



基本的な応急用具セット

家族1人1人が3～5日間生活するのに十分な必需品を、緊急時応急セットとして準備しておく必要があります。また、避難時に持ち出せる緊急時応急セットだけでなく、職場や車内にも同様の応急セットを準備しておきましょう。推奨される生活必需品は下記の通りです。

- 水： 少なくとも1人1日最低1ガロンを3日分
- 食料： 少なくとも3日分の保存食
(減塩で水分を多く含む缶詰など)
- 特別必需品： 乳児、幼児用の粉ミルク、食料、生活用品や医療機器
- ペットの食料： 少なくとも3日分の保存食
- 手動で使用できる缶切り
- 応急処置キット
- 処方薬
- 防塵マスク
- ウェットティッシュ、ゴミ袋、プラスチック製のひもなどの個人衛生用品
- 懐中電灯
- 電池式または手回しラジオ
- NOAA(アメリカ海洋大気庁)気象情報用ラジオ
- 予備の電池
- 現金(少なくとも現地通貨で100ドル分程度、小額紙幣)
- レンチやペンチなどの工具
- 局所地図
- 家庭内での緊急時対策プラン
- あなたの部隊の点呼情報
- 重要な書類などは防水機能のある容器で保存

その他 重要な電話番号や情報:

WWW.READY.NAVY.MIL

その他 重要な電話番号や情報:

WWW.READY.NAVY.MIL

's 家庭での緊急対策プラン

重要な連絡先や保険契約証券番号

医師: _____
 電話番号: _____
 保険証券番号#: _____

医師: _____
 電話番号: _____
 保険証券番号#: _____

歯科医: _____
 電話番号: _____
 保険証券番号#: _____

薬局: _____
 電話番号: _____
 保険証券番号#: _____

獣医/ペットホテル: _____
 電話番号: _____
 保険証券番号#: _____

医療保険: _____
 電話番号: _____
 保険証券番号#: _____

歯科保険: _____
 電話番号: _____
 保険証券番号#: _____

住宅所有/借家人保険: _____
 電話番号: _____
 保険証券番号#: _____

自動車保険: _____
 電話番号: _____
 保険証券番号#: _____

生命保険: _____
 電話番号: _____
 保険証券番号#: _____

ユーティリティ(電気、ガス、水)対策

様々な緊急時の室内待機時や避難時、換気システムやユーティリティの遮断をするように助言されるかもしれません。それぞれの場所や手順、また必要な道具なども明記しておきましょう。(例えば、火災の際の避難計画など、家庭内で家族と一緒に検討し、準備しておくことが大切です。)

電気: _____
 ガス: _____

水: _____
 換気: _____

大切な記録

避難しなければならない時、すぐに利用できる緊急時応急セット一式と一緒に、重要な書類を持ち出せるように下記のチェックリストを活用してください。定期的に使用しない大切な記録などは、防水、防火容器に収納し緊急の際には持ち出せるようにしておきましょう。

個人に関する記録

- ミリタリーIDカード
- 運転免許証
- 出生証明/養子縁組の記録
- 社会保障カード
- パスポート
- 市民権証書
- 結婚ライセンス、離婚の記録
- 車両登録/所有記録
- 医療記録
- 予防接種の記録
- (個人に関する/所有物に対する)委任状
- 遺書
- 過去3回の異動に伴う家財道具一覧表

金融関連

- 銀行/信用金庫の明細書
- クレジット/デビットカードの明細書
- 所得の記録(政府の給付金、子供の養育費、及び慰謝料を含む)
- 住宅ローン明細書または賃貸契約明細書
- 請求書(電気、ガス、水道)
- 健康保険証と記録
- 他の保険記録(車/財産/生命)
- 税務申告書、固定資産税請求書
- 投資/退職金口座の記録

その他の重要な情報

緊急事態の際は、基地内であれば911または119、基地外であれば119(消防署)または110(警察署)に通報する。

緊急事態は起こるのです！
自然災害、生物学的災害、
人為的災害やテロ行為
への準備は出来ていますか？

I AM. ARE YOU?



米海軍防災プログラム

準備をする

緊急事態は、多くの場合、事前通知がほとんどない状況で発生します。事前に備えておくことで、どんな緊急事態にも対応できるようにするのです。

知っておくこと

- あなたのいる地域で、どんな緊急事態が起こる可能性があるか把握する
- 海軍スポンサーのAWWN(広域警告通報システム)に自己登録制個人連絡情報が登録されていることを確認する
- あなたのいる地域の緊急警報システムや避難経路、避難所の場所を確認する
- 自分を含む家族で、災害時の対応策を学んでおく
- ready.navy.milやReady.Govから得られる情報を理解する

計画を立てる

- 家族で使用するための、書面での緊急時計画を作成する。緊急時に家族全員が何をするべきか、どこへ避難し、各自何を持っていくのか理解しておく。
- 自宅周辺に1箇所、そして自宅周辺外に1箇所の計2箇所の集合場所を決めておく。
- 家族内で緊急時どのようにコミュニケーションを取るかの計画を作成する。各自、家族の誰に連絡するのか、そして緊急時に必要なコミュニケーションの取り方を決めておく。
- 自分の住んでいる地域以外で、みんなが連絡を取れる方法を考えておく。
- 年間を通して、災害時計画について話し合い、訓練しておく。

必需品を一式揃えておく

- 家族全員とペットが3日から5日間過ごせる基本的な生活用品だけでなく、必要な医薬品や特別な日用品をまとめて緊急時応急セットとして準備しておく。
- 個人的な書類などは、携帯可能な防水容器に保管しておく。

家族の緊急時の計画

あなたには家庭や職場での緊急対策を計画する役割があります。事前に準備しておくことは、あなたに自信を持たせてくれます。そして、人命や財産を救い、時間や手間を省いてくれます。海軍の皆さん、準備をしましょう！

詳細情報は下記HPをご覧ください。

www.ready.navy.mil

連絡先:
直通電話(202)433-9348
軍電 DSN288-9348
Eメールreadynavy@navy.mil



その他の情報は下記をご覧ください。

国土安全保障省(DHS)のHPはwww.Ready.gov



FEMA(米連邦緊急事態管理局)のHPはwww.FEMA.gov



赤十字のHPはwww.redcross.org



家族の緊急時の計画

事前に準備しておくことは、あなたに自信を持たせてくれます。そして、人命や財産を救い、時間や手間を省いてくれます。

避難計画

自宅周辺集合場所: _____
電話番号: _____
自宅周辺外集合場所: _____
電話番号: _____

通信(コミュニケーション)計画

- 下記の表を使って、家族の情報を入力しましょう。ご自身の家庭に該当する重要な情報も付け加えておきましょう。
- この計画を緊急時応急セット、部隊の通常点呼手順、緊急時点呼手順と一緒に保管しましょう。
- 緊急時の連絡先情報のコピーを部隊のオンブズマンに渡し、緊急時の際のみ開封してもらうようにしましょう。
- 家族全員が、最重要である連絡先情報が記載されている、最新の緊急時連絡先カードを持っていることを確認しておきましょう。

家族が時間を過ごしている場所

自宅:
住所: _____
電話番号: _____
避難場所: _____
_____の仕事:
住所: _____
電話番号: _____
避難場所: _____
_____の仕事:
住所: _____
電話番号: _____
避難場所: _____
_____の仕事:
住所: _____
電話番号: _____
避難場所: _____
_____の仕事:
住所: _____
電話番号: _____
避難場所: _____

住所: _____
電話番号: _____
避難場所: _____
_____の仕事:
住所: _____
電話番号: _____
避難場所: _____
_____の仕事:
住所: _____
電話番号: _____
避難場所: _____
_____の仕事:
住所: _____
電話番号: _____
避難場所: _____
_____の仕事:
住所: _____
電話番号: _____
避難場所: _____

住所: _____
電話番号: _____
避難場所: _____
あなたが頻繁に訪れている場所:
住所: _____
電話番号: _____
避難場所: _____

連絡先の情報

市外での連絡先: _____
電話番号: _____
メールアドレス: _____
別の電話番号: _____
艦船の代表電話: _____
事務所: _____
部隊当直官(CDO): _____
オンブズマン: _____
海軍全体の緊急コールセンター: 1-877-414-5358
(TDD番号: 1-866-297-1971)

家族の情報

名前: _____
生年月日: _____ 社会保障番号: _____
運転免許証番号: _____
パスポート番号: _____
処方箋/医療情報: _____

名前: _____
生年月日: _____ 社会保障番号: _____
運転免許証番号: _____
パスポート番号: _____
処方箋/医療情報: _____

名前: _____
生年月日: _____ 社会保障番号: _____
運転免許証番号: _____
パスポート番号: _____
処方箋/医療情報: _____

名前: _____
生年月日: _____ 社会保障番号: _____
運転免許証番号: _____
パスポート番号: _____
処方箋/医療情報: _____

名前: _____
生年月日: _____ 社会保障番号: _____
運転免許証番号: _____
パスポート番号: _____
処方箋/医療情報: _____

名前: _____
生年月日: _____ 社会保障番号: _____
運転免許証番号: _____
パスポート番号: _____
処方箋/医療情報: _____

緊急事態の際は、基地内であれば911または119、基地外であれば119(消防署)または110(警察署)に通報する。

点呼・召集

海軍では災害時、または災害の後、あなたの状況や必要なものを知る必要があります。海軍では、全ての海軍の家族の行動を把握するために、自分の所在を部隊に報告することを必要とします。

点呼・召集するには

- 自分の状況を報告するためには、各部隊の確立された手順に従ってください。もし、所属する部隊または代わりとなる部隊に連絡ができない場合には、NFAASシステム(<https://navyfamily.navy.mil>)にアクセスしてください。
- 家族の方がシステムにログインする際には、スポンサーの生年月日と社会保障番号が必要になります。
- PCにアクセス出来ない場合はNPC ECC(1-877-414-5358 or 1-866-297-1971 (TDD))に連絡してください。

* 全ての現役海軍人、海軍予備兵、海軍軍属、民間人、福利厚生基金雇用従業員(NAF/NEX)とその家族(DEERSに登録されている)には、何か起こった後には適切に状況を報告する責任があります。

復旧作業

もし、あなたやあなたの家族が宣言された緊急事態に巻き込まれ、アシスタンスを必要とする時、NFAAS(<https://navyfamily.navy.mil>)にアクセスし必要な物を報告してください。

- 海軍から適切な復旧作業に係わる支援を受けるためには、手順に従ってください。点呼・召集の後、あなたの連絡先など最新の情報がNFAASに登録されていることを確認してください。
- 「Needs Assessment Survey」に、どのような支援(例えば、住宅、金融、法務など)を必要としているのか記入してください。
- 復旧作業プロセスの管理では、艦隊とその家族の支援センターの担当者が、あなたに適切な対応や復旧作業においてどのような支援が必要になるかを確認するために連絡します。

* 調査で提供される情報は、海軍の専門家と復旧作業にあたる専門家によってのみ使用されます。調査に含まれている詳細は部外秘であり、許可なく共有されることはありません。

家族の緊急計画

緊急時連絡者名: _____
電話: _____

アウトオブタウン担当者名: _____
電話: _____

自宅周辺集合場所: _____
電話: _____

自宅周辺外集合場所: _____
電話: _____

緊急事態の際は、基地内であれば911または119、基地外であれば119(消防署)または110(警察署)に通報する。

家族の緊急計画

緊急時連絡者名: _____
電話: _____

アウトオブタウン担当者名: _____
電話: _____

自宅周辺集合場所: _____
電話: _____

自宅周辺外集合場所: _____
電話: _____

緊急事態の際は、基地内であれば911または119、基地外であれば119(消防署)または110(警察署)に通報する。

