

待機

- ・ベランダや窓際で助けを求める
- ・ドアの隙間をタオルなどでふさぐ
- ・慌てず安全な場所で冷静に待つ

避難

- ・低い姿勢で移動する
- ・口と鼻を布で覆う
- ・ドアを慎重に開ける
- ・できるだけ風下へ避難する
- ・エレベーターではなく階段を使う



火災が起こった時



通報

- ・火事だ！と叫んで周囲に知らせる
- ・119番通報をする
- ・消火器を活用する

地震が起こった時

- ① まずは落ち着いて！
- ② 机の下に身を隠しましょう。
天井の電灯が落ちてきて頭にあたると危ないからです。周りに身体全体を隠せる机がないときは、最低限頭を守るようにしましょう
- ③ 揺れが落ち着くまで待ちましょう
- ④ 揺れが落ち着いたら建物の外へ！
- ⑤ スマホやテレビ、ラジオ等で情報収集しましょう。
- ⑥ 津波のリスクがある沿岸では避難を！

事前にハザードマップで避難場所を確認しておくことが大事です。都市部では鉄筋コンクリート造の頑丈なビルの高層階に避難する、垂直避難も有効です！



横国生向け 防災HANDBOOK Ver.1

画面印刷 (短辺閉じ) 推奨

山折り

谷折り



作成：地域課題実習 BOSAIラボ
作成日：2026/03/06
監修：総務企画課

警戒レベル

最新の情報を常に確認しましょう。

レベル5 特別警報	今いる場所よりも安全な場所へ直ちに移動等する
～レベル3・4までに避難～	
レベル4 危険警報	危険な場所から全員避難する
レベル3 警報	避難に時間のかかる高齢者等は避難
レベル2 注意報	災害リスクや避難経路、自治体の避難情報の再確認(現状把握も)
レベル1 早期注意情報	今後の情報に注意

この冊子は地域課題実習BOSAIラボが作成しました！HPには活動報告や、災害に関する互知識を紹介するコラムもあるのぜひご覧ください！



災害時にインターネットを通じて、家族や知人の安否情報を登録・確認できるNTTの安否確認サービスです。事前に家族や友人と事前に通話番号を共有して利用の流れを確認しておきましょう！



171... 災害用伝言ダイヤル
119... 消防車・救急車を要請
110... 警察を要請
連絡先



情報を知りたいとき

国土交通省 防災ポータル



災害情報が分かるWebサイトがまとまっています！このサイトからいろいろなサイトにジャンプできます♪

NHK防災

平時の備えから、災害が起こりそうなきときに、これだけは知っておきたい！という情報など、様々な記事があります



おすすめのアプリ・SNSアカウント



NHKニュース防災：NHKの信頼できるニュースが入手できます
特務機関NERV：防災に関する情報が最速級で通知されます
YAHOO!防災ガイド：プッシュ通知で防止情報が届きます
全国避難所ガイド：オフラインでも避難所の位置が分かります

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使った分だけ買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法。災害時にも普段食べているものが食べられます。

ローリングストック

- ・缶詰
- ・モバイルバッテリー
- ・懐中電灯
- ・携帯ラジオ
- ・飲料水
- ・身分証明書
- ・現金
- ・筆記用具
- ・タオル
- ・ウエットティッシュ
- ・防寒セット
- ・ティッシュ
- ・携帯トイレ
- ・救急セット
- ・雨具
- ・スリッパ
- ・マスク
- ・ワイヤレス充電器

持ち出し品

備蓄・事前準備②

備蓄・事前準備①

①食品等
水やパックご飯、レトルト食品、即席めんなどが代表的。他にも、野菜、缶詰や果物缶なども！

②衛生用品
簡易トイレやウェットティッシュ、ティッシュや汗ふきシートなど

③生活用品
カセットコンロ、ゴミ袋、電池、ライターやアルミホイルなど

東京都のサイトでは、世帯人数や属性に応じて、必要な備蓄品のリストを確認できます。必ずチェックして参考に！



崖崩れ、土石流及び地滑り

洪水

高潮

大規模な火事

地震

家の周り
◆指定緊急避難所
切迫した災害の危険から逃れるための場所で、災害の種類ごとに指定されています。
家の周りの避難所を確認しておきましょう！

個人情報

名前：

住所：

電話番号：

血液型：

アレルギー：

避難場所：

Yahoo!防災ガイドでの作成方法がまとまった神奈川県のパゲジです。このほかのアプリでも作成できますよ！



マイタイムライン

災害が発生した際に、いつ、誰が、何をするかを時系列で整理した避難行動計画のことです。事前に作成しておくことで、いざという時に慌てずに避難行動をとることができます。

アプリで作成することもできます。警戒レベルに応じて、自分がとるべき行動の通知が来ることもあり、とても便利です。ぜひ事前に作成しておきましょう！

画像・地図データ©2026 Google

横国内の避難場所

◆学内避難場所

まずは
ここに集合！

中央広場 / 教育学部7号棟・都市科学部講義棟裏庭 / 多目的運動場 / 陸上競技場 / 国大西パスター / 北門脇道路
高等研究院2号棟 (旧理工図書館前)

◆学内開放可能施設

経済学部講義棟1・2号館 / 経営学部講義棟1・2号館 / 都市科学部講義棟 / 教育学部講義棟7号館 / 理工学部講義棟A・B・C / 中央図書館 / 体育館・武道館

※上記は地震発生時の対応として、大学より示されている公式情報です。災害発生時には現場の指示に従い、命を守る避難行動をとらましよう！

自分がよく使う建物（すべて）と、それぞれの最寄りの避難場所、避難経路を書き込んでおきましょう！

