



# あなたの行動計画

地震に際しての  
安全のための  
7の手順

[EarthquakeCountry.org](http://EarthquakeCountry.org)



これは、大きな被害をもたらす地震の発生前、最中、そして発生後に為すべきことに係るあなたの行動計画です。各々の手順についての詳細なガイダンスとリソースについては、[EarthquakeCountry.org](http://EarthquakeCountry.org) をご参照ください。

## 準備

# 身の回りを安全なものとするため 危険物を特定するとともに可動物を固定します。

地震の際に、あなたの住まいまたは仕事場が持ち上げられ、縦横に揺さぶられた場合に、何が放り出されることになるのかご想像ください？それを予防する方法は？無料でできることから始めましょう。まず、ツールや手助けが必要か否かについて他の人々にお尋ねください。

### 費用なし：

- 鉢植えその他の重量物を床または棚の下側に移動させること。
- 人々が多くの時間を費やす場所から落下する可能性のあるものを移動させること。
- 家具や大きなものをドアおよび出入路から遠ざけること。

### 少額の費用（金物店またはオンラインで入手可能）：

- トップヘビーな家具や電化製品を壁の間柱にストラップで固定すること。（\$12 - \$19）
- コンピューター、テレビ、医療機器、その他の重いものをストラップで固定すること。（\$7 - \$15）
- 鏡や写真を開口部のないフックに掛けること。（\$1- \$2）
- 給湯器を壁の間柱に2つの金属ストラップで固定すること。（\$20 - \$50）
- 小物を博物館用固定ワックスまたは地震パテで固定すること。（数多くの小物を固定するために\$5 - \$10）
- キッチンキャビネットの上側部分にラッチを取り付けること。（\$1- \$8）

## 手順 第1 行動計画

何を、何時固定しますか？

物と場所：

何時？

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

その他のガイダンスと指示：  
[EarthquakeCountry.org/step1](http://EarthquakeCountry.org/step1)



## 2

## 安全であるための計画として

ご自身の緊急計画を作成するとともに連絡の方法を決定します。

あなたの計画について、あなたの世帯構成員、隣人、保護者その他の者と話し合うこと。

怪我や損害を低減するために今すぐご計画ください：

- 地震の際の自己防衛安全対策を練習すること（手順 第5を参照）
- 消火器を数台入手したうえで、それらの使用方法、または手助けを求める方法を学ぶこと。
- 応急処置またはCPRコースを受講するとともに、応急処置アプリをダウンロードすること。
- 自宅にガスが供給されている場合は、ガスバルブを止める方法を皆に示すこと。
- 海岸近くの場合は、[TsunamiZone.org](http://TsunamiZone.org)で避難その他について学ぶこと。

コミュニケーションおよびつながるための方法を計画します：

- あなたの家にアクセスできない場合の全員の待ち合わせ場所を選択すること。
- 主要な連絡先のリストを共有すること（他の地域の者に最新情報尾を伝えるためにテキストを送信したり、電話をかけることを含む）。
- 複数の子供がいる場合は、当該子供達の学校やデイケアの緊急計画を学ぶこと。
- グループケア施設に知人がある場合は、その緊急計画を学ぶこと。
- あなたが障害者である場合は、あなたのサポートネットワークを特定したうえで計画に盛り込むこと。
- コミュニティ緊急対応チーム（CERT）または同様のプログラムに参加する方法を学ぶこと。
- ローカル緊急テキストアラートにサインアップするか、アラート電話アプリをダウンロードすること。
  - 米国西海岸の居住者：MyShakeなどの地震警報アプリを探すこと。
- NOAA天気ラジオを入手するとともに、パブリックアラート機能について学ぶこと。

安全計画の詳細：

[EarthquakeCountry.org/step2](http://EarthquakeCountry.org/step2)  
[EarthquakeCountry.org/accessibility](http://EarthquakeCountry.org/accessibility)

## 手順 第2 行動計画

次の事項から始めます：

エリア外の連絡先：

名前： \_\_\_\_\_ 電話番号： \_\_\_\_\_

その他の主要な連絡先：

名前： \_\_\_\_\_ 電話番号： \_\_\_\_\_

名前： \_\_\_\_\_ 電話番号： \_\_\_\_\_

待ち合わせ場所： \_\_\_\_\_

その他の計画策定のためのアクション：

---



---



---



## 3

## 緊急物資を整理

便利な場所に。

適切な物資を用意することで、地震やその他の緊急事態の影響を低減できる可能性があります。

物資を保管する場所を選択します：

- アンダーベッドバッグ（ベッドに括りつけ）には、夜間に地震が発生したときに必要なもの（靴と靴下、予備のメガネ、防塵マスク、懐中電灯など）を収納すること。
- ゴーバッグには約3日間の備品を含めること。
- 家庭用品または作業用品は、2週間程もつものとし、乾燥し、安全な場所に保管すること。

含めるもの：

- 少なくとも3日間、理想的には最長2週間まで十分な水（人とペットは、各々、飲用、調理、およびクリーニングのために1日あたり1ガロンを必要とします）。
- 懐中電灯および電池、携帯電話の充電器、ならびに携帯ラジオ。
- ゲーム、クレヨン、おもちゃなどの子供用の慰みもの。
- 自分のゴーバッグには、財務上の書類の写し（第4手順）を、連絡先番号（第2手順）、印刷された処方箋、医療カード、身分証明書、およびある程度の現金とともに収納すること。
- 医薬品および医療機器（酸素装置、移動補助器具など。）。
- パーソナルケア製品および衛生用品。
- 食べ物および拘束具とともにペットの記録（写真、ワクチン、IDの「チップ」番号）。
- 暖かく（涼しく）過ごすための余分な衣類、毛布その他のもの。
- ガスや水を止めたり、動かない扉を開けたりするために使用する作業用手袋および工具。
- 缶詰またはパッケージ食品、調理器具、手動缶切り、および野外調理オプション。

## 手順 第3 行動計画

各々の場所に何を保管しますか？

アンダーベッドバッグ： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ゴーバッグ： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

家庭用品または業務用品： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

追加的な物資に係るガイダンス：  
[EarthquakeCountry.org/step3](http://EarthquakeCountry.org/step3)



## 4

# 経済的な困窮を最小限に抑えるため

重要な書類を整理し、不動産の耐久力を強化するとともに保険の付保範囲を検討すること。

アイテムの交換や修理が必要な場合、地震は数週間から数か月間私たちの生活を揺るがすことになる可能性があります。

## 書類の整理：

- 保険金請求を開始したり、金銭的援助を申請したりするための書類の写しをゴーバッグに保管すること（手順 第3）。
- また、身分証明書、保険証券、財務的記録、および世帯の在庫リストを含めること（写真またはビデオはオンラインで保存可能です）。

## あなたの財産を強化するために：

- 現在の建築基準に基づき古い建物の改修が求められることは滅多にないものの、実施可能なことがあります（[StrengthenMyHouse.com](http://StrengthenMyHouse.com)をご参照ください）。
  - 筋かいのない木製大壁は、古い家の基礎部分としては一般的なものであり、筋かいとボルトで固定することが可能。
  - ソフトなファーストストーリーには、下側の階に大きな開口部（ガレージのドアなど）が設けられており、筋かいと追加のサポートで改良することが可能。
  - 未補強の組積造（レンガまたはブロックの壁と煙突）は補強が必要。
  - トレーラーハウスには「耐震筋かいシステム」の設置が必要。
- 賃借人：可能であれば、これらの危険が存在しない建物を選択すること。後付けが実施されたか否か、給湯器がストラップで固定されているか否か、そして壁にもものを固定できるか否か尋ねること。

この手順の詳細について：

[EarthquakeCountry.org/step4](http://EarthquakeCountry.org/step4)



## 保険の付保範囲を検討します：

- 住宅所有者および賃借人は、地震保険で自らを守ることが可能（別途の保険証券が必要です）。
- 津波地帯に居住している場合は、FEMA洪水保険を検討すること。

## 手順 第4 行動計画

次に何をすることになるのか？

書類の整理：

財産の強化：

保険の検討：

# 5

## ドロップ、カバー、およびホールド・オン！ またはその他の推奨される行動（地面が揺れるか、警告を受け取ったとき）。

ほとんどの場合、可能であれば：

その場で**ドロップ**し、そのまま四つん這いになります。この姿勢は、ノックダウンされることから守るとともに、低い位置に留まり、もし身近にシェルターがあるときは、そこまで這って行くことを可能とします。

頭部と頸部を片方の腕および手で**カバー**します。

- もし、テーブル又は机が身近にある場合は、シェルターとするためにその下に這い込むこと。
  - もし、身近にシェルターがない場合は、内壁（窓から離れた）の横に這い込むこと。
  - 膝まづいたまま、重要な臓器を保護するため身体をかがめること。
- 揺れが止むまで、そのまま**ホールド・オン**すること。
- シェルターの下では：片手でシェルターにホールド・オンし、そのシェルターが動いた場合には、一緒に動けるように備えること。
  - シェルターがない場合：両方の腕と手で頭部及び頸部を守ること。



ドロップ！



カバー！



ホールド・オン！

何百万人と一緒に練習しましょう！  
[ShakeOut.org](http://ShakeOut.org)

車椅子または歩行器を使用している場合：

車輪を**ロック**すること（または、ブレーキを掛けること）。

頭部および頸部を両腕または書籍で**カバー**すること。

揺れが止まるまで、可能であれば片手で車椅子等に**ホールド・オン**していること。

詳細については、[EarthquakeCountry.org/accessibility](http://EarthquakeCountry.org/accessibility) をご覧ください。

### 手順 第5 行動計画

誰と何時練習することになりますか？

自宅にいる人々：

何時？

---



---



---



---

職場の人々：

何時？

---



---



---



---

その他のグループ：

何時？

---



---



---



---

他の状況についてのガイダンスを学ぶ：  
[EarthquakeCountry.org/step5](http://EarthquakeCountry.org/step5)





## 6

## 安全性の向上させるために

地震発生後、必要ならば避難し、けが人を助けるとともに、それ以上の怪我や損害を回避します。

## 何時避難すべきものか？

- 海岸線の近くにいる場合は、安全に移動できるときに高台に移動すること。津波は数分間以内に押し寄せることになる可能性があります。詳細については、[TsunamiZone.org](http://TsunamiZone.org) をご参照ください。
- 建物の損害、火災、その他の危険がある場合は、待ち合わせ場所に移動すること（手順第2）
- シェルターに赴く必要がある場合は、ゴーバグを携えること（手順第3）。

## けが人を助けること：

- 応急処置キットの指示を確認するか、または応急処置電話アプリを使用すること。
- 他人を手助けする際には、予め許可を求めること。
- 誰かが出血している場合は、傷口に直接圧力を掛けること。
- 誰かが呼吸していない場合は、特段の訓練を受けていない限り、ハンズオンリーCPRのみに限ること。
- 更に傷害を被る危険がない限り、重傷を負った人は動かさないこと。
- 重傷の場合は、9-1-1に電話し、医療援助を要請すること。



## さらなる損傷の回避：

- 余震時に落下する可能性のあるものを移動または固定すること（手順第1）。
- 小規模の火災の場合に限り、消火器を使用すること。
- 臭いがしたり、ガス漏れが聞こえる場合にのみ、ガスを止めること。
- ろうそくやマッチに火をつける代わりに懐中電灯を使用すること。

## 人々にあなたの状態を知らせるとともに常に情報の入手に努めること。

- エリア外の連絡先にテキストし、または電話をかけて、現状および所在地を伝えること。
- アメリカ赤十字社のウェブサイト [SafeAndWell.org](http://SafeAndWell.org) に登録すること。
- NOAA天気ラジオまたはニュースラジオ局を聴くこと。

## 手順 第6 行動計画

後の安全性を向上させるために、  
今何をすることになりますか？

安全性の向上の詳細：  
[EarthquakeCountry.org/step6](http://EarthquakeCountry.org/step6)




---



---



---



---



---

# 7 つながりを取り戻し、日常生活を回復

するために人々と再会し、損害を修繕し、コミュニティを建て直します。

余震と同様に、復旧が数ヶ月間以上続く場合があります。

## 地震後の最初の日：

- ガス漏れ、化学物質の漏出その他の危険がないか否か確認すること。
- 近隣の高齢者、障害者、および子供の様子を確認すること。
- まず、冷蔵および冷凍食品を使用すること。
- 保険代理店に連絡すること。持ち物の写真を撮り、その各々の経費の記録を保存すること。
- 通常の通信が再開されるまで、エリア外の連絡先を更新すること。

## 地震後の最初の数週間：

- 自宅のガスが止められている場合は、ガス会社に連絡のうえオンに戻すこと。
- 何を利用できるかについては、[FEMA.gov/assistance](https://www.fema.gov/assistance)にアクセスすること。
- 修理が必要な場合は、請負業者が適切な免許を有しているか否かを確認すること。
- 他の人々からの感じについて話をするとともに、もし必要な場合にはカウンセリングを求めるための手助けをすること。

## 家に留まっていられない場合...

- 避難所は混雑している可能性があるため、友人、家族、またはホテルへの滞在も選択肢となること。
- 隣人および居住されているエリア外の連絡先に行先を伝えること。
- ゴーバッグおよび絶対に必要なもののみを携えて避難所に赴くこと。
- ペットがあなたと一緒にいられない場合に備えて、ペットのための計画を用意すること。

復旧についてより詳細なガイダンスは：  
[EarthquakeCountry.org/step7](https://www.earthquakecountry.org/step7)

## 手順 第7 行動計画

ご自身の回復を早めるために、今何がほかにできることはありますか？

---



---



---



---



---

