

# 地震時 安全 確認リスト

(Earthquake Safety Checklist) - Japanese

FEMA 526 / 2005 年 8 月

## 重要な番号と住所

911

緊急時のための 911

地震時が発生した時、あなたの家族は離れた場所にいるかもしれません。以下に相互の連絡を円滑にするための事項を記入しましょう。地震発生時から 24 時間以内は、電話の使用は緊急時のみということをお忘れなく。

警察の電話番号 \_\_\_\_\_

消防署の電話番号 \_\_\_\_\_

救急車の電話番号 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ の職場の住所  
\_\_\_\_\_

電話と携帯番号 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ の職場の住所  
\_\_\_\_\_

電話と携帯番号 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ の学校  
\_\_\_\_\_

電話と携帯番号 \_\_\_\_\_

学校の方針：  学校待機  下校

\_\_\_\_\_ の学校  
\_\_\_\_\_

電話と携帯番号 \_\_\_\_\_

学校の方針：  学校待機  下校

離散した家族との連絡拠点となる、遠方に在住する親戚又は友人の氏名、電話と携帯番号  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

災害用品の置き場所  
\_\_\_\_\_

## 米国内の地震危険地帯

米国とその近隣のための米国地質調査地震危険地図に基づく  
([http://eqhazmaps.usgs.gov/html/map\\_graphic.html](http://eqhazmaps.usgs.gov/html/map_graphic.html))

次回の地震に対する準備はできていますか？

本書は、あなたと御家族が大規模な地震時に生き残り、災害時に向けて準備することを助けることを目的としています。準備をすることにより、あなたのご家族が地震により被る被害を減少することが出来ます。災害用品を用意し、あなたの家族に地震時とその後に家で行う必要のある事項を教えましょう。最高 72 時間救護を受けられない場合がありますので、最低それぐらいの時間を生き抜ける準備をしましょう。

地盤の揺れが死亡や怪我の原因になることは稀です。ほとんどの場合、破壊された煙突、煉瓦、天井、明かりの落下などのビルの一部破壊、物体や破片の落下が死因です。ほとんどの場合、予防することが可能です。

地震は予告無しにやってくるため、現段階で準備をすることにより、自分に出来ることや対応方法を知ることが出来ます。建設的な予防行為も可能です。

## 家屋、職場、車のための災害時マニュアル

あなたが地震の発生時にどこにいるかを予測することは出来ませんので、自宅、職場、車内に災害用品を準備しましょう。

- 水。一人一日につき、最低1ガロンを72時間分保管。健康な人間は、飲料水だけで0.5ガロンを必要とします。以下を参考に適切な量を決めて下さい。
  - ・ 一人の必要量は、年齢、健康状態、行動、食事、気候により変化します。
  - ・ 子供、授乳中の母親、患者は、通常より多量の水を必要とします。
  - ・ 高温時には、通常の倍の量の水を必要とします。
  - ・ 医学的な緊急時には、通常より多量の水を必要とします。

市販されているボトル入りの水の購入を推奨します。飲料時までには、開封しないで保管して下さい。賞味、「使用」期限を確認して下さい。

ご自分で水を用意なさる場合、軍の放出物資店やキャンプ用品店で、真空の食品用水筒を購入することを推奨します。水を入れる前に、洗剤と水で洗浄し、洗剤を残さぬよう、完璧にすすいで下さい。ご自分で用意した水は、6ヶ月毎に交換する必要があります。

水の他に、ハラゾン、グロバラインなどの浄化剤も用意して下さい。使用前にボトルのラベル上の注意を必ず読んで下さい。

- 食料。保存食を常備し、通常の食事にも利用して、使ったものを補充することにより交換するのは良いアイデアだと思います。72時間分の十分な缶詰、乾物、粉ミルク、缶ジュースを用意して下さい。

シリアル、乾燥フルーツ、無塩ナッツは栄養価の高い食品です。以下をご確認下さい。

- ・ 喉が渇くような食品は避ける。無塩クラッカー、全粒粉シリアル、水分の多い缶詰を選んで下さい。
- ・ 冷蔵、調理、水、特別な準備を要しない食品を保存する。既に保存してあるかもしれません。
- ・ 幼児用、特別食を含めることもお忘れなく。
- ・ 缶切を含む、調理用具や道具も含めることを推奨致します。

- 懐中電灯と予備の電池。ベッドの横、職場、車中に懐中電灯をご用意下さい。地震発生後、ガス漏れの危険が無いことが判明するまでは、マッチやろうそくを使用しない。

- 電池式のラジオ又はテレビと予備の乾電池。ほとんどの電話は、普通又は非常用に使われているため、ラジオが最良の情報元となります。電池式のCB又は相互ラジオも推奨致します。
- 救急箱と説明書。自宅と車中に救急箱を保管して下さい。米国赤十字社発行の救急と安全のための標準マニュアルなどの説明書もご用意下さい。家族のうち一人でも基礎的な救命とCPRのコースを履修することを推奨します。
- 消火器。自宅と車中に消火器を保管して下さい。一定の消火器は、電気、油、ガスなどの特定の火事にのみ有効です。ABC消火器は、あらゆる種類の火事の際、安全に使用出来ます。消防署にて、消火器の正しい使い方の指導を受けることが出来ます。
- 特殊なニーズ。薬品、予備のめがね、コンタクトレンズの保存液、補聴器、電池、幼児・乳児用の製品（粉ミルク、おむつ、哺乳瓶、おしゃぶり）、保健衛生用品（ウェットタオルとトイレトペーパー）、各家庭で必要とする物、などの特殊なニーズの物品を保管しましょう。
- 重要な書類と現金。ATM、銀行、クレジットカードを使用出来ないことを想定し、現金を用意して下さい。クレジットカードと身分証明書、さらに保険証や財政記録などの重要書類の複写を保管下さい。
- 道具。パイプレンチと自在スパナ（ガスと水道弁を閉じる）の他に、防水の容器にライターとマッチ、救急隊を呼ぶための笛を保管して下さい。

パイプレンチ

自在スパナ

- 衣類。寒冷地にお住まいの場合、暖かさを考慮して下さい。地震発生後は、暖房を使用出来ない場合があります。衣類と寝具を用意して下さい。以下を含む、衣類一式と換靴を必ず用意して下さい。
  - ・ ジャケット又はコート
  - ・ ロングパンツ
  - ・ 長袖のシャツ
  - ・ 頑丈な靴
  - ・ 帽子、手袋、スカーフ
  - ・ 寝袋又は暖かい毛布（各自）
- ペット用品。あなたのペットの避難所を確認し、必要なペット用品を用意する。あなたのペットが適切な身分証明と獣医の記録を身につけ、飼い主がペットキャリヤーと鎖を持っていることを確認する。

## 家庭内の準備

地震の発生時に、ご自宅のガス、電気、水道などを止める旨の指導を受ける場合があります。責任を負うことの出来る家族の一員に、ガス、電気、水道弁とメインのスイッチの電源を切る方法を教えて下さい。詳細については、もよりのガス、電気、水道会社に問い合わせして下さい。

### 電気カートリッジの枠を引く

電気回線ブレーカー	開	閉	ガス弁
-----------	---	---	-----

水が家に入るところに位置する水道弁の閉め方と歩道又は庭に所在するコンクリートの箱内のメーターのメインの水道弁の閉め方を明記する。	閉	開	メイン水道
------------------------------------------------------------------	---	---	-------

注意：緊急の場合以外、ガスの元栓は閉めない。ガスの元栓を閉めた場合は、ガスの係員が再起動する必要があります。

## 地震危険対策

地震対策をすることにより、あなたの家の潜在的な危険を発見することが出来ます。家の中を見回る際に、地震の際に起こりうることを予見し常識で判断することが必要です。

潜在的な危険は：

- ・ 本棚、食器棚、モジュール式壁ユニットなどの高く重い倒れる可能性のある家具
- ・ パイプと裂け目から離れる可能性のある温水器
- ・ ガス漏れ又は電気の配線の亀裂を引き起こす可能性のある器具
- ・ 固定されていない重い鉢植えの植物
- ・ ベッドの上の重い額又は鏡
- ・ 地震で揺れている際に、ドアが開くのを防ぐことが出来ないキッチンその他の棚のチェーン

- ・ 高い位置又は収納されていない破損の可能性のある物品
- ・ 屋根にしっかり固定されていない破損又は落下する可能性のある石造の煙突
- ・ 車庫又は倉庫に保管した方が安全であるペンキ、掃除用の製品などの引火性の液体

これらの危険回避の対策を立てて下さい。重い物品は、適切に固定又は場所変更をして下さい。

## 家族のための地震マニュアル

在宅時に地震が起きた場合に、非難する場所を確保することは大事です。地震が発生する前に、地震が発生した場合の計画と練習をすることにより、最初の衝撃や揺れが生じた時に、あなたと家族が適切、瞬時に対応することを可能にします。以下のマニュアルは、あなたと家族が地震の際に行うべきことをお伝えします。

- ・ 各家族の構成員が、各部屋の安全な場所を知る。
- ・ 安全な場所：机、強固なテーブルなどの重い家具の下、部屋と部屋をつなぐアーチ、内壁の回りなどが最良の場所です。
- ・ 危険な場所：窓、吊るしてある物、鏡、暖炉、高さがあり固定されていない家具
- ・ 安全な場所に実際に移動してみることで以上の知識を強化する。これは児童にとって特に大事な事項です。
- ・ 翌日又は翌週に予告無しの避難訓練をする。
- ・ 地震発生後に肉体的、感情的に経験することに対する準備をする。

## 地震を乗り越える方法

地震時には、最も近い安全な場所への移動のみに制限する。揺れがおさまり、安全を確認するまで室内に留まる。

室内にいる場合：

- ・ かがむ、覆う、掴まる—机、テーブル、ベンチの下にもぐる、又は室内の壁に向かい覆う。机やテーブルが近くに無い場合、顔と頭を腕で覆い、部屋の角にかがむ。
- ・ ガラス、窓、玄関、外壁、落下する可能性のあるライトや家具から離れる。
- ・ 地震の発生時にベッドの中にいる場合、そこに留まる。落下する可能性のある重いライトの下にいる場合を除き、枕で頭を覆いそこに留まる。上記のライト下にいる場合は、最も近い安全な場所に移動する。
- ・ 揺れがおさまり外に出ることが安全になる迄、室内に留まる。地震の際のほとんどの怪我は、人々がビルの出入りをする際に落下物に直撃されることで起きる。

． 電気又はスプリンクラーシステム又は火災報知器が使用出来ない場合があることを認識して下さい。

． エレベーターを使用しない。

屋外にいる場合：

． その場を離れない。

． ビル、樹、外灯、電線から離れる。

走行中の車内にいる場合：

． 安全を確認し出来るだけ早く止まる。車を端によせ、車内に留まる。

． ビル、樹、歩道橋、電線の近くに車を止めることを避ける。

． 破損を受けた橋や歩道橋を走行しない。

． 地震がおさまった後、道路や橋の破損に気をつけながら走行する。

瓦礫の下に挟まってしまった場合：

． マッチをつけない。

． 物を移動したり粉塵を起こさない

． ハンカチや衣服で口を覆う

． 救命隊が発見出来るように、パイプや壁を叩く。笛を持っている場合は、笛で合図する。最終手段として叫ぶ。叫ぶことにより、危険な粉塵を吸い込む可能性があります。

地面の揺れがおさまった場合

怪我の確認

呼吸を止めた人がいる場合、口移し人工呼吸をする。傷口を直接押さえることにより、流血を止める。将来的に差し迫った危険がない限り、重病人は移動しない。怪我人は毛布をかけて暖かい状態を保ちましょう。

緊急の情報やニュースを聞くために、電池式のラジオを持ち歩きましょう。

海岸線に居住する場合、津波の危険があることを認識する。津波の別称は、セイスミック・シーウェーブといいます。津波警報が出た場合、連続の津波がくることが予想されます。出来るだけ早く内陸の高地に移動して下さい。

- 重傷でない限り、電話は使用しない。緊急の手続きに関する詳細は、あなたの救命マニュアルを参照して下さい。
- 粉塵や壊れたガラスのある場所では、靴を履く。

### 危険物のチェック

- 可能な場合、小規模の火事は消火する。消火出来ない場合は、即座に外に出て、近隣の住民に警告し、消防署に連絡する。
- 家の検査のために電池式の懐中電灯を使用する。ガス漏れがあった場合、電池のスパークにより引火する場合がありますので、外にいる時に懐中電灯をつける。
- ガス、電気、水道の線の確認をし、電気製品の損傷を確認する。ガスの匂いや線の損傷を確認した場合、外のメイン弁を閉める。電気会社が自宅の検査を終了する迄は、電気をつけない。ガス弁を閉めた場合、ガス会社の係員による再起動が必要になります。火をつけたマッチでガス漏れを確認しない。

注意：ガス漏れの可能性を察知した場合、電気スイッチ又は電気器具を起動しない。電気の火花によりガスに引火する可能性があります。

- 電気のワイヤーに損傷ある場合、電気を消して下さい。危険な場合は、外に出て下さい。
- 垂れ下がっている電線や破損した電気器具に触れない。
- 建物のひびや損傷の確認をして下さい。特に煙突や石造壁の周辺に注意する。物の崩壊を察知した場合、ただちにその場を離れて下さい。損傷やひびが無い場合にのみ、煙突を使用する。
- こぼれた薬、漂白剤、ガソリン、その他の可燃性の液体を掃除する。
- トイレ使用前に、水道や排水パイプの損傷の有無を確認する。排水が逆流しないように、浴槽と流しの栓を閉める。
- 貯蔵した水と食料を確認する。水道が止められた場合、温水器内や溶けた氷などの非常用の水を使用する。腐敗、汚染された全ての食料を廃棄する。
- 箆筥と食器棚を確認する。開ける際は、注意を払う。棚から落下する物品に注意する。
- 非常時の調理に、炭又はガスのバーベキューグリルを屋外で使用する。
- 非常時以外は車を使用しない。災害地の見学をしない。救助活動の妨げになります。救助車のために車道を開けて下さい。

- 余震に対する心の準備をして下さい。通常余震はメインの地震より軽度ですが、さらなる損傷や建物を弱体化させるだけの威力があります。警察、消防、救助隊から依頼された場合を除き、被災地から遠ざかって下さい。

### 非難する必要がある場合

行き先を明確に伝えるメッセージを残す。災害用品セットを持参する。離散した場合の待ち合わせ場所を記載する。候補地としては、隣人宅、友人宅、親戚宅、学校、コミュニティセンターなどがあります。待ち合わせ場所を以下に記載しましょう。

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

以下において、危険回避のための地震分析と対策に関する情報を入手することが出来ます。

FEMA/国土安全保障省 (FEMA / U.S. Department of Homeland Security)  
500 C Street, SW.  
Washington DC 20472  
<http://www.fema.gov>

国立地震危険回避プログラム  
<http://www.fema.gov/hazards/earthquakes/nehpr/>

### FEMA の出版物

FEMA の配布オフィス(1-800-480-2520)に電話をし、以下の出版物のコピーを注文することが出来ます。前述したように、FEMA のウェブサイトからダウンロード可能な出版物もあります。

災害後 (After Disaster Strikes) FEMA292。英語とスペイン語版があります。

準備は出来ていますか？ 市民の準備ための詳細ガイド(Are You Ready? An In-depth Guide to Citizen Preparedness) IS-22 2004年8月。以下のサイトにて、英語とスペイン両語の完全版と一部のダウンロードが可能です。  
[http://www.fema.gov/preparedness/prepare\\_guides\\_links.shtm](http://www.fema.gov/preparedness/prepare_guides_links.shtm)

災害前(Before Disaster Strikes) FEMA291。英語とスペイン語版があります。

地震発生時の家庭における危険回避 (Earthquake Home Hazard Hunt) FEMA528 2005年9月

緊急時の水と食料 (Food and Water in an Emergency) FEMA 477 2004年8月。  
以下のサイトにて、英語とスペイン両語の完全版と一部のダウンロードが可能です。  
[http://www.fema.gov/preparedness/prepare\\_guides\\_links.shtm](http://www.fema.gov/preparedness/prepare_guides_links.shtm).

子供が災害に対処することを助ける (Helping Children Cope with Disaster) FEMA 478  
2004年8月。  
以下のサイトにて、英語とスペイン両語の完全版と一部のダウンロードが可能です。  
[http://www.fema.gov/preparedness/prepare\\_guides\\_links.shtm](http://www.fema.gov/preparedness/prepare_guides_links.shtm).

障害者と障害児のための災害準備 (Preparing for Disaster for People with Disabilities and  
Special Needs) FEMA 476 2004年8月。  
以下のサイトにて、英語とスペイン両語の完全版と一部のダウンロードが可能です。  
[http://www.fema.gov/preparedness/prepare\\_guides\\_links.shtm](http://www.fema.gov/preparedness/prepare_guides_links.shtm).

米国地質調査  
12201 Sunrise Valley Drive  
Reston, VA 20192

地震に関する情報は、USGS 地震対策プログラムにお問い合わせ下さい。  
<http://earthquake.usgs.gov/>

米国赤十字本部  
2025 E Street, N.W.  
Washington, DC 20006  
<http://www.redcross.org>