地震発生後の安否確認方法（地震発生時に学内にいない学生の安否報告）

1. 緊急連絡先を設定する

①Desknet's メニュー「安否確認」より緊急連絡先を事前に設定してください。
②メールアドレスは自身がスマートフォンやパソコンで使用しているものを設定します。
③電話番号は自身の携帯番号か緊急連絡先を設定します。
④災害時に設定したメールアドレス宛に安否確認を入力するメールが送信されます。
⑤メールアドレスや携帯電話番号が変更になった際には必ず更新してください。



2. 安否状況を入力する

①設定したメールアドレス宛に、災害時に安否確認を入力するためのメールを送信します。
②メール本文に記載のURLにアクセスすると、自身の安否状況入力画面が表示されるので、安否状況を入力してください。

PC サポートセンターさん

このメールは安否状況(防災訓練)の確認メールです。

安否確認のテストを行っています。
指定の URL をアクセスして安否状況（訓練用）を入力してください。

以下の URL から、安否状況の入力を行ってください。

社外ネットワークからのアクセスはこちら
https://thcudneo.thcu.jp/cgi-bin/dneo/dneosafety/dneosafety.cgi?cmd=[例]pubinput&sxd=BC%60LdL%5CFACSTF%60LGC%5E%60L%5CFTFZFhLlL%60L[例]%40CPFPF%40C%40CdLdM

社内ネットワークからのアクセスはこちら
https://thcudneo.thcu.jp/cgi-bin/dneo/dneosafety/dneosafety.cgi?cmd=[例]pubinput&sxd=BC%60LdL%5CFACSTF%60LGC%5E%60L%5CFTFZFhLlL%60L[例]%40CPFPF%40C%40CdLdM

3. Desknet's からの確認

災害時の自身の安否状況をdesknet's NEO本体から直接入力も可能です。



緊急時連絡先

NTT 災害用伝言ダイヤルサービス

大災害発生時に提供されるサービスですが、毎月1日・15日に体験利用が可能です。

伝言の録音 ☎171（ガイダンスが流れます） 伝言の再生
1 → 市外局番＋自分の電話番号
2 → 市外局番＋相手の電話番号

Google Person Finder

大災害発生時にGoogle社が提供する安否確認のWebサイトです。
https://google.org/personfinder/japan

携帯各社の災害用伝言板

事前の登録が必要です。事前にテストしてください。

NTT ドコモ http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi
KDDI(au) https://dengon.ezweb.ne.jp/
ソフトバンク/ワイモバイル http://dengon.softbank.ne.jp/
楽天モバイル https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp/?lang=ja

NTT ドコモ　KDDI(au)　ソフトバンク/ワイモバイル　楽天モバイル

※対象外のQRコードを指等で覆って読み込んでください。
（QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。）
※スマートフォンの場合、災害用伝言板アプリをお使いください。

正確な情報を得るために

徒歩で帰宅する場合も、状況は刻々と変化します。正しい被害状況等を下記のリンク等を参考に把握したうえで行動しましょう。
（あらかじめURLを登録しておくことをおすすめします）

東京都防災ホームページ
https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/
〈携帯電話〉https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/mobile/index.html

神奈川県災害情報ポータル
https://www.bousai.pref.kanagawa.jp/

横浜市帰宅困難者一時滞在施設検索システム
〈スマートフォン〉https://wwwm.city.yokohama.lg.jp/b-sp/
〈携帯電話〉https://wwwm.city.yokohama.lg.jp/b-m/

川崎市防災情報ポータルサイト
https://portal.kikikanri.city.kawasaki.jp/

千葉県防災ポータルサイト
https://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/

埼玉防災ホームページ
https://www.pref.saitama.lg.jp/kurashi/bosai/

和歌山県防災ポータルサイト（防災わかやま）
https://bousai-wakayama.jp/dis_portal/

警視庁ホームページ
https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/

神奈川県警ホームページ
https://www.police.pref.kanagawa.jp/

千葉県警ホームページ
https://www.police.pref.chiba.jp/

埼玉県警ホームページ
https://www.police.pref.saitama.lg.jp/

和歌山県警ホームページ
https://www.police.pref.wakayama.lg.jp/

非常時アイテムチェックリスト

●日頃から携帯しておくと便利なもの

- □ 現金（10 円、100 円硬貨も）
- □ 身分証明書（学生証、免許証など）
- □ マイナンバーカード
- □ アドレス帳（家族、友人の連絡先）
- □ タオル、絆創膏などの救急用品
- □ ポリ袋
- □ ラジオ・ライト、ホイッスル
- □ ティッシュ
- □ 予備の眼鏡（コンタクト）
- □ 雨具（カッパ）
- □ チョコレート、あめなど
- □ 油性マジックペン

●その他非常時に必要なもの

- □ 非常用食料・水（3日分程度）
- □ リュック
- □ 預金通帳・印鑑
- □ 常備薬
- □ 懐中電灯
- □ ろうそく
- □ 使い捨てカイロ
- □ 衣類（下着、セーター、ジャンパー等）
- □ 予備電池
- □ マッチやライターなど



災害時 対応マニュアル

東京地区

日頃の備え・連絡先

災害が発生したら

東京医療保健大学
https://www.thcu.ac.jp/

災害の発生に備えて、本マニュアルをたえず携行してください。

地震が発生したら
まずは安全の確保

落ち着いて、まずは自分の身を守ることが第一です。

●危険物から離れる
窓ガラスや棚、ブロック塀、門柱等、ガラスが割れたり大きなものが倒れてきたり、中のものが飛び出してきたりしそうな場所から離れる。



●落下物から身を守る
机の下にもぐる、バッグなどで頭を覆うなどして、頭や手足を守る。
落下物がない場所にいる場合は、その場で座り込む。



●出口を確保する
ドア付近にいる人はドアを開け、出口を確保する。
（余裕がある場合）



●揺れがおさまるのを待つ
安全を確保して、揺れがおさまるのを待つ。

揺れがおさまったら
冷静に状況を判断して 協力しあい次の行動へ

●火災が起きていないか確認
可能であれば周囲の人と協力して、初期消火を行う。消火が困難な場合は無理をせず、火から離れること。



●負傷者がいないか確認
周囲の人と協力して、応急処置等を行う。



●安全な場所に避難
避難方法などの指示に従い、避難場所に移動する。
なるべく一人では行動しない。

●エレベーターは使わず、階段で移動
エレベーター内にいた場合は、全フロアのボタンを押し、停まった階で降りる。
閉じ込められた場合は、「非常用呼出ボタン」等で外部と連絡をとる。



●火災の場合は煙に注意する
煙を吸わないようにタオル等で口を覆うとともに、身をかがめる。



緊急時の行動基準

大学にいる時

●学内放送や教職員の指示に従う。
※避難場所への移動等、指示に従って行動してください。
【避難場所】
- 五反田キャンパス…
- 世田谷キャンパス…
- 国立病院機構立川キャンパス…
- 国立病院機構キャンパス…

●避難後は、余震や火災に注意して、大学からの指示を待つ。

通学途中

●最寄りの安全な場所に避難し、自治体、警察、消防などの指示に従う。
●自分のいる場所や安全性を考慮して自宅、大学または最寄りの避難所に移動する。
※中面「20km 圏の図」参照
（そのまま待機するのが最善の場合も）

自宅にいる時

●最寄りの安全な場所に避難し、自治体、警察、消防などの指示に従う。

落ち着いたら
自身の安否報告・家族や友人の安否確認

●家族・友人と互いの安否を確認

災害発生直後は、通常の電話やメールが通じにくくなっていることも考えられます。災害用伝言ダイヤルや伝言板サービス等を活用して、自身の安否を登録し、家族や友人の安否を確認しましょう。
（裏面参照）

●大学へ安否を報告

地震発生時に学内にいなかった学生は**本学Desknet's**または**NTT 171伝言ダイヤル**による方法で自らの安否を所属キャンパスに報告してください。

臨地実習中の安否は、実習施設のルールに従ってください。教職員が同行している場合は教職員が安否を報告します。同行していない場合は学生のリーダーが実施してください。

災害時帰宅支援ステーション

大規模災害が発生した場合、通勤・通学、買い物、行楽などで外出中の人は、公共交通機関が不通となる可能性が高く、多くの人が徒歩で帰宅すると考えられます。災害時帰宅支援ステーションでは、①水道水の提供 ②トイレの使用 ③地図等による道路情報、ラジオ等で知り得た通行可能な道路に関する情報の提供など、可能な範囲で協力していただけることになっています。



★上のステッカーが目印です。

■ 九都県市（東京都、千葉県、埼玉県、神奈川県、横浜市、川崎市、千葉市、さいたま市、相模原市）*2025年10月末現在

コンビニエンスストア	●セブン-イレブン ●デイリーヤマザキ ●ニューヤマザキデイリーストア ●ファミリーマート ●ミニストップ ●ローソン ●ローソンストア100 ●ナチュラルローソン ●生活彩家 ●ポプラ 等
ファストフード・ファミリーレストラン	●吉野家 ●山田うどん食堂 ●デニーズ ●天丼てんや ●ロイヤルホスト ●モスバーガー ●カレーハウスCoCo壱番屋 ●TGI フライデーズ ●焼肉の和民 ●和食麺処サガミ ●味の民芸 ●和食さと ●ミスタードーナツ ●タリーズコーヒー ●リンガーハット ●ドトールコーヒー 等
居酒屋	●三代目 鳥メロ ●旨唐揚げと居酒メシ ミライザカ 等
カラオケスペース	●カラオケパンパン ●カラオケまねきねこ ●カラオケ館 ●ビッグエコー ●カラオケALL ●カラオケの鉄人 ●カラオケパセラ ●カラオケマック ●カラオケモコモコ ●カラオケルーム歌広場 ●コート・ダジュール ●JOYSOUND 等
その他	●快活CLUB ●ナポリの窯 ●オートバックス ●ケアパートナー ●スマイルホテル 等 ●埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県石油商業組合加盟のガソリンスタンド 【埼玉県内】株式会社関東マツダ、埼玉県喫茶飲食生活衛生同業組合 【東京都内】全都立学校、日産系日動車販売店(日産東京販売株式会社)、トヨタ日動車系販売店(トヨタモビリティ東京株式会社ほか5社)、東京都農業協同組合中央会、株式会社関東マツダ 【神奈川県内】日産系日動車販売店、神奈川県理容生活衛生同業組合、浄土真宗本願寺派東京教区神奈川組、浄土真宗本願寺派東京教区鎌倉組、神奈川県美容業生活衛生同業組合、神奈川トヨタ日動車株式会社、生活協同組合ユーコープ、株式会社横浜調剤薬局他2社、生活クラブ生活協同組合・神奈川他7組合、株式会社関東マツダ

■ 関西広域連合（和歌山県、大阪府、三重県、滋賀県、京都府、兵庫県、奈良県、徳島県、京都市、大阪市、堺市、神戸市）*2025年7月1日現在

コンビニ事業者	㈱セブン-イレブン・ジャパン、山崎製パン㈱、㈱ファミリーマート、㈱ポプラ、ミニストップ㈱、㈱ローソン
外食事業者	味の民芸フードサービス㈱、㈱壱番屋、㈱イデアプラス、サガミレストランツ㈱、サトフードサービス㈱、㈱ストロベリーコーンズ、㈱セブン&アイ・フードシステムズ、㈱ダスキン(ミスタードーナツ)、㈱モスフードサービス、㈱吉野家、ロイヤルホールディングス㈱、ワタミ㈱、㈱ドトールコーヒー、㈱リンガーハット
その他	㈱オートバックスセブン、㈱スギ薬局、㈱第一興商、㈱ユタカファーマシー、損害保険ジャパン㈱、AIR オートクラブ、ケアパートナー㈱、㈱ホスピタリティオペレーションズ

緊急時パーソナルメモ

※油性のペンで記入してください。

フリガナ
氏名
学部　学籍番号
緊急連絡先（携帯電話）
緊急連絡先（メールアドレス）
住所
電話番号
生年月日　/　/　血液型　型 Rh（　）
持病・常用薬・アレルギー等
家族との安否確認方法・待ち合わせ場所等

徒歩で帰宅可能な目安は20km

災害時は各所が混雑し、歩行速度が遅くなります（10kmで約4時間）。徒歩で帰宅可能なエリアの目安は約20km。
日没時間を考慮し、安全のため無理をせず、キャンパスに留まることや近くの避難場所に向かうことも大切です。
また、SNSの情報や噂などに惑わされず、大学や公共機関、テレビ、ラジオなどからの正確な情報をもとに行動しましょう。

日頃から、徒歩による帰宅マップを作っておきましょう。（市販の「帰宅支援マップ」も参考に）

- なるべく幹線道路のみを使って帰れる経路を確認しておきましょう
- 危険箇所や休憩場所を確認しておきましょう
- 迂回路も調べておきましょう
- 実際に歩いてみましょう

各キャンパスから20km圏のエリア

①五反田キャンパス
〒141-8648
東京都品川区東五反田4-1-17
03-5421-7655

②世田谷キャンパス
〒154-8568
東京都世田谷区世田谷3-11-3
03-5799-3711

③国立病院機構キャンパス
〒152-8558
東京都目黒区東が丘2-5-1
03-5779-5031

④国立病院機構立川キャンパス
〒190-0014
東京都立川市緑町3256
042-521-7201



夜間の行動は避けること

停電などで街路灯や街の灯りが消えた中、落下物や飛散したガラス等に注意しながら歩かなければならない状況も考えられます。上記の20km圏内であっても、明るいうちに帰りつけない場合は無理をせずに、拠点または避難場所で宿泊しましょう（下記「日の出・日の入りの時刻」を参照）。

日の出・日の入りの時刻（2026年）

		3/20	6/20	9/20	12/20
東京	出	5:45	4:25	5:27	6:46
	入	17:52	19:00	17:42	16:31

※悪天候時は約1時間早く暗くなります。

五反田キャンパス

【広域避難場所】
自然教育園、聖心女子学院一帯
【避難所】第三日野小学校



世田谷キャンパス

【広域避難場所】
国士舘大学一帯
【避難所】桜小学校



国立病院機構キャンパス

【広域避難場所】
駒沢オリンピック公園



国立病院機構立川キャンパス

【広域避難場所】
国営昭和記念公園

