

参考資料 1 避難所における状況想定

(過去の災害の例から想定されることを記述しています。また、災害救助法に定める避難所の開設期間は7日間が基本ですが、大地震発生時の避難所の状況として、3ヶ月までの想定を記載しています。)

時 期	避難所の状況想定
災害発生直後 ～3日程度 【初動期】 ↓ 【展開期】	・ 避難者が避難所に殺到し、精神的にも不安定な状況。 ・ 市は、指定避難所以外への避難状況も含め、避難所全体の把握が困難な段階。 ・ 避難所によっては、市担当者や施設管理者が到着する以前に、避難者が施設内に入ることも予想される。 ・ 翌日以降も余震による二次災害のおそれ、大規模火災、危険物漏洩等により避難者が移動・拡大し、混乱することもある。 ・ 市災害対策本部から食料・物資等を十分に、また安定的に供給することは困難な状況が予想される。その場合、全避難者に食料等を等しく提供することが困難となり、トラブルも発生しやすい。 ・ 各種の情報が不足し、被災者の不安が拡大しやすい。 ・ 市及び避難所に安否確認の問い合わせが集中する。 ・ 災害時要配慮者については、情報伝達が十分に行われず状況の把握が困難となりがちである。 ・ 障害者の実数把握、避難連絡や誘導方法等の未確立による混乱が生じる。 ・ 車いす常用の障害者は、自力では避難所に移動できない。 ・ 重度の視覚障害者も移動に手引等の介助が必要である。 ・ 重度の心臓、腎臓、呼吸器等の内部障害者も移動が困難。 ・ 難病患者にも移動が困難な人がある。 ・ 聴覚障害者は情報伝達（発信・受信）に困難。FAX、携帯電話のメール等での情報伝達が有効である。 ・ 避難所で障害特性についての理解が充分なされず、トラブルや困難が発生する事態が予想される。 ・ 人工透析が必要な避難者の医療の確保が急務。 ・ 医療的なケアを必要とする障害者、医療器具装着者への対応が必要（人工呼吸器、胃婁、痰吸引、食形態等への対応）。 ・ オストメイト（人工肛門、人工膀胱造設者）用のストマ用装具（蓄便袋、蓄尿袋）の不足が予想される。 ・ 補聴器を利用する聴覚障害者については、電池の補充が必要となる。

参考資料 1 (続き) 避難所における状況想定

時 期	避難所の状況想定
3 日 ～ 1 週間程度 【展開期】	・ 食料等はおおむね供給されるようになるが、加熱した食事の要望などニーズが多様化する。 ・ 避難者数は流動的な段階である。 ・ 3 日目頃からは、避難者が落ち着きを見せ始める一方で、健康状態や衛生環境の悪化が予想される。 ・ ライフラインの回復が遅れる場合、食料や生活水の確保、入浴の機会といったニーズが、避難者のみならず、地域の在宅被災者も含めて、より拡大することが予想される。 ・ ボランティアや物資等については、避難所間で格差が生じる場合がある。 ・ 体調悪化により避難所での生活が困難な避難者の病院・福祉避難所等への移送が必要になる。 ・ 環境の激変に対する精神的ストレスによる不眠等への対応。 ・ 常備薬の確保、健康管理（高血圧、糖尿等）が必要になる。 ・ 障害特性に配慮し、障害者から個別に必要な支援を聴取し、支援を行うことが求められる。 ・ 視覚・聴覚障害者への情報確保
1 週間 ～ 2 週間程度 【展開期】	・ 被災地外からの支援活動が本格化し、人材を要する対策が期待できる段階である。 ・ 避難者の退出が増え、避難者だけでは避難所の自主運営体制を維持することが困難となる。 ・ 臨時指定施設、民間施設等の避難所については、避難所の統廃合を始めることになる。 ・ 避難生活の長期化に伴い、衛生環境が悪化してくる。 ・ 避難者の通勤・通学等が再開され、避難所は生活の場としての性格が強まってくる。 ・ 学校避難所では、教職員が本来業務へシフトする段階となる。 ・ 避難所の中にいる人と外にいる人との公平性、応援・支援への依存の問題が生じ始める。 ・ 障害者の移動手段の確保。（ボランティア等） ・ 視覚・聴覚障害者への情報確保 ・ 手話ができる者、訪問介護員、移動支援従事者等の人材による支援が必要になる。

参考資料 1 (続き) 避難所における状況想定

時 期	避難所の状況想定
2週間 ～3ヶ月程度 【展開期】 ↓ 【安定期】 ↓ 【撤収期】	・ 3週目（安定期）になると、避難所の状況は以前に比して、おおむね落ち着いた状態となる。 ・ ライフラインの復旧に伴い、避難所に残るのは住まいを失って行き場のない被災者に絞られてくる。 ・ 避難者の減少に伴い、避難所の統廃合が一層進み、避難者の不安が強まる段階である。 ・ 住宅の応急修理や応急仮設住宅の供与等による住まいの確保が最重要課題となる。 ・ 避難者の減少とともにボランティアも減少し、運営体制の維持が難しくなる。 ・ 季節の変化に伴い、それまでとは異なった対策が求められる。 ＜季節を考慮した対策＞ ○ 冷暖房設備の整備 避難所内の空気調整に配慮した対応ができるよう空調設備や冷暖房機器の整備を検討する。 ○ 生鮮食料品等の備蓄に向けた設備の整備 夏期高温期の食品衛生を確保するため、冷蔵設備機器の整備を検討する。 ○ 簡易入浴施設の確保 避難者の衛生・健康保持のため、簡易入浴施設の整備を検討する。 ・ 行政機関等から示される今後の各種の対策や対応方針等について、避難者への情報提供・発信に努める必要がある。 ・ 仮設住宅の提供や相談により、避難所の撤収に向けて自治体が本格的に動かなければならない段階。 ・ 避難生活が長期化することに伴い、避難者の身体機能の低下や心の問題が懸念されるため、保健・医療サービスの提供が必要である。（特に災害時要配慮者に留意） ・ 以前の生活に戻ることを前提に、帰宅して生活できるように障害に配慮した家の補修、在宅介護サービス（ヘルパー等）の確保が必要。 ・ 帰宅後の安否確認、必要な支援の確認等は継続。 ・ 視覚・聴覚障害者への情報確保 ・ 住居の確保ができない、被災前の介護サービスが確保できない障害者に対して、仮設住宅でのバリアフリー化対応、介護サービスの確保が必要。

参考資料 1 (続き) 避難所における状況想定

(発生時間帯・季節が異なる地震災害における留意事項)

条 件	留 意 事 項
日 中	・ 学校では、教職員は教育活動の再編に向け、児童生徒の安全確認、保護者などとの連絡に追われ、避難者が使用できる避難スペースも不足する。 ・ 家族が離散した状態で、安否や避難先の確認に支障が生じる。(電話需要が増大する。) ・ 都心部、観光地等では、帰宅困難者の滞留が発生する。 ・ 大規模火災が多発し、使用できない避難所が増えたり、他地域に避難するために地域コミュニティが分散する。 ・ 市庁舎から遠い避難所へは、交通渋滞等のため、避難所の市担当者がなかなか到達できない。 ・ 住宅地等では、災害時要配慮者である障害者や高齢者、子どもが多く、成人男性は少ない。 ・ 事業所、商店、交通機関等において、大規模な事故・火災等が多発し、混乱・パニックが生じるおそれがある。 ・ 居場所を特定できないため、救出救助、行方不明者の捜索、安否・身元の確認などに時間を要する。
夕方・夜	・ 停電・暗闇の中で避難や対策を開始しなければならないため、実施に困難が伴い、被害が拡大しやすい。 ・ 火気の使用率が高く、火災が多発しやすい。 ・ 避難途中や避難所内の事故也多発しやすい。 ・ その他、深夜までの発災では、日中と同様に、家族離散、事故等に伴う混乱が生じやすい。 ・ 勤務時間外に発生した場合は、市担当者や施設管理者が避難所に到着するのに時間を要する。
冬 季	・ 寒さのため、被災者が健康を害しやすい。 ・ 火気の使用率が高く、火災が多発しやすい。強風時には大規模な延焼となりやすい。
夏 季	・ 暑さのため、避難所内の衛生対策、保健対策が早期に必要なになる。(食品、飲料水、生ゴミ、入浴、洗濯等) ・ 家庭や商店内の在庫食材や、救援食料が傷みやすく、食料の確保が困難となる。 ・ 雨が降りやすい時期では、屋外の利用(テント、グラウンド利用等)が困難になる。 ・ 降雨による二次災害の危険性が高くなる。 ・ 気温や湿度の上昇に伴い、熱中症の危険性が高まる。

参考資料 1 (続き) 避難所における状況想定

参考：他の災害の場合における留意事項

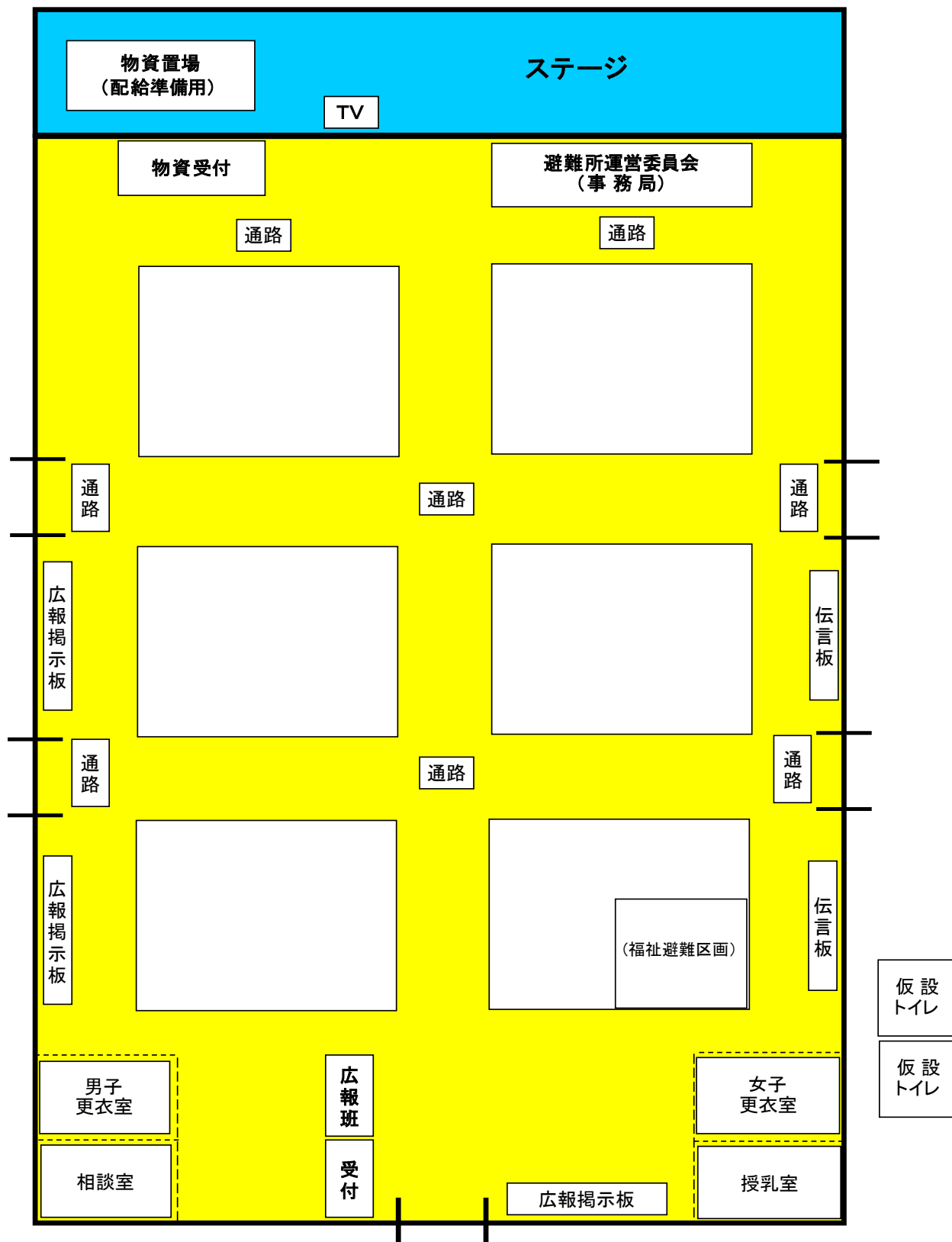
災害の種類	留 意 事 項
風水害	・ 浸水被害と土砂災害発生のおそれのある区域の避難所が使用できなくなるおそれがある。 ・ 浸水等により、避難所及び周辺の衛生状態が著しく悪化するおそれがある。 ・ 土石竹木、大量のゴミ等が堆積する。 ・ 浸水等により、地階や低層階に保管されている備蓄物資等が使用できなくなるおそれがある。
危険物事故等	・ 広範囲に避難勧告・指示が発令され、多数の避難者が他の地域への避難を余儀なくされるおそれがある。

参考：移り変わる避難者ニーズへの対応について

(阪神・淡路大震災においては、時期ごとに次のような品目が要望された。)

時 期	需 要 品 目
1 月 (17日～31日)	水、食料、生理用品、毛布、木炭、カセットコンロ、ストーブ、カイロ、医薬品
2 月	カセットコンロ、防寒着、肌着、おむつ、ブルーシート、マスク、プロパンガス
3 月	洗剤、清掃用具、トイレットペーパー、鍋、釜、調理用具、調味料類
4 月	調味料類、事務用品、ゴミバケツ、ゴミ袋、トイレットペーパー、ティッシュペーパー
5 月	殺虫剤、液体蚊取り器、蚊取り線香、ゴミ袋、ガムテープ
6 月	FAX用紙、殺虫剤、液体蚊取り器、くん煙剤、トイレ消臭剤
7 月	タオルケット、殺虫剤、蚊取り線香
8 月	段ボール（引越し用）、ガムテープ、布テープ

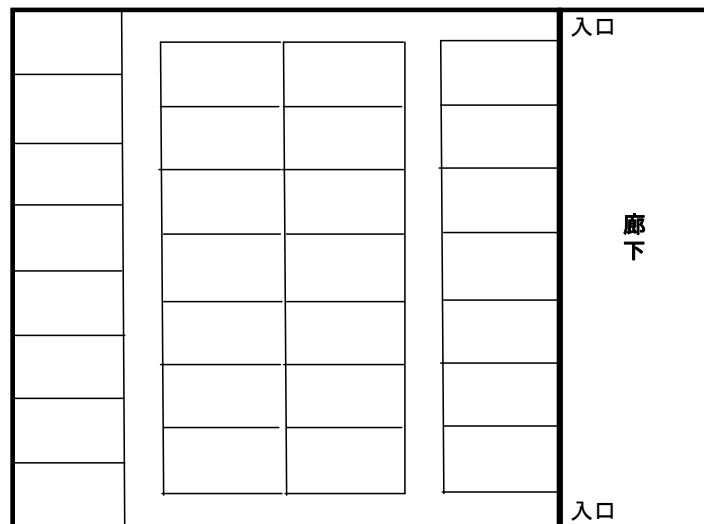
参考資料 2—1 避難所レイアウト例（体育館）



※ 別途、救護スペース（室）、食料・物資保管場所、救援者の活動スペース（室）、ボランティア用スペース（室）、市担当者・施設管理者の事務室等の確保に留意します。

参考資料 2—2 避難所レイアウト例（部屋）

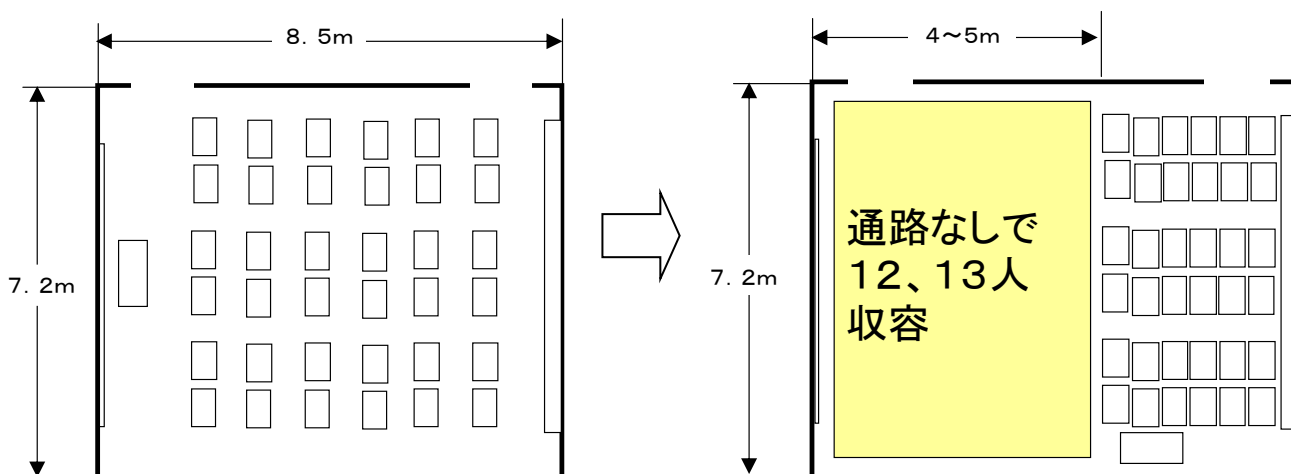
[例 1 : 8 m × 8 m 程度の部屋]



〈展開期の例〉

- (1) 靴はビニール袋等に入れ、各自が所持します。
- (2) 部屋の入口には地区名や組名等を掲示します。
- (3) 部屋への入場は、奥から一人 0.9 ～1.0m × 1.8m～2.0m 区画として着席させます。（1室概ね30人以内）

[例 2 : 家具等を室内で移動してスペースを確保する場合]



参考資料 3

災害ボランティアについて

災害ボランティアによる支援を円滑に受け入れられるよう、活動への理解を深めましょう。

災害ボランティアの支援を受けるにあたって：（内閣府[地域の「受援力」を高めるために]より抜粋）

☆ 災害ボランティアとは

- 被災者を支え、自立を助けるために自発的に活動される方々です。
- 様々な人たちが活動しています。
学生や若い人たち、企業の従業員、行政職員、看護師や建築士等専門知識や技能を有する人たち、日頃からボランティア活動に関わる人や組織（社会福祉協議会）、NPOの関係者、ボランティア経験のある専門家たち
- 原則として「ボランティア活動保険」に加入していますが、危険なところでの活動はさせないなど、地域としても留意する必要があります。
- 自発的な活動です。人数が少ない場合など、すぐに対応してもらえない事もあります。



☆ お手伝いの依頼の基本 ・ ボランティアとのおつきあい

- 自分でできることは自分で行います。自分だけでできない事はお手伝いを求めることもできます。
- お願いをする際には、身の周りの状況や誰が困っているのかなど「地域の情報」を具体的にお伝えすることが大事です。災害の際はのための情報収集にも努めましょう。
- ボランティアは原則として、被災地に負担をかけないように、準備を行ってきますので、食事・宿泊場所等の提供や報酬等も心配ありません。困ったときはお互い様なので、お手伝いしてもらいましょう。もちろん感謝の気持ちを忘れずに。
- 受け入れをすることになったら、地域の実情をご存知の地域のリーダーの人たちは、地元のボランティアとともに、パイプ役を務めて地域に紹介するとスムーズに進みます。
- 支援のお願いを災害ボランティアセンターに出すことによって、お手伝いに来ていただけます。
- お世話になったボランティアに、手紙などでお礼のメッセージや近況をお伝えしましょう。
- 災害時に出会ったボランティアが、被災地のファンやリピーターになってもらえるように関係づくりをしておくことが大切です。

災害ボランティアセンターとは

：（滋賀県災害ボランティア活動連絡会 発行「災害ボランティア活動ハンドブック」より抜粋）

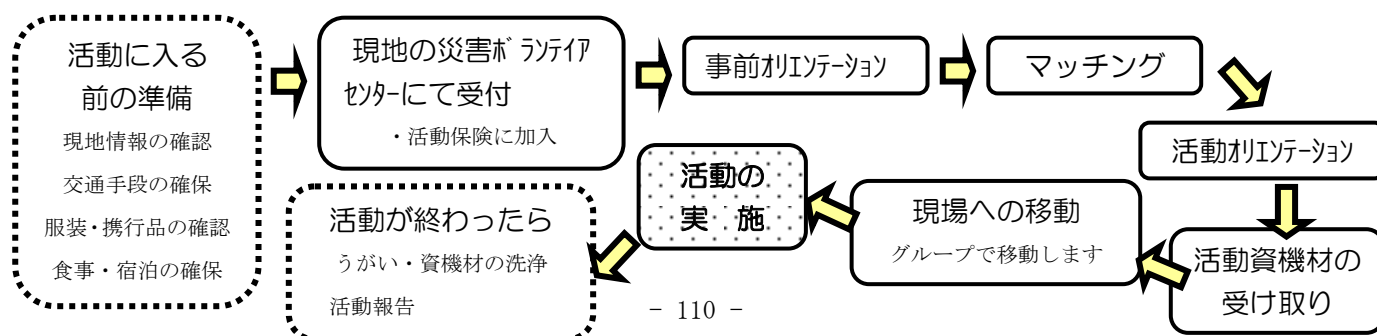
災害ボランティアセンターは、「被災者を支援したいボランティアのニーズ(思い)」と「支援を受けたい被災者のニーズ(困りごと)」の窓口となり、双方の思いを「調整し・つなぐ」役割があります。

また、S O Sを出しにくい被災者等のニーズの把握に努め、その解決を図るための役割を担っています。

☆ 災害ボランティアセンターの機能

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| ○ボランティアの総合案内、受け入れ、相談 | / ○被災者からの困りごとの相談 |
| ○被災者の困りごとを地元と協力して把握、集約 | / ○必要とされる活動(プログラム)の企画・開発 |
| ○被災者とボランティア双方の思いの調整 | / ○支援を受けたい被災者にボランティアを派遣 |
| ○活動に必要な人・物資・資金の調達と管理 | / ○関係機関や団体との連絡調整 |
| ○ボランティア関係情報の収集と発信 | / ○中長期的な被災者支援と復興に向けたプラン作成 |

☆ 災害ボランティア活動の流れ



災害時要配慮者や負傷者等の搬送方法

災害時要配慮者や負傷者等の搬送には、担架や車椅子等を用いることが基本です。
しかし、災害時には器具を確保できなかったり、使用できないこともあります。
その場合には、徒手搬送を行わざるを得ません。徒手搬送は、慎重におこなっても被搬送者に与える影響が大きいので、必要最低限にとどめ、また最終の手段として考えます。
被搬送者に苦痛を与えず、安全に搬送することが大切です。

【注意点】

- ・ 負傷者を搬送する場合、搬送する前に必要最低限の応急手当をおこないます。
- ・ 搬送するときは、被搬送者に移動する事等を説明し、声をかけながら被搬送者に協力してもらいます。
- ・ 搬送中は、被搬送者に急な変化がないか注意しながら搬送します。

搬送方法



↑ 前側の手を組み合い、お尻の下へ。

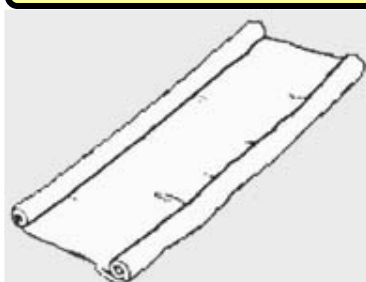


← ↑ 足側から進みます。

2～3人で搬送する場合

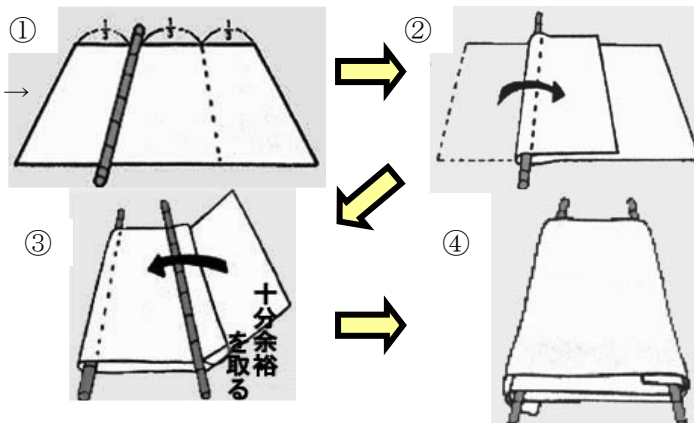
- ・ 歩調を合わせ、動揺がなるべく少なくなるように。
- ・ 被搬送者の首が前に垂れないように注意。

毛布を使った応急担架作成法



↑
4人以上で搬送します。

安全な強度の棒を用います。



※ 総務省消防庁消防大学校「災害に備えて」（自主防災組織の活動）より抜粋

感染症を予防するための 正しい手の洗い方



①流水でよく手をぬらし、石けんを付け、手のひらをよくこする。



②手の甲をよくこする。



③指先・爪の間を念入りに洗う。



④指の間をよく洗う。



⑤親指も指先から付け根まで念入りに洗う。



⑥手首までしっかり洗う。

①～⑥で20～30秒が目安です。

⑦その後、十分に流水で流し清潔なタオルでよく拭きとって乾かす。



非常時の口腔健康管理

水がある場合

少ないお水でも歯や入れ歯をみがきましょう！

口の中を清潔にしておかないと、口の中で細菌が増えて、肺炎をおこしやすくなります。
特に高齢者の方は誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）に注意してください。肺炎以外にも、全身の病気に影響を及ぼします。
これらを防ぐためにも、口のお手入れや顔を動かす体操をはじめましょう。

歯ブラシがある場合

1



水で濡らしたティッシュペーパーで軽く唇をふきます

2



絵のような水の量のコップを2つ用意し、水量の少ないほうに歯ブラシを入れて濡らします

3



歯を磨きます

4



歯ブラシが汚れたら、ティッシュを濡らし、汚れを取ります



少ない水のコップですすぎ、歯みがきと歯ブラシの汚れ取りをくり返します



最後にもう1つのコップで少なくとも2回口をゆすぎます



ポイント

- 口内炎ができていたり、歯みがきをしていて出血がある場合は、うがい用の薬液（洗口液）を使うと効果があります。
- うがいが可能な量のお水がある場合で、歯みがき剤が手元にある場合は、少しでも歯みがき剤を使いましょう。

歯ブラシがない場合

1



食後に少量の水やお茶でぶくぶく、がらがらうがいをします



水 お茶

2



タオルやハンカチ、ティッシュペーパーなどで歯の表面を擦って、できる限り汚れを取り除きます



ポイント

- うがいは、一度に多くの水を含んで吐き出して終わるよりも、少量ずつ水を口に含んで吐き出すことを繰り返した方が効果的で、より口の中の汚れを薄める効果が強くなります。

入れ歯のお手入れ

1



できれば毎食後、すくなくとも1日に1度は外して、上のような道具を使って汚れを取ってください。



使い捨てのウェットティッシュ
ガーゼ
スポンジ

2



部分入れ歯では、針金の部分などが複雑な構造をしている場合が多いので、義歯用ブラシや歯ブラシ、綿棒などでお手入れをします。



ポイント

- 就寝時は外し、義歯洗浄剤か水中で保管することが望ましいですが、非常時はその限りではありません。
- 洗浄剤を十分に洗い流してから口に入れるようにしてください。
- 食器洗い用の中性洗剤でも代用できます。



非常時の口腔健康管理

水がない場合

水がない場合でも、ガムやマウスウォッシュを使って口の手入れをしましょう！

シュガーレスガム
キシリトールガム



シュガーレスガムをかむことで、ストレス解消や緊張感の緩和ができます。
また唾液をたくさん出す効果があり、その唾液で口をすすぐことができます。

マウスウォッシュ



マウスウォッシュ（口腔用洗口剤）で口をすすぐことで
菌が増えることを防ぐことができます。口の中の状態を考えて、
刺激の少ないノンアルコール成分のものをおすすめします。

口の体操やマッサージをしましょう！

非常時には、慣れない環境などで強いストレスを受け、唾液が出にくくなることがあります。
唾液には口の中をきれいに洗い流してくれる働きがあります。なるべく口を動かし、またマッサージをして唾液の分泌をうながしましょう。

口の体操

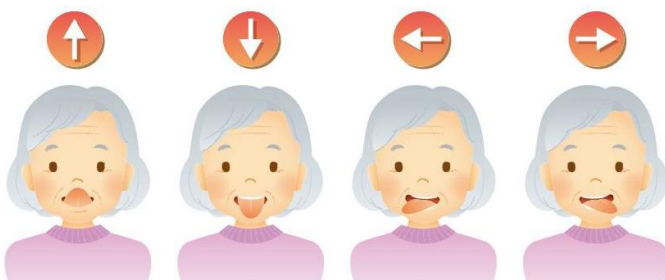


「あ」、「い」、「う」と発音するように、口を大きく動かします。



頬を膨らませた後、すぼめるという動きを数回します。

舌の体操



口を開き、舌を出して上下左右に数回動かします。

唾液腺のマッサージ



耳の下、顎の下やほほをさすったり、揉んだり押したりして動かします。

感染性胃腸炎拡大防止のための 嘔吐物の処理方法

必要物品

- 使い捨て手袋 ○使い捨てエプロン ○マスク ○空のペットボトル
○次亜塩素酸ナトリウム消毒液 ○古布 ○新聞紙 ○ビニール袋 ○バケツ

処理の手順

1. 処理にあたる人以外は違う場所に避難する。
2. 処理にあたる人は手袋、マスク、エプロンを着用する。
3. 部屋の窓等を開け、換気を行う。
4. 新聞紙や古布で外側から内側に、ウイルスを飛ばさないように静かに拭き取る。
5. 拭き取りに使用した新聞紙や古布はビニール袋に入れる。
6. 汚染された場所は0.1%次亜塩素酸ナトリウム消毒液を浸した布で消毒する。
汚染場所を中心に2mくらい広範囲に消毒する。
7. 消毒に使用した布、手袋、マスク、エプロンはビニール袋に入れて、ビニール袋の口を縛り、屋外のゴミ置き場に保管する。
8. 処理をした人は石けんと流水で丁寧に手を洗う。

次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方(台所用塩素系漂白剤5%を原液とした場合)

ペットボトルを使用して簡単に作れます！



500ml

汚染した衣類や
床など汚染がひど
い場所用
(0.1%)

キャップ2杯の漂白剤＋水満杯



1ℓ

ドアノブや水道の蛇
口など、皆が良く触
る場所を予防的に
清掃する時用
(0.02%)

キャップ1杯の漂白剤＋水満杯

食中毒予防のポイント

避難所を運営されている方、
避難所へ食品を提供される方(ボランティア、協力業者)へ

手洗いについて

食中毒予防に限らず、衛生状態を保つための基本は正しい手洗いです。ただし災害発生の初期段階で、清潔な水が確保できない場合は、次の要領で手の清潔を保ちましょう。

- ・ おしぼりやウェットティッシュ等で、汚れをよく落としましょう。
- ・ スプレーなどを使って、手全体に消毒用アルコールを噴霧し、よくすり込みましょう。

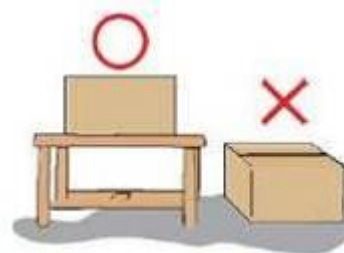
食品の取扱いについて

1. 食品の受け入れについて

- ・ 食品を受け入れるときは、梱包の一部を開封し、消費期限内であるか確認しましょう。期限が過ぎていたときは、返品するか捨てましょう
- ・ 受け入れた食品は、誰が見てもわかるように段ボールの表などに消費期限を記入しましょう。(期限が不明でわからない食品は受け入れないようにしましょう)

2. 食品の保管について

- ・ 食品は他からの汚染を受けず、温度が上がらない冷暗所に保管するようにしましょう。
- ・ 野外のテントなどで食品を保管する場合は、直接地面に置かず、作業台やすのこ等を用意してから置きましょう。



3. 提供する食品について

- ・ 食品は、加熱調理を行うもの(煮物、焼物、揚げ物)にしましょう。
- ・ 加熱調理後に加工を行うもの(サラダ、和え物、おにぎり等)は避けましょう。また、事前に一口大に切るなど、加熱後に加工しなくてすむよう工夫をしましょう。
- ・ 調理従事者は使い捨て手袋を使用しましょう。
- ・ 調理器具や皿などはラップやアルミホイル等で覆って使用しましょう。
- ・ 米飯は「おにぎり」にしないで、清潔な容器につめるようにしましょう。どうしても「おにぎり」にする場合は、手で直接接触らずに、ラップで包んで握りましょう！



4. 食品の配布について

- ・ 食品を配布する際にも、消費期限を確認しましょう。
- ・ 弁当など、いたみやすい食品の場合は、必ず消費期限を明記しましょう。
- ・ 異常（異臭、変色等）を感じたら配布は直ちに中止しましょう。
- ・ ボランティアが作った食品を配布する場合は、作った日時がわかるようにしておきましょう。
- ・ 食品は受け取ったらすぐ食べるよう周知しましょう。
- ・ 残ってしまって、もったいないと思っても、食中毒予防の観点から捨てるようにしましょう。



5. 調理従事者の衛生管理について

- ・ 体調不良の方、下痢や嘔吐をしている方、手指にキズや化膿傷がある方は、食品や原材料に直接触れる作業に従事しないでください。



食中毒予防の3原則

- 1 細菌をつけない・・・食品を素手で扱うことは、なるべく避けましょう
- 2 細菌を増やさない・・・食品を、常温で長時間放置しないようにしましょう
- 3 細菌をやっつける・・・食品はしっかり加熱しましょう

<この資料に対するお問合せ>

大津市保健所 衛生課食品衛生グループ

TEL： 077-522-8427 FAX： 077-525-6161

E-mail： otsu1441@city.otsu.lg.jp

食中毒予防のポイント

避難されている方へ

手洗いについて

食中毒予防に限らず、衛生状態を保つための基本は正しい手洗いです。ただし災害発生の初期段階で、清潔な水が確保できない場合は、次の要領で手の清潔を保ちましょう。

- ・ おしぼりやウェットティッシュ等で、汚れをよく落としましょう。
- ・ スプレーなどを使って、手全体に消毒用アルコールを噴霧し、よくすり込みましょう。



食品の取扱いについて

食品の保存

- ・ 弁当などは、消費期限内であることを確認し、期限が過ぎていたら返品するか、捨てましょう。
- ・ 異常（異味、異臭、変色など）を感じたら、返品するか、捨てましょう。
- ・ 食品は清潔で温度が上がらない冷暗所に保管するようにしましょう。
- ・ 野外テントなどの場合は、直接地面に置かないようにしましょう。

食べるとき

- ・ できるだけ手をキレイにしましょう。
- ・ 弁当などは消費期限内であることを確認しましょう。
- ・ 受け取ったらすぐに食べるようにしましょう。また食べ残した食品は、もったいないですが思い切って捨てましょう。
- ・ 捨てるときは周囲の衛生確保のため、分別し、決められた場所に捨てましょう。



食中毒予防の3原則

1. 細菌をつけない・・・食品を素手で扱うことは、なるべく避けましょう
2. 細菌を増やさない・・・食品を、常温で長時間放置しないようにしましょう
3. 細菌をやっつける・・・食品はしっかり加熱しましょう

＜この資料に対するお問合せ＞

大津市保健所 衛生課食品衛生グループ

TEL： 077-522-8427 FAX： 077-525-6161

E-mail： otsu1441@city.otsu.lg.jp

エコノミークラス症候群（しんぶじょうみやくけっせんしょう深部静脈血栓症）に注意しましょう

車中で生活している方は、できるだけ避難所などに移りましょう。やむを得ず車中泊をされる場合は、以下の予防法を実践しましょう。

エコノミークラス症候群とは？

食事や水分を十分とらない状態で、車の中など狭い座席で長い間同じ姿勢をとっていると、血行不良が起こり、足にある静脈に小さな血のかたまりができやすくなります。急に立ち上がって動いた時などに、血のかたまりが足から肺や脳、心臓に飛び、血管を詰まらせ、肺塞栓や脳卒中、心臓発作などを起こす恐れがあります。

どんな症状なの？

片側の足の痛み・赤くなる・むくみ・胸の痛み・呼吸困難などの症状がおこります。
この症状は中年以上の方や肥満体質の方に出やすいといわれています。
異常に気づいたら早めに医師に相談しましょう。

長時間座ったまま → 足の血液の流れが悪くなる →

血管に血の塊（血栓）ができる → 血栓が流されて肺等の血管に詰まる（息苦しさ・胸の痛み ほか）

予防のポイントは？

●足首などの運動をしましょう！

足は第2の心臓です。しっかり運動して、心臓に血液を戻しましょう。

- ① 足の指を開いたり閉じたりする（「グー」・「パー」）
 - ② 座ったまま、かかとの上げ下ろし（つま先立ち）
 - ③ 座ったまま、つま先を上引き上げる（かかとは床に着けたまま）
 - ④ 座ったまま、片ひざを抱えて、足の力を抜いて足首を回す
 - ⑤ ふくらはぎを軽く揉む
- ☆ できるだけ歩くように心がけましょう。



●水分を十分にとりましょう！

ただし、ビールなどの酒類やコーヒーの飲みすぎは、飲んだ以上に尿を出すことがあるので、逆効果となることがあります。

- できるだけゆったりした服を着て、からだをしめつけないようにしましょう。
- たばこは、血管を収縮させるので、注意が必要です。できれば禁煙しましょう。

【大津市保健所】

災害時の熱中症予防

～避難生活・片付け作業時の注意点～

環境省
内閣府
消防庁
厚生労働省

熱中症は、死に至る可能性のある重篤な病気ですが、適切な予防・対処を行えば、防ぐことができます。災害時には、慣れない環境や作業で熱中症のリスクは高くなりますので、お互いに声をかけながら、十分に注意しましょう。

1. 熱中症を予防するためには…

① 暑さを避けましょう

涼しい服装、日傘や帽子、また、在宅避難等の場合はクーラーの積極的な活用を。停電が長引く可能性がある場合、特に高齢者、子ども、障害者の方々は、冷房設備が稼働している避難所への避難も検討しましょう。



② のどが渴いていなくてもこまめに水分をとりましょう

③ 暑さに関する情報を確認しましょう

身の回りの気温・湿度・暑さ指数 (WBGT) ^(※) の確認を。「熱中症警戒アラート」(令和3年度から全国展開) も活用を。



④ 屋外で人と2m以上離れているときはマスクをはずしましょう

暑熱環境でのマスク着用は熱中症のリスクを高めます。新型コロナウイルス感染症予防と熱中症予防を両立させましょう。

避難生活における注意点

◆被災や避難生活に伴う疲労・体調不良・栄養不足等により熱中症のリスクが高くなる可能性があります。避難生活では普段以上に体調管理を心掛けましょう。

◆高齢者、子ども、障害者の方々は特に注意しましょう。

※やむを得ず車中泊をする場合、車両は日陰や風通しの良い場所に駐車しましょう。車用の断熱シート等も活用しましょう。また、乳幼児等を車の中で一人にさせないようにしましょう。夜間等寝るときはエンジン等をつけたままにすることは避けましょう。

片付け等の作業時の注意点

◆作業開始前には必ず体調を確認し、体調が悪い場合は作業を行わないようにしましょう。

◆できるだけ2人以上で作業を行い、作業中はお互いの体調を確認するようにしましょう。

◆休憩・水分補給は、一定時間毎にとるようにしましょう。また、休憩時には、日陰等の涼しい場所を確保しましょう。

◆暑い時間帯の作業は避けましょう。

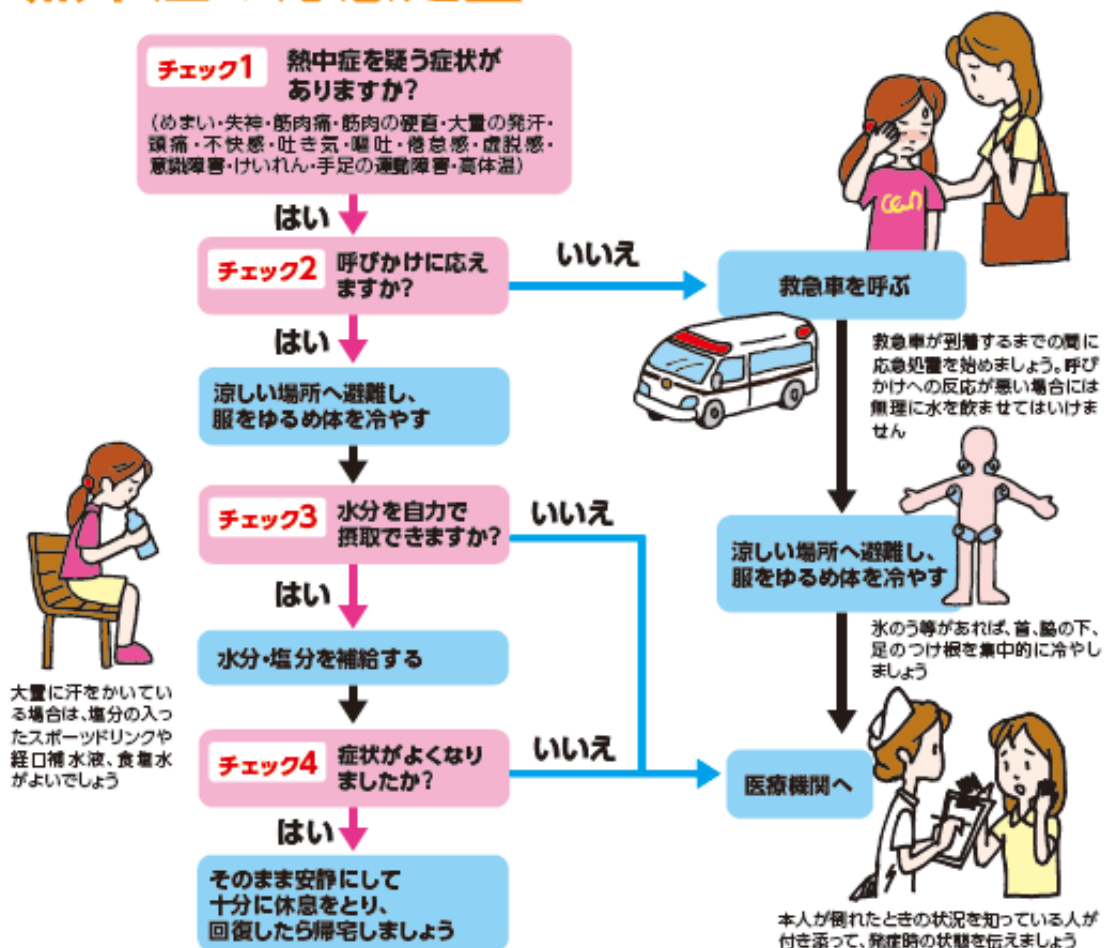
◆汗をかいた時は塩分の補給も。

※「暑さ指数 (WBGT)」気温・湿度・輻射 (ふくしゃ) 熱からなる熱中症の危険性を示す指標。

2. 熱中症が疑われるときには…

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。
落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。



体温を効果的に下げるための方法の例

- ・上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・服の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。

腰痛体操

大津市 健康長寿課



避難所生活の長期化により、運動量が減少することで全身の筋力が低下し、腰痛・肩こり・膝の痛みの要因となります。症状が進むと歩行が困難となり徐々に寝たきりに進行します。避難所などの慣れない場所では、生活様式の変化(床での生活など)により腰痛が悪化する可能性があります。

腰痛を予防するには

- ★ 毎日積極的に歩きましょう。
- ★ 全身のストレッチ(柔軟体操)を行いましょう。
- ★ 毎日①～⑤の腰痛体操を続けましょう。
- ★ 長い間同じ姿勢は避けましょう。

生活上の注意

荷物を持ち上げる時は、膝を使います。中腰は腰痛の原因となります。背筋を伸ばした状態で作業しましょう。

仰向けに寝たときに腰が痛い場合は、膝下に枕や座布団を入れるか、横向きでからだを丸めて寝ましょう。



腰痛体操



① 片足膝抱え運動(左右2回)

片足を胸に寄せるように抱え、10秒ほど曲げましょう。反対の足は伸ばします。



② 両膝抱え運動(2回)

膝が胸につくように10秒ほど体を丸めましょう。



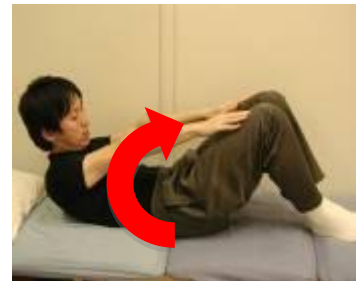
③ 腰回し運動(左右2～3回)

膝を立て両膝を横にゆっくり倒します。

肩が浮かないように両手は床につけましょう。

④ 腹筋運動(5回)

膝を立てへそをのぞくように、床から5秒間頭を浮かしましょう。



⑤ 背筋の運動(5回)

うつ伏せでお腹の下に枕を入れあごを引き、床から上体を10秒間浮かしましょう。(腰は反らない程度に軽く上げます)



- ★ 運動はリラックスして行いましょう
- ★ 息を止めないで運動しましょう
- ★ 痛みのない範囲で運動しましょう
- ★ 関節の痛みが強い時は運動を控えましょう
- ★ 運動は、徐々に回数を増やしましょう

肩こり体操

大津市 健康長寿課



避難所生活の長期化により、運動量が減少することで全身の筋力が低下し、腰痛・肩こり・膝の痛みの要因となります。症状が進むと歩行が困難となり徐々に寝たきりに進行します。避難所などの慣れない場所では、生活様式の変化(床での生活など)により、肩こりが悪化する可能性があります。

同じ姿勢を長時間続けたり悪い姿勢のまましていると、首周りや肩甲骨の筋肉が緊張し血行が悪くなります。

首の周りを動かすことにより、筋肉がほぐれ痛みが改善されます。

①～③の肩こり体操で首の周りの筋肉をほぐし、④の肩こり体操で首の筋肉を鍛えましょう。

首に悪い姿勢
猫背で前かがみな姿勢



首に良い姿勢
背筋を伸ばした姿勢



肩こり体操



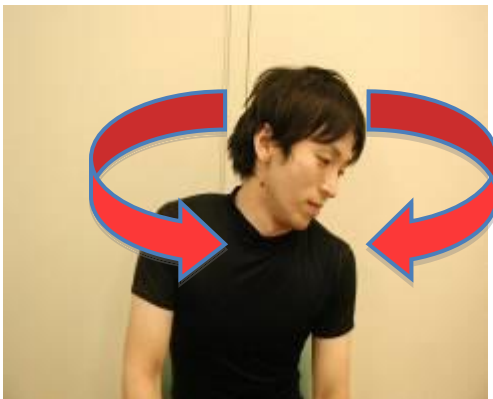
① 肩すぼめ運動

肩をすぼめましょう。(5回)



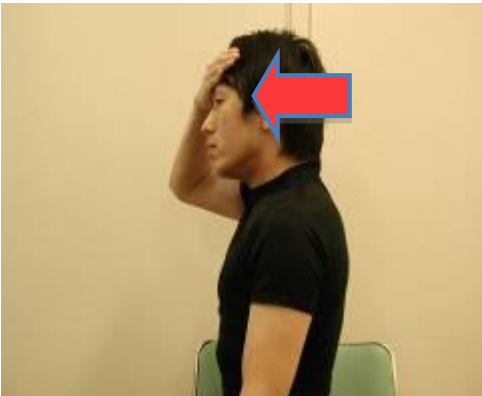
② 両肩後ろ運動

両肘を曲げ両肩を後ろに引きながら、胸を張りましょう。(5回)



③ 首回し運動(左右5回)

大きく円を描くように、首を左右へゆっくりと回しましょう。



④ 首の筋力をつける運動(3回)手を後頭部に当て、頭と手で5秒間押し合いをしましょう。手をおでこに当て、頭と手で5秒間押し合いをしましょう。このとき首は動かさないようにしましょう。

こころの健康を守るために



被災された方へ

- お互いにコミュニケーションを取りましょう
- 誰でも、不安や心配になりますが、多くは徐々に回復します
- 眠れなくても、横になるだけで休めます
- つらい気持ちは「治す」というより「支え合う」ことが大切です

- 無理をしないで、身近な人や専門課に相談しましょう

周りの人が不安を感じているときには

- 側に寄り添うなど、安心感を与えましょう
- 目を見て、普段よりもゆっくりと話しましょう
- 短い言葉で、はっきり伝えましょう
- つらい体験を無理に聞きださないようにしましょう。
- 「こころ」にこだわらず、困っている事の相談に乗りましょう



家族や友人を支えている方へ

少しでも役に立ちたいとの思いから、普段以上に気負ったり、無理を重ねることがあります。人を支えている人にも、ストレス反応が起こることがあります。

〈援助する側の陥りやすい3つの危険〉

- 援助する側も「隠れた被災者」です
援助する側も被災者であったり、ストレスを受けています。
- あなたはスーパーマンではありません
災害現場でストレスを受けていない人はありません。
自分だけは大丈夫と過信してはいけません。
- 自分の背中は見えません
気づかないうちにストレスや疲れがたまっていることが多くあります。

〈ストレスチェック〉

- ☐ 物事に集中できない / ☐ 何をしても面白くない
- ☐ すぐ腹が立ち、人を責めたくなる
- ☐ 状況判断や意思決定にミスがある
- ☐ 頭痛がする / ☐ 落ち込みやすい
- ☐ 物忘れがひどい / ☐ よく眠れない
- ☐ 不安が強い
- ☐ 肩こり、冷え、のぼせなどの身体症状がみられる



休む時間があまり取れなくても、できるだけほっとする時間を持つようにしましょう。

それでも症状が長引くようなら、お医者さんや保健師さんに相談しましょう。

震災後の心と体の変化について

ショックな出来事を体験した後、私たちの心と身体にはさまざまな変化が起こります。

イライラする…

眠れない…

誰とも話す気になれない

不安が強い…

あの時の光景が繰り返し浮かぶ…

身体の調子が悪い

これは日常とはかけ離れた大変な出来事に対する正常な反応です。多くの症状は時間がたつと自然に回復していきます。

少しでも乗り越えやすくするために・・・

○ 対応方法

- 1 休憩をとりましょう
- 2 食事や水分を十分に取しましょう
- 3 お酒やカフェイン(コーヒー、緑茶、紅茶等)の取りすぎに注意しましょう
- 4 心配や不安を一人で抱えずに、周りの人と話しましょう
- 5 お互いに声をかけあいましょう

不安や心配を和らげる呼吸法として「6秒で大きく吐き、6秒で吸う、朝、夕5分ずつ」行う方法もあります。



ほとんどの場合は病気とは言えませんが、症状が長引くようなら、気軽にお医者さんや保健師さんに相談しましょう。

☆ 内閣府パンフレット「読んで役立つ ほっと安心手帳」より抜粋

大津市こころの相談電話
(大津市保健所 保健予防課)
077-522-6766

被災した子どもさんの保護者の方へ

災害後、お子さんに次のような症状はありませんか？

- ・ 表情が少なく、ぼーっとしていることが多い。
- ・ 話をしなくなったり、必要以上におびえている。
- ・ 突然興奮したり、パニック状態になる。
- ・ 突然人が変わったようになり、現実でないことを言い出す。
- ・ そわそわして落ち着きがなくなり、少しの刺激でも過敏に強く反応する。
- ・ いらいらしていて暴れたりする。
- ・ 吐き気や腹痛、めまい、息苦しさ、頭痛、頻尿、おねしょ、眠れない、からだの一部が動かない、などの症状を強く訴える。
- ・ 今まで、言うことを聞いていたのに反抗をする。または、逆に、急に素直になってしまった。

これらの症状は、非常に強い恐怖の体験を受けて、心が混乱したせいで起こることがあります。これを「急性ストレス障害」、長期化すれば「心的外傷後ストレス障害」といいます。

★こういう場合には、子どもたちに次のように接してください。

まずは、安全・安心を感じることで、そしてよく眠れることが大切です。

- ① 家族が集まったから「もう大丈夫」「ここは安全だよ」「守ってあげるからね」と伝える。
- ② みんな集まっているから、安心していいことを告げる。
- ③ 「心配なことがあったら無理しないで教えてね」と告げる。
- ④ こういう事件が起こってしまったことは、「あなたのせいではない」「誰も悪くない」「〇〇が出来なくても恥ずかしくないよ」と告げる。
- ⑤ 自分の身におきた恐怖の体験について、子どもが**自分から話し出した時は、無理にやめさせようとせず、その事実や怖さに耳を傾けてあげてください。**
(※ただし ④軽度の場合で、⑥子どもに表現する気持ちがあり、⑦被災時の気持ちを共感できる雰囲気や、体験を共有しうる場合に限りです)
- ⑥ 痛いところがあったら、**さすってあげて下さい。**
- ⑦ お子さんを1人にせず、できれば**スキンシップ**を心がけてください。

こういった対応は、少なくとも2・3カ月間から半年間、また必要に応じてそれ以降も絶えず繰り返して下さい。なお、このような大人の態度は、災害時でなくとも子育てには望ましい態度です。

※ このリーフレットは、日本小児精神医学研究会により、東日本大震災の際に配布されたものです。今回の災害にとまなう心のケアのために学会の許可を得て配付しています。

【出典：日本小児精神医学研究会 編 配付用リーフレット】

大津市こころの相談電話（大津市保健所 保健予防課 電話 522-6766）

被災した子どもさんのご近所の方へ

災害後、あなたの近くにこんなお子さんはいませんか？

- ・ 表情が少なく、ぼーっとしていることが多い。
- ・ 話をしなくなったり、必要以上におびえている。
- ・ 突然興奮したり、パニック状態になる。
- ・ 突然人が変わったようになり、現実でないことを言い出す。
- ・ そわそわして落ち着きがなくなり、少しの刺激でも過敏に強く反応する。
- ・ いらいらして暴れたりする。
- ・ 吐き気や腹痛、めまい、息苦しさ、頭痛、頻尿、おねしょ、眠れない、からだの一部が動かない、などの症状を強く訴える。
- ・ 今まで、言うことを聞いていたのに反抗をする。または、逆に、急に素直になってしまった。

これらの症状は、非常に強い恐怖の体験を受けて、心が混乱したせいで起こることがあります。これを「急性ストレス障害」、長期化すれば「心的外傷後ストレス障害」といいます。

★こういう場合には、子どもたちに次のように接してください。

まずは、安全・安心を感じること、そしてよく眠れることが大切です。

- ① 「もう大丈夫」「ここは安全だよ」と伝える。
- ② みんな集まっているから、安心していいことを告げる。
- ③ こういう事件が起こってしまったことは、「あなたのせいではない」「誰も悪くない」と告げる。
- ④ 自分の身におきた恐怖の体験について、子どもが自分から話し出した時は、無理にやめさせようとせず、その事実や怖さに耳を傾けてあげてください。
(※ただし ①軽度の場合で、②子どもに表現する気持ちがあり、③被災時の気持ちを共感できる雰囲気や、体験を共有しうる場合に限りです)

こういった対応は、少なくとも2・3カ月間から半年間、また必要に応じてそれ以降も絶えず繰り返して下さい。なお、このような大人の態度は、災害時でなくとも子育てには望ましい態度です。

※ このリーフレットは、日本小児精神医学研究会により、東日本大震災の際に配布されたものです。今回の災害にともなう心のケアのために学会の許可を得て配付しています。

【出典：日本小児精神医学研究会 編 配付用リーフレット】

大津市こころの相談電話（大津市保健所 保健予防課 電話 522-6766）

参考資料 12

「災害救助法による救助の程度、方法及び期間」早見表（平成23年度：滋賀県）

救助の種類	対 象	費用の限度額				期 間			
避難所の設置	災害により現に被害を受け、又は受けるおそれのある者を収容する。	(基本額) 避難所設置費 1人 1日当たり 300円以内 (加算額) 冬季 別に定める額を加算 高齢者等の要援護者等を収容する「福祉避難所」を設置した場合、当該地域における通常の実費を支出でき、上記を超える額を加算できる。				災害発生の日から7日以内			
応急仮設住宅の供与	住家が全壊、全焼又は流失し、居住する住家がない者であって、自らの資力では住宅を得ることができない者	1. 規格 1戸当たり平均29.7㎡(9坪)を基準とする。 2. 限度額 1戸当たり 2,387,000円以内 3. 同一敷地内に概ね50戸以上設置した場合は、集会等を利用するための施設を設置できる。(規模、費用は別に定めるところによる。)				災害発生の日から20日以内に着工			
炊き出しその他による食品の給与	1. 避難所に収容された者 2. 全半壊(焼)、流失、床上浸水で炊事できない者	1人1日当たり 1,010円以内				災害発生の日から7日以内			
飲料水の供給	現に飲料水を得ることができない者(飲料水及び炊事のための水であること。)	当該地域における通常の実費				災害発生の日から7日以内			
被服、寝具その他生活必需品の給与又は貸与	全半壊(焼)、流失、床上浸水等により、生活上必要な被服、寝具、その他生活必需品を喪失、又はき損し、直ちに日常生活を営むことが困難な者	1. 夏期(4月～9月) 冬季(10月～3月)の季別は災害発生の日をもって決定する。 2. 下記金額の範囲内				災害発生の日から10日以内			
		区 分		1人世帯	2人世帯	3人世帯	4人世帯	5人世帯	6人以上 1人増す 毎に加算
		全壊 全焼 流失	夏	17,300	22,300	32,800	39,300	49,800	7,300
			冬	28,600	37,000	51,600	60,400	75,900	10,400
		半壊 半焼 床上浸水	夏	5,600	7,600	11,400	13,800	17,500	2,400
			冬	9,100	12,000	16,900	20,000	25,400	3,300
医 療	医療の途を失った者(応急的な処置)	1. 救護班…使用した薬剤、治療材料、医療器具破損等の実費 2. 病院又は診療所…国民健康保険診療報酬の額以内 3. 施術者…協定料金の額以内				災害発生の日から14日以内			
助 産	災害発生の日以前又は以後7日以内に分べんした者であって災害のため助産の途を失った者(出産のみならず、死産及び流産を含み現に助産を要する状態にある者)	1. 救護班による場合は、使用した衛生材料等の実費 2. 助産師による場合は、慣行料金の100分の80以内の額				分べんした日から7日以内			

参考資料 12（続き）

「災害救助法による救助の程度、方法及び期間」（平成 23 年度：滋賀県）

救助の種類	対 象	費用の限度額	期 間
災害にかかった者の救出	1 現に生命、身体が危険な状態にある者 2 生死不明な状態にある者	当該地域における通常の実費	災害発生の日から 3 日以内
災害にかかった住宅の応急修理	1 住家が半壊（焼）し、自らの資力により応急修理をすることができない者 2 大規模な補修を行わなければ居住する事が困難である程度に住家が半壊（焼）した者	居室、炊事場及び便所等日常生活に必要最小限の部分 1 世帯当り 520,000円以内	災害発生の日から 1 ヶ月以内
学用品の給与	住家の全壊（焼）、流失、半壊（焼）又は床上浸水により学用品を喪失又はき損し、就学上支障のある小学校児童、中学生生徒及び高等学校等生徒	1. 教科書及び教科書以外の教材で教育委員会に届出又はその承認を受けて使用している教材、又は正規の授業で使用している教材実費 2. 文房具及び通学用品は、1人当たり次の金額以内 小学生児童 4,100円 中学生生徒 4,400円 高等学校等生徒 4,800円	災害発生の日から（教科書） 1 ヶ月以内 （文房具及び通学用品） 15日以内
埋 葬	災害の際死亡した者を対象にして実際に埋葬を実施する者に支給	1 体当り 大人（12歳以上） 201,000円以内 小人（12歳未満） 160,800円以内	災害発生の日から10日以内
死体の搜索	行方不明の状態にあり、かつ、四囲の事情によりすでに死亡していると推定される者	当該地域における通常の実費	災害発生の日から10日以内
死体の処理	災害の際死亡した者について、死体に関する処理（埋葬を除く。）をする。	（洗浄・消毒等） 1 体当り 3,300円以内 一 既存建物借上費 時 通常の実費 保 既存建物以外 存 1 体当り 5,000円以内 検案 救護班以外は慣行料金	災害発生の日から10日以内
障害物の除去	居室、炊事場、玄関等に障害物が運びこまれているため生活に支障をきたしている場合で自力では除去することのできない者	1 世帯当り 134,200円以内	災害発生の日から10日以内
輸送費及び賃金 職員等雇上費	1 被災者の避難 2 医療及び助産 3 被災者の救出 4 飲料水の供給 5 死体の搜索 6 死体の処理 7 救済用物資の整理配分	当該地域における通常の実費	救助の実施が認められる期間 以内
	範 囲	費用の限度額	期 間
実費弁償	災害救助法施行令第10条第1号から第4号までに規定する者	災害救助法第24条第1項の規定により救助に関する業務に従事させた都道府県知事の総括する都道府県の常勤の職員で当該業務に従事した者に相当するものの給与を考慮して定める	救助の実施が認められる期間 以内

※ この基準によっては救助の適切な実施が困難な場合には、滋賀県知事は、厚生労働大臣に協議し、その同意を得た上で、救助の程度、方法及び期間を定めることができる。

「大津市避難所運営マニュアル」は、次の機関・団体のご協力を得て作成しています。

愛知県・愛媛県松山市・大阪府堺市・日本小児精神医学研究会・災害支援団体チーム神戸・
日本赤十字社滋賀県支部・日本赤十字社滋賀県支部 滋賀県防災支援赤十字奉仕団・
滋賀県社会福祉協議会・大津市社会福祉協議会 (順不同)

大津市避難所運営マニュアル

作 成：平成 2 4 年 3 月

改 正：令和 6 年 4 月

大 津 市

(担 当)

総 務 部 危機・防災対策課