

# 避難所保健衛生チェックリストモデル

●このチェックリストのモデルは、避難所の運営上、重要な課題である保健衛生管理の徹底について、住民の皆様为主体的に取り組んでいただく上での留意事項をまとめたものです。

(作成に当たっては、厚生労働省の「避難所生活を過ごされる方々の健康管理に関するガイドライン」等を参考にしました。)

●保健衛生上、必要な物品のチェックリストにもなっており、避難所が必要としている物品の情報を発信するためのツールとしても利用できます。

●平時における防災意識の向上や各種訓練の充実、災害発生時における円滑な対応や的確な情報発信等に御活用ください。

●本モデルは、保健衛生管理の徹底上、重要な期間である「避難所立ち上げから1週間程度」を想定して作成しております。

平成23年8月

山梨県中北保健福祉事務所(中北保健所・中北保健所峡北支所)

# 避難所保健衛生チェックリストモデル

平成 年 月 日現在

避難所の名称 ○○市 ○○避難所

各項目について、自主防災組織等により組織する避難所の運営委員会でよく話し合った上で、保健衛生管理の徹底に取り組んでください。（★印は、優先度の高い項目です。）

収容者数 人

区分	No.	チェック項目（保健衛生管理の徹底を図るために留意すべき事項）	チェック欄	最低限必要な物品		避難所で必要としている物品の数量	備考（必要物品が無い場合の代替手段等）	
				品名	数量の目安			
1 生活	(1)水分	★水道が使用できない場合、飲料水の確保を最優先で行いましょう。  【確保の手段】 ① ペットボトル入りミネラルウォーターの確保 （できるだけ冷暗所に保管し、開封後は長く保存しない。）		ペットボトル入りミネラルウォーター、紙コップ	成人1人あたり、1日3リットル		体重1kgあたり50mlとして算出。	
		② 給水車の給水の汲み置き （できるだけ当日給水のものを使用。蓋付の清潔なポリ容器に保存。）		蓋付の清潔なポリ容器	—			
		③ 断水となった場合で、受水槽等に水が残っているときは、飲用を最優先とする。 （水洗トイレの使用禁止等）		—	—			
		④ 井戸水、プール等の濾過水 （煮沸又は塩素消毒後に飲用とする。生水の使用は避ける。 蓋付の清潔なポリ容器に保存。）		コンロ・燃料、鍋、ヤカン、食品添加物の塩素剤（ミルトン等）	塩素系消毒剤の場合は、濃度が0.1~1ppmになるように調整。		例えば、ミルトン（濃度約1%）の場合は、10リットルの水に対して、0.1~1ミリリットルを加えます。	
	2	水分をしっかりとるよう、呼びかけや掲示をしましょう。  ・ストレスやトイレの未整備などにより、水分をとる量が減りがちになります。 ・熱中症、脱水、尿路の感染症、心筋梗塞、エコノミア症候群等の予防にも有効。		入り口に掲示（紙、マジック、テープ等）	—			
	(2)食事	3	★できるかぎり、栄養バランスなどを考慮した食事をとりましょう。食事で摂れない栄養については、サプリメント（ビタミンやミネラルなど不足しやすい栄養素を補うための食品）等も活用しましょう。		主食、副食、サプリメント等	—		
		4	★治療を目的とした栄養管理、食事療法が必要な人がいる場合は、救護所等を通じて医療機関につなげましょう。		【平時の取り組み】治療を目的とした栄養管理、食事療法が必要な人は、平時から最低3日分の備蓄をするよう心掛けましょう。			
		5	使い捨て食器を使用し、清潔を保ちましょう。使い捨て容器が不足している場合は、食器にラップを掛けて使用しましょう。		使い捨て容器ラップ	—		
		6	食事の前には、流水が使えるときは、手洗いを励行しましょう。水が十分に活用できない場合は、ウェットティッシュ等を活用しましょう。		ウェットティッシュ	—		
		7	炊き出し等の調理者は作業前に流水で手を洗い、アルコール等で手指の消毒を行いましょう。下痢や嘔吐等の症状がある人は、食品を取り扱う作業をしないようにしましょう。		アルコール消毒液	—		
8		加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱しましょう。		—	—			
9	食品は、その特性に応じて冷暗所に保管しましょう。		—	—				
10	配給食を出す場合には、食品の賞味期限、消費期限を確認しましょう。必要以上に保管することは避けましょう。		—	—				

区分	No.	チェック項目（保健衛生管理の徹底を図るために留意すべき事項）	チェック欄	最低限必要な物品		避難所で必要としている物品の数量	備考（必要物品が無い場合の代替手段等）
				品名	数量の目安		
1 生活	11	<p>★利用者の数に応じた手洗い場とトイレを設置しましょう。常設トイレが使用不能であったり数が足りない場合は、仮設トイレの設置を要請しましょう。</p> <p>※ トイレの設置、使用に当たっては、浄化槽や下水が使用可能な状態か確認しましょう。</p>	仮設トイレ	100人に1基を目標として順次設置。		必要数量については「神戸市地域防災計画の仮設トイレ設置基準」を参考にしました。 常設トイレが使用可能でも、浄化槽タイプの場合は、二度流しを禁止するなど負荷が過剰にならないようにする必要があります。	
		<p>【断水で常設トイレが使用できない場合】 → 井戸水やプール等の水を利用して水洗トイレを使用する。</p>	ポリ容器、バケツ	—			
		<p>【仮設トイレの設置が間に合わない場合】 ※ いずれの場合も、仕切りの設置や男女別の区分を明確にするなどの配慮が必要。</p>	ポータブルトイレ、汚物袋、凝固剤	—			
		① 簡易組み立て式のポータブルトイレの活用（市販の製品を確保）	災害用マンホールトイレ	—			
		② 災害用マンホールトイレを設置（下水管に通じるマンホールの上に設置するタイプ。市販の製品を確保。）	段ボール、ビニール袋	1人あたりの1日の排泄回数を7回と想定してビニール袋を確保。		排泄物を処理する場合、直接形がわからないような工夫をしましょう。	
		③ 簡易トイレの作成等 → 段ボール、ビニール袋等で簡易トイレを作成、利用。 → 常設トイレの便器にビニール袋をかぶせて利用。  ※ 排泄物等の廃棄物の集積所を定め、適切に処理する。 ※ 使用済みトイレットペーパーは、排泄物と分けて処理する。（分別ボックス等を設置）	スコップ、石灰等	—			
	④ 野外にトイレゾーンを設置（排泄物を土中に埋めたり、石灰等で消毒するなどの配慮。）						
	12	<p>★トイレの清掃当番を決めて、毎日清掃を行いましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 使い捨てのマスクや手袋、汚染度に応じて使い捨ての前掛けを着用。</li> <li>・ トイレハイター等の洗浄剤（塩素系）を使用。</li> </ul>	使い捨てマスク、手袋、前掛け〔汚染予防着〕消毒薬、洗浄剤 掃除用具	—		手袋、前掛けは、ビニール袋で代用できます。洗浄剤については、塩素系のものと酸性のものを混ぜないように注意しましょう。	
	13	<p>使用後は、流水が利用できるときは手指を流水・石けんで洗えるようにし、消毒を励行しましょう。ペーパータオルを設置しましょう。水が使えない場合は、ゴミ箱を設置してウェットティッシュを使用しましょう。</p>	石けん、消毒剤、ペーパータオル、ウェットティッシュ	—		共用タオルや手洗いバケツの設置は、感染症の流行を広げる恐れがあるので避けましょう。	
	14	<p>トイレには使用後の生理用品等を入れるための汚物入れを設置して、清潔を保ちましょう。</p>	汚物入れ	—		汚物入れは、ビニール袋で代用できます。	
15	<p>トイレットペーパー等のトイレ用品を確保しましょう。</p>	トイレットペーパー、消臭剤	10人で1日1ロール				

区分	No.	チェック項目（保健衛生管理の徹底を図るために留意すべき事項）	チェック欄	最低限必要な物品		避難所で必要としている物品の数量	備考（必要物品が無い場合の代替手段等）
				品名	数量の目安		
1 生活	(4)暑さ 寒さへの 対策	16	寒い季節の場合、できるだけ暖房器具を確保するとともに、布団・毛布や重ね着などにより暖かく過ごせるようにしましょう。特に、乳児や高齢の方は寒さに弱いので、周囲の配慮が必要です。		ストーブ、燃料、 布団、毛布、冬物 の衣料	—	
		17	床に直接座るのではなく、マットや畳等を敷いた上に座るようにしましょう。寒さ対策にも有効です。		マット、畳、ビ ニールシート、毛 布、段ボール等	—	
		18	暑い季節の場合、換気をできるだけ行い、避難者の居住スペースが日陰となっているかどうか確認し、日差しを遮る工夫をしましょう。扇風機や仮設のクーラー等を使用して温度管理を行いましょ		すだれ、よしず、 遮光シート、扇風 機、仮設クーラー	—	
		19	夏服や冬服など、季節にあった衣類を確保しましょう。		衣類	—	
	(5)清潔の保 持	20	★室内は土足禁止として、布団を敷くところと通路を分けるようにしましょう。 (入り口に「土足禁止」の掲示を行う。)		段ボール等境にな る物	—	
		21	★避難所内は、清掃当番を決めて、毎日清掃を行いましょ		清掃用具	—	
		22	日中は布団を敷きっぱなしせず、晴れた日には日光干しや通風乾燥を行いましょ。また、寝具交換は重労働となるので、曜日を決めて、助け合いながら行いましょ		—	—	
		23	病気の方、高齢の方に配慮しつつ、寒冷にも十分配慮して換気を行いましょ		—	—	
		24	入浴ができない場合は、温かいおしぼり、タオル、ウエットティッシュ等で体を拭いたり、足や手のみの部分的な入浴を行いましょ		おしぼり、タオ ル、ウエット ティッシュ	—	
		25	下着の着替えを確保するとともに、着替えができるスペースを確保しましょ		下着、仕切りのた めのシート	—	
	26	生理用品、オムツ（大人用、乳幼児用）を確保しましょ。オムツ等の廃棄場所を確保しましょ。オムツ等の交換後に手洗いを励行すること、オムツ等は決められた場所に廃棄することを呼びかけましょ		生理用品、オムツ (大人用、乳幼児 用)	—		
	(6)生活 環境	27	★受動喫煙防止のため、避難所内は全面禁煙とし、屋外に喫煙所を設けましょ。吸い殻の処理や清掃は、喫煙者自身が行いましょ。 (入り口に「避難所内禁煙」の掲示を行う。) (喫煙所に「喫煙所」の掲示を行う。)		掲示（紙、マジッ ク、テープ等）、 吸い殻入れ	—	
		28	★個人又は家族間の距離を十分にとるか、段ボールやパーテーションなどを用いて区分けをしましょ		段ボール、パー テーション	—	
		29	★ペットについては、避難所内でよく話し合って飼育場所を指定し、飼い主が責任を持って飼育しましょ		—	—	

区分	No.	チェック項目（保健衛生管理の徹底を図るために留意すべき事項）	チェック欄	最低限必要な物品		避難所が必要としている物品の数量	備考（必要物品が無い場合の代替手段等）
				品名	数量の目安		
1 生活	(6)生活環境	30	飲酒については、周囲の人に迷惑がかからないように、避難所内でよく話し合っ てルールを決め、みんなで守るように働きかけましょう。	—	—		
		31	避難所内でのゴミを捨てる場所を定めて、封をして、ハエ、ネズミ、ゴキブリ等の発 生を防止しましょう。	ビニール袋	—		
		32	避難所のゴミは分別し、当番を決めた上で定期的に収集し、避難所外の閉鎖された場 所で管理しましょう。	—	—		
2 心とからだの健康	33	★発熱、せきなどの症状がある方には、マスクを着用するよう呼びかけましょう。避 難所内に「せきエチケット」やうがい、手洗いの励行を呼びかける掲示をしまし ょう。	使い捨てマスク、 掲示（紙、マジッ ク、テープ等）	—			
	34	入口やトイレ等多数の人が使用する箇所にすり込み式エタノール剤等の手指消毒剤を おいて、消毒の励行を呼びかけましょう。	手指消毒剤（ウェ ルバス等）	—			
	35	下痢、嘔吐、発熱患者が同時期に多数発生した場合は、救護所等を通じて保健所に連 絡しましょう。	—	—			
	36	下痢や嘔吐物の処理をする場合は、必ず使い捨ての手袋やマスク、前掛けなどを使用 し、直接、それらに手を触れないようにしましょう。	使い捨てマスク、 手袋、前掛け、ビ ニール袋	—		手袋、前掛けは、ビニール 袋で代用できます。	
	37	★避難所内で声をかけ合って、ラジオ体操などで定期的に体を動かしましょう。 （エコミークラス症候群や心身機能低下の予防、心のケアなどに有効です。）	ラジオ、ラジカ セ、体操のテーブ	—			
	38	休息や睡眠を十分取るようにしましょう。また、周囲の人と声をかけ合うなどコミュ ニケーションをしっかり取りましょう。 （大きな災害が起きたときは、誰でも不安や心配などの反応が表れます。心のケアに 努めましょう。）	—	—			
	39	家屋の倒壊などによる粉じんが発生している場合は、マスクを着用するとともに、室 内に入る前には、衣服に付いたほこりを払いましょう。	使い捨てマスク	—			
	40	★治療の継続が必要な慢性疾患（慢性腎不全、糖尿病、高血圧、ぜんそく、てんか ん、統合失調症等）の方がいる場合は、救護所等を通じて医療機関につなげましょ う。				【平時の取り組み】薬を服用している慢性疾患の方は、平時から最低3日分 のストックと薬のリストや薬手帳を用意しておき、それを避難所に持って行 きましょう。	
	41	★支援が必要な障害をもつ人がいる場合は、救護所等を通じて関係機関につなげま しょう。 また、避難所においても、各市町村作成の災害時要援護者支援マニュアルや県が作 成した「障害者と高齢者のための災害時支援マニュアル（県ホームページに掲載）」 等を参考に、それぞれの障害に応じた支援を行いましょう。				【平時の取り組み】プライバシーの保護に十分注意した上で、災害時に援護 が必要な人を事前に把握し、避難誘導や避難所での支援等のためのネット ワークづくりを地域において進めましょう。	
	42	できるだけ歯みがきを行い、歯みがきができない場合でも、少量の水でできるうがい （ぶくぶくうがい）を行うよう働きかけましょう。 （むし歯、歯周病、口臭、誤嚥性肺炎等の予防に有効です。）	歯ブラシ、歯みが き粉、飲用水	—			
43	入れ歯の紛失、破損、歯の痛みを訴える人がいる場合は、救護所等を通じて医療機 関につなげましょう。	—	—				

区分	No.	チェック項目（保健衛生管理の徹底を図るために留意すべき事項）	チェック欄	最低限必要な物品		避難所で必要としている物品の数量	備考（必要物品が無い場合の代替手段等）
				品名	数量の目安		
3 妊婦、 母子保健	44	乳児がいる場合は、粉ミルク、ほ乳瓶、飲用水を確保し、お母さんが安心して授乳できる場所を確保しましょう。		粉ミルク、ほ乳瓶、飲用水	—		
	45	ほ乳瓶については、煮沸消毒や薬液消毒ができるよう配慮しましょう。消毒ができない場合は、使い捨ての紙コップを使って、少しずつ、時間をかけて飲ませましょう。		消毒薬（ミルトン等）	—		
	46	妊産婦の方のための生理用品や乳幼児のためのオムツを確保しましょう。		生理用品、オムツ	—		
	47	妊婦、産後間もない母親、乳幼児がいる場合、気になる症状や不安があるときは、救護所等を通じて医療機関につなげましょう。		—	—		
	48	★治療の継続が必要な慢性疾患のある子どもがいる場合は、救護所等を通じて医療機関につなげましょう。		【平時の取り組み】薬を服用している慢性疾患のある子どもをもつ親の方は、平時から最低3日分のストックと薬のリストや薬手帳を用意しておき、それを避難所に持って行きましょう。			
	49	遊びの場を確保できるよう配慮しましょう。 （子どもは遊びを通して感情を外に出せるようにすることが大切です。）		—	—		
	50	★子どもに話しかけたり、抱きしめてあげたり、スキンシップをとったりして、安心感を持たせてあげるよう働きかけましょう。		—	—		
4 高齢者	51	★水分をとっているか、脱水症状の兆候（落ちくぼんだ目、口や皮膚の乾燥、ぼんやりしていることなど）が無いか、気を配りましょう。		飲料水	—		
	52	衣服の着替えや入浴の状況を確認しましょう。 （おっくうになりがちですが、衛生状態を保つために必要です。）		—	—		
	53	できる限り、身の回りのことは自分でしていただけるように呼びかけましょう。 （高齢者の方の自立と威厳を保つために大切です。）		—	—		
	54	★転倒が起きないように配慮しましょう。 ① 転倒の可能性があるようなものが落ちていないか確認。 ② 段差や滑りやすい場所を作らない。 ③ 階段や廊下の照明が十分か確認。 ④ 必要に応じて歩行を介助。 ⑤ トイレに手すりや、体を支えるもの（イス等）を設置。		—	—		
	55	見当識障害（人や周囲の状況、時間、場所など自分自身が置かれている状況などが正しく認識できない状態）を予防しましょう。 ① 部屋に時計やカレンダーを備えたり、使い慣れたものを置く。 ② 部屋はできるだけ静かに保ち、柔らかい光の照明を設置する。		—	—		災害による心身の疲労や体調の変化、避難所生活という急激な生活環境の変化は、高齢者の方に大きな影響を与えます。
	56	眼鏡や補聴器を付けているか確認し、大きな声ではっきりと簡潔に話しましょう。併せて、聞き取れて理解できたかどうかを確認しましょう。					