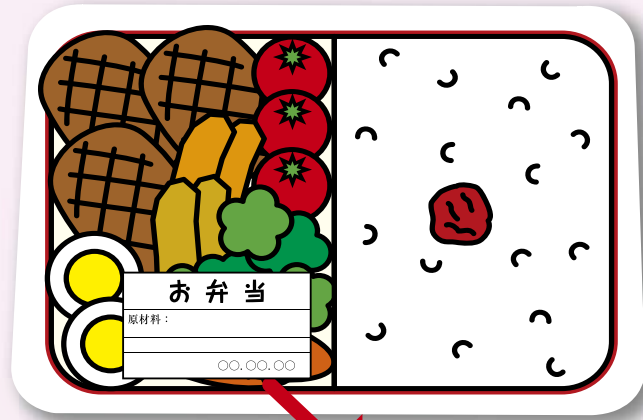


べんとうるい きげんひょうじ
弁当類 (期限表示のあるものは)

- 期限表示を確認！
- 保管場所は冷暗所！



- 配給時には、当日消費と食べ残し廃棄の呼びかけを。

お 弁 当	
原材料：	
消費期限	〇〇.〇〇.〇〇

たきだ ひん ば
炊出し品 (その場でつくったものは)

- 食べきれる量を配布して、早めに食べるよう呼びかけを。



手を洗いましょう

手洗いは

食中毒予防

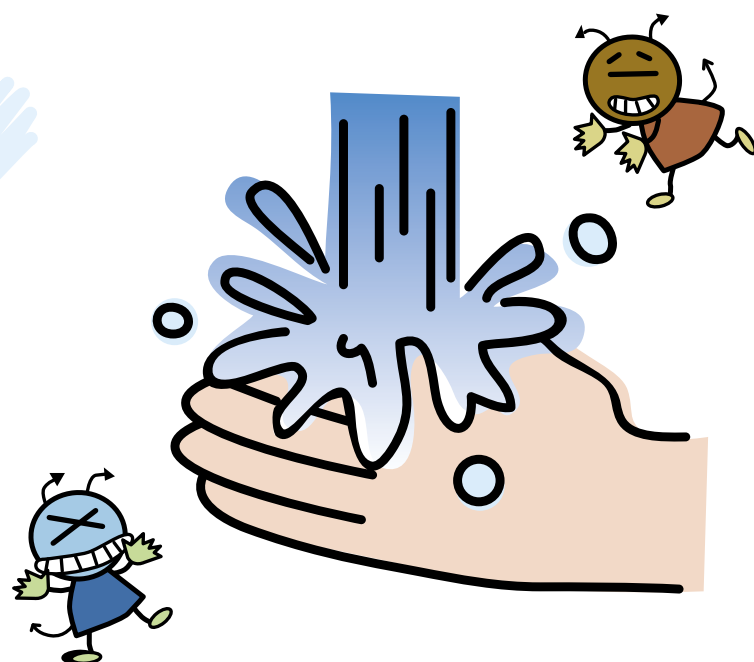
感染症予防

に有効です

手洗いのタイミング

食品を扱う前

外出から
帰った後



トイレの後、
ゴミ等汚れたものを
触った後

石けんを使用しましょう

調理器具・食器は清潔に

消毒をこころがけましょう



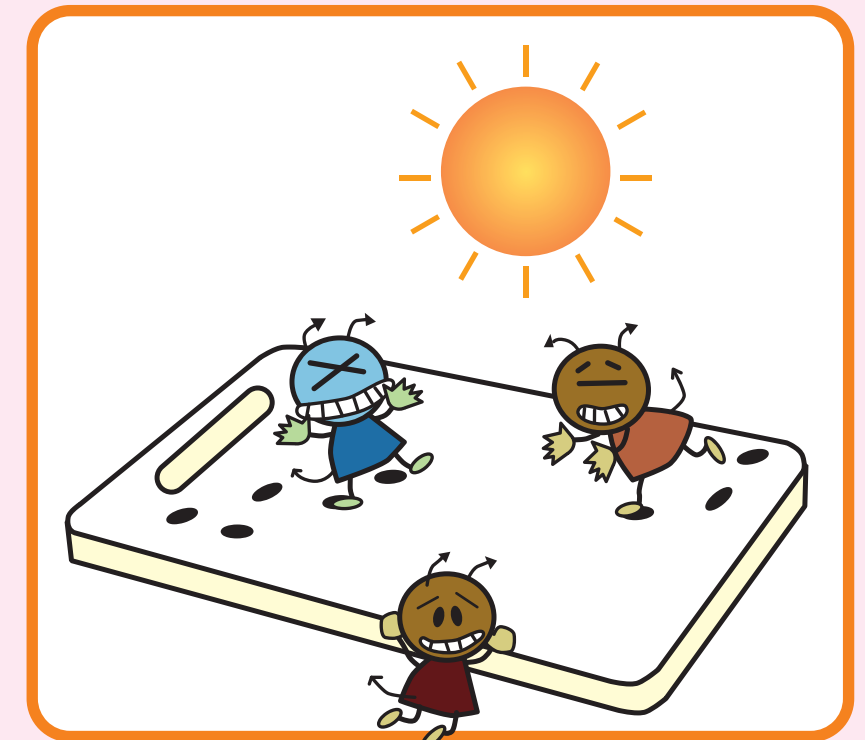
熱湯で

包丁、まな板、ふきん等は
100度前後で3分以上



薬剤で

家庭用塩素系漂白剤使用
(ハイター、ブリーチ等)



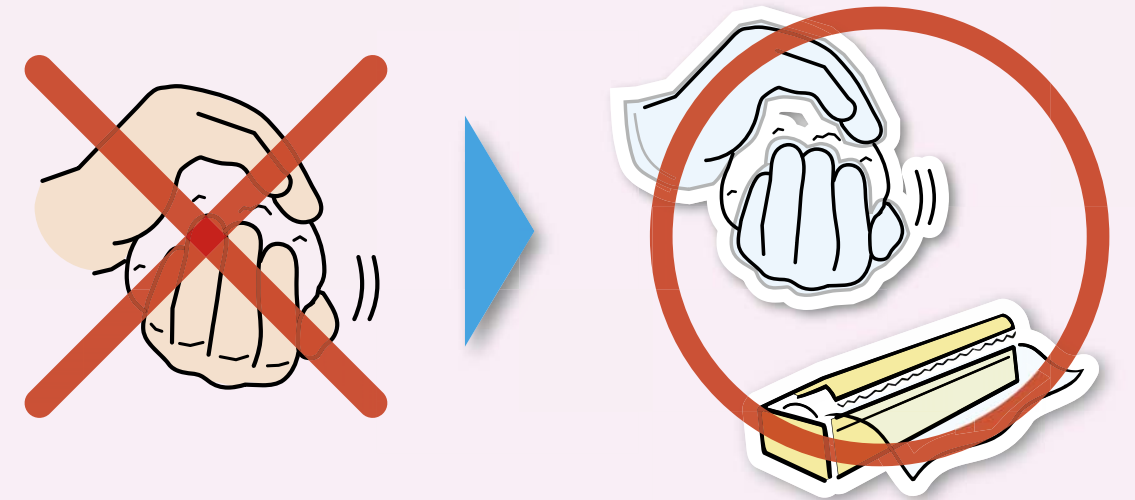
日光で

十分乾燥させる

食品の取扱いに注意!

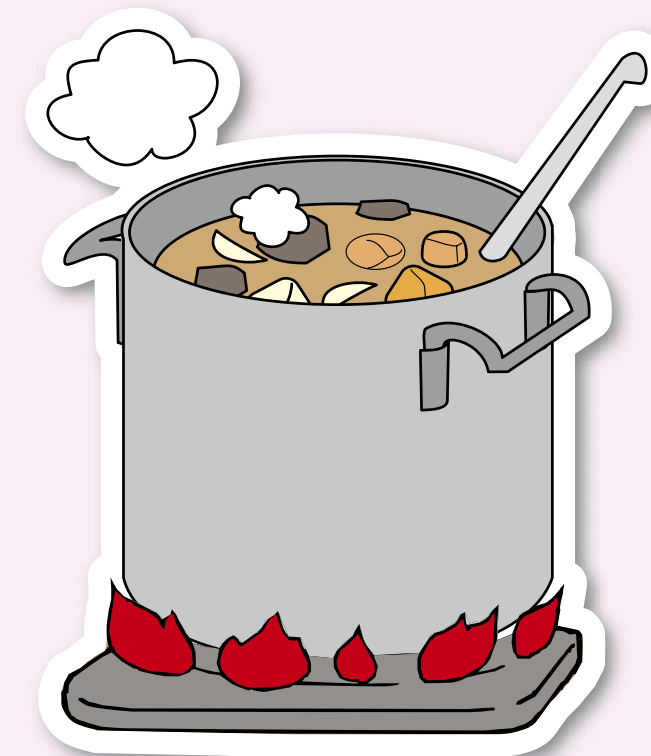
おにぎりを握る場合など、食品に触れるときには

- おにぎりを握る場合など、食品に触れるときにはビニール製使い捨て手袋やラップを使用する等極力素手で行わないように注意してください。



加熱調理品は

- 加熱調理品は十分加熱し、火が通っていることを確認しましょう。



災害時のゴミの管理について

ゴミはきちんと分別してすてましょう!!

- 生ゴミは、水気を切ってからすてます。



燃やすゴミ

- 袋の口は、しっかりしばりましょう。



汚物ゴミ

プラスチック製
容器包装



古紙



缶・ビン・ペットボトル



資源ゴミ

汚物ゴミにすてるもの

- ① ^{ぎょうこざい}凝固剤で固めた便（人、ペット）
※凝固剤で処理をしない便は、仮設トイレの便そうにすててください。
- ② 便の処理に使ったトイレトペーパー（ペットの便も含む）
- ③ オムツ、生理用品
※オムツに便がある場合には、便は仮設トイレの便そうにすててください。

トイレの使用法

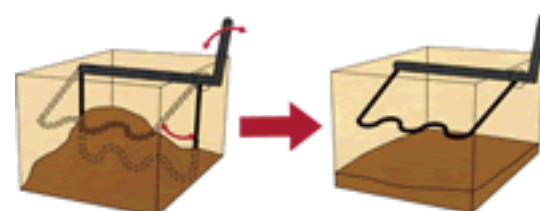


ごみ袋の使用

- 使用後のトイレットペーパー、生理用品は、便そうに入れず、ゴミ袋に捨てましょう。
- オムツは、便を便そうに入れてから、ゴミ袋に捨ててください。

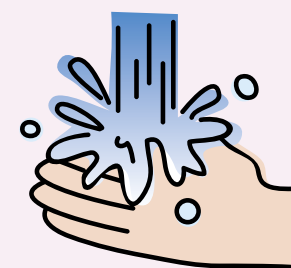
クラッシャーの使用

- 排便後、便をならすクラッシャー（便そう内のかきまぜ棒）で細かくしてください。



使用後

手を洗い
ましょう。



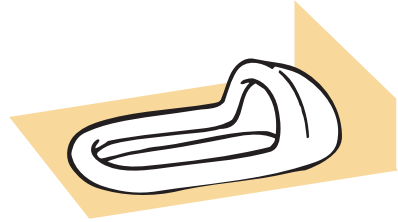
管理者へのお願い

- ※ 液体分がたまったら、固液分離器のポンプで液体を排出してください。
- ※ ごみ袋は、適宜取り替えてください。
- ※ 夜間使用時のシルエットを防ぐために、内側から新聞紙等で遮光しましょう。

トイレの使用方法

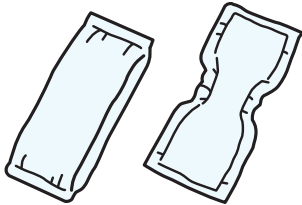


使用后



トイレットペーパー

便そうにすてる

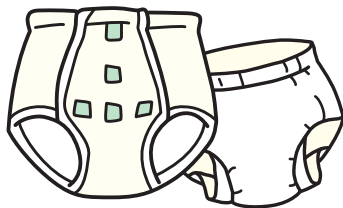


便そうには入れない

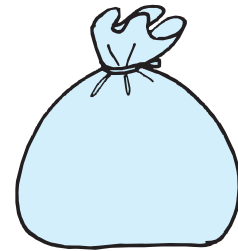


生理用品

ごみ袋にすてる



便は便そうに
入れる



オムツ

オムツはごみ袋へ



利用後、
手を洗い
ましょう。

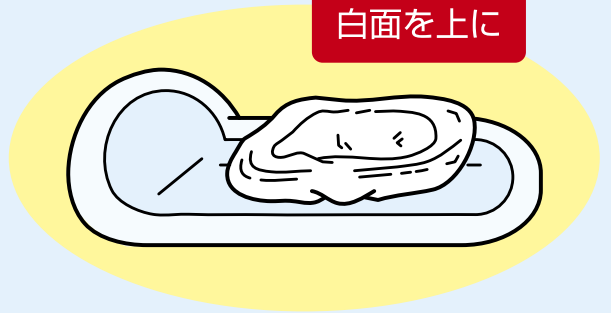
みんなの協力で
きれいな
トイレを!

パック式トイレの便袋は、 便器に置いて使うことができます

1 便袋を、広げます。

凝固紙
白面を上

2 ぎょうこし凝固紙は、白面を上にして、きっちり底へ敷いてください。



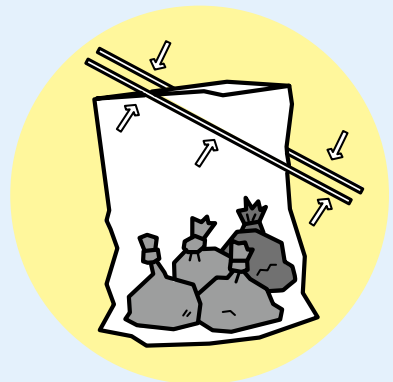
※凝固紙がついているもの、凝固紙をふりかけるものがあります。

3 用便後は、便袋の空気をぬいて口をしぼる。
（上部ミシン目をきりはなすと口むすびひもになります。）二重に結ぶとより安心です。

むすびひも



4 ごみ袋にすててください。



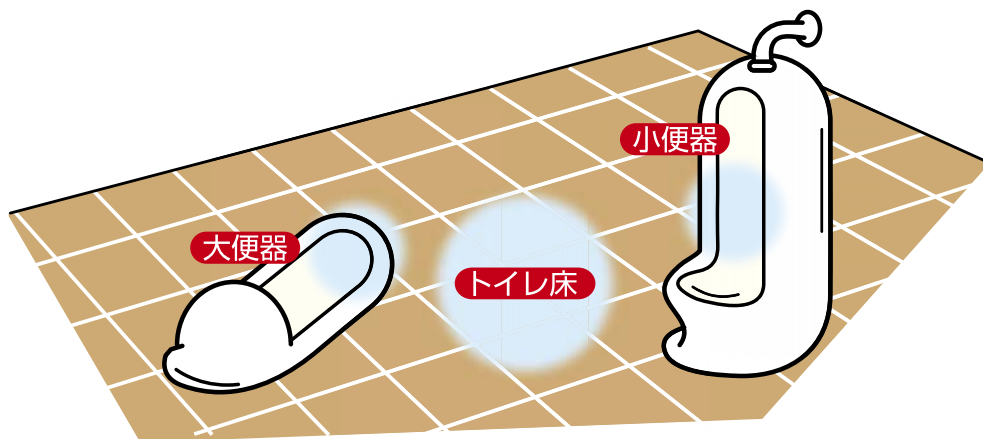
みんなの協力できれいなトイレを!!

トイレの消毒方法

便器・床

便器・床の洗浄後消毒する場合には、どちらかの薬品を換気に注意しながらつかいましょう。

製 剤	原 液	水	希釈倍率	注 意 点
家庭用塩素系漂白剤 (塩素濃度5%程度)	60ミリリットル	3リットル	50倍	酸性洗浄剤との接触は危険
クレゾール石けん液	100ミリリットル	3リットル	30倍	



MEMO

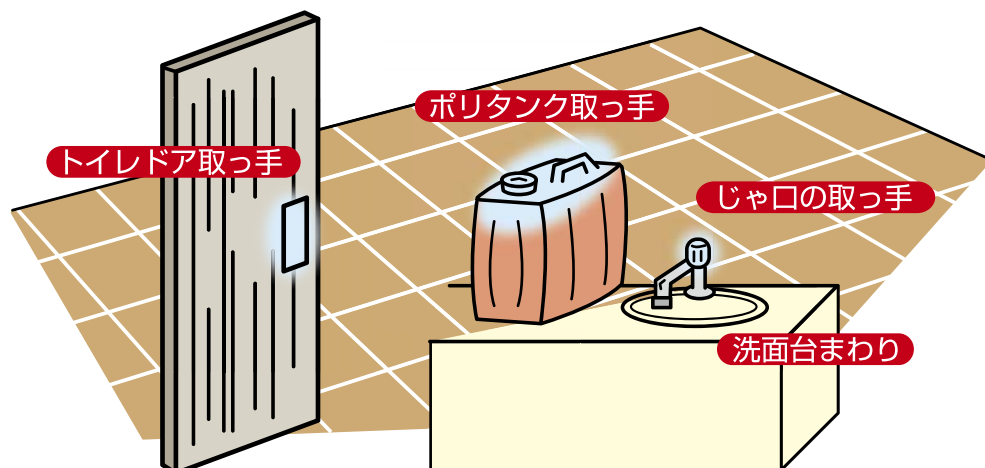
- ペットボトルのキャップ1杯は、約5ミリリットル
- 感染症発生時には、次亜塩素酸ナトリウム消毒が必要。

トイレドア・じゃ口の取っ手等

清掃後消毒する場合には、アルコール等をご使用ください。

※感染症が発生した場合には、次亜塩素酸ナトリウム消毒(フキンで拭取)が必要

製 剤	原 液	水	希釈倍率	注 意 点
家庭用塩素系漂白剤 (塩素濃度5%程度)	10ミリリットル	2.5リットル	250倍	酸性洗浄剤との接触は危険




MEMO

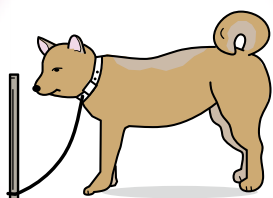
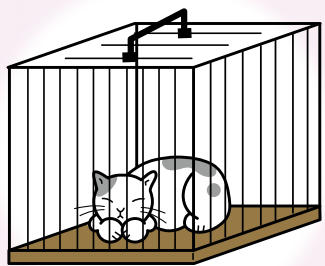
- ペットボトルのキャップ1杯は、約5ミリリットル
- 金属部分に使用した場合には、腐食防止のため10分後に水拭きしてください。





ペットの飼い主の皆様へ


避難所には、動物が苦手な方や動物のアレルギーを持っている方もいらっしゃいます。人と動物が少しでも気持ちよい環境で過ごせるように、次のルールをお守りください。

- 
 ペットは決められた場所になくか、ケージに入れて飼育してください。



- 
 ペットの排泄物は、飼い主が責任を持って始末し、分別廃棄してください。

- 
 ペットを居住スペースに持ち込むことや放し飼いはご遠慮ください。

- 
 ペットの体や飼育場所、ケージ内は清潔に保つようお願いします。



ふん

仮設トイレ

処理に使用したビニール袋、ティッシュなどの汚れたゴミ

- トイレのゴミ袋へ
- ゴミ集積所の汚物ゴミへ



この避難所の動物飼育場所は、

です。

この避難所の汚物ゴミ集積所は、

です。

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



よぼう インフルエンザを予防しよう！

てあら せき していませんか？手洗い・うがい・咳エチケット

インフルエンザは12～2月に流行します。急な高熱で発症し、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状がでる感染力の強い病気です。



手は、いろいろなものを触ったり、せきやくしゃみのしぶきをおさえたりします。気がつかないうちにインフルエンザウイルスがついてしまうかもしれません。ウイルス（新型インフルエンザウイルスを含む）は、手から口や鼻に移動して身体の中に侵入してくるので、正しい手洗い・うがいでインフルエンザにかからないよう、症状があるときは咳エチケットで他人にうつさないよう努めましょう。

てあら 手洗いの手順		ウイルスをしっかりと洗い流しましょう！	
1 手を水でぬらす 	2 せっけんを泡立てる 	3 手のひらを洗う 	4 手の甲を洗う
5 指の間を洗う 	6 指先、爪の間を洗う 	7 手首を洗う 	8 清潔なタオルでふく

効果的なうがいの手順

のどからのウイルスの侵入をシャットアウト！

1. フクフクうがい

水を口に含み、ブクブクして吐き出す。（1回）

2. ガラガラうがい

水を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほど、ガラガラして吐き出す。（3回）



みんなで守ろう！咳エチケット

咳・くしゃみのあるときは

- ◎マスクをする
- ◎口と鼻をティッシュで覆う
- ◎周りの人から顔をそむける



食中毒に注意しましょう

暑い日が続き、避難生活も大変のことと思います。体が疲れて弱ってくるとおなかを壊しやすくなったり、体調をくずしやすくなります。

食中毒の起きやすい時期でもありますので、食事をされる時には以下のことに注意していただき、健康管理には十分気をつけてください。

最も大事なことは 手洗い！

食事の前、トイレの後は、手をよく洗い、備えつけのアルコールスプレーで消毒をしましょう。



食品には食べられる期限が決まっています！

配給された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。また、期限の過ぎた食品は、もったいないようですが、食べないようにしてください。



臭いなどに異常がないか確認して食べましょう！

配布する時に異常がないか確認していますが、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、と思ったら避難所スタッフまで申し出てください。



冬は特にご注意ください！

ノロウイルス

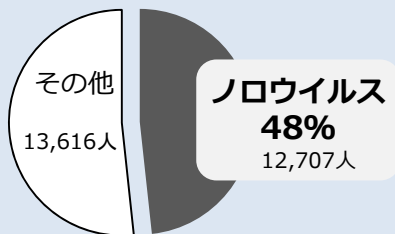
による食中毒

食中毒は夏だけではありません。
ウイルスによる食中毒が
冬に多発しています!!!

データでみると

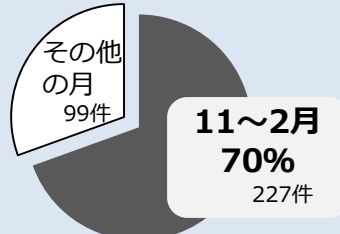
ノロウイルスによる食中毒は、

◆患者数で第1位



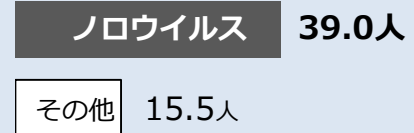
原因別の食中毒患者数（年間）

◆冬期に多い



ノロウイルス食中毒の発生時期別の件数（年間）

◆大規模な食中毒になりやすい



食中毒1件あたりの患者数

※出典：食中毒統計（平成19～23年の平均。病因物質が判明している食中毒に限る）

ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

調理する人の

健康管理

- 普段から感染しないように食べものや家族の健康状態に注意する。
- 症状があるときは、食品を直接取扱う作業をしない。
- 症状があるときに、すぐに責任者に報告する仕組みをつくる。

作業前などの

手洗い

- 洗うタイミングは、
 - ◎ トイレに行ったあと
 - ◎ 調理施設に入る前
 - ◎ 料理の盛付けの前
 - ◎ 次の調理作業に入る前
- 汚れの残りやすいところをていねいに
 - ◎ 指先、指の間、爪の間
 - ◎ 親指の周り
 - ◎ 手首

調理器具の

消毒

方法① 塩素消毒

洗剤などで十分に洗浄し、**塩素濃度200ppmの次亜塩素酸ナトリウム**で浸しながら拭く。
※エタノールや逆性石鹼はあまり効果がありません。

方法② 熱湯消毒

熱湯（85℃以上）で1分間以上加熱する。

詳しい情報は、厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ&A」をご覧ください。
<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html>

ノロウイルスQ&A

検索

ノロウイルスの感染を広げないために

食器・環境・ リネン類などの

消毒

- 感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。
- 食器**等は、食後すぐ、厨房に戻す前に**塩素液**に十分浸し、消毒します。
- カーテン、衣類、ドアノブ**なども**塩素液**などで消毒します。
 - 次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があります。金属部（ドアノブなど）消毒後は十分に薬剤を拭き取りましょう。
- 洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。
 - 85℃で1分以上の熱水洗濯や、**塩素液**による消毒が有効です。
 - 高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。

おう吐物などの

処理

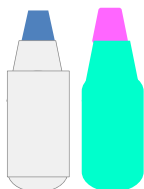
- 患者のおう吐物やおむつなどは、次のような方法で、すみやかに処理し、**二次感染を防止**しましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。
 - 使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。
 - ペーパータオル等で静かに拭き取り、塩素消毒後、水ぶきをします。
 - 拭き取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に**密閉して廃棄**します。その際、できればビニール袋の中で1000ppmの塩素液に浸します。
 - しぶきなどを吸い込まないようにします。
 - 終わったら、ていねいに手を洗います。

塩素消毒の方法

業務用の次亜塩素酸ナトリウム、または家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて「塩素液」を作ります。

*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

製品の濃度	食器、カーテンなどの消毒や拭き取り 200ppmの濃度の塩素液		おう吐物などの廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12% (一般的な業務用)	5ml	3L	25ml	3L
6% (一般的な家庭用)	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L



- ▶製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
- ▶次亜塩素酸ナトリウムは**使用期限内**のものを使用してください。
- ▶おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、**有毒ガスが発生することがあります**ので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。

ノロウイルスによる感染について

感染経路	症状
<食品からの感染> <ul style="list-style-type: none"> ●感染した人が調理などをして汚染された食品 ●ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など <人からの感染> <ul style="list-style-type: none"> ●患者のふん便やおう吐物からの二次感染 ●家庭や施設内などでの飛沫などによる感染 	<潜伏時間> 感染から発症まで24~48時間 <主な症状> <ul style="list-style-type: none"> ●吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1~2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。 ●乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。

震災後の心と体の変化について

・ ・ 被災されたみなさまへ ・ ・ ・

今回の地震など大災害にあった後には、心と体にいろいろな変化が起こります。

しかし、ほとんどの変化は時間とともに元の状態に回復していきます。今は無理をしないで、自分に優しくしてあげてください。

体や心におこりやすい変化（例）

- * 眠りにくい、眠れない
- * 疲れがとれない。じっとしているのに胸がドキドキしたり、暑くもないのに急に汗が出る。
- * 物事に集中できずいらいらすることがある。
- * 自分がとても無力に感じることもある。

少しでも今の状態を乗り越えるために

- * 困っていることを、家族や友達と素直に話し合しましょう。安心できる人と一緒に時間を過ごすことがとても大切なことです。
- * 睡眠と休息をできるだけ十分にとりましょう。
- * 軽い運動をしてみましょう。
- * あんまりがんばり過ぎないようにしましょう。

次のような場合は早めに専門家（医師・保健師・看護師等）に相談しましょう。

- * 心身の苦痛がつらすぎるあるいは長すぎると感じたとき
- * お酒の量が増えて、飲まずにはいられないと感じるようになったとき
- * さみしくてたまらないのに、自分の気持ちを素直に話せる相手がいないとき
- * 家族や友人の心や体の変化のことで、心配なことがあるとき

被災地における飲酒について

お酒には、寝つきを良くしたり、不安をやわらげたり、うつうつとした気持ちをまぎらわすのに役に立ったりといった、良い効果があります。そのため、地震や津波による気分の落ち込みや、こころの傷を、お酒を飲むことで解消したいと考えがちですが、時々、量が増えてからだを悪くしたり、避難所の中で問題になったりすることがあります。また、震災直後は、お酒の問題がなくても、しばらくしてから（およそ1か月）問題が出てくる場合もあります。

自分自身が困らないような、あるいは周りに迷惑をかけないような、お酒の飲み方のポイントをまとめてみました。よくわからないことや気になることがありましたらお気軽に近くの保健師に声をかけて下さい。

お酒の量や飲む回数が増えていませんか？

大きな災害の後では、お酒の量が増えたり、いつも飲まない人でも飲むようになったりすることが良くあります。お酒は一日あたり日本酒一合程度にとどめましょう。

避難所など、まわりに多くの人がいる中でお酒を飲んでいませんか？

お酒を飲むと気が大きくなって、話し声も大きくなりがちです。避難所には、震災のショックで音に敏感になっている方や、眠れなくて困っている人がおおぜいいます。避難所での飲酒はやめましょう。また、お酒を持ち込むこともやめましょう。

不安やうつうつとした気持ちをまぎらわすために、お酒を飲んでいませんか？

お酒には不安やゆううつな気持ちを和らげる効果があります。しかし、酔いがさめると、お酒を飲む前よりも気持ちが落ち込んでしまう傾向があります。また、このような気持ちの背景に病気が隠れている可能性もあります。このようなときは、まずは保健師や医師に相談しましょう。



眠れないときは、どうしていますか？

震災後に眠れなくなり、そのためにお酒を飲んでいる人も多いかもしれません。しかし、寝る前のお酒は、寝つきを良くする一方で、夜中に目を覚ます原因になります。また、毎日お酒を飲んでいると、だんだん寝つきも悪くなり、お酒の量が増える原因になります。眠れない日が続いたときは、お酒に頼るのではなく、保健師や医師に相談しましょう。

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、買い物等などができなかつたり、ボランティアの方等から「自分達でやりま

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□) 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
<p>①屋外を歩くこと</p> <p><input type="checkbox"/> 遠くへも1人で歩いていた <input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いていた <input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いていた <input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていなかった <input type="checkbox"/> 外は歩けなかった</p>	<p><input type="checkbox"/> 遠くへも1人で歩いている <input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いている <input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いている <input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていない <input type="checkbox"/> 外は歩けない</p> 
<p>②自宅内を歩くこと</p> <p><input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いていた <input type="checkbox"/> 壁や家具を伝って歩いていた <input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いていた <input type="checkbox"/> 這うなどして動いていた <input type="checkbox"/> 自力では動き回れなかった</p>	<p><input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いている <input type="checkbox"/> 壁や家具を伝って歩いている <input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いている <input type="checkbox"/> 這うなどして動いている <input type="checkbox"/> 自力では動き回れない</p> 
<p>③身の回りの行為(入浴、洗面、トイレ、食事など)</p> <p><input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はなかった <input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はなかった <input type="checkbox"/> 不自由があるがなんとかしていた <input type="checkbox"/> 時々人の手を借りていた <input type="checkbox"/> ほとんど助けてもらっていた</p>	<p><input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はない <input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はない <input type="checkbox"/> 不自由があるがなんとかしている <input type="checkbox"/> 時々人の手を借りている <input type="checkbox"/> ほとんど助けてもらっている</p> 
<p>④車いすの使用</p> <p><input type="checkbox"/> 使用していなかった <input type="checkbox"/> 時々使用していた <input type="checkbox"/> いつも使用していた</p>	<p><input type="checkbox"/> 使用していない <input type="checkbox"/> 時々使用 <input type="checkbox"/> いつも使用</p>
<p>⑤外出の回数</p> <p><input type="checkbox"/> ほぼ毎日 <input type="checkbox"/> 週3回以上 <input type="checkbox"/> 週1回以上 <input type="checkbox"/> 月1回以上 <input type="checkbox"/> ほとんど外出していなかった</p>	<p><input type="checkbox"/> ほぼ毎日 <input type="checkbox"/> 週3回以上 <input type="checkbox"/> 週1回以上 <input type="checkbox"/> 月1回以上 <input type="checkbox"/> ほとんど外出していない</p> 
<p>⑥日中どのくらい体を動かしていますか</p> <p><input type="checkbox"/> 外でもよく動いていた <input type="checkbox"/> 家の中ではよく動いていた <input type="checkbox"/> 座っていることが多かった <input type="checkbox"/> 時々横になっていた <input type="checkbox"/> ほとんど横になっていた</p>	<p><input type="checkbox"/> 外でもよく動いている <input type="checkbox"/> 家の中ではよく動いている <input type="checkbox"/> 座っていることが多い <input type="checkbox"/> 時々横になっている <input type="checkbox"/> ほとんど横になっている</p>

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。

生活機能低下を防ごう！

みんなで「生活不活発病」の予防を！

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。

地震のため環境が変化したことで、生活が不活発になりがちです。

周囲の道などが危なくて歩けない、周りの人に迷惑になるから、とつい動かないということもあります。

それまでしていた庭いじりや農作業ができなかったり、地震の後だからと遠慮して散歩やスポーツ・趣味等をしなくなったり、人との付き合いなどで外出する機会も少なくなりがちです。

このように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**は起こしやすく、**悪循環^{注)}**となりやすいので、気をつけましょう。

活発な生活が送れるよう、みんなで予防の工夫を。

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。
- 家庭・地域・社会で、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スポーツや趣味も)
- 歩きにくくなっても、杖や伝い歩きなどの工夫を。
(すぐに車いすを使うのではなく)
- 身の回りのことや家事などがやりにくくなったら、早めに相談を。
(練習や工夫で上手になります。「仕方ない」と思わずに)
- 「無理は禁物」「安静第一」と思いこまないで。
(疲れ易い時は、少しずつ回数多く。
病気の際は、どの程度動いてよいか相談を。)



※ 以上のことに、ご家族や周囲の方も一緒に工夫を。

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□)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
<p>①屋外を歩くこと</p> <p><input type="checkbox"/> 遠くへも1人で歩いていた <input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いていた <input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いていた <input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていなかった <input type="checkbox"/> 外は歩けなかった</p>	<p><input type="checkbox"/> 遠くへも1人で歩いている <input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いている <input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いている <input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていない <input type="checkbox"/> 外は歩けない</p> 
<p>②自宅内を歩くこと</p> <p><input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いていた <input type="checkbox"/> 壁や家具を伝って歩いていた <input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いていた <input type="checkbox"/> 這うなどして動いていた <input type="checkbox"/> 自力では動き回れなかった</p>	<p><input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いている <input type="checkbox"/> 壁や家具を伝って歩いている <input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いている <input type="checkbox"/> 這うなどして動いている <input type="checkbox"/> 自力では動き回れない</p> 
<p>③身の回りの行為（入浴、洗面、トイレ、食事など）</p> <p><input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はなかった <input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はなかった <input type="checkbox"/> 不自由があるがなんとかしていた <input type="checkbox"/> 時々人の手を借りていた <input type="checkbox"/> ほとんど助けてもらっていた</p>	<p><input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はない <input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はない <input type="checkbox"/> 不自由があるがなんとかしている <input type="checkbox"/> 時々人の手を借りている <input type="checkbox"/> ほとんど助けてもらっている</p> 
<p>④車いすの使用</p> <p><input type="checkbox"/> 使用していなかった <input type="checkbox"/> 時々使用していた <input type="checkbox"/> いつも使用していた</p>	<p><input type="checkbox"/> 使用していない <input type="checkbox"/> 時々使用 <input type="checkbox"/> いつも使用</p>
<p>⑤外出の回数</p> <p><input type="checkbox"/> ほぼ毎日 <input type="checkbox"/> 週3回以上 <input type="checkbox"/> 週1回以上 <input type="checkbox"/> 月1回以上 <input type="checkbox"/> ほとんど外出していなかった</p>	<p><input type="checkbox"/> ほぼ毎日 <input type="checkbox"/> 週3回以上 <input type="checkbox"/> 週1回以上 <input type="checkbox"/> 月1回以上 <input type="checkbox"/> ほとんど外出していない</p> 
<p>⑥日中どのくらい体を動かしていますか</p> <p><input type="checkbox"/> 外でもよく動いていた <input type="checkbox"/> 家の中ではよく動いていた <input type="checkbox"/> 座っていることが多かった <input type="checkbox"/> 時々横になっていた <input type="checkbox"/> ほとんど横になっていた</p>	<p><input type="checkbox"/> 外でもよく動いている <input type="checkbox"/> 家の中ではよく動いている <input type="checkbox"/> 座っていることが多い <input type="checkbox"/> 時々横になっている <input type="checkbox"/> ほとんど横になっている</p>

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。

介護予防にとりくみましょう！

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

生活習慣改善のポイント！

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



運動器の機能向上のポイント！

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



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



足の後ろ上げ



つま先立ち



ひざの屈伸

栄養改善のポイント！

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



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

口腔機能の向上のポイント!

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



<お口の手入れ>

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

お口の体操



① 口を閉じたまま頬をふくらしたりすぼめたりする。



② 口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする。



③ 舌を出して上下、左右に動かす。

閉じこもり予防のポイント!

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



認知症予防のポイント!



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

うつ病予防のポイント!

* うつは、誰もがかかる可能性のある病気ですが、気持ちの持ちようで改善するものではありません。うつの症状に気づいたら、早めに専門医に相談することが大切です。

* つらい気持ちになったら、家族や友人などに話してみるのも、気持ちを楽にする方法のひとつです。

* できるだけ起床時間や就寝時間を規則的にし、生活のリズムを整えましょう。

* 疲れているときは無理をせず、家事や外出などを控えて休養を心がけましょう。



うつの主な症状

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

熱中症予防のために

暑さを避ける

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値※も参考に

外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
 - 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症

検索

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす

(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)

水分補給

水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

<ご注意>

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です

- ・ 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。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、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。
- ・ 子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・ のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

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

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

熱中症についての情報はこちら

▷ 厚生労働省

熱中症関連情報 [施策紹介、熱中症予防リーフレット、熱中症診療ガイドラインなど]

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/
「健康のため水を飲もう」推進運動

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

職場における労働衛生対策 [熱中症予防対策]

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>

▷ 環境省

熱中症予防情報 [暑さ指数 (WBGT) 予報、熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレットなど]

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

▷ 気象庁

熱中症から身を守るために [気温の予測情報、天気予報など]

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

異常天候早期警戒情報

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

▷ 消防庁

熱中症情報 [熱中症による救急搬送の状況など]

http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

健康のため水を飲もう講座



～からだと水の関係～



「健康のため水を飲もう」推進運動を知っていますか？

「健康のため水を飲んで、熱中症や脳梗塞などの重大な事故や健康障害から尊い人命を守る。」ことを目的に、2007年からポスター掲示等による啓発活動を行っている運動です。

(主催：「健康のため水を飲もう」推進委員会、後援：厚生労働省)

第1講

体重 60kg = 36kg 分

からだの約60% (成人男性の場合) は、水分でつくられています。例えば体重60kgの人の場合、約36kg分となり、からだの大半を水分が占めていることになります。

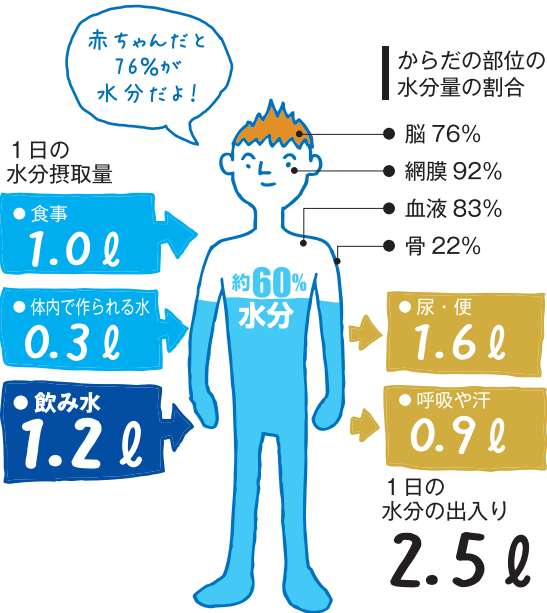


第2講

1日に 2.5ℓ 必要です

私たちは、普通に生活しているだけでも、1日に2.5ℓ*1もの水分が失われています。ただし、食事中の水分や体内でつくられる水の量は1.3ℓ*2のみ。意識して、こまめに水を飲まないと、結果1.2ℓの不足となってしまうのです。

*1 尿・便 1.6ℓ + 呼吸や汗 0.9ℓ
*2 食事 1.0ℓ + 代謝水 0.3ℓ



第3講

20%で死亡の恐れ

水分摂取量が不足すると重大な事故や健康障害をきたす可能性があります。児童・生徒を中心に起きているスポーツ中の熱中症や、中高年で多発する脳梗塞、心筋梗塞なども水分摂取量不足がリスク要因の一つといわれています。

たったそれだけで?!



5%失うと

「ワザワザ」



脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

10%失うと

「HELP ME!」



筋肉の痙攣、循環不全などがおこります。

20%失うと

「THE END」



死に至ります。

第4講

のどの渇きは「脱水」の証拠



のどの渇きは、すでに「脱水」が始まっている証拠です。渇きを感じてからではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが重要です。



第6講

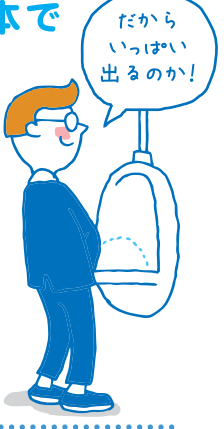
あと2杯、水を飲みましょう

私たちは、実は入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかいています。そのため、入浴後と起床時には、特に水分が不足しがちです。日頃から、健康のためにこまめに水を飲むことが大切ですが、「目覚めの一杯」「寝る前の一杯」の「あと2杯」の水を飲む習慣を身につけましょう。

第5講

ビール 10本で 11本分

アルコールや多量のカフェインを含む飲料には利尿作用があります。例えばビールを10本飲んだ場合、通常より尿の量を増やし、11本分の水分を排出してしまいます。



熱中症の応急処置



涼しい場所へ避難し、服をゆるめよう



首、わきの下、太もものつけ根を冷やそう



水分を補給しよう



意識がない場合は無理に水を飲ませない

こんな症状の場合は大至急救急車を呼んでください!

- 意識がはっきりしないもしくは意識が無い
- 吐き気をおぼえるもしくは吐く
- 痙攣を起こしている



熱中症にならないためにこまめに水分補給をしよう!

