

サンディエゴ郡危機管理局

家庭用緊急計画書並びに災害ガイド



家庭用緊急計画書並びに災害ガイド

I. 災害に対する備え

家庭での話し合い

災害が起こった際に必要な用具、食糧、訓練など、家庭用計画書について一年に一度は話し合しましょう。また、緊急時に落ち着いた行動をとれるように家庭での訓練を行う機会を設けましょう。

以下の設備の遮断方法を確認してください

水道開閉栓： _____

ガス栓*： _____

レンチ/スパナの保管場所： _____

ガレージドアの手動での開閉方法： _____

電気、水道、ガス等、その他の設備： _____

* ガス栓はガス漏れの疑いがある時のみ遮断してください。

A. 間取り図を作成し、屋外に通じるドアや窓の位置、水道開閉栓、ガス栓、防災グッズ、その他緊急時に必要な物の保管場所を確認しましょう。家族全員がそれぞれの場所を知っておくようにしましょう。また、ベビーシッターなど、頻繁に家に入出入りする方達とも確認しましょう。

B. 集合場所： 災害時に家族で集合する場所を少なくとも二ヶ所選定しましょう。一ヶ所はご家庭の近く（近所の公園や郵便ポスト）。二つ目はご家庭や地域から離れた場所（帰宅困難の場合）。

近所での集合場所： _____

地域外での集合場所： _____

C. 州外の連絡先： 州外に在住の方の連絡先。緊急時に各々の所在、安否確認のための連絡先。これらの連絡先は家族全員が携帯するか、記憶しいつでも連絡が取れるようにしておきましょう。

氏名： _____

住所： _____ 電話番号： (_____)

D. お子様の通う学校の危機管理マニュアル（連絡、送迎方法など）

お子様の医療行為に関する同意書は最新版が用意されていますか？

それらはどこに保管してありますか？ _____

E. 家庭用の防災グッズを用意し、安全で緊急時に取り出しやすい場所に保管してください。家庭用の防災グッズの内容については VII をご覧ください。

防災グッズの保管場所： _____



家庭用緊急計画書並びに災害ガイド

II. 訓練

- A. 煙、有毒ガス、落下物からの身の守り方について事前に学んでおきましょう。
- B. 応急手当、CPR（心肺蘇生法）の訓練を受けましょう。

訓練を受けた人:

氏名: _____ 有効期限: _____

氏名: _____ 有効期限: _____

III. 災害が起こる前に

地震、火災、飛行機事故、化学事故、爆発事故など多くの災害は警告なしに突然発生し多くの被害をもたらします。このガイドは主に地震に対して備えていただくためのものですが、その他の災害にも役立ちます。また、家庭、学校、ビジネスなど災害への備えに関する情報は www.ReadySanDiego.org.

- A. 携帯電話、VoIP 電話、E-mail（電子メール）を AlertSanDiego に登録しましょう。
- B. 家の点検を行い、危険物や避難経路を確認しましょう。
- C. 給湯器（ボイラー）、本棚、その他の家具を固定しましょう。
- D. 重い物や大きい物は棚の低い位置に保管しましょう。
- E. キャビネットからの落下物を防ぐために、簡単にドアが開かないようにしましょう。
- F. ガス器具には強度のある固定具と柔軟性のあるホースを使用しましょう。
- G. 発火のおそれのあるものは安全な場所に保管しましょう。
- H. この計画書を定期的に確認し、更新しましょう。



携帯電話番号と電子メールを登録し、緊急時に情報を得られるようにしましょう。登録はオンラインでの簡単な手続きで済みます。
www.ReadySanDiego.org

IV. 地震が起こったら

- A. 屋内にいる場合は、窓、本棚、その他の転倒の恐れのある家具を避けテーブルや机などの下にもぐり、揺れがおさまるまで待機してください。机やテーブルがない場合は、落下物や滑り動く物、窓際を避け、部屋の角で身を伏せましょう。特に窓の近くは避け、棚や落下物などに十分注意しましょう。

注意: フレーム設置型のモービルホーム（移動住宅）に滞在している際に地震が発生したら、ベッドやソファの上で頭と顔を覆い、揺れがおさまるのを待ちましょう。モービルホームがフレームから外れた際、フレームが床を突き抜け怪我の原因になり大変危険です。

- B. 屋外にいる場合は建物、木、電柱、外壁などの落下、倒壊のおそれのあるものを避け、速やかに開けた場所へ移動しましょう。
- C. 運転中もしくは車内にいる場合は速やかに減速し、揺れがおさまるまで車内に待機しましょう。また、木、電柱、橋や歩道橋の下に停車することも避けましょう。
- D. 複数階の建物にいる場合はテーブルや机の下にもぐり、揺れがおさまるまで待機しましょう。テーブルや机が近くにない場合は、壁に体を近づけ揺れがおさまるまで待機しましょう。この際、シャンデリア等の落下の危険がある場所近くは避けましょう。エレベータの使用は避け、階段を使用しましょう。
- E. デパートやスーパーなどのお店にいる場合は商品棚やショーウィンドウから離れ、テーブルや机などの下にもぐり、揺れがおさまるまで待機しましょう。揺れがおさまるまでは出口に向かわないようにしましょう。揺れがおさまった後、十分に注意しながら出口に向かいましょう。

大切な命を守るためには一人ひとりの備えから!



家庭用緊急計画書並びに災害ガイド

V. 避難

- A. 避難時には次の物を携帯しましょう：
- 常服薬（処方薬や必要な薬）、救急用品
 - ラジオ、懐中電灯、予備の電池
 - 重要な書類（パスポート、出生証明書など）
 - 毛布、寝袋、数日分の衣類
 - 衛生用品
 - その他の大切なもの（貴金属、アルバムなど）
- B. ペットののための必要な物も携帯しましょう。

VI. 災害の後

- A. 長靴や頑丈な靴を履き、割れたガラスや障害物に十分注意しましょう。
- B. 必要に応じて懐中電灯などで明かりを灯せるようにしましょう。
- C. 怪我や体調を確認し、必要に応じて応急処置を行きましょう。
- D. 火災及び出火の可能性のあるものを確認しましょう。ガスの臭い、ガス漏れの音、その他ガス漏れの疑いがある場合はメインのガス栓を締め、窓や戸を開けて換気を行い、屋外に避難しましょう。（特に給湯器の周りに気をつける）**換気扇は電気の使用を伴うため作動させないようにしましょう。電灯を含め一切の電気を使わない（点けたり、消したりしないこと）。火気厳禁（マッチやライターを使用しない）。**

注意：ガス栓はガス漏れの疑いがある時のみ遮断してください。復旧作業はガス会社のみ行うことができます。

- 必要に応じてメインブレーカーやヒューズを落としましょう。
- E. ご近所の方とそれぞれの安否等を確認しあいましょう。
- F. ラジオを通して最新の情報を得てください。サンディエゴ郡の災害関連情報は KOGO AM600 または KLSD AM1360 にてご確認いただけます。
- G. 切断されている、もしくは垂れ下がった電線、それらの電線に触れている物には近づかないようにしましょう。また、その周辺の水周り（水たまり、プールなど）にも近寄らないでください。感電のおそれがあり大変危険です。絶対に近づいたり、触れたりしないようにしましょう。
- H. 怪我の原因になりうる瓦礫や障害物を移動させてください。移動場所は安全面に十分に考慮してください。ただし、安全に作業が行える場合のみ。
- I. 天井、屋根、煙突に損傷がないか確認してください。
- J. 生命の危機が切迫している重篤の場合のみ 911 に通報してください。それ以外の場合は電話の使用を控えてください。停電の場合に備え、アナログ電話を用意してください。
- K. 災害に関するお問い合わせは 211 へ電話で確認してください。
- L. 地震の後は余震に備えてください。
- M. クローゼットや食器棚は十分に注意を払って開けてください。
- N. 警察、消防、その他の公共活動に従事している人に協力しましょう。
- O. 必要なときに避難できる準備を整えましょう。
- P. 被害のあった場所などに出向かないようにしてください。



家庭用緊急計画書並びに災害ガイド

VII. 家庭用防災用品

ここに掲載するリストは一般家庭で比較的入手しやすい、もしくは常備されていると考えられるものです。最低3日分のご家族とペットが必要とする量を安全に取り出しやすい場所に保管しておきましょう。また、処方薬など特別なものは2週間分は保管しておきましょう。

防災用品

- *水 - 1人1日分1ガロン（4リットルとして最低3日分
- 家族1人ずつの毛布、寝袋、タオル
- 救急用品/救急箱
- 缶切り（電動でないもの）
- 時計（電動でないもの）
- アナログ電話
- 現金
- 重要書類（パスポート、出生証明書など）
- *食料- 最低3日分の保存食（生鮮食料品はさけること）
- 携帯用ラジオか手動ラジオと交換用電池
- *処方薬と店頭薬（服用しているもの）
- その他の必需品 眼鏡、補聴器、入れ歯など
- 懐中電灯と交換用電池、もしくは手動式懐中電灯
- 消火器（ABCとラベルのついた多目的用）
- 笛（助けを呼ぶため）
- 防塵マスク
- 簡易型トイレ・携帯用トイレ
- 子供用にぬり絵などの本とクレヨン、大人用にトランプなどの遊び道具及び時間を過ごすためのもの

*非常食、水、薬は定期的に新しいものと取り換えてください。塩辛いものは喉が渇くので、できるだけ控えるようにしてください。また、家族の各々の事情（乳児、お年寄り、アレルギー、身体的特徴）を踏まえて準備を行ってください。

水について

水（飲料水）は災害が起こる前に準備しましょう。ペットボトル水が事前に用意できなかった場合は、少なくとも一分間は水を沸かしてからご使用ください。水は若干蒸発するのでご注意ください。また飲む前に水を完全に冷やしてください。

衛生用品

- 大きめのゴミ袋（ゴミや衛生管理のため）
- ウェットタイプのタオル/ティッシュ
- 手洗い用の石鹸と洗剤
- シャンプー
- 歯ブラシおよび歯磨き粉/練り歯磨き
- 女性用衛生用品（ナプキン、タンポンなど）
- 乳児用衛生用品（オムツ、おしりふきなど）
- トイレットペーパー、
- 脱臭剤、防臭剤

安全

- ナイフ、かみそり、万能工具
- 大人の数分の手袋（厚手のもの）
- 衣服類-長袖、長ズボン（数日分の着替え一式）
- 長靴もしくは頑丈なブーツなど



家庭用緊急計画書並びに災害ガイド

調理器具

- ビニール袋、ゴミ袋（密閉式）
- 紙皿、プラスチック製食器（ナイフ、スプーン、フォーク）、ペーパータオル
- 調理器具（鍋、簡易コンロ）2つ以上
- バーベキューグリル、ガスグリル：携帯燃料 炭、プロパン、ライター（屋外使用のみ）

ペット

- ペットキャリー
- ペットフード
- 薬
- 重要書類（予防接種記録、登録証など）
- 首輪（ID タグ付き首輪）、リード
- 水
- 衛生用品

安全

- ナイフ、かみそり、万能工具
- 衣服類-長袖、長ズボン（数日分の着替え一式）
- 大人の数分の手袋（厚手のもの）
- 長靴もしくは頑丈なブーツなど

車載用防災用品

- 保存食
- 発炎筒
- 飲料水（ペットボトル）
- 救急用品
- 消火器
- 毛布
- ビニール袋（密閉式）
- 懐中電灯と予備の電池
- 車用具、ゴムホース
- 常用薬
- ウェットティッシュ、ウェットタオル
- 衣類（着替え一式）

VIII. 重要な電話番号

911へは生命の危機が切迫している重篤の場合のみ通報してください

非緊急時の消防への連絡： _____

非緊急時の警察への連絡： _____

かかりつけの医師： _____

ガス会社： _____

電気会社： _____

水道会社： _____

州外の連絡先： _____

カリフォルニア州中毒事故管理センター サンディエゴオフィス： (858)-715-6300

その他： _____

大切な命を守るためには一人ひとりの備えから!



家庭用緊急計画書並びに災害ガイド

IX. 家庭での訓練

- A. 定期的な訓練を行い、緊急時にも落ち着いた行動をとれるようにしましょう。
- B. 消火器の保管場所、ガス栓、水道管、メインブレーカーの位置はご家族全員で確認しましょう。
- C. 毎年この計画書を見直し、更新しましょう。
 - 電話番号や住所など、必要な情報を常に最新のものにおきましょう。
 - 家族の各自が必要な情報を携帯しましょう。
- D. 万一に備え、お子様の学校の危機管理マニュアルを確認しましょう。
 - 家族以外の第三者に子供の迎えなどを依頼する場合の必要書類、その他学校側が要求するものを確認しましょう。
 - 学校側が保護者やその他の緊急連絡先を保管しているか確認しましょう。
- E. 防災グッズの中身を確認しましょう。
 - 懐中電灯やラジオの電池、その他予備用電池は定期的に入れ替えましょう。
 - 飲料水、食料、薬なども定期的に有効期限を確認し、新しいものと入れ替えましょう。

家族の各自がこちらのカードを携帯するように心がけてください。

緊急連絡先

州外の連絡先

氏名： _____

電話番号： _____

近隣地域での集合場所：

地域外での集合場所：

避難所に関する情報は 2-1-1 まで問い合わせください

緊急連絡先

州外の連絡先

氏名： _____

電話番号： _____

近隣地域での集合場所：

地域外での集合場所：

避難所に関する情報は 2-1-1 まで問い合わせください

緊急連絡先

州外の連絡先

氏名： _____

電話番号： _____

近隣地域での集合場所：

地域外での集合場所：

避難所に関する情報は 2-1-1 まで問い合わせください

緊急連絡先

州外の連絡先

氏名： _____

電話番号： _____

近隣地域での集合場所：

地域外での集合場所：

避難所に関する情報は 2-1-1 まで問い合わせください



家庭用緊急計画書並びに災害ガイド

注意:

このガイドラインに述べられている防災に関する情報は実用的且つ正確な情報であると考えられていますが、安全を必ず保障するものではありません。

サンディエゴ郡、サンディエゴ郡危機管理局、サンディエゴ郡緊急支援委員会、防災協議会、並びに各組織の管理者、職員、請負業者は、本ガイドラインで述べられている情報の正確性や実用性、手順、商品について、また本ガイドライン利用者が災害時にこの情報を利用した際に生じた怪我、被害、その他問題に対して一切の責任を負いません。



サンディエゴ郡危機管理局

電話番号: (858) 565-3490

ウェブサイト: www.ReadySanDiego.org

サンディエゴ郡管理委員会

Greg Cox
District 1

Dianne Jacob
District 2

Kristin Gaspar
District 3

Ron Roberts
District 4

Bill Horn
District 5

表紙の写真は Robert A. Eplett (カリフォルニア州危機管理局) により提供されました。

このガイドラインはアメリカ合衆国国土安全保障省が提供する助成金プログラムにより作成されました。本ガイドライン上に述べられている内容は、アメリカ合衆国連邦緊急事態管理庁またはアメリカ合衆国国土安全保障省の公式な見解や政策を示すものではありません。

大切な命を守るためには一人ひとりの備えから!

