

第2編・参考資料

3 避難所運営委員会用参考資料



東京防災公式キャラクター
「防サイくん」

第2編・参考資料3 避難所運営委員会用参考資料 目次

1	避難生活に配慮を要する方への対応	1
②	保健福祉的視点でのトリアージ	1
②	避難所運営に必要な部屋・場所	3
③	避難者利用者の事情に合わせた配慮の方法	9
④	配慮を要する方を表すマーク	14
⑤	避難者利用者の事情に配慮した広報の例	15
⑥	食物アレルギーや宗教上の理由で食べられないもの	16
2	避難所運営の過程	17
3	こころの健康	18
①	被災者の心のケア	18
②	支援者（避難所運営側）の心のケア	19
③	子供の心のケア	20
4	トイレ設置関係資料	21
5	食中毒予防関係資料（食中毒予防ブック）	23
6	女性の視点に配慮した避難所チェックシート	48
7	ペットの対応	56
8	避難所の防火対策	57
9	外国人向け案内	58
①	初動時の会話集	58
②	避難所会話シート	59
③	アレルギーコミュニケーションシート	64

1 避難生活に配慮を要する方への対応

①保健福祉的視点でのトリアージ

- ・「災害時の保健活動推進マニュアル」（令和2年3月 日本公衆衛生協会／全国保健師長会）を改変して作成
- ・判断基準は災害規模や被災地の状況で異なるため、参考とする。
- ・要配慮者への支援は、事前に定めた個別避難計画（在宅人工呼吸器使用者については「東京都在宅人工呼吸器使用者災害時支援指針」に基づく災害時個別支援計画）に基づいた支援が優先される。

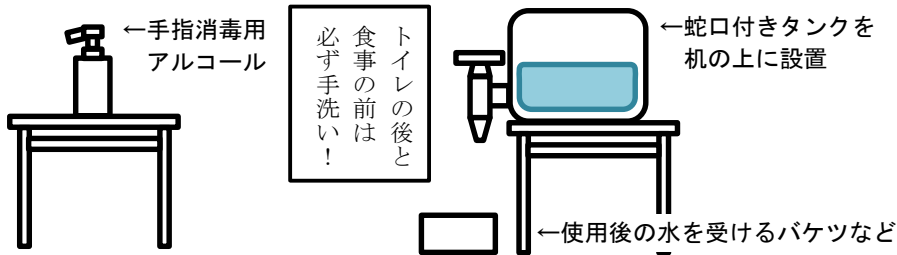
ステージ	区分		対象者の具体例
Ⅰ	避難所等で集団生活が困難	医療機関への搬送が必要	救護室で対応できない人 (大きなけがや持病が悪化している人など)
		福祉施設での介護が常時必要	重度の障害者のうち医療ケアが必要でない人 寝たきりで介護が常時必要な人
Ⅱ	他の被災者と区別して、専門的な対応が必要 (福祉避難所や、環境・体制を整えることで生活可能だが、対応できない場合は、医療機関への移送、専門家の支援やライフラインが整った環境での生活を検討する。)	福祉的なニーズが高く介護援助等の継続が必要	日常動作や生活面での一部介助や見守りが必要な要介護高齢者(軽中程度の要介護高齢者など)
			精神障害・発達障害・自閉症等で個別の対応が必要な人
			日常動作や生活面で一部介助や見守りが必要な視覚障害者、聴覚障害者、身体障害者(軽中等度の障害者など)
		医療的なニーズが高く医療やケアが必要な人	医療的なケアの継続が必要な人 (人工呼吸器、在宅酸素、人工透析、インシュリン注射、個別避難計画に定めた受入れ施設への速やかな移動の支援を必要とする人工呼吸器使用者等)
			感染症で集団生活場面からの隔離が必要な人 (インフルエンザ、ノロウイルスなど)
			乳幼児、妊産婦など感染症の防御が特に必要な人
			親族の死亡、PTSDなどで精神的に不安定で個別支援が必要な人(状況に応じて医師の判断により被災地を離れる必要性がある)
Ⅲ	定期的な専門家の見守りや支援があれば、避難所や在宅生活が可能	医療的なニーズ	慢性的な疾患があるが、内服薬等の確保ができれば生活が可能な人
			精神的に不安定さや不眠などの症状はあるが、見守りや傾聴などの支援が必要な人
		福祉的なニーズ	見守りレベルの介護が必要でヘルパーや家族等の支援の確保ができれば、避難所や在宅生活が可能なる人
			高齢者のみ世帯など、ライフラインの途絶により、在宅生活継続のために生活物資の確保に支援が必要な人
		保健的なニーズ	骨関節系疾患や立ち座りに支障がある高齢者など生活不活発発病予防のために、椅子の配置や運動の促しなどの支援が必要な人

IV	現状では生活は自立して、避難所や在宅での生活が可能な人
----	-----------------------------

②避難所運営に必要な部屋・場所

必要な部屋・場所		用途や設置のポイント	必要な設備
医療・介護	救護室	応急の医療活動を行う。 ・保健室や医務室があれば利用	☐ 簡易ベッド ☐ 応急救護用の用具
	感染症患者専用 スペース	感染症にり患した人が利用 ・他の避難者の居住スペースと離れた場所や個室	☐ 簡易ベッド ☐ 簡易トイレ ☐ 手洗い場
	介護室 (ベッドルーム)	介護が必要な人などが利用 ・運営側の目の届きやすい場所にある部屋を確保 (なければ、間仕切りやテントを利用) ・室内に車椅子で相互通行できる通路を確保 ・簡易トイレ(洋式)を設置し、まわりを仕切る。 ・移動可能な間仕切りはおむつ換え時に利用	☐ 簡易ベッド ☐ 椅子 ☐ 簡易トイレ(洋式) ☐ 車椅子 ☐ おむつ ☐ ふた付ゴミ箱 ☐ ビニール手袋(使い捨て) ☐ 消臭剤 ☐ 消臭のゴミ袋 ☐ 防水シート (☐ 間仕切り) (☐ テント)
	要配慮者スペース(室)	要配慮者の状況に応じて、専用のスペースや個室を設置。	要配慮者の状況に応じ上記介護室を参考
	要配慮者用トイレ	トイレ使用時に配慮が必要な人が優先的に利用 ・配慮が必要な人の優先的使用を表示 ・段差なく移動できる場所に、洋式トイレを設置 (段差がある場合はスロープなどを設置して工夫する) ・トイレ内部に手すりを設置 ・スペースが狭いと補装具、車椅子使用者等はドアが閉まらないため、十分なスペースを確保 ・育児・介助者同伴や性別にかかわらず利用できるよう、「男女共用」も設置	☐ 仮設トイレ(洋式) ☐ 簡易トイレ(洋式) ☐ テント ☐ 間仕切り ☐ 照明(投光機) ☐ トイレトーパー ☐ 消毒用アルコール ☐ ふた付ゴミ箱

必要な部屋・場所		用途や設置のポイント		必要な設備
	要配慮者用トイレ	足の不自由な人	・ 出入り口の幅は 130cm 以上とる ・ 車椅子で使える広さの確保 ・ 手すりがあるとよい	☐ 手すり ☐ 蛇口のあるタンク ☐ 流し台 ☐ 手荷物置き場 ☐ 鏡
		目の見えない人(見えにくい人)	・ 壁伝いに移動できる場所や点字ブロックで誘導できる場所に設置 ・ 補助犬と利用できる広さの確保 ・ 音声案内があるとよい	
		オストメイト(人工肛門・人工膀胱保有者)	・ ストーマ部位用の流し場 ・ 補装具・付属品を置く棚 ・ 下腹部を映す鏡などを設置	
		発達障害者(自閉症など)の人	・ 感覚の鈍さなどからトイレを我慢し、順番を守ることができない場合がある。トラブル防止策の検討が必要 ・ 嗅覚が過敏で、臭いのきついトイレを使用できない場合は、簡易トイレ(ポータブルトイレ)の活用を検討	
	身体障害者 補助犬使用者用 の場所	身体障害者補助犬(盲導犬、介助犬、聴導犬)使用者が、補助犬と共に過ごすための部屋や場所を用意する。動物アレルギーのある人などに配慮し、できれば個室を用意する。ただし、身体障害者補助犬(盲導犬、介助犬、聴導犬)使用者が、孤立して情報や支援が遠くならないよう配慮や細やかな対応が必要。 また、避難者に混乱が生じないように、補助犬や補助犬の受入れについて周知を図る。		☐ 毛布や敷物 ☐ ペット用シート

必要な部屋・場所		用途や設置のポイント	必要な設備
生活環境	災害用トイレ (仮設トイレ、簡易トイレなど)	施設のトイレが使えない場合などに設置 ・ 男女別に設置のほか、性別に関わりなく使えるエリアを設ける。 ・ 女性用トイレの数は、男性用トイレの数に比べ、多くする。 (男性1：女性3が理想) ・ 夜も安全に使うことができるよう照明をつける。 ・ できれば足腰が弱い人も使えるよう洋式トイレを設置	☐ 災害用トイレ ☐ 照明（投光機） ☐ トイレットペーパー ☐ 消毒用アルコール ☐ ふた付ゴミ箱
	更衣室	着替えなどで利用（テントや間仕切りでの設置も可） ・ 男女別に設置 ・ 育児・介護同伴のほか、性別にかかわらず利用できるよう個室も用意する。	☐ テント ☐ 間仕切り
	手洗い場	避難所内の衛生環境の維持、防疫対策のため設置 ・ 手指消毒用アルコールを設置 ・ 生活用水が確保後は、蛇口のあるタンクを設置し、流水とせっけんで手洗いできるようにする。 ・ 使用後の水は、できれば浄化槽や下水管に流す。 ・ 感染症予防のためタオルの共用は禁止 	☐ 消毒用アルコール ☐ 蛇口のあるタンク ☐ 流し台 ☐ せっけん
	風呂、洗濯場	生活用水、仮設風呂や洗濯機を使用する場所 ・ 使用後の水は、できれば浄化槽や下水管に流す。 ・ 洗濯物干し場もプライバシーに配慮する。	☐ 仮設風呂 ☐ 洗濯機 ☐ 物干し用の道具

	ごみ置き場	避難所で出たごみを一時的に保管する場所 ・生活場所から離れた場所（臭いに注意） ・直射日光が当たりにくく、屋根のある場所 ・清掃車が出入りしやすい場所	☐ごみ袋
	ペットの 受入れ場所	飼い主とともに避難したペットのための場所 ・アレルギーや感染症予防のため、避難所利用者の生活場所とは別の場所に受け入れる。（動線も交わらないよう注意） →施設に余裕があれば、ペットと飼い主が共に生活できる部屋を別に設けてもよい。 ・敷地内で屋根のある場所を確保（テントも可） ・ペットは必要に応じてケージに入れ、犬、猫など種類ごとに区分して飼育できるとよい。 ・動物好きな人、子供が勝手に入って触らないよう立入り制限にも配慮する。	☐テント ☐ペット用ケージ ☐ペット用シート

必要な部屋・場所		用途や設置のポイント	必要な設備
食料・物資	荷下ろし・荷さばき場所	運搬された物資などを荷下ろし・荷さばきする場所 ・トラックなどによる物資の運搬がしやすい場所 ・風雨を防げるような屋根がある場所	☐ 台車
	保管場所	食料や物資を保管する場所（管理栄養士と連携し、特殊栄養食品の配置場所を設ける） ・高温・多湿となる場所は避ける。 ・風雨を防げるよう壁や屋根がある場所 ・物資の運搬や配給がしやすい場所 ・施錠可能な場所	☐ 台車
育児・保育ほか	授乳室	女性用の更衣室を兼ねる場合は、移動できる間仕切りを設置する。	☐ 椅子 ☐ 間仕切り
	おむつ交換場所	乳幼児のおむつ交換のための場所。男女共用。 （大人のおむつ交換は、介護室で実施）	☐ 机（おむつ交換台） ☐ おしりふき
	子供部屋	育児や保育（遊び場、勉強部屋）、被災後の子供のこころのケア対策のために利用 ・生活場所とは少し離れた場所に設置 ・テレビを設置	☐ 机 ☐ 椅子 ☐ テレビ
	談話室	人々が集まり交流するための場所 ・生活場所とは少し離れた場所に設置 ・テレビや、給湯設備があるとよい。	☐ 机 ☐ 椅子 ☐ テレビ ☐ ポット
運営用	避難所運営本部	避難所運営委員会の会議などで利用する。 運営側（当直者など）の休憩・仮眠室としても利用 ・生活場所とは別室に設置	☐ 机 ☐ 椅子

	総合受付	避難所利用者の受付や相談窓口などを設置する。 ・ 避難所となる施設の入口や生活場所の近くに設置 （生活場所とは扉などで仕切れる場所がよい）	☐ 机 ☐ 椅子 ☐ 筆記用具
	相談室 （兼静養室）	相談対応や、パニックを起こした人が一時的に落ち着くために利用（パニック対策には本人や家族の同意を得て、個室利用や福祉避難所への移送も検討） ・ 個室に机、椅子を設置（テントも可）	☐ 机 ☐ 椅子 （ ☐ テント）
	外部からの救援者用の場所	自衛隊や他の自治体からの派遣職員、ボランティアなど外部からの救援者が利用 ・ 外から出入りしやすい屋外の一部を確保（車両用） ・ 必要に応じて、拠点となる部屋の確保	

③避難所利用者の事情に合わせた配慮の方法

区分	特徴	避難所での主な配慮事項				
		配置、設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
要介護度の高い人 例：寝たきりの人など	- 食事、排せつ、衣服の着脱、入浴など、生活上の介助が必要。 - 座位保持機能を備えた大型車椅子、ストレッチャー型車椅子などのオーダーメイドの福祉機器を使用している - 慢性疾患や難病の治療中の人、内部障害・認知症・知的障害が重複している人もいる	✓ 簡易ベッド ✓ トイレ・おむつ交換ベッドを備えた介護室	✓ 介護用品(紙おむつなど) ✓ 衛生用品 ✓ 毛布 ✓ ビニール手袋(使い捨て) ✓ 消臭剤 ✓ その人が食べやすく飲み込みやすい、温かい食事 ✓ 食具 ✓ 姿勢保持クッション ✓ 除圧マット ✓ 医薬品等	✓ 本人の状態に合わせゆっくり伝える ✓ 筆談、表情やサインの読み取りなど、または、付き添い家族等とのやりとり	✓ ホームヘルパー ✓ 介護福祉士 ✓ 管理栄養士・栄養士 ✓ 医療機関関係者など	✓ 感染症対策 ✓ 医療機関や福祉避難所への連絡（必要に応じて移送） ✓ 寒さや暑さへの対策
自力での歩行が困難な人 例：体幹障害、足が不自由な人など	移動が困難なため、補助器具や歩行補助などが必要。	✓ 段差がなく、車椅子などで行き来しやすい場所	✓ 補助器具（杖、歩行器、車椅子など） ✓ 介護ベッド ✓ 洋式のトイレ	✓ 車椅子からも見やすい位置に情報を掲示	✓ ホームヘルパー ✓ 介護福祉士など	✓ 車椅子で利用できる洋式トイレの優先使用
内部障害のある人 心臓、呼吸器、腎臓、ぼうこう、直腸、小腸、免疫機能などの障害で、種別により様々な器具や薬を使用	- 補助器具や薬の投与、通院などが必要。 - 見た目では分かりにくい場合もあるので、配慮の方法を本人に確認する。（定期的な通院、透析の必要性など）	✓ 衛生的な場所	✓ 日常の服用薬 ✓ 使用している装具など <u>オストメイト</u> ストーマ用装具など <u>咽頭摘出者</u> 気管孔エプロン、人工喉頭、携帯用会話補助装置など <u>呼吸器機能障害</u> 人工呼吸器、酸素濃縮器、酸素ボンベなど <u>腎臓機能障害</u> 食事の配慮(タンパク質、塩分、カリウムを控える)	—	✓ 医療機関関係者 ✓ 保健師 ✓ 管理栄養士・栄養士 ✓ 関係支援団体 ✓ 介護士など	✓ 感染症対策 ✓ 医療機関や医療機器メーカーへの連絡（器具や薬の確保） →必要に応じ医療機関に移送 <u>オストメイト</u> 装具洗浄場所を設置したトイレの優先使用 <u>呼吸器機能障害</u> 非常用電源、酸素ボンベの確保など
難病の人 様々な疾患があり、人それぞれ状態が異なる（服薬のみで特別な支援は不要な方から	- ストレスや疲労で症状が悪化する人がいるので配慮が必要。 - 医療的ケアや定期的な通院が必要。	✓ 衛生的で段差などのない場所 ✓ 防寒・避暑対策	✓ 日頃服用している薬 ✓ 嚥下機能の程度に合わせて、飲みやすい食形態の工夫や、経腸栄養を必要とする。 ✓ 使用している医療・支援機器な	✓ 本人が普段使っている方法や手段に合わせる	✓ 医療機関関係者 ✓ 保健師 ✓ 管理栄養士・栄養士 ✓ 関係支援団体	✓ 感染症対策 ✓ 医療機関や医療機器メーカーへの連絡（器具や薬の確保） →必要に応じ医療機

区分	特徴	避難所での主な配慮事項				
		配置、設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
常時看護や介護が必要な方まで。身体障害、知的障害、重症心身障害、内部障害等）。 ・ 特殊な薬剤や継続的な服薬、医療的ケアを必要とする人がいる。	・ 見た目では分かりにくい場合もあるので、配慮の方法を本人に確認する。		ど（本人や家族に確認）		✓ 介護士など	関に移送 医療機器 非常用電源の確保
ぜんそく アトピー性皮膚炎 食物アレルギー を有する人	・ 環境の変化で悪化する人もいる。 ・ 生命に関わる重傷発作に注意が必要。 ・ 見た目では分かりにくい場合もある。	✓ 衛生的な場所（土足禁止とするなど）	✓ 日頃服用している薬 ✓ 使用している補助具など 食物アレルギー ✓ アレルギー対応の食品や、原因食物を除く食事（調味料にも注意。炊き出しでは個別に調理） ✓ アナフィラキシー対策としてエピペン（アドレナリン注射器）	食物アレルギー 食事の材料や調味料などの成分を表示した献立表の掲示 ビブスなどで分かるようにする。	✓ 医療機関関係者 ✓ 保健師 ✓ 管理栄養士・栄養士など	✓ 必要に応じて医療機関に移送 ✓ 周囲の理解 ぜんそく ほこり、煙、強いにおいなどが発作の引き金 アトピー シャワーや入浴で清潔を保つ
視覚障害のある人	・ 視覚による情報収集や状況把握が困難なので、音声による情報伝達が必要	✓ 壁際で、段差のない場所（位置が把握しやすく、壁伝いに移動可能）	✓ 白杖 ✓ 点字器 ✓ 携帯ラジオ ✓ 携帯型の音声時計 ✓ 音声出力装置 ✓ 文字の拡大装置 ✓ ルーペや拡大鏡など	✓ 音声 ✓ 点字 ✓ 指点字 ✓ 音声入力装置 ✓ 音声変換可能なメールなど	✓ ガイドヘルパー ✓ 視覚障害者団体など	✓ 視覚障害者団体への連絡 ✓ 必要に応じて医療機関などに連絡
聴覚障害のある人	・ 音による情報集や状況把握が困難なので、視覚による情報伝達が必要 ・ 見た目では分かりにくい場合もある	✓ 目から情報が入りやすい場所（情報掲示板や本部付近など）	✓ 補聴器（補聴器用の電池） ✓ 筆談用のメモ用紙・筆記用具 ✓ テレビ（文字放送・字幕放送） ✓ 救助用の笛やブザー ✓ ライト（暗い場所でも対応できる）など	✓ 情報掲示板 ✓ 手話 ✓ 遠隔手話通訳 ✓ 遠隔文字通訳 ✓ 筆談 ✓ 要約筆記 ✓ メール ✓ 文字放送など	✓ 手話通訳者 ✓ 要約筆記者 ✓ 聴覚障害者団体など	✓ 聴覚障害者団体への連絡 ✓ 本人の希望に応じてシールやビブスの着用により「支援が必要」である旨を表示
補助犬 ・ 補助犬とは盲導犬、介助犬、聴導犬のこと	・ 身体障害者補助犬法に基づく補助犬（盲導犬、介助犬、聴導犬）は、避難所に同伴できる。 ・ 補助犬の受入れは身体障害者補助犬法で義務付けられている。	✓ 補助犬使用で受け入れる。 ✓ アレルギーなどに配慮し別室にするなど（あまり離れると情報や支援が	✓ ドッグフード ✓ ペットシーツなど	✓ 盲導犬使用者へは音声や点字等、聴導犬使用者へは手話や筆談等、その方に応じた方法により情報を伝える。	✓ 視覚障害者や聴覚障害者への情報伝達を支援する者、 ✓ 補助犬関係団体など	✓ 必要に応じて視覚障害者団体、聴覚障害者団体 ✓ 補助犬関係団体へ連絡

区分	特徴	避難所での主な配慮事項				
		配置、設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
		遠くなる可能性があるため、こまめなケアが必要)				
知的障害のある人	- 環境の変化が苦手なこともある。自分の状況を説明できない人が多い。 - 個人差が大きく、見た目では分からないため、家族や介助者に配慮方法などを確認する。	✓ パニックになったら落ち着ける場所(静養室など)	✓ 自宅住所や連絡先の書かれた身分証など	✓ 絵や図、メモなど ✓ 伝え方 ・ ゆっくり ・ やさしく ・ 肯定的に	✓ 知的障害者施設 ✓ 特別支援学校関係者 ✓ 保健師など	✓ 本人が通う施設や特別支援学校へ連絡 ✓ トイレ利用時に介助者を付けるなど配慮が必要な場合もある
発達障害(自閉症など)の人	- 環境の変化で不安になりやすい。困っていることを説明できない。集団行動が苦手な人が多い。 - 個人差が大きく、見た目では分からないため、家族や介助者に配慮方法などを確認する。	✓ 居場所を示し、間仕切りなどを設置 ✓ パニックになったら落ち着ける場所(静養室など)	✓ 個別対応 - 配給の列に並べないことがある - 感覚過敏で特定のものしか食べられない - 食べ物の温度にこだわり - 重度のえん下障害でペースト食が必要など	例：「あっちへ行ってはだめ」ではなく「ここに居よう」と場所を示す	✓ 保健師 ✓ 精神保健福祉士など	✓ けがや病気に注意(痛みが分からない) ✓ 必要に応じて医療機関などに連絡(薬の確保など) ✓ トイレ混雑時の利用方法(割り込みの許可など)を検討
精神疾患のある人	- 適切な治療と服薬が必要。 - 環境の変化が苦手な人もいる。 - 見た目では分かりにくく、自ら言い出しにくい。	✓ ひどい混乱や興奮など精神症状の強い場合は、落ち着ける場所(静養室など)	✓ 日頃服用している薬など	✓ 本人の状態に合わせゆっくり伝える	✓ 保健師 ✓ 精神保健福祉士など	✓ 必要に応じて医療機関などに連絡(薬の確保など)
妊産婦	自力で行動できる人が多いが、出産まで心身の変化が大きく安静が必要。	✓ 衛生的で段差などのない場所 ✓ 防寒・避暑対策	✓ 日頃服用している薬 ✓ 妊婦用の衣類・下着 ✓ 毛布 ✓ 妊婦向け食料 ✓ 衛生用品など ✓ ポータブルお産セット	—	✓ 助産師 ✓ 医療機関関係者 ✓ 保健師など	✓ 洋式トイレの優先使用 ✓ 感染症対策 ✓ 必要に応じて医療機関に連絡
乳幼児・子供	感情を十分言語化でき	✓ 衛生的な場所	✓ 紙おむつ	✓ 絵や図、実物を示	✓ 保育士、保健師	✓ 感染症対策

区分	特徴	避難所での主な配慮事項				
		配置、設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
	ないため、災害時には、疾患にかかりやすい子や、赤ちゃんがえりする子もいる。 ・ ヤングケアラーや養育者がいない子供の発見と支援が必要。	✓ 防寒・避暑対策 ✓ 子供が騒いでもよい環境 ✓ 授乳室やおむつ替えの場	✓ 粉ミルク・液体ミルク（アレルギー対応含む） ✓ ミルク調整用の水 ✓ 哺乳瓶 ✓ 離乳食 ✓ おしりふき ✓ 日頃服用している薬 ✓ 防犯ブザーやホイッスルなど	す ✓ 伝え方 ・ 具体的に ・ ゆっくり ・ やさしく	など	✓ 子供の特性に応じたメンタルケア ✓ 暴力防止対策
女性	・ 避難所利用者の約半数を占めるが、運営への意見が反映されないこともある。	✓ プライバシー確保設備設置等（着替え、性被害防止等のため）	✓ 女性用の衣類・下着 ✓ 生理用品 ✓ 防犯ブザーやホイッスル ✓ 鏡や化粧品、爪切りなど	✓ 特定妊婦をキャッチして支援	✓ 相談は女性に対応する	✓ 運営に女性が参画 ✓ 暴力防止対策 ✓ トイレや更衣室などを男女別にする ✓ 生理用品の廃棄方法や同性配布 ✓ 性別役割の固定を防ぐ
性的マイノリティの方	・ 性的マイノリティの方も多様であり、配慮すべき事項が多岐にわたることを理解する。 ・ 性的指向に基づく配慮や性自認に基づく必要の配慮事項は異なる。	✓ 外見による形式的利用割振りをしない ✓ 男女双方利用可能なトイレや、個室の更衣室、風呂などの設置など	✓ 物資配布時に男女の区分けを徹底しない	✓ 性的マイノリティに配慮ができる相談場所・居場所等があることを伝える	✓ 性的マイノリティの相談を受ける窓口 ✓ 相談員 ✓ アライの巡回等 ※アライ（Ally）：性的マイノリティに対する理解と支援の意思を表明している人	✓ 性別役割の固定を防ぐ ✓ 運営側によるアウティングが生じないように情報管理、コンプライアンス遵守を徹底する ※アウティング：誰かの性の在り方を第三者に勝手に伝えること
育児・介護・介助の同伴で異性の方	・ 介助を行いやすくするため、男女双方使えるトイレの設置や、風呂の利用等で個別の時間を設ける。					
外国人	・ 日本語の理解力により、情報収集が困難なので、多言語などによる情報支援が必要。	✓ 礼拝する場所（宗教による）	✓ 災害や緊急時の専門用語の対訳されたカード ✓ 多言語辞書	✓ 通訳、翻訳 ✓ 絵や図・実物を示す ✓ やさしい日本語で伝える ・ ひらがな ・ カタカナ	✓ 通訳者など	✓ 日本語が理解できる人には、運営に協力してもらう。
文化・宗教上の理由で食べられないものがある人	・ 見た目では分からない場合もあるので、事前	—	✓ 認証を受けた食品 ✓ 特定の食物を除いた食事（調味	✓ 食事の材料や調味料などの成分	✓ 通訳者 ✓ 管理栄養士・栄	—

区分	特徴	避難所での主な配慮事項				
		配置、設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
	に食べられないものの確認が必要。		料などにも注意)	を表示した献立表を多言語で掲示	養士など	
手の不自由な人	- 箸だけでなく、スプーンやフォーク等を用意する。 - 平らな皿が使いづらい方もいるので、深皿も用意する。 - 紙コップではやわらかく持ちづらいため、片手コップや柄の大きなコップ、両方に柄が付いたコップ等の軽いものを用意する。 - 携帯シャワートイレは、災害時等に停電等でシャワートイレが使用できない状況において、手指に障害をお持ちの方等は直接ふき取り等ができないため、清潔なトイレ環境を確保するために家族の方や介護の方が使用するのに有効。 - 食事に配慮が必要な人は、管理栄養士に相談して対応する。					
けがや病気の人	- 衛生的な場所で安静に過ごせるよう配慮し、防寒・避暑対策をする。 - 病気が感染症の場合は、個室に移動させ、医師などの派遣を依頼する。 - 必要に応じて近隣の医療機関に移送する。 - 食事に配慮が必要な人は、管理栄養士に相談して対応する。					
避難所外避難者	- 情報や支援物資が行き届かないことがあるため、個別避難場所の状況を把握する必要がある。 - 避難所以外の個別避難場所への食料や物資の配布方法、情報の提供方法を検討する。					
帰宅困難者	自宅までの距離が遠く帰宅を断念した人や、帰宅経路の安全が確認されるまでの間、一時的に滞在する場所を必要とする帰宅困難者などの受入れについては、施設内に地域住民とは別のスペース（できれば別室）に受け入れるなど配慮する。					

④配慮を要する方を表すマーク

東京都福祉局「2022 社会福祉の手引き」を改変して作成

	マタニティ・マーク 妊産婦が身に付け周囲が配慮を示しやすくとともに、交通機関等が掲示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。	厚生労働省
	ヘルプマーク 義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで援助を得やすくなるよう、東京都が作成したマークです。	東京都福祉局 障害者施策推進部 企画課
	障害者のための国際シンボルマーク 障害のある方が利用しやすい建築物や公共輸送機関であることを示す、世界共通のマークです。車椅子を利用する方だけでなく、障害のある全ての方のためのマークです。	公益財団法人日本障害者リハビリテーション協会
	盲人のための国際シンボルマーク 世界盲人連合で 1984年に制定された世界共通のマークで、視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮された建物・設備・機器などに付けられています。信号や音声案内装置、国際点字郵便物、書籍、印刷物などに使用されています。	社会福祉法人 日本盲人福祉委員会
	身体障害者標識（身体障害者マーク） 肢体不自由であることを理由に運転免許に条件を付された方が車に表示するマークです。やむを得ない場合を除き、このマークをつけた車に幅寄せや割り込みを行った場合には、道路交通法違反となります。	各警察署
	聴覚障害者標識（聴覚障害者マーク） 政令で定める程度の聴覚障害のあることを理由に運転免許に条件を付された方が車に表示するマークです。やむを得ない場合を除き、このマークをつけた車に幅寄せや割り込みを行った場合には、道路交通法違反となります。	各警察署
	耳マーク 聴覚に障害があることを示し、コミュニケーション方法に配慮を求める場合などに使用されているマークです。また、自治体、病院、銀行などが、聴覚障害者に援助することを示すマークとしても使用されています。	一般社団法人全日本難聴者・中途失聴者団体連合会
	ほじょ犬マーク 身体障害者補助犬法に基づき認定された補助犬（盲導犬・介助犬・聴導犬）を受け入れる店の入口などに貼るマークです。不特定多数の方が利用する施設（デパートや飲食店など）では、補助犬の受け入れが義務付けられています。	東京都福祉局 障害者施策推進部 企画課
	オストメイトマーク オストメイト（人工肛門・人工ぼうこうを造設した方）を示すシンボルマークです。オストメイト対応のトイレ等の設備があることを示す場合などに使用されています。	公益社団法人 日本オストミー協会
	ハート・プラスマーク 内臓に障害のある方を表しています。心臓疾患などの内部障害・内臓疾患は外見からは分かりにくいいため、様々な誤解を受けることがあります。そのような方の存在を視覚的に示し、理解と協力を広げるために作られたマークです。	特定非営利活動法人 ハート・プラスの会
	「白杖SOSシグナル」普及啓発シンボルマーク 白杖を頭上50 cm程度に掲げてSOSのシグナルを示している視覚に障害のある人を見かけたら、進んで声をかけて支援しようという「白杖SOSシグナル」運動の普及啓発シンボルマークです。	岐阜市福祉部福祉事務所 障がい福祉課

⑤避難所利用者の事情に配慮した広報の例

避難所利用者全員に伝える必要がある情報は、できるかぎり簡潔にまとめ、難しい表現や用語を避け、漢字には振り仮名をつけたり、絵や図を利用したりして分かりやすい表現となるよう工夫する。

さらに、複数の手段を組み合わせる。

<配慮の例>

目の見えない人 (見えにくい人)	・音声による広報 ・手文字（手に文字を書く） ・サインペンなどで大きくはっきり書く ・トイレまでの案内用のロープの設置 ・トイレの構造や使い方を音声で案内する など
耳の聞こえない人 (聞こえにくい人)	・掲示物、個別配布による広報 ・筆談 ・メールやFAXの活用 ・手話通訳者の派遣依頼 ・要約筆記者の派遣依頼 ・光による伝達(呼び出しの際ランプを点滅させる) ・テレビ（文字放送・字幕放送が可能なもの） など
外国人	・通訳、翻訳 ・避難所利用者から通訳者を募る ・絵や図、やさしい日本語の使用 ・翻訳ソフトの活用 ・通訳者の派遣依頼 など

<様々な広報手段>

音声による広報	館内放送、屋外スピーカー、拡声器・メガホンなど
掲示による広報	情報掲示板への掲示、避難所の前や町内の掲示板への掲示など
個別配布	ちらしなどを作成し、各組や各世帯、全員に配布するなど
個別に声をかける	情報伝達の支援者を募り伝えてもらう、自宅への個別訪問など
メールなどを活用	メール、SNS、インターネットを活用するなど
翻訳・通訳	外国語、手話、点字などへの変換、筆談、絵や図の活用など

⑥食物アレルギーや宗教上の理由で食べられないもの

1 原材料の表示

(1) 表示するもの

・食物アレルギー（食品衛生法関連法令より）

必ず表示	卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに、くるみ
なるべく表示	いくら、キウイフルーツ、マカダミアナッツ、大豆、バナナ、やまいも、カシューナッツ、もも、ごま、さば、さけ、いか、鶏肉、りんご、まつたけ、あわび、オレンジ、牛肉、ゼラチン、豚肉

・宗教上の理由などへの対応

宗教上の理由による食べ物の禁忌は、アレルギーと同様の取扱いが必要。

（多様な食文化・食習慣を有する外国人客への対応マニュアル（国土交通省総合政策局観光事業課）より）

ベジタリアン	肉全般、魚介全般、卵、一部ではあるが乳製品、一部ではあるが根菜・球根類などの地中の野菜、一部ではあるが五葷（ニンニク、ニラ、ラッキョウ、玉ねぎ、アサツキ）
イスラム教徒	豚、アルコール、血液、宗教上の適切な処理が施されていない肉、うなぎ、いか、たこ、貝類、漬物などの発酵食品 ＜ハラール(HALAL)＞ ハラールとは、イスラムの教えで許された健全な商品や活動(サービス)全般のこと。ハラール認証を受けた食品もある。
仏教徒	一部ではあるが肉全般、一部ではあるが牛肉、一部ではあるが五葷（ニンニク、ニラ、ラッキョウ、玉ねぎ、アサツキ）
キリスト教	一部ではあるが肉全般、一部ではあるがアルコール類、コーヒー、紅茶、お茶、たばこ
ユダヤ教	豚、血液、いか、たこ、えび、かに、うなぎ、貝類、ウサギ、馬、宗教上の適切な処理が施されていない肉、乳製品と肉料理の組み合わせなど

(2) 表示の仕方あえ

- ・加工食品、調味料、出汁などの原材料にも注意する。
- ・各食材の原材料表示部分を切り取り掲示する。切り取りづらい場合はコピーする。

2 調理時の工夫や注意点

個別に対応が必要な人の家族に調理場の一部を開放し、自分たちで作ってもらう。
家族以外の人がつくる場合は……

- ・調理の手順を決め、複数人で確認をする。
- ・調理台、食器を分ける。（食器は色で分けておく）
- ・鍋やフライパンなどの調理器具や食器、エプロンを使い回さない。
- ・和え物などはアレルゲン抜きものを先に作り、取り分けておく。

※（公社）日本栄養士会の「災害時の栄養・食支援ガイドP36「アクションカード」も参考にしてください。

2 避難所運営の過程

避難所は、被災により心身に大きなダメージを受けた方が集団生活を行う場です。

被災者の方が日常生活を取り戻していくまでには、いろいろな過程があり、避難所運営の上でも、生命が助かり協力し合える時期から、行政や避難所運営への不満や人間関係のトラブルが表出してくる時期に移っていくことがあります。

運営を担う避難所運営委員会では、そのような過程があることを知っておき、適時にトラブルの芽をつみ、相談やきめ細かなケアで被災者の心に寄り添えるよう、専門家の支援を受けるなど、対応していくことが重要です。

時期	状況
災害直後	・避難者が避難所に一度に集まり、ライフラインや情報の途絶などにより、混乱が生じる。 ・自分や家族・近隣の方の命を守り安全を確保するために、消火、避難誘導、救出活動に取り組む。
1～3日	・災害とともに体験したことで、被災者同士が強い連帯感で結ばれる。 ・がれきや残骸の片づけや避難所運営等で助け合う。
4日～数週間	・プライバシーが守れない、トイレなど生活の不自由さや物資不足等により、避難所でのストレスが増大していく。 ・ささいなことからケンカが生じたり、DVや性被害なども起こりやすくなる。 ・一人一人の被害状況の違いが目に見えるようになって、不公平感、嫉妬も生じて、避難所全体の連帯感が失われがちになる。
1か月以降	・家族や家を失った方、事業が続けられなくなった方の中には、生活再建や、自力での復興が困難なため、深く心に傷を負ったままの方もいる。

避難所運営経験者やボランティア等へのヒアリングにより作成

3 こころの健康

愛知県避難所マニュアルを改変して作成

悲惨な体験の後には、心身に思いがけない様々な変化が起こる。このような変化の全てを病的なものとして捉える必要はなく、身体的な健康管理と同時に、安全、安心、安眠と栄養が確保されるよう、支援を行うことが望ましい。

①被災者のこころのケア

(1) 災害時の心的反応プロセス

被災者に起こる変化は、態度、しぐさ、表情、口調などから分かるものや、実際に面談して明らかになるものまで多様であること、また、災害によって引き起こされた様々な被害や影響がもたらすものには個人差があることに注意する。

初期 (発災後一か月まで)	不安	態度が落ち着かない、じっとできない、怖がる/おびえる、ふるえ、動機
	取り乱し	話がまとまらない、行動がちぐはぐ、興奮している、涙もろい
	茫然自失	ぼんやりしている、無反応、記憶が曖昧
	その他	睡眠障害
中長期 (発災後一か月以降)	緊張状態が続く(過覚醒)	常に警戒した態度をとる、些細な物音や気配にハッとする
	過去に経験したことを思い出す(想起)	悲惨な情景を度々ありありと思い出す、悲惨な情景を夢に見る
	回避、麻痺	災害を連想させる場所・もの・人・話題を避けようとする 感情がわからず何事にも興味が持てない
	気分の落ち込み(抑うつ)	憂うつな気分、絶望感、無力感、孤独感、自分を責める
	その他	睡眠障害、アルコール摂取量が増える、他者を責めるなど

(2) 対応

- ・被災者が自発的に支援を求めることは少ない。
- ・話したい人がいれば共感をもって聴くが、無理やり話をさせることはしない。(話を聴く場所は、プライバシーに配慮した部屋(相談室など)とする。)
- ・被災体験を聴くよりも、日常生活での支障や困っていることを聴き、支援することが望ましい。
- ・医師や保健師、精神保健福祉士等に相談しながら、声掛け時の留意点など共有する。

②支援者（避難所運営側）の心のケア

被災者を支援する人は、自分自身の健康問題を自覚しにくい上、その使命感のために休息や治療が後手に回りやすい。支援者には、被災者とは違うストレスが生じていることを認識し、十分な健康管理を行う必要がある。

（１）支援者のストレスの要因

- ・ 自分自身や家族、知人など身近な人も被災者である場合、特に身近な人よりも他者の支援を優先することが、心理的な緊張や疲労感をもたらす。
- ・ 不眠不休で活動するなど、災害直後の業務形態が慢性化してしまう。
- ・ 自身の使命感と、物資や資機材の不足など現実の制約との間で葛藤を生じやすい。
- ・ 被災者から、怒りや不安などの感情を向けられることがある。
- ・ 被害現場を目撃することでトラウマ反応を生じる。

（２）支援者のストレス症状のチェック

下記のいくつか当てはまると、大きなストレスを抱えている可能性がある。

☐ 疲れているのに、夜よく眠れない	☐ いつもより食欲がない
☐ 動悸、胸痛、胸苦しさをを感じる	☐ 物事に集中できない
☐ 涙もろくなる	☐ 身体が動かない
☐ イライラする	☐ 朝起きるのがつらい
☐ 酒の量が増えた	☐ 無力感を感じる
☐ 強い罪悪感を持つ	☐ 自分の身だしなみに関心が持てない
☐ 人と口論することが多くなった	

（３）支援者のセルフケアのための留意点

活動しすぎない	・ 自分の限度をわきまえて、活動のペースを調整する。 ・ 現場に長時間とどまったり、１日にあまりに多くの被災者と関わったりしないよう「仕事を人に任せる」「断る」などする。
ストレスに気付く	「（２）支援者のストレス症状チェック」などを実施して自分の健康を管理し、ストレスの兆候に早めに気付くようにする。
ストレス解消に努める	・ リラクゼーションや身体的ケア、気分転換、仕事以外の仲間（家族、友人等）との交流などでストレスの解消に努める。 ・ ストレスや疲労解消のための医薬品等の過剰摂取は避ける。（カフェインもかえって不安を増強させることがあるので注意。）
孤立を防ぐ	・ 活動はペア（２人１組）で行う。（１人で活動しない。） ・ 自分の体験を仲間と話し合い、支援者同士で相談する機会を定期的に設ける。
考え方を工夫する	・ 自分の行動をポジティブに評価しネガティブな考えは避ける。 ・ セルフケアを阻害する態度（休憩を取るなんて自分勝手だ、みんな一日中働いているから私もしなければいけないなど）を避ける。

③ 子供の心のケア

「災害時の心のケアの手引き」（東京都立中部総合精神保健福祉センター 平成20年5月）より抜粋

子どもによく見られるストレス反応

- 寝つきが悪くなったり、何度も目を覚ましたり、いやな夢を見たりする。
- わがままを言ったり、欲張りになったり、反抗的・粗暴な言動がある。
- 一人になることを嫌がる。
- 暗がりやで寝ることを嫌がる。
- 年齢不相応に大人びた態度をとる。
- 自分のことより人のことを心配して世話をやきたがる。
- 頭痛や脱力感があったり、吐き気などをもよおすことがある。
- 喘息や皮膚炎などのアレルギー症状がでたり、風邪を引きやすくなることがある。

年 齢 別

乳幼児

- 赤ちゃんがえり（お漏らし・べたつき・指しゃぶり）がおこりやすい。
- お母さんに以前より甘えるようになる。
- わずかな物音で起きたり、夜泣きをする。
- 親が見えないと大声で泣いてパニックになる。
- 一人でトイレに行けない。

小学生

- 赤ちゃんがえり（お漏らし・べたつき・指しゃぶり）
- わずかな物音で起きてしまう。
- 食欲がおちる、あるいは食べ過ぎ傾向になる。
- 遊びや勉強に集中できない。
- 話しかけられることを避ける。

中学生

- 遊びや勉強に集中できない。
- 喜怒哀楽を感じにくくなる。
- 集団への不適応。

このような「こころの変化」は、決して驚くような反応ではありません。
正常な反応として受け止めてください。
ほとんどの変化は時間とともに回復していきます。

日常生活では、次のことを心がけましょう。

- 家族が一緒にいる時間を増やしましょう。
- 会話を多くし、子どもが話すことをきちんと聞いてあげましょう。
- できるだけ食事や睡眠などの生活リズムを崩さないようにしましょう。
- 行動に変化があっても、むやみにしめたり、突き放したりせず、受けとめてあげましょう。
- 気をつかうがんばり屋のお子さんは、負担が大きくなりすぎないように気をつけてあげてください。

症状が長引いたり、気になる症状があるようでしたら、まず、ご家族が相談窓口や巡回の人に声をかけましょう。
医療機関、保健所・保健センターなどに相談しましょう。

4 トイレ設置関係資料

◆トイレの設置の要件

(1) 男女別に分ける

- ・ 男女別に区分けし、男性、女性のマークを付けて表示する。
- ・ 女性用にはサニタリーボックス(ふた付きごみ箱)を設置する。
- ・ できれば使用時間を考慮し、女性用のトイレの数を多めに設置する。
- ・ 女性用対男性用の割合は3：1を目標に設置する。

(2) 男女双方が利用可能なトイレを設置する

- ・ 性的マイノリティの方や、介護や育児等で異性介助を行う方のために、男女双方が利用可能なトイレを設置する。

(3) 要配慮者用トイレの設置

- ・ トイレの使用で配慮が必要な人専用のトイレを設置する。
- ・ マークなどを活用し、要配慮者が優先使用することを明確に表示する。
- ・ 要配慮者用トイレには、使い捨て手袋、おしりふき、炎症性皮膚疾患治療剤などの常備も検討する。
- ・ 段差がある場合には、すべらないスロープや、トイレ内の手すりを設置する等の配慮をする必要がある。

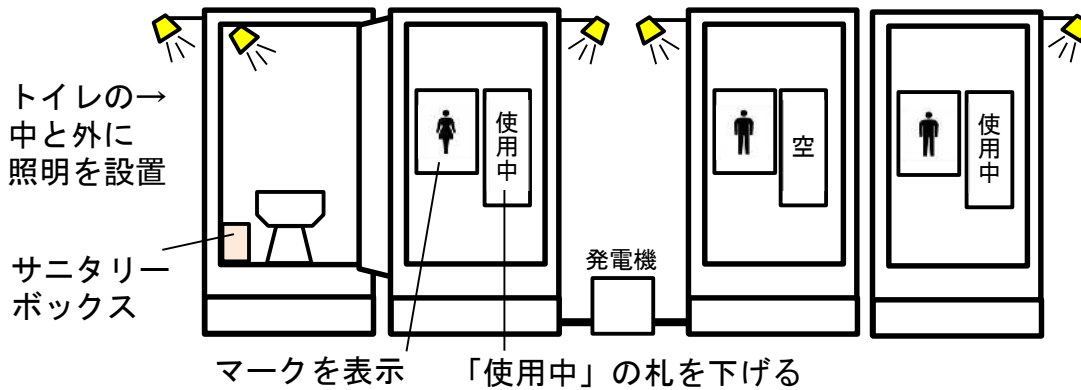
(4) その他

- ・ 性被害や犯罪を防ぐなど安全性確保の観点から、トイレは明るく人目につきやすい場所に設置する。
- ・ 夜間でも使用できるようトイレの内外に照明を設置する。
- ・ 特に夜間にトイレに行くときは複数人で行動するように周知する。
- ・ 屋外なら、雨天、熱中症や寒さ対策のため、トイレを待つ人のための屋根や椅子を設置する。
- ・ マンホールトイレの設置に当たっては、マンホール内に転落しない措置と、道路上での設営のため、十分な保安対策を講じる。
- ・ 状況に応じて、巡回など見張りをたてる、防犯ブザーなどを設置するなどの対策をとる。



避難所に設置された仮設トイレ(東日本大震災：宮城県多賀城市の総合体育館)

＜災害用トイレ(仮設トイレ)設置例＞



◆トイレの衛生対策

(1) トイレトペーパーや生理用品、おむつの捨て方

し尿処理量を減らし、流す水を節約するため、使用済みのトイレトペーパーや生理用品、おむつは、専用のふた付きごみ箱（足踏み開閉式が望ましい。）に入れる。

ごみ箱からの臭いに注意し、ごみは定期的に処分する。

汚物の保管時に臭気が漏れない材質のごみ袋を使用することも検討する。

↓ふた付き



(2) トイレ後の手洗い

避難所内で感染症を広げないように、トイレ使用後の手洗いを徹底する。生活用水として使用できる水がある場合は、蛇口付きタンクを活用し、簡易手洗い場を設置する。

水がない場合は、ウェットティッシュや消毒用アルコールを使用する。

(3) トイレ用の履物

トイレの汚染物を避難所利用者の生活場所に持ち込まないように、「トイレ用スリッパ」などを使用し、トイレの内外で履物を分ける。

なお、肢体障害者はスリッパの使用が難しい場合もあるため、靴底の消毒をするなどの対応をする。

(4) トイレの清掃

トイレの清掃は、避難所利用者自身が交替で毎日実施する。男女それぞれがトイレの清掃を担う。

(5) し尿の保管、管理

簡易トイレや仮設トイレなどでし尿が満杯になった場合は、区市町村によるし尿の回収が始まるまでの間、避難所利用者の生活場所から離れた場所で、できるだけ密閉した状態で保管する。

※避難所開設時、管理責任者の方が確認してください

避難所ですぐに使える 食中毒予防ブック

第2版

チェックリスト・マニュアル・ポスター



東京防災公式キャラクター
「防サイくん」

この本の 内容

衛生状態の悪化が懸念される災害発生時に
避難所での食中毒を防止するための
最低限のポイントを一冊にまとめました。

この本の 使い方

チェックリスト

食品の取扱い時の注意点を示したものです。
各担当者に情報伝達してください。

⇒食品の受け入れ、保管、配布、自炊等

マニュアル

食中毒予防のための作業の手順を示したものです。

⇒館内放送、消毒液の作り方、トイレ清掃、
おう吐物・ふん便処理

ポスター

避難者等に食中毒予防を注意喚起するためのものです。
避難所の開設後、各場所に掲示してください。

⇒手洗い場用、トイレ用、炊事場用、
食品配布場所用

各ページはミシン目で切り離して使うことができます。
必要に応じてコピーして使ってください。



東京都福祉保健局

1 避難所運営用チェックリスト・マニュアル

資料 1	表	食中毒予防のために揃えたい衛生用品（例）
	裏	手洗い環境の整備
資料 2		食品の受け入れチェックリスト
資料 3		食品の保管チェックリスト
資料 4		食品の配布チェックリスト
資料 5		自炊・炊き出し・差し入れへの対応チェックリスト
資料 6		食中毒発生の疑いがある場合の対応チェックリスト
資料 7		食中毒予防に関する館内放送マニュアル
資料 8		塩素系消毒液（次亜塩素酸ナトリウム液）の作り方マニュアル
資料 9		トイレ清掃マニュアル
資料 10		おう吐物・ふん便処理マニュアル

2 掲示用ポスター

資料 11	手洗い場用ポスター
資料 12	手洗い場用ポスター多言語版
資料 13	トイレ用ポスター
資料 14	トイレ用ポスター多言語版
資料 15	炊事場用ポスター
資料 16	炊事場用ポスター多言語版
資料 17	食品配布場所用 食中毒予防ポスター
資料 18	食品配布場所用 食中毒予防ポスター多言語版
資料 19	食品配布場所用 食物アレルギー注意喚起ポスター
資料 20	食品配布場所用 食物アレルギー注意喚起ポスター多言語版

3 問い合わせ先

資料 21	表	食中毒に関する問い合わせ先（保健所一覧）
	裏	

本書は、東京都ホームページ「食品衛生の窓」から、ダウンロードできます。
同ホームページは、食中毒予防に関する各種リーフレット（避難者向け、炊き出し支援者向け、避難所への弁当等提供者向け）や動画も掲載していますのでご利用ください。

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/saigai/saigai.html>

食品衛生の窓 災害 検索



食中毒予防のために揃えたい衛生用品（例）

- 各用品には、目立つように用途を記入しておきましょう。
- 消毒剤は子供の手の届かないところに保管しましょう。

用途	衛生用品（例）		設置場所（例）
手洗い 	・ 手指消毒剤		手洗い場 トイレ 炊事場 食事をする場所
	（水が使える場合） ・ ペーパータオル ・ ハンドソープ	（水が使えない場合） ・ ウェットティッシュ	
避難者による 自炊・炊き出し 	・ 食器、食器用洗剤、スポンジ、タワシ、布巾 ・ 調理器具用消毒剤（次亜塩素酸ナトリウム液（塩素系漂白剤等）※ 又はアルコール消毒剤） ・ ペーパータオル、ラップ、ホイル ・ 生ごみを入れるもの（蓋つきバケツ等）、ごみ袋 ・ 使い捨て手袋、使い捨てマスク、髪を覆う三角巾等		炊事場
トイレ掃除 	・ 使い捨て手袋、ゴム手袋 ・ 使い捨てマスク ・ 使い捨てエプロン（ない場合は、ごみ袋に穴をあけてかぶるなど、汚物が衣類につかないようにする。） ・ 次亜塩素酸ナトリウム液（塩素系漂白剤等）※、希釈用ペットボトル（用途を書いておく）、バケツ ・ 雑巾（拭くもの）、ほうき、ちりとり、モップ ・ 便器用ブラシ、トイレ用洗剤 ・ ごみ袋		トイレ
おう吐物・ ふん便処理 	・ 使い捨て手袋（ない場合は、ビニール袋等を用い、直接手で触れないようにする。） ・ 使い捨てマスク ・ 使い捨てエプロン（ない場合は、ごみ袋に穴をあけてかぶるなど、汚物が衣類につかないようにする。） ・ 拭き取り用の布やペーパータオル（ない場合は、新聞紙など） ・ ごみ袋 ・ 次亜塩素酸ナトリウム液（塩素系漂白剤等）※、希釈用ペットボトル（用途を書いておく）、バケツ		生活エリア トイレ
その他	・（屋内トイレの場合）専用の履物		トイレ
	・ ハエ取りリボン、ハエ取り用粘着シート		炊事場 食事をする場所

※ ハイター、ブリーチ、ブライト、ピューラックス、ジアノックなど

手洗い環境の整備

手指の衛生は最も基本的かつ重要な食中毒・感染症予防のポイントです。
水が十分使えない環境でも、避難者の方が、できるかぎり手指の衛生を保てるよう、
避難所の手洗い環境を整えましょう。



東京防災公式キャラクター
「防サイくん」

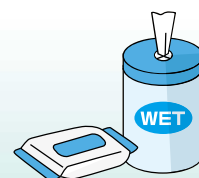
水が使える場合

- ・手洗い場に、ハンドソープ、手指消毒剤、ペーパータオル、ごみ箱を設置しましょう。
- ・手洗いのための水を溜めたバケツや共有タオルは設置しないでください。
- ・手洗い場用ポスターを掲示しましょう（資料11、多言語版：資料12）。



水が使えない場合

- ・手洗い場に、ウェットティッシュ、手指消毒剤、ごみ箱を設置しましょう。
- ・手洗い場用ポスターを掲示しましょう（資料11、多言語版：資料12）。

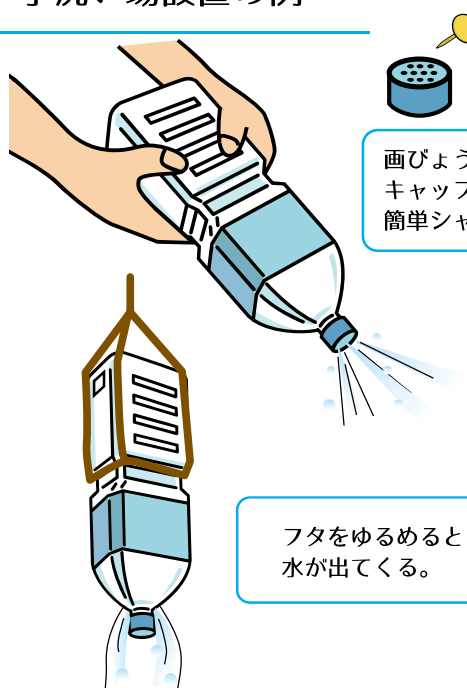


ポリタンクを使った 手洗い場設置の例



水受け用バケツ
に溜まった水は、
トイレなどに
使用する。

ペットボトルを使った 手洗い場設置の例



画びょう等で
キャップに穴を空けると、
簡単シャワーになります。

フタをゆるめると
水が出てくる。

食中毒予防チェックリスト 

食品の受け入れ



☐ 期限表示を確認する。

- ・外箱で期限が分からなければ一部の梱包を開封し、期限表示を確認する。
- ・期限切れや期限のわからない食品は廃棄する。
- ・特に消費期限切れの食品は、避難者が誤って手に取らないよう、廃棄されるまで分別して保管する。

【期限表示の意味】

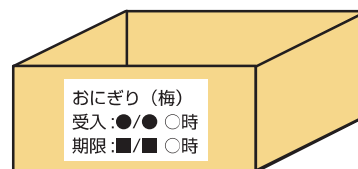
消費期限…安全に食べられる期限

賞味期限…おいしく食べられる期限

☐ 臭い、見た目に異常がないか確認する。

- ・異臭がないか確認する。
- ・容器に穴や破れがないかも確認する。
- ・内容物に異常があれば廃棄する。

☐ 確認後、品名、受入日時、消費期限（賞味期限）を、外箱に目立つように記入する。



☐ 受入の状況を記録する （品名、日時、数量、異常の有無等）。

食中毒予防チェックリスト ☒

食品の保管



☐ **食品は直射日光を避け、できるだけ涼しい場所に保管する。**

- ・ 冷蔵庫やクーラーボックスがあれば、避難所での使い方のルールに従って活用する。

☐ **屋外のテントなどで保管するしかない場合は、直接地面に置かない（すのこを敷くなど）。**

- ・ 空調管理された部屋が確保でき次第、室内保管へ移行する。

☐ **ごみ集積所やトイレの近く、異臭のする場所は避ける。**

☐ **保管場所に動物を近づけない。**

☐ **在庫を定期的に確認する。**

- ・ 期限表示の順に整理し、保管・提供する。
- ・ 期限の切れた食品は廃棄する。

食中毒予防チェックリスト

食品の配布

☐ **配布場所にポスターを掲示する。**

- ・食品配布場所用 食中毒予防ポスター（資料 17、多言語版：資料 18）
- ・食品配布場所用 食物アレルギー注意喚起ポスター（資料 19、多言語版：資料 20）

☐ **配布の前に手を洗う。**

- ・水が使えない場合は、ウェットティッシュや手指消毒剤を使う。

☐ **容器に入っていない食品を配布するときは、素手で触らず、使い捨て手袋やラップを使う。**☐ **配布時に、期限表示や異臭、見た目（容器の破損など）に異常がないかを確認する。**

- ・異常があったら配布をやめる。
- ・配布後に気付いたときは、館内放送などで、避難者に食べないように伝える。

☐ **配布時に、日持ちのしない食品（弁当、おにぎりなど）は、早めに食べるよう声かけする。**

- ・「次にいつ食事があるか分からない」という不安感から食品を取り置きしないよう、次の食品配布の予定等を避難者に伝える。

☐ **配布時に、「食物アレルギーで食べられないものはありますか？」と声かけする。**

- ・情報に誤りがあると命にかかわることもあるため、原材料の情報提供は、よく確認して慎重に行う。

☐ **日持ちのしない食品が残ったときは、原則廃棄する。**

- ・冷蔵庫やクーラーボックスで一時的に保管する場合は、避難所での使い方のルールに従って活用する。

食中毒予防チェックリスト ☒

自炊・炊き出し・ 差し入れへの対応



☐ 配布場所にポスターを掲示する。

- ・炊事場用ポスター（資料 15、多言語版：資料 16）
- ・食品配布場所用 食中毒予防ポスター（資料 17、多言語版：資料 18）
- ・食品配布場所用 食物アレルギー注意喚起ポスター（資料 19、多言語版：資料 20）

☐ 調理を行う場所は、トイレや食品の廃棄場所から、離すか、仕切る。

☐ 調理を行う場所に動物を近づけない。

☐ 支援者から炊き出しの申し出があったら、必ず、事前に衛生面の注意点等を伝える。

- ・ホームページ「炊き出し支援者向け食中毒予防リーフレット」を紹介する。
- ・必要に応じて、保健所に相談するよう伝える。



☐ 生野菜・果物の差し入れがあったときは、避難者への提供に関して、事前に注意点等を確認する。

- ・ホームページ「生野菜・果物による食中毒予防」を確認する。
- ・必要に応じて、保健所に相談する。



食中毒予防チェックリスト 

食中毒発生の疑いがある場合の対応



- ☐ 体調不良者には、避難所のルールに従い、居室を分けるなど対応する。

- ☐ 下痢、おう吐、腹痛等の患者が同時期に複数名発生した場合には、保健所に連絡し、対応を相談する。

保健所 電話 ()

- ☐ 保健所が調査を行う場合は協力する。

- ☐ 館内放送で、胃腸炎患者が発生していること、手洗いの励行、体調不良者は早めに申し出ることなどを呼びかける。

・館内放送マニュアル（資料 7）

- ☐ 必要に応じて、手すりやドアノブ、水道の取っ手など、手がよく触れる箇所を中心に消毒する。

・トイレ内の手が触れる箇所も忘れずに消毒する。
・消毒や炊き出し・自炊等への対応については、保健所に相談する。

食中毒予防に関する 館内放送マニュアル



東京防災公式キャラクター
「防サイくん」

タイミング	放送内容（例）
食事の前 食品の配布時 状況に応じて 組み合わせる 	手洗い（水が使える場合） 「感染症や食中毒の予防には、手洗いが重要です。食事の前、トイレの後には必ず手を洗い、水分をふき取った後に〇〇（手指消毒剤の製品名）で消毒しましょう。」 手の消毒（水が使えない場合） 「感染症や食中毒の予防には、手を衛生的に保つことが重要です。食事の前、トイレの後には、ウェットティッシュなどで手の汚れをよく落とし、〇〇（手指消毒剤の製品名）で手を消毒しましょう。」 食中毒予防（春、秋、冬） 「食中毒は一年中発生します。（炊き出し、弁当・おにぎりなど）配られた食品は、置き置きせずになるべく早めに食べましょう。なお、次の食品の配布は〇時の予定です。」 食中毒予防（夏） 「館内の気温が〇℃と高くなっています。食中毒が起こりやすい環境です。（炊き出し、弁当・おにぎりなど）配られた食品は残しておかないようにしましょう。なお、次の食品の配布は〇時の予定です。」 避難者が使用できる共用冷蔵庫やクーラーボックスなどがある場合 「冷蔵庫（またはクーラーボックス）を使用される方は、避難所のルールを守って使用しましょう。」 食べ残し、ごみの処理 「食べ残しなどの生ごみや食品の容器は、臭いや虫の発生の原因となります。避難所のルールに従って分別し、決められた場所に捨ててください。」
胃腸炎患者の発生があったとき 	「避難所内で下痢、おう吐、腹痛などの胃腸炎患者が発生しています。食事の前、トイレの後、外出から戻ったときなどは、念入りに手を洗い、水分をふき取った後に〇〇（手指消毒剤の製品名）で消毒しましょう。」 「下痢、腹痛、おう吐、発熱など体調がすぐれない場合や周りに体調不良の方がいらっしゃる場合は、お早めに医師や保健師等のスタッフにお申し出ください。」 「もし、おう吐してしまったり、おう吐物を見かけたときは、自分で片づけずに〇〇班までお知らせください。」
トイレ清掃を行う時刻の前 	「いつもトイレの清掃作業に御協力いただきありがとうございます。本日のトイレ清掃当番は〇〇班です。どうぞよろしくお願いいたします。」

塩素系消毒液の作り方マニュアル

(次亜塩素酸ナトリウム液)

※
塩素系消毒液は塩素系漂白剤等を希釈して作ります。

塩素系消毒液は使い方を間違えると効果がなくなるだけでなく、思わぬ事故につながる場合があります。用途に応じた希釈や使用、保管時の注意事項を守りましょう。

※ ハイター、ブリーチ、ブライト、ピューラックス、ジアノックなど

希釈方法

動画で見たいときは
こちらから



おう吐物、ふん便の処理時 希釈後の濃度 約0.1%

原液濃度 5～6%の場合

500ml のペットボトル 1 本の水に
原液 10ml (ペットボトルのキャップ 2 杯)



2 リットルのペットボトル 1 本の水に
原液 40ml (ペットボトルのキャップ 8 杯)



調理器具、トイレのドアノブ、便座、衣類等の消毒 希釈後の濃度 約0.02%

原液濃度 5～6%の場合

2 リットルのペットボトル 1 本の水に
原液 10ml (ペットボトルのキャップ 2 杯)



使用するときの注意事項

- ・手指の消毒には絶対に使用しないでください。
- ・使用する際は十分に換気してください。
- ・有毒ガスが発生するため、酸と混ぜて使用しないでください。
- ・汚れが残ったまま使用すると効果が弱まります。できるだけ汚れを落としてから使用してください。
- ・漂白作用があります。容器の「使用上の注意」を確認してください。
- ・商品により塩素濃度が異なるので表示などを確認してください。

保管するときの注意事項

- ・希釈液をペットボトルで保管するときは、誤飲しないよう、容器に目立つように薬品名や濃度、希釈日を記入しておきましょう。
- ・原液、希釈液ともに、直射日光の当たらない場所で保管しましょう。
- ・危険なので子供などの手の届かないところに保管しましょう。
- ・希釈したものは時間が経つと効果が減っていくので、できるだけすぐに使い切りましょう。



トイレ清掃マニュアル

トイレが不衛生だと、感染症のまん延が懸念されるだけでなく、衛生上の問題（トイレ以外の場所がトイレとして使用される）などが発生するおそれがあります。トイレは定期的に清掃し、清潔に保ちましょう。



用意 するもの

- ・使い捨て手袋
- ・ゴム手袋
- ・使い捨てマスク
- ・使い捨てエプロン
- ・塩素系消毒液^{*}
(塩素系漂白剤等を希釈)
- ・バケツ
- ・雑巾(拭くもの)
- ・新聞紙
- ・ほうき
- ・ちりとり
- ・モップ
- ・便器用ブラシ
- ・トイレ用洗剤
- ・ごみ袋

※ハイター、ブリーチ、ブライト、ピューラックス、ジアノックなど

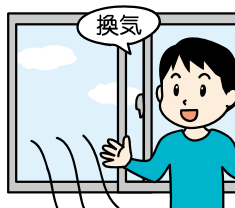


1 マスクと使い捨て手袋を着用する。

(塩素系消毒液やトイレ用洗剤の原液、ブラシなどを用いる際には、厚手のゴム手袋が望ましい。)



2 トイレのドアや窓を開け、換気する。



3 バケツに水を入れ、塩素系消毒液(0.02%)を作る(資料8)。



4 トイレ内の備品(ごみ箱、サニタリーボックス等)を外に出し、ほうきで床をはく。汚物があった場合は、新聞紙等で汚染を広げないようにふき取る。



5 塩素系消毒液(0.02%)に浸して絞った布等で、手の触れる部分を拭く。

(水道の取っ手→ドアノブ→手すり→水洗レバー→ペーパーホルダー)



6 塩素系消毒液(0.02%)に浸して絞った布等で、汚れの少ない方から順に拭く。 (手洗い器→タンク→フタ→便座→便器の外側)



7 塩素系消毒液(0.02%)に浸したモップでトイレ全体の床を拭く。



8 便器の内側は、汚れがあれば便器用ブラシで擦り落とす。その後、トイレ用洗剤の原液をかけ、2～3分後にこすらずに水で流す。



9 清掃用具を片付ける。繰り返し使うものは、洗浄し、塩素系消毒液(0.02%)に30分～60分浸して消毒する。(汚物に直接触れた用具は塩素系消毒液(0.1%)で消毒する。)



10 清掃が終わったら、手袋を外して手を洗い、乾燥後、手指を消毒する。 (資料11、多言語版：資料12)



トイレの清掃作業に従事した後は、調理作業は避けてください。

おう吐物・ふん便処理マニュアル

おう吐物やふん便には、食中毒や感染症を起こす細菌やウイルス等が含まれているおそれがあります。特に、ノロウイルスは感染力がとて強いいため、処理をする人や周囲の人への感染拡大を防ぐために、適切な処理が必要です。

東京防災公式キャラクター
「防サイくん」



用意 するもの

- ・使い捨てマスク
- ・使い捨て手袋（ないときは、ビニール袋等を用い、直接手で触れないようにする。）
- ・使い捨てエプロン（ないときは、ゴミ袋に穴をあけてかぶるなど、汚物が衣類につかないようにする。）
- ・拭き取り用の布やペーパータオル（ない場合は、新聞紙など）
- ・ゴミ袋
- ・塩素系消毒液（塩素系漂白剤等を希釈）※
- ・バケツ
- ※ハイター、ブリーチ、ブライト、ピューラックス、ジアノックなど

動画で見たいときは
こちらから



処理手順

- 1 汚染場所に近づかないよう、周囲にいる人を遠ざける。窓を大きく開けるなどして換気する。
- 2 処理をする人は使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用する。可能であれば、靴底が汚染されないよう靴カバー（ビニール袋など）を靴の上から履く。

- 3 バケツに水を入れ、塩素系消毒液（0.1%）を作る（資料8）。
- 4 使い捨ての布やペーパータオル等で外側から内側に向けて、汚れた面を折り込みながら静かに拭き取る。
汚れた面でこすると汚染を拡げてしまうので注意する。

- 5 使用した布やペーパータオル等はすぐにごみ袋に入れ、処分する。
（ごみ袋に塩素系消毒液（0.1%）を染み込む程度に入れ消毒するとよい。）

- 6 新しい手袋をして、汚物がついた床とその周囲（半径2m程度）を、塩素系消毒液（0.1%）を染み込ませた布やペーパータオル等で覆うか、浸すように拭く。※塩素系消毒液は金属を腐食するので、ふき取り後10分程度たったら水拭きする。

- 7 処理後は手袋を外して手を洗い、乾燥後、手指を消毒する（資料11、多言語版：12）。
手袋、マスク等は、使った布やペーパータオル等と同じように処分する。


注意点

- 汚物で汚れた衣類は、廃棄するか、マスク、手袋をしたうえで、バケツなどで静かに水洗いし、汚れを十分落とした後、塩素系消毒液（0.02%）に30～60分浸すか、85℃で1分間以上になるように熱湯消毒し、その後、ほかのものと分けて洗濯する。
- 塩素系消毒液でカーペットや衣類を消毒すると変色したり傷むことがある。
- おう吐物の処理後48時間は、下痢やおう吐などの症状に注意し、調理作業は避ける。

て あら 手洗いは

しょく ちゅう どく かん せん しょう よ ぼう 食中毒・感染症予防のキホンです

東京防災公式キャラクター
「防サイくん」



みず つか ば あい て あら て じゅん 水が使える場合の手洗いの手順



1 りゅうすい て あら せっ
流水で手を洗い、石けんをつける。



て
手のひら



て こう
手の甲



ゆび さき つめ あいだ
指先・爪の間



ゆび あいだ
指の間



おや ゆび て つつ あら
親指 (手のひらで包んでねじり洗い)



て くび
手首

8 りゅうすい
流水ですすぎ、ペーパータオルや
せいがつ すい ぶん ふ と
清潔なタオルで水分を拭き取る。
(水分が残っていると消毒効果が減る)

9 じゅうぶん りょう しょうどくざい て
十分な量の消毒剤を手のひらにとり、
②～⑦の順で手全体によくすりこんで、
自然にかわかす。



みず つか 水が使えないときは・・・

1 おしぼりやウェットティッシュ
で、汚れをよく落とす。



2 じゅうぶん りょう しょうどくざい て
十分な量の消毒剤を手
のひらにとり、手洗い
②～⑦の順で手全体に
よくすりこんで、自然
にかわかす。



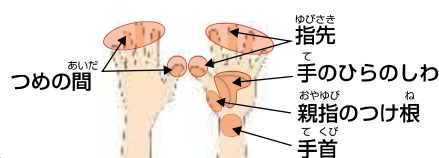
て あら 手洗いの ポイント

なが
長いつめ
×

ゆびわ
指輪・
どけい
うで時計は
はず
外す



よごれが残しやすいところ



て ふう 手ふき用タオル

きょうよう
共用
×



Washing your hands



The Disaster Preparedness
Tokyo character
'Bousai-kun'



Is the basis of preventing food poisoning and infectious diseases

洗手是预防食物中毒、感染病的基础。／洗手是预防食物中毒、感染症的基本／손 씻기는 식중독 및 감염증 예방의 기본입니다

Steps for washing your hands

洗手的步骤／洗手の步驟／
손 씻는 순서



- 1 Wash your hands with running water and apply soap.
用流水洗手，并抹上肥皂。／以流水冲手・抹肥皂。／흐르는 물로 손을 적신 후 비누를 칠한다.



Palm of hands
手心／手掌／손바닥



Back of hands
手背／手背／손등



Finger tips and between fingernails
指尖、指甲缝／指尖、指甲缝／손끝 및 손톱 사이



Between fingers
指缝／手指缝／손가락 사이



Thumbs (cover with palm and twist)
拇指(用手掌包住搓洗)／拇指(以手掌包覆扭搓洗)／
엄지손가락(손바닥으로 감싸 돌리면서 씻기)



Wrists
手腕／手腕／손목

- 8 Rinse with running water and wipe off moisture with paper towel or clean towel.
(Disinfecting is less effective when moisture remains)
用流水冲，再用纸巾或清洁毛巾将水擦干。(如果没有擦干，消毒效果会降低)／
以流水冲洗，用纸巾或乾淨的毛巾擦乾。(若水分残留，消毒效果会降低)／
흐르는 물로 헹구고 핸드 타월이나 깨끗한 수건으로 물기를 닦는다.(수분이 남아 있으면 소독 효과가 감소)

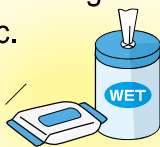
- 9 Place a sufficient amount of disinfectant in the palm of the hand, spread all over as described in steps (2) to (7) and allow to dry naturally.
取足够量的消毒剂到手心，按②～⑦的顺序擦到整只手，自然干燥。／
取足够量的消毒剂到手中，按照②～⑦的顺序将手部全部擦洗，使其自然乾燥。／
충분한 양의 소독제를 손바닥에 덜어 ②～⑦의 순서대로 손 전체에 잘 바른 후 자연 건조시킨다.



When water cannot be used . . . 无法用水时 . . . 無法用水的情況下 . . . 물을 사용할 수 없을 때는 . . .

- 1 Thoroughly remove any dirt using towels and hand wipes etc.

用湿毛巾或湿巾等将污渍擦干净。／
以濕毛巾或濕紙巾，仔細去除髒污。／
물수건이나 물티슈로 손의 더러움을 잘 닦는다.



- 2 Place a sufficient amount of disinfectant in the palm of the hand, spread all over as described in steps (2) to (7) and allow to dry naturally.
取足够量的消毒剂到手心，按②～⑦的顺序擦到整只手，自然干燥。／
取足够量的消毒剂到手中，按照②～⑦的顺序将手部全部擦洗，使其自然乾燥。／
충분한 양의 소독제를 손바닥에 덜어 ②～⑦의 순서대로 손 전체에 잘 바른 후 자연 건조시킨다.



Things to note when washing your hands

洗手要點／洗手의重點／
손 씻기 포인트

Long nails
长指甲／長指甲／
긴 손톱

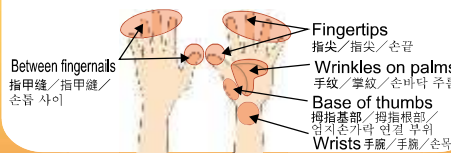


Take off rings and watches
拿下戒指、手表／卸下戒指、手錶／
반지와 손목시계는 떼기



Where dirt is likely to remain

易残留汚處／容易殘留髒處／더러움이 남기 쉬운 부위



Hand-wiping towels

擦手毛巾／擦手用毛巾／핸드 타월



トイレがきれいだと ちょっとうれしい ♪

ちょっとうれしいを



つぎ ひと
次の人にも



つぎ ひと つか
次の人のために、トイレはきれいに使いましょう



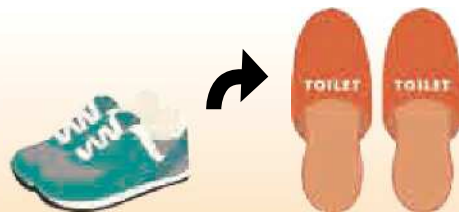
東京防災公式キャラクター
「防サイくん」



こんなときは運営スタッフにご連絡ください。

- ・トイレが、はいせつ物やおうと物でよごれている。
- ・トイレットペーパーなどが無い(なくなりそう)。
- ・トイレの使い方がわからない。

トイレでは _____
せん よう もの
専用のはき物にはきかえてください。



トイレの後は _____
あと て あら わす
手洗いを忘れずに！

みず つか ば あい
水が使えない場合 _____
しょうどくざい
ウェットティッシュと消毒剤で
て せいけつ
手を清潔に！



げり、はらいた、はき気などのある方は、
い し ほ けん し け かつ はや し
医師や保健師などのスタッフに早めにお知らせくだ
さい。



Clean toilet makes you comfortable
 洗手间干净，心情舒畅／廁所乾淨，令人開心／화장실이 깨끗하면 기분이 좋아요

Please keep the toilet clean



让下一位使用者也感到心情舒畅
 稍微體貼下一位使用者
 기분 좋음을 다음 사람에게도

Please leave the toilet in a clean condition for the next person

为了下一位使用者，请保持干净／為了下一位使用者，要乾淨使用廁所。
 다음 사람을 위해 화장실을 깨끗히 사용하세요



The Disaster Preparedness
 Tokyo character
 'Bousai-kun'



Please contact the administrative staff in the following cases.

出现以下情况下，请通知管理工作人員。／以下時候，請聯絡管理工作人員。／
 이럴 때는 운영 직원에게 연락하세요.

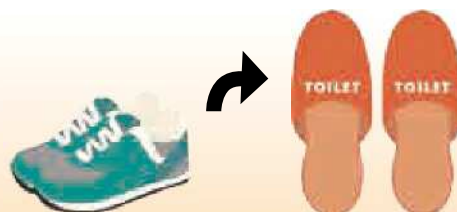
- The toilet facilities are soiled with excrement and vomit.
 洗手间被排泄物及呕吐物弄脏。／廁所被排泄物或嘔吐物弄髒了。／
 화장실이 배설물이나 구토물로 더러울 때
- Supplies such as toilet papers are run out (or will be used up soon).
 没有厕纸等备品（快要用完）。／廁所沒有衛生紙等（快要用完了）。／
 화장지 등이 없을 때(곧 없어질 것 같을 때)
- Having difficulties with how to use the toilet.
 不知道洗手間的使用方法。／不知道廁所的使用方法。
 화장실을 어떻게 사용해야 하는지 모를 때

When using the toilet

在洗手间／在廁所／화장실에서는—

Please change into the designated slippers.

请换成专用拖鞋／請換穿專用的拖鞋／전용 슬리퍼로 갈아 신으세요.



Do not forget to wash your hands after use!

如厕后不要忘记洗手！／如廁後別忘了洗手！／화장실을 다녀온 후에는 꼭 손을 씻으세요!

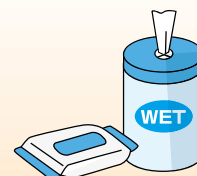
When water cannot be used

无法用水时／無法用水的情況下／물을 사용할 수 없을 때

Use wet wipes and disinfectants to keep your hands clean!

用湿巾和消毒剂清洁手！／請用濕紙巾和消毒劑來清潔雙手！

물티슈와 소독제로 손을 깨끗이!



If you experience symptoms such as diarrhea, abdominal pain or nausea, seek help of a doctor or nurse as soon as possible.

出现腹泻、腹痛、恶心等的人员，请立即告知医生及保健师等工作人员。

如果有下痢、腹痛、噁心等的人，請儘早通知醫生或保健師等。

설사, 복통, 구토 등의 증상이 있는 분은 신속히 의사나 보건사 등의 직원에게 말씀하세요.



Bureau of Social Welfare and Public Health,
 Tokyo Metropolitan Government

トイレ用ポスター多言語版 資料 14



東京防災公式キャラクター
「防サイくん」

いつも以上の注意で、 食中毒を予防しましょう

調理する人のチェックポイント

CHECK POINT

こまめに手洗い・
消毒



トイレ後



調理前



生ものに触れた後



盛り付け前

下痢、腹痛、吐き気、
発熱、手にキズがある
人は調理しない



身だしなみは清潔に



長い爪・
ネイル
×



指輪・
どけい
うで時計は
はずす



調理のときは使い捨て
手袋を使う

調理するときのチェックポイント

CHECK POINT

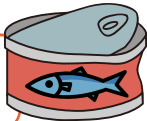
原材料を確認



消費期限・
鮮度は？



容器は？



中心部まで
しっかり加熱



焼くもの



煮るもの



汁物

加熱後の食品を汚染しない



材料は加熱前に
カット



素手で盛り付け
しない



調理後はラップ
などで覆う

おにぎりを
握るときは…

使い捨て手袋で
ラップで



調理のあとのチェックポイント

CHECK POINT

調理後はすぐ提供

2時間以内に食べられるように提供

調理後の
常温放置
×



提供時に声掛け

できるだけ早めに食べましょう

食物アレルギーで
食べられないものは
ありませんか？

※原材料の情報提供は正確に



調理器具は
洗浄・乾燥



水が使えない場合
汚れを拭きとり、アルコール消毒





The Disaster Preparedness
Tokyo character
'Bousai-kun'

Prevent food poisoning by taking extra caution

要比平时更加注意，预防食物中毒／要比平常更注意・預防食物中毒

평소 이상의 주의를 기울여 식중독을 예방하세요

Check list for those who are cooking

烹調者の検査点／烹調者の検査重點
조리인의 체크 포인트

CHECK POINT

Wash and disinfect your hands frequently

勤于洗手、消毒／請仔細洗手、消毒
자주 손을 씻고 소독할 것



After using the toilet
如廁後／如廁後
화장실을 다녀온 후



Before cooking
烹飪前／烹調前
조리하기 전



After touching raw food
接觸未煮熟的食物後
接觸生鮮食品後
날것을 만진 후



Before serving
裝盤前／盛裝前
음식을 담기 전

Do not prepare food if you experience diarrhea, abdominal pain, nausea, fever or have cuts on your hands

腹瀉、腹痛、惡心、發燒、手上有傷的人員不要烹飪／
有下痢、腹痛、噁心、發燒、手部受傷的人・不要烹調食物
설사, 복통, 구토, 발열, 손에 상처가 있는 사람은 조리하지 말 것



Maintain clean grooming

儀容整潔／儀容整潔／청결한 복장을 할 것



Check list for cooking

烹飪時的検査点／烹調時的検査重點
조리 시의 체크 포인트

CHECK POINT

Check ingredients

确认原材料／確認原料／원재료를 확인



Check consumption expiration date and freshness

保质期、新鮮度？
注意保存期限、鮮度如何？
소비 기한과 신선도는?



Check containers for damage, etc.,

容器破損?／容器破損與否? 용기는?

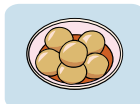


Heat thoroughly to the core

充分加熱至中心部／確實完全加熱
안까지 확실히 가열



Baked / broiled dish
炒菜／炒菜／구이



Simmered dish
炖菜／燉菜／조림



Soup dish
湯菜／湯品／국

Do not contaminate food after heating

不要污染加熱後的食品。／不要污染加熱後的食品
가열 후의 식품 오염에 주의



Cut ingredients before cooking
材料要在烹飪前切好
材料在烹調前切好
재료는 조리 전에 자르기



Do not serve with bare hands
不要直接用手盛
不要直接用手盛裝
벤손으로 음식을 담지 않기



Cover with plastic wrap etc. after cooking
烹飪後用保鮮膜等蓋好
烹調後以保鮮膜等包裹
조리 후에는 랩 등을 씌우기

When forming rice balls

做飯團時……
捏飯糰時……
주먹밥을 만들 때는…

Use disposable gloves

用一次性手套／戴上拋棄式手套
일회용 장갑 사용



Use plastic wraps

用保鮮膜／包裹保鮮膜／랩 사용

Check list for after cooking

烹飪後的検査点／烹調後的検査重點
조리 후의 체크 포인트

CHECK POINT

Serve immediately after cooking

烹飪後立即提供／烹調後馬上提供／조리 후에는 바로 제공

Provide meals to eat within two hours

提供時要保證在2小時內可以食用／提供能夠在2小時內食用的食物
2시간 이내에 먹을 수 있도록 제공

Leaving in room
temperature after cooking
烹飪後常溫放置
烹調後常溫放置
조리 후 실온 방치



Talk to evacuees when serving

提供時打聲招呼／提供時打聲招呼／제공할 때는 한 마디와 함께

Please eat as soon as you can

尽早食用。／要盡早食用／외도록 빨리 드세요

Do you have any food allergies?

是否有因食物過敏而不能吃的食物？
有沒有會食物過敏而不能吃的東西呢？
식품 알레르기로 먹지 못하는 음식은 없으세요?

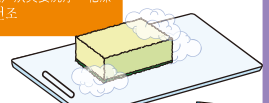
*provide accurate information about ingredients

※正確提供原材料信息／※正確提供原料的資訊
※원재료 정보는 정확하게 제공



Wash and dry cooking utensils after use

烹飪鍋具要清洗、乾燥／炊具要洗淨、乾燥
조리 기구는 세정 및 건조



When water cannot be used

無法用水時／無法用水的情況下
물을 사용할 수 없을 때

Wipe off dirt and disinfect with alcohol

擦去髒污，酒精消毒／擦淨髒污・用酒精消毒・오염을 닦아내고 알코올 소독



Bureau of Social Welfare and Public Health,
Tokyo Metropolitan Government

炊事場用ポスター多言語版 資料 16



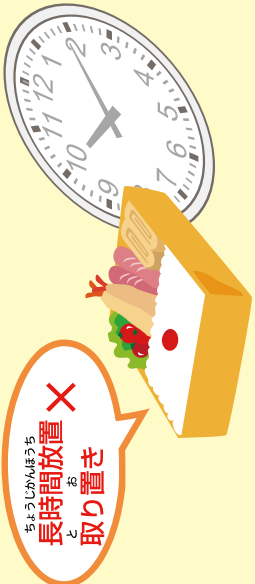
東京府公式キャラクター
「防ライくん」

食中毒に注意しましょう！



食べる前に、まず確認しましょう

- ・消費期限は？
- ・容器に穴、やぶれは？
- ・においや見た目は？



早めに食べきましょう

- ・食べ残したり、受け取ってから時間が経ちすぎたら、思い切って捨てましょう。
- ・取り置きはやめましょう。



食べる前に、手を洗いましょう

【水が使えないときは・・・】
ウェットティッシュや消毒剤を使いましょう。



もし、体調が悪くなったら

医師や保健師等のスタッフに早めに申し出てください。



The Disaster Preparedness
Tokyo character
"Bousai-kun"

Be careful of food poisoning!

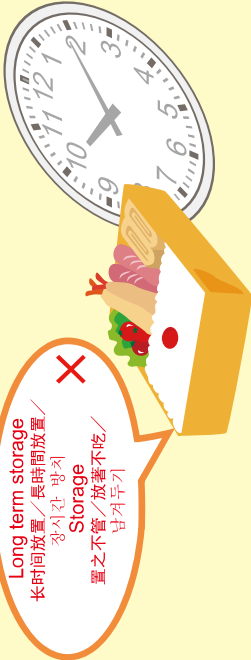
注意食物中毒! / 請注意食物中毒! / 식중독에 주의하세요!



Check food before eating

食用前, 首先確認 /
食用前, 首先請確認 /
드시기 전에 우선 확인하세요

- What is the consumption expiration date?
保质期? / 保存期限如何? / 소비 기한은?
- Is the package punctured or torn?
容器中是否有孔、破損? / 容器是否有破洞、破損? / 용기에 구멍이 나거나 찢어진 곳은?
- Does it smell or look strange?
氣味和外觀? / 味道或外觀如何? / 냄새와 외관은?



Eat as soon as you can

尽早吃完 /
請儘早食用 /
빨리 드세요

- Don't eat leftover or food that has been kept for a long period of time.
剩菜剩飯, 領取后時間過長, 應果斷丟棄。/ 吃剩的食物, 拿取後經過太長的時間, 請果斷地直接扔掉。/ 먹다 남았거나 받은 지 오래된 식품은 과감히 버리세요.
- Food should not be left.
不要置之不管。/ 請不要拿取卻放著不吃。/ 식품을 남겨두지 마세요.



Wash your hands before eating

食用前洗手 /
吃東西前, 請洗手 /
드시기 전에 손을 씻으세요

【When water cannot be used . . .】
【無法用水的情況下 . . .】 / 【물을 사용할 수 없을 때는...】
Use wet wipes and disinfectants.
使用濕巾及消毒劑。/ 請使用濕紙巾或消毒劑 / 물티슈와 소독제를 사용하세요.



If you feel sick,

如果出現身體不適 /
若身體出現不適時 /
컨디션이 좋지 않을 때

seek help of a doctor or nurse.
請立即報告醫生及保健師等工作人員。 /
請儘早通知醫生或保健師等工作人員 /
신속히 의사나 보건사 등의 직원에게 말씀하세요.

食物アレルギーのある方へ

食品をうけとるときに、
表示ラベルや使用食材を確認してください。

避難所で食品を提供してくださる方へ

食品をわたすときに、
「食物アレルギーで食べられないものはありませんか？」と
声かけをお願いします。

原材料の情報提供は正確にお願いします。

To those who with allergies to certain foods

致食物過敏的人員／致對食物有過敏的人／식품 알레르기가 있는 분에게

When you receive food,
check **label** to see what **ingredients** the food contains.

領到食品時，請確認標籤及使用的食材。
當收到食物時請確認標示標籤或使用食材。

식품을 받을 때 표시 라벨이나 사용 식재료를 확인하십시오.

To those who donate foods

致避難所食品提供人員／致在避難所提供食物的人／피난소에서 식품을 제공해 주시는 분에게

When delivering food,
ask if there is anyone who is allergic to certain foods.
Provide **accurate** information about ingredients.

交接食品時，請主動詢問“是否有因食物過敏而不能吃的食物？”。請正確提供原材料信息。
遞送食物時，請主動詢問：「是否有因食物過敏而不能吃的東西呢？」。請正確提供原材料的資訊。
식품을 건넬 때 “식품 알레르기로 드시지 못하는 음식은 없으세요?” 라고 물어보십시오.
원재료 정보는 정확하게 제공하십시오.

食中毒に関する問い合わせ先（特別区内）

（2019 年 4 月現在）

機関名	所在地	電話番号
千代田区千代田保健所	千代田区九段北 1-2-14	03-5211-8168（麹町地区）
		03-5211-8169（神田地区）
中央区保健所	中央区明石町 12-1	03-3541-5939
		03-3546-5399
港区みなと保健所	港区三田 1-4-10	03-6400-0045（芝・高輪・芝浦港南地区）
		03-6400-0046（麻布・赤坂地区）
新宿区保健所	新宿区新宿 5-18-21	03-5273-3827
文京区文京保健所	文京区春日 1-16-21	03-5803-1228
台東区台東保健所	台東区東上野 4-22-8	03-3847-9466
墨田区保健所	墨田区吾妻橋 1-23-20	03-5608-6943
江東区保健所	江東区東陽 2-1-1	03-3647-5812
品川区保健所	品川区広町 2-1-36	03-5742-9139
目黒区保健所	目黒区上目黒 2-19-15	03-5722-9507（目黒地区）
		03-5722-9509（碑文谷地区）
大田区保健所	大田区大森西 1-12-1	03-5764-0697
世田谷区世田谷保健所	世田谷区世田谷 4-22-35	03-5432-2906（世田谷・玉川地域）
		03-5432-2907（北沢・砧・烏山地域）
渋谷区保健所	渋谷区宇田川町 1-1	03-3463-2253
中野区保健所	中野区中野 2-17-4	03-3382-6664
杉並区杉並保健所	杉並区荻窪 5-20-1	03-3391-1991（食品衛生荻窪班）
	杉並区高円寺南 3-24-15	03-3311-0110（食品衛生高円寺班）
豊島区池袋保健所	豊島区東池袋 1-20-9 (2019年10月移転予定： 豊島区東池袋 4-42-16)	03-3987-4177（移転後も変更なし）
北区保健所	北区東十条 2-7-3	03-3919-0726
荒川区保健所	荒川区荒川 2-11-1	03-3802-4240
板橋区保健所	板橋区大山東町 32-15	03-3579-2336
練馬区保健所	練馬区豊玉北 6-12-1	03-3992-1183（練馬地区）
	練馬区石神井町 7-3-28	03-3996-0633（石神井地区）
足立区足立保健所	足立区中央本町 1-5-3	03-3880-5363
		03-3880-5364
葛飾区保健所	葛飾区青戸 4-15-14	03-3602-1242
江戸川区江戸川保健所	江戸川区東小岩 3-23-3	03-3658-3177

食中毒に関する問い合わせ先（多摩・島しょ）

（2019 年 4 月現在）

機関名	所管地域	所在地	電話番号
東京都西多摩保健所	青梅市、福生市、羽村市、瑞穂町、奥多摩町	青梅市東青梅 5-19-6 (2019年9月30日移転予定： 青梅市東青梅 1-167-15)	0428-22-6141 (移転後も変更なし)
秋川地域センター (食品衛生第二担当)	あきる野市、日の出町、檜原村	あきる野市五日市 411	042-596-3113
東京都南多摩保健所	日野市、多摩市、稲城市	多摩市永山 2-1-5	042-371-7661
東京都多摩立川保健所	立川市、昭島市、国分寺市、国立市、東大和市、武蔵村山市	立川市羽衣町 2-63	042-524-5171
東京都多摩府中保健所	府中市、調布市、小金井市、狛江市	府中市宮西町 1 - 26 - 1	042-362-2334
武蔵野三鷹地域センター (食品衛生第二担当)	武蔵野市、三鷹市	武蔵野市西久保 3-1-22	0422-54-2209
東京都多摩小平保健所	小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市	小平市花小金井 1-31-24	042-450-3111
東京都島しょ保健所	島しょ全域	新宿区西新宿 2-8-1	03-5320-4342
大島出張所	大島町、利島	大島町元町字馬の背 275-4	04992-2-1436
大島出張所新島支所	新島村	新島村本村 6-4-24	04992-5-1600
大島出張所神津島支所	神津島村	神津島村 1088	04992-8-0880
三宅出張所	三宅村、御蔵島村	三宅村伊豆 1004	04994-2-0181
八丈出張所	八丈町、青ヶ島村	八丈町三根 1950- 2	04996-2-1291
小笠原出張所	小笠原村	小笠原村父島字清瀬	04998-2-2951

機関名	所在地	電話番号
八王子市保健所	八王子市旭町 13-18	042-645-5115
町田市保健所	町田市中町 2-13-3	042-722-7254

食中毒に関する問い合わせ先（夜間・休日）

機関名	電話番号
東京都保健医療情報センター「ひまわり」	03-5272-0303

避難所ですぐに使える食中毒予防ブック 第2版 令和元年7月発行 登録番号 (31) 7
 編集・発行 東京都健康安全研究センター企画調整部健康危機管理情報課
 東京都新宿区百人町三丁目24番1号 電話 03 (3363) 3472

6 女性の視点に配慮した避難所チェックシート

避難所チェックシート

確認日：_____ 確認者：_____

① 避難所のスペース	
プライバシー	☐ 授乳室（椅子、授乳用の枕やクッション、おむつ替えスペース）がある ☐ 男女別更衣室、男女別休養スペースがある ☐ 男女別更衣室、男女別休養スペースが離れた場所にある ☐ 間仕切り・パーティションがあり、その高さや大きさなどが、プライバシーの保護の観点から、十分である
要配慮者	☐ 適切な通路が確保され、段差が解消されている ☐ 乳幼児のいる家庭用エリアがある ☐ 介護・介助が必要な人のためのエリアがある ☐ 単身女性や女性のための世帯用エリアがある ☐ 女性専用スペース（女性用品の配置・女性相談）がある ☐ キッズスペース（子供たちの遊び場・勉強・情報提供）や保育エリアがある ☐ 足腰が悪い人のための寝具（段ボールベッド等）が提供されている
トイレ	☐ 安全で行きやすい場所に設置されている ☐ 女性トイレと男性トイレは離れた場所にある ☐ 女性トイレ：女性用品・防犯ブザーの配置、仮設トイレは女性用を多め（※） ☐ 男性トイレ：尿取りパット等の配置 ☐ 多目的トイレが設置されている ☐ 洋式トイレが設置されている ☐ 屋外トイレは暗がりにならない場所に設置されている ☐ トイレの個室、トイレまでの経路に夜間照明が設置されている ☐ トイレに錠がある
入浴施設	☐ 安全で可能な限りバリアフリーに対応した入浴施設がある ☐ 男女問わず一人で（又は付き添いを受けながら）入浴できる施設がある
安全	☐ 避難所の危険箇所や死角となる場所の把握・立入制限がされている ☐ 間仕切り・パーティションが高い場合は個室の定期確認がされている
その他	☐ 各部屋に部屋札（ピクトグラム、やさしい日本語）が設置されている ☐ 掲示板による情報提供（インターネットが使用できない人・情報が届きにくい人向け）がされている

（※）トイレは、女性用：男性の割合が3：1にするのが理想的といわれています

② 避難所の運営体制・運営ルール	
運営体制	☐ 管理責任者には男女両方を配置している ☐ 自治的な運営組織の役員に女性が3割以上参画している（※） ☐ 運営組織に、多様な立場の代表が参画している ・介護・介助が必要な人 ・PTA ・障害者 ・中学生・高校生 ・乳幼児がいる家庭の人 ・外国人（居住者が多い場合）
運営ルール	☐ 避難者による食事作り・片付け、清掃等の負担が、特定の性別や立場の人に偏っていない（男女を問わずできる人で分担） ☐ 女性用品（生理用品、下着等）は女性担当者が配布を行っている
ニーズ把握	☐ 避難者から要望や困りごとを受けられる仕組み体制がある（トイレ等への意見箱の設置） ☐ 女性や子育て・介護中の家庭の要望や困りごとを積極的に聞き取り、運営に反映させている ☐ 避難者名簿を作成し情報管理が徹底されている （氏名、年齢、性別、健康状態、保育や介護を要する状況、避難場所、在宅・車中泊、外部からの問い合わせに対する情報の開示／非開示の可否） ☐ 相談体制の整備、専門職と連携したメンタルケア・健康相談が実施されている
③ 暴力防止・安全の確保	
☐ 配偶者からの暴力の被害者等の避難者名簿の作成と情報管理が徹底されている ☐ 男女一緒に行う防犯体制がある ☐ 就寝場所や女性専用スペース等へ巡回警備が行われている ☐ 避難所の校庭など、敷地内に車中泊がいる場合は、車中泊エリアの巡回警備が行われている ☐ 暴力を許さない環境づくりが整備されている （啓発ポスターの掲示、相談カードの設置、照明の増設、女性や子供は2人以上で行動する、移動する際はまわりの人に声を掛け合う） ☐ 防犯ブザーやホイッスルが配布されている ▶ 不安や悩み、女性に対する暴力等に対する相談窓口、男性相談窓口が周知されている	
④ 衛生環境・感染症予防	
☐ 感染症予防（手洗い・消毒・マスク）対策がされている ☐ トイレの使用方法・汚物の処理などの衛生対策が行われている ☐ トイレ専用の履物（スリッパ等）が使用されている ☐ ゴミの収集や分別が徹底されている ☐ 炊き出しを行う際は、調理の手順の表示や食品の管理、主要なアレルギーの有無の表示、残食の廃棄が徹底されている ▶ 育児用ミルク（粉ミルク／液体ミルク）を配布する際は、授乳アセスメントシートに基づき説明した後に配布している	
⑤ 在宅避難者を含む指定避難所以外の避難者への支援	
☐ 在宅避難者を含む指定避難所以外の避難者情報も登録されている（特に要配慮者の把握のため） ☐ 在宅避難者を含む指定避難所以外の避難者への食料・物資配布の時間や場所がある ☐ 在宅避難者を含む指定避難所以外の避難者への支援情報等を伝達する体制が整っている ☐ 在宅避難者を含む指定避難所以外の避難者のニーズを把握する体制がある	

（※）都では、4割以上の参画を推奨しています

「災害対応力を強化する女性の視点～男女共同参画の視点からの防災・復興ガイドライン～」

（内閣府 令和2年5月）

備蓄チェックシート

- ▶ 備蓄の品目や数量について、女性と男性のニーズの違い、妊産婦や子育て家庭のニーズに配慮することが必要です。品目や数量については、当事者である女性が参画して、検討してください。
- ▶ 個人によってニーズは異なりますが、一人あたり最低3日間の量を備蓄することが望まれます。住民に対しても、平常時から備えを促しましょう。

女性用品	☐ 生理用ナプキン（普通、長時間向け等） ☐ おりものシート ☐ サニタリーショーツ ☐ 防犯ブザー／ホイッスル ☐ 中身が見えないゴミ袋 ☐ 女性用下着（各種サイズ）
若者（女性）	☐ 女児用下着（発達段階ごとに適したサイズ、形態のもの） ☐ 防犯ブザー／ホイッスル
妊産婦	☐ 妊産婦用下着 ☐ 妊産婦用衣類 ☐ 防犯ブザー／ホイッスル ☐ 母乳パッド
乳幼児用品	☐ 粉ミルク（アレルギー用含む）又は液体ミルク ☐ 枕やクッション（授乳室ごとに数個）、授乳用ケープ・バスタオル等（ストールでも可） ☐ 乳幼児用飲料水（軟水） ☐ 哺乳瓶・人工乳首（ニップル）・コップ（コップ授乳用に使い捨て紙コップも可）・消毒剤・洗剤・洗浄ブラシ等の器具、割りばし ☐ 湯沸かし器具・煮沸用なべ（食用と別にする） ☐ 離乳食（アレルギー対応食を含む） ☐ 皿・スプーン ☐ 乳幼児用紙おむつ（各種サイズ、女児用、男児用）、おむつ用ビニール袋 ☐ おしりふき
介護用品	☐ 大人用紙おむつ（各種サイズ、女性用、男性用）、おむつ用ビニール袋 ☐ 尿取りパッド（女性用、男性用） ☐ おしりふき ☐ 介護食（おかゆ、とろみ食、とろみ剤） ☐ 簡易トイレ・据置式洋式トイレ ☐ 防犯ブザー／ナースコール ☐ 義歯洗浄剤
外国人（女性）	☐ スプーン・フォーク ☐ ストール ☐ 宗教上の理由に関わらず食べられる食べ物
共通	☐ プライバシーが十分に保護される間仕切り・パーティション ☐ 足腰が悪い人のための寝具（段ボールベッド等）

「災害対応力を強化する女性の視点～男女共同参画の視点からの防災・復興ガイドライン～」

（内閣府 令和2年5月）

応急仮設住宅・復興住宅チェックシート

- ▶ 女性の意見を踏まえた応急仮設住宅・復興住宅運営を行うため、管理人や自治会の役員には男女両方が参画するようにしましょう。
- ▶ 入居者の女性と男性の個別のニーズや状態を把握し、問題を解決するために必要な対応を行いましょう。
- ▶ 賃貸型応急仮設では建設型応急住宅に比べ支援が行き届かず、孤立する確率が高いため、見守り支援や巡回などを行いましょう。

女性や子育て 家庭に配慮し た応急仮設住 宅の設置	☐ 建設型応急住宅の計画・設計の意思決定過程への女性、高齢者、障害者、外国人の参画 ☐ 誰もが使いやすいバリアフリー仕様の設計 (通路、玄関、風呂等の段差解消、手すりの設置、砂利道の通路を舗装等) ☐ 建設型応急住宅敷地内の屋外照明の設置、死角の解消 ☐ 入居者同士の交流等が図れるように、集会所、集会スペース等の設置とともに、その運営を支援
男女共同参画 の視点に配慮 した応急仮設 住宅の運営	☐ 管理人への男女両方の配置 ☐ 応急仮設住宅・復興住宅における自治会等の育成及び役員へ女性の参画の確保 (女性の割合は少なくとも3割以上を目標にする) ☐ きめ細かな支援に活用できる入居者名簿の作成及び情報管理の徹底 (氏名、性別、年齢、支援の必要性(健康状態、保育や介護を要する状況等)、外部からの問合せに対する情報の開示／非開示の可否等) ☐ 保健師、看護師、臨床心理士(心理カウンセラー)、ソーシャルワーカー等の専門職や生活支援員等による入居者の状態把握及び専門的支援の提供 (同性によるニーズの聞きとりや、スタッフ側・入居者側双方の安全確保のため、生活支援員による訪問は男女ペアのスタッフを基本とする) ☐ 不安や悩み、女性に対する暴力等に対する相談窓口の周知、男性相談窓口の周知 ☐ 自治体や民間支援団体等との連携による生活支援・自立支援の実施

「災害対応力を強化する女性の視点～男女共同参画の視点からの防災・復興ガイドライン～」

(内閣府 令和2年5月)

男女別データチェックシート

- ▶ 災害から受ける女性と男性の影響やニーズ等の違いを適確に把握し、きめ細かく対策を講じるには、男女別のデータを収集し、活用することが必須です。
- ▶ 発災直後に必要なデータ項目を決定することは困難なため、平常時にあらかじめ、指標を定めておくことが重要です。
- ▶ 例えば以下の項目について、男女別のデータを収集し、傾向の違いなどを把握しましょう。

平常時の備え	☐ 地域住民人口（男女別） ☐ 昼夜間人口における男女比率や世帯類型 ☐ 雇用動向（男女別） ☐ 災害時要援護者数（男女別） ☐ 防災会議の男女委員比率 ☐ 避難訓練、地区防災計画策定への参画した男女比率 ☐ 自主防災組織、自治会、消防団、防災士等の男女比率 ☐ 自治体職員の非常参集や職員配置計画の男女比率
初動段階	☐ 死亡者数（男女別） ☐ 負傷者数（男女別） ☐ 行方不明者数（男女別） ☐ 帰宅困難者数（男女別） ☐ 災害対策本部の男女委員比率 ☐ 応援職員の男女比率
避難生活	☐ 避難所での避難者数（男女別） ☐ 在宅避難者や避難所以外（車中泊・テント泊等）での避難者数（男女別） ☐ 相談件数と相談内容（男女別） ☐ 避難所の自治的な運営組織に占める役員の男女比率 ☐ 性暴力・DVを含む犯罪件数と被害者数（男女別）
復旧・復興	☐ 子育て世帯・介護世帯の実態把握 ☐ ひとり親家庭の就労状況、経済状況の実態把握 ☐ 建設型応急住宅や復興計画等の委員会における男女比率 ☐ 復興まちづくりのワークショップ等へ参画した男女比率 ☐ 復興支援事業の受益者の男女比率 ☐ 雇用・労働動向（男女別） ☐ 災害関連死（男女別） ☐ 相談件数と相談内容（男女別）

「災害対応力を強化する女性の視点～男女共同参画の視点からの防災・復興ガイドライン～」

（内閣府 令和2年5月）

授乳アセスメントシート① (聞き取り票)

授乳アセスメントシート

※個人情報を含むため、取り扱いに注意

年 月 日

避難状況	☐ この避難所に避難中 ☐ 在宅避難（自宅・親族宅・その他（ ）） ☐ 車中避難 ☐ その他（ ） 住所： 連絡先：
お母さんのお名前	（ふりがな）
授乳中のお子さんのお名前	（ふりがな）
言語（視聴覚等障害・日本語の理解度）	視聴覚等障害無・有：見る・聞く・話す・読む 使用言語（ ） 翻訳者有 翻訳アプリ 筆談 その他
家族構成	夫（パートナー）、子ども 人、他（ ）

○授乳等の状況

①授乳中のお子さんの月齢	カ月
②お子さんは元気ですか？ おしっこ・うんちはどうですか？	元気 ☐ あり ☐ 普段とちがう（ ） おしっこ（おむつの濡れ） ☐ 1日6回以上 ☐ 1日6回未満 うんちの状態 ☐ 普段どおり ☐ 普段とちがう（ ）
③赤ちゃんの病気・アレルギー・障害など	無 有(現在は落ち着いている):() 有(現在症状有り):()
④お母さんの病気・不調・障害など	無 有(現在は落ち着いている):() 有(現在症状有り):()
⑤災害前の授乳法	a. 母乳のみ b. 母乳とミルク c. ミルクのみ
⑥現在の授乳法	a. 母乳のみ b. 母乳とミルク c. ミルクのみ d. 何も飲めていない
⑦直接授乳以外で（ミルク等）足しているものがあれば量・回数・方法	搾母乳（ ☐ 手・ ☐ 搾乳器）・ミルク・その他（ ） 1回（ ）ml x（ ）回/日 哺乳びん・コップ・その他（ ）
⑧母乳分泌について	母乳分泌に不安が ☐ ある ☐ ない 母乳分泌を増やすこと、母乳再開に関心が ☐ ある ☐ ない
⑨離乳食の状況	☐ 始めている ☐ 始めていない [回/日 硬さの目安：ヨーグルト・豆腐・バナナ・肉団子]

○持参したもの

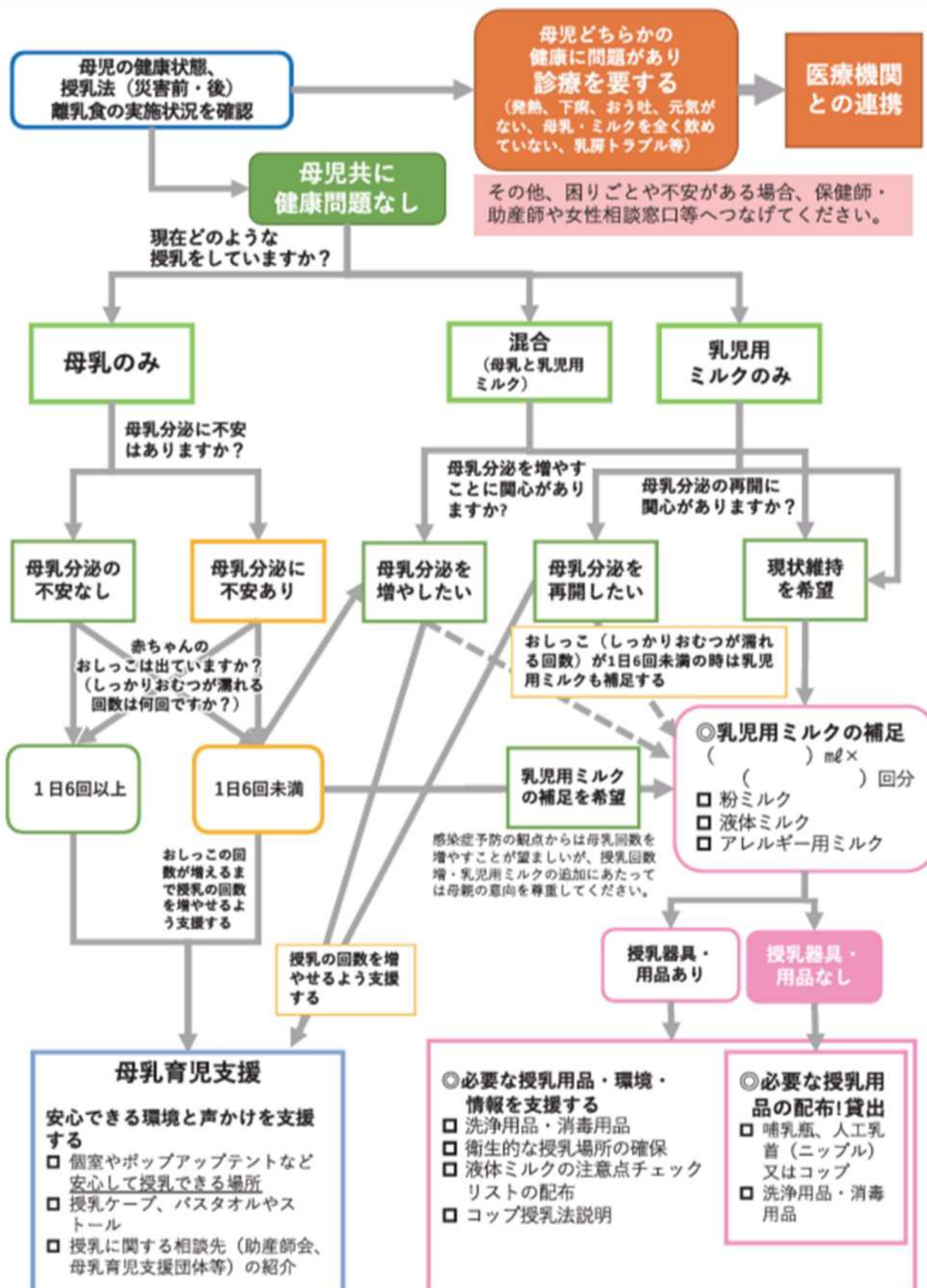
	あり	なし	不足
母子手帳			
哺乳瓶		本	
人工乳首（ニップル）		個	
粉ミルク	g 缶/バック	個	
アレルギー用粉ミルク	g 缶/バック	個	
液体ミルク	ml	本	
調乳用の水	ml	本	
哺乳瓶洗浄・消毒用品		日分	
おむつ	サイズ：	枚	
おしりふき		バック	

不安、心配なこと

※必要な物資、ケア、健康状態に加え、家族間の悩み等についても
抱い上げ、専門機関等につなげてください。

授乳アセスメントシート②（フローチャート）

授乳状況アセスメントシート（フローチャート）



7 ペットの対応

避難所への動物の同行避難への対応について

1 避難所での動物の飼育場所の設定

避難住民への危害防止等の観点から、人と動物の生活空間を完全に分離することが望ましいです。避難所全体の配置を考慮して、設置してください。

(1) 設営

ア 区画（エリア含む）を設置し、飼育場所を明示しましょう。

イ ケージの置き場所、大型犬の場合はけい留する支柱を指定しましょう。

ウ トイレの場所を決めましょう。排せつ物については、できるだけ密閉した状態で保管し、捨てる場合は避難所利用者の生活場所から離れた場所に捨てるよう飼い主に周知しましょう。

エ 屋外に設置した場合は、ブルーシート等により雨よけを作りましょう。

(2) 飼育場所及び周囲の環境維持（保清、汚染等の処理）

飼育ケージ等の管理は、原則として飼い主が責任を持って管理しますが、施設管理者も必要に応じて、飼育場所や施設等の清掃及び消毒等を行ってください。

2 資材及び人員の受入れ等

避難所における動物の飼育状況等を把握し、支援要請を行うとともに、提供された資材、派遣された人員等の受入れ窓口を設け調整をしてください。

3 避難住民への周知事項

(1) 飼育動物の管理の実施及び危害発生予防（他の避難住民への配慮）

ア 他の避難住民に迷惑の掛からないよう、動物は指定場所等で飼育するよう呼び掛けてください。

イ 飼い主に責任を持って以下の事を行うよう周知してください。

(ア) 動物は決められた飼育場所で、ケージに入れるか、支柱につなぎとめるかして飼育しましょう。

(イ) 動物を許可された場所以外に入れないでください。

(ウ) 時間を決めて給餌し、残った餌は必ず後片付けましょう。

(エ) 動物の体やケージ内を清潔に保ち、鳴き声や抜け毛、臭いなどで周囲に迷惑をかけないようにしましょう。

(オ) あらかじめ決められた場所で排泄させ、排せつ物は必ず後始末をしましょう。

(カ) 散歩等の運動は決められた場所でさせましょう。

(キ) 動物の飼育に必要な資材（ケージ・その他の用具）と当面の餌は、飼い主が用意することが原則です。もし、用意できなかった場合は、施設管理者に相談してください。

(2) 管理者指定事項の遵守

避難所の管理者、責任者からの貼り紙、リーフレット等により指示事項を励行するよう周知徹底しましょう。

(3) 飼育場所及び施設の自主管理

飼養者が相互に協力して飼育場所、施設等の適正な管理運営を行うよう呼び掛けましょう。ペット飼養者専用掲示板を設け、一日一回は確認してもらうようにしましょう。

8 避難所の防火対策

避難所管理責任者は、避難所の火災の発生を未然に防止するとともに、万が一火災が発生した場合には、その被害を最小限に止めるため、次に掲げる防火安全対策を図ること。

1 防火担当責任者の指定

防犯・防火班の中から、避難所における防火管理上必要な業務を行う「防火担当責任者」を定めること。

2 火気管理の徹底

避難スペース内では、コンロ等の調理器具の使用は抑制し、石油ストーブ等の暖房器具を使用する場合は、転倒防止措置を図るとともに、衣類、寝具等の可燃物から安全な距離を保つこと。

3 消防用設備等の確認

消火器、避難器具等の設置位置、操作方法等を把握するとともに、地震等により消防用設備等が使用できない状態となっていないかを確認し、破損等している消防用設備等は「使用不能」の表示を行うこと。

4 避難施設等の管理

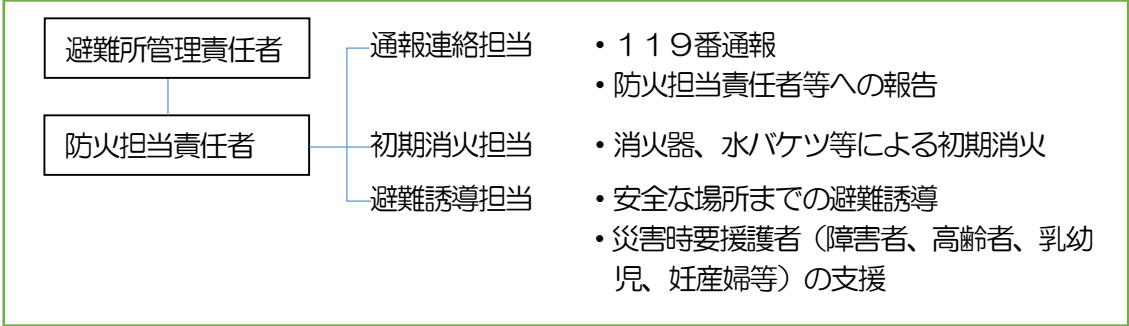
- (1)階段、通路等の避難施設は、火災の予防又は避難に支障となる物件等を置かないように管理すること。
- (2)避難口又は地上に通ずる主たる通路に設ける戸は、鍵等を用いず容易に開放できるように管理すること。

5 放火防止対策

避難所の屋内及び屋外、ごみ集積所等は、整理整頓に努めるとともに、定期的に巡回し警戒に当たること。

6 自衛消防の組織の編成等

火災等が発生した場合の被害軽減を図るため、区市町村職員や避難所の自治組織等による自衛消防の組織を編成するとともに、各担当の任務を確認し、訓練を実施すること（下図参照）。



7 在館者への順守事項の周知徹底

「防火安全に係る注意事項」（避難所掲示用資料 15）」を避難所の見やすい場所に掲示し、在館者に周知徹底を図ること。

9 外国人向け案内

① 初動時の会話集

この建物には、飲料水と食料が確保されています。

英 : This building has stockpiles of drinking water and food.

中 : 本建築物確保了饮用水和食物。

韓 : 이 건물에는 음료수와 식료품이 확보되어 있습니다.

やさしい日本語 : この ^{たてもの}建物には ^{みず}水と ^{た もの}食べ物が
あります。

〇〇〇ラジオで災害放送をしています。

英 : Emergency news and information is being broadcast on 〇〇〇

中 : 〇〇〇电台正在进行灾害广播。

韓 : 〇〇〇 라디오에서 재해방송을 하고 있습니다.

やさしい日本語 : 〇〇〇ラジオ を ^き聞いて ください。
^{じしん}地震の ^しお知らせを ^き聞くことが
できます。

「外国人旅行者の安全確保のための災害時初動対応マニュアル」

(東京都産業労働局 令和4年6月)

② 避難所会話シート

「避難所運営マニュアル作成指針」（大阪府 平成 29 年 3 月改訂）

- ここは_____の避難所です。【現在地】_____
- ・避難所は性別・国籍・在留資格に関係なく無料で使用し生活することが出来る。
 - ・避難所には、食べ物、飲み物、寝るところ、毛布、生活に必要なもの、情報（お知らせ）があります。（日本人も外国人も同じ物がもらえる）
 - ・避難所には特別な食べ物はない。料理はできない。
→ ハラルフード（イスラム教徒が食べる肉類）はない。
 - ・アレルギー対応食 有り／無し
 - ・入浴施設の 有り／無し
 - ・洗濯施設の 有り／無し
 - ・水道の水は 飲めます。／ 飲めません。
 - ・このトイレは 使えます。／ 使えません。
 - ・医療救護所がある場合は、医者にみてもらえる。→ お金はかからない。

○避難所生活の注意事項

- ・避難所にはルールや役割がある。
 - 例）→ トイレや食べ物をもらう時は順番に並んで待つ。
 - 大きな声を出さない。
 - 門限は_____時です。消灯時間は_____時です。
 - 携帯電話はマナーモードにしてください。／外で話してください。
 - 靴は_____で脱いでください。
- ・貴重品は自分で管理してください。
- ・エコノミークラス症候群に気をつけてください。
- ・けが人、高齢者、乳幼児、障害者、妊婦が優先です。
- ・自分がされたくないことをしないよう、周りの方への心配りをしましょう。
- ・困っている人がいたら、積極的に助けましょう。
- ・早く日常生活に復帰できるように考えましょう。

(英語)

This evacuation center is located at _____.

【Present location】 _____

Regarding the evacuation center:

- The evacuation center can be used by anyone for free, irrespective of one's gender, nationality, or residence status, as living and sleeping quarters.
- The evacuation center has food, drinks, sleeping places, blankets, other living necessities, and information (updates).
(Japanese and non-Japanese will be given the same things.)
- No special food can be offered here. Individual cooking is not allowed.
 - Halal foods (meats prepared for Muslims) are not available.
- Non-allergic foods Available/Not available
- Bathing facilities Available/Not available
- Laundry facilities Available/Not available
- Tap water Drinkable/Undrinkable
- Toilet facilities Usable/Not usable
- In the case there is a medical first-aid station to this center, you can have a check-up.
 - Free of charge.

○ Dos and don'ts for evacuation life

- There are rules to be observed and roles to be assumed in the evacuation center.
 - Examples) → Wait in line to use the bathroom or receive food.
 - Do not speak loudly.
 - Remember your curfew is _____ o'clock and the lights-out time is _____ o'clock at night.
 - Keep your cellular phone in silent mode./Speak outside..
 - Take off your shoes at _____.
- Be responsible for your valuables.
- Be careful not to develop symptoms of economy-class syndrome.
- Give priority to the injured, the elderly, infants, the disabled, or pregnant women.
- Be considerate of people around you, by trying not to do what you do not want them to do.
- Give a helping hand to people in trouble, if any.
- Try to think positive to get your life back to normal as soon as possible.

(中国語)

这儿是 _____ 的避难所。【所在地】 _____

避难所的说明

- 避难所是不论性别、国籍、在留资格，任何人都可以免费利用生活的地方。
- 避难所有食物、饮料和睡的地方，还有毛毯等生活上必需品，还提供各种信息(通知)。

(不管您是日本人还是中国人，都可以拿到一样的东西)

- 避难所里没有准备特别食品。而且不能做饭。
→ 不能提供清真食品(如回教徒吃的肉类等)

- 对应过敏的食品 有 / 没有
- 洗澡设施 有 / 没有
- 洗衣设施 有 / 没有
- 自来水 可以喝 / 不能喝
- 这个厕所 可以用 / 不能用
- 如有医疗救护站,可以看病。
→ 不用花钱。

○在避难所过生活时的注意事项

- 在避难所有规章和各自的职责
例) → 上厕所或领收食品时要排队等候。
→ 不得出大声喧哗。
→ 关门时间是_____点钟。熄灯时间是_____点钟。
→ 您的手机请开静音模式。/请到外面去讲话。
→ 请在_____脱鞋。
- 请由自己管理好贵重物品。
- 请注意生经济舱综合症。
- 请优先受伤者、老龄人、婴幼儿、残疾者和孕妇。
- 请设身处地为周围人着想，不要做发生在自己头上也不愉快的事。
- 看到有困难的人，请积极帮助。
- 请考虑如何能够尽量早一天回复原来的生活。

(韓國語)

여기는 _____의 피난소입니다. 【현재지】 _____

피난소 설명

- 피난소는 성별 · 국적 · 재류자격에 상관없이 무료로 사용하고 생활할 수 있다.
- 피난소에는 음식, 음료, 잠자리, 담요, 생활에 필요한 것, 정보(알림)가 있습니다.

(일본인이나 외국인이나 같은 것을 받을 수 있다)

- 피난소에는 특별한 음식은 없다.요리는 불가능하다.

→할랄 푸드 (이슬람교도가 먹는 육류)는 없다.

- 알리지 대응음식 있음 / 없음
- 입욕시설 있음 / 없음
- 세탁시설 있음 / 없음
- 수돗물은 마실 수 있다. / 마실 수 없다.
- 여기 화장실은 사용 가능하다. / 사용 불가능하다.
- 의료구호소가 있는 곳에서는 의사의 진찰을 받을 수 있다.
→치료비는 필요 없다.

○피난소 생활의 주의사항

- 피난소에는 규칙과 역할이 있다.

예) → 화장실에서나 음식을 받을 때는 줄을 서서 차례를 기다린다.

→ 큰소리로 말하지 않는다.

→ 폐문 시간은 _____시 입니다. 소등 시간은 _____시 입니다.

→ 휴대전화는 진동모드로 설정해 주십시오./ 한국어 • 조선어로
말해 주십시오.

→ 신발은 _____에서 벗어 주십시오.

- 귀중품은 자신이 관리해 주십시오.

- 이코노미클래스증후군에 조심하십시오.

- 부상자,고령자,유아,장애인,임산부가 우선됩니다.

- 자신이 싫은 일을 남이 하게 하지 않도록 주위 사람들에게 신경을
쓰시다.

- 도움이 필요한 사람이 있을 때는 적극적으로 도와 드리도록 합시다.

- 빨리 일상생활로 복귀할 수 있도록 생각해 나갑시다.

③ アレルギーコミュニケーションシート

English / 中文(簡体) / 中文(繁體) / 한국어

アレルギーコミュニケーションシート												
食物アレルギーをお持ちの方は、このシートをご利用ください。 Please use this sheet if you have any food allergies. 食物過敏的顧客請使用本單。食物過敏者請使用本表單。 음식을 알레르기가 있는 분은 이 시트를 이용해 주십시오.												
● 食べられないものにしるしをつけてください。 Please check the foods you are allergic to. 请在不能吃的項目上作記號。 請勾選您不能吃的食材。 알레르기가 있는 것에 체크해 주십시오.												
 ☐ 卵 (鶏卵) egg (chicken egg) 蛋 (鸡蛋) 雞蛋 달걀(계란)	 ☐ 乳 milk 牛奶 牛乳 우유	 ☐ エビ shrimp/prawn 蝦 蝦子 새우	 ☐ カニ crab 蟹 螃蟹 가	 ☐ 小麦 wheat 小麦 小麥 밀	 ☐ 落花生 (ピーナッツ) peanut 落花生 花生 땅콩(피넛)	 ☐ そば buckwheat 荞麥 蕎麥 대밀	 ☐ くるみ walnut 核桃 核桃 호두					
肉類 meats 肉類 肉類 獸肉		 ☐ 牛肉 beef 牛肉 牛肉 소고기	魚介類 seafood 海鮮類 海鮮類 어패류		 ☐ さけ salmon 鮭魚 鮭魚 연어	 ☐ さば mackerel 鯖魚 鯖魚 고등어	 ☐ 大豆 soybean 大豆 黃豆 대두	 ☐ やまいも yamamoyam 山芋 山藥 마	 ☐ ごま sesame 芝麻 芝麻 깨	 ☐ アーモンド almond 杏仁 杏仁 아몬드	 ☐ カシューナッツ cashew nut 腰果 腰果 캐슈넛	 ☐ マカダミアナッツ macadamia nut 澳洲堅果 澳洲堅果 마카다미아 너트
 ☐ 豚肉 pork 猪肉 猪肉 돼지고기	 ☐ 鶏肉 chicken 鸡肉 雞肉 닭고기	 ☐ いくら salmon roe 鱈魚卵 鮭魚卵 연어알	 ☐ あわび abalone 鮑魚 鮑魚 전복	 ☐ いが eel/cuttlefish 鰻魚 鰻魚 오징어	 ☐ 젤라틴 gelatin 明膠 明膠 젤라틴	 ☐ オレンジ orange 橙子 檸檬 오렌지	 ☐ 키위フルーツ kiwi fruit 猕猴桃 奇異果 키위	 ☐ バナナ banana 香蕉 香蕉 바나나	 ☐ もも peach 桃子 桃子 복숭아	 ☐ りんご apple 蘋果 蘋果 사과		
・接客者		・テーブル番号		・注文品 (時刻)		(:)						

☞ お客様に確認する際は、次の文章を指差しして使用しましょう。

	このメニューには、選択された食材を使用していません。 This menu item does not contain any of the ingredients you have indicated. 本菜單中没有使用您选择的食材。 這道菜沒有用對您勾選的食材。 선택하신 식재료가 들어가지 않은 메뉴입니다.
	このメニューには、選択された食材を使用しています。 This menu item contains ingredients you have indicated. 本菜單中使用有您选择的食材。 這道菜有用對您勾選的食材。 선택하신 식재료가 들어간 메뉴입니다.
	このメニューには、選択された食材が含まれることがあります。 This menu item may sometimes contain ingredients you have indicated. 本菜單中可能含有您选择的食材。 這道菜有可能含有對您勾選的食材。 선택하신 식재료가 섞여 들어갔을 가능성이 있는 메뉴입니다.
	このメニューは、選択された食材を除いて提供することができます。 This menu item can be prepared by omitting the ingredients you have indicated. 本菜單可以去除您选择的食材后为您提供。 這道菜可以為您去掉對您勾選的食材。 선택하신 식재료를 빼고 주문이 가능한 메뉴입니다.
	残念ながら当店で、選択された食材を除いた食事の提供はできません。 We are sorry, but we are unable to offer meals that do not contain the ingredients you have indicated. 非常抱歉本店不能提供去除您选择的食材的餐品。 非常抱歉本店無法為您去掉對您勾選的食材。 죄송합니다만, 저희 편의점에서 선택하신 식재료를 제외한 식사를 제공해 드릴 수 없습니다.

英語/中国語(簡体字)/中国語(繁体字)/韓国語

「アレルギーコミュニケーションシート」(東京都保健医療局)