

揭示用様式集

避難所掲示用様式集 目次

- 1 避難所施設の掲示例・避難所施設の掲示例（英語版）
- 2 避難所のルール
- 3 避難所運営委員会名簿
- 4 地域の被害状況
- 5 避難所利用者名簿（公開用）
- 6 避難所退所者名簿（公開用）
- 7 ボランティア向け周知文
- 8 マスコミ・調査希望者向け掲示
- 9 トイレの使用方法に関する注意事項
- 10 健康管理関係チラシ
- 11 食中毒予防関係資料
- 12 災害時の発達障害児・者支援について
- 13 女性・子供の被害防止のための普及啓発チラシ
- 14 ペットの飼育について
- 15 防火安全に係る注意事項

1 避難所施設の掲示例

立入禁止

使用可・使用不可

運営本部

総合受付

その他、次のような掲示についても、あらかじめプリントアウトして用意しておきます。

- 救護室
- トイレ（男子トイレ・女子トイレ・誰でもトイレ・要配慮者優先トイレ など）
- 土足禁止
- 燃えるごみ・燃えないごみ・びん・かん
- 物資配布所（救護物資）
- 相談室

避難所施設の掲示例（英語版）

立入禁止

NO ENTRY

使用可・使用不可

Available ・ Unavailable

運営本部

Operation Office

総合受付

General Reception

○Dispensary 救護室

○Toilet (Men's toilet ・ Women's toilet ・ Multipurpose toilet ・ Priority toilet for those who need care)

トイレ（男子トイレ・女子トイレ・誰でもトイレ・要配慮者優先トイレ など）

○No Shoes Allowed 土足禁止

○Burnable trash ・ Non-burnable trash ・ Glass bottles ・ Cans 燃えるごみ・燃えないごみ・びん・かん

○Distributing Station (Relief Supplies) 物資配布所（救援物資）

○Counseling Room 相談室

2 避難所のルール

避難所でのルール

避難所

避難所を利用される方は、以下のルールを守るよう心がけるとともに、当番に参加するなど、避難所運営にご協力ください。



基本事項

- ・ **この避難所は、地域の防災拠点です。**

避難所以外の場所に滞在する被災者も含めた生活支援を行います。

- ・ **避難所は、避難所を利用する人全員が協力して運営します。**

年齢や性別に関係なく、避難所を利用する人々が、できる限り役割を分担し、より多くの人々が避難所の運営に参画できるようにします。

- ・ **避難所を利用する人の増減に合わせ部屋の移動を行います。**

利用者数の増減などにより、部屋の移動をお願いすることがあります。

- ・ **立入禁止や使用禁止の指示に従ってください。**

- ・ **この避難所は、電気・水道などライフラインが復旧した後、すみやかに閉鎖します。**

住家をなくした人は、応急仮設住宅などの長期受入れ施設で対処します。



防火

- ・ **出入口や階段、通路などに、避難の妨げとなる物を置かないでください。**

避難所内外の整理整頓を行い、燃えやすいものを放置しないでください。

- ・ **ストーブなどの暖房器具は、転倒防止をし、燃えやすいものから離れた場所で使い、換気にも注意してください。**



たばこ・酒

- ・ **建物内は禁煙です。また、飲酒も控えてください。**

たばこは屋外の決められた場所で吸い、吸殻は水が入ったバケツに入れるなど、完全に消火してください。



避難所の運営に必要なことを話し合うため、
避難所運営委員会を組織します。

- 避難所運営委員会は、避難所を利用する人の代表者などで組織します。

定例会議：毎日午前.....時.....分と午後.....時.....分に開催

- 具体的な業務は、避難所を利用する人などで編成する各運営班が行います。



総合受付

総合受付では、各種手続きや相談受付を行います。

対応時間：午前.....時から午後.....時まで



登録

避難所を利用する人の情報を家族(世帯)ごとに登録します。

個人情報、公開してもよいとした人の分のみ公開します。

- 生活支援を適切に行うことができるよう、避難所以外の場所に滞在する被災者も含め、避難所を利用する人の情報を登録します。
- 障害者、難病・アレルギー・その他慢性疾患をお持ちの方、妊娠中の方や乳幼児をお連れの方、宗教上の理由や言語などで特に配慮が必要な方は、登録の際にお申し出ください。
- 犬や猫などのペットの情報も登録します。
- 避難所を退所するときは、総合受付にお申し出ください。



点灯

点灯は.....：.....、消灯は.....：.....です。

安全のため、廊下、トイレ、施設管理に使用する部屋は夜間も点灯します。



放送

放送は.....：.....で終了します。

ただし、緊急時には夜間に放送を行うこともあります。



電話

- 避難所あてに電話があった場合は放送により呼び出し、伝言を行います。(.....：.....～.....：.....)

- 携帯電話はマナーモードにしてください。

携帯電話での通話は公共の場のみとし、生活場所ではご遠慮ください。



食料・物資

食料や物資は、原則、組ごとに配給します。

- 配給は、避難所以外の場所に滞在する被災者にも等しく行います。
- 特別な事情がある場合は、避難所運営委員会の理解と協力を得ます。

食料を配る
時間（原則）

朝

.....:.....頃

昼

.....:.....頃

夜

.....:.....頃

特別な物資の
配布場所

物資：粉ミルク・おむつ

場所：.....

物資：女性用衣類や生理用品

場所：.....

物資：.....

場所：.....



トイレ

- 利用者全員が、清潔に使用することを心がけてください。
- トイレの清掃は避難所を利用する人が交代で行います。



ごみ

分別して、指定された場所へ出してください。



ペット

ペットは、他の避難所利用者の理解と協力のもと、飼い主が責任をもって飼育してください。

ペットは決められた場所で飼育し、他の部屋には入れないでください。

○貴重品管理は御自身でお願いします。

○外泊の際は受付にその旨を伝えてください。

○退所する際には、必ず手続きをとってください。

3 避難所運営委員会名簿

	しめい 氏名
かいちょう 会長	
ふくかいちょう 副会長	
しせつかんりしや 施設管理者	
しやどうよういん 初動要員	

(運営チーム) チームリーダーに◎、チーム副リーダーに○を記入する

はんめい 班名	しめい 氏名	れんらくさき 連絡先など	しめい 氏名	れんらくさき 連絡先など
そうむ 総務チーム				
めいぼ 名簿チーム				
しよくりよう 食料チーム				
ぶつし 物資チーム				
きゆうご 救護チーム				
えいせい 衛生チーム				
れんらく こうほう 連絡・広報チーム				
あんぴかくにん 安否確認チーム				
ちいきささ あ 地域支え合は いす				
テーションチーム				

(避難所利用者でつくるチーム(避難所以外の場所に滞在する人でつくるチームを含む)のリーダー)

チーム名	リーダーの氏名	チーム名	リーダーの氏名

4 地域の被害状況

地域の関係機関・ライフラインの被害状況は 月 日
時現在次のようになっています。

鉄道

市役所

上下水道

病院

その他、状況に応じて書き込めるようなものを用意しておきましょう。

5 避難所利用者名簿(公開用)

[illegible]

※備考欄は、地域の実情に応じて、御本人の伝言や連絡先など、掲示してよい項目に御活用ください。

6 退所者名簿(公開用)

ひなんじょたいしよしゃ
避難所退所者名簿

こうかいよう
公開用

ひなんじょめい
避難所名

こうかい どうい ひと けいさい
公開の同意がある人のみ掲載しています。

しめい 氏名	備考		しめい 氏名	備考	

※備考欄は、地域の実情に応じて、御本人の伝言や連絡先など、掲示してよい項目に御活用ください。

7 ボランティア向け周知文

ボランティアの皆様へ

避難所管理責任者

このたびは本避難所へのボランティア参加を頂き、誠にありがとうございます。みなさまに安全に、また気持ちよく活動して頂くために、以下の各項目について、ボランティア活動の際の留意点としてご確認下さいますようお願いいたします。

- 1 ボランティア保険の加入はお済みですか？
 - ・ボランティア活動時には、必ず保険への加入をお願いします。保険へ加入していない方は、社会福祉協議会へお問い合わせの上、保険加入をお願いいたします。
 - ※ ボランティア保険には、全国社会福祉協議会の福祉ボランティア保険(災害時特約付き)などがあります。
- 2 ボランティア活動の際には、受付け時に渡される腕章や名札などの「ボランティア証」を身に付けてください。
- 3 グループで仕事ををお願いする場合には、皆さんの中でリーダーを決め、仕事の進捗や完了時の報告をお願いする場合があります。
- 4 本避難所では、ボランティアの皆さまに危険な仕事はお願いしませんが、万一、疑問があれば、作業に取り掛かる前に避難所の担当者にご相談ください。
- 5 体調の変化や健康管理などは、皆さん各自でご注意の上、決して無理をしないようお願いいたします。
- 6 被災された方の気持ちやプライバシーに十分配慮し、マナーを守った行動や発言・言葉使いなどに心がけてください。
- 7 食事や宿泊場所は提供できません。
- 8 その他疑問点などがあれば、避難所の担当者にお問い合わせください。
(ボランティア活動全般に関することは、市災害ボランティアセンターにお問い合わせください)

8 マスコミ・調査希望者向け掲示

避難所内で取材・調査を希望される方へ

避難所は、避難者の方が、安心して生活の再建に向けて過ごす場所です。

取材や調査を行われる場合には、下記のことを守っていただけますよう、よろしくお願いいたします。

1) 取材・調査を希望される方は、受付（避難所運営委員会）にお申し出のうえ、許可を得てください。

- ① 受付で、取材・調査受付票に必要事項を記入し、提出してください。
- ② 取材・調査内容に関する質問などにつきましては、下記の連絡先にお願いします。
- ③ 取材・調査の放送日や記事発表の予定に変更が生じた場合にも、下記の連絡先にお願いします。

2) 取材・調査をされる方（随行者含む。）は、腕章や取材バッジなどを見やすい場所に提示してください。

3) 避難者のプライバシーの保護に御協力ください

- ① 原則として見学できる部分は、〇〇〇のみです。（避難所の共有部分など、避難所の状況に応じて明示してください）
- ② 避難所施設として使用していない箇所への立入は禁止します。
- ③ 避難所内での撮影や、避難者・支援者等に取材をする場合は、必ず担当者や本人の許可を得てからにしてください。

4) 避難所内では、担当者の指示に従ってください。

5) 物資等の要請については、都内や広域的な調整により総合的に行っておりますので、取材や放送・発表に当たっては、留意願います。

連絡先

避難所名 _____

担当者名 _____

連絡先 _____

9 トイレの使用方法に関する注意事項

既存トイレが使用可能で水が確保できた場合

- トイレトペーパーは便器に流さず、備え付けのゴミ箱に捨ててください。トイレに流すと詰まる原因になります。
捨てた後は、ゴミ箱のふたを必ず閉めてください。
- トイレを使ったら、バケツの水（流し用）で流してください。みんなが使う水なので、節水を心がけましょう。
- バケツの水（流し用）がなくなりそうときは、気付いた人たちが協力して、水をくんできましょう。
- バケツの水（流し用）は手洗いには使わないでください。
手洗いは、手洗い場に備え付けた水（手洗い用）を使ってください。
- みんなが使うトイレなので、きれいに使いましょう。
- トイレの掃除は、避難所を利用する人全員が、当番で行います。当番表を確認し、協力して行いましょう。

災害用トイレを使う場合

- トイレを使う^{つか}前に、ノックや声^{こえ}をかけるなどして、中^{なか}に人^{ひと}がい^{たし}ないか確かめてから入りましょう。トイレには、入^{いり}口^{ぐち}にある札^{ふだ}を「使用中^{しょうちゅう}」にしてから入りましょう。
- トイレを使^{つか}ったら、便器^{べんき}のそばにあるレバーをまわして、排せつ物^{はいぶつ}を均^{なら}してください。（レバーつき^{ばあい}の場合のみ）
- 和式^{わしき}トイレの上板^{うわいた}（便器^{べんき}にまたがるところ）には、2人以上^{いじょうの}で乗らないでください。
介護^{かいご}が必要な方^{ひつよう}は、洋式^{ようしき}トイレを使^{つか}ってください。
- 洋式^{ようしき}トイレは、足^{あし}の不自由^{ふじゆう}な方^{かた}や介添え^{かいぞ}が必要な方^{ひつようかた}などが優先^{ゆうせんてき}的に使^{つか}えるよう、なるべく和式^{わしき}トイレを使^{つか}ってください。
- みんなが使^{つか}うトイレなので、きれい^{つか}に使^{つか}いましょう。
- 排せつ物^{はいぶつ}がたまってきたら、気付^{きづ}いた人^{ひと}が総合受付^{そうごうけつけ}に連絡^{れんらく}してください。（業^{ぎょう}者^{しゃ}に汲^くみ取^とりを依頼^{いらい}するため）

10 健康管理関係チラシ

災害によるケガや病気について ～応急手あてをしたらすぐに受診しましょう～

ケガは応急手あてをして

- ケガをしたところに土や泥などの汚れがついている時は、できるかぎりきれいな水で洗い、汚れをおとしましょう。
- 出血が強い場合は、できるかぎりきれいな布で押さえ、受診しましょう。
- 痛みが強い、動かすことができない、腫れている等の場合は、その部分をなるべく動かさないようにし、すみやかに受診しましょう。

ケガをしていなくても

- 呼吸が苦しい、胸が痛いなどケガがなくても、体調に異変のあるときは受診しましょう。

医療機関・巡回診療情報

- 月 日現在、診療可能な医療機関は、
() です。
- 無線放送や()などで確認しましょう。
- また、()で診療を実施していますので、ご利用ください。
- その他の医療情報についてはお問合わせください。



連絡欄

健康に関するご相談などは、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。

()で保健師等が健康相談を実施していますのでご相談ください。

避難所生活での健康管理について

1 水分をしっかりとりましょう。

- 脱水症状の予防などには、十分な水分の補給が必要です。
- トイレに行かなくても済むように、水分をとらないでいることは危険です。
- 水分は、アルコールやコーヒー以外のものでとりましょう。（飲む以上に尿を出すことがあります。）



2 夜間の十分な睡眠・休息をこころがけましょう。

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



3 手洗い・うがいをこまめに行い、マスクを着用しましょう。

- 多くの人が入り出る避難所では、かぜがはやりやすかったり、のどや肺への負担が大きくなりがちです。



4 慢性疾患などの薬を飲んでいる方は、薬がなくなる前に、医療機関に受診するか、巡回の保健師に相談してください。

- 薬がきれると体調が悪化する可能性があります。
- 薬を調達するのに、時間がかかることも考慮しましょう。

5 意識して体を動かすようにしましょう。

- 避難所生活では、普段よりじっとしていることが多く、体を動かすことが少なくなりがちです。
- 同じ姿勢をとり続けたり、体を動かすことが少なくなると、筋力が低下したり、関節が硬くなってしまふことがあります。

健康に関する相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。

（ ）で保健師が健康相談を実施していますのでご相談ください。

エコノミークラス症候群 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 ときどき、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



生活機能低下を防ごう！

「生活不活発病」に注意しましょう

生活不活発病とは…

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。

避難所での生活は、動きまわることが不自由になりがちなことに加え、それまで自分で行っていた掃除や炊事、買い物などができなかったり、ボランティアの方等から「自分達でやりますよ」と言われてあまり動けなかったり、心身の疲労がたまったり…また、家庭での役割や人との付き合いの範囲も狭くなりがちで、生活が不活発になりやすい状況にあります。

生活が不活発な状態が続くと心身の機能が低下し、「生活不活発病」となります。

特に、高齢の方や持病のある方は生活不活発病を起こしやすく、悪循環^(注)となりやすいため、早期に対応することが大切です。

(注)悪循環とは…

生活不活発病がおきると、歩くことなどが難しくなったり疲れやすくなったりして「動きにくく」なり、「動かない」ことでますます生活不活発病はすすんでいきます。

予防のポイント

- 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。
(横になっているより、なるべく座りましょう)
- 動きやすいよう、身の回りを片付けておきましょう。
- 歩きにくくなっても、杖などで工夫をしましょう。
(すぐに車いすを使うのではなく)
- 避難所でも楽しみや役割をもちましょう。
(遠慮せずに、気分転換を兼ねて散歩や運動も)
- 「安静第一」「無理は禁物」と思いこまないで。
(病気の時は、どの程度動いてよいか相談を)



※ 以上のことに、周囲の方も一緒に工夫を。

(ボランティアの方等も必要以上の手助けはしないようにしましょう)

※特に、高齢の方や持病のある方は十分気をつけて下さい。

発見のポイント ～早く発見し、早めの対応を～

「生活不活発病チェックリスト」を利用してみましょう。

要注意(赤色の口)に当てはまる場合は、

保健師、救護班、行政、医療機関などにご相談ください。

生活不活発病チェックリスト

下の①～⑥の項目について、

地震前（左側）と **現在**（右側）のあてはまる状態に印☑をつけてください。

地震前

現在

①屋外を歩くこと

- ☐ 遠くへも1人で歩いていた
- ☐ 近くなら1人で歩いていた
- ☐ 誰かと一緒に歩いていた
- ☐ ほとんど外は歩いていなかった
- ☐ 外は歩けなかった

- ☐ 遠くへも1人で歩いている
- ☐ 近くなら1人で歩いている
- ☐ 誰かと一緒に歩いている
- ☐ ほとんど外は歩いていない
- ☐ 外は歩けない



②自宅内を歩くこと

- ☐ 何もつかまらずに歩いていた
- ☐ 壁や家具を伝って歩いていた
- ☐ 誰かと一緒に歩いていた
- ☐ 這うなどして動いていた
- ☐ 自力では動き回れなかった

- ☐ 何もつかまらずに歩いている
- ☐ 壁や家具を伝って歩いている
- ☐ 誰かと一緒に歩いている
- ☐ 這うなどして動いている
- ☐ 自力では動き回れない



③身の回りの行為（入浴、洗面、トイレ、食事など）

- ☐ 外出時や旅行の時にも不自由はなかった
- ☐ 自宅内では不自由はなかった
- ☐ 不自由があるがなんとかしていた
- ☐ 時々人の手を借りていた
- ☐ ほとんど助けてもらっていた

- ☐ 外出時や旅行の時にも不自由はない
- ☐ 自宅内では不自由はない
- ☐ 不自由があるがなんとかしている
- ☐ 時々人の手を借りている
- ☐ ほとんど助けてもらっている



④車いすの使用

- ☐ 使用していなかった
- ☐ 時々使用していた
- ☐ いつも使用していた

- ☐ 使用していない
- ☐ 時々使用
- ☐ いつも使用

⑤外出の回数

- ☐ ほぼ毎日
- ☐ 週3回以上
- ☐ 週1回以上
- ☐ 月1回以上
- ☐ ほとんど外出していなかった

- ☐ ほぼ毎日
- ☐ 週3回以上
- ☐ 週1回以上
- ☐ 月1回以上
- ☐ ほとんど外出していない



⑥日中どのくらい体を動かしていますか

- ☐ 外でもよく動いていた
- ☐ 家の中ではよく動いていた
- ☐ 座っていることが多かった
- ☐ 時々横になっていた
- ☐ ほとんど横になっていた

- ☐ 外でもよく動いている
- ☐ 家の中ではよく動いている
- ☐ 座っていることが多い
- ☐ 時々横になっている
- ☐ ほとんど横になっている

次のことはいかがですか？

⑦地震の前より、歩くことが難しくなりましたか？

- ☐ 変わらない
- ☐ 難しくなった

⑧ほかにも、難しくなったことはありますか？

- ☐ ない
- ☐ ある → ☐ 和式トイレをつかう ☐ 段差（高い場所）の上り下り ☐ 床からの立ち上がり
- ☐ その他（具体的に記入を：_____）

氏名

（男・女、才）月 日現在

※このチェックリストで、赤色の☐（一番よい状態ではない）がある時は注意してください。

※特に**地震前**（左側）と比べて、**現在**（右側）が1段階でも低下している場合は、早く手を打ちましょう。

感染症予防のために

ひろげよう 咳エチケット



かぜ、インフルエンザ、結核、SARS、麻しんなどの病気は、患者さんの咳やくしゃみに含まれる病原体や、咳やくしゃみの水分が蒸発したあとに漂っている病原体を吸い込むことによって感染します。

マスクをつけることにより、咳やくしゃみのしぶきを防ぎ、周囲への感染拡大を防ぎます。

～咳、くしゃみが出る時は～

- ★ 外出する時や大勢の人がいるところでは
マスクをつけましょう。
- ★ マスクがない時はティッシュやタオルで口と鼻を
覆いましょう。
- ★ 痰や鼻水などに触れた時、外から戻った時は
手を洗いましょう。

家の片付けに伴うケガに注意しましょう！

ガラスで手や足を切ってしまったり、釘を踏んでしまう等家の片付けに伴うケガが増えています。

予防方法は？

- 軍手など分厚い手袋をはめて、作業をおこなうようにしましょう。
- 家の中でも、靴をはきましょう。

もしケガをしてしまったら？

- 飲み水で傷をきれいに洗う。
- 出血が多い場合は、きれいな布で押さえ、すぐに受診してください。
- 痛みや腫れが強くなった場合も、あまり動かさないようにしてすぐに受診しましょう。



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

連絡欄

その他、健康に関する事など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。

また、（ ）で保健師が健康相談を実施していますのでご相談ください。

熱中症

熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます！

予防策

- ・ 水分補給をこまめしましょう！
 - ・ 1 時間に1回はコップ半分程度の水分をとりましょう。
 - ・ 水分ばかりでなく、時々塩分もとりましょう。
(大量に汗をかいた場合)
- ※ アルコールやカフェインを含む飲み物はむしろ脱水を招くので、控えましょう。
- ※ トイレに行くのが、大変な場合は保健師にご相談ください
- ※ 涼しい場所や涼しい服装を心がけましょう！
- ・ 淡い色の服や、体を締め付けない服がおすすめです。
 - ・ 外出のときは、日陰を歩く、日傘や帽子も効果的です。
 - ・ 無理せず適度に休みましょう！

熱中症かな？

暑くて、めまい・ぼろさ・大量の汗・筋肉痛・こむら返りを感じたら、それは熱中症になりかけているかもしれません。頭痛・吐き気・虚脱感が出てくるともあります。我慢せず、早めに近くの人や保健師等に助けを求めてください。近くにいる方は、気配りをお願いします。

対応の仕方

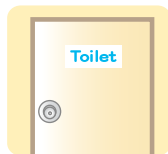
- ・ 涼しいところに移動しましょう。
- ・ 座る、横になる、水分をとる、冷水で顔を洗うなどしましょう。
- ・ 冷水のついたタオルやスポンジ等で、体を冷やしましょう。
- ・ 乾燥しているときは、湿ったシートで被い、うちわなどであおぐと効果的です。
- ・ 症状がよくならないときは、早めに医療機関を受診しましょう。



食中毒に注意しましょう!

手洗いは、食中毒・感染症予防の基本です

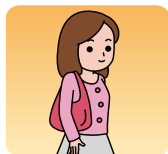
○手を洗うタイミング



トイレ後



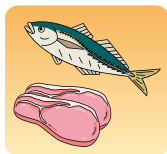
食事前

不衛生なものに
触れた後

外出後

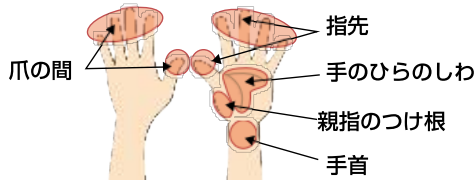


調理前

生ものに
触れた後

盛り付け前

○汚れが残りやすいところを意識して、 石けんを使ってこすり洗いしましょう。



○特に食事の前、調理の前、 盛り付け前、トイレの後は、手洗い後、 手指消毒剤で消毒しましょう。



水が使えない場合

おしぼりやウェットティッシュ等で汚れをよく落とした後、
手指用消毒剤を手指全体によくすり込み、自然乾燥させましょう。

こんなところにも注意

長い爪
×指輪・
腕時計
は外す

手拭き用タオル

共用
×ハンドクリーム等で
保湿し手荒れを防止子供が手を洗うときは、
大人が付き添いましょう

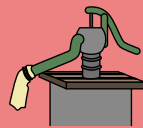
飲み水は、管理責任者の指示に従ってください

飲用
○

給水車



ペットボトル

そのまま
飲まないで!

井戸水



湧き水



防火用水

食品を受け取ったときの注意点

○まず、確認しましょう。

消費期限

臭いをかぐ

容器の破損

○できるだけ 早めに食べましょう。

弁当の置き
×

変だな?と思ったら、
食べずに管理責任者に
連絡してください。

目の不自由な方などのための
「音声コード」です。専用の読
み上げ装置を使用して、記載内
容を音声で聞くことができます



自炊・炊き出しの注意点

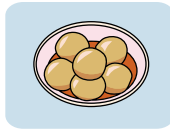
手洗いを
忘れずに！

・体調不良（下痢、腹痛、吐き気など）のときは調理をしないようにしましょう。

・メニューはできるだけ加熱調理を行うものにしましょう。加熱はしっかりと！



焼くもの



煮るもの



汁物

・原材料を確認しましょう。

消費期限

異臭

容器破損

等

・やむを得ず薬剤をペットボトルや食品容器に入れる場合は、容器の目立つところに内容物（「消毒剤」など）を書いてください。

・加熱後の食品を汚染ないようにしましょう。



材料は調理前に
カット



素手で盛り付け
しない



調理後はラップ
などで覆う

おにぎりを
握るときは…

使い捨て手袋で

ラップで



・調理器具は使用後に洗剤でよく洗い、乾燥させましょう。

水が使えない場合

ペーパータオル等で汚れを拭きとり、アルコール消毒します。

食べるときの注意点

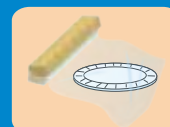
手洗いを
忘れずに！

・異常を感じたら食べないでください。

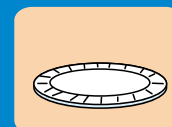
・食べ残し、長時間放置又はいつ配られたか分からない食品は、思い切って捨てましょう。（一度開封した食品は表示されている期限よりも早めに食べましょう。）

・使い捨てでない食器は使用後に洗剤でよく洗い、乾燥させましょう。

水が使えない場合



食器にラップを
巻く



使い捨ての食器
を使う



ペーパータオルで
汚れを拭き取った
後アルコール消毒

食品等を捨てるときの注意点

・生ごみや容器等を捨てるときは、臭いや虫の発生等を防止するため、避難所のルールに従って分別し、決められた場所に捨てましょう。



目の不自由な方などのための「音声コード」です。専用の読み上げ装置を使用して、記載内容を音声で聞くことができます



食中毒の疑いがあったとき

・体調不良（下痢、腹痛、おう吐など）になった場合は、早めに医師や医療スタッフ、健康相談スタッフに申し出ましょう。





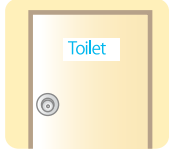
Beware of food poisoning!

注意食物中毒! / 要注意食物中毒 / 식중독에 주의하세요!

Washing your hands is the basis of preventing food poisoning and infectious diseases

洗手是預防食物中毒、感染病的基础。／洗手是預防食物中毒、感染症的基本／손 씻기는 식중독 및 감염증 예방의 기본입니다

○ Wash your hands. 洗手的时间点 / 洗手的时间點 / 손을 씻어야 하는 경우



After using the toilet
如廁后 / 如廁後
화장실을 다녀온 후



Before meals
吃饭前 / 用餐前
식사하기 전



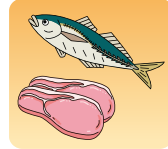
After touching anything unsanitary
接触不卫生的物品后 / 接觸不衛生的物品後
비위생적인 것을 만진 후



After going out
外出后 / 外出後
외출에서 다녀온 후



Before cooking
烹任前 / 烹調前
조리하기 전



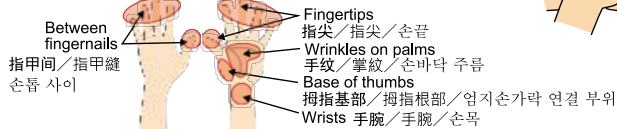
After touching raw food
接触未煮熟的食物后 / 接觸生鮮食品後
날것을 만진 후



Before serving
装盛前 / 盛裝前
음식을 담기 전

○ Scrub with soap, keeping in mind where dirt is likely to remain.

- 注意易残留污渍的位置，用肥皂搓洗。
- 要意識到容易殘留髒污處，使用肥皂搓洗。
- 더러움이 남기 쉬운 부위를 특히 비누로 잘 문질러 씻으세요.



○ Disinfect with a hand sanitizer after washing your hands, especially before meals, before cooking, before serving, and after using the toilet.

- 特別在吃饭前，烹任前，装盛前，如廁后，在洗手后用手指消毒剂消毒。
- 尤其是用餐前、烹調前、盛裝前、如廁後，洗手後要以手指消毒劑消毒。
- 특히 식사하기 전, 조리하기 전, 음식을 담기 전, 화장실을 다녀온 후에는 손을 씻은 후 손 소독제로 소독하세요.



When water cannot be used

无法用水时
無法用水的情況下
물을 사용할 수 없을 때

After using towels and hand wipes etc. to thoroughly remove any dirt, rub a hand sanitizer over the entire hands and fingers and let them dry naturally.

用湿毛巾或湿巾等将污渍擦干净后，再将手指消毒剂擦到所有手指，让手指自然干燥。
以濕毛巾或濕紙巾等仔細去除髒污後，將手指用消毒劑仔細擦在所有手指，使其自然乾燥。
물수건이나 물티슈로 손의 더러움을 잘 닦은 후 손 소독제를 손 전체에 잘 발라 자연 건조시키세요.

Please also note

这些地方也要注意 / 這種地方也要注意 / 기타 주의점

Long nails

长指甲 / 長指甲
긴 손톱



Take off rings and watches

取下戒指、手表 /
卸下戒指、手錶

반지와 손목시계는 빼기



Hand-wiping towels

擦手毛巾 / 擦手用毛巾
핸드 타월



Moisturize with hand creams, etc. to prevent hand roughness

用护手霜保湿、防止手粗糙
以護手霜等保濕，防止手部粗糙
손이 거칠어지는 것을 방지하기 위해 핸드 크림 등으로 보습



Adults should supervise when children are washing hands

小孩洗手时，大人要陪同 / 孩子洗手時，大人要陪同
아이가 손을 씻을 때는 어른이 동행



For drinking water, please follow the instructions of the administrative supervisor.

飲用水請遵從管理負責人的指示 / 飲用水請遵從管理負責人的指示 / 식수는 관리 책임자의 지시에 따르세요

Drinkable

飲用 / 飲用
음용



Water supply car

供水車 / 供水車 / 급수차

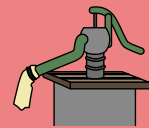


Plastic bottles

塑料瓶 / 寶特瓶 / 페트병

Do not drink as it is!

不要直接飲用!
不要直接飲用!
그대로 마시면 NO!



Well water

井水 / 井水 / 우물물



Spring water

泉水 / 泉水 / 용수



Water for fire protection

消防用水 / 消防用水 / 방화용수

Precautions when receiving food

收到食品时的注意事项 / 領取食品時的注意事項 / 식품을 받았을 때의 주의점

○ First, check the following:

首先进行确认。 / 首先，要確認。 / 우선 확인하세요.

Expiration date

保存期限 / 保存期限 / 소비 기한

Smell for odors

闻臭气 / 聞味道 / 냄새

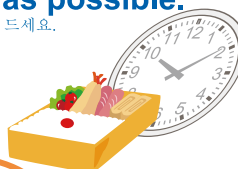
Broken package

容器破損 / 容器破損 / 용기의 파손

○ Please eat as soon as possible.

尽早食用。 / 要盡早食用。 / 되도록 빨리 드세요.

Keeping food for later
便當放着不吃 / 便當擺著不吃
도시락 남겨두기



If you notice anything unusual, please do not eat and contact the administrative supervisor.

如果感觉有点怪怪的，请勿食用，通知管理负责人。

如果覺得奇怪，請勿食用，告知管理負責人。

이상한데?라는 생각이 들면 먹지 말고 관리 책임자에게 연락하세요.

Precautions for self-catering and cooking

自己做饭、做饭给灾民时的注意事项 / 自己煮飯、煮食發給的注意事项 / 자취 및 배식 시의 주의점

Do not forget to wash your hands!

不要忘记洗手！
別忘記洗手！
꼭 손을 씻으세요!

• Refrain from cooking if you are not feeling well (diarrhea, stomachache, nausea etc.).

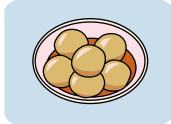
- 出现身体不适（腹泻、腹痛、恶心等）时，不要烹饪。
- 身體不適（腹瀉、腹痛、噁心等）時，不要烹調。
- 컨디션이 좋지 않을 때(설사, 복통, 구토 등)는 조리하지 마세요.

• Cook dishes that involve heating whenever possible. Heat thoroughly!

- 菜品要尽可能地加热烹制。要充分加热！
- 菜色要盡量加熱烹調。確實加熱！
- 되도록 가열하여 조리하는 메뉴를 선택하세요. 가열은 안까지 확실히!



Baked / broiled dishes
烤菜 / 炒菜
구이



Simmered dishes
煮菜 / 燉菜
조림



Soup dishes
湯菜 / 湯品
국

• Check ingredients.

- 确认原材料。／要確認原料。／원재료를 확인하세요.

Expiration date
保存期限
유통기한
소비기한

Odor
異臭
臭氣
냄새

Broken package
包裝破損
破損된
용기의 파손

etc. 等 / 等 / 등

• If you must keep medicines or chemicals in plastic bottles or food containers, clearly mark the content (ex. "disinfectant") visibly on the container.

- 不得已將葯劑裝入塑料瓶或食品容器時，請在容器的顯眼處寫明內容物（“消毒劑”等）。
- 不得已將藥劑裝入寶特瓶或食品容器的情况下，請於容器的顯眼處寫上內容物（“消毒劑”等）。
- 부득이하게 약을 페트병이나 식품 용기에 넣을 때는 용기의 잘 보이는 곳에 내용물(“소독제” 등)을 쓰세요.

• Do not contaminate food after heating.

- 注意不要污染加热后的食品。
- 不要污染加熱後的食品。
- 가열 후의 식품이 오염되지 않도록 주의하세요.



Cut ingredients before cooking
材料要在烹飪前切好
材料在烹調前切好
재료는 조리 전에 자르기



Do not serve with bare hands
不要直接用手盛裝
不直接用手盛裝
맨손으로 음식을 담지 않기



Cover with plastic wrap etc. after cooking
烹飪後用保鮮膜等蓋好
烹調後以保鮮膜等包裹
조리 후에는 랩 등을 씌우기

When holding rice balls ...

做饭团时……
捏飯糰時……
주먹밥을 만들 때는…

Use disposable gloves
用一次性手套 / 戴上拋棄式手套
일회용 장갑 사용

Use plastic wraps
用保鮮膜 / 包裹保鮮膜
랩 사용



• Thoroughly wash the cooking utensils with detergent after use and let them dry.

- 烹飪器具要在使用後用洗潔精洗干淨後，使其干燥。
- 烹調器具於使用後，要以洗劑仔細清洗，使其乾燥。
- 조리 기구는 사용 후에 세제로 잘 닦아 건조시켜주세요.

When water cannot be used

无法用水时 / 無法用水的情況下
물을 사용할 수 없을 때

Wipe off any dirt with paper towels and disinfect with alcohol.

用纸巾等擦去污渍，酒精消毒。／以紙巾等擦掉髒污，用酒精消毒。
핸드 타월 등으로 오염을 닦아내고 알코올로 소독합니다.

Precautions when eating

食用时的注意事项 / 食用時的注意事項 / 식사 시의 주의점

Do not forget to wash your hands!

不要忘记洗手！
別忘記洗手！
꼭 손을 씻으세요!

• Do not eat if you notice anything unusual.

- 如有不适，请勿食用。
- 如果感覺異常，請勿食用。
- 상태가 이상한 것 같으면 먹지 마세요.

• Discard any leftovers, food that has been left for a long time, or if you don't know when the food was supplied. (Once a package is opened, eat the food as soon as possible regardless of the expiration date.)

- 剩菜剩饭、长时间放置或不知何时发放的食品要果断扔去。
(开封的食品应在标注期限之前尽早食用。)
- 吃剩、長時間擺放或不知道何時發放的食品，果斷丟棄。
(開封的食品要在標示的期限前，盡早食用。)
- 먹다 남기거나 장시간 방치했거나 언제 배식되었는지 알 수 없는 식품은 과감히 버리세요.
(일단 개봉한 식품은 표시된 기한보다 빨리 드세요.)

• Wash non-disposable dishes thoroughly with detergent and dry them after use.

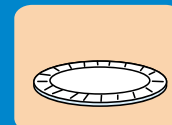
- 非一次性餐具要在使用後用洗潔精洗干淨後，使其干燥。
- 非拋棄式的餐具於使用後，要以洗劑仔細清洗，使其乾燥。
- 일회용이 아닌 식기는 사용 후에 세제로 잘 닦아 건조시켜주세요.

When water cannot be used

无法用水时 / 無法用水的情況下 / 물을 사용할 수 없을 때



Cover dishes with plastic wraps
將餐具用保鮮膜包好
以保鮮膜包裹餐具
식품에 랩 씌우기



Use disposable dishes
使用一次性餐具
使用拋棄式的餐具
일회용 식기 사용



Disinfect with alcohol after wiping off the dirt with paper towels
用紙巾擦去污垢後酒精消毒
以紙巾擦掉髒污後，用酒精消毒
핸드 타월로 오염을 닦아낸 후 알코올 소독

Precautions when discarding food etc.

丢弃食品时的注意事项 / 丟棄食品等時的注意事項 / 식품 등 폐기 시의 주의점

• When discarding food waste and/or containers, separate them according to the rules of your evacuation center and throw them away in the designated places, in order to prevent any offensive smell and to avoid attracting insects.

- 丢弃厨房垃圾或容器等时，要根据避难所的规定进行区分，丢弃到规定场所，以防产生臭气或长虫等。
- 丟棄廚餘和容器等時，為了防止產生臭味和蟲子等，要遵照避難所的規則分類，丟棄於規定的地方。
- 음식물 쓰레기나 용기를 버릴 때는 악취나 벌레의 발생을 방지하기 위해 피난소의 규정에 따라 분리 수거하여 정해진 장소에 버리세요.



If you suspect food poisoning

出现疑似食物中毒时 / 疑似食物中毒時 / 식중독이 의심될 때

• If you feel sick (diarrhea, stomachache, vomiting, etc.), contact a doctor, medical staff, or health counseling staff immediately.

- 出现身体不适（腹泻、腹痛、呕吐等）时，要尽早报告医生或医疗工作人员、健康咨询工作人员。
- 身體不適（腹瀉、腹痛、噁心等）時，要盡早告知醫師、醫療人員或健康諮詢人員。
- 컨디션이 좋지 않을 때(설사, 복통, 구토 등)는 신속히 의사나 의료진, 건강 상담 직원에게 말씀하세요.



避難者の方々への食事提供ありがとうございます。

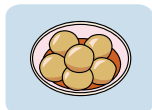
食中毒予防のため、炊き出しでは、以下のポイントを守ってください。

メニュー

・メニューはできるだけ加熱調理を行うものにしましょう。



焼くもの

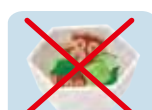


煮るもの



汁物

・加熱しないものや加熱後に手を加えるものは避けましょう。



調理する人

・こまめに手洗い・手指消毒



トイレ後



調理前



生ものに触れた後



盛り付け前

水が使えない場合

汚れを拭きとり、アルコール消毒

・体調不良のときは調理しない



手に傷があるときは、使い捨て手袋を着用



・身だしなみは清潔に



長い爪・ネイル
×

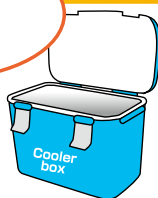
指輪・腕時計
は外す
×



原材料

・冷蔵及び冷凍品は、よく冷やしたクーラーボックス等で、常温保存食品は、直射日光の当たらない場所で保存しましょう。

クーラーボックス
開けっ放し
×



・使用前に確認しましょう。

消費期限

異臭

容器の
破損

調理

・加熱は中心部までしっかり行いましょう。
・加熱後の食品を汚染しないように工夫しましょう。

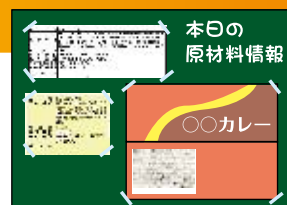


材料は調理前にカット 素手で盛り付けしない



食品の提供

・作り置きせず、調理後は2時間以内に喫食できるよう提供しましょう。
・提供時には、取り置きせず、できるだけ早く食べるように伝えましょう。
・提供時に「食物アレルギーで食べられないものはありますか？」と一声かけましょう。
また、原材料の包装や献立表を掲示するなど、正確な情報を提供しましょう。



原材料の情報提供（例）

食品等の廃棄

・生ごみや容器等は原則として持ち帰る。管理責任者の了解を得て捨てるときは、避難所のルールに従って分別し、決められた場所に捨てる。

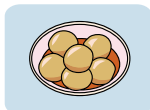
避難者の方々にお弁当等を提供いただきありがとうございます。
食中毒予防のため、以下のポイントを守ってください。

メニュー

- ・メニューはできるだけ加熱調理を行うものにしましょう。



焼くもの

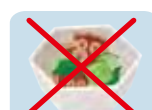


煮るもの



汁物

- ・加熱しないものや加熱後に手を加えるものは避けましょう。



- ・調理する食数は慎重に検討しましょう。
調理施設や人員の許容範囲を超える作業はやめましょう。



バタバタ作業は
食中毒リスク増

調理する人

- ・こまめに手洗い・手指消毒



トイレ後



調理前



生ものに
触れた後



盛り付け前

水が使えない場合

汚れを拭きとり、アルコール消毒

- ・体調不良のときは
調理しない



手に傷があるときは、
使い捨て手袋を着用

- ・身だしなみは清潔に



長い爪・ネイル
×

指輪・腕時計
は外す ×



調理

- ・使用前に原材料を確認
しましょう。

消費期限

異臭

容器の
破損

- ・加熱は中心部までしっかり行いましょう。
- ・加熱後の食品を汚染しない
ようにしましょう。



材料は調理前に
カット



素手で盛り付け
しない

- ・ごはん、おかずは、十分に冷ましてから盛り付けま
しょう。
- ・おにぎりを握るときは、使い捨て手袋を着用するか、
ラップで包みましょう。



食品の運搬・提供

- ・作り置きせず、調理後は
すぐに提供しましょう。

調理後の
常温放置 ×



- ・温かい食品は、細菌が増殖しない
よう、発泡スチロールで蓋をする
など、保温性の高い状態で保管、
運搬しないでください。

保温容器の中で
菌が増殖 ×



- ・提供時には、取り置きせず、できるだけ早く食べる
ように伝えましょう。
- ・提供時に「食物アレルギーで食べられないものはあ
りませんか？」と一声かけましょう。また、原材料
の包装や献立表を掲示するなど、正確な情報を提供
しましょう。

手洗いは 食中毒・感染症予防の基本です

東京防災公式キャラクター
「防サイくん」



こんなときは手洗いを忘れずに！



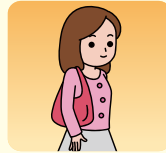
トイレ後



食事前



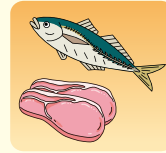
不衛生なものに
触れた後



外出後



調理前



生ものに
触れた後



盛り付け前

手洗いの手順



① 流水で手を洗い、石けんをつける。



手のひら



手の甲



指先・爪の間



指の間



親指 (手のひらで包んでねじり洗い)



手首

⑧ 流水ですすぎ、ペーパータオルや清潔なタオルで水気を拭き取る。
(水分が残っていると消毒効果が減少)

⑨ 十分な量の手指消毒剤を手のひらにとり、手洗いの手順で手指全体によくすり込んで、自然乾燥させる。



手洗いの
ポイント

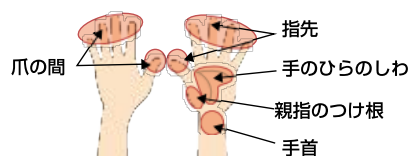
長い爪



指輪・
腕時計
は外す



汚れが残しやすいところ



手拭き用タオル

共用



手指消毒は 食中毒・感染症予防の 基本です



東京防災公式キャラクター
「防サイくん」

水が使えなくても

こんなときは手指消毒を忘れずに！



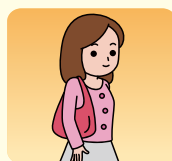
トイレ後



食事前



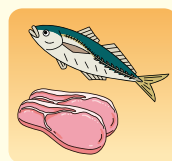
不衛生なものに
触れた後



外出後



調理前



生ものに
触れた後



盛り付け前

水が使えない場合の

手指消毒の手順

- ① おしぼりやウェットティッシュ
等で、汚れをよく落とす。



- ② 十分な量の手指消毒剤
を手のひらにとり、次
の順で手指全体によく
すり込む。



手のひら



手の甲



指先・爪の間



指の間



親指



手首

- ⑨ 自然乾燥させる。

Washing your hands



The Disaster Preparedness
Tokyo character
'Bousai-kun'



Is the basis of preventing food poisoning and infectious diseases

洗手是预防食物中毒、感染病的基础。／洗手是預防食物中毒、感染症的基本／손 씻기는 식중독 및 감염증 예방의 기본입니다

Don't forget to wash your hands!

以下时候勿忘洗手!／這種時候・別忘記洗手!／
이럴 때는 꼭 손을 씻으세요!



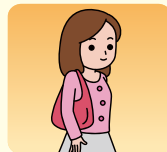
After using the toilet
如廁後／如廁後／
화장실을 다녀온 후



Before meals
吃飯前／用餐前／
식사하기 전



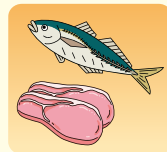
After touching
unsanitary things
接觸不衛生的物品後／
接觸不衛生的物品後／비위생적인 것을 만진 후



After going out
外出後／外出後／
외출에서 다녀온 후



Before cooking
烹飪前／烹調前／
조리하기 전



After touching
raw food
接觸未煮熟的食物後／
接觸生鮮食品後／날것을 만진 후



Before serving
裝盛前／盛裝前／
음식을 담기 전

Steps for washing your hands

洗手的步驟／洗手的步驟／
손 씻는 순서



1 Wash your hands with running water and apply soap.

用流水洗手，并抹上肥皂。／以流水冲手，抹肥皂。／흐르는 물로 손을 적신 후 비누를 칠한다.



Palm of hands
手心／手掌／손바닥



Back of hands
手背／手背／손등



Finger tips and between fingernails
指尖、指甲間／指尖、指甲縫／손끝 및 손톱 사이



Between fingers
指縫／手指縫／손가락 사이



Thumbs (cover with palm and twist)
拇指（用手掌包住搓洗）／拇指（以手掌包圍扭轉搓洗）／
엄지손가락(손바닥으로 감싸 돌리면서 씻기)



Wrists
手腕／手腕／손목

8 Rinse with running water and wipe off moisture with paper towel or clean towel.
(Disinfecting is less effective when moisture remains)
用流水冲，再用纸巾或清洁毛巾将水擦干。（如果没有擦干，消毒效果会降低）／
以流水冲洗，用纸巾或乾淨的毛巾擦乾。（若水分殘留，消毒效果會降低）／
흐르는 물로 행구고 핸드 타월이나 깨끗한 수건으로 물기를 닦는다.(수분이 남아 있으면 소독 효과가 감소)

9 Pour enough hand sanitizer onto a palm, rub it thoroughly over the entire hands and fingers in the same order as washing hands, and let them dry naturally.
取足够量的手指消毒剂到手心，按洗手步骤仔细擦到所有手指，再让手指自然干燥。／
將充分量的手指消毒劑倒在手掌，依洗手的步驟仔細擦在所有手指，使其自然乾燥。／
충분한 양의 손 소독제를 손바닥에 덜어 손 씻는 순서대로 손 전체에 잘 바른 후 자연 건조시킨다.



Things to note when washing your hands

洗手要點／洗手的重點／
손 씻기 포인트

Long nails
長指甲／長指甲／
긴 손톱



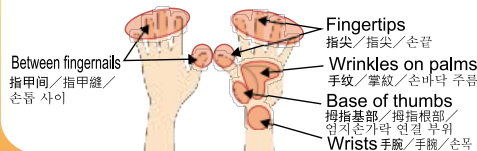
Take off rings and watches
摘下戒指、手錶／卸下戒指、手錶／
반지와 손목시계는 빼기

반지와 손목시계는 빼기



Where dirt is likely to remain

易殘留汚漬處／容易殘留髒污處／더러움이 남기 쉬운 부위



Hand-wiping towels

擦手毛巾／擦手用毛巾／핸드 타월



Disinfecting your hands

is the basis of preventing food poisoning and infectious diseases

手指消毒是預防食物中毒、感染病的基础。／手指消毒是預防食物中毒、感染症的基本／
손 소독은 식중독 및 감염증 예방의 기본입니다

Even if water is not available

即使无法用水／即使無法用水／물을 사용할 수 없어도

The Disaster Preparedness
Tokyo character
'Bousai-kun'



Don't forget to disinfect your hands!

以下时候勿忘手指消毒!／這種時候・別忘記手指消毒!／
이럴 때는 꼭 손을 소독하세요!



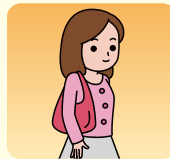
After using the toilet
如廁後／如廁後／
화장실을 다녀온 후



Before meals
吃飯前／用餐前／
식사하기 전



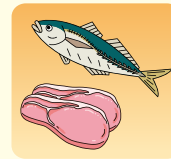
After touching
unsanitary things
接觸不衛生的物品後／
接觸不衛生的物品後／
비위생적인 것을 만진 후



After going out
外出後／外出後／
외출에서 다녀온 후



Before cooking
烹飪前／烹調前／
조리하기 전



After touching raw food
接觸未煮熟的食物後／
接觸生鮮食品後／
날것을 만진 후



Before serving
裝盛前／盛裝前／
음식을 담기 전

When water is not available

无法用水时／無法用水的情況下／물을 사용할 수 없을 때

Steps for disinfecting your hands

手指消毒的步骤／手指消毒的步驟／손 소독 순서

- 1 Thoroughly remove any dirt using towels and hand wipes etc.

用湿毛巾或湿巾等将污渍擦干净。／
以濕毛巾或濕紙巾等・仔細去除髒污。
물수건이나 물티슈로 손의 더러움을 잘 닦는다.



- 2 Pour enough hand sanitizer onto a palm, rub it thoroughly over the entire surface of the hands and fingers in the following order.

取足够量的手指消毒剂到手心，按洗手步骤仔细擦到所有手指。／
將充分量的手指消毒劑倒在手掌，依下列步驟仔細擦在所有手指。／
충분한 양의 손 소독제를 손바닥에 덜어 다음의 순서대로 손 전체에 잘 바른다.



Palm of hands
手心／手掌／손바닥



Back of hands
手背／手背／손등



Finger tips and between fingernails
指尖、指甲間／指尖、指甲縫／손끝 및 손톱 사이



Between fingers
指縫／手指縫／손가락 사이



Thumbs
拇指／拇指／엄지손가락



Wrists
手腕／手腕／손목

- 9 Let them dry naturally.

让手指自然干燥。／使其自然乾燥。／자연 건조시킨다.

トイレがきれいだと ちょっとうれしい ♪

ちょっとうれしいを 次の人にも



次の人のために、トイレはきれいに使いましょう



東京防災公式キャラクター
「防サイくん」

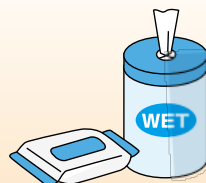


こんなときは管理責任者にご連絡ください。

- ・トイレが汚物で汚れている。
- ・トイレットペーパーなどの備品がない（なくなりそう）。
- ・トイレの使い方がわからない。

使用後は**手洗い**を忘れずに！

水が使えない場合 —————
ウェットティッシュと手指消毒剤で
手指を清潔に！



体調不良（下痢、腹痛、吐き気など）の方は、
医師や医療スタッフ、健康相談スタッフにお知
らせください。



屋内のトイレの場合 —————
専用の履物に履き替えてください。

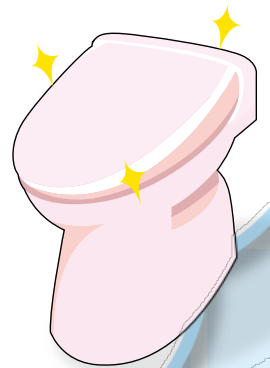


It feels good when toilets are clean
洗手间干净, 心情舒畅 / 廁所乾淨, 令人開心 / 화장실이 깨끗하면 기분이 좋아요



Passing on the good feeling to the next person

让下一位使用者也感到心情舒畅
保持乾淨, 體貼下一位使用者
기분 좋음을 다음 사람에게도



Please leave the toilet in a clean condition for the next person

为了下一位使用者, 请保持干净 / 为了下一位使用者, 要乾淨使用廁所。
다음 사람을 위해 화장실을 깨끗히 사용하세요

The Disaster Preparedness
Tokyo character
'Bousai-kun'



Please contact the administrative supervisor in the following cases.

出现以下情况时, 请通知管理负责人。 / 這種時候, 請告知管理負責人。
이럴 때는 관리 책임자에게 연락하세요.

- Toilet is filthy.
洗手间被脏物弄脏。 / 廁所因穢物而髒污。
화장실이 오물로 더러울 때
- Supplies such as toilet paper have run out (or are about to).
没有厕纸等备品 (快要用完)。 / 衛生紙等備品沒了 (快沒了)。
화장지 등 비품이 없을 때 (곧 없어질 것 같을 때)
- Having difficulties with how to use the toilet.
不知道洗手间的使用方法。 / 不知道廁所的使用方法。
화장실을 어떻게 사용해야 하는지 모를 때

Do not forget to wash your hands after use!

使用后不要忘记洗手! / 使用後, 別忘記洗手! / 사용 후에는 꼭 손을 씻으세요!

When water cannot be used

无法用水时 / 無法用水的情況下 / 물을 사용할 수 없을 때

Clean hands with hand wipes and hand sanitizers!

用湿巾和手指消毒剂清洁手指! / 以濕紙巾和手指消毒劑, 讓手指變乾淨!

물티슈와 손 소독제로 손을 깨끗이!



If you feel sick (diarrhea, stomachache, nausea, etc.), please contact a doctor, medical staff, or health counseling staff.

身体不适 (腹泻、腹痛、恶心等) 的人员请告知医生或医疗工作人员, 健康咨询人员。

身體不適 (腹瀉、腹痛、噁心等) 者, 請告知醫師、醫療人員或健康諮詢人員。

컨디션이 좋지 않을 때 (설사, 복통, 구토 등)는 의사나 의료진, 건강 상담 직원에게 말씀하세요.



For indoor toilets

室内洗手间时 / 室内廁所的情況下 / 실내 화장실인 경우

Please change into the designated slippers.

请换成专用鞋 / 請換穿專用的鞋子 / 전용 슬리퍼로 갈아 신으세요.





東京防災公式キャラクター
「防サイくん」

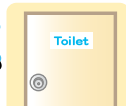
いつも以上の注意で、 食中毒を予防しましょう



調理する人のチェックポイント

CHECK POINT

こまめに手洗い・
手指消毒



トイレ後



調理前



生ものに
触れた後



盛り付け前

体調不良のときは
調理しない



手に傷があるときは、
使い捨て手袋を着用



身だしなみは清潔に



長い爪・
ネイル
×

指輪・
腕時計
は外す

調理するときのチェックポイント

CHECK POINT

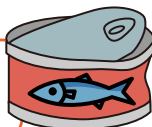
原材料を確認



消費期限
注意



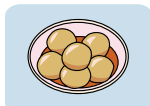
容器の破損



中心部まで
しっかり加熱



焼くもの



煮るもの



汁物

加熱後の食品を汚染しない



材料は調理前に
カット



素手で盛り付け
しない



調理後はラップ
などで覆う

おにぎりを
握るときは…

使い捨て手袋で

ラップで



調理のあとのチェックポイント

CHECK POINT

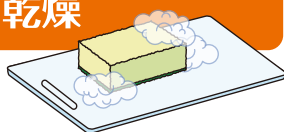
調理後はすぐ提供

2時間以内に喫食できるように提供

調理後の
常温放置
×



調理器具は使用後に
洗浄・乾燥



水が使えない場合

汚れを拭きとり、アルコール消毒



提供時に声掛け

できるだけ早めに食べましょう

食物アレルギーで食べられないものは
ありませんか？

※原材料の情報提供は正確に



The Disaster Preparedness
Tokyo character
'Bousai-kun'

Prevent food poisoning by taking extra caution

要比平时更加注意，预防食物中毒／要比平常更注意，預防食物中毒

평소 이상의 주의를 기울여 식중독을 예방하세요



Check list for those who are cooking

烹調者の検査点／烹調者の検査重點
조리인의 체크 포인트

CHECK POINT

Wash and disinfect your hands frequently

勤于洗手、手指消毒／勤于洗手、手指消毒
자주 손을 씻고 소독할 것



After using the toilet
如廁後／如廁後
화장실을 다녀온 후



After touching raw food
接觸未煮熟的食物後
接觸生鮮食品後
날것을 만진 후

Before cooking
烹飪前／烹飪前
조리하기 전



Before serving
裝盤前／裝盤前
음식을 담기 전

Do not cook if you feel sick

身体不适时不要烹饪／身體不適時，不要烹調
컨디션이 좋지 않을 때는
조리하지 말 것



Use disposable gloves when you have wounds on your hands

手上有伤时，戴一次性手套
手有傷口時，戴上拋棄式手套
손에 상처가 있을 때는 일회용 장갑을 착용 않을 때는 조리하지 말 것



Maintain clean grooming

仪容整洁／儀容整潔／청결한 복장을 할 것



Long nails and nail polishes
长指甲、涂指甲油
長指甲、美甲／인 손톱, 매니큐어



Take off rings and watches
取下戒指、手表
반지와 손목시계는 빼기



Check list for when cooking

烹飪時的検査点／烹飪時的検査重點
조리 시의 체크 포인트

CHECK POINT

Check ingredients

确认原材料／確認原料／원재료를 확인



Note expiration dates
注意保存期限
注意保存期限
소비 기한 주의



Broken packages

容器破损／容器破損
용기의 파손

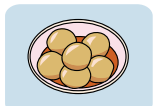


Heat thoroughly to the core

充分加熱至中心部／確實完全加熱
안까지 확실히 가열



Baked / broiled dish
烤菜／炒菜／구이



Simmered dish
煮菜／燉菜／조림



Soup dish
汤菜／湯品／국

Do not contaminate food after heating

不要污染加熱後的食品。／不要污染加熱後的食品
가열 후의 식품 오염에 주의



Cut ingredients before cooking
材料要在烹飪前切好
材料在烹調前切好
재료는 조리 전에 자르기



Do not serve with bare hands
不要直接用手裝盛
不直接用手盛裝
맨손으로 음식을 담지 않기



Cover with plastic wrap etc., after cooking
烹飪後用保鮮膜等蓋好
烹調後以保鮮膜等包圍
조리 후에는 덮 등을 씌우기

When holding rice balls ...

做飯團時……
捏飯糰時……
주먹밥을 만들 때는…

Use disposable gloves

用一次性手套／戴上拋棄式手套
일회용 장갑 사용



Use plastic wraps

用保鮮膜／包覆保鮮膜／랩 사용

Check list for after cooking

烹飪後的検査点／烹飪後的検査重點
조리 후의 체크 포인트

CHECK POINT

Serve immediately after cooking

烹飪後立即提供／烹調後馬上提供／조리 후에는 바로 제공

Provide meals so they are consumed within two hours
提供時要保證在2小時內可以吃／提供能夠在2小時內食用的餐點
2시간 이내에 먹을 수 있도록 제공

Leaving in room temperature after cooking
烹飪後置放在常溫下
烹調後置放在常溫下
조리 후 실온 방치



Wash and dry cooking utensils after use

烹飪鍋具在使用後清洗、乾燥／烹調器具於使用後洗淨、乾燥
조리 기구는 사용 후에 세정 및 건조



When water cannot be used
無法用水時／無法用水的情況下
물을 사용할 수 없을 때

Wipe off dirt and disinfect with alcohol

擦去污垢，酒精消毒／擦掉髒污，用酒精消毒／오염을 닦아내고 알코올 소독



Verbally confirm when serving

提供時打聲招呼／提供時打聲招呼／제공할 때는 한 마디도 함께

Please eat as soon as you can

尽早食用。／要盡早食用／되도록 빨리 드세요

Do you have any food allergies?

是否有因食物過敏而不能吃的食物？
有沒有會食物過敏而不能吃的東西呢？
식품 알레르기 먹지 못하는 음식은 없으세요?

*provide accurate information about ingredients

※正確提供原材料信息／※正確提供原料的資訊
※원재료 정보는 정확하게 제공

災害時の発達障害児・者支援について

被災地における、発達障害のある人やご家族の生活には、発達障害を知らない人には理解しにくいさまざまな困難があります。

そんなとき、発達障害児・者への対応について少しでも理解して対応できると、本人も周囲のみんなも助かります。

対応の コツ

★ 発達障害のある人は、見た目では障害があるようには見えないことがあります。対応には**コツ**が必要です。

コツの探し方：家族など本人の状態をよくわかっている人にかかわり方を確認しましょう。

こんな場合は…

■ **変化が苦手**な場合が多いので、不安から奇妙な行動をしたり、働きかけに強い抵抗を示すことがあります。



このように対応…

- してほしいことを具体的に、おだやかな声で指示します。
例：○：「このシート（場所）に座ってください。」
×：「そっちへ行ってはダメ」
- スケジュールや場所の変更等を具体的に伝えます。
例１：○：「○○（予定）はありません。□□をします。」
×：強引に手を引く
例２：○：「○○は□□（場所）にあります。」
×：「ここにはない」とだけ言う

■ **感覚刺激**
過敏：周囲が想像する以上に過敏なため、大勢の人がいる環境が苦痛で避難所の中にいられないことがあります。
鈍感：治療が必要なのに平気な顔をしていることもあります。



- 居場所を配慮します。
例：部屋の角や別室、テントの使用など、個別空間の保証



- 健康状態を工夫してチェックします。
例：ケガの有無など、本人の報告や訴えだけでなく、身体状況をひと通りよく見る。

■ **話しことばを聞き取るのが苦手**だったり、困っていることを伝えられないことがあります。



- 説明の仕方を工夫します。
例：文字や絵、実物を使って目に見える形で説明する
一斉放送だけでなく、個別に声かける
簡潔に具体的に話しかける
例：○：お母さんはどこですか？
×：何か困っていませんか？

■ **見通しの立たないことに強い不安**を示します。学校や職場などの休み、停電、テレビ番組の変更などで不安になります。



- 安定したリズムで日常が送れるように、当面の日課の提案や、空いた時間を過ごす活動の提示が必要です。
例：○：筆記具と紙、パズル、図鑑、ゲーム等の提供
○：チラシ配りや清掃などの簡単な作業の割り当て
×：何もしないで待たせる

■ **危険な行為がわからない**ため、地盤のゆるいところなど危ない場所に行ってしまったたり、医療機器を触ってしまうことがあります。



- ほかに興味のある遊びや手伝いに誘う。
- 行ってはいけないところや触ってはいけない物がはっきりとわかるように「×」などの印をあらかじめ付ける。

ご家族のかたへ

★ 子どもは、他人に起こったことでも自分のことのように感じる場合があります。さらに発達障害がある場合には、想定以上の恐怖体験になってしまうこともあります。子どもには災害のテレビ映像などを見せずに、別のことで時間を過ごせるような工夫をすることが必要です。

★ 災害を経験した子どもは、災害前には自分ひとりでできていたこともしなくなったり、興奮しすぎてしまうことがあります。発達障害がある場合でも、基本的には子どもの甘えを受け入れてあげるのがよいでしょう。叱ったりせず、おだやかな言葉かけをしながら、少しずつ子どもが安心できるようにすることが大切です。

健康状態や心身の疲れを確認しましょう

からだ

★ 発達障害のある人は、体調不良やケガがあるにもかかわらず、本人自身も気づいていない場合があります。周囲が気づかずにそのまま放置すると、状態が悪化してしまう場合がありますので、ていねいな観察と聞き取りが必要です。

気づくための観察例

- ・息切れ、咳などが頻繁でないか。
- ・やけどや切り傷、打撲などがないか。
- ・着衣が濡れていても着替えないでいるか。

気づくための質問例

- ・いつもより寒くないですか？
- ・歩くときにふらふらしませんか？
- ・頭のこぶ、腕や足にケガがありませんか？
- ・服の着替えがありませんか？

ストレス

★ なにげないことでも、発達障害のある人には日常生活に困難をきたすぐらい苦痛に感じることがあります。そのためストレスの蓄積がより起きやすく、支援を優先的に考えなければならない場合があります。

気づくための観察例

- ・好き嫌いによる食べ残しが多くないか。
- ・配給のアナウンスがあっても、反応が遅かったり、どこに行っているかわからず困っていることがないか。
- ・耳ふさぎや目閉じなど、刺激が多いことで苦しそうな表情をしていないか。

気づくための質問例

- ・食べられない食材はありましたか？
- ・配給に並ぶ場所はわかりましたか？
- ・ほかの場所（避難所内外）へ移動したいという希望はありますか？

家族の状態を確認しましょう

家族へのサポート

★ 災害の影響で子どもと家族が離れられなくなる場合や、避難所の中で理解者が得られない場合などに、家族のストレスは高まります。本人の支援を一番長い時間担当する、家族のサポートを迅速に行うことは効率的といえます。

- 配給や買い物、役所や銀行などの手続きに行けずに困っている場合
- 水や食料、毛布などの配給時に、ずっと待ってられないで騒いでしまう子どもがいた場合

家族の代わりに子どもの相手をしたり、発達障害の特性を家族の了解のもとで周囲の人たちに説明していただくと、家族はたいへん助かります。

対応に協力してくれる人が周囲にいるか確認しましょう

協力者の確認

★ 発達障害のある人は、ひとりひとりの健康状態や、ストレスの蓄積につながる状況などがさまざまで、対応方法が見つけないことがあります。個別的な配慮が必要になる場合は、周囲に本人をよく知っている人がいるか、その人は対応に協力してもらえそうかを確認しておく必要があります。

相談窓口

発達障害者支援センター

岩手県 019-601-2115 (月～金 9:00～17:00)
宮城県 022-376-5306 (月～木、土 9:00～16:30)
仙台市 022-375-0110 (月～金 8:30～17:00)
福島県 024-951-0352 (月～金 8:30～17:00)

障害児・知的障害・発達障害者関係団体 災害対策連絡協議会現地対策本部

岩手県 090-5351-3780
宮城県 090-2909-4066 / 090-2909-3965
福島県 080-1859-3844

(受付時間 8:00～20:00)

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。その更衣室を使うときは
見張りを立てるようにした（13～16歳女子）

避難所で成人男性からキスしてと言われた。
トイレまでついてくる。着替えをのぞかれる。
母親を含めて誰にも知られたくない。
加害者が避難所にいられなくてほしい。（6～12歳女子）

男子が同じ避難所にいる男性に
わいせつな行為をされた。
ほかの男子数名も被害に遭った。
家族が、避難所の宿直だった役場職員
に相談し（中略）、加害者には避難所
から出てもらうことにきまったが、その前に
加害者は避難所を出た。
（6～12歳男子）

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）

授乳しているのを男性に
じっと見られる。
警察に連絡したら
巡回の回数が増やされた。
その後、授乳スペースが設けられた。
（30代女性）

避難所・避難先では 女性や子どもを狙った性被害・性暴力、DV などが発生するリスクが高まります

東日本大震災女性ネットワーク調査チーム 2015『東日本大震災「災害・復興における女性と子どもへの暴力」に関する調査報告書より

自分を大切にしてください

単独行動はしない
ようにしましょう！

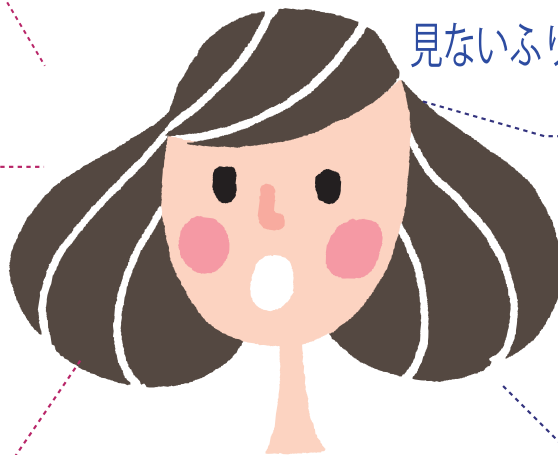
性的な嫌がらせやいたずらなど
尊厳を傷つける行為も犯罪です

被害をうけたら相談を！

周囲の目と支えがたよりです

見ないふり・知らないふりをせず
助け合いましょう

ストレスをためず
不安な気持ちも声
に出しましょう



相 談 機 関

※相談は無料です。秘密は守られます
※受付時間は状況により変化する場合があります。ご了承ください

14 ペットの飼育について

ペットの飼^かい主^{ぬし}の皆様^{みなさま}へ

ペットの飼^し育^{いく}について

避難所^{ひなんじょ}では、多く^{おほく}の人達^{ひとたち}が共同^{きょうどう}で生活^{せいかつ}しています。

避難所^{ひなんじょ}でペットを飼^し育^{いく}するためには、次^{つぎ}のことを守^{まも}ってください。

- ・ ペットは、他の避難所利用者^{ほかひなんじょりようしや}の理解^{りかい}と協力^{きょうりよく}のもと、飼^かい主^{ぬし}が責任^{せきにん}を持^もって飼^{いく}育^{いく}することを原則^{げんそく}とします。
- ・ ペットは指定^{してい}された場所^{ばしょ}に必ず^{かなら}つながるか、檻^{おり}（ケージなど）の中^{なか}で飼^かってください。
- ・ ペットの飼^{いく}育^{いく}場所^{ばしょ}は、飼^かい主^{ぬし}の手^てによって常に清潔^{せいせつ}にし、必要^{ひつよう}に応^{おう}じて消毒^{しょうどく}を行^{おこな}ってください。
- ・ ペットの食料^{しょくりょう}は原則^{げんそく}として飼^かい主^{ぬし}が用意^{ようい}してください。また、給餌^{きゅうど}の時間^{じかん}を決^きめ、その都度^{ごと}きれいに片付^{かたづ}けてください。
- ・ ペットによる苦情^{くじよう}、危害防^{きがいぼう}止^しに努^{つと}めてください。
- ・ 屋外^{おくがい}の指定^{してい}された場所^{ばしょ}で必ず^{かなら}排便^{はいべん}させ、後始末^{あとしまつ}をしてください。
- ・ ノミ・ダニなどの駆除^{くちよ}に努^{つと}めてください。
- ・ 運動^{うんどう}やブラッシングは、必ず^{かなら}屋外^{おくがい}で行^{おこな}ってください。

このようなときは、総合受付^{そうごううけつけ}に相談^{さうだん}してください。

- ・ 飼^{いく}育^{いく}困難^{くわんなん}な場合^{ばあい}
- ・ ペットの関係^{かんけい}で、他の避難所利用者^{ほかひなんじょりようしや}との間^{あいだ}でトラブル^{しやう}が生^はじた場合^{ばあい}

15 防火安全に係る注意事項

避難所の防火安全に係る注意事項

(1) 火災を発見したら周囲に大声で知らせる。

火災を発見した場合は、周囲に大声で火災の発生を知らせ、周りの人と協力して避難所運営委員会への連絡、消火器等を活用した初期消火を行う。

(2) 暖房器具を使用する場合は、周囲の安全に注意する。

居住スペース内で、石油ストーブ等の暖房器具を使用する場合は、転倒しないよう安定した場所とし、換気に注意し、衣類、寝具等の可燃物から安全な距離を保つ。

(3) 調理器具は安全確認を受けてから使用する。

居住スペース内で、ガスコンロ等の調理器具を使用はしない。

(4) (喫煙可能とする場合) 喫煙は受動喫煙防止のためにも指定した場所で行う。

喫煙は指定した場所で行い、吸い殻は水バケツ等で確実に消火する。

(5) 周囲の整理整頓を行う。

避難所の屋内及び屋外、喫煙場所、ゴミ集積場所等は、整理整頓に努め、避難所の周囲等に可燃物を放置しない。

(6) 避難経路に障害となる物品を置かない。

居住スペース内の通路、避難口等に避難の障害となる物品を置かない。

(7) 避難経路及び消防用設備等の確認をする。

避難経路図により居住スペースからの避難経路、消火器等の場所を確認しておく。

