

# 仙台市災害時保健活動

## 実務マニュアル

《平成21年3月版》

仙 台 市

# I はじめに

## (1) 作成の経緯

近年、日本各地において、地震等の自然災害による被害が相次いでいる。平成16年10月に発生した新潟県中越地震、平成19年7月に同県を再び襲った新潟県中越沖地震、そして平成20年6月の岩手・宮城内陸地震において、本市では、いずれも現地に保健師を派遣し、保健活動を実施してきた。

政府の地震調査研究推進本部によれば、平成21年1月から10年以内に宮城県沖地震の発生する確率が60%から70%へと更新され、本市においても大規模災害を想定した迅速かつ適切な活動体制の確立が求められている。保健活動においても、過去の災害時保健活動の経験から、具体的な保健活動の進め方を示すマニュアルの整備が急務とされている。

そこで、平成19年度より災害時保健活動検討ワーキンググループによる検討を開始し、災害時に保健師が使用する帳票類、保健指導資料を含む実務的なマニュアルを作成するに至った。

## (2) マニュアルの位置づけ

仙台市地域防災計画(地震災害対策編)において、保健師は、区災害対策本部の保健福祉班として保健活動を行うことが示されている。本マニュアルは大規模災害に被災した際、被災直後の救護活動にとどまらず、避難所における予防活動・復興に向けてのコミュニティづくり等、各フェーズにおいて保健師がどのように行動すべきかを具体的に示すものである。

作成にあたっては宮城県保健師連絡協議会「災害時における保健師活動ガイドライン」(平成19年3月改訂版)、全国保健師長会「大規模災害における保健師の活動マニュアル」(平成18年3月作成)等を参考にした。

## II 災害時における保健師の支援活動

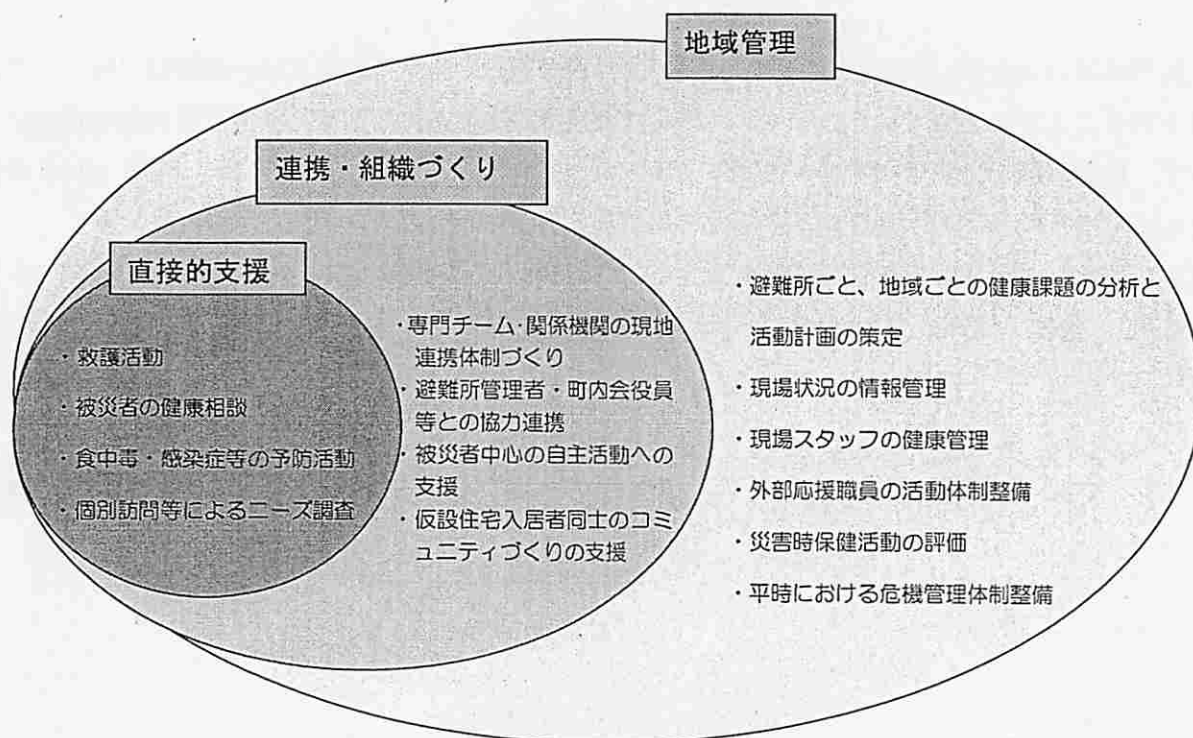
### 1 活動の基本とする方向性(基本姿勢)

災害時における保健師活動の基本姿勢については、以下のことを確認しながら進めていきたい。

- ① 保健師活動は、救命救急、医療体制の確立が確認され次第、災害発生直後の救護から住民全体を対象とする保健活動へと移行していくこと。
- ② 支援を必要とする者への個別支援に止まらず、避難所・災害住宅における環境面の配慮、被災や避難生活による健康障害、ストレスへの対応、他の関係者と連携して被災生活を支援するネットワークを確立する等、住民の生活全般を視野に入れ、心身ともに健康な日常生活が営まれるよう住民自身の復旧・復興への意欲を高める働きかけを目指すこと。

### 2 災害時における保健師の活動領域

平野かよ子氏(※1)による「保健師の活動領域」及び井伊久美子氏(※2)の「災害時における保健師の支援活動」の図を参考に、対人支援から地域支援へと広がる保健師の活動領域を、本マニュアルでは、「直接的支援」「連携・組織づくり」「地域管理」の三領域に整理した。



(※1) 平野かよ子：東北大学医学部保健学科教授

(※2) 井伊久美子：日本看護協会常任理事

図：災害時における保健師の活動領域

### 3 保健師の活動形態

(全国保健師長会「大規模災害における保健師の活動マニュアル」より抜粋)

健康管理チーム	企画・調整チーム	
地域・避難所活動保健師 (現場に向くスタッフ保健師)	リーダー保健師 (現場をコーディネートする保健師)	総括保健師 (課長・係長) (全体を統括する保健師)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 被災住民の健康管理 <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活者としての健康状況・課題把握</li> <li>・健康相談, 健康教育</li> <li>・環境整備</li> <li>・専門チームとの連絡・調整</li> <li>・避難所運営委員会 (避難所管理責任者・町内会・施設管理者・地域の団体等) との連絡・調整</li> <li>・社会資源活用・調整</li> <li>・活動記録</li> <li>・カンファレンス</li> </ul> </li> <li>2. 情報収集</li> <li>3. リーダー保健師への報告・相談</li> <li>4. 支援関係者スタッフミーティングへの参画 カンファレンス</li> <li>5. 巡回健康相談等必要物品の点検</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 派遣等保健師に対するオリエンテーション</li> <li>2. 被災住民の健康管理 スタッフ保健師と同じ</li> <li>3. 情報収集</li> <li>4. 避難所管理 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 毎日の健康課題の把握と解決</li> <li>(2) 社会資源の把握, 活用調整</li> <li>(3) 保健活動スタッフ調整, カンファレンス等の企画</li> </ol> </li> <li>5. 専門チーム (救護, 精神保健福祉, 歯科保健, 栄養チーム等)・関係機関との現地連携体制づくり</li> <li>6. 避難所運営委員会と連携した避難所の健康づくり</li> <li>7. 生活衛生用品の点検</li> <li>8. スタッフミーティングへの参画 カンファレンス 総括保健師への報告</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康課題の分析と活動計画策定</li> <li>2. 情報管理 <ul style="list-style-type: none"> <li>・活動様式の確認, 準備</li> <li>・現地との情報確認, 報告, 助言</li> <li>・全体情報の整理</li> <li>・保健活動全体の調整</li> <li>・各会議, 機関への情報開示</li> </ul> </li> <li>3. 体制づくり <ul style="list-style-type: none"> <li>・人員配置調整</li> <li>・派遣等保健師受入れ体制整備</li> <li>・派遣等保健師へのオリエンテーション (活動方針提示)</li> <li>・他係・課との連携・調整</li> <li>・他機関との連携・調整</li> <li>・区災害対策本部との連携・調整</li> <li>・健康福祉局への報告・調整</li> <li>・スタッフの勤務体制の調整</li> </ul> </li> <li>4. マスコミ対策 窓口の一本化 適所への調整</li> <li>5. 職員の健康管理 職員の心身疲労への対処</li> <li>6. 必要物品, 設備の整備</li> <li>7. スタッフミーティングの総括</li> </ol>

III 災害発生時から復興期までの保健活動 各期における保健活動の概要

	フェーズ0 初動体制の確立 (概ね 24 時間以内)	フェーズ1 緊急対策 - 生命・安全の確保 - (2 日目から 3 日目)	フェーズ2 応急対策 - 生活の安定(避難所対策が中心の 期間) - (4 日目から 2 週間まで)	フェーズ3 応急対策 - 避難所から仮設住宅入居までの 期間 - (3 週間目から 2 ヶ月まで)	フェーズ4 復旧・復興対策 - 人生の再建・地域の再建(仮設住宅対策や 新しいコミュニティづくり) - (2 ヶ月以降)
	●各フェーズで対応ができなかった事項については引き続き次フェーズで実施する				
健康福祉局 (健康増進課)	1. 災害情報の収集(各区の被災状況, 避難所・救護所開設状況等)と各区への伝達及び調整 2. 被災地域における保健師等職員の配置状況と不足人員の確認 3. 厚生労働省への応援保健師等派遣の要請 4. 応援保健師等受け入れの連絡・調整(宮城県との連絡調整)		1. 広域的、総合的な災害に関する情報収集及び被災地への提供 2. 部内関係機課との情報交換、連携強化 3. 地域の保健福祉活動への支援 4. 応援・派遣保健師の派遣計画の見直し 5. 活動推進のために既決予算の流用等、予算措置を行う 6. 全市的な災害関係の会議及び研修会の開催		1. 広域的、総合的な災害に関する情報収集及び被災地への提供 2. 生活再建に重点を置いた活動支援計画の立案 3. 地域の保健福祉活動への支援 4. 生活再建に必要な新たな活動のため、施策化・予算措置を行う 5. 被災地における保健福祉活動のまとめと検証 6. 保健福祉活動のあり方に関する研修会及び会議の開催
(総務課)	*福祉避難所の設置及び継続の検討			*福祉避難所の継続及び閉鎖の検討	
各区保健福祉センター	1. 早急に区災害対策本部保健福祉班の設置・運営 2. 被災者の安全確保・救急対応 3. 情報収集と災害保健活動の方針決定 4. 避難所・救護所の開設	1. 情報収集と災害保健活動の方針決定 2. 災害規模に応じた避難所・救護所の人員配置調整 3. 通常業務の調整(当面の対応方針の決定) 4. 保健・医療関係職員の派遣要請と受け入れ準備 5. 支援者の健康管理 6. こころのケアチームとの連携	1. 情報収集 2. 活動計画の策定と実施・評価、経過に応じた見直し 3. 通常業務の調整 4. 保健・医療関係派遣職員の調整及び撤退に向けての検討 5. 支援者の健康管理 6. こころのケアチームとの連携 7. 定期的な区内避難所連絡会議等の開催 8. 救護所の継続及び撤退についての検討	3. 通常業務再開に向けての調整	1. 情報収集 2. 活動計画の策定と実施・評価、経過に応じた見直し 3. 通常業務の再開 4. 保健・医療関係派遣職員の調整及び終了時期の検討 5. 支援者の健康管理 6. こころのケアチームとの連携 7. 保健活動のまとめと評価 8. 災害に関連した研修会等の開催
救命・救護	1. 救護所の設置・運営 ・日本赤十字社、医師会など依頼決定 ・医薬品の確保 ・医療機関と救護所の連絡調整 2. 救護所設置について住民に周知 3. 医療機関の診療状況把握	1. 救護所の設置・運営 2. 要医療者への継続支援	1. 救護所の設置・運営 2. 要医療者への継続支援 3. 救護所の継続及び撤退についての検討		1. 通常の医療体制に移行
避難所・仮設住宅	1. 避難者の健康管理及び処遇調整(健康相談、医療機関・福祉避難所への紹介等) 2. 衛生管理及び環境調整(食品、トイレ、飲み水等) 3. 生活用品の確保(食料、衣料、水、燃料、ミルク、オムツ、生理用品等) 4. 避難者同士のプライバシーの確保 5. マスコミ取材による住民不安への対応	6. こころのケア対策の検討 7. 保健・医療・福祉の情報提供(各担当部署との連携により健康教育等実施)	8. 健康教育(エコノミークラス症候群、食中毒、感染症等の予防)	1. 健康相談(地域へ戻る不安への対応) 2. 日中避難所で暮らす子供、高齢者、障害者等への余暇支援 3. 仮設住宅入居者の健康支援	1. 健康状況の把握 2. 健康支援及び安否確認 3. 生活用品の確保 4. こころのケア対策の実施 5. 入居者同士の交流支援 6. 仮設住宅から自宅等へ移るものへの支援
自宅滞在者	1. 保健・福祉・介護保険等各担当部署との連携により災害時要援護者の安否確認及び処遇調整	2. 健康相談の実施 3. こころのケア対策の検討 4. 保健・医療・福祉の情報提供 5. 健康状況把握のための検討及び準備	5. 健康状況等の把握	5. 健康状況等の把握後のまとめ、データ整理	5. 健康状況の把握 6. 新たな交流やコミュニティづくりの支援

## フェーズ 0 初動体制の確立(概ね災害発生後24時間以内)

### 【組織としての活動】

- 1) 早急に区災害対策本部保健福祉班の設置・運営
- 2) 被災者の安全確保・救急対応
- 3) 情報収集と災害保健活動の方針の決定
- 4) 避難所・救護所の開設

### 【支援内容】

#### 1. 被災状況の確認

- ・ 災害の規模、発生時期(季節、平日か休日か、時間帯等)により、情報収集や初動体制は左右される。対策本部に周辺の被災状況を確認すると同時に職場機能が活用できるか確認する。
- ・ 地域の医療機関・専門機関等の状況を確認する。
- ・ 保健、福祉、介護保険等各担当部署との連携により災害時要援護者等の安否確認を行う。必要に応じて処遇調整を図る。平常時から対象者を整理し安否確認の項目・着眼点の共有化を図っておく。

#### 2. 救護活動

- ・ 救護活動を最優先にする。
- ・ 重症患者の搬送先病院との連絡、在宅酸素療法患者、人工透析患者の医療の確保を図る。
- ・ 医薬品及び保健衛生用資機材の確保やその他必要物品(懐中電灯、水、暖、車椅子、ラジオ等)の確保。
- ・ 誰が支援者であるかを、わかりやすい服装、腕章、ゼッケン等の着用により被災者に周知する。

#### 3. 避難者の健康管理

- ・ 被災者への健康相談の実施、要支援者への支援及び医療機関、専門機関等との処遇調整を図る。
- ・ 避難所設置に協力する。特に衛生管理や健康管理上必要な物品について洩れのないよう働きかける。
- ・ プライバシーが守られにくい避難所生活は耐えられないとか、障害児を抱え騒ぐと迷惑になるから、と仕方なく車中泊をする避難者もいる。エコノミークラス症候群予防のためチラシ(資料2-(4)、2-(5))を配布する等啓発普及をする。

#### 4. プライバシーの確保

- ・ マスコミ取材による住民不安への対応をする。  
マスコミ取材の申し込み窓口は、災害対策本部に一本化する。
- ・ 避難者同士のプライバシーの確保に努める。

## フェーズ 1 緊急対策—生命・安全の確保(概ね2日目から3日目)

### 【組織としての活動】

- 1) 情報収集と災害保健活動の方針の決定
- 2) 災害規模に応じた避難所・救護所の人員配置調整
- 3) 通常業務の調整
  - ・ 当面の対応方針の決定
  - ・ 関係機関との調整(中止, 延期, 応援要請)
- 4) 保健・医療関係職員派遣要請と受け入れ準備
- 5) 支援者の健康管理(休息の確保, 健康相談, 必要に応じ早期受診勧奨)
  - ・ 所属長が職員の体調をみて考慮する。
- 6) こころのケアチームとの連携

### 役立つ毎日の記録

災害直後から保健師が共有する1冊の活動記録ノートを作成し、そこに日々変わる情報や各自の活動を毎日記録すると、共通認識を持つことができ、活動整理に役立つ。

通知通達も随時まとめておくとよい。

### 【支援内容】

#### 1. 被災状況の確認と情報提供

##### (1) 最新情報を的確に把握し、発信方法も工夫しよう

- ・ 余震が続き、活動が制約され被害が拡大する場合がありますので、その都度最新の情報を的確に把握し発信できるよう、情報を集約する部署、市民への情報提供・発信方法等について予め決めておくとよい。
- ・ 聴覚障害の方への情報発信の仕方を工夫する。

##### (2) 各情報提供窓口の紹介

- ・ 住民からの問い合わせがあった場合に即座に対応できるよう、職員が各情報提供窓口を理解し、一覧表等で準備しておく。

#### 2. 要医療者の把握と支援

- ・ 救護所において救護活動を行う。
- ・ 医療の継続が必要な患者(インシュリンの提供が必要な糖尿病患者, 経管栄養, 透析, 在宅酸素, 人工肛門等)への医療の確保と継続支援のための関係機関との連携を図る。受診可能な医療機関の確認をして住民への情報提供をする等, なるべく医療が途切れず提供されるようにすること。

#### 3. 避難所の健康管理と調整(避難所運営の留意点については、別記)

##### (1) 環境変化による生活上の支障や身体状況の把握

- ・ 食物の不足や排泄をがまんしたり、環境の変化などで、便秘になりやすい。また、義歯・薬・眼鏡・補聴器等持ち出せず、着のみ着のままの避難者もいるため、生活上の不便さについて、巡回相談時に把握し支援する。

##### (2) 精神的健康状態の把握とこころのケアチームとの連携

- ・ 多くの被災者が混乱している状態であり、興奮状態の人が多し。また、余震の不安、先が見えない不安と、助かったという安堵感が混沌としている時期である。不眠の訴えも聞かれるので、こころのケアチームと連携して、支援できるようにする。(仙台市災害時地域精神保健福祉ガイドライン 保健所用マニュアル P17 「こころのケア活動に関する情報提供票」等を活用する。)

#### 4. 関係機関等との連携

##### (1) 連絡調整の役割分担と連絡ルートの確認を

- ・ 救援物資及び医療機関等の情報や安否確認の問い合わせ対応に追われたり、ボランティア・医療班・救護班との調整に時間を要する時期である。役割分担を決め、連絡調整のルートを確認しておく必要がある。
- ・ 外部に支援要請した場合、支援者との連携、協働が必要となるため、その活動がスムーズに展開できるように準備が必要である(医療チーム等)。

##### (2) 応援要請の必要性の判断

- ・ 被災状況及び避難所や地域での住民の健康状態、要援護者の安否確認、生活状況を把握し、現場の職員のみで対応できるのか、応援を要請するのかを判断する。(避難者数1,000人規模の避難所に3名の保健師が必要とされている・「地震災害時における効果的な保健活動の支援体制のあり方に関する検討会報告書」より)

#### ケアマネジャーとの連携

- ・ ケアマネジャーと連絡を取り合い、利用者の施設入所やショートステイ等を調整すること。
- ・ 避難所生活者の中から新たな介護保険申請者も増える。

#### 5. 自宅滞在者の支援

##### (1) 災害時要援護者の安否確認

- ・ 保健、福祉、介護保険等各担当部署、関係機関と安否確認について、役割分担しておく。

##### (2) 健康相談の実施と予想される健康障害への対応

- ・ 相談後、要支援者については、継続支援する体制をとる。また、医療機関、専門機関等との連絡調整を図ること。
- ・ 避難できずに倒壊家屋に残っている人(弱者)や聴覚障害の人が、地域で孤立しやすいので、留意する。
- ・ 季節に応じた感染症等の予防(インフルエンザ、ノロウイルス、食中毒等)、エコノミークラス症候群の予防、介護予防(健康体操等)、熱中症予防等の情報提供をする。自家用車での車中泊をしている人には、特に同一姿勢による循環障害が生じやすいため、注意を促すこと。(資料2-(1)~(9)を活用)

##### (3) 健康状況把握のための調査等の検討

- ・ 災害規模、被害状況、住民の健康状態等により、地域住民の健康調査等を実施するか判断する。
- ・ 実施にあたっては、目的、項目、時期、従事者、調査項目等を検討すること。(既存の健康調査票1-(6)を、状況に応じて修正して使用すること)
- ・ 調査後のデータ分析、健康課題の整理、今後の支援方針の決定をすること。

##### (4) こころのケア対策の検討

- ・ チラシ等による周知(災害時のこころの変化等知識の普及も含む)、相談窓口の周知を巡回相談や健康調査等、機会を捉えてすること。(「仙台市災害時精神保健福祉ガイドライン」、「こころのケア活動実務マニュアル~保健所の精神保健福祉業務担当者のために~」参照)

#### 職員自身の健康管理

職員は必死になっているので、食事をしなくてもお腹もすかない、水分を取らなくても喉も渇かない状態になっている。長期間頑張るためには、自分の身体を気づかうことも大切です。倒れては住民の支援もできません。

#### 6. プライバシーの確保

- ・ マスコミ取材による住民不安への対応
- ・ 避難者同士のプライバシーの確保に努める。



## 避難所運営の留意点

### 1. 避難所管理責任者との連携

市内に設置する各避難所には管理責任者が配置される。保健師は、管理責任者と相談・連携して避難所の運営に従事する。

#### 「避難所の管理責任者の役割」

- ① 避難者の受付台帳を作成し、避難者の人数及びその内訳を把握して災害対策本部に報告する。
- ② 避難者にけが人、病人等がいる場合は、直ちに関係機関へ通報し、必要な措置をとる。
- ③ 避難者に対して避難に当たっての注意事項等を示し、混乱の防止に努める。
- ④ 避難者に対して被害状況等に関する情報を逐次提供する。
- ⑤ 避難所に必要な物資（食料、日用品等）・サービスの提供を対策本部に要請する。
- ⑥ 指定した避難所以外の避難者に対しても、④⑤は配慮する。

### 2. 避難所内での保健師の役割

- ・ 避難所の運営全体は管理責任者が行うが、救護・健康管理は保健師がリーダーシップを取ることが求められる。複数の保健師が配置されている場合はリーダーを決め、問題解決、情報集約、活動の継続等が効果的に実施できる体制をつくる。避難所内での災害保健福祉活動上の課題で、課題解決が困難な内容は、管理責任者を通じて、各区保健福祉班に報告する。(避難所活動記録1-(1))

### 3. 避難所の運営

#### (1) 住民の自治活動の促進

- ・ 避難者が自主的に集団生活を円滑に実施するための自治活動を促進するように、調整する。
- ・ 調整にあたっては、避難者の代表・管理責任者と協議して進める。

※ トイレの清掃、配食当番、ゴミの処理等をいつまでも職員が担わない。ただし、避難者が日中、自宅の片付けや仕事等で疲労し役割分担することが難しい場合、ボランティアを導入する等臨機応変に対応することも必要である。

#### (2) 要援護者の把握と福祉避難所への移送

- ・ 避難者の中から要援護者を早期に把握する。(避難者カード、健康相談票1-(1), 1-(2))
- ・ 要援護者の人数を報告する。(区保健福祉班)→健康福祉局総務課
- ・ 福祉避難所が開設された場合の対象者の移送する。

#### (3) 避難者の健康管理

健康状態を把握し、適切な支援につなげる

- ・ 避難者の中には自ら訴えず我慢する人もいるため、避難所内の巡回健康相談等により、避難者の健康状態を把握し、疾病の早期発見に努める。また、慢性疾患のある人については、医療が中断しないよう医療班との連携を図る。
- ・ 発熱や感染性疾患に罹患した人が安心して治療が受けられるよう静養室を確保する。また、安心して相談や診療が受けられるスペースを確保する。

### 生活不活発病の予防

- ・ 日中も避難所で過ごす場合は、活動量が低下し体力低下を招きやすい。健康体操などを実施して予防に努める。(資料2-(4), 2-(5))

#### (4) 避難者の食事に関すること

- ・ 避難者のニーズや健康状態に応じた安全な食事や飲料水が供給されるように調整する。
- ・ 避難者の中に栄養指導の必要な者がいる場合は、栄養士と連携して栄養指導を実施する。
- ・ 食事制限やアレルギーのある者を把握し、必要な食事が届くよう調整する。

#### (5) 避難所の環境整備

避難所内は集団生活のため、以下の点に配慮する。実施については、避難者の自治組織やボランティアの協力を求める。

- ・ 妊婦、高齢者や障害者でも安心して生活できるよう環境整備を行う。(例えば、階段の手すり設置、ポータブルトイレの設置、高齢者の転倒予防のために、適切な幅の歩行通路を確保するなど)
- ・ 避難所の各部屋は禁煙とし、換気を定期的に行う。
- ・ 犬などのペットは、ケージ等に入れ居住スペースと分ける等の工夫をする。
- ・ 消灯時間等を決め、規則正しい生活リズムを支援する。
- ・ 便所、洗面所、入浴施設の衛生面に注意し、掃除などを定期的に行う。

## 4. 避難所における感染症対策

- ・ 集団生活では、感染症が集団的に起こりやすいため、外出後や排泄後のうがい・手洗い・手指消毒・マスク着用等の健康教育を避難者に実施し、予防行動を促す。(資料2-(6)、ノロウイルス、手洗いの資料の活用)

#### (1) インフルエンザ対策

- ・ インフルエンザ予防接種を早期に計画し、実施する。
- ・ 患者が発生した場合は、静養室等別室を設置し、感染が拡大しないようにする。
- ・ 避難者にインフルエンザ予防の健康教育(資料2-(6))を実施する。

#### (2) 感染性胃腸炎

- ・ 患者の糞便・吐物の処理方法、避難所の便所・洗面所等汚染された場所の消毒を適切に実施する。(ノロウイルスのパンフレット)
- ・ 手洗いの徹底(手洗いパンフレット)

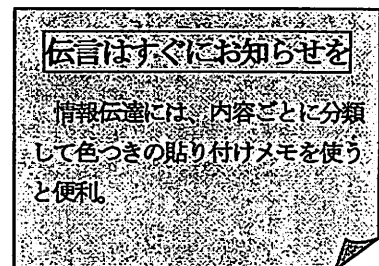
#### (3) 食中毒予防対策

炊き出し等食品の受け入れ・保管上の注意 (資料2-(3))

- ・ 清潔な冷暗所等の専用保管場所を確保する。
- ・ 配食の食品は、喫食限度期間を確認して外箱等に記入をし、喫食限度時間順に整理・保管・提供する。
- ・ 喫食限度時間オーバー食品は破棄する。

#### \* 配食時の注意

- ・ 従事者の手洗い実施(水洗→アルコールスプレー等の活用)
- ・ もったいないとの意識から、配食された食品を保存する人もいるため、一食分のみの配食とする。



## フェーズ 2 応急対策(4日目から概ね 2 週間まで)

—生活の安定(避難所対策が中心の期間)—

### 【組織としての活動】

- 1) 情報収集
- 2) 活動計画の策定と実施・評価, 経過に応じた見直し
- 3) 通常業務の調整 → 母子保健業務や予防接種は, なるべく早く再開
- 4) 保健・医療関係派遣職員の調整及び撤退に向けての検討
- 5) 支援者の健康管理(休息の確保, 健康相談, 必要に応じ早期受診勧奨)
- 6) こころのケアの関係職員等による支援者への研修の企画・実施
- 7) 定期的な区内避難所連絡会議等の開催
- 8) 救護所の継続及び撤退についての検討

### 【支援内容】

#### 1. 避難所入所に関すること

##### (1) 避難所生活によるストレス・疲労に対する配慮

- ・ プライバシーの問題等, 避難生活の影響から成人の健康者も体調不調が生じたり, 避難所生活と住宅の後片付けに追われ慢性疲労や怪我が増えることがある。避難所での健康管理は災害時要援護者のみでなく, 成人についても集団生活によるストレスの把握が必要である。

##### (2) 生活上の不便さへの配慮

- ・ 生活必要物品(哺乳瓶, ポータブルトイレ, 着替え等)や入浴等の生活ニーズに十分対応できなかつたり, 荷物が増えてきて, 歩道スペースが確保できないなど環境面での問題が出てくる。ニーズの把握や環境調整などに心がける必要がある。

##### (3) マスコミ取材による住民不安への対応

##### (4) 健康教育の実施

- ・ エコノミークラス症候群等の予防(資料2-(4), 2-(5)), 健康体操, 食中毒(資料 2-(2)), 感染症等の予防(資料2-(6)等)について健康教育を行う。
- ・ 保健・医療・福祉各担当部署と密に連携をとり, 最新の情報を提供する。

#### 2. 心身の健康状態の確認と支援

##### (1) 健康状態の確認と支援

- ・ 高齢者においてはADL低下, 脱水, 風邪, 感染症, 下痢症などが増加し, また, 慢性疾患患者では内服中断等による病状の悪化が予想されるため, 健康状態を把握するとともに, 地域の医療機関の復興状況に応じてかかりつけ医(主治医)への受診勧奨を行う。
- ・ 野菜, ビタミンの不足, アレルギーの対応など食事の問題が出てくるため, 食品衛生管理による支援が必要である。

##### (2) ストレスによる身体の不調への対応

- ・ 子供の情緒に変化(災害時の恐怖感, 退行現象等)が見られたり, ストレスによる悪化しやすい疾病(精神疾患, 喘息, アレルギー等)が顕在化するため, 精神保健福祉総合センターと連携し, こころのケアチームの調整や, 医療継続への支援を行なう。

### 3. 自宅滞在者の支援

#### (1) 災害時要援護者の支援

- ・ 医療の継続支援や生活再建の支援調整を行う。

#### (2) 健康状況等の把握

- ・ 健康相談を実施し、健康状況を把握し医療等関係機関との調整を行う。
- ・ 必要に応じ地域住民の健康調査を実施する。(健康相談表1-(3),)

#### (3) こころのケア対策

- ・ 精神保健福祉総合センターと連携し、うつ、アルコール依存症、PTSD 等など心のケアに関する啓発を行う。

#### こころのケアの研修会

・ 支援者も被災者である。自分では一生懸命頑張っているつもりでも、被災住民から理不尽なことを言われ辛い思いをすることもあ

る。  
そんな時、支援者向けの研修会等を開催することで、自分自身のこころのケアについて考える機会になり、精神的に楽になることも。

#### 避難所では生活習慣が乱れがち

避難所ではずっとオヤツを食べる子もいるので、避難所太り、虫歯に注意。  
生活リズムをつけることや歯みがきの大切さを働きかける。

#### ◆参考

#### 《派遣保健師へのオリエンテーション》

- ・ 被災状況、具体的活動状況、災害対策の進捗状況の説明
- ・ 役割分担、業務内容、業務にかかるリーダーの紹介、報告連絡系統の説明
- ・ 必要物品、災害対策器材、統一された記録報告用紙等の準備

#### 役割に応じた説明

- ・ 担当する地域や避難所の地図、医療機関等関係機関一覧及び稼働状況、健康・生活環境情報、利用できる交通機関、要援護者リスト等の説明
- ・ フェーズにより、被災地域の保健事業等の説明

## フェーズ3 応急対策(概ね3週間目から概ね2ヶ月まで)

—生活の安定(避難所から概ね仮設住宅入居までの期間)—

### 【組織としての活動】

- 1) 情報収集
- 2) 活動計画の策定と実施・評価、経過に応じた見直し
- 3) 通常業務再開に向けての調整
- 4) 保健・医療関係派遣職員の調整及び撤退に向けての検討
- 5) 救護所の継続及び撤退についての検討
- 6) 支援者の健康管理(休息の確保, 健康相談, 必要に応じ早期受診勧奨)
- 7) こころのケア関係職員等による支援者への研修の企画・実施
- 8) 定期的な区内避難所連絡会議等の開催

### 【支援内容】

#### 1. 避難所生活の長期化に関すること

##### (1) 長期化による様々な弊害に対する健康教育

- ・ 避難生活(集団生活)に伴う疲労の蓄積による身体症状や、栄養の偏りが出てきたり、劣悪な環境下での集団生活により、感染症・食中毒の流行の恐れがある。また、長期化による布団などの汚れ、湿気に伴い乳幼児・高齢者への影響がでてくる。避難者への健康管理とともに健康に関する情報の提供・健康教育等実施することが望ましい。

##### (2) 長期化による精神疾患への対応

- ・ 精神障害者の精神症状が再燃しやすく、また、ストレス等から飲酒等によりアルコール依存症へ移行するケースも出てきやすい。各種健康相談(医療・保健・こころのケアなど)にて不安や要望に応え、必要に応じて、医療機関を紹介し連携する。また、処遇困難ケースについては、こころのケアチームと連携を図る。

#### 2. 閉じこもり予防等

##### (1) 生活不活発病(廃用症候群)を予防する

- ・ 生活範囲の狭小化による運動不足、閉じこもりの増加により廃用性症候群をきたす可能性があるため健康体操など実施する。

##### (2) 余暇支援の実施

- ・ 日中避難所で暮らす子供、高齢者、障害者は外出できず生活に潤いがなくなるため余暇支援を行なうことが望ましい。

#### 3. 医療継続支援

##### 救護所から地域の医療機関へ

- ・ 地域の医療機関の復旧に伴い、救護所における医療班の引き上げが始まるが、無料で受けていたサービスが有料になるため、医療中断など増えないよう注意が必要である。

#### 4. 避難者の健康管理及び処遇調整

##### (1) 要援護者の処遇調整

- ・ 避難所から仮設住宅や自宅等に移る際に、新たに介護保険サービスの導入や要援護者等の処遇調整を行う。

##### (2) 仮設住宅入居者の健康管理

- ・ 仮設住宅入居者の健康調査を行い、把握後のフォローについて検討する。

## フェーズ4 復旧・復興対策(概ね2ヶ月以降)

-人生の再建・地域の再建(仮設住宅対策や新しいコミュニティづくりが中心)-

### 【組織としての活動】

- 1) 情報収集
- 2) 活動計画の策定と実施・評価, 経過に応じた見直し
- 3) 保健・医療関係派遣職員の調整及び終了時期の検討
- 4) 支援者の健康管理
- 5) こころのケアチームとの連携
- 6) 保健活動のまとめと評価
- 7) 災害に関連した研修会等の開催

### 【支援内容】

#### 1. 仮設住宅への入居に関すること

- (1) 被災前の顔馴染みの関係が継続できるような配慮を
  - ・ 見知らぬ隣人, 住み慣れた土地を離れての暮らしが新たなストレスとして加わり, 心身の変化がおこる可能性があるため, 被災前の近隣者同士が同じ仮設住宅に入居できるような配慮があるとよい。
- (2) 巡回相談等で生活環境をチェック
  - ・ 仮設住宅の生活の不便さ(高齢者・障害者などのトイレ, 風呂の構造, 冷暖房器などの使用)や, 馴染みのない地域での生活の困難さ(医療機関が遠い・交通・買い物の不便さなど)が生じる。巡回相談等で状況を把握し, 関係部署と連携してより快適な生活環境が維持できるよう支援する。
- (3) 生活の実態を把握する
  - ・ 被災規模が大きい場合, 高齢者, 身体障害者, 母子世帯が優先的に入居することとなり, 一般の地域に比べ要援護者が多く, 保健・医療・福祉のニーズが一層高まることが予想され, 援助を必要とするケースも増加する。健康状態だけでなく, 交友関係, 相談者の有無など支援に役立つ生活実態の把握も必要である。
- (4) 入居者同士のコミュニティづくりの支援
  - ・ 乳幼児の遊びの広場や高齢者のつどい等の実施。
  - ・ 自治会長等の地域代表者に被災者の健康状態等を報告し, 自主的な見守りや声かけの意識を高める。
- (5) 関係部署と情報の共有を
  - ・ 仮設住宅入居申し込み時の世帯構成・被災状況等基礎資料情報が共有できると, 調査の負担が軽減するので, 担当部署と調整できるとよい。

#### 2. 心身の健康状態の確認と支援

- (1) 各種健康相談等で心身の健康状態を把握
  - ・ 避難生活等によるストレスの蓄積や, 生活環境の変化によって慢性疾患(結核, 生活習慣病など)や認知症・アルコール依存等の精神疾患の悪化が起こりやすい。各種健康相談(医療・保健・栄養・歯科・こころのケアなど)にて不安や要望に応え, 必要に応じて関係機関を紹介, 連携する。精神保健福祉総合センターの, 「はあとライン」「ナイトライン」の専用電話の利用を勧める。
  - ・ 新規の介護保険サービスの導入者や, その他事後フォローが必要な要援護者等の処遇調整をする。

#### 鍵渡し時に情報提供

関係部署との連携により, 情報誌を作成し, 医療機関情報は, 交通機関や店舗情報等と併せて作成し仮設入居の鍵渡し時に配布するとよい。

(2) こころのケア対策を図る

- ・ 家や財産の喪失, 仕事の喪失, 役割の喪失による心身の打撃, 将来の生活不安などが顕在化する時期なので, こころのケア対策を図る。
- ・ 講演会等の実施 (うつ, アルコール依存症, PTSD 等)

**3 孤立化・閉じこもり予防**

(1) 楽しいメニューで閉じこもり予防を

- ・ 近隣関係の希薄さによる孤立化や不安(とじこもり・孤独死)が考えられる。健康体操や交流会等楽しいメニューづくりをして, 閉じこもりの予防や交流の機会にする。

(2) ボランティアの協力

- ・ 一人暮らし高齢者や高齢者世帯に対し, ボランティアの協力依頼により声かけをすることで孤独死や閉じこもりを予防する。
- ・ ボランティアなどに継続的な支援を依頼する場合は, 定期的に情報交換やケース検討を行う。

**玄関の旗が元気印**

度重なるボランティアや関係者等の訪問・見守りがストレスになる入居者は「今日も元気です」と玄関に旗を自発的に出してもらい安否確認するとよい。

## フェーズ 5 復興対策(概ね1年以降)

### —コミュニティの再構築と地域との融合—

#### 【組織としての活動】

- 1) 仮設住宅から再び移動することに伴う新たな健康問題への支援
- 2) 復興住宅では、地域の自治組織、ボランティア、関係機関と連携しながら復興住宅内だけでなく、地域との融合を図る。
- 3) 健康管理活動  
訪問指導・健康相談の実施
- 4) 支援者および支援者のこころのケア

#### 【支援内容】

##### 1. 新たな環境変化に対する健康問題への支援

- ・ 短期間とはいえ、住み慣れてきた仮設住宅から再び移動することに伴い、高齢、ストレス、アルコールによる関連症状などのさまざま要因で、環境になじめずに新たな健康問題が起こる。災害公営住宅集会所を利用し、健康教育などを継続的に開催し支援する。
- ・ 大規模復興住宅の対応だけでなく、小規模(災害公営住宅の一般住宅の借り上げ)や地域に点在し居住する要支援者にも同様に対応する。

##### 2. 地域コミュニティの再構築支援

- ・ 復興住宅は高層住宅が多いため、住宅の構造上、外部から声かけがしにくく、また内からも外の様子がわかりにくいことから、閉じこもりや孤独死となる。健康教育、ミニイベント等で地域コミュニティづくりをこころがけ、参加・継続しやすい工夫として、遊びの要素を取り入れたレクリエーション、体操などをあわせて実施する。

#### 住民が集まる機会を利用

サロン活動による茶話会等、住民が集まる機会を利用して健康教育・健康相談を行うことで人が集まりやすく、コミュニティづくりに役立つ。

#### コーディネイトが重要

社会福祉協議会・ボランティアセンター・関係機関による各種活動と連携し被災者が中心の自主活動になるよう支援する。

ボランティアの方々に、高齢者・障害者のゴミ出しや部屋の掃除ボランティアなど、住民のニーズにあわせてお願いします。



## IV 要援護者への保健活動

### (全国保健師長会活動マニュアル抜粋)

災害時の避難行動時には、対象ごとに避難時の特徴があることを認識し、下記に記載した避難所生活における留意点を踏まえた健康観察、支援を行う。

また、避難所での生活が長引けば心身の機能低下のリスクが高まることから、早期に安全で生活に適した場所へ移動できるようすすめるべきである。

対象者		避難所での留意点	避難所での健康観察のポイント
高齢者	単身者	<ol style="list-style-type: none"> <li>機能低下を来さないよう、転倒の危険やトイレ移動などに過度の負担のない範囲で、自立を妨げない居住スペースを確保する。</li> <li>本人の周囲に避難している人の中で、いざという時に手助けしてくれる人がいることを確認する。</li> <li>相談や困ったこと等の受け付け窓口がどこかを伝えておく。</li> <li>家族と連絡がとれていることを確認する。</li> <li>救援物資や食料のため込みで、衛生面に問題を来さないよう配慮する。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○避難時に外傷を受けていないか。</li> <li>○常備薬は足りているか。</li> <li>○血圧、糖尿病などの環境悪化に伴う病状変化はないか。</li> <li>○脱水の徴候はないか。</li> <li>○トイレや食事提供場所などが遠すぎる等の、過度な移動負担で活動が制限されていないか。</li> <li>○話し相手はいるか。</li> </ul>
	寝たきり者	<ol style="list-style-type: none"> <li>布団、ベット、車いす、ポータブルトイレなどの必要物品を確保する。</li> <li>本人のプライバシー保護に留意する。</li> <li>本人の状態に適した食事や介護用品を提供する。</li> <li>介護者が休めるスペースや、介護者が家族や自宅の用事をする間介護を交替してくれる援助者を確保する。</li> <li>機能低下防止のため、在宅通所サービス再開後は積極的にサービス利用を促す。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○避難時に外傷をうけていないか。</li> <li>○脱水や褥創の徴候はないか。</li> <li>○食事、水分摂取量は足りているか。</li> <li>○常備薬は足りているか。</li> <li>○病状変化はないか。</li> <li>○介護者の負担が過重になっていないか。</li> </ul>
	認知症者	<ol style="list-style-type: none"> <li>不穏症状が現れても、周囲への迷惑や家族のストレスが最小限になるように、対応方法を準備する。</li> <li>こころのケアチームの巡回や精神科医の診察が受けられるよう調整する。</li> <li>グループホーム等からの集団避難には、同じ施設の関係者だけで生活できる避難所、居室を提供する。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○避難時に外傷を受けていないか。</li> <li>○常備薬は足りているか。</li> <li>○脱水の徴候はないか。</li> <li>○食事、水分摂取量は足りているか。</li> <li>○不穏症状はみられていないか。</li> <li>○家族や周囲は、多大なストレスを感じていないか。</li> </ul>
	視覚障害(児)者	<ol style="list-style-type: none"> <li>援助者を確保し、情報や食料、救援物資が充分入手できるようにする。</li> <li>相談や困ったこと等の受け付け窓口がどこかを伝えておく。</li> </ol>	
	聴覚障害(児)者	<ol style="list-style-type: none"> <li>援助者を確保し、情報や食料、救援物資が充分入手できるようにする。</li> <li>相談や困ったこと等の受け付け窓口がどこかを伝えておく。</li> <li>必要な情報は、リーフレットなどの印刷物や書き物で渡す。</li> </ol>	
	肢体不自由(児)者	<ol style="list-style-type: none"> <li>本人の機能を最大限に発揮できるよう、ADLに配慮した避難場所、生活スペースを確保する。</li> <li>相談や困ったこと等の受け付け窓口がどこかを伝えておく。</li> </ol>	

対象者	避難所での留意点	避難所での健康観察のポイント
内部障害 (児)者	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 専門的治療の継続を確保する。</li> <li>2 医療機器が継続使用できるよう、必要物品とバッテリーを確保する。</li> <li>3 処置にかかる物品や、処置時のプライバシーの確保に留意する。</li> <li>4 易感染の者には環境を整える。</li> <li>5 医療依存の高い者には、医療管理が受けられる避難所への移動を勧める。</li> <li>6 相談や困ったこと等の受け付け窓口がどこかを伝えておく。</li> </ol>	
精神障害 (児)者	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 服薬が継続できることを確認する。</li> <li>2 こころのケアチームの巡回や精神科医の診察が受けられるよう調整する。</li> <li>3 相談や困ったこと等の受け付け窓口がどこかを伝えておく。</li> <li>4 周囲の人の前で、安易に病名などを口にしない。</li> </ol>	<p>○不眠、独語、表情の変化など、病状の悪化がないか。</p> <p>○服薬中断がないか。</p>
知的障害 (児)者	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 集団適応に課題のある者には、家族と一緒にいられる、落ち着いた小さなスペースを提供する。</li> <li>2 施設からの集団避難には、同じ施設の関係者だけで生活できる避難所、居室を提供する。</li> </ol>	<p>○食事摂取、排泄、睡眠などの生活面で問題が生じていないか。</p> <p>○家族や周囲は、多大なストレスを感じていないか。</p>
乳幼児	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 ミルク、お湯、オムツやおしりふき、離乳食、スプーン、ストロー等、乳幼児特有の生活用品を提供する。</li> <li>2 感染症を防ぐため、また夜泣き等が周囲に与える影響を考慮して、居住環境を整備する。</li> <li>3 集団生活や活動の制限等の環境変化が子どもに影響して夜泣きや退行減少を起こすので親にとってもストレスとなることから、親子双方のストレス解消のため、子守ボランティアなどを積極的に活用する。また日中の子どもの遊び場の確保。</li> <li>4. 母乳育児が制限されないよう授乳スペースの確保</li> </ol>	<p>○基本的には保護者が健康管理するが、食事や衛生面などの諸注意事項について指導を行う。</p> <p>○オムツかぶれや湿疹を防ぐため、沐浴、臀部浴などができるよう配慮する。できる限り優先的に入浴できるように配慮する。</p> <p>○小児科の医療情報を伝える。</p>
妊婦	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 十分な安静と食事が取れるよう配慮する。</li> <li>2 相談や困ったこと等の受け付け窓口がどこかを伝えておく。</li> </ol>	<p>○切迫流産の兆候はないか。</p> <p>○浮腫、血圧上昇など妊娠高血圧症候群の兆候はないか。</p>
難病患者	<p>※ 寝たきり者、内部障害のある者に準ずる。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 歩行不安定者には、機能低下をきたさないよう配慮しつつ、ADLに配慮した避難場所、生活スペースを確保する。</li> <li>2 周囲に難病患者であることが知られないよう、十分配慮する。</li> </ol>	<p>※寝たきり者、内部障害のある者に準ずる。</p>
小児慢性疾患患者	<p>※ 内部障害のある者、乳幼児に準ずる。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 歩行不安定者には、機能低下をきたさないよう配慮しつつ、ADLに配慮した避難場所、生活スペースを確保する。</li> <li>2 周囲の人に小児慢性疾患患者であることが知られないよう、十分配慮する。</li> </ol>	<p>※内部障害のある者、乳幼児に準ずる。</p>
結核(37条の2)患者	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 結核治療薬の内服が継続できていることを確認する。</li> <li>2 念のため、小規模な避難所等に移動するよう勧める。</li> <li>3 十分な安静と食事が取れるよう配慮する。</li> <li>4 相談や困ったこと等の受け付け窓口がどこかを伝えておく。</li> <li>5 周囲に結核患者であることが知られないよう、十分配慮する。</li> </ol>	<p>○咳、発熱等、再燃悪化を疑わせる症状がないか。</p>
外国人	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 生活習慣の違いやコミュニケーション不足から、避難生活に支障をきたす恐れがあるので、通訳や話し相手などを確保する。</li> <li>2 相談や困ったこと等の受け付け窓口がどこかを伝えておく。</li> </ol>	

# 保健活動に係る帳票及び保健指導資料

## V 保健指導に係る帳票及び保健指導資料

### 1. 帳票

	帳票名	使用目的等
(1)	避難所活動記録（日報）	避難所の環境状況，避難者の健康状態等の記録
(2)	健康相談対応票	避難所での健康チェック，家庭訪問の記録として使用
(3)	健康相談票	上記相談等で個別支援が必要な対象者（要援護者等）の記録用紙として使用
(4)	保健活動実施報告書（日報）	避難所，家庭訪問，仮設住宅での健康相件数を記載。応援保健師チームが派遣されている場合には，チーム毎に提出してもらう。
(5)	巡回健康相談実施集計票	保健活動実施報告書（日報）を週単位で集計する際に使用する。チーム毎に提出してもらう。
(6)	保健福祉ニーズ調査リスト	保健福祉ニーズ調査を実施する場合に使用する。 Ex) 地区を特定しての全数世帯調査等
(7)	家庭訪問通知書及び不在票	調査訪問等で家庭訪問する際に配布するチラシ及び不在票

### 2. 保健指導用資料

	資料名	使用目的等
(1)	飲み水の衛生	避難所の掲示板等にポスターとして貼付，家庭訪問時にチラシとして配布等。
(2)	食中毒予防	具体的な指導については，区の衛生課職員と連携しながら実施する。
(3)	弁当類の取り扱い上の注意	避難所の避難所管理者や配食担当職員等に配布。
(4)	エコノミークラス症候群予防	避難所での健康教育時に使用。
(5)	生活不活発病予防	車中泊の避難者への啓発用として使用。
(6)	咳エチケット	避難所の掲示板等にポスターとして貼付，家庭訪問時にチラシとして配布。季節に応じて必要時使用。
(7)	熱中症予防	
(8)	ノロウイルス	
(9)	手洗いの方法	必要時，食中毒予防やノロウイルスの資料の裏面に印刷して使用する。（水道が復旧してから）

※ その他，必要な帳票，資料は随時見直しして修正，追加していくものとする。

仙 台 市

# 避難所活動記録

避難所施設名 ( )

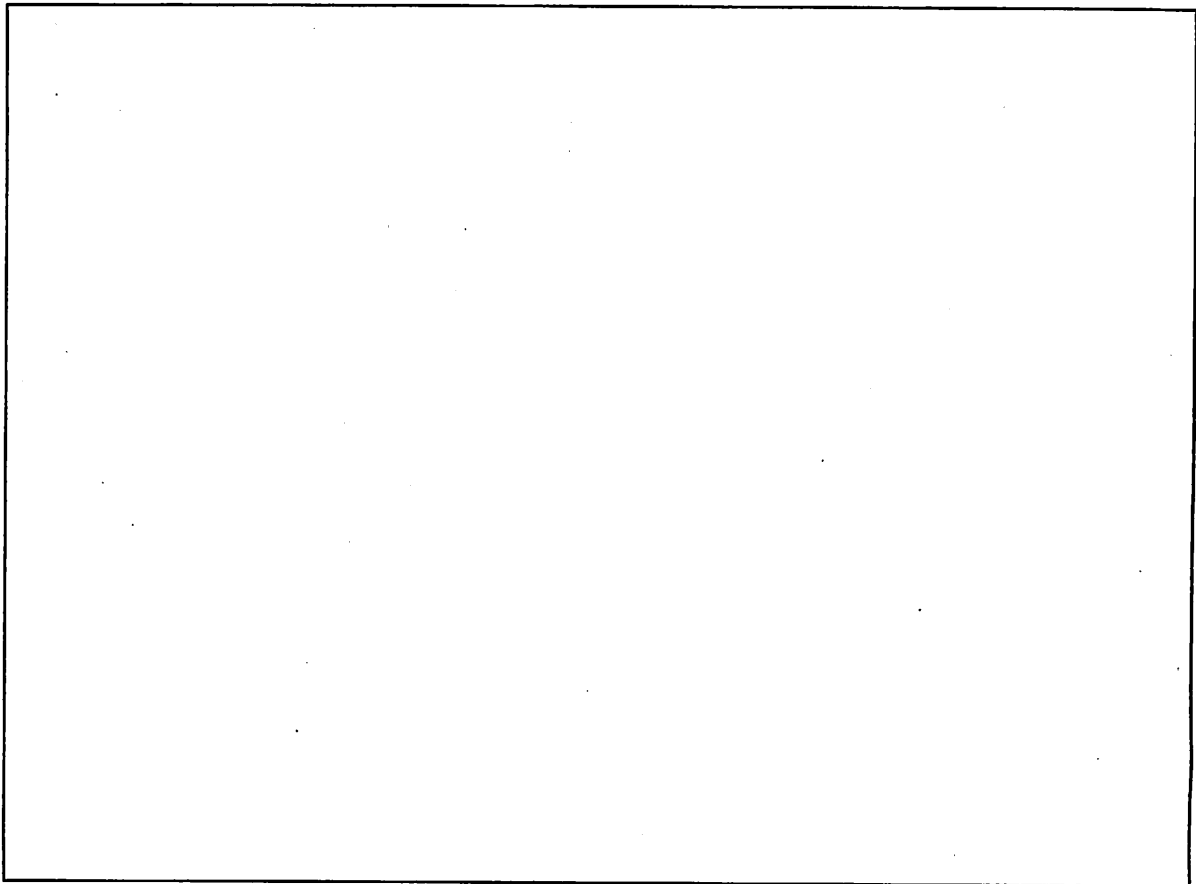
平成 年

避難所所在地：仙台市 区

TEL：

FAX：

避難所管理者名（ ）



避難所活動記録（日報）

年 月 日	記載者（所属・職名）
-------	------------

避難所活動の目的:

・公衆衛生的立場から避難所での住民の生活を把握し、予測される問題と当面の解決方法、今後の課題と対策を検討する。

・個人や家族が、被災による健康レベルの低下をできるだけ防ぐための生活行動が取れるよう援助する。

避難所の概況等	避難所名		交通状態(避難所と外との交通手段)	
	避難者数	(定員 名)、 屋間の避難者数 名	スペース密度 (過密・適度・余裕)	
	避難場所 屋内: 体育館・講堂・教室等・集会所・廊下ロビー・その他( ) 屋外: テント・シート・簡易建築物・車・その他( )		避難者への情報伝達手段 黒板・掲示板・マイク・チラシ その他( )	
	ボランティア 有(内容 )・無		復旧状況(電話・電気・ガス・水道)	
	医療の提供状況 救護所: 有・無、巡回診療: 有・無、地域の医師との連携: 有・無			
生活環境的側面	現在の状況		必要物品(不足物)	
	食 事	回数( /日) 内容( ) 配食者( )	食料(ミルク) 飲料水 寝具 トイレ オムツ その他	
		炊き出し: 有(ご飯・味噌汁・ )・無 残品処理: 適・不適		
		非常食: 保管有( )・無、保管場所( )		
		飲料水: 上水道 復旧済・未復旧(予定日 月 日) 保管容器: ペットボトル・ポリタンク・大型タンク(非常用水) 日付有・無		
		その他( )		
	住 環 境	冷暖房: 有・無 (全館・個別(エアコン・コタツ・電気ストーブ・石油ストーブ))		対応・特記事項
		換気: 行っている・いない 喫煙所: 有・無 分煙: 有・無		
		清掃: している(自主・ボランティア・その他) ・ していない		
		床( ) 履き替え: 有・無 下敷き: 段ボール・発泡スチロール・タタミマット・シート		
		寝具乾燥: している・していない		
		ゴミ保管場所: 専用有( )・無		
		トイレ: 既設 使用可能(ヶ所) 簡易: 有( 個) 場所: 校庭・公園・道路・その他 清掃: している(自主・ボランティア・その他 )・ していない		
		手洗い: 設備有(便所・洗面所・ ) (水流式・ため水・ ) 消毒薬: 有・無(残り本数 )		
		風呂: 既存浴場 近隣にあり( ) 簡易浴槽: 有・無		
洗濯機: 有( 台): 無				
ペット飼養世帯: 有( 世帯)・無、 管理状況: 適・不適 飼養動物: 犬( 頭)猫( 匹)・その他( )				
その他( )				
防疫的側面	風邪様症状(咳・発熱・頭痛など)			
	食中毒様症状(下痢・嘔吐・腹痛など)			
	感染症症状、その他			

		継続支援を要する人		福祉避難所を要する人		対応・特記事項	
配 慮 を 要 す る 人 々	乳 児	( )	人	( )	人		
	幼 児	( )	人	( )	人		
	学 童 等	( )	人	( )	人		
	妊 産 婦	( )	人	( )	人		
	成 人	( )	人	( )	人		
	身体障害者	( )	人	( )	人		
	知的障害者	( )	人	( )	人		
	精神障害者	( )	人	( )	人		
	難 病	( )	人	( )	人		
	高 齢 者	( )	人	( )	人		
そ の 他	( )	人	( )	人			
再 掲	要介護者	( )	人	( )	人		
	生活不活発病	( )	人	( )	人		
	感染症（風邪・感染性胃腸炎・インフルエンザ等）	( )	人	( )	人		
配 慮 を 要 す る 人 々	人数の把握		乳幼児～学童	成 人	高 齢 者	対応・特記事項	
	頭痛						
	発熱						
	食欲不振						
	嘔気・嘔吐						
	下痢						
	便秘						
	不眠						
	不安						
	抑うつ						
	その他						
ま と め	全体の健康状態						
	活動内容						
	印象						
	課題／申し送り						
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     受理者（サイン）                 </div>							



## 健康相談対応票

(平成 年 月 日)  
( 避難所・訪問)

番号	氏名	年齢	性別	脈	血圧	相談内容	健康相談票 有は○印
1			男・女				
2			男・女				
3			男・女				
4			男・女				
5			男・女				
6			男・女				
7			男・女				
8			男・女				
9			男・女				
10			男・女				

# 健康相談票

対象者区分  
 乳児・幼児・学童等  
 妊産婦・成人  
 障害者(身体・知的・精神)  
 難病・高齢者・その他

相談実施場所：避難所 ( ) ・ 自宅  
 仮設住宅 ( ) ・ その他 ( )

相談月日： 年 月 日		記入者： (所属 )						
相談方法		巡回相談・家庭訪問・面接・電話・その他 ( )						
氏名		性別	生年	M・T・S・H				
		男・女	月 日	年	月	日	生 ( 歳)	
住所	自宅： 電話							
	避難先： 電話							
バイタルサイン：体温 ℃ 脈拍 回/分 血圧 ~ mmHg								
主訴								
自覚症状	循環器症状：めまい・動悸・胸痛・その他 ( ) 消化器症状：下痢・便秘・胃や腹痛・吐き気・嘔吐・他 ( ) 精神症状：不眠・不安・いらいら・抑うつ・記憶力低下・他 ( ) その他：発熱・頭痛・咳・喉の痛み・頻尿・残尿・肩こり・腰痛・湿疹かゆみ・発赤・倦怠感 他 ( )							
既往歴	心疾患 脳血管疾患 高血圧 糖尿病 その他 ( )	治療中	疾患名： 治療状況： ※ 服薬：中断・継続 医療機関：					
日常生活状況		食事	移動	着脱	排泄	意思疎通	清潔保持	その他
	自立							介護者の(有・無)
	一部介助							認知症・福祉避難所の 必要性の有無など
	全介助							
	備考(器具)							
指導等	関係機関へ連絡の有・無(連絡先： ) 連絡内容：							
今後の計画：( 終了・継続 )								

備考) 被災状況：家族  
 家屋  
 その他



### 保健活動実施報告書(日報)

実施日時	平成 年 月 日 ( )				天気		
	午前・午後 時 ~ 時				・晴れ・曇り・雨・雪		
活動場所	・避難所・仮設住宅・自宅・その他 (場所: )				チーム名		
					記入者名		
従事職別	医師	保健師	看護師	栄養士	歯科衛生士	その他	
従事数 _____人							
相談総数	件				・医療機関等紹介 ( 件) ・その他 ( 件)		
対象者別	訪問	仮設住宅	避難所 ( )	避難所 ( )	避難所 ( )	計	
乳児							
幼児							
学童等							
妊産婦							
成人							
身体障害者							
知的障害者							
精神障害者							
難病							
高齢者							
その他							
計							
次回相談へ	・継続相談 ( 件)    避難所 ( ヶ所)    仮設住宅 ( 件)				受理者(サイン)		



連番	住所	氏名	統制世帯主は生年月日も記入	回答者◎	対象者	対象者(再掲)	相談票作成者に○	健康状態等			住宅状況	車中泊1泊以上	居場所		支援方針	支援の内容	備考
								病気	医療状況	自覚症状			日中	夜間			
					1 乳幼児・学童等 2 妊産婦 3 成人 4 障害者(身・知・精) 5 難病 6 高齢者 7 その他	1 身障・療育手帳(級) 2 介護認定 要支援1 2 要介護1 2 3 4 5 3 独居 4 高齢者世帯		1 なし 2 あり 病名( )	1 治療中 2 中断 3 その他	1 あり 具体的に	1 赤 2 黄 3 青 4 判定未	1 あり 2 なし	1 自宅 2 避難所 3 勤務先	1 自宅 2 避難所 3 車中 4 その他	1 問題なし 2 支援継続 3 情報提供	1 病気・療養 2 介護 3 こころ 4 育児 5 食事 6 口腔ケア 7 その他	
					1 乳幼児・学童等 2 妊産婦 3 成人 4 障害者(身・知・精) 5 難病 6 高齢者 7 その他	1 身障・療育手帳(級) 2 介護認定 要支援1 2 要介護1 2 3 4 5 3 独居 4 高齢者世帯		1 なし 2 あり 病名( )	1 治療中 2 中断 3 その他	1 あり 具体的に	1 赤 2 黄 3 青 4 判定未	1 あり 2 なし	1 自宅 2 避難所 3 勤務先	1 自宅 2 避難所 3 車中 4 その他	1 問題なし 2 支援継続 3 情報提供	1 病気・療養 2 介護 3 こころ 4 育児 5 食事 6 口腔ケア 7 その他	
					1 乳幼児・学童等 2 妊産婦 3 成人 4 障害者(身・知・精) 5 難病 6 高齢者 7 その他	1 身障・療育手帳(級) 2 介護認定 要支援1 2 要介護1 2 3 4 5 3 独居 4 高齢者世帯		1 なし 2 あり 病名( )	1 治療中 2 中断 3 その他	1 あり 具体的に	1 赤 2 黄 3 青 4 判定未	1 あり 2 なし	1 自宅 2 避難所 3 勤務先	1 自宅 2 避難所 3 車中 4 その他	1 問題なし 2 支援継続 3 情報提供	1 病気・療養 2 介護 3 こころ 4 育児 5 食事 6 口腔ケア 7 その他	
					1 乳幼児・学童等 2 妊産婦 3 成人 4 障害者(身・知・精) 5 難病 6 高齢者 7 その他	1 身障・療育手帳(級) 2 介護認定 要支援1 2 要介護1 2 3 4 5 3 独居 4 高齢者世帯		1 なし 2 あり 病名( )	1 治療中 2 中断 3 その他	1 あり 具体的に	1 赤 2 黄 3 青 4 判定未	1 あり 2 なし	1 自宅 2 避難所 3 勤務先	1 自宅 2 避難所 3 車中 4 その他	1 問題なし 2 支援継続 3 情報提供	1 病気・療養 2 介護 3 こころ 4 育児 5 食事 6 口腔ケア 7 その他	
					1 乳幼児・学童等 2 妊産婦 3 成人 4 障害者(身・知・精) 5 難病 6 高齢者 7 その他	1 身障・療育手帳(級) 2 介護認定 要支援1 2 要介護1 2 3 4 5 3 独居 4 高齢者世帯		1 なし 2 あり 病名( )	1 治療中 2 中断 3 その他	1 あり 具体的に	1 赤 2 黄 3 青 4 判定未	1 あり 2 なし	1 自宅 2 避難所 3 勤務先	1 自宅 2 避難所 3 車中 4 その他	1 問題なし 2 支援継続 3 情報提供	1 病気・療養 2 介護 3 こころ 4 育児 5 食事 6 口腔ケア 7 その他	
					1 乳幼児・学童等 2 妊産婦 3 成人 4 障害者(身・知・精) 5 難病 6 高齢者 7 その他	1 身障・療育手帳(級) 2 介護認定 要支援1 2 要介護1 2 3 4 5 3 独居 4 高齢者世帯		1 なし 2 あり 病名( )	1 治療中 2 中断 3 その他	1 あり 具体的に	1 赤 2 黄 3 青 4 判定未	1 あり 2 なし	1 自宅 2 避難所 3 勤務先	1 自宅 2 避難所 3 車中 4 その他	1 問題なし 2 支援継続 3 情報提供	1 病気・療養 2 介護 3 こころ 4 育児 5 食事 6 口腔ケア 7 その他	
					1 乳幼児・学童等 2 妊産婦 3 成人 4 障害者(身・知・精) 5 難病 6 高齢者 7 その他	1 身障・療育手帳(級) 2 介護認定 要支援1 2 要介護1 2 3 4 5 3 独居 4 高齢者世帯		1 なし 2 あり 病名( )	1 治療中 2 中断 3 その他	1 あり 具体的に	1 赤 2 黄 3 青 4 判定未	1 あり 2 なし	1 自宅 2 避難所 3 勤務先	1 自宅 2 避難所 3 車中 4 その他	1 問題なし 2 支援継続 3 情報提供	1 病気・療養 2 介護 3 こころ 4 育児 5 食事 6 口腔ケア 7 その他	
					1 乳幼児・学童等 2 妊産婦 3 成人 4 障害者(身・知・精) 5 難病 6 高齢者 7 その他	1 身障・療育手帳(級) 2 介護認定 要支援1 2 要介護1 2 3 4 5 3 独居 4 高齢者世帯		1 なし 2 あり 病名( )	1 治療中 2 中断 3 その他	1 あり 具体的に	1 赤 2 黄 3 青 4 判定未	1 あり 2 なし	1 自宅 2 避難所 3 勤務先	1 自宅 2 避難所 3 車中 4 その他	1 問題なし 2 支援継続 3 情報提供	1 病気・療養 2 介護 3 こころ 4 育児 5 食事 6 口腔ケア 7 その他	
					1 乳幼児・学童等 2 妊産婦 3 成人 4 障害者(身・知・精) 5 難病 6 高齢者 7 その他	1 身障・療育手帳(級) 2 介護認定 要支援1 2 要介護1 2 3 4 5 3 独居 4 高齢者世帯		1 なし 2 あり 病名( )	1 治療中 2 中断 3 その他	1 あり 具体的に	1 赤 2 黄 3 青 4 判定未	1 あり 2 なし	1 自宅 2 避難所 3 勤務先	1 自宅 2 避難所 3 車中 4 その他	1 問題なし 2 支援継続 3 情報提供	1 病気・療養 2 介護 3 こころ 4 育児 5 食事 6 口腔ケア 7 その他	

## 地震後の健康被害状況訪問調査のご協力について

仙台市 地区の皆様へ

仙台市長

(公印省略)

仙台市では、今回の連続地震で被災された皆様が一日も早く安心して暮らせますよう、健康や暮らしに関してお困りのことがないか把握するために実態調査を始めました。

本日、訪問調査員の\_\_\_\_\_が訪問させていただきますので、調査についてご協力をお願いいたします。

また、不明な点がありましたら、下記までご連絡ください。

連絡先

仙台市〇〇区保健福祉センター

TEL :

FAX :

担当者氏名

## 家庭訪問不在票

様

仙台市長

(公印省略)

仙台市では、今回の地震で被災された皆様が、一日も早く安心して暮らせませますよう、健康や暮らしに関してお困りのことがないか把握するために実態調査を始めました。

本日（ 月 日 曜日 午前・午後 時 分）に訪問いたしましたが不在でしたので、困っていることや心配事がありましたら、どんなことでも結構ですので下記までご連絡ください。



連絡先

仙台市〇〇区保健福祉センター

TEL :

FAX :

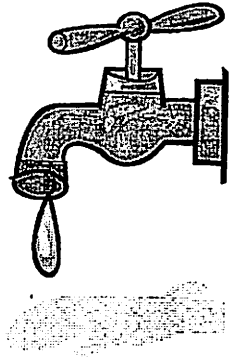
担当者氏名



# 水にご注意ください！

## 【 飲み水 】

- 水道水以外の水は飲まないようにしましょう。
- ペットボトル等の飲み物で、一度に飲みきれない場合には、直接口をつけないようにしましょう。  
また、飲み残しは長時間放置しないようにしましょう。
- 給水車から水を支給されたら、容器に日付を記入しましょう。  
古くなった水は、飲み水ではなく手洗い用などに利用してください。
- 道路の破損によりあちらこちらから水が噴き出ています。  
しかし、飲用には適しませんので、絶対に飲まないでください。



## 【 手洗い 】

- 水道水以外の水には、細菌がたくさん含まれています。手を洗った後はアルコールスプレー等で消毒しましょう。
- 調理前, 食事前, トイレの後には手洗い, 消毒を心がけましょう。



## 【 食器洗い 】

- 水道水が出ないうちは、使い捨て容器を使用しましょう。食器を利用する場合には、サランラップ等を敷き食事ごとに交換すると、食器を洗わずにすみ便利です。
- 水道水以外の水では食器・調理器具を洗わないようにしましょう。

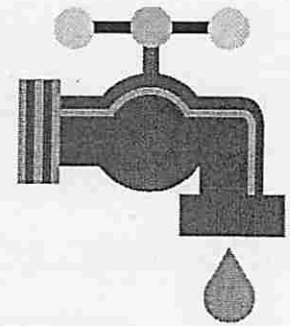
仙台市〇〇区保健福祉センター  
TEL :  
FAX :

# 食中毒に注意しましょう

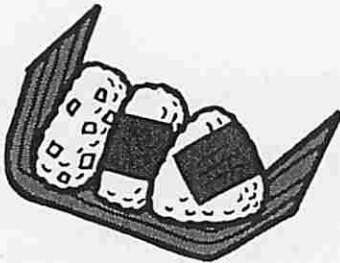
避難生活も長引くと、疲れが出て体調を崩しやすくなります。食事をされるときには、以下のことに注意し、食中毒を起こさないようにしましょう。

## 最も大事なことは手洗い！

- 食事の前、トイレの後は、よく手を洗い  
備え付けのアルコールスプレー等で消毒  
をしましょう。



## 食品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、期限内であってもすみやかに食べるようにしましょう。
- 期限の過ぎた食品は、もったいないようですが、食べないようにしましょう。

## においなどに異常がないか確認して食べましょう！

- 傷みやすい弁当などは、配給されたら、すぐ食べきるようにしましょう。また、においなど少しでも異常を感じた場合は、避難所スタッフにお申し出ください。

仙台市〇〇区保健福祉センター  
TEL :  
FAX :

## 弁当類の取扱上の注意

### 1 弁当類の受入時の注意

(1) 受入れの時は、梱包等の一部を開封し、消費期限を確認してください。

消費期限が過ぎている弁当類は、その場で返品してください。

(2) 配布する前に、五感で異味、異臭、変色等の有無について確認し、異常があれば返品してください。

### 2 食品の保管

他から汚染されることなく、弁当の温度が上がらないように、清潔な冷暗所に保管するよう心がけてください。

軒下やテントの中などに保管される場合は、スノコ等の置き台を設け、その上に弁当を置くようにします。

(1) 置かない方がよい場所

●直射日光が当たる場所

●ホコリの多い場所

●人が頻繁に通る場所

●屋外（シートがかけてあっても好ましくありません）

(2) 望ましい場所

●風通しのよい場所

●室内の冷暗所

●大型冷蔵庫の中（避難所である小学校等の給食室の施設が利用できる場合）

### 3 食品の配布

(1) お弁当に表示してある消費期限を守りましょう。

(2) 早く食べて、残り物は捨てるように注意します。

(3) 異味、異臭、変色等を認めたときは、配布を中止し、配布済みの弁当は回収します。

- 責任者を決め、衛生的な保管、配給に努めてください。
- 配布残数を考慮し、発注個数を変えてください。
- 弁当の衛生面で疑問点等がありましたら、保健福祉センターに相談してください。
- 異味、異臭、変色等の異常に気が付いたら、保健福祉センターに連絡してください。
- 下痢、腹痛、嘔吐などの症状を起こした人が出たときは、直ちに医師の診療を受けさせ、速やかに保健福祉センターに連絡してください。

仙台市〇〇区保健福祉センター

TEL :

FAX :

# エコノミークラス症候群を 予防しましょう

## ◇ エコノミークラス症候群とは

狭い場所で長時間足を動かさないと、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。肺塞栓になると、胸痛、呼吸困難などをひきおこします。車中泊をしている方は特に注意しましょう。

## ◇ 予防のためには

- ① ときどき、足の運動や軽い体操・ストレッチを行う
- ② こまめに水分を取る（アルコールやカフェインの入った飲み物は控えめに）
- ③ 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 眠るときは足をあげる

## ◇ 予防のための足の運動



## 「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、自由に動き回ることが制限されたり、それまで行っていた家事や趣味ができなかったり、近所付き合いや行事への参加が少なくなるなど、今までと日常生活が変わるために、生活が不活発になりやすい状況にあります。

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、疲れやすいため「動くことが少なく」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、杖などで工夫しましょう  
(すぐに車椅子を使うのではなく)
- 避難所でも楽しみや役割分担を持ちましょう  
(遠慮せずに気分転換をかねて、散歩や運動も)
- 「安静第一」「無理は禁物」と思い込まないで  
(病気の際は、どの程度動いてよいか相談しましょう)



# 咳エチケットにご協力を

1. せき・くしゃみの症状があるときには

**マスクをしましょう。**



2. せき・くしゃみをする時には

**口と鼻をティッシュで覆いましょう。**

3. 使用したティッシュは

**(ふた付きの) ゴミ箱に捨てましょう。**

**★ その後は、よく手を洗いましょう ★**

## 風邪・インフルエンザを防ごう

避難所は集団生活となりますので、風邪・インフルエンザが蔓延しやすくなります。

**\* うがい・手洗いをしましょう**

**\* 咳エチケットを守りましょう**

**\* 無理をせず、早めに受診しましょう**

(体調が優れない方は避難所のスタッフにご相談ください。)



仙台市 ○○区保健福祉センター

TEL:

FAX:

# 熱中症に気をつけましょう!!



## 熱中症の予防



### 1. こまめに水分をとみましょう!

「のどがかわいた」と感じるころには、体はすでに水分不足になっています。  
 「汗をかいていないから…」 「トイレが近くなると嫌だなあ…」 といって、水分をひかえていると、夏は熱中症や脱水症状をひき起こしやすくなります。  
 特に、小さい子どもと高齢者は注意が必要です。

のどがかわく前に、こまめに水やお茶を飲みましょう。



(汗をたくさんかく時は、スポーツ飲料を飲みましょう。)

※1日に1～1.5ℓの水分をとるようにしましょう。

### 2. 屋外では帽子をかぶり、日陰を利用しましょう!

## 熱中症が疑われたときの対応

#### ◆ 頭痛、めまい、どうき、吐き気などがあれば…

- ⇒ 涼しい場所であお向けに寝かせ、衣服をゆるめましょう。
- ⇒ 水やスポーツ飲料などを飲みたいだけ飲ませましょう。
- ⇒ ぬらしたタオルなどで首、わきの下などを冷やしましょう。

#### ◆ けいれんを起こしたり意識がないときは…

- ⇒ すぐに救急車をよびましょう。



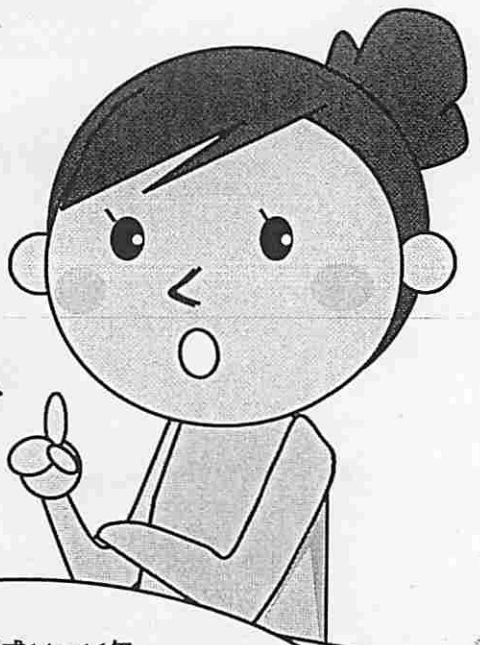
仙台市〇〇区保健福祉センター

TEL: —

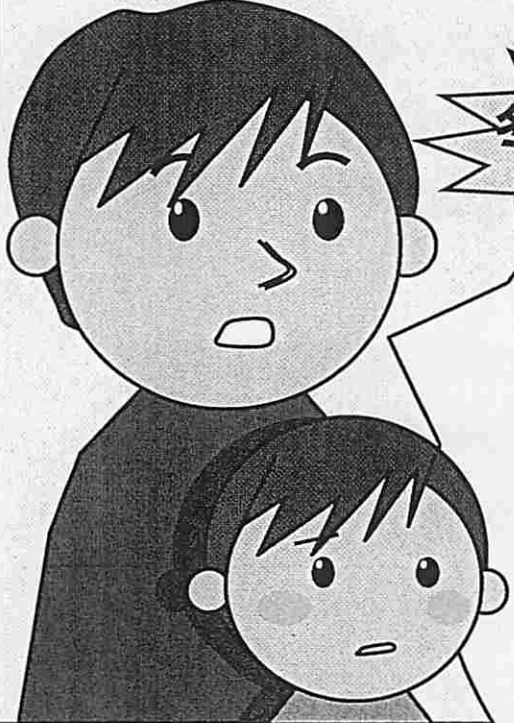
FAX: —



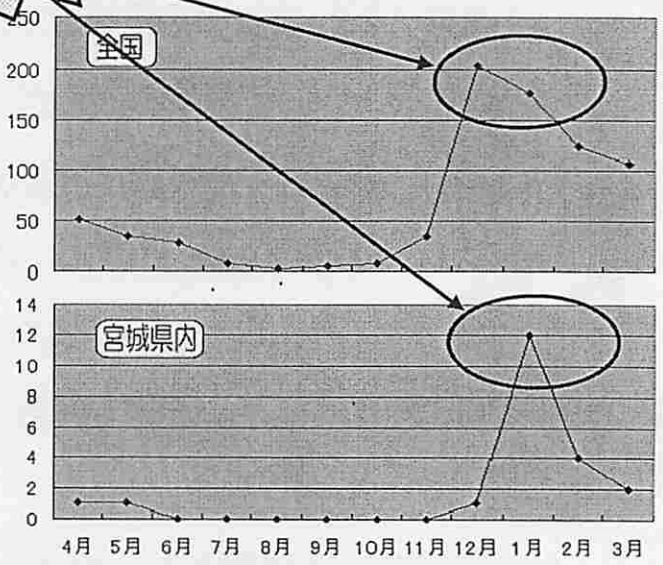
ねえ  
**ノロウイルス**って  
 知ってるわよね？



**冬に多い!**



平成14~16年  
 ノロウイルス食中毒 月別発生件数



うん。全国的にもこのウイルスが  
 原因の食中毒が  
 起きているらしいね。

ノロウイルスに感染  
 しないように、家庭  
 ではどうしたらいい  
 のか、私たちといっ  
 しょに見てみませんか？



仙台市



# 手洗いで感染を予防しましょう

ノロウイルスは人の手を介して感染が拡大します。特に、ふん便やおう吐物の処理時に手が汚染されやすいので注意が必要です。適切に処理し、手洗いを十分に行なって感染予防に努めましょう。

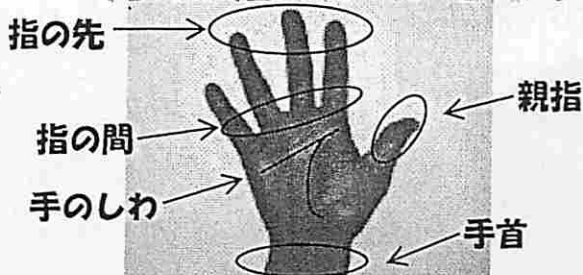
ノロウイルスには薬用石けんやアルコールは効果がないんですって。

## 手洗いのタイミング

- ・トイレの後
- ・調理や食事の前
- ・排泄物の処理の後

## 手洗いの手順

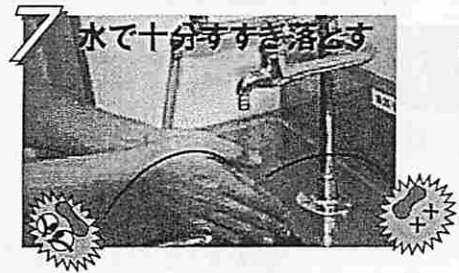
### 汚れが落ちにくいところ



じゃあよくこすって洗い落とせばいいんだね！



手を洗う前には指輪や腕時計をはずしましょう。お子さんが手を洗うときは大人がつきそってあげましょう。



### 【調理のポイント】

ノロウイルスによる食中毒はかきなどの二枚貝を生食することでおこります。湯通し程度の加熱ではウイルスは死にませんので中心部まで十分に加熱してから食べましょう。



<カキフライ> 180℃で3分以上加熱しましょう。

<かき酢> 酢ではノロウイルスは死滅しません。抵抗力が弱い方(高齢者、乳幼児など)は加熱して食べるようにしましょう。

### 【調理器具の洗浄消毒】

調理後(特に魚介類等の処理後)、調理器具はよく洗い、熱湯をかけたり塩素系漂白剤につけたりして十分に消毒しましょう。



# 下痢便・おう吐物の処理はどうするの？

## 準備する物

- ・ペーパータオル、ティッシュ等
- ・使い捨て手袋
- ・ビニール袋
- ・おしりふき（便の処理）
- ・マスク
- ・塩素系漂白剤（希釈の仕方は下記参照）



1 窓を開けるなど部屋の換気をよくする

2 指輪や腕時計などを外す。  
使い捨て手袋、マスクを着用する。使い捨て手袋がない場合はビニール袋等をかぶせ、直接手で触れないよう工夫する。

3 おしりふきなどで便をふきとる。  
おう吐物はペーパータオル等で外側から内側にむけて静かにぬぐい取る。

便やおう吐物にはウイルスがいっぱい！



**注意**  
同じ面でごすると汚染を広げてしまうのでふき取り面を折り込みながらぬぐい取りましょう！

4 交換したおむつやふき取ったペーパータオル等をビニール袋に入れ、ビニール袋の口はすぐに閉じて処分する。

この時ビニール袋に塩素系漂白剤を染み込ませる程度に入れて消毒するとよいでしょう。

5 汚染物がついた床とその周囲は、塩素系漂白剤を染み込ませたペーパータオル等で浸すようにふく。  
\*フローリングやカーペットなど材質によっては変色等する可能性がありますので、確認してから消毒してください。

6 手袋等はずし、十分に手洗い、うがいをする。

\*衣類やシーツ等を汚した場合は、下洗いしてから洗濯しましょう。

## 塩素系漂白剤の希釈の仕方

ノロウイルスには加熱や塩素系漂白剤による消毒が有効です。使用方法を守り、適正な濃度で使用しましょう。



① 塩素系漂白剤  
ペットボトル  
キャップ2杯分  
(約10ml)

\*使用するたびに希釈しましょう



② 水でいっぱいにする

500ml ペットボトル

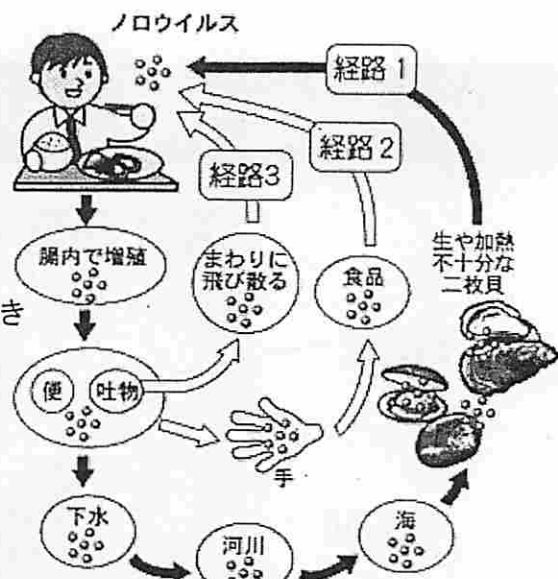
\*誤飲しないよう注意しましょう！

# ノロウイルスってなあに？

- ヒトの腸粘膜で増殖して、食中毒などの原因となるウイルスです。
- 食品の中では増殖しません。

# 感染するのはどんなとき？

- 経路1: ノロウイルスに汚染された食品(生かき等の貝類など)を食べたとき
- 経路2: 調理する人などの手を経て汚染された食品を食べたとき
- 経路3: 発症した人の下痢便やおう吐物の処理をしたとき  
下痢便やおう吐物の処理が不十分だったとき など



# どのような症状なの？

お腹にくる風邪に似ている！

ウイルスが体に入ってから24～48時間で発症します。主な症状は、おう吐、腹痛、下痢、発熱など風邪に似た症状です。また、免疫は持続せず、何度でも感染します。

回復は早め。でも要注意！

通常1～2日で回復しますが、幼児や高齢者では重症化することも。発症したらすぐお医者さんに診てもらいましょう。また、症状がなくなっても1週間程度ウイルスが便に排出されると言われています。

強い感染力！

ノロウイルスは少ないウイルス量で感染します。また、ウイルスが体内に入っても発症せず、周りも自分も気がつかない場合もありますので、手洗いは日頃から念入りに行なう習慣をつけましょう。

- このウイルスによる健康被害は1年を通じて発生し、近年、原因別食中毒発生件数の上位を占めています。
- 仙台市では1～2月にかけて生食用かきの関与が疑われる事例が多く発生しています。

# どんな感染事例があるの？

## 【生のかきを食べた事例】

飲食店で「かき酢」を食べた人たちが、1～2日後に下痢、おう吐、発熱といった症状を呈し、便からはノロウイルスが検出されました。患者の共通メニューが他になかったことからこの「かき酢」を原因とした食中毒と推定されました。使用されていたかきは「生食用」のものでした。

## 【「ぞうきん」が感染源となった事例】

ノロウイルスに感染した人の吐物を「ぞうきん」で拭いて後片付けしましたが、その使用後の「ぞうきん」は、水洗いをしただけで消毒されないまま廊下に干されていました。そして「ぞうきん」が乾燥するにつれ、「ぞうきん」に付いていたウイルスが空気中に浮遊し感染が広がりました。

## 【手洗いが不十分だった事例】

バスケットボールの試合中、ノロウイルスに感染していた選手の手から、ボール等を介して他の選手たちの手もウイルスに汚染されました。ところが、体育館のトイレにはせっけんがなく、十分な手洗いができないままの手でサンドイッチ等を食べたため、感染が広がりました。

◎下痢等の症状が現れた場合は、医療機関にて受診し、医師に相談しましょう

- 仙台市ホームページ(食の情報館)では、ノロウイルスに関する情報を提供しています。  
(<http://www.city.sendai.jp/kenkou/seikatsu/food/index.html>)

お問い合わせは最寄りの仙台市各区保健福祉センター  
(管理課企画係・衛生課食品衛生係)へ

青葉区225-7211(代) 宮城野区291-2111(代) 若林区282-1111(代)  
太白区247-1111(代) 泉区372-3111(代)



# 手洗いで感染を予防しましょう

## 汚れが落ちにくいところ

指の先

指の間

手のしわ

親指

手首

### 手洗いの手順

1 石けんを泡立て手のひらをよくこする(5回)



2 手の甲をこする(5回)



3 指の間を洗う(5回)



4 指先を洗う(5回)



5 親指をねじりながら洗う(5回)



6 手首を洗う(5回)



7 水で十分すすぎ落とす



8 清潔なタオルでふく



※タオルの共用はできるだけ避けましょう

これでキレイになったね



# 仙台市災害時保健活動

～外部応援保健師の赴任準備マニュアル～

仙 台 市

### 【青葉区】

都心から山形県境まで北西方向に帯状に広がる。市5区の中で、人口約27万人、面積約301k㎡と最も大きい。東北地方の中核的な役割を担う行政機関・金融機関・事務所・商店などが集中し、多くの大学・研究機関・専門学校があり、教育・文化施設も多い。近代的な都市機能と豊かな自然環境が共存している。

## 仙台市の地図

### 【泉区】

仙台市北西部、自然環境に恵まれ都市機能も併せ持つ。住宅地が市街地の大半を占める。交通アクセスが便利、人口増加の激しい地域。区域の東西21.4km、面積約145k㎡、人口約20万9千人。

### 【宮城野区】

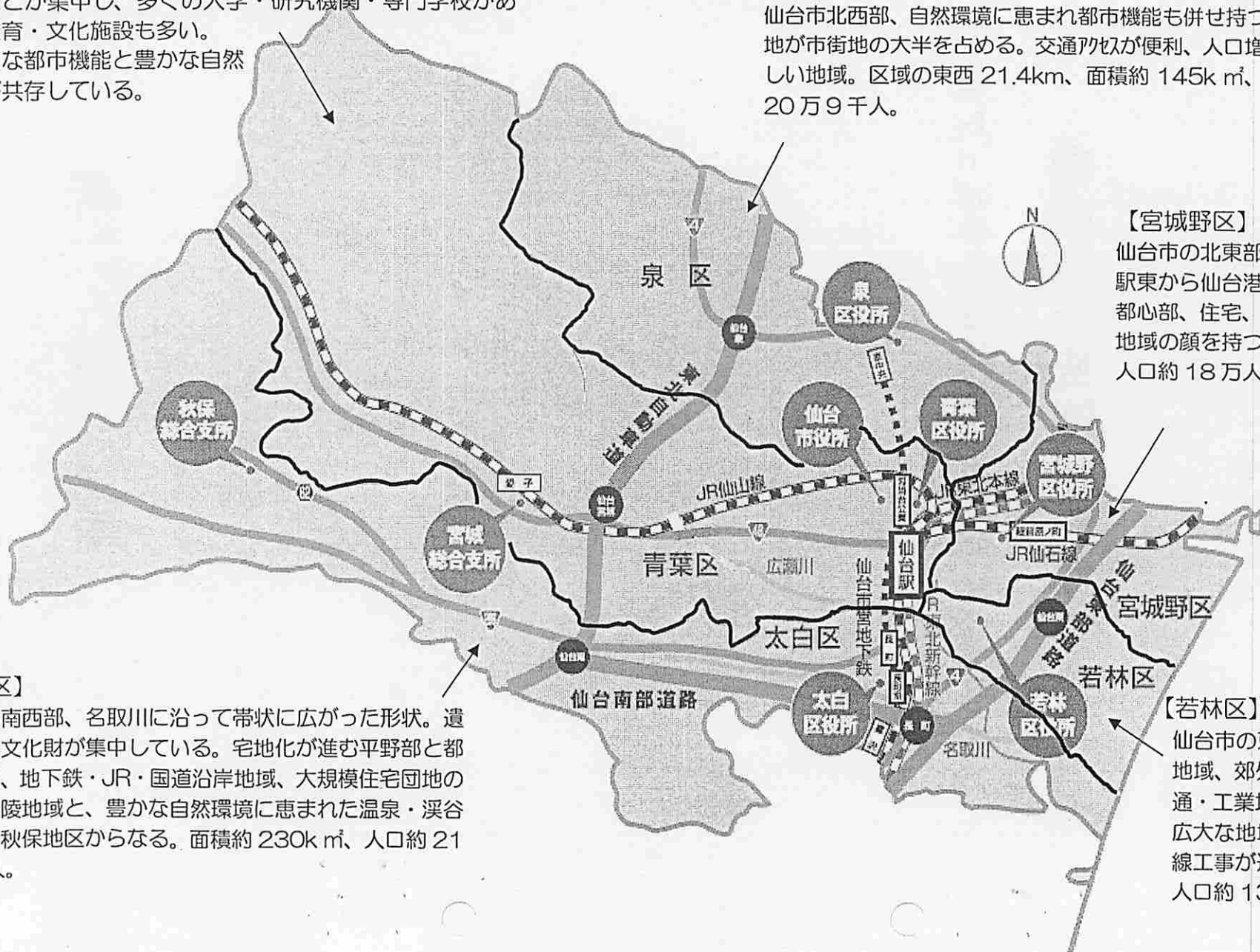
仙台市の北東部、整備の進む仙台駅東から仙台港にかけて拡がり、都心部、住宅、田圃、工業、商業地域の顔を持つ。面積約62k㎡、人口約18万人。

### 【太白区】

仙台市の南西部、名取川に沿って帯状に広がった形状。遺跡や埋蔵文化財が集中している。宅地化が進む平野部と都市型農地、地下鉄・JR・国道沿岸地域、大規模住宅団地の連なる丘陵地域と、豊かな自然環境に恵まれた温泉・渓谷を有する秋保地区からなる。面積約230k㎡、人口約21万7千人。

### 【若林区】

仙台市の東南部、都心及び周辺地域、郊外住宅地域、北部の流通・工業地域、太平洋に面した広大な地域がある。地下鉄東西線工事が進む。面積約50k㎡、人口約13万人。



# 仙台市災害時保健活動 ～外部応援保健師の赴任準備マニュアル～

## はじめに

このたびは、仙台市の災害時保健活動にご協力頂き誠にありがとうございます。

このマニュアルは、仙台市の災害時保健活動に関し、外部応援保健師の方々に、あらかじめ理解していただきたい事項をまとめたものです。

本マニュアル及び「仙台市災害時保健活動実務マニュアル」を参考の上、支援活動へのご協力をお願いいたします。

## 1. 仙台市の概況

仙台市は、人口百万人を有する東北地方最大の都市。1601年伊達政宗公によって雄藩の城下町として開かれ、「東北地方における経済、行政の中核都市」として発展。「杜の都」と呼ばれる自然環境、「学都」と呼ばれる高度な研究開発機能、そして力強い市民活動の広がりを持ち、将来にわたり良好で美しい環境や活力を持続できる都市モデルを提案し続けています。

平成元年(市制100周年)には政令指定都市としてスタート。5つの区に分かれ、それぞれに特徴を持った区行政が行われています。面積 78,809 k m<sup>2</sup> 人口 1,029,576 人(H20.5.1 推計人口)

宮城県の地図



## 2. 仙台市の体制の概略

仙台市は、平成元年の政令指定都市移行時に区ごとに保健所を設置し、現在の5保健所体制となりました。平成8年の組織改正で保健所と区役所福祉部門を統合し、区保健福祉センターとして区行政組織の中に組み込まれました。平成13年の保健福祉センター組織再編により現体制となり、一般市町村保健業務を含めた保健福祉活動を行っています。(5保健福祉センター、2総合支所)

保健福祉センターの組織の中で保健師は、管理課(企画係)、家庭健康課(母子保健係、健康増進係)、障害高齢課(高齢者支援係、障害者支援係)に、それぞれ分散して配置されています。(総合支所は保健福祉課に所属) 仙台市の保健師 141名 (H20.4.1現在)

保健所名	住所	電話
仙台市健康福祉局 総務課	〒980-8671 仙台市青葉区国分町 3-7-1	TEL 022-266-1111(代) FAX 022-268-2937
仙台市健康福祉局 健康福祉部 健康増進課	同上	TEL 022-266-1111(代) FAX 022-211-1915
青葉区保健福祉センター 家庭健康課	〒980-8701 仙台市青葉区上杉 1-5-1	TEL 022-225-7211(代) FAX 022-225-5564
青葉区宮城総合支所 保健福祉課	〒989-3125 仙台市青葉区下愛子字観音堂 5	TEL 022-392-2111(代) FAX 022-392-2233
宮城野区保健福祉センター 家庭健康課	〒983-8601 仙台市宮城野区五輪 2-12-35	TEL 022-291-2111(代) FAX 022-291-2205
若林区保健福祉センター 家庭健康課	〒984-8601 仙台市若林区保春院前丁 3-1	TEL 022-282-1111(代) FAX 022-282-1280
太白区保健福祉センター 家庭健康課	〒982-8601 仙台市太白区長町南 3-1-15	TEL 022-247-1111(代) FAX 022-247-1148
太白区秋保総合支所 保健福祉課	〒982-0243 仙台市太白区秋保町長袋字大原 45-1	TEL 022-399-2111(代) FAX 022-399-2580
泉区保健福祉センター 家庭健康課	〒981-3189 仙台市泉区泉中央 2-1-1	TEL 022-372-3111(代) FAX 022-373-7415

## 3. 災害時の保健活動体制 (被災地(区)の保健活動体制)

災害時は「仙台市地域防災計画」に基づき、災害の規模に応じ職員が非常配備をとり、各区において「災害対策本部」を設置し、「総務班」、「保健福祉班」、「輸送班」、「建物被害調査班」、「建設班」ごとに定められた業務を行います。「保健福祉班」の業務に、⑫被災者に関する保健相談および指導に関することが含まれています。

また、災害時要援護者(高齢者、障害者等)に対する支援については、「災害時要援護者(高齢者、障害者等)支援に関する計画」に基づき、対応体制整備が取り組まれています。指定避難所で生活困難な要援護者への対応として、二次的避難調整として「福祉避難所」を開設します。

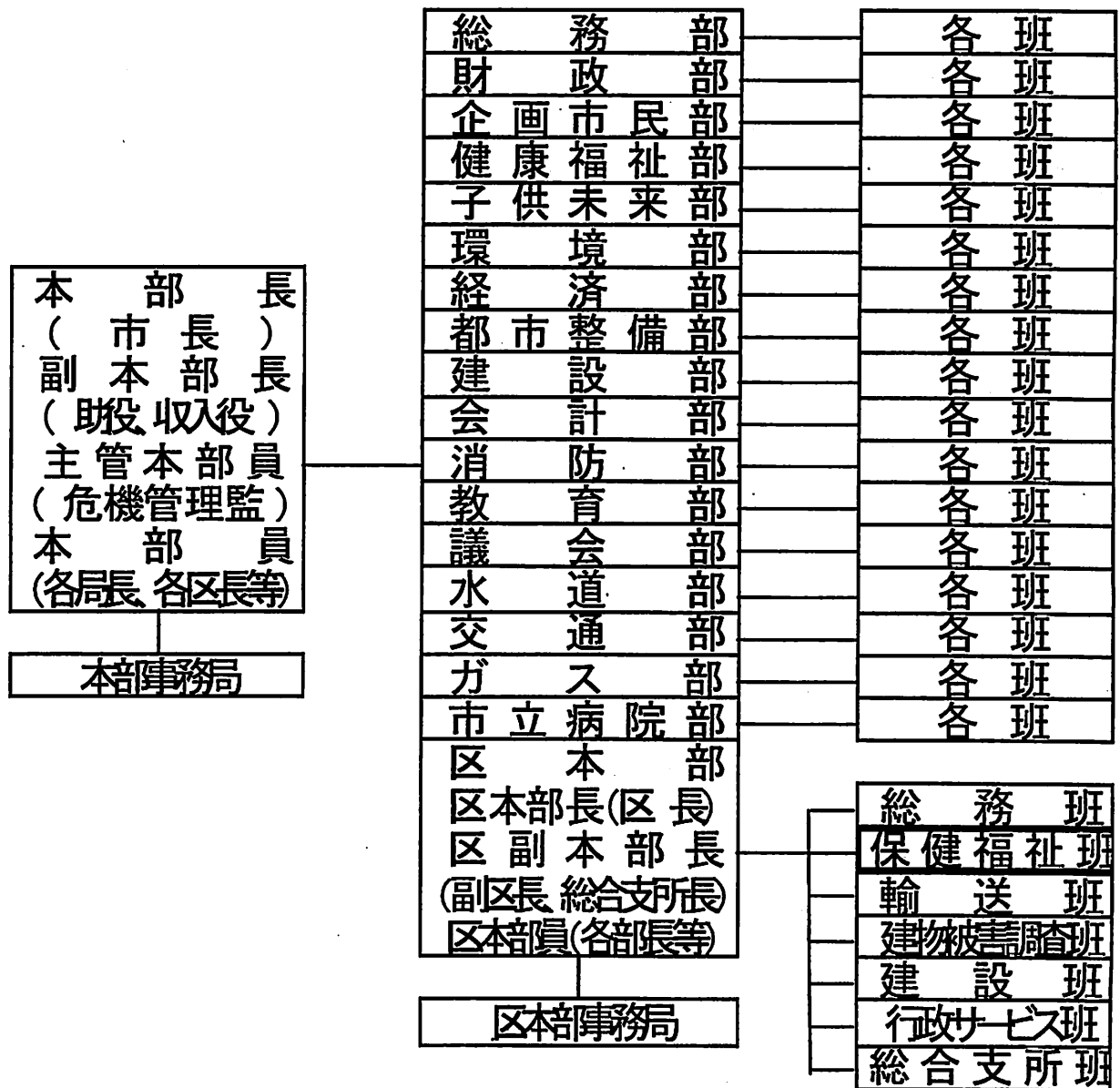


区本部事務分掌表

区災害対策本部（各区） 本部長（区長） 副本部長（副区長、総合支所長） 本部長（区民部長、保健福祉センター所長、建設部長、総合支所次長）	
すべての班の 共通処理事項	① 職員の召集に関する事 ② 職員の参集状況の報告に関する事 ③ 職員のり災状況の把握に関する事 ④ 関係機関との連絡調整及びその報告に関する事 ⑤ 各種保存文書、電子計算機のシステム及びデータの保全に関する事 ⑥ 各区災害対策本部、他部及び他班の応援に関する事
総務班 （区民生活課） （総務課） （まちづくり推進課）	① 区本部事務に関する事 ② 避難の勧告、指示に関する事 ③ 区職員の動因に関する事 ④ 災害対策計画にかかる予算の執行に関する事 ⑤ 各班、総合支所、行政サービスセンター等との連絡調整に関する事 ⑥ 区域における被害状況の調査及び集約に関する事 ⑦ 所管施設の保全及び利用者の保護に関する事 ⑧ 災害広報及び広聴に関する事 ⑨ 市政相談窓口の設置に関する事 ⑩ 災害にかかる証明の総括に関する事 ⑪ 他班に属しない事
保健福祉班 （保健福祉センター 管理課） （保護課） （保健年金課） （過程健康課）	① 避難所の開設及び運営管理に関する事 ② 避難者の誘導、収容に関する事 ③ 避難者等への食糧、飲料水等の給与に関する事 ④ 炊き出しの実施に関する事 ⑤ 救援物資の調達、受入れ及び配給に関する事 ⑥ 災害救助法に基づく救助及びその事務に関する事 ⑦ 災害見舞金等の支給に関する事 ⑧ 区社会福祉協議会及び区ボランティアセンターとの連絡調整に関する事 ⑨ 福祉施設入所費用の減免に関する事 ⑩ 国民健康保険料の減免に関する事 ⑪ 応急救護所の開設及び負傷者の救護に関する事 ⑫ 被災者に対する保健相談及び指導に関する事 ⑬ 被災地域及び避難所における食品衛生に関する事 ⑭ 被災地域及び避難所における防疫に関する事 ⑮ その他被災地域及び避難所における衛生対策に関する事 ⑯ 死体安置所の開設及び運営に関する事
輸送班 （納税課）	① 救護物資等の輸送及び共用車の運行調整に関する事 ② 市税の徴収猶予に関する事
建物被害調査班 （市民税課（青葉区役 所に限る。）） （固定資産税課（青葉 区役所に限る。）） （課税化（青葉区役所 を除く。））	① 建物の被害調査及び集約に関する事 ② 市税の減免に関する事 ③ 災害にかかり災証明に冠する事

建設班 (公園課) (道路課) (街並み形成課)	① 道路、公園、宅地等の災害防止、被害調査及び応急復旧に関すること ② 災害対策上重要な道路の緊急警戒及び交通規制に関すること ③ 被災建物にかかる応急危険度判定及び危険建物に対する指導に関すること ④ 私道等の復旧補助に関すること ⑤ 被災宅地の危険度の判定に関すること
行政サービスセンター班 (行政サービスセンター)	① 災害情報の収集、広報及び広聴に関すること ② 避難者の誘導、収容及び避難所の開設、運営管理の補助に関すること ③ 区本部事務局の補助に関すること
総合支所班 (各総合支所)	区本部各班の事務分掌に準ずる

### ＜仙台市災害対策本部組織図＞



#### 4. 外部応援保健師の業務として想定されるもの

外部応援保健師の受け入れに関する窓口は、保健衛生部健康増進課となっており、被災地区との連絡調整、派遣計画の策定等、派遣体制の整備にあたります。

外部応援保健師による保健活動は、主に区の保健福祉センターと連携し、指定避難所等を中心としたものになります。実際の業務の内容は、状況に応じて組み立てていくことになります。

##### 保健福祉班の保健師の活動形態（地域・避難所活動保健師）

- ① 被災住民の健康管理
- ② 情報収集
- ③ リーダー保健師への報告・相談
- ④ 支援関係者スタッフミーティングへの参画、カンファレンス
- ⑤ 巡回健康相談等必需品の点検

#### 5. 特に気をつけていただきたいこと

- ① マスコミの取材に対しては安易に回答せず、必ず区保健福祉センターのリーダー保健師へご相談ください。
- ② 個人情報の取り扱いについては十分に注意してください。
- ③ 活動の中で、困ったことがありましたら、必ずリーダー保健師に相談してください。
- ④ 皆さん自身の健康に十分ご留意の上、安全に活動にあたっていただきたいと思います。よろしく願いいたします。

【お願いする活動内容】

平成 年 月 日

オリエンテーション実施者名 (保健福祉班リーダー・保健師)		所属	
		氏名	
活 動 内 容	具体的活動内容・タイムスケジュール 等		
	活動場所		
	住 所 電話番号	区	Tel ( )
	交通手段		
報 告 連 絡 系 統	いつ だれに		
	連絡方法		
	様式 等		
被災状況 災害対策 進捗状況等	水道		
	電気		
	ガス		
	交通		
配布資料 確認リスト	<input type="checkbox"/> 担当する地域・避難所の地図 <input type="checkbox"/> 相談機関一覧 (精神保健福祉総合センター、障害者支援センター、地域包括支援センター、 社協ボランティアセンター 等) <input type="checkbox"/> 健康調査対象者リスト <input type="checkbox"/> 帳票類 <input type="checkbox"/> 保健指導用資料・チラシ		

---

仙台市災害時保健活動実務マニュアル

《平成21年3月版》

編集 健康福祉局保健衛生部

健康増進課