

緊急時サポート



自分と家族 の避難



避難の計画

さまざまな緊急事態により、避難を余儀なくされることがあります。1~2日の準備期間が必要な状況もあれば、すぐに避難が必要な状況もあります。どのような状況でも迅速かつ安全に避難するためには、事前の計画が重要です。



避難の前に

- 自分の住んでいる地域で起こりうる災害の種類と、それぞれの災害に対する地域の緊急事態、避難、避難所の計画を把握しておきましょう。
- 避難勧告を受けたら、どうやって逃げるか、どこに行くかを計画しておきましょう。
 - 別の街に住む友人宅やホテルなど、緊急時に行くことができる場所をいくつか把握しておきましょう。複数の目的地への道順を選んで緊急時の選択肢を用意しましょう。
 - 必要に応じて、ペットを受け入れてくれる宿泊先を把握しておきましょう。ほとんどの公共シェルターでは介助動物のみが許可されています。
 - 居住地域から出るための代替経路およびその他の交通手段を確認しておきましょう。
 - 災害の種類によっては、避難経路が徒歩の場合もありますので、必ず自治体の職員の指示に従ってください。
- 家族/同居人とのコミュニケーションと待ち合わせの方法の計画を立てて、連絡を取り合い、お互いにとって最善の行動を取り、離れていても再会できるようにしましょう。
- 徒歩や公共交通機関で避難する際に携帯する「避難時用バッグ」と、自家用車がある場合は長距離を移動するための備品の両方を、避難時のために備えておきましょう。
- 自家用車がある場合
 - 避難する可能性が高いと思われる場合は、ガソリンを満タンにしておきます。万が一の避難に備えて、常にタンク半分までガソリンを入れておきましょう。緊急時の最中、ガソリンスタンドは閉まっている場合があり、停電中は給油ができません。道路の渋滞や遅延を緩和するために、使用する自動車は一家につき1台にしましょう。
 - 車内に非常用持ち出しバッグを用意しておいてください。
- 自動車がない方は、避難の必要があった場合に移動する方法を計画します。家族、友人、または地方自治体に連絡して避難の手配をします。



避難時の対応

- 「防災情報 全国避難所ガイド」アプリをダウンロードすることで、災害時に利用可能な避難所のリストを確認できます。
- 電池式ラジオに耳を傾け、地域の避難指示に従います。
- 非常用持ち出しバッグを持っていきましょう。
- 悪天候で立ち往生しないように時間の余裕を持って出ましょう。
- ペットを連れて行きます。ただし、公共の避難所では介助動物のみを受け入れている場合があるのでご注意ください。緊急時にペットの世話をする方法について計画しましょう。
- 時間に余裕がある場合：
 - 家族の連絡計画にある県外の連絡先に、電話をかけるか電子メールを送り、あなたの行き先を連絡します。
 - 戸締りをしっかりします。
 - ラジオ、テレビ、小型電化製品などの電気機器のコンセントを抜きます。洪水のリスクがない限り、冷凍庫と冷蔵庫のコンセントは入れたままにします。家屋に損傷があり、水道、ガス、および電気の元栓を閉めるよう指示があった場合は、家を離れる前に必ず行います。
 - 家を離れる際に、あなたの行き先を他の人に伝えるメモを残します。
 - 丈夫な靴を履き、長ズボン、長袖シャツ、帽子など、身体を保護する衣服を身に着けます。
 - 自動車に同乗したい人が近所にいるかを確認します。
- 推奨されている避難経路に従います。急がばまわれ。近道は閉鎖されている可能性があります。
- 流されてしまった道路や橋、切れて垂れ下がっている電線など、路上の危険物に注意してください。洪水の起きている地域に自動車を乗り入れてはいけません。



避難後

暴風雨のために避難している場合は、移動前に滞在先と自宅の両方で地元当局に確認してください。

- 重大な出来事の後に被災地に戻る住民は、日常生活に支障が出ることを予期し、準備をする必要があります。また、暴風雨による瓦礫が片付く前に帰宅するのは危険であることを忘れないでください。
- 友人や家族には、出発前と到着後に知らせてください。
- 停電が続く場合に備えて、電子機器を充電し、予備のバッテリーを用意することを検討してください。
- ガソリンを満タンにし、ガソリンスタンドアプリをダウンロードして、ルート上の停電をチェックすることも検討してください。
- 水や保存食など、車での移動に必要なものを持参してください。
- 停電している電線は、触れると死に至る程度の電圧を帯びている可能性があるため、避けてください。
- 近寄らず、すぐに電力会社やガス会社に通報してください。
- 発電機は家から離れた場所で使用し、決して家やガレージの中で動かしたり、家の電気系統に接続したりしないでください。



必要なときに必要なサポートを

緊急時サポートに関するその他のリソースや情報については、optumeap.com/criticalsupportcenterをご覧ください。



本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合は、緊急通報番号（119）に連絡するか、最寄りの救急医療機関に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。特定の治療や医薬品が必要な場合は、医師に相談してください。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネントは、一部の州、またグループのサイズによってご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc. の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF8463081 223388-092022 OHC