

# 真庭市避難所運営マニュアル

真庭市

令和4年7月

## ◆避難所運営で知っておいてほしいこと◆

### 1 避難者は“お客様”ではありません。

避難所を運営する人もみんな被災者です。みんなで協力し合い、1日も早く以前の生活に戻ることを目指しましょう。行政は避難所運営の支援を行います。

### 2 避難者の中には配慮が必要な人がいます。

高齢者・障がい者・難病患者・傷病者等の体調が悪くならないように、スペースの確保や避難者全員で見守る体制づくりが重要です。

### 3 女性や子どもの視点から避難所を考えましょう。

女性や子どもに配慮することで、多くの方が安心して過ごすことができる環境が維持できます。

### 4 避難者は避難所の外にもいます。

避難者は避難所にいる人だけではありません。車中・テント生活者等、避難所以外の場所に滞在する人にも支援が必要です。

### 5 健康維持は衛生への配慮から

ライフラインの途絶や集団生活といった条件の避難所では、感染症、食中毒等のリスクが高まります。このため、トイレの衛生対策をはじめ、うがい、手洗いの励行など、発災直後から衛生管理に徹底して取り組む必要があります。

## はじめに

被災により自宅等で生活ができなくなった場合や、避難情報等により避難を余儀なくされた場合は、市が開設した避難所で妊産婦や乳幼児、高齢者、障がい者など、様々な立場の方と助け合いながら、一定期間、共同生活を送らなければなりません。しかも、避難所となる体育館等は、住居としての機能が不十分なため、生活環境の確保や健康への配慮など、普段の生活とは異なる様々な課題への対処も必要になります。

また、近年の大規模な地震災害の教訓から、行政主体の避難所運営は難しいことが明らかとなっており、避難所の良好な生活環境確保の観点からも、避難者自らによる主体的な運営が求められています。

このため、平時から地域の関係者で話し合いながら、あらかじめ避難所の運営原則等を定めておくとともに、行政、施設管理者と住民が連携して避難所運営訓練を行うなど、災害時に避難所を円滑に運営するための体制整備を進めておくことが重要です。

- このマニュアルは、避難者自らが避難所を運営できるようにまとめたもので、運営原則や標準的な実施項目を時系列で記載しています。各種訓練等を通じてこのマニュアルの有効性を検証し、地域や避難所の実情に応じて、適切に修正しておいてください。
- このマニュアルは、大規模な地震、洪水、土砂災害等において避難所生活が長期化する場合に活用することを想定しています。
- このマニュアルは、全2章で構成されています。  
第1章 本編  
第2章 資料編
- このマニュアルは、様式集とセットで利用してください。
- 避難所運営にあたっては、スフィアハンドブック：人道憲章と人道支援における最低基準（スフィア基準）も参考にしてください。

# 目次

## 第1章 本編

<b>避難所運営で特に気をつけていただきたいこと</b>	1
<b>真庭市特別警戒本部が避難所運営の支援を行います</b>	2
<b>平常時の体制について</b>	3
<b>初動期(高齢者等避難等の発出当日)の対応</b>	4
1 避難所となる施設の建物や設備の安全確認	5
2 避難者の受入れ準備	7
3 避難者の受付	8
4 配慮が必要な人への情報把握	10
5 ペット同行避難者の受付	11
6 真庭市(現地)特別警戒本部への連絡	13
7 備蓄している水や食料、物資の確認・配給	13

## 第2章 資料編

### 1 避難場所での振り分けの例

保健福祉的視点での振り分け(判断基準の例) ..... 14

### 2 避難所運営に使う場所とレイアウトの例

避難所運営のために必要な部屋・場所 ..... 15

レイアウト例(学校などの場合) ..... 18

東日本大震災で避難所となった宮城県多賀城市の総合体育館の例 ... 19

### 3 避難所生活で配慮が必要な人への対応方法

避難所利用者の事情に合わせた配慮の方法 ..... 20

要介護度の高い人	寝たきりの人など	20
自力での歩行が困難な人	体幹障がい、足が不自由な人など	
内部障がいのある人	オストメイト、咽喉嚥出者、呼吸器機能障がい・腎臓機能障がいなど	
難病の人		
アレルギーのある人		
目の見えない人(見えにくい人)	視覚障がい者など	21
耳の聞こえない人(聞こえにくい人)	聴覚障がい者など	
身体障がい者補助犬を連れた人		
知的障がいのある人		
発達障がい(自閉症など)のある人		
精神疾患のある人		
妊産婦		
乳幼児・子ども		
女性		
外国人		
文化・宗教上の理由で食べられないものがある人		
けがや病気の人		
車やテントでの生活を希望する人		
避難所以外の場所に滞在する被災者		
帰宅困難者		

避難所利用者の事情に配慮した広報の例 ..... 25

災害時多言語表示シートの活用 ..... 26

食物アレルギーや宗教上の理由で食べられないもの ..... 27

### 4 こころのケア対策

こころの健康 ..... 28

# 第1章

# 本編

## 避難所運営で特に気をつけていただきたいこと

- 避難所の運営は、避難者（※1）自らが行うことから、避難者の中から運営を手伝ってくれる人を募ってください。また、元気な人で役割を分担し、特定の人だけに避難所の仕事を押し付けることがないように注意してください。避難所を運営する人もみんな被災者です。みんなで協力し合い、1日も早く以前の生活に戻ることを目指しましょう。
- 避難者には、高齢者・障がい者・難病患者・傷病者・女性・子ども・外国人など、いわゆる配慮を要する方（以下「要配慮者」という。）が多数含まれます。できる限り要配慮者のことを考えて、運営してください。
- 避難者は避難所にいる人だけではありません。車中・テント生活者等、避難所以外の場所に滞在する人にも支援が必要です。
- 感染症、食中毒等のリスクを低下させるため、発災直後から衛生管理に徹底して取り組む必要があります。特に咳エチケットや手指消毒・手洗いを徹底して取り組んでください。
- 段ボールやパーティションなどを用いて区画を区切ることは、プライバシーの確保に加え、感染症対策にも有効です。
- ルールの無い避難所は混乱します。**避難所でのルール（様式集4～5頁）**を参考に、早期にルールを決め避難者に周知してください。

---

### \*1 避難者

災害により、自宅での生活に支障があり避難所で生活する人のこと。なお、様々な理由により避難所以外の場所（軒先避難・車中泊・テント村・自宅・知人宅など）で避難生活をする人を含むものとする。

## 真庭市特別警戒本部が避難所運営の支援を行います。

- 高齢者等避難等の発出直後にあつては、真庭市も被害の全体像や個々の避難所の状況を把握することができません。避難所から特別警戒本部(各地区現地特別警戒本部) に対して、積極的に避難所の状況などを伝えてください。

### 真庭市特別警戒本部及び現地特別警戒本部の連絡先

	地区	電話	FAX
本庁	真庭市特別警戒本部 市長直轄組織危機管理課	0867-42-1126	0867-42-1119
蒜山	現地特別警戒本部 蒜山振興局地域振興課	0867-66-2511	0867-66-4401
北房	現地特別警戒本部 北房振興局地域振興課	0866-52-1111	0866-52-4496
落合	現地特別警戒本部 落合振興局地域振興課	0867-52-1111	0867-52-1939
勝山	現地特別警戒本部 勝山振興局地域振興課	0867-44-2607	0867-44-4569
湯原	現地特別警戒本部 湯原振興局地域振興課	0867-62-2011	0867-62-2097
美甘	現地特別警戒本部 美甘振興局地域振興課	0867-56-2611	0867-56-2033

## 平常時の体制について

**災害時に円滑・迅速に活動できる体制を築くため、次の点について確認しておきます。**

- 避難所の運営に当たり、防災担当だけでなく、要配慮者担当、施設管理担当などの関係する複数の担当課が事前に横断的な体制を組み、それぞれの役割分担を明確にしておきます。
- このマニュアルや職員防災活動マニュアルを確認し、各班の活動内容を理解しておくとともに、HUG（避難所運営ゲーム）やHIT（避難所イメージトレーニング）、各種訓練（※1）を通じてマニュアルの検証を行い、必要に応じて各避難所に適したマニュアルを作成しておきます。
  - ※1 資機材取り扱い訓練、応急救護訓練、物資等配給訓練、避難所開設訓練、要配慮者・外国人支援訓練など
- 避難所として使用できる部屋・空地（グラウンド等）、使用できない部屋・空地（グラウンド等）、また使用できる設備などを施設管理者とあらかじめ協議し、確認しておきます。
- 資機材の取扱い方法や備蓄品等の種類などを確認しておきます。

# **初動期(高齢者等避難等の発出当日)の対応**

---

高齢者等避難等を発出した直後の混乱した状況において、人々の命や生活を守るためには、地域の方々の協力が不可欠です。

## **■安全の確保と避難者間の協力**

大規模な災害が発生し、危険が差し迫っている状況においては、僅かな判断の遅れが、生命を左右する可能性があります。

避難所を運営するにあたっては、安全の確保を最優先事項とし、少しでも危険があると思われるときは、より安全な場所への移動等を考えましょう。

また、避難所を適切に運営するためには、避難者の譲り合いや協力等が不可欠です。このため、元気な方に協力を呼び掛けてください。

## **■業務体制**

業務を安全かつ確実に行うため、原則3人1組で行いましょう。

## **■初動期の業務の流れ**

本ページ以降を参考に業務を行ってください。

# 1 避難所となる施設の建物や設備の安全確認

- 避難所となる施設管理者とともに建物等の安全確認を行う。
- 建物の安全確認が終わるまでは、建物内に入ることはできないことを避難者に伝え、屋外の安全な場所に待機してもらおう。

## (1) 建物周辺の確認

- 火災が発生している。
- 建物が浸水している。
- 建物全体が沈下している。
- ガス臭い(ガス漏れしている。)

1つでも☑があれば、  
**危険なので、  
施設は使用しない！**  
→真庭市（現地）特別警戒  
本部に連絡

## (2) 建物の確認

- 地震の発生後で、被災建築物応急危険度判定士（市職員建築士）がいる場合は、応急危険度判定\*を行う。
- いない場合、避難所となる施設に合わせた様式を用いて建物の外観などから安全確認を行う。

→**災害時緊急点検チェックリスト その他の施設用(様式集 2~3 頁)**

### ●施設が「危険な状態」と判定された場合

#### **危険なので施設は使用しない！**

→□屋内に避難者がいる場合は、屋外の安全な場所へ誘導する。

□「危険」の紙を貼り、建物内への立ち入りを禁止する。

□真庭市（現地）特別警戒本部に避難所が使用できないことを連絡し、他の避難所への移動等、必要な対応を協議する。

### ●施設が「注意を要する状態」と判定された場合

→□危険箇所を立ち入り禁止とし、専門家による応急的な補強を要求する。

### ●建物の被害が無い（軽微）と判断される場合

□真庭市（現地）特別警戒本部に緊急点検の結果を報告する。

#### \*応急危険度判定

大きな地震が起きた後、余震などによって建物が倒壊したり、壁や窓ガラスが落下したりする危険性を判定し、人の命に関わる二次的災害を防止することを目的とした制度。

応急危険度判定は、都道府県が養成・登録した被災建築物応急危険度判定士（行政職員や、民間の建築士のボランティア）が行う。

### (3) 設備の確認

設備	確認項目	使えない場合の対処
ガス	<input type="checkbox"/> ガス臭くないか。 <input type="checkbox"/> ガス器具に損傷はないか。 <input type="checkbox"/> ガスメーターの確認	<input type="checkbox"/> 窓を開け、ガス栓を閉める。 <input type="checkbox"/> ガス、電気、火は使用しない。
電気 <small>ガス漏れがない場合のみ</small>	<input type="checkbox"/> 電灯はつくか。 <input type="checkbox"/> 電気器具から異音・異臭はしないか、水につかった形跡はないか。	<input type="checkbox"/> 発電機や照明機器など設置 <input type="checkbox"/> 異常のある電気器具は使用しない。 <input type="checkbox"/> 周辺の停電状況の確認 <input type="checkbox"/> 施設のブレーカー状況の確認
水道	<input type="checkbox"/> 水は流れるか。 <input type="checkbox"/> 濁りや異臭はないか(できれば市町村等による水質検査を実施)。 <input type="checkbox"/> 漏水していないか。	<input type="checkbox"/> 飲料水の備蓄はあるか。 <input type="checkbox"/> 井戸やプールなど生活用水として利用できる水はないか。 <input type="checkbox"/> 受水槽・高架水槽はあるか。
通信	<input type="checkbox"/> 通話できるか。 <input type="checkbox"/> FAXが使えるか。 <input type="checkbox"/> メールは使えるか。 <input type="checkbox"/> インターネットはつながるか。	<input type="checkbox"/> 他の伝達手段(携帯電話、自転車やバイクなど)を確認 <input type="checkbox"/> 可能な伝達手段を用いて、真庭市(現地)特別警戒本部に通信手段を要請
放送	<input type="checkbox"/> 放送設備(放送室)や無線は使えるか。	<input type="checkbox"/> 拡声器・メガホンなどを利用
トイレ	<input type="checkbox"/> 室内は安全か(落下物など危険はないか。) <input type="checkbox"/> 便器は使用可能か(破損はないか。) <input type="checkbox"/> 下水は流れるか。 <input type="checkbox"/> 水(上水)は出るか。又は周辺は断水・漏水していないか。	<input type="checkbox"/> 井戸やプール、河川の水を汲み置きして排泄後に流す。トイレトーパーは詰まる原因となるので、流さず、ゴミ袋に集めて処分する。 <input type="checkbox"/> 室内が安全でなく、便器が破損しているような場合は、トイレは使用禁止とし、災害用のトイレを設置する。

※上記表の□内に、○、×を記載してください。

## 2 避難者の受入れ準備

- 事前に決めた受入れの方針や優先順位などを確認する。
- 以下のポイントに注意しながら、受付場所を決める。

### <受入れ場所のポイント>

<b>通路の確保</b>	通路は、車椅子が通れるよう幅 <b>130cm 以上</b> を目安とし、各世帯の区画が1箇所は面するようにする。
<b>地域でまとめる</b>	世帯単位で受入れ、なるべく顔見知りが集まれるよう自治会、町内会など居住する地域ごとの配置となるよう配慮する。
<b>要配慮者を優先的に受入れる場所の検討</b>	<b>避難者の事情に合わせた配慮の方法(18 頁～)</b> を参考に、要配慮者を優先的に受入れる場所を検討し、予め指定する。 できれば個室を確保し、避難者の状況から優先順位を定め、本人や家族の希望も聞いた上で、優先順位の高い要配慮者に対して個室の利用を促す。

### <1人あたりに必要な最低面積(参考)>

<b>1 m<sup>2</sup>/人</b>	<b>被災直後</b>	座った状態で過ごせる程度の占有面積
<b>2 m<sup>2</sup>/人</b>	<b>緊急対応</b>	就寝することができる程度の占有面積
<b>3 m<sup>2</sup>/人</b>	<b>避難所生活の長期化</b>	荷物置場を含めた、就寝することができる程度の占有面積

※3.5 m<sup>2</sup>/人 スフィア基準(調理スペース、入浴区域、衛生設備を除く居住スペース)

※季節性インフルエンザ等の感染症流行の可能性がある場合、1人あたりスペースをなるべく広くとる。

### <区画の間仕切りについて>

段ボールやパーティションなどを用いて区画を区切ることにより、プライバシーの確保に加え、感染症対策にも有効となる。

## 3 避難者の受付

### (1) 受付の設置

- 机、椅子を設置し、受付を設置する（「受付」と表示する。）。
- 筆記用具や体温計及びアルコール消毒液等、受付に必要な様式を用意する。
- 避難所の看板などを表に設置し、避難所を開設したことを知らせる。
- 避難者の人数が多い場合は、町内会や自治会などの役員に協力してもらい、地域ごとに様式を配布して取りまとめてもらう。

### (2) 利用者登録

- 世帯ごとに**避難所利用者登録票(様式集 6 頁)**を記入してもらいとともに、検温・問診を行う。
- 避難所以外の場所に滞在する人の状況を把握するため、町内会や自治会などの役員や民生委員・児童委員に協力してもらい、戸別に見回りを行う。見回りの際に、避難所利用者登録票に記載してもらう。

#### <登録時の注意>

- ・様式は世帯（家族）ごとに作成してもらう。
- ・日本語がわからない外国人には、世界地図などを用いて、その人が理解できる言語を確認する（通訳者の派遣時に必要）。
- ・記入事項に漏れがないか確認する。

#### →特にチェック！

- ・安否確認の問い合わせに対応するため、住所と氏名を公開してよいか確認する。
- ・高齢者、障がい者、難病・アレルギー疾患・その他の慢性疾患患者、妊産婦・乳幼児、外国人など、避難生活で特に配慮を要することがあるか確認する。
- ・食料や物資の支給などの支援は登録票に基づき行われるので、避難所以外の場所（車中泊や自宅など）に滞在する人も記入するよう伝える。
- ・季節性インフルエンザ等の感染症流行の可能性がある場合、マスク未着用者に対して、マスクを配布し着用をお願いする。

### (3) 利用者への説明、案内

- **避難所でのルール(様式集 4~5 頁)**を説明する(できれば印刷して渡す。)
- 避難所内の配置図で受入れ可能な場所を確認し、場所を割り当てる。
- 配布する物品(マスク・毛布など)がある場合は、人数分手渡しする。

#### →注意

配布した物品は、**物資ごとの受入・配布等管理簿(様式集 20 頁)**に忘れず記入する。

### (4) 体調の確認

- 感染症予防のため、生活空間に入る前に、手洗いまたはアルコール消毒液等による手指の消毒をお願いする。
- 受付時に検温や聞き取りを実施し、発熱などの体調不良を訴える場合、別室や専用スペースに案内する。

### (5) 人数の把握

- **避難所利用者登録票(様式集 6 頁)**をもとに、避難者の人数や世帯数を把握する。

## 4 配慮が必要な人の情報把握

### (1) 情報把握

- 避難所利用者（避難所以外の場所に滞在する被災者を含む。）のうち、配慮が必要な人を把握する。
- 避難支援のための避難支援計画がある場合は、内容を確認する。

### (2) 聞き取り

- 避難所利用者でつくる組の代表者や、民生委員、保健師などの協力を得て、本人や家族などから支援に必要な情報を詳しく聞き取る。
- 聞き取った事項はメモしておき、名簿係が管理・保管している**避難所利用者登録票 裏面(様式集7頁)**に追記する。

#### <聞き取り内容の例>

- ・ 避難所利用者登録票に書かれた「特に配慮が必要なこと」欄の確認
- ・ 持病や障がい、アレルギーなど、身体やこころの状態  
同じ病気や障がいでも人によって症状や注意する点は違うので、どんな配慮が必要か、本人や家族から具体的に聞き取る。
- ・ 家族や親せきなど日常生活を支援してくれる人の有無
- ・ かかりつけの病院、医師の名前
- ・ 通常使用している薬の種類と所持している数
- ・ 本人や家族が避けたい状況、パニックになりやすい環境の例など
- ・ 各障がい者団体などの組織に所属している場合は組織名(安否確認対応)
- ・ 要望や意見など

#### <聞き取り内容（個人情報など）の取扱い>

- ・ 聞き取った情報は避難所運営のために最低限必要な範囲で共有することとし、個人のプライバシーに関わる内容は口外しない。

#### →要配慮者本人や家族に必ず確認！

- ・ 聞き取った情報を、避難所運営のために最低限必要な範囲で、避難所運営委員会や各運営班、各組の代表者と共有することを伝える。
- ・ 個人のプライバシーに関する内容は、口外しないことを伝える。
- ・ 必要に応じて、医師や保健師、民生委員など外部の支援者とも共有する必要があることも確認する。

## 5 ペット同行避難者の受付

### 避難所の受入れ体制等

- (1) 飼い主に対してペットの放し飼いの禁止、平常時からの無駄吠えや噛み付き防止などのしつけ及びペットに付着したノミ・ダニの駆除を指導すること。
- (2) 避難所にペットを受入れる際には、感染症予防の観点から、できるだけ人とペットの収容場所を区分するよう努めること。

### 例外事項

身体障害者補助犬法（平成14年5月29日法律第49号）により身体障害者補助犬と認められた犬についてはこの限りではない。

### (1) ペット登録台帳の記入

- ペット同伴の場合は **ペット登録台帳(様式集9頁)**にも記入してもらう。
- ペット台帳をもとに、避難所に受入れたペットの状態を確認するとともに、明らかに負傷していると思われるペットについては、獣医師の診断を受け、必要な措置を講じるよう飼い主に助言する。
- ペットの飼い主に **ペットの飼育について(様式集10頁)**を手渡して、飼い主自身が責任をもって飼育するよう徹底する。

### (2) ペットの受入れ場所の確保

- ・ペットは、アレルギーや感染症予防のため、避難所利用者が生活する場所とは別の場所に受入れ、動線が交わらないよう注意する（施設に余裕がある場合は、ペットと飼い主がともに生活できる部屋を別に設けることも検討する。）。
- ・ペットの受入れ場所は、避難所敷地内で屋根のある場所を確保する。ない場合はテントを設営する。
- ・ペットは必要に応じてケージに入れるなどして、犬、猫など動物の種類ごとに区分しての飼育や、雌雄を分けて飼育できることが望ましい。

### (3) ペットの飼育

- 避難所のペットの管理責任は、飼い主にあることを原則とする。
- ペット受入れ場所の清掃は、飼い主間で当番を決めて、交代で行う。
- 総務班、施設管理班と連携し、避難所でのペットの飼育ルールや衛生管理方法を決定する。追加した項目は、**ペットの飼育について(様式集10頁)**にも記入・配布するなどして、飼い主に指導する。特に夏場は、「ノミ」、「ダニ」が繁殖しやすいので、注意を促す。

## 6 真庭市(現地)特別警戒本部への連絡

- 避難者に配給する食料・物資の調達など、避難所での必要な支援を受けるため、**避難所状況報告書(初動期)(様式集 16 頁)**を用い、F A X、電話、伝令などで、真庭市(現地)特別警戒本部(**連絡先は 2 頁参照**)に連絡する。

### <連絡のタイミング>

第1報：参集後、速やかに

第2報：参集後、約3時間後

第3報：参集後、約6時間後

第4報以降は**避難所状況報告書(様式集 17 頁)**を用いて連絡する。

## 7 備蓄している水や食料、物資の確認・配給

### (1) 状態や数を確認

- 足りない分は**物資依頼伝票(様式集 18 頁)**や**食料依頼伝票(様式集 22 頁)**で、真庭市(現地)特別警戒本部に要請する。

### (2) 配給

- 迅速かつ公平に配給するため、利用者ごとに配給する。

#### <配給の注意>

- ・目安：飲料水は1人1日3リットル、食料は1人1日3食。
- ・数が少ないなど公平に配給できない場合は、けが人や病人、高齢者、乳幼児、妊産婦、障がい者などに加え、健康状態、本人や家族・周囲の状況など、避難所を利用する人が抱える様々な事情を考慮した上で優先順位をつけ、個別に対応する。
- ・利用者に、食物アレルギーや文化・宗教上の理由から食べられないものがないか必ず確認し、**食物アレルギーや文化・宗教上の理由で食べられないもの(27 頁)**を参考に、配給を行う。

## 第2章

# 資料編

# 保健福祉的視点での振り分け(判断基準の例)

判断基準は災害規模や被災の状況で異なるため、参考とする。

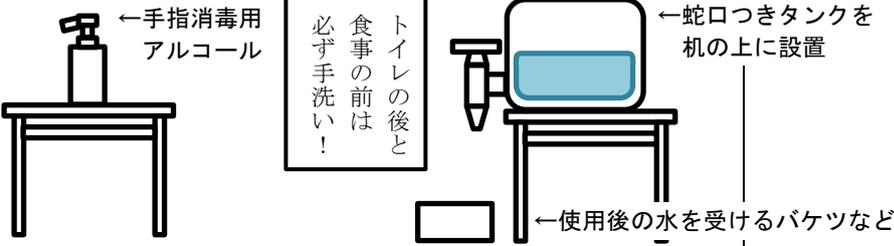
ステージ	区分		対象者の具体例
I	医療機関や福祉施設で常に専門的なケアが必要	<b>医療機関へ</b> 医療依存度が高く医療機関への保護が必要	人工呼吸器を装着している人 気管切開等があり吸引等の医療行為が常時必要な人
		<b>福祉施設へ</b> 福祉施設での介護が常に必要	重度の障がい者のうち医療ケアが必要でない人 寝たきりで介護が常時必要な人
II	他の被災者と区別して、専門的な対応が必要  (福祉避難所や、環境・体制を整えることで生活可能だが、対応できない場合は専門家の支援やライフラインが整った環境での生活を検討する。)	<b>福祉的な対応が必要</b> 福祉的なニーズが高く介護援助等の継続が必要	日常動作や生活面での一部介助や見守りが必要な要介護高齢者(軽中程度の要介護高齢者など) 精神障がい・発達障がい・自閉症等で個別の対応が必要な人 日常動作や生活面で一部介助や見守りが必要な視力障がい者、聴力障がい者、身体障がい者(軽中等度の障がい者など)
		<b>医療的な対応が必要</b> 医療的なニーズが高く医療やケアが必要な人	医療的なケアの継続が必要な人 (在宅酸素、人工透析、インシュリン注射など)
			感染症で集団生活場面からの隔離が必要な人 (インフルエンザ、ノロウイルスなど)
			乳幼児、妊産婦など感染症の防御が特に必要な人
			親族の死亡、PTSDなどで精神的に不安定で個別支援が必要な人(状況に応じて医師の判断により被災地を離れる必要性がある。)
III	定期的な専門家の見守りや支援があれば、避難所や在宅生活が可能	<b>医療的なニーズ</b>	慢性的な疾患があるが、内服薬の確保ができれば生活可能な人 精神的に不安定さや不眠などの症状はあり、見守りや傾聴などの支援が必要な人
		<b>福祉的なニーズ</b>	見守りレベルの介護が必要でヘルパーや家族等の支援の確保ができれば、避難所や在宅生活が可能なる人
			高齢者のみ世帯など、ライフラインの途絶により、在宅生活継続のために生活物資の確保に支援が必要な人
<b>保健的なニーズ</b>	骨関節系疾患や立ち座りに支障がある高齢者など生活不活発病予防のために、椅子の配置や運動の促しなどの支援が必要な人		
IV	現状では生活は自立して、避難所や在宅での生活が可能なる人		

大規模災害における保健師の活動マニュアル(日本公衆衛生協会・全国保健師長会 2013)を参考に作成

# 避難所運営のために必要な部屋・場所

レイアウト例(18頁)も参考にすること。

必要な部屋・場所	用途や設置のポイント	必要な設備
救護室	応急の医療活動を行う。 <input type="checkbox"/> 保健室や医務室があれば利用	<input type="checkbox"/> 簡易ベッド <input type="checkbox"/> 応急救護用の用具
介護室 (ベッドルーム)	介護が必要な人などが利用 <input type="checkbox"/> 運営側の目の届きやすい場所にある部屋を確保 (なければ、間仕切りやテントを利用) <input type="checkbox"/> 室内に車いすで相互通行できる通路を確保 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ(洋式)を設置し、まわりを仕切る。 <input type="checkbox"/> 移動可能な間仕切りはおむつ換え時に利用	<input type="checkbox"/> 簡易ベッド <input type="checkbox"/> いす <input type="checkbox"/> 簡易トイレ(洋式) <input type="checkbox"/> 車いす <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> ふた付ゴミ箱 ( <input type="checkbox"/> 間仕切り ) ( <input type="checkbox"/> テント )
医療・介護  要配慮者 用トイレ	トイレ使用時に配慮が必要な人が優先的に利用 <input type="checkbox"/> 配慮が必要な人の優先的使用を表示 <input type="checkbox"/> 段差なく移動できる場所に、洋式トイレを設置 (段差がある場合はスロープなどを設置して工夫する。) <input type="checkbox"/> 介助者同伴や性同一性障がいの人などが気兼ねなく利用できるよう「男女共用」も設置	<input type="checkbox"/> 仮設トイレ(洋式) <input type="checkbox"/> 簡易トイレ(洋式) <input type="checkbox"/> テント <input type="checkbox"/> 間仕切り <input type="checkbox"/> 照明(投光機) <input type="checkbox"/> トイレトペーパー <input type="checkbox"/> 消毒用アルコール <input type="checkbox"/> ふた付ゴミ箱 <input type="checkbox"/> 手すり <input type="checkbox"/> 蛇口のあるタンク
	自力での歩行が困難な人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出入口の幅は90cm以上とる。</li> <li>・車いすで使える広さの確保</li> <li>・手すりがあるとよい。</li> </ul>
	目の見えない人(見えにくい人)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・壁伝いに移動できる場所や点字ブロックで誘導できる場所に設置</li> <li>・補助犬と利用できる広さの確保</li> <li>・音声案内があるとよい。</li> </ul>
	オストメイト(人工肛門・人工膀胱保有者)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストーマ部位用の流し場</li> <li>・補装具・付属品を置く棚</li> <li>・下腹部を映す鏡などを設置</li> </ul>
	発達障がい者(自閉症など)の人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感覚の鈍さなどからトイレをがまんし、順番を守ることができない場合がある。トラブル防止策の検討が必要</li> <li>・嗅覚が過敏で、においのきついトイレを使用できない場合は、簡易トイレ(ポータブルトイレ)の活用を検討</li> </ul>
身体障がい者補助犬同伴者用の場所	身体障がい者補助犬(盲導犬、介助犬、聴導犬)同伴者が、補助犬とともに過ごすための部屋や場所 動物アレルギーのある人などに配慮し、できれば個室を用意する。	<input type="checkbox"/> 毛布や敷物 <input type="checkbox"/> ペット用シート

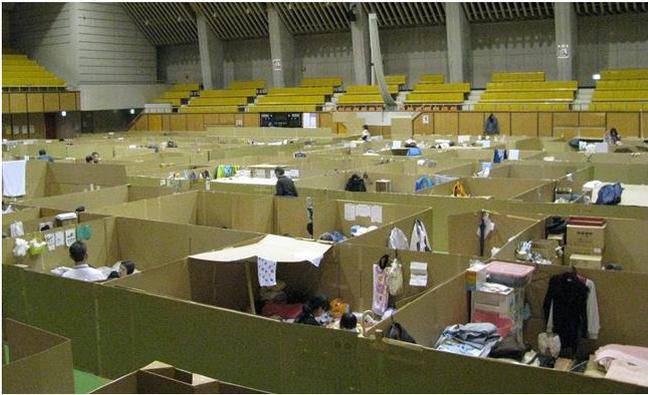
必要な部屋・場所	用途や設置のポイント	必要な設備
<b>災害用トイレ</b> (仮設トイレ、簡易トイレなど)	施設のトイレが使えない場合などに設置 <input type="checkbox"/> 男女別に設置 <input type="checkbox"/> 夜も安全に使うことができるよう照明をつける。 <input type="checkbox"/> できれば足腰が弱い人も使えるよう洋式トイレを設置	<input type="checkbox"/> 災害用トイレ <input type="checkbox"/> 照明(投光機) <input type="checkbox"/> トイレ用ペーパー <input type="checkbox"/> 消毒用アルコール <input type="checkbox"/> ふた付ごみ箱
<b>更衣室</b>	着替えなどで利用(テントや間仕切りでの設置も可)。 <input type="checkbox"/> 男女別に設置	( <input type="checkbox"/> テント ) ( <input type="checkbox"/> 間仕切り )
<b>手洗い場</b>	避難所内の衛生環境の維持、防疫対策のため設置 <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコールを設置 <input type="checkbox"/> 生活用水が確保後は、蛇口のあるタンクを設置し、流水とせっけんで手洗いできるようにする。 ・使用後の水は、できれば浄化槽や下水管に流す ・感染症予防のためタオルの共用は禁止 	<input type="checkbox"/> 消毒用アルコール <input type="checkbox"/> 蛇口のあるタンク <input type="checkbox"/> 流し台 <input type="checkbox"/> せっけん
<b>風呂、洗濯場</b>	仮設風呂や洗濯機を設置 ・使用後の水は、できれば浄化槽や下水管に流す。 ・プライバシーに配慮した洗濯物干し場も決めておく。	( <input type="checkbox"/> 仮設風呂 ) ( <input type="checkbox"/> 洗濯機 ) ( <input type="checkbox"/> 物干し用の道具 )
<b>ごみ置き場</b>	避難所で出たごみを一時的に保管する場所。 <input type="checkbox"/> 生活場所から離れた場所(臭いに注意) <input type="checkbox"/> 直射日光が当たりにくく、屋根のある場所 <input type="checkbox"/> 清掃車が出入りしやすい場所	<input type="checkbox"/> ごみ袋
<b>ペットの受入れ場所</b>	飼い主とともに避難したペットのための場所 <input type="checkbox"/> アレルギーや感染症予防のため、避難所利用者の生活場所とは別の場所に受入れる(動線も交わらないよう注意)。 →施設に余裕があれば、ペットと飼い主がともに生活できる部屋を別に設けてもよい。 <input type="checkbox"/> 敷地内で屋根のある場所を確保(テントも可) <input type="checkbox"/> ペットは必要に応じてケージに入れ、犬、猫など種類ごとに区分して飼育できるとよい。	<input type="checkbox"/> ペット用ケージ <input type="checkbox"/> ペット用シート ( <input type="checkbox"/> テント )

生活環境

必要な部屋・場所		用途や設置のポイント	必要な設備
食料・物資	荷下ろし・荷捌き場所	運搬された物資などを荷下ろし・荷捌きする場所 □トラックなどによる物資の運搬がしやすい場所 □風雨を防げるような屋根がある場所	□台車
	保管場所	食料や物資を保管する場所 □高温・多湿となる場所は避ける。 □風雨を防げるよう壁や屋根がある場所 □物資の運搬や配給がしやすい場所 □施錠可能な場所	□台車
育児・保育ほか	授乳室	女性用の更衣室を兼ねる場合は、移動できる間仕切りを設置	□いす □間仕切り
	おむつ交換場所	乳幼児のおむつ交換のための場所。男女共用 (大人のおむつ交換は、介護室で実施)	□机(おむつ交換台) □おしりふき
	子ども部屋	育児や保育(遊び場、勉強部屋)、被災後の子どものこころのケア対策のために利用 □生活場所とは少し離れた場所に設置 □テレビを設置	□机 □いす □テレビ
	談話室	人々が集まり交流するための場所 □生活場所とは少し離れた場所に設置 □テレビや、給湯設備があるとよい。	□机 □いす □テレビ □湯沸し用ポット
運営用	避難所運営本部	避難所運営委員会の会議などで利用する。 運営側(当直者など)の休憩・仮眠室としても利用 □生活場所とは別室に設置	□机 □いす
	総合受付	避難所利用者の受付や相談窓口などを設置する。 □避難所となる施設の入口や生活場所の近くに設置 (生活場所とは扉などで仕切れる場所がよい。)	□机 □いす □筆記用具
	相談室 (兼静養室)	相談対応や、パニックを起こした人が一時的に落ち着くために利用(パニック対策には本人や家族の同意を得て、個室利用や福祉避難所への移送も検討) □個室に机、いすを設置(テントも可)	□机 □いす (□テント)
	外部からの救援者用の場所	自衛隊や他の自治体からの派遣職員、ボランティアなど外部からの救援者が利用 □外から出入りしやすい屋外の一部を確保(車両用) □必要に応じて、拠点となる部屋の確保	



# 東日本大震災で避難所となった 宮城県多賀城市の総合体育館の例



↑ 体育館を被災者の生活場所として使用  
プライバシーに配慮し、腰までの高さの段ボールで仕切りが設けられた。立ち上がると、内部を見渡すことができる。



↑ 正面入口付近に設けられた総合受付  
本日の予定やイベントなどの情報が掲示されているほか、簡易郵便箱も設置されている。



↑ 総合受付の隣に設けられた医務室  
室内はテントで仕切られている。



↑ 体育館のロビーに設けられたキッズ  
スペース



↑ 炊き出しは屋外のテント内で行われた。



↑ 屋外の軒下に設置された洗濯機と乾燥機。  
「ペットの衣類を入れないで」など、使用時の注意が書かれている。

# 避難所利用者の事情に合わせた配慮の方法

区分	特徴	避難所での主な配慮事項				
		配置、設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
要介護度の高い人 寝たきりの人など	食事、排せつ、衣服の着脱、入浴など、生活上の介助が必要	簡易ベッドやトイレを備えた介護室など	介護用品(紙おむつなど)、衛生用品、毛布、やわらかく暖かい食事など	本人の状態に合わせゆっくり伝える、筆談など	ホームヘルパー、介護福祉士など	・感染症対策 ・医療機関への連絡、福祉避難所の検討→必要に応じて移送
自力での歩行が困難な人 体幹障がい、足が不自由な人など	移動が困難なため、補助器具や歩行補助などが必要	段差がなく、車いすなどで行き来しやすい場所	杖、歩行器、車いすなどの補助器具、介護ベッド、洋式のトイレなど	車いすからも見やすい位置に情報を掲示	ホームヘルパー、介護福祉士など	・車いすで使用できる洋式トイレの優先使用
内部障がいのある人 内部障がい：心臓、呼吸器、じん臓、ぼうこう、直腸、小腸、免疫機能などの障がい、種別により様々な器具や薬を使用	補助器具や薬の投与、通院などが必要。 見た目ではわかりにくい場合もあるので、配慮の方法を本人に確認する。(定期的な通院、透析の必要性など)	衛生的な場所	日ごろ服用している薬、使用している装具など オストメイト ストーマ用装具など 咽頭摘出者 気管孔エプロン、人工喉頭、携帯用会話補助装置など 呼吸器機能障がい 酸素ボンベなど 腎臓機能障がい 食事への配慮(タンパク質、塩分、カリウムを控える)		医療機関関係者、保健師、関係支援団体など	・感染症対策 ・医療機関や医療機器メーカーへの連絡(器具や薬の確保) →必要に応じて医療機関に移送 オストメイト 装具の洗浄場所を設置したトイレの優先使用
難病の人 治療方法が未確立で、生活面で長期にわたり支障が生じる疾病をもつ人。さまざまな疾患があり、人それぞれ状態が異なる。	ストレスや疲労での症状悪化や、定期的な通院が必要な点など共通する。 見た目ではわかりにくい場合もあるので、配慮の方法を本人に確認する。	衛生的で段差などのない場所、防寒・避暑対策をするなど	日ごろ服用している薬、使用している支援機器など(本人や家族に確認)	本人の状態に合わせる(ゆっくり伝える、筆談など)。	医療機関関係者、保健師、関係支援団体など	・感染症対策 ・医療機関や医療機器メーカーへの連絡(器具や薬の確保) →必要に応じて医療機関に移送

区分	特徴	避難所での主な配慮事項				
		配置、設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
アレルギーのある人	環境の変化で悪化する人もいる。生命に関わる重傷発作に注意が必要 見た目ではわかりにくい場合もある。	アレルギー発作の引き金になるものを避けた、衛生的な場所	日頃服用している薬、使用している補助具など 食物アレルギー アレルギー対応の食品や、原因となる食物をのぞいた食事(調味料などにも注意。炊き出しでは個別に調理)	食物アレルギー	医療関係者、保健師など	必要に応じて医療機関に移送、周囲の理解 ぜんそく ほこり、煙、強いにおいなどが発作の引き金 アトピー シャワーや入浴で清潔を保つ
ぜんそく アトピー性皮膚炎 食物アレルギー				食事の材料や調味料などの成分を表示した献立表の掲示		
目の見えない人 (見えにくい人)	視覚による情報収集や状況把握が困難なので、音声による情報伝達が必要	壁際(位置が把握しやすく、壁伝いに移動可能)で、段差のない場所	白杖、点字器、携帯ラジオ、携帯型の音声時計、携帯電話、音声出力装置、文字の拡大装置、ルーペや拡大鏡など	音声、点字、指文字、音声出入力装置、音声変換可能なメールなど	ガイドヘルパー、視覚障がい者団体など	視覚障がい者団体への連絡 必要に応じて医療機関などに連絡
耳の聞こえない人 (聞こえにくい人)	音による情報収集や状況把握が困難なので、視覚による情報伝達が必要 見た目ではわかりにくい場合もある。	情報掲示板や本部付近など、目から情報が入りやすい場所	補聴器・補聴器用の電池、筆談用のメモ用紙・筆記用具、携帯電話、ファックス、テレビ(文字放送・字幕放送)、救助用の笛やブザー、暗い場所でも対応できるようライトなど	情報掲示板、手話、筆談、要約筆記、メール、文字放送など	手話通訳者、要約筆記者、聴覚障がい者団体など	聴覚障がい者団体への連絡 本人の希望に応じて「支援が必要」である旨を表示(シールやビブスの着用など)
身体障がい者 補助犬を連れてきた人	補助犬同伴の受入れは身体障がい者補助犬法で義務付けられている。	補助犬同伴で受入れられる。ただしアレルギーなどに配慮し別室にするなど工夫する。	補助犬用には、ドッグフード、ペットシートなど飼育管理のために必要なもの (本人については別の該当する項目を参照)	本人については別の項目を参照	補助犬関係団体など(本人については別の項目を参照)	補助犬関係団体へ連絡(本人については別の項目を参照)
補助犬とは盲導犬、介助犬、聴導犬のこと						

区分	特徴	避難所での主な配慮事項				
		配置、設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
知的障がいのある人	環境の変化が苦手なこともある。自分の状況を説明できない人が多い。個人差が大きく、見た目ではわからないため、家族や介助者に配慮方法などを確認する。	パニックになったら落ち着ける場所(静養室など)へ移動	携帯電話、自宅住所や連絡先の書かれた身分証など	絵や図、メモなど使い、具体的、ゆっくり、やさしく、なるべく肯定的な表現*で伝える。	知的障がい者施設や特別支援学校関係者、保健師など	本人が通う施設や特別支援学校へ連絡 トイレ利用時に介助者をつけるなど配慮が必要な場合もある。
発達障がい(自閉症など)のある人	環境の変化で不安になりやすい。困っていることを説明できない。集団行動が苦手な人が多い。個人差が大きく、見た目ではわからないため、家族や介助者に配慮方法などを確認する。	居場所を示し、間仕切りなどを設置 パニックになったら落ち着ける場所(静養室など)へ移動	感覚過敏で特定のものしか食べられない人、食べ物の温度にこだわりのある人、重度の嚥下障がいやペースト食が必要な人もいる。配給の列に並べないことがある。個別対応が必要。	*例:「あっちへ行ってはだめ」ではなく「ここに居よう」と場所を示す。	保健師など	けがや病気に注意(痛みがわからない) 必要に応じて医療機関などに連絡(薬の確保など) トイレ混雑時の利用方法(割り込みの許可など)を検討(104頁要配慮者用トイレを参照)
精神疾患のある人	適切な治療と服薬が必要。環境の変化が苦手な人もいる。見た目ではわかりにくく、自ら言い出しにくい。	パニックになったら落ち着ける場所(静養室など)へ移動	日頃服用している薬など	本人の状態に合わせてゆっくり伝える。	保健師、精神保健福祉相談員など	必要に応じて医療機関などに連絡(薬の確保など)

区分	特徴	避難所での主な配慮事項				
		配置、設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
妊産婦	自力で行動できる人が多いが、出産まで心身の変化が大きく安静が必要	衛生的で段差などのない場所、防寒・避暑対策をする	日頃服用している薬、妊婦用の衣類・下着、毛布、妊婦向け食料、衛生用品など	-	助産師、医療機関関係者、保健師など	洋式トイレの優先使用、感染症対策必要に応じて医療機関に連絡
乳幼児・子ども	災害時には、風邪などの疾患にかかりやすい子や、赤ちゃんがえりする子どもも多い。	衛生的な場所で防寒・避暑対策をし、子どもが騒いでもよい環境	紙おむつ、粉ミルク(アレルギー対応含む。)、ミルク調整用の水、哺乳瓶、離乳食、おしりふきなどの衛生用品、日ごろ服用している薬など	絵や図、実物を示し、わかりやすい言葉で具体的に、ゆっくり、やさしく、伝える。	保育士、保健師など	授乳室や子どもが遊べる部屋の確保、感染症対策、子どもの特性に応じたメンタルケア
女性	避難所利用者の約半数を占めるが、運営への意見が反映されないこともある。	-	女性用の衣類・下着、生理用品、暴力から身を守るための防犯ブザーやホイッスルなど	-	-	運営への参画 暴力防止対策 トイレや更衣室などを男女別にする
外国人	日本語の理解力により、情報収集が困難なので、多言語などによる情報支援が必要 ※災害時多言語表示シート(26頁)参照	宗教によっては礼拝する場所が必要	災害や緊急時の専門用語の対訳されたカード、多言語辞書 文化や宗教のちがいにより食べられないものがある人もいるので注意	通訳、翻訳、絵や図・実物を示し、わかりやすく短い言葉(ひらがな・カタカナ)で、ゆっくり伝える。	通訳者など	日本語が理解できる人には、運営に協力してもらう。 文化や風習、宗教による生活習慣のちがいもある。
文化・宗教上の理由で食べられないものがある人	見た目ではわからない場合もあるので、事前に食べられないものの確認が必要	-	認証を受けた食品や、特定の食物をのぞいた食事(調味料などにも注意)	食事の材料や調味料などの成分を表示した献立表を多言語で掲示	通訳者など	-

区分	対応など
けがや病気の人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 衛生的な場所で安静に過ごせるよう配慮し、防寒・避暑対策をする。</li> <li>・ 病気が感染症の場合は、個室に移動させ、医師などの派遣を依頼する。</li> <li>・ 必要に応じて近隣の医療機関に移送する。</li> </ul>
車やテントでの生活を希望する人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 目が届きにくく、情報伝達にも工夫が必要</li> <li>・ エコノミークラス症候群などの心配もあるため、なるべく避難所の建物内へ移動するようすすめる。</li> <li>・ やむをえず車内などのせまい場所で寝泊まりしなければならない人がいる場合は、エコノミークラス症候群の防止や排気ガスによる一酸化炭素中毒などを防ぐため、注意を呼びかける。</li> </ul>
避難所以外の場所に滞在する被災者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 情報や支援物資が行き届かないことがあるため、個別訪問などで状況を把握する必要がある。</li> <li>・ 特に家族などの支援者がおらず、避難所などに自力で避難することができない人の情報を把握し、食料や物資の配布方法、情報の提供方法を検討する。</li> </ul>
帰宅困難者	<p>自宅までの距離が遠く帰宅を断念した人や、帰宅経路の安全が確認されるまでの間一時的に滞在する場所を必要とする帰宅困難者などの受入れについては、施設内に地域住民とは別のスペース（できれば別室）に受入れるなど配慮する。</p>

# 避難所利用者の事情に配慮にした広報の例

避難所利用者全員に伝える必要がある情報は、できるかぎり簡潔にまとめ、難しい表現や用語をさけ、漢字にはふりがなをつけたり、絵や図を利用したりしてわかりやすい表現となるよう工夫する。

さらに、複数の手段を組み合わせて伝える。

## <配慮の例>

<p>目の見えない人 (見えにくい人)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・音声による広報</li> <li>・点字の活用</li> <li>・サインペンなどで大きくはっきり書く</li> <li>・トイレまでの案内用のロープの設置</li> <li>・トイレの構造や使い方を音声で案内する など</li> </ul>
<p>耳の聞こえない人 (聞こえにくい人)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・掲示物、個別配布による広報</li> <li>・筆談</li> <li>・メールやFAXの活用</li> <li>・手話通訳者の派遣依頼</li> <li>・要約筆記者の派遣依頼</li> <li>・光による伝達(呼び出しの際ランプを点滅させる。)</li> <li>・テレビ(文字放送・字幕放送が可能なもの) など</li> </ul>
<p>外国人</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通訳、翻訳</li> <li>・避難所利用者から通訳者を募る。</li> <li>・絵や図、やさしい日本語の使用</li> <li>・翻訳ソフトの活用</li> <li>・通訳者の派遣依頼</li> <li>・災害時多言語表示シートの活用 (※<a href="#">災害時多言語表示シートの活用(26頁)</a>参照 など</li> </ul>

## <様々な広報手段>

<p>音声による広報</p>	<p>館内放送、屋外スピーカー、拡声器・メガホンなど</p>
<p>掲示による広報</p>	<p>情報掲示板への掲示、避難所の前や町内の掲示板への掲示など</p>
<p>個別配布</p>	<p>ちらしなどを作成し、各組や各世帯、全員に配布するなど</p>
<p>個別に声をかける</p>	<p>情報伝達の支援者を募り伝えてもらう。自宅への個別訪問など</p>
<p>メールなどを活用</p>	<p>メール、SNS、インターネットを活用するなど</p>
<p>翻訳・通訳</p>	<p>外国語、手話、点字などへの変換、筆談、絵や図の活用など</p>



# 食物アレルギーや宗教上の理由で食べられないもの

## 1 原材料の表示

### (1) 表示するもの

#### ・食物アレルギー（食品衛生法関連法令より）

必ず表示	卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに
なるべく表示	いくら、キウイフルーツ、くるみ、大豆、バナナ、やまいも、カシューナッツ、もも、ごま、さば、さけ、いか、鶏肉、りんご、まつたけ、あわび、オレンジ、牛肉、ゼラチン、豚肉

#### ・宗教上の理由などへの対応

宗教上の理由による食べ物の禁忌は、アレルギーと同様の取扱いが必要

(多様な食文化・食習慣を有する外国人客への対応マニュアル(国土交通省総合政策局観光事業課)より)

ベジタリアン	肉全般、魚介全般、卵、一部ではあるが乳製品、一部ではあるが根菜・球根類などの地中の野菜、一部ではあるが五葷(ネギ、ニンニク、ニラ、ラッキョウ、アサツキ)
イスラム教徒	豚、アルコール、血液、宗教上の適切な処理が施されていない肉、うなぎ、いか、たこ、貝類、漬物などの発酵食品 <ハラール(HALAL)> ハラールとは、イスラムの教えで許された健全な商品や活動(サービス)全般のこと。ハラール認証を受けた食品もある。
仏教徒	一部ではあるが肉全般、一部ではあるが牛肉、一部ではあるが五葷(ネギ、ニンニク、ニラ、ラッキョウ、アサツキ)
キリスト教	一部ではあるが肉全般、一部ではあるがアルコール類、コーヒー、紅茶、お茶、タバコ
ユダヤ教	豚、血液、いか、たこ、えび、かに、うなぎ、貝類、ウサギ、馬、宗教上の適切な処理が施されていない肉、乳製品と肉料理の組み合わせなど

### (2) 表示のしかた

- ・加工食品、調味料、出汁などの原材料にも注意
- ・各食材の原材料表示部分を切り取り掲示する。切り取りづらい場合はコピーする。

## 2 調理時の工夫や注意点

個別に対応が必要な人の家族に調理場の一部を開放し、自分たちで作ってもらう。

家族以外の人がつくる場合は……

- ・調理の手順を決め、複数人で確認をする。
- ・調理台、食器を分ける(食器は色で分けておく)。
- ・鍋やフライパンなどの調理器具や食器、エプロンを使い回さない。
- ・和え物などはアレルゲン抜きをのものを先に作り、取り分けておく。

# こころの健康

悲惨な体験の後には、心身に思いがけない様々な変化が起こる。このような変化の全てを病的なものとして捉える必要はなく、身体的な健康管理と同時に、安全、安心、安眠と栄養が確保されるよう、支援を行うことが望ましい。

## 1 被災者のこころのケア

### (1) 災害時の心的反応プロセス

被災者に起こる変化は、態度、しぐさ、表情、口調などからわかるものや、実際に面談して明らかになるものまで多様であること、また、災害によって引き起こされた様々な被害や影響がもたらすものには個人差があることに注意する。

初期 (発災後 一ヶ月まで)	不安	態度が落ち着かない、じっとできない、怖がる、おびえる、ふるえ、動悸
	取り乱し	話がまとまらない、行動がちぐはぐ、興奮している、涙もろい
	茫然自失	ぼんやりしている、無反応、記憶があいまい
	その他	睡眠障がい
中長期 (発災後 一ヶ月以降)	緊張状態が続く(過覚醒)	常に警戒した態度をとる。 些細な物音や気配にハッとする。
	過去に経験したことを思い出す(想起)	悲惨な情景をたびたびありありと思い出す。 悲惨な情景を夢に見る。
	回避、麻痺	災害を連想させる場所・もの・人・話題を避けようとする。 感情がわからず何事にも興味が持てない。
	気分の落ち込み(抑うつ)	憂鬱な気分、絶望感、無力感、孤独感、自分を責める
	その他	睡眠障がい、アルコール摂取量が増える、他者を責めるなど

### (2) 対応

- ・被災者が自発的に支援を求めることは少ない。
- ・話したい人がいれば共感をもって聴くが、無理やり話をさせることはしない(話を聴く場所は、プライバシーを配慮した部屋(相談室など)とする。)
- ・被災体験を聴くよりも、日常生活での支障や困っていることを聴き、支援することが望ましい。
- ・医師や保健師、精神保健福祉相談員に相談し、声かけをする。