

「東京防災」と「ready」の比較表

「東京防災」 東京都総務局総合防災部防災管理課発行		Ready 米国国家安全保障省 (DHS) ポータルサイト
頁	関係記載抜粋	東京防災と同趣旨の「ready」記載(仮訳なお一部日本語)
15	大震災シミュレーション もし今、東京に大地震が起きたらあなたは どうする？	・地震は予測できません。いつでも、どこでも起きます(ready Earthquakes)
16	「地震発生その瞬間」地震発生の瞬間は適切な判断が難しい：大地震体験者の中には突然の揺れに「飛行機が落ちた」「工場が爆発した」「火山が爆発した」と感じたと話す人もいます。身体がこわばって頭が真っ白になり、適切な判断が難しくなるのです。	・いつ地震が起きるかを予想するのは不可能なので、あなたとご家族は 万一に備えて準備していることが重要な のです。(Ready日本語;地震)
17	「地震発生その瞬間」最優先で自分の命を守る：強い揺れで家具類が転倒して下敷きになったり、窓ガラスの破片などの落下物が頭を直撃すると、負傷したり命を落とす場合もあります。まわりの様子を見ながら、すぐに物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に移動。自分自身と家族の命を守ることを最優先に考えて行動します。(自助)	・揺れを感じたら、 ドロップ、カバー、ホールドオン ※1の基本動作を (ready;Earthquakes) ※1 いわゆる「シェイクアウト」
18	「発災直後の行動」揺れが収まってから行動する：あわてて外に出ると、転倒・落下物やガラス破片などによるケガのもと。揺れが収まっても、負傷しないよう、散乱したガラス・陶磁器の破片などに注意します。	・揺れが収まったらまわりを見渡し、動いても大丈夫か、倒壊物をとおり抜けるルートがあるか確認して、建物の外に出てください。(ready Earthquakes) ・地震で損傷した場所から離れてください。警察、消防等からとくに要求がない限り、離れてください。当局が安全だと言ったときにのみ家に帰ってください。(ready; Earthquakes)
25	「自宅に潜む危険」床にガラスなどが散乱していたら：床に散乱したガラス・陶磁器などの破片を踏むと、負傷して歩けなくなるリスクが高まります。底の厚いスリッパを履いて安全な場所に移動します。	・長いズボン、長袖シャツ、丈夫な靴、手袋を着用して、壊れた物からの怪我から身を守ってください(ready; Earthquakes)
25	「自宅に潜む危険」閉じ込められたら：万一部屋に閉じ込められたり、身動きができなくなった場合、大声を出し続けると体力を消耗し、命の危険があります。堅いものでドアや壁をたたいたり、大きな音を出して、自分が部屋にいることを知らせます。	・動いてほこりを立てないでください。ハンカチや服で口を覆ってください。 ・配管とか壁をたたってください。 可能ならホイッスルを使ってください 。叫ぶと危険なほこりを吸います。叫ぶのは最後の手段にしてください。(ready; Earthquakes)
26	「外出先に潜む危険」オフィス、繁華街、学校、駅、電車内、車、高速道路、橋梁・高架、トンネル、緊急輸送道路・発災時の交通規制	・自宅の他に頻繁に訪れる場所を考慮する必要があります。これらの場所にどのような計画があるかを調べ、その場所にいる間に緊急事態が発生した場合に備え、その場所の計画を家庭の計画に反映してください。(ready; Plan for locations) ・個人や家族の緊急時計画と同様に、学校、デイケア、仕事場、地域、およびアパートにはすべて、特有の緊急時計画があるはずです。あなたの家族が最も多くの時間を過ごす場所の緊急時計画を尋ねてください。なんの計画も存在しないなら、計画を作成することを手助けしてください。(ready; Workplace plans)

「東京防災」 東京都総務局総合防災部防災管理課発行		Ready 米国国家安全保障省 (DHS) ポータルサイト
頁	関係記載抜粋	東京防災と同趣旨の「ready」記載(仮訳なお一部日本語)
39	「発災時のNG行動」：ガスに引火して爆発するので、火をつけない。火災の危険があるので、ブレーカーを上げて通電しない。火災や爆発の危険があるので、電気のスイッチに触らない。閉じ込められる危険があるので、エレベータは使わない。電話回線がパンクするので、発災直後に不要不急の電話の使用を控える、けがをする危険があるので、部屋の中を素足であるかない、ケガをする危険があるので、救出活動は一人でなく複数で行う。緊急車両の通行の妨げになるので避難に車は使わない。	<ul style="list-style-type: none"> ・緊急時連絡だけに電話を使ってください。(ready Earthquakes) ・町の外での電話連絡先を確認します。街中での電話連絡よりも遠隔地への電話のほうがつながりやすい場合がありますから、離散家族の間で連絡をとるには、町の外へ電話したほうがいい場合があります。(ready日本語; プランを作成する) ・地震の後に運転するときには注意してください。信号器が動かない場合があります。(ready; Earthquakes) ・車を持っている場合、タンクに半分の燃料を保管してください。ガソリンスタンドは、緊急時には閉鎖されます。(ready; Evacuating yourself & your family)
40	「避難の流れ」避難のタイミング：避難の判断によって、生死が分かれる場合があるということを覚えておきましょう。避難するかしないかは人任せにせず、ラジオ・テレビや行政などからの情報、自分の目と耳で確かめた情報をもとに、上のフローチャートを参考にして判断します。自宅の安全が確認できれば、在宅避難に努めましょう。	<ul style="list-style-type: none"> ・あなたのいる状況や非常事態の性質によっては、最初に決めなければならない重大なことは、そこにとどまるか避難するかということです (ready日本語; プランを作成する)
42	「避難の判断」正しい情報を得る：揺れが収まった後、間違った情報に従って行動すると危険な目にあいかねません。行動する前に必要なのは、正しい情報を得ること。停電時でも聞ける電池式のラジオ（または充電式など）やテレビ、そのほかスマートフォンのラジオ・テレビ、消防署や行政のサイトなどから正しい情報を得るようにします。	<ul style="list-style-type: none"> ・地方当局は、どのような非常時・緊急時においても、何が起きているか、何をすべきかについて即刻情報をあたえることができないかもしれません。しかし、あなたはテレビを見たり、ラジオを聴いたりインターネットをしょっちゅうチェックして、発信される公共ニュースや指示を得ることができます。(ready日本語; プランを作成する)
43	「避難の判断」SNSを活用する：TwitterやFacebookなどのSNSは貴重な情報源です。しかし、災害時は不正確なうわさや情報が流布することがあります。うわさをそのまま信じることなく、正しい情報を得るようにしましょう。	<ul style="list-style-type: none"> ・家族全員に、テキストメッセージ (SMSまたはショートメッセージサービスとも知られる) の仕方を教えましょう。テキストメッセージは、電話連絡が通じないときに、しばしばネットワークの氾濫を潜り抜けることができます。(ready日本語; プランを作成する)
43	「避難の判断」家族の状況を確認：発災時は自分の命を守ることで精一杯で、自分の手や足から血が流れていても気づかない可能性があります。揺れが収まったら、一緒にいる家族同士でケガがないか、家に危険がないかを確認します。	<ul style="list-style-type: none"> ・もし携帯電話を持っていれば、その連絡先を"ICE:In Case Of Emergency" (緊急時の場合) と携帯電話にプログラムしてください。なにか事故があった場合、救急隊員が、あなたの知っている人と連絡をつけるために、ICEリストを見ることになります。緊急連絡先のリストに載せたあなたの家族や友人に、そのことを告げることをお忘れなく。(ready日本語; プランを作成する)
43	「避難の判断」家の内外を目視する：一緒にいる家族の状況が確認できたら、次は家の中をチェックします。火の始末はできているか、避難するための経路はできているか。ラジオなどの情報に耳を傾けながら、しっかりまわりの状況を目視します。	<ul style="list-style-type: none"> ・家が壊れて安全でない場合は、指定された公的避難所に行ってください。あなたの郵便番号を43362 (4FEMA) に送信して、あなたのエリアで最も近いシェルターを見つけてください。(ready; Earthquake)

「東京防災」 東京都総務局総合防災部防災管理課発行		Ready 米国国家安全保障省 (DHS) ポータルサイト
頁	関係記載抜粋	東京防災と同趣旨の「ready」記載(仮訳なお一部日本語)
45	「避難の判断」自宅以外で安全ならその場所に留まる：震災直後は駅周辺や道路も大変混雑し、大規模火災の発生や建物の倒壊など二次災害に巻き込まれてケガを負ったり命を落とす危険も。会社や学校の安全が確認されたら、すぐに帰宅せずその場にとどまって様子をみます。地震直後の連絡方法や行動をあらかじめ家族と話し合っておきましょう。	・あなたのいる状況や非常事態の性質によっては、最初に決めなければならない重大なことは、 そこにとどまるか避難するか ということです (ready日本語; プランを作成する)
47	「避難するときの注意点」ブレーカーを落とす：倒れた家財の中にスイッチが入った状態の電気製品があると、通電再開後、火災の恐れがあります。	・家庭内の電気系の損傷を調べてください。火花が出ている場合、電線の損傷が見える場合、絶縁物からのおいがしている場合は、メインヒューズボックスまたはブレーカの電源を切ってください。ヒューズボックスまたはブレーカを入れなければならない場合は、まず専門家に相談してください。(ready; Earthquakes)
47	「避難するときの注意点」ガスの元栓を閉める：ガス管やガス器具が壊れていると、ガスが復旧したときにガス漏れを起こして爆発の恐れがあります。	・ガス漏れがないかチェックしてください。ガスのおいがしたり、ガス漏れ音が聞こえる場合は、窓を開けてすぐに建物から出てください。可能であれば、屋外のメインバルブでガスを止め、隣の家からガス会社に連絡してください。(ready; Earthquakes) ・こぼれた医薬品、漂白剤、ガソリンまたはその他の可燃性液体を直ちに掃除してください。化学物質のような煙がにおいした場合は、その場所を離れてください。(ready; Earthquakes)
47	「避難するときの注意点」安否メモを残す：避難する際には、自分や家族の安否情報、避難先などの張り紙を残し、鍵をかかて移動します。	・その場を離れるときや、どこかへ行くときにには、家族に知らせるメモを残しておいてください。(ready; Evacuating yourself & your family)
48	「安全避難チェックポイント」人込みはパニックに注意：人込みの中で突然走り出すなどの行動がパニックを引き起こし、事故になる危険も。不正確なうわさや情報の流布によるパニックを防ぐために、まわりの人に配慮した行動を心がけます。	・マスク・シェルターは、限られた空間で多くの人と一緒に生活することがありますが、それは困難で不愉快なことです。ストレスの多い状況での紛争を避けるためには、シェルターのマネージャーや他の人たちと協力することが重要です。アルコール飲料や武器は緊急避難所では禁止されており、喫煙は制限されています。(ready; Shelter)
49	「安全避難時のチェックポイント」火災時は煙から逃れる：火災の煙は命を落とす危険も。ハンカチなどで口・鼻を覆うなど、できるだけ低い姿勢で、煙を吸わないようにして移動。煙で前が見えない場合は壁伝いに避難します。	・熱と煙は炎より危険です。熱風を吸引すると、あなたの肺は燃やされてしまいます。煙はあなたを昏睡させる毒ガスを生産します。炎によって目を覚まされることの代わりに、煙によりぐっすり眠りこんでしまいます。(ready; Home fire)
49	「安全避難時のチェックポイント」川に津波が押し寄せる前に：津波の心配があるのは、海のそばだけではありません。津波は川下から川上に向かって押し寄せてきます。川の流れに対して直角方向に素早く避難します。	・海岸から離れた高台に直ちに移動してください。 海面から100フィート (30メートル) 高い場所か、海岸から内陸部に2マイル (3キロ) 離れた場所 まで移動します。(ready; Tsunami)

「東京防災」 東京都総務局総合防災部防災管理課発行		Ready 米国国家安全保障省 (DHS) ポータルサイト
頁	関係記載抜粋	東京防災と同趣旨の「ready」記載(仮訳なお一部日本語)
50	「安全避難時のチェックポイント」切れた電線には触れない：切れたり垂れ下がっている電線は、電気が通っている場合があります。感電の危険があります。近づかず、絶対に触れないこと。また、電線に樹木や看板が接触している場合も同様です。	溜まり水は、地下の電線や垂れ下がった電線から通電しているかも知れないので、歩かないでください。(ready; Floods)
52	「助け合う」共助について：首都直下型地震をはじめとする大災害が起こったら、都民が総力をあげなければ乗りきることができません。自分や家族だけが助かればよいということではなく、まわりの人と協力し、一人でも多くの人を助けること(共助)で、震災の被害を軽減することができます。	緊急時計画は、お互いに助け合う隣人、親戚、友人、同僚の ネットワークを作り、この人たちと協力して作成 することを検討してください。(ready; Tailor your plan to your needs)
53	「助け合う」応急救護の必要性：大災害時は負傷者が多くなりますが、道路が通行困難になり、救急車の到着が遅れ救出活動が間に合わないことも考えられます。軽いけがなどの処置法を身につけておきましょう。	・最初の対応部隊が到着するのを待っている間、応急処置を行います。訓練を受けている場合は、負傷者に指圧をかけ、止血帯を使用します。(ready; Active Shooter)
54	「在宅避難」在宅避難のすすめ：自宅で居住の継続ができるようであれば、在宅避難をしましょう。避難所では、環境の変化などによって体調を崩す人もいます。事前に住宅の耐震化を行い、食料や水などの必要なものを日ごろから備え、可能な限り在宅避難できる準備を整えておくことが大切です。	・あなたが自宅にいるかどうか、職場にいるかどうかにかかわらず、あなたがいる場所にとどまり、不確実性を避けるのが ベストである状況があるかもしれません 。(ready; Shelter)
55	「在宅避難」下水道の使用法：下水があふれ出すことはないか、自宅の排水設備が破損していないかなどを確認。道路に下水があふれるなど下水が使用できない場合は、備蓄している携帯用(非常用)トイレや行政が用意したトイレを使います。	・下水や上道の損傷をチェックしてください。下水道が壊れていると思われる場合は、トイレの使用を避け、配管業者に連絡してください。水道管が損傷している場合は、水道会社に連絡するとともに、水道からの水の使用を避けてください。飲料水が必要な場合は、氷を溶かした安全な水を使ってください。(ready; Earthquakes)
56	「避難所」避難所とは：避難所は、自宅に居住できなくなった被災者を一時的に受け入れ保護するための場所です。東京都では、学校や公民館などの公共施設約3,000の避難所と、一般の避難所では生活に支障があり特別な配慮を必要とする人を受け入れる約1,200の二次避難所(福祉避難所)を確保しています。	・ さまざまな方向のいくつかの避難所 を知っておいてください。緊急の状態に応じて選択できるよう、そこへの避難経路を知っておいてください。(ready; Evacuating yourself & your family)
65	「避難所生活での留意点」感染症の予防：風邪、インフルエンザなどの感染症予防が流行しやすくなります。こまめに手洗い、うがいを励行します。水が出ない場合、可能であれば消毒用エタノールを用意できれば安心です。	口から飲む、顔を洗う、食器を洗う、歯を磨く、または氷を作るのに使用する水は、信頼できない品質の水をすべて処理してからにしてください。(ready; Manage water)

「東京防災」 東京都総務局総合防災部防災管理課発行		Ready 米国国家安全保障省 (DHS) ポータルサイト
頁	関係記載抜粋	東京防災と同趣旨の「ready」記載(仮訳なお一部日本語)
88	<p>備蓄ユニットリスト：日ごろから自宅で利用、活用している物を少し多めに備えるという考え方が「日常備蓄」ですが、各家庭の抱える環境はさまざまです。各々の生活スタイルにおいて、自宅で避難生活を送るために備えておくべき品目や量を自分たちで考え、「備蓄ユニット」として揃えておくことが重要です。</p> <p>「被災地の経験から」日常使い(常にキープしておくもの)： a1.水、a2.カセットコンロ・ポンプ、a3.常備薬・市販薬</p> <p>「被災地の経験から」災害の備え：a4.簡易トイレ、a5.懐中電灯、a6.乾電池、a7.手回し式ラジオ</p> <p>「食品」日常使い(常にキープしておくもの)：b1.主食、b2.主菜、b3.レトルト、b4.缶詰、b5.野菜ジュース、b6.飲料、b7.チーズ・かまぼこ、b8.菓子類、b9.栄養補助食品等、b10.調味料</p> <p>「生活用品」日常使い(常にキープしておくもの)：c1.大型ポリ袋、c2.ポリ袋、c3.救急箱、c4.ラップ、c5.ティッシュペーパー、c6.トイレットペーパー、c7.除菌ウェットティッシュ、c8.使い捨てコンタクトレンズ、c9.使い捨てカイロ、c10.点火棒 「生活用品」災害への備え：c11.携帯電話の予備バッテリー、c12.ラテックス手袋</p>	<p>・基本的な緊急時供給キットは以下の要求項目を含むべきです。</p> <p>a.水、1日1人あたりの1ガロンの水、少なくとも3日間分、b.腐敗しない食品、少なくとも3日間分、c.電池式か手回し式ラジオと予備の電池、d.懐中電灯と予備の電池、e.救急箱、f. 救助信号を発するホイッスル、g.シェルターインプレースをすための、汚染空気の浄化を助けるダストマスク、プラスチックシート、およびダクトテープ、h.個人の衛生管理のためのウェットティッシュ、ゴミ袋、およびビニールテープ、i.ガス、水道を止めるためのレンチとプライヤー、j.手動の缶切り、k.地域の地図、充電器や太陽光充電器付の携帯電話 (ready; Basic disaster supply kit)</p>
89	<p>非常用持ち出し袋：避難した際、当面必要となる最小限の品を納めた袋が非常用持ち出し袋です。</p> <p>a.懐中電灯、b.毛布、c.食品、d.哺乳瓶、e.携帯ラジオ、f.電池、g.インスタントラーメン、h.現金、i.ヘルメット、j.ライター、k.缶切、l.救急箱、m.防災頭巾、n.ロウソク、o.ナイフ、p.貯金通帳、q.軍手、r.水、s.衣類、t.印鑑</p>	<p>・携帯用のキットを準備して、あなたが避難するように言われたときのために車にそれを載せておくのも良いでしょう。このキットは以下を含んでいるはずです。</p> <p>a.処方箋のコピーと医療品、b.寝袋と枕を含む寝具と衣服、c.運転免許証、個人認証カード、住民証明書、保険証、遺言、権利書、出生と婚姻証明書、納税記録など重要書類のコピー (ready; Explosion他)</p>