

第一撃から生き残るための サバイバルカード



金沢大学鶴間キャンパス
令和8年4月

保健学支援課作成

① 地震発生！ 自分の身を守る

地震発生時の初期動作

グラツきたら「地震だ！」と大声で呼びかける

- 屋内にいるとき
 - ① 机の下に入る 設備から離れる
 - ② 揺れがおさまったら火を消す
 - ③ ドアを開けて出口を確保する
 - ④ 外に飛び出さないこと
- 屋外にいるとき
 - ① カバン、着衣で頭を保護し、広い安全な場所へ
ガラス飛散範囲⇒建物高さの1/2
 - ② ブロック塀、門柱等に近寄らない

揺れがおさまってから行動

冷静に落ち着いて行動する
生き残ったら仲間や隣人を助ける

今いる場所は本当に安全か？

YES その場所を動かない

NO 避難所へ避難

- ① 避難する場合には、教職員の指示に従う
- ② 初期消火
(消火は周りの人を助けることになる)
- ③ 救助活動
(周りに声をかけて協力し、助け易い現場から手をつける)

火災等からの避難

地震後、火災が発生する可能性があるため、避難場所へ一時避難を実施

晴天時☀️ 1号館前駐車場

雨天時☔️ 体育館

避難時の注意

- エレベーターは絶対に使わない
- 煙・ほこりを吸わない (ハンカチ・服等で口を覆う、透明ビニール袋を被る)
- 安全な経路を考える
- あわてて押し合わない。低い姿勢で避難
- 館内放送や教職員の指示に従う

② 落ち着いたら まず家族との安否確認を実施する 大学から金沢大学緊急時連絡システム (C-SIREN)

災害伝言板の使用方法

大規模災害発生時、携帯電話各社公式サイトのトップ画面に『災害用伝言板』の案内が表示され、安否の登録、確認を行うことができる。

登録された安否情報は PC や他社端末からも

- NTT ドコモ
- KDDI (au)



- ソフトバンク / Ymobile!

NTT 災害伝言ダイヤルの使い方

- ① **171** をダイヤルする
- ② ガイダンスに従って、録音の場合は **1** を、再生の場合は **2** をダイヤルする (暗証番号を付けて録音・再生を行うこともできる)
- ③ ガイダンスに従って、連絡をとりたい方の電話番号をダイヤルする (03 等の市外局番で始まる電話番号の場合、**市外局番から**ダイヤルする)
- ④ 伝言を録音・再生することができる

災害発生時にかかりやすい電話の順番

混雑してかかりづらいが、あきらめず時間をかけてかける

- ① 公衆電話 (10 円硬貨を用意)
※ 停電時はテレホンカードは使えない
- ② 一般の電話
- ③ 携帯電話

災害時は電話がつながりにくくなるので、電話、災害用伝言ダイヤル、メール、SNS、ホームページ掲示板等の複数手段であきらめずに連絡。

家族避難場所・連絡先

避難所名	
TEL 番号	
連絡先①	
TEL 番号	
連絡先②	
TEL 番号	
連絡先③	
TEL 番号	
連絡先④	
TEL 番号	

日頃から家族で話し合い、自宅 (実家) から避難しなければならぬ時の避難先や連絡先を決めておく

③ 落ち着いたら 自宅に帰れるようであれば帰宅する 帰れない場合は避難する

帰宅判断基準

遠距離を無理に帰宅しない

- 明るいうちに自宅等へ到着できる場合は帰宅する。災害時歩行速度は 2.5 km/時で考え、10 分歩くには 4 時間要することに注意
- 災害直後は通行できる道路に限られ、駅などには人が押し寄せてパニックが発生する恐れがある
- 災害時は、負傷者の搬送や緊急物資の輸送のため交通規制が実施されることに注意 (一般車両通行止めとなる道路が発生する可能性がある)

鶴間キャンパスからの距離

駅	距離	所要時間
金沢駅	4.2 分	約 1 時間 40 分
西金沢駅	5.7 分	約 2 時間 20 分
野々市駅	7.9 分	約 3 時間 10 分
松任駅	11.0 分	約 4 時間 30 分
東金沢駅	5.2 分	約 2 時間 10 分
森本駅	7.8 分	約 3 時間 10 分
津幡駅	14.1 分	約 5 時間 40 分

※ 徒歩、2.5 km/時で換算

帰宅困難時の対応

夜間の行動は避ける

日没までに帰宅できない場合は、避難場所 (避難所) で明るくなるまで待機

※ 石川県の 日の出・日没時刻 (目安)

月日	日の出時刻	日没時刻
3/20	5 : 58	18 : 05
6/20	4 : 35	19 : 15
9/20	5 : 39	17 : 54
12/20	7 : 01	16 : 41

※ 悪天候時は 1 時間早く暗くなる

鶴間キャンパス付近の避難所

- 小立野校下・地区

【拠点避難所】	
小立野小学校	小立野 4-7-7
紫錦台中学校	飛梅町 3-30
金沢商業高校	小立野 5-4-1
北陸学院高校	飛梅町 1-10
金沢大学 (鶴間) 体育館	小立野 5-11-80
小立野公民館	小立野 4-7-51

④ 大学へ連絡する

安否確認・緊急時連絡システム (C-SIREN)

大地震などの災害が発生した場合、本学はシステムを利用した安否確認を行います。大学から安否確認メールが届いたら必ず回答してください。

保健学類緊急連絡先

- ★ 平日 (8:30~17:00)
076-265-2500
- ★ 夜間・休日等
076-264-6295
角間キャンパス中央監視室

緊急時・災害時の連絡先

- 消防 (火災・救急・救助) ☎️ **119**
- 警察 (犯罪・防犯・交通事故) ☎️ **110**
- 道路 (金沢市道路管理課) ☎️ **076-220-2321**
- 下水道・水道 (金沢市企業局) ☎️ **0120-328-117**
- 停電・電柱電線の損害 (北陸電力送配電) ☎️ **0120-837119**
- ガス漏れ緊急ダイヤル (金沢エナジー㈱) ☎️ **076-220-2281**

石川県防災情報



金沢市防災情報



緊急時個人情報

氏名	
学籍番号	
学類	
緊急連絡先	
住所 (自宅)	
(下宿)	
電話番号 (自宅)	
電話番号 (父母等)	
血液型	
持病 あり・なし 常備薬 あり・なし	
アレルギー なし・あり ()	
伝えたいこと	

日頃のチェック事項

チェック項目	○ ×
避難所の確認 (家・大学)	
避難所までのルート確認	
徒歩での帰宅ルート確認	
ヘルメット、運動靴	
非常食、水 (1 人/日/3L)	
懐中電灯 + 予備電池	
携帯電話 + 充電器	
携帯ラジオ + 予備電池	
常備薬	
応急処置セット	
ホイッスル	
寝袋又は毛布	
現金	