



非常時の計画： 準備すべき3つのステップ

家庭安全ガイド





あなたの家に煙探知
機はありますか？

車にはスペアタイヤ
が付いてますか？

薬棚に包帯の箱はあ
りますか？

もし答えがイエスなら、非常時に備えた
経験があります。これらは些細な事に見
えますが、些細な事が命を救うのです。



非常事態は起こります。竜巻や住宅火災、洪水、テロ攻撃などが考えられます。事故や災害について誰も考えたくはありません。しかし非常事態に備えておくことは、家族を守ることに繋がります。全体の非常時の準備のポイントは、非常事態が起こる前に出来る限りのことをする事です。そのためにこの小冊子を作成しました。これは非常事態に備え、ミズーリ州の住民を教育し、プロセスを主導するよう奨励するための方法です。この情報を、家族や友人、近所の人々と共有してください。共に働きかける事で、私たちは準備ができ、命を救えるのです。

非常時に心掛ける最も重要なことは、冷静になることです。何かが起きたら、可能な限り情報を得るようにしましょう。私たちの多くは、テレビやラジオ、インターネットのニュースなどに頼っています。しかし非常時には電気が使えなくなる可能性もあるので、乾電池式のラジオを近くに置くことも重要です。

READY IN 3: 非常時に備えるための3つのステップ

地方自治体、州、連邦政府機関は、市民を守る計画を立てています。しかし非常時であっても、自分の身の安全には責任があります。この小冊子は、あなた自身とあなたの家族の準備に焦点を当てています。

家庭、学校、職場、そして車の中でさえも、非常時に何をすべきか、どこへ行くべきかを知っておく必要があります。ミズーリ州保健シニアサービス局とミズーリ州緊急事態管理庁は、非常時や災害時に備えて誰もが簡単に準備できるプログラム「Ready in 3」を提供するために提携しています。

Ready in 3 には3つの準備が含まれます。

- ▶ 自分、家族、自分の仕事のためのプランを作成する。
- ▶ 家、車、仕事用のキットを準備する。
- ▶ 実際の非常時にすべき事、行くべき場所についての情報を得る。

READY IN 3: プランの作成

自分と家族のために、緊急時の計画を立てましょう。非常時には、家族が一緒にいない可能性もあります。そのためにも、計画を立てることが必要です。家族全員がその計画を認知し理解する必要があります。

様々な状況でどのように連絡を取り合うか話しましょう。いくつかの様々な計画を立てるかもしれません。竜巻用の計画は、有毒化学物質を含むテロ攻撃用の計画とは異なる場合があります。

同じ友人や家族に電話やメールで連絡を取る事を考えてみましょう。郊外にいる家族や友人の連絡先について考えてみましょう。非常時には、市内電話よりも長距離電話の方が簡単な場合があります。離れ離れになった家族を繋ぐには、郊外の人の方がより簡単かもしれません。

2つの状況を想定した計画 – 家に留まるか、避難するか

一カ所（自宅など）に留まることも、避難することも準備しておきましょう。非常事態の種類により、留まるべきか避難するべきかは異なります。地元の職員が必要なことを指示してくれるかもしれません。

場合によっては、限られたコミュニケーションや情報の中で、自分や家族にとってベストなことを判断する必要もあります。

- ▶ テレビやラジオを視聴し、出来る限り多くの情報を得るようにする。
- ▶ 一般常識を働かせる。
- ▶ 冷静になり、家族を落ち着かせるよう努める。

自宅に避難所を準備する

非常時の前に、家の中のどの部屋が避難用に一番安全か、決めておきましょう。その部屋は家の内部にあり、窓とドアが少ない部屋を選びましょう。以下の点に注意してください。

- ▶ 部屋には、家族全員とペットのための十分なスペースがあること
- ▶ 家の玄関は施錠されていること

毒物が空中にあるような非常時には、可能な限り部屋を密閉する必要があるかもしれません。これには以下が含まれます。

- ▶ 窓、換気口、暖炉のダンパーを閉める
- ▶ エアコン、強制空気加熱、換気扇、衣類乾燥機の電源を切る
- ▶ 指示があれば、頑丈なビニールシートとテープで、ドアと換気口を密閉する
- ▶ 非常用物資はこの部屋に保管しておく
- ▶ テレビまたは乾電池式ラジオで情報を得る

避難すべき時のために、避難場所を確認する

自宅に留まるのが安全でない場合があります。家族が集まる場所を計画しましょう。その場所にどのように行くのかも確認しておきましょう。

- ▶ 様々な方向に複数のルートで計画する
- ▶ 車で移動する場合は、窓や換気口を閉め、エアコンや暖房は電源を切る
- ▶ 非常用物資キットを持参する
- ▶ 可能であれば、ペットも連れていく。ただし、多くの公共避難所ではペット同伴が許可されていないため、その場合に備えペットの世話の計画をする。

READY IN 3: キットの準備

非常事態が発生した場合、何日も何週間も食料品や水が手に入らず、電気が使えなくなるかもしれません。

各人につき、3日分の食料と新鮮な水を準備するように計画しましょう。1日に1人1ガロンの水が必要でしょう。スペースがあれば、1人につき2週間分の飲料水を保管します。

しかし、手元に必要なのは食料と水だけではありません。以下のものは、非常時用のキットに入れておきましょう。キットは家を離れる場合に備え、簡単に持ち運べる入れ物に入れておきましょう。大きめのバッグやプラスチック容器、蓋つきのゴミ箱などが良いでしょう。このパンフレットの最後に、より詳細な非常時用キットのチェックリストが掲載されています。

基本的な物資

- ▶ 水および缶詰または乾燥食品
- ▶ 乾電池式ラジオ
- ▶ 懐中電灯
- ▶ ラジオと懐中電灯用の予備乾電池
- ▶ 処方薬
- ▶ 救急箱

車内用物資

小型の携帯用非常時用キットを車の中に常備しておきましょう。また次のような、小型の個人用非常時用キットも準備しておきましょう。

- ▶ 1ガロンの水
- ▶ 数本の缶詰と手動の缶切り
- ▶ 寝袋や予備の毛布
- ▶ 臨時貨幣
- ▶ 救急用品

READY IN 3: 情報を聴く

非常時には冷静になることが重要です。可能な限り、状況についての情報を取得しましょう。私たちの多くは、テレビやラジオまたはインターネットのニュースに頼っています。しかし非常時によっては停電することもあります。予備の電池とともに乾電池式ラジオを準備してください。

市、郡、州当局は、非常時用計画を策定しています。非常時には、彼らの指示やアドバイスに従うことが重要です。あなたに最新の情報を提供します。

特別状況対策

子供が学校にいる場合の非常時対策

多くの学校では、独自の非常時対策があります。学校の職員は、子供の家族の最新連絡先情報を保持しているはずです。職場、自宅、携帯電話の番号が最新であることを確認し、メールアドレスがあれば共有してください。

非常時の保護者との連絡方法を、担任や校長先生に確認することが重要です。また子供たちを保護するための学校での措置も確認しておきましょう。次のような質問をしてみましょう。

- ▶ 非常時には、どのように連絡を取るか？
- ▶ 火災、地震、竜巻、テロに備え、定期的に訓練を行っているか？
- ▶ 学校には、子供たち全員の水や食料が保管されているか？
- ▶ 学校には、どのような救急用品があるか？
- ▶ 教師や管理者は、「所定の場所に避難する」準備が出来ているか？
- ▶ 化学物質や細菌、ウイルスにさらされた可能性のある生徒を他の生徒から隔離する対策はあるか？
- ▶ 学校から避難する必要がある場合、生徒はどこに避難するのか？

職場での非常時対策：

あなたの雇用主は、建物の避難計画を持っているかもしれません。緊急避難訓練を定期的に実施している企業もあります。建物の外には、全員が集まる避難場所があるはずです。

しかし、全てを雇用主に頼るのは止めましょう。机の上やロッカーの中に、新鮮な水や缶詰食品を準備しておきましょう。懐中電灯や乾電池式ラジオも役立つかもしれません。着替えも準備しておくことを検討しましょう。丈夫で実用的な靴や長靴も含まれます。

ペットの非常時の備え：

ペットの身分証明書と最新の予防接種（予防注射）を確認しましょう。家を離れる必要がある場合は、可能であればペットと一緒に連れていきましょう。余分な食料と水、薬を含むペット用のキットを作り事前に準備しましょう。ペット用キャリーバッグとリードも重要であり、猫の場合は、リターボックスも必要です。

機能的ニーズが必要な人々の非常時対策：

高齢者や特別養護施設に住む障害者の方は、建物の非常時対策を見直しましょう。避難時に誰かの手助けを必要とする場合に備え、薬や特殊な医療器具の保管場所を確認しておきましょう。車椅子や杖、歩行器などの器具には、名札を貼っておきましょう。

障害のある人や特別な医療ニーズがある人が自宅で生活している場合は、非常時に助けてくれる人を特定しておきましょう。その人たちに非常物資の保管場所を確認してもらいましょう。あなたの家やアパートの鍵を誰かに渡しましょう。

医療用警告タグやブレスレットは、医師の診察などが必要な場合に障害の有無を確認するのに役立ちます。透析や他の生命維持療法が必要な場合は、複数の施設の場所を確認しておきましょう。機能的ニーズがある人のための供給キットには、以下の追加アイテムを含めてください。

- ▶ 処方薬と市販薬のリスト（用量を含む）
- ▶ アレルギーリスト
- ▶ 必要に応じ、予備の眼鏡および補聴器用電池
- ▶ 必要に応じ、車椅子用バッテリーまたはその他の特別な装置
- ▶ 医療機器のブランド/スタイル、および製造番号のリスト
- ▶ 医療用保険証とメディケアカードのコピー
- ▶ 医師のリスト
- ▶ 緊急時の連絡先と家族のリスト
- ▶ 助けてくれる隣人の電話番号

自分で背中を叩き— 注意を払う

家族や友人と話しました。あなたの計画は整っています。あなたの非常時用物資キットは揃っています。自分自身と家族を可能な限り安全に保つため、正しい手順を踏んだことを誇りに思しましょう。

最後のステップは、警戒心を保つことです。定期的な計画を見直しましょう。食料、水、医療品などが、新鮮な状態を保つよう確認しましょう。

緊急事態は、誰にでも影響を与える可能性があることを忘れないでください。しかし、Ready in 3を準備することにより、あなたは自分自身と愛する人の安全のため、積極的な役割を果たす決断をしました。

非常用物資キット チェックリスト

水

1人1日あたり1ガロンの水を、最低3日分。スペースがあれば、1人2週間分の飲料水を準備しましょう。保管している水は半年ごとに交換しましょう。

缶詰または乾燥食品

缶詰や乾燥食品は腐敗しません。電気を必要としない缶切りと一緒に梱包することを忘れないでください。

- ▶ 缶詰の肉、果物、野菜
- ▶ プロテインバーまたはフルーツバー
- ▶ ドライシリアルまたはグラノーラ
- ▶ ピーナッツバター
- ▶ ドライフルーツ
- ▶ ナッツ
- ▶ クラッカー
- ▶ 缶ジュース
- ▶ 非腐敗性、低温殺菌牛乳
- ▶ ビタミン
- ▶ チョコレートやキャンディーなどの「快適な」食品

基本的な物資

- ▶ 各人の清潔な服と丈夫な靴
- ▶ 雨具
- ▶ コート、帽子および手袋
- ▶ 寝袋および毛布
- ▶ いくらかのクレジットカードと貨幣
- ▶ 自宅と車のスペアキー
- ▶ 乾電池式ラジオ
- ▶ 懐中電灯
- ▶ ラジオと懐中電灯用の予備の電池
- ▶ 紙皿、プラスチックフォークとスプーン、ナプキンなどの食事用用品
- ▶ テント
- ▶ 頑丈なテープ（ダクトテープ、電気絶縁テープ）
- ▶ はさみ
- ▶ 丈夫なゴミ袋またはビニールシート
- ▶ 防水容器のマッチ
- ▶ 紙と鉛筆
- ▶ 針と糸
- ▶ トイレットペーパー、ウェットティッシュ
- ▶ 液体洗剤
- ▶ 石鹼/デオドラント/歯磨き粉
- ▶ 紐付きビニール製ゴミ袋
- ▶ 家庭用塩素系漂白剤
- ▶ 密閉蓋付きプラスチックバケツ
- ▶ 消毒剤
- ▶ プリペイド、長距離用テレホンカード
- ▶ 助けを求める合図の笛

特別アイテム

- ▶ 処方薬
- ▶ オムツ、粉ミルク、哺乳瓶などのベビー用品
- ▶ 女性用衛生用品
- ▶ 予備の眼鏡またはコンタクトレンズ（消耗品含む）
- ▶ 歯科用品
- ▶ 本、トランプ、ボードゲームなどの娯楽用品
- ▶ 身分証明書、保険情報、銀行口座番号、出生証明書など、防水性容器に入った家族の重要書類
- ▶ 食品、水、身分証明書などのペット用品

救急用キット

- ▶ 様々なサイズの絆創膏
- ▶ 安全ピン
- ▶ 石鹸
- ▶ 抗生物質軟膏
- ▶ ラテックス手袋
- ▶ 手ぬぐい
- ▶ 日焼け止め
- ▶ 2インチと4インチの滅菌ガーゼパッド数枚
- ▶ 三角巾数枚 (3)
- ▶ 2インチの滅菌ローラー包帯(3 ロール)
- ▶ 3インチ滅菌ローラー包帯 (3 ロール)
- ▶ はさみ
- ▶ ピンセット
- ▶ ニードル
- ▶ ウェットティッシュ
- ▶ 消毒薬
- ▶ 体温計
- ▶ ワセリン
- ▶ アスピリンまたは非アスピリン系鎮痛剤
- ▶ 下痢止め
- ▶ 制酸剤
- ▶ 下剤

車内用物資

- ▶ 地図
- ▶ タイヤ修理キットおよびポンプ
- ▶ ジャンパーケーブル
- ▶ フレア（照明装置）
- ▶ 懐中電灯
- ▶ 乾電池式ラジオ
- ▶ 懐中電灯およびラジオ用の予備電池
- ▶ 消化器
- ▶ 1ガロンの水
- ▶ 缶詰数本および手動の缶切り
- ▶ 寝袋および予備の毛布
- ▶ 臨時貨幣
- ▶ 救急物資
- ▶ 立往生して牽引する場合の猫用リターボックス

ミズーリ州保健シニアサービス局について

ミズーリ州保健シニアサービス局は、提供するプログラムとシステムを開発、実施することにより、全てのミズーリ州民の生活の質および健康を保護し促進します。

情報と教育

効果的な規制と監督

高品質サービス

疾患および健康状態の監視



ミズーリ州保健シニアサービス局
65102 ミズーリ州ジェファーソン
市 私書箱570
573.526.4768 | health.mo.gov



ミズーリ州緊急事態管理庁65102
ミズーリ州ジェファーソン市
私書箱116
573.526.9100 | sema.dps.mo.gov

www.health.mo.gov

公衆衛生上の緊急事態を報告するには、1-800-392-0272に電話して下さい。

このフリーダイヤルは、年中無休で対応しております。

障害者向けのこの出版物の代替書式は、上記のオフィスに連絡して入手することが可能です。
聴覚障害者の方は、1-800-735-2966までお電話下さい。

イコールオポチュニティー/アファーマティブアクション雇用主
差別なく提供されるサービス

#193 - R05-20



ファミリープラン

主な住居

住所 _____
消防/救急医療サービス 番号 _____ 電話番号 _____

家族情報

氏名						
誕生日						
社会保険番号						
通常の平日の居場所						
医師						
特別医療情報						
医療保険情報						

_____ の職場 _____ の職場 _____ の職場

住所 _____ 住所 _____ 住所 _____
電話番号 _____ 電話番号 _____ 電話番号 _____

_____ の学校 _____ の学校 _____ の学校

住所 _____ 住所 _____ 住所 _____
電話番号 _____ 電話番号 _____ 電話番号 _____

近親者

氏名 _____
住所 _____ 電話番号 _____

災害で家族が離れ離れになった場合の連絡方法を計画します。

再会場所を2つ選択して下さい：

再会場所（自宅から安全な距離） _____ 代替場所（近所以外の場所） _____

所在地名 _____ 所在地名 _____

住所 _____ 住所 _____

電話番号 _____ 電話番号 _____

連絡先として、郊外の友人または家族を選択しましょう。

氏名 _____

住所 _____

自宅電話番号 _____ 職場電話番号 _____

携帯電話番号 _____

数日間滞在する必要がある場合は、自宅の部屋を指定しましょう。

部屋 _____ （緊急用キットはこの部屋に保管してください）

避難時に、家族が数日間滞在可能な場所を指定しましょう。

所在地名 _____

住所 _____ 電話番号 _____

非常時用キットチェックリスト

以下のアイテムは、非常時用キットとして、持ち運びに便利な容器に保管しておきましょう。

- ☐ ボトル入りの水（1人1日1ガロンの水、最低3日分）
- ☐ 缶詰または乾燥食品（1人あたり3日分の保存食、手動の缶切りを忘れないでください）
- ☐ 乾電池式ラジオ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ ラジオおよび懐中電灯用予備電池
- ☐ 救急箱
- ☐ 処方薬
- ☐ 清潔な衣類および丈夫な靴
- ☐ 臨時クレジットカード
- ☐ 臨時貨幣
- ☐ 丈夫なゴミ袋
- ☐ 家庭に乳児がいる場合は、粉ミルクとベビーフード

情報を聴く

非常時に行うべきこと、行くべき場所についての情報を聴いてください。市、郡、州当局は、非常時の計画を策定しています。非常時には、彼らの指示やアドバイスを従うことが重要です。

その他の考慮事項：

- ☐ 職場の非常時および避難計画を把握しておきましょう。（水や缶詰、懐中電灯、乾電池式ラジオ、着替え、靴をあなたの机やロッカーに常備しておきましょう。）
- ☐ 高齢者や特別養護施設に入居している障害者の方は、建物の非常時、避難計画を見直しましょう。
- ☐ 障害者が自宅で生活している場合や、特別な医療ニーズがある場合、非常時に助けてくれる人を特定しましょう。
- ☐ 子供の学校またはデイケアセンターで、非常時の対策について学びましょう。（彼らがあなたと家族の連絡先をアップデートしていることを確認しましょう。）
- ☐ 携帯用の小型非常時用キットを車の中に常備しておきましょう。（1ガロンの水、缶詰数本、手動の缶切り、寝袋または予備の毛布、臨時貨幣、救急用品など）
- ☐ 非常時に備え、ペットのことも検討しておきましょう。

この情報について家族全員で話し合いましょう。

非常事態への備えについての詳細は、お住まいの地域の保健所にお問い合わせください。

ミズーリ州保健シニアサービス局

65102 ミズーリ州ジェファーソン市 私書箱570

573.526.4768 | health.mo.gov

ミズーリ州緊急事態管理庁

65102 ミズーリ州ジェファーソン市 私書箱116

573.526.9100 | sema.dps.mo.gov



#838 - R06-20