

H30.8

避難所運営マニュアル

資料集

平成30年8月

川崎市総務企画局危機管理室

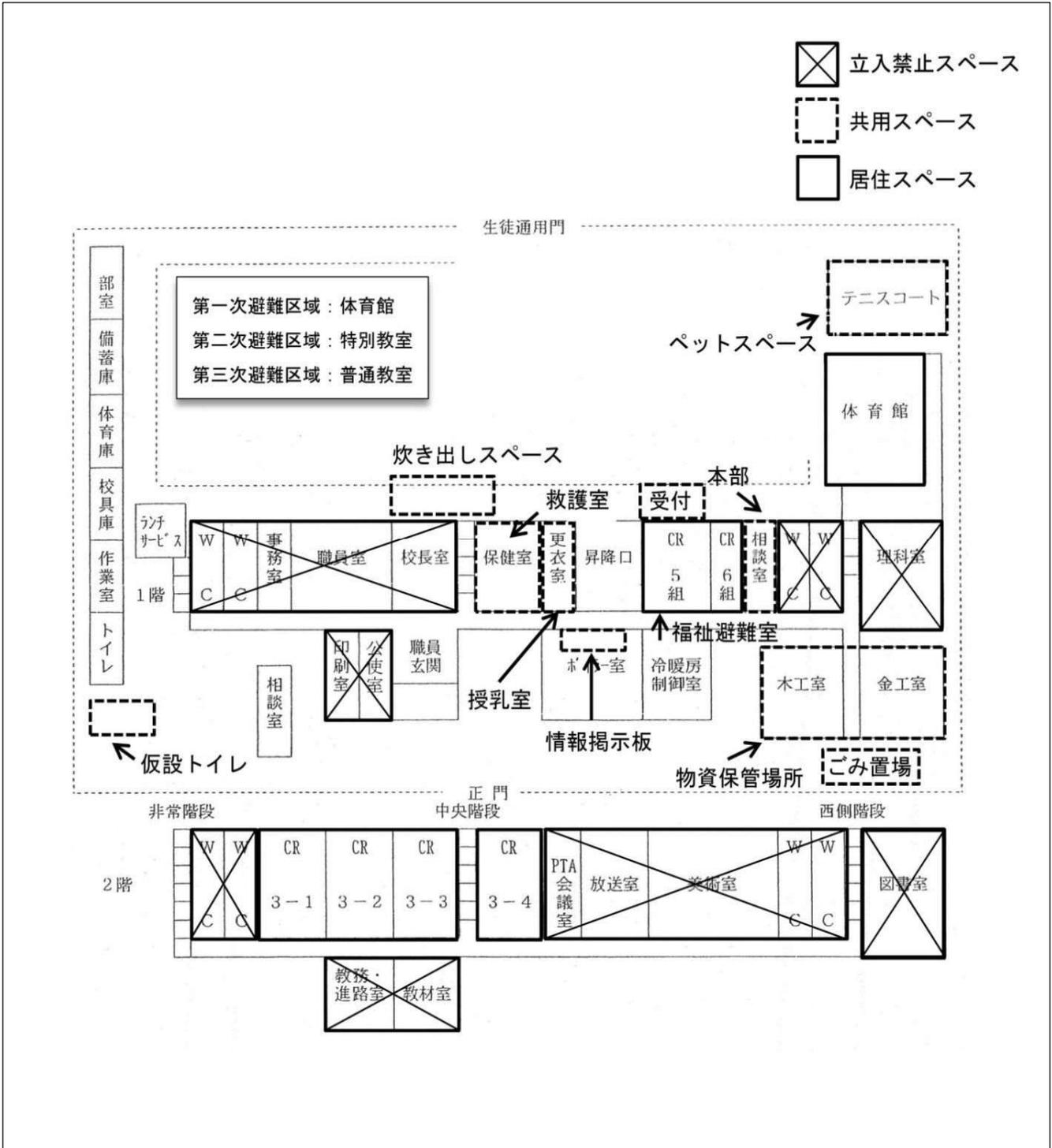
はじめに

- 本書は、避難所運営マニュアル地震災害対策編（標準例）とともに、避難所の運営に役立つ資料をまとめたものです。
- 本書は、市職員だけでなく、避難所となる施設の管理者、町内会・自治会、自主防災組織の役員なども含め、避難所運営会議や訓練の場などを活用し、情報共有を図ってください。
- 本書は、**避難所運営マニュアル地震災害対策編（標準例）**、**避難所運営会議及び各運営班の業務**、**様式集**とセットでお使いください。

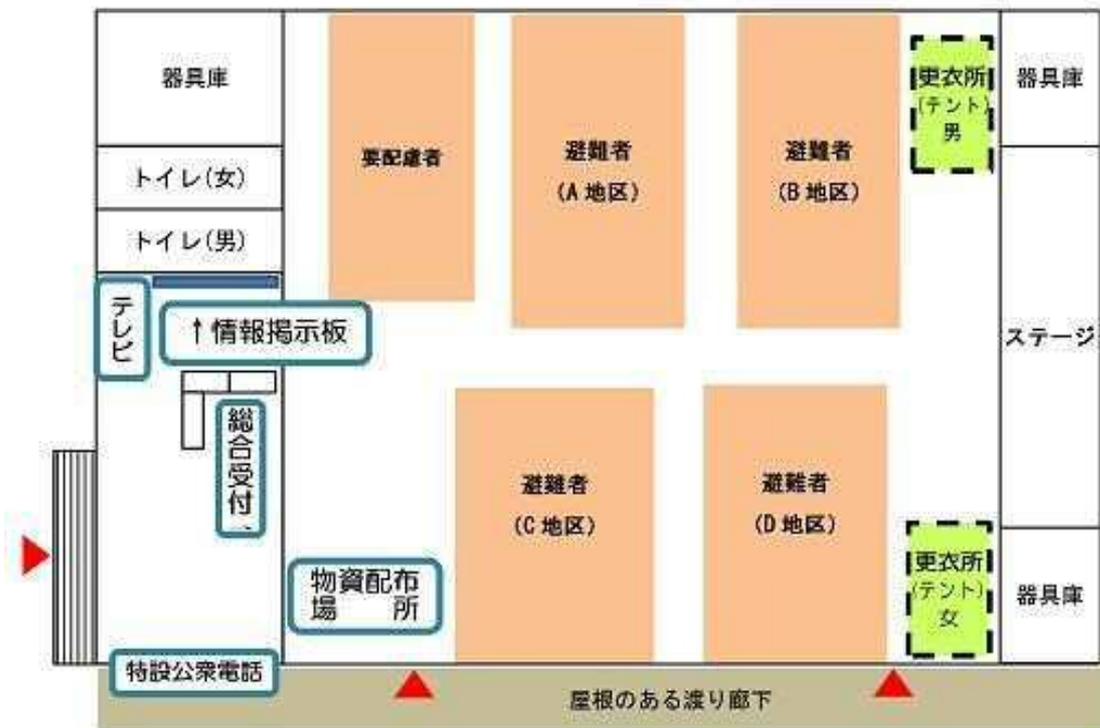
資料集 目次

避難所レイアウト（例）	1
体育館レイアウト（例）	2
避難所のルール（例文）	3
災害時のトイレ対策	5
避難所での感染症予防「トイレを清潔に」	7
避難所での感染症予防「トイレを清潔に」～清掃方法～	8
避難所での感染症予防「手洗い」～水がないとき～	9
避難所での感染症予防「手洗い」	10
避難所での食中毒予防	11
避難所での食中毒予防（炊出しに従事する方へ）	12
避難所での食中毒予防（避難所を運営する方へ）	13
避難所での感染症予防「咳エチケット」	14
避難所での感染症予防「嘔吐物の処理方法」	15
避難所での感染症予防「早期発見・早期治療」	16
避難所での健康管理	17
家の片付けに伴うケガに注意しましょう！	18
こころのケアについて	19
食物アレルギーや宗教上の理由で食べられないもの	21
避難者の事情に配慮した広報の例	22
土足禁止（貼紙）	23
トイレ使用禁止（貼紙）	24
ゴミの分別（貼紙）	25
防災資器材の設置手順	26

●避難所レイアウト (例)



●体育館レイアウト（例）



- 通路を確保するとともに、できるだけ町内会・自治会単位で分けする。
- 避難者が多い場合は、ステージも活用し、避難スペースを確保する。
- 移動が困難な要配慮者の避難場所は、トイレや出入口付近に設置する。
また、状況に応じ、校舎・教室等に専用スペースを確保する。
- 性的マイノリティや介助を要する方がいた場合、更衣室やトイレは誰もが使える多目的なスペースの確保にも配慮する。

[～避難所のルール（例文）～]

- 1 この避難所は、避難を必要とする方を一時的に受け入れる施設です。
- 2 この避難所の運営に必要な事項を協議するため、避難所運営会議を組織します。
 - ・避難所運営会議は、毎日午前〇〇時と午後〇〇時に定例会議を行います。
 - ・避難所運営会議の組織として、総務班、情報広報班、保健救護班、環境衛生班、食料班、施設物資班、その他必要な班を編成します。
- 3 避難所は、電気、ガス、水道などライフライン機能が復旧する頃を目処に閉鎖します。
- 4 避難者及び避難所外避難者は、家族単位で登録する必要があります。
 - ・避難所を退所する時は、必ず退所届を提出して下さい。
- 5 校長室、職員室、保健室、調理室など施設管理者や避難者全員のために必要となる部屋又は危険な部屋等、指定された部屋以外に避難できません。
 - ・避難所では、利用する場所の移動を定期的に行います。
- 6 避難所運営会議で配分方法を決定し、理解と協力を得てから配給します。配給は、公平性を最大限配慮し、避難所外避難者にも等しく配給します。ただし、食料や飲料水、物資などが足りないときは、病人やけが人、高齢者、障害者、乳幼児、妊産婦等に対して優先的に配布する場合があります。
 - ・食料及び生活物資は避難所のチームごとに配給します。
- 7 消灯は、午後〇〇時です。
 - ・廊下は点灯したままとし、体育館などは照明を落とします。
 - ・職員室など管理に必要な部屋は、盗難などの防止のため、点灯したままとします。
 - ・消灯後は、携帯電話の電源を切るか、マナーモードにしてください。
- 8 放送は、午後〇〇時で終了します。
- 9 特設公衆電話は、午前〇〇時から午後〇〇時まで使用できます。
 - ・特設公衆電話は家族等の安否確認用です。

・多くの方が利用できるように、通話は必要最小限としてください。

10 トイレの清掃は、午前〇〇時、午後〇〇時に、避難者が交替で行います。

・清掃時間は、放送で知らせます。

・トイレの利用方法は、環境衛生班の指示にしたがってください。

11 喫煙は、所定の場所以外では禁止します。火気の使用は原則禁止とします。

12 飲酒は原則禁止とします。

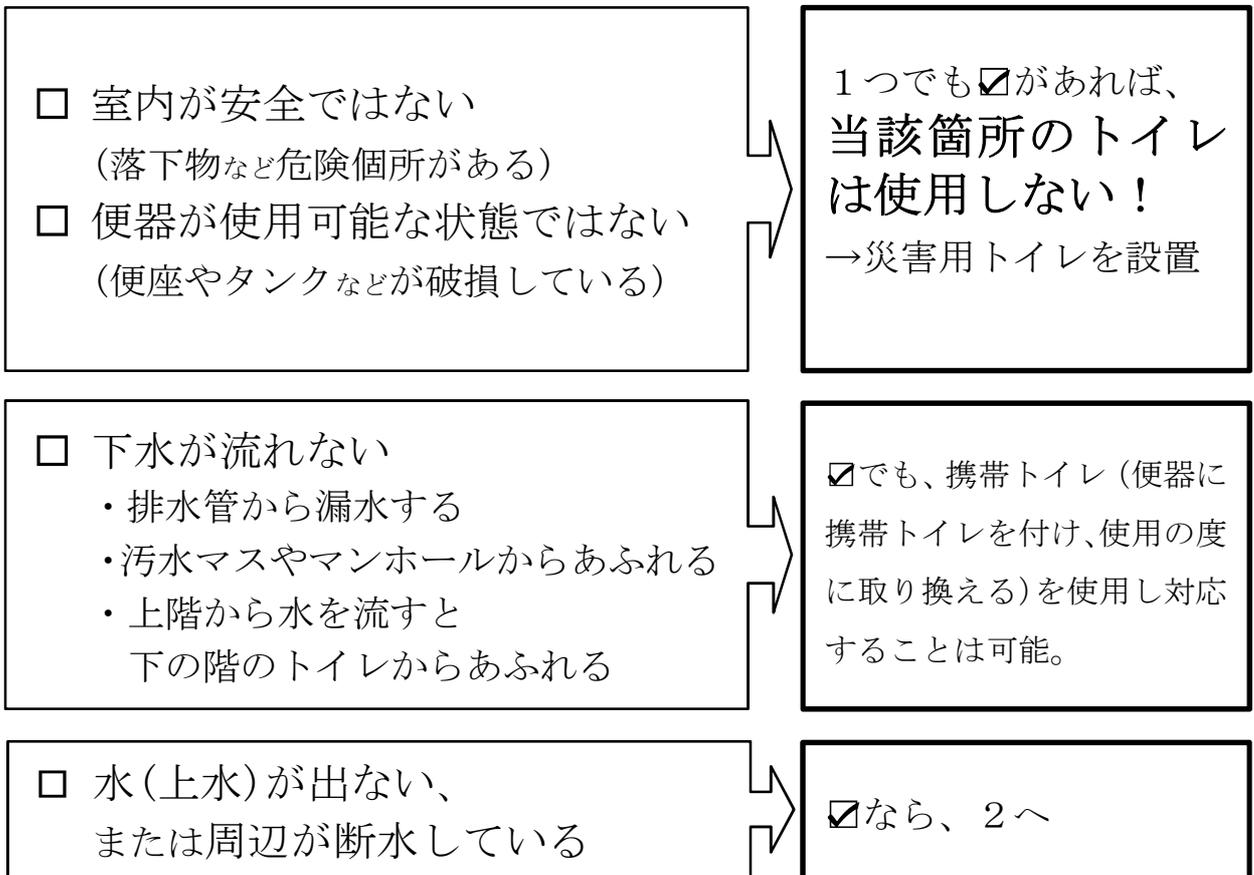
13 犬猫などの動物類を室内に入れることは禁止とします。避難所にペットを連れてきた方は環境衛生班に届け出て、指定された場所に繋いで下さい。

当番などを通じて自主的に避難所運営に参加してください。

〇〇〇〇避難所運営会議

災害時のトイレ対策

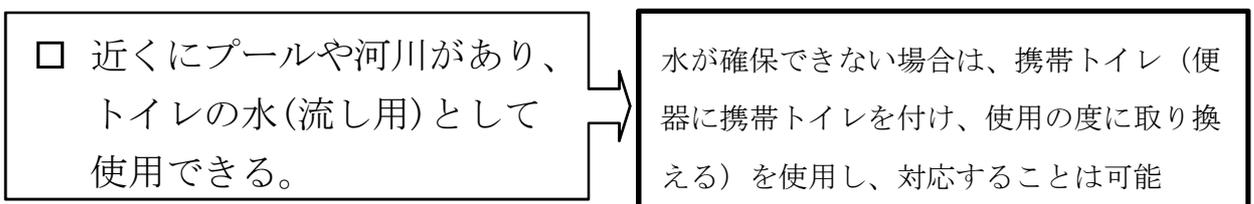
1 施設のトイレをチェック



すべての項目でチェックがなければ(施設が安全で、上下水も使用可)、施設のトイレを使用する。

ただし、周辺の下水施設が破損している可能性があるため、状況が確認できるまで(発災後およそ3日間)はトイレの水を流さない。

2 水の確保



水が確保できれば、バケツなどに汲み置きして施設のトイレを使用する。
ただし、周辺の下水施設が破損している可能性があるため、状況が確認できるまで(発災後3日間)はトイレの水を流さない。

3 災害用トイレの設置

(1) 男女別に分ける

- ・ 男女別に区分けし、男性、女性のマークをつけて表示する。
- ・ 女性用にはサニタリーボックス（無い場合は袋）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。

(2) 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（洋式）を設置する。
- ・ 要配慮者が優先使用することを表示する。

(3) その他

- ・ 安全面を考慮し、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にトイレの内外に照明を設置する。
- ・ 手洗い場など排水しやすい場所に設置する。



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>



避難所での感染症予防 「トイレを清潔に」

みんなが使うトイレ、みんなで快適に

清潔第一



トイレが汚いと、感染症が発生しやすくなったり、トイレの使用を控えることにより、健康を害してしまうおそれがあります。

正しく使用



トイレを汚さないように、使用しましょう。

汚れを残さず



汚してしまったときは、きれいにしてから出るか、それが難しいときは、担当者に、伝えましょう。

履き物



屋内のトイレを使用するときは、専用の履き物にはきかえましょう。

手洗い・消毒



トイレの後は、手を洗い、手指の消毒しましょう。

避難所での感染症予防 「トイレを清潔に」～清掃方法～

当番を決めて、定期的にお掃除を

必要なもの



使い捨て手袋、マスク、ゴミ袋、きれいな雑巾、ブラシ、トイレ洗浄剤、消毒薬（次亜塩素酸ナトリウム）、バケツ、水等

重要!
清掃を担当した人は、調理作業に従事しない

清掃方法

①手袋・マスクを着用する。



②トイレの窓・ドアを開け換気する。

③床を掃除する。

④汚物の入ったゴミ袋を交換する。



⑥消毒薬を浸した雑巾で次の箇所を拭く。

・ドアノブ→手すり→ペーパーホルダー
→水洗レバー

・タンク→ふた→便座→便器の外側→床

⑦消毒薬で拭いた箇所を水拭きする。



⑤バケツに消毒薬をつくる。

通常清掃用（0.02%次亜塩素酸ナトリウム）

原液濃度	希釈	方法
1%	50倍	原液 10ml+水 500ml
5%	250倍	原液 10ml+水 2.5 ㍓
6%	300倍	原液 10ml+水 3 ㍓



ペットボトルのキャップ
1杯＝約5ml

⑧便器の内側を掃除する。



⑨清掃が終わったら、手袋を外し、備品を補充する。

⑩マスクを外し、手洗い・手指の消毒をする。



- ※ トイレの洗浄剤と消毒薬を混ぜると危険ですので、絶対に一緒に使わないでください。
- ※ 塩素系の消毒薬は、金属を腐食しますので、消毒後は必ず水拭きをしてください。
- ※ 洗浄剤や消毒薬が皮膚や目についたときは、十分な水で洗い流してください。

避難所での感染症予防 「手洗い」～水がないとき～

感染症予防の基本は、「手洗い」

いつ？



トイレの後、調理の前、食事の前、汚物に触れた後、手が汚れたとき等手を清潔にしましょう。

ウェットティッシュ



ウェットティッシュで指先、手のひら、手のこう、指の間、親指、手首を拭きます。ウェットティッシュの清潔な面でふき取り、汚れたら取りかえてください。

手指消毒薬



手指消毒薬（アルコール等）を1回押し、指先、手のひら、手のこう、指の間、親指、手首にすりこみ、自然乾燥させます。



※ アルコールの消毒薬は、濡れている手に使用すると効果が薄れてしまうので、乾いている手に使ってください。

※ アルコールの消毒薬は、可燃性のため、火の近くで使用するのは、やめましょう。

避難所での感染症予防「手洗い」

感染症予防の基本は、「手洗い」

いつ?



トイレの後、調理の前、食事の前、汚物に触れた後、手が汚れたとき等手を清潔にしましょう。

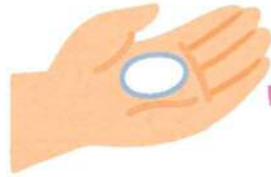
手洗い方法

①ぬらす

②石鹸をつける

③手のひら

④手の甲

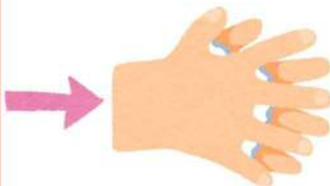


⑤指の間

⑥指先（爪）

⑦親指のつけ根

⑧手首



⑨石鹸を流す

⑩拭く

⑪消毒薬を手にしりこむ



自分のタオルか
ペーパータオルを
使って拭いてね



※アルコールの消毒薬は、濡れている手に使用すると効果が薄れてしまうので、乾いている手に使ってください。また、アルコールは、可燃性のため、火の近くで使用しないでください。

水道の蛇口が汚れていることがあります。
手を洗うときに、水道の蛇口も一緒に洗いましょう



避難所での食中毒予防

「もったいない」に気をつけて！食中毒がおこったら大変です！！

手洗い・消毒



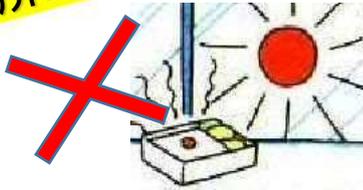
食事前とトイレの後は、手を洗い、消毒しましょう。水が不足していたら、消毒用スプレーやウエットティッシュを活用しましょう。

期限表示の確認



食べる前に消費期限、賞味期限を確認しましょう。

涼しい場所に保管



配給された食品を保管するときは、直射日光を避け、涼しい場所で保管しましょう。

早めに食べて残さない



配給された食品はできるだけ早めに食べましょう。残った食品は次にまわさず、廃棄しましょう。

飲料水の安全

◆安全が確認できていない水は飲まないで下さい。やむをえない場合は、煮沸しましょう。

◆ペットボトル入りは消費期限を確認し、期限切れのものは飲用以外に使用しましょう。



においや味が「おかしいな？」と感じたら、食べ物を捨てる勇気も大切です。

避難所での食中毒予防



炊出しに従事する方へ 食品調理時の衛生管理ポイント

従事者

- ◆エプロン、使い捨て手袋、マスク等を着用する。
- ◆体調不良（下痢、手指に傷等）がある場合は、食品に直接触れる作業に従事しない。

手洗い・消毒

- ◆調理前、トイレの後、盛り付け前には必ず流水、石けんで手を洗い、消毒用スプレー等で消毒する。
- ◆水が十分確保できない場合はウェットティッシュ、消毒スプレー等を使用した上で、使い捨て手袋を着用する。

調理器具

- ◆肉用、野菜用、調理用、盛りつけ用など用途別に使い分ける。
- ◆保管場所を定め、床に直接置かない。

食材・水

- ◆食材は冷凍・冷蔵等の適切な温度で管理する。
- ◆使用する水は、飲用に適する水を用意する。



調理

- ◆メニューは簡易な調理工程で、その場で加熱して提供できるものを選択し、中心部までしっかり加熱する。
- ◆日時、使用食材、メニュー、量、調理者を記録しておく。

提供

- ◆調理後すみやかに提供し、残食は回収して廃棄する。
- ◆なるべく早く食べるよう案内する。



アルコールを使用する際は、水気を除き、乾燥した状態で使いましょう。

避難所での食中毒予防

避難所を運営する方へ 食品等取扱い時の衛生管理ポイント

食品の受入れ・配布時の注意点

(1) 食品の受入時

- 外箱等の表示確認（調整月日及び時間、製造所所在地及び製造者氏名）
- 内容物の確認
- 喫食限度時間の確定及び外箱への記入
- おむすび等への日付の記入

(2) 食品の保管時

- 清潔な冷暗所等の専門保管場所の確保
- 喫食限度時間順に整理・保管・提供
- 喫食限度時間を過ぎた食品は廃棄

(3) 配食時

- 配食時の品質確認
- 一食分のみ配食（残食予防）

(4) 配食後

- 残食の確認と回収、廃棄確認



避難者への注意喚起

(1) 飲料水について

- 原則給水車等による水やペットボトル入りの飲料水を使用し、安全の確認できていない水は飲用しない。止むを得ない場合は煮沸してから飲むよう指導する。
- ペットボトル入りは賞味期限に留意し、期限切れのものは飲用以外に使用させる。
- 給水車による汲み置きの水は、できるだけ当日給水のものを使用させる。

(2) 食品等の取扱いについて

- 食事前やトイレ後は、必ず流水で手洗いをさせる。水が十分確保できない場合は、消毒用スプレー、ウェットティッシュ等を活用させる。
- 配給食は、食品の賞味期限、消費期限を確認させる。
- 配った食品は早めに食べるよう呼びかけ、残食は回収し廃棄させる。

(3) 避難者が調理をする場合

- 加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱させる。
- 避難者自身が調理する場合の当番やルール、服装などの衛生面について指導する。
- 調理に従事する者の健康チェックを行い、下痢や嘔吐等の症状がある方は、食品を取り扱う作業に従事させないよう指導する。

炊出し従事者への注意喚起

- 体調不良（下痢、発熱、手指に傷など）がある場合には、食品に直接触れる作業に従事させない。
- エプロン、使い捨て手袋、マスク等を着用させる。
- ★手洗の実施等、衛生管理のポイントについて別途リーフレットで注意喚起をする★

避難所での感染症予防「咳エチケット」

なぜ？

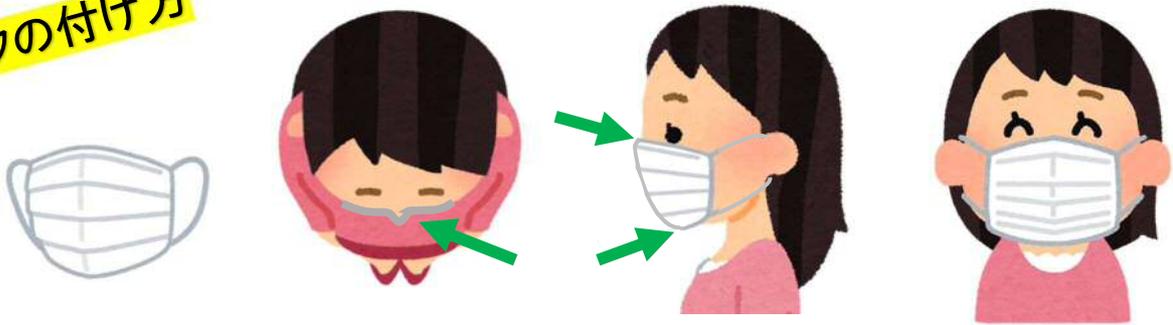
周囲の人に、咳やくしゃみがかからないようにするために



咳やくしゃみの中には、菌やウイルスが入っている可能性があり、それを吸い込んだ周りの人が感染症を発症するおそれがあります。

症状のある人がマスクを着用すると感染症拡大防止に効果があります。

マスクの付け方



①針金の入っているマスクは、針金部分を上にする。

②ひだ（プリーツ）のあるマスクは、ひだが下方向に向いている面を外側にする。（ひだが上方向に向いている面は顔側）

③マスクのゴムの部分を持ち、耳にかける。

④自分の鼻に沿うように、針金を曲げる。

⑤あごの下までマスクが届くように、ひだを広げる。



マスクがないとき



- ・咳やくしゃみをするときは、他の人から顔を背け、ティッシュで口と鼻を覆いましょう。
- ・使用したティッシュは、すぐに蓋付きのゴミ箱に捨てるか、ビニール袋に密封してから捨てましょう。
- ・ティッシュがないときは、手のひらではなく、二の腕で口と鼻を覆いましょう。
- ・やむを得ず手のひらでくしゃみ等を受けたときは、手を洗いましょう。

避難所での感染症予防「嘔吐物の処理方法」

適切な処理を行って感染症拡大を防止しましょう

必要なもの



使い捨て手袋、マスク、使い捨てエプロン、ゴミ袋2枚（二重にする）、ペーパータオル、消毒薬（次亜塩素酸ナトリウム）、バケツ、水等

重要!

嘔吐・下痢の処理した人は、調理作業に従事しない

処理方法

- ①周りの人を別室に誘導する。
- ②処理する人は、手袋・マスク・エプロンを着用する。



- ③部屋の窓を開け換気する。
- ④バケツに消毒薬をつくる。
吐物消毒用（0.1%次亜塩素酸ナトリウム）

原液濃度	希釈	方法
1%	10倍	原液 10ml+水 100ml
5%	50倍	原液 10ml+水 500ml
6%	60倍	原液 10ml+水 600ml



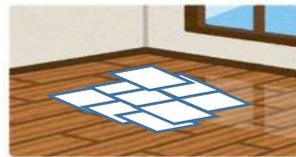
ペットボトルのキャップ
1杯=約5ml

- ⑤ペーパータオルで嘔吐物を取り除く。



外側から内側に向かって拭く。
嘔吐物を広げないように

- ⑥0.1%次亜塩素酸ナトリウムをいれたゴミ袋<内>に、使用済のペーパータオルを捨て、口を縛り、ゴミ袋<外>の中に入れる。
- ⑦嘔吐物があった場所にペーパータオルを敷き、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを浸み込ませ消毒する。



広範囲に消毒する

- ⑧10分後、ペーパータオルをゴミ袋<外>に捨てる。消毒した場所を水拭きする。
- ⑨表面に触れないように手袋・エプロン・マスクを外し、ゴミ袋<外>に捨て、口を縛り廃棄する。
- ⑩手洗い・手指の消毒をする。



※嘔吐物（有機物）と消毒薬を混ぜるとガスが発生するおそれがあります。
※塩素系の消毒薬は、金属を腐食しますので、消毒後は必ず水拭きをしてください。
※消毒薬が皮膚や目についたときは、十分な水で洗い流してください。

避難所での感染症予防 「早期発見・早期治療」

いつもと違う症状があったら、周りの人に知らせましょう。



いつもと違う環境で、体調を崩しやすくなります。熱がある、咳がでる、嘔吐、下痢等の症状があるときは、周りの人に相談しましょう。

健康チェック



感染症が発生していないか、体調不良者の発生日時、症状を把握し、拡大防止に努めましょう。

咳エチケット



咳や鼻水の症状があう人は、マスクを着用しましょう。周りの人にかからないようにしましょう。

施設の清掃・消毒



ドアノブ、手すり等多くの人の手指が触れる部分を定期的に消毒しましょう。

手洗い・消毒



トイレの後、食事の前、調理の前、手洗い、手指の消毒をしましょう。



症状のある方への対応



- ・熱や咳、くしゃみの症状がある人を介護する人もマスクを着用しましょう。
- ・嘔吐や下痢の症状がある人は、症状のない人とトイレを別にしましょう。
- ・嘔吐や下痢の症状がある人が脱水症状をおこしたり、吐物を詰まらせないように気をつけましょう。
- ・同じ症状の人は、専用の部屋で管理することを検討しましょう。
- ・避難所で対応が難しいときは、行政や医療機関に相談しましょう。

避難所生活での健康管理

1 水分をしっかりとりましょう

- 脱水症状の予防などには、十分な水分の補給が必要です
- 水分は、アルコールやコーヒーだと飲む量以上に尿が出る場合がありますので、それ以外のものでもとりましょう



2 夜間の十分な睡眠・休息を心がけましょう

- なかなか眠ることができないときは、体だけでも休めましょう
- 不眠で困っている方は、巡回の保健師などに相談してください



3 手洗い・うがいをこまめに行い、マスクを着用しましょう

- 多くの人が出入りする避難所では、かぜが流行しやすかったり、のどや肺への負担が大きくなりがちです



4 慢性疾患などの薬を飲んでいる方は、薬がなくなる前に医療機関に受診するか、巡回の保健師などに相談しましょう

- 薬がきれると体調が悪化する可能性があります



5 意識して体を動かすようにしましょう

- 避難所生活では、体を動かすことが少なくなりがちです
- 同じ姿勢をとり続けたり、体を動かすことが少なくなると、筋力が低下したり、関節が硬くなってしまいます
- 体を動かすことはエコノミークラス症候群の予防のためにも大切です



巡回の保健師などにお気軽にご相談ください

家の片付けに伴うケガに注意しましょう!

家の片付けに伴い、ガラスで手や足を切ってしまった
たり、くぎを踏んでしまう等のケガが増えてくるため、
注意が必要です。



予防方法は?

- 軍手など分厚い手袋をはめて、作業を行うようにしましょう。
- 家の中でも、くつをはきましょう。

もしケガをしてしまったら?

- きれいな水で傷をしっかり洗う。
- 出血が多い場合は、きれいな布で押さえ、すぐに受診してください。
- 痛みや腫れが強くなった場合も、あまり動かさないようにしてすぐに受診しましょう。また、土の中にいる「破傷風菌」が傷口から体内に入ると破傷風という病気を発症することもあるため、注意が必要です。



小さなケガでも、このくらいなら大丈夫と思わずに、
いつもより早めに受診しましょう

川崎市 災害情報のご案内

川崎市防災情報ポータルサイト

災害に関する緊急情報や被害情報、避難情報などを提供します。

パソコン <http://portal.kikikanri.city.kawasaki.jp/>

「市トップページ」> クイックリンク「川崎市防災情報ポータルサイト」

携帯電話 <http://portal.kikikanri.city.kawasaki.jp/m/>

「モバイル川崎トップページ」> 「防災情報」> 「川崎市防災情報ポータルサイト」



川崎市防災気象情報

川崎市に関する気象情報や雨量・水位情報などを提供します。

パソコン <http://kishou.kikikanri.city.kawasaki.jp/>

「市トップページ」> クイックリンク「川崎市防災気象情報」

携帯電話 <http://kishou.kikikanri.city.kawasaki.jp/m/>

「モバイル川崎トップページ」> 「防災情報」> 「川崎市防災情報ポータルサイト」



メールニュースかわさき「防災気象情報」に登録しよう!

- ①下のメールアドレスに空メールを送る。 → ②登録用のURLが載ったメールが返信されます。 → ③登録用のURLにアクセスし、「防災気象情報」を選択する。
- mailnews@k-mail.city.kawasaki.jp (パソコン用) mailnews-m@k-mail.city.kawasaki.jp (携帯電話用)

右のQRコードを読み取って登録する事もできます。→



防災行政無線

市内の避難所、広域避難場所、急傾斜地などに設置されているスピーカーから、災害時に緊急情報を放送します。



防災テレホンサービス

防災行政無線のスピーカーから放送した内容を電話で聞くことができます。



☎0120-910-174 無料 ☎044-245-8870 (通話料金がかかります)

【神奈川県内の一般の加入電話、公衆電話、一部のIP電話】

【携帯電話、PHS、一部のIP電話、神奈川県外の加入電話】

地上デジタル放送

テレビ神奈川 **3ch**

データ放送(dボタン)

ケーブルテレビ

イツコム 情報配信チャンネル **C199ch**

コミュニティFMラジオ

かわさきエフエム **79.1MHz**

家族の安否確認方法



災害用伝言ダイヤル及び災害用伝言版は、災害時に家族に自身の安否を伝えたり、家族の安否を知るための有効な連絡手段です。あらかじめ利用方法を確認しておきましょう。

災害用伝言ダイヤル

『171』

(音声通話/固定電話・携帯電話)

災害用伝言板

docomo iモード災害用伝言板

<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

au by KDDI 災害用伝言板サービス

<http://dengon.ezweb.ne.jp/>

SoftBank 災害用伝言板サービス

<http://dengon.softbank.ne.jp/>

Webサービス(携帯電話・パソコン)

WILLCOM 災害用伝言板サービス

<http://dengon.willcom-inc.com/>

emobile 災害用伝言板サービス

<http://dengon.emnet.ne.jp/>



事故・災害・事件を体験すると

こころも「けが」をします。



あなたや
ご家族に
このようなこと
ありませんか?
たとえば・・・

こころが「けが」をするこ
ころとからだに
変化がみられます。



川崎市健康福祉局

自然災害・交通事故・犯罪被害などのあとに...

からだ



- 疲れがとれない、だるい
- お酒やたばこの量が増える
- 眠れなかったり、悪夢を見たり
夜中に頻繁に目が覚める
- 食欲不振・吐き気・胃痛
頭痛・めまい・動悸など
- 下痢・便秘・発汗・ふるえ

考え方

- 考えがまとまらない
- 同じことを繰り返し考える
- 記憶力が低下している
- 混乱して出来事を思い出せない
- 出来事の光景が何度も思い浮かぶ



- イライラする、怒りっぽくなる、涙もろくなる
- 気分が落ち込んだり、なげやりになったりする
- 誰とも話さず気がしない、何もする気にならない
- 自分は何もできなかったという無力感を感じる
- どうして自分だけがこんな目にあうのかという怒り
- また同じような出来事が起こるような不安にかられる



気持ち



※お子さんや高齢の方には、上記以外の変化が見られる場合もありますので、最寄りの相談機関にご相談ください。
(お子さんの場合、おもしろい・おしゃぶり・まとわりつき・聞きわけのなさ・乱暴な言葉遣いなどの赤ちゃん返り・幼児返りが見られることも多くあります。)

このような **からだ**・**気持ち**・**考え方**の変化は
特別なものではありません。

強いショックを受けたときに誰にでも起こりうる、ごく自然な変化です。

こころのダメージによる変化は
時間の経過とともに自然に回復していきます

かかる時間やもどに戻っていく道のりには、個人差があります。



すこしでも乗り越えやすくするために大切なこと

keyword

安心

安全

安眠



食事や睡眠など日常生活のリズムを
なるべく崩さないようにしましょう。
(栄養と休息を十分とりましょう)



気分転換をはかるようにしましょう。
(深呼吸や散歩でリラックス)



信頼できる人・家族に話を聞いてもらうことが
こころを軽くすることに役に立ちます。
(ためこまないようにしましょう)

※気晴らしや不眠等への対応としてアルコール(お酒)に頼らないことは大切です。

気になることがあったら早めに相談を!

- 日常生活に支障が出ている、あるいは支障が出るほど辛い
- 辛い気持ちが長期間続いている(たとえば1か月以上など)

- 回復に困難がともなうとご自身で感じたとき、または周りの人がそう思ったときには、早めに相談することが大切です。自然な回復を待つだけでなく、治療が必要なこともあります。
- 医師・心理士などの専門家の支援を受けることで、回復がスムーズに進むこともあります。

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
なるべく表示	いくら、キウイフルーツ、くるみ、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、タバコ
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) 表示のしかた

- ・加工食品、調味料、出汁などの原材料にも注意。
- ・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方の家族には、可能な範囲で調理場の一部を開放し、自分たちで作ってもらう。

- ・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。

避難者の事情に配慮にした広報の例

避難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さけ、漢字にはふりがなをつけたり、絵や図を利用したりしてわかりやすい表現となるよう工夫する。さらに、必要に応じ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)	<ul style="list-style-type: none"> ・音声による広報 ・点字の活用 ・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)	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・通訳、翻訳 ・避難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、市の広報掲示板への掲示 など
個別配布	ちらしを作成し、各チームや各世帯、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

ど そ く き ん し

土足禁止



屋内に泥やほこりを入れないために、
クツをぬぎましょう。

ぬいだクツは、ビニール袋などにいれる等、
自分で管理しましょう。

といれしょうきんし

トイレ使用禁止



このトイレは、上下水道管の破損状況を確認中のため、**使用できません。**

トイレが詰まると使用できるまでに、さらに多くの時間がかかります。

皆さまのご理解とご協力をお願いします。

なお、使用できるトイレは、



にあります。

ゴミは分別して 所定の場所へ



生ゴミや汚物のついたゴミは、ビニール袋に密封してから捨てましょう。

虫の発生や動物の侵入を防ぐために、ゴミ置き場のドアやゴミ箱のフタはしっかり閉めましょう。

防災資器材の設置手順

- 1 投光器・発電機駆動手順
- 2 特設公衆電話設置手順
- 3 簡易トイレ設置手順
 - ・「ドント・コイ」
 - ・「ベンクイック」
 - ・「シクレット W」
 - ・「パネル型組立式トイレ」
- 4 プライベートルーム設置手順

1 投光器・発電機駆動手順

訓練項目	ア 投光器の組み立て イ 発電機の駆動
使用資器材等	ア 投光器、発電機 イ 軍手

(1) 投光器の組み立て (バルーン型)



①箱の中から部品を取り出し、三脚を開いた状態にする。



②バルーン部をポールに取り付ける。



③照明器のコネクターを接続する。



④発電機のコセントにプラグを差し込む。



⑤プラグを差し込むとバルーンが自動で膨らむ。光量はスイッチで調整する。



⑥組み立て完了

(2) 発電機の駆動



2 特設公衆電話設置手順

訓練項目	ア 特設公衆電話、ケーブルリール及び保安器の確認 イ 回線の敷設、保安器等への接続
使用資器材等	ア 特設公衆電話、ケーブルリール イ 脚立

(1) 特設公衆電話、ケーブルリール及び保安器の確認

- ア 備蓄倉庫にある、特設公衆電話及びケーブルリール（2セット）を運び込みます。
- イ 体育館入口等にある保安器の設置位置を確認します（設置位置により、脚立を用意します）。

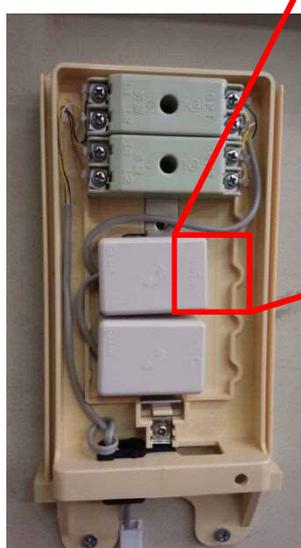
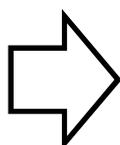


(2) 回線の敷設、保安器等への接続

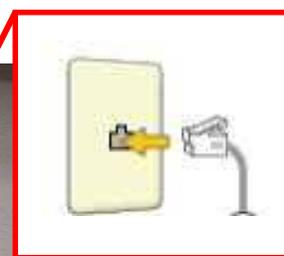
- ア 保安器にケーブルをつなげます。



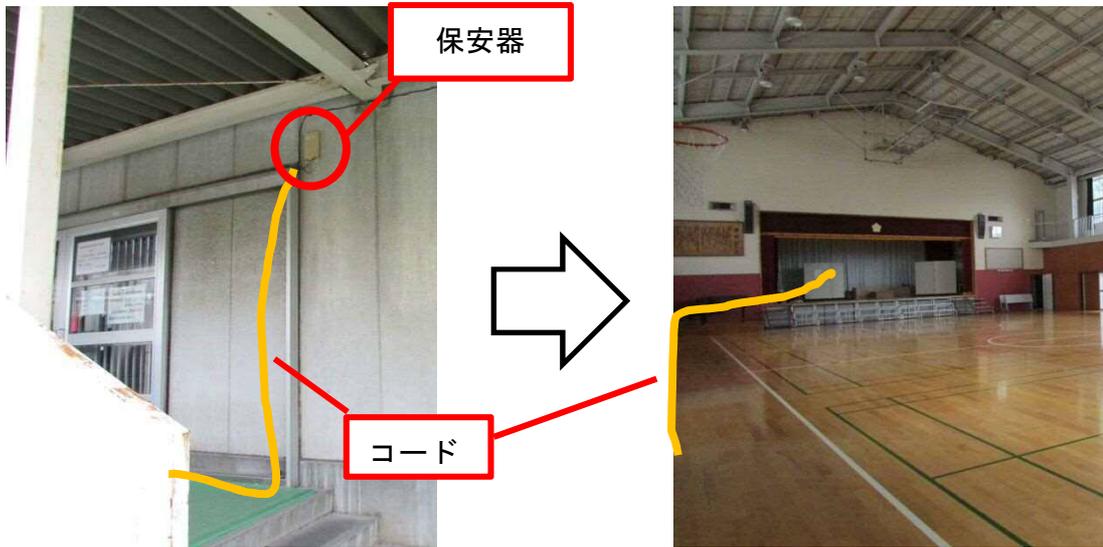
カバーを上方にスライドさせる。



コードをつなげる。



イ コードを体育館まで伸ばします。その際、コードが通行人の妨げにならないように養生テープ等を使って固定します。

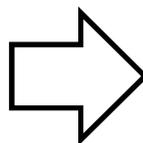


保安器へのコードの接続



コードの敷設

ウ 特設公衆電話機とコードをつなげて設置完了です（訓練では、通話確認は行いません）。



特設公衆電話機とコードの接続

3 簡易トイレ設置手順

訓練項目	ア 簡易トイレの組み立て、収納 イ 簡易トイレの使用方法の確認
使用資器材等	ア 簡易トイレ イ 軍手

(1) 「ドント・コイ」組み立て要領



①箱の中から部品を取り出す。



②袖金具を左右に延ばす。切り込みが入っている部分(黄色シール)が内側で向き合うように置く。



③袖金具の黄色シールにフラットバーを置く。



④架台とアングルの赤シール部分の穴を合わせ、その上からポールを差し込む(ポールは先が細い方を上向きにする)。



⑤正面シールが手前になるように、便槽外箱をフラットバーの上に乗せるように枠内にセットする。



⑥ポール上部をアーム(両端が円になっているもの)でつなぎ、天井棧を3本差し込む。



⑦両端と片端がフック型になっているアームを、天井枠の中央上につなげるように差し込む。



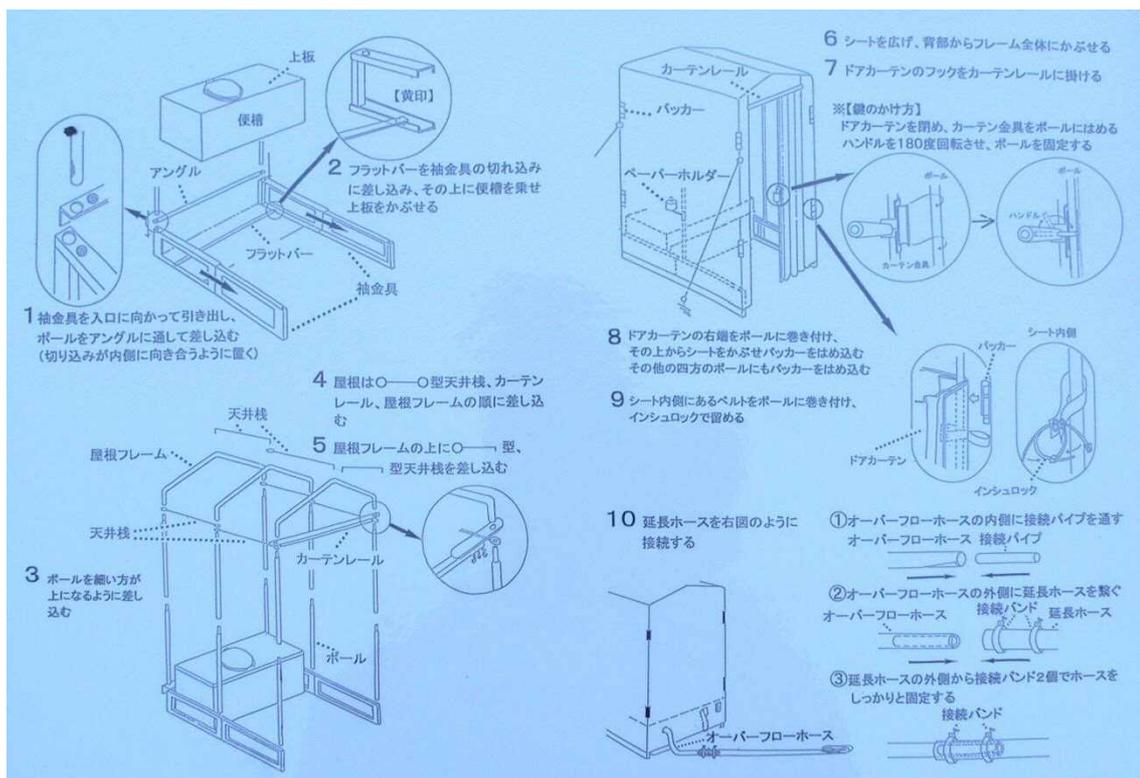
⑧カーテンをレールのフックにかける(ポケットが付いている方が外側になる)。



⑨テントを広げ、背部からフレーム全体にかぶせる(三角メッシュ布部分が正面になる。)



⑩組み立て完了



※ドント・コイ取扱説明書(R ライジングファーム)より抜粋

(2) 「Ben Quick (ベンクイック)」 組み立て要領



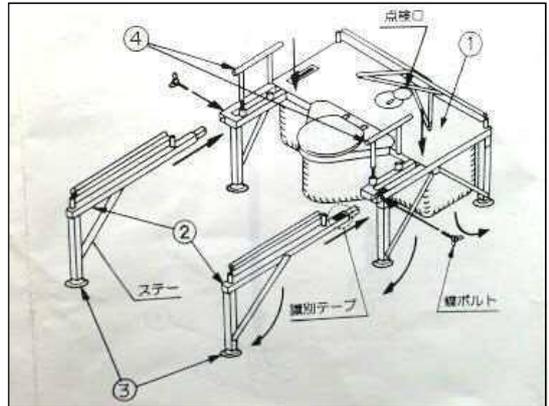
①箱の中から「架台」と「前架台」を取り出し、折り畳まれた脚を起こして、2つをつなげる。



①-1 架台



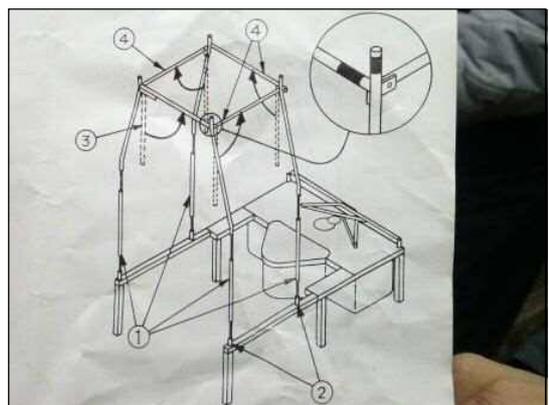
①-2 前架台



①-3 架台の組立図



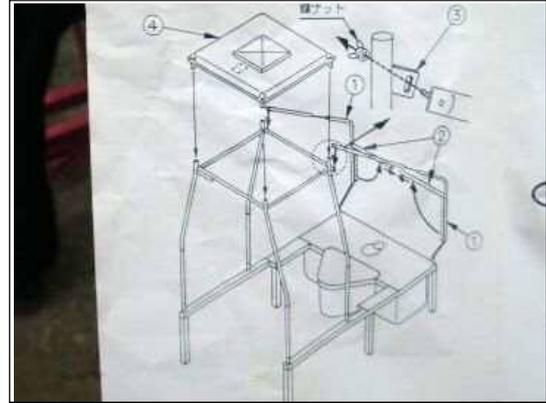
②ロープでつながっている支柱同士を差し込み架台に固定します。黄色テープが貼ってある横支柱を持ち上げる。



②-1 支柱の組立図



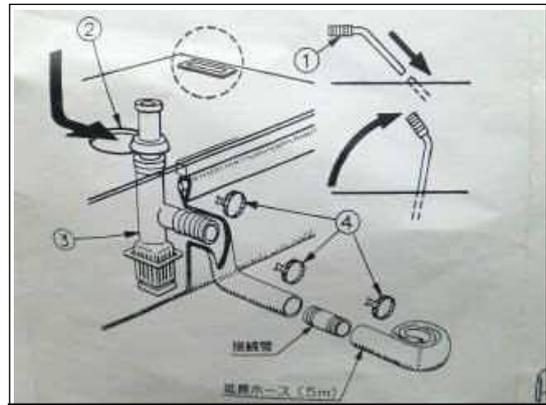
③天蓋の「前」シール方向を入口側に向けて支柱に差し込む。



③-1 天蓋の組立図



④幌を支えるため、ゴムロープを横支柱に引っ掛ける。



⑤点検口の蓋を取り、固液分離器に差し込む。ホースバンドを排水ホースに通し、固液分離器に接続する。



⑥「右・左・後部幌」を支柱にかぶせ、フックで止め、バンドで固定し、各幌をファスナーで連結する。



⑦組み立て完了。

※イラストはBen Quick(ベンクイック)取扱説明書(株式会社木村技研)より抜粋

(3) 「シクレットW」 組み立て要領



①箱を開け、フレーム、外囲シート、便槽袋等を取り出す。



②下部フレームを開き、バックフレームを差し込んで、蝶ネジで締める。



③上部フレームを下部フレームに差し込む。



④骨組みの完成



⑤便槽袋を下部フレームに取り付ける。



⑥便槽袋を床板の落とし口に合わせて整える。



⑦床板をガタつきのないようにフレームに取り付ける。



⑧外圍シートを後から前へ被せる。



⑨出入口シートをフレームのカーテンリングに掛ける。



⑩ペーパーホルダーを蝶ナットと蝶ネジでとめる。



⑪完成(出入口側)



⑫完成(裏側)

(4) 「パネル型組立式トイレ」 組み立て要領

※写真提供：横浜市

ア 各パーツ及び収納状況



収納状況



①の内容



②の内容



③の内容



附属品等



イ 組み立て方法



①床板を置く。



②側面パネルを立てる。



③ネジを締める。



④ネジはワッシャーを付けて使用する(ナット側も)。



⑤側面パネルを立てる。



⑥アイボルトを締める。



⑦ネジを締める。



⑧側面パネルを立てる。



⑨扉パネルを立てる。



⑩扉を開けてネジを締める。



⑪ネジを締める。



⑫側面パネルに天井パネルを取り付ける。



⑬内側からネジを締める。



⑭内側からネジを締める。



⑮天井パネルは外側もネジ留めをする。



⑯トイレ室部分の完成



⑰トイレ室部分をタンクに乗せる。



⑱ネジを締める。



⑲ネジを締める。



⑳側面パネルとタンクを長ネジで留める。



完成

4 プライベートルーム組立手順

災害対策用 プライベートルーム
組立/取替マニュアル
※図は基本の設置例
他の設置例は別冊を参照

標準装備品(ご確認下さい。)

内容

<ul style="list-style-type: none"> ① 本 体……………1箱 ② アルミマット……………1枚 ③ 設置板プレート……………1枚 ④ 指示板プレート……………1枚 ⑤ ボードクリーナー……………1個 ⑥ マジックペン……………1本 	<ul style="list-style-type: none"> ⑦ ガラスファイバーポール……………2本 ⑧ 本体収納袋……………1枚 ⑨ 組立説明図……………1枚 ⑩ 土のう袋……………4枚 ⑪ パワーベイクオフシート……………4本 ⑫ 張り線(オクリン)……………4本
---	---



組み立て手順(取替手順は裏面をご確認ください。)



① 収納袋から出します。



② フレームを芯上部に引き上げます。



③ フレームの張力で広げます。



④ フレームを持ち上げ開きます。



⑤ 反対にフレームを上げます。



⑥ テント中央部(支柱部)先上方向へ吊り上げて下さい。



⑦ 張り線が伸び、空全体になるよう引き上げます。



⑧ 本体を手レイアウトに広げます。



⑨ 目的に合わせてメッシュ窓を調整して下さい。



⑩ メッシュ窓の展開、着脱、設置場所をセットします。



⑪ 目的に合わせて、床にアルミマットを敷いて下さい。

⚠️ 設置及び撤去上の注意

- ⚠️ 作業時は周囲の安全を必ず確認して下さい。
- ⚠️ テント内は火気厳禁です。また、周辺での火気の使用は充分にご注意下さい。
- ⚠️ 稼働時は、引きずらないで下さい。
- ⚠️ 汚れがひどい場合は、タオル等に中性洗剤を付けて拭いて下さい。
- ⚠️ 本製品は、屋内での使用を第一に製作されております。
- ⚠️ 市販の張り綱・アンカー等を使用する場合は、各製品の取扱に従って下さい。

収納手順（組み立て手順は裏面をご覧ください。）

撤去前の準備

- ① テント内の資材を出して下さい。
- ② マッシュコを閉じたら準備完了です。
- ③ 車のアルミラックをはずし、天井のポールを取り外します。
- ④ 張り綱等を使用している場合は、取り外して下さい。
- ⑤ 張り綱等をマッシュコ内等の付属品に取り替えます。



① 天井ポール、張り綱を外します。
（撤去前の準備段階）



② 出入口に向かってメッシュの部分を押し上げてメッシュ扉を閉じて下さい。



③ テントの白網（メッシュ）を手で上から押します。



④ 上部のフレームを高く押し上げて平らにします。



⑤ 本人の部分を内側に押し上げて折りたたみ、収納にします。



⑦ フレーム部分を持ち上げ反対側に向かって倒します。



⑧ テントの両側面と0部をのせるように倒します。



⑨ テントを右AとCのフレームを寄せます。片手で軽く倒して下さい。



⑩ 両側面を内側に押し入れて下さい。
（AとCを上で押し上げておきます。）



⑪ 両側面を引っ張り上げながらの上から押し上げて（押しを閉じ）下さい。



⑫ 内側に倒れた収納に入れて完了です。
（付属品は、必ずラックへ入れて下さい。）