

# 災害発生時の避難・行動マニュアル【学生編】

令和8年5月  
国立大学法人信州大学

# 目次

I. 災害発生時の対応	1
地震発生時の対応	1
火災発生時の対応	2
風水害・豪雪発生時の対応	2
II. 災害発生時の連絡	3
安否確認システム（ANPIC）	3
災害伝言ダイヤル	3
III. 学内緊急連絡先	4
各学部等連絡先（平日昼間）	4
信大災害・緊急ダイヤル（時間外・夜間又は休日）	4
IV. 日頃から準備しておくこと	4
V. 防災減災リンク集	5
気象情報・交通機関運行状況	5
各キャンパス最寄りの指定避難所	5
（別紙1）	
キャンパス別一時避難場所一覧	6～10
（別紙2）	
地震発生時の初動マニュアル	11
（別紙3）	
地震発生時の初動対応の流れ	12

# I. 災害発生時の対応

## 地震発生時の対応

### 地震発生時の3つのポイント

- ① まず自分の命を守る！
- ② 火災などの危険を取り除く！
- ③ 非常脱出口の確保！

#### 1. 揺れを感じたら

- 教室・実験室など授業中の場合
  - ・机の下等に隠れ、カバン等で頭を守る。
  - ・ドアを開けて脱出口を確保する。
  - ・実験室等では直ちに火を消すなど安全措置を講じる。
- 廊下・階段を通行中の場合
  - ・破損した窓ガラスなどに注意し、壁の近くに身を寄せて安全を確保する。
  - ・渡り廊下、階段からは速やかに離れ、近くの安全な場所に退避する。
- 体育館・図書館・売店等にいる場合
  - ・壁に身を寄せ落下・転倒する恐れのある物（照明、棚、ロッカー等）に注意する。
- 屋外にいる場合
  - ・速やかに建物、高い壁、階段、送電線等から離れる。
  - ・最寄りの避難場所や屋外の開けた場所で身の安全を確保する。
  - ・運転中の場合は、車やバイクを道路左側に寄せ停車し、エンジンを切る。  
車を離れる際はキーをつけたまま、連絡先のメモを残す。
- エレベーター内
  - ・全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる。
  - ・閉じ込められたら、非常ボタンで救助を求める。

#### 2. 揺れが収まったら

- 周囲の安全確認と救助
  - ・倒れた棚等の下敷きになっている人はいないかなど、周囲の状況を確認する。
  - ・負傷者や救助を必要とする人がいる場合は、周囲の状況を慎重に判断し救助する。
  - ・強い余震が発生する可能性があるため、あわてて外に飛び出さない。
- 避難するときの注意
  - ・教職員の指示に従い、速やかに指定の避難場所へ避難する。
  - ・二次災害防止のため、可能な限り電源の遮断、ガスの元栓閉鎖を行う。
  - ・エレベーターは絶対に使用しない。
  - ・頭部をカバン等で守り、落下物（特にガラス）や足下に十分注意する。
  - ・傾いた建物、ブロック塀、自動販売機など、倒壊の恐れのある物に近寄らない。
  - ・自宅の鍵、携帯電話、財布、上着などを忘れずに身につけて避難する。
  - ・一旦避難したら、指示があるまで建物の中に戻らない。

### 3. 屋外に避難した後の対応

- 集合・安否確認
  - ・避難先では、研究室単位または学年単位で速やかに集合する。
  - ・不明者・負傷者の有無など、教職員による避難状況の確認を受ける。
  - ・負傷した場合や負傷者がいる場合は、教職員に申し出る。
- 安否回答（大学への連絡）
  - ・大学から安否確認通知を受信した場合は速やかに回答する。

### 火災発生時の対応

#### 火災発生時の3つのポイント

- ① 早く知らせる！
- ② すばやく消火！
- ③ すばやく避難！

#### 火災を発見したら

- 早く知らせる
  - ・「火事だ！」と大声で叫び、周囲の人に火災を知らせ、火災報知器のボタンを押す。
  - ・各学部等の連絡先（P.4）に火災の状況を知らせる。
  - ・消防署（119）に通報し、火災の状況を伝える。
- すばやく消火
  - ・脱出口を確保してから、消火器で初期消火を行う。
  - ・炎が天井に達したら無理せず避難する。
- すばやく避難
  - ・煙を吸わないよう、口と鼻をハンカチなどで覆い、姿勢を低くして逃げる。
  - ・エレベーターは絶対に使用しない。
  - ・一度避難したら、建物内に戻らない。

### 風水害・豪雪発生時の対応

#### 風水害・豪雪発生時の2つのポイント

- ① 気象情報に注意！
- ② 的確な避難判断と安全確保！

#### 風水害・豪雪が発生したら

- 気象情報に注意
  - ・気象庁・自治体の公式発表や河川水位・交通規制等の最新情報を把握する。
- 的確な避難判断と安全確保
  - ・自治体から避難指示が出た場合は速やかに従う。
  - ・豪雪時は移動困難を考慮し、早めに安全な場所へ移動する。
  - ・不要不急の外出を控え、浸水・倒木等の恐れがある危険箇所に立ち入らない。

## Ⅱ. 災害発生時の連絡

### 安否確認システム（ANPIC）

信州大学では、大規模災害発生時、安否を迅速・確実に確認するため「安否確認システム（ANPIC）」を利用します。安否確認通知が届いた際は、自身の安全を確保した後、速やかに安否状況を報告してください。

#### ■ 安否確認通知の送信基準

発生条件	送信方法
長野県内で震度 5 強以上の地震が発生した場合	自動送信
キャンパス所在地*のいずれかで震度 5 弱以下の地震が発生し、大きな被害が予想される場合	被害状況を考慮し、安否確認通知の送信を判断
長期休業期間中に長野県外で震度 5 強以上の地震が発生した場合	

\*キャンパス所在地：松本市、長野市、南箕輪村、上田市

#### ■ ANPIC 初期設定（本登録）について

災害時にメールが機能しなくなる事態に備え、複数の通知手段を確保することが重要です。事前に初期設定（本登録）を完了しておくこと、専用アプリやLINEでも安否確認メッセージを受信し、回答することができます。初期設定（本登録）の方法は以下のサイトを確認してください。

<https://www.shinshu-u.ac.jp/guidance/policy/activities/disaster/anpic>



### 災害用伝言ダイヤル

災害用伝言ダイヤル「171」は、地震・噴火等の災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される音の伝言板です。電話をかけ、音声案内に従い自宅や携帯の番号をダイヤルすることで、伝言の録音・再生が可能です。利用する番号と方法を確認しておきましょう。

#### ● 安否・被害状況を録音（自分の安否情報を相手に伝えるとき）

「171」→「1」→「自分のTEL番号（\*\*\*\*）\*\*-\*\*\*\*\*」→「録音」  
※録音できるメッセージは30秒間です。

自分の名前、被災状況、避難場所などを端的に話すのがポイントです。

（録音例）

「信州太郎です。無事ですが、自宅は全壊し、現在〇〇公民館に避難しています。」

#### ● 安否・被害状況を再生（相手の安否情報を聞きたいとき）

「171」→「2」→「相手のTEL番号（\*\*\*\*）\*\*-\*\*\*\*\*」→「再生」

### Ⅲ. 学内緊急連絡先

#### ■ 各学部等連絡先（平日昼間）

学部等	連絡先電話番号
松本キャンパス	
学生総合支援センター	(0263) 37-2197
人文学部学務係	(0263) 37-2236
経法学部学務グループ	(0263) 37-2304
理学部学務グループ	(0263) 37-3320
医学部医学科学務第1係	(0263) 37-2580
医学部保健学科学務第2係	(0263) 37-2356
全学教育センター共通教育窓口	(0263) 37-2978
他のキャンパス	
教育学部学務グループ	(026) 238-4005
工学部学務グループ	(026) 269-5051
農学部学務グループ	(0265) 77-1354
繊維学部学務グループ	(0268) 21-5322

#### ■ 信大災害・緊急ダイヤル（時間外・夜間又は休日）

**0263-37-3333**

- ・災害、事故、火災等の緊急を要する場合などにご利用ください。
- ・オペレーターが指定された部局の緊急連絡先に連絡します。

### Ⅳ. 日ごろから準備しておくこと

#### ● 日常からの備えと安全対策

- ・建物内の非常ベル・消火器・AEDの設置場所と避難経路を確認しておく。
- ・大学の周辺及び自宅のある地区の避難場所を確認しておく。
- ・自宅の家具等の転倒防止をしておく。
- ・非常持ち出し品を準備しておく。
- ・夜間の避難に備え、自宅に懐中電灯や小型のライトを準備しておく。
- ・緊急時の連絡方法を家族や知人と確認しておく。

#### ● 非常持ち出し品の例（一般的な個人用）

<input type="checkbox"/> 貴重品	現金、マイナンバーカード、免許証、預金通帳、印鑑等
<input type="checkbox"/> 非常用食料	缶詰、ビスケット、チョコレート、ミネラルウォーター等
<input type="checkbox"/> 応急医薬品	常備薬、絆創膏、包帯、消毒薬等
<input type="checkbox"/> 生活用品	携帯電話（バッテリー含む）、懐中電灯（予備電池）、携帯ラジオ（予備電池）、衣類、下着、靴下、軍手、タオル、マスク、ウェットティッシュ、ビニール袋、使い捨てカイロ

## V. 防災減災リンク集

信州大学 地域防災減災センター



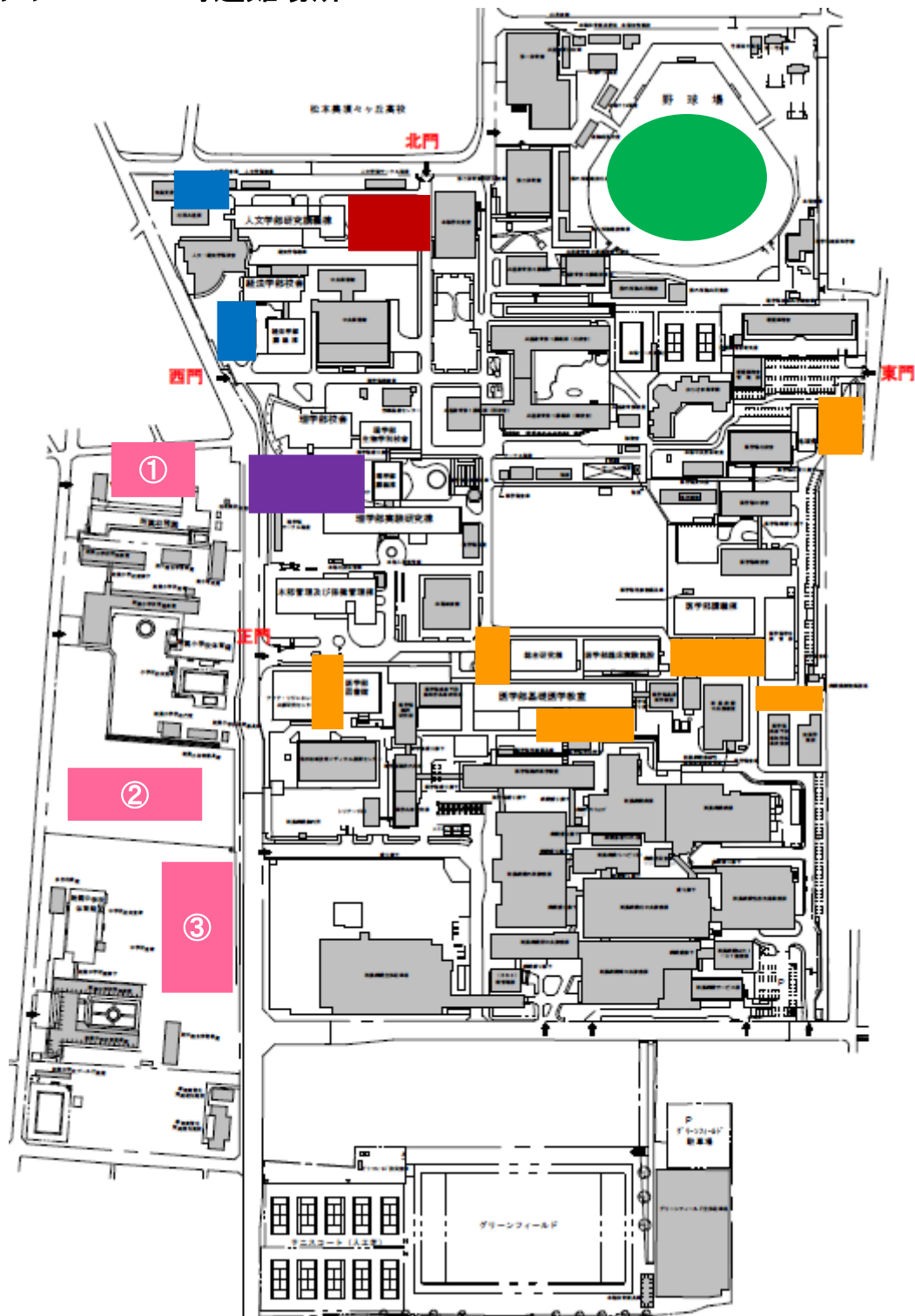
<https://ssxi.shinshu-u.ac.jp/cmp/>

気象情報・交通情報	各キャンパス最寄りの指定避難所
<p>長野県防災情報ポータル</p>  <p><a href="https://nagano-pref-bousai.my.salesforce-sites.com/">https://nagano-pref-bousai.my.salesforce-sites.com/</a></p>	<p>松本市避難場所（松本市 HP）</p>  <p><a href="https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/benricho/2780.html">https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/benricho/2780.html</a></p>
<p>気象庁防災情報</p>  <p><a href="https://www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html">https://www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html</a></p>	<p>長野市避難場所（長野市 HP）</p>  <p><a href="https://www.city.nagano.nagano.jp/n024000/contents/p000041.html">https://www.city.nagano.nagano.jp/n024000/contents/p000041.html</a></p>
<p>JR 東日本（運行状況）</p>  <p><a href="https://www.jreast.co.jp/">https://www.jreast.co.jp/</a></p>	<p>上田市避難場所（上田市 HP）</p>  <p><a href="https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kiki/4289.html">https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kiki/4289.html</a></p>
<p>日本道路交通情報センター</p>  <p><a href="https://www.jartic.or.jp/">https://www.jartic.or.jp/</a></p>	<p>南箕輪村避難場所（南箕輪村 HP）</p>  <p><a href="https://www.vill.minamiminowa.lg.jp/soshiki/kikikanri/hinan.html">https://www.vill.minamiminowa.lg.jp/soshiki/kikikanri/hinan.html</a></p>

### ■ SNS 利用上の注意！

災害時には、SNS 等で多くのフェイク情報が投稿されます。安易に信じると、偽情報の拡散に加担することになりますので、公式情報を確認し、振り回されないように注意してください。

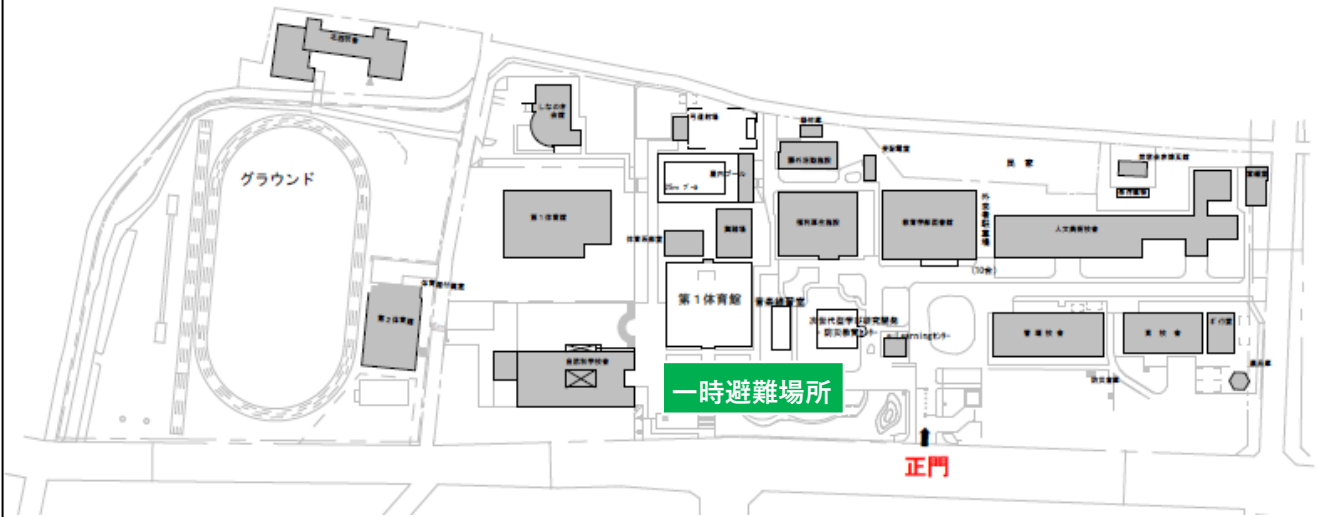
# 松本キャンパス一時避難場所



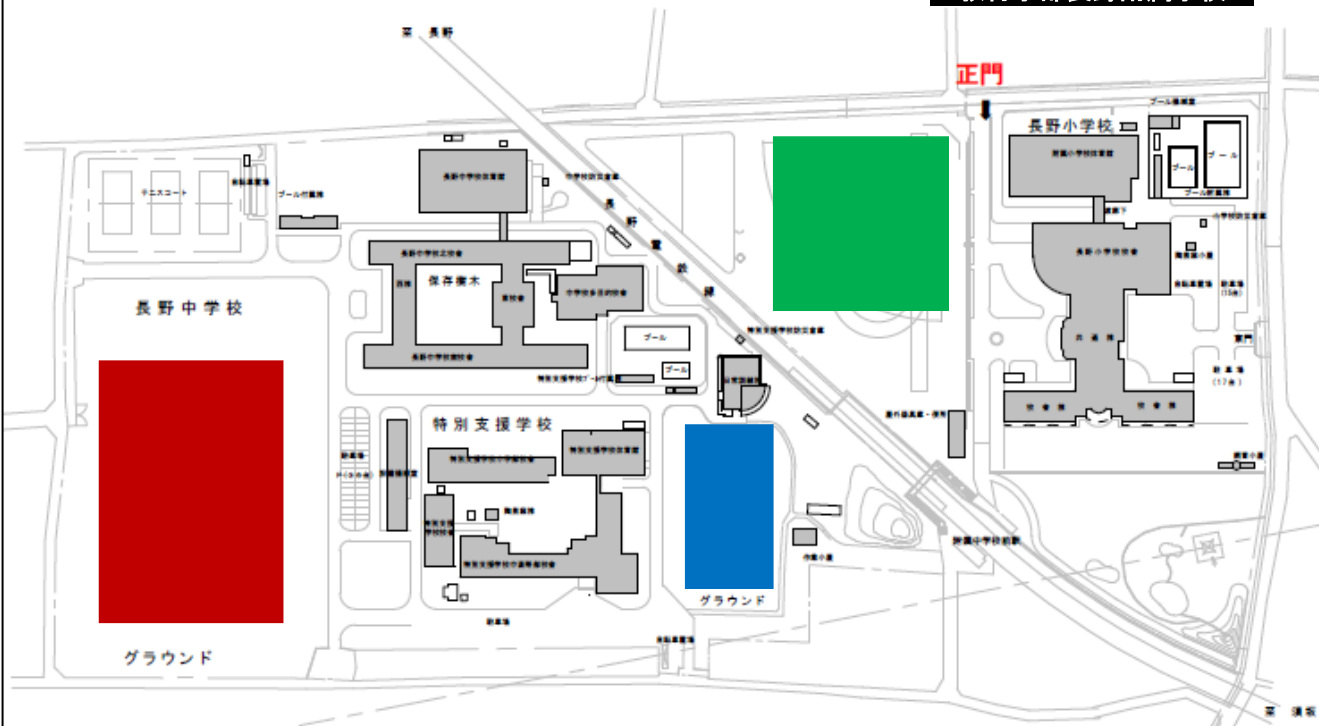
- : 全学教育センター (1年生、医学科2年生)
- : 人文学部 (2年生以上)
- : 経済学部 (2年生以上)
- : 理学部 (2年生以上)
- : 医学部 (医学科3年生以上、保健学科2年生以上)
- ① : 附属幼稚園, ■② : 附属松本小学校, ■③ : 附属松本中学校

# 長野（教育）キャンパス一時避難場所

教育学部



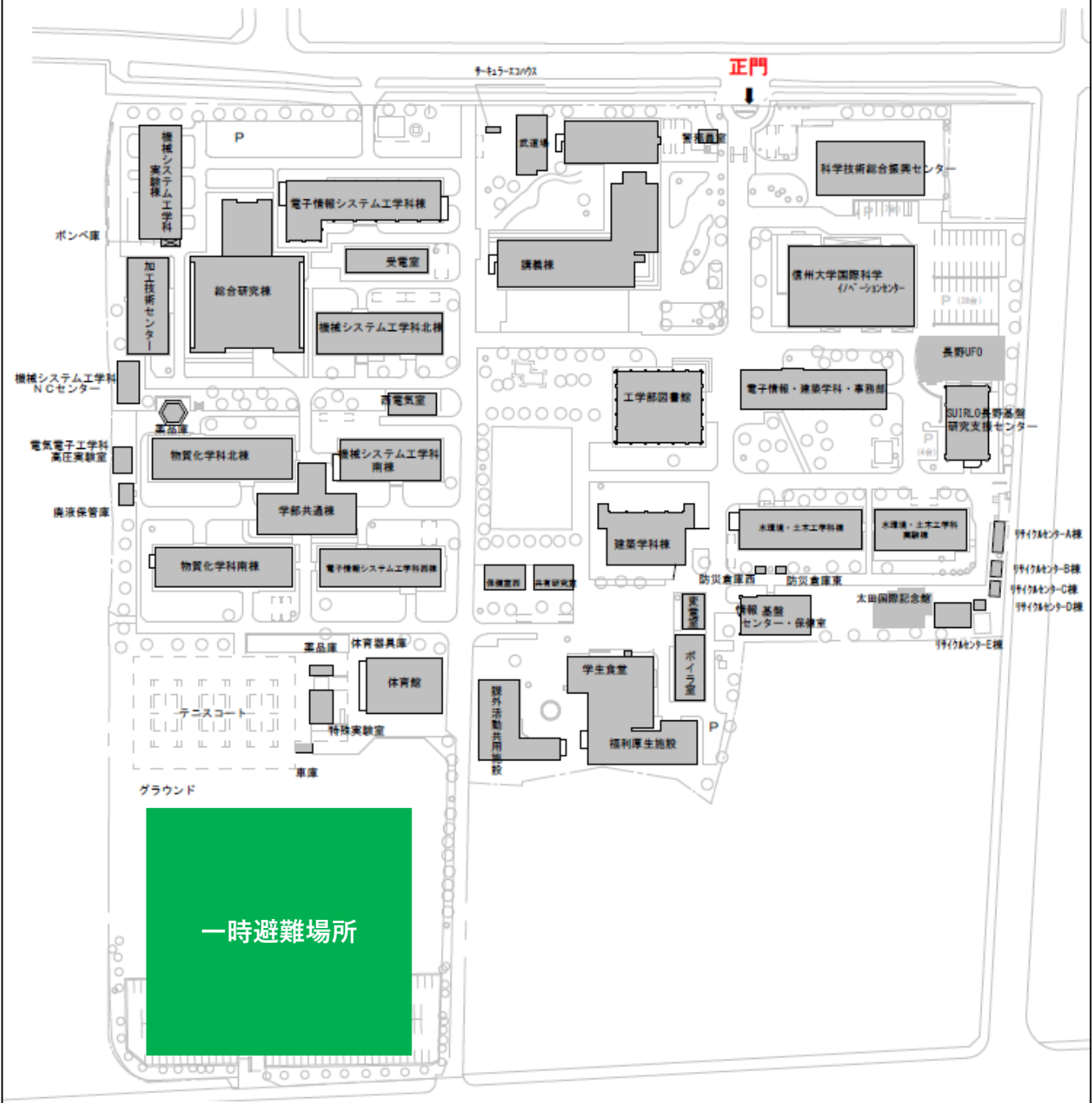
教育学部長野附属学校



- : 附属長野小学校
- : 附属長野中学校
- : 附属特別支援学校

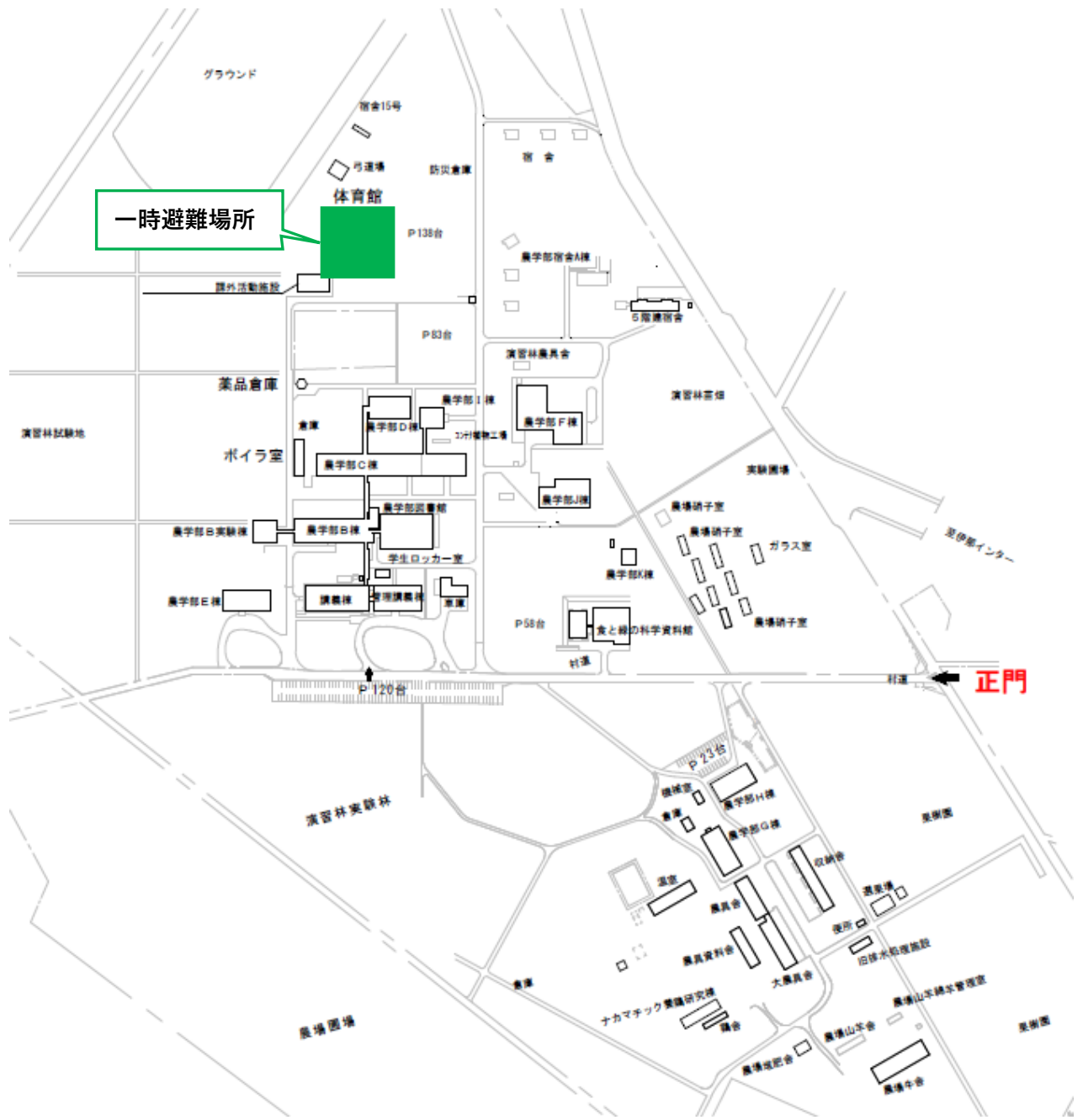
# 長野（工学）キャンパス一時避難場所

工学部



# 伊那キャンパス一時避難場所

農学部





## 地震発生時の初動マニュアル

### 発生直前（数秒前）～直後

- ① まず自分の命を守る！… 机の下等に隠れ、カバン等で頭を守る
- ② 火災などの危険を取り除く！… ガス元栓、実験器具等の確認
- ③ 非常脱出口の確保！… ドアを開ける



### 発生後（1～2分）

- ① 余震の様子を見る！… 慌てて飛び出さない
- ② 二次災害の防止！… 実験器具等の停止、火が出たら落ち着いて消火
- ③ 周囲の人の安全を確認！  
… 倒れた書庫等の下敷きになっている人はいませんか？



### 発生後（3分）

- ①隣接する部屋は大丈夫？… 救助を求めている人はいませんか？
- ②指定場所へ避難！  
… 一斉放送または教職員の指示を受ける。  
自力で避難できない人がいたら、協力して行動する。



教職員による安否確認、避難場所での対応の指示を受けてください。

# 地震発生時の初動対応の流れ

