



大地震 対応カード

(教育学部版)



(2026.4発行)



地震が発生したら

◆身の安全を確保!

1. 机・テーブルなどの下に身を伏せ、落下物から身を守る。
2. 戸棚、器具など倒れるものから身を離す。
3. 避難用ドアを開け出口を確保する(落下物があるので外に出ない)。
4. 高層建物では揺れが大きいため、窓側から離れ、柱や手すり等にしがみつく。
5. 火器の元栓を閉め、電源を切る。

地震発生時のフローは
裏面へ >>



揺れが収まったら

1. 初期消火

火が天井に移ったらあきらめて速やかに避難。

2. 救助活動

まわりに声をかけ、助けやすい現場から。

3. 負傷者への対応

できる範囲で止血、人工呼吸などの応急処置をする。

4. 避難開始

余震に注意し、所定の避難場所へ避難する。



緊急時パーソナルメモ

氏名 _____

所属 _____ 学籍番号 _____

住所 _____

電話番号 _____

生年月日 _____ 血液型 _____ RH (_____)

持病 _____ 常備薬 _____

アレルギー _____

自宅近くの避難場所 _____

<緊急時連絡先>

氏名 _____ (間柄 _____)

電話番号 _____



家族との連絡 方法①

◆携帯各社の災害伝言板サービス

大規模災害時に携帯電話から安否確認(安否情報の登録)ができる災害用伝言板サービス。

【NTTドコモ】



【au】



【ソフトバンク】



【ワイモバイル】



家族との連絡 方法②

◆NTT災害伝言ダイヤルサービス

ダイヤルは…171

●自分の情報を相手に伝える=伝言録音

- ①「171」
- ②ガイダンスに従って「1」
- ③自分の電話番号を市外局番からダイヤル
- ④「1#」
- ⑤30秒以内でメッセージを録音

●相手の情報を聞く=伝言再生

- ①「171」
- ②ガイダンスに従って「2」
- ③相手の電話番号を市外局番からダイヤル
- ④「1#」
- ⑤相手のメッセージを再生

※伝言保存期間/2日間(48時間*自動消去)



大学による 安否確認

◆安否確認システム「ANPIC」 (ANPIC運用開始: 令和8年5月予定)

●安否報告:

長野県内で震度5強以上の地震発生時、大学メール等に安否確認通知を自動送信するので、自身の安否状況等を速やかに回答すること。
※震度5弱以下でも被害状況により通知を送信する場合あり。

●アプリの活用:

メール遅延対策として、専用アプリのインストールを強く推奨する。

▼初期登録・アプリダウンロード方法



その他緊急時の 連絡先

【学生関係の場合】

学務係 026-238-4005

【勤務時間内(8:30~17:15)】

管理係 026-238-4031
 会計係 026-238-4026
 庶務係 026-238-4011
 図書係 026-238-4061
 長野附属学校係 026-243-0633
 松本附属学校係 0263-37-2212

【時間外・夜間・土日祝日等

(指導教員に連絡がつかない場合)】
警備会社 026-222-2488

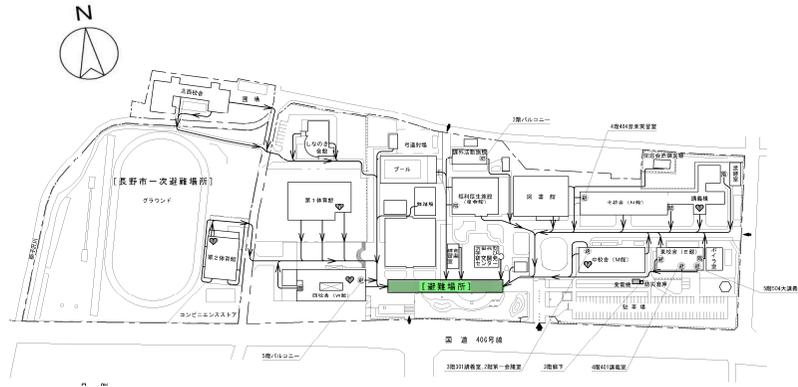
(信大災害・緊急ダイヤル)

0263-37-3333

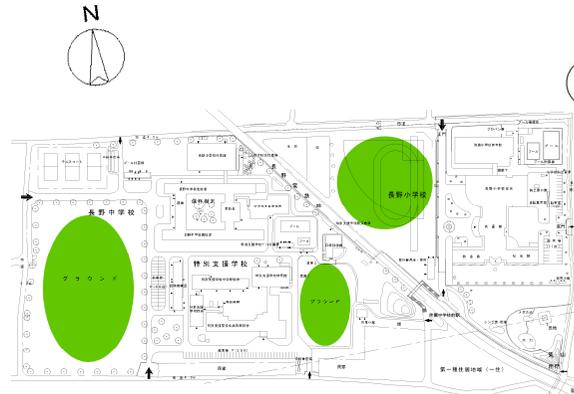
(災害時優先電話)

教育学部管理係 026-232-8100
 附属長野中学校 026-243-0633
 附属特別支援学校 026-241-1178

信州大学教育学部避難場所



長野附属学校園避難場所



松本附属学校園
避難場所



地震発生時のフロー

(地震発生)

身を守る!



必要に応じて

- ①初期消火
- ②救助活動
- ③負傷者への対応

教職員の指示に従い
一次避難場所へ避難
(左図参照)

教職員の指示に従い
二次避難場所へ避難

大学本部からの
指示を待つ

