

避難所運営委員会等における事前準備様式（参考）

避難所運営委員会等における事前協議事項等を様式としてまとめた資料となります。様式は、適宜変更し、各避難所で事前に作成してください。

- 事前準備様式 1 – 1 避難所運営委員会委員名簿
- 事前準備様式 1 – 2 各班員名簿
- 事前準備様式 2 緊急時連絡先一覧
- 事前準備様式 3 緊急時連絡先（自治会・町内会）
- 事前準備様式 4 ○○避難所運営委員会規約
- 事前準備様式 5 避難所運営委員会 確認事項
- 事前準備様式 6 避難所開設時における施設利用計画書
- 事前準備様式 7 共通ルール（掲示用）
- 事前準備様式 8 – 1 共同生活上のルール（掲示用）
- 事前準備様式 8 – 2 トイレの使用ルール（掲示用）
- 事前準備様式 8 – 3 食料配布のルール（掲示用）
- 事前準備様式 8 – 4 物資配布のルール（掲示用）
- 事前準備様式 8 – 5 ペットの飼育ルール（掲示用）
- 事前準備様式 8 – 6 感染症予防のルール（掲示用）

- 参考① トイレ処理袋の使用方法
- 参考② 汲取式仮設トイレの使用方法
- 参考③ できていますか？衛生的な手洗い
- 参考④ 手洗いで感染症予防
- 参考⑤ 咳エチケットで感染症予防
- 参考⑥ 皆様へのお願い ～感染症予防のために～
- 参考⑦ エコノミークラス症候群予防のために

年度 避難所運営委員会 委員名簿

避難所名：

役 割	氏 名	所属又は住所	連 絡 先
委 員 長			
副 委 員 長			
副 委 員 長			
委 員			
委 員			
委 員			
委 員			
施設管理者			
市職員 (従事職員)			
市職員 (従事職員)			
市職員 (従事職員)			
市職員 (従事職員)			
市職員 (従事職員)			
市職員 (従事職員)			
市職員 (従事職員)			
市職員 (従事職員)			

※避難所の運営には多様な視点が必要です。女性委員を登用するなど、様々な視点を取り入れた避難所運営を行いましょう。

※市職員（従事職員）については、地区防災拠点本部を通じて連絡を行います。

【事前準備様式 1 - 2】

2 各班員名簿（◎：班長、○：副班長）

班 名		氏 名	所属又は住所	連 絡 先
総務班	◎			
	○			
名簿班	◎			
	○			
食料班	◎			
	○			
物資班	◎			
	○			
要配慮者支援班	◎			
	○			
衛生班	◎			
	○			
情報広報班	◎			
	○			
班	◎			
	○			
班	◎			
	○			

〇〇避難所運営委員会規約

(趣旨)

第1条 大規模な災害の発生に備え、自助・共助・公助の役割分担と連携により、避難所が位置する地域内の住民が、主体的に当該避難所の開設及び運営を円滑に行うため、_____ 避難所運営委員会（以下「運営委員会」という。）を設置する。

(構成)

第2条 運営委員会は次に掲げる者をもって構成する。

- (1) 避難を予定する地域住民
- (2) 施設管理者
- (3) 市職員（従事職員）
- (4) 災害時、避難者から互選された避難者の代表（以下「避難者代表」という。）

(運営委員会の責務)

第3条 運営委員会は、平常時から避難生活における役割分担や避難所の利用方法等を定め、災害時においては、避難所を開設し、主体的に公平な避難所運営を行うとともに、避難所のルールを守り、共助の精神に基づき、安全で安心な避難生活を行う。

(施設管理者の責務)

第4条 施設管理者は、避難所を開設する必要がある場合、市職員（従事職員）とともに、施設の安全点検を行い、安全を確認した後に避難所を開設する。

また、開設後は、施設の維持管理及び円滑な避難所運営の支援を行う。

(市職員（従事職員）の責務)

第5条 市職員（従事職員）は、避難所を開設し、運営委員会及び施設管理者と連携して、避難所運営の取りまとめを行うとともに、_____ 地区防災拠点本部（_____ 市民センター・公民館）との連絡調整等を行い、円滑な避難所運営を推進する。

(運営委員会の活動)

第6条 運営委員会は次の事項について会議し、活動を行う。

(1) 平常時の活動

- ア 運営委員会の組織・運営に関すること。
- イ 避難所運営マニュアルを作成し、必要に応じて加除・修正を行うこと。
- ウ 避難所開設・運営等の訓練実施に関すること。
- エ その他、避難所の開設及び運営を行うために必要な活動に関すること。

(2) 災害時

- ア 避難所運営マニュアルに基づく避難所の開設及び運営に関すること。
- イ 地域における安否情報・被害状況の集約に関すること。
- ウ その他、避難所運営に関し必要な事項に関すること。

(役員)

第7条 運営委員会には、次の各号に掲げる役員を置く。

- (1) 委員長 1人
- (2) 副委員長 2人
- (3) 第11条第2項の規定により選出された班長 7人

2 前項に掲げる役員は、第2条(1)に定める者のうちから互選する。

(役員職務)

第8条 委員長は、会務を統括し、運営委員会を代表する。

2 副委員長は、委員長を補佐するとともに、委員長に事故があるときは又は欠けたときは、その職務を代理する。なお、委員長は、あらかじめ職務を代理する副委員長を指名しておくものとする。

3 班長は、第11条で定める各班の班長として、班を統括する。

(役員任期)

第9条 役員任期は、1年とする。ただし、再任を妨げない。

2 前項の役員任期の期間中において、当該役員が辞任した場合、又は避難所から退所した場合等には、後任の役員を選出するものとする。なお、後任の任期は前任者の残任期間とする。

(会議開催)

第10条 運営委員会の会議は、委員長が招集し、その議長となる。

2 平常時は、会議を年1回以上開催するものとする。

- 3 災害時は、定例会議として毎日開催し、班の意見、要望等を協議し、必要と認める事項を決定するものとする。
- 4 他団体等との協議が必要な場合は、この限りではない。

(班の設置)

第11条 避難所の円滑な運営のため、運営委員会に次の班を置く。ただし、避難者の状況等により、増減できるものとする。

- (1) 総務班
- (2) 名簿班
- (3) 食料班
- (4) 物資班
- (5) 要配慮者支援班
- (6) 衛生班
- (7) 情報広報班
- (8) 前各号に掲げるもののほか、運営委員会が必要と認めた班

2 前項の各班には、第7条第3項に定める班長1人を置く。

3 班長を補佐する者として、必要に応じて班に副班長を置き、班長が指名する。

(班の運営停止)

第12条 各班は、災害発生後において、その地域のライフラインが復旧し、かつ、被災者が一定の生活を確保することが可能となったとき、又は避難所の集約により当該避難所が閉鎖する場合には、運営を停止する。

(補則)

第13条 この規約に定めるもののほか、運営委員会の運営に関し必要な事項は、役員の発議により運営委員会が協議して決定するものとする。

付 則

この規約は、 年 月 日から施行する。

年度 避難所運営委員会 確認事項

避難所名：

施設管理者		
市職員（従事職員）		
避難予定者 (自治会・町内会名/(人数))	自治会・町内会 人	自治会・町内会 人
	自治会・町内会 人	自治会・町内会 人
	自治会・町内会 人	自治会・町内会 人
	自治会・町内会 人	自治会・町内会 人
	自治会・町内会 人	自治会・町内会 人
	自治会・町内会 人	自治会・町内会 人
	合計	自治会・町内会 人
鍵の所有者	TEL：	
	TEL：	
	TEL：	
	TEL：	
開錠方法 ※施設職員がいる場合		
開錠方法 ※施設職員がいない場合		
運営に関する特記事項	1	避難所は、震度5弱以上の地震が発生した場合や、災害対策本部長が指示する場合に、必要に応じて開設する。
	2	要配慮者の中で、特に避難所での生活が困難な方については、「福祉避難所（一次）（市民センター・公民館）」に確認した後、一時的に移動する。(福祉避難所（一次）：センター・公民館)
	3	
	4	

【事前準備様式 6】

避難所開設時における施設利用計画書

避難所名：

※留意事項

- 1 避難者の居住スペースについては、1人当たり2㎡を基本とし、通路を確保できるように計画する。
- 2 要配慮者（高齢者、障がい者、乳幼児その他特に配慮を要する人）の専用スペースを設置する。
例：多機能トイレや洋式トイレからの位置が近い場所、可能な限り個室にする等
- 3 感染症患者等の専用スペースは、一般避難者の居住スペースから離れた場所に配置する。
- 4 職員室等、一般開放しないスペースを決めておく。
- 5 避難者の人数に応じて避難スペースを段階的に開放する。
- 6 避難所運営委員やボランティアの休息スペースについて配慮する。

No.	利用目的	利用予定場所
1	避難所運営委員会運営本部	
2	避難者居住スペース	優先順位①： ②： ③： ④： ⑤： ⑥：
3	要配慮者居住スペース	優先順位①： ②： ③： ④：
4	防災備蓄倉庫	
5	救護室	
6	受付	
7	授乳室・育児室	
8	おむつ交換スペース	
9	感染症患者用スペース	
10	情報掲示場所	
11	ごみ置き場	
12	組み立て式トイレ設置場所	
13	マンホールトイレ設置場所	
14	食料・物資集積場所	
15	食料・物資配布場所	
16	災害時特設公衆電話設置場所	
17	更衣室（男性）	
18	更衣室（女性）	

【裏面へ続く】

No.	利用目的	利用予定場所
19	更衣室（個室）	
20	洗濯場所	
21	物干し場（男性）	
22	物干し場（女性）	
23	相談室	
24	面会室	
25	調理・炊き出し場所	
26	テントエリア	
27	緊急車両用駐車場所	
28	ペット避難スペース	
29	補助犬同伴避難者居住スペース	
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
	立ち入り禁止エリア	

きょうつう けいじょう
共通ルール（掲示用）

ひなんじょうんえいいんかい
避難所運営委員会

- 1 この避難所は、災害時における地域住民の生活の場となる避難所です。
 - 2 避難所は、避難所運営委員会及び避難者が主体となって運営します。
 - 3 避難所は、地域のライフラインの復旧及び被災者の一定の生活ができるまでを目途に設置し、復旧後は速やかに閉鎖します。
 - 4 避難所で生活を送る方は、避難者名簿の登録を行ってください。
 - 5 避難所外（在宅・車中泊・テント泊等）に避難される方は、避難所外（在宅・車中泊・テント泊等）避難者名簿の登録を行ってください。
 - 6 「立入禁止」等の部屋には避難できません。掲示内容には必ず従ってください。
 - 7 食料・物資は、原則として、全員に公平に提供できるようになってから配布します。
- ※不足する場合には、乳幼児・子ども、高齢者、障がい者、妊産婦などに優先配布します。
- ※在宅避難者は、原則として、避難所に受け取りに来てください。
- 8 避難所では、他人同士が同じ空間で生活します。他人に迷惑になる行為（大人が大声をあげたり、暴力をふるう等）は絶対にやめましょう。
 - 9 居住トラブル防止等のため、避難所内での飲酒は原則禁止します。喫煙も原則禁止します。
- ※ただし、避難所運営委員会で許可した場合は除きます。その際、所定の場所及び時間を遵守してください。
- 10 貴重品は、携帯して行動しましょう。
 - 11 その他、避難生活上、困ったことがあった場合は、避難所運営委員会本部へ申し出てください。

このルールは、必要に応じて避難所運営委員会で見直しを行います。

【事前準備様式 8 - 1】

きょうどうせいかつじょう けいじょう
共同生活上のルール (掲示用)

ひなんじょうんえいいんかい
避難所運営委員会

くぶん 区分	ないよう 内容
しょうとうじかん 消灯時間	<p>じ ぶん 時 分</p> <p>ろうか しせつかんり しょう へ や てんとう きょじゅうくない ※廊下やトイレ、施設管理に使用する部屋は点灯したままとしますが、居住区内の</p> <p>しょうめい あしもと て ていど あか お 照明は、足元を照らす程度の明るさに落とします。</p>
しょくじ 食事	<p>はいふぼしょ 配付場所：「 _____ 」</p> <p>はいふじかん あさ じ ぶん ひる じ ぶん よる じ ぶん 配布時間：(朝： 時 分、昼： 時 分、夜： 時 分)</p> <p>じかん へんこう ばあい けいじばん し ◆時間に変更があった場合は、掲示板などでお知らせします。</p> <p>はいふ にゅうきよしゃ はん おこな し じ したが じゅんばん こうどう ◆配付は、入居者のグループ(班)ごとに行いますので、指示に従って順番に行動してください。</p> <p>とくべつ しょくじ ようい ひつよう ばあい じぜん しょくりょうはん もう で ◆アレルギーなど、特別な食事の用意が必要な場合は、事前に食料班へお申し出ください。</p>
にゅうよく 入浴	<p>かせつふる せっち あいだ みず ゆ しきゅう せいしき ◆仮設風呂などが設置されるまでの間は、タオル・水(湯)を支給しますので、清拭</p> <p>からだ たいおう (タオルで体をふくこと)で対応してください。</p> <p>かせつふる しせつ せっちじょうほう てきぎ し ◆仮設風呂・シャワー施設などの設置情報は、適宜お知らせします。</p>
でんごん こうしゅうでんわ 伝言・公衆電話	<p>でんわ そくじ とりつ げんそくおこな ◆電話の即時の取次ぎは原則行いません。</p> <p>にゅうきよしゃ たい でんわ ばあい ほうそう よ だ でんごん わた ※入居者に対しての電話があった場合には、放送で呼び出しを行い、伝言を渡しま</p> <p>じゅしんじかん じ ぶん から じ ぶん まで す。受信時間： 時 分から 時 分まで</p> <p>こうしゅうでんわ せっち ほんしん ◆公衆電話は、「 _____ 」に設置します(発信のみ)。</p> <p>しょうじかん じ ぶん から じ ぶん まで ※使用時間 時 分から 時 分まで</p> <p>いっかい つうわじかん げんそく ぶん ※一回の通話時間は原則 5 分までとさせていただきます。</p> <p>けいたいでんわ きょじゅうくない つうわ えんりよ ◆携帯電話はマナーモードにしてください。また、居住区内での通話をご遠慮ください。</p>
じゅにゅうしつ 授乳室・おむつ こうかん 交換スペース	<p>じゅにゅう きが ちう てきぎ りよう ◆授乳・着替えのスペースを設けております。適宜ご利用ください。</p> <p>じゅにゅうしつ 授乳室：「 _____ 」</p> <p>こうかん おむつ交換スペース：「 _____ 」</p>

【裏面へ続く】

くぶん 区分	ないよう 内容
せいそう 清掃・ごみ処理	<p>せたいたんい わりあてかくく せいそう げんそく せたい せきにん せいそう ねが</p> <p>◆世帯単位の割当区画についての清掃は、原則、世帯ごとに責任をもって清掃をお願い します。</p> <p>きょうゆう はん せいそう</p> <p>◆共有スペースについては、グループ（班）ごとに清掃をお願いします。</p> <p>せいかつ し ぶんべつくぶん したが ぶんべつ うえ してい ぼしょ だ</p> <p>◆生活ごみについては、市の分別区分に従い、分別の上、指定の場所へ出してくだ さい。ごみ置き場：「」</p>
せんたく 洗濯	<p>せんたく げんそく せたいたんい おこな</p> <p>◆洗濯は、原則、世帯単位で行ってください。</p> <p>ちのほ ぼ だんじよべつ さだ ぼしょ ぼ</p> <p>◆物干し場は、男女別で定めた場所に干してください。</p> <p>ちのほ ぼ だんせい</p> <p>物干し場（男性）：「」</p> <p>ちのほ ぼ じよせい</p> <p>物干し場（女性）：「」</p>
けいじばん 掲示板	<p>さいがいたいさくほんぶ しやくしよ じようほう ひなんじようんえいいんかい けつていじこう</p> <p>◆災害対策本部（市役所）からの情報や避難所運営委員会での決定事項、テレビ・ラ ジオ・新聞等の情報及び郵便物・宅配物等の各種伝言の連絡は掲示板により告知しま す。常に掲示板を確認するようにしてください。</p> <p>つね けいじばん かくにん</p> <p>掲示板設置場所：「」</p>
ペット	<p>どうこうひなんしや だいちょう ひつようじこう きにゆう</p> <p>◆ペット同行避難者は、ペット台帳へ必要事項を記入してください。ペットは、決め られた場所で飼育していただくよう、お願いします。</p> <p>きよじゆう ぶぶん もちこ げんそくきんし ちよう どうけん かいじよけん ちよう</p> <p>◆居住スペース部分へのペットの持込みは原則禁止となります（盲導犬・介助犬・聴 導犬など除く。ただし、アレルギー症状がある方に配慮（別室対応など））。</p> <p>どうけん のぞ</p> <p>◆別途「ペットの飼育ルール」がありますので、その指示に従ってください。</p> <p>べつと せいし</p> <p>ペット飼育場所：「」</p>
こういしつ 更衣室	<p>こういしつ ちよう だんじよべつ ぼしょ てきぎ こしつ</p> <p>◆更衣室を設けております。男女別で定めた場所を適宜ご利用ください。また、個室の 更衣室も設けております。介助者等と一緒に利用する場合などにご利用ください。</p> <p>こういしつ だんせい</p> <p>更衣室（男性）：「」</p> <p>こういしつ じよせい</p> <p>更衣室（女性）：「」</p> <p>こういしつ こしつ</p> <p>更衣室（個室）：「」</p>
プライバシーの 保護	<p>きよじゆうかくくおよ せたいかくく いっぱん いえ どうよう た い のぞ</p> <p>◆居住区画及び世帯区画は、一般の「家」同様、みだりに立ち入ったり覗いたりしな いようにしてください。</p> <p>きよじつない こじん しゅうい めいわく しよう さい</p> <p>◆居室内での個人のテレビ・ラジオは、周囲の迷惑にならないよう、使用する際には、 イヤホンを使用してください。</p>

2 施設のトイレを使用する場合（下水道管が使用可能な場合）

※流し用の水については、プールの水や井戸水を汲み置きして使用します。

◆トイレットペーパーは、詰まる可能性がありますので、便器に流さず、備え付けのごみ箱に捨ててください。捨てた後は、悪臭防止のため、必ずふたを閉めてください。

◆トイレを使用したら、汲み置きしてある水（流し用）を一度タンクに入れて、レバーを引いて流してください。

◆皆さんが使用するトイレです。清潔な使用を心がけましょう。

◆汲み置きしている水は、手洗いに使用しないでください。手洗いは、手洗い場に備え付けてある水を使用してください。

◆大勢が使用する水です。節水を心がけましょう。

◆女性や子どもがトイレに行く際には、必ず複数の人で行きましょう。

3 組み立て式トイレ、マンホールトイレ、仮設トイレを使用する場合

◆使用する際は、使用していることが分かるよう、入口にある札を「使用中」にしてから入りましょう。

◆汲み取り作業が必要となるトイレです。排泄物がたまっていることに気づいた方は、衛生班に報告してください。

◆皆さんが使用するトイレです。清潔な使用を心がけましょう。

◆女性や子どもがトイレに行く際には、必ず複数の人で行きましょう。

【事前準備様式 8 - 3】

食料配布のルール (掲示用)

配布場所：「 _____ 」

配布時間：(朝： _____ 時 _____ 分、昼： _____ 時 _____ 分、夜： _____ 時 _____ 分)

◆ 食料・水などは公平に分配します。

◆ 時間に変更があった場合は、掲示板などでお知らせします。

◆ 配付は、入居者のグループ (班) ごとに行いますので、指示に従って順番に行動してください。

◆ 食料の受取の際は、必ず手洗いをするか、手指消毒を行いましょう。

◆ 余ったもの、食べ残したのものについては、衛生上の問題 (食中毒の危険) がありますので、保管はしないでください。

◆ 調理品は、取り置きできませんので、調理後「 _____ 」時間までしか配布しません。

◆ アレルギーなど、特別な食事の用意が必要な場合は、事前に食料班へお申し出ください。

◆ 食料が不足する場合には、乳幼児・子ども、高齢者、障がい者、妊産婦などに

優先配布します。

【事前準備様式 8 - 4】

ぶっしはいふ
物資配布のルール (掲示用)

はいふばしよ
配布場所：「 _____ 」

はいふじかん
配布時間： _____ 時 _____ 分

ぶっし こうへい ぶんばい
◆物資などは公平に分配します。

じかん へんこう ばあい けいじばん し
◆時間に変更があった場合は、掲示板などでお知らせします。

はいふ にゆうきよしゃ はん し じ したが じゅんばん こうどう
◆配付は、入居者のグループ (班) ごとに行いますので、指示に従って順番に行動
してください。

すりよう ふそく ぶっし にゆうようじ こ こうれいしゃ しょう しゃ にんさんぶ
◆数量が不足する物資などは、乳幼児・子ども、高齢者、障がい者、妊産婦など
に優先配布します。

ふじんえいせいようひん じよせいとくゆうひん じよせい はいふ
◆婦人衛生用品など女性特有品については、「 _____ 」で女性が配布しま
す。かいじよしゃいがい だんせい た い ねが
介助者以外の男性は、立ち入らないようお願いいたします。

【事前準備様式 8 - 6】

感染症予防のルール (掲示用)

◆食事の前、トイレの後は手を洗いましょう。

(水の確保が困難な場合) 手指消毒用のアルコールで消毒しましょう。

◆炊き出しや配食のときは、事前に手洗いし、使い捨て手袋及びマスクを装着しましょう。

◆居住区域内は、土足厳禁とします。また、トイレを使用する際は、トイレ用の履物をご利用ください。

◆避難所内での感染を防ぐため、下痢・おう吐・発熱等、体調の悪い方がいる場合には、すぐに衛生班へ連絡してください。

◆咳がでる場合には、マスクを着用し、咳エチケットを守り、体調がすぐれない場合は、衛生班へお申し出ください。

◆長期間に及ぶ避難生活や車中泊では、エコノミークラス症候群を発症する可能性があります。長時間同じ姿勢でいないようにし、足の運動をしましょう。

けいたい べんぶくろ べんき お
携帯トイレの便袋は便器に置いて
きん きゅう よう つか
緊急用トイレとして使うことができます

1

べんぶくろ ひろ
便袋を広げます

ぎょうこし はくめん うえ
凝固紙は白面を上にして、
きっちり底へ敷いてください

ぎょうこし はくめん
凝固紙(白面)
が上!

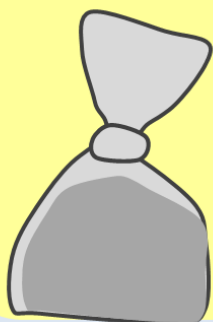


ぎょうこし
※凝固紙がついているもの、
ぎょうこざい
凝固剤をふりかけるものがあります。

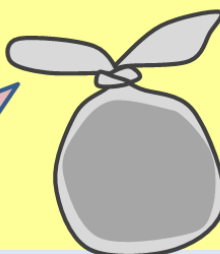
また、凝固剤がない場合には、新聞紙(できれば細かくしたもの)
を敷いてください。

2

よう べんご べんぶくろ くうき くち
用便後は、便袋の空気をぬいて口をしぼる。



むす
しっかり結ぶと
あんしん
安心です



3

かなら ぶくろ にじゅう
必ずごみ袋を二重にして、
すててください。



くみとりしきかせつ しょうほう 汲取式仮設トイレの使用法

**トイレトイレットペーパーは
トイレに入れないで!**



ぶくろ だん
ごみ袋を段ボールなどに
セットしたもの

- ぶくろ
ごみ袋にすてる
- 
トイレットペーパー
 - 
せいりょうひん
生理用品
 - 
オムツ

はいべんご ぼう
排便後は、かきまぜ棒を
ぜんご うご
前後に動かしてください。



べんべん
便は便そうへ

**利用後は手を洗うか、
消毒をしましょう。**

えいせいてき
衛生的な **て** **あら**
手洗い
 できていますか？



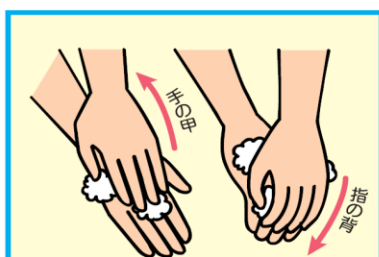
1 流水で手を洗う



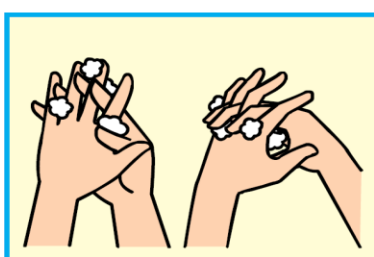
2 洗浄剤を手取る



3 手のひら、指の腹面を洗う



4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、股(付け根)を洗う



6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



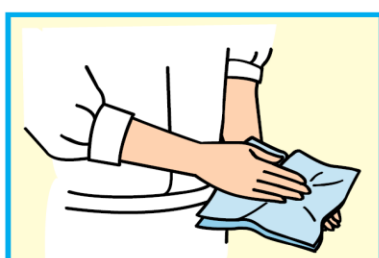
7 指先を洗う



8 手首を洗う (内側・側面・外側)



9 洗浄剤を十分な流水でよく洗い流す



10 手をふき乾燥させる



11 アルコールによる消毒

2度洗いが効果的です!
 2～9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

※アルコールは、ノロウイルスの不活化にはあまり効果がないといわれています。

て あら かん せん しょう よ ぼう 手洗いで感染症予防

手指消毒薬



流水で手洗いができない場合には、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

画像出典：厚生労働省 (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou01/keihatu.htm>)

手指消毒の手順

出典：「日本環境感染学会教育ツールVer.3.1より引用」

- 1 消毒薬約3mLを手のひらに取ります(ポンプを1回押すと霧状に約3mLでます)。
- 2 初めに両手の指先に消毒薬をすりこみます。
- 3 次に手のひらによくすりこみます。
- 4 手の甲にもすりこんでください。
- 5 指の間にもすりこみます。
- 6 親指にもすりこみます。
- 7 手首も忘れずにすりこみます。乾燥するまでよくすりこんでください。

指先から消毒するのがポイントです。

とくに
食事前や調理前、
トイレ使用後には
手洗いを！

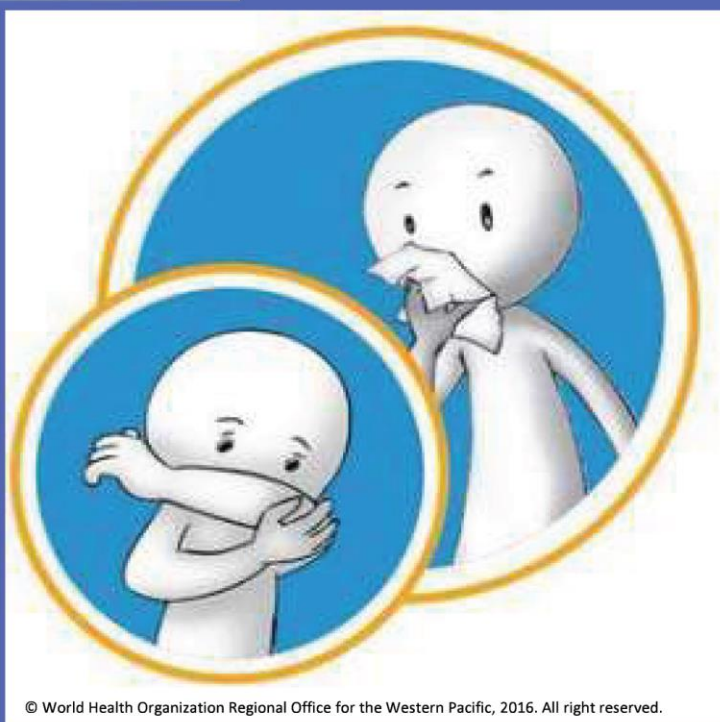


せき かん せん しょう よ ぼう 咳エチケットで感染症予防

咳エチケットとは

咳やくしゃみが出たときに周りの人へ病気をうつさないためのマナーです。

マスクがない場合には？



© World Health Organization Regional Office for the Western Pacific, 2016. All right reserved.

①咳やくしゃみの際は
ティッシュで口と鼻を
おおいましょう。

②ティッシュ等がない
場合には、**二の腕**で
口と鼻をおおいましょう。

マスクがある場合には、
正しくマスクを着用しま
しょう。



画像出典：政府広報 (http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/img/06_04.gif)

みなさま

ねが

かんせん しょう よ ぼう

皆様へのお願い ～感染症予防のために～

トイレについて

- ◇ トイレはきれいに使いましょ。 よご ばあい えいせいほん し
- ◇ トイレを汚した場合には衛生班へお知らせください。 しょうぜんご べんざ ぶ
- ◇ 使用前後には便座を拭きましょ。 て あら



手洗いについて

- ◇ トイレのあとや食事の前には手を洗いましょ。 しよくじ まえ て あら
- ◇ 水が出ない場合には、アルコール消毒剤を多めに手に取り、手拭き用の紙で拭き取りましょ。 みず で ばあい しょうどくざい おお て と て ぶ よう かみ



食べ物について

- ◇ 袋入りの食べ物は、手でちぎって食べたりせず、直接食べましょ。 ふくろい た もの て ちやくせつ た ちやくせつ た て ぶくろ しょうじよう つく
- ◇ おにぎりを握る時は、使い捨ての手袋の使用やラップに包んで作りましょ。 おにぎりをつくる時は、使い捨ての手袋の使用やラップに包んで作りましょ。



ねが

おうと げり はつねつ

しょうじよう

かた

ししよくいん

えいせいほん

※お願い 嘔吐・下痢・発熱などの症状のある方は、すぐに市職員または衛生班へ

お知らせください。

エコ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

しよくじ すいぶん じゅうぶん と じょうたい くるま せま ざせき ちょうじかんすわ あし
 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
 うご けっこうふりよう お けつえき
 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）
 けっかん なか なが はい つ はいそくせん ゆうはつ おそ
 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

- ① ときどき、かる たいそう うんどう おこな
 軽い体操やストレッチ運動を行う
- ② じゅうぶん すいぶん と
 十分にこまめに水分を取る
- ③ アルコールをひか できれば きんえん
 控える。できれば禁煙する
- ④ ゆったりとした ふくそつ し
 服装をし、ベルトをきつく締めない
- ⑤ かかとのあ げ下ろし うんどう をしたり、ふくらはぎをかる
 軽くもんだりする
- ⑥ ねむるときは あし
 足をあげる

○ 予防のための足の運動

