

ALL
READY
 LA
COUNTY

コミュニティ
防災ガイド





あなたが
思っている以上に
準備は
整っています。

そうです！すでに家にあるものを活用すればいいのです。

あなたや、あなたのコミュニティの防災対策に関する簡単なツールやヒント、情報をまとめました。ほんの少し計画することで、思っている以上に緊急事態に対応する準備はできているものだとお分かりいただけると幸いです。



Photo Courtesy of John Hyun.

大惨事よりも
人との繋がりに
目を向ける。





防災に備えると言うのは備蓄品を揃えるということですが、他者とつながること、重要な情報源を知ること、そして計画を立てることも同様に大切です。

過去に起きた大小様々な災害や緊急事の中、つながりと備えがあったコミュニティは、弾力性があり、より良い対応や、迅速な復旧が可能であることが示されています。あなたの生活やコミュニティにすでに備わっている強みを土台にするステップを踏み、**良い方**に進むことを考え準備しましょう。

それでは、行動に移しましょう



人とのつながり方を学ぶ:

つながりを持つことにより、助けを求めたり、助けを必要とする人を援助することもできます。



計画を立てる:

とても簡単なことです。避難場所、やるべき事、連絡先を確認してください。



リストをチェックし備蓄品を備える:

多くのものはすでに手元にあるはずです。あなたが思う以上に準備はできています！



情報源を知る:

リソースタブをご覧ください。当リストでより多くの情報入手し緊急時に備えましょう。

緊急時の備えで
大切なのは
人との繋がり。



Photo Courtesy of CicLAvia.



緊急時や災害時に私たちは、家族、友人、大切な人や隣人達とお互いに助けを求め合います。備えるということは繋がっておくことであり、重要な情報源や支援体制に精通しておくことを意味します。

オンライン・ネットワークでつながる

私たちはオンライン上で多くの人たちとつながっています。緊急時に迅速に利用できるよう、オンラインコミュニティやソーシャルメディアを活用し最新情報を共有しましょう。



緊急時に一緒に計画を立てたり、連絡を取ったり、頼ったりしたい人たちと**Facebook**上でグループを作りましょう。



Twitterの使い方を学びましょう。情報収集手段として、緊急連絡先のTwitterフィードを追加し、@ReadyLA, @LACOOEM, @lapublichealth等をフォローしましょう。



Nextdoorに登録し、ご近所と知り合い、つながりを持ちましょう。



Nixleや**Alert LA County**に登録し、地域の緊急時にテキストメッセージやメールでアラート（警報）を受け取れるようにしましょう。

交流の輪を広げる

すでに持っているつながりを活かし、新たな人脈を作りましょう！すでに所属しているまたは参加できる地域の団体について考えてみてください：

- 学校を主体としたグループ
- 子育て支援グループ
- 職場の同僚
- 信仰に基づくグループ
- ボランティアグループ
- エクササイズ・グループ

家族の枠を超えて人間関係を築く

緊急事態や災害時、あなたは地域の人々と一丸となって助け合うことができます。アクセスや機能的支援を必要とする人々を含め、緊急事態や災害時にさらなる支援を必要とする地域の人々について考えてみてください。緊急時の訓練や情報提供している機関については本冊子の[リソースタブ](#)をご参照ください。



人とつながる



The Music Center Plaza. Photo Courtesy of The Music Center.

対策計画を立て
共有する。



何かあった時のために、あなたと身近な人がお互いの居場所を確認し、連絡を取り合えるように今から計画しておきましょう。

今日から準備できる、簡単な6つのステップ

- 1 **避難場所を決める。** 緊急時に自宅や職場を離れなければならない場合、行き先を決めておきましょう。地域の公園や近くのランドマークはどうでしょう？
- 2 **連絡を取り合う。** 緊急時や災害時に誰と連絡を取る必要がありますか？
- 3 **情報を得る。** 地域の情報源やリソースを把握しておきましょう。
- 4 **計画を確認する。** 職場や子供の学校、デイケア、家族や扶養家族がその他の施設にいる場合、緊急時対策について尋ねましょう。ペットの避難計画もお忘れなく。
- 5 **重要書類がどこにあるか確認する。** 書類をスキャンしたり写真に撮ったりしてデジタル化しておきましょう。
- 6 **計画をみんなに知らせる。** 5分もあれば、この冊子の巻末に計画を記入し、写真を撮ってあなたの大切な人たちと共有してください。あなたの家族や地域で、アクセスおよび機能的支援を含む特別支援が必要な人のための計画を考えましょう。



必要な物を
揃える。



Photo Courtesy of CicLAvia.

あなたが思っている以上に、準備は整っています。

防災グッズを集めるのは簡単です。目安としては、少なくとも3日分、つまり72時間分の必需品を備えておくことです。すでにかかりのものが家にあることに驚くでしょう。地域の人と一緒に集めることも検討しましょう。

必需品



水: 1人1日当たり1ガロン（ペット用もお忘れなく）。



懐中電灯: 懐中電灯が点くか確認し、予備の電池を用意しておきましょう。



救急箱: 基本的な応急手当てキットを準備し、必要に応じて補充してください。



消火器: 消火器の使い方を覚えておきましょう。有効期限を確認してください。



食料: 加熱や冷却の必要がない食料を準備しましょう。手動缶切りはお持ちですか？



処方薬: 少なくとも余分に3日分の処方薬を準備しておきましょう。



役立つ物



動きやすい衣服や丈夫な靴:
どのような天気にも対応できる準備をし、歩きやすい靴を用意しましょう。



ラジオ: (電池式または手回し式)
停電時でも、ニュースや情報、娯楽にアクセスできます。



現金: ATMを利用できない、またはクレジットカードが使えない場合に備え、手元に少額の現金を用意しておきましょう。



寝袋または毛布: 停電時または避難時に温かく快適に過ごすことができます。



携帯電話の充電器:
停電時に連絡を取ったり情報を得たりするために持ち運び可能な充電機器を用意しておきましょう。



工具: 緊急時や簡単な修理に基本的な工具は役立ちます。

個人の特性に応じて必要なもの



嗜好品: 好きなものを食べることで気持ちが楽になるでしょう。



衛生用品: トイレtpーパー、生理用品、手指消毒液、歯ブラシ、石鹸等が含まれます。



個人を証明する書類: デジタル保管のために重要な書類のコピーを作成してアップロードしておきましょう。



おもちゃ・ゲーム: 好きなゲームや特別なおもちゃがあることで時間を余すことなく快適に過ごせます。



ペット用品: ペット用の食料や水、ペットが快適に過ごせるためのアイテムを忘れないようにしましょう。



詳細情報
および
人と繋がる
方法について

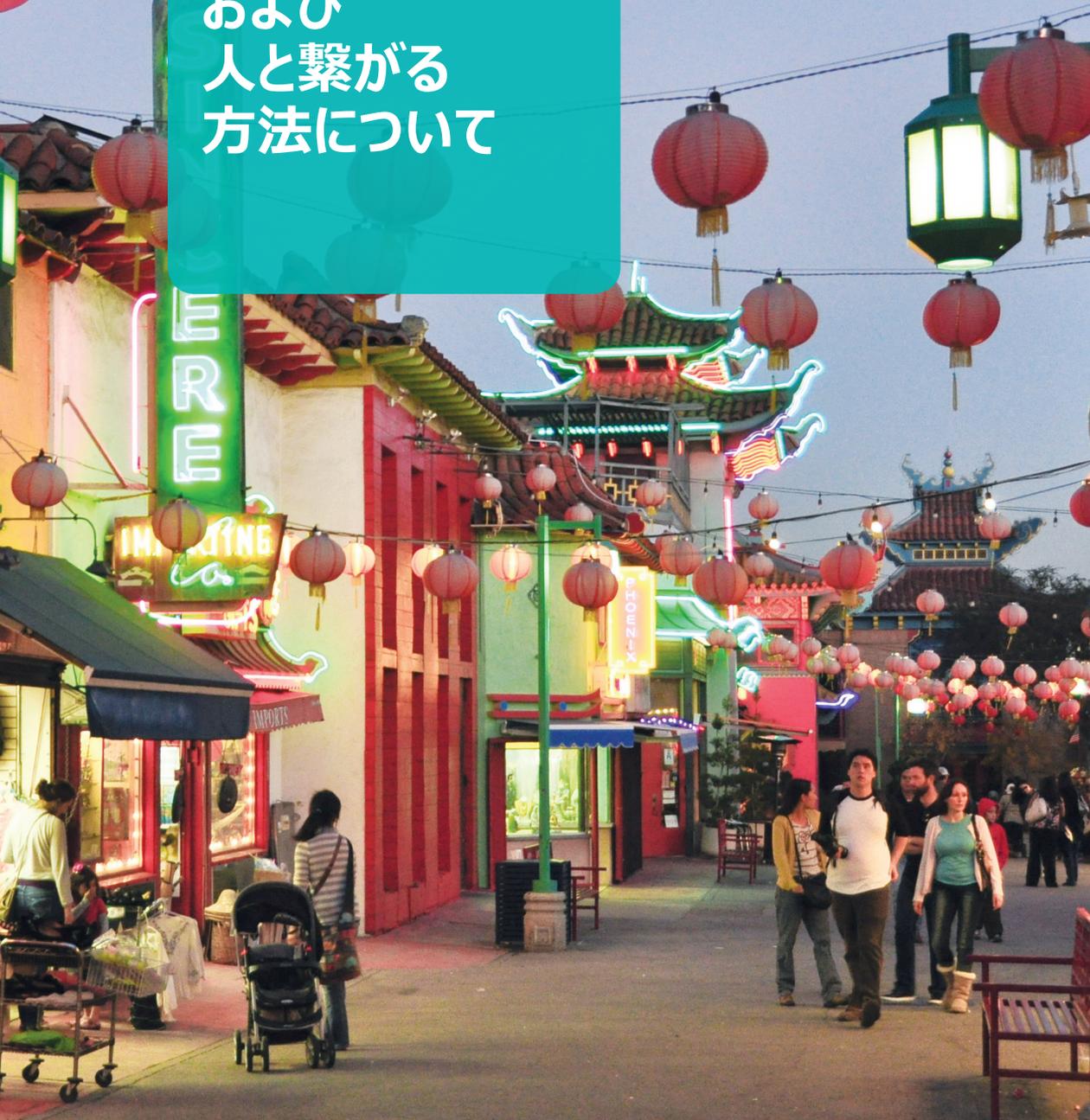


Photo Courtesy of Kent Kanouse.

準備をする

**ロサンゼルス郡 公衆衛生局
緊急事態準備および対策部**
publichealth.lacounty.gov/eprp

ロサンゼルス郡 緊急事態管理局 (LACOEM) lacoa.org

Ready LA readyla.org

Ready.gov 障害を持つ方、そのほかのアクセスおよび機能的支援が必要な方のための計画と準備のサポートが含まれます。

グレート・カリフォルニア・シェークアウト shakeout.org
州全体の地震避難訓練に参加してください。

緊急時への準備&ペット: 飼い主のためのガイド
publichealth.lacounty.gov/hea/library/topics/eprp/

コミュニティ緊急事態対応チーム (CERT) cert-la.com
災害時に家族や地域社会を支援するためのトレーニングを受けましょう。

情報を収集する

Alert LA County alert.lacounty.gov
ロサンゼルス郡からの警報や最新情報を得るために登録しましょう。

NotifyLA notifyla.org
ロサンゼルス市からの警報や最新情報を得るために登録しましょう。

Nixle nixle.com
テキストまたはメールで公衆安全警報を得るために登録しましょう。



援助を求める

211 ロサンゼルス郡 211la.org

詳細は2-1-1に電話するかウェブサイトアクセスしてください。

米国赤十字 redcrossla.org

866-GET-INFO (866-438-4636)

ロサンゼルス郡精神衛生局

dmh.lacounty.gov

アクセスセンター 年中無休 ヘルプライン：(800) 854-7771

対策計画を立て、共有する。

集合場所: 災害が起きた場合、どこでみんなと待ち合わせしますか？

場所:

住所:

緊急連絡先: もしもの時に最初に連絡を取りたい人は誰ですか？

氏名: 電話番号:

氏名: 電話番号:

氏名: 電話番号:

つながりのある団体: 所属するグループから他の人の連絡先を特定してください。

氏名: 電話番号:

住所:

氏名: 電話番号:

住所:

その他重要な連絡先: 他にどのような連絡先が役に立ちますか? (例) 職場、医師、地域の警察、公共施設など

連絡先: 電話番号:

連絡先: 電話番号:

連絡先: 電話番号:



備蓄品を揃える

必需品



水



懐中電灯



救急箱



消火器



食料



処方薬

役立つ物



動きやすい衣服や丈夫な靴



ラジオ



現金



寝袋または毛布



携帯の充電器



工具

個人の特性に応じて必要なもの



嗜好品



衛生用品



個人を証明する書類



おもちゃ・ゲーム



ペット用品

対策計画を立て、共有する。

集合場所: 災害が起きた場合、どこでみんなと待ち合わせしますか？

場所:

住所:

緊急連絡先: もしもの時に最初に連絡を取りたい人は誰ですか？

氏名: 電話番号:

氏名: 電話番号:

氏名: 電話番号:

つながりのある団体: 所属するグループから他の人の連絡先を特定してください。

氏名: 電話番号:

住所:

氏名: 電話番号:

住所:

その他重要な連絡先: 他にどのような連絡先が役に立ちますか? (例) 職場、医師、地域の警察、公共施設など

連絡先: 電話番号:

連絡先: 電話番号:

連絡先: 電話番号:



備蓄品を揃える

必需品



水



懐中電灯



救急箱



消火器



食料



処方薬

役立つ物



動きやすい衣服や丈夫な靴



ラジオ



現金



寝袋または毛布



携帯の充電器



工具

個人の特性に応じて必要なもの



嗜好品



衛生用品



個人を証明する書類



おもちゃ・ゲーム



ペット用品

対策計画を立て、共有する。

集合場所: 災害が起きた場合、どこでみんなと待ち合わせしますか？

場所:

住所:

緊急連絡先: もしもの時に最初に連絡を取りたい人は誰ですか？

氏名: 電話番号:

氏名: 電話番号:

氏名: 電話番号:

つながりのある団体: 所属するグループから他の人の連絡先を特定してください。

氏名: 電話番号:

住所:

氏名: 電話番号:

住所:

その他重要な連絡先: 他にどのような連絡先が役に立ちますか？(例) 職場、医師、地域の警察、公共施設など

連絡先: 電話番号:

連絡先: 電話番号:

連絡先: 電話番号:



備蓄品を揃える

必需品



水



懐中電灯



救急箱



消火器



食料



処方薬

役立つ物



動きやすい衣服や丈夫な靴



ラジオ



現金



寝袋または毛布



携帯の充電器



工具

個人の特性に応じて必要なもの



嗜好品



衛生用品



個人を証明する書類



おもちゃ・ゲーム



ペット用品

対策計画を立て、共有する。

集合場所: 災害が起きた場合、どこでみんなと待ち合わせしますか？

場所:

住所:

緊急連絡先: もしもの時に最初に連絡を取りたい人は誰ですか？

氏名: 電話番号:

氏名: 電話番号:

氏名: 電話番号:

つながりのある団体: 所属するグループから他の人の連絡先を特定してください。

氏名: 電話番号:

住所:

氏名: 電話番号:

住所:

その他重要な連絡先: 他にどのような連絡先が役に立ちますか？(例) 職場、医師、地域の警察、公共施設など

連絡先: 電話番号:

連絡先: 電話番号:

連絡先: 電話番号:



備蓄品を揃える

必需品



水



懐中電灯



救急箱



消火器



食料



処方薬

役立つ物



動きやすい衣服や丈夫な靴



ラジオ



現金



寝袋または毛布



携帯の充電器



工具

個人の特性に応じて必要なもの



嗜好品



衛生用品



個人を証明する書類



おもちゃ・ゲーム



ペット用品

この資料は、サンフランシスコの市民と協力して、サンフランシスコ緊急事態管理局によって開発されたリソースガイド、SF72 www.sf72.org から引用したものです。

本プロジェクトは、米国疾病予防管理センター(CDC)の助成金協力契約番号5U90TP000516-04の支援を受けています。本内容は著者の責任によるものであり、必ずしもCDCの公式見解を表すものではありません。

**ロサンゼルス郡
公衆衛生局
緊急事態準備
および対策部**

パートナーの皆様にご感謝申し上げます：

ロサンゼルス郡緊急事態管理局

サンフランシスコ危機管理局



Get Connected



Make a Plan



Gather Supplies



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

ph.lacounty.gov