

# 地震に際しての安全のための7の手順: あなたの行動計画ワークシート



このワークシートを使用して、被害をもたらす地震が発生する前、発生している間、及び発生した後に行うべきことについての行動計画を作成してください。なお、各ステップに関する詳細なガイダンス及びリソースについては、「[EarthquakeCountry.org/sevensteps](https://www.EarthquakeCountry.org/sevensteps)」をご参照ください。

## 1 身の回りのスペースを確保するため | 何を、何時固定しますか?

物と場所:

何時?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



## 2 安全であるためのプランとして | 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 緊急用の物資 | 各々の場所に何を保管しますか?

アンダーベッドバッグ: \_\_\_\_\_

ゴースバッグ: \_\_\_\_\_

家庭用品または業務用品: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 4 財政的な困窮を最小限に抑えるため | 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! | 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?

---

---



# 6 地震後の安全度を高めるため | 後の安全性を向上させるために、今何をするすることになりますか?

---

---

---

---

---

---

---

---



# 7 連絡を取り直すとともに日常生活を回復するため | ご自身の回復を早めるために、今何がほかに行えることはありますか?

---

---

---

---

---

---

---

---



## 追加のご注意

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---