

住民組織の皆様へ



災害時の準備・支援のためにー住民組織の皆様へーとは

この冊子は、地震災害に備えて、住民組織の方と専門職の方が、防災について話し合いを行うきっかけづくりとなるよう、震災発生時に住民組織の方が地区の健康をまもる活動を行ううえで活用できるチェックリストやパンフレット等を集めたものです

この資料は、過去に地震災害を受けた地域で活動された住民組織の方、支援に当たられた保健師の方に聞き取りを行い作成いたしました。

そのふりかえりの中で、

災害が発生する以前からの話し合いや活動が重要であること
発生時に活動に必要な資料をいろいろなところから集めたり、作ったりすることの困難さが聞かれたことから、この冊子を作成しました。

作成した目的

火山国である日本では、どこにいつ地震が起こるかわかりません。
地震発生時の被害をできるだけ少なくするためには、日頃からの準備と、発生時に住民の皆様が力をあわせて対応することが重要になります。

この冊子は、災害時を想定して、地域で活動されている皆様が、組織としてどのような準備をしておいたらよいか話し合ってくださいをお手伝いするために作成しました。
また、災害発生時に住民組織の方が活動できる状況であれば、この資料を活動に用いることで、みなさまの活動に役立てていただければと考えました。

地域であなたの組織と連絡を取っている行政の人と一緒に考えてみて下さい。

この冊子を活用し、平時時に地震災害時の動き方等について話し合うことで、防災に対する意識を高め、災害に対する心構えや備えにつながれば幸いです。

活動の範囲

想定している災害：地震災害を想定しています。
想定している時期：地震発生直後から1ヵ月程度を想定しています。
活用される方：住民組織の方を想定しています。
ただし、支援ボランティアも一部は活用できるでしょう。
(「災害が起こったとき」用の部分、「健康にかかわるいろいろなチラシ等」の部分)



冊子の使い方



手順

この冊子は主に地震災害を想定して作成していますが、あなたの地域ではどのような災害が想定されるかを考えてみましょう。

「災害時の地区組織の役割と動き方」をあけてみましょう。
あなたの組織では、どのようなことが必要か、どのようなことはできそうか、考えてみましょう。
4～5ページに、過去に地震災害を受けた地域の住民組織の方々が行われた活動を、「避難所での活動」と「ご自宅・地域での活動」として整理していますので参考にして下さい。

* 1番大切なことは事前に心構えや準備をしておくことです。
実際の活動は難しいと思う場合も、あることでしょう。
その場合も準備物品の確認だけはしておきましょう。

役割や活動が決まったら、それに関する資料をみて下さい。
場所は目次を参考にして下さい。
資料の使い方を確認しておきましょう。

災害時に必要な物品の準備をしておきましょう。

その他、お願いしたいこと

「災害時に支援を要する方のリスト」など、個人の方のお名前や住所等、個人情報に関わることについては、その取り扱いに注意しましょう。

**災害が起こった際、決めていたから、と言うことで無理をしないでください。
みなさんの安全と健康が守られることが1番大切です。**

必要な資料を追加したり、必要でない資料は外したりして、使いやすいものにしておきましょう。

定期的な見直しを行って、情報が新しいものになるようにしましょう。

この資料は以下のアドレスからもダウンロードすることができます。

アドレス <http://kiki.umin.jp/>



災害発生の際は、あなたも被災者になられることとなります。
役割を決めたとしても無理は禁物です。

「支援に入られる場合の注意」 14ページをお読み下さい。

資料の場所と内容

資料名	内容	ページ
災害時の住民組織の役割と動き方		
災害時の地区組織の役割と動き方	あなたの組織の役割、支援の流れ、関係団体を確認して書いておくためのもの	6～13
支援に入られる場合の注意	支援活動を行う場合の注意点をまとめたもの	14
災害がおこる以前		
災害時の支援のための準備物品リスト	災害時に必要な物品を書き出し、備えをチェックしておくためのもの	15～16
災害時に支援を要する方のリスト 5人用 10人用	災害時に支援を必要とする方—高齢者や障害者、乳幼児などをリストアップしておくもの	17～19
災害時に支援を要する方の個人票	のリストを作成するための個人票	20～21
災害が起こったとき		
ー(1) 自宅で過ごしておられる方用		
在宅子供用状況チェック表	自宅にいる乳幼児の支援の必要性を確認するためのもの	22～23
在宅高齢者用状況チェック表	自宅にいる高齢者の支援の必要性を確認するためのもの	22,24
ー(2) 避難所用		
避難所の状況調査報告書	避難所の状況を調査し、報告するためのもの	25～26
避難所の環境整備のためのチェックリスト	避難所が生活しやすいものであるかを確認するためのリスト	27～29
ー(3) ボランティアとの協働用		
地区組織とボランティアの協働依頼書	外部からボランティアに対して、作業等を依頼する場合の依頼書	30～31
健康にかかわるチラシ		
住民むけ健康管理のためのチラシ (「住民の皆様へ」)	避難所にいる住民むけに、生活上の注意を書いたチラシ	32
在宅の高齢者むけ健康管理のチラシ (「御自宅でお過ごしの住民の皆様へ」)	自宅にいる高齢者むけに、生活上の注意を書いたチラシ	33～34
子供の健康管理のためのチラシ (「災害と子どものこころ」)	自宅に幼児がいる家庭むけに、特に子供の精神面に関する注意を書いたチラシ	35
成人用精神の健康管理のためのチラシ (「こころのケアのために」)	一般住民むけに、精神面に関する注意を書いたチラシ	36
手洗い勸奨用ポスター原案 (「正しく手を洗いましょう」)	避難所で手洗いの必要性を知らせるための掲示用	37
生活不活発病の予防 (「生活不活発病に注意しましょう」)	一般住民むけの生活不活発病予防を促すチラシ	38
エコノミークラス症候群の予防	一般住民むけのエコノミークラス症候群予防を促すチラシ	39
炊き出し時の注意 (「炊き出しの際の注意」)	地区組織が炊き出しを行う際の注意点を書いたチラシ	40

住民組織ができる活動

過去に住民組織の方が行われた活動を「避難所の活動」「ご自宅・地域での活動」としてまとめてみました。

住民組織の「避難所での活動」

地震災害発生時には、家屋がつぶれたり、住むと危険な状態になることも多いことから地域の学校の体育館や公民館などが避難所になります。そこでは、地区の方々で共同生活を営むことになります。災害にあったショック、慣れない生活で、避難所の住民の方はストレスの高い生活を送られることになります。そんな時、地域の顔見知りの住民の方の存在や声かけは、何にもまして、安心感を与えるものであるようです。

活 動	内 容	ページ
避難所をまとめる	被災直後は行政もすぐに避難所に入ってくる事ができない場合があります。その際に、皆が共同で過ごせるように、声かけや簡単なルールづくりをしたりします。	
避難所へ情報や物資を届ける	大きな災害が起こった場合、小規模な避難所には行政の手が回らないことがあります。そのような場所へ、地域をよく知っている組織の人が必要な情報や物品を届けます。	
避難所の情報を行政に届ける	行政の目がいきとどいていない避難所の情報について、行政に必要な支援等についての情報を提供します。	25～26
避難所が過ごしやすい状況か確認し、話し合う	共同生活である避難所が生活しやすいものであるか住民としての目で確認し、問題があれば、行政や住民の方と話し合うようにします。	27～29
手洗いの推奨 (避難所の感染予防)	避難所は共同生活であるため、感染予防が大切です。そのためには手洗いが重要になるため、その啓発を行います。	37
炊き出しの支援	炊き出しのお手伝いをする場合があります。環境や食中毒への配慮を行いながら実施します。	40
健康管理に関する情報提供	避難所ですぐす中で、特に健康管理上注意したい情報を提供します。	32 35,36 38,39



避難所の様子



避難所入り口での手洗いの勧奨

住民組織の「ご自宅・地域での活動」

地震災害発生直後は、行政も混乱するため地域の状況を把握することは困難です。行政や支援ボランティアが入ってるようになって、地域の方は知らない人に対して気持ちを開くことは難しいことも多いでしょう。また、その地域に住んでおられる方であるからこそ、気がつかれることも多いようです。

活 動	内 容	ページ
支援が必要な方の安否確認を行う	例えば一人暮らしのお年寄り、障害をお持ちの方、赤ちゃんがいるお母さんなどは、支援が必要な場合が多いようです。災害直後にそのような方々の安否を確認します。そのためには平時からそれらの方々を把握しておくことが必要になります。	22～24
支援が必要な方の困りごとを把握し、行政に連絡する	上述したような方の日常生活で困っておられることを把握して、行政に伝えます。	22～24
支援が必要な方に支援物資を届ける	物資の配給が始まって、上述したような方などは、取りにいけない場合があります。その際に支援物資を自宅に届けます。	
地域の方に情報を届ける	災害後、自宅で暮らしている場合でも、必要な情報が届きにくくなったりするため、必要な情報を家庭を訪問するなどして届けます。そのほか、災害時の健康管理に関する情報を届けます。	33～34 35,36 38,39
外部のボランティアと協働する	外部からボランティアがきた場合に、ボランティアの道案内をしたり、協働して活動を実施したりします。地域の方にとって外部のボランティアは知らない人であるため、顔見知りの住民組織の方と一緒にだと安心してお手伝いを頼んだりできるようです。	30～31
地域の方の話し相手になる	地域の方で、特に一人暮らしの方などの話し相手になったり、一緒に考えてあげたりします。	



外部のボランティアとの調整の様子

これらの活動内容は、兵庫県・新潟県での震災時に活動された住民組織の方々、住民組織と一緒に活動された保健師の方々への聞き取りをもとに作成いたしました。

災害時の地区組織の役割と動き方

災害時の地区組織の活動

私たちの地域は、次の被害が想定されています(ハザード情報)

洪水 ()

土砂災害 ()

地震 ()

災害発生前にできる準備

**行ったら、チェックしておきましょう!*

・市の防災計画をみて、行政の連絡先を確認し、連絡先を一覧表に書きこんでおきましょう()

(一覧表は、 ページ以降にあります)

・災害が発生した場合の活動体制を確認しておきましょう()

・災害が発生した場合(緊急時)の連絡網の作成・配布はできていますか()

・災害が発生した場合の地区組織の活動と動き方を、構成員で話し合っ、決めておきましょう()

・次ページの「災害発生時から1ヶ月の間に地区組織ができる活動」も参考にして地区組織の役割・活動を話し合っておきましょう()

災害が発生した場合の、私たちの地区組織の活動

災害時の自分たちの活動を、みんなで理解しておきましょう()

誰・何を対象とします(例:高齢者、子ども等)

()

何をします(例:高齢者の安否確認等)

()

災害が発生した場合の、私たちの地区組織の動き方

災害が発生した場合の、具体的な動き方や連絡先・方法を確認しておきましょう()

確認した内容は、 ページ以降の用紙に記入しておきましょう()

動き方のページは、 高齢者 障害者 子供 防犯 その他

の内容別に記載できるようになっています

自分たちに必要な内容のところだけ記入し、コピーしてお持ちください

災害発生時から1ヶ月の間に、地区組織ができる活動

- ・4～5ページにもありますが、過去の災害時に発揮された地区組織の活動は、以下の通りです。
- ・これらを参考にして、自分たちの活動対象や内容等を明らかにしておきましょう

(対象)

高齢者・障害者、子ども、避難所、防犯、物資など

(内容)

在宅の災害弱者の安否確認、情報収集

在宅の災害弱者への情報・物品の供給

(行政が入れない時期に)小規模避難所をまとめる

避難所の世話

小規模避難所への情報・物品の供給

住民の困りごとや要望の把握

専門家へ支援が必要なこと、人について連絡

避難所の状況を行政に伝える

避難所住民への地域情報の伝達

住民の話をきき、一緒に考える

地区のガイド(ボランティアの案内人になる)

事業を住民へ周知

町内の防犯パトロール

住宅被害の確認

支援物資の配布

給食・炊き出し

水の確保・給水

救出・救助

家のなかの片付け

ごみの整理・収集・搬出

がれきの撤去 等

文献

* 鳩野洋子他「地区組織の健康危機対応支援ツールの開発」

* 原岡智子他「新潟県中越沖地震災害における町内会の活動に関する研究」

災害時の地区組織の動き方(記載例) 子供

災害時に地区組織の役割や支援の流れ、関係団体を確認しておくためのものです

*** 記載の例 ***

私たちの地区組織が行うこと

地区の乳幼児27名の安否確認

災害時に連携をとる関係機関・団体は、以下のとおりです

組織名(担当窓口)	住所	担当者	電話番号 FAX番号	その他
市役所子育て 支援係	市丸亀町2-2	大井	TEL078-777-224 FAX078-777-225	
市保 育園	市丸亀町3-12	園長 堺	TEL078-777-282 FAX078-777-288	

地区組織における役割分担(担当)

会長:統括

会員:担当の乳幼児の安否確認

災害時の地区組織の動き

ご自身とご家族の安全確保を行いましょ

構成員の安否確認を行いましょ(誰が、誰に、どのように安否確認を行いますか?)

電話が使えない場合の方法についても考えておきましょ

各構成員が、連絡網に基づいて、電話で、構成員と安否確認と支援が可能かどうかを確認
電話が使えない場合は、連絡網に基づいて、構成員が自宅へ訪問して確認する

活動が可能な場合は、活動を開始します

誰を対象に、どのように支援を行いますか?具体的な動き方も検討しておきましょ

各構成員が、担当の子供のご家庭に、要支援リストや個人票を活用して安否確認
担当の構成員ができない場合は、他の構成員でフォローする

活動を行った場合は、報告をしましょ

誰に、何を報告しますか?報告の方法も考えておきましょ

各構成員が、会長に、担当の子供の状況を個人票に基づき報告する
会長は、子供の状況を整理し、市役所の子育て支援係に報告する
会長が対応できない場合、副会長が代行する

災害時の地区組織の動き方 高齢者

私たちの地区組織が行うこと

災害時に連携をとる関係機関・団体は、以下のとおりです

組織名(担当窓口)	住所	担当者	電話番号 FAX番号	その他

地区組織における役割分担(担当)

災害時の地区組織の動き

ご自身とご家族の安全確保を行いましょう

構成員の安否確認を行いましょう(誰が、誰に、どのように安否確認を行いますか?)

電話が使えない場合の方法についても考えておきましょう

活動が可能な場合は、活動を開始します

誰を対象に、どのように支援を行いますか? 具体的な動き方も検討しておきましょう

活動を行った場合は、報告をしましょう

誰に、何を報告しますか? 報告の方法も考えておきましょう

災害時の地区組織の動き方 障害者

私たちの地区組織が行うこと

災害時に連携をとる関係機関・団体は、以下のとおりです

組織名(担当窓口)	住所	担当者	電話番号 FAX番号	その他

地区組織における役割分担(担当)

災害時の地区組織の動き

ご自身とご家族の安全確保を行いましょう

構成員の安否確認を行いましょう(誰が、誰に、どのように安否確認を行いますか?)

電話が使えない場合の方法についても考えておきましょう

活動が可能な場合は、活動を開始します

誰を対象に、どのように支援を行いますか? 具体的な動き方も検討しておきましょう

活動を行った場合は、報告をしましょう

誰に、何を報告しますか? 報告の方法も考えておきましょう

災害時の地区組織の動き方 子供

私たちの地区組織が行うこと

災害時に連携をとる関係機関・団体は、以下のとおりです

組織名(担当窓口)	住所	担当者	電話番号 FAX番号	その他

地区組織における役割分担(担当)

災害時の地区組織の動き

ご自身とご家族の安全確保を行いましょう

構成員の安否確認を行いましょう(誰が、誰に、どのように安否確認を行いますか?)

電話が使えない場合の方法についても考えておきましょう

活動が可能な場合は、活動を開始します

誰を対象に、どのように支援を行いますか?具体的な動き方も検討しておきましょう

活動を行った場合は、報告をしましょう

誰に、何を報告しますか?報告の方法も考えておきましょう

災害時の地区組織の動き方 防犯

私たちの地区組織が行うこと

災害時に連携をとる関係機関・団体は、以下のとおりです

組織名(担当窓口)	住所	担当者	電話番号 FAX番号	その他

地区組織における役割分担(担当)

災害時の地区組織の動き

ご自身とご家族の安全確保を行いましょう

構成員の安否確認を行いましょう(誰が、誰に、どのように安否確認を行いますか?)

電話が使えない場合の方法についても考えておきましょう

活動が可能な場合は、活動を開始します

誰を対象に、どのように支援を行いますか? 具体的な動き方も検討しておきましょう

活動を行った場合は、報告をしましょう

誰に、何を報告しますか? 報告の方法も考えておきましょう

災害時の地区組織の動き方 その他の活動

私たちの地区組織が行うこと

災害時に連携をとる関係機関・団体は、以下のとおりです

組織名(担当窓口)	住所	担当者	電話番号 FAX番号	その他

地区組織における役割分担(担当)

災害時の地区組織の動き

ご自身とご家族の安全確保を行いましょう

構成員の安否確認を行いましょう(誰が、誰に、どのように安否確認を行いますか?)

電話が使えない場合の方法についても考えておきましょう

活動が可能な場合は、活動を開始します

誰を対象に、どのように支援を行いますか? 具体的な動き方も検討しておきましょう

活動を行った場合は、報告をしましょう

誰に、何を報告しますか? 報告の方法も考えておきましょう

支援に入られる場合の注意

支援者としての基本的な心構え

よく耳を傾けましょう

まずは、相手の気持ちを聞くことが大切です。安易な励ましや助言は禁物です。そして、相手の立場に立って対応することが大切です。

災害によるストレスについて正しい知識を持ちましょう

被災者にみられる情緒的な反応の多くは、「異常な状況に対する正常な反応」であることを理解し、被災者に伝えるようにすることが大切です。

必要に応じて専門家への橋渡しをしましょう

援助が必要な人、気になる人を専門家につなげる重要な役割があります。

仲間で声をかけ合い、自分の限界を知り、仲間と協力して活動しましょう

支援者のための健康管理

支援者は、自らも被災者である場合も多く、過酷な状況下で多くのストレスを受けながらオーバーワークになる危険性もあります。



長期になることを十分認識し、その日の仕事が終了したら十分に休息をとり、リラックスする時間を意識して作りましょう。

服薬をしている方は、薬の飲み忘れがないように注意しましょう。

誰かのために働いて疲れを感じている方々、ここで一呼吸。
明日に備えるためにも、かけがいのない自分を大切にすることを忘れないでください。

*このチラシの作成は、以下の資料を参考にしました

- ・新潟県こころのケアホットライン リーフレット「新潟県中越地震」における救護や支援活動にたずさわっている方へ

災害時の支援のための準備物品リスト

「災害時の地区組織の役割と動き方」できめた活動を行うために必要な物品をリストアップするとともに、その準備状況を点検するためのシートです。

- ・支援者リストは定期的に情報の更新をしておきましょう
- ・支援用パンフレットは、目的ごとにひとまとめにしておきましょう
- ・地図は避難所となる主要な場所(学校・公民館等)を色で塗っておき、支援者の地図は集落ごとに作成して、誰がみてもすぐわかるようにしておきましょう。

*** 記載の例 ***

災害時の支援のための準備物品リスト

品名	要不要	必要数	備えの有・無	備考
会員名簿	<input checked="" type="radio"/> 要・ <input type="radio"/> 不要	3	<input checked="" type="radio"/> 有・ <input type="radio"/> 無	会長・3役が自宅で保管
支援者リスト(要援護者リスト)	<input checked="" type="radio"/> 要・ <input type="radio"/> 不要	3	<input checked="" type="radio"/> 有・ <input type="radio"/> 無	//
	<input type="radio"/> 要・ <input checked="" type="radio"/> 不要		<input type="radio"/> 有・ <input checked="" type="radio"/> 無	
	<input type="radio"/> 要・ <input checked="" type="radio"/> 不要		<input type="radio"/> 有・ <input checked="" type="radio"/> 無	
支援用パンフレット	<input type="radio"/> 要・ <input checked="" type="radio"/> 不要		<input type="radio"/> 有・ <input checked="" type="radio"/> 無	
健康上の注意	<input checked="" type="radio"/> 要・ <input type="radio"/> 不要	50	<input checked="" type="radio"/> 有・ <input type="radio"/> 無	
インフルエンザ	<input checked="" type="radio"/> 要・ <input type="radio"/> 不要	50	<input checked="" type="radio"/> 有・ <input type="radio"/> 無	市役所 課に常備
	<input type="radio"/> 要・ <input checked="" type="radio"/> 不要		<input type="radio"/> 有・ <input checked="" type="radio"/> 無	
	<input type="radio"/> 要・ <input checked="" type="radio"/> 不要		<input type="radio"/> 有・ <input checked="" type="radio"/> 無	
各種記録用紙	<input type="radio"/> 要・ <input checked="" type="radio"/> 不要		<input type="radio"/> 有・ <input checked="" type="radio"/> 無	
高齢者安否確認シート	<input checked="" type="radio"/> 要・ <input type="radio"/> 不要	20	<input checked="" type="radio"/> 有・ <input type="radio"/> 無	会長・3役が自宅で保管
	<input type="radio"/> 要・ <input checked="" type="radio"/> 不要		<input type="radio"/> 有・ <input checked="" type="radio"/> 無	
	<input type="radio"/> 要・ <input checked="" type="radio"/> 不要		<input type="radio"/> 有・ <input checked="" type="radio"/> 無	
地図(避難所 公民館)	<input checked="" type="radio"/> 要・ <input type="radio"/> 不要		<input checked="" type="radio"/> 有・ <input type="radio"/> 無	
(支援者宅 集落ごとのもの)	<input checked="" type="radio"/> 要・ <input type="radio"/> 不要		<input checked="" type="radio"/> 有・ <input type="radio"/> 無	
	<input type="radio"/> 要・ <input checked="" type="radio"/> 不要		<input type="radio"/> 有・ <input checked="" type="radio"/> 無	

災害時に支援を要する方のリスト

災害時に支援が必要となる方々の氏名や状態、連絡先などを一覧しておくものです。
 これに落としこむためには、次のよう支援者個人票を用いるとよいでしょう。
 使いやすさを考えて、10人用と5人用があります。
 高齢者は高齢者、乳幼児は乳幼児とそれぞれのわけておいたほうが活用しやすいでしょう。

注意)個人情報報告が含まれますので、このリストに書くときには、ご本人やご家族の了解をとっておくようにしましょう。

*** 記載の例 ***

地 域	地 域	2008/4/1
日 付	2008/4/1	
情報管理者	第1自治会長 尾島俊之	
情報共有者	第1自治会 役員	
情報の活用・管理方法		

(高齢者・障害者・乳幼児・学童・その他())

番号	氏 名	住 所	電話番号	災害時に支援が必要な状態	災害時の避難経路・避難先	身内・保護者等(父・母・息子・娘・その他)の氏名・電話番号等	情報提供の有無	その他
1	山田 花子	××町3丁目1-1	-	膝関節炎があるため、杖歩行		山田海 息子 電話()	有・無 (有)	
2						電話()	有・無	

災害時に支援を要する方のリスト

地域	
日付	
情報管理者	
情報共有者	
情報の活用・管理方法	

高齢者・障害者・乳幼児・学童・その他()

番号	氏名	住 所	電話番号	災害時に支援が必要な状態	災害時の避難経路・避難先	身内・保護者等(父・母・息子・娘・その他)の氏名・電話番号等	情報提供の有無	その他
1						電話()	有・無	
2						電話()	有・無	
3						電話()	有・無	
4						電話()	有・無	
5						電話()	有・無	
6						電話()	有・無	
7						電話()	有・無	
8						電話()	有・無	
9						電話()	有・無	
10						電話()	有・無	

災害時に支援を要する方のリスト

地域	
日付	
情報管理者	
情報共有者	
情報の活用・管理方法	

高齢者・障害者・乳幼児・学童・その他()

番号	氏名	住 所	電話番号	災害時に支援が必要な状態	災害時の避難経路・避難先	身内・保護者等(父・母・息子・娘・その他)の氏名・電話番号等	情報提供の有無	その他
1						電話()	有・無	
2						電話()	有・無	
3						電話()	有・無	
4						電話()	有・無	
5						電話()	有・無	

災害時の支援のための個人票

災害時に支援を要する方のリストの一覧を作成する上で、活用するための個人票です。
これにもとづいて、要支援者リストが完成します。

*** 記載の例 ***

調査年月日 ×年 月 日
調査者 (丸中 ×子)

項 目	内 容
(ふりがな) 氏名	(た × めぐみ) (田 × 恵)
災害時に支援が必要な状態	無 ・ <input checked="" type="radio"/> (以下に、具体的な内容を記載) 両親が共働きで、親類等もいないため、災害時に両親が到着するまで保護が必要である
性別・年齢 住所 電話・FAX番号 携帯電話 家族構成 昼間の居場所	男 ・ <input checked="" type="radio"/> 明治・大正・昭和・平成 ×年 ×月生 1歳 7ヶ月 (××市 町123-3 浜松マンション201号室) 自宅電話(××) FAX(××) 無 ・ 有(番号 父:090-×××) (3)人暮らし 自宅・会社・学校・社会福祉施設・病院・ <input checked="" type="radio"/> その他 施設名 (× 保育園) 電話番号 (××)
(ふりがな) 緊急時連絡者氏名 続柄 住所 電話番号等	() (田 × 恵一) <input checked="" type="radio"/> 父・息子・娘・その他 (同上) 自宅:×××× 携帯 無 ・ <input checked="" type="radio"/> (090-××) 会社等(事務所)電話番号(××)
災害時の避難場所 災害時の避難経路	(小学校) (× 保育園から、徒歩にて、 × 教育会館横を通り、小学校へ)
その他特記事項	母:田× 花子 勤務先: 物産株式会社(××市 幸町3-2星ビル2F) 携帯電話:090-××××× 職場:××××
個人票の管理と情報提供について	<ul style="list-style-type: none"> ・本個人票は、災害時に支援を要する方のリストを作成するために用いられます。 ・災害時に支援を要する方のリストは、災害時に地区組織を中心とする地域住民による支援につなげることを目的として活用されます。 ・情報の管理は、情報管理者が行います。 ・情報は、情報管理者と(支援予定者等の)情報共有者が持ち、災害時の支援に活用します。 ・本個人票の情報管理者と情報共有者は、以下の通りです。 情報管理者:笹井 広 情報共有者:丸中 ×子 丸中 一
情報提供同意の有無	<input checked="" type="radio"/> 有 無 (有の場合:同意者のサイン :)

在宅こども用状況チェック表 在宅高齢者用状況チェック表

災害後に自宅で過ごしている子供、そして高齢者の方の健康状態や、困りごとを把握し、行政や支援機関に連絡して必要な支援を届けるために用いるものです。

それぞれの項目について、あてはまる部分に をつけたり、書き込んだりします。

注)全部聞く必要はありません。状況に応じてチェックしましょう。

*** 記載の例 ***

在宅こども用状況チェック表

調査日 20××年 ×月 ×日

氏名	山田 花子		年齢	(1) 歳
住所	町3丁目1-1			
電話	<input checked="" type="checkbox"/> 通	<input type="checkbox"/> 不通	自宅:() × × × - × × × ×	携帯: 090 - - × × × ×
所在	自宅 <input checked="" type="checkbox"/> (内) 自宅外(車・テント) <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/>			
家族	家族の病気・けが <input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり			
ライフライン	水道	<input checked="" type="checkbox"/> 通	<input type="checkbox"/> 不通	
	ガス	<input checked="" type="checkbox"/> 通	<input type="checkbox"/> 不通	
	電気	<input checked="" type="checkbox"/> 通	<input type="checkbox"/> 不通	
食事	困りごと	<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり	とりに(買いに)いけない 食料ストックなし 粉ミルク <input checked="" type="checkbox"/> (ミルク用お湯) 離乳食(時期) アレルギー用等の食品() 哺乳瓶の清潔保持 スプーン・ストロー その他()	
水	困りごと	<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり	とりに(買いに)いけない ストックなし その他	
清潔	困りごと	<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり	沐浴の手立て おしり拭き その他(入浴ができない)	
日用品	困りごと	<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり	必要物品 毛布 ビニールシート 服 下着 その他()	
情報	行政からの情報 ラジオ 等	<input checked="" type="checkbox"/> 届いている	<input type="checkbox"/> いない	
体	疾患 けが 介護 医療器具の使用 体調	<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり	あり 医療希望なし あり あり 専門治療 希望なし 希望あり 必要 あり 不良	
			頭痛 熱 せき 下痢 便秘 湿疹 眠れない 食べられない その他	
	困りごと	<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり	薬が足りない(取りに行けない) その他()	
排泄	困りごと	<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり	紙おむつをとりに(買いに)いけない ストックなし その他()	

以下、略

在宅こども用状況チェック表

調査日 年 月 日

氏名	年齢 ()歳	
住所		
電話	通 不通 自宅:() 携帯:	
所在	自宅 内 自宅外(車・テント) その他	
家族	家族の病気・けが なし あり	
ライフライン	水道 通 不通 ガス 通 不通 電気 通 不通	
食事	困りごと なし あり	とりに(買いに)いけない 食料ストックなし 粉ミルク ミルク用お湯 離乳食(時期) アレルギー用等の食品() 哺乳瓶の清潔保持 スプーン・ストロー その他()
水	困りごと なし あり	とりに(買いに)いけない スtockなし その他
清潔	困りごと なし あり	沐浴の手立て おしり拭き その他
日用品	困りごと なし あり	必要物品 毛布 ビニールシート 服 下着 その他()
情報	行政からの情報 ラジオ 等	届いている いない 届いている いない
体	疾患 けが 介護 医療器具の使用 体調	なし あり 医療希望なし あり なし あり 専門治療 希望なし 希望あり なし 必要 なし あり 良 不良 頭痛 熱 せき 下痢 便秘 湿疹 眠れない 食べられない その他
排泄	困りごと なし あり	薬が足りない(取りに行けない) その他()
気持ち	困りごと なし あり	紙おむつをとりに(買いに)いけない スtockなし その他()
ボランティア	希望 なし あり	退行現象 夜泣き 吃音 チック 怖がる/怯えるなどの不安症状 興奮・パニック状態 その他()
気がついたことや家族の希望		

記入者氏名()

在宅高齢者用状況チェック表

調査日 年 月 日

氏名	年齢 ()歳		
住所			
電話	通 不通	自宅:() 携帯:()-()-	
所在	自宅内 自宅外(車・テント) その他()		
家族	なし あり 同居(高齢の世帯 家族が病気・けがあり) 近隣(場所:) 遠方(場所:) 家族との連絡 できている できていない		
支援者	身近で助けてくれる人(家族含む) なし あり		
専門職	普段つながっている専門職 なし あり()		
ライフライン	水道 通 不通 ガス 通 不通 電気 通 不通		
自力避難	可能 不可能		
食料確保	可 不可	とりに(買いに)いけない 食料ストックなし その他()	
水確保	可 不可	とりに(買いに)いけない ストックなし その他()	
トイレ	使用可(自宅 簡易トイレ) 使用不可 ()		
風呂	利用できている 利用できていない		
家庭内温度	適温 寒い 暑い		
日用品	希望なし あり 必要物品 毛布 ビニールシート 服 下着 その他()		
情報	行政からの情報 届いている いない ラジオ・防災無線 聞ける 聞けない		
体	体調(本人の自覚) 良 まあまあ 不良 持病 なし あり 医療希望 なし あり 服薬 なし あり けが なし あり 治療希望 なし あり 介護 必要なし 必要 医療器具の不足 なし あり 困りごと なし あり 薬が足りない(取りに行けない) 体調が悪い 眠れない 頭痛 朝目が覚める 食べられない 関節痛 歯(入れ歯) 熱 せき たん かゆみ 湿疹 下痢 便秘 具体的な内容		
気持ち	気分が落ち込んでいる・不安が強い なし あり		
家屋	困りごと なし あり ()		
ボランティア	希望 なし あり ()		
気がついたことや本人の希望			

記入者氏名()

避難所の状況調査報告書

避難所の状況や課題について、行政や支援団体等に理解してもらうために、みる視点とその結果をまとめてかくためのものです。

*** 記載の例 ***

避難所の状況調査報告書

(20 年 月 日)

避難所名称	第1 中学体育館	電話・Fax	- - x x x x
組織名	校区自治会	報告者名	尾 x x
避難者数	昼間:総数 21 人 (夜間: 31 人)		
避難者の特徴と健康状態	乳幼児 3 人 高齢者(65歳以上) 10 人 支援が必要な高齢者 1 人ーひざが悪いため歩行に杖必要 病気等で支援が必要な人 人 インフルエンザ等の発生 人 その他配慮を要する人 1 人(心臓病持病あり 近年発作はない)		
生活状況	ガス 有・無() 水道 (有)無(復旧) 電気 (有)無(復旧) トイレ (有)無(簡易トイレ設置済み) 風呂設備 (有)無(自衛隊の風呂 校庭に設置) 洗濯設備 (有)無(家庭課実習室の洗濯機利用可) 保温設備 有・無() 換気設備 (有)無() 衣類の確保 (有)無() 清掃設備 (有)無() 手洗い用石けん (有)無() うがい薬 (有)無() 相談窓口 有・無()		
食事	食事の配布 (定期・不定期・無) 調理スペース (充足・不足・無 家庭課実習室利用可) 調理器具 充足・不足・無 電気対応調理器不足) 炊き出し 定期・不定期・無)		
医療	診療所(救護所) (有)無() かかりつけ医への継続治療 有・無()		
情報	情報掲示コーナー (有)無()		
人間関係	自治組織活動など 良・不良()		
ボランティア活動	ボランティア (有)無) 活動内容(軽い体操を指導するボランティア) ボランティア希望 (有)無) 希望時の内容(高齢者が自宅の状況を確認してほしいという希望あり)		
避難所の周囲	ガス 有(無)) 水道 (有)無() 医療機関 有・無() 食品販売店・飲食店 有(無))		
必要物品	必要物品 有(無)) 内容()		
現在困っていること	高齢者に疲労の様子が見られてきている		
今後の対策で必要と思われるもの	ストレス対策に関するもの		

避難所の状況調査報告書

(年 月 日)

避難所名称		電話・Fax	
組織名		報告者名	
避難者数	昼間:総数 人 (夜間: 人)		
避難者の特徴と健康状態	乳幼児 人 高齢者(65歳以上) 人 支援が必要な高齢者 人 病気等で支援が必要な人 人 インフルエンザ等の発生 人 その他配慮を要する人 人()		
生活状況	ガス 有・無() 水道 有・無() トイレ 有・無() 風呂設備 有・無() 洗濯設備 有・無() 保温設備 有・無() 換気設備 有・無() 衣類の確保 有・無() 清掃設備 有・無() 手洗い用石けん 有・無() うがい薬 有・無() 相談窓口 有・無()		
食事	食事の配布 定期・不定期・無 調理スペース 充足・不足・無 調理器具 充足・不足・無 炊き出し 定期・不定期・無		
医療	診療所(救護所) 有・無() かかりつけ医への継続治療 有・無()		
情報	情報掲示コーナー 有・無()		
人間関係	自治組織活動 良・不良()		
ボランティア活動	ボランティア 有・無 活動内容() ボランティア希望 有・無 希望時の内容()		
避難所の周囲	ガス 有・無() 水道 有・無() 医療機関 有・無() 食品販売店・飲食店 有・無()		
必要物品	必要物品 有・無 内容()		
現在困っていること			
今後の対策で必要と思われるもの			

*この作成には、阪神・淡路大震災の保健活動「避難所の状況調査」(兵庫県保健環境部)を参考にしました。

避難所の環境整備のためのチェックリスト

避難所に避難されている住民の方が、少しでも避難所ですぐしやすいようにするためのポイントを書いています。

全部を整えることは難しいかもしれませんが、できる範囲で可能になるよう考えてゆきましょう。

*** 記載の例 ***

避難所の環境整備のためのチェックリスト

チェック欄

【空間・プライバシー】

必要なスペースの確保とプライバシーへの配慮をされていますか？

- ・個人・家族が寝る場所の確保がされていますか？
- ・ついたてやしきりが配置されていますか？
- ・授乳や着替えのためのスペース(個室)が準備されていますか？

あるが不十分

【環境】

安全・安心に生活できるような生活環境への配慮がされていますか？

- ・部屋の清掃の日課や清掃用具の確保ができていますか？

--

以下、略

避難所の環境整備のためのチェックリスト

日付 年 月 日
記入者()

【空間・プライバシー】

必要なスペースの確保とプライバシーへの配慮がされていますか？

- ・個人・家族が寝る場所の確保がされていますか？
- ・ついたてやしきりが配置されていますか？
- ・授乳や着替えのためのスペース(個室)が準備されていますか？

【環境】

安全・安心に生活できるような生活環境への配慮がされていますか？

- ・部屋の清掃の日課や清掃用具の確保ができていますか？
- ・ゴミ捨て場所の設置や、ゴミ捨てのルールが決まっていますか？
- ・談話室などの被災者同士の交流を促す場が確保されていますか？
- ・冷暖房などの温度調節や換気、照明などへの配慮がされていますか？
- ・介助を要する方の療養のための個室の確保等の配慮がされていますか？
- ・妊婦や女性が安心して過ごせるような場所や配置が工夫されていますか？
- ・子どもの遊び場所の確保への配慮がされていますか？

【トイレ】

誰もが使いやすいようなトイレへの配慮がされていますか？

- ・トイレは、男女別にされていますか？
- ・介助を要する方は、トイレの近くにスペースが確保されていますか？
- ・洋式トイレは、高齢者や子供が優先的に使用できるようになっていますか？
- ・トイレ誘導が必要な人の誘導係が決まっていますか？

【感染症予防】

感染症を防ぐような配慮がされていますか？

- ・マスクやうがい薬、手洗いせっけん等が用意されていますか？
- ・うがいや手洗いが実施されるような声かけや、日課、啓発のためのポスター掲示等がされていますか？
- ・生ゴミ類のゴミ箱には、フタがつけられていますか？

【健康対策】

健康を守るような配慮がされていますか？

- ・定期的に水分を摂取できるように、水の準備や啓発のためのポスター掲示等がされていますか？
- ・定期的に身体を動かせるような日課の設定や、啓発のためのポスター掲示等がされていますか？
- ・立ち上がりがしにくい高齢者等には、イスが配置されていますか？
- ・誰もが歩きやすいように、歩行通路が確保されていますか？
- ・掃除や散歩など、高齢者が活発に過ごせる日課や役割が確保されていますか？
- ・様々な健康課題をお持ちの方には、スペースや受診等の療養への配慮がされていますか(難病、精神的な病など)？
- ・体調の悪い人が助けを求められるような機会や窓口がありますか？

【情報】

必要な情報をわかりやすく掲示・伝達するための配慮がされていますか？

- ・情報コーナーが設置されていますか？
- ・目や耳が不自由な方にも情報が伝わるように、声と文字による情報提供がされていますか？
- ・災害対策本部との情報交換がされていますか(必要な情報の伝達等)？

【窓口】

誰もが利用しやすいような窓口への配慮がされていますか？

- ・誰もが相談できるような窓口が設置されていますか？
- ・避難所内で、支援が必要な方の情報の把握と整理がされていますか(名簿作成など)？
- ・必要な物品やパンフレット等を確保するための経路が確保されていますか？

地区組織とボランティアとの協働依頼書

外からきたボランティアと地区組織の方に協働して活動を行ってもらうための依頼書です

みなさんが災害時に連絡をとる関係機関の人たちと、災害時に組織が対応できる内容や具体的な動きかたについて、災害前に打ち合わせをしておきましょう。

*** 記載の例 ***

地区組織とボランティアとの協働依頼書

依頼者: 市保健センター保健師 子
住所: 町1-1
連絡先: -

大項目	中項目	内 容
活動対象等	対象	住所: 町 丁目 - 個人名: 尾島 とし子 避難所名 () 連絡方法 (有 (電話番号等 ())) ・無
	活動方法	①. 家庭訪問 2. 被災地域の訪問 (地域 ()) 3. 避難所訪問 (避難所名 ()) 4. その他 ()
ボランティア	氏名	氏名 (山田 海)
	種類	①. 一般ボランティア 2. 専門職ボランティア: 看護職・心理職・福祉職・その他 () 3. その他
	地域	1. 地元 (都道府県内・市町村内) (2. それ以外 (東京都 ()))
	活動目的	①. 被災者の状況把握 保健師作成シートあり 2. 被災地の状況調査 3. 被災者への専門支援: 健康相談、心のケア、その他 () 4. その他 ()
地区組織	氏名	組織名 (第3町内会) 氏名 (中山 太郎)
	活動目的	1. 被災者の状況把握 2. 被災地の状況調査 ③. ボランティア活動の支援 4. その他 ()
	ボランティア支援内容	①. 目的場所への道案内 (ボランティアセンターから本人宅まで 片道・往復 ()) 2. 協働しながら、それぞれの活動を実施 ③. ボランティア活動への協力 (状況調査 ()) 4. その他
その他	移動方法	①. 徒歩 2. 車 3. 自転車 4. その他 ()
	特記事項	地図 (有) ・ 無

* 本用紙は外部ボランティアと地区組織の方に協働して活動を行ってもらうための依頼書です

住民の皆様へ

災害後の非日常状態では、環境の変化や心労から、心・身体の変化が起こりやすくなります。

体調を崩したり、風邪などの病気にかからないように、十分に気をつけましょう。

1.感染防止のためにマスク、うがい、手洗いをしましょう

- ・集団生活や災害後の過労などによって、抵抗力が弱まり、風邪をひきやすくなります。
- ・流水で、石けんを使って、手洗いをしっかりしましょう。
流水がない場合は、おしぼりで手をふきましょう。
(食事前、トイレのあと、外から帰ったあとなど)
- ・冬場は、できるならインフルエンザの予防接種を受けておきましょう
- ・毛布や帽子などで、暑さ、寒さなどの環境の変化に対処しましょう

2.食べ物や水に注意しましょう

- ・鮮度に注意をしましょう。
- ・身体の抵抗力を高め、病気にならないためにも、栄養に気をつけましょう。
- ・脱水を防ぐために、こまめに水分をとりましょう。

3.生活のリズムを整えましょう

- ・災害後は、環境の変化や過労などから、生活リズムが乱れやすくなります。
- ・災害後の生活の変化によって、活動が低下することで、心身の機能が低下することがあります。
- ・生活のリズムを整え、適度に身体を動かしましょう。

4.ストレスをためないようにしましょう

- ・ストレスによって、不眠や頭痛、胃痛などの身体の症状がでることがあります。
- ・しっかり休養をとり、無理をしないようにしましょう。
- ・信頼できる人に話を聞いてもらったり、地域の催し物に参加するなどして、ストレスの緩和に努めましょう。

5.具合の悪いときは、早めに相談しましょう

- ・主治医、看護師、保健師などの保健医療従事者や信頼できる人に、相談しましょう。

具合の悪いときは、ここへ相談を！

施設名 (_____)
電話 (_____)

ご自宅でお過ごしの方の皆さまへ

慣れない状況の中で、病気にならないように十分気をつけましょう。

日常生活で困ったことがおきた場合には、

(災害対策本部等の名称) _____ に連絡してください。

電話番号 _____ です。

高齢者の方がご自宅での生活が難しい場合は、宿泊施設へのご紹介を行っています。この場合も上記にご相談ください。(非該当の場合消す)

体や気持ちのことで相談したい場合には、

(保健センター等の名前) _____ に連絡してください。

電話番号 _____ です。

以下のことに注意しましょう。

食べ物・水

- ・ 鮮度に注意しましょう。前日の食べ残しやあやしいものは捨てましょう。
- ・ 停電した冷蔵庫に入っていた要冷蔵食品は食べないようにしましょう。
- ・ 水分は十分にとってください。ただし生水は飲まないようにしましょう。
- ・ 治療食が必要な方でお困りの場合は、上記 _____ に連絡してください。

手洗い・うがい

- ・ 流水で石けんを使い、手洗いをしっかり行いましょう。できなければぬれティッシュなどを使用しましょう。
- ・ 外から帰ったあとは、必ずうがいを行いましょう。

清潔

- ・お風呂が使えない場合も、おしも（尿のでるところ、便のでるところ）はぬれティッシュなどで拭いて、きれいにしておきましょう。

体を動かすこと（生活不活発病の予防）

- ・狭い場所に長時間同じ姿勢でいると、血管の中で血の固まりができやすくなり、その結果脳卒中や心臓の病気を誘発することがあります。意識して体を動かし、水分を十分に取らしましょう。
- ・ストレッチなども効果的です。

歯

- ・歯が汚れると肺の感染を起こしやすくなります。うがい、歯磨きを行いましょう。入れ歯も注意しましょう。
- ・水が使えない場合は、市販の口腔洗浄液を使いましょう。
- ・入れ歯がなくなって食べられない場合は、上記 に相談しましょう。

気持ち

- ・いらいらしたり、災害のことを繰り返し思い出したり、眠れなかったりすることは、強さはさまざまですが、災害を受けた方誰にでもおこります。
- ・ただし上記のようなことが強いと感じる場合や、落ち着かない場合は、あまりがまんをせず上記 にご相談ください。

薬

- ・薬を無くしたり、自分では管理できない場合は、上記 に相談しましょう。

暑い時 熱中症の予防

- ・脱水になりやすいので、水分を十分に取らしましょう。
- ・外出のときは日よけになる帽子・日傘等を使いましょう。

寒いとき—換気

- ・狭い空間で暖房器具を使用して長時間過ごす、一酸化炭素中毒になる危険性があります。寒くても、1時間に1度を目安に外の空気を入れましょう。

災害と子どものこころ

お子さんのことをご心配なことはありませんか？

子どもたちは大人が思っている以上にストレスを受けやすく、小さなこころを痛めていることが多いのです。

お子さんにこんな様子はありませんか？

親のそばを離れようとしなない。
指しゃぶり、夜尿、舌足らずな話し方など著しい赤ちゃん返りがある。
夜暗くなると不安がったり、物音に敏感になる。
表情が少なく、ボーッとしている。
引きこもって周りの人との関わりがなくなる。
突然興奮したり、パニック状態になる。
落ち着きがなくなり、集中力がなくなる。
吐き気や腹痛、めまい、息苦しさ、頭痛、眠れない、体の一部が動かないなどの症状を強く訴える。

お子さんのこころとからだの健康を保つために

会話を多くし、子どもが話すことをじっくり聞いてあげましょう。
家族が一緒にいる時間を増やしましょう。
言葉だけでなく、抱きしめたりして、子どもに安心感をもたせましょう。
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、むやみに叱ったり、突き放したりせず、受け止めてあげましょう。
がんばりやお子さんには、負担が大きくなりすぎないように気をつけてあげましょう。
家族の不安を取り除くことも大事です。大人自身のこころのケアにも気をつけましょう。

変化が長引いたり、気になることがあったら

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、保健センターに相談しましょう

相談先

*このチラシの作成は、以下の資料を参考にしました

- ・広島県立総合精神保健福祉センター 災害時精神保健医療活動マニュアル
- ・宮崎県精神保健福祉センター 災害時のメンタルヘルス 災害と子どものこころ

こころのケアのために

災害によるショックで、こころもケガをします。こころがケガをすると、次のような反応や症状が現れることがあります。

身体の調子が悪い：胃腸障害、頭痛、動機、胸の痛み など

不安が強い：心配、恐れ、集中力の低下、きっかけとなった光景が何度も思い浮かぶ など

気分が落ち込む：無気力、夜間よく眠れない、食欲がない、涙もろくなった など

行動の変化：イライラする、短気になった、仕事に手が付かないなど

このような症状は、災害によってひきおこされる『自然の反応』です。何かの症状が現れたら、あなたのこころが一生懸命ストレスに対処していると考えましょう。決してひとりで抱え込まないでください。

* 様々な反応や症状は、直接被害を受けた方のみならず、家族や関係者にも同様に生じることがあります。また、救助に当たったスタッフにも、同じような反応や症状がみられることがあります。

こころのケア

~できることから始めましょう~

この状態でのあなたの反応は「ふつう」のことだと気づくことが大切です

友人、家族に自分の気持ちを話してみましょう

日課をつくり、できるだけ3食たべ、睡眠をとりましょう

気分転換を図りましょう

自分だけで解決しようと無理をせず、利用できるサービスを活用しましょう

我慢しすぎないで・・・

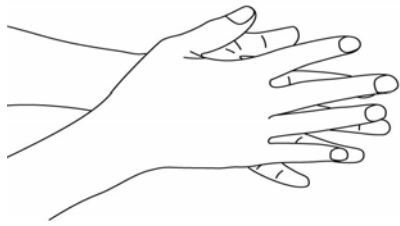
弱音を吐いてはならないと我慢していませんか？

自分をいたわり、大切にしましょう

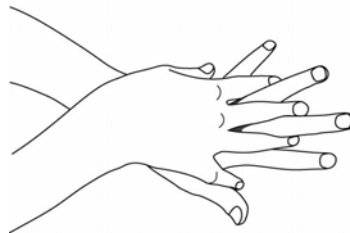
* このチラシの作成は、以下の資料を参考にしました

- ・北海道静内保健所 こころのケア
- ・釧路保健所 こころの健康について
- ・新潟県精神保健福祉センター こころのケアのために

正しい手の洗い方



手のひらを洗う



手の甲を洗う



指先、爪の間をこする

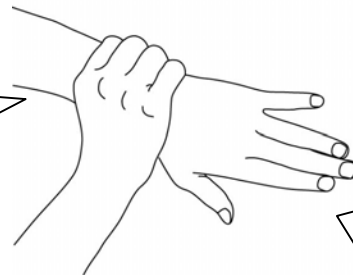


指の間を洗う



親指、手のひらをねじり洗い

最後に**手首**を
洗います



よく**乾かす**ことも忘
れないで!
そうしないと、菌がつ
きやすくなります

注意 !!

私たちの手にはたくさん**菌**や**ウイルス**がついています。

それは**風邪**や**食中毒**の原因になります。

避難所に入る前には、必ず手を洗いましょう。

「生活不活発病」に注意しましょう

生活不活発病とは・・・

動かない状態(生活か不活発な状態)が続くことにより、体の機能や、頭や気持ちの働きまで低下してしまうことをいいます。

避難所では、心身の疲労がたまることに加えて、動く場所も限られていたり、自分で行っていたことができなかったり、趣味や人と会ったりする楽しみを限られてしまいます。そのことで動かない、何もしない状況が続くと、体は動かなくなってしまいます。

症状の例

- ・ 立ち上がることができにくくなった
- ・ 歩きにくくなった など



生活不活発病を予防するために

毎日の生活の中で、できるだけ動くようにしましょう。

日中横になっていることは避けましょう。

楽しみや役割を持ちましょう。

楽しみを持つことは、「こんな時期に」ではなく、「こんな時期だからこそ」必要です。

動いていいか不安なときは専門家に相談しましょう。

医師や保健師等に話しましょう。また、歩きにくくなっている等、変化を感じたときは早めに伝えてください。

* ボランティア等の方へ

予防のポイントを考えて、その方にあった手助けをしましょう。

また、以下のホームページに「生活不活発病チェックリスト」が掲載されています。専門家と相談しながら活用してもよいでしょう。

<http://www.normanet.ne.jp/info/seikatu.pdf>

車中泊の皆様へ

エコノミークラス症候群に注意しましょう

エコノミークラス症候群とは・・・

食事や水分を十分取らない状態で、長く同じ姿勢で動かなかったりすると、足の血の流れがスムーズでなくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血液の流れによって肺や脳、心臓にとび、血管を詰まらせ肺梗塞、脳卒中や心臓発作などを引き起こす恐れがあります。この症状をエコノミークラス症候群と呼んでいます。

エコノミークラス症候群を予防するために

時々車の外に出て、軽い体操やストレッチ運動をしましょう
定期的に足を動かしましょう（下図を参考にしてください）
眠るときは足を上げて寝ましょう
十分に水分を取りましょう
アルコール、コーヒーなどは避けましょう
ゆったりとした服装にしましょう
できるだけ禁煙をしましょう
時々、深呼吸しましょう

【予防のための足の運動】



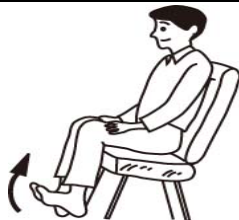
足の指でグーをつくる



足の指をひらく



足を上下につま先立ちする



つま先を引き上げる



ひざを抱え、足の力を抜いて足首を回す



ふくらはぎを軽くもむ

胸の痛み、片側の足の痛み、足が赤くなる、むくみがある方は、早めに救護所や医療機関の医師に相談・受診してください

* このチラシの作成は、以下の資料を参考にしました

新潟県・新潟県医師会、神戸市保健福祉局

炊き出しの際の注意

1) 調理場の設置・かまどの設定

知っている人、慣れているひとに任せましょう。

2) 食材について

その場にある食材で対応しましょう。

悪くなりそうなものから使いましょう。

食材が悪くなっているかどうかは、賞味期限の日付に頼らず、複数の人の判断で
きめましょう。

3) 衛生管理について

調理する人の手洗いに注意しましょう。

まな板は不衛生になりがちです。まな板を使わずに食材を切る方法(ちぎる、はさ
みで切るなど)を上手く使いましょう。

4) 水の利用について

飲料水として利用できる水を使いましょう。

洗いものが少なくなるような工夫をしましょう。

(食材はビニール袋で混ぜ合わせる、皿にはラップを敷く、等)

洗い水はトイレを流すなどに使えるように考えましょう。

5) ゴミの処理について

ゴミを流さないように、洗い水はザルでこすなどを考えましょう。

6) 役割分担について

指示する人をきめて、分業しましょう。

この作成には 埼玉県危機管理防災部化学保安課のホームページ・日本栄養士会非常災害時対応マ
ニュアルを参考にしました。

<http://www.pref.saitama.lg.jp/A05/BD00/takidashi/recipefile/recipe.html#lnk02>