

第2編・参考資料

4 避難所掲示用様式集



東京防災公式キャラクター
「防サイくん」

第2編・参考資料4 避難所掲示用様式集 目次

1	避難所施設の掲示例	1
2	避難所のルール	2
3	避難所運営委員会名簿	6
4	地域の被害状況	7
5	避難所利用者名簿（公開用）	8
6	避難所退所者名簿（公開用）	9
7	ボランティア向け周知文	10
8	マスコミ・調査希望者向け掲示	11
9	トイレの使用方法に関する注意事項	12
10	健康管理関係チラシ	14
11	食中毒予防関係資料	28
12	災害時の発達障害児・者支援について	42
13	女性・子供の被害防止のための普及啓発チラシ	44
14	ペットの飼育について	45
15	防火安全に係る注意事項	46

1 避難所施設の掲示例

立入禁止

使用可・使用不可

運営本部

総合受付

その他、次のような掲示についても、あらかじめプリントアウトして用意しておきます。

○救護室

○トイレ(男子トイレ・女子トイレ・バリアフリートイレ・要配慮者優先トイレ など)

○土足禁止

○燃えるごみ・燃えないごみ・びん・かん

2 避難所のルール

避難所でのルール

避難所

避難所を利用される方は、以下のルールを守るよう心がけるとともに、当番に参加するなど、避難所運営にご協力ください。



基本事項

- この避難所は、地域の防災拠点です。
避難所以外の場所に滞在する被災者も含めた生活支援を行います。
- 避難所は、避難所を利用する人全員が協力して運営します。
年齢や性別に関係なく、避難所を利用する人々が、できる限り役割を分担し、より多くの人々が避難所の運営に参画できるようにします。
- 避難所を利用する人の増減に合わせ部屋の移動を行います。
利用者数の増減などにより、部屋の移動をお願いすることがあります。
- 立入禁止や使用禁止の指示に従ってください。
- この避難所は、電気・水道などライフラインが復旧した後、速やかに閉鎖します。
住家をなくした人は、応急仮設住宅などの長期受入れ施設で対処します。



たばこ・酒

- 避難所は禁煙です。また、飲酒も控えてください。



ぼう
防 火

- ・ 出入口や階段、通路などに、避難の妨げとなる物を置かないでください。

避難所内外の整理整頓を行い、燃えやすいものを放置しないでください。

- ・ ストーブなどの暖房器具は、転倒防止をし、燃えやすいものから離れた場所で使い、換気にも注意してください。



うん
運 営

- ・ 避難所の運営に必要なことを話し合うため、避難所運営委員会を組織します。

- ・ 避難所運営委員会は、避難所を利用する人の代表者などで組織します。

定例会議: 毎日午前 時 分と午後 時 分に開催

- ・ 具体的な業務は、避難所を利用する人などで編成する各運営班が行います。



そうごうけつけ
総合受付

- ・ 総合受付では、各種手続や相談受付を行います。

たいおうじかん
対応時間：午前 時 分から午後 時 分まで



とうろく
登録

ひなんじょ りょう ひと じょうほう かぞく せたい どうろく
避難所を利用する人の情報を家族(世帯)ごとに登録します。

こじんじょうほう こうかい ひと ぶん こうかい
個人情報、公開してもよいとした人の分のみ公開します。

- ・ 生活支援を適切に行うことができるよう、避難所以外の場所に滞在する被災者も含め、避難所を利用する人の情報を登録します。
- ・ 障害者・難病・アレルギー・その他慢性疾患をお持ちの方、妊娠中の方や乳幼児をお連れの方、宗教上の理由や言語などで特に配慮が必要な方は、登録の際にお申し出ください。
- ・ 犬や猫などのペットの情報も登録します。
- ・ 避難所を退所するときは、総合受付にお申し出ください。



でんとう
点灯

- ・ 点灯は : 、消灯は : です。

あんぜん ろうか しせつかんり しやう へや やかん てんとう
安全のため、廊下、トイレ、施設管理に使用する部屋は夜間も点灯します。



ほうそう
放送

- ・ 放送は : で終了します。

きんきゅうじ やかん ほうそう おこな
ただし、緊急時には夜間に放送を行うこともあります。



でんわ
電話

- ・ 避難所宛てに電話があった場合は放送により呼び出し、伝言を行います。(: ~ :)

- ・ 携帯電話はマナーモードにしてください。

けいたいでんわ つうわ こうきやう ば せいかつばしよ えんりよ
携帯電話での通話は公共の場のみとし、生活場所ではご遠慮ください。



食料・物資

・食料や物資は、原則、組ごとに配給します。

- ・配給は、避難所以外の場所に滞在する被災者にも等しく行います。
- ・特別な事情がある場合は、避難所運営委員会の理解と協力を得ます。

食料を配る
時間(原則)

朝

.....:.....頃

昼

.....:.....頃

夜

.....:.....頃

特別な物資の
配布場所

物資:粉ミルク・おむつ

場所:.....

物資:女性用衣類や生理用品

場所:.....

物資:.....

場所:.....



トイレ

・利用者全員が、清潔に使用することを心がけてください。

- ・トイレの清掃は避難所を利用する人が交代で行います。



ごみ

・分別して、指定された場所へ出してください。



ペット

・ペットは、他の避難所利用者の理解と協力の下、飼い主が責任をもって飼育してください。

ペットは決められた場所で飼育し、他の部屋には入れないでください。

○貴重品管理は御自身でお願いします。

○外泊の際は受付にその旨を伝えてください。

○退所する際には、必ず手続をとってください。

3 避難所運営委員会名簿

	シメイ 氏名
ダイヨウ 代表	
フクダイヨウ 副代表	
ギョウセイタントウシャ 行政担当者	
シセツカンリシャ 施設管理者	

(運営班) ^{ワンエイハン} 班長に◎、^{フクワンチョウ} 副班長に○を^{キニョウ}記入する

ハンメイ 班名	シメイ 氏名	クミメイ 組名	シメイ 氏名	クミメイ 組名
ソウムハン 総務班				
ジヨウホクワン 情報班				
ヒナンシャカンリハン 避難者管理班				
ホケンエイセイハン 保健衛生班				
ブツハン 物資班				
ソウダンハン 相談班				
ボランティアハン ボランティア班				
ボウハン ボウカハン 防犯・防火班				
ヨウハイリョウシヤシエンハン 要配慮者支援班				
ヒナンシャコウリュウワン 避難者交流班				
ヒナンジョウガイナシヤシエンハン 避難所外避難者支援班				

4 地域の被害状況

地域の関係機関・ライフラインの被害状況は 月 日 時現在
次のようになっています。

鉄道

区市町村役所

上下水道

病院

その他、状況に応じて書き込めるようなものを用意しておきましょう。

避難所利用者名簿 公開用

ひなんじょめい
避難所名

※備考欄は、地域の実情に応じて、御本人の伝言や連絡先など、掲示してよい項目に御活用ください。

6 退所者名簿(公開用)

ひなんじょたいしよしゃ めいぼ
避難所退所者名簿

こうかいよう
公開用

ひなんじよめい
避難所名

公開の同意がある人のみ掲載しています。

[illegible]

※備考欄は、地域の実情に応じて、御本人の伝言や連絡先など、掲示してよい項目に御活用ください。

7 ボランティア向け周知文

ボランティアの皆様へ

避難所管理責任者

このたびは本避難所へのボランティアに御参加いただき、誠にありがとうございます。

皆様に安全に、また気持ちよく活動していただくために、以下の各項目について、ボランティア活動の際の留意点として御確認くださいますようお願いいたします。

1 ボランティア保険の加入はお済みですか？

- ・ボランティア活動時には、必ず保険への加入をお願いします。保険へ加入していない方は、社会福祉協議会へお問合せの上、保険加入をお願いいたします。

※ボランティア保険には、東京都社会福祉協議会のボランティア保険（災害時特約付き）などがあります。

2 ボランティア活動の際には、受付時に渡される腕章や名札などの「ボランティア証」を身に付けてください。

3 グループで仕事ををお願いする場合には、皆様の中でリーダーを決め、仕事の進捗や完了時の報告をお願いする場合があります。

4 本避難所では、ボランティアの皆様には危険な仕事はお願いしませんが、万一、疑問があれば、作業に取り掛かる前にボランティア班の担当者に御相談ください。

5 体調の変化や健康管理などは、皆様各自で御注意の上、決して無理をしないようお願いいたします。

6 被災された方の気持ちやプライバシーに十分配慮し、マナーを守った行動や発言・言葉使いなどに心掛けてください。

7 食事や宿泊場所は提供できません。

8 その他疑問点などがあれば、避難所の担当者にお問合せください。（ボランティア活動全般に関することは、区市町村災害ボランティアセンターにお問合せください。）

8 マスコミ・調査希望者向け掲示

避難所内で取材・調査を希望される方へ

避難所は、避難者の方が、安心して生活の再建に向けて過ごす場所です。

取材や調査を行われる場合には、下記のことを守っていただけますよう、よろしくお願いいたします。

1)取材・調査を希望される方は、受付(避難所運営委員会)にお申出の上、許可を得てください。

- ① 受付で、取材・調査受付票に必要事項を記入し、提出してください。
- ② 取材・調査内容に関する質問などにつきましては、下記の連絡先をお願いします。
- ③ 取材・調査の放送日や記事発表の予定に変更が生じた場合にも、下記の連絡先をお願いします。

2)取材・調査をされる方(随行者含む。)は、腕章や取材バッチなどを見やすい場所に提示してください。

3)避難者のプライバシーの保護に御協力ください

- ① 原則として見学できる部分は、〇〇〇のみです。(避難所の共有部分など、避難所の状況に応じて明示してください。)
- ② 避難所施設として使用していない箇所への立入りは禁止します。
- ③ 避難所内での撮影や、避難者・支援者等に取材をする場合は、必ず担当者や本人の許可を得てからにしてください。

4)避難所内では、担当者の指示に従ってください。

5)物資等の要請については、都内や広域的な調整により総合的に行っておりますので、取材や放送・発表に

当たっては、留意願います。

連絡先

避難所名 _____

担当者名 _____

連絡先 _____

9 トイレの使用方法に関する注意事項

既存トイレが使用可能で水が確保できた場合

- トイレットペーパーは便器に流さず、備え付けのゴミ箱に捨ててください。トイレに流すと詰まる原因になります。
- 捨てた後は、ゴミ箱のふたを必ず閉めてください。
- トイレを使ったら、バケツの水(流し用)で流してください。みんなが使う水なので、節水を心がけましょう。
- バケツの水(流し用)が なくなりそうなときは、気付いた人たちが協力して、水をくんできましょう。
- バケツの水(流し用)は手洗いには使わないでください。
- 手洗いは、手洗い場に備え付けた水(手洗い用)を使ってください。
- みんなが使うトイレなので、きれいに使いましょう。
- トイレの掃除は、避難所を利用する人全員が、当番で行います。当番表を確認し、協力して行いましょう。

災害用トイレを使う場合

- トイレを使う前に、ノックや声をかけるなどして、中に人がいないか確かめてから入りましょう。トイレには、入口にある札を「使用中」にしてから入りましょう。
- トイレを使ったら、便器のそばにあるレバーをまわして、排せつ物を均してください。(レバーつきの場合のみ)
- 和式トイレの上板(便器にまたがるところ)には、2人以上で乗らないでください。
- 介護が必要な方は、洋式トイレを使ってください。
- 洋式トイレは、足の不自由な方や介添えが必要な方などが優先的に使えるよう、なるべく和式トイレを使ってください。
- みんなが使うトイレなので、きれいに使いましょう。
- 排せつ物がたまってきたら、気付いた人が総合受付に連絡してください。(業者に汲み取りを依頼するため)

エコノミークラス症候群 予防のために

○ エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

○ 予防のために心掛けると良いこと

予防のためには、

- ① ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- ② 十分にこまめに水分を取る
- ③ アルコールを控える。できれば禁煙する
- ④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- ⑤ かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
- ⑥ 眠るときは足をあげる

などを行いましょう。

○ 予防のための足の運動



インフルエンザを予防しよう！ していますか？手洗い・うがい・咳エチケット

インフルエンザは12～2月に流行します。急な高熱で発症し、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状がでる感染力の強い病気です。



手は、いろいろなものを触ったり、せきやくしゃみのしぶきをおさえたりします。気がつかないうちにインフルエンザウイルスがついてしまうかもしれません。ウイルス（新型インフルエンザウイルスを含む）は、手から口や鼻に移動して身体の中に侵入してくるので、正しい手洗い・うがいでインフルエンザにかからないよう、症状があるときは咳エチケットで他人にうつさないよう努めましょう。

手洗いの手順		ウイルスをしっかりと洗い流しましょう！	
1 手を水でぬらす 	2 せっけんを泡立てる 	3 手のひらを洗う 	4 手の甲を洗う
5 指の間を洗う 	6 指先、爪の間を洗う 	7 手首を洗う 	8 清潔なタオルでふく

効果的なうがいの手順

のどからのウイルスの侵入をシャットアウト！

1. フクフクうがい

水を口を含み、ブクブクして吐き出す。（1回）

2. ガラガラうがい

水を口を含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほど、ガラガラして吐き出す。（3回）



みんなで守ろう！咳エチケット

咳・くしゃみのあるときは

- ◎マスクをする
- ◎口と鼻をティッシュで覆う
- ◎周りの人から顔をそむける



食中毒に注意しましょう

暑い日が続き、避難生活も大変のことと思います。体が疲れて弱ってくるとおなかを壊しやすくなったり、体調をくずしやすくなります。

食中毒の起きやすい時期でもありますので、食事をされる時には以下のことに注意していただき、健康管理には十分気をつけてください。

最も大事なことは 手洗い！

食事の前、トイレの後は、手をよく洗い、備えつけのアルコールスプレーで消毒をしましょう。



食品には食べられる期限が決まっています！

配給された食品はいつまで食べられるかを確認してから食べてください。また、期限の過ぎた食品は、もったいないようですが、食べないようにしてください。



臭いなどに異常がないか確認して食べましょう！

配布する時に異常がないか確認していますが、弁当などは保存状態によっては傷みやすくなります。少しでもおかしいな、と思ったら避難所スタッフまで申し出てください。



〇〇保健所 TEL

冬は特にご注意！

ノロウイルス

による

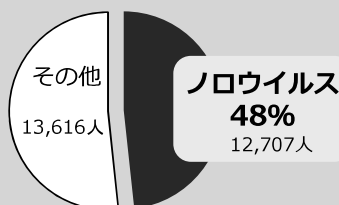
食中毒

食中毒は夏だけではありません。
ウイルスによる食中毒が
冬に 多発しています!!!

データでみると

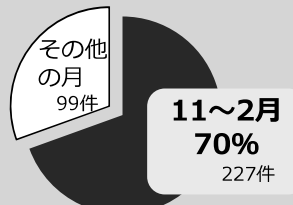
ノロウイルスによる食中毒は、

◆患者数で第1位



原因別の食中毒患者数 (年間)

◆冬期に多い



ノロウイルス食中毒の発生時期別の件数 (年間)

◆大規模な食中毒になりやすい

ノロウイルス	39.0人
その他	15.5人

食中毒1件あたりの患者数

※出典：食中毒統計(平成19～23年の平均。病因物質が判明している食中毒に限る)

ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

調理する人の 健康管理

- 普段から感染しないように食べものや家族の健康状態に注意する。
- 症状があるときは、食品を直接取扱う作業をしない。
- 症状があるときに、すぐに責任者に報告する仕組みをつくる。

作業前などの 手洗い

- 洗うタイミングは、
 - ◎トイレに行ったあと
 - ◎調理施設に入る前
 - ◎料理の盛付けの前
 - ◎次の調理作業に入る前
- 汚れの残りやすいところを
ていねいに
 - ◎指先、指の間、爪の間
 - ◎親指の周り
 - ◎手首

調理器具の 消毒

- 方法① 塩素消毒
洗剤などで十分に洗浄し、**塩素濃度200ppmの次亜塩素酸ナトリウム**で浸しながら拭く。
※エタノールや逆性石鹼はあまり効果がありません。
- 方法② 熱湯消毒
熱湯 (85℃以上) で1分間以上加熱する。

詳しい情報は、厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ&A」をご覧ください。
<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html>

ノロウイルスQ&A

検索



厚生労働省

ノロウイルスの感染を広げないために

食器・環境・ リネン類などの

消毒

- 感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。
- 食器等**は、食後すぐ、厨房に戻す前に**塩素液**に十分浸し、消毒します。
- カーテン、衣類、ドアノブ**なども**塩素液**などで消毒します。
 - 次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があります。金属部（ドアノブなど）消毒後は十分に薬剤を拭き取りましょう。
- 洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。
 - 85℃で1分以上の熱水洗濯や、**塩素液**による消毒が有効です。
 - 高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。

おう吐物などの

処理

- 患者のおう吐物やおむつなどは、次のような方法で、すみやかに処理し、**二次感染を防止**しましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。
 - 使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。
 - ペーパータオル等で静かに拭き取り、塩素消毒後、水ぶきをします。
 - 拭き取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄します。その際、できればビニール袋の中で1000ppmの塩素液に浸します。
 - しぶきなどを吸い込まないようにします。
 - 終わったら、ていねいに手を洗います。

塩素消毒の方法

業務用の次亜塩素酸ナトリウム、または家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて「塩素液」を作ります。

*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

	食器、カーテンなどの 消毒や拭き取り 200ppmの濃度の塩素液		おう吐物などの 廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
製品の濃度				
12% (一般的な業務用)	5ml	3L	25ml	3L
6% (一般的な家庭用)	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L

- ▶製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
- ▶次亜塩素酸ナトリウムは**使用期限内**のものを使用してください。
- ▶おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、**有毒ガスが発生することがあります**ので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。

ノロウイルスによる感染について

感染経路	症状
<食品からの感染> ●感染した人が調理などをして汚染された食品 ●ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など <人からの感染> ●患者のふん便やおう吐物からの二次感染 ●家庭や施設内などでの飛沫などによる感染	<潜伏時間> 感染から発症まで24～48時間 <主な症状> ●吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。 ●乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。

震災後の心と体の変化について

・ ・ 被災されたみなさまへ ・ ・ ・

今回の地震など大災害にあった後には、心と体にいろいろな変化が起こります。

しかし、ほとんどの変化は時間とともに元の状態に回復していきます。今は無理をしないで、自分に優しくしてあげてください。

体や心におこりやすい変化（例）

- * 眠りにくい、眠れない
- * 疲れがとれない。じっとしているのに胸がドキドキしたり、暑くもないのに急に汗が出る。
- * 物事に集中できずいらいらすることがある。
- * 自分がとても無力に感じることもある。

少しでも今の状態を乗り越えるために

- * 困っていることを、家族や友達と素直に話し合しましょう。安心できる人と一緒に時間を過ごすことがとても大切なことです。
- * 睡眠と休息をできるだけ十分にとりましょう。
- * 軽い運動を試してみましょう。
- * あんまりがんばり過ぎないようにしましょう。

次のような場合は早めに専門家（医師・保健師・看護師等）に

相談しましょう。

- * 心身の苦痛がつらすぎるあるいは長すぎると感じたとき
- * お酒の量が増えて、飲まずにはいられないと感じるようになったとき
- * さみしくてたまらないのに、自分の気持ちを素直に話せる相手がいないとき
- * 家族や友人の心や体の変化のことで、心配なことがあるとき

被災地における飲酒について

お酒には、寝つきを良くしたり、不安をやわらげたり、うつうつとした気持ちをまぎらわすのに役に立ったりといった、良い効果があります。そのため、地震や津波による気分の落ち込みや、こころの傷を、お酒を飲むことで解消したいと考えがちですが、時々、量が増えてからだを悪くしたり、避難所の中で問題になったりすることがあります。また、震災直後は、お酒の問題がなくても、しばらくしてから（およそ1か月）問題が出てくる場合もあります。

自分自身が困らないような、あるいは周りに迷惑をかけないような、お酒の飲み方のポイントをまとめてみました。よくわからないことや気になることがありましたらお気軽に近くの保健師に声をかけて下さい。

お酒の量や飲む回数が増えていませんか？

大きな災害の後では、お酒の量が増えたり、いつも飲まない人でも飲むようになったりすることが良くあります。お酒は一日あたり日本酒一合程度にとどめましょう。

避難所など、まわりに多くの人がいる中でお酒を飲んでいませんか？

お酒を飲むと気が大きくなって、話し声も大きくなりがちです。避難所には、震災のショックで音に敏感になっている方や、眠れなくて困っている人がおおぜいいます。避難所での飲酒はやめましょう。また、お酒を持ち込むこともやめましょう。

不安やうつうつとした気持ちをまぎらわすために、お酒を飲んでいませんか？

お酒には不安やうつうつな気持ちを和らげる効果があります。しかし、酔いがさめると、お酒を飲む前よりも気持ちが落ち込んでしまう傾向があります。また、このような気持ちの背景に病気が隠れている可能性もあります。このようなときは、まずは保健師や医師に相談しましょう。



眠れないときは、どうしていますか？

震災後に眠れなくなり、そのためにお酒を飲んでいる人も多いかもしれません。しかし、寝る前のお酒は、寝つきを良くする一方で、夜中に目を覚ます原因になります。また、毎日お酒を飲んでいると、だんだん寝つきも悪くなり、お酒の量が増える原因になります。眠れない日が続いたときは、お酒に頼るのではなく、保健師や医師に相談しましょう。

久里浜アルコール症センター作成

生活機能低下を防ごう！

「生活不活発病」に注意しましょう

生活不活発病とは…

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。

避難所での生活は、動きまわることが不自由になりがちなことに加え、それまで自分で行っていた掃除や炊事、買い物などができなかったり、ボランティアの方等から「自分達でやりますよ」と言われてあまり動けなかったり、心身の疲労がたまったり… また、家庭での役割や 人との付き合いの範囲も狭くなりがちで、生活が不活発になりやすい状況にあります。

生活が不活発な状態が続くと心身の機能が低下し、「生活不活発病」となります。

特に、高齢の方や持病のある方は生活不活発病を起こしやすく、悪循環^注となりやすいため、早期に対応することが大切です。

注）悪循環とは…

生活不活発病がおきると 歩くことなどが難しくなったり 疲れやすくなったりして「動きにくく」なり、「動かない」ことでますます生活不活発病はすすんでいきます。

予防のポイント

- 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。
（横になっているより、なるべく座りましょう）
- 動きやすいよう、身の回りを片付けておきましょう。
- 歩きにくくなっても、杖などで工夫をしましょう。
（すぐに車いすを使うのではなく）
- 避難所でも楽しみや役割をもちましょう。
（遠慮せずに、気分転換を兼ねて散歩や運動も）
- 「安静第一」「無理は禁物」と思いこまないで。
（病気の時は、どの程度動いてよいか相談を）



※ 以上のことに、周囲の方も一緒に工夫を。

（ボランティアの方等も必要以上の手助けはしないようにしましょう）

※特に、高齢の方や持病のある方は十分気をつけて下さい。

発見のポイント ～早く発見し、早めの対応を～

「生活不活発病チェックリスト」を利用してみましょう。

要注意（赤色の口）に当てはまる場合は、

保健師、救護班、行政、医療機関などにご相談ください。

厚生労働省

生活不活発病チェックリスト

下の①～⑥の項目について、

地震前 (左側)と **現在** (右側)のあてはまる状態に印 ☐ をつけてください。

地震前

現在

① 屋外を歩くこと

- ☐ 遠くへも1人で歩いていた
☐ 近くなら1人で歩いていた
☐ 誰かと一緒に歩いていた
☐ ほとんど外は歩いていなかった
☐ 外は歩けなかった

- ☐ 遠くへも1人で歩いている
☐ 近くなら1人で歩いている
☐ 誰かと一緒に歩いている
☐ ほとんど外は歩いていない
☐ 外は歩けない



② 自宅内を歩くこと

- ☐ 何もつかまらずに歩いていた
☐ 壁や家具を伝って歩いていた
☐ 誰かと一緒に歩いていた
☐ 這うなどして動いていた
☐ 自力では動き回れなかった

- ☐ 何もつかまらずに歩いている
☐ 壁や家具を伝って歩いている
☐ 誰かと一緒に歩いている
☐ 這うなどして動いている
☐ 自力では動き回れない



③ 身の回りの行為(入浴、洗面、トイレ、食事など)

- ☐ 外出時や旅行の時にも不自由はなかった
☐ 自宅内では不自由はなかった
☐ 不自由があるがなんとかしていた
☐ 時々人の手を借りていた
☐ ほとんど助けてもらっていた

- ☐ 外出時や旅行の時にも不自由はない
☐ 自宅内では不自由はない
☐ 不自由があるがなんとかしている
☐ 時々人の手を借りている
☐ ほとんど助けてもらっている



④ 車いすの使用

- ☐ 使用していなかった
☐ 時々使用していた
☐ いつも使用していた

- ☐ 使用していない
☐ 時々使用
☐ いつも使用

⑤ 外出の回数

- ☐ ほぼ毎日
☐ 週3回以上
☐ 週1回以上
☐ 月1回以上
☐ ほとんど外出していなかった

- ☐ ほぼ毎日
☐ 週3回以上
☐ 週1回以上
☐ 月1回以上
☐ ほとんど外出していない



⑥ 日中どのくらい体を動かしていますか

- ☐ 外でもよく動いていた
☐ 家の中ではよく動いていた
☐ 座っていることが多かった
☐ 時々横になっていた
☐ ほとんど横になっていた

- ☐ 外でもよく動いている
☐ 家の中ではよく動いている
☐ 座っていることが多い
☐ 時々横になっている
☐ ほとんど横になっている

次のことはいかがですか？

⑦ 地震の前より、歩くことが難しくなりましたか？

- ☐ 変わらない ☐ 難しくなった

⑧ ほかに、難しくなったことはありますか？

- ☐ ない ☐ ある → ☐ 和式トイレをつかう ☐ 段差(高い場所)の上り下り ☐ 床からの立ち上がり
☐ その他(具体的に記入を:)

氏名

(男・女, 才) 月 日現在

*このチェックリストで、赤色の ☐ (一番よい状態ではない)がある時は注意してください。

*特に **地震前** (左側)と比べて、**現在** (右側)が1段階でも低下している場合は、早く手を打ちましょう。

生活機能低下を防ごう！

みんなで「生活不活発病」の予防を！

生活不活発病とは…

**「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、
心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。**

地震のため環境が変化したことで、生活が不活発になりがちです。

周囲の道などが危なくて歩けない、周りの人に迷惑になるから、とつい動かないということもあります。

それまでしていた庭いじりや農作業ができなかったり、地震の後だからと遠慮して散歩やスポーツ・趣味等をしなくなったり、人との付き合いなどで外出する機会も少なくなりがちです。

このように生活が不活発な状態が続くと心身の機能が低下し「生活不活発病」となります。特に、高齢の方や持病のある方は起こしやすく、悪循環^{注)}となります。やすいので、気をつけましょう。

活発な生活が送れるよう、みんなで予防の工夫を。

注) 悪循環とは…

生活不活発病がおきると 歩くことなどが難しくなったり 疲れやすくなったりして「動きにくく」なり、「動かない」ことでもますます生活不活発病はすすんでいきます。

予防のポイント

- 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。
- 家庭・地域・社会で、楽しみや役割をもちましょう。
(遠慮せずに、気分転換を兼ねて散歩やスポーツや趣味も)
- 歩きにくくなっても、杖や伝い歩きなどの工夫を。
(すぐに車いすを使うのではなく)
- 身の回りのことや家事などがやりにくくなったら、早めに相談を。
(練習や工夫で上手になります。「仕方ない」と思わずに)
- 「無理は禁物」「安静第一」と思いこまないで。
(疲れ易い時は、少しずつ回数多く。
病気の時は、どの程度動いてよいか相談を。)



※ 以上のことに、ご家族や周囲の方も一緒に工夫を。

発見のポイント ～早く発見し、早めの対応を～

「生活不活発病チェックリスト」を利用してみましょう。

要注意（赤色の口）に当てはまる場合は、
保健師、救護班、行政、医療機関などにご相談ください。

厚生労働省

[被災地域にお住まいの方々へ]

生活不活発病チェックリスト

下の①～⑥の項目について、

地震前 (左側)と **現在** (右側)のあてはまる状態に印 ☐ をつけてください。

地震前

現在

① 屋外を歩くこと

- ☐ 遠くへも1人で歩いていた
☐ 近くなら1人で歩いていた
☐ 誰かと一緒に歩いていた
☐ ほとんど外は歩いていなかった
☐ 外は歩けなかった

- ☐ 遠くへも1人で歩いている
☐ 近くなら1人で歩いている
☐ 誰かと一緒に歩いている
☐ ほとんど外は歩いていない
☐ 外は歩けない



② 自宅内を歩くこと

- ☐ 何もつかまらずに歩いていた
☐ 壁や家具を伝って歩いていた
☐ 誰かと一緒に歩いていた
☐ 這うなどして動いていた
☐ 自力では動き回れなかった

- ☐ 何もつかまらずに歩いている
☐ 壁や家具を伝って歩いている
☐ 誰かと一緒に歩いている
☐ 這うなどして動いている
☐ 自力では動き回れない



③ 身の回りの行為(入浴、洗面、トイレ、食事など)

- ☐ 外出時や旅行の時にも不自由はなかった
☐ 自宅内では不自由はなかった
☐ 不自由があるがなんとかしていた
☐ 時々人の手を借りていた
☐ ほとんど助けてもらっていた

- ☐ 外出時や旅行の時にも不自由はない
☐ 自宅内では不自由はない
☐ 不自由があるがなんとかしている
☐ 時々人の手を借りている
☐ ほとんど助けてもらっている



④ 車いすの使用

- ☐ 使用していなかった
☐ 時々使用していた
☐ いつも使用していた

- ☐ 使用していない
☐ 時々使用
☐ いつも使用

⑤ 外出の回数

- ☐ ほぼ毎日
☐ 週3回以上
☐ 週1回以上
☐ 月1回以上
☐ ほとんど外出していなかった

- ☐ ほぼ毎日
☐ 週3回以上
☐ 週1回以上
☐ 月1回以上
☐ ほとんど外出していない



⑥ 日中どのくらい体を動かしていますか

- ☐ 外でもよく動いていた
☐ 家の中ではよく動いていた
☐ 座っていることが多かった
☐ 時々横になっていた
☐ ほとんど横になっていた

- ☐ 外でもよく動いている
☐ 家の中ではよく動いている
☐ 座っていることが多い
☐ 時々横になっている
☐ ほとんど横になっている

次のことはいかがですか？

⑦ 地震の前より、歩くことが難しくなりましたか？

- ☐ 変わらない ☐ 難しくなった

⑧ ほかに、難しくなったことはありますか？

- ☐ ない ☐ ある → ☐ 和式トイレをつかう ☐ 段差(高い場所)の上り下り ☐ 床からの立ち上がり
☐ その他(具体的に記入を:)

氏名

(男・女, 才) 月 日現在

*このチェックリストで、赤色の☐ (一番よい状態ではない)がある時は注意してください。

*特に **地震前** (左側)と比べて、**現在** (右側)が1段階でも低下している場合は、早く手を打ちましょう。

介護予防にとりくみましょう！

いつまでも自分らしくいきいきと暮らすために、次のような生活を心がけましょう。

生活習慣改善のポイント！

- * 日用品の買い物や料理、洗濯などの家事は、生活の中でできるからだ
と頭のトレーニングです。男性も積極的に行うようにしましょう。
- * 部屋の片付けやゴミ出しなど、自分でできることは面倒でもできるだ
け自分で行いましょう。家族が手を出し過ぎると、からだと頭のトレ
ーニングの機会を無くしてしまうことになり、衰えにつながることもあります。
- * 家族や友人、近隣の人とできるだけたくさん会話をしましょう。おしゃべりは、お口と頭の
トレーニングになります。



運動器の機能向上のポイント！

- * 年をとると、筋力やバランスを保つ力の低下が顕著になり、自分では足を
上げたつもりでも、わずかな段差でつまづいたり、バランスをくずして転
倒しやすくなります。高齢者の転倒は骨折をおこしやすく、それがもとで
寝たきりになることも少なくありません。足腰の筋力アップは、転倒の予
防になるだけでなく、活動範囲がひろがり、生活の質の向上にもつながり
ます。足腰の筋力を鍛えるためには、「歩く」とことと「筋力アップの運動」
を行なうことが大切です。



筋力アップの運動 「立つ」「歩く」「座る」などの活動の基礎となる筋肉を鍛える運動



足の後ろ上げ



つま先立ち



ひざの屈伸

栄養改善のポイント！

- * 高齢になると、食事の量や回数が減りがちになり、エネルギーやたんぱく質の不足による
低栄養をまねきやすくなります。低栄養状態は身体機能を低下させ、老化を急激に進めます。



- ① 1日3回食事をとり、欠食しないようにしましょう。
- ② エネルギーやたんぱく質を十分に摂取しましょう。
- ③ 緑黄色野菜や根菜などの野菜を毎食取り入れましょう。
- ④ バランスのとれた食事内容を心がけましょう。
- ⑤ 食欲がないときは、おかずを先に食べましょう。
- ⑥ 家族や友人などと会食する機会を多くもち、楽しく食事を
とりましょう。
- ⑦ 月に1回は体重を量り、変化に気をつけましょう。
- ⑧ 脱水を予防するために、水分は十分にとりましょう。

口腔機能の向上のポイント！

＊高齢期は、歯の数や唾液の分泌の減少、かむ力や飲み込む機能の衰えなどから、お口の健康の問題が起こりやすくなります。
「お口の手入れ」と「お口の体操」を毎日行いましょう。



<お口の手入れ>

- ・歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあてて、時間をかけて丁寧にみがきましょう。
- ・舌苔（食べ物のカスや細菌などの汚れ）が付着していると口臭の原因になります。舌から頬の内側にかけて柔らかい歯ブラシで軽くこすりましょう。
- ・入れ歯は、食後にはずして水道水を流しながら、歯ブラシできれいにこすりましょう。

お口の体操



① 口を閉じたまま頬をふくらしたりすぼめたりする。



② 口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする。



③ 舌を出して上下、左右に動かす。

閉じこもり予防のポイント！

＊閉じこもりとは、寝たきりなどではないにもかかわらず、家からほとんど外出せずに過ごしている状態（週に1回も外出しない状態）をいいます。一日ほとんど動かない生活をしている人は、「掃除や料理など家庭の中で役割を増やす」「買い物や散歩など外に出る時間をつくる」「地域の行事に参加する」など、少しずつ生活空間を広げてみましょう。



認知症予防のポイント！



- ＊野菜や果物に含まれるビタミンC、E、βカロテン【抗酸化作用】、青魚に含まれる不飽和脂肪酸【動脈硬化予防】を積極的に食べましょう。
- ＊ウォーキング、水泳、体操などの有酸素運動は脳を活性化させます。週に数回は長めの散歩をおすすめします。
- ＊文章を読んだり書いたり、囲碁・将棋、楽器の演奏、旅行、ダンスなどの活動は認知症予防に役立ちます。積極的に楽しみを増やしましょう。

うつ病予防のポイント！

- ＊うつは、誰もがかかる可能性のある病気ですが、気持ちの持ちようで改善するものではありません。うつ症状に気づいたら、早めに専門医に相談することが大切です。
- ＊つらい気持ちになったら、家族や友人などに話してみるのも、気持ちを楽にする方法のひとつです。
- ＊できるだけ起床時間や就寝時間を規則的にし、生活のリズムを整えましょう。
- ＊疲れているときは無理をせず、家事や外出などを控えて休養を心がけましょう。



うつの主な症状

- | | |
|--------------------------|---------------|
| ◇憂うつな気分（悲しい、涙がでる、イライラする） | ◇疲れやすい |
| ◇興味や関心がなくなる | ◇眠れない |
| ◇自分をせめてしまう | ◇食欲がない |
| ◇思考力、集中力の低下 | ◇頭痛、胃痛、肩こり など |



感染症対策 へのご協力を願います

………
新型コロナウイルスを含む感染症対策の
基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む
咳エチケット」です。

① 手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

・爪は短く切っておきましょう

・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんを
つけ、手のひらをよくこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

2



手の甲をのばすようにこすります。

4



指の間を洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

② 咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、
学校など人が集まる
ところでやるう

マスクが
ない時



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

とっさの時



袖で口・鼻を覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを
手でおさえる

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う



2 ゴムひもを
耳にかける



3 隙間がないよう
鼻まで覆う



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

詳しい情報はこちら

厚労省

検索





食中毒に**注意**しましょう!

手洗いは、食中毒・感染症予防の基本です

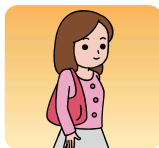
○手を洗うタイミング



トイレ後



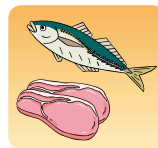
食事前

不衛生なものに
触れた後

外出後

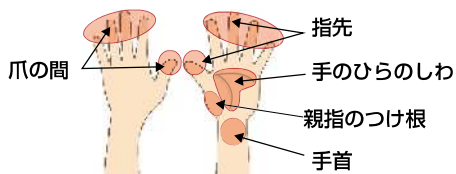


調理前

生ものに
触れた後

盛り付け前

○汚れが残しやすいところを意識して、 石けんを使ってこすり洗いしましょう。



○特に食事の前、調理の前、 盛り付け前、トイレの後は、手洗い後、 手指消毒剤で消毒しましょう。



水が使えない場合

おしぼりやウェットティッシュ等で汚れをよく落とした後、
手指用消毒剤を手指全体によくすり込み、自然乾燥させましょう。

こんなところにも注意

長い爪
×指輪・
腕時計
は外す

手拭き用タオル

共用
×ハンドクリーム等で
保湿し手荒れを防止子供が手を洗うときは、
大人が付き添いましょう

飲み水は、管理責任者の指示に従ってください

飲用
○

給水車



ペットボトル

そのまま
飲まないで!

井戸水



湧き水



防火用水

食品を受け取ったときの注意点

○まず、確認しましょう。

消費期限

臭いをかぐ

容器の破損

○できるだけ 早めに食べましょう。

弁当の取り置き
×変だな?と思ったら、
食わずに管理責任者に
連絡してください。目の不自由な方などのための
「音声コード」です。専用の読
み上げ装置を使用して、記載内
容を音声で聞くことができます

自炊・炊き出しの注意点

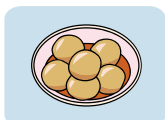
手洗いを
忘れずに！

- ・体調不良（下痢、腹痛、吐き気など）のときは調理をしないようにしましょう。

- ・メニューはできるだけ加熱調理を行うものにしましょう。加熱はしっかりと！



焼くもの



煮るもの



汁物

- ・原材料を確認しましょう。

消費期限

異臭

容器破損

等

- ・やむを得ず薬剤をペットボトルや食品容器に入れる場合は、容器の目立つところに内容物（「消毒剤」など）を書いてください。

- ・加熱後の食品を汚染ないようにしましょう。



材料は調理前にカット



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



- ・調理器具は使用後に洗剤でよく洗い、乾燥させましょう。

水が使えない場合

ペーパータオル等で汚れを拭きとり、アルコール消毒します。

食べるときの注意点

手洗いを
忘れずに！

- ・異常を感じたら食べないでください。

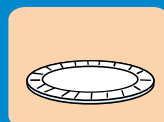
- ・食べ残し、長時間放置又はいつ配られたか分からない食品は、思い切って捨てましょう。（一度開封した食品は表示されている期限よりも早めに食べましょう。）

- ・使い捨てでない食器は使用後に洗剤でよく洗い、乾燥させましょう。

水が使えない場合



食器にラップを巻く



使い捨ての食器を使う



ペーパータオルで汚れを拭き取った後アルコール消毒

食品等を捨てるときの注意点

- ・生ごみや容器等を捨てるときは、臭いや虫の発生等を防止するため、避難所のルールに従って分別し、決められた場所に捨てましょう。



目の不自由な方などのための「音声コード」です。専用の読み上げ装置を使用して、記載内容を音声で聞くことができます



食中毒の疑いがあったとき

- ・体調不良（下痢、腹痛、おう吐など）になった場合は、早めに医師や医療スタッフ、健康相談スタッフに申し出ましょう。



To all evacuees

至各位避難人員／致各位避難者／피난주민 여러분

The Disaster Preparedness
Tokyo character
'Bousai-kun'



Beware of food poisoning!

注意食物中毒! / 要注意食物中毒 / 식중독에 주의하세요!

Washing your hands is the basis of preventing food poisoning and infectious diseases

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

○ **Wash your hands.** 洗手的时间点 / 洗手的时间點 / 손을 씻어야 하는 경우



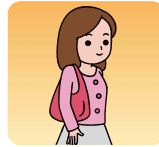
After using the toilet
如廁后 / 如廁後
화장실을 다녀온 후



Before meals
吃饭前 / 用餐前
식사하기 전



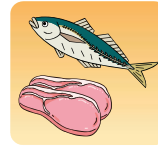
After touching anything unsanitary
接触不卫生的物品后 / 接觸不衛生的物品後
비위생적인 것을 만진 후



After going out
外出后 / 外出後
외출에서 다녀온 후



Before cooking
烹饪前 / 烹調前
조리하기 전



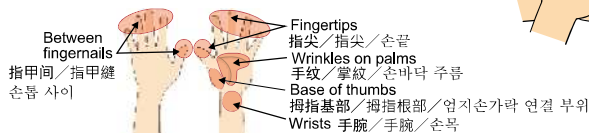
After touching raw food
接触未煮熟的食物后 / 接觸生鮮食品後
날것을 만진 후



Before serving
装盛前 / 盛裝前
음식을 담기 전

○ **Scrub with soap, keeping in mind where dirt is likely to remain.**

- 注意易残留污渍的位置，用肥皂搓洗。
- 要意識到容易殘留髒污處，使用肥皂搓洗。
- 더러움이 남기 쉬운 부위를 특히 비누로 잘 문질러 씻으세요.



○ **Disinfect with a hand sanitizer after washing your hands, especially before meals, before cooking, before serving, and after using the toilet.**

- 特別在吃饭前，烹飪前，装盛前，如廁后，在洗手后用手指消毒剂消毒。
- 尤其是用餐前、烹調前、盛裝前、如廁後，洗手後要以手指消毒剂消毒。
- 特別 식사하기 전, 조리하기 전, 음식을 담기 전, 화장실을 다녀온 후에는 손을 씻은 후 손 소독제로 소독하세요.



When water cannot be used

无法用水时
無法用水的情況下
물을 사용할 수 없을 때

After using towels and hand wipes etc. to thoroughly remove any dirt, rub a hand sanitizer over the entire hands and fingers and let them dry naturally.

用湿毛巾或湿巾等将污渍擦干净后，再将手指消毒剂擦到所有手指，让手指自然干燥。
以濕毛巾或濕巾等仔細去除髒污後，將手指用消毒劑仔細擦在所有手指，使其自然乾燥。
물수건이나 물티슈로 손의 더러움을 잘 닦은 후 손 소독제를 손 전체에 잘 발라 자연 건조시키세요.

Please also note

这些地方也要注意 / 這種地方也要注意 / 기타 주의점

Long nails
长指甲 / 長指甲
긴 손톱



Take off rings and watches
取下戒指、手表 / 卸下戒指、手錶
반지와 손목시계는 빼기



Hand-wiping towels
擦手毛巾 / 擦手用毛巾
핸드 타월



Moisturize with hand creams, etc. to prevent hand roughness
用护手霜保湿，防止手粗糙
以護手霜等保濕，防止手部粗糙
손이 거칠어지는 것을 방지하기 위해 핸드 크림 등으로 보습



Adults should supervise when children are washing hands

小孩洗手时，大人要陪同 / 孩子洗手時，大人要陪同
어린이가 손을 씻을 때는 어른이 동행



For drinking water, please follow the instructions of the administrative supervisor.

飲用水請遵從管理負責人的指示 / 飲用水請遵從管理負責人的指示 / 식수는 관리 책임자의 지시에 따르세요

Drinkable

飲用 / 飲用
음용



Water supply car
供水車 / 供水車 / 급수차



Plastic bottles
塑料瓶 / 寶特瓶 / 페트병

Do not drink as it is!

不要直接飲用!
不要直接飲用!
그대로 마시면 NO!



Well water
井水 / 井水 / 우물물



Spring water
泉水 / 泉水 / 8수



Water for fire protection
消防用水 / 消防用水 / 방화용수

Precautions when receiving food

收到食品时的注意事项 / 領取食品時的注意事項 / 식품을 받았을 때의 주의점

○ **First, check the following:**

首先进行确认。 / 首先，要確認。 / 우선 확인하세요.

Expiration date

保存期限 / 保存期限 / 소비 기한

Smell for odors

闻臭气 / 聞味道 / 냄새

Broken package

容器破損 / 容器破損 / 용기의 파손

○ **Please eat as soon as possible.**

尽早食用。 / 要盡早食用。 / 되도록 빨리 드세요.

Keeping food for later
便當放著不吃 / 便當擺著不吃
도시락 남지두기



If you notice anything unusual, please do not eat and contact the administrative supervisor.

如果感觉有点怪怪的，請勿食用，通知管理負責人。

如果覺得奇怪，請勿食用，告知管理負責人。

이상한데? 라는 생각이 들면 먹지 말고 관리 책임자에게 연락하세요.

Precautions for self-catering and cooking

自己做饭、做饭给灾民时的注意事项 / 自己煮飯・煮食發放的注意事項 / 자취 및 배식 시의 주의점

Do not forget to wash your hands!
不要忘记洗手!
別忘記洗手!
꼭 손을 씻으세요!

• Refrain from cooking if you are not feeling well (diarrhea, stomachache, nausea etc.).

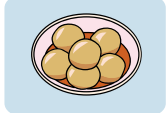
- 出现身体不适(腹泻、腹痛、恶心等)时, 不要烹饪。
- 身體不適(腹瀉、腹痛、噁心等)時, 不要烹調。
- 컨디션이 좋지 않을 때(설사, 복통, 구토 등)는 조리하지 마세요.

• Cook dishes that involve heating whenever possible. Heat thoroughly!

- 菜品要尽可能地加热烹制。要充分加热!
- 菜色要盡量加熱烹調。確實加熱!
- 되도록 가열하여 조리하는 메뉴를 선택하세요. 가열은 안까지 확실히!



Baked / broiled dishes
烤菜 / 炒菜
구이



Simmered dishes
煮菜 / 燉菜
조림



Soup dishes
湯菜 / 湯品
국

• Check ingredients.

- 确认原材料。 / 要確認原料。 / 원재료를 확인하세요.

Expiration date
保存期限
保存期限
소비 기한

Odor
異臭
異臭
원재

Broken package
容破損
容破損
용기의 파손

etc. 等 / 等 / 등

• If you must keep medicines or chemicals in plastic bottles or food containers, clearly mark the content (ex. "disinfectant") visibly on the container.

- 不得已將藥劑裝入塑料瓶或食品容器時, 請在容器的顯眼處寫明內容物(“消毒劑”)等。
- 不得已將藥劑裝入賣特瓶或食品容器的情况下, 請於容器的顯眼處寫明內容物(“消毒劑”)等。
- 不得已하게 약을 페트병이나 식품 용기에 넣을 때는 용기의 잘 보이는 곳에 내용물(“소독제”) 등을 쓰세요.

• Do not contaminate food after heating.

- 注意不要污染加热后的食品。
- 不要污染加熱後的食品。
- 가열 후의 식품이 오염되지 않도록 주의하세요.



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



Do not serve with bare hands
不要直接用手盛裝
不要直接用手盛裝
땀 등으로 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蓋
조리 후에는 랩 등을 씌우기

When holding rice balls ...

做饭团时……
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



• Thoroughly wash the cooking utensils with detergent after use and let them dry.

- 烹飪餐具要在使用後用洗潔精洗干淨後, 使其乾燥。
- 烹調器具於使用後, 要以洗劑仔細清洗, 使其乾燥。
- 조리 기구는 사용 후에 세제로 잘 닦아 건조시켜주세요.

When water cannot be used

无法用水时 / 無法用水的情況下 / 물을 사용할 수 없을 때

Wipe off any dirt with paper towels and disinfect with alcohol.

用紙巾等擦去污漬, 酒精消毒。 / 以紙巾等擦掉髒污, 用酒精消毒。
핸드 타일 등으로 오염을 닦아내고 알코올로 소독합니다.

Precautions when eating

食用时的注意事项 / 食用時的注意事項 / 식사 시의 주의점

Do not forget to wash your hands!
不要忘记洗手!
別忘記洗手!
꼭 손을 씻으세요!

• Do not eat if you notice anything unusual.

- 如有不适, 請勿食用。
- 如果感覺異常, 請勿食用。
- 상태가 이상한 것 같으면 먹지 마세요.

• Discard any leftovers, food that has been left for a long time, or if you don't know when the food was supplied. (Once a package is opened, eat the food as soon as possible regardless of the expiration date.)

- 剩菜剩飯、長時間放置或不知何時發放的食品要果斷扔去。(开封的食品应在标注期限之前尽早食用。)
- 吃剩、長時間擺放或不知何時發放的食品, 果斷丟棄。(开封的食品要在標示的期限前, 盡早食用。)
- 먹다 남기거나 장시간 방치했거나 언제 배식되었는지 알 수 없는 식품은 과감히 버리세요. (일단 개봉한 식품은 표시된 기한보다 빨리 드세요.)

• Wash non-disposable dishes thoroughly with detergent and dry them after use.

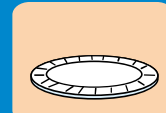
- 非一次性餐具要在使用後用洗潔精洗干淨後, 使其乾燥。
- 非拋棄式的餐具於使用後, 要以洗劑仔細清洗, 使其乾燥。
- 일회용이 아닌 식기는 사용 후에 세제로 잘 닦아 건조시켜주세요.

When water cannot be used

无法用水时 / 無法用水的情況下 / 물을 사용할 수 없을 때



Cover dishes with plastic wraps
將餐具用保鮮膜包好
以保鮮膜包圍餐具
식품에 랩 씌우기



Use disposable dishes
使用一次性餐具
使用拋棄式的餐具
일회용 식기 사용



Disinfect with alcohol after wiping off the dirt with paper towels
用紙巾擦去污漬後酒精消毒
以紙巾擦掉髒污後, 用酒精消毒
핸드 타일 등으로 오염을 닦아낸 후 알코올 소독

Precautions when discarding food etc.

丢弃食品时的注意事项 / 丟棄食品等時的注意事項 / 식품 등 폐기 시의 주의점

• When discarding food waste and/or containers, separate them according to the rules of your evacuation center and throw them away in the designated places, in order to prevent any offensive smell and to avoid attracting insects.

- 丢弃厨厨垃圾或容器等時, 要根據避難所的規定進行區分, 丟棄到規定場所, 以防產生臭氣或長虫等。
- 丟棄廚餘和容器等時, 為了防止產生臭味和蟲子等, 要遵照避難所的規則分類, 丟棄於規定的地方。
- 음식물 쓰레기나 용기를 버릴 때는 악취나 벌레의 발생을 방지하기 위해 피난소의 규정에 따라 분리 수거하여 정해진 장소에 버리세요.



If you suspect food poisoning

出现疑似食物中毒时 / 疑似食物中毒時 / 식중독이 의심될 때

• If you feel sick (diarrhea, stomachache, vomiting, etc.), contact a doctor, medical staff, or health counseling staff immediately.

- 出现身体不适(腹泻、腹痛、呕吐等)时, 要尽早报告医生或医疗工作人员、健康咨询工作人员。
- 身體不適(腹瀉、腹痛、嘔吐等)時, 要盡早告知醫師、醫療人員或健康諮詢人員。
- 컨디션이 좋지 않을 때(설사, 복통, 구토 등)는 신속히 의사나 의료진, 건강 상담 직원에게 말씀하세요.



炊き出しをされる皆様へ

避難者の方々への食事提供ありがとうございます。

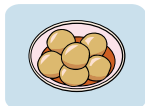
食中毒予防のため、炊き出しでは、以下のポイントを守ってください。

メニュー

・メニューはできるだけ加熱調理を行うものにしましょう。



焼くもの



煮るもの



汁物

・加熱しないものや加熱後に手を加えるものは避けましょう。



調理する人

・こまめに手洗い・手指消毒



トイレ後



調理前



生ものに触れた後



盛り付け前

水が使えない場合

汚れを拭きとり、アルコール消毒

・体調不良のときは調理しない



手に傷があるときは、
使い捨て手袋を着用



・身だしなみは清潔に



長い爪・ネイル
×

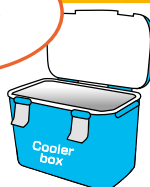
指輪・腕時計
は外す ×



原材料

・冷蔵及び冷凍品は、よく冷やしたクーラーボックス等で、常温保存食品は、直射日光の当たらない場所で保存しましょう。

クーラーボックス
開けっ放し
×



・使用前に確認しましょう。

消費期限

異臭

容器の
破損

調理

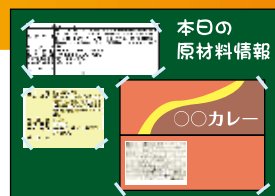
・加熱は中心部までしっかり行いましょう。
・加熱後の食品を汚染ないように工夫しましょう。



材料は調理前にカット 素手で盛り付けしない

食品の提供

・作り置きせず、調理後は2時間以内に喫食できるよう提供しましょう。
・提供時には、取り置きせず、できるだけ早く食べるように伝えましょう。
・提供時に「食物アレルギーで食べられないものはありますか？」と一声かけましょう。
また、原材料の包装や献立表を掲示するなど、正確な情報を提供しましょう。



原材料の情報提供（例）

食品等の廃棄

・生ごみや容器等は原則として持ち帰る。管理責任者の了解を得て捨てるときは、避難所のルールに従って分別し、決められた場所に捨てる。

避難所に弁当・おにぎりなどを提供される皆様へ

避難者の方々にお弁当等を提供いただきありがとうございます。
食中毒予防のため、以下のポイントを守ってください。

メニュー

- ・メニューはできるだけ加熱調理を行うものにしましょう。



焼くもの



煮るもの



汁物

- ・加熱しないものや加熱後に手を加えるものは避けましょう。



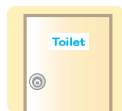
- ・調理する食数は慎重に検討しましょう。
調理施設や人員の許容範囲を超える作業はやめましょう。



バタバタ作業は
食中毒リスク増

調理する人

- ・こまめに手洗い・手指消毒



トイレ後



調理前



生ものに
触れた後



盛り付け前

水が使えない場合

汚れを拭きとり、アルコール消毒

- ・体調不良のときは
調理しない



手に傷があるときは、
使い捨て手袋を着用



- ・身だしなみは清潔に



長い爪・ネイル
×

指輪・腕時計
は外す ×



調理

- ・使用前に原材料を確認
しましょう。

消費期限

異臭

容器の
破損

- ・加熱は中心部までしっかり行いましょう。
・加熱後の食品を汚染しない
ようにしましょう。



材料は調理前に
カット



素手で盛り付け
しない

- ・ごはん、おかずは、十分に冷ましてから盛り付けま
しょう。
・おにぎりを握るときは、使い捨て手袋を着用するか、
ラップで包みましょう。



食品の運搬・提供

- ・作り置きせず、調理後は
すぐに提供しましょう。

調理後の
常温放置 ×



- ・温かい食品は、細菌が増殖しない
よう、発泡スチロールで蓋をする
など、保温性の高い状態で保管、
運搬しないでください。

保温容器の中で
菌が増殖 ×



- ・提供時には、取り置きせず、できるだけ早く食べる
ように伝えましょう。
・提供時に「食物アレルギーで食べられないものはあ
りませんか？」と一声かけましょう。また、原材料
の包装や献立表を掲示するなど、正確な情報を提供
しましょう。

手洗いは 食中毒・感染症予防の基本です

東京防災公式キャラクター
「防サイくん」



こんなときは手洗いを忘れずに！



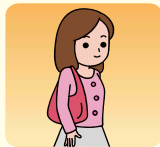
トイレ後



食事前



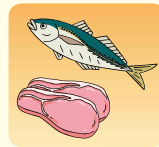
不衛生なものに
触れた後



外出後



調理前



生ものに
触れた後



盛り付け前

手洗いの手順



1 流水で手を洗い、石けんをつける。

2



手のひら

3



手の甲

4



指先・爪の間

5



指の間

6



親指（手のひらで包んでねじり洗い）

7



手首

8 流水ですすぎ、ペーパータオルや清潔なタオルで水気を拭き取る。
（水分が残っていると消毒効果が減少）

9 十分な量の手指消毒剤を手のひらにとり、
手洗いの手順で手指全体によくすり込んで、
自然乾燥させる。



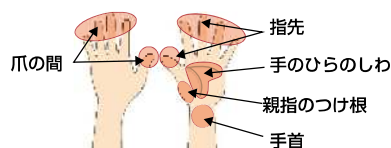
手洗いの
ポイント

長い爪
×

指輪・
腕時計
は外す



汚れが残しやすいところ



手拭き用タオル

共用
×



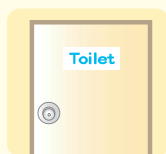
手指消毒は 食中毒・感染症予防の 基本です



東京防災公式キャラクター
「防サイくん」

水が使えなくても

こんなときは手指消毒を忘れずに！



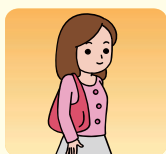
トイレ後



食事前



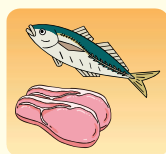
不衛生なものに
触れた後



外出後



調理前



生ものに
触れた後



盛り付け前

水が使えない場合の

手指消毒の手順

- ① おしぼりやウェットティッシュ
等で、汚れをよく落とす。



- ② 十分な量の手指消毒剤
を手のひらにとり、次
の順で手指全体によく
すり込む。



手のひら



手の甲



指先・爪の間



指の間



親指



手首

- ⑨ 自然乾燥させる。

Washing your hands



The Disaster Preparedness
Tokyo character
'Bousai-kun'



Is the basis of preventing food poisoning and infectious diseases

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

Don't forget to wash your hands!

以下时候勿忘洗手!／這種時候・別忘記洗手!／
이럴 때는 꼭 손을 씻으세요!



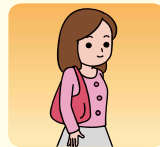
After using the toilet
如廁後／如廁後／
화장실을 다녀온 후



Before meals
吃飯前／用餐前／
식사하기 전



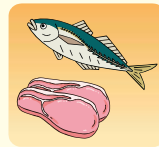
After touching
unsanitary things
接觸不衛生的物品後／
接觸不衛生的物品後／
배위생적인 것을 만진 후



After going out
外出後／外出後／
외출에서 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
裝盛前／盛裝前／
음식을 담기 전

Steps for washing your hands

洗手的步驟／洗手的步驟／
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、指甲間／指尖、指甲縫／손끝 및 손톱 사이



Between fingers
指縫／手指縫／손가락 사이



Thumbs (cover with palm and twist)
拇指 (用手掌包住搓洗)／拇指 (以手掌包裹扭轉搓洗)／
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。(若水分殘留・消毒效果會降低)／
흐르는 물로 행구고 핸드타월이나 깨끗한 수건으로 물기를 땀다.(수분이 남아 있으면 소독 효과가 감소)

9 Pour enough hand sanitizer onto a palm, rub it thoroughly over the entire hands and fingers in the same order as washing hands, and let them dry naturally.
取足够量的手指消毒剂到手心，按洗手步骤仔细擦到所有手指，再让手指自然干燥。／
將充分量的手指消毒劑倒在手掌，依洗手的步驟仔細擦在所有手指，使其自然乾燥。／
충분한 양의 손 소독제를 손바닥에 덜어 손 씻는 순서대로 손 전체에 잘 바른 후 자연 건조시킨다.



Things to note when
washing your hands

洗手要點／洗手的重點／
손 씻기 포인트

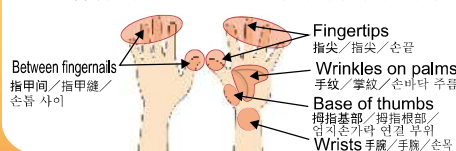
Long nails
長指甲／長指甲／
긴 손톱

Take off rings and watches
摘下戒指、手錶／卸下戒指、手錶／
반지와 손목시계는 빼기



Where dirt is likely to remain

易殘留污漬處／容易殘留髒污處／더러움이 남기 쉬운 부위



Hand-wiping towels

擦手毛巾／擦手用毛巾／핸드 타월

Sharing
共用／共用／공용



Disinfecting your hands

is the basis of preventing food poisoning and infectious diseases

手指消毒是预防食物中毒、感染病的基础。／手指消毒是預防食物中毒、感染症的基本／
손 소독은 식중독 및 감염증 예방의 기본입니다

Even if water is not available

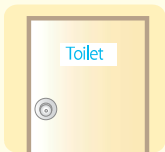
即使无法用水／即使無法用水／ 물을 사용할 수 없어도

The Disaster Preparedness
Tokyo character
'Bousai-kun'



Don't forget to disinfect your hands!

以下时候勿忘手指消毒!／這種時候・別忘記手指消毒!／
이럴 때는 꼭 손을 소독하세요!



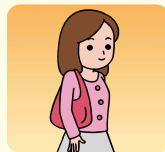
After using the toilet
如廁後／如廁後／
화장실을 다녀온 후



Before meals
吃飯前／用餐前／
식사하기 전



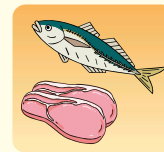
After touching
unsanitary things
接觸不衛生的物品後／
接觸不衛生的物品後／
비위생적인 것을 만진 후



After going out
外出後／外出後／
외출에서 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
裝盛前／盛裝前／
음식을 담기 전

When water is not available

无法用水时／無法用水的情況下／ 물을 사용할 수 없을 때

Steps for disinfecting your hands

手指消毒的步驟／手指消毒的步驟／손 소독 순서

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

用湿毛巾或湿巾等將污漬擦干净。／
以濕毛巾或濕紙巾等，仔細去除髒污。／
물수건이나 물티슈로 손의 더러움을 잘 닦는다.



- 2 Pour enough hand sanitizer onto a palm, rub it thoroughly over the entire surface of the hands and fingers in the following order.

取足夠量的手指消毒劑到手心，按洗手步驟仔細擦到所有手指。／
將充分量的手指消毒劑倒在手掌，依下列步驟仔細擦在所有手指。／
충분한 양의 손 소독제를 손바닥에 덜어 다음의 순서대로 손 전체에 잘 바른다.



Palm of hands
手心／手掌／손바닥



Back of hands
手背／手背／손등



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



Between fingers
指縫／手指縫／손가락 사이



Thumbs
拇指／拇指／엄지손가락



Wrists
手腕／手腕／손목

- 9 Let them dry naturally.

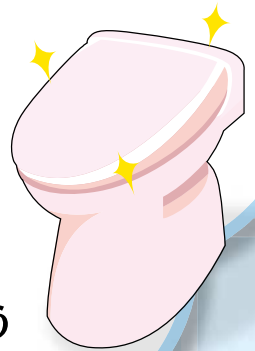
让手指自然干燥。／使其自然乾燥。／자연 건조시킨다.

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 次の人にも



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」

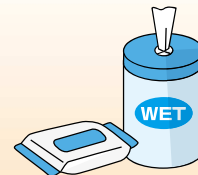


こんなときは管理責任者にご連絡ください。

- ・トイレが汚物で汚れている。
- ・トイレットペーパーなどの備品がない（なくなりそう）。
- ・トイレの使い方がわからない。

使用後は**手洗い**を忘れずに！

水が使えない場合 —————
ウェットティッシュと手指消毒剤で
手指を清潔に！



体調不良（下痢、腹痛、吐き気など）の方は、
医師や医療スタッフ、健康相談スタッフにお知
らせください。



屋内のトイレの場合 —————
専用の履物に履き替えてください。



It feels good when toilets are clean

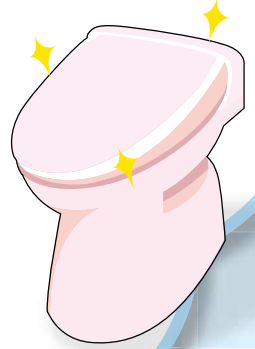
洗手间干净，心情舒畅／廁所乾淨，令人開心／화장실이 깨끗하면 기분이 좋아요

Passing on the good feeling to the next person

让下一位使用者也感到心情舒畅

保持乾淨・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 supervisor in the following cases.

出现以下情况时，请通知管理负责人。／這種時候，請告知管理負責人。
이럴 때는 관리 책임자에게 연락하세요.

• Toilet is filthy.

洗手间被脏物弄脏。／廁所因穢物而髒污。
화장실이 오물로 더러울 때

• Supplies such as toilet paper have run out (or are about to).

没有厕纸等备品（快要用完）。／衛生紙等備品沒了（快沒了）。
화장지 등 비품이 없을 때(곧 없어질 것 같을 때)

• Having difficulties with how to use the toilet.

不知道洗手间的使用方法。／不知道廁所的使用方法。
화장실을 어떻게 사용해야 하는지 모를 때

Do not forget to wash your hands after use!

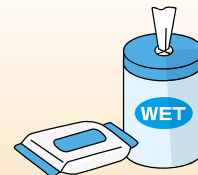
使用后不要忘记洗手！／使用後，別忘記洗手！／사용 후에는 꼭 손을 씻으세요!

When water cannot be used

无法用水时／無法用水的情況下／물을 사용할 수 없을 때

Clean hands with hand wipes and hand sanitizers!

用湿巾和手指消毒剂清洁手指！／以濕紙巾和手指消毒劑，讓手指變乾淨！
물티슈와 손 소독제로 손을 깨끗이!



If you feel sick (diarrhea, stomachache, nausea, etc.), please contact a doctor, medical staff, or health counseling staff.

身体不适（腹泻、腹痛、恶心等）的人员请告知医生或医疗工作人员，健康咨询人员。

身體不適（腹瀉、腹痛、噁心等）者，請告知醫師、醫療人員或健康諮詢人員。

컨디션이 좋지 않을 때(설사, 복통, 구토 등)는 의사나 의료진, 건강 상담 직원에게 말씀하세요.



For indoor toilets

室内洗手间时／室內廁所的情況下／실내 화장실인 경우

Please change into the designated slippers.

请换成专用鞋／請換穿專用的鞋子／전용 슬리퍼로 갈아 신으세요.





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・ 手指消毒



Toilet

トイレ後

調理前



生ものに
触れた後



盛り付け前

体調不良のときは 調理しない



手に傷があるときは、
使い捨て手袋を着用



身だしなみは清潔に



長い爪・
ネイル
×

指輪・
腕時計
は外す

調理するときのチェックポイント

CHECK POINT

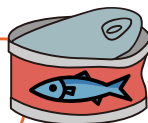
原材料を確認



消費期限
注意



容器の破損



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



材料は調理前に
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

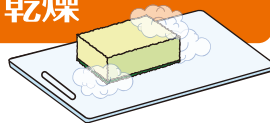
調理後はすぐ提供

2時間以内に喫食できるように提供

調理後の
常温放置
×



調理器具は使用後に 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



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



東京都福祉保健局

炊事場用ポスター 資料 14



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、手指消毒／勤于洗手、手指消毒
자주 손을 씻고 소독할 것



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



Before cooking
烹飪前／烹調前
조리하기 전



After touching raw food
接觸未煮熟的食物后
접촉生鲜食品後
날것을 만진 후



Before serving
裝盛前／盛裝前
음식을 담기 전

Do not cook if you feel sick

身体不适时不要烹饪／身體不適時，不要烹調
컨디션이 좋지 않을 때는
조리하지 말 것



Use disposable gloves when you have wounds on your hands

手上有伤时，戴一次性手套
手有傷口時，戴上拋棄式手套
손에 상처가 있을 때는 일회용 장갑을 착용 않을 때는 조리하지 말 것



Maintain clean grooming

仪容整洁／儀容整潔／청결한 복장을 할 것



Long nails and
nail polishes
长指甲、涂指甲油
長指甲·美甲／인 손톱, 네일아트

Take off rings
and watches
取下戒指、手表
반지와 손목시계는 빼기



Check list for when cooking

烹飪時的検査点／烹飪時的検査重點
조리 시의 체크 포인트

CHECK POINT

Check ingredients

确认原材料／確認原料／원재료를 확인



Note expiration dates

注意保存期限
注意保存期限
소비 기간 주의



Broken packages

容器破损／容器破損
용기의 파손

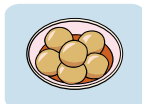


Heat thoroughly to the core

充分加热至中心部／確實完全加熱
안까지 확실히 가열



Baked / broiled dish
烤菜／炒菜／구이



Simmered dish
煮菜／燉菜／조림



Soup dish
湯菜／湯品／국

Do not contaminate food after heating

不要污染加热后的食品。／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
不要直接用手裝盛
不直接用手盛裝
맨손으로 음식을 담지 않기



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

When holding 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／烹飪後的検査重點
조리 후의 체크 포인트

CHECK POINT

Serve immediately after cooking

烹飪后立即提供／烹調後馬上提供／조리 후에는 바로 제공

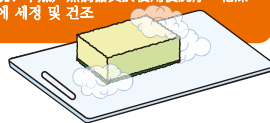
Provide meals so they are consumed within two hours
提供时要保证在2小时内可以吃／提供能夠在2小時內食用的餐點
2시간 이내에 먹을 수 있도록 제공

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



Wash and dry cooking utensils after use

烹飪鍋具在使用後清洗、乾燥／烹調器具於使用後洗淨、乾燥
조리 기구는 사용 후에 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
擦去污漬、酒精消毒／髒物를 닦아내고 알코올 소독



Verbally confirm 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／되도록 빨리 드세요

Do you have any food allergies?

是否有因食物過敏而不能吃的食物？
有沒有對食物過敏而不能吃的東西呢？
식품 알레르기 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

災害時の発達障害児・者支援について

被災地における、発達障害のある人やご家族の生活には、発達障害を知らない人には理解しにくいさまざまな困難があります。

そんなとき、発達障害児・者への対応について少しでも理解して対応できると、本人も周囲のみんなも助かります。

対応のコツ

- ★ 発達障害のある人は、見た目では障害があるようには見えないことがあります。対応にはコツが必要です。
 コツの探し方：家族など本人の状態をよくわかっている人にかかわり方を確認しましょう。

こんな場合は…

■ **変化が苦手**な場合が多いので、不安から奇妙な行動をしたり、働きかけに強い抵抗を示すことがあります。

■ 感覚刺激

過敏：周囲が想像する以上に過敏なため、大勢の人がいる環境が苦痛で避難所の中にいられないことがあります。

鈍感：治療が必要なのに平気な顔をしていることもあります。

■ **話しことばを聞き取るのが苦手**だったり、困っていることを**伝えられない**ことがあります。

■ **見通しの立たないことに強い不安**を示します。学校や職場などの休み、停電、テレビ番組の変更などで不安になります。

■ **危険な行為がわからない**ため、地盤のゆるいところなど危ない場所に行ってしまうたり、医療機器を触ってしまうことがあります。

このように対応…

- してほしいことを具体的に、おだやかな声で指示します。
 例：○：「このシート（場所）に座ってください。」
 ×：「そっちへ行ってはダメ」
- スケジュールや場所の変更等を具体的に伝えます。
 例1：○：「○○（予定）はありません。□□をします。」
 ×：強引に手を引く
 例2：○：「○○は□□（場所）にあります。」
 ×：「ここにはない」とだけ言う

- 居場所を配慮します。
 例：部屋の角や別室、テントの使用など、個別空間の保証

- 健康状態を工夫してチェックします。
 例：ケガの有無など、本人の報告や訴えだけでなく、身体状況をひと通りよく見る。

- 説明の仕方を工夫します。
 例：文字や絵、実物を使って目に見える形で説明する
 一斉放送だけでなく、個別に声かける
 簡潔に具体的に話しかける
 例：○：お母さんはどこですか？
 ×：何か困っていませんか？

- 安定したリズムで日常が送れるように、当面の日課の提案や、空いた時間を過ごす活動の提示が必要です。
 例：○：筆記具と紙、パズル、図鑑、ゲーム等の提供
 ○：チラシ配りや清掃などの簡単な作業の割り当て
 ×：何もしないで待たせる

- ほかに興味のある遊びや手伝いに誘う。
- 行ってはいけないところや触ってはいけない物がはっきりとわかるように「×」などの印をあらかじめ付ける。

ご家族のかたへ

- ★ 子どもは、他人に起こったことでも自分のことのように感じる場合があります。さらに発達障害がある場合には、想定以上の恐怖体験になってしまうこともあります。子どもには災害のテレビ映像などを見せずに、別のことで時間を過ごせるような工夫をすることが必要です。
- ★ 災害を経験した子どもは、災害前には自分ひとりでできていたこともしなくなったり、興奮しすぎてしまう場合があります。発達障害がある場合でも、基本的には子どもの甘えを受け入れてあげるのがよいでしょう。叱ったりせず、おだやかな言葉かけをしながら、少しずつ子どもが安心できるようにすることが大切です。

健康状態や心身の疲れを確認しましょう

からだ

★発達障害のある人は、体調不良やケガがあるにもかかわらず、本人自身も気づいていない場合があります。周囲が気づかずにそのまま放置すると、状態が悪化してしまう場合がありますので、ていねいな観察と聞き取りが必要です。

気づくための観察例

- ・息切れ、咳などが頻繁でないか。
- ・やけどや切り傷、打撲などがないか。
- ・着衣が濡れていても着替えないでいるか。

気づくための質問例

- ・いつもより寒くないですか？
- ・歩くときにふらふらしませんか？
- ・頭のこぶ、腕や足にケガがありませんか？
- ・服の着替えがありませんか？

ストレス

★なにげないことでも、発達障害のある人には日常生活に困難をきたすぐらい苦痛に感じることがあります。そのためストレスの蓄積がより起きやすく、支援を優先的に考えなければならない場合があります。

気づくための観察例

- ・好き嫌いによる食べ残しが多くないか。
- ・配給のアナウンスがあっても、反応が遅かったり、どこに行っていかわからず困っていることがないか。
- ・耳ふさぎや目閉じなど、刺激が多いことで苦しそうな表情をしていないか。

気づくための質問例

- ・食べられない食材はありましたか？
- ・配給に並ぶ場所はわかりましたか？
- ・ほかの場所（避難所内外）へ移動したいという希望はありますか？

家族の状態を確認しましょう

家族へのサポート

★災害の影響で子どもと家族が離れられなくなる場合や、避難所の中で理解者が得られない場合などに、家族のストレスは高まります。本人の支援を一番長い時間担当する、家族のサポートを迅速に行うことは効率的といえます。

- 配給や買い物、役所や銀行などの手続きに行けずに困っている場合
- 水や食料、毛布などの配給時に、ずっと待ってられないで騒いでしまう子どもがいた場合

家族の代わりに子どもの相手をしたり、発達障害の特性を家族の了解のもとで周囲の人たちに説明していただくと、家族はたいへん助かります。

対応に協力してくれる人が周囲にいるか確認しましょう

協力者の確認

★発達障害のある人は、ひとりひとりの健康状態や、ストレスの蓄積につながる状況などがさまざまで、対応方法が見つけないことがあります。個別的な配慮が必要になる場合は、周囲に本人をよく知っている人がいるか、その人は対応に協力してもらえそうかを確認しておく必要があります。

避難所に更衣する場所がないので
更衣室をダンボールで作ったところ上から
のぞかれた。その更衣室を使うときは
見張りを立てるようにした（13～16歳女子）

避難所で成人男性からキスしてと言われた。
トイレまでついてくる。着替えをのぞかれる。
母親を含めて誰にも知られたくない。
加害者が避難所にいらなくしてほしい。（6～12歳女子）

男子が同じ避難所にいる男性に
わいせつな行為をされた。
ほかの男子数名も被害に遭った。
家族が、避難所の宿直だった役場職員
に相談し（中略）、加害者には避難所
から出てもらうことにきまったが、その前に
加害者は避難所を出た。
（6～12歳男子）

避難所で夜になると
男の人が毛布に入ってくる。
周りの女性も
「若いからしかたないね」
と見て見ぬふりをして助けてくれない
（20代女性）

授乳しているのを男性に
じっと見られる。
警察に連絡したら
巡回の回数が増やされた。
その後、授乳スペースが設けられた。
（30代女性）

避難所・避難先では 女性や子どもを狙った性被害・性暴力、DV などが発生するリスクが高まります

東日本大震災女性ネットワーク調査チーム 2015『東日本大震災「災害・復興における女性と子どもへの暴力」に関する調査報告書より

自分を大切にしてください

単独行動はしない
ようにしましょう！

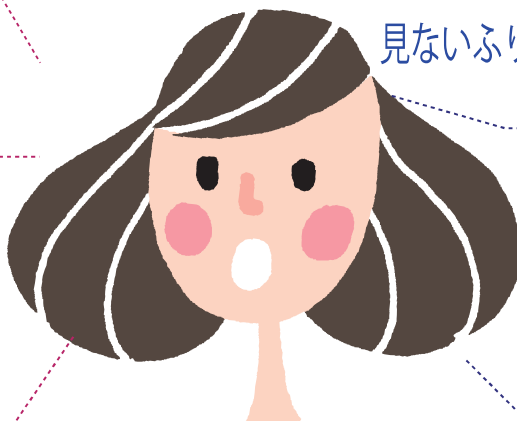
性的な嫌がらせやいたずらなど
尊厳を傷つける行為も犯罪です

被害をうけたら相談を！

周囲の目と支えがたよりです

見ないふり・知らないふりをせず
助け合いましょう

ストレスをためず
不安な気持ちも声
に出しましょう



相 談 機 関

※相談は無料です。秘密は守られます
※受付時間は状況により変化する場合があります。ご了承ください

14 ペットへの対応について

ペットの飼^かい主^{ぬし}の皆様^{みなさま}へ ペットの飼^し育^{いく}について

避難^{ひなんじょ}所^{しよ}では、多く^{おお}の人^{ひと}が一^{いっ}緒^{しょ}に暮^くら^らし^しています。

避難^{ひなんじょ}所^{しよ}でペッ^かト^うを飼^{つぎ}うた^まめ^ちには、次^{つぎ}のこ^まと^ちを守^{まも}って^てく^くだ^ださ^さい。

- ・ ペッ^ほト^かは、他^{ほか}の避難^{ひなんじょ}所^{しよ}利用^{りよう}者^{しゃ}の理^り解^{かい}と協^き力^{りよく}の^もと^と、飼^かい主^{ぬし}が責^せ任^{きにん}を持^もっ^て飼^かうこ^{けんそく}と^を原^{げんそく}則^{そく}と^しま^す。
- ・ ペッ^しト^{てい}は指^ば定^{しよ}さ^{かな}れた場^な所^かに^か必^{かな}ず^かつ^なぐ^くか、ケ^なー^かジ^かな^かど^かの^な中^なで飼^かっ^てく^くだ^ださ^さい。
- ・ ペッ^しト^いの飼^し育^{いく}場^ば所^{しよ}は、飼^かい主^{ぬし}の^て手^てによ^つっ^ねて^ね常^{せい}に清^{せい}潔^{けつ}にし、必^ひ要^{よう}に^おう^うじ^じて^て消^{しょう}毒^{どく}を行^{おこな}っ^てく^くだ^ださ^さい。
- ・ ペッ^しト^{りよう}の食^{しょく}料^{りよう}は原^{げん}則^{そく}と^して飼^かい主^{ぬし}が用^{よう}意^いして^くだ^ださ^さい。ま^た、人^{ひと}が^で入^いり^{たび}す^る度^{たび}にペッ^さト^わが騒^{さわ}い^なだ^り鳴^ない^ふた^せり^するの^を防^ふぐた^め、で^きる^だけ^え餌^えを^あげ^る時^じ間^{かん}を^き決^きめ[、]そ^の都^つ度^どき^れい^に片^か付^たけ^てく^くだ^ださ^さい。
- ・ ペッ^くト^{じょう}によ^る苦^き情^が、危^き害^{がい}防^{ぼう}止^しに^つと^と努^とめ^てく^くだ^ださ^さい。
- ・ 屋^{おく}外^がの指^し定^{てい}さ^{れた}場^ば所^{しよ}で必^ばず^ば排^{はい}便^{べん}さ^せ、後^{あと}始^し末^{まつ}を^して^くだ^ださ^さい。
- ・ ノミ^く・ダ^じニ^{じょう}な^どの駆^く除^{じょ}に^つと^と努^とめ^てく^くだ^ださ^さい。
- ・ 運^{うん}動^{どう}やブ^{かな}ラ^{かな}ッ^{かな}シ^{かな}ング^{かな}は、必^{かな}ず^{かな}屋^{おく}外^がで^{おこな}行^{おこな}っ^てく^くだ^ださ^さい。

こ^のよ^うな^とき^は、総^{そう}合^{ごう}受^う付^けに^{そう}相^{さう}談^{だん}して^くだ^ださ^さい。

- ・ 飼^かい^{つづ}け^るの^が難^{むず}しく^なった^ば場^{あい}合^い
- ・ ペッ^ほト^かの^こと^で、他^{ほか}の避難^{ひなんじょ}所^{しよ}利用^{りよう}者^{しゃ}と^の間^{あいだ}でト^{しょう}ラ^{しょう}ブ^{しょう}ル^{しょう}が^あい^いじ^いた^あ場^{あい}合^い

15 防火安全に係る注意事項

避難所の防火安全に係る注意事項

(1) 火災を発見したら周囲に大声で知らせる。

火災を発見した場合は、周囲に大声で火災の発生を知らせ、周りの人と協力して避難所運営委員会への連絡、消火器等を活用した初期消火を行う。

(2) 暖房器具を使用する場合は、周囲の安全に注意する。

居住スペース内で、石油ストーブ等の暖房器具を使用する場合は、転倒しないよう安定した場所とし、換気に注意し、衣類、寝具等の可燃物から安全な距離を保つ。

(3) 調理器具は安全確認を受けてから使用する。

居住スペース内で、ガスコンロ等の調理器具は使用しない。

(4) 周囲の整理整頓を行う。

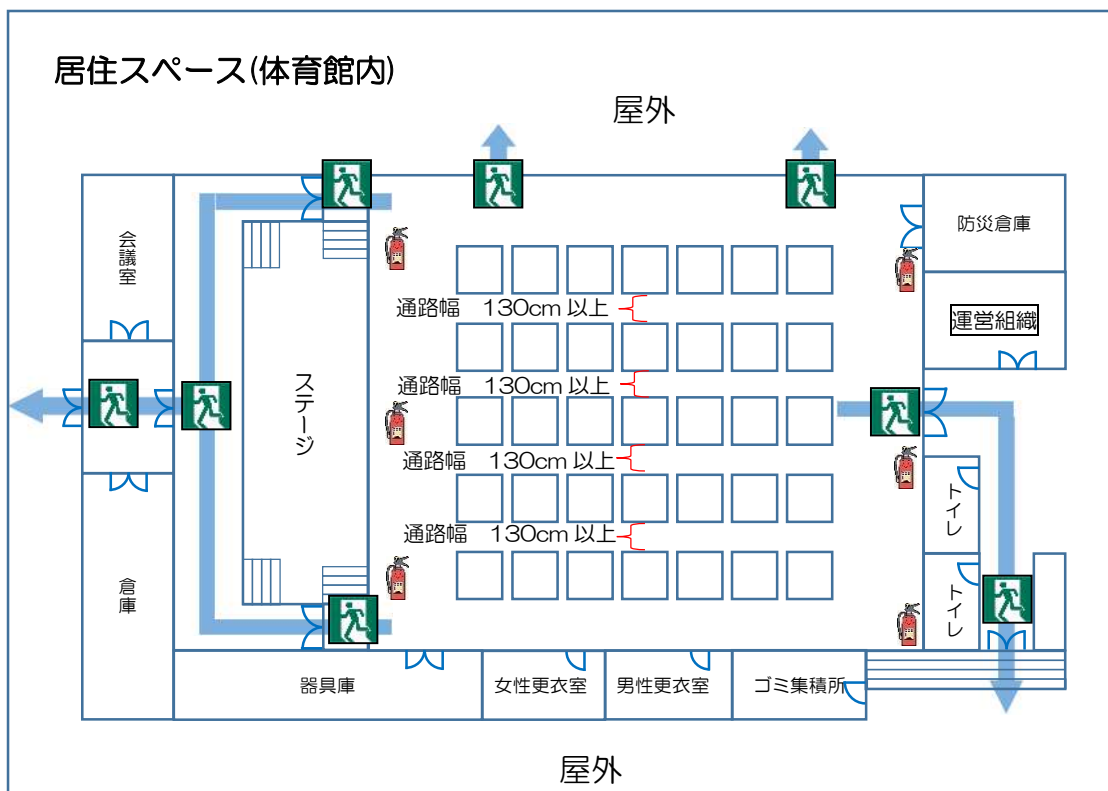
避難所の屋内及び屋外、ごみ集積場所等は、整理整頓に努め、避難所の周囲等に可燃物を放置しない。

(5) 避難経路に障害となる物品を置かない。

居住スペース内の通路、避難口等に避難の障害となる物品を置かない。

(6) 避難経路及び消防用設備等の確認をする。

避難経路図により居住スペースからの避難経路、消火器等の場所を確認しておく。



【凡例】



…避難口



…消火器