

2 媒体例

災害時に使用するポスターやチラシについて、厚生労働省等のホームページから入手可能なものを媒体例として示します。使用する場合は、媒体名等を参考に出典元ホームページにアクセスし、最新のデータ（PDF等）を入手の上、御活用ください。

活用場面	番号	媒体名	出典
避難生活全般	1	避難所生活で健康に過ごすために	厚生労働省
	2	無事に避難生活をのりきるために	京都府マニュアル
感染症対策	3	感染予防のための8か条	厚生労働省
	4	皆様へのお願い～感染症予防のために～	厚生労働省
	5	体調不良の方は別室を確保してあげましょう	厚生労働省
手洗い	6	感染症対策（正しい手の洗い方、3つの咳エチケット）	厚生労働省
	7	手指消毒剤による手洗い（断水時等）	日本感染管理ベストプラクティス研究会
換気	8	「換気」を行いましょう	厚生労働省
ノロウイルス対策	9	ノロウイルス予防のための4つのポイント	厚生労働省
	10	ノロウイルスでは、ここが汚染されています	厚生労働省
消毒方法	11	殺菌消毒剤の使用法	京都府マニュアル
熱中症予防	12	災害時の熱中症予防	厚生労働省
介護予防	13	介護予防にとりくみましょう	京都府マニュアル
エコノミークラス症候群予防	14	エコノミークラス症候群予防のために	厚生労働省
浸水時の家屋清掃等	15	清掃作業時に注意してください	厚生労働省
	16	浸水した家屋を清掃される方へ	厚生労働省
	17	浸水した家屋の感染症対策（清掃の時の注意事項）	厚生労働省
破傷風	18	破傷風についてのお知らせ	厚生労働省
簡易トイレ	19	簡易トイレの使い方（断水時）	日本感染管理ベストプラクティス研究会

・いずれも令和6年3月時点の情報のため、今後更新される可能性があります。

・「京都府災害時保健師活動マニュアル（平成31年3月）」は「京都府マニュアル」と略

避難所生活で健康に過ごすために

～以下の点にご注意ください～

① 水分・塩分補給
をこまめに

トイレを気にして水を飲む量が減りがちです。こまめな水分・塩分補給で熱中症予防をしましょう。

② 手を清潔に



食事の前やトイレの後には手洗いを。流水が使用できないときは、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

③ 食中毒に注意！



出された食事はすぐに食べましょう。下痢、発熱、手指に傷がある人は、調理や配食を行わないようにしましょう。

④ 体の運動



エコノミークラス症候群の予防、寝たきりの予防のために積極的に体を動かしましょう。

⑤ うがい・歯磨き



うがい、歯磨きをできるだけ行い、かぜの予防、口の中の衛生を保ちましょう。

⑥ 十分な睡眠・休息



誰もが不安を感じています。休息や睡眠を意識してとりましょう。

⑦ 必要ときには
マスクを着用

咳をしているときや、アレルギーの原因となるほこり避けるために、必要ときにはマスクを使いましょう。

⑧ 薬で困っている
場合は相談を

薬が手元になかったり、薬で困っているときは、医師、薬剤師、保健師などに相談を。

次の方は避難所の事務所に申し出ましょう



妊娠中の方

マタニティマークをつけた妊婦さんにご配慮をお願いします。



産後の方・小さいお子さまをお連れの方

病気などで特別な食事の配慮が必要な方

感染予防のための8か条



避難所では・・・
かぜや新型コロナウイルス
インフルエンザ
嘔吐下痢症が発生
することがあります



なるべく守っていただきたいこと

- ① 安心できる水だけを飲用とし、きれいな湯呑みやコップを使いましょう
- ② ご飯の前とトイレの後には、特に念入りに手をきれいにしましょう
- ③ 食べ物を保管するときは、冷所に保存しましょう
- ④ おむつは所定の場所に捨てましょう

こんな症状があるときは

- ⑤ せきが出るときは、周囲に飛ばさないようにマスクで口を覆いましょう
✓ マスクがあるときは、マスクをしてください
- ⑥ 熱っぽい、のどが痛い、せき、けが、嘔吐（吐くこと）、下痢があるときは、すぐに申し出てください
- ⑦ 熱や下痢がある人を看病する人は、できるだけマスクを着用し、接触後はすぐに手指を清潔にしてください
- ⑧ 次の症状がある人は、肺炎の疑いがありますので、すぐに受診をしてください
✓ せきがひどいとき、黄色い痰がでているとき
✓ 息苦しいとき、呼吸があらいつき
✓ ぐったりしているとき、見当違いの会話をしているとき

発行：（一社）日本環境感染学会 災害時感染制御支援チーム（DICT）
 出典：東北大学「感染予防のための8か条」より（一部改変）
 初版：2024年1月9日

無事に避難生活をのりきるために

避難生活では、体の調子を悪くされる方が増えます、つぎのことに気をつけましょう。

1. 食事をとりましょう

三度の食事は、体のストレスを「目減り」させてくれます。ちょっと食欲がない日でも三度の食事の時間には何か食べましょう。食欲がない時には、エネルギーのある飲料や汁物、甘い食べ物を食べることから試してみましょう。支援物資では、食べ物の種類が限られるので、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しがちです。栄養素を強化した食品や栄養機能食品等が手に入ったら、活用してみましょう。



下痢や風邪にかかった時には、脱水予防のためにこまめに水分をとり、レトルトおかゆ、缶詰（煮物）等の、消化がよく柔らかい食事を選び、野菜ジュースや果物等でビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。

なお、困ったことがある時は、栄養担当スタッフに相談してください。

2. トイレはがまんしない

共同トイレが利用しにくいからと、飲水を控えてトイレをがまんするのはやめましょう。飲水をひかえると脱水が生じやすくなります。必要な水分の補給を行いましょう。トイレ後の手洗いも忘れずに行いましょう。

3. 片付け作業は、時々休憩をとりながら行う

休憩をとらずに作業を続けると、注意力が低下し、事故につながりやすく危険です。休憩して水分を補給することで、疲れすぎや熱中症を防ぎましょう。

4. やれることは自分で行うなど、適度に体を動かす

避難生活などで「動かない」していると生活が不活発となり、全身の機能低下が起こります。これは高齢の方に起こりやすく、被災後に「歩くのがしんどくなった」「疲れやすくなった」「無気力になった」などを自覚される場合は、特に注意が必要です。

5. 眠れない日が続いたら、早めに保健福祉センターなどに相談する

災害のストレスに負けないためにも、眠りの質がとても大切です。眠れない日が続いたら、早めに相談して、お薬の力を借りることもよい方法です。

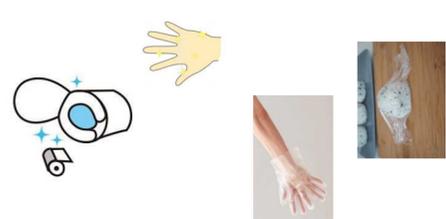
6. 毎日服用している薬は続けて飲む

持病の悪化を防ぐために、必要な薬を続けて飲むことが大切です。薬が無くなったり、なくなりそうな時は相談しましょう。飲んでいる薬や説明書、お薬手帳があれば持参してください。

相談・お問い合わせ先

市保健福祉センター TEL
 京都府 保健所保健課 TEL

皆様へのお願い ～感染症予防のために～



- ◇ トイレについて
◇ トイレはきれいに使いましょう。
◇ トイレを汚した場合には職員にお知らせください。
◇ 使用前後には便座を拭きましょう。
◇ 手洗いについて
◇ トイレのあとや食事の前には手を洗いましょう。
水が出ない場合には、
・アルコール消毒剤を多めに手に取り、
手拭き用の紙で拭き取りましょう。
◇ 食べ物について
◇ 袋入りの食べ物、手でちぎって食べたりせず、
直接食べましょう。
◇ おにぎりを握る時は、使い捨て手袋の使用やラップ
に包んで作りましょう。

嘔吐・下痢・発熱などの症状のある方は
 すぐに職員又は管理者等にお知らせください。

* お願い *

手指消毒剤による手洗い

① 規定量(2~3mL)の消毒剤を乾いた手に受ける。

② 最後までしっかりと1プッシュする。

③ 指先や爪の間に擦り込み、反対の手掌に消毒剤を移し、同様に擦り込む。

④ 指の間によく擦り込む(両手)

⑤ 手の甲にも擦り込む(両手)

⑥ 親指はもう片方の手で包み擦り込む(両手)

⑦ 手の平にまんべんなくよく擦り込む

⑧ 指先も擦り込む(両手)

⑨ 乾燥

塗り残しのないよう乾燥するまで(約15~30秒)、手指全体によく擦り込む。しっかり擦り込むと細菌数の減少は最大で10万分の1

7

体調不良(咳、発熱、吐き気・おうと等)の方には、周囲を気にせず休めるように、別室を確保してあげましょう。お願い: 体調のすぐれない方は早めに管理者に申し出て下さい

通常のお部屋

- 寒くない程度に、換気をなるべく続けましょう

カーテンや衝立で区切る

咳や発熱のある方

吐き気がある方



区切った場所から出る時(トイレに行く等)は、マスクを着用して、手指衛生をお願いします



5

日本環境感染学会 災害時感染制御支援チーム(DICT)・教育 第1版: 2024年1



感染症対策

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 正しい洗い方

1. 爪は短く切っておきましょう。指先や指輪は外しておきましょう。
2. 流水でよく手を洗い、石けんをつけ、手のひらをくまなく洗います。
3. 指先、爪の間を洗います。
4. 手の甲をのぼすように洗います。
5. 指の間を洗います。
6. 親指と手のひらをお互いに洗います。手首も忘れずに洗います。
7. 石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、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

1. マスクを着用する(口・鼻を覆う)
2. ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う
3. 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. コムギを耳にかける
3. 顔面がないよう鼻を覆う

③ 咳エチケット

✗ 顔を覆って、手拭き紙が当たるように咳やくしゃみをする

✗ 顔を覆って、手拭き紙が当たるように咳やくしゃみをする

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

詳しい情報はこちら
厚労省

6

避難所開設者および災害により避難所等に避難されている方へ



避難所等においても、手洗い等の感染症予防対策に加えて、「換気」を行いましょう。



換気の方法として「機械換気(24時間換気システムや換気扇)」、または「自然換気(窓開け)」があります。

- 機械換気は常に稼働させましょう。
- 機械換気が十分でない場合や人が多い時は、安全を確認した上でドアや窓も開けましょう。

窓開けによる換気のポイント

- 窓開けによる換気は、対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的な換気ができます。
- また、窓が1つしかない場合は、部屋のドアを開けて、扇風機などを窓の外に向けて設置しましょう。

厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策ページ
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_inyoku/dengue_fever_qa_00001.html#Q1-6

内閣官房新型コロナウイルス等感染対策推進室【新型コロナ】効果的な換気のポイント
<https://www.youtube.com/watch?v=utlnrLfxmnc>



8

ノロウイルス！ 予防のための4つのポイント！

① ノロウイルスにアルコールは効きません。生活用水が使える時には石けんで手を洗いましょう。

② 食事の前、トイレの後には、念入りに手指消毒や手洗いをしましょう。

③ 下痢・嘔吐がある人のトイレ・洗面台、タオルは共用せず、分けて使いましょう。

④ 汚物や吐物を素手で触ったり、足で踏んだりしてはいけません。感染が広がります。

9

厚生労働省 環境省

発行：(一社) 日本環境感染学会 災害時感染制御支援チーム (DICT) 教育委員会 初版：2024年1月9日

10

厚生労働省 環境省

発行：(一社) 日本環境感染学会 災害時感染制御支援チーム (DICT) 教育委員会 初版：2024年1月9日

ノロウイルスでは、ここが汚染されています！
清拭・消毒のポイント

ドアノブ

便座の表面

水柱のハンドル

レバー

便器・床に汚物・吐物があるとき

次亜塩素酸ナトリウム (0.02%) を使用前に調整して使用します。市販の泡タイプやスプレー式の塩素系漂白剤であれば希釈せずに使えます。

11 殺菌消毒剤 オスバンS の使用方法

【成分】
ベンザルコニウム塩化物(塩化ベンザルコニウム) 10%水溶液

【消毒場所】
床、畳、柱、家具、台所、調理施設等

【消毒方法】
本剤の100倍液(※)を散布するか、または拭く。

【希釈方法】
本剤のキャップ1杯は約5mLである。

＜キャップを用いたうすめ方＞
・100倍液・・・本剤2杯を水1Lにうすめる。

(使用上の注意)
・ゴム製品、皮革製品への使用はさけてください。
・浄化槽には散布しないでください。

(注意) 本剤を量初に入れると、泡だらけになります。

相談、お問い合わせ先

(※) 用途に応じた濃度については、本体の説明書きも参考してください。

12 災害時の熱中症予防

～避難生活・片付け作業時の注意点～

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…

- 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。
- のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分をとりましょう**
- 暑さに関する情報を確認しましょう**
身の周りの気温・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。

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。

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(ふくしゃ)熱からなる熱中症の危険性を示す指標。

介護予防にとりくみましょう!

13

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

生活習慣改善のポイント!

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



運動器の機能向上のポイント!

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



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



栄養改善のポイント!

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



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

14

エコノミークラス症候群の予防のために

○エコノミークラス症候群とは

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

○予防のために心掛けると良いこと

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

○予防のための足の運動



口腔機能の向上のポイント!

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



<お口の手入れ>

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

お口の体操



閉じこもり予防のポイント!

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



認知症予防のポイント!

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



うつ病予防のポイント!

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



うつ病の主な症状

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

15

清掃作業をされる方へ

清掃作業時に注意してください

①傷口からの感染



- 予防策
- 丈夫な手袋や底の厚い靴などを着用
 - 長袖など肌が見えない服装を着用

ケガをした場合

傷口を流水で洗浄し、消毒しましょう。特に深い傷や汚れた傷は破傷風※になる場合があるため、医師に相談をしましょう。

※ 破傷風は傷口に破傷菌が入り込んでおこる感染症で、医療機関で適切な治療を行わないと死亡することもある病気です。

②土ほこりへの対応

土ほこりが目に入って結膜炎になったり、口から入ってのどや肺に炎症を起こすこともありますので、目や口を保護することが重要です。

- 予防策
- ゴーグル・マスクを着用
 - 作業後には手洗い

目に異物が入った場合

目を洗浄しても、充血が起きている場合などは医師に相談をしましょう。

感染症予防のためには

清掃と乾燥が最も重要です

消石灰の取扱いに注意

肌や目を痛めるため、使用には十分な注意が必要です

消石灰は、アルカリ性であり、肌や目に触れると炎症を起こします。特に、まいた消石灰が飛散して目に入ると、大変危険です。目に入った場合、失明する恐れがあるため、すぐに大量の水で洗い流し、医療機関を受診しましょう。



消石灰を素手で触ったり、目に入れないよう注意



被災した家屋での感染症対策

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_00341.html



家屋が浸水した場合は、細菌やカビが繁殖しやすくなり、感染症にかかるおそれがあるため、清掃が大切です！！

清掃の時の注意事項

● ドアと窓をあけて、しっかり換気

数日して自宅に戻るときは、屋内にカビが発生していることがあります

● 汚泥は取り除き、しっかり乾燥

消毒薬を使用する場合は、汚れを取りのぞいた上で使用しましょう
きちんと乾燥させれば、基本的に細菌やカビの繁殖はおさえられます

● 清掃中のケガ予防に手袋を着用

● ほこりを吸わないようにマスクを着用

● 清掃が終わったらしっかり手洗い

参考：日本環境感染学会 一般家屋における洪水・浸水など水害時の衛生対策と消毒方法



別添3

破傷風についてのお知らせ

破傷風は、けがの傷口が土などで汚れていると感染します。

- 土の中には破傷風菌が存在しています。外傷を負い、傷口から破傷風菌が侵入した場合に、破傷風に感染することがあります。破傷風は、人から人に感染することはありません。
- 感染すると、3～21日後になって、全身のこわばりや筋肉のけいれんが起こります。はじめは、顎や首の筋肉のこわばりや口が開けにくくなり、こわばりが全身へ広がることもあります。意識ははっきりしています。重症の場合は死に至ることもあります。

破傷風とは？

震災で患者が増える？

- 震災から1か月の間に、被災地で7名の患者が確認されました。いずれも震災当日(3月11日)のけがが原因でした。
- 阪神・淡路大震災では流行はみられず、スマトラ沖地震では震災直後に患者が増加しましたが、震災1か月以内におさまりました。
- 災害がなくても、例年、全国で100人程度の患者が発生しています。(平成16～20年の5年間の患者数546人、死亡者数35人)

傷口に土が付いたり、がれきや釘などでけがをした場合には、傷口をよく洗い、医師の診察を受けましょう。

- 外傷を負い、土などで汚染された場合には、速やかに傷口を洗浄するとともに医師の診察を受けてください。医療機関では、けがの手当とともに、必要に応じて、破傷風の予防のための処置をします。

もし感染したら？

ワクチンはある？

- 乳児期に接種する三種混合の予防接種には、昭和43年頃からは、破傷風のワクチンが含まれており、30代までの方の多くは破傷風の免疫をもっていますが、40代以上の方は免疫が十分ではありません。
- 予防接種を受けていない場合には、破傷風の予防接種を受けることで免疫をつけることができます。2回の接種が必要で、接種開始後2か月程度で免疫がつけることができます(長期間の免疫をつけるためにはさらに追加が必要です)。特にけがをしやすい作業に従事する方は、予めワクチンを接種すると効果的です。

被災地で作業をする際には十分にご注意ください。

簡易トイレの使い方

