余裕がなくなる場合もあるため注意が必要です。



情報収集と安否確認

災害時には不正確な情報が広がる場合があります。常に落ち着いて正しい情報を得られるよう心がけましょう。電話が通じなくなることを想定して、連絡手段は複数用意するようにしましょう。

情報源

- 停電時にも活用でき、持ち運べる電池式や充電式のラジオ、テレビまたは、スマートフォンのラジオ、テレビ
- 消防署や行政など公共機関のホームページ、Twitter
- 防災速報や地震情報などのスマートフォンアプリ

	東京都防災	東京消防庁	NHK
ホームページ			
Twitter	@tokyo_bousai	@Tokyo_Fire_D	@nhk_news

安否確認

伝言サービスは毎月1日、15日に体験利用ができます。ぜひ活用しましょう。

①災害用伝言ダイヤル

171に電話をかけ、ガイダンスに従って音声メッセージを録音／再生できます。録音は1回30秒まで。「無事です、〇〇にいます」など簡潔にまとめましょう。メッセージの保存期間は48時間です。

①災害用伝言板 (web171)

<http://web171.jp/>へアクセスし、電話番号、名前、メッセージを登録します。安否を知りたい人は、電話番号や名前から検索してメッセージを確認できます。

❗災害用伝言板（携帯電話各社）

携帯電話各社が提供する安否確認サービスです。被災者は携帯電話からアクセスしてメッセージを登録します。安否を知りたい人は、相手の携帯番号で検索してメッセージを確認することができます。

安否確認システム ANPIC(アンピック)

大学への連絡

本学では大震災などが発生した際に、学生の安否を速やかに把握し、万一、被災した場合に災害後の適切な対応を行うために、スマートフォンや携帯電話等を活用した安否確認システム「ANPIC(アンピック)」を導入しています。

震度5強以上の地震が発生したと気象庁が発表した際に、安否確認メッセージが一斉送信されます。

この安否確認メッセージに返答するだけで大学宛に自動的に安否情報が送信されます。

必ずシステムへの登録をお願いします。

家族・友人が学生の安否情報を確認

ANPICの「**安否検索機能**」から学生が回答した安否情報を確認することができます。安否情報を伝えたい方へ前もってANPICのURLと安否検索方法を確認するよう伝えてください。



The screenshot shows the ANPIC login interface. At the top, there's a header with the ANPIC logo and the text '東京家政大学・東京家政大学短期大学部'. Below this, there are two tabs: 'ログイン' (Login) and '安否検索' (Safety Check). Under the 'ログイン' tab, there are input fields for 'ログインID' (Login ID) and 'パスワード' (Password), followed by a 'ログイン' button. Below the button is a link for 'パスワード再設定' (Reset Password). At the bottom, there are links for '免責条項' (Terms of Use) and 'QRコード' (QR Code), and a small ANPIC logo.



◀ ログイン・
安否検索



◀ 操作方法等



災害用伝言板の使い方を調べたり、家族や親しい人たちと連絡方法や集合場所について話し合っておきましょう。

確認・連絡メモ



自分の情報	ふりがな	アレルギー・持病・常用薬など
	氏名	
	学籍番号	
	生年月日	血液型
	住所	
	携帯 TEL	自宅 TEL
緊急連絡先		

家族・親戚の連絡先	氏名	氏名
	携帯 TEL	携帯 TEL
	勤務先など	勤務先など
	氏名	氏名
	携帯 TEL	携帯 TEL
	勤務先など	勤務先など

避難先・集合場所	避難所（震災時）
	避難所（水害時）
	その他の避難先・集合場所

連絡方法	
------	--

※ 必要な情報を記入し、個人情報の取り扱いに注意して保管しましょう。

いつもの備え

災害はいつ、どこで起こるか分かりません。自宅でも外出先でも、いざという時のために今すぐできることから備えましょう。

！事前確認・対策

- 非常口、消火器、火災報知器、AEDなどの設置場所を把握しておく。
(特に普段の行動範囲内にあるもの)
- 大学から自宅までの安全な帰宅ルートを調べておく。
- 学内だけではなく、自宅付近の避難場所や避難経路も確認をする。
- 災害時の家族との連絡方法、集合場所を決めておく。
- 災害時に必要な連絡先などの情報をまとめておく。
- 安否確認システムに登録し、災害伝言板などの使用方法を確認する。
- 家具類の転倒防止など、自宅の安全対策をしておく。重いものは低いところに置き、出入り口や寝ている場所に家具が倒れてこないように配置する。



！非常用持ち出し袋

すぐに持ち出して避難ができるように、次のような物を必要最小限でリュックなどの背負える袋にまとめましょう。

- 飲料水
- 非常食
- 現金
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 電池
- ヘルメット
- 軍手
- 雨具
- 救急用品
- マスク
- ポリ袋
- タオル
- ウェットティッシュ など



ハンコ、通帳、健康保険証、身分証なども、すぐ持ち出せるようにしておきます。

！常時携帯セット

外出先での被災に備え、次のような物を普段から持ち歩くようにしましょう。

- ハンカチ
- 飲料水
- 常備薬
- 生理用品
- ウェットティッシュ
- マスク
- ポリ袋
- 小銭
- 携帯トイレ
- 防犯ブザー
- 携帯電話の充電器・予備バッテリー
- 連絡先リスト など

！自宅での備蓄

- 備蓄品としての飲料水・食品・日用品は、日頃から少し多めに購入し、日常の中で消費し、なくなる前に必要な分だけ購入する習慣をつける。

量の目安：飲料水は1人1日3リットル×7日分、非常食は3～7日分



- 断水に備え、使っていない時も風呂に水を張る。
簡易トイレ、携帯トイレを用意する。

量の目安：トイレは1人1日5回×7日分

- 断水及び節水時でも衛生を保つために、次のような物は多めに購入しておく。



- トイレットペーパー
- 生理用品
- マスク
- ラップ
- ポリ袋
- ウェットティッシュ(手・顔・体・口腔ケアに使えるもの)
- ティッシュ など

- 電気やガスが使えない場合に備えて、懐中電灯やランタン、カセットコンロ、ガスボンベを用意する。

量の目安：ガスボンベ1本で約65分使用可能

- 食品の消費期限、電池や薬などの使用期限を定期的に確認する。



防災マニュアル

東京家政大学・東京家政大学短期大学部
〔板橋キャンパス版〕

2025年3月発行（第7版）

発行：学校法人渡辺学園

板橋校舎 防火・防災管理委員会

〒173-8602 東京都板橋区加賀1-18-1

印刷：上毛印刷株式会社