

断水

停電

通信障害

こんなときどうしますか？

帰宅できない

避難

家に閉じ込められたら



**GET READY**

.govt.nz

災害はいつどこで起きるかわかりません。洪水、嵐、地震、津波、火山などの災害は、日常生活への支障から、物的破損、甚大な被害にまで及ぶことがあります。

非常時、民間防衛組織と緊急通報受理機関は援助を最も必要とする人々を集中的に支援します。

ご家族や大切な方々と、万が一の場合に何をすべきかを話し合い、それぞれが理解するようにしましょう。

幸いなことに、有事に備えて準備することは難しくはありません。平時から家族と話し合い、対策を考えておきましょう。



# GET READY

家族、友人、同居人と一緒に、緊急事態を乗り切るための計画を立てておきましょう。

日常生活に必要なものを挙げ、それがない場合はどうするかを考えます。メモを用意して合意事項、誰に連絡する必要があるか、準備のために何が必要かを書き留めておきましょう。

# 防災計画

## Our emergency PLAN

We will meet at Grandm. House.

Grandm. will pick up Lily if we can't

We will check in with Amy Jean 07 264 9621  
Our Torch, Radios and first aid kit  
are in the hall and the getaway bags  
are in the cupboard.

## Contacts

Grandm. 071 422 196

Amy Jean 07 264 9621

School 226 0977

076 0900

15271

## To do list

Put Getaway bags in  
the hall cupboard

Fill juices bottles with  
water

Put sneakers in work p

## 家に戻れないときは…

連絡を取り合うことができず、家に戻れないときは、どこで待ち合わせますか。そこへはどうやって行きますか。子供を迎えに行けないときは、誰が代わりに行きますか。学校、保育園・幼稚園の責任者は、お迎えの人を知っていますか。その人の氏名や連絡先を学校、保育園・幼稚園に届け出ていますか。

## 家族と連絡が取れない時は…

共通の連絡先はありますか。お住まいの地域の通信回線が不通になることを想定し、圏外の連絡先を決めておきましょう。

## 助けを必要としそうなのは誰でしょうか。

ご家族や友人、隣人の中に非常時や避難時の援助を必要とする人はいますか。

## 連絡を取る必要があるのは誰でしょうか

非常時はダイヤル111に通報してください。

その他にも大切な連絡先（自治体の緊急ホットライン、医院/開業医、家主、保険会社、電力会社、保育園・幼稚園、学校、職場、家族・親族）を考えてみましょう。

## 自宅待機になったら…

食料と飲料水は3日以上ありますか（乳児やペット用も含む）。懐中電灯、ラジオ、乾電池の備えはありますか。救急箱や医療用品はどうですか。非常時の蓄えを防災グッズとして一カ所にまとめておく必要はありませんが、暗い中でそれらを探さなければならないことを想定しましょう。

## 停電したら…

調理、暖房、照明の手段はありますか。ATMが稼働しない場合に備え、現金を用意していますか。ガソリンスタンドで給油できない場合に備え、予備のガソリンを用意していますか。

## 断水したら…

飲料水（1人当たり1日3リットルで3日以上）の備えは十分ですか。ペット用の飲料水を用意していますか。調理や洗浄に使用する水はどうしますか。トイレはどうしますか。

## 急いで避難することになったら…

避難に備え、家族全員分の非常用持ち出し袋\*を用意していますか。家、職場、車に用意ができていますか。

\* 安全な場所にたどり着くまでの間のための、防寒着、懐中電灯、ラジオ、救急箱、非常食・水、常備薬、重要書類の写し、写真付きIDの入った小さい持ち出し袋。



こんなときどうしますか？

## 家に閉じ込められたら

非常時は、安全が確保できる限り、自宅待機が最善策ですが、3～4日間以上の停電や断水に備えて、十分な蓄えをしておきましょう。食料や飲料水、必要な医薬品、ペットのための食料や飲料水を十分に準備していますか。

### 防災対策

- 1 非常時の蓄えを防災グッズとして一カ所にまとめておく必要はありませんが、暗い中でそれらを探さなければならないことを想定し、懐中電灯や乾電池がどこにあるかを家族全員で把握しておきましょう。
- 2 停電になったら、食料品はまず冷蔵庫の中のものから食べ、次に冷凍庫、戸棚、防災グッズの順に食べていきます。
- 3 隣り近所の人たちと顔見知りになっておきましょう。非常時には持ちつ持たれつ。協力して困難を乗り越えることができるかもしれません。



### 役立つヒント

最新の緊急情報を確認できるように乾電池やソーラーパワーのラジオを用意します。お住まいの地域の自治体や民間防衛緊急管理グループの公式サイト、ソーシャルメディアをチェックします。民間防衛緊急事態管理庁と緊急通報受理機関の指示に従ってください。

こんなときどうしますか？

## 帰宅できない



非常時には公共交通機関が利用できなくなったり、自宅付近の道路や地区が封鎖されたりすることがあります。ふだんと同じ経路で帰宅できない場合はどうするか、誰と一緒に帰途につくか、自宅のある通りが立ち入り禁止区域に指定された場合の行き先を話し合っておきましょう。

### 防災対策

- 1 帰宅できない時の待ち合わせ場所（学校、友人・親戚の家など）を決めておきます。
- 2 自宅と職場が離れている場合、同じ地区に住んでいる仕事仲間がいなかどうかを確認し、非常時には一緒に帰途につくようにします。
- 3 職場や車の中に非常用持ち出し袋を用意し、歩きやすい靴、防寒着、軽食、飲料水を必ず入れておきます。懐中電灯や乾電池、ラジオなどもあれば便利です。

### 役立つヒント

保護者が迎えに行けない時の代理人3名の氏名を学校や保育園・幼稚園へ知らせておきます。

こんなときどうしますか？

## 避難



家屋や道路、地域に安全上のリスクが生じて立ち入り禁止になり、自宅から早急に避難しなければならない状況も考えられます。自宅のある通りが立ち入り禁止になったら、どこへ行くか、何を持って避難するか、ペットはどうか、隣り近所に援助を必要とする人はいるか、といったことを事前に考えておきましょう。

## 防災対策

- ① 家族全員分の非常用持ち出し袋を用意します。防寒着、ボトル入り飲料水、軽食、重要な書類や写真付き身分証明書のコピーが必要です。必要な医薬品も忘れずに。救急箱、懐中電灯、ラジオ、乾電池は、とっさの時すぐにつかめる場所に置いておきましょう。
- ② ご家族や友人とあらかじめ避難場所を決めておき、一緒に避難できなくてもどこにいるかがわかり、避難先で会えるようにしましょう。
- ③ お住まいの地域が津波避難区域にあたる場合、区域外の避難場所を考えます。

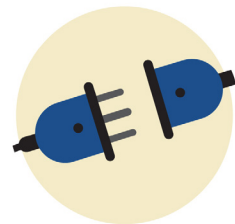
## 役立つヒント

避難時はペットも連れて行きましょう。人間にとって危険な状況はペットにとっても危険です。避難場所がペット同伴可能かどうかを確認しましょう。あるいは、ペットホテルや預かり先、ペットと一緒に滞在できる宿泊施設などの連絡番号を控えておきます。



こんなときどうしますか？

## 停電



停電が何日も続いたら、照明、調理、暖房の手段はどうしますか。停電はEFTPOSやATMにも影響します。そのため、自宅に現金や3～4日分の食料を用意しておきましょう。

### 防災対策

- ① 非常時の蓄えを防災グッズとして一か所にまとめておく必要はありませんが、暗い中でそれらを探さなければならないことを想定し、懐中電灯や乾電池がどこにあるかを家族全員で把握しておきましょう。
- ② 最新の緊急情報を確認できるように乾電池やソーラーパワーのラジオを用意します。緊急警報放送用のラジオ局を確認しておきましょう。
- ③ 調理せずに食べられるもの（缶詰がよい）や調理器具（ガスのバーベキュー、キャンプストーブ）を用意します。乳幼児やペットのための食料品も準備しましょう。
- ④ 停電になったら、食料品はまず冷蔵庫の中のものから食べ、次に冷凍庫、戸棚、防災グッズの順に食べていきます。

### 役立つヒント

隣り近所の人たちと停電時の対応について話し合ってみましょう。それぞれの家庭の防災準備（ガスバーベキューがある、隣り近所に分けられるほど食料や飲料水を蓄えているなど）を把握することができます。

こんなときどうしますか？

## 断水



3～4日間以上の断水を想定してみましょう。洗濯、調理、入浴の手段や飲料水はどうしますか。

### 防災対策

- ① 空になった飲料水や炭酸飲料のペットボトルを洗浄し、水道水を入れて保管します。断水を想定し、1人当たり1日3リットル分の飲料水を準備しましょう。牛乳の容器は洗浄しづらく、食中毒の原因になりやすいため、使用しないでください。乳幼児やペットのための水も忘れずに準備しましょう。
- ② 無香料の家庭用漂白剤を加えた飲料水は最大1年間保存できます。水10リットルごとに小さじ半分の漂白剤を加え、30分以上おいてから飲料水として使用します。ボトルごとに充填日を記入し、冷暗所に保管します。

- ③ 調理や入浴用の水も忘れずに準備します。貯湯タンクの水も使用できますが、それとは別の大型容器にも保存しましょう。

### 役立つヒント

アイスクリームの容器に水を入れて冷凍保存することもできます。飲料水として使用できるほか、停電時の食品保存にも役立ちます。

こんなときどうしますか？

## 通信障害



電話やインターネットが繋がらない時、家族や知人との連絡、待ち合わせ、ニュースや天気予報の確認のためにどんな手段をとりますか。緊急事態の発生時は、ほとんどの場合、自宅待機が最善策です。非常時には自宅で落ち合うこと、それができない場合にはどうするかをあらかじめ決めておきましょう。

### 防災対策

- ① 非常時の連絡方法や待ち合わせ場所について、家族で話し合っておきましょう。
- ② お子さんが通う保育園/幼稚園、学校の防災計画を把握しておきましょう。保護者が迎えに行けない時の代理人3名の氏名を学校や保育園・幼稚園へ知らせておきます。
- ③ 最新の緊急情報を確認できるように乾電池やソーラーパワーのラジオを用意します。緊急警報放送用のラジオ局を確認しておきましょう。
- ④ お住まいの地域外の家族や親族、友人の連絡先を家族で共有しましょう。お住まいの地域の通信回線が不通になっても、圏外には通じることがあります。可能であれば、家族全員がSMSやチャットで地域外の緊急連絡先へ無事を知らせるようにしましょう。
- ⑤ 重要な連絡先をリストにまとめておきます。

### 役立つヒント

緊急事態の発生直後から電話回線が混みあう可能性が考えられます。緊急通報が優先されるように、家族や知人との連絡にはできるだけSMSやチャットをご利用ください。

# 家庭内の安全対策



災害がいつどこで起きるか予測することはできませんが、備えることはできます。まず、ご家庭の備えから始めましょう。Natural Hazards Commission Toka Tū Ake (自然災害委員会) は、いざという時に家族を守るための防災対策をステップごとに説明した情報を提供しています。

## 家庭内の安全対策

- ① 縦長の重い家具類は金具やバンドで固定する。
- ② 重くて壊れやすいものは棚や食器棚の下段へ移す。
- ③ 壁掛けの額縁や鏡は釘1本で留めずに、適切なフックを使用する。
- ④ ガスや水道管の元栓と配電盤のある場所を確認する。
- ⑤ レンガやコンクリートでできた煙突は地震の揺れで崩落する危険性が高いため、Natural Hazards Commission Toka Tū Ake (自然災害委員会) の公式サイトで煙突の耐震補強についてご確認ください。

- ⑥ 独立基礎の家屋は、基礎の状態、ならびに基礎と家屋の接続状態が良好かどうかを確認する。

詳しくは、Natural Hazards Commission Toka Tū Akeの公式サイト ([naturalhazards.govt.nz/be-prepared](https://naturalhazards.govt.nz/be-prepared)) をご覧ください。



**Natural Hazards  
Commission**  
Toka Tū Ake

# 最新情報入手する



非常時には複数の情報源を確保することが重要です。

## ラジオ

停電を想定し、最新の緊急情報を確認できるように乾電池やソーラーパワーのラジオを用意します。

## インターネット

お住まいの地域の最新情報については、自治体及びCivil Defence Emergency Management Group (民間防衛緊急管理グループ) の公式サイトやソーシャルメディアでご確認ください。

全国の最新情報が [www.civildefence.govt.nz](http://www.civildefence.govt.nz) のほか、[@NZCivilDefence](https://twitter.com/NZCivilDefence) Twitter チャンネルでもアップデートされます。

## 緊急速報メール

緊急速報メールは、お住まいの地域の緊急情報を受信する方法です。生命や健康、家屋の被災リスクが高い場合、携帯電話に緊急速報メールが配信されます。アプリの登録やダウンロードは必要ありません。

## 隣り近所との交流

隣り近所の人たちと顔見知りになっておけば、非常時に助け合うことができます。民間防衛組織や緊急通報受理機関の支援は、最もそれを必要とする人や地域に集中します。日頃から地域社会に関心を持ち、隣り近所の人たちと顔見知りになっておきましょう。

# 災害について学ぶ

下記のウェブサイトアクセスし、地域に緊急事態をもたらす得る災害の種類や、取るべき正しい行動について学びましょう

[www.getready.govt.nz](http://www.getready.govt.nz)



洪水



嵐・台風



地震



津波



火山活動



土砂災害





# 洪水

洪水は頻繁に起こり、大きな被害が及ぶ場合があります。通常その原因となるのは、大雨や雷雨です。発生すると、死傷事故、物的破損、水資源や土地の汚染といった被害が及びます。

水位が高い場合や、流れが速い場合、急激な増水がみられる場合、木の枝や鉄板などが含まれている場合は、特に危険です。

## 発生時

- ・ 洪水の中を徒歩や自動車ですっ切ったり、泳いだりしないでください。
- ・ 貴重品や危険物（電化製品や化学薬品を含む）は床面からできるだけ高い場所へ移動します。
- ・ カーテンや敷物、寝具を床から持ち上げます。
- ・ ラジオを聞いて、救急隊の指示に従ってください。

### 詳しい情報については



洪水の際やその前後にすべきことに関する詳しい情報は、こちらから [www.getready.govt.nz](http://www.getready.govt.nz)



## 嵐・台風

激しい嵐や悪天候は、季節を問わずいつでも発生し、その被害は広範囲に及ぶ可能性があります。強風、大雨・大雪、稲妻、雷、竜巻、時化(しけ)をもたらす場合があります。悪天候が発生すると、MetService(気象庁)は、メディアやウェブサイト(www.metservice.com)に天気予報や警報を発表します。

## 発生後

- ・ 強風で壊れたり飛ばされたりする可能性のある物を屋内に移すか、ロープで固定します。
- ・ 窓や戸、カーテンを閉め、窓ガラスが割れた際のけがを防いでください。・ 屋内にとどまり、ペットを家の中に入れてください。避難の際は、ペットも連れて行きましょう。
- ・ ラジオを聴くか、Civil Defence Emergency Management Group (民間防衛緊急管理グループ) のネット情報をチェックします。民間防衛組織と緊急通報受理機関の指示に従ってください。

### 詳しい情報については



嵐の際やその前後にすべきことに関する詳しい情報については、こちらから [www.getready.govt.nz](http://www.getready.govt.nz)



# 地震

体感できる規模の地震発生件数は、年間150件以上に上ります。大きな被害をもたらす地震がいつでも起こる可能性があり、長きに渡って余震が続く可能性もあります。地震による重大な死傷事故のほとんどは、揺れによる壁の崩壊や、ガラス、その他の落下物が原因です。大地震の際は、建物のコンクリート部分やガラスが剥がれ落ち、道に散乱することがあります。

## 発生時

- ・ 屋内に居るときに地震が起きたら、姿勢を低くし、何かの下に隠れ、動かない。戸外へ逃げ出さないでください。落下してくるレンガやガラス片に当たってケガをする可能性があります。
- ・ 屋外では、建物・木・街灯・電柱から数歩以上離れずに「DROP, COVER, HOLD」を行います。
- ・ 揺れが収まるまで、姿勢を低くし、何かの下に隠れ、動かない。
- ・ 地震が1分以上続くか、立ち上がれないほど強い場合は、津波避難区域からできるだけ近くの高台または内陸部へすばやく移動する。
- ・ けがの多くは、揺れが収まった後に発生しています。割れたガラスや鋭利な器物には、特に注意が必要です。

### 詳しい情報については



地震の際やその前後にすべきことに関する詳しい情報は、こちらから [www.getready.govt.nz](http://www.getready.govt.nz)



# 津波

津波とは、大地震によって引き起こされる大規模な波の伝播現象です。ニュージーランドの沿岸地域は全て、津波の危険があります。津波が発生すると、高い壁のような波が押し寄せることがあります。

## 自然の前兆を察知して行動する

海岸近辺で次の現象が発生したら、すぐに行動してください。

- ・ 立っているのが困難になるほどの強い地震を感じたり、弱い横揺れが1分以上続いたとき
- ・ 突然、押し波または引き波が発生する
- ・ 海から聞きなれない大きな音がする。

直ちに、近くの高台か、可能な限り内陸に移動してください。

## 発生時

- ・ 直ちに、近くの高台か、可能な限り内陸に移動してください。可能であれば、徒歩か自転車で移動するようにしましょう。
- ・ 様子を見に行ってはいけません。海岸に近づいたり、津波が来ないかどうか見張ったりすることは絶対におやめください。
- ・ ラジオを聴くか、Civil Defence Emergency Management Group (民間防衛緊急管理グループ)のネット情報をチェックします。民間防衛組織と緊急通報受理機関の指示に従ってください。
- ・ 正式な警報解除が出されるまで、危険領域には近づかないでください。

### 詳しい情報については



津波の際やその前後にすべきことに関する詳しい情報は、こちらから [www.getready.govt.nz](http://www.getready.govt.nz)



# 火山活動

火山がもたらす災害には、火山灰、落石、速い速度で移動する高温のガスと火山岩の混合物、溶岩、大量の泥流などがあります。これによって、死傷事故が発生したり、物的破損が生じたりすることがあり、その範囲は数百キロメートルも離れた地域にも及ぶこともあります。

## 発生時

- ・ 全ての戸や窓を閉め、屋内にとどまってください。
- ・ 噴火場所近くの屋外に居合わせた場合は、車内や建物の中に待避してください。
- ・ 屋外に居る時に火山灰が降ってきたら、防じんマスクをかぶるか、口と鼻を布で覆ってください。
- ・ 路上に灰が溜まっている時は運転しないでください。
- ・ ラジオを聞き、救急隊の指示に従い、制限地域には近づかないでください。

### 詳しい情報については



火山活動の際やその前後にすべきことに関する詳しい情報は、こちらから [www.getready.govt.nz](http://www.getready.govt.nz)



## 土砂災害

地滑りは、たった一つの巨礫や岩から、大規模な土石流まで多岐にわたり、その規模は数キロメートルに及ぶこともあります。

大雨や地震によって引き起こされる場合がほとんどですが、人為的誘因による場合もあります。地滑りは多くの場合、何の前触れもなく起こります。

## 発生時

- ・ 土砂の移動方向から直ちに避難してください。
- ・ 隣り近所に声をかけ、できる範囲で助け合いましょう。
- ・ 緊急通報受理機関と自治体に連絡します。

詳しい情報については



地滑りの際やその前後にすべきことに関する詳しい情報は、こちらから [www.getready.govt.nz](http://www.getready.govt.nz)



# 地域社会の備え

---

## 隣り近所と顔見知りになる

隣り近所の人たちと顔見知りになっておけば、台風や地震などの災害発生前から協力しやすくなります。

- ・ 非常時に連絡できるように連絡先を交換しておきましょう。
- ・ お互いの防災計画について事前に話し合っておくとよいでしょう。
- ・ 非常時に援助してくれる人と、援助が必要になる人を把握しておきましょう。

## 隣人支援グループに参加する

Neighbourhood Support (隣人支援グループ) に参加して、非常時に隣り近所で助け合い、労働力や資源を分かち合えるようにしましょう。

## 地域の防災計画を立てる

地域の防災計画は非常時の相互支援に役立ちます。

お住まいの地域の防災計画については、Civil Defence Emergency Management Group (民間防衛緊急管理グループ) にお問い合わせください。それぞれの地域の強み、資源、リスク、対応策などを特定したうえで、防災計画の策定に協力します。

# 防災グッズの準備

---

非常時には3日間以上自宅から動けないこともあるため、必要な物資を明らかにし、防災計画を立てましょう。ほとんどの物はすでに常備されているはずです。非常時の蓄えを防災グッズとして一カ所にまとめておく必要はありませんが、それらをとっさに持ち出さなければならない状態や、暗い中で探し出さなければならない状態を想定しておきましょう。必要な防災グッズを揃え、関係者全員で防災計画を立てます。

## 家に用意しておきたい基本的な常備品

- 3日以上分の水：飲用と衛生用を合わせて1人当たり9リットル以上。空になった飲料水や炭酸飲料のペットボトルを洗浄し、水道水を入れて保管します。
- 調理せずに食べられる保存食（ガスのバーベキュー、キャンプストーブの備えがあれば、調理が必要な食品も可）、乳幼児やペットの食料品
- 簡易トイレ用のプラスチック製大型バケツとトイレトーパー
- 作業用手袋と国家検定規格の認定を受けた使い捨て防じんマスク（P2またはN95）

## 避難が必要になったときに備えて、持ち出し袋に詰めておきたい基本的な常備品

- 懐中電灯と電池
- ラジオ - 手回し充電式または電池式
- ハンドサニタイザー
- 現金
- 重要な書類と写真付き身分証明書のコピー
- 歩きやすい靴、防寒着、レインコート、帽子
- 救急箱と処方薬
- 非常食・水（赤ちゃんやペットの分もお忘れなく）

# 詳しい情報については

---

## 緊急事態について子供と話す

ご家庭で防災計画を立てる時は幼児も家族の一員とみなし、保存水の日付や懐中電灯が使えるかどうかといった確認作業を手伝ってもらいましょう。以下の点について、コワがらせないように事実を伝えましょう。非常時にはどんなことが起きるか、身の安全を守るためにできることは何か、大人が家に帰ってこられない時はどうするか。防災計画の段階から幼児も積極的に参加させると、実際の非常時にも恐怖心が和らぎます。

## 非常時のケア<乳児>

乳児は脱水症状や感染症の危険が高くなります。非常時は、乳児に対するケアや配慮が特に重要です。自宅から早急に避難しなければならない時に備えて、これらの物資を非常用持ち出し袋に入れておきましょう。

## ペット、家畜

飼い主の責任として、ペットや家畜のことも防災計画に含めます。3日分以上のエサや飲料水、物資の備えがあるかどうか確認しておきましょう。

## 職場での備え

丈夫で歩きやすい靴、防水ジャケット、懐中電灯、軽食、飲料水を必ず用意します。同じ地域に住む人が職場にいれば、非常時には一緒に帰途につくことができます。

お忘れなく...

**GET READY**

[www.getready.govt.nz](http://www.getready.govt.nz)

家庭・学校・職場・近所・移動・ペットなどに関する詳しい情報をお求めの際は、ウェブサイトアクセスしてください。

または、お住まいの地域のCivil Defence Group（民間防衛グループ）にお問い合わせください。



**National Emergency  
Management Agency**  
Te Rākau Whakamarumarū