

## 第5章 資料編



## エコノミークラス症候群を予防しましょう！

### 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。



### 予防のポイントは？

#### ●足首などの運動をしましょう！

- ・かかとの上げ下ろし・ふくらはぎを軽く揉む・足の指を開いたり閉じたり、座ったままで足首をまわしたり、足を上下につま先立ちしたりしましょう。
- ・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。

(愛知県避難所運営マニュアル参照)



# 車中泊避難をされている方へ

狭い車の中で体を動かさずにいると、深部静脈血栓症（いわゆるエコノミークラス症候群）の発生などの健康への影響が心配されます。平成28年4月に発生した熊本地震においても、車中泊避難されていた方が、このエコノミークラス症候群によって亡くなられました。車中泊避難されている方には、以下の2点にご協力をお願いします。

## 健康を保つよう注意しましょう！

### エコノミークラス症候群に注意しましょう

#### 予防のポイント

##### ●足首などの運動をしましょう！

- ・かかとの上げ下ろし・ふくらはぎを軽く揉む・足の指を開いたり閉じたり、座ったままで足首をまわしたり、足を上下につま先立ちしたりしましょう。
- ・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。

### 排気ガス吸入による窒息に注意しましょう

エンジンをつけっぱなしでいると、排気ガスが入ってきて窒息してしまうケースがあります。必ずエンジンを切りサイドブレーキを引いておきましょう



## 避難者登録をお願いします！

指定避難所では、お困りの方に食料等の支援を行います。避難者の状況を把握する必要がありますので、別紙の避難者登録票（様式2-1）を記載し、最寄りの指定避難所へ提出してください。（用紙は指定避難所にもあります。）

指定避難所では、各種情報も掲示されていますので、ご確認ください。

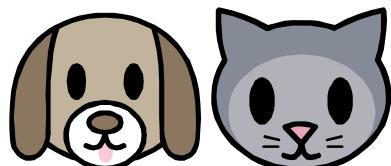


## ペットの飼主のみなさんへ ～避難所におけるペットの飼育ルール～

避難所では、たくさんの人たちが共同生活を送っています。他の避難者とのトラブルを防ぐためペットの飼主のみなさんは、次のことを守って避難所生活を送ってください。

1. 動物は、指定された場所で、リードなどでつなぐか、ケージ・オリなどに入れて飼いましょう。  
避難者の中にはアレルギーのある方や動物が苦手な方もみえるため、避難者と同室にペットを連れて行かないように、配慮しましょう。
2. 飼育場所・施設は清潔にし、必要に応じて消毒を行いましょう。
3. 動物による迷惑・危害防止に努めましょう。
4. 屋外の迷惑のかからない場所で排せつさせ、きちんと後始末をしましょう。
5. エサやりは時間を決めて行い、その都度片付けましょう。
6. ノミ・ダニ等の駆除に努めましょう。
7. 運動・ブラッシングは、屋外の迷惑がかからない場所で行いましょう。
8. 他の被災者との間でトラブルが生じた場合は、速やかに避難所の管理者に届け出ましょう。

※ 飼主同士が助け合い、協力してペットの世話をするとよいでしょう。



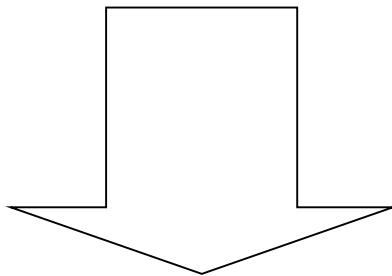


# 便秘に注意しましょう

- ① 十分な水分攝取
- ② 軽い運動
- ③ 食物纖維の攝取



できる限り野菜や果物を食べましょう



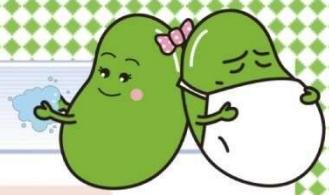
以上のことにも気をつけても改善しない場合  
や、症状が気になっている方は、避難所を巡  
回する医師・保健師までご相談ください。



マメに

あしたの暮らしをわかりやすく  
政府広報オンライン

## 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、手のひらをよくこります。

②



手の甲をのばすようにこります。

③



指先・爪の間を念入りにこります。

④



指の間を洗います。

⑤



親指と手のひらをねじり洗いします。

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。

### マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防！

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

●さらに詳しい情報は… インフル 厚労省 検索



# ノロウイルス対策

## 次亜塩素酸ナトリウム(消毒液)の作り方

### 設備の消毒 ■約0.02% (200ppm)

台所用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム5~6%)の原液10mLを水で薄めて2Lにする。



### ふん便・吐物の消毒 ■約0.1% (1000ppm)

台所用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム5~6%)の原液50mLを水で薄めて2Lにする。



### 消毒液についての注意

- 使用の都度希釈するか、早めに使い切るようにしましょう。保存する場合は室温で密栓して暗所に保存し、希釈日を記載しましょう。
- 次亜塩素酸ナトリウムは金属を腐食したり、色のついた製品を脱色する作用がありますので、使用後は水ぶきや水洗いをしましょう。
- 消毒液が直接皮膚に触れないようにビニール手袋等を使用してください。
- 作る際は、換気を十分に行ってください。
- 酸性洗剤と混ぜて使用しないでください。

## ふん便や吐物の処理

### ふん便や吐物は大量のノロウイルスを含んでいる恐れがあります

1



使い捨てマスクと手袋、エプロンをつける。処理する人以外は吐物に近づかない。調理従事者は処理作業をしない。

2



吐物は半径2m程度飛び散っている場合があるので床にひざや手をつかないように、靴についた吐物で周囲を汚染しないよう注意する。

3



(可能な場合はふん便や吐物を0.1%次亜塩素酸ナトリウムを浸したペーパータオルなどでおおい10分以上放置後)ペーパータオルなどで外側から内側に向けて汚れた面を折り込みながら静かに拭い取る。

4



使用したペーパータオルなどはすぐにビニール袋に入れ、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを入れて密閉し廃棄する。

5



ふん便や吐物が付着した床などは、0.02%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませたペーパータオル等でおおうか、浸すようにふき、広い範囲を消毒する。その後水ぶきする。

6



手洗いをしてマスクと手袋、エプロンを④と同様に処理する。



# 避難所における認知症の方への配慮をお願いします



厚生労働省  
平成23年3月28日

## 認知症の方への配慮

- 認知症の方の避難所での生活には、十分な配慮が必要です。
- 認知症の方に見られる特徴としては、
  - ・場所や時間などがわからない
  - ・周囲で起こっていることが正しく理解できない
  - ・身の回りのことことができなくなる
  - ・物事を素早く理解したり判断することが難しくなるなどがあります。
- また、認知症の方は、環境の変化に大変影響を受けやすく、長期にわたる避難所生活によって徘徊や大声などの症状（行動・心理症状）を引き起こすことが心配されます。
- ちょっとした配慮で本人が安定し、家族や周囲の負担が軽減できることがあります。

認知症の方のご家族には、「気にしないで」などのひと声をかけて下さい。ご家族は安心できます。



(参考) **避難所生活における  
認知症の方への配慮工夫の例：**

**1. よく話しかけ、お話を耳を傾ける。穏やかに**

誰にとっても状況が分からることは不安。不安は興奮を来しやすくします。折角説明しても忘れられてしまうかもしれませんし、誰もが自分自身のことで精一杯ですが、無理にでもゆっくり、穏やかに会話をすることが明日のお互いの負担軽減につながります。

**2. 静かな環境を（可能な範囲で）工夫する**

避難所の出入口付近は騒々しくなりがちで興奮を来しやすく、また徘徊のある方は出て行ってしまいやすいので、奥まった場所など、できるだけ静かな場所を探して確保しましょう。

**3. 以前に近い規則正しい生活リズムを目指す**

ただでさえ非日常的な避難所生活では、時間だけでも以前に近いリズムを心がけましょう。昼間に外を歩いたり、日光に当たったりすることが夜の安眠に繋がりやすいことが知られています。

**4. そっと見守りつつ、必要に応じた声かけを**

慣れない避難所生活への戸惑いや帰宅願望などにより徘徊して行方不明になる危険があります。身の回りのことも失敗しやすく、必要に応じて声をかけられるように複数の人間で見守りましょう。

**5. 周囲の方々の理解と協力が大切**

ご本人の性向や認知症自体についての情報共有をし、よく理解していただくことで、不要な誤解や諍いを避け、見守りなどの協力関係を築くことで介護負担を軽減したいものです。



てだす ひつよう ひと てだす ひと むす  
**「手助けが必要な人」と「手助けする人」を結ぶカード**

# ヘルプカード



ヘルプカードとは・・・

じぶん こま つた にがて ひと  
 自分から「困った」と伝えるのが苦手な人が、  
 緊急時や災害時などに、このカードを見せること  
 で、まわりの人に助けを求めるものです。

ヘルプカードをお持ちの方が困っているところ  
 を見かけたら、「お手伝いしましょか?」と声  
 をかけたうえで、ヘルプカードに書いてある内容  
 について支援や配慮をお願いします。

ばめん つか くだ  
**こんな場面でお使い下さい**

きんきゅう じ  
**緊急時に…**



にちじょう こま とき  
**日常で困った時に…**



さいがい じ  
**災害時に…**



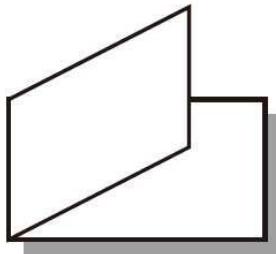
と あ さき けん こう ふく し きょくしょうがい き かく か  
 問い合わせ先: 健康福祉局障害企画課 電話(052)972-2585 FAX(052)951-3999

てん せん ぶ ぶん を きり と て ご り よう くだ さ い  
**点線部分を切り取ってご利用下さい**



りょう  
利用の前に  
まえ

- Step1 下記の記載例を参考にカードに記入します。
- Step2 カードの外枠の点線部に沿って切り取ります。
- Step3 カード中央の実線に沿って半分に折りたたみます。



つか  
どんなふうに使うの？

さいふ てちょう なか い けいたい べんり  
財布や手帳の中に入れて携帯すると便利です。また、ビニールケースに入れて身に着けておくと、  
ひとみ  
まわりの人に見てもらいやすくなります。  
さいがいじ きんきゅうじ にちじょう こま さい たす つか くだ  
災害時や緊急時、日常でお困りの際に助けてもらうカードとしてお使い下さい。

きさいれい  
【記載例】

|                     |  |   |
|---------------------|--|---|
| <b>支援・記載をお願いします</b> | <input type="checkbox"/> 両足が不自由です<br><input type="checkbox"/> 大声・早口が苦手です<br><input type="checkbox"/> 席をゆづってください<br><input type="checkbox"/> 一人で移動できないので誘導してください<br><input type="checkbox"/> 食べ物は細かく刻んでください<br><input type="checkbox"/> 避難所へ連れて行ってください<br><input type="checkbox"/> 緊急連絡先へ連絡してください | <p><b>あなたの支援が必要です。</b></p> <p><b>ヘルプカード</b></p> <p>緊急時はカードを見てください</p> <p><b>名古屋市</b></p> <p>発行：健康福祉局障害企画課<br/>       ☎(052)972-2585<br/>       FAX(052)951-3999</p> |
|---------------------|--|---|

|  |  |
|--|--|
| <p><b>わたしのこと</b></p> <p>【記入日】 R2年6月1日</p> <p>氏名：名古屋太郎 性別：男</p> <p>生年月日：H.R. 36年8月8日 ☎(052)972-2585</p> <p>住所：名古屋市中区三の丸三丁目1番1号</p> <p>障害名・病名：肢体不自由、統合失調症</p> <p>症状：両足のマヒ 幻覚、幻聴</p> <p>処方薬：アーテン1mg 每食後</p> | <p><b>緊急連絡先</b></p> <p>氏名：名古屋花子 本人との関係：子</p> <p>住所：名古屋市中区三の丸三丁目1番1号<br/>       ☎(090)1234-5678</p> <p>かかりつけ医療機関</p> <p>病院名：三の丸病院 主治医：○○</p> <p>住所：名古屋市千種区〇〇町〇丁目〇番地<br/>       ☎(052)〇〇〇-〇〇〇〇</p> |
|--|--|

てんせんぶんを切り取ってご利用下さい

|   |   |
|---|---|
| <p><b>わたしのこと</b></p> <p>【記入日】 年 月 日</p> <p>氏名：</p> <p>生年月日：T.S. 年 月 日 ☎( ) -</p> <p>住所：</p> <p>障害名・病名：</p> <p>症状：</p> <p>処方薬：</p> | <p><b>緊急連絡先</b></p> <p>氏名：</p> <p>住所：</p> <p>☎( ) -</p> <p>かかりつけ医療機関</p> <p>病院名：</p> <p>住所：</p> <p>☎( ) -</p> |
|---|---|



### もしも…の時のために もしも防災カードへ

このカードは、いつも飲んでいるお薬や処方箋と一緒に袋に入れておきましょう。

また、貴重品（保険証・手帳・受給者証など）とともに、持ち運べるポーチなどに入れて出かけるときに携帯したり、誰にでもわかる場所に置いたりしましょう。

|        |  |
|--------|--|
| 近くの避難所 |  |
| 集合場所   |  |

名古屋市 保健センター 電話番号 一

このカード（通称：もしもカード）は、災害時に支援が必要な方に、保健センターよりお渡ししている防災カードです。

このカードには、病名や、どのような配慮や支援が必要なのかが記載されています。

このカードを持った方が、避難所にいらっしゃったら、記載内容を確認の上、必要な配慮をお願いします。

●関係する機関の連絡先 表面左-1

| 連絡先<br>(同居の有無)     | 氏名・施設名<br>(固定・携帯電話) | 連絡先<br>(固定・携帯電話) |
|--------------------|---------------------|------------------|
| 家族や親族              |                     |                  |
|                    |                     |                  |
|                    |                     |                  |
|                    |                     |                  |
| 関係する機関や関わる機関や関わる機関 |                     |                  |
|                    |                     |                  |
|                    |                     |                  |
|                    |                     |                  |
| ケアマネジャー            |                     |                  |
| 訪問看護               |                     |                  |
| 訪問介護               |                     |                  |
| 保健所                |                     |                  |
| 民生委員・              |                     |                  |

●非常時持ち出し品一覧 表面左-2

|   |
|---|
| <input type="checkbox"/> もしもカード <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 免許証                         |
| <input type="checkbox"/> 介護保険被保険者証 <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> お薬                        |
| <input type="checkbox"/> その他手帳など身分を証明するもの<br>( )  |
| <input type="checkbox"/> 医療機器等にかかる必要物品<br>( )   |
| <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> 非常食 <input type="checkbox"/> 飲料水 |
| <input type="checkbox"/> その他持ち出す必要のあるもの<br>( )  |

○伝えておきたい大切なこと：

### もしも…の時のために もしも防災カードへ

このカードは、いつも飲んでいるお薬や処方箋と一緒に袋に入れておきましょう。また、貴重品（保険証・手帳・受給者証など）とともに、持ち運べるポーチなどに入れて出かけるときに携帯したり、誰にでもわかる場所に置いたりしましょう。

|        |  |
|--------|--|
| 近くの避難所 |  |
|--------|--|

●わたしのこと 表面左-4

|          |            |
|----------|------------|
| 名前       | 男・女        |
| 血液型：( )型 | (Rh + - -) |
| 生年月日：    |            |
| M・T・S・H  | 年 月 日 ( )歳 |
| 住所：      |            |
| 電話：      | 固定：<br>携帯： |

●医療に関する事①

|        |    |
|--------|----|
| 治療中の病気 |    |
| 医師名：   |    |
| 歴：     | Tn |

●医療に関する事② 表面左-1

|         |                             |
|---------|-----------------------------|
| 合併症     |                             |
| 既往歴     |                             |
| お薬に関する事 |                             |
| 飲み薬 有・無 | 高血圧( )<br>糖尿病( )<br>その他の( ) |
| ぬり薬 有・無 | 皮膚疾患( )<br>その他の( )          |
| 注射 有・無  | インスリリン( )<br>単位<br>その他( )   |
| その他 有・無 | お薬名( )                      |
| 薬の管理    | 自分でできる・できない                 |
| 薬の保管場所  |                             |

●配慮してほしいこと① 表面左-2

|  |
|--|
| <input type="checkbox"/> ( )が不自由です。  |
| <input type="checkbox"/> 人工呼吸器を使用しています。(O: 0/分)<br>(方法: )<br>(取扱業者: Tel: ) |
| <input type="checkbox"/> ( )人工・腹膜)透析をしています。(回/週)                           |
| <input type="checkbox"/> ベースメーカーを使用しています。                                  |
| <input type="checkbox"/> アレルギーがあります。<br>( )                                |
| <input type="checkbox"/> ( )発作があります。                                       |
| <input type="checkbox"/> ( )その他の医療処置を行っています。<br>内容:                        |

●配慮してほしいこと② 表面左-3

|   |
|---|
| <input type="checkbox"/> 目が見えない(見えにくい)ため、( )の介助を必要です。 |
| <input type="checkbox"/> 手話通訳が必要です。                   |
| <input type="checkbox"/> コミュニケーションが苦手です。              |
| <input type="checkbox"/> 簡単な言葉で説明してください。              |
| <input type="checkbox"/> 口話を始めるとすぐに時間がかかる。            |
| <input type="checkbox"/> 移動の際に、介助が必要です。               |
| <input type="checkbox"/> 内容:車いす・杖歩行・その他( )            |
| <input type="checkbox"/> バックを起こすことがあります。              |
| <input type="checkbox"/> ( )その他配慮してほしいことがあります。<br>内容: |

こんな内容が書かれています！

●利用している社会制度など 表面左-4

|         |        |
|---------|--------|
| 国民健康保険・ | 支給額( ) |
| 介護保険    |        |
| 障害者手帳   |        |
| 高齢者手帳   |        |
| 介護保険    |        |
| 障害者手帳   |        |
| 高齢者手帳   |        |



## 配給食品の受入・配布時の注意点

食品は生活用品のような支援物資と違い、不適切な取扱いによっては食中毒を引き起こす危険性があります。

以下の事項に留意して配布してください。

### 受入時のポイント

- 消費期限(賞味期限)がわからない食品は受け入れない。
- 検品してから、受入日時と消費期限(賞味期限)を外箱のダンボール等にマジックで目立つように記入し、古いものから使うよう徹底する。
- 食品は他の支援物資と別に管理し、涼しい場所に保管する。

### 配布時のポイント

- ロットごとににおいて、外観、容器の破損などの異常がないか確認してから配布する。
- 傷みやすい食品は、できるだけ早めに配布する。
- 避難者の方には、日の当たらない涼しい場所に保管して、早めに食べきり、次の食事にまわさないよう周知する。





# 食事をする時の注意点

疲れて体力が落ちてくると、お腹を壊しやすくなったり、体調をくずしやすくなったりします。食事をされる時などには次のことに注意して、体調管理に十分気をつけましょう。



## 最も大事なことは手洗い！

- 食事の前
  - トイレの後
- 必ず、しっかりと手を洗いましょう。手を洗った後、アルコールなどで消毒をすると、より効果的です。

手洗いのための水が確保できない場合には、ウェットティッシュや手指消毒用アルコールなどの消毒液を活用してください。

## 食品には食べられる期限が決まっています！

- 配布された食品は早めに食べてください。
- 念のため、いつまで食べられるか期限表示などで確認してから食べてください。
- 「消費期限」を過ぎた食品は、食べないようにしましょう。「賞味期限」を過ぎた食品は、必ずしもすぐに食べられなくなるわけではありませんので、食べられるかどうかは個別に判断する必要があります。
- 期限内であっても、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、と思った食品は食べないようにしましょう。

## 食器類は使い捨てのものを使いましょう！

- 十分に水が使えないときは、使い捨ての容器や、わりばしを使いましょう。
- 食器を使うときは、食事をするたびに食器にラップを敷くと、食器を洗わずに食事をすることができます。





## 炊き出しを実施する時の衛生管理のポイント

炊き出しを行う場合は、食中毒の発生を防ぐため、以下のポイントに十分注意してください。

### 調理従事者の健康管理

- 体調不良の方
  - 下痢をしている方
  - 手指にキズや化膿がある方
- } 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。



### 手洗いの励行

- 調理前
  - トイレの後
  - 原材料に触った後
  - 盛付けの前
- } 石けんで十分に手を洗った後、アルコールなどで消毒をしましょう。

手洗いのための水が確保できない場合には、ウェットティッシュ等で汚れをふきとり、手指消毒用アルコールなどで消毒しましょう。

### 食品の十分な加熱

- 食中毒防止の点から、提供する食品は十分に加熱してください。
- 加熱後の食品を汚染しないよう、使い捨て手袋やラップを活用しましょう。

### 調理器具の洗浄と消毒

- 調理器具(包丁、まな板など)は、使用後や作業内容が変わるたびに、洗浄と消毒(アルコール殺菌)を行ってください。原材料に使用した器を、そのまま調理済み食品用に使用しないでください。
- アルコールは器具の水気を除き、乾燥した状態で使用してください。
- 十分に水が使えないときは、使い捨ての容器やわりばしを使いましょう。

### 食料の配給

- 提供する食料は早めに食べきり、次の食事にまわさないよう周知してください。
- 食物アレルギーのある人には、配食された食事にアレルゲンとなる食品が入っていないか、本人や家族に確認してもらいましょう。また、食料の原材料表示を掲示するなどして周知しましょう。





## 炊き出しボランティア 受付表

避難所名: \_\_\_\_\_

No. \_\_\_\_\_

| 受付月日 | 実施責任者<br>氏 名 | 住 所 | TEL(連絡先) | 調理従事者の<br>健康確認(○又は×) | 提供開始時間 | 備 考<br>(調理品目、食数) |
|------|--------------|-----|----------|----------------------|--------|------------------|
|      |              |     |          |                      |        |                  |
|      |              |     |          |                      |        |                  |
|      |              |     |          |                      |        |                  |
|      |              |     |          |                      |        |                  |
|      |              |     |          |                      |        |                  |
|      |              |     |          |                      |        |                  |
|      |              |     |          |                      |        |                  |
|      |              |     |          |                      |        |                  |
|      |              |     |          |                      |        |                  |
|      |              |     |          |                      |        |                  |
|      |              |     |          |                      |        |                  |
|      |              |     |          |                      |        |                  |



# 段ボールベッド・パーティションの組み立て方

- 高齢者や障害者など優先順位の高い方から使ってもらいます。
- ベッドを作る日を決めたら、皆さんにお知らせし、当日は荷物類をまとめてもらいます。
- みんなで協力して組み立てましょう。
- ☆ 大規模災害発生時には、避難所環境を改善するため、段ボールベッド・パーティションの供給協定を結んでいます。



## <段ボールベッド>

- ①土台となる箱を作ります。ガムテープで底をしっかりと止め、筋交いを入れて、上部もガムテープで閉じます。



- ②枠を広げて、組み立てた箱を2つはめます@。これを6組作ります。



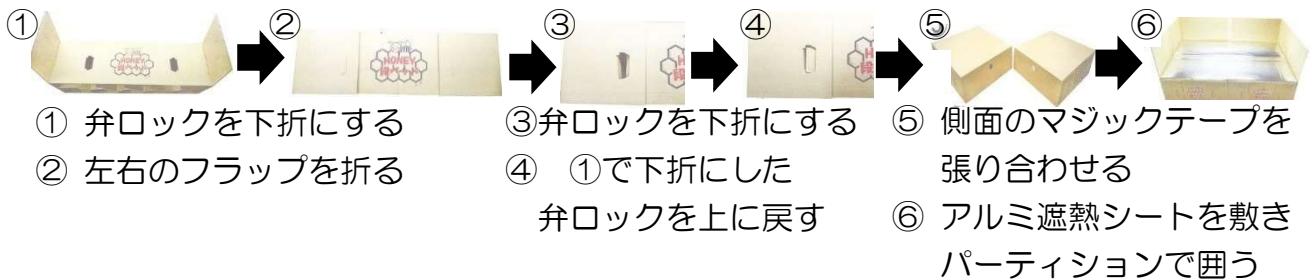
- ③ @を6個、ベッドを設置する場所に、横2個×縦3個で並べます。  
天板用段ボール2枚を上に載せます。



- ④ 残りの天板と同じ大きさの段ボール2枚を間仕切りにします。



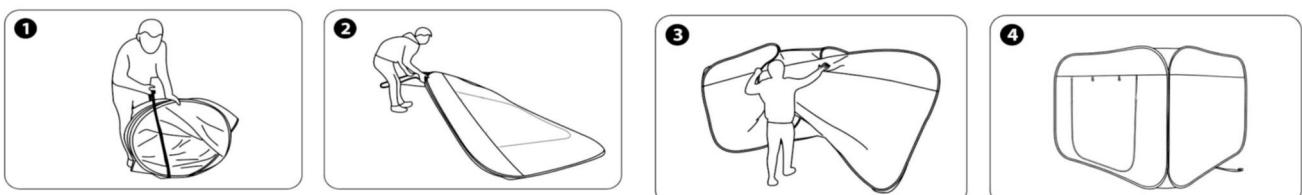
## <ハニ一段ベッド> (既存に避難所に配備済みのもの以外は協定等により供給されることはありません。)



## <パーティション>

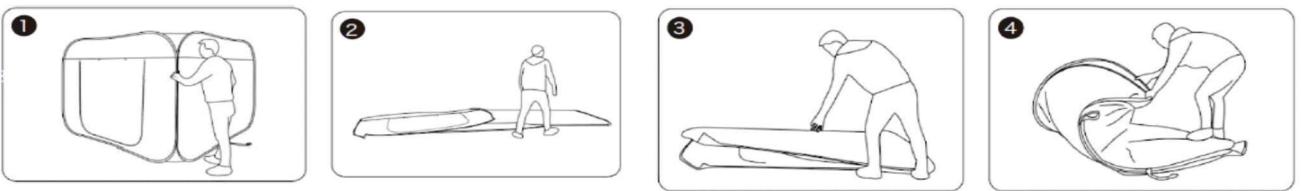
### 【組み立て方法】

バッグからテントとマットを取り出します。テントを長方形の形に広げ、中心ワイヤーの上部を③の様に持ち引き上げてテントを立ち上げます。※1

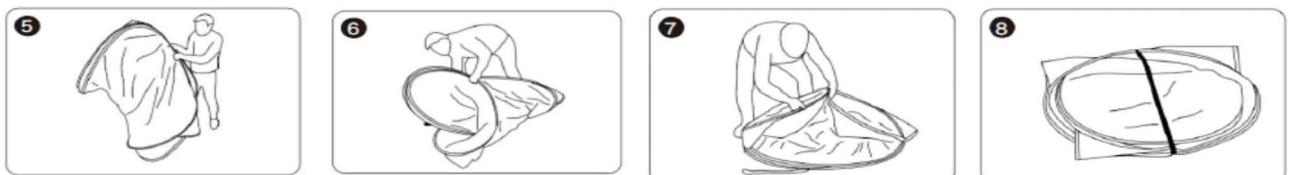


### 【収納方法】

互いの角を押し、テントを平らな長方形にしておきます。下記の図の様にさらに半分に折り、対角線上のワイヤーを掴み図の様に折り畳みます。



下記の図の様に上部を下に押し下げ3つの輪に折り、すべての円を重ね、キャリーバッグに戻します。



※1：ワイヤーが湾曲してしまった場合は湾曲した辺の両端を持ちそれ逆方向に回すと直ります。

⚠ 注意：組立・収納の際は、高弾性スチール製ワイヤーを使用しておりますので跳ね広がりにご注意下さい。  
(半径2以内に人や物が以内広い場所を確保し、ゆっくりと展開して下さい。)

### ⚠ 注意 ⚡

●大人の人が完全に組み立ててからご使用ください。  
○高弾性スチール製ワイヤーを使用しております。展開時、跳ね広がりにご注意下さい。  
○テントとシートを取り付けるバーツ等小さなバーツを使用しております。  
小さなお子様が誤って飲み込んでしまうと窒息の恐れがございますので、  
3歳以下の子様にはご注意下さい。  
○本製品内での火気の使用は大変危険なので絶対にお止めください。

●組み立て時や収納時には、本製品に無理な力を  
加えないでください。  
○ワイヤーの破損の原因となる場合がございます。  
また、被損したワイヤーで怪我をしてしまう可能性があるため大変危険です。  
○ファスナーの開閉は指を挟まない様ご注意下さい。また生地を挟まない様に  
ご注意下さい。

●安定した地面の上でご使用ください。  
○平坦でない場所、濡れている・凍結しているなどの滑りやすい場所では使用しないで  
ください。また引きずる移動は生地が破損する場合がございますので  
お止めください。  
○雨風の影響が及ばない屋内でご使用下さい。

●本製品のいずれかの部品に異常が見受けられた場合、  
また異常を感じた場合は使用を中止してください。  
○異常のあるまま使用すると思わぬ事故につながる可能性があるため大変危険です。  
○濡れたまま収納しますとカビや色移りの発生原因となりますので、  
乾燥させて保存してください。(定期的にアルコール消毒を推奨)

**女性用スペース・女性用トイレ 掲示用**

# 身近なところでこんなことが 起こっていませんか？

東日本大震災女性ネットワーク調査チーム 東日本大震災「災害・復興時における女性と子どもへの暴力」に関する調査報告書（2013年）より

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。  
(13~16歳女子)

震災前より夫から言葉の暴力があった。  
被災して家族が亡くなつてから  
余計に怒鳴ったり、大きな声を出す  
ようになった。毎日なので辛い。  
(60代女性)

授乳しているのを男性に  
じっと見られる。  
(30代女性)

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)

**災害時にはDVが悪化したり、性暴力をはじめ、女性に対する  
暴力が増加すると言われています。**

**周囲には相談しにくいと感じた時はまずはお電話を！**

災害時は特に「自分の受けた被害はたいしたことない」と思いがちです。ささいなことと思わず、ご相談ください

イーフルなごや相談室

## 「女性のための総合相談」

あなたが感じている気持ちを話してみてください。  
女性の専門相談員が  
あなたの思いを受け止め  
心とからだを守るための方法について一緒に考えます。

052-321-2760

月・火・金・土・日 10:00~16:00

水のみ 10:00~13:00 18:00~20:00

木曜日は休室

災害の状況により相談時間が変わることがあります



## 男女平等参画に配慮した避難所運営のためのチェックシート

女性や子育て家庭が安全で安心な避難生活をおくるためには、東日本大震災の経験等から男女共同参画の視点が欠かせないものとなっています。下記のチェックシートを活用し、環境整備を行いましょう。

### **女性や子育て家庭に配慮した避難所の開設（可能な限り配慮する）**

- 異性の目線が気にならない物干し場、更衣室、休養スペース等
- 授乳室
- 間仕切り用パーティションの活用
- 乳幼児のいる家庭用エリア
- 単身女性や女性のみの世帯用エリア
- 安全で行きやすい場所の男女別トイレ（鍵・防犯ブザー等を設置）・入浴設備の設置  
(仮設トイレは、女性用を多めにすることが望ましい)
- ユニバーサルデザインのトイレ
- 女性トイレ・女性専用スペースへの女性用品の常備

### **男女共同参画の視点に配慮した避難所の運営管理（可能な限り配慮する）**

- 管理責任者への男女両方の配置
- 自治的な運営組織の役員への女性の参画の確保  
(できるかぎり男女とも4割以上を目標にする)
- 女性や子育て家庭の意見及びニーズの把握  
(受付に可能な限り、1名以上女性を配置するようにする)
- 女性用品（生理用品、下着類）の女性の担当者による配布
- 避難者による食事作り・片づけ、清掃等の役割分担  
(男女を問わずできる人が分担し、性別や年齢によって役割を固定化しない)
- きめ細かな支援に活用できる避難者名簿の作成及び情報管理の徹底  
(氏名、住所、年齢、支援の必要性（健康状態、保育や介護を要する状況等）、外部からの問い合わせに対する情報の開示・非開示の可否、等)
- 配偶者からの暴力の被害者等の避難者名簿の管理徹底
- 就寝場所や女性専用スペース等の巡回警備、暴力を許さない環境づくり
- 不安や悩み、女性に対する暴力等に対する相談窓口の周知（ポスターの掲示）

内閣府「男女共同参画の視点からの防災・復興の取組指針」をもとに作成



## 外国人市民が避難所に来たら

### 「避難所での外国人被災者対応マニュアル」 (指定避難所運営マニュアル別冊編)をご活用ください!

- 外国人は「要配慮者」とされていますが、外国人の中には避難所運営に協力したいという方もいます。避難所運営に参加してもらうとともに、平時から訓練等にも参加してもらいましょう。
- やさしい日本語で掲示物を書いたり、ゆっくり話したり、外国語ができる方や日本語ができる外国人の協力を得たりして対応してください。  
また、文化・習慣の違いにより、日本語のニュアンスが伝わらないこともあるので、具体的にはっきりと伝えるようにしてください。  
(例) 「ご自由にお取りください。」→「数に限りがあります。必要な分だけお取りください。」
- 災害に関する知識や経験がないため、日本人よりも不安になりやすいです。母語で話すと安心するため同国出身者同士で集まって、大きな声で話すこともあります(不安の解消の仕方も国や文化によって異なります)。
- 宗教などにより食べられないものなどがある場合は、できる範囲で配慮してください。また、1日に何回かお祈りすることができます。
- 通訳や外国人への情報が必要な場合は、区本部に連絡してください。外国人震災救援センターから外国語による情報提供、災害語学ボランティアの派遣などがあります。

#### 外国人震災救援センター

震度5強以上の地震が発生したときなどに、名古屋国際センター内に設置されます。多言語や、やさしい日本語で災害関連情報を発信、各区役所からの要請により災害語学ボランティアを避難所へ派遣します。

名古屋国際センター(名古屋市中村区那古野一丁目47番1号)

TEL 052-581-0100 FAX 052-581-5629

#### ※災害語学ボランティアとは

地震などの大規模な災害時に、日本語が不充分なため必要な情報を得ることが困難な外国人被災者のために通訳・翻訳活動、避難所の巡回などを行います。

#### <災害時の活動開始時期>

- ・ 震度5強以上の地震が発生したときは、地震発生後72時間後
- ・ 地震(上記を除く)及び大雨などの風水害時は、依頼を受けてからの活動



**「もしも」の前に備えよう！**

# 名古屋市防災アプリ



**ハザードマップ**  
災害リスクが一目で分かる！

**遊び** ・防災クイズ ・動画  
・ガイドブック  
楽しく学んで備えよう！

**多言語機能**  
10言語に対応！

**このアイコンが目印！**

**今すぐダウンロード!!**

**避難支援機能が充実！**



**プッシュ通知**  
災害情報を素早くキャッチ！

**マイ・タイムライン**  
自分の避難計画を作成！

**緊急ブザー**  
救助を求める時に！

**もれなく安心がついてくるカモ！**



名古屋市防災危機管理局 令和7年4月発行

iOS

Android

アスカモ クルカモ  
名古屋市防災危機管理局  
防災啓発キャラクター

# あなたの「備え」に役立つコンテンツが充実！

**1. プッシュ通知**

**緊急の防災情報が確認できる！**

地震や大雨に関する情報、避難情報などがプッシュ通知で受け取れます。防災のイベント情報などのお知らせも配信します。

**2. ハザードマップ**

**知りたい場所の災害リスクが分かる！**

地域の災害リスクや避難場所を簡単に調べることができます。「帰宅困難者向け施設」や「国民保護避難施設」も確認することができます。

**3. マイ・タイムライン**

**避難先や災害時にとるべき行動など自分の避難計画が作成できる！**

台風・大雨や地震などのときに「いつ」「誰が」「どのように行動するか」を時間の流れに沿って考えておきましょう。

**4. 学び** ・防災クイズ・動画・ガイドブック

**クイズ・動画で楽しく、防災を学ぼう！**

防災についてのクイズ(初級～上級)や防災アニメ動画でいつでも気軽に防災を学べます！

**5. 緊急ブザー**

**災害時に音で救助を求めるブザーを搭載！**

緊急時は迷わず押ししましょう!!

**6. 多言語機能**

**より多くの方が利用できる！**

本アプリは、10言語(日本語・やさしい日本語・英語・中国語(簡体字)・ベトナム語・フィリピン語・ネパール語・ポルトガル語・ハングル・スペイン語)に対応しています。

お問い合わせ 名古屋市防災危機管理局地域防災課 TEL 052-972-3591

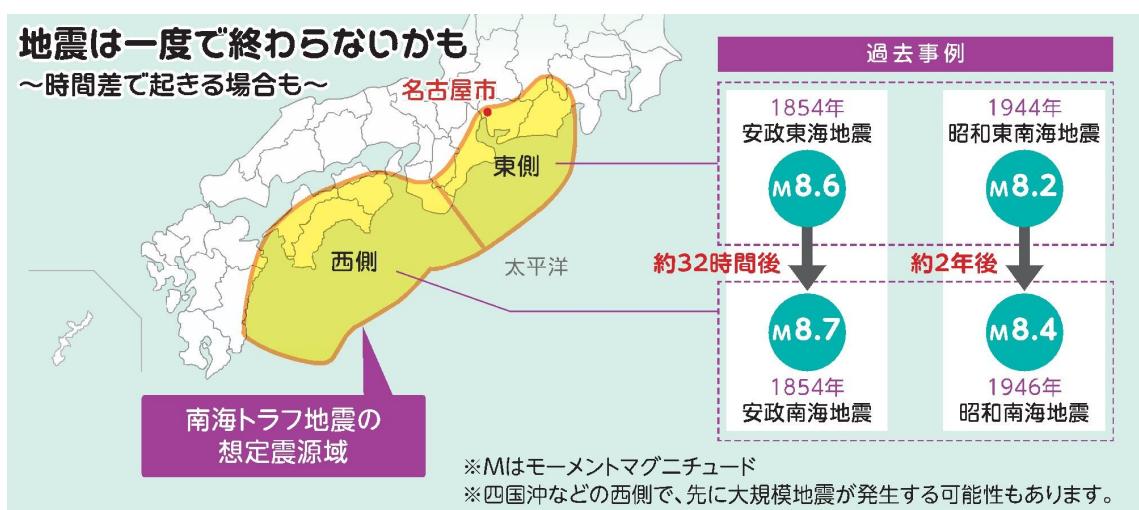
※一部コンテンツは日本語のみとなります。

お互い助け合おう！

## 南海トラフ地震臨時情報が発表されたら

### 南海トラフ地震臨時情報とは？

南海トラフ地震臨時情報（以下、臨時情報とする。）は想定震源域で一定規模以上の地震が発生した場合など、南海トラフ地震（別の後発地震）の発生可能性が高まった場合に、気象庁から発表される情報です。行動するべき防災対応に関するキーワード（巨大地震警戒、巨大地震注意など）とあわせて発表されます。



### 市民の行動

#### 安全確保・緊急避難

- 家庭では、机の下などに潜り、身を守る
- 屋外では、ブロック塀などが倒れる危険のある場所から離れる
- 沿岸部では、津波避難ビルなどに避難する など

※西側で地震が発生した場合でも、南海トラフ沿い全域の沿岸部に對して、大津波警報等が発表されることがあります。

(大津波警報等が解除された後)

#### 日常生活を行いつつ、地震への備えを再確認

##### 基本的に社会活動は継続されます

※巨大地震警戒では2週間、巨大地震注意では1週間、地震への備えの再確認や安全な防災行動を継続しましょう。

#### 地震発生に備えつつ、通常の生活へ

※地震の発生可能性がなくなったわけではないことに注意しましょう。

### 南海トラフ地震臨時情報

**巨大地震警戒** **巨大地震注意**

2週間 1週間

**臨時情報（巨大地震警戒）はどんな時にでる？**

**事前避難が必要な地域があります！**

後発地震の発生時に、避難が間に合わないおそれのある地域を事前避難対象地域として指定しています。

臨時情報（巨大地震警戒）が発表された場合、事前避難対象地域にお住まいの方は、対象地域外の知人・親類宅や市が開設する避難所へ1週間の事前避難が必要となります。

| 区  | 事前避難対象地域を含む学区                  | 区 | 事前避難対象地域を含む学区       |
|----|--------------------------------|---|---------------------|
| 熱田 | 千年                             | 南 | 豊田、道徳、白水、千鳥、柴田      |
| 中川 | 正色、五反田、戸田、春田、<br>豊治、西前田        | 緑 | 大高                  |
| 港  | 東築地、港西、当知、高木、<br>神宮寺、南陽、西福田、福田 |   | ※詳細は名古屋市ウェブサイトをチェック |



Aへの避難の方が  
より安全です!

### 市が開設する避難所一覧

#### 津波浸水想定区域外Aの避難所

##### ■スポーツセンター等

- ・千種 ・東 ・北 ・枇杷島 ・中村
- ・中 ・昭和 ・稻永 ・守山 ・緑
- ・名東 ・天白 ・日本ガイシスポーツプラザ
- ・志段味スポーツランド

##### ■生涯学習センター

- ・千種 ・東 ・北 ・西 ・中村 ・中 ・昭和
- ・瑞穂 ・南 ・守山 ・緑 ・名東 ・天白

##### ■市立小中学校

【熱田区】宮中 【緑区】大高小、大高中

#### 津波浸水想定区域内Bの避難所

※後発地震による大津波警報発表時は津波浸水想定区域外Aや当該避難所2階以上に避難する必要があります。

##### ■市立小中学校

- 【熱田区】千年小
- 【中川区】五反田小、戸田小、春田小、豊治小、西前田小、一色中、  
富田中、供米田中、助光中
- 【港 区】港西小、当知小、高木小、神宮寺小、南陽小、西福田小、  
福田小、宝神中、当知中、南陽東中、南陽中、東港中
- 【南 区】豊田小、道徳小、白水小、千鳥小、柴田小、大江中

##### ■生涯学習センター

- ・中川
- ・港



## 事前避難先の運営について

### ●事前避難先の開設に係る区本部の動き

- ア 臨時情報（巨大地震警戒）が発表された場合は、事前避難先が所在する区本部から施設管理者又は近隣協力員へ連絡し、施設の開放を行います。
- イ 事前避難先へ区本部より市職員（2名程度）が派遣され、施設管理者と協力して避難者による自主運営体制の構築に向けた支援を行います。

### ●事前避難先の開設・運営

臨時情報（巨大地震警戒）に伴い開設された事前避難先についても、避難者による自主運営が基本です。避難した皆さん全員で協力して運営を行います。

#### 《開設から運営まで》

事前避難先の開設から運営までの主な流れは以下のとおりです。  
具体的な手順については、各対応ページを参考にしてください。

避難所の管理運営に係る基本事項【P 13～35】を確認

- 
- ① 開設準備
    - ・施設の開錠【P 41】
    - ・居住スペースのレイアウト作り【P 41】
  - ② 開 設
    - ・避難者の受付【P 42～43】
    - ・運営組織づくり【P 44】  
※食料班・物資班は編成しません。
  - ③ 運 営
    - ・各班の業務【P 45～59】

開設運営にあたっては感染症対策【P 137～P 155】にも留意

#### 《運営に係る留意事項》

- ・区本部への連絡等は事前避難先運営組織の総務班から直接行います。ただし、地区本部が立ち上がっている場合は、地区本部を経由して行います。
- ・在宅避難者の把握は行いません。
- ・臨時情報が発表されても社会活動は継続しています。避難生活に必要な「食料」「飲料水」「日用品」「マスク等の衛生用品」は避難する方が各自で用意します。
- ・避難者による調達が困難な物品（毛布、資機材など）で使用がやむを得ない場合は、区本部の指示の下で使用します。





# 感染症対策 へのご協力を お願いします

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



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこります。



手の甲をのばすようにこります。



指先・爪の間を念入りにこります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



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ろう



何もせずに  
咳やくしゃみをする



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

マスクがない時

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

## 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

厚労省 検索





## 避難所運営にあたり場面ごとに想定される装備（名古屋市）

以下を参考として、避難所の状況に応じて判断し、対策を行ってください。

|                 | マスク | 眼の防護具※1 | 使い捨て手袋<br>※2 | 長袖ガウン<br>※3 |
|-----------------|-----|---------|--------------|-------------|
| 避難所内での標準装備      | ○   |         |              |             |
| 受付              | ○   | △※4     | ○            |             |
| 清掃・消毒           | ○   | ○       | ○            |             |
| レッドゾーンへの誘導      | ○   | △※4     | ○            |             |
| レッドゾーンの巡回       | ○   | △※4     | ○            |             |
| 発熱・咳等の症状ある者への応対 | ○   | ○       | ○            | ○           |
| ごみの処理           | ○   | ○       | ○            | ○           |
| 食料及び物資の配布       | ○   |         | ○            |             |

※1 フェイスシールド又はゴーグル（目を覆うことができる物で代替可）

※2 手袋を外した際には、手洗い・手指消毒を行う。手首を覆える使い捨て手袋・使い捨てビニール手袋も可。（複数人での共用は不可）

※3 医療用ではないので、ゴミ袋での手作り、レインコートでの代用も可。

※4 スタッフの個々が担当する内容に応じて使用する。

（例：連續して同じ人が複数の避難者に応対する際に着用。単発的に短時間（一人15分以内）で接する際は不要。）

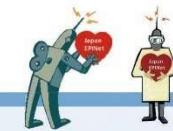
状況ごとに必要な衛生用品を活用しましょう





## 個人用防護具(PPE)の着脱の手順

着ける時と  
外す時では  
順番は異なります。



### 着け方

▶ ポイント 入室前に着用すること。

着け方の順序 ▶ ガウン・エプロン ⇒ マスク ⇒ ゴーグル・フェイスシールド ⇒ 手袋



### 外し方

▶ ポイント N95マスク以外のPPEは病室を出る前か前室で外す。

外し方の順序 ▶ 手袋 ⇒ ゴーグル・フェイスシールド ⇒ ガウン・エプロン ⇒ マスク





# 市民の皆様へのお願い ご家庭でのごみの出し方

## 可燃ごみ

収集車がごみを圧縮する際に袋が破裂することがあるため

- ・マスクやティッシュは、内袋に入れるなど二重にする
- ・中身を詰め込みすぎない
- ・ごみ袋は空気を抜いてしっかりしばる

ことにご協力ください。

またごみを出す際は、

- ・ごみに直接触れない
- ・ごみを捨てた後は手を洗う

ことを心掛けましょう。



## 粗大ごみ（事前予約制）

現在、粗大ごみ受付センターへの電話が大変つながりにくくなっています。

インターネット受付は、24時間、365日、いつでも粗大ごみ収集のお申込みが可能です。

(注) インターネット受付の締め切りは、収集日の10日前です。

インターネット受付はこちら⇒



## 直接持ち込み (自己搬入)

緊急性の高い場合を除き、自粛してください。

特に連休中は、大変な混雑が予想されます。

(前回の連休中の様子)





## 発熱・咳等の症状のある避難者の ごみ・資源の出し方

### 可燃ごみ

収集車がごみを圧縮する際に袋が破裂することがあるため

- マスクやティッシュは、内袋に入れるなど  
二重にする
- 中身を詰め込みすぎない
- ごみ袋は空気を抜いてしっかりしばる

ことにご協力ください。

しっかり  
しばって！

袋を二重  
にして！



### 資源

#### 【対象となるもの】

- 空きびん
- 空き缶
- ペットボトル
- プラスチック製容器包装
- 紙製容器包装

#### 【出し方】

プラスチック等の表面についた新型コロナウイルスは、  
3日程度で感染力がなくなるとされています。

感染予防のため、居室で1週間程度保管してから、  
それぞれの品目でお出しください。

1週間  
保管！



手作業で異物を  
取り除いています！

- ごみを出すときは、ご自身で品目ごとにごみ袋を二重にしてイエローゾーンに置いてください。  
避難所スタッフが回収します。
- 症状のない避難者が使用したものは、マスクやティッシュの出し方を除いて、通常の排出方法  
でお出しください。

名古屋市環境局事業部 作業課(052-972-2394)



# 災害時の熱中症予防

## ～避難生活・片付け作業時の注意点～

内閣府  
消防庁  
厚生労働省  
環境省

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. 热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・塩分をとりましょう

#### 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)<sup>(\*)</sup>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。



### 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・塩分の補給は、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。
- ◆汗をかいた時は水分・塩分の補給も。

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



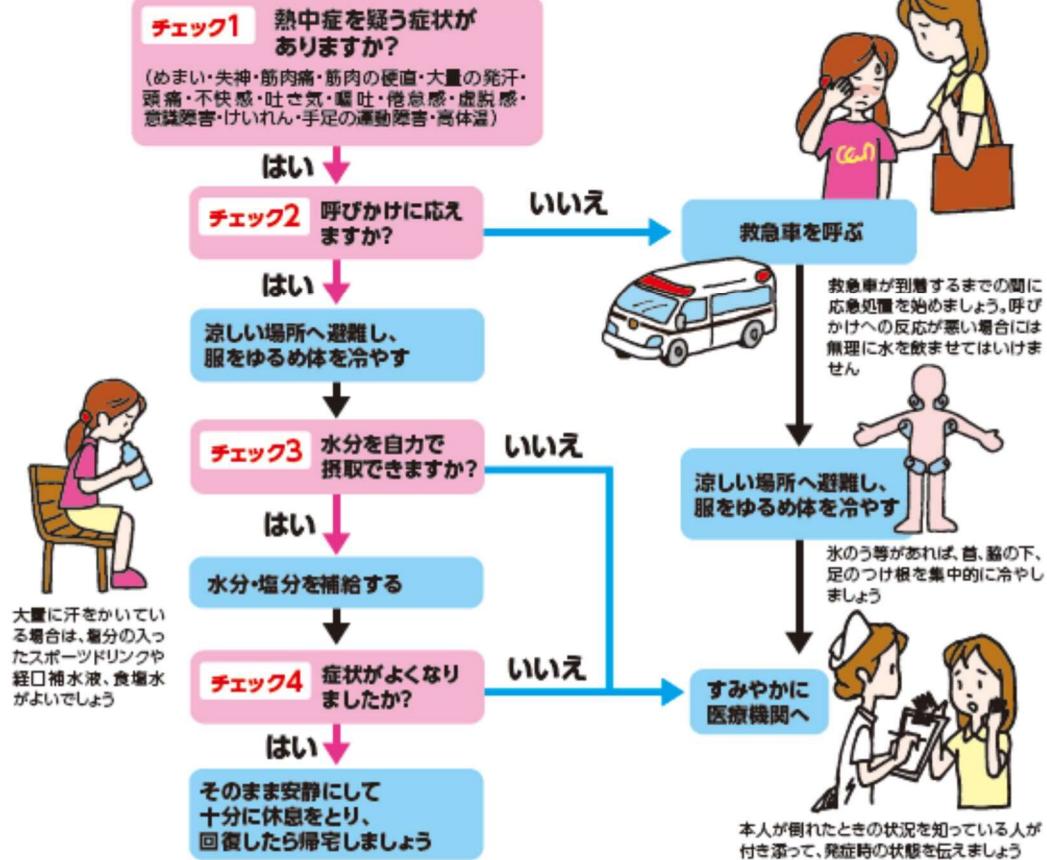
全国の暑さ指数(WBGT)や、熱中症予防に関する詳しい情報は…  
環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



## 2. 热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、状況を確かめて対処しましょう。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、うちわや扇風機でおおぐ。
- ・服の上から少しづ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。

「熱中症警戒アラート<sup>(\*)</sup>」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

※熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日に発表する情報。令和3年度から全国展開。

QRコード