

島根県災害時公衆衛生活動マニュアル

資料編

帳票類 1～32

災害時公衆衛生活動に関する帳票類一覧（P1～2）参照

パンフレット

被災者の皆様へ（word） 33
無事に避難生活をのりきるために（word） 34
健康的で快適な生活の豆知識とアドバイス集（word） 35
健康管理チェック表（word） 36
被災時 健康管理マイカルテ（word） 38
避難生活を少しでも元気に過ごすために（word） 44
（赤ちゃん、妊婦授乳婦パンフレット）
エコノミークラス症候群に注意しましょう（word） 46
「生活不活発病」に注意しましょう（word） 47
体を動かしてみませんか（word） 48
高齢者のご家族の方へ（word） 49
衛生面で注意してほしいこと（word） 51
地震・台風など自然災害時における食の安全対策（word） 52
食中毒に注意しましょう（word） 53
飲み水に注意してください（word） 54
手を洗いましょう（word） 55
手をきれいに洗いましょう（写真入）（word） 56
アルコール製剤を使用した手の消毒方法（word） 57
ペットボトルを使った消毒液の作り方（word） 58
口の中を清潔に保ちましょう（word） 59
がれきの処理における留意事項（word） 60
破傷風についてのお知らせ（word） 62
粉じんから身を守ろう（word） 63
目の不調、感じていませんか（word） 64
“こころ”とからだ“の健康のために（word） 65
あなたの元気がみんなの元気（word） 66
あなたのストレスをチェックしてみましょう（word） 68
飲みすぎに注意しましょう（word） 69
守って防いでインフルエンザ（word） 71
冬の健康（word） 72
熱中症に気をつけましょう（word） 73
熱中症を防ぐために（word） 74
熱中症を防ぐために（word） 75
夏バテ チェック（word） 76
身の回りにハエ・蚊を増やさない（word） 77
仮設住宅でのカビ予防ポイント（powerpoint） 78
ペット動物の災害時対策（word） 80

精神保健活動資料

被災時期に応じた被災者の心理的反応と精神保健活動（word） 82
災害時に生じるこころの病気（word） 84

フェイズ毎の公衆衛生活動資料

フェイズ毎の公衆衛生スタッフの支援概要（Excel） 86

災害時公衆衛生活動に関する帳票類一覧

【調査班用】

区分	様式	記録様式名	使用時期		使用目的、内容、方法等	提出先
			時期	フェイズ		
調査活動関係	1	避難所初期調査票	初期	0～I	避難所の公衆衛生ニーズの調査のための情報把握	健康推進課
	2	被災地区初期調査票	初期	0～I	被災地区の公衆衛生ニーズの調査のための情報把握	健康推進課

【応援・派遣公衆衛生スタッフオリエンテーション用】

区分	様式	記録様式名	使用時期		使用目的、内容、方法等	提出先
			時期	フェイズ		
オリエンテーション関係	例1～3	オリエンテーション資料	必要時	全般	応援・派遣公衆衛生スタッフのオリエンテーション時	
		支援者のメンタルヘルス用資料	必要時	全般	応援・派遣公衆衛生スタッフのオリエンテーション時	

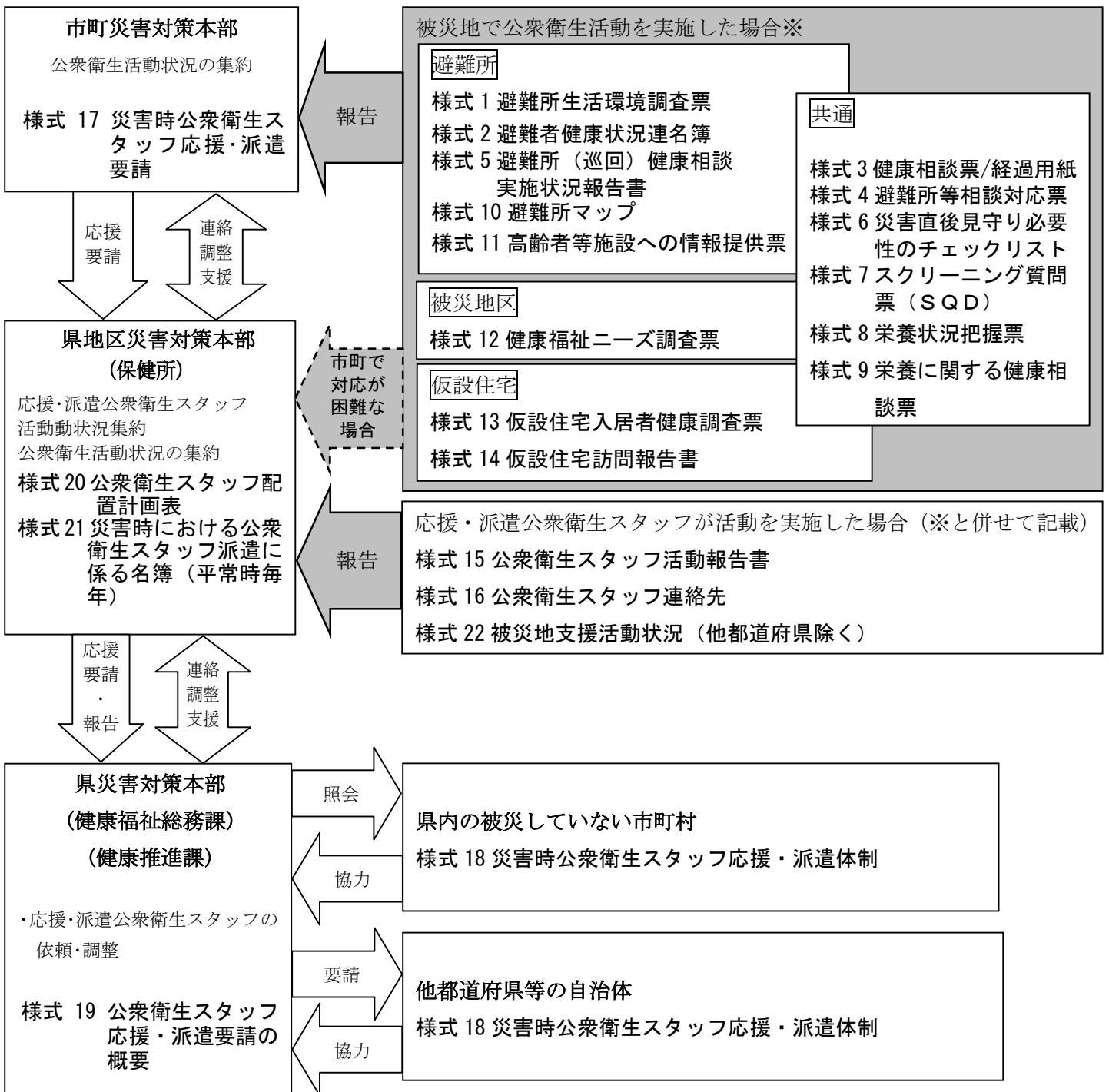
【保健衛生班用】

区分	様式	記録様式名	使用時期		使用目的、内容、方法等	提出先
			時期	フェイズ		
避難所活動関係	1	避難所生活環境調査票	必要時	0～II	避難所毎の全般的な生活状況の把握	情報集約先
	2	避難者健康状況連名簿	初期	I	避難所全員の健康状況を把握（全員を把握したか確認） *支援が必要な場合は、被災者健康相談票を作成	情報集約先
	3	健康相談票/経過用紙	随時	全般	要支援対象者の継続相談の実施 *対象者毎に作成し、避難所で保管するが必要に応じ提出	情報集約先
	4	避難所等相談対応票	毎回	全般	避難所毎の相談対応内容（氏名・年齢・性別・血圧等） *避難所毎に作成・保管するが、必要に応じ提出	情報集約先
	5	避難所（巡回）健康相談実施状況報告書	随時	全般	避難所の巡回相談実施状況の報告 （従事者数・種別毎の相談延件数・全体的な状況と対応等）	情報集約先
	6	災害直後見守り必要性のチェックリスト	随時	I～II	見守りを要する対象者の把握 *対象者毎に作成し、避難所で保管するが必要に応じ提出	情報集約先
	7	スクリーニング質問票（SQD）	随時	全般	精神的問題（PTSD、うつ状態）のスクリーニング	情報集約先
	8	栄養状況把握票	随時	II以降	避難所の栄養状況の把握 *避難所毎に作成し、必要に応じ提出	情報集約先
	9	栄養に関する健康相談票	随時	II以降	栄養に関する相談の実施 *対象者毎に作成し、避難所で保管するが必要に応じ提出	情報集約先
	10	避難所マップ	随時	II以降	避難者の居住場所の把握 *避難所毎に作成・保管するが、必要に応じ提出	情報集約先
	11	高齢者等施設への情報提供票	随時	全般	避難所から高齢者施設等へ転出する際の情報提供 *対象者毎に作成し、施設へ提供するが必要に応じ提出	情報集約先
在宅被災者等	12	健康福祉ニーズ調査票	初期	II以降	地区の全住民の健康福祉ニーズ調査の実施 地区毎に作成するが、調査内容は目的に応じて変更	情報集約先
仮設住宅活動関係	13	仮設住宅入居者健康調査票	必要時	III以降	仮設住宅入居世帯員の健康状況を中心とした把握 *世帯毎に作成し、支援が必要な場合は健康相談票を作成	情報集約先
	14	仮設住宅訪問報告書	必要時	III以降	仮設住宅の訪問状況を報告（住宅名・実施日時・従事者氏名・訪問件数）	情報集約先

公衆衛生スタッフの受入関係	15	公衆衛生スタッフ活動報告書	交代時	公衆衛生スタッフの活動状況を報告 * 活動内容により、避難所（巡回）健康相談実施状況報告書、仮設住宅訪問報告書を添付	保健所（公衆衛生スタッフ受入れ担当）
	16	公衆衛生スタッフ連絡先	初回及び交代時	派遣公衆衛生スタッフの連絡先を連絡 * 派遣者交代時に提出	保健所（公衆衛生スタッフ受入れ担当）
応援・派遣要請関係	17	災害時公衆衛生スタッフ応援・派遣要請	災害発生時	市町村災害対策本部⇒（保健所経由）⇒県災害対策本部	健康推進課
	18	災害時公衆衛生スタッフ応援・派遣体制	災害発生時	県内市町村(被災市町村を除く)・他都道府県 ⇒ 県災害対策本部	健康福祉総務課
	19	公衆衛生スタッフ応援・派遣要請の概要	災害発生時	県災害対策本部（健康福祉総務課）⇒県内市町村（被災市町村を除く）・他都道府県	応援・派遣公衆衛生スタッフ所属自治体、団体等
	20	公衆衛生スタッフ配置計画表	災害発生時	応援・派遣公衆衛生スタッフの避難所等への配置計画	健康推進課
他の都道府県への派遣関係	21	災害時における公衆衛生スタッフ派遣に係る名簿	平常時	災害時における公衆衛生スタッフの派遣に係る名簿	健康福祉総務課
	22	被災地支援活動状況	派遣終了時	活動状況のまとめ *活動を振り返るため、派遣終了後概ね1か月以内に提出	健康推進課

注：災害の規模等により、使用する帳票類を追加・省略する等、臨機応変に対応する。

災害時公衆衛生活動に使用する各種帳票の流れ



注：災害の規模等により，使用する帳票類を追加・省略する等，臨機応変に対応する。

避難所初期調査票

(平成 年 月 日 時現在)

1 避難所の運営			
①施設名称〔 〕	住所〔 〕		
②部屋数〔 室〕	各部屋収容人数〔 人〕～〔 人〕		
③世帯間の間仕切り	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし		
④避難所内の履物	<input type="checkbox"/> 土足 <input type="checkbox"/> 靴を脱ぐ		
⑤冷・暖房器具	<input type="checkbox"/> 足りている〔 〕が〔 〕台〕 <input type="checkbox"/> 不足〔 〕が〔 〕台不足〕		
⑥運営責任者等	<input type="checkbox"/> 施設職員〔氏名： 〕 <input type="checkbox"/> 市町村担当職員〔氏名： 〕 <input type="checkbox"/> 自主運営責任者〔氏名： 〕		
⑦外部との通信手段	<input type="checkbox"/> 固定電話〔番号： 〕 接続〔可・不可〕 <input type="checkbox"/> FAX〔番号： 〕 接続〔可・不可〕 <input type="checkbox"/> 携帯電話〔番号： 〕 接続〔可・不可〕 <input type="checkbox"/> E-mail〔アドレス： @ 〕 接続〔可・不可〕		
⑧支援者等（市町村職員以外）	<input type="checkbox"/> ボランティア〔 人〕 <input type="checkbox"/> その他〔 人〕		
⑨健康管理者の有無	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり 職種〔 〕 人数〔 人〕 頻度〔 常駐・週 回〕 職種〔 〕 人数〔 人〕 頻度〔 常駐・週 回〕		
2 要配慮者ほか ※個別情報については、活動マニュアル様式2を活用し、随時報告			
①医療を必要とする者（歯科を含む。）	<input type="checkbox"/> あり〔 人〕 <input type="checkbox"/> なし〔 〕		
②服薬を必要とする者	<input type="checkbox"/> あり〔 人〕 <input type="checkbox"/> なし〔 〕		
③介護・援護を必要とする者	<input type="checkbox"/> あり〔 人〕 <input type="checkbox"/> なし〔 〕		
④その他避難所生活上特別な配慮を必要とする者	<input type="checkbox"/> あり〔 人〕 <input type="checkbox"/> なし〔 〕		
3 ライフライン状況等			
①電気	<input type="checkbox"/> 公共電気使用可 <input type="checkbox"/> 自家発電 <input type="checkbox"/> 停電中		
②ガス	<input type="checkbox"/> 都市ガス使用可 <input type="checkbox"/> プロパンガス使用 <input type="checkbox"/> その他〔 〕 <input type="checkbox"/> 使用不可		
③水	<input type="checkbox"/> 水道使用可 <input type="checkbox"/> 断水中⇒（ <input type="checkbox"/> 給水あり <input type="checkbox"/> 井戸水使用 <input type="checkbox"/> その他〔 利用〕）		
4 トイレ、廃棄物、換気、浴場、ペット対策			
①トイレ設置状況	<input type="checkbox"/> 施設常設トイレ <input type="checkbox"/> 仮設トイレ <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> その他〔 〕		
②トイレ衛生管理方法	<input type="checkbox"/> 避難者の当番制 <input type="checkbox"/> 選任担当者が従事 <input type="checkbox"/> その他〔 〕		
③トイレ内汚物処理	<input type="checkbox"/> 水を流す <input type="checkbox"/> 袋に集める <input type="checkbox"/> その他〔 〕		
④汚物収集等	<input type="checkbox"/> 収集あり <input type="checkbox"/> なし⇒（汚物管理方法〔 〕）		
⑤ゴミ処理	<input type="checkbox"/> 収集あり <input type="checkbox"/> 場所を決めて廃棄 <input type="checkbox"/> その他〔 〕		
⑥換気状況	<input type="checkbox"/> よい <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い		
⑦手洗い場	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> その他対応〔 〕		
⑦浴場	<input type="checkbox"/> あり⇒（ <input type="checkbox"/> 仮設浴場 <input type="checkbox"/> 仮設シャワー <input type="checkbox"/> その他〔 〕） <input type="checkbox"/> なし		
⑧浴場衛生管理	<input type="checkbox"/> よい <input type="checkbox"/> 悪い <input type="checkbox"/> たいへん悪い		
⑨ペット飼育	<input type="checkbox"/> あり⇒ （ <input type="checkbox"/> 避難所の一角に飼育スペースを確保 <input type="checkbox"/> プレハブ等の飼育施設を設置 <input type="checkbox"/> 飼育対策なし） <input type="checkbox"/> なし		
5 飲食状況			
①飲料水	<input type="checkbox"/> 充足 <input type="checkbox"/> 不足⇒（状況〔 〕）		
②食料	<input type="checkbox"/> 充足 <input type="checkbox"/> 不足 食事状況〔 〕回/日 <input type="checkbox"/> 弁当 <input type="checkbox"/> おにぎり <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> レトルト <input type="checkbox"/> その他〔 〕		
③炊出し状況	〔 〕回/日 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 味噌汁 <input type="checkbox"/> その他〔 〕		
④食事上の不足要素	<input type="checkbox"/> あり⇒（ <input type="checkbox"/> カロリー <input type="checkbox"/> タンパク <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> その他〔 〕） <input type="checkbox"/> なし		
⑤特別食の要否	<input type="checkbox"/> 必要⇒（状況〔 〕） <input type="checkbox"/> 不要		
⑥調理者の手指衛生	<input type="checkbox"/> 可⇒（ <input type="checkbox"/> アルコール <input type="checkbox"/> 流水 <input type="checkbox"/> その他〔 〕） <input type="checkbox"/> 不可		
【緊急ニーズ（物的・人的支援）】			
①			
②			
③			
④			
⑤			

被災地区初期調査票

(平成 年 月 日 時現在)

1 地区の状況									
①地区名		[]	市/町/村		[]	町		[]	地区
②地区世帯数等		[]	世帯		[]	うち在宅世帯数		[]	世帯
③冷・暖房器具		<input type="checkbox"/> 充足		<input type="checkbox"/> 不足		[] が [] 台不足			
④在宅世帯との通信手段		<input type="checkbox"/> あり		<input type="checkbox"/> なし⇒		(情報伝達方法		[]	頻度
⑤健康管理者の有無		<input type="checkbox"/> あり		<input type="checkbox"/> なし					
職種		[]	人数		[]	頻度		[]	回
職種		[]	人数		[]	頻度		[]	回
⑥近隣資源の稼動状況									
<input type="checkbox"/> 医療機関		名称	[]	診療科目	[]	<input type="checkbox"/>	[]	所要時間	[]
		名称	[]	診療科目	[]	<input type="checkbox"/>	[]	所要時間	[]
<input type="checkbox"/> 社会福祉施設		名称	[]	種別	[]	<input type="checkbox"/>	[]	所要時間	[]
		名称	[]	種別	[]	<input type="checkbox"/>	[]	所要時間	[]
<input type="checkbox"/> 食料品店舗		名称	[]	扱品目	[]	<input type="checkbox"/>	[]	所要時間	[]
		名称	[]	扱品目	[]	<input type="checkbox"/>	[]	所要時間	[]
<input type="checkbox"/> 日用品店舗		名称	[]	扱品種	[]	<input type="checkbox"/>	[]	所要時間	[]
		名称	[]	扱品種	[]	<input type="checkbox"/>	[]	所要時間	[]
<input type="checkbox"/> 給油所		名称	[]	扱油種	[]	<input type="checkbox"/>	[]	所要時間	[]
		名称	[]	扱油種	[]	<input type="checkbox"/>	[]	所要時間	[]
2 要配慮者ほか ※個別情報については、活動マニュアル様式2を活用し、随時報告									
①医療を必要とする者		<input type="checkbox"/> あり		[]		<input type="checkbox"/> なし		[]	
[状況等:									
②服薬を必要とする者		<input type="checkbox"/> あり		[]		<input type="checkbox"/> なし		[]	
[状況等:									
③介護・援護を必要とする者		<input type="checkbox"/> あり		[]		<input type="checkbox"/> なし		[]	
[状況等:									
④その他在宅生活上特別な配慮を必要とする者		<input type="checkbox"/> あり		[]		<input type="checkbox"/> なし		[]	
[状況等:									
3 ライフライン状況等									
①電気		停電世帯数		[]					
②ガス		使用できない世帯数		[]					
③水		断水中		[]		⇒ (口給水あり		[頻度: [] 回/日] <input type="checkbox"/> その他 []	
								利用))	
4 トイレ, 廃棄物, 浴場									
①トイレの状況		各戸トイレ使用不能世帯数		[]					
				⇒ (対応状況 []))					
②ゴミ処理		<input type="checkbox"/> 収集あり		<input type="checkbox"/> 収集なし⇒		(口場所を決めて廃棄		<input type="checkbox"/> その他 []	
))	
③浴場		各戸浴場使用不能世帯数		[]					
				⇒ (対応状況 []))					
5 飲食状況									
①飲料水		不足世帯数		[]					
				⇒ (対応状況 []))					
②食料		不足世帯数		[]		⇒ (対応状況 []))	
③特別食の要否		<input type="checkbox"/> 必要あり⇒		[状況 []))		<input type="checkbox"/> 不要	
【緊急ニーズ (物的・人的支援)】									
①									
②									
③									
④									
⑤									

(例 1 避難所活動のオリエンテーション)

<p>1 活動のための準備 【避難所に行く前】 <input type="radio"/> 集合場所で、活動内容についてオリエンテーションを受けてください。 ・同じ派遣先で交代する場合は、現地（避難所等）で、前任者から引継ぎを受けてください。（次の方へも、直接現地避難所に入るよう連絡してください。） <input type="radio"/> 配置場所は派遣公衆衛生スタッフ配置計画表のとおりです。 <input type="radio"/> 緊急連絡先をお知らせください。氏名、所属、携帯電話番号 ・現地（避難所等）で引継ぎを受けた方は、公衆衛生スタッフ連絡先（様式 16）を〇〇厚生環境事務所・保健所に F A X 送付してください。 【避難所に着いてから】 <input type="radio"/> 避難所の市町村担当者から可能な範囲で 1 日の流れを確認してください。 <input type="radio"/> 活動に必要なスペースを確保してください。（食事・休憩・宿泊場所も含め市担当者と調整） <input type="radio"/> 前任のチームがいる場合は、活動内容や避難者の状況について引継ぎを受けてください。</p> <p>2 活動内容 【避難者の健康確認、健康相談】 <input type="radio"/> 避難者の健康管理及び処遇調整 ・随時、健康相談を実施する。 ・要配慮者は、必要に応じて、福祉避難所・介護福祉施設への移動について調整を行う。 ・継続支援が必要な人には、個別支援を行い、必要に応じて受診や専門家（こころのケア）等の相談を勧める。 <input type="radio"/> 健康教育の実施（感染症予防、エコノミークラス症候群予防、生活不活発病予防等） <input type="radio"/> 保健医療福祉に関する情報提供 <input type="radio"/> 衛生管理及び環境整備 <input type="radio"/> 避難所設置運営担当部署との連携 <input type="radio"/> こころのケア対策 【在宅被災者への支援活動】 <input type="radio"/> . . .</p> <p>3 記録と報告 【公衆衛生活動に関する記録】 様式 1 避難所生活環境調査票（フェイズ 0～Ⅱ） 様式 2 避難者健康状況連名簿（避難者全員の健康状況を記載） 様式 3 健康相談票（支援が必要な者について作成）…随時、市町村に報告 様式 4 避難所等相談対応票（毎日の相談者名を記載） 様式 5 避難所（巡回）健康相談実施状況報告書（毎日の健康相談状況を記載） 様式 15 公衆衛生スタッフ活動報告書（次班との交代時に作成） 【報告の留意事項】 様式 4 については、_____に毎日報告してください。（F A X 可）</p> <p>4 毎日のミーティング ・1 日 1 回 午前 ○時○○分 ○市○○（場所_____） ・各避難所等の活動拠点から、1 名以内で参加してください。 ・内容：公衆衛生活動に関する情報交換・課題の共有、被災地の最新情報の提供、活動内容</p> <p>5 診療可能医療機関 ・救護所開設状況（場所、開設時間、対象疾病） ・医療機関の稼働状況（診療状況、場所、開設時間、診療科）</p> <p>6 保健・福祉に関する相談等の状況 ・こころのケアに関する相談、歯科保健に関する相談、栄養に関する相談等 ・相談場所、相談方法、連絡先 栄養に関する対応で困った場合は、様式 8 栄養状況把握票は〇〇保健所に提出してください。</p> <p>7 物品問合わせ窓口 持参した物を優先して使用してください。 公衆衛生活動で不足するものがある場合は、_____に連絡してください。</p> <p>8 連絡先 〇〇保健所担当者 連絡先 _____ 〇〇市町村担当者 連絡先 _____</p> <p>9 その他 ・ライフラインの復旧状況 ・公共交通機関の状況 ・ボランティア窓口（名称、場所、電話番号等を明記） 等</p> <p>10 避難所の地図 別紙</p> <p>※ 市町村や県担当者の多くも被災者であることを忘れないでください。</p>
--

(例2 健康福祉ニーズ調査のオリエンテーション)

1 活動のための準備

- 集合場所で、活動内容についてオリエンテーションを受けてください。
- 緊急連絡先等をお知らせください。(氏名、所属、携帯電話番号、移手段)

2 健康福祉ニーズ調査の活動内容

- 目的
- 対象地区・対象世帯数
- 調査内容
- 担当する調査地区は、派遣公衆衛生スタッフ配置計画表のとおりです。
- 調査地区までの移手段・集合場所
- 調査時の留意点
 - ・調査票によって、聞き取りを行ってください。
家族状況、身体状況、受診の有無、困りごとの有無
 - ・健康上の問題があり、継続支援が必要な人については、様式3健康相談票を作成し、必要に応じて、受診や専門家(こころのケア)等の相談を勧めてください。
 - ・要配慮者については、必要に応じて、福祉避難所・介護福祉施設への移動について調整を行う。
 - ・必要な情報提供を行う。(保健医療福祉介護の情報、生活に関する情報等)
- 不在の場合の対応について
- 調査内容の集約について

3 記録と報告

【健康福祉ニーズ調査】様式12健康福祉ニーズ調査票

様式3健康相談票(随時、市町村に報告する。)

様式15公衆衛生スタッフ活動報告書(次班との交代時に作成)

【報告の留意事項】様式12については、_____に毎日報告(FAX可)

※4～10については、例1 避難所活動のオリエンテーションと同じ

(例3 仮設住宅活動のオリエンテーション)

1 活動のための準備

- 集合場所で、活動内容についてオリエンテーションを受けてください。
- 緊急連絡先等をお知らせください。(氏名、所属、携帯電話番号)
 - ・現地(仮設住宅等)で、引継ぎを受けた方は、公衆衛生スタッフ連絡先(様式16)を〇〇厚生環境事務所・保健所にFAX送付してください。

2 仮設住宅における活動内容

【仮設住宅入居者調査】

- 担当仮設住宅・対象世帯数
- 調査内容
- 担当地区は、公衆衛生スタッフ配置計画表のとおりです。
- 調査時の留意点
 - ・調査票によって、聞き取りを行う(家族状況、身体状況、受診の有無、困りごとの有無、地域交流の状況、ペットの有無)
 - ・健康上問題があり、継続支援が必要な場合は、必要に応じて受診や専門家(こころのケア)等の相談を勧め、様式3健康相談票を作成する
 - ・必要な情報提供を行う。(保健医療福祉介護の情報、生活に関する情報等)
- 不在の場合の対応について
 - 生活している様子があるか確認する。(未入居・入居)

【仮設住宅における健康相談等】

- 健康相談、健康教育の実施
- 保健医療福祉に関する情報提供
- 必要に応じて、自治会長等の地域代表との健康問題等や今後の活動等について協議を行う。

3 記録と報告

【仮設住宅における活動内容】

様式13仮設住宅入居者健康調査票

様式14仮設住宅訪問報告書

様式3健康相談票(支援が必要なものについて作成)…随時、市町村に報告

様式4避難所等相談対応票(実施した場合、相談者名を記載)

様式5避難所(巡回)健康相談実施状況報告書(実施した場合健康相談状況を記載)

様式15公衆衛生スタッフ活動報告書(次班との交代時に作成)

【報告の留意事項】様式14については、_____に毎日報告(FAX可)

※4～10については、例1 避難所活動のオリエンテーションと同じ

◆活動時の注意

1 服装

できるだけ皮膚の露出を避ける。

2 水分・間食の摂取

スポーツドリンクなどミネラルの入った飲料水。

長時間の活動の場合、あめやゼリー飲料などの糖分、エネルギーを補給する。

3 活動ペース

長時間の活動になる場合、屋外・屋内を問わず、無理をせず必ず休憩を入れる。

水分をこまめに摂り、連日外の活動に出る場合には、少しでも体調がおかしいと感じたら活動を中止し、短時間でも休憩を取る。

◆こんな兆候はありませんか？

疲れているのに夜よく眠れない

いつもより食欲がない

頭痛・肩こりがする

手足がだるい

息苦しい

身体が動かない

朝起きるのが辛い

酒量が増えた

イライラする

人と接するのが億劫だ

*時間の経過と共に、次第に落ち着きを取りもどしていきますが、回復の速さには個人差があります。

◆コントロールの方法

1 休養

忙しい日々にあっても気分転換をして積極的に休養をとり、エネルギーの補給を図ることが心と体の健康の基本です。

2 食事

バランスのよい食事をきちんととることは、生活のリズムを整え、ストレスへの抵抗力を高めることにつながります。特に、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足しないように気をつけましょう。

3 睡眠

睡眠には疲労を回復し、ストレスを解消する働きがあります。適切な睡眠時間は人それぞれです。「長時間眠る」でなく「ぐっすり眠る」ことです。睡眠障害がある場合は、職員健康担当、専門医等に相談しましょう。

4 入浴

ぬるめのお湯にゆっくりつかって疲労回復に役立てましょう。

5 運動

健康状態がよく体力のあるほうが、ストレスは軽く感じられます。ストレッチ等でリラックスし、気分転換を図りましょう。

6 治療中の病気の管理

治療されている病気がある場合は医師と相談し、内服は確実にしましょう。

7 コミュニケーション

周囲の人や家族と十分コミュニケーションをとりましょう。体験したことや感じたことを話し感情を吐き出すことで整理されたり気持ちが楽になることがあります。

* 派遣での活動、大変お疲れ様です。但し、現地の状況によりコントロールの方法がとれない場合もありますが、出来る範囲で実施してください。

疲労が蓄積してきますので、各自健康管理には十分ご注意ください。

職員健康担当

産業医及び保健師による健康相談（0852-22-5027）も御利用ください。

ストレスチェック

被災地での災害支援活動に従事していると、様々なストレス因子に直面することにより、「急性ストレス反応」を生じることがあります。派遣後の自分の状況をチェックしてみましょう。

1. 食欲はどうか。普段と比べて減ったり、増えたりしていますか。	はい・いいえ
2. いつも疲れやすく、身体がだるいですか。	はい・いいえ
3. 睡眠はどうか。寝つけないこと、途中で目が覚めることが多いですか。	はい・いいえ
4. 災害に関する不快な夢を、見るがありますか。	はい・いいえ
5. 憂うつで気分が沈みがちですか。	はい・いいえ
6. イライラしたり、怒りっぽくなっていますか。	はい・いいえ
7. ささいな刺激に、過敏に反応してしまうことがありますか。	はい・いいえ
8. 災害を思い出させるような場所や、人、話題などを避けてしまうことがありますか。	はい・いいえ
9. 思い出したくないのに災害のことを思い出すことはありますか。	はい・いいえ
10. 以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっていますか。	はい・いいえ
11. 何かのきっかけで、災害を思い出して気持ちが動揺することはありますか。	はい・いいえ
12. 災害についてはもう考えないようにしたり、忘れようと努力したりしていますか。	はい・いいえ

〔判定基準〕

＜ 「心的トラウマの理解とケア第2版」より一部改変 ＞

(1) 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12のうち5個以上が「はい」に当てはまり、その中に、4, 9, 11のどれか一つが必ず含まれている。

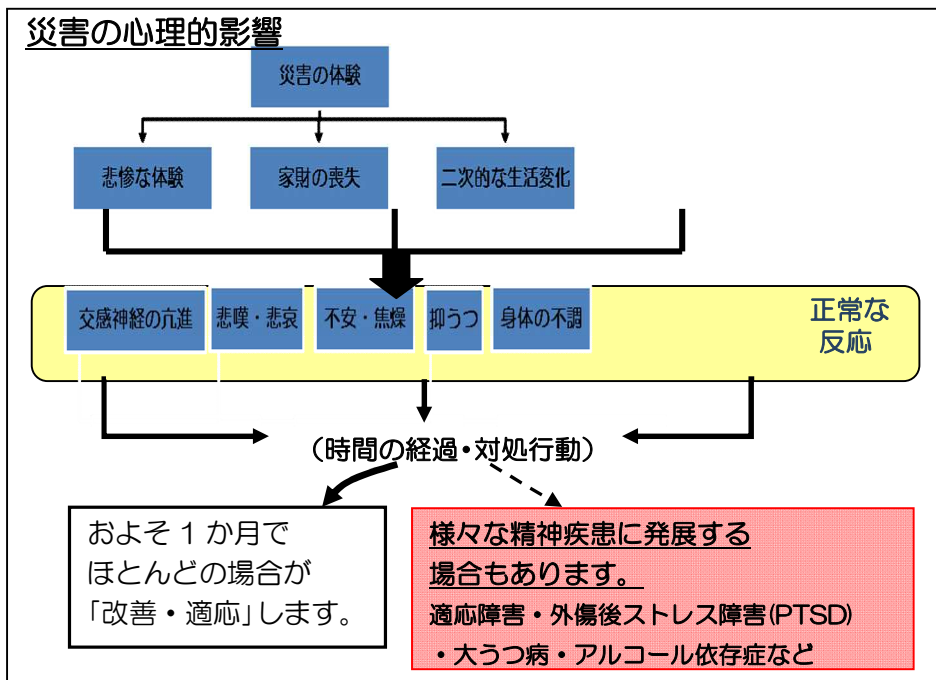
(2) 1, 2, 3, 5, 6, 10のうち4個以上が「はい」に当てはまり、その中に、5, 10のどちらか一つが必ず含まれている。

※ 派遣後1か月が経過しても、いずれかに当てはまる方には、保健師が健康相談を実施します。

所属	電話番号（内線）
氏名	職員番号
派遣期間 年 月 日～ 年 月 日（派遣先）	チェック日 年 月 日

メンタルヘルスについて

急性ストレス反応とは、精神的な動揺や心身の症状でひどいショックを受けたとき、誰にでも起こりうる反応です。多くの方は、家族や友人等の身近な支援や自分の対処行動により、1か月以内に回復します。1か月以上続く場合は、様々な精神疾患に発展する可能性があります。早めに相談・受診しましょう。



- ストレス緩和のために○
- ・軽い運動をする
 - ・休暇をとる
 - ・努めて多く睡眠時間を取る
 - ・家族と過ごす時間を作る
 - ・深呼吸をする
 - ・栄養のある食事をする
 - ・お酒を控える
 - ・自分自身がしんどくなったと思ったら、誰かにそのことを話してみる
 - ・好きなことでも、疲れ果てるまでやらない

相談先：人事課
保健グループ
電話：県庁内線 5027
0852-22-5027
場所：職員会館1階

避難所生活環境調査票

調査日 平成 年 月 日()
調査者 所属 氏名

フェイズ	区分	迅速に提供する情報項目	実態	適否(否の場合対応の緊急性)	否(有)の場合の状況(記入例)	
0	飲料水の衛生確保	給水量の充足		適・否(要緊急・他)		
		ポリタンク等飲料水容器の保管状況	管理者() 保管場所()	適・否(要緊急・他)	管理者が不在でポリタンクが散逸している。	
	食品の衛生管理	食料の充足 配給	頻度(回/日 弁当・おにぎり・パン・缶詰・レトルト・そうざい)			
		" 炊き出し	頻度(回/日 ごはん・味噌汁・その他())			
			自主・ボランティア・その他()	適・否(要緊急・他)		
残品処理状況		室内・屋外テント・その他()	適・否(要緊急・他)	避難者が残食を保有している。		
食品保管状況	保管場所()その他(温度等)	適・否(要緊急・他)	テント以外に保管場所がない。			
I	排泄環境の衛生管理	下水放流の可否(施設管理者に確認)	可・否・確認できず	—	下水放流不可だが排泄場所として機能はしている。	
		仮設トイレ管理状況 くみ取りの頻度	頻度(回/ 日)	適・否(要緊急・他)		
		トイレの衛生状態		適・否(要緊急・他)	掃除が十分にされていない。	
	室内環境の衛生管理	居室温度・湿度	日中 ℃, %	適・否(要緊急・他)	冷房なく日中暑い。熱中症発症のおそれ大きい。	
		換気		適・否(要緊急・他)	暖房が優先され窓明け換気ができない。空気悪そう。	
		冷暖房機(種類・運転)	灯油・ガス・電気ストーブ・エアコン・その他 運転状況(常時・適宜・なし)	適・否(要緊急・他)	ストーブの周囲は暑く、他は十分な暖かさが無い。	
		加湿器(種類・運転)	蒸気(スチーム)式・気化式・超音波式 運転状況(常時・適宜・なし)	適・否(要緊急・他)	加湿器がなく、洗濯物を室内に干している。	
		居室の衛生状態		適・否(要緊急・他)	上履き不徹底、埃が舞う。ゴミ出しルール守られず。	
	生活用水の衛生管理	生活用水の充足	トイレ用水	適・否(要緊急・他)	断水によりバケツに汲んだ水を便器に流している状態。	
			その他()	適・否(要緊急・他)		
ペット対策	ペット数・種類の確認	依頼済み()・未	—	飼い主の組織化がされておらず、把握されていない。		
	同伴者とのゾーニング	有(部屋分け・一角に集約・その他())・無				
	収容場所の確保	有(動物舎・ケージ・保留フック・その他())・無				
	ペットによる苦情		有・無	鳴き声・ペット臭、アレルギー体質者からの苦情有。		
II	仮設浴場の衛生管理	浴室の衛生状態		適・否(要緊急・他)	浴室の排水が滞留しやすい。入浴者数が過剰なのか浴槽水の汚れが目立つ。入浴制限を検討すべきか？	
		浴槽の衛生状態		適・否(要緊急・他)		
		浴槽水の衛生状態		適・否(要緊急・他)		
		浴場管理者	管理者() 管理記録(有・無)	適・否(要緊急・他)		
	生活環境の改善整備	感染症の発症状況	インフルエンザ		有・無	
			ノロ		有・無	
			その他()		有・無	
		居室室内温度測定値	日中(℃) 夜間(℃)	適・否(要緊急・他)	梅雨に入り湿度が高いが、除湿対策なし。	
		居室室内湿度測定値	日中(%) 夜間(%)	適・否(要緊急・他)		
		タバコ分煙対策	有(方法)・無	適・否(要緊急・他)		
		衛生害虫被害発生	蚊		適・否(要緊急・他)	毛布使用者から皮膚掻痒感訴えあり、ダニによるものか？
			ハエ		適・否(要緊急・他)	
			ダニ		適・否(要緊急・他)	
その他			適・否(要緊急・他)			
寝具乾燥対策	有(方法)・無	適・否(要緊急・他)	寝具を干すスペースなし。			
洗濯の状況	手洗い 有・無		適・否(要緊急・他)	乾燥機がなく、女性が下着等の乾燥に躊躇している。		
	洗濯機 有・無					
	洗濯サービス 有・無					
	その他()					
プライバシー関連苦情		有・無				

※平成22年度厚労科研究費補助金(健康安全・危機管理対策総合研究事業)
「地域健康安全を推進するための人材養成・確保のあり方に関する研究」(研究代表者 曾根智史)「保健所等の職員(環境衛生監視員)の資質・能力を向上させるための教育研修手法開発に関する研究」
分担研究者:鈴木 晃(国立保健医療科学院)一部改編参考

避難者健康状況連名簿

避難所 ⇒ 情報集約先

- ・避難所等において、避難者全員の健康状況把握を行う際に使用する。継続支援が必要な場合は○印を付し、健康相談票を作成する。
- ・乳幼児・高齢者・介護認定者・慢性疾患患者等、特定の対象を把握する場合にも使用する。

連番	把握月日	市/町/村		場所（避難所・仮設住宅名）										把握年月日 年 月 日			担当者（所属）							
		氏名	年齢	性別	対象					(状態)					病 気			自覚症状	相談したいこと	要継続は○	備考			
					乳幼児	妊産婦	成・老人	寝たきり	難病	その他	手帳所持	介護認定	独居	その他	無	治療中(病名)	中断							
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
0																								

健康相談票

NO.

相談日 平成 年 月 日 () 午前・午後	
氏名 <small>フリガナ</small> 男・女 生年月日 明・大・昭・平 年 月 日生 歳	
住民票の住所	
現住所	
電話番号	
携帯電話番号	
【特に心配なこと】	住居の状況
	今後の避難予定
<p>○気になる症状があれば印を付けてください。</p> <input type="checkbox"/> 過労 <input type="checkbox"/> 頭痛、頭重 <input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 動悸、息切れ <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 関節、腰痛 <input type="checkbox"/> 腹痛 <input type="checkbox"/> 目の症状 <input type="checkbox"/> せき <input type="checkbox"/> たん <input type="checkbox"/> 下痢 <input type="checkbox"/> 便秘 <input type="checkbox"/> 体重減少 <input type="checkbox"/> 体重増加 <input type="checkbox"/> 歯の痛み <input type="checkbox"/> 入れ歯の不具合 <input type="checkbox"/> 不眠 <input type="checkbox"/> 不安 <input type="checkbox"/> いらいら <input type="checkbox"/> 意欲低下 <input type="checkbox"/> 決断力低下 <input type="checkbox"/> 焦燥感 <input type="checkbox"/> ゆううつ <input type="checkbox"/> その他 <p>【症状の経過】</p>	
<p>○これまでにかかった病気がありますか。</p> なし・あり 心疾患・脳血管疾患・高血圧・糖尿病・肝臓疾患・腎臓疾患・結核呼吸器疾患・精神疾患・その他 病名 ()	
<p>○今治療している病気がありますか。</p> なし・あり 病名 () 通院医療機関名 () 治療状況 手持ちの治療薬 (薬品名: , 日分) 特に留意が必要な事項 人工呼吸器・在宅酸素・人工透析 (血液・腹膜)・自己注射・ストーマ・その他	
<p>○障害の状況や介護の状況を教えてください。</p> 身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳 () 級 介護認定 (要支援1・要支援2 要介護1・要介護2・要介護3・要介護4・要介護5) 障害の状況 ()	
<p>○食事の状況を教えてください。</p> 食欲 あり・なし 食事制限 なし・あり (内容) 主な食事内容 朝 () 昼 () 晩 () <p>※乳児の場合 母乳・ミルク・混合 回 離乳食 開始 (か月)・未開始</p>	
相談担当者記入欄 (担当者)	
<相談指導内容>	<今後の支援計画> ・終了 ・継続 ・他機関紹介 (紹介先)

経過用紙

場所	避難所名 () 仮設住宅名 () 自宅	氏名	No.
月日 相談方法	相談・指導内容		担当者

*必要に応じ 避難所等 ⇒ 情報集約先

避難所等相談対応票

相談場所名 _____

____年 ____月 ____日

担当者名 _____

番号	氏名	年齢	性別	血圧	内容
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
0					

※健康相談等で対応した被災者を全て記載する。

避難所（巡回）健康相談実施状況報告書

避難者数： 人 報告者名

実施年月日	平成 年 月 日()		実施場所			
従事者数	保 健 師					その他 (看護師, 医療関係者) ※ボランティアを含む
	総数	保健所	市町村	応援・派遣者		
				県内		
				保健所	市町村	
						() ()
健康相談 延べ件数	種 別		件 数		主なケアの内容	
	1 乳幼児・児童					
	2 妊産婦					
	3 成・老人					
	4 寝たきり					
	5 難病					
6 その他						
合 計						
継続支援の必要なケース数	件 (No.)					
不足している物資 (医薬品等)						
健康	問題点等					
	対策・対応					
寝たきり者・車椅子使用者等への対応						
避難所・環境等※	問 題 点 (水道・ガス, トイレ, 電気, 暖房, 入浴等)					
	対策・対応					
その他必要と思われた情報						
引継ぎ事項						

※避難所・環境等の項目については、様式1 避難生活環境調査票を作成している場合は記載しなくてよい。

災害直後見守り必要性のチェックリスト

◎見守りを要する人のチェックをしましょう！

災害の後新たに生じた不安, 落ち込み, いらだち, 焦り等は, 一時的な誰にでもあることなので, 落ち着いて様子を見守りましょう。

しかし, 不眠, パニック, 興奮, 放心等が強い場合は, できるだけ早期に窓口へ相談しましょう。

氏名	男・女	避難所			
		日時	年	月	日 AM/PM 時
大・昭・平	年	月	日 (歳)	記入者氏名	
住所	記入者所属				
(携帯)電話番号	非常に	明らかに	多少	なし	
落ち着きがない・じっとできない					
話がまとまらない・行動がちぐはぐ					
ぼんやりしている・反応がない					
怖がっている・おびえている					
泣いている・悲しんでいる					
不安そうである・おびえている					
動悸・息が苦しい・震えがある					
興奮している・声大きい					
災害発生以降, 眠れていない					

今回の災害前に, 何らかの大きな事故・災害の被害があった はい いいえ

今回の災害によって, 家族に不明・死亡・重傷者が出ている はい いいえ

治療が中断し, 薬が無くなっている (身体の病気も含む) はい いいえ

病名

薬品名

災害時要援護者 (高齢者, 乳幼児, 障害者, 傷病者, 日本語の通じにくい者) である はい いいえ

家族に災害時要援護者がいる はい いいえ

スクリーニング質問票 (SQD)

実施日: 年 月 日

氏名: 年齢: 歳 (男・女)

住所: _____

備考: _____

【 質問 】

大災害後は生活の変化が大きく、色々な負担(ストレス)を感じるものが長く続くものです。

最近1か月間に今からお聞きするようなことはありませんでしたか？

1 食欲はどうですか。普段と比べて減ったり、増えたりしていますか。	はい いいえ
2 いつも疲れやすく、身体がだるいですか。	はい いいえ
3 睡眠はどうですか。寝つけないこと、途中で目が覚めることが多いですか。	はい いいえ
4 災害に関する不快な夢を見ることがありますか。	はい いいえ
5 ゆううつで、気分が沈みがちですか。	はい いいえ
6 イライラしたり、怒りっぽくなっていますか。	はい いいえ
7 些細な音や揺れに、過敏に反応してしまうことがありますか。	はい いいえ
8 災害を思い出させるような場所や人、話題などを避けてしまうことはありますか。	はい いいえ
9 思い出したくないのに災害のことを思い出すことはありますか。	はい いいえ
10 以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっていますか。	はい いいえ
11 何かのきっかけで、災害を思い出して気持ちが動揺することはありますか。	はい いいえ
12 災害についてはもう考えないようにしたり、忘れようと努力していますか。	はい いいえ

※北海道立精神保健福祉センター「災害時こころのケア活動ハンドブック」資料編より

SQD判定基準

PTSD	3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12のうち5個以上が存在し、その中に4, 9, 11のどれか一つは必ず含まれている。
うつ状態	1, 2, 3, 5, 6, 10のうち4個以上が存在し、その中に5, 10のどちらか一方が必ず含まれる。

※備考 PTSDの3大症状及びうつ症状に対応するのは、それぞれ次の項目である。

再体験症状	4, 9, 11
回避症状	8, 10, 12
過覚醒症状	3, 6, 7
うつ症状	1, 2, 3, 5, 6, 10

*必要に応じ **避難所** ⇒ **情報集約先**

栄養状況把握票

記入日 年 月 日

避難所名 記入者氏名

避難所の状況	
ライフライン	水道 (使用可 ・ 使用不可) → 給水車 (有 ・ 無) ガス (使用可 ・ 使用不可) 電気 (使用可 ・ 使用不可) 暖房器具 (使用可 ・ 使用不可) トイレ [使用可 → 施設のトイレ () 個、仮設トイレ () 個 使用不可 ()]
支援スタッフ	医師 常駐 () 名, 巡回 (無 ・ 有) → 週 () 回 保健師 常駐 () 名, 巡回 (無 ・ 有) → 週 () 回 看護師 常駐 () 名, 巡回 (無 ・ 有) → 週 () 回 栄養士 常駐 () 名, 巡回 (無 ・ 有) → 週 () 回 その他 () 名 ()
支援物資	水 (無 ・ 有) → (十分 ・ 不十分) 水以外の飲料 (無 ・ 有) → (十分 ・ 不十分) 弁当 (無 ・ 有) → (十分 ・ 不十分) 食品 (無 ・ 有) → (十分 ・ 不十分) これまでに支給した食品 () 栄養機能食品・特別用途食品 (無 ・ 有) → (十分 ・ 不十分) 提供主体 (行政 ・ 自衛隊 ・ ボランティア ・ その他 [])
炊き出し	(行っていない ・ 行っている) → (開始日 平成 年 月 日) 調理者 (行政 ・ 自衛隊 ・ ボランティア ・ 避難住民)
食事内容	(主食 ・ たんぱく質を多く含む食品 (肉, 魚, 卵, 乳類等) ・ 野菜 ・ 果物) ※記入日又はここ 2～3 日の状況をご記入下さい。
避難所住民数	収容人数 () 名 男性 () 名 女性 () 名 年齢層 ()
特別な配慮が必要な者	乳幼児 (いる ・ いない) () 名 妊産婦 (いる ・ いない) () 名 高齢者等嚥下困難な者 (いる ・ いない) () 名 慢性疾患等で食事制限が必要な者 (いる ・ いない) () 名 食物アレルギーがある者 (いる ・ いない) () 名 体調不良者(下痢・便秘・食欲不振等) (いる ・ いない) () 名 対応状況 (おおむね対応できている ・ 対応できていない) 理由 ()
困っていること等	

対応

年月日 記入者所属 氏名	内容

栄養に関する健康相談票

相談日 年 月 日

No		記入者名	
種別	・面接→避難所名又は住所 () ・TEL (電話番号:) ・その他 ()		
相談者氏名			
対象者	・本人 ・本人以外→氏名 () (続柄:)		
※以下は、対象者の方についてご記入下さい。			
生年月日	明・大・昭・平 年 月 日 ()歳		
対象者属性	・乳幼児 ・学童期 ・妊婦 ・授乳婦 ・成人 ・高齢者 ・食物アレルギー		
現病歴	・糖尿病 ・高血圧 ・腎臓病 ・その他 ()		
現病歴の 治療状況	現在の服薬状況 (中断 ・ 継続) 薬品名 ()		
これまでの 食事制限	食事制限 (有 ・ 無) 具体的な制限内容 ()		
現在の 自覚症状	・発熱 ・吐き気 ・便秘 ・下痢 ・口腔内症状 () ・歯に関する症状 ・その他 ()		
現在の 食事内容	乳児の場合 (母乳 ・ 粉ミルク ・ 混合) 離乳食 (開始 ・ 未開始)		
	子ども・成人・妊婦・授乳婦・高齢者の場合 (主食 ・ たんぱく質を多く含む食品(肉, 魚, 卵, 乳類等) ・ 野菜 ・ 果物) 具体的な食事内容 ()		
	1日の食事回数 (1回 ・ 2回 ・ 3回 ・ その他 ())		
	食欲 (有 ・ 無)		
	水分摂取状況 (ml)		
身体活動	(ほとんど動かない ・ 普通 ・ よく動く)		
相談内容 (困っている こと等)			
指導内容			
今後の支援 計画	(解決 ・ 継続)		

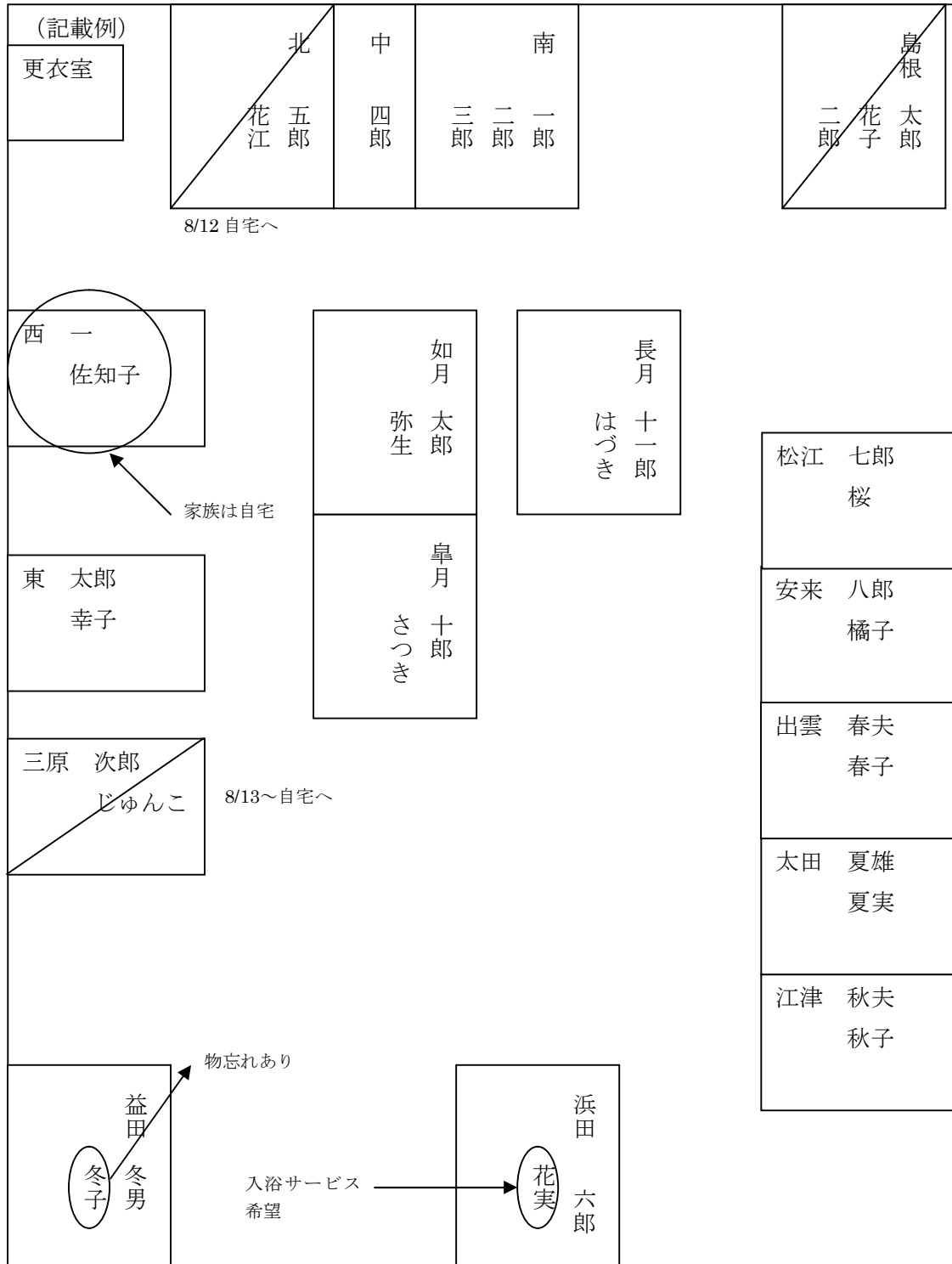
*必要に応じ 避難所 ⇒ 情報集約先

避難所マップ

平成 年 月 日現在

作成者氏名 _____

避難所名



(出入口)

*必要に応じ 避難所 ⇒ 情報集約先

高齢者等施設への情報提供票

情報提供元	避難所名 連絡先電話番号	⇒	情報提供先	
-------	-----------------	---	-------	--

記入日		記入者	
対象者 氏名	(男・女)	対象者 生年月日	M・T・S・H 年 月 日 (歳)
元の住所		家族の状況	
健康状態			
避難所での生活状況		対応	
引継ぎ事項			

健康福祉ニーズ調査票（平成 年 月 日） 地区NO 担当 被災地区 ⇒ 情報集約先

連番	住所	氏名	続柄※世帯主は生年月日も記載 回答者◎	対象者	対象者(再掲)	調査票作成者○	健康状態等			住宅状況	車中泊一泊以上	居場所		支援方針	支援の内容	備考
							病気	治療状況	自覚症状			日中	夜間			
1				1 乳幼児・児童 2 妊産婦 3 成・老人 4 寝たきり 5 難病 6 その他()	1 身体・療育・精神手帳 ()級 2 介護認定 要支援 1 2 要介護 1 2 3 4 5 3 独居 4 高齢者世帯		1 あり 病名 () 2 なし	1 治療中 2 中断 3 その他	1 あり 具体的に 2 なし	1 赤紙 (危険) 2 黄紙 (要注意) 3 青紙 (調査済) 4 判定未	1 あり 2 なし	1 自宅 2 避難所 3 勤務先 4 その他 () ()	1 自宅 2 避難所 3 車中 4 その他 () ()	1 情報提供 2 要支援 3 問題なし	1 病気・療養 2 介護 3 ことろ 4 育児 5 食事 6 口腔ケア 7 その他()	
2				1 乳幼児・児童 2 妊産婦 3 成・老人 4 寝たきり 5 難病 6 その他()	1 身体・療育・精神手帳 ()級 2 介護認定 要支援 1 2 要介護 1 2 3 4 5 3 独居 4 高齢者世帯		1 あり 病名 () 2 なし	1 治療中 2 中断 3 その他	1 あり 具体的に 2 なし	1 赤紙 (危険) 2 黄紙 (要注意) 3 青紙 (調査済) 4 判定未	1 あり 2 なし	1 自宅 2 避難所 3 勤務先 4 その他 () ()	1 自宅 2 避難所 3 車中 4 その他 () ()	1 情報提供 2 要支援 3 問題なし	1 病気・療養 2 介護 3 ことろ 4 育児 5 食事 6 口腔ケア 7 その他()	
3				1 乳幼児・児童 2 妊産婦 3 成・老人 4 寝たきり 5 難病 6 その他()	1 身体・療育・精神手帳 ()級 2 介護認定 要支援 1 2 要介護 1 2 3 4 5 3 独居 4 高齢者世帯		1 あり 病名 () 2 なし	1 治療中 2 中断 3 その他	1 あり 具体的に 2 なし	1 赤紙 (危険) 2 黄紙 (要注意) 3 青紙 (調査済) 4 判定未	1 あり 2 なし	1 自宅 2 避難所 3 勤務先 4 その他 () ()	1 自宅 2 避難所 3 車中 4 その他 () ()	1 情報提供 2 要支援 3 問題なし	1 病気・療養 2 介護 3 ことろ 4 育児 5 食事 6 口腔ケア 7 その他()	
4				1 乳幼児・児童 2 妊産婦 3 成・老人 4 寝たきり 5 難病 6 その他()	1 身体・療育・精神手帳 ()級 2 介護認定 要支援 1 2 要介護 1 2 3 4 5 3 独居 4 高齢者世帯		1 あり 病名 () 2 なし	1 治療中 2 中断 3 その他	1 あり 具体的に 2 なし	1 赤紙 (危険) 2 黄紙 (要注意) 3 青紙 (調査済) 4 判定未	1 あり 2 なし	1 自宅 2 避難所 3 勤務先 4 その他 () ()	1 自宅 2 避難所 3 車中 4 その他 () ()	1 要支援 2 情報提供 3 問題なし	1 病気・療養 2 介護 3 ことろ 4 育児 5 食事 6 口腔ケア 7 その他()	
5				1 乳幼児・児童 2 妊産婦 3 成・老人 4 寝たきり 5 難病 6 その他()	1 身体・療育・精神手帳 ()級 2 介護認定 要支援 1 2 要介護 1 2 3 4 5 3 独居 4 高齢者世帯		1 あり 病名 () 2 なし	1 治療中 2 中断 3 その他	1 あり 具体的に 2 なし	1 赤紙 (危険) 2 黄紙 (要注意) 3 青紙 (調査済) 4 判定未	1 あり 2 なし	1 自宅 2 避難所 3 勤務先 4 その他 () ()	1 自宅 2 避難所 3 車中 4 その他 () ()	1 情報提供 2 要支援 3 問題なし	1 病気・療養 2 介護 3 ことろ 4 育児 5 食事 6 口腔ケア 7 その他()	
6				1 乳幼児・児童 2 妊産婦 3 成・老人 4 寝たきり 5 難病 6 その他()	1 身体・療育・精神手帳 ()級 2 介護認定 要支援 1 2 要介護 1 2 3 4 5 3 独居 4 高齢者世帯		1 あり 病名 () 2 なし	1 治療中 2 中断 3 その他	1 あり 具体的に 2 なし	1 赤紙 (危険) 2 黄紙 (要注意) 3 青紙 (調査済) 4 判定未	1 あり 2 なし	1 自宅 2 避難所 3 勤務先 4 その他 () ()	1 自宅 2 避難所 3 車中 4 その他 () ()	1 情報提供 2 要支援 3 問題なし	1 病気・療養 2 介護 3 ことろ 4 育児 5 食事 6 口腔ケア 7 その他()	
7				1 乳幼児・児童 2 妊産婦 3 成・老人 4 寝たきり 5 難病 6 その他()	1 身体・療育・精神手帳 ()級 2 介護認定 要支援 1 2 要介護 1 2 3 4 5 3 独居 4 高齢者世帯		1 あり 病名 () 2 なし	1 治療中 2 中断 3 その他	1 あり 具体的に 2 なし	1 赤紙 (危険) 2 黄紙 (要注意) 3 青紙 (調査済) 4 判定未	1 あり 2 なし	1 自宅 2 避難所 3 勤務先 4 その他 () ()	1 自宅 2 避難所 3 車中 4 その他 () ()	1 情報提供 2 要支援 3 問題なし	1 病気・療養 2 介護 3 ことろ 4 育児 5 食事 6 口腔ケア 7 その他()	
8				1 乳幼児・児童 2 妊産婦 3 成・老人 4 寝たきり 5 難病 6 その他()	1 身体・療育・精神手帳 ()級 2 介護認定 要支援 1 2 要介護 1 2 3 4 5 3 独居 4 高齢者世帯		1 あり 病名 () 2 なし	1 治療中 2 中断 3 その他	1 あり 具体的に 2 なし	1 赤紙 (危険) 2 黄紙 (要注意) 3 青紙 (調査済) 4 判定未	1 あり 2 なし	1 自宅 2 避難所 3 勤務先 4 その他 () ()	1 自宅 2 避難所 3 車中 4 その他 () ()	1 要支援 2 情報提供 3 問題なし	1 病気・療養 2 介護 3 ことろ 4 育児 5 食事 6 口腔ケア 7 その他()	
9				1 乳幼児・児童 2 妊産婦 3 成・老人 4 寝たきり 5 難病 6 その他()	1 身体・療育・精神手帳 ()級 2 介護認定 要支援 1 2 要介護 1 2 3 4 5 3 独居 4 高齢者世帯		1 あり 病名 () 2 なし	1 治療中 2 中断 3 その他	1 あり 具体的に 2 なし	1 赤紙 (危険) 2 黄紙 (要注意) 3 青紙 (調査済) 4 判定未	1 あり 2 なし	1 自宅 2 避難所 3 勤務先 4 その他 () ()	1 自宅 2 避難所 3 車中 4 その他 () ()	1 要支援 2 情報提供 3 問題なし	1 病気・療養 2 介護 3 ことろ 4 育児 5 食事 6 口腔ケア 7 その他()	
10				1 乳幼児・児童 2 妊産婦 3 成・老人 4 寝たきり 5 難病 6 その他()	1 身体・療育・精神手帳 ()級 2 介護認定 要支援 1 2 要介護 1 2 3 4 5 3 独居 4 高齢者世帯		1 あり 病名 () 2 なし	1 治療中 2 中断 3 その他	1 あり 具体的に 2 なし	1 赤紙 (危険) 2 黄紙 (要注意) 3 青紙 (調査済) 4 判定未	1 あり 2 なし	1 自宅 2 避難所 3 勤務先 4 その他 () ()	1 自宅 2 避難所 3 車中 4 その他 () ()	1 情報提供 2 要支援 3 問題なし	1 病気・療養 2 介護 3 ことろ 4 育児 5 食事 6 口腔ケア 7 その他()	

仮設住宅入居者健康調査票

面接日 平成 年 月 日 訪問者

仮設住宅名 部屋番号 前住所

面接 ○	氏名	年齢 性別	職業	対象者	対象者の 状況	受診状況	健康状態・ 睡眠	自覚症状	交流	対応	備考
		男・女		1 乳幼児・児童 2 妊産婦 3 成・老人 4 寝たきり 5 難病 6 その他 ()	1 健康 2 障害者手帳 (身・療・精) 3 介護認定 () 4 独居 5 高齢者世帯 6 その他 ()	1 なし 2 通院中 () 3 入院中 4 入所中 5 治療中断	1 良好 2 普通 3 不調 睡眠 (良・不良)	なし 循環器症状(めまい・動悸・胸痛・他) 消化器症状(下痢・便秘・胃腹痛・吐き気・他) 精神症状(憂うつ・イライラ・意欲の低下・他) 身体症状(身体機能の低下・他) その他(食欲低下・疲れやすい・飲酒量増加)	1 変化なし 2 疎遠になった 仮設住宅内 の交流 (有・無)	1 個別支援 2 生活支援 相談員 3 対応不要	
		男・女		1 乳幼児・児童 2 妊産婦 3 成・老人 4 寝たきり 5 難病 6 その他 ()	1 健康 2 障害者手帳 (身・療・精) 3 介護認定 () 4 独居 5 高齢者世帯 6 その他 ()	1 なし 2 通院中 () 3 入院中 4 入所中 5 治療中断	1 良好 2 普通 3 不調 睡眠 (良・不良)	なし 循環器症状(めまい・動悸・胸痛・他) 消化器症状(下痢・便秘・胃腹痛・吐き気・他) 精神症状(憂うつ・イライラ・意欲の低下・他) 身体症状(身体機能の低下・他) その他(食欲低下・疲れやすい・飲酒量増加)	1 変化なし 2 疎遠になった 仮設住宅内 の交流 (有・無)	1 個別支援 2 生活支援 相談員 3 対応不要	
		男・女		1 乳幼児・児童 2 妊産婦 3 成・老人 4 寝たきり 5 難病 6 その他 ()	1 健康 2 障害者手帳 (身・療・精) 3 介護認定 () 4 独居 5 高齢者世帯 6 その他 ()	1 なし 2 通院中 () 3 入院中 4 入所中 5 治療中断	1 良好 2 普通 3 不調 睡眠 (良・不良)	なし 循環器症状(めまい・動悸・胸痛・他) 消化器症状(下痢・便秘・胃腹痛・吐き気・他) 精神症状(憂うつ・イライラ・意欲の低下・他) 身体症状(身体機能の低下・他) その他(食欲低下・疲れやすい・飲酒量増加)	1 変化なし 2 疎遠になった 仮設住宅内 の交流 (有・無)	1 個別支援 2 生活支援 相談員 3 対応不要	
		男・女		1 乳幼児・児童 2 妊産婦 3 成・老人 4 寝たきり 5 難病 6 その他 ()	1 健康 2 障害者手帳 (身・療・精) 3 介護認定 () 4 独居 5 高齢者世帯 6 その他 ()	1 なし 2 通院中 () 3 入院中 4 入所中 5 治療中断	1 良好 2 普通 3 不調 睡眠 (良・不良)	なし 循環器症状(めまい・動悸・胸痛・他) 消化器症状(下痢・便秘・胃腹痛・吐き気・他) 精神症状(憂うつ・イライラ・意欲の低下・他) 身体症状(身体機能の低下・他) その他(食欲低下・疲れやすい・飲酒量増加)	1 変化なし 2 疎遠になった 仮設住宅内 の交流 (有・無)	1 個別支援 2 生活支援 相談員 3 対応不要	

緊急時連絡先: 本人との関係 電話番号:

※世帯ごとに作成する。

仮設住宅訪問報告書

訪問年月日	訪問者	所 属	氏 名
平成 年 月 日			

仮設住宅名				
訪 問 時 間	(午前・午後) : ~ :			
訪 問 状 況	訪問世帯数	世帯(不在世帯数 世帯)		
		継続支援が必要な世帯数 世帯		
	その他課題等			
現在までの 訪 問 状 況 (今日現在)	仮設戸数	戸	入居世帯	世帯
	入居世帯 のうち	状 況 把 握 世 帯	世帯	継続支援が必要な世帯 世帯
		不在(未把握)世帯	世帯	

仮設住宅名				
訪 問 時 間	(午前・午後) : ~ :			
訪 問 状 況	訪問世帯数	世帯(不在世帯数 世帯)		
		継続支援が必要な世帯数 世帯		
	その他課題等			
現在までの 訪 問 状 況 (今日現在)	仮設戸数	戸	入居世帯	世帯
	入居世帯 のうち	状 況 把 握 世 帯	世帯	継続支援が必要な世帯 世帯
		不在(未把握)世帯	世帯	

派遣公衆衛生スタッフ ⇒ 保健所(公衆衛生スタッフ受入れ担当)

公衆衛生スタッフ活動報告書

年 月 日	平成 年 月 日()天候()	派遣日程	/ ~ /
所属		スタッフ職・氏名	
活動開始時間	時 分	活動終了時間	時 分
活動場所			
活動内容	<p>【主に被災者への対応】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・避難所(健康相談) ・仮設住宅(健康相談 訪問) ・地区活動支援(健康相談) ・職員の健康管理(健康相談) ・要支援者フォロー(健康相談) ・その他() <p>【全般的な対応】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日常業務支援() ・その他() 		
1日の スケジュール	直近の行事予定 ボランティア等		
	不足物品		
	留意事項		
健康課題			
その他 引継ぎ事項			

派遣公衆衛生スタッフ ⇒ 情報集約先

送 付 先
事務所:
FAX: _____

ご協力をいただき、ありがとうございます。

避難所で直接オリエンテーションを受けられた方の連絡先等を教えていただきたいので、
お手数でも FAX で連絡をお願いします。

公衆衛生スタッフ連絡先

担当避難所名: _____

連絡月日: _____ 月 _____ 日

No.	所属	氏名	派遣中の連絡先*注 (携帯電話番号)	派遣期間
1				/ ~ /
2				/ ~ /
3				/ ~ /
4				/ ~ /
5				/ ~ /

*注 派遣中の連絡先について

公用以外の携帯電話の方で、FAX 送信に不都合がある場合はご連絡ください。

その際、携帯電話番号を確認させていただきます。(__保健所:電話____)

* 宿泊先を確保されているチームは、宿泊先を記入してください。

宿泊先の名称	電話番号

被災市町村⇒保健所⇒島根県(健康推進課)

島根県 健康推進課 行
(保健所経由)

*は必須記入

市町村名*	
所属・職*	
氏名*	
電話番号*	
FAX 番号*	
要請日時*	平成 年 月 日 時 分

災害時公衆衛生スタッフ応援・派遣要請

【応援(予定)状況】

事項	内容
派遣要請期間	平成 年 月 日() ~ 平成 年 月 日()
派遣要請人数	派遣保健師数 人 (その他の職種 人)
活動場所 ※	<input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> 地域(在宅被災者) <input type="checkbox"/> 仮設住宅 <input type="checkbox"/> その他()
業務内容 ※	<input type="checkbox"/> 避難所等における被災者の健康管理 <input type="checkbox"/> 在宅被災者の健康調査, 健康管理 <input type="checkbox"/> 仮設住宅入居者の健康調査・健康管理 <input type="checkbox"/> 被災地公衆衛生活動の統計・資料作成 <input type="checkbox"/> 被災市町村公衆衛生活動業務(通常業務) <input type="checkbox"/> 被災地公衆衛生活動の企画調整業務 <input type="checkbox"/> その他()
活動体制 ※	<input type="checkbox"/> 24 時間体制(避難所等に宿泊) <input type="checkbox"/> 夜間の活動 <input type="checkbox"/> 長時間の勤務 <input type="checkbox"/> 日中活動が中心 <input type="checkbox"/> その他()
備考	

※ 県内全体の被災状況により, 調整を行います。

被災地以外の県内市町村・他都道府県自治体等⇒健康福祉総務課

島根県健康福祉総務課 行

※は必須

市町村名※	
所属・職※	
氏 名 ※	
電話番号※	
FAX 番号※	
要請日時※	平成 年 月 日 時 分

災害時公衆衛生スタッフ応援・派遣体制

【応援(予定)状況】

事 項	内 容
派遣可能期間※	平成 年 月 日() ~ 平成 年 月 日()
派遣可能人数 及びチーム体制※	派遣保健師数 人(※2名以上の体制でお願いします。) その他の職種 職名: 人 派遣チーム数(予定) チーム 派遣チーム毎の活動期間 日(※移動日等を含まない。)
活動体制	<input type="checkbox"/> 24時間体制(避難所等に宿泊)可能 <input type="checkbox"/> 夜間の活動可能 <input type="checkbox"/> 長時間の勤務可能 <input type="checkbox"/> 日中活動が中心 <input type="checkbox"/> その他()
備 考	

※ 応援・派遣に際しての経費の支出、宿泊・携行品の用意等は、各自治体でお願いします。

※ 応援・派遣をお願いする際には、調整のうえ、別途詳細についてご連絡させていただきます。

公衆衛生スタッフ応援・派遣要請の概要

派遣依頼期間	活動開始日 平成 年 月 日 () 終了予定日 平成 年 月 日 ()
派遣チーム体制	派遣予定チーム数 チーム(1チーム最低保健師2名以上の実働体制) 派遣チーム活動期間 日
活動場所・住所	・県庁・県保健所・市町村・その他
集合日時・場所・担当者等	日時: 平成 年 月 日 () 時 場所: 住所: 電話: 担当者:
主な活動内容	活動場所:避難所・在宅・仮設住宅・その他 () 活動業務:・避難所等における被災者の健康管理 ・在宅被災者の健康調査, 健康管理 ・仮設住宅入居者に対する健康調査 ・被災地公衆衛生活動の統計・資料作成 ・被災市町村保健活動業務(通常業務) ・被災地公衆衛生活動の企画調整業務 ・その他 活動体制:・24時間体制(避難所等に宿泊)。 ・夜間の活動あり。 ・長時間勤務の可能性あり。日中活動が中心。
携行品等	公衆衛生活動に必要な物品: 血圧計, 聴診器, 訪問用かばん, 筆記用具等 一般的な物品以外の必要物品: 寝袋, 車(移動手段), PC その他: 緊急通行車両確認書, 災害派遣等従事車両証明書等
被災地の状況 (月 日現在) 詳細は、別紙	被災状況: 死者 名, 負傷者 名, 全壊家屋 戸 半壊家屋 戸 避難状況: 避難所数 か所, 避難者数 名 ライフライン: 電気(復旧・停電), 水道(復旧・断水), ガス(復旧・遮断) 道路・交通: 医療体制: その他:
その他	・現地での移動手段・宿泊・食料等は、各自自治体で用意してください。 ・状況の変化により、活動場所・活動内容は変更する場合があります。
連絡先・担当者	島根県健康福祉部健康福祉総務課 担当者() 〒690-8501 島根県松江市殿町1番地 TEL 0852-22-6331 FAX 0852-27-6317

※ 派遣自治体と協議のうえ作成する。

災害時における公衆衛生スタッフ派遣に係る名簿

_____保健所

派遣 順位	課・係	職名	名前	備考
1				
2				
3				
4				
5				
6				

【記入上注意】

この名簿は、県外において災害が発生した場合に公衆衛生スタッフを派遣する計画立案に活用する。

- ① 災害発生時に県外に派遣する場合は、派遣計画をもとに派遣を決定する。
- ② 備考には、派遣に関して考慮が必要な事項があれば記載する。

例)8月は、派遣から除いてほしい。

被災地支援活動状況

活動期間	島根県チーム 第 班 平成 年 月 日()～ 月 日()		被災から 何週目	週目
派遣者所属		派遣者名		
活動地域 (場所)				
地域・住民の状況 (避難所の場合 は、避難者の数を 記載・ライフライン 被災の状況等)	【避難者数】 【ライフライン被災状況】 【生活状況】			
公衆衛生課題 (各班が活動して いた際の公衆衛生 課題)				
活動内容 (活動方法, 関係 機関との連携等)				
関係者・関係 機関との連携				
直近の検討課題及 びその対応の方向 性について				

※活動を振り返るため、派遣終了後概ね1か月以内に提出する。

被災者の皆様へ

次のような症状がみられる場合は、速やかに医療機関へ受診してください。

症状等	疑われる病気
胸痛，胸苦しさ，息切れ，冷汗，吐き気，肩や歯の痛み	心筋梗塞，狭心症
動悸，息苦しい，胸痛，喘息のような「ぜいぜい」という呼吸音	心不全
体が動かない，うまく話せない，体の片側が麻痺した・しびれる，飲み物がうまく飲み込めない	脳卒中
意識障害，けいれん発作，激しい頭痛，嘔吐	くも膜下出血
血を吐く（吐血，喀血）	食道静脈瘤破裂，結核，潰瘍
嘔気，嘔吐，下痢，軽度の発熱	感染性腸炎，食中毒 ※手洗いをして受診
38℃以上の高熱，頭痛，全身倦怠感，筋肉痛・関節痛，咳，鼻汁	インフルエンザ ※マスクをして受診
口が開けにくい，首筋が張る，寝汗，歯ぎしり	破傷風
太腿から下の足に発赤・腫脹・痛み，胸痛，呼吸困難，失神	肺血栓症（エコノミークラス症候群）
喉の渴き，めまい，立ちくらみ，筋肉の痙攣，頭痛，嘔気，疲労感	熱中症
手足の冷感，震え，ふらつき，震えていたが温まらないまま震えが消失する，意識朦朧	低体温症

上記の他にも、体調が思わしくない、夜不安で眠れない、生活が困難であるなど、困ったことがあれば早めに相談してください。

連絡先	相談・対応内容
119番 救急	体調不良
病院	体調不良
救護所	体調不良
() - 避難所	生活に関すること
() - 市・町・村 保健センター	病気・健康に関すること
() - 保健所	病気・感染症に関すること
() -	夜眠れない，気持ちが不安定など こころのケアに関すること

※必要に応じて、相談・連絡先を追加・削除する。

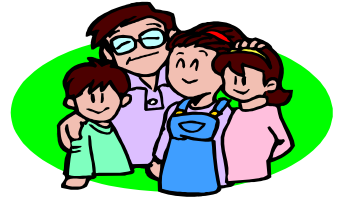
無事に避難生活をのりきるために

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。

仮設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止めましょう。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。

休憩を取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。

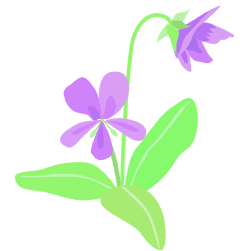
避難生活などで「動かない」でいると生活が不活発となり、全身の機能低下が起こります。これは、高齢の方に起こりやすく、被災後に「歩くのがしんどくなった」「疲れやすくなった」「無気力になった」などを自覚される場合は、特に注意が必要です。

5. 眠れない日が続いたら、早めに救護所などに相談する。

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			
島根県〇〇保健所	〇〇課	TEL	
〇〇市/町/村	〇〇課	TEL	

健康的で快適な生活の豆知識とアドバイス集

～応急仮設住宅を使いこなしてもらうために～

応急仮設住宅は一刻も早く被災者の保護と生活の安定を図るため、災害救助法に基づいて、国と地方公共団体が提供する住まいです。

このパンフレットは、昔ながらの風通しの良い住宅や、最近の高断熱・高気密な住宅に住まれていた方々が、「応急仮設住宅」での住まい方を知り、慣れていただくとともに、季節の変化に応じて使いこなしていただけるよう、暑さ寒さや、空気・湿度のことを中心にまとめたものです。



～1年を通して～

換気と空気の汚れ

調理や入浴など普段の生活、喫煙、家電・家具等からも様々な汚れや水蒸気が出ていますから、健康のため、空気の入替えを心がけましょう。特に、調理中や、冷暖房時、喫煙時などに、窓を開けたり換気扇を利用して換気しましょう。

家具など

持ち込まれる家具や建材、殺虫剤や防虫剤、洗剤、化粧品、塗料などの家庭用品から、空気を汚す化学物質が発生する場合があります。購入の際には使用材料などの表示を確かめるとともに、通風や換気が心がけましょう。

カビ・結露を防ぐ

アレルギーやシックハウスにも関係が深いカビ対策の基本は、結露防止と清掃です。結露の原因は様々ですが、雨漏りでないことを確かめると、湿度管理(水分を出し過ぎず、ため過ぎない)を心がけましょう。室内の水分は、人体や調理、洗濯物、植物などのほか、ファンヒータのような開放型ストーブから多く出ています。生活の工夫で水分を出し過ぎないように、また、除湿器使用や空気の入替えをして、水分をため過ぎないように気をつけましょう。



～夏～

暑さ対策の基本は、窓・扉や屋根・壁などから日射熱が入ってくるのを防ぐこと、適度な風で体温を逃がすこと、そして冷房などを使って室温を下げることです。

特に高齢の方、乳幼児や、健康を害されている方が、30度以上の高温に長時間さらされると、脱水などをおこして体調を損なう危険(熱中症)が増します。水分の補給と気温の上がりすぎに注意が必要です。

冷房

冷風を直接体に当てたり、冷房した部屋で長時間過ごす、疲労感や腹痛などの冷房病の原因となります。冷房する時は、冷気が直接体に当たらないようエアコンなどの吹き出し口を調整したり、部屋の冷やしすぎに注意しましょう。



遮熱(日よけ)

窓の日除け(庇・すだれなど)や遮熱フィルム、緑化(ツタ・観葉植物)などを活用して、日ざしや照りかえしを避ける工夫が効果的です。また、散水・打ち水も乾燥した時期、風がある時期に暑さをやわらげます。



～冬～

室内の寒さは不快だけでなく、部屋ごとの温度差を大きくして脳出血・心筋梗塞の原因となったり、結露を招くことが知られています。

寒さ対策の基本は、暖房を使って温度を保つこと、窓や床などから熱を逃がさないように保温すること、室内の温度を均一に保つことです。

暖房

部屋の暖めすぎは、乾燥や呼吸器の病気をひきおこす場合があるので、温度計などで気温が上がりすぎないように注意しましょう。

また、エアコンなどの吹き出し口を調整したり、扇風機を利用することで室内の温度を均一にする方法もあります。暖房器具を窓近くに置いて窓際の冷たい空気を暖め、対流させることも効果的です。

ただし、灯油やガスを燃やして排気を室内に出すストーブ(ファンヒータもこの仲間です)は、十分に空気を入れ替えないと部屋の空気を汚したり、結露の原因にもなります。使用時は、連続的な換気や窓開けが必要です。排気を外に出す方式や電気を用いる器具がお勧めです。

保温

保温には、厚手のカーテンやカーペットの使用、サッシまわりの目貼りや断熱材貼付け等の方法があります。また、壁ぎわや押入れに家具・ふとんなどを密着させると、その裏がわの温度を低くして、かえって結露を増してしまう場合もありますから、隙間をあけたり、すのこを敷くなどの工夫が効果的です。



このパンフレットは、東京都発行『健康・快適居住環境の指針』を参考に(財)ビル管理教育センターと(社)全国ビルメンテナンス協会が編集・作成した「快適な暮らしのガイドライン」の成果を活用して、厚生労働省健康局生活衛生課及び国立保健医療科学院がまとめたものです。

健康管理チェック表

次のような症状がみられる場合は、速やかに医療機関へ受診してください。

症状等	疑われる病気
<input type="checkbox"/> 「急に起こった息苦しさ」 <input type="checkbox"/> 「急に起こった胸の痛みや圧迫感」 <input type="checkbox"/> 「冷汗をかく」＋「吐き気がする」 <input type="checkbox"/> 「動悸がして、脈が速い（1分間 100 回以上）」 <input type="checkbox"/> 「気が遠くなる感じや、気を失った」 <input type="checkbox"/> 「急に足がむくみ、痛みやだるさがある」 <input type="checkbox"/> 「胸が締めつけられる痛み」または「圧迫される、重苦しい胸の痛み」＋「胸焼け」または「肩こり」または「歯痛」	心臓病 （心筋梗塞，狭心症など）
<input type="checkbox"/> 「回転性のめまい」＋「吐く」 <input type="checkbox"/> 「大いびきのような呼吸」「意識もうろう」「わけもなく暴れる」 <input type="checkbox"/> 「顔面を含む半身の脱力や麻痺」 <input type="checkbox"/> 「口の片側からよだれが出る」 <input type="checkbox"/> 「ろれつが回らない」 <input type="checkbox"/> 「言葉が出てこない」 <input type="checkbox"/> 「顔の片側と左右どちらか一方の感覚がおかしくなる」 <input type="checkbox"/> 「急に視野が半分になる，ものが二重に見える」 <input type="checkbox"/> 「急に以前には見られなかった行動をする」 <input type="checkbox"/> 「座ったり，立ったり，歩いたりするのにバランスが取れない」 <input type="checkbox"/> 「突然の激しい頭痛」 <input type="checkbox"/> 「嘔吐」 <input type="checkbox"/> 「意識障害」 <input type="checkbox"/> 「けいれん発作」	脳卒中 （脳梗塞，脳出血など） くも膜下出血
<input type="checkbox"/> 「血を吐く」	食道静脈瘤破裂，結核，胃・十二指腸潰瘍など
<input type="checkbox"/> 「吐き気」 <input type="checkbox"/> 「嘔吐」 <input type="checkbox"/> 「下痢」 <input type="checkbox"/> 「差し込むような腹痛」 <input type="checkbox"/> 「発熱（あまり高熱にはならない）」	感染性腸炎，食中毒など ※手洗いをしましょう。
<input type="checkbox"/> 「38℃以上の高熱」 <input type="checkbox"/> 「頭痛」 <input type="checkbox"/> 「全身倦怠感」 <input type="checkbox"/> 「筋肉痛・関節痛」 <input type="checkbox"/> 「咳」 <input type="checkbox"/> 「鼻水」	インフルエンザ ※手洗い，うがい，マスクをしましょう。
<input type="checkbox"/> 「口が開けにくい」 <input type="checkbox"/> 「首筋が張る」 <input type="checkbox"/> 「寝汗」 <input type="checkbox"/> 「歯ぎしり」	破傷風 （がれきの作業等でけがをしている場合）
<input type="checkbox"/> 「太肢から下の足が赤い・腫れる・痛みがある」 <input type="checkbox"/> 「胸の痛み」 <input type="checkbox"/> 「呼吸困難」 <input type="checkbox"/> 「失神」	エコノミークラス症候群〔深部静脈血栓症・肺塞栓症〕
<input type="checkbox"/> 「喉の渇き」 <input type="checkbox"/> 「めまい」 <input type="checkbox"/> 「立ちくらみ」 <input type="checkbox"/> 「筋肉の痙攣」 <input type="checkbox"/> 「頭痛」 <input type="checkbox"/> 「嘔気」 <input type="checkbox"/> 「疲労感」	熱中症

<input type="checkbox"/> 「わきの下で測った体温が 35℃未満」 <input type="checkbox"/> 「寒さで体が激しく震える」「歯がカチカチ鳴る」 <input type="checkbox"/> 「動きがゆっくりして、ぎごちなくなる」 <input type="checkbox"/> 「反応が鈍い」「思考がぼんやりする」 <input type="checkbox"/> 「倒れる」「徘徊する」「休もうとして横になる」 <input type="checkbox"/> 「体温が下がったままで、震えが止まる」	低体温症 (長時間寒い、冷たいところにいた場合)
<input type="checkbox"/> 「頭が痛い」 <input type="checkbox"/> 「胸がドキドキする」 <input type="checkbox"/> 「顔色の赤みが強い」	高血圧
<input type="checkbox"/> 「差し込むように痛む」 <input type="checkbox"/> 「焼けつくように痛む」 <input type="checkbox"/> 「うずく痛み」 <input type="checkbox"/> 「ヒリヒリする痛み」 <input type="checkbox"/> 「胃が空になった感じ」 <input type="checkbox"/> 「異常な空腹感」 <input type="checkbox"/> 「食後に腹が膨らむ、吐き気がする、吐く」	潰瘍
<input type="checkbox"/> 「疲れやすい」 <input type="checkbox"/> 「脱力感」 <input type="checkbox"/> 「寒がる」 <input type="checkbox"/> 「体重増加」 <input type="checkbox"/> 「食欲低下」 <input type="checkbox"/> 「便秘」 <input type="checkbox"/> 「記憶力低下」 <input type="checkbox"/> 「集中力低下」 <input type="checkbox"/> 「動作緩慢」 <input type="checkbox"/> 「汗が少ない」 <input type="checkbox"/> 「皮膚が乾燥する」 <input type="checkbox"/> 「皮膚が黄色くなる」 <input type="checkbox"/> 「下肢がむくむ」	甲状腺機能低下症
<input type="checkbox"/> 「2 時間以上部分的に圧迫されていた」 <input type="checkbox"/> 「茶褐色の尿」 <input type="checkbox"/> 「はさまれていた部分が動かない・感覚がない」 <input type="checkbox"/> 「パンパンに腫れ、点状に出血している」	クラッシュ症候群
<input type="checkbox"/> 「異常に喉が渇き、水をよく飲む」 <input type="checkbox"/> 「尿の量が異常に多い」 <input type="checkbox"/> 「夜中に何度もトイレに行く」 <input type="checkbox"/> 「疲れやすい」 <input type="checkbox"/> 「体がだるい」 <input type="checkbox"/> 「食べても食べてもやせる」	糖尿病

【糖尿病の方】

<input type="checkbox"/> 「異常におなかが減る」 <input type="checkbox"/> 「脱力感」 <input type="checkbox"/> 「手足が震える」 <input type="checkbox"/> 「冷や汗が出る」 <input type="checkbox"/> 「動悸」	低血糖症状 ※すぐに糖분을補給する。(ブドウ糖、砂糖)
---	---------------------------------------

医療安全全国共同行動「避難所健康維持チェックリスト」他参考

被災時 健康管理マイカルテ

被災時健康管理マイカルテは、避難場所や医療・保健スタッフが変わっても、切れ目のない継続したケアを受けるために、被災者自身が保有するものです。

受診の際には必ず持参してください。

☆このページは、ご自身で記入してください。

氏名		(男 女)	
生年月日	明治・大正・昭和・平成	年	月 日 (歳)
住所	住民票の住所		
	避難所等	(月 日～ 月 日)	
		(月 日～ 月 日)	
緊急時の連絡先			
気になる症状 (月 日) <input type="checkbox"/> 過労 <input type="checkbox"/> 頭痛, 頭重 <input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 動悸, 息切れ <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 関節, 腰痛 <input type="checkbox"/> 腹痛 <input type="checkbox"/> 目の症状 <input type="checkbox"/> せき <input type="checkbox"/> たん <input type="checkbox"/> 下痢 <input type="checkbox"/> 便秘 <input type="checkbox"/> 体重減少 <input type="checkbox"/> 体重増加 <input type="checkbox"/> 歯の痛み <input type="checkbox"/> 入歯の不具合 <input type="checkbox"/> 不眠 <input type="checkbox"/> 不安 <input type="checkbox"/> いらいら <input type="checkbox"/> 意欲低下 <input type="checkbox"/> 決断力低下 <input type="checkbox"/> 焦燥感 <input type="checkbox"/> ゆううつ <input type="checkbox"/> その他:			
これまでにかかったことのある病気など なし・あり 心疾患・脳血管疾患・高血圧・糖尿病・肝臓疾患・腎臓疾患・結核・呼吸器疾患・精神疾患・その他 病名:			
薬のアレルギー なし・あり:			
現在治療中の病気 なし・あり 病名: 通院医療機関名: 治療状況: 手持ちの治療薬:			
特に留意が必要な事項 人工呼吸器・在宅酸素・人工透析(血液・腹膜)・自己注射・ストーマ・その他			
障害・介護の状況 身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳 級 介護認定 要支援1・要支援2・要介護1・要介護2・要介護3・要介護4・要介護5			
食事の状況 食欲 あり・なし 食事制限 なし・あり:内容			

災害時用診療録

☆このページは医師が記入します。

年月日	主訴	所見	処置・処方	診療場所 診療医師

定期健康チェック

	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
血圧 mmHg					
体重 Kg					
食 事					
運 動					
睡 眠					
排 泄					
清 潔 (入浴等)					
備 考					

定期健康チェック

	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
血圧 mmHg					
体重 Kg					
食 事					
運 動					
睡 眠					
排 泄					
清 潔 (入浴等)					
備 考					

避難生活を少しでも元気に過ごすために

1. ママ、がんばりすぎないで！

困ったことは、医療・食事担当スタッフに相談しましょう。



2. とれるときに水分を

飲み物が十分なかったり、トイレに行く回数を減らすため、水分を控えがち・・・

妊婦さんとおなかの赤ちゃんの健康、ママと赤ちゃんの健康や母乳のためにも、飲み物がある場合には、積極的に水分をとることが大切です！

3. 食べられるチャンスに少しずつでも

食事の回数や、一回当たりの食事量が限られてしまいます。

食欲がないこともあるでしょう。

食べられる時に、食べられる量から。

4. 食べ物の種類が増えてきたら栄養のバランスを考えて

食べ物の種類が増えてきたら、おにぎりやパン以外に、卵、牛乳、野菜、果物、果実ジュースや栄養素を強化した食品などをとり、栄養バランスをとりましょう。

5. 赤ちゃんはママのお乳を吸うと安心します

一時的に母乳が出なくても、赤ちゃんはママのお乳を吸っているだけで、安心します。また、吸わせ続けることで、また出てくるようにもなります。

※気をつけるポイントは裏面をご覧ください。

6. 赤ちゃんやママはできる範囲で

あたたかく

毛布を巻いたり、抱っこしてあたためましょう。ママの抱っこで、赤ちゃんは安心します。

妊婦さんは、重ね着や毛布などで自分自身を巻いて温めることで、おなかの赤ちゃんと自分の体調を整えることにつながります。



ママはがんばりすぎないで！

大事なことはママと赤ちゃんが元気であることです。

*ママが疲れてしまうと、母乳が減ったり、一時的に止まったりすることがあります。

そんな時は、がんばりすぎないで！足りない分は、粉ミルクを使いましょう。

(出典：How to Prepare Formula for Bottle-Feeding at Home (FAO/WHO) より抜粋・改変)

粉ミルクの作り方



<準備するもの>

- ・哺乳ビン（なければ、コップ、スプーン等でもOK）

*使う前に、きれいに洗ってください

- ・軟水（井戸水は **×**
給水車の水は当日中に使いましょう
水道水が使えない時は、国産のミネラルウォーターで）

<ミルクの作り方> 手は清潔に



やけどに注意しながら、一度沸騰させたお湯を哺乳ビンに注ぎます



粉ミルクの缶の説明書を目安に、必要な量の粉ミルクを哺乳ビンに入れます



混ざったら、直ちに冷やします。
*水は、哺乳瓶のキャップより下に当てます



手首にミルクをたらし、生温かく、熱くなければ大丈夫です

離乳食はこんな方法でも

避難所では赤ちゃんのご飯も心配ですよ

5-6カ月の赤ちゃんなら、母乳やミルクで代用

7-11カ月の赤ちゃんなら、スプーンでつぶしたり、お湯を加えて、おかゆ状に

12カ月以降の赤ちゃんなら、炊き出しのご飯に味噌汁を入れて「かんたんおじや」を作ったり、よく煮た大根や芋なら大丈夫



*生モノと、十分に火が通っていない食べ物は、絶対あげない
*塩分はなるべく控えめに
*食器やスプーンは清潔に

アレルギーがあるお子さんに

炊き出しに含まれる和風だし（さば、えび等）やコンソメ・スープ類（卵・牛乳等）、味噌・醤油・バター（大豆）などの調味料にアレルギーを起こす成分が入っていることがあります。

医療スタッフにご相談ください

独立行政法人国立健康・栄養研究所，社団法人 日本栄養士会作成パンフレット参考（4. 一部修正）

相談・問い合わせ先

島根県〇〇保健所

〇〇課

TEL

〇〇市/町/村

〇〇課

TEL

エコミークラス症候群に 注意しましょう!!

● エコミークラス症候群とは

食事や水分を十分にとらない状態で、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）が血流に乗って足から肺や脳、心臓に流れて行き、血管を詰まらせて、肺塞栓や脳卒中、心臓発作などを誘発するおそれがあります。

1 具合の悪い時は、早めに相談・受診しましょう。

胸の痛みや、片側の足の痛み・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。

2 車中で生活される方はできるだけ避難所や旅館・テントに移りましょう。

やむを得ず車中泊をされる方は、つぎの予防方法を実践しましょう。

3 予防のために、つぎのことを心掛けましょう。

- ① 水分はこまめに十分にとりましょう。
- ② アルコールやコーヒーなどは避け、できれば禁煙をしましょう。
- ③ できるだけゆったりとした服装で、ベルトはきつく締めないようにしましょう。
- ④ ときどき、つぎのような軽い体操やストレッチ運動をしましょう。

予防のための運動



相談・お問い合わせ先

島根県〇〇保健所 〇〇課 TEL
 〇〇市/町/村 〇〇課 TEL

「生活不活発病」に注意しましょう

「動かない」状態が続くことにより、全身の機能が低下して「動けなくなる」ことを「生活不活発病」といいます。

☆つぎのような方は注意が必要です。

歩いたり、身の回りのことをするのが難しくなった方、ご高齢の方

「しかたない」と思わずに、できるだけ動きましょう。

疲れやすくなっている方

動く時間を短時間にして、間隔をおいて動くようにしましょう。

病気をお持ちの方

「どういう注意をすれば動いてよいか」を医師に聞きましょう。安静は必要なだけにとどめましょう。

予防のポイント

- ・室内を整えて動きやすくし、生活の中で動くようにしましょう。
- ・歩きにくくなっても、すぐに車いすを使うのではなく、杖などで工夫して動きましょう。
- ・避難所や家庭で、楽しみや役割を持ちましょう。
- ・気分転換をかねて散歩や運動をしましょう。
- ・積極的に声をかけ、誘い合って、健康体操などに参加しましょう。
- ・ボランティアなどに頼りすぎず、できることは自分でしましょう。

相談・お問い合わせ先

島根県〇〇保健所 〇〇課 TEL

〇〇市/町/村 〇〇課 TEL

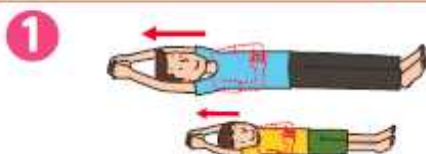


「体を動かしてみませんか？」

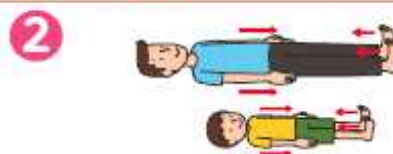
～生活不活発病予防に「いつでもどこでも体操」～

震災後、「疲れやすくなった」「歩きにくくなった」と感じることはありませんか？避難生活では思うように体を動かさず、心身ともに縮こまってしまうがちです。とくに高齢の方の場合、毎日少しずつでも体を動かすよう、意識しましょう。ここでは、いつでもどこでも手軽にできる体操をご紹介します。その日の体調に応じ、寝ころんだまま、またはいすを使って、体を動かしてみましよう。

寝ころんでする体操



- ① あおむけになり、おなかの上で指を組む。
- ② 息を大きく吸いながら、組んだ両手を頭の方に伸ばす。
- ③ 両うでが耳のそばまできたら、そのまま3つ数える。3回繰り返す。



- ① あおむけになり、「気をつけ」の姿勢になる。
- ② 両ひざを伸ばし、つま先だけを自分の方に向けてるように足首を起こす。
- ③ そのまま3つ数える。3回繰り返す。



- ① あおむけになり、「気をつけ」の姿勢になる。
- ② 片方のひざを両手で抱え、太ももをおなかにつける気持ちで3つ数える。
- ③ 反対側も同じようにする。左右で1セット、3セット繰り返す。



- ① あおむけになり、両ひざを立てる。両手はおなかの上に置く。
- ② 足の裏で床を踏みしめるようにし、お尻を持ち上げる。
- ③ お尻が持ち上がったら、3つ数える。3回繰り返す。

いすを使う体操



- ① いすに深く座り、両手を組んで頭の後ろに添える。
- ② 胸を開きながら、3つ数える。3回繰り返す。



- ① いすに深く座り、両手で座面を押すようにしてお尻を持ち上げる。
- ② お尻が少し浮いたらそのまま3つ数え、ゆっくり元に戻る。3回繰り返す。



- ① いすの背もたれにつかまって立つ。
- ② 背もたれにつかまりながら、両足でつま先立ちになる。そのまま3つ数え、ゆっくり戻る。3回繰り返す。

参考資料：茨城県シルバーリハビリ体操

相談・問い合わせ先

島根県〇〇保健所 〇〇課 TEL

〇〇市/町/村 〇〇課 TEL

高齢者のご家族の方へ

高齢の方は、ちょっとした変化で心身の調子を崩しやすく、新しい環境にもなじみにくいものです。



災害時に高齢の方に起こりやすい変化

- 眠れない、気分が落ち込む、食欲がない。
- 新しい環境になじめず、誰かいっしょにいないと不安を感じる。
- 先が見えないことへの不安から絶望的になり、周囲の人からの援助をこぼむ。
- 生き残ったことについて、強い罪悪感を持つ。
- 認知症のような症状（物忘れ、ぼんやり、日時や場所がよくわからなくなるなど）が現れる。

周囲の方は配慮しましょう

- 何に困っているのか、本人が表現することに耳を傾け、それに対して正確な情報を伝えて、少しでも不安を取り除くことが大切です。
- こちら側が聞きたいことではなく、本人が言いたいことを話せる雰囲気づくりに努めましょう。
- できるだけ同じ人が頻繁に顔を見せて声をかけ、安心させましょう。
- 話をする時、目線は同じ高さにし、やさしく肩をたたいたり、身体に触れて話しをすると、心がうちとけやすくなります。
- 精神的に混乱しているような場合は、日付、時間、状況を繰り返し説明して、認識を助けることが必要です。



- 物忘れがひどくなったり、精神的に混乱している場合でも「ボケた」という言葉は禁句です。
- しかったり、注意をしたりしないように、あせらず、ゆっくり相手のペースに合わせて接することが大切です。
- 周囲の人に遠慮して、がまんしたり、言いたいことが言えないために、状態が悪くなることがあります。

昼間寝ている、ぼんやりしている様子が目立つ時には、声をかけて雑談や体操をしたり、散歩に誘ったりして、孤独にならないように心がけましょう。

また、何か役割をお願いするのも有効です。

- 可能な範囲でみだしなみや身の回りのことにも気を配りましょう。
- ポータブルトイレ、排尿器、オムツを使う場合は、カーテンで仕切るなどして、プライバシーの保護に気をつけましょう。
- ひとり暮らしで「避難所に行きたくない」「援助もいらない」と言われる場合は、安全が確保でき、自活が可能な状態ならば本人の意思を尊重することも可能でしょう。

しかし、危険な状態なら、説得して早急に連れ出すこともやむを得ません。その後のフォローが大切です。

遠慮しないで、相談窓口や巡回の人に声をかけてください。

薬や安静が必要なこともあります。医師、保健師、看護師にも話してみましよう。



相談・お問い合わせ先

島根県〇〇保健所 〇〇課 TEL
 〇〇市/町/村 〇〇課 TEL

衛生面で注意してほしいこと

1. 食品について

疲れなどで免疫力が低下している可能性があるため、平時と同じものを食べても、食中毒発生の危険が高まります。

○水

給水車からの給水を汲み置いたものは、できるだけ給水された当日に使いましょう。

塩素消毒されていない井戸水は、煮沸しましょう。

○手洗い

手洗いは、感染症を防止するためにもとても重要で効果的です。

トイレの後、調理や食事の前には、しっかりと手を洗いましょう。



○調理

加熱するときは、中心部までしっかり加熱しましょう。

下痢、腹痛、嘔吐、発熱等の症状がある方や手に傷がある方は、食品を取り扱う作業を避けましょう。

使用後の調理器具は、しっかりと洗いましょう。

○保存

冷暗所で保管するなど、保存温度を管理しましょう

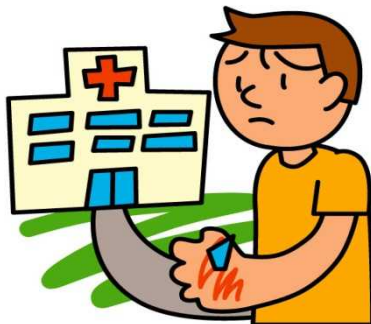
停電などで保存温度が保てなかった食品、消費期限の過ぎた食品は捨てましょう。

提供された食事は、早めに食べましょう。

○大量調理するときの注意

かなりの熱を加えて調理しても、熱に強い細菌は生き残るため、調理後に常温で放置すると細菌が繁殖してしまいます。

2. ケガによる破傷風に注意



土の中には破傷風菌がいて、傷口から侵入すると破傷風に感染するおそれがあります。

感染すると、3～21日後に、あごや首の筋肉のこわばりや、口が開けにくい、筋肉のけいれんなどの症状が出ます。

ケガをして、傷口が土で汚れたときは、すぐに傷口を洗浄して、医療機関で手当を受けるようにしてください。

相談・問い合わせ先

島根県〇〇保健所

〇〇課 TEL

〇〇市/町/村

〇〇課 TEL

地震・台風など自然災害時における食の安全対策

自然災害が発生すると、電気、水道、ガスなどのライフラインが停止し、普段の生活は困難となります。

また、食の安全確保も非常に困難となります。平素から以下の点についての心構えをしましょう。

(1) 電気のストップ

○オール電化住宅では食品の調理はほぼ100%不可能となります。そのまま食べることができる非常食の備えが必要です。

○食器洗い機は使えません。使い捨て容器や割り箸の備えが必要です。

○食器の汚れ防止用に、ラップやアルミホイルの活用が有効です。

○冷蔵庫は稼働しません。常温保存可能な非常食の備えが必要です。また、通電後に備え、冷蔵庫内の整理整頓（解凍した冷凍食品等の廃棄など）が必要となります。

(2) 水道のストップ

○蛇口から出てきた水の安全性は不明確です。水は必ず沸かしてから飲みましょう。なお、その際周辺にガス漏れがないかを必ず確認しましょう。

○水の供給はありません。調理せずに食べることができる非常食が必要です。

○食器などの洗浄はできません。使い捨て容器や割り箸の備えが必要です。

○非常用として飲料水の常備が必要です。

○水洗トイレは使用できません。用便場所の検討が必要です。

○手洗い用の水が確保できません。風呂にはいるなど身体を清潔に保つこともできません。濡れティッシュやアルコールスプレーの備えが必要です。

○食器の汚れ落としや身体拭き用に布きれ、タオル、ペーパータオルの備えが必要です。

○食器の汚れ防止用に、ラップやアルミホイル

の利用が有効です。

(3) 都市ガスのストップ

○都市ガスが普及している地域では、加熱調理、熱湯の確保はできません。そのまま食べることができる非常食の備えが必要です。

○周辺にガス漏れがないかを必ず確認する。

(4) 自然災害発生時における避難場所等の確認

○緊急食品の提供を受けられることができる場所を確認しておく。

○給水を受けられる場所を確認しておく。

(5) 配給食品、水の安全対策

○日持ちのしない配給食品はすぐ消費し、保存しないようにする。

○色、においなど異常がないかを確認する。

○水は必ず沸かしてから飲む。

**保存食や飲料水の消費期限・賞味期限、
保存温度・保存方法など必ず確認しま
しょう。**

相談・お問い合わせ先

島根県〇〇保健所 〇〇課 TEL

〇〇市/町/村 〇〇課 TEL

食中毒に注意しましょう！！

疲れて弱っていると、お腹をこわしやすくなったり、体調をくずしやすくなります。食事をするときには、次のことに注意してください。

もっとも大事なことは手洗い

食事の前、トイレのあとは、石けんを使い、水を流しながら手をよく洗いましょう。



食品は食べられる期限が決まっています！

食品はいつまで食べられるかを確認してから食べてください。

消費期限の過ぎた食品は、もったいないですが食べないでください。

また、停電などにより冷蔵庫に入っていた要冷蔵・要冷凍の食品の温度が上がってしまった場合は、消費期限・賞味期限が過ぎていなくても食べないでください。

異常がないか確認して食べましょう！

弁当などは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？」と思ったら食べないようにしてください。



相談・お問い合わせ先

島根県〇〇保健所 〇〇課 TEL
〇〇市/町/村 〇〇課 TEL

飲み水に注意してください！

水道が断水した場合の飲み水は、
ペットボトルや給水車の水を利用してください。

●水道水以外の水には、細菌等が多く含まれている場合があります。

●また、飲み水として、常用していた井戸水でも、

災害により汚染される場合があります。



その場合には、飲み水に適合するかどうか、検査が必要となります。

飲み水の「色、にごり、におい、味」に異常がないか、毎日確認しましょう。

●感染症を予防するためにも、ペットボトルへの給水時は、ペットボトルの口の部分を蛇口につけないよう注意しましょう。

利用できるきれいな水が少ない場合の工夫

●水の効率的な使用

洗顔に使った水はトイレの流水に使用する等の工夫をしましょう。

●手洗い・消毒

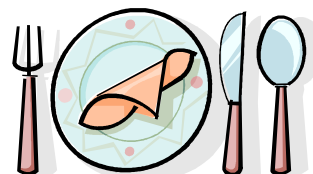
手を洗ったあと、アルコールスプレーなどで消毒をしましょう。

特に、調理前や食事前、トイレの後は消毒を心がけてください。

●食器の使い方

・水道水の出ない間は、使い捨ての容器や割りばしを利用しましょう。

・食事のたびに、食器に食品用ラップフィルムを敷くのも、食器を洗わず食事をするひとつの方法です。



相談・お問い合わせ先

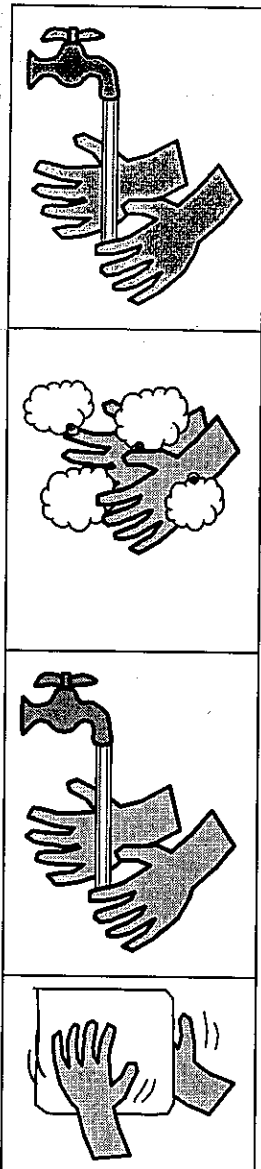
島根県〇〇保健所 〇〇課 TEL

〇〇市/町/村 〇〇課 TEL

手を洗いましょう

～手洗いは感染防止の基本です～

○食事をする前 ○トイレのあと ○外から帰ったあと



○ 流水で、手を洗いましょう。

水道が使えない場合は、空いたペットボトルや容器などに水をいれ、水を流しながら手を洗いましょう。

○ 石けんがあれば、石けんを使って手を洗いましょう。

○ 手をふくときは、個人用のタオルやペーパータオルを使いましょう。

○ 水がない場合は、おしぼりやウエットティッシュなどでよくふきましょう。

相談・お問い合わせ先

島根県〇〇保健所 〇〇課 TEL
〇〇市/町/村 〇〇課 TEL

手をきれいに洗いましょう！

- ①両手の手のひらをこすり洗いします。 ②両手の甲をこすり洗いします。



- ③両手の指先や爪の間をこすり洗いします。

- ④両手の指の股を、こすり洗いします。



- ⑤右手の親指を、左手全体で握りこすり洗いします。
(左手も同様に洗います。)

- ⑥左手首を、右手の手のひらでこすり洗いします。
(右手も同様に洗います。)



※福山市保健所「ノロウイルス対応マニュアル」から引用

相談・問い合わせ先

島根県〇〇保健所

〇〇課

TEL

〇〇市/町/村

〇〇課

TEL

アルコール製剤を使用した手の消毒方法

事前に確認しておきましょう！

- ・ 消毒剤の使用期限は切れていませんか？
- ・ 1回に必要な量を，説明書などで確認しておきましょう！

①必要な量を手にとる。



②指先に消毒剤をよくすりこむ。



③手のひらにすりこむ。



④手の甲にすりこむ。



⑤指の間にすりこむ。



⑥親指・親指の付け根にすりこむ。



※東京都福祉保健局「社会福祉施設等におけるノロウイルス対応標準マニュアル」から引用

相談・問い合わせ先

島根県〇〇保健所

〇〇課

TEL

〇〇市/町/村

〇〇課

TEL

家庭でできる!

ペットボトルを使った消毒液の作り方

- ノロウイルスの感染力を失わせるには、**加熱**や**次亜塩素酸ナトリウム**が有効です。
- 次亜塩素酸ナトリウムは、市販の「家庭用塩素系漂白剤」にも含まれています。
- ここでは、代表的な「家庭用塩素系漂白剤（原液に含まれる次亜塩素酸ナトリウムの濃度約5%）」を使った消毒液の作り方をご紹介します。

【用意するもの】



- 便やおう吐物が付着した床、衣類、トイレなどの消毒をする場合…濃度が **0.1% (1,000ppm)** の消毒液を作ります。
- おもちゃ、調理器具、直接手で触れる部分などの消毒をする場合…濃度が **0.02% (200ppm)** の消毒液を作ります。

※作った消毒液は、時間の経過とともに効果が減少していきます。こまめに作って使い切ってください。（原液は、密封のうえ、冷蔵所で保存してください。）

※汚れた雑巾を消毒液の中に入れると、次亜塩素酸ナトリウムを消費して消毒効果が著しく減少します。バケツなどに消毒液を入れて使う場合は1回ごとに入れ替えてください。

ご注意!
間違えて飲まないよう、ペットボトルの取り扱いには気をつけてください!

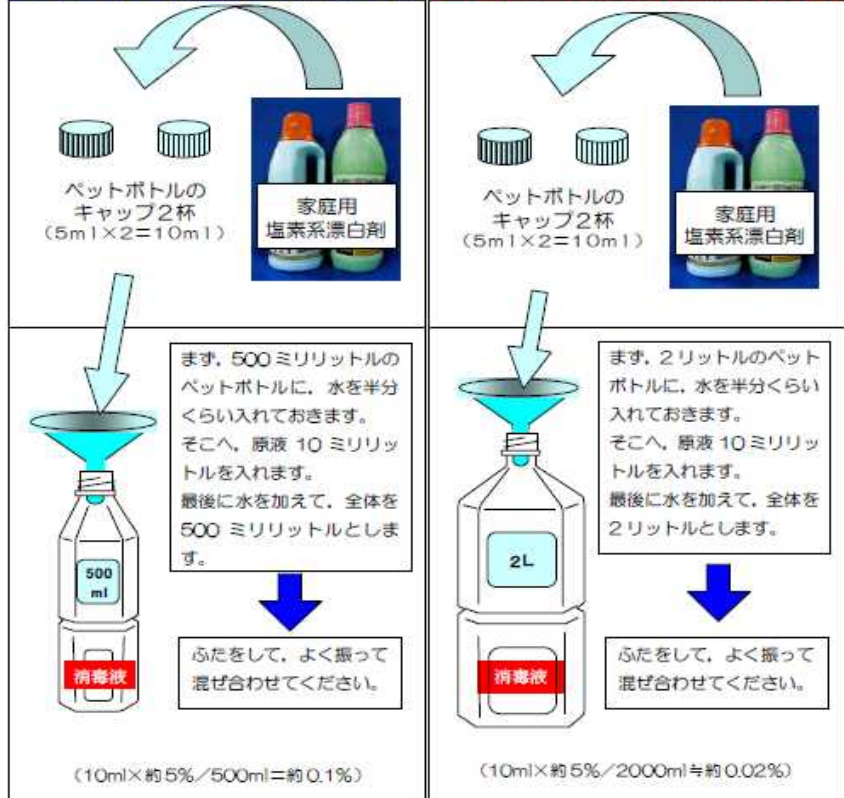
※消毒液を入れたペットボトルは **消毒液・飲用不可** 等の表示をして乳幼児の手の届かない場所に保管するなど、誤飲を防ぎましょう。

相談・問い合わせ先

島根県〇〇保健所 〇〇課 TEL 〇〇市/町/村 〇〇課 TEL

0.1% (1,000ppm) 消毒液の作り方

0.02% (200ppm) 消毒液の作り方



【消毒液（次亜塩素酸ナトリウム溶液）を扱うときの注意】

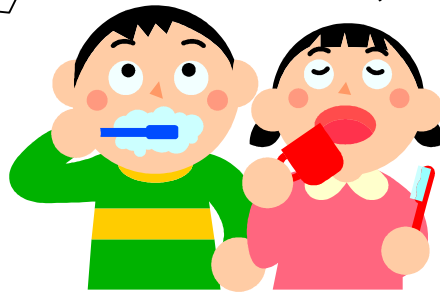
- ・使用する時は換気を十分に行ってください。
- ・有毒な塩素ガスが発生しますので、酸性のものと絶対に混ぜないでください!
- ・皮膚への刺激が強いため、直接触れないよう、ビニール手袋などを使用してください。
- ・皮膚に付着した場合は、直ちに大量の水で十分洗い流してください。
- ・目に入った場合は、直ちに大量の水で十分洗い流し、医師の診察を受けてください。
- ・消毒液は、濃度が高いほどノロウイルスに対して有効ですが、反面、金属が錆びたり、漂白（変色）作用が強くなったりしますので、注意してください。
- ・金属に使用した場合は、消毒後、水で洗い流すか、ふき取るなどしてください。

※福山市ノロウイルス対応マニュアル付録から引用

口の中を清潔に保ちましょう

むし歯や歯周病、口内炎
などが起こりやすくなり
ます。

高齢の方は、口の中の汚れが原因で
誤嚥性肺炎が起こる恐れがあります。



- 夜寝る前には、歯ブラシで歯みがきをしましょう。

歯ブラシがない場合は、ぶくぶくうがいだけでもしましょう。

- よく噛んで食べましょう。

だ液が十分に出されると、口の中の汚れや細菌を洗い流します。

- 水分を十分にとりましょう。

- 甘いおやつやお菓子のだらだら食べはやめましょう。

- 気になることがあれば、歯科医師や歯科衛生士または、

かかりつけ歯科医等に相談しましょう。



相談・お問い合わせ先

島根県〇〇保健所 〇〇課 TEL

〇〇市/町/村 〇〇課 TEL

がれきの処理における留意事項

～ がれき処理作業を行う皆様へ ～

地震・津波により倒壊した建物などのがれきの処理は、釘等を踏み抜いたり、倒れてきたり落下してきた物に当たるなど、多くの危険を伴います。

本リーフレットは、がれきの撤去等作業にあたって安全に作業を進めることができるよう、がれきの処理における留意事項をまとめたものです。

作業の実施にあたっては、作業責任者の指示によく従って行動するとともに、本リーフレットを参考に安全に十分注意して作業を行ってください。

1 災害に遭わないための服装

- 長袖の作業着など肌が見えない服装で作業しましょう。
- ヘルメットや安全靴など底の厚い靴、丈夫な手袋を着用しましょう。
- 防じんマスクやゴーグルを着用しましょう。
- 防じんマスクの使用にあたっては、使用前に漏れがないか確認するためのフィットチェック（4頁目参照）を必ず行いましょう。



ヘルメット



底の厚い靴

踏み抜き防止中敷き



丈夫な手袋

2 安全な作業のための準備

- 作業を開始する前に、作業責任者が誰か確認し、その方の指示を受けて作業を行いましょ。
- 周りで作業を行っている人に危険が及ぶことのないよう、連絡を取り合い、十分注意して作業を実施しましょ。
- がれきを運搬するための経路を確保しましょ。



3 作業中に注意すべき事項

がれきの処理の際

- 安定の悪いがれきの上など高い所で作業しないようにしましょう。
- 倒れそうな建物には近づかないようにしましょう。
- ※地震に被災した建物は、丈夫そうに見えてもダメージを受けています。
- 重いものを無理に一人で運ぶのはやめましょ。
- 倒れた柱などの長尺のがれきを運ぶときは、周りに人がいないか十分注意しましょ。
- 薬品（液体）の容器や、液漏れした機械を見つけた場合には作業責任者に連絡しましょ。
- 古いトランス、コンデンサー等でPCBが含まれているものが工場に保管されていることがあります。特別な管理が必要なものですので不用意に触らないようにしましょう。
- 石綿が含まれているおそれのある建材については、散水等によりできるだけ湿潤化するとともに、原則、割らずに片付けましょ。
- 作業中の重機（ブルドーザー、パワーショベル等）に近づかないようにしましょう。

荷積みの際

- トラックなどへがれきを積む際は「積み過ぎ」に注意しましょ。
- トラックの荷台の上のがれきには乗らないようにしましょう。

その他の留意事項

- 緊急地震速報が出た際には作業を中止して安全な場所に避難しましょ。
- 夏場など暑い時は、水分、塩分、休憩をこまめにとりましょ。
- ※体調が悪くなった場合は、作業を直ちに中止し、すぐに作業責任者にその旨を伝えましょ。
- 粉じんが舞うような場所で飲食や喫煙をしないようにしましょう。
- 汚水、雨水、海水、河川の流水、腐敗しやすい物が溜まっている箇所などは酸素濃度が低かったり、硫化水素濃度が高い可能性があります。立ち入らないようにしましょう。
- 破傷風の危険があるので、傷を負った場合は、すぐに消毒・治療をしましょ。
- 火災等によりがれきが燃焼している場合には、風上に立ち、燃焼中のがれきに近づかないようにしましょう。燃焼後のがれきを片付ける際は、防じんマスクを着用しましょ。

4 機械を使用する場合に注意すべき事項

- クレーン、ブルドーザー、パワーショベルなどの運転には資格が必要です。無資格の方が運転して作業を行ってはいけません。
- ショベルカーなどのバケットの爪に荷を掛けてつり上げること（用途外使用）は原則禁止されています。作業内容に適切な機械を使用するようにしましょう。



（注）「ニブラ」などの解体用に使用される機械についても、車両系建設機械に準じて有資格者が取り扱うようにしましょう。


5 災害事例

- がれきを素手で扱って、手を切った。
- がれきから出ていた釘を踏み抜いた。
- 崩れてきたがれきの下敷きになった。
- 錆びた釘で傷を負い、破傷風にかかった。
- 重量物を一人で運び、腰を痛めた。
- トラックの荷台に積んだがれきをロープで固定中、バランスを崩して墜落した。
- 作業中に、後退してきたトラックに衝突された。
- 作業中、パワーショベルのアームに激突された。



厚生労働省ホームページに本リーフレットの原稿(PDF)が掲載されています。そちらからもダウンロードしてご利用ください。
<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/index.html>

◆ 詳しくは、最寄りの都道府県労働局又は労働基準監督署にご相談ください。

 厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

正しくマスクを装着しましょう



使い捨て式防じんマスク※1
 ※1 国家検定合格品又は米国NIOSH規格(N95,N99又はN100)適合品を使用してください。



取替え式防じんマスク※2



電動ファン付き呼吸用保護具
 ※2 国家検定合格品を使用してください。

マスクの装着「悪い例」



しっかりと顔に密着させましょう

マスクの変形・破損がないことを確認した上で取扱説明書に従って装着を行う。
 ● しめひも調節が行えるものは、必ず適切な長さに調節する

顔に密着しているか確認しましょう

● 取扱説明書に従って使用のたびに必ず顔に密着しているか確認しましょう
 ● もし、漏れ込みが感じられた場合は…
 ① マスクの位置を調節する
 ② しめひもの長さを調節する
 ③ 排気弁など各部の接続状態を確認する

(社)日本保安用品協会・日本呼吸用保護具工業会編

必ずフィットチェックをしましょう。

次の(A)、(B)の2つの方法があります



(A) 手を用いた方法

吸気口を手でふさぐときは、押しつけて面体が押されないように、反対の手で面体を押さえながら息を吸い、舌しくなれば空気の漏れ込みがないことを示す



(B) フィットチェッカーを用いた方法

吸気口にフィットチェッカーを取り付けて息を吸うとき、瞬間的に吸うのではなく、2~3秒の時間をかけてゆっくりと息を吸い、苦しくなれば空気の漏れ込みがないことを示す

出典『鉛作業主任者テキスト』(中央労働災害防止協会編)

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。
- 万一、けがをして3週間くらいの間に、顎や首の筋肉のこわばり、口が開けにくいなど、破傷風の症状がみられたら、すぐに医療機関を受診してください。

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か月程度で免疫を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。

相談・問い合わせ先

島根県〇〇保健所

〇〇課 TEL

〇〇市/町/村

〇〇課 TEL

粉じんから身を守ろう！



(厚生労働省 「被災地での健康を守るために」 から抜粋)

家屋などが倒壊すると、コンクリートや断熱と耐火被覆に用いられた壁材などが大気中へ舞ったり、土砂などが乾燥して細かい粒になったりします。これら「粉じん」を長期間吸い込んだ場合、肺にそれらが蓄積することで、「じん肺」という病気にかかる可能性があります。

「じん肺」は、建造物の解体などに従事する方におこりやすく、初期には自覚症状がないため、気づかない間に進行し、やがて咳、痰、息切れがおこり、さらに進行すると呼吸困難、動悸、さらには肺性心といって、心臓が悪くなり、全身の症状が出現します。

「じん肺」を退治する方法はないため、予防が非常に重要です。粉じんの発生する現場での作業は、専門の業者などに依頼することが薦められますが、個人で作業する場合には、以下の方法をできるだけ取り入れてください。

1. 粉じんの発生をおさえましょう
*水をまいたり、粉状のものはあらかじめ水で濡らしましょう
2. 粉じんを除去しましょう
*廃棄装置、粉じん装置があれば使用しましょう
3. 室内で作業する場合には換気しましょう
4. 粉じんの吸入を防ぎましょう
*使い捨て式防じんマスクなどを着用しましょう
*粉じんが付着しにくい服装を選びましょう
5. 作業後、咳、痰、息切れが続く場合は、医師、保健師に相談しましょう



●マスクの着用について

粉じんが舞い上がるような環境の中では、マスクを用いることが必要です。マスクは、防じんマスクや N95 マスクなどのマスクを使用することが望ましいのですが、これらが手に入らない場合や、粉じんにそれほど長くばく露されない状況であれば、花粉防止用マスクなどの活用が考えられます。粉じんの吸入を防いで健康を守るために、作業現場等においては暑くてもマスクで鼻と口を同時に覆い、顔にフィットさせて正しく着用することが重要です。

相談・問い合わせ先

島根県〇〇保健所 〇〇課 Tel

〇〇市/町/村 〇〇課 Tel

目の不調、感じていませんか？

災害の片付けをしていると、がれきやほこりが蔓延しています。ほこりの中で生活していると、目が汚れたり、疲れてきます。目の汚れや疲れをとるためには目薬は効果的です。また、疲れ目には、ビタミンB₁₂やビタミンB₆が入っている目薬が効果的です。



目薬の効能

- * 目の疲れ、かすみ、充血、かゆみ
- * 眼病予防(ほこりや汗が目に入ったときなど)

使用上の注意

- 目薬は一人ひとつを使いましょう。使いまわしはやめましょう。
- 用法・用量や説明書を読んでご使用ください。
- 次の人は、使用前に医師又は薬剤師に相談しましょう。
 - * 医師の治療を受けている人
 - * アレルギー体質の人
 - * 薬によってアレルギー症状を起こしたことがある人
 - * 激しい目の痛みがある人
 - * 緑内障の診断を受けた人
- 症状が4日～1週間で改善しない時は眼科を受診するようにしましょう。

症状には…

- まばたきの回数が増える
- 乾燥する
- チクチク痛む
- 涙がしきりに出る
- 光がまぶしい
- 視力が落ちる
- かすむ
- 充血する
- 目やにが増えた

相談・お問い合わせ先

島根県〇〇保健所 〇〇課 TEL
〇〇市/町/村 〇〇課 TEL

“こころ”と“からだ”の健康のために

災害後の避難所での生活や、日常生活の困難さ、後かたづけや今後の生活の心配のために、心身ともに疲れやすくなります。こころとからだの健康を保つために次のことに注意しましょう。

1 休息をとりましょう

眠れなかったり、やるべきことが多くてこころもからだも疲れてきます。やるべきことは多いのですが、休息の時間を必ずとるようにしましょう。

2 食事や水分を十分にとりましょう

思うようなものが食べられなかったり、普段と違う生活のために食事が不規則になりがちです。

特に高齢者や子どもは脱水になりやすいので、水分の補給を積極的に行いましょう。

3 お酒の飲みすぎに注意しましょう

不安だったり眠れないためにお酒に頼ることは避けましょう。少量であっても毎日飲み続けると、アルコール依存症になる危険性があります。



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

災害の後、心配が増えたり不安になるのはあたり前のことです。一人で抱え込まずに家族や友人、近所の人、医療スタッフと話してみましょう。気持ちが楽になってきます。

5 お互いに声をかけあいましょう

特に、一人きりの人や具合の悪そうな人に声をかけ合いましょう。なかなか自分から相談には行けません。周りの人が気をつけて声をかけあい、みんなで助け合いましょう。



相談・お問い合わせ先

島根県〇〇保健所 〇〇課 TEL

〇〇市/町/村 〇〇課 TEL

あなたの元気がみんなの元気！！

ついつい、お子さんやお孫さんに配慮して、食事を遠慮してしまうかもしれません。でも、あなたが元気であることが、ご家族や周りの方の元気につながります。

1. 水分をしっかりとりましょう

避難生活では、飲料水の不足や、トイレの数の不足のために、水分摂取を控えがちです。食事の量が減ると、水分の摂取量も少なくなりがちです。水分が不足すると、疲れやすい、頭痛、便秘、食欲の低下、体温の低下などがおきやすくなります。血流を良くする、血圧や血糖をコントロールするためには、水分をしっかりとることが大切です。

2. しっかり食べましょう

食べ物が限られていることや慣れない環境などのために食欲が低下しがちです。体温や身体の筋肉を維持するためにも、出された食事はしっかり食べましょう。

ゼリー飲料や栄養素を強化した食品等が届いたら、積極的に食べましょう。

ご飯類は、袋に入れてお湯につけて温める、汁に入れて雑炊のようにする、パン類は牛乳やジュースに浸すと食べやすくなります。

3. 飲みこみにくい方へ

日頃から飲みこみにくいと感じる方、食事や飲み物を飲んだ時にむせる方は、次のような工夫をしてみましょう。

- ◇ 食事をする時には、横になったままでなく、座って食べるか、少し身体を起こして食事をしましょう。
- ◇ 食事の前に少量の水で口を湿らせましょう。
- ◇ 食品と水分を交互にとりましょう。
- ◇ 袋に入っている状態の時に、つぶしたり、ちぎったりして、食べやすい大きさにしましょう。

4. 身体を動かしましょう

避難所生活では、身体を動かす量が減りがちです。食べるだけでなく、身体を動かすことも考えましょう。

- ◇ 脚や足の指を動かす。
- ◇ かかとを上下に動かす。
- ◇ 室内や外を少し歩く。
- ◇ 軽い体操



独立行政法人 国立健康・栄養研究所
社団法人 日本栄養士会

高血圧、糖尿病などで普段から食事療法をしている方は、早めに避難所のスタッフや医療・食事担当スタッフにお知らせください。また、食べ物が飲みこみにくい方、義歯の状態が悪い方もご相談ください。

血圧が高めの方へ

寒さや、睡眠不足、不安感などでも血圧は高くなります。非常に難しいとは思いますが、できるだけ睡眠をとり、リラックスを心がけましょう。血圧のコントロールのためには、以下のようなことも大切です。

- 水分を十分にとりましょう。
- 少し身体を動かしましょう。
(軽い体操、室内や外を少し歩くなどがおすすめ！)
- 下半身を温めましょう。
- 野菜や果物が手にはいるようになったら、積極的に食べましょう。

血糖値が高めの方へ

普段は、上手にコントロールできている方でも、今は難しいかもしれません。血糖値の急な上昇や低血糖を予防するためには、以下の点に気をつけましょう。

- できるだけ糖分を含まない飲料を選び、水分を十分にとりましょう。
- 食事量が減っているので、薬を使っている人は低血糖に気をつけましょう。
- 食事は、一度にたくさん食べずに、少しずつ回数を分けて食べましょう。
- 食べる時には、良く噛んで時間をかけて食べましょう。

独立行政法人 国立健康・栄養研究所
社団法人 日本栄養士会

相談・問い合わせ先

島根県〇〇保健所 〇〇課 TEL
 〇〇市/町/村 〇〇課 TEL

あなたのストレスをチェックしてみましょう！

《最近 1 か月の状況についてお答えください》

1 疲れが残って目覚めが悪い	1 いいえ	2 ときどき	3 しばしば	4 いつも
2 午前中は能率が悪い	1 いいえ	2 ときどき	3 しばしば	4 いつも
3 何となく疲れて身体がだるい	1 いいえ	2 ときどき	3 しばしば	4 いつも
4 身体のことであれこれ気になる	1 いいえ	2 ときどき	3 しばしば	4 いつも
5 仕事に追い立てられる感じである	1 いいえ	2 ときどき	3 しばしば	4 いつも
6 ちょっとしたことでもイライラしやすい	1 いいえ	2 ときどき	3 しばしば	4 いつも
7 特に理由もなく不安になる	1 いいえ	2 ときどき	3 しばしば	4 いつも
8 人中にとけこめず、孤独な感じになる	1 いいえ	2 ときどき	3 しばしば	4 いつも
9 何か気分がすっきりせずうとうしい	1 いいえ	2 ときどき	3 しばしば	4 いつも
10 考えがまとまらず判断に迷う	1 いいえ	2 ときどき	3 しばしば	4 いつも
11 おっくうで好きなことにも気がのらない	1 いいえ	2 ときどき	3 しばしば	4 いつも
12 よく眠れない	1 いいえ	2 ときどき	3 しばしば	4 いつも
13 食欲がない	1 いいえ	2 ときどき	3 しばしば	4 いつも

(このチェック票は、HMS(Hitachi mental health scale)を活用しています)

●HMS 得点算出方法：選択した数字を合計します

評価	女性	男性
低ストレス群	17 点未満	15 点未満
やや低ストレス群	21 点未満	19 点未満
やや高ストレス群	25 点未満	23 点未満
高ストレス群	40 点未満	40 点未満
病的な高ストレス群	40 点以上	40 点以上

合計 点

高ストレス群以上に該当する人は、
早めに専門機関にご相談ください。

周りの人のこんなサインには特に気をつけよう



こころのサイン

- 集中できない
- 憂うつな気分、不安
- ものがごとく決断できない
- いらいら、落ち着かない
- 以前と比べて暗く、元気がない

身体のサイン

- 疲れやすくなった、体全体がだるい
- 頭痛、肩こりがする
- ご飯がおいしくない
- 息切れ、動悸がする
- 体調不良の訴えが多くある

相談・問い合わせ先

島根県〇〇保健所 〇〇課 TEL
 〇〇市/町/村 〇〇課 TEL

飲みすぎに注意しましょう

大きな災害を体験すると、災害のショックやストレスのために、お酒の量が増すことがあります。眠るために飲むお酒の量が増えていませんか？ 不安な気持ちを紛らわせたり、疲れを癒すためについついお酒を飲んでいませんか？

アルコール飲料を大量に飲み続けると脳に変化が起こり、飲酒をコントロールできなくなります。これが、「アルコール依存症」という病気です。

アルコールの問題

- ストレスにより飲酒量が増えます。
- 睡眠の質が悪くなります。
- アルコールはうつ病との結びつきが深く、自殺の危険性も高まります。

アルコール依存症になると・・・

- 今日だけは飲むのをやめよう・・・ができない
- 少しだけ・・・のつもりがとことん飲んでしまう
- 隠れ酒をする
- 大事な用件や約束事よりも飲酒を優先させる
- 身体の病気や家庭・社会生活に問題が起きているのにやめられない
- 酒がないとイライラ、不眠、発熱、震えなどの不快症状がおこる

アルコール依存症の自己チェックをしてみましょう！ (CAGE)

- あなたは今までに、飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか？
- あなたは今までに、飲酒を批判され腹がたったり苛立ったことがありますか？
- あなたは今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感をもったことがありますか？
- あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？

※判定方法：2項目以上にチェックが入るようでしたら、アルコール依存症の疑いがあります。

● 依存症になると自力で断酒し、回復していくことが難しくなります。

早めに専門機関に相談しましょう。

依存症にならないためのお酒とのつきあい方

- 飲まない日を作って、肝臓を休ませましょう。週に2日は休肝日を。
- 自分のペースでゆっくりと食べながら飲みましょう。
- 自分の適量にとどめましょう。
- アルコール度の高いものは、薄めて飲むなど工夫しましょう。
- 薬といっしょに飲まないようにしましょう。

● 気になることがあったら、遠慮しないで、相談窓口や巡回の人に声をかけましょう。医療機関、福祉保健所・市町村の保健師などに相談しましょう。

あなたの相談先

守って防いでインフルエンザ

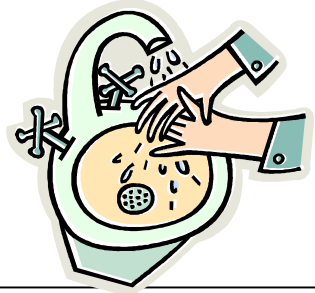
～ワクチン、手洗い、うがい、マスク～



手洗いと

うがいを

励行しましょう。



1 インフルエンザの症状

インフルエンザウイルスの感染によっておこります。

潜伏期は1～5日（平均3日）で、38～40度の高熱が出ます。

また、頭痛や筋肉痛、全身のだるさ、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状がみられます。高齢の方や病気を持つ人は、気管支炎、肺炎などを併発したり、持病の悪化を招きます。

2 予防について

●日頃の予防方法

- ・うがいと手洗いを励行しましょう。
- ・栄養バランスを考えた食事に心がけ、睡眠を十分とるなど健康管理に気をつけましょう。
- ・外出時はマスクを着用し、人ごみはなるべく避けましょう。
ウイルスは乾燥を好みます。室内の湿度を適度（50%～60%）に保ちましょう。

●予防接種

インフルエンザの予防には、予防接種が有効です。

インフルエンザの流行は、例年11月下旬から12月上旬にかけて始まり1月下旬から2月上旬にピークを迎え、3月頃まで続きます。

流行する前にインフルエンザの予防接種を受けましょう。

※乳幼児や高齢者の方は、市や町から補助が受けられる場合がありますので、お問い合わせください。

相談・お問い合わせ先

島根県〇〇保健所 〇〇課 TEL

〇〇市/町/村 〇〇課 TEL

冬の健康

かぜをひかない生活をしましょう

① かぜウイルスを吸い込まない

- ・かぜの流行期は、人ごみへの外出は控えましょう。
- ・外出する時は、マスクをしましょう。

② かぜウイルスを洗い流す

- ・毎日のうがいと手洗いの習慣を大切に。

③ かぜウイルスに負けない体力づくり

- ・規則正しい生活、しっかり睡眠、たっぷり休養。
- ・好き嫌いをせず、いろいろな食品を食べ、バランスのとれた食事をこころがけましょう。
- ・適度な運動や気軽に歩くことで外気を浴びましょう。

④ かぜウイルスを寄せ付けない工夫

- ・室温は、21℃前後に保ち、暖房は控えめにしましょう。
- ・厚着をしないで、汗をかいたらこまめに着替えをしましょう。
- ・お部屋の換気をしましょう。



もしもかぜをひいてしまったら

- ① 睡眠を十分とって安静にしましょう。
- ② 水分を十分にとりましょう。
- ③ 胃腸に負担にならないバランスのとれた食事にしましょう。
- ④ 室内を暖め、室内が乾燥しないように注意しましょう。
- ⑤ 咳がでる方は、マスクをしましょう。(咳エチケット)
- ⑥ かぜ症状が長引く前に早めの受診をしましょう。



かぜ症状が長引いている方へ

かぜをひいて、咳やたんなどがなかなか治らないときは注意が必要です。特に、高齢者の方は高い熱が出ずに肺炎になっていることがあります。

かぜ薬を飲んでも、2週間以上かぜ症状が治らない方は、早めに医療機関を受診して検査を受けましょう。

相談・お問い合わせ先

島根県〇〇保健所 〇〇課 TEL
〇〇市/町/村 〇〇課 TEL

高温多湿，無風，日ざしが強い日は

熱中症に気をつけましょう！

熱中症は暑さが招く障害の総称です。

熱中症の予防には、水分をとることや風とおしのよい服装にすることなどが大切です。屋外へ出るときは帽子を忘れないようにしましょう。

また，屋内（避難所等）にいても熱中症にかかることがあります。

睡眠不足や体調不良のときには，特に注意しましょう。



「のどがかわいた」と感じるころには，体はすでに水分不足になっています。

「のどがかわいた」と感じる前に，こまめに，水やお茶を飲むようにしましょう。

「汗をかいていないから」「トイレが近くなるから嫌だ」といって，水分をひかえていると熱中症を起こしやすくなります。

1日に必要な水分（食品中のもの含む）の目安量は1～2リットルです。



相談・お問い合わせ先

島根県〇〇保健所 〇〇課 TEL

〇〇市/町/村 〇〇課 TEL

熱中症を防ぐために



- 熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！
- 停電の際は、特に熱中症予防に気をつけてください。
- 一人ひとりが自分の体調変化に注意するとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症を防ぎましょう！

1 水分・塩分の補給

- こまめな水分・塩分の補給
(特に高齢者、障がい児・障がい者の場合、のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給を)

2 外出時の注意

- 日傘や防止の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- 天気の良い日は昼下がりの外出はできるだけ控える



3 室内環境の工夫

- こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水などで室温が上がりにくい環境にする
- こまめな室温確認

4 体調に合わせた対策

- こまめな体温測
(特に体温調節機能が十分でない高齢者、障がい児・障がい者、子ども)
- 保冷剤、水、冷たいタオルによる体の冷却

熱中症が疑われる人を見かけたら…

- 1 涼しい場所へ避難させる！
- 2 衣服を脱がせ、身体を冷やす！
- 3 水分・塩分を補給する！

自分で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう！

相談・問い合わせ先

島根県〇〇保健所 〇〇課 TEL

〇〇市/町/村 〇〇課 TEL

熱中症を防ぐために

～国民の皆さまに取り組んでいただきたいこと～

熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。

- 熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。
- 熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。
- 一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症とは・・・

- 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。
- 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わさることにより、熱中症の発生が高まります。
- 屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発生し、救急搬送されたり、不幸にも亡くなられたりする事例が報告されています。

急に暑くなった日は特に注意！

室内にいるときも注意が必要！

熱中症の予防法

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

水分・塩分補給

- こまめな水分・塩分の補給
※ 高齢者、障害児・障害者の方は、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を。

熱中症になりにくい室内環境

- 扇風機やエアコンを使った温度調整
- 室温が上がりにくい環境の確保
(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)
- こまめな室温確認、WBGT値(*)の測定

体調に合わせた取り組み

- こまめな体温測定
(特に体温調整が十分でない高齢者、障害児・障害者、子ども)
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

外出時の準備

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用

無理をしてエアコンを使わないと体調を崩すことがあります！

※WBGT値: 気温、湿度、輻射熱から算出される暑さ指数で、熱中症予防のために運動や作業の強度に応じた基準値が定められています。



注意していただきたいこと・お願いしたいこと

① 暑さの感じ方は人によって異なります！

- 人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して、暑さに対する抵抗力(感受性)は個人によって異なります。
- 自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて、万全の予防を心がけましょう。

② 高齢者の方は特に注意が必要です！

- 熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しています。
- のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調整をするように心がけましょう。

③ まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけ合うことが大切です！

- 一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけ合うことで、熱中症の発生を防ぐことができます。
- 特に、熱中症にかかりやすい高齢者、障害児・障害者や子どもについては、周囲が協力して注意深く見守るようにしましょう。

④ 節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください！

- 今年は、国民の皆さまに節電の取り組みをお願いしていますが、節電を意識しすぎるあまり、健康を害することのないようご注意ください。
- 気温が高い日や湿度の高い日には、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。

熱中症になった時の処置は・・・

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう！

熱中症情報に関するホームページ

- 熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレット・カード、暑さ指数(WBGT)予報ほか
◆ 環境省 熱中症情報 http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/
熱中症予防情報サイト <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>
- 天気予報、気象情報、異常天候早期警戒情報ほか
◆ 気象庁 熱中症に注意 <http://www.jma.go.jp/ima/kishou/kuow/kurashi/netsu.html>
異常天候早期警戒情報 <http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>
- 健康のために水を飲もう推進運動
◆ 厚生労働省 健康のために水を飲もう推進運動 <http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>
- 職場における熱中症予防対策
◆ 厚生労働省 職場における労働衛生対策 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzenisei02.html>
- 全国における熱中症傷病者救急搬送に関する情報
◆ 消防庁 熱中症情報 http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

夏バテ チェック

あてはまるものに○をつけてください。

- 1 最近やせてきた。
- 2 「あ～しんどい」が口ぐせ。
- 3 冷たい飲み物やさっぱりしたものばかり食べる。
- 4 からだがだるくて動きたくない。
- 5 1日中、クーラーのかかった部屋にいる。
- 6 3食きちんと食べていない。
- 7 寝つきが悪く、夜ぐっすりと眠れない。
- 8 何を食べてもおいしいとは思わない。
- 9 人としゃべるのがおっくう。
- 10 イライラする。

○が5つ以上あったら
要注意です。



夏対策

食べる

1日3食、決まった時間にしっかりかんで
できるだけ、栄養のバランスを考えて
ジュースやアイスクリームなど、冷たいものはほどほどに
水分補給には麦茶や牛乳を

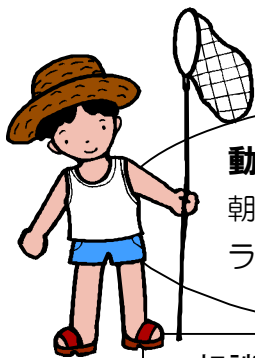


動く

朝夕の涼しいときに散歩を
ラジオ体操や健康体操を

休む

クーラーは冷えすぎに注意
ぬるめのお湯でゆっくり入浴を



相談・お問い合わせ先

島根県〇〇保健所 〇〇課 TEL
〇〇市/町/村 〇〇課 TEL

身の回りに ハエ・蚊を増やさない！



ハエ等の害虫が増えやすくなっており、これから夏を迎え、その対策が重要です。

ハエ等の問題

○ 気温の上昇にともなって、避難所のゴミ集積場や水たまりのまわりなどで発生しやすくなります。ハエなどが大量発生すると、生活環境が悪化するとともに、感染症の原因にもなりかねません。



イエバエ(体長5~8mm)
積極的に家屋に侵入する習性があります。



クロバエ類(体長7~12mm)
体は大型で丸みを帯び、屋外で活動する習性があります。



アカイエカ(体長約5.5mm)
初夏~秋にかけて成虫が見られ、主として夜間に人を吸血します。

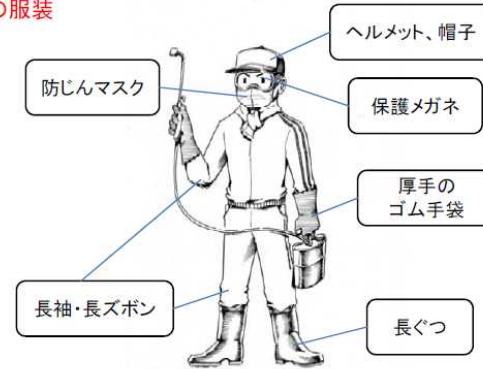
対処方法

- 避難所内でのゴミを捨てる場所を定めて、封をしましょう。また、生ゴミは長期間放置しないようにしましょう。
- 相互に声をかけ合い、定期的に避難所全体を清掃するとともに食べ物や残飯なども適切に管理しましょう。
- 網戸、蚊帳、ハエ取り紙の設置や蚊取り線香、殺虫剤等の使用が効果的です。
- 防虫器具、防虫剤を使用する際には、市町村職員や避難所管理者から注意事項等の説明を受けてから行いましょう。
※基本的な留意点は裏面をご参照ください。



基本的な留意点

★ 作業時の服装



★ 殺虫剤・殺菌消毒剤散布時の注意

(事故防止のため殺虫剤の飲料容器などへの不適切な小分け配布はやめましょう)



使用法・使用量、注意事項をよく読む

皮膚に付いたときは石けん等でよく洗い、汚れた衣類は脱いで洗濯する

小児の手の届かない場所に置き、缶詰・食品などと一緒には置かない

相談窓口

- 害虫対策全般に関するご相談
財団法人日本環境衛生センター環境生物部 Tel 044-288-4878 Fax 044-288-5016
- 害虫等駆除の専門業者の紹介に関するご相談
社団法人日本ベストコントロール協会 Tel 03-5207-6321 Fax 03-5207-6323
- 防疫用殺虫剤に関するご相談
日本防疫殺虫剤協会 Tel 03-5296-0300 Fax 03-5209-6502
- 地域住民による害虫等駆除活動に関するご相談
社団法人全国地区衛生組織連合会 Tel 03-3357-8041 Fax 03-3357-8446

カビ、放置してませんか？

カビ駆除の基本4カ条

A. カビが生えた物は捨てる
または
B. 水拭きする

①カビの『除去』

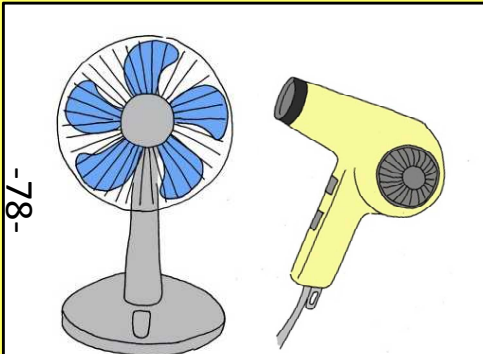
②カビが生えた場所の『乾燥』

③カビが生えた場所の『消毒』

『消毒用エタノール』や『塩化ベンザルコニウム液』『次亜塩素酸ソーダ液』が有効！薬局で買えます。
※使用方法をよく読み、注意して正しく使いましょう。

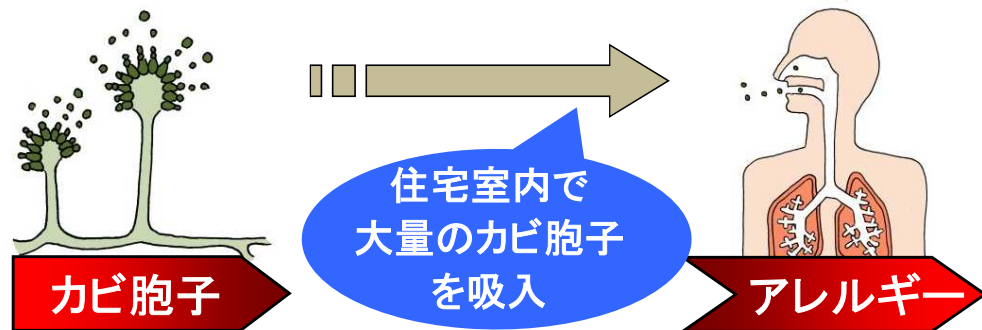
④消毒した場所の『乾燥』

乾燥しないとすぐカビが復活します！



扇風機
ドライヤーが効果的！

『カビ』は喘息の再発・悪化、アレルギーの原因になります！



軽い症状の場合もあり、「風邪」と思って見過ごされている可能性があります！

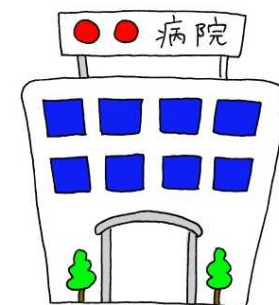
初期の症状は、咳、痰、倦怠感、息切れなど。治療開始が遅れると酸素吸入を必要とする危険な状態に進行することもある！



☆応急仮設住宅では、カビが発生しやすく、特に、長期間に及ぶ場合には、注意が必要です。

☆早期に治療を開始すること、室内のカビを減らすことが重要です！！

早期診断が重要です！
早めにお医者さんに相談しましょう。



①『湿気』・『結露』の発生をおさえる

屋外・屋内での 布団干し



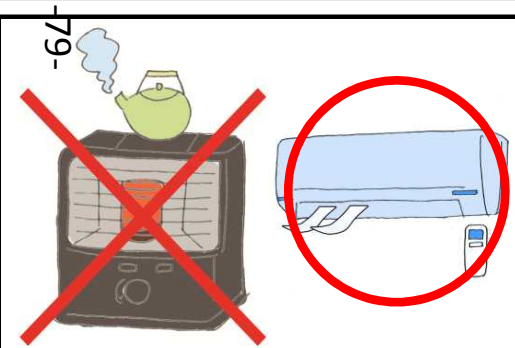
屋内ではカゴ・イス等を利用して、扇風機の風を当てる。

室内の換気

- ・晴天時は窓を開けて換気。
- ・雨天時は窓を閉め、エアコンや扇風機で室内空気を動かす。

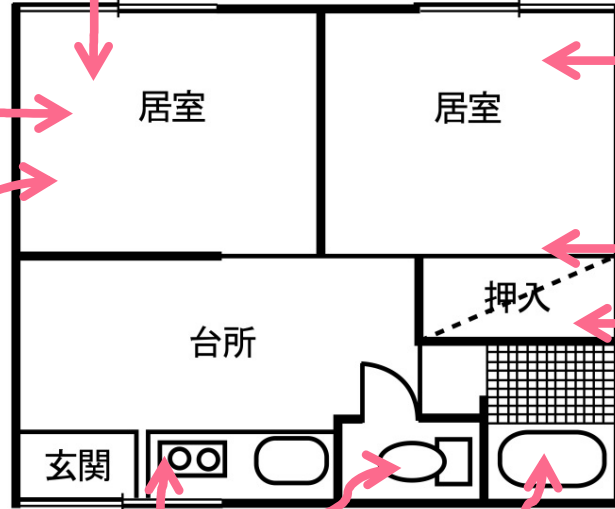


部屋干しはなるべくしない
干す場合はエアコン/扇風機/
換気扇/除湿機をつける。

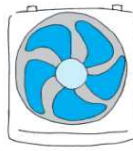


エアコン・除湿機 の活用

石油は燃焼時に水分が出るので石油ストーブを使用しない。エアコン使用がカビ対策には効果的。



消費電力20Wの場合
常時使用で1カ月料金は約300円程度



台所・風呂・トイレ
換気扇を積極的に使用



風呂のフタ
閉めの徹底



室内の換気

- ・家具を部屋や押入れの壁から離す。
- ・押入れにはなるべく風を入れる。

問い合わせ先

島根県 ○○保健所 ○○課 Tel
○○市/町/村 ○○課 Tel

ペット動物の災害時対策



1 災害が発生したときの対応

(1) まずは人の身の安全

自分自身の身を守りましょう。災害時の動物保護には、飼い主さんの無事が大切です。

(2) 動物の安全

災害時は動物もパニック状態で、興奮しています。不用意に手を出すと咬まれることがあります。飼い主の不安が動物に伝わります。落ち着いて、普段通りに接することで動物も落ち着きます。犬はすぐにリードを付け、猫は慣れたケージなどに入れましょう。

(3) 落ち着いて避難の用意

周囲に注意し、非常持ち出し物を用意し、電気のブレーカー・ガスの元栓を切ります。

避難時は、飼い犬や猫などは一緒に避難する同行避難が原則となります。

<同行避難時の注意>

○犬の場合 ①リードを付け、首輪が緩んでいないか確認します。

②小型犬は、リードを付け、キャリーバッグに入れると避難しやすいです。

○猫の場合 ①キャリーバッグやケージに入れます。

②キャリーバッグなどは扉が開かないようにガムテープなどで固定しましょう。

(4) 避難場所へ

避難の指示があった場合は、動物を連れて避難しましょう。

災害時は人も動物も興奮しています。リードを放さず、キャリーバッグなどはしっかり抱え、動物の安全に気配りしましょう。

2 避難所や仮設住宅での注意点

(1) 周りの人への配慮

動物は避難生活での心の安らぎや支えとなります。

一方、「吠えてうるさい」「咬まれた」「毛が飛んで不衛生」「臭い」などによりトラブルとなることもあります。

避難所にはたくさんの方が集まります。「動物が好きな人」「嫌いな人」「動物アレルギーを持つ人」「幼い子供」など、多様な人が一緒に暮らす場所なので、動物の飼い主は自宅で飼うとき以上に周りに配慮することが求められます。

(2) 飼い主同士の協力

避難所では、動物の世話やフードの確保、飼育場所の管理は飼い主の責任で行うこととなります。衛生的な飼育管理や周りの人に配慮したルールを作り、飼い主同士が協力し、助け合いましょう。

仮設住宅では、動物飼育可能エリアと飼育禁止エリアを分けておきましょう。

(3) 動物の健康管理

災害時は人も動物も多大なストレスを感じています。物資も不足します。

免疫力が低下したり、衛生確保が困難な場合もあります。人も動物も体調を崩したり、病気が発生しやすくなります。

動物の排泄は決められた場所でさせ、速やかに処理し、できるだけ衛生に注意しましょう。

動物もストレスを感じています。「むやみに吠える」「周りの人を怖がり攻撃的になる」「食欲がなくなる」「排泄しない」「下痢をする」などの問題が発生します。

動物の体調に気を配り、不安を取り除くよう心がけましょう

【避難所や仮設住宅でのチェックポイント】

- 飼い主同士の会をつくるなどして、協力しましょう
- ペットフードなどの支援物資の配布など、情報を共有しましょう
- 災害ボランティアによる支援を活用しましょう
- 動物を飼育できるエリアでも、吠え声や排泄物の処理など近所の方への気配りを忘れないようにしましょう

【車中避難ではエコノミークラス症候群と熱中症に注意が必要です】

動物との同行避難のため車の中で避難生活する人がいます。

自家用車の中の狭い空間で長時間じっとしていると、エコノミークラス症候群になる危険性があります。

定期的に車外に出て運動したり、水分をこまめに摂り、血の巡りをよくする必要があります。

熱中症にも注意しましょう。

動物も熱中症になります。動物だけを車の中に残す場合は、車内の温度に注意し、飲み水をたっぷり用意しましょう。

○熱中症の動物の主な症状

- 「意識がない」「意識があっても倒れたまま動かない」「体が異常に熱い」
- 「息が荒い」「舌が異常に赤い」など

環境省：パンフレット ペット動物の災害時対策「備えよう！いつもいっしょにいたいから」抜粋

相談・お問い合わせ先

島根県〇〇保健所	〇〇課	TEL
〇〇市/町/村	〇〇課	TEL

被災時期に応じた被災者の心理的反応と精神保健活動

	被災者の心理的反応	精神保健活動
被災直後（一週間以内）	<ul style="list-style-type: none"> ・急性ストレス反応（不安、不眠、恐怖等） ※多くは正常な反応 ・ASD、パニック発作 ・既往精神障害の急性増悪、悪化 ・急性悲嘆反応 ・急性精神病症状や統合失調症の発症 ・認知症患者等の夜間せん妄 ・知的障がい者、発達障がい者等の不安反応 ・乳幼児の不安反応、退行 	<ul style="list-style-type: none"> (1) 精神医療保健サービスの確保 <ul style="list-style-type: none"> ・被災精神医療機関の被害の確認（安否、損壊程度、機能の程度） ・入院患者の保護と治療、搬送 ・機能できる医療機関のインフラの確保 ・機能できる医療機関、周辺精神医療機関の患者の受け入れ状況の確認 ・医薬品の確保 ・オーバーベッドの許可 ・被災精神医療機関あるいは周辺精神医療機関を援助するための医師等の派遣 ・精神保健医療チーム受け入れの準備 (2) 精神障がい者（通院患者）への対応 <ul style="list-style-type: none"> ・投薬・治療が可能な医療機関の通知（避難所、メディア、医療機関等による） ・断薬患者への対応（他医療機関での投薬、あるいは避難所の医療チームによる投薬） (3) 被災地住民への対応 <ul style="list-style-type: none"> ・対応可能な精神医療機関の被災者への通知 ・避難所等での精神保健ニーズへの対応 ・避難所等での相談できる精神保健体制（相談窓口の確保） ・精神保健対応の需要が高い人（遺族、安否不明者家族、高齢者、孤立者、妊婦、幼い子どもを抱えた母親、障がいを抱えた人）の把握と声かけ、見守り、必要なケアの提供

<p>急性期 (被災後一か月くらいまで)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・心的トラウマによる急性ストレス障害やPTSDなどの顕在化 ・様々な災害ストレス(人命、家屋の喪失、生活の変化、避難所生活による疲労や不適応、家族や経済的問題、将来の不安)からくる抑うつ、不安障害、アルコール関連問題の発生 ・自死念慮等自死関連行動の表面化 	<ol style="list-style-type: none"> (1)被災状況に応じた精神保健医療対策の検討 <ul style="list-style-type: none"> ・被災者のニーズを評価し、可能な資源を把握し、今後の対応を検討 ・必要に応じた外部からの精神保健医療チームの受け入れ (2)被災地精神障がい者の状態の確認 <ul style="list-style-type: none"> ・在宅通院患者の安否や状態の確認 ・投薬の確保(近隣精神医療機関との連携による処方箋の発行・配達体制) (3)避難所・仮設住宅での被災者への対応 <ul style="list-style-type: none"> ・定期的な巡回による状況の確認 ・遺族や安否不明者等家族の状態の把握、見守りや声かけ、必要に応じたケア ・不安や不眠等訴えのある被災者への対応 ・避難所での不適応反応への対応 ・避難所での被災者の反応の把握、潜在的なメンタルヘルスニーズの把握と対応 ・飲酒への注意などメンタルヘルスについて啓発 (4)地域にいる被災者への対応 <ul style="list-style-type: none"> ・地域医療関係者による精神障がい患者の早期発見・早期介入 ・学校、保育園、幼稚園、職場などを介してメンタルヘルス情報の提供や早期発見・早期介入 (5)電話相談窓口の設置 (6)被災者を支援するスタッフ(行政担当者、教員、身体医療チーム等)への被災者の心理や問題、対応についての啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・支援者のメンタルヘルスに関する啓発、教育(パンフ、管理職への研修等) ・スクリーニングによるハイリスク者の同定と早期介入 (7)被災者への精神的健康についての予防的介入 <ul style="list-style-type: none"> ・スクリーニングを用いたハイリスク者の同定とフォロー、必要に応じた介入 ・被災者のメンタルヘルスの悪化を予防するための啓発(メディア、パンフ、研修会等) (8)地域全体のメンタルヘルスの意識の向上 <ul style="list-style-type: none"> ・一般被災者、学校関係者、保育士、一般医師等への精神的健康に関する啓発、研修
<p>中・長期 (被災後数ヶ月から数年)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・PTSD やうつ病、複雑性悲嘆など慢性の障がいの顕在化 ・様々な災害ストレス(人命、家屋の喪失、生活の変化、避難所生活による疲労や不適応、家族や経済的問題、将来の不安)からくる抑うつ、不安障害、アルコール関連問題の発生 ・生活の再建の差による被災者のはざま状態格差 	<ol style="list-style-type: none"> (1)精神保健相談業務の拠点設置 (2)避難所・仮設住宅での精神保健活動 <ul style="list-style-type: none"> ・定期的な巡回による状態の把握 ・スクリーニングを用いたハイリスク者の同定と訪問、必要に応じた介入 ・遺族、高齢者・障がい者など要配慮者、孤立者の訪問と見守り、必要に応じた介入 ・孤立化防止のための住民の交流の促進 (3)一般住民に対するケア <ul style="list-style-type: none"> ・教育・啓発 ・スクリーニングを用いたハイリスク者の同定と訪問、必要に応じた介入 ・高齢者、障がい者、孤立者の訪問と見守り、必要に応じた介入 (4)支援者、地域の行政担当者への支援 (5)地域全体のメンタルヘルスへの意識の向上

災害時に生じるこころの病気

災害時には、心的外傷や生活環境によるストレスにより、不安や抑うつ等の心の問題が発生する。多くの場合は、時間の経過とともに自然に収まる。しかし、中には様々な精神疾患に発展していくことがある。

①正常なストレス反応

事件や事故、災害を経験した後、心のバランスを崩して、精神的に不安定になることは、異常な事態に対する正常な反応である。

②急性ストレス障害（ASD）

生命や存在の危険にさらされた者が、一時的に精神不安定となり、集中力、注意力の低下などから始まり、感覚や感情の麻痺下状態、もしくは神経が高ぶった状態（興奮、心悸亢進、発汗、不眠）にある。多くは数日でおさまりはじめ。

③心的外傷後ストレス障害（PTSD）

急性ストレス障害の症状が1か月以上にわたり持続し長期化した状態である。症状は自然に回復することがあるが、一部は慢性化して日常生活や仕事に影響が出る。

【PTSD 症状】

- 心的外傷体験が本人の意志とは関係なく「侵入」してくる（侵入）
- あらゆる物音や刺激に対して気持ちが張り詰め、不安で落ち着かず、いらだちやすく、眠りにくくなる（過覚醒）
- 心的外傷体験が意識から切り離されたようになり、体験や記憶や実感が乏しくなる。

【PTSD のリスク要因】

PTSD を発症しやすい者は、これまでの研究で以下のような要因を持っている者が多いと言われている。

- 外傷となる出来事が重篤な者
- 社会的なサポートがない者
- 日常生活で高いストレスを受けている者
- 問題を解決するための資源や資源を利用する力のない者

また、男性よりも女性が PTSD を発症しやすいという報告もある。

PTSD の治療は、専門的な治療に結びつけることが大切だが、PTSD を発症させないために、社会的なサポートを含め、早期介入して、不安や恐怖を取り除くための対応していくことが必要である。

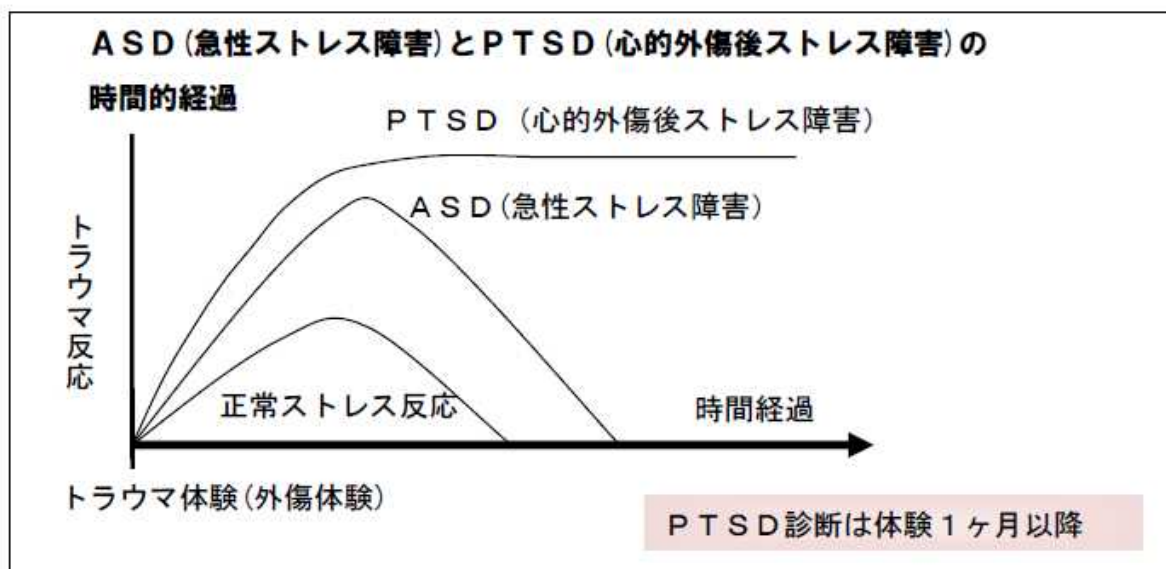


図5 ASD、PTSD と時間的経過

④精神疾患

心的外傷をきっかけとして精神疾患を生じることがある。

1) うつ病

うつ病は全人口の6～7%に生じるとされるありふれた疾患である。災害後にうつ病が出現したり、あるいは元々あったうつ病が再発あるいは増悪することがある。また、PTSDに合併することも珍しくない。不眠や倦怠感などの身体症状を主たる訴えとして、最初に内科を受診する方がいる。そのため、十分な精神科医療を受けていないこともあるので、注意が必要である。

2) アルコール関連依存症、その他の物質(薬物)依存症

災害後のストレスや不眠を軽減するために飲酒量が増えたり、依存性物質に頼ってしまう場合がある。飲酒量の増大は、必然的にアルコール依存症の危険を高くする。もともと鎮痛剤を服用している者が、ストレスにより痛みが悪化して必要以上に内服するような場合が起きることがある。その結果として、依存症に至ってしまうことがある。

依存症になると自力での回復が困難となる。早めに専門機関に繋げることが重要である。

飲酒等でうつ状態や災害での不安な気持ちを紛らわせ、ストレス状態を訴えられない者がいることに配慮が必要である。

3) パニック障害

パニック障害は全人口の1.5～5%に生じると言われ、うつ病と合併することも珍しくない。災害後に関しては、PTSDと関連した形で発症すると示唆されている。

4) 心身症

「心身症とは身体疾患の中で、その発症や経過に心理社会的な因子が密接に関与し、器質的なないし機能的障害が認められ病態をいう。ただし、神経症やうつ病など他の精神障害に伴う身体症状は除外する。(日本心身医学会 1991年)」と定義されている。心理的ストレスによって生じたあるいは悪化した身体疾患(例:胃潰瘍、高血圧、過敏性腸症候群、狭心症、生理不順、気管支喘息、不整脈、緊張性頭痛など)で、厳密に言えばこころの病気ではないが、精神的な治療が必要となる場合がある。

フェイズ毎の公衆衛生スタッフの支援概要

		医師	歯科医師, 歯科衛生士	薬剤師	管理栄養士	食品衛生監視員	動物愛護担当(獣医師)	環境衛生監視員	精神保健相談員	
場 (避難所・テント・仮設住宅等)	フェイズ0	・救命救急, 搬送調整等に関わる支援		・服薬支援	・食事や水の摂取に関する指導	・食料, 飲料水の衛生管理に関する支援 ・飲料水の確保と支援				
	フェイズI	・医療救護班等の設置や調整に関わる支援	・口腔衛生物品に関する支援			・配食食品や飲料水, 炊き出し等の食品の安全, 衛生管理(食中毒予防含む)に関する支援 ・食品の相談に関する支援	・ペットの飼育管理, 同行避難等に関する支援 ・ペットの相談に関する支援 ・迷い動物の収容等に関する支援	・避難所生活環境整備に対する支援・感染症予防対策(排泄, 廃棄物, 消毒, 防虫対策等)に関する支援	・緊急対応等に関わる支援	
	フェイズII		・断水時の口腔衛生に関する支援		・栄養バランスのとれた食品の供給, 栄養状況把握, 指導に関する支援			・テント生活者等の生活環境応急給水, 仮設浴場の設置等に関する情報提供支援		
	フェイズIII	・避難者健康診断, 集団予防接種等(インフルエンザ)に関する支援						・中長期的環境問題(布団乾燥, クリーニング, 仮設浴場, 悪臭, 室温等)に関する支援	・避難生活の長期化, ストレス等に伴うアルコール問題等に関する支援	
	フェイズIV	=====仮設住宅入居者の健康ニーズ把握調査訪問に関する支援=====							・仮設住宅の生活環境相談に関する支援	
要配慮者等支援	フェイズ0	・救急・重症患者対応調整			=====災害時要援護者安否確認=====					
	フェイズI			・服薬支援					・精神科治療, 服薬, 精神保健施設サービス等に関する支援	
	フェイズII		・歯科医療, 衛生物品の確保, 口腔保健相談等に関する支援		・離乳食やミルク, 高齢者用の食品等確保, 特別栄養食品(糖尿病患者, 腎疾患患者, 食物アレルギー等)に関する支援				・被災後の精神的症状等に関する支援	
	フェイズIII									
	フェイズIV									
その他保健活動	フェイズ0	=====情報収集(管内被災状況, 健康被害, 避難状況, 医療・保健・福祉等関係機関稼働状況, 急を要する問い合わせ対応等)=====								
	フェイズI			・受領した救援医薬品等の仕分け		・食品供給施設の指導 ・食品の相談に関する支援 ・井戸水・湧水等の水質, 応急給水に関する支援 ・水道給水再開前の水質検査に対する指導	・負傷動物, 迷い動物の保護・収容に関する支援 ・特定動物の捕獲等に関する支援	・遺体の衛生管理等に関する支援		
	フェイズII					・備蓄食品, 救援食品の衛生管理に関する指導	・地域動物救護センターの設置による動物の飼育管理に関する支援			
	フェイズIII		・義歯の喪失, 破損等歯科医受診に関する支援					・公衆浴場, 仮設浴場等の開設等の情報提供に関する支援	・PTSD等こころのケアに関する支援	
	フェイズIV		・歯科保健, 診療, 相談に関する支援	・服薬相談に関する支援	・栄養相談に関する支援			・瓦礫撤去粉じん(アスベスト)に関する問い合わせ支援		

医師、歯科医師、薬剤師は医療救護班でもあるため、業務の一部が重複する。

平成23年度広島県保健師研究協議会全体研修会 国立保健医療科学院奥田博子先生講演資料参考(一部修正)