



PublicNozbeプロジェクト

# 被災時に役立つ情報リスト

# 2011



# 目次

## 情報提供【医療関連情報】

行政機関の連絡先 - 広域災害救急医療情報システム	006
受け入れ可能な医療機関（岩手県）	009
受け入れ可能な医療機関（宮城県）	010
受け入れ可能な医療機関（福島県）	014
受け入れ可能な医療機関（茨城県）	016
糖尿病患者さん用 被災地での問合せ先医療機関一覧	017
インスリン入手可能医療機関 日本糖尿病学会	019
青森県 分娩受け入れ可能施設（診療所・産科施設 社団法人日本産婦人科医会）	021
岩手県 分娩受け入れ可能施設（診療所・産科施設 社団法人日本産婦人科医会）	022
宮城県 分娩受け入れ可能施設（診療所・産科施設 社団法人日本産婦人科医会）	024
秋田県 分娩受け入れ可能施設（診療所・産科施設 社団法人日本産婦人科医会）	025
山形県 分娩受け入れ可能施設（診療所・産科施設 社団法人日本産婦人科医会）	026
福島県 分娩受け入れ可能施設（診療所・産科施設 社団法人日本産婦人科医会）	027
茨城県 分娩受け入れ可能施設（診療所・産科施設 社団法人日本産婦人科医会）	029
東北地方太平洋沖地震によって被災した妊婦の受け入れ相談窓口（都道府県）一覧	031

## 情報提供【住居提供情報】

都道府県別 住居提供情報【北海道・東北地方】	036
都道府県別 住居提供情報【関東地方】	038
都道府県別 住居提供情報【中部地方】	041
都道府県別 住居提供情報【近畿地方】	043
都道府県別 住居提供情報【中国地方】	046
都道府県別 住居提供情報【四国地方】	048
都道府県別 住居提供情報【九州地方】	049

## 情報提供【原発関連情報】

放射線医学総合研究所 一般的な放射性物質の除染の方法	054
放射線医学総合研究所 放射線被ばくに関する基礎知識 第2報	055
放射線医学総合研究所 放射線被ばくに関する基礎知識 第3報	057
放射線医学総合研究所 放射線被ばくに関する基礎知識 第4報	058
放射線医学総合研究所 放射線被ばくに関する基礎知識 第5報	060
福島県 放射線に関する問い合わせ窓口の設置について	062

## 情報提供【被災時にすべきこと・注意点】

地震に遭遇したときの対応	064
身の安全を守るために（阪神大震災の経験などから）	066
非常持ち出し品（サバイバルカード）	068

【災害時安全に帰宅するため】通勤・通学者を抱える企業や学校における備え	069
【災害時安全に帰宅するため】1人ひとりの心がけ	071
電気・電気製品の地震対策	073
災害に備えたベットの取り扱い	074
非常時用簡易トイレの準備と利用	075
<b>情報提供【被災後・避難所で必要なこと】健康管理</b>	
震災時のエコノミークラス症候群の予防法	078
避難場所での低体温症対策	079
寒さの中で作業をする人が自分を守るために知っておきたい10のヒント	081
<b>情報提供【被災後・避難所で必要なこと】心のケア</b>	
被災された方へ（ストレス反応による影響）	084
被災者向けの心の健康（PTSD・気分障害）	086
被災者向けの心の健康（双極性障害・統合失調症）	087
災害後に知っておきたいメンタルケア	088
自分でできるストレスマネジメント	089
<b>情報提供【被災後・避難所で必要なこと】子育て</b>	
子育て・女性健康支援センター 一覧	092
地震や水害にあった母乳育児中のお母さん・またその周辺の方へ	095
地震・水害にあわれた妊婦さん・赤ちゃんを持つお母さん・女性の皆様へ	097
被災されたお子さんをお持ちの家族の方へ②	099
【乳児】被災地で生活するこども達【ご家族向け】こども達に気になる様子はありませんか?	102
【幼児~学童（低学年）】被災地で生活するこども達【ご家族向け】こども達に気になる様子はありませんか?	103
【学童（高学年）】被災地で生活するこども達【ご家族向け】こども達に気になる様子はありませんか?	105
災害を体験した子どもたち保護者のみなさまへ	107
<b>情報提供【被災後・避難所で必要なこと】高齢者</b>	
（高齢者）避難所での日常生活について-活動量の減少	112
（高齢者）避難所での日常生活について-食事について	113
（高齢者）避難所で起こりやすい健康問題-健康状態の悪化	114
（高齢者）避難所で起こりやすい健康問題-食中毒・感染性胃腸炎	115
（高齢者）避難所で起こりやすい健康問題-風邪・肺炎	116
（高齢者）避難所で起こりやすい健康問題-ご家族や周りの方へ-認知症の悪化や「せん妄」発症の危険性-	117
（高齢者）避難所で起こりやすい健康問題-静脈血栓症	119
（高齢者）災害後の生活-ご家族や周りの方へ-今後の生活再建に向けて	120
（高齢者）災害後の生活-避難所で起こりやすい健康問題-精神的な問題について	121
（高齢者）仮設住宅での生活と健康-仮設住宅での健康管理について	122
（高齢者）仮設住宅での生活と健康-仮設住宅での「閉じこもり」を防ぐ	123
（高齢者）仮設住宅での生活と健康-仮設住宅での認知症の症状増悪について	124
（高齢者）仮設住宅での生活と健康-仮設住宅での暮らしについて	125
（高齢者）仮設住宅での生活と健康-仮設住宅での精神的な問題と今後の生活再建について	126
（高齢者）看護にあたられる皆様へ-高齢者に見られる「閉じこもり」、「孤独死」について	127

## 情報提供【被災後・避難所で必要なこと】生活

災害時要援護者のための防災行動『被災地では?』	130
災害時要援護者といわれる人への配慮	133
避難所での性暴力、セクシャル・ハラスメントを防止するために	135
停電に備えてすること	136
停電の前後に注意すること	137
非常持ち出し品チェックリスト（二次持ち出し品）	138

## 情報提供【障がいのある方の支援】

自閉症の人たちのケア	142
障害のある方への対応【肢体不自由者（車いすなど）】	143
障害のある方への対応【精神障害者・知的障害者】	144
障害のある方への対応【聴覚障害者】	145
障害がある方への対応【視覚障害者】	146

## 被災地支援【支援情報・支援者へのアドバイス】

支援者自身の「こころのケア」	148
援助者のストレスチェックと対処法	150
災害救援ボランティア活動に参加する際の基本的な注意事項	152
現地で支援活動を行う際の基本的な心構え	154
現地で支援活動を行う際の支援者の対応のポイント	156

# 情報提供

## 【医療関連情報】

## 行政機関の連絡先 - 広域災害救急医療情報システム

- 【北海道】 医療政策課 TEL : 011-204-5250 FAX : 011-232-4108
- 【青森県】 医療薬務課 TEL : 017-734-9287 FAX : 017-734-8089
- 【岩手県】 医療国保課 TEL : 019-629-5427 FAX : 019-626-0837
- 【宮城県】 医療整備課 TEL : 022-211-2622 FAX : 022-211-2694
- 【秋田県】 医務薬事課 TEL : 018-860-1401 FAX : 018-860-3883
- 【山形県】 健康福祉企画課 TEL : 023-630-2110 FAX : 023-625-4294
- 【福島県】 医療看護グループ TEL : 024-521-7221 FAX : 024-521-2191
- 【茨城県】 医療対策課 TEL : 029-301-3186 FAX : 029-301-3199
- 【栃木県】 医事厚生課 TEL : 028-623-3157 FAX : 028-623-3056
- 【群馬県】 医務課 TEL : 027-226-2534 FAX : 027-223-0531
- 【埼玉県】 医療整備課 TEL : 048-830-3538 FAX : 048-830-4802
- 【千葉県】 医療整備課 TEL : 043-223-3886 FAX : 043-221-7379
- 【東京都】 救急災害医療課 TEL : 03-5320-4427(救急医療) / 03-5320-4445(災害医療) FAX : 03-5388-1441
- 【神奈川県】 保健福祉総務課 TEL : 045-210-4634 FAX : 045-633-3770
- 【富山県】 医務課 TEL : 076-444-3219 FAX : 076-444-3495
- 【石川県】 医療対策課 TEL : 076-225-1433 FAX : 076-225-1434
- 【福井県】 医務薬務課 TEL : 0776-20-0346 FAX : 0776-20-0642
- 【新潟県】 医薬国保課 TEL : 025-280-5183 FAX : 025-285-5723
- 【山梨県】 医務課 TEL : 055-223-1480 FAX : 055-223-1486
- 【長野県】 医療政策課 TEL : 026-235-7145 FAX : 026-223-7106

- 【岐阜県】 医療整備課 TEL : 058-272-1111 (内線 : 2535・2536)  
FAX : 058-278-2623
- 【静岡県】 医療室 TEL : 054-221-2406 FAX : 054-221-3291
- 【愛知県】 医務国保課 TEL : 052-954-6274 FAX : 052-954-6918
- 【三重県】 医療政策室 TEL : 059-224-3370 FAX : 059-224-2340
- 【滋賀県】 医務薬務課 TEL : 077-528-3632 FAX : 077-528-4859
- 【京都府】 医療室 TEL : 075-414-4744 FAX : 075-431-3970
- 【大阪府】 医療対策課 TEL : 06-6941-0351 (内線 : 2533)  
FAX : 06-6944-6691
- 【兵庫県】 医務課 TEL : 078-362-3243 FAX : 078-362-4267
- 【奈良県】 医務課 TEL : 0742-27-8645 FAX : 0742-22-2725
- 【和歌山県】 医務課 TEL : 073-441-2604 FAX : 073-424-0425
- 【鳥取県】 医療政策課 TEL : 0857-26-7172 FAX : 0857-21-3048
- 【島根県】 医療対策課 TEL : 0852-22-5796 FAX : 0852-22-6040
- 【岡山県】 施設指導課 TEL : 086-224-2111 (内線 : 2613・2614)  
FAX : 086-224-2313
- 【広島県】 医療政策課 TEL : 082-513-3062 FAX : 082-223-3573
- 【山口県】 医務保険課 TEL : 083-933-2924 FAX : 083-933-2939
- 【徳島県】 医療政策課 TEL : 088-621-2212 FAX : 088-621-2898
- 【香川県】 医務国保課 TEL : 087-832-3256 FAX : 087-831-0121
- 【愛媛県】 保健福祉課 TEL : 089-912-2380 FAX : 089-921-8004
- 【高知県】 医務薬務課 TEL : 088-823-9667 FAX : 088-823-9137
- 【福岡県】 医療指導課 TEL : 092-643-3275 FAX : 092-643-3277
- 【佐賀県】 医務課 TEL : 0952-25-7073 FAX : 0952-25-7367



- 【長崎県】 医療政策課 TEL：095-895-2461 FAX：095-895-2573
- 【熊本県】 医療政策総室 TEL：096-333-2205 FAX：096-385-1754
- 【大分県】 医務課 TEL：097-506-2652 FAX：097-506-1734
- 【宮崎県】 医療薬務課 TEL：0985-26-7055 FAX：0985-32-4458
- 【鹿児島県】 保健医療福祉課 TEL：099-286-2693 FAX：099-286-5928
- 【沖縄県】 医務・国保課 TEL：098-866-2169 FAX：098-866-2714
- [厚生労働省 広域災害救急医療情報システム](http://www.wds.emis.go.jp/WDTPCNTSLT/ACTFWDTPCNTSLT0401.do) <http://www.wds.emis.go.jp/WDTPCNTSLT/ACTFWDTPCNTSLT0401.do> (出典)

作成日 2011年3月16日

## 受け入れ可能な医療機関（岩手県） 3/18 現在

- 盛岡市立病院 住所：盛岡市本宮字小屋敷15-1
- 岩手医科大学付属病院 住所：盛岡市内丸19-1
- 岩手県立中央病院 住所：盛岡市上田1-4-1
- 盛岡赤十字病院 住所：盛岡市三本柳6地割1番地1
- 盛岡友愛病院 住所：盛岡市永井12-10
- 県立胆沢病院 住所：奥州市水沢区字龍ヶ馬場61番地
- 県立釜石病院 住所：釜石市甲子町第10地割483-6
- 県立宮古病院 住所：宮古市崎鍬ヶ崎第1地割11番地26
- 県立大船渡病院 住所：大船渡市大船渡町字山馬越10-1
- 県立中部病院 住所：北上市村崎野17地割10番地
- ※掲載中の情報は各種メディア等から任意で収集した情報です。古い情報も混在している可能性がありますので、訪問される場合は事前確認の上、訪問される事を推奨致します
- [受け入れ可能な医療機関](http://saigaitaisaku.r-cms.biz/location_list/) [http://saigaitaisaku.r-cms.biz/location\\_list/](http://saigaitaisaku.r-cms.biz/location_list/)(出典)

作成日 2011年3月18日

## 受け入れ可能な医療機関（宮城県）

- 仙台オープン病院 住所：仙台市宮城野区鶴ヶ谷5-22-1
- JR仙台病院 住所：仙台市青葉区五橋1-1-5
- 広南病院 住所：仙台市太白区长町南4-20-1
- 仙台赤十字病院 住所：仙台市太白区八木山本町2-43-3
- 東北厚生年金病院 住所：仙台市宮城野区福室1-12-1
- 長町病院 住所：仙台市太白区长町3-7-26
- 自衛隊仙台病院 住所：仙台市宮城野区南目館1-1
- 中嶋病院 住所：仙台市宮城野区大槻15-27
- 仙台市急患センター 住所：仙台市若林区舟丁64-12
- 仙台医療センター 住所：仙台市宮城野区宮城野2-8-8
- 仙台市立病院 住所：仙台市若林区清水小路3-1
- 東北大学病院高度救命救急センター 住所：仙台市青葉区星陵町1-1
- 仙台逡信病院 住所：仙台市青葉区中央4-5-1
- 東北労災病院 住所：仙台市青葉区台原4-3-21
- NTT東日本 東北病院 住所：仙台市若林区大和町2-29-1
- 仙台社会保険病院 住所：仙台市青葉区堤町3-16-1
- 星内科小児科医院 住所：仙台市宮城野区幸町2-20-13
- 東北公済病院宮城野分院 住所：仙台市宮城野区東仙台4-16-1
- 東北公済病院 住所：仙台市青葉区国分町2丁目3-11
- 仙台厚生病院 住所：仙台市青葉区広瀬町4-15
- 宮城県庁前赤十字社診療テント 住所：仙台市青葉区本町3丁目8番1号

- 仙台徳洲会病院 住所：仙台市泉区七北田字駕籠沢15
- 仙台循環器病センター 住所：仙台市泉区本田町21-1
- 公立刈田総合病院 住所：白石市福岡蔵本字下原沖36番地
- みやぎ県南中核病院 住所：柴田郡大河原町字西38-1
- 塩竈市立病院 住所：塩竈市香津町7-1
- 坂総合病院 住所：塩釜市錦町16-5
- 赤石病院 住所：塩竈市花立町22-42
- 松島病院 住所：宮城郡松島町高城字浜1-26
- 佐藤病院 住所：黒川郡富谷町三の関字坂の下116-1
- 守病院 住所：名取市増田1-9-12
- 名取市休日夜間急患センター 住所：名取市下余田字鹿島43
- 総合南東北病院 住所：岩沼市里の杜1-2-5
- 宮城病院 住所：亶理郡山元町高瀬字合戦原100
- 菊地内科医院 住所：亶理郡山元町浅生原字作田山2-72
- 平田外科医院 住所：宮城県亶理郡山元町山寺字石田21-3
- 大崎市民病院 住所：大崎市古川千手寺町2-3-10
- 大崎市民病院鹿島台分院 住所：大崎市鹿島台平渡字東要害20
- 佐藤病院 住所：大崎市古川中里1-3-18
- 片倉病院 住所：大崎市古川浦町1-37
- 木村病院 住所：大崎市古川中島町1-8
- 古川民主病院 住所：大崎市古川駅東2-11-14
- 三浦病院 住所：大崎市古川三日町2-3-45

- 古川星陵病院 住所：大崎市古川南町3-1-3-5
- 涌谷国保病院 住所：宮城県遠田郡涌谷町涌谷字中江南278番地
- 野崎病院 住所：遠田郡美里町字藤ヶ崎町178
- 栗原市立栗原中央病院 住所：栗原市築館宮野中央3-1-1
- 栗原市立若柳病院 住所：栗原市若柳字川北原畑23-4
- 栗原市立栗駒病院 住所：栗原市栗駒岩ヶ崎松木田10-1
- 登米市立佐沼病院 住所：登米市迫町佐沼字下田中25
- 石巻赤十字病院 住所：石巻市蛇田字西道下71
- 大友病院 住所：気仙沼市三日町2-2-25
- 石橋病院 住所：栗原市若柳川北堤下27
- 登米市立米谷病院 住所：登米市東和町米谷字元町200番地
- 登米市立豊里病院 住所：登米市豊里町土手下74番地1
- 登米市立よねやま病院 住所：登米市米山町字桜岡大又3番地1
- 医療法人財団 姉齒松風会 石越病院 住所：登米市石越町南郷字小谷地前245
- スズキ記念病院 住所：岩沼市里の杜3丁目5-5
- 宮城利府掖済会病院 住所：宮城郡利府町森郷字新太子堂51番地
- 県立がんセンター 住所：名取市 愛島塩手字野田山47-1
- 金上病院 住所：宮城県角田市角田字田町123
- 仙南病院 住所：角田市角田字牛館16番地
- 同済病院 住所：角田市佐倉字上土浮2
- 蔵王病院 住所：刈田郡蔵王町大字円田字和田130
- 仙南中央病院 住所：角田市角田字牛館16番地

- 船岡今野病院 住所：柴田郡柴田町船岡中央2-5-16
- 川崎病院 住所：柴田郡川崎町大字前川字北原23-1
- 川崎こころ病院 住所：柴田郡川崎町大字川内字北川原山72番地
- 丸森病院 住所：伊具郡丸森町字鳥屋27番地
- 永仁会病院 住所：大崎市古川旭2-5-1
- 徳永整形外科病院 住所：大崎市古川北町2-5-12
- 旭山病院 住所：大崎市鹿島台平渡 字大沢21-18
- 公立加美病院 住所：加美郡色麻町四竈字杉成9番地
- 岡本病院 住所：遠田郡涌谷町涌谷白畠29
- 東泉堂病院 住所：遠田郡涌谷町字追廻町
- 南郷病院 住所：遠田郡美里町木間塚字原田 5 番地
- 県立循環器・呼吸器病センター 住所：栗原市瀬峰根岸 5 5 - 2
- 国立病院機構仙台医療センター 住所：仙台市宮城野区宮城野二丁目8番8号
- 泉病院 住所：仙台市泉区長命ヶ丘2丁目1-1
- 大泉記念病院 住所：白石市福岡深谷一本松 5 - 1
- 仙南サナトリウム 住所：白石市大鷹沢三沢字中山 7 4 - 1 0
- 東北大学病院 住所：青葉区星陵町1-1
- 宮城県立こども病院 住所：仙台市青葉区落合 4 丁目 3 - 1 7
- ※掲載中の情報は各種メディア等から任意で収集した情報です。古い情報も混在している可能性がありますので、訪問される場合は事前確認の上、訪問される事を推奨致します
- [受け入れ可能な医療機関](http://saigaitaisaku.r-cms.biz/location_list/) http://saigaitaisaku.r-cms.biz/location\_list/(出典)

作成日 2011年3月24日

## 受け入れ可能な医療機関（福島県）3/18 現在

- 本田内科医院 住所：福島市飯坂町平野字東原42-12
- 松川クリニック 住所：福島市松川町沼袋字北原84-11
- 大原こどもクリニック 住所：福島市春日町12-32
- 山家整形外科 住所：福島市田沢字木曾内入24-3
- てらだクリニック 住所：福島市八島田字下干損田4-1
- さかい眼科医院 住所：福島市泉字式斗蒔35-6
- 済生会福島総合病院 住所：福島市大森字下原田25
- 野田循環器・消化器内科外科クリニック 住所：福島市北矢野目字原田59-5
- 福島赤十字病院 住所：福島市入江町11-31
- 太田西ノ内病院 住所：郡山市西ノ内2-5-20
- 南東北福島病院 住所：福島市荒井北三丁目1番地の13
- 竹田総合病院 住所：会津若松市山鹿町3-27
- 寿泉堂総合病院 住所：郡山市駅前1-8-16
- 郡山市医療介護病院 住所：郡山市上亀田1-1
- 星総合病院 住所：郡山市大町2丁目1-16
- 三春病院 住所：田村郡三春町字六升蒔50
- 高田厚生病院 住所：大沼郡会津美里町高田甲2981
- 坂下厚生総合病院 住所：河沼郡会津坂下町字逆水50
- 福島県立宮下病院 住所：大沼郡三島町大字宮下字水尻1150
- 塙厚生病院 住所：東白川郡塙町大字塙字大町1丁目5番地
- 国立病院機構福島病院 住所：福島県須賀川市芦田塚13番地

北福島医療センター 住所：伊達市箱崎字東23-1

須賀川病院 住所：須賀川市丸田町17

※掲載中の情報は各種メディア等から任意で収集した情報です。古い情報も混在している可能性がありますので、訪問される場合は事前確認の上、訪問される事を推奨致します

[受け入れ可能な医療機関](http://saigaitaisaku.r-cms.biz/location_list/) [http://saigaitaisaku.r-cms.biz/location\\_list/](http://saigaitaisaku.r-cms.biz/location_list/)(出典)

作成日 2011年3月18日



## 受け入れ可能な医療機関（茨城県）

茨城県立友部病院 住所：笠間市旭町654

茨城県立こども病院 住所：水戸市双葉台3-3-1

水戸赤十字病院 住所：水戸市三の丸3-12-48

掲載中の情報は各種メディア等から任意で収集した情報です。古い情報も混在している可能性がありますので、訪問される場合は事前確認の上、訪問される事を推奨致します

[受け入れ可能な医療機関](http://saigaitaisaku.r-cms.biz/location_list/) http://saigaitaisaku.r-cms.biz/location\_list/(出典)

作成日 2011年3月18日

## 糖尿病患者さん用 被災地での問合せ先医療機関一覧

※緊急のご相談は、日本糖尿病協会災害対策支援チームフリーダイヤル、および日本糖尿病学会東日本大震災対策本部が公開している下記の各地の専門医までお願いいたします。

【日本糖尿病協会災害対策支援チーム】

フリーダイヤル：0120-151-721

※お電話でご確認の上受診してください。

地域 医療機関 連絡先 電話番号

【岩手県】被害の大きい岩手県内で限られた電話回線への集中による混乱を懸念するご指摘があり、いったん情報掲載を見合わせております。誠に申し訳ありませんが、どうかご理解のほど

【宮城県】

<仙台市>

東北大学病院 糖尿病代謝科 片桐秀樹先生 石垣 泰先生 022-717-7611  
(9時～17時) ※東北大学連絡先は相談のみで外来診療はありません

東北労災病院 赤井 裕輝先生 TEL：022-275-1111 (月～金, 9時～12時) (緊急の場合は午後も可)

【福島県】

<福島市>

福島県立医科大学 佐藤博亮先生 渡辺 毅先生 024-547-1206

福島赤十字病院 佐藤 義憲先生 TEL：024-534-6101 (月～金, 8時30分～17時)

<会津若松市>

福島県立 会津総合病院 (福島県立医科大学会津医療センター準備室) 塚本和久先生 0242-27-2151

<いわき市>

総合磐城共立病院 小野利夫先生 0246-26-3151

【茨城県】

<水戸市>

那珂記念クリニック 遅野井 健先生 (オソノイ タケシ)  
TEL : 029-353-2800 (月~土, 9時~17時) (ただし水曜午後・土曜午後を除く)

西山堂病院 荷見 澄子先生 (ハスミ スミコ) TEL : 0294-72-5121  
(月・水・金, 14時~18時)

<日立市>

日立総合病院 荻原健英先生 岡 裕爾先生 0294-23-1111 (日立総合病院連絡先は相談のみで 外来診療はありません)

※とくに断りのない限り, 上記連絡先電話番号での対応は日中のみとなります

[【日本糖尿病学会東北地方太平洋沖地震対策本部】](http://www.jds.or.jp/) (http://www.jds.or.jp/)

TEL : 03-3815-4364 FAX : 03-3815-7985 (電話は平日9:30から17:30まで)

[日本糖尿病学会](http://www.nittokyo.or.jp/#insulin) http://www.nittokyo.or.jp/#insulin (出典)

作成日 2011年3月27日

## インスリン入手可能医療機関 日本糖尿病学会

※緊急のご相談は、日本糖尿病協会災害対策支援チームフリーダイヤル、および日本糖尿病学会東日本大震災対策本部が公開している下記の各地の専門医までお願いいたします。

【日本糖尿病協会災害対策支援チーム】

フリーダイヤル : 0120-151-721

※お電話でご確認の上受診してください。

地域 医療機関 電話番号 住所

【岩手県】

岩手医科大学病院 019-651-5111 盛岡市内丸19-1

もりおかこども病院 019-662-5656 盛岡市上田字松屋敷11-14

盛岡市立病院 019-635-0101 盛岡市本宮五丁目15番1号

盛岡赤十字病院 019-637-3111 盛岡市三本柳6地割1番地1

奥州市総合水沢病院 0197-25-3833 奥州市水沢区大手町3丁目1番

【宮城県】

仙台循環器病センター 022-372-1111 仙台市泉区本田町21-1

仙台厚生病院 022-222-6181 仙台市青葉区広瀬町4-15

仙台逋信病院 022-268-3150 仙台市青葉区中央4-5-1

東北労災病院 022-275-1111 仙台市青葉区台原4-3-21

西多賀病院 022-243-2530 仙台市太白区鉤取本町2-11-11

仙台赤十字病院 022-243-1111 仙台市太白区八木山本町2-43-3

仙台オ-ブン病院 022-252-1111 仙台市宮城野区鶴ヶ谷5-22-1

東北厚生年金病院 022-259-1221 仙台市宮城野区福室1-12-1

- 自衛隊仙台病院 022-231-1111 仙台市宮城野区南目館1-1
- 塩釜市立病院 022-364-5521 塩釜市香津町7-1
- 公立刈田総合病院 0224-25-2145 白石市福岡蔵本字下原沖36番地
- 坂総合病院 022-365-5175 塩釜市錦町16-5
- 松島病院 022-354-5811 宮城郡松島町高城字浜1-26
- 市立栗原病院 0228-21-5330 栗原市築館宮野中央3-1-1
- 【福島県】
- 太田西ノ内病院 024-925-1188 郡山市西ノ内2-5-20
- 福島赤十字病院 024-534-6101 福島市入江町11番31号
- 大原総合病院 024-526-0300 福島市大町6番11号
- 竹田総合病院 0242-27-5511 会津若松市山鹿町3番27号
- 【茨城県】
- 那珂記念クリニック 029-353-2800 那珂市中台745-5
- 茨城県立こども病院 029-254-1151 水戸市双葉台3-3-1
- 東京医大茨城医療センター 029-887-1161 稲敷郡阿見町中央3-20-1
- 筑波大学医学部附属病院 029-853-3900 つくば市天久保2丁目1番地1
- 土浦協同総合病院 029-823-3111 土浦市真鍋新町11-7
- [【日本糖尿病学会東北地方太平洋沖地震対策本部】](http://www.jds.or.jp/) (http://www.jds.or.jp/)
- TEL : 03-3815-4364 FAX : 03-3815-7985 (電話は平日9:30から17:30まで)
- [日本糖尿病学会](http://www.nittokyo.or.jp/#insulin) http://www.nittokyo.or.jp/#insulin (出典)

作成日 2011年3月27日

## 青森県 分娩受け入れ可能施設（診療所・産科施設）2011.3.31現在（社団法人日本産婦人科医会）

- 千歳産婦人科 〒 030-0861 青森市長島3-12-6 TEL：0177-76-2893  
FAX：017-723-5031
- ウイメンズクリニック小山 〒 030-0846 青森市青葉2-1-11  
TEL：017-739-1188 FAX：017-739-0866
- 八戸クリニック 〒 031-0081 八戸市柏崎1-8-32 TEL：0178-22-7725  
FAX：0178-22-7773
- たけうちマザーズクリニック 〒 031-1165 八戸市石堂4-15-10  
TEL：0178-20-6556 FAX：0178-20-6581
- 医療法人白心会 北村医院 むつレディースクリニック 〒 035-0031 むつ市柳町  
1-9-55 TEL：0175-22-2135 FAX：0175-22-2562
- 青山バースクリニック吉田産婦人科 〒 036-8062 弘前市青山4-27-10  
TEL：0172-32-7111 FAX：0172-32-7110
- 産婦人科いちろうクリニック 〒 036-8087 弘前市早稲田4-1-5  
TEL：0172-26-1692 FAX：0172-29-1516
- 安斎レディースクリニック 〒 037-0016 五所川原市字一ツ谷536-18  
TEL：0173-33-1103 FAX：0173-33-1502
- 苫米地レディースクリニック 〒 039-1167 八戸市沢里下沢内36-1  
TEL：0178-47-5651 FAX：0178-45-6685
- レディースクリニック・セントセシリア 〒 030-0944 青森市筒井八ツ橋  
95-12 TEL：017-738-0321 FAX：017-738-7320
- 藤盛医院 〒 036-8183 弘前市品川町27-1 TEL：0172-32-0974  
FAX：0172-34-1890
- エルム女性クリニック 〒 037-0036 五所川原市中央4-93  
TEL：0173-38-4188 FAX：0173-33-5222
- [日本産婦人科医会](http://www.jaog.or.jp/) http://www.jaog.or.jp/（出典）

作成日 2011年3月31日

## 岩手県 分娩受け入れ可能施設（診療所・産科施設）2011.3.31現在（社団法人日本産婦人科医会）

- 黒川産婦人科医院 盛岡市愛宕町2-51 TEL：019-651-5066  
FAX：019-651-5064
- 小林産婦人科医院 盛岡市中央通2-10-15 TEL：019-622-2339  
FAX：019-623-7527
- 産婦人科内科幸クリニック 盛岡市中央通1-5-18 TEL：019-625-1103  
FAX：019-625-1102
- みうら産婦人科・内科医院 盛岡市下太田新堰端4-3 TEL：019-658-1139  
FAX：019-658-1161
- 医療法人緑生会 西島産婦人科医院 盛岡市上田1丁目19-11  
TEL：019-624-5855 FAX：019-624-5835
- 川村産婦人科医院 盛岡市仙北2-12-41 TEL：019-636-1536  
FAX：019-634-1068
- 村井産婦人科医院 盛岡市南大通2-4-8 TEL：019-654-0155  
FAX：019-654-1413
- 今井産婦人科内科クリニック 盛岡市下ノ橋町1-5 TEL：019-623-4881  
FAX：019-651-5847
- 産科婦人科吉田医院 盛岡市若園町10-4 TEL：019-622-9433  
FAX：019-626-1466
- 斉藤産婦人科 一関市中央町2-9-20 TEL：0191-23-6946  
FAX：0191-23-6946
- 小見産婦人科 奥州市水沢区大手町4-8 TEL：0197-24-6657  
FAX：0197-22-3348
- 産科・婦人科・麻酔科清水医院奥州市水沢区宮下町40 TEL：0197-24-6647  
FAX：0197-24-6641
- 平間産婦人科 奥州市水沢区太日通り2-2-3 TEL：0197-24-6601  
FAX：0197-24-6602
- 竹下産婦人科医院 久慈市中ノ橋1-5 TEL：0194-53-0022  
FAX：0194-53-0299

- コスモスレディースクリニック 一関市田村町5-56 医療法人  
TEL : 0191-31-1103 FAX : 0191-31-1104
- 医療法人 工藤医院 花巻市一日市2番27号 TEL : 0198-23-2715  
FAX : 0198-22-2804
- 産婦人科おいなお医院 奥州市江刺区岩谷堂小境11 TEL : 0197-34-3033  
FAX : 0197-34-3030
- 滝田医院 〒 023-1124 奥州市江刺区六日町1-9 TEL : 0197-35-2315  
FAX : 0197-35-2316
- 斎藤産婦人科医院 〒 024-0034 北上市諏訪町2-6-37  
TEL : 0197-64-2136 FAX : 0197-64-2152
- 産婦人科野田 〒 021-0852 一関市沢21 TEL : 0191-23-0608  
FAX : 0191-23-7673
- [日本産婦人科医会](http://www.jaog.or.jp/) http://www.jaog.or.jp/ (出典)

作成日 2011年3月31日



## 宮城県 分娩受け入れ可能施設（診療所・産科施設） 2011.3.31現在（社団法人日本産婦人科医会）

- 永井産婦人科 仙台市青葉区支倉町4-3 TEL：022-222-5582  
FAX：022-262-5659
- S・Sレディースクリニック 仙台市泉区上谷刈大平東3-7  
TEL：022-772-1020 FAX：022-772-1021
- 佐々木悦子産科婦人科クリニック 仙台市太白区鹿野本町11-21  
TEL：022-246-7310 FAX：022-246-7360
- しろがね産科婦人科クリニック 白石市鷹巣三丁目8-3  
TEL：0224-24-4103 FAX：0224-24-3232
- 医療法人社団中川産婦人科 崎市古川北町2-6-41 TEL：0229-23-0655  
FAX：0229-23-5911
- 産科・婦人科 メリーレディースクリニック 仙台市青葉区落合6-1-4  
TEL：022-391-0315 FAX：022-391-0415
- はらや・ゆうマタニティクリニック 仙台市泉区黒松3-6-11  
TEL：022-727-6233 FAX：022-727-6234
- ウィメンズクリニック金上 〒981-1505 角田市角田字田町114-12  
TEL：0224-61-2001 FAX：0224-62-0701
- 桜ヒルズウィメンズクリニック 〒981-0961 仙台市青葉区桜ヶ丘三丁目  
9-1 TEL：022-279-3367 FAX：022-279-0724
- スズキ記念病院 〒989-2481 岩沼市里の杜3-5-5 TEL：0223-23-3111  
FAX：0223-23-3123
- [日本産婦人科医会](http://www.jaog.or.jp/) http://www.jaog.or.jp/（出典）

作成日 2011年3月31日

## 秋田県 分娩受け入れ可能施設（診療所・産科施設）2011.3.31現在（社団法人日本産婦人科医会）

- ひぐちウィメンズクリニック 〒 010-0013 秋田市南通築地6-34  
TEL：018-832-5050 FAX：018-837-2201
- 並木クリニック 〒 011-0902 秋田市寺内字堂の沢1-7-28  
TEL：018-846-1231 FAX：018-845-2700
- 池田産婦人科医院 〒 012-0036 湯沢市両神142-3 TEL：0183-73-0100  
FAX：0183-72-0625
- 朝日ヶ丘レディースクリニック 〒 013-0055 横手市朝日が丘4-1-6  
TEL：0182-33-1531 FAX：0182-33-0307
- 雄物川クリニック 〒 013-0205 横手市雄物川町今宿棒突44-1  
TEL：0182-22-5511 FAX：0182-22-5801
- 佐藤レディースクリニック 〒 014-0044 大仙市戸蒔字谷地添106-1  
TEL：0187-86-0311 FAX：0187-86-0022
- 佐々木産婦人科医院 〒 015-0874 由利本荘市給人町37-1  
TEL：0184-22-2358 FAX：0184-22-5120
- 佐々木産婦人科医院 〒 018-3331 北秋田市鷹巣字下家下6-1  
TEL：0186-63-0105 FAX：0186-63-0106
- くしま産婦人科医院 〒 014-0012 大仙市幸町1-53  
TEL：0187-88-8455 FAX：0187-63-5750
- あきたレディースクリニック安田 〒 011-0946 秋田市土崎港中央5-3-37  
TEL：018-857-4055 FAX：018-857-4007
- [日本産婦人科医会](http://www.jaog.or.jp/) http://www.jaog.or.jp/（出典）

作成日 2011年3月31日

## 山形県 分娩受け入れ可能施設（診療所・産科施設）2011.3.31現在（社団法人日本産婦人科医会）

- 大沼産婦人科医院 〒 990-0031 山形市十日町1-3-26  
TEL : 0236-22-0243 FAX : 0236-26-5191
- 羽根田産婦人科クリニック 〒 990-2414 山形市寿町19-1  
TEL : 023-622-3507 FAX : 023-622-3604
- 西川産婦人科・小児科医院 〒 991-0041 寒河江市大字寒河江字月越5-2  
TEL : 0237-86-3215 FAX : 0237-86-1654
- 国井クリニック 〒 991-0065 寒河江市大字中郷1450-1  
TEL : 0237-84-4103 FAX : 0237-84-4139
- 産科婦人科 島貫医院 〒 992-0045 米沢市中央2-5-12  
TEL : 0238-23-1776 FAX : 0238-21-2757
- 佐藤産婦人科医院 〒 992-0472 南陽市宮内2545 TEL : 0238-47-2121  
FAX : 0238-47-4600
- すこやかレディースクリニック 〒 997-0801 鶴岡市東原町19-27  
TEL : 0235-22-8418 FAX : 0235-29-6868
- たんぽぽクリニック 〒 997-0824 鶴岡市大字日枝字鳥居上43-1  
TEL : 0235-25-6000 FAX : 0235-25-6060
- 太田医院 〒 998-0035 酒田市寿町5-9 TEL : 0234-22-0465  
FAX : 0234-22-6350
- 菅クリニック 〒 999-3701 東根市大字東根甲655 TEL : 0237-42-0055  
FAX : 0237-43-5450
- 川越医院 〒 990-0057 山形市宮町1-3-36 TEL : 023-641-6467  
FAX : 023-642-6350
- 産科・婦人科 さくらクリニック 〒 992-0042 米沢市塩井町塩野1495-5  
TEL : 0238-26-1087 FAX : 0238-26-1088
- [日本産婦人科医会](http://www.jaog.or.jp/) http://www.jaog.or.jp/（出典）

作成日 2011年3月31日

## 福島県 分娩受け入れ可能施設（診療所・産科施設）2011.3.31現在（社団法人日本産婦人科医会）

- いちかわクリニック 福島市南矢野目字鼓田6-1 TEL：024-554-0303  
FAX：024-554-2521
- ささや産婦人科 福島市笹谷字石田5-15 TEL：024-557-1115  
FAX：024-559-2456
- 笠間医院 福島市野田町4-2-15 TEL：024-534-1216  
FAX：024-533-8137
- 本田クリニック産科婦人科 福島市大森字赤沢97-6 TEL：024-545-3500  
FAX：024-545-4656
- 片倉医院産科婦人科 白河市昭和町1 TEL：0248-23-2459  
FAX：0248-23-2477
- 乾マタニティクリニック 郡山市並木3-5-18 TEL：024-925-0705  
FAX：024-925-0706
- 慈繁会附属トータルヘルスクリニック 郡山市山崎171  
TEL：024-927-0325 FAX：024-927-0326
- 古川産婦人科医院 郡山市本町2-10-11 TEL：024-922-1155  
FAX：024-932-8643
- 山田産婦人科医院 喜多方市惣座宮2735-1 TEL：0241-22-3032  
FAX：0241-22-6300
- 村岡産婦人科医院 いわき市小名浜岡小名4-7-1 TEL：0246-92-4578  
FAX：0246-92-4656
- 佐藤マタニティー・クリニック いわき市勿来町窪田町通1-124  
TEL：0246-65-6900 FAX：0246-65-0608
- 塚原産婦人科内科外科医院 郡山市桑野2-34-12 TEL：0249-22-5789  
FAX：0249-22-5795
- たなかレディースクリニック 〒963-0201 郡山市大槻町字御前107  
TEL：024-952-7234 FAX：024-952-7396
- セイントクリニック 〒960-0684 伊達市保原町上保原大地内39-4  
TEL：024-575-3333 FAX：024-575-2388

- 医療法人ABCクリニック新妻産婦人科 〒 960-8032 福島市陣場町9-18  
TEL : 024-533-1103 FAX : 024-533-1546
- 岡崎産婦人科 〒 963-0107 郡山市安積2-335 TEL : 024-945-8080  
FAX : 024-945-4100
- あらき産婦人科クリニック (4/18から) 〒 976-0036 相馬市馬場野字山越  
55 TEL : 0244-35-0303 FAX : 0244-36-0115
- 明治病院 〒 960-8102 福島市北町2-40 TEL : 024-521-0805  
FAX : 024-521-2600
- 会津中央病院 〒 965-8611 会津若松市鶴賀町1-1 TEL : 0242-25-1515  
FAX : 0242-22-0301
- 竹田総合病院 産婦人科 〒 965-8585 会津若松市山鹿町3-27  
TEL : 0242-27-5511
- 医療法人慈久会 谷病院 産婦人科 〒 969-1195 本宮市本宮町字南町裡  
149 TEL : 0243-33-2721 FAX : 0243-34-2972
- [日本産婦人科医会](http://www.jaog.or.jp/) http://www.jaog.or.jp/ (出典)

作成日 2011年3月31日

## 茨城県 分娩受け入れ可能施設（診療所・産科施設）2011.3.31現在（社団法人日本産婦人科医会）

- 柴田マタニティクリニック 土浦市桜町4-13-20 TEL：029-821-0154  
FAX：029-821-1709
- 鈴木医院 土浦市大町8-7 TEL：029-821-0174 FAX：029-821-5671
- 椎名産婦人科 牛久市中央5-12-20 TEL：029-872-0799  
FAX：029-874-3783
- 秋田医院 取手市門木890 TEL：0297-83-0341 FAX：0297-82-4158
- かの産婦人科クリニック取手市藤代1076 TEL：0297-83-0321  
FAX：0297-82-6216
- 医療法人社団修徳会 植竹医院 常総市水海道宝町2841  
TEL：0297-23-1135 FAX：0297-23-1137
- 青木医院 水戸市本町3-4-7 TEL：029-221-8603 FAX：029-221-1235
- 鈴木産婦人科医院 水戸市東台1-10-19 TEL：029-221-3932  
FAX：029-225-5773
- 小浜産科婦人科クリニック ひたちなか市堀口616 TEL：029-272-2535  
FAX：029-274-0317
- 葉山産婦人科医院 鹿嶋市宮中1995-25 TEL：0299-83-1515  
FAX：0299-83-3366
- 富田産婦人科医院 石岡市茨城3-5-31 TEL：0299-23-0311  
FAX：0299-22-2651
- 瀬尾医院 日立市東多賀町2-15-8 TEL：0294-33-0763  
FAX：0294-32-0702
- 岩佐医院 久慈郡大子町大子1827-7 TEL：0295-72-0975  
FAX：0295-72-1278
- つばさクリニック 行方市島並1511 TEL：0299-72-2830  
FAX：0299-72-2834
- 松葉産婦人科 〒315-0013 石岡市府中2-4-41 TEL：0299-23-2157  
FAX：0299-24-3990

- いがらしクリニック 〒 301-0826 龍ヶ崎市栄町4659-3  
TEL : 0297-62-0936 FAX : 0297-62-0988
- 宇津野医院 〒 304-0068 下妻市大字下妻丁373-15  
TEL : 0296-45-0311 FAX : 0296-45-0313
- 庄司産婦人科小児科医院 〒 305-0861 つくば市谷田部1562  
TEL : 029-836-0405 FAX : 029-838-0706
- 医療法人社団 海里会 池羽レディースクリニック 〒 307-0001 結城市大字  
結城10622-1 TEL : 0296-33-3465 FAX : 0296-33-1416
- 遠藤産婦人科医院 〒 308-0005 筑西市中館130-1 TEL : 0296-20-1000  
FAX : 0296-22-5630
- 平間産婦人科医院 〒 308-0021 筑西市大町甲95-5  
TEL : 0296-22-3741 FAX : 0296-22-2322
- 小松崎産婦人科 〒 310-0815 水戸市本町1-6-20 TEL : 029-221-2645  
FAX : 029-224-7752
- 石渡産婦人科病院 〒 310-0041 水戸市上水戸1-4-21  
TEL : 029-221-2553 FAX : 029-221-1012
- つくばセントラル病院 〒 300-1211 牛久市柏田町1589-3  
TEL : 029-872-1771 FAX : 029-874-4763
- 岩崎病院 〒 310-0852 水戸市笠原町1664-2 TEL : 029-241-8700  
FAX : 029-244-2303
- 総合守谷第一病院 産婦人科 〒 305-0102 守谷市松前台1-17  
TEL : 0297-45-5111 FAX : 0297-45-5050
- 江幡産婦人科内科病院 〒 310-0024 水戸市備前町4-11  
TEL : 029-224-3223 FAX : 029-224-3034
- 小山記念病院 産婦人科 〒 314-0030 鹿嶋市厨5-1-2  
TEL : 0299-85-1111 FAX : 0299-85-1112
- 秋葉産婦人科病院 〒 306-0013 古河市東本町2-9-2  
TEL : 0280-32-3335 FAX : 0280-32-3305
- [日本産婦人科医会](http://www.jaog.or.jp/) http://www.jaog.or.jp/ (出典)

作成日 2011年3月31日

# 東北地方太平洋沖地震によって被災した妊婦の受け入れ相談窓口（都道府県）一覧

- | <input type="checkbox"/> | 都道府県名 | 担当課（担当係）             | 電話番号         | FAX番号         | 住所   |
|--------------------------|-------|----------------------|--------------|---------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 【北海道】 | 保健福祉部医療政策局地域医師確保推進室  | 011-204-5214 | 011-232-4108  | 札幌市中央区北3条西6丁目                                      |
| <input type="checkbox"/> | 【青森県】 | 健康福祉部こどもみらい課         | 017-734-9303 | 017-734-8091  | 青森県青森市長島1丁目1-1                                     |
| <input type="checkbox"/> | 【岩手県】 | 保健福祉部児童家庭課           | 019-629-5470 | 019-629-5464  | 岩手県盛岡市内丸10番1号                                      |
| <input type="checkbox"/> | 【宮城県】 | 保健福祉部子育て支援課          | 022-211-2633 | 022-211-2591  | 仙台市青葉区本町3丁目8番1号                                    |
| <input type="checkbox"/> | 【秋田県】 | 被災者受入チーム（秋田県災害対策本部内） | 018-860-4505 | 018-860-4520  | 秋田市山王三丁目1-1  |
| <input type="checkbox"/> | 【山形県】 | 子ども家庭課（母子保健担当）       | 023-630-2260 | 023-632-8238  | 山形市松波2-8-1   |
| <input type="checkbox"/> | 【福島県】 | 児童家庭課                | 024-521-7174 | 024-521-7747  | 福島県杉妻町2番16号（西庁舎7階）                                 |
| <input type="checkbox"/> | 【茨城県】 | 調整中                  |              |               |  |
| <input type="checkbox"/> | 【栃木県】 | こども政策課（母子保健担当）       | 028-623-3064 | 028-623-3070  | 宇都宮市塙田1丁目1番地20号                                    |
| <input type="checkbox"/> | 【栃木県】 | 医事厚生課（指導助成担当）        | 028-623-3157 | 028-623-3056  | 宇都宮市塙田1丁目1番地20号                                    |
| <input type="checkbox"/> | 【群馬県】 | 保健予防課                | 027-226-2606 | 027-223-7950  | 健康政策係<br>前橋市大手町1-1-1                               |
| <input type="checkbox"/> | 【埼玉県】 | 調整中                  |              |               |  |
| <input type="checkbox"/> | 【千葉県】 | 健康福祉部児童家庭課           | 043-223-2329 | 043-2234-4085 | 子ども家庭支援室（相談内容により、関係機関をお知らせします）<br>千葉県千葉市中央区市場町1番1号 |
| <input type="checkbox"/> | 【東京都】 | 調整中                  |              |               |  |



- 【神奈川県】 調整中
- 【新潟県】 健康対策課（母子保健係） 025-280-5197 025-285-8757 新潟市中央区新光町4番地1
- 【富山県】 健康課（母子・歯科保健係） 076-444-3499 076-444-3496 富山市新総曲輪1-7
- 【石川県】 少子化対策監室（母子保健・食育グループ） 076-225-1424 076-225-1423 石川県金沢市鞍月1丁目1番地
- 【福井県】 健康増進課 TEL：0776-20-0349 0776-20-0350 FAX：0776-20-0643 福井県福井市大手3丁目17-1
- 【山梨県】 健康増進課（母子保健・難病担当） 055-223-1496 055-223-1499 山梨県甲府市丸の内一丁目6-1
- 【長野県】 健康福祉部こども・家庭課 こども・母子保健係 026-235-7099 026-235-7390 長野県長野市南長野幅下692-2
- 【岐阜県】 保健医療課（母子・特定疾患担当） 058-272-1111（内2547） 058-278-2624 岐阜県岐阜市藪田南2-1-1
- 【静岡県】 こども家庭課（母子班） 054-221-2993 054-221-3521 静岡市葵区追手町9-6
- 【愛知県】 児童家庭課（母子保健グループ） 052-954-6283 052-971-5889 名古屋市中区三の丸三丁目1番2号
- 【滋賀県】 健康推進課地域保健推進担当 077-528-3615 077-528-4857 大津市京町四丁目1番1号
- 【京都府】 健康福祉部こども未来課 子育て支援担当 075-414-4581 075-414-4586 京都市上京区下立売通新町西入
- 【大阪府】 保健医療室健康づくり課 06-6944-6698 06-6941-6606 大阪市中央区大手前2丁目1-22
- 【兵庫県】 医務課 企画調整係（医療機関受診、転院相談） 078-362-4351 078-362-4267 神戸市中央区下山手通5丁目10番1号
- 【兵庫県】 健康増進課 保健指導係（健康相談） 078-362-3250 078-362-3913 神戸市中央区下山手通5丁目10番1号
- 【奈良県】 医療政策部保健予防課（保健対策係） 0742-27-8661 0742-27-8262 奈良市登大路町30

- 【和歌山県】福祉保健部健康局医務課（医療機関窓口） 073-441-2604  
073-424-0425 和歌山市小松原通り1-1
- 【和歌山県】福祉保健部福祉保健局子ども未来課（市町村窓口）  
073-441-2642 073-441-2491 和歌山市小松原通り1-1
- 【鳥取県】子育て支援総室子育て応援室（母子保健担当） 0857-26-7572  
0857-26-7863 鳥取市東町一丁目220番地
- 【島根県】健康推進課（母子・難病支援グループ） 0852-22-6130  
0852-22-6328 島根県松江市殿町1番地
- 【岡山県】保健福祉部医療推進課（計画推進班） 086-226-7321  
086-224-2313 岡山市北区内山下2-4-6
- 【広島県】健康対策課母子保健グループ 082-513-3175 082-228-5256 広  
島県広島市中区基町10-52
- 【山口県】健康増進課母子保健・感染症班 083-933-2947  
083-933-2969 山口県山口市滝町1番1号
- 【徳島県】健康増進課（地域保健・がん対策担当） 088-621-2220  
088-621-2841 徳島県徳島市万代町1丁目1番地
- 【香川県】子育て支援課（母子保健グループ） 087-832-3285  
087-806-0207 香川県高松市番町4丁目1-10
- 【愛媛県】保健福祉部健康衛生局 健康増進課（母子保健係）  
089-912-2400 089-912-2399 愛媛県松山市一番町四丁目4番地2
- 【高知県】健康対策課（母子・難病対策担当） 088-823-9678  
088-873-9941 高知県高知市丸ノ内1-2-20
- 【福岡県】保健医療介護部健康増進課母子保健係（妊婦さん等からの一般的な  
相談） 092-643-3307 092-643-3271 福岡市博多区東公園7番-7号
- 【福岡県】保健医療介護部医療指導課地域医療係（ハイリスク出産など周産期医  
療に関する相談） 092-643-3273 092-643-3277 福岡市博多区東公園7  
番-7号
- 【佐賀県】医務課地域医療体制整備室 0952-25-7033 0952-25-7267 佐  
賀県佐賀市城内1-1-59
- 【長崎県】こども家庭課母子保健班 095-895-2445 095-825-6470 長崎  
市江戸町2-13

- 【熊本県】 調整中
- 【大分県】 健康対策課 母子保健班 097-506-2663 097-506-1735 大分県大分市大手町3丁目1番1号
- 【宮崎県】 調整中
- 【鹿児島県】 子ども福祉課（母子保健係） 099-286-2775  
099-286-5560 鹿児島県鹿児島市鴨池新町10番1号
- 【沖縄県】 国保・健康増進課（組織変更のため4月以降は健康増進課）  
098-866-2209 098-866-2289 沖縄県那覇市泉崎1-2-2
- [厚生労働省](http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000015lyi.html) <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000015lyi.html>（出典）

作成日 2011年3月27日

# 情報提供

## 【住居提供情報】

## 都道府県別 住居提供情報【北海道・東北地方】

※この情報は3月30日時点のものです。募集中のものでもすでに受付を終了している可能性があります。最新の情報は直接担当窓口にお問い合わせ下さい。

### 【北海道】

<道営住宅>176戸。先着順。北海道建設部住宅局住宅課住宅管理グループ 電話：011-204-5583

### 【青森県】

<県営住宅>39戸。第1回抽選(3月25日午後5時受付分まで)。

申込先：三八地域県民局地域整備部建築指導課 電話：0178-27-5157

<旅館、ホテルへの一時滞在>受入開始日:3月26日(土)から

宿泊料金(3食付き)：無料、宿泊期間(原則として30日間)

申込先・問い合わせ先：青森県生活再建・産業復興局 電話：017-734-9580

### 【岩手県】

<九戸村>3月16日現在、公的な避難場所として250人程度受入可能であることを県に報告

### 【宮城県】

<中小企業支援>一般経営相談、国及び県の融資制度の説明、紹介等

宮城県商工経営支援課 特別相談窓口 電話：022-211-2744

(財)みやぎ産業振興機構 特別相談窓口 電話：022-225-6636

### 【秋田県】

<被災者の受入>県有施設等、約570施設 約2万4千人の受入準備整中

問合先：被災者受入支援チーム 電話：018-860-4504, 4505

【山形県】

<相談窓口>避難所に係る相談窓口。災害対策本部(ライフライン対策班)電話：023-625-1605 023-625-1608 他

<県営住宅>30戸。山形県建築住宅課公営住宅担当 電話：023-630-2649

<県有施設>一時避難所 残1484人。

【福島県】

<仮設住宅>建設－1万4千戸、民間住宅借上－5千戸、公営住宅空家提供－千戸。

仮設住宅は、須賀川市、相馬市、国見町、桑折町、新地町の計297戸。

対象者は、住宅が全壊した避難者や原発事故に伴う避難者を想定し、無料で提供します。

募集方法は、現在検討中。

連絡先：福島県土木部建築住宅課 電話 024-521-7698 024-521-7867 (8時30分～20時まで)

[みんなでつくる震災被災者支援情報サイト](https://sites.google.com/site/minnadewiki/home/kihon/accept) <https://sites.google.com/site/minnadewiki/home/kihon/accept>

作成日 2011年3月30日

## 都道府県別 住居提供情報【関東地方】

※この情報は3月30日時点のものです。募集中のものでもすでに受付を終了している可能性があります。最新の情報は直接担当窓口にお問い合わせ下さい。

【茨城県】

<避難受入状況> 県－3施設（79名）、市町村－80施設（2,430名）

<県営住宅> 394戸（使用料：全額免除）6か月以内（入居期間は最長1年）

県住宅課 電話：029-301-4750、（財）茨城県住宅管理センター 電話：029-226-3350

市町村（水戸市、土浦市、石岡市、高萩市、ひたちなか市、鹿嶋市、潮来市、かすみがうら市、茨城町）

【栃木県】

<一時避難所> 県立なす高原自然の家 ※福島県からの避難者向け

<総合相談窓口> 那須高原 電話：0287-78-3033

【群馬県】

<一時避難所> 12,000人。総務部総務課 電話：027-226-2021

※県が各市町村の避難所へ割り振っている模様。

<県営住宅>（群馬県住宅供給公社）

大利根 3DK 2戸（空き状況による）

広瀬 3DK 10戸（空き状況による）

群馬県住宅供給公社 電話：027-223-5811

【埼玉県】

<一時避難所>

農林総合研究センター茶業研究所 125人 電話：04-2936-1351

【千葉県】

<県営住宅等>250戸。＊千葉県内の被災者が対象。県土整備部住宅課住宅政策室 電話：043-223-3255

【東京都】

<都営住宅等>当面600戸程度。(受付終了)

東京都一時提供住宅問い合わせセンター：受付時間 9時00分から18時00分まで(土日、祝日を除く) 電話：03-5320-4972

<一時避難所>東京武道館、味の素スタジアム。1600人。 総務局総合防災部 電話：03-5320-4007 拡充：東京ビックサイト3000人。

<一時避難所2>約700室 (最大約1600人分)、グランドプリンスホテル赤坂

対象：福島県からの避難者 受入開始から平成23年6月30日まで 都市整備局住宅政策推進部民間住宅課 電話：03-5320-5005

<東京都職員共済組合>組合所有施設(都外)で受入。38室116名程度。 東京都職員共済組合事業部厚生課 電話：03-5320-7342

【神奈川県】

<一時避難所としての県施設の提供について>県立武道館・柔道場(福島県の方が対象・最大200人) 神奈川県安全防災局危機管理部災害対策課災害支援担当 電話：045-210-5970

<神奈川県2>

東北地方太平洋沖地震で被災し、現在、不自由な避難生活をされている小中高生に安定した学校生活を送っていただくため、ホームステイを受け入れていただけるご家庭を募集します。

県民活動サポートセンター ボランティア活動サポート課 電話：045-312-1121 内線2820

<神奈川県3>

県内18市町に所在する団地 100戸募集 「本県への到着被災者を対象とした受入住宅の募集について」

受付専用電話：045-210-5990 (今後、総計721戸予定)





[みんなで作る震災被災者支援情報サイト](https://sites.google.com/site/minnadewiki/home/kihon/accept) <https://sites.google.com/site/minnadewiki/home/kihon/accept>

作成日 2011年3月30日

## 都道府県別 住居提供情報【中部地方】

※この情報は3月30日時点のものです。募集中のものでもすでに受付を終了している可能性があります。最新の情報は直接担当窓口にお問い合わせ下さい。

【新潟県】

<被災地から避難される方の相談所>東北電力ビッグスワンスタジアム 電話：025-287-8861

【富山県】

東北地方太平洋沖地震等被災者受け入れ支援室を設置し、市営住宅の入居をはじめ、福祉や教育などの行政サービスを受けることができるように総合案内を行う。

受け入れ支援室 電話：076-443-2151

<県営住宅・市町村住宅>残計224戸。(うち県営分 残16戸)

<公営住宅>富山県建築住宅課住宅係 電話：076-444-3358

<公的研修施設等>

富山県観光・地域振興局地域振興課 電話：076-444-4496

富山県商工労働部労働雇用課 電話：076-444-3256

富山県教育委員会事務局教育企画課 電話：076-444-3430

【石川県】

<公的賃貸住宅の受け入れ状況>(3月28日12時時点)より申込可能戸数20戸。県営住宅管理センター 金沢駅西店 電話：076-232-5140

【福井県】

被災者受入相談室を開設。観光営業部ふるさと営業課内 電話：0776-20-0387、0776-20-0286

【山梨県】

<県営住宅>52戸。山梨県県土整備部建築住宅課 電話：055-223-1732

【長野県】

避難者受入対策チームで県営住宅、民間宿泊施設、医療関係受入情報をまとめています。

相談専用電話：026-235-7407

22日現在、約10700戸を用意。

【岐阜県】

<県営住宅>100戸。岐阜県住宅供給公社管理第二課 電話：058-277-1048

<県営住宅>150戸。【福島第一原発事故被災者優先】岐阜県商工政策課 電話：058-272-8351

【静岡県】

<県営住宅>40戸

<市町村公営住宅>214戸（3月25日18時現在）

静岡県暮らし・環境部建築住宅局公営住宅課 電話：054-221-3085

被災者受入相談センター 午前8時～午後6時(土日含む毎日) 電話：045-221-2527、045-221-2628ほか

【愛知県】

<県営住宅>450戸（うち50戸を人工透析患者に優先提供）。先着順。

建設部県営住宅管理室 電話：052-954-6581

住宅供給公社賃貸住宅課 電話：052-954-1362

[みんなで作る震災被災者支援情報サイト](https://sites.google.com/site/minnadewiki/home/kihon/accept) <https://sites.google.com/site/minnadewiki/home/kihon/accept>

作成日 2011年3月30日

## 都道府県別 住居提供情報【近畿地方】

※この情報は3月30日時点のものです。募集中のものでもすでに受付を終了している可能性があります。最新の情報は直接担当窓口にお問い合わせ下さい。

### 【三重県】

<県営住宅>50戸。先着順。 県土整備部住宅室住宅管理グループ 電話：059-224-2703

<雇用促進住宅>139戸 財団法人雇用振興協会名古屋支所 電話：052-211-4324・4340

<職員住宅等>64戸 社宅44戸

<団体等の住宅>100名程度の共同住宅×2件 個人住宅14戸

<一時的な滞在場所として>キャンプ場等宿泊施設7箇所 公民館等8箇所 住宅6戸 研修施設2箇所 各個別に問合せ

### 【滋賀県】

<県営住宅>34戸。県営住宅専用窓口：滋賀県住宅課公営住宅担当 電話：077-528-4234

<避難者受入相談窓口>滋賀県健康福祉政策課 電話：077-528-3447（4月10日まで。受付8:30～17:15。左記以外の時間帯は滋賀県防災危機管理局077-528-3447）

<児童生徒の受入情報>滋賀県教育委員会学校教育課

小中学校 電話：077-528-4576

高等学校 電話：077-528-4573

特別支援学校 電話：077-528-4578

### 【京都府】

<府営住宅>132戸（直ぐに提供できる住戸は40戸）。 建設交通部住宅課 管理担当 電話：075-414-5366

<小・中学校>京都府教育庁指導部学校教育課 電話：075-414-5831

<特別支援学校>京都府教育庁指導部特別支援教育課 電話：075-414-5834

<高等学校>京都府教育庁指導部高校教育課 電話：075-414-5854

【大阪府】

<府営住宅>約450戸を提供（今後、約2000戸まで拡大予定）

<住宅供給公社>約25戸（今後、100戸まで拡大予定） 06-6210-9779(専用電話) 混雑の場合は06-6941-0351(代)内線6307

<生活相談窓口>医療、福祉、教育などの「困りごと」のご相談にワンストップで対応。

\*大阪府庁大手前庁舎内に一時避難所も開設。

住宅経営室内 電話：06-6210-9290又は建築振興課内 電話：06-6944-6690

<就職支援機関での支援>大阪府労働センター（エル・おおさか） 電話：06-4790-7175

【兵庫県】

<被災者電話相談>電話：078-362-9886(9:00～18:00。土日祝も対応。)

1200戸。（3月30日17時30分時点、即時入居可能100戸うち42戸入居決定）

平日：住宅管理課 管理係 電話：078-230-8460(9:00～17:30)、  
FAX：078-230-8466 土日祝 電話：078-362-9886(9:00～18:00)

<人工透析必要な方の受け入れ>県営住宅100戸。

問い合わせは上記<県営住宅>と同じ。

<電話法律相談>兵庫県司法書士会 電話：0120-319-052(13:00～16:00。平日のみ)

【奈良県】

<県営住宅>100戸（うち即入居可35戸）。 まちづくり推進局住宅課県営住宅係 電話：0742-27-7539

<市町村営住宅>67戸。 まちづくり推進局住宅課地域住宅係 電話：0742-27-7544

【和歌山県】

<県営住宅>102戸 都市住宅局建築住宅課 電話：073-441-3210（土日祝対応）

<雇用促進住宅>315戸(和歌山県内) (財)雇用振興協会大阪支所 電話：06-6264-5393

[みんなで作る震災被災者支援情報サイト](https://sites.google.com/site/minnadewiki/home/kihon/accept) <https://sites.google.com/site/minnadewiki/home/kihon/accept>

作成日 2011年3月30日

## 都道府県別 住居提供情報【中国地方】

※この情報は3月30日時点のものです。募集中のものでもすでに受付を終了している可能性があります。最新の情報は直接担当窓口にお問い合わせ下さい。

【鳥取県】

<受入支援総合相談窓口>住宅、高齢者施設入所、医療機関入院、児童生徒受け入れ等についての総合相談受付。

鳥取県移住定住促進課 電話：0857-26-7156(相談時間8:30～5:15土日祝祭日も可)。

<一時避難場所>2000人程度。体育館、ホール、学校施設等。 災害支援対策本部 電話：0857-26-7277 0857-26-7278

<県営住宅等>100戸。 鳥取県住宅政策課 電話：0857-26-7411(相談時間8:30～5:15土日祝祭日も可)

※県内公営住宅入居の方には入居準備ができるまで旅館・ホテル宿泊を提供

【島根県】

<総合相談窓口>しまね暮らし推進室 電話：0852-22-5065 (相談時間8:30～18:00)

<生活支援金の交付>生活資金として1世帯当たり30万円程度を支給。(単身者15万円程度)

<公営住宅等>628戸。 建築住宅課 電話：0852-22-5569 (土日祝対応)

<学校転入学(住居確保含む)>

◎県立高等学校：島根県教育庁高校教育課 高等学校指導グループ 電話：0852-22-6709

◎県立特別支援学校：島根県教育庁特別支援教育室 指導スタッフ 電話：0852-22-6710

◎公立小中学校：島根県教育庁義務教育課 学力向上推進グループ 電話：0852-22-5576

【岡山県】

<県営住宅>30戸。 住宅課 電話：086-226-7536

【広島県】

<県営住宅>110戸。(15戸申込済み←25日時点。) 住宅課住宅管理グループ  
電話：082-513-4171 082-513-4177

<公営住宅等へ入居するまでの一時受入(宿泊費無料)>県支部宿泊施設「鯉城  
会館」 電話：082-245-2322

<小学校まるごと集団疎開支援プロジェクト(教職員を含む学校単位での集団疎  
開支援)>教育委員会 総務課 電話：082-513-4914

【山口県】

<県営住宅・雇用促進住宅>217戸

山口県住宅課 電話：083-933-3880 083-933-3870

山口県住宅供給公社本社 電話：083-934-2004

<県共済施設への受入等の総合相談窓口>厚政課 地域保健福祉班 電  
話：083-933-2724 (24時間、土日祝対応)

[みんなでつくる震災被災者支援情報サイト](https://sites.google.com/site/minnadewiki/home/kihon/accept) <https://sites.google.com/site/minnadewiki/home/kihon/accept>

作成日 2011年3月30日



## 都道府県別 住居提供情報【四国地方】

※この情報は3月30日時点のものです。募集中のものでもすでに受付を終了している可能性があります。最新の情報は直接担当窓口にお問い合わせ下さい。

【徳島県】

<公営住宅、職員住宅、教職員住宅>合計234戸、当面、500戸程度確保を予定 担当：危機管理部 危機管理政策課 危機管理担当 電話：088-621-2245

【香川県】

<県営住宅>即時入居可能3団地10戸（さらに100戸修繕が済み次第、提供）

<県内市町営住宅>55戸 香川県住宅課県営住宅グループ 電話：087-832-3581

【愛媛県】

<県営住宅>7戸 公営住宅係 電話：089-912-2759

<雇用促進住宅>16戸（財）雇用振興協会大阪支所 電話：06-6264-5113 06-6264-5393

<生活必需品の購入費用として見舞金を贈呈>保健福祉課 電話：089-912-2383

<学校寄宿舎への児童生徒の受入れ>教育委員会高等教育課 電話：089-912-2951

【高知県】

<公営住宅>558戸（うち7戸入居済）

高知県災害対策本部 電話：088-823-9018

高知県住宅課 電話：088-823-9855

※高知県では県内市町村と連携して、住居・生活・就労・教育・医療等を総合的にサポートしています。

[みんなでつくる震災被災者支援情報サイト](https://sites.google.com/site/minnadewiki/home/kihon/accept) <https://sites.google.com/site/minnadewiki/home/kihon/accept>

作成日 2011年3月30日

## 都道府県別 住居提供情報【九州地方】

※この情報は3月30日時点のものです。募集中のものでもすでに受付を終了している可能性があります。最新の情報は直接担当窓口にお問い合わせ下さい。

### 【福岡県】

<県営住宅>175戸 建築都市部県営住宅課 電話：092-643-3739

<中小企業金融対策を実施>福岡県信用保証協会 電話：092-415-2601

### 【佐賀県】

<受入可能人数>15,493人（3月29日、市町分含む）

<上記内訳>公営住宅2,919人、旅館等763人、民間アパート・空き家4,486人、研修所・公民館2,026人など

<その他>県立高校への就学援助など

問い合わせ先：佐賀県被災者受入支援チーム 電話：0952-25-7385

### 【長崎県】

<県営住宅・県内公営住宅>計245戸(内10戸入居者決定) 担当：土木部住宅課 電話：095-894-3102

<公社賃貸住宅>13戸 長崎県住宅供給公社 電話：095-823-3050

<雇用促進住宅>728戸 担当：雇用振興協会九州支所 電話：092-451-1533

<民間ホテル・旅館>ハウステンボス及びホテル、旅館等 計301世帯分 <公的宿泊施設等>計237世帯分 担当：市町振興課 電話：095-895-2133

### 【熊本県】

<県営住宅>54戸(3月23日17時現在)。土木部住宅課 電話：096-333-2550 096-333-2549

<市町村営住宅>29市町村 257戸。※市町村営住宅希望の場合等については、市町村窓口を紹介。

【大分県】

<県営住宅>33戸

一時入居(6ヶ月、1回更新可) 担当：土木建築部公営住宅室 電話：097-506-4684

特定入居(入居期限定めなし) 担当：住宅供給公社住宅管理部 電話：097-532-5137

<相談窓口>担当：被災者受入対策室 電話：097-506-2591

【宮崎県】

<県営住宅>33戸（うち2戸入居済）

<市町村営住宅>100戸（うち6戸入居済）

・被災者に対する公営住宅等への入居相談に対応

・民間賃貸住宅の情報提供の実施（仲介手数料無料）

宮崎県県土整備部建築住宅課 電話：0985-26-7196

【鹿児島県】

<県営住宅>76戸(3月26日現在)。鹿児島県 建築課 住宅政策室 電話：099-286-3735

【沖縄県】

<県営団地70戸程度>

受付期間及び受付時間 平成23年3月18日（金）～3月31日（木）

月～金（土日・祝祭日を除く）午前8時30分～午後6時

沖縄県土木建築部住宅課 電話：098-866-2418

※被災者受入相談電話（受付8:30～18:00）

090-3794-0530

090-3794-8217

090-3792-3168

090-3792-3161

090-3790-0137

090-3790-1713

[みんなで作る震災被災者支援情報サイト](https://sites.google.com/site/minnadewiki/home/kihon/accept) <https://sites.google.com/site/minnadewiki/home/kihon/accept>

作成日 2011年3月30日



# 情報提供

## 【原発関連情報】

## 放射線医学総合研究所 一般的な放射性物質の除染の方法

東京電力（株）福島第一原子力発電所事故に関し、被ばく等の可能性をご心配になられている方は、先ず、以下のことを行っていただきますようお願い致します。

【水が利用できる方へ】

汚染があったとしても、以下の処置でかなりの程度放射性物質を洗い落とすことが出来るはずです。

① 洋服、靴をぬいでビニール袋に入れる。

② 布やウェットティッシュなどで拭いとる（ふきとった布などはビニール袋に入れて捨てる）。

シャワーが利用できる方は以下のことを行ってください。

① 髪をシャンプーする。

② 顔を洗う。（石鹸、ボディソープ）

③ 体を洗う。耳の中、爪の間も洗う（石鹸、ボディソープ）。

④ 洋服は洗濯するか、気になるようでしたら捨てるのがよいでしょう。

【水が利用できない方へ】

汚染があったとしても、以下の処置である程度の放射性物質をふき取ることができます。ふき取った後は、汚染が広がることはありません。

① 洋服、靴をぬいでビニール袋に入れる。

② 布やウェットティッシュなどで拭いとる（ふきとった布などはビニール袋に入れて捨てる）。

[放射線医学総合研究所](http://www.nirs.go.jp/information/info.php?129) <http://www.nirs.go.jp/information/info.php?129>

作成日 2011年3月24日

# 放射線医学総合研究所 放射線被ばくに関する基礎知識

## 第2報

平成23年3月17日(木) 11:00更新

1. 関東一帯でも放射線のレベルが高くなっていると報道で聞きました。大丈夫でしょうか？

放射線のレベルが通常の10倍あるいは100倍などと聞くと、たいへん高い線量のように感じられると思いますが、実際には健康に影響のないレベルです。

15日午前9時～午後5時に東京と栃木、群馬、埼玉、千葉、神奈川、山梨、静岡の1都7県で計測された放射線レベルでは最大で、1時間1マイクロシーベルトと報告されています。

これは、例えこの放射線レベルで1年間生活したとしても、合計の放射線量はおよそCT検査1回分程度と、健康に影響のないレベルです。

また、実際には、ピーク時の値がずっと続くようなことはありません。

2. 被ばくの検査をしてほしいのですが、できますか？

放医研では、一昨日、昨日と東京電力や付近で作業をしていた方の被ばくの検査を行いました。これまで除染が必要となるような被ばくをしていた方は一人もいらっしゃいませんでした。

こうしたことから、屋内待避や避難という指示の対象外の方には被ばく検査の必要がないと考えております。

なお現在、避難所では被ばくの検査を行っていますが、これは健康に影響がないことを実際に確認して、安心して頂くことを第1の目的としております。

3. 除染とはどのようなことを行うのですか？ 家でもできますか？

お風呂に入る、髪や体を洗う、衣服を洗濯することです。よって普通に生活していても日常的に除染を行っているということになります。

4. 私は妊婦です。放射線の影響はありませんか？

妊婦の方におかれましても、他のみなさま方と同じ対応で問題ありません。

放射線量として、100ミリシーベルト以下※では胎児への影響（奇形、精神遅滞など）は起こらないと考えられています。



- また、胎児へのその他の影響（小児期や成人期のがん）については、生活習慣など放射線以外のものを原因として生じる危険性と比べて、（事項に続く）
- （前項からの続き）現在の状況で住民の方が受ける可能性のある少量の放射線から予測される危険性は遥かに小さいと考えられるため、過度に心配する必要はありません。
- また、安定ヨウ素剤は、薬の一種です。アレルギーなど副作用を起こす可能性がありますので、服用には注意が必要です。
- 妊娠中の方はご自分の判断で、ヨウ素剤を飲んだり、ヨウ素を含むうがい薬や消毒薬などを飲んだりなさらないようにして下さい。
- その他、妊婦さんの注意点は下記ホームページをご参考ください。
- [厚生労働省ホームページ：「5. 妊婦さん、産後まもないお母さんと乳幼児の健康のために」](http://bit.ly/hAF2fT) <http://bit.ly/hAF2fT>
- [日本産科婦人科学会ホームページ：「福島原発事故による放射線被曝について心配しておられる妊娠・授乳中女性へのご案内](http://www.jsog.or.jp/news/pdf) <http://www.jsog.or.jp/news/pdf>
- ※正しくは胎児被ばく線量が100ミリグレイ以下と表現すべきところですが、全身均一被ばくと仮定して、ニュースなどで用いられているシーベルトを用いた説明とさせていただきます。
- [放射線医学総合研究所](http://www.nirs.go.jp/information/info.php?i4) <http://www.nirs.go.jp/information/info.php?i4>（出典）

作成日 2011年3月24日

# 放射線医学総合研究所 放射線被ばくに関する基礎知識

## 第3報

平成23年3月20日(日) 14:00更新

1. 放射性物質で汚染された食べ物のことが報道されていますが、野菜などを食べる際に気をつける事はありますか？

野菜で検出された放射性物質は、ほとんどすべて、表面に付いていると考えられます。

従って、野菜を洗う、煮る（煮汁は捨てる）、皮や外葉をむく、などによって、汚染の低減が期待できます。

2. 避難地域、屋内退避地域の住民ですが、避難する時に着た服や、汚染検査で放射能が検出された服はどうすれば良いですか？

現時点では避難地域、屋内退避地域の住民の方々の服には健康に影響がでるような量の放射線が検出されたことはありません。通常通り洗濯して今後も着てくださって構いません。

3. 服の除染や洗濯に使った水はどうすれば良いですか？

通常の排水に捨ててくださって構いません。

4. 被災地から避難してきた人をそのまま受け入れて大丈夫ですか？

被災地等から避難してきた方を受け入れる時には、コートやジャンパーなどを脱ぎ、まずはシャワーを浴びさせてあげてください。

シャワーは、シャンプーで洗髪し、洗顔をし、体を洗います。体を洗うときは、爪の間もしっかり洗うようにしてください。シャワーのお湯はそのまま流して結構です。

また、被災地からの移動に使用した自動車にも放射性物質が付いているかもしれませんが、普通に洗車をすれば良いです。水もそのまま流して結構です。

[放射線医学総合研究所](http://www.nirs.go.jp/information/info.php?i6) <http://www.nirs.go.jp/information/info.php?i6> (出典)

作成日 2011年3月24日

# 放射線医学総合研究所 放射線被ばくに関する基礎知識

## 第4報

平成23年3月21日(月) 21:00更新

1. 首都圏（東京、千葉、神奈川）に住んでいますが、外出を避けたほうがいいですか？

事故から現在まで首都圏で観測された放射線の量は微量で、今後事故が大きく拡大しない限りは、普段通りの生活をおくっても大丈夫です。

2. 福島原発から50km離れたところに住んでいますが、家で窓を開けたり、エアコンを使ったりしても大丈夫ですか？

窓を開けたり、エアコンを使って換気をして、今後事故が大きく拡大しない限りは、健康への影響は全く心配する必要がありません。

3. 首都圏に住んでいますが、事故から数日後に雨に濡れました。健康に影響はないでしょうか？

雨の中にも事故によって放出された放射性物質が含まれていると考えられますが、その量はわずかです。

これまで報告されている空気中の濃度から計算すると、雨に濡れて放射性物質が皮膚についたとしても、健康に影響を与えるような量ではありませんので、心配する必要はありません。

4. 水道水から放射性物質が検出されたと聞きましたが、知らずに飲んでしまいました。大丈夫でしょうか？また水道水は飲み水以外にも使ってはいけないのでしょうか？

短期間の飲用では、健康上に問題はありません。

福島原発事故の影響で、水道水の摂取制限が指示された場合に関して、現在、厚生労働省は以下の見解を発表しています。

① 飲用は控える

② 生活用水（お風呂や手洗いなど）の利用には問題がない

③ 代わりとなる飲用水がない場合は、飲用しても差し支えない

今後は、地方自治体からの情報に気をつけるようにしましょう。

[放射線医学総合研究所](http://www.nirs.go.jp/information/info.php?i7) <http://www.nirs.go.jp/information/info.php?i7> (出典)

作成日 2011年3月24日

# 放射線医学総合研究所 放射線被ばくに関する基礎知識

## 第5報

平成23年3月25日（金） 10：20更新

【Q1】 東京都の金町浄水場の水道水に、1リットルあたり210ベクレルの放射性ヨウ素が含まれていると報道がありました。大人は飲んでも大丈夫ですか？

大人が飲んでも、健康への影響を心配する必要はありません。放射性ヨウ素に関する国の安全基準値は、水1リットルあたり300ベクレルです。

この基準は、放射性ヨウ素を含む水を長期間摂取し続けた場合でも甲状腺が受ける放射線量が1年当り50ミリシーベルト以下となるように決められています※1。

300ベクレル/1リットルの水を大人が毎日2リットル、2ヶ月間飲み続けた場合、国際放射線防護委員会による換算係数に基づけば、約790マイクロシーベルトの被ばくを受ける計算になります。

この値は人間が自然界から1年間に受ける放射線の量の3分の1程度で、健康への影響を心配する必要はありません。

なお、放射性ヨウ素は半減期（放射能としての能力が半分になる時間）が約8日です。

8日経つと半分になり、さらに8日経つと4分の1になります。よって、一度体内に取り込んでも2ヶ月後には100分の1以下になります。

※1 原子力安全委員会「原子力施設等の防災対策について」（平成22年8月最終改訂）

【Q2】 上記の問いにある水を料理に使っても良いですか？

料理に使っても、健康への影響を心配する必要はありません。安全基準は、料理で使うことも考慮して、健康影響の現れる可能性が小さくなるよう決められています。

【Q3】 上記の問いにある水を、シャワーやうがい、歯磨きなどに使っても大丈夫ですか？

水道水を飲用や調理以外の用途で使用しても、健康に影響はありません。

- 安全基準と同じ濃度の放射性ヨウ素（300ベクレル／リットル）と放射性セシウム（200ベクレル／リットル）の両方を含む水道水を飲用以外で1年間利用し続けた場合、（次項へ）
- 水から出る放射線で約14.5マイクロシーベルト、水から揮発した放射性ヨウ素と放射性セシウムを体内に取り込むことによる被ばくが最大250マイクロシーベルト程度と推定されています。
- これは東京・ニューヨーク間を1往復すると飛行機内で被ばくする放射線量にほぼ同じで健康への影響を心配する必要はありません。
- （参考） 厚生労働省：「福島第一・第二原子力発電所の事故に伴う水道の対応について」
- 【Q4】** 放射性ヨウ素は沸騰すると蒸発すると聞きましたが、本当ですか？
- 放射性ヨウ素は沸騰しても蒸発しないと考えられます。水分が蒸発し、むしろ放射性ヨウ素が濃縮される場合があります。
- [放射線医学総合研究所](http://www.nirs.go.jp/information/info.php?i8) <http://www.nirs.go.jp/information/info.php?i8>（出典）

作成日 2011年4月1日

## 福島県 放射線に関する問い合わせ窓口の設置について

- ※間違い電話が大変増えておりますので、お電話番号をよくお確かめのうえ、おかけください。
- 放射線に関する問い合わせを受け付ける専用電話を設置しました。
- 電話：024-521-8127（24時間受付）
- なお、県以外の機関においても以下の問い合わせ窓口を開設しています。
- ◆健康相談ホットライン（放射線に関する健康相談）（日本原子力研究開発機構 原子力緊急時支援・研修センター等）
- 電話：0120-755-199（受付時間：午前9時から午後9時まで）
- ◆被ばく医療健康相談ホットライン（具体的な除染方法などの相談）（放射線医学総合研究所）
- 受付時間：午前10時から午後9時まで
- ア 090-5582-3521
- イ 090-4836-9386
- ウ 080-2078-3308
- エ 090-7408-1074（※）
- オ 090-8591-0735（※）
- カ 080-2078-3307（※）
- （※）の電話が不通になる場合がありますので、ご理解ください。
- ◆原子力災害全般に関する問い合わせ窓口（経済産業省原子力安全・保安院原子力安全広報課）
- ア 03-3501-1505
- イ 03-3501-5890
- [福島県](http://www.pref.fukushima.jp/j/index.htm) <http://www.pref.fukushima.jp/j/index.htm>（出典）

作成日 2011年4月1日

# 情報提供

## 【被災時にすべきこと・注意点】



## 地震に遭遇したときの対応

- 揺れが収まったら、人命救助よりも火の始末・消化が最優先！
- 地震がきたときに家族で落ち合う場所を決めておく。
- 寝るときに枕元に、底の厚い靴を置いておく。
- 災害時には車を使用しない！安全地帯に停車して車を降りよう。
- エレベーターの場合、階数ボタンを全て押して止まった階で降りて階段で非難する。
- 建物の中にいた場合、火災の煙に備えて透明のビニール袋があれば確保して備えておく！
- 商業ビルにいた場合、絶対に出入口に殺到しない！ 出入口は一つでは無いので、人の流れに流されない。
- 屋外にいた場合の注意点。1.頭上注意。2.車が突っ込んでくるかも。3.陥没や亀裂からは離れる。4.水辺から離れる
- エレベーターに閉じ込められた場合、長期戦を覚悟して体力を消耗しないようにする。
- 出来ることは、非常ボタンを押し続けて、非常電話で呼びかけること。
- 海岸沿いの場合は、震度4程度以上なら津波が来ると思って、すぐに高台に非難する。
- 地下鉄は公共交通機関の中では比較的安全。パニックにならない事を心がけて！
- 家を離れるときは、必ずブレーカーを落とす
- 繁華街にいた場合、ビルの窓ガラスや看板が降ってくるので、鞆で頭を保護してビルから離れる。
- 高圧電線に注意。切れて下に垂れ下がっている事も。
- 津波の場合、津波は繰り返し押し寄せるので、勝手に判断せずに警報が解除されるまで海に近づかない。
- 外の場合は、電柱、ブロック塀、自動販売機などは倒れやすいので近づかない！

- 家の中で比較的安全な場所はトイレ。
- 家がなんとか持ったときには、水道水を蓄える。
- 電車に乗っていた場合、転倒しないようにつり革や手すりをしっかり掴みましょう。電車が止っても外に飛び出しては駄目です！
- [地震に遭遇したときの対応マニュアル - NAVER まとめ](http://matome.naver.jp/odai/2129850837113580401)  
http://matome.naver.jp/odai/2129850837113580401 (出典)

作成日 2011年3月16日

## 身の安全を守るために（阪神大震災の経験などから）

- 一人にいる人は、最寄りの知り合いと小さくても良いのでコミュニティを作る
- 常に誰かと行動して、トイレも二人以上でいくようにしてください。
- 赤ちゃんの頭にタオルでも何でもいいのでクッションになるようなものを置く
- 電話の使用は極力避ける（非常の為の119番や110番に空ける）
- 地震が起こったら、必ず窓を開ける
- 家にいる人は水道が止まる前にお風呂に水をためる
- 電気が通じる人はご飯を炊く
- 停電をした地域は必ずブレーカーを全て落とす
- 避難する際も絶対にブレーカー落とす
- 通電されたら小さなブレーカーを一つずつ入れる
- ブレーカーが落ちるようなら無理に入れず、電気事業者等に連絡をとる
- ガスの元栓をしめる
- 飲料水の確保を行う
- ネットが使えるうちに自分の住んでる地区の避難場所を確認する
- 津波の見物などには行かない
- 瓦礫の下敷きになっている人を救助する際に必要なので車のトランクのタイヤ交換用のジャッキの提供を
- 室内に居る時も、履物の確保
- 避難する時は雑誌を頭に載せてタオルやシャツで包むだけでも（簡易ヘルメット）足に巻けば履物に
- X字の亀裂が入っているところはすぐに崩壊するから注意
- 携帯と充電器、ラジオ、ペットボトル水を携帯する

- ヒールを履いてる人は折って履く
- 食料は最低3日間用意できるように
- トイレは基本ないのでビニール袋で代用する
- 火事などの2次災害に注意
- パニックになったら周りもパニックになるのでしゃがんで「落ち着いて！」と叫ぶ
- ストッキング履いてる女性はできるだけ脱ぐ。（火傷したら広がるため）
- ナプキンはいい止血帯になる
- 安否確認はダイヤル171（ただしできるだけ安否確認で電話は使わない）
- あったらいいもの：お金、水、ペンライト、お菓子、携帯、応急セット、ハンカチ、ティッシュ、毛布
- [メルマガ【日刊スゴい人号外】](http://sugoihito.or.jp/) <http://sugoihito.or.jp/>（出典はメルマガ サイトはこちら）

作成日 2011年3月17日

## 非常持ち出し品（サバイバルカード）

- 携帯飲料水（3リットル×3日分）
- ご飯（4～5食分）
- ビスケット（1～2箱）
- 板チョコ（2～3枚）
- 缶詰（2～3缶）
- 下着（2～3着）
- 衣類（スエット上下、セーター、フリース等）
- [日本内科学会 サバイバルカード](http://www.naika.or.jp/info/info110311.html) <http://www.naika.or.jp/info/info110311.html>（出典）

作成日 2011年3月17日

## 【災害時安全に帰宅するため】通勤・通学者を抱える企業や学校における備え

◆【広域的な通勤通学】通勤・通学者を抱える企業や学校における備え

(1) 水、食料、毛布等の備え

1. 飲料水、食料（3日分程度を目安に）

2. 毛布、暖房用品

3. その他 医薬品、携帯トイレ、防水シート、テント、ラジオ、乾電池、ヘルメット、軍手、長靴、自転車など

※保管場所は、取り出すときの容易さ、耐震性、分散化を考慮する

※飲料水、食料、乾電池等は、定期的な更新を

(2) 対応マニュアルの作成とその内容

1. 発災時の安易や各種情報の連絡体制

2. 家族等との連絡体制

3. 業務継続体制の確立

4. 帰宅の判断基準

5. 帰宅の手続き（帰宅指示など）

6. 帰宅時の携行品の配布

7. 帰宅困難者の扱い

8. 訪問客、顧客への対応

9. 出社の判断基準

※情報の収集、提供体制の整備

※社内連絡網の整備

※災害時の行動リストの作成

◆【発災時の企業等の対応】

(1) 「組織は組織で対応する」

(2) 一斉帰宅行動の抑制

(3) 買い物客や行楽客など組織に属さない外出者に対して、社会的責任として、可能な範囲で、一時的に待機できる場所、飲料水、トイレ等の提供を行う。

(4) 従業員を一時的に自社に留め、事業所の復旧活動要員として活用し、事業再開に努める。

(5) 留まった従業員は、可能な範囲で、地域の応急・復旧活動にも参加するなど、地域再生の一助となるよう努める

[防災首都圏ネット](http://www.9tokenshi-bousai.jp/comehome/index.html) <http://www.9tokenshi-bousai.jp/comehome/index.html> (出典)

作成日 2011年3月17日

## 【災害時安全に帰宅するため】1人ひとりの心がけ

◆【大規模災害の発生】首都直下地震の発生により、帰宅が困難になる人が多数発生することが予想される

- 1. 大規模災害発生時、鉄道は運行を中止します。
- 2. 通行止めや交通規制、交通需要の増加などにより、激しい渋滞が起こります。
- 3. 一人ひとりの安全は、自ら守ることが大切です。
- 4. むやみに移動を開始しない

◆【1人ひとりの心がけ】

- 1. まずは、情報の収集から
  - 1-(1) 携帯ラジオ・テレビにより正確な情報を把握する
  - 1-(2) 自治体、警察署、消防署、からの情報や防災行政無線等の放送に注意する
  - 1-(3) うわさ話や出所不明な情報は、信用しない
  - 1-(4) 一人ひとりが冷静な判断と、適切な行動をとる
  - 1-(5) 不要、不急の電話はかけない
  - 1-(6) 不確かな情報は他人に伝えない
- 2. 家族の安否の確認は
  - 2-(1) 災害時の家族等との連絡方法を事前に決めておく
  - 2-(2) 災害用伝言サービスなどを活用する
- [災害用伝言サービス](#)
- 3. 帰宅経路を考える
  - 3-(1) 地図を持ち歩く
  - 3-(2) 徒歩、バスにより町並みを記憶する



- 3-(3) 危険個所を把握する
- 3-(4) コンビニエンスストアやガソリンスタンドを確認
- 3-(5) 昼と夜では、風景が一変する
- 4. 帰宅グッズを備えよう
- 4-(1) 徒歩により帰宅する場合、状況によっては事前の準備が必要
- 4-(2) 状況によっては、飲料水や軍手、懐中電灯などが必要
- 5. 徒歩帰宅者への支援
- 八都県市では、災害時に徒歩で帰宅する人のために、コンビニ等で、徒歩帰宅者支援のための協定を結ぶ
- 店舗では、トイレ、水道水を利用できるほか、道路交通情報などを可能な範囲で提供
- [帰宅支援ステーション](#)
- [防災首都圏ネット](http://www.9tokenshi-bousai.jp/comehome/index.html) <http://www.9tokenshi-bousai.jp/comehome/index.html> (出典)

作成日 2011年3月18日

## 電気・電気製品の地震対策

- 電化製品はぬれないように。
- 事前に地震に備えてテレビなど、電化製品の上には花瓶などを置かない(水がこぼれて発火する恐れがある)
- 一度水につかった屋内配線や電気器具は漏電などの原因となり、危険なので使用しない
- 使用中の電気器具のスイッチを切る。とくにアイロン、ヘアードライヤー、トースターなどの熱器具は、すぐにプラグをコンセントから抜く
- 避難するときにはブレーカーを切る
- 避難するときには分電盤のブレーカーを切る
- 電線の断線に注意。断線してたれ下がっている電線には、絶対に手を触れない
- 電線に樹木や看板、アンテナなどが接触している場合もたいへん危険。見つけたときは、すぐに電力会社へ連絡
- 漏電確認を行い、避難する場合には必ずブレーカーを落としす
- [地震情報のポータル 地震情報サイトJIS](http://j-jis.com/action/electricity.shtml) <http://j-jis.com/action/electricity.shtml>(出典)

作成日 2011年3月18日

## 災害に備えたペットの取り扱い

- 近所に、（ペットを飼っている）信頼できる友だちや人がいれば、お互いにスペアキーを交換しておくのもいいでしょう。
- 緊急事態にどうするか事前に話し合っ、電話番号やメールアドレス、家族の連絡先などを知らせておきましょう。
- 近所の人に、ペットの情報を知らせておきましょう。例：飼っているペットの数、種類、居場所、名前と呼び方（口笛など）
- ペットには、飼い主とペットの名前、電話番号、住所などを明記したIDタグを付けておきましょう。
- 友だち、家族、ペットホテルなど、何かトラブルが起きた時に、自分が戻るまでペットを預けられる人を決めておきましょう。
- ペットホテルやシェルターの電話番号や住所を、住所録に控えておきましょう。
- すぐに家から出なければならない時に探さなくていいように、身近なところに、首輪やキャリアを置いておきましょう。
- 家を空ける時には、家のドアか窓に『ペットがいます』という張り紙をしましょう。火事になった時、消防士のサインになります。
- 避難しなければならない時には、ペットの面倒を見てくれる人たちに、電話番号やメールアドレスを知らせておきましょう。
- 避難しなければならない時には、ペットと一緒に連れてすぐ避難しましょう。思い直して、連れに戻らないように！
- 車で移動中なら、すぐにペットを乗せて避難しましょう。ペットが捕まらなければ、同乗者を優先して、ペットを呼びましょう。
- ペットを連れて安全な場所に避難できなければ、生存する野生の本能を信じて、鎖を離すなど、少しでも生き延びるチャンスを与えましょう！
- [PetQuery](#)（出典）

作成日 2011年3月17日

## 非常時用簡易トイレの準備と利用

- 【準備するもの】 便器またはバケツ
- 【準備するもの】 ビニール袋（45Lなど）※コンビニやスーパーの袋は強度が弱いので注意！
- 【準備するもの】 新聞紙
- 【準備するもの】 消毒液（+あれば）スプレーできるもの 消毒液がない場合は一番↓参照
- 【準備するもの】（固定用の）ガムテープや紐
- 【準備するもの】（処理する時に使う）ビニール手袋。
- 【設置】 便器が利用できるならそちらを。できないなら、バケツ等で代用。便器にビニール袋を2枚かぶせる。
- 【設置】 ビニール袋を固定したら、袋の中に新聞紙を短冊状などに切って入れ、消毒液も入れます。（できれば、スプレーで！）
- 【利用】 感染等を防ぐため、排泄後は必ず、消毒液で手を消毒。更にビニール内に新聞紙を追加し、消毒液を噴霧しておく。
- 【後始末】 ある程度ビニール袋内に排泄物にたまったら、内側の1枚を取り外し、洩れないように縛る。もし洩れているようであれば、2枚ともを交換。
- 【後始末】 ゴミの処理は各自治体のルールに沿って行う。
- [阪神淡路の際に自衛隊から伝授されたものです](http://together.com/li/111292) <http://together.com/li/111292>（出典）
- 【消毒液がない場合】 家庭用塩素系漂白剤を薄めて代用できます。
- 【消毒液代用】 酸素系漂白剤ではダメです！よくご確認ください。
- 【消毒液代用】 希釈作業は、換気を十分におこなって、手袋を使用してください。
- 【消毒液代用】 希釈前の洗剤が皮膚や目についた時は、大量の水で洗い流し医師にかかってください。
- 【消毒液代用】 500ccのペットボトルに、水を少し入れておきます。

- 【消毒液代用】 じょうごなどでこぼさないように塩素系漂白剤を約2cc入れます。ペットボトルのキャップなら約半分以下（1杯5cc）
- 【消毒液代用】 満たんまで水をいれ、よく振って混ぜます。これで完成です（250倍希釈）
- 【消毒液代用】 絶対に酸性のモノ（トイレ用洗剤など）に混ぜないでください
- [消毒液の作り方](http://sentaku-shiminuki.com/sentaku/noro-03.html) <http://sentaku-shiminuki.com/sentaku/noro-03.html>（出典）

作成日 2011年3月16日

# 情報提供

【被災後・避難所で必要なこと】

健康管理

## 震災時のエコノミークラス症候群の予防法

- 足や足の指をこまめに動かす
- 1時間に1回かかとの上下運動（20～30回程度）
- 伸び・ストレッチ・膝の屈伸をする
- トイレを控えようと水を飲むことを我慢せず十分にこまめに水分補給
- アルコールは血液が濃縮されるので控える。できれば禁煙をする。
- 車中泊はリスクが高いため余計に注意
- ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- 足を上げて寝る
- 長時間同じ場所を圧迫しない
- お年寄りなど自分で動けない人は・ふくらはぎやふとももをマッサージしてあげる
- 山形県鶴岡市「避難所外避難者への支援」 <http://www.city.tsuruoka.lg.jp/020201/pdf/earthquake-3-16.pdf> 作業療法士：村嶋美紀(@mickyhappy)  
監修

作成日 2011年3月14日

## 避難場所での低体温症対策

- 【低体温症に気づくには】・・・手足が冷たくなったり、寒くて震えます
- 【震えが始まったら何をすればいいのか】
- 隔離 （冷たいものからの接触、風を除け、濡れた衣服は脱ぎ毛布などにくるまる）
- カロリー補給 （体温を上げるエネルギーを補給することが大切）
- 水分補給 （脱水症状になりやすいので、水分を取る。暖かいものであれば尚良い）
- 保温・加温 （体温を奪われないために、なるべく厚着）
- 保温・加温 （顔・首・頭は、熱が逃げやすいので、帽子やマフラーなどで保温）
- 保温・加温 （毛布などにくるまる場合は、1人より2～3人で）
- 保温・加温 （お年寄りや小児は、元気な人が元気な人が寄り添って一緒に包まると、保温効果が高い）
- 保温・加湿 （屋外にいる場合は、湿気から隔離できる衣服やビニール素材などがあれば、くるまる）
- 【悪化のサインは？】
- 見当識障害（つじつまの合わないことを言う）、ふらつく
- 震えていた人が暖まらないまま震えがなくなって来る
- 【震えがなくなったり、意識がもうろうとしてきたら？】
- できるだけ丁寧に扱って、至急病院へ
- 乱暴に扱うと、心臓が停止しかかることがある
- 【病院搬送が難しい場合】丁寧に扱いながら、保温
- 上記の保温・温かい飲み物の摂取（むせないことを確認）を徹底
- ペットボトルなどに、お風呂の温度程度のお湯を入れて湯たんぽを作る



脇の下・股の付け根・首の回りに当てる（42°Cを超えた湯たんぽは、長時間当てるとやけどをするので注意）

[日本登山医学会](http://jsmmed-tozanigaku.sblo.jp/) <http://jsmmed-tozanigaku.sblo.jp/>（出典）

作成日 2011年3月17日

## 寒さの中で作業をする人が自分を守るために知っておきたい10のヒント

- 1)食事はきちんと摂る
- 安全な血糖値を確保するために十分な炭水化物を摂取する。
- 2)水分を摂る（寒冷環境では、喉の渇きが抑制されるため、頻繁に温かい水分を摂り脱水を防止する）
- ただし、アルコールやカフェイン、ニコチンは、血管拡張を誘発し、利尿が促進されるため望ましくない
- 3)衣服は重ね着をして保温に努める
- 汗をかいたり、水で衣服が濡れたりしたときは、体温が奪われるため、乾いている衣服に着替える
- 暑いと感じたときは、上着の脱ぎ着で調整する。
- 子供や高齢者は体温を失いやすいので、成人以上に保温に努める。
- 4)手、足や目などの保護指先やつま先は冷えやすいため、手袋、靴下を着用する。
- 紫外線とグレアから目を保護するためにサングラスなどを着用する。
- ただし、金属製のメガネ、腕時計は皮膚温を低下させやすいため、着用を避ける。
- 5)こまめに休憩を取る
- 屋外での作業時間の目安は気温が $-10^{\circ}\text{C}$ ～ $-25^{\circ}\text{C}$ の時50分程度とし、温かい部屋で少なくとも30分の休憩時間を確保する。
- ただし、これは、寒冷環境の作業に習熟し、適応した健康な成人男子で、ほぼ無風の状態での基準。
- 循環器系に病気がある人や高齢者の場合は衣服の防寒対策をさらに行う、作業時間を短くするといった配慮が必要
- 風がある状態では、予想以上に体温が低下する。風がある場合は防風着を着用する。

- 6) 凍傷を予防する
  - 冷えによる手指などの痛みやしびれは、作業がしにくくなるだけでなく、凍傷に至る危険信号
  - ゆっくり暖める（感覚が麻痺していることもあるので、暖め方に注意）
- 7)複数人で行動し、互いの安全を確認する。
  - トラブルが発生したときは、冷静に対応し、集団から離れないようにする。
- 8)移動氷の上を歩くのは怪我の危険性がある上、体温を奪われやすいので、避ける。
  - 移動する場合には、目的地や到着予定時間を誰かに伝える。
  - 予定時間を過ぎても到着していない場合は、警察などに通報する。
- 9)屋内の一酸化炭素中毒を防止する
  - 石油ストーブは換気ができる状態で使用する。
  - 一酸化炭素中毒の恐れがあるため、屋内で発電機、グリルなどを使用しない。
  - 換気を行いつつも、ドアや窓の不要な開閉を避け、室内の熱を逃がさないようにする。
  - 隙間はタオルなどでふさぐ。
- 10) 屋内火災を防止する
  - 破損した電気コードを使用しない。
  - 延長コードを使用しない。
  - 暖房機器の近くに子供を1人にしない。
- [日経メディカルオンライン](http://medical.nikkeibp.co.jp/leaf/all/report/t131/201103/518870.html) <http://medical.nikkeibp.co.jp/leaf/all/report/t131/201103/518870.html>(出典)

作成日 2011年3月18日

# 情報提供

【被災後・避難所で必要なこと】

心のケア

## 被災された方へ（ストレス反応による影響）

現在は、緊迫した状況が続いていることと思いますが、このような状況では、皆様にストレス反応による影響がみられることがあります。

【このような症状はありませんか】

● 頭痛、めまい、吐き気、下痢、胃痛、動悸、しびれなどが取れない。

● 気が高ぶって寝つきが悪くなったり、途中で目がさめたりする。

● 食欲がおちる。

● 疲れやすく、からだがだるい。

● 災害の体験に関連した内容の不快な夢を見る。

● 災害の体験に関連した光景が、突然、繰り返しよみがえって不快となる。

● 以前と比べて、活力や集中力が低下している。

● 物音などちょっとした刺激にもびくっとしてしまう。

● 以前に比べて、イライラして、怒りっぽくなる。

● 涙が止まらない。

● なんとなく落ち着かない。

● 強い不安や心配、おそれの気持ちがわく。

このような「こころの変化」は決して特別な反応ではありません。ひどいショックを受けたとき誰にでも起こりうる正常な反応です。ほとんどの変化は時間とともに回復していきます。

【また、このような心境になることもあります】

● 自分の気持ちを他人に話してもわかってくれない。

● 話せば相手に心配をかけるので黙っている。

● こんな自分ではなかったのにとすると情けなくなる。

【ストレス対策として】

● 食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。

● お酒は避難中はやめましょう。家族や周囲の人々に影響をあたえ、家庭内、集団生活上トラブルが発生する可能性があります。

● イライラが強まったときは、深呼吸をしてリラックスするようにしてみましょう。

● 人と人のつながりを大切にしましょう。ご家族同士、ご近所同士で、声をかけ合いましょう。

● 信頼できる人に話を聞いてもらうことは、こころを軽くするのに役立ちます。ただし、無理に話すことはありません。

【症状が改善しない時】

相談窓口や巡回の人に声をかけましょう。医療機関、保健所・保健センターなどに相談しましょう。

[東京都立中部総合精神保健福祉センター 災害時の「こころのケア」の手引き](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/chusou/video/leaf/files/saigai.pdf)  
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/chusou/video/leaf/files/saigai.pdf>

作成日 2011年3月23日

## 被災者向けの心の健康（PTSD・気分障害）

- [◆PTSD（心的外傷後ストレス障害）、ASD（急性ストレス障害）について](http://akkie.mods.jp/311care/PTSD%EF%BC%8CASD)  
<http://akkie.mods.jp/311care/PTSD%EF%BC%8CASD>
- 【子供のPTSDに対する応急処置】
- [PTSDの発症は1ヵ月後ですが、急性ストレス障害にも使えるかもしれませ](http://ht.ly/4d67q)  
[ん。](http://ht.ly/4d67q) <http://ht.ly/4d67q>
- ◆メンタルな病気で通院中の方へ
- 【気分障害（うつ病・II型双極性障害など）で通院中の方へ】
- [※全般的注意も参照してください](http://bit.ly/i9rx7p) <http://bit.ly/i9rx7p>
- 1. SSRI（パキシル・ジェイゾロフト・ルボックス・デプロメール）等の抗うつ薬を服用中の方は、必ず、これまでと同じ量・同じ飲み方で服用
- 2. 特にパキシルを服用中の方は、絶対に急に量を減らさない。
- 3. お薬の血中濃度が急に下がると、自律神経失調症のような不快な症状が出る  
ことがあります。
- 4. お医者さんの診察を受ける時、「SSRIという種類の抗うつ薬を内服中である  
こと」「中断症候群かもしれないこと」を服用中のお薬の情報と共に伝える。
- 5. お薬手帳などが、ない場合でもお医者さんに服用中のお薬の情報をできる限  
り伝え、早くお薬を処方してもらう。
- 6. 避難生活でのアルコールは百害あって一利なし
- [医療情報を提供するためのサイト](http://bit.ly/fXgsOj) <http://bit.ly/fXgsOj>（出典）

作成日 2011年3月18日

## 被災者向けの心の健康（双極性障害・統合失調症）

◆メンタルな病気で通院中の方へ

【双極性障害（躁うつ病）で通院中の方へ】

※[全般的注意も参照してください](http://bit.ly/i9rx7) <http://bit.ly/i9rx7>

1. 処方されているお薬は、必ず、これまでと同じ量・同じ飲み方で服用を続ける。

2. 診察を受ける時は、お薬手帳などが、ない場合でもお医者さんに服用中のお薬の情報をできる限り伝え、早くお薬を処方してもらう。

3. 副作用が出ないように、できるだけこまめに水分を取る

4. 避難生活でのアルコールは百害あって一利なし

【統合失調症で通院中の方へ】

※[全般的注意も参照してください](http://bit.ly/i9rx7) <http://bit.ly/i9rx7>

1. 処方されているお薬は、必ず、これまでと同じ量・同じ飲み方で服用を続ける。

2. いつものお薬の残りが3日分より少なくなったら、避難所などでお医者さん・看護師さん・保健師さんに伝えて、早めにお薬を処方してもらう。

3. お薬手帳などが、ない場合でも服用中のお薬の情報をできる限り伝え、早くお薬を処方してもらう。

4. 月に1回（又は2週間に1回）安定剤の筋肉注射を接種の方で、次回接種予定が3日以内の方は、お医者さん・看護師さん・保健師さんに伝えて、きちんと筋肉注射を受ける

5. 避難生活でのアルコールは百害あって一利なし

[医療情報を提供するためのサイト](http://bit.ly/fXgsOj) <http://bit.ly/fXgsOj>（出典）

作成日 2011年3月18日



## 災害後に知っておきたいメンタルケア

- 災害後に見られる心の変化：ふるえ、めまい、敏感・硬直反応やパニック、無反応など...心的外傷後障害（PTSD）
- 災害後に見られる心の変化：物事にこだわったり（不要と思われるものを手放さない、着替えを拒むなど）、実際に起こりえないことを心配したりする
- 対処方法：感情を抑えつせずに認める
- 対処方法：家族や友人と過ごす時間を取る
- 対処方法：余暇の時間を取る
- 対処方法：穏やかで心落ち着く場を確保する
- 対処方法：一度に1つのことだけをする
- 対処方法：無理に「大丈夫なふり」をしない
- 対処方法：普段から慣れた仕事をする
- 対処方法：極力、大きな変化は起こさない
- 対処方法：気になる症状がある場合は、遠慮せずに専門家に相談・適切なケアを
- [「災害後に知っておきたいメンタルケアまとめ」@IT自分戦略研究所](http://www.atmarkit.co.jp/news/201103/14/mental.html)  
<http://www.atmarkit.co.jp/news/201103/14/mental.html>（出典）

作成日 2011年3月17日

## 自分でできるストレスマネジメント

【休むヒント】

自分の体をいたわる、自分をかわいがることは何でもけっこうです。たとえば...

・きれいなものを見る～雑誌や写真などでも、きれいな色や形のものを見つけて...

・やわらかいものに触れる～書類や段ボールだけ触るのではなく...

・横になる～眠れなくても、少しでも...姿勢が変わるだけでも...

・暖かいものを飲む～お茶やコーヒーを入れるといった仕事もゆっくりていねいに

・ストレッチをする～体の筋をゆっくり伸ばして...

・ヘアブラッシング・頭皮のマッサージをゆっくり...頭に血が上りがちです。いつもと別の分け目でていねいにすると血行がよくなり効果的...

・ひとりの時間を確保する～トイレの個室などの時間は大切に...

どうぞご自分で少しでも楽で気持ちのよいと感じたことを取り入れてください。

[日本トラウマティック・ストレス学会](http://www.jstss.org/info/pdf/info01_01.pdf) [http://www.jstss.org/info/pdf/info01\\_01.pdf](http://www.jstss.org/info/pdf/info01_01.pdf)

作成日 2011年3月29日



# 情報提供

【被災後・避難所で必要なこと】

子育て

## 子育て・女性健康支援センター 一覧

- 【北海道】 札幌市清田区清田7条1丁目38-15 助産院hugネット：月～金曜日(祝日を除く) 10時～16時：080-3291-4188
- 【岩手県】 盛岡市中ノ橋通1-10プラザおでっの5Fもりおか女性センター(毎月第2・4土曜日9時～16時のみ)：090-8783-6480
- 【青森県】 青森市駒込字蛸沢 289-39 ハローベビー助産院内：017-742-7500
- 【秋田県】 秋田市南通築地 4-9-506 (月～金 10時～16時)：090-6454-1334
- 【山形県】 山形市小白川町 5-14-36 (9:00～17:00)：023-631-9326
- 【栃木県】 下野市薬師寺 3311-159：0285-58-7516
- 【群馬県】 太田市丸山町 250-7 (月～金 10時～16時)：0276-37-5660
- 【埼玉県】 さいたま市桜区下大久保 107 第2スカイコーポ 205号 (月～金 10時～12時・13時～16時)：090-6124-4060
- 【千葉県】 香取郡多古町間倉 544-75 (月～金 10時～16時)：080-5039-4720
- 【東京都】 文京区音羽 1-19-18 東京都助産師会館2F (毎週木曜日 10時～16時)：080-3915-9923
- 【神奈川県】 横浜市中区富士見町 3-1 神奈川県総合医療会館内 (月～土 10時～16時)：044-766-3932
- 【新潟県】 新潟市中央区八千代 (月～金 13時30分～16時)：025-223-3231
- 【富山県】 滑川市中塚 413 (10時～16時)：076-475-1366
- 【石川県】 加賀市黒瀬町カ 1-24 助産院ママのおうち：080-3740-4512
- 【福井県】 越前市大虫町 78-33 谷口助産院内 (月～土 9時～17時)：090-5685-4103
- 【山梨県】 甲斐市島上条 2773-3 花みずき助産院 (月・火・金 11:30～13:00)：055-277-6001
- 【長野県】 長野県松本市大手4-6-19 日本助産師会長野県支部事務局 (月～金 9時～12時)：0263-31-0880

- 【岐阜県】 岐阜市島原町 42 木澤助産院内 (月~金 10 時~16 時) : 058-275-8677
- 【静岡県】 静岡市葵区瀬名川 3-14-13 (月~金 8 時~17 時/土 8 時~12 時) : 054-262-4979
- 【愛知県】 名古屋市南区港東通 1-18 : 052-613-5751
- 【三重県】 四日市市西日野町3220-2 Mワイフあどヴァイスルーム (9 時~14 時 30 分) : 059-321-0344
- 【滋賀県】 野州郡野州町小篠原 (月~金 10 時~16 時) : 077-586-2609
- 【京都府】 京都市中京区西の京南両町 33 : 075-841-1521
- 【大阪府】 大阪市天王寺区細工谷 1-1-5 (月~金 9 時~17 時) : 06-6771-3839
- 【兵庫県】 神戸市中央区花隈町 9-25 グランピア下山手通 003 (月~金 10 時~17 時) : 078-362-1188
- 【奈良県】 橿原市内膳町 4-3-32 (月~金 10 時~16 時/土 13 時~20 時) : 0744-21-2422
- 【和歌山県】 和歌山市園部 849-27 : 073-462-2140
- 【鳥取県】 日野郡日野町野田 66 : 0859-72-1603
- 【島根県】 松江市東津田町 1688-16 : (毎月 1 日-15 日) 090-7135-4637 / (毎月 16 日-31 日) 090-7136-4609
- 【岡山県】 倉敷市真備町川辺98-1 花田助産院内 : 0866-98-6030
- 【広島県】 呉市広古新開 2-3-23-102 (月・金 10 時~16 時) : 0823-73-3865
- 【山口県】 山口市大字黒川 746-11 ひめやま母と子の相談室(月~金 10~16 時) : 090-7122-9111
- 【徳島県】 徳島市助任橋 3-1-3 : 088-652-2293
- 【香川県】 高松市春日町 1176(すこやか助産師センター) : (月~金 10 時~16 時) 087-844-4131 : / (6 時~24 時) 090-4331-7130
- 【愛媛県】 松山市中一万町2-1 まつやま助産院内 (月~土曜日 9 時~17 時) : 089-945-6757

- 【高知県】 高知市中宝永町7-10 (めぐみ保育園内) (月~金 9 時~16 時) : 088-861-8440 / 090-6282-1141
- 【福岡県】 福岡市中央区平尾 1-3-41 (社)福岡県助産師会 : 092-521-2025
- 【佐賀県】 三養基郡みやき町白壁 2946-3(西田母乳育児相談室内) : 0942-89-3554
- 【長崎県】 長崎市さくらの里 1 丁目 19-50 プロジェクトマム さくらの里助産院内 (9:00~18:00) : 095-850-0775
- 【熊本県】 熊本市本山 3-3-25 (月~金 10 時~16 時) : 096-325-9432
- 【大分県】 大分市寿町2-6 大分県看護研修センター内 : 097-534-0753
- 【宮崎県】 宮崎市神宮 1 丁目 235 宮崎か母ちゃっ子くらぶ (月~金 10:00~16:00) : 0985-35-7210
- 【鹿児島県】 鹿児島市高麗町 17-17 : 099-252-1062
- 【沖縄県】 沖縄市住吉2-1-5 ふじや荘205 : 098-938-1807
- [社団法人 日本助産師会](http://www.midwife.sakura.ne.jp/midwife.or.jp) <http://www.midwife.sakura.ne.jp/midwife.or.jp>  
/ (出典)

作成日 2011年3月29日

## 地震や水害にあった母乳育児中のお母さん・またその周辺の方へ

- 地震や水害にあった母乳育児中のお母さんへ
- 母乳育児中のお母さんは母乳育児を続けましょう。
- 母乳育児は完全無欠の栄養を赤ちゃんに与えます。
- 母乳の中の感染防御因子が、非常事態で流行する可能性のある下痢や呼吸器感染から赤ちゃんを守ります。
- 安全な水や、お湯を沸かす燃料のない場所での人工乳の使用は、栄養不良、疾病などのリスクを高めます。
- 母乳育児を続けることで、お母さんも子どもも慰められ、心の支えが得られます。
- 極度のストレスや恐怖で一時的に母乳の出が悪くなることはあっても、それは一過性のものです。
- 母乳育児をすると、お母さんも子どもも落ち着き、実際に緊張が和らぐようなホルモンがつくられると医学的根拠が証明されつつあります。
- 一時的に出が悪くなっても、赤ちゃんが欲しがるたびに欲しがるあげているとまた母乳は出てくるようになります。
- お母さんが深刻な栄養失調にかかったときのみ、母乳が減ります。
- 災害時は採乳中のお母さんが十分な栄養をとれるよう、人工乳の配給よりも、お母さんのための食べ物や飲み物を優先的に確保するようにしましょう。
- お母さん自身が少しでも体を休めてリラックスし、きちんと食べて十分な水分を取るように気を付ければ、母乳の出をよくすることができます。
- 母乳には免疫が含まれています。
- 母乳で育てられていて、極度の下痢をしている赤ちゃんで、脱水症状がある場合は、医療を受ける必要があります。
- 医療を受ける必要がある場合でも、母乳育児はやめたり減らしたりするべきではありません。



- 非常事態では水が汚染されていることが多く、哺乳びんやおしゃぶりも汚染されていることが多いので、注意が必要です。
- 母乳だけで育っている赤ちゃんにおしゃぶりは必要ありません。
- 人工乳をたくさん飲ましていたお母さんも、授乳の回数を増やし、赤ちゃんに何度も吸ってもらうようにすれば、母乳の量を増やすことができます。
- 母乳が足りてないのではないかと思ったら、便や尿を確認しましょう。
- 月満ちて生まれた赤ちゃんは、生後3、4日ころから1日に6～8回、生後6～8週間くらいまでは、1日に3～5回の便がでます。欲しがらだけ欲しがらたびに与えましょう。
- 新生児は1日8～12回飲むのが平均ですが、もっと飲む赤ちゃんもいます。
- 赤ちゃんが欲しがらたびに授乳できていて、赤ちゃんの肌の色つやがよく手足をよく動かしていて、いつものように便や尿が出ていれら大丈夫です。
- [災害時の母との子の育児支援 共同特別委員会作成 http://www.jalc-net.jp/hisai\\_mother.pdf](http://www.jalc-net.jp/hisai_mother.pdf) (出典)

作成日 2011年3月16日

## 地震・水害にあわれた 妊婦さん・赤ちゃんを持つお母さん・女性の皆様へ

【おなかの赤ちゃんのこと】

今は心配が先にたってしまうと思いますが、赤ちゃんがおなかの中で元気に動いていれば大丈夫です。

もし、胎動が少なくなる、おなかが張って痛みがあるようなら、病院に搬送してもらうように責任者へ言いましょう。

【保温しましょう】

使い捨てカイロや靴下、毛布等により保温をしましょう。

赤ちゃんはできるだけ抱っこし、添い寝をしましょう。

妊娠中は冷えるとお腹がはったりする場合があります。できるだけ暖かくして横になりましょう。

【母乳をあげましょう】

赤ちゃんにしっかりお乳を吸わせましょう。

極度のストレスや恐怖で一時的に母乳の出が悪くなることはあっても、それは一過性のものです。一時的に出が悪くなくても、あげているとまた母乳は出てくるようになります。

母乳のトラブルや心配な時は、巡回した助産師などへ相談しましょう。

携帯電話などが通じるようになったら、電話・メールでの相談もできますので、遠慮なく何でも相談しましょう。

【清潔を保つために】

外陰部や手指の清潔が保ちにくいいため、使い捨ておしぼりや清浄綿を利用しましょう。

【ご自身の安全のために】

トイレや暗がりには女性一人ではけして行かないようにしましょう。

お互い声を掛け合って、安全を確認しましょう。

- 電話やメールが通じる環境になったら、全国各地の「子育て・女性健康支援センター」が皆様の相談をお受けいたします。どうぞ遠慮なくご相談ください。
- あなたのそばに助産師はいます 社団法人日本助産師会 TEL 03-3866-3054
- [社団法人 日本助産師会](http://www.midwife.sakura.ne.jp/midwife.or.jp) <http://www.midwife.sakura.ne.jp/midwife.or.jp>  
/ (出典)

作成日 2011年3月16日

## 被災されたお子さんをお持ちの家族の方へ②

- «子どもに現れやすいストレス反応»
- このような身体やこころの変化は、決して驚くような反応ではありません。正常な反応であり、ほとんどの変化は時間とともに回復していきます。
- 【行動の反応】
- 赤ちゃんがえり(お漏らし・指しゃぶり・これまで話せたことばが話せないなど)
- 甘えが強くなる
- わがままを言う。ぐずぐず言う
- 今までできていたことも出来なくなる(食べさせてほしがる。トイレ一人で行けない)
- 親が見えないと泣きわめく。
- そわそわして落ち着きがなくなる
- 反抗的だったり、乱暴になる
- 話をしなくなる。話しかけられることを嫌がる
- 遊びや勉強に集中できなくなる
- 集団活動に適応できなくなる
- 【こころの反応】
- イライラする。機嫌が悪い
- 急に素直になる
- 一人になること、見知らぬ場所、暗い所や狭い所をこわがる
- 少しの刺激(小さい物音、呼びかけなど)にもびっくりする
- 突然興奮したり、パニック状態になる
- 現実でないことを言い出す

- 落ち込む。表情が乏しくなる
- ぼーっとしている
- 【からだの反応】
- 食欲がなくなる、あるいは食べ過ぎる
- 寝つきが悪くなる、何度も目を覚ます
- いやな夢を見る。夜泣きをする
- 暗くして寝ることを嫌がる
- 何度もトイレに行く、おねしょをする
- 吐き気や腹痛、下痢、めまい、頭痛、息苦しさなどの症状を訴える
- 喘息やアトピーなどのアレルギー症状が強まる
- 風邪を引きやすくなる
- 「日常生活では、次のことを心がけましょう」
- できるだけお子さんを一人にせず、家族と一緒にいる時間を増やしましょう。
- できるだけ食事や睡眠などの生活リズムを崩さないようにしましょう。
- 子どもが話すことは、ばかばかしいと思っても否定せずに聞いてあげましょう。ただし、話したくない時には無理に聞きださないようにしましょう。
- 行動に変化があっても、むやみに叱ったり、突き放したりせず、受けとめてあげましょう。
- 気をつかうがんばり屋のお子さんは、負担が大きくなりすぎないように気をつけてあげてください。
- 抱っこをしてあげたり、痛いところがあったらさするなどスキンシップを増やしましょう。
- 恐かったことや、悲しかったことをゆっくり聞いてあげて、次のような言葉がけをしてください。これらの言葉は、何度繰り返してもかまいません。
- 「〇〇ができなくても恥ずかしくないんだよ」

- 「あなたはちっとも悪くないよ」
- 「心配なことがあったら何でも言ってね」
- 「お父さんやお母さんが守ってあげるからね」
- こういった対応は、少なくとも2、3カ月間から半年間、また必要に応じて、それ以降も繰り返し続けて下さい。
- なお、ふつうの時でもこのような態度は子育てに必要な望ましい態度です。
- 症状が長引いたり、気になる症状があるようでしたら、まず、ご家族が相談窓口や巡回の人に声をかけましょう。医療機関、保健所・保健センターなどに相談しましょう。
- [日本児童青年精神医学会](http://www.ncnp.go.jp/pdf/mental_info_childs_guardian.pdf) [http://www.ncnp.go.jp/pdf/mental\\_info\\_childs\\_guardian.pdf](http://www.ncnp.go.jp/pdf/mental_info_childs_guardian.pdf)

作成日 2011年3月30日

## 【乳児】被災地で生活するこども達【ご家族向け】こども達に気になる様子はありませんか？

※以下のような様子が見られたら→おとなが落ち着いた時間を持ち、こども達にやさしく話しかけたり、抱っこするなどスキンシップをとることが大切

夜泣き

寝付きが悪い

少しの音にもびくっとしたり泣いたりする

表情が乏しくなる

※以下のような症状が見られたら→脱水状態にもなりやすいので、すぐに医療者に見てもらう

発熱

下痢

ミルクの飲みが悪い

[こども達に気になる様子はありませんか？災害看護 役立ちマニュアル【こども編】](http://www.coe-cn.as.jp/group_child/manual/manual04/01.html) [http://www.coe-cn.as.jp/group\\_child/manual/manual04/01.html](http://www.coe-cn.as.jp/group_child/manual/manual04/01.html)  
【出典】

作成日 2011年3月21日

## 【幼児～学童（低学年）被災地で生活するこども達【ご家族向け】 こども達に気になる様子はありませんか？

- ※以下チェック項目にある状態が現れたら→
- ① 一緒に遊んだり、話をしたり、抱きしめて「大丈夫」と伝える
- ② こどもの気持ちを発散させるために、絵を描いたり、ブロックや、ぬいぐるみなどのおもちゃを使って一緒に遊ぶ
- ③ 他の子どもたちと一緒に遊ぶことも有効（ただし、無理に親・家族から引き離すようなことは、こどもにとって不安となるため、子供にきいてみる）
- ※以下のような状態が、被災前と比べて増えていないかをチェック
- 赤ちゃん返りがみられる
- 指しゃぶり
- おねしょ
- おもらし
- 抱っこをねだる
- 親から離れない
- ※被災前に見られなかったような以下の症状が出ていないかチェック
- 食欲低下
- 落ち着きがない
- 無気力、無感動、無表情
- 集中力低下
- チック
- 頻尿、おもらし
- 自傷行為（爪かみ、髪の毛を抜く、など）



- 泣く、怒りやすい、聞き分けがなくなる、突然暴れるなど
- “いつも”とは異なった行動
- 震災ごっこ、積み木崩し、暴力的遊びなど
- パニック行動（以前に体験した時と似たような場面に出会うと、パニック状態になる）
- ※どの項目でも何回も出てきたり、長く続いたり、程度がひどい場合には、医療や心理・教育などの専門職にみてもらう必要があります
- [こども達に気になる様子はありませんか？災害看護 役立ちマニュアル【こども編】](http://www.coe-cnas.jp/group_child/manual/manual04/01.html) [http://www.coe-cnas.jp/group\\_child/manual/manual04/01.html](http://www.coe-cnas.jp/group_child/manual/manual04/01.html)  
【出典】

作成日 2011年3月21日

## 【学童（高学年）】被災地で生活する子ども達【ご家族向け】子ども達に気になる様子はありませんか？

※以下チェック項目にある状態が現れたら→

①子ども達にできる仕事を作るなど、役割を見だし、家族の一員、あるいは、避難先の生活でのお手伝いができるように計画する（孤立した感覚を抱かせない）

②物を投げる・壊すといった破壊的な遊びをすることもあります。人に危害を加えるような遊びでない限り、やめるように注意するのではなく、違う遊びに誘うように声をかけるとよい

③無理につらい気持ちを表出させることは控える（体験を話したり共有したりすることを、会話だけではなく、日記や絵を描くことなどで気持ちが整理できることがある）

④学校が始まったら、学校に行ってお友達や先生達と話したり遊んだりすることで、お子様のストレスも軽減されることもある

⑤一方、無理やり学校に行かせると、さらに不安になることもあるため、お子様の様子について気になる場合は、学校の先生とも連絡をとって相談する

⑥子ども達に何がどのような状況になっているか、大人がどうしようとしているのかを、わかりやすく説明することも大切（家族の一員として、大切にされていると感じるように）

⑦大人社会の状況がある程度理解できるため、言いたいことを言わずに我慢したり、迷惑をかけないよう気を遣い、自分の感情をため込んでしまうこともある

⑧ ⑦のような場合は、→「いろいろ辛いことがいっぱいあるけど、辛い気持ちの時は辛い、して欲しいことがある時はこれがしたいと言っていいよ、お話し聞かからね」など声をかける

⑨集団での遊びやスポーツは、子ども達の気持ちの緊張を取ることができる

※以下のような行動が出たら要チェック

食欲低下

落ち着きがない

無気力、無感動、無表情、集中力低下

- 爪かみ、チック
- 頻尿、おねしょ、うんちができない
- 睡眠障害、疲労感
- 感情失禁（泣きやすい、怒りやすい）
- 聞き分けがなくなる、突然暴れるなど、“いつも”とは異なった行動
- 幼児返り（指しゃぶり、幼児言葉）
- ケンカ、ものを破壊する
- フラッシュバックのようなパニック行動
- ぜんそく発作
- じんましん
- 円形脱毛
- ことばがうまくでてこない
- よい子すぎて気になる子
- がんばりすぎる子
- 無口な子
- [こども達に気になる様子はありませんか？災害看護 役立ちマニュアル【こども編】](http://www.coe-cn.as.jp/group_child/manual/manual04/01.html) [http://www.coe-cn.as.jp/group\\_child/manual/manual04/01.html](http://www.coe-cn.as.jp/group_child/manual/manual04/01.html)  
【出典】

作成日 2011年3月21日

## 災害を体験した子どもたち保護者のみなさまへ

### 【子どもへの接し方の基本】

・できるだけ子どもを一人にせず、家族が一緒にいる時間を多く持つことが必要です。

・保護者のみなさんの温かい「行動」と「言葉」によって、前のような状態に戻っていく必要があります。愛情をできるだけ言葉にして表したり、安心させる言葉をかけましょう。

### 【災害が心と身体に与える影響】

子どもも大人も、安全や安心を脅かされる出来事を体験することで、以下のようなさまざまな反応を現してきます。

#### 1 身体の不調

息が苦しい、ため息をつく、手や足が動かない、意識を失う、発熱、頭痛、腹痛、身体各部の痛み、吐き気、めまい、頻尿、夜尿、夜驚、吃音、アレルギー反応、空腹、食欲不振、

過食、声が出ない、疲れやすい、力がでない、眠れないなど。

2 過度の罪悪感や無力感をもち、気持ちが落ち込んでしまう。自分の身体を叩く、手に傷をつけるなど自分を傷つける行為をすることもあります。

#### 3 退行現象(赤ちゃん返り)

お漏らし、指しゃぶり・つめかみ、わがまま、幼児語を使う、保護者へのべたつき(だっこ、おんぶ)、欲張りな態度(与えられたものを大切にしなかったり必要以上に欲しがる)、

粗暴な態度(乱暴な言動、物をこわす)。

※思春期では、幼稚な反抗をしたり、規則や約束を守らない。

これらの反応は、不安な状況がもたらす心身の反応であり、怖い体験をすれば異常なことではありません。

このような大きな災害を体験したなら誰におきても不思議ではなく、その子のせいや恥ずかしいことではないことを、わかりやすく説明してあげましょう。

周囲の大人たちが子どもを危険から守り、安心感を与えることで、多くは回復していきます。

【特有な恐れや行動】

以下のような場合も、子どもたちの心のどこかに恐れや不安が残っていて「保護」を求めるSOSのサインなのです。

1 登校拒否

2 暗闇の恐れ

3 寝ることの恐れ

4 想像の「おばけ」「幽霊」「モンスター」への恐れ

5 年齢に不相応なおとなびた態度を取る

6 自分のことより人のことを心配し、世話をやきたがる

【気をつけていただきたいこと】

・何らかの身体の不調は、医者に診せることが最優先です。

・怖い夢を見たり、夜中に突然目を覚ましたりしたときは、しっかり抱きとめて「大丈夫だよ」言って安心させてあげましょう。

・心身の不調を訴えたときは、無理強いせず、ゆっくり休ませてあげましょう。

・赤ちゃん返りをした時は、叱らずに十分スキンシップを与えましょう。

・いつもと同じ自然な生活のリズムが基本です。

・子どもが話してきたときには、さえぎらずに最後まで聞いてあげましょう。

・子どもたちが恐れについて話すことを聞いてください。

・子どもたちが何をどう感じるのか、何がおこっていると思っているのか、どうしたいのか、耳を傾けてください。

・災害について知っている事実をできるだけ子どもたちに説明し、そのことに対する子どもたちの気持ちを聞いてください。

・子どもたちを力強く励ましてください。頼れる親のイメージの回復に努めましょう。

- ・子どもたちに不安や恐れがあっても、家族や子どもたちの日常の生活を制限したり、変える必要はないことを知らせましょう。
- 家族に何らかの犠牲を強いているように感じると、今の不安の上に自責の念が加わってしまうからです
- 【専門的な援助が必要なとき】
- 子どもたちに以下の状態が続いているときは、医師や保健師などの身体や心の専門家にご相談してください。
- 子どもたちの問題を理解したり処理する手助けが必要かどうか、判断してくれるでしょう。
- ・睡眠の問題が2~3週間も続いている
- ・べたつきが減らない
- ・恐れや不安がさらにひどくなる
- [日本トラウマティック・ストレス学会](http://www.jstss.org/info/pdf/info01_13.pdf) [http://www.jstss.org/info/pdf/info01\\_13.pdf](http://www.jstss.org/info/pdf/info01_13.pdf) (出典)

作成日 2011年3月30日



# 情報提供

【被災後・避難所で必要なこと】

高齢者



## (高齢者)避難所での日常生活について-活動量の減少

【対処法】

散歩や体操など、積極的に身体を動かすようにする

出来ることはなるべく自分で行う

可能ならば避難所から外出する機会を作る

【こんな時は、医療・保健スタッフやボランティアに相談】

骨、関節などの痛みや、避難の時の怪我などがある

避難所の中で移動が危険な場所がある

使っていた杖、眼鏡、クツなどが手元にない

[災害後の生活-避難所での日常生活について-活動量の減少【高齢者編】](http://www.coe-cnas.jp/group_senior/manual/manual01/07.html)  
[http://www.coe-cnas.jp/group\\_senior/manual/manual01/07.html](http://www.coe-cnas.jp/group_senior/manual/manual01/07.html) 【出典】

作成日 2011年3月21日

## (高齢者) 避難所での日常生活について-食事について

- 避難所では、体力や免疫力の低下を予防するためにも、できるだけ普段の食事量を保つようにしましょう。
- 【対処方法】
- 下痢をしている時は、体を冷やさないようにし、水分補給を十分行う
- 支給される量が多すぎる場合は、無理して食べずに残したり、量を減らしてもらうよう頼む
- 可能なら汁気の多い缶詰や、栄養補助ゼリー、保存食（梅干し・のり）などを差し入れてもらう
- 食べやすい食品や炊き出しを利用して積極的に食事を摂取する
- 【こんな時は、医療・保健スタッフやボランティアに相談】
- 食事が半分も食べられない
- 普段の食事量と比べてかなり少ない
- 下痢が続く
- 入れ歯の不具合などによって食べにくさがある
- 普段は治療食（糖尿病食、肝臓食など）を食べている
- [災害後の生活-避難所での日常生活について-食事について【高齢者編】](http://bit.ly/fZELBC)  
<http://bit.ly/fZELBC>

作成日 2011年3月21日

## (高齢者) 避難所で起こりやすい健康問題-健康状態の悪化

- 避難所での生活では、健康状態を損ないやすくなります。特に持病がある場合は、健康管理を十分行うようにしましょう。
- 【対処方法】
- 食事、水分、睡眠をできるだけ十分にとる
- 自分なりの生活リズムをつかむ
- 『健康相談』や『仮設診療所』を積極的に利用し、定期的に健康チェックをする
- 避難所でも内服やインシュリン注射などを継続する
- 【こんな時は、医療・保健スタッフやボランティアに相談】
- 身体の不調を感じる
- 寒さ、暑さ、騒音など避難所の環境によってストレスが強い
- 支給された食事では体調管理が難しい
- 薬が手元にない、または薬を自分では管理できない
- [災害後の生活—避難所で起こりやすい健康問題-健康状態の悪化【高齢者編】](http://bit.ly/dS5PI1)  
<http://bit.ly/dS5PI1>

作成日 2011年3月21日

## (高齢者) 避難所で起こりやすい健康問題-食中毒・感染性胃腸炎

- 避難所は、不衛生な環境になりやすく、また年齢とともに消化吸収能力や抵抗力が低下するため、食中毒や感染性胃腸炎を起こしやすくなります。以下のようなことに気をつけましょう。
- 【予防方法】
- 食事前、トイレの後などは、手洗いを十分行う
- 水が使えない場合は、手指消毒薬を活用する
- 配給食などの保管方法を工夫し、特に夏場は長期間置いておかないようにする
- 食品の消費期限に注意し、期限の過ぎた物は摂取しないようにする
- 【こんな時は、医療・保健スタッフに相談】
- おう吐、下痢、腹痛、発熱など、食あたりのような症状がある
- [災害後の生活—避難所で起こりやすい健康問題-食中毒・感染性胃腸炎【高齢者編】](http://bit.ly/fUkl6K) <http://bit.ly/fUkl6K> (出典)

作成日 2011年3月22日

## (高齢者) 避難所で起こりやすい健康問題-風邪・肺炎

- 避難所は、感染症が流行しやすい環境にあります。風邪やインフルエンザ、また肺炎に対する予防と早期治療が重要。
- 【予防方法】
- 手洗い、うがいを頻繁に行う
- 水が使えない場合は、手指消毒薬を活用する
- 食事、水分、睡眠を十分にとる
- 冬は、保温、保湿を心がける。衣類や掛け物を調整して保温を心がける
- 避難所内で風邪やインフルエンザが発生したら、マスクをする
- インフルエンザの流行が治るまで、可能であれば避難所から離れる
- 【こんな時は、医療・保健スタッフに相談】
- 発熱、のどの痛み、せき、たん、鼻汁、頭痛、関節痛、筋肉痛、など、風邪やインフルエンザのような症状がある
- [災害後の生活—避難所で起こりやすい健康問題-風邪、肺炎【高齢者編】](http://bit.ly/hM254d)  
<http://bit.ly/hM254d> (出典)

作成日 2011年3月22日

## (高齢者) 避難所で起こりやすい健康問題-ご家族や周りの方へ-認知症の悪化や「せん妄」発症の危険性-

- 災害による心身の疲労や、急激な生活環境の変化は、認知症（痴呆）の症状を増悪させる危険性があります。
- 認知症ではなくても「夜中ごそごそ動く」「意識がぼんやりしている」「周囲を錯覚（勘違い）する」など『せん妄』と呼ばれる、一過性の脳機能障害が起こる恐れがあります。
- 避難所生活においては、「認知症の悪化」や「せん妄の発症」を予防することや、早期に変化に気づくことが大切です。
- 【認知症の悪化やせん妄で見られる注意すべき症状】
- 時間、場所、状況が分からない。
- もの忘れの症状が見られる
- 夜眠れない、昼と夜が逆転する
- 落ち着かずウロウロする
- 身の回りのことが急に出来なくなる
- 口数や活動量が極端に減った
- 【予防と対処方法】
- 声かけや会話を多くし、本人の不安や気がかりに思っている事をよく聞く
- 混乱・困惑させないように、穏やかな態度で接するようにする
- できるだけ今までの生活と同じように、決まった時間に食事をとるなど、規則正しい生活を送る
- 昼間は日光にあたり、周辺の散歩や軽い体操などを行って、睡眠リズムを整える
- 落ち着いた生活環境を整える（周囲と少し離れたスペースを見つけるなど）



災害後の生活—避難所で起こりやすい健康問題-認知症の悪化や「せん妄」発症の危険性-【高齢者編】 <http://bit.ly/gMqpxk> (出典)

作成日 2011年3月22日

## (高齢者) 避難所で起こりやすい健康問題-静脈血栓症

避難所などで、長時間同じ姿勢でいると、血液の流れが悪くなり、足の静脈の血流が悪くなり、血栓（血の塊）が形成されることがある。一般に、年齢と共にこの血栓症も起こりやすくなる

【予防方法】

同じ姿勢をとり続けることを避けて、こまめに身体を動かす

身体を動かす機会を見つける

水分を十分摂取する

足首を動かす運動をする

【こんな時は、医療・保健スタッフに相談】

片足が急に腫れてきたり、痛みがある

足の色が紫色になるなど、色の変化がある

[災害後の生活—避難所で起こりやすい健康問題-静脈血栓症【高齢者編】](http://bit.ly/h6cUzp)  
<http://bit.ly/h6cUzp>

作成日 2011年3月22日



## (高齢者) 災害後の生活-ご家族や周りの方へ-今後の生活再建に向けて

- 大きな災害の場合、仮設住宅への移転が必要になるなど、住み慣れた場所に戻ることが難しくなる場合があります。
- 高齢者は、生活の場が転々と変わることによって心身の健康を損ねたり、“人とのつながり”が断ち切れ、孤独に陥ったりしかねません。
- 高齢者の手元に生活再建などに関する情報が、十分行き届かなかつたり、またその情報が、理解しにくい場合は、復興への情報や手続きから取り残される事もあります。
- そこで生活の場を移す時期には、次のようなことに心がけて下さい。
- 【高齢者 ご本人へ】
- テレビ、ラジオ、掲示板などに注意を払う
- 自分の思いを家族や周りの支援者に積極的に話す
- 【ご家族や周りの方へ-今後に向けての本人の自己決定を支援する】
- 住宅債権や各種の手続き等に関する必要な情報が行き渡り、理解できるようサポートする
- ペースに合わせて話を聞きながら、今後の生活に関する希望について相談にのる
- 被災した家の片づけを一緒に行う
- 被災前の生活圏を把握し、通院していた医療機関や利用していた社会資源の継続が可能ないように、また知人との交流などが取れるように十分配慮する
- [災害後の生活-ご家族や周りの方へ-今後の生活再建に向けて【高齢者編】](http://bit.ly/dOOXvA)  
<http://bit.ly/dOOXvA> (出典)

作成日 2011年3月24日

## （高齢者）災害後の生活-避難所で起こりやすい健康問題-精神的な問題について

- 精神的なストレスや気持ちの落ち込みが続くと、身体を動かさなくなったり、免疫力が低下して身体への悪影響も起こしかねません。
- 周囲の人と交流したり体を動かして、災害に負けない活気ある毎日を過ごしましょう。
- 【対処方法】
- 家族や知人と連絡をとりあう
- 避難所内で顔なじみを作る
- 同じ体験をしている家族や周囲の人と話をし、思いを共有し合ったり、悩みを相談したりする
- 【こんな時は、すぐに医療・保健スタッフやボランティアに相談しましょう】
- 夜になると、被災時のことを思い出したり、行き先を考えて、眠れない
- 避難所の生活環境や周囲との人間関係などで困っている
- つらい気持ちや悩みを話せる人がいない
- 不安、イライラ、焦り感がつのる
- 気持ちが落ち込んで立て直せない、何もする気が起きない、涙が出て止まらない
- 頭痛、胃腸の不調、身体のだるさなど身体の不調が取れない
- [災害後の生活-避難所で起こりやすい健康問題-精神的な問題について【高齢者編】](http://bit.ly/gSpDZp) <http://bit.ly/gSpDZp>（出典）

作成日 2011年3月24日

## (高齢者) 仮設住宅での生活と健康-仮設住宅での健康管理について

- 避難生活が長引き、無理や疲れが積み重なると、免疫力が低下して新たな病気にかかったり、持病が悪化することがあります。
- 健康状態の悪化を防ぐためには、健康管理を心がけ、定期的に健康状態をチェックし、予防と早めの対処に努めましょう。
- 【健康状態の悪化を防ぐために】
- 手洗い・うがいを心がけ、食事・睡眠・活動のリズムを整え、規則正しい生活を送る。
- 今までの内服薬や食事療法を継続し、定期受診も続ける。一人では困難な場合は保健師、ボランティア、役所などに相談する。
- “このくらい大したことはない”と思わず、体調がいつもと何か違う、と感じたときはすぐに受診する。仮設住宅内の健康相談も活用する。
- 気が張っているので無理をしがちになるが、体は疲れているので、休息を十分とる。
- お酒はほどほどに、飲み過ぎないようにする。
- [災害後の対処-仮設住宅での生活と健康-仮設住宅での健康管理について【高齢者編】](http://bit.ly/hBhc7P) <http://bit.ly/hBhc7P> (出典)

作成日 2011年3月24日

## (高齢者) 仮設住宅での生活と健康-仮設住宅での「閉じこもり」を防ぐ

仮設住宅に移る事で、安心する一方、新たな生活に慣れてく必要がある。環境の変化と共に、これまでの習慣や人との交流を失い、「閉じこもり」がちになる恐れがあります。

また、これまで築いてきた暮らしを失ったショックや身体的な疲労が積み重なって、心身の健康を損ないやすい時期でもあります。

家族、新しい仲間、相談できる人などと共に、無理なく徐々に安定した生活を取り戻していきましょう。

【仮設住宅での「閉じこもり」を防ぐ】

仮設住宅へ生活の場を移すことで、なじみの人と離れてしまったり、今までの生活習慣が続けられなくなることがあります。

また交通の不便さや足腰の不自由などがあると、活動の機会が減ってしまいます。

しかし周りとの交流を持たず、家の中で閉じこもりがちになると、いっそう体を動かす機会も減り、不安や悩みを抱え込むことにもつながります。

仮設住宅でも、仲間を作り、役割や楽しみを見つけて「閉じこもり」を予防しましょう。

【閉じこもりを防ぐために】

・となり近所の人とあいさつをして交流を持つ

・1日1回は外に出る

・仮設住宅での行事などに積極的に参加する。「集会場」があれば顔を出してみる

・日課や趣味をできるだけ続ける（散歩、花の手入れなど）

・買い物や病院受診の手段を確認しておき、不便があれば相談する

・保健師やボランティアの巡回訪問の際に、体調や困っていることを相談する

[災害後の対処-仮設住宅での生活と健康-仮設住宅での「閉じこもり」を防ぐ【高齢者編】](http://bit.ly/fN6nWF) <http://bit.ly/fN6nWF>（出典）

## (高齢者) 仮設住宅での生活と健康-仮設住宅での認知症の症状増悪について

- 避難生活の長期化による心身の疲労の蓄積や、度重なる環境の変化などから、仮設住宅に入った後も認知症高齢者の方が落ち着けずに、症状が悪化する恐れがあります。
- ご家族の方は次のようなことに心がけてください。
- 【認知症高齢者の方への対応】
- ・ 声かけや会話を多くして、本人の不安や気がかりに思っていることをよく聞く。
- ・ 規則正しい生活リズム作りを心がける。
- ・ 日常生活の中で「できること」を一緒に行う。
- ・ 買い物、散歩などで外に出る機会を持ち、閉じこもりを予防する。
- ・ 介護を抱え込まず介護保険サービスを利用する。
- ・ 仮設住宅での生活が難しいと感じたら保健師や役所などに相談する。
- [災害後の生活-仮設住宅での生活と健康-仮設住宅での認知症の症状増悪について【高齢者編】](http://bit.ly/fBkbCD) <http://bit.ly/fBkbCD> (出典)

作成日 2011年3月29日

## (高齢者) 仮設住宅での生活と健康-仮設住宅での暮らしについて

- 災害後には、活動量が減ったり、逆に無理をしてしまいがちになります。特に仮設住宅という新しい住居・地域で生活することで、今までできていたことが難しくなることがあります。
- 困ったことは周りの人に相談しながら、無理をせず少しずつ新しい生活に慣れていきましょう。
- 【仮設住宅での新しい暮らしへの対処方法】
- ・以前の生活リズムを取り戻し、規則正しく活動的に過ごす。
- ・住居内で不自由なところや使いづらい設備がないかを確認しておき、保健師やボランティアなどの巡回訪問時に伝える。
- ・物音、暑さ、寒さ、湿気などで困っている場合も保健師やボランティアに相談する。
- ・食事作り、買い物、外出など、生活の上で不自由があれば、介護保険サービスの利用も考え、役所や保健センターに相談する。
- ・災害後の片づけが困難な場合には、ボランティアの助けを借りる相談をする。
- [災害後の対処-仮設住宅での生活と健康-仮設住宅での暮らしについて【高齢者編】](http://bit.ly/gfp2gT) <http://bit.ly/gfp2gT> (出典)

作成日 2011年3月29日

## (高齢者) 仮設住宅での生活と健康-仮設住宅での精神的な問題と今後の生活再建について

災害によって家や土地を失うことは大きなショックを受ける体験であり、心身の健康に影響を及ぼします。

避難生活が長引くと、慣れない生活の疲れから、頭痛・肩こり・不眠などが見られたり、「片付けが進まない」「周囲から取り残される」という不安や焦りも起こります。

これらは被災者に起こる自然な反応なので、つらさを我慢をしたり、抱え込むことなく、同じ体験をした人と話をしたり、相談できる人に支援を求めることが大切です。

またこれからの生活にむけて、家族や専門家と共に考えていきましょう。

【精神的な問題への対処方法】

・一人で頑張りすぎず、家族や周りの人につらさを話したり、助けを求める。

・「食事がのどを通らない」「眠れない」「何もする気がしない」「イライラや不安がつのる」「涙が出て止まらない」「身体の不調がとれない」などは、ストレスが高まっている兆候

・ストレスを感じたら、仮設住宅内の健康相談を活用したり、病院を受診して相談する。

・余震や台風など再び災害の兆候があったときの心づもりをしておく

【今後の生活再建に向けて】

・家の処理や新しい住まいの問題は一人では解決できないので、急がず焦らず、家族や役所など周りの人に十分相談し、共に考えるようにする

・自分の経済状況を再確認しておく

・役所からの広報やお知らせに目を通す。テレビや新聞からも、役立つ情報が得られることがあるので災害後の情報に関心を向けておく

[災害後の対処-仮設住宅での生活と健康-仮設住宅での精神的な問題と今後の生活再建について【高齢者編】](http://bit.ly/fxZoRi) <http://bit.ly/fxZoRi> (出典)

作成日 2011年3月30日

## (高齢者) 看護にあたられる皆様へ-高齢者に見られる「閉じこもり」、「孤独死」について

被災し、生活の場や近親者、知人を失った高齢者は、健康管理の側面から優先的に仮設住宅に入居するケースがよく見られます。

元来の生活基盤や近親者から遠く離れた結果、買い物や受診以外、ほとんど家の中で過ごすことが多くなります。

周囲との交流を持とうとしない高齢者では、閉じこもりや自殺や仮設住宅内での孤独死を引き起こす可能性があります。

これらに対しては、高齢者の生活状況や社会的交流を把握し、ソーシャルサポートの不足があれば補って閉じこもりを防ぎ、仮設住宅での孤独死を予防していくことが重要です。

【閉じこもり・孤独死を防ぐためのアセスメント】

1. 仮設住宅に居住している高齢者（高齢夫婦世帯、独居、特に男性の単身者）について把握する

2. ADL、IADL、心身の状態（例：外出が可能か、受診行動がとれているか、交通機関をどのように利用できるか）

3. 認知機能

4. 近親者や知人、近隣住民との交流状況の頻度や有無、頻度

【閉じこもり、孤独死の発見につながる観察点】

・新聞がたまっている

・選択物が干されていない、または干したままである

・電気がつけたまま、または消したままである

【閉じこもり・孤独死を防ぐための対処方法】

1. 訪問健康相談、ボランティア訪問等による継続的訪問を行う

2. 必要に応じて、行政、福祉機関、介護保険施設等との連絡調整を行う

3. 仮設住民全体が参加できるような健康体操会、食事会、茶話会、囲碁将棋大会、季節行事等を企画し、高齢者も含めた住民間の交流を図る



- 4. 仮設住宅で高齢者が担える役割（花、植物の手入れ、ゴミ当番等）を調整し、活動に参加できるよう働きかける
- [災害時に仮設住宅で高齢者の看護にあたられる皆様へ-高齢者に見られる「閉じこもり」、「孤独死」について【高齢者編】](http://bit.ly/dHIwy3) <http://bit.ly/dHIwy3>（出典）

作成日 2011年3月31日

# 情報提供

【被災後・避難所で必要なこと】  
生活

## 災害時要援護者のための防災行動『被災地では？』

### 【災害時要援護者への理解と配慮】

内臓部に障がいのある方や、聴覚に障がいのある方、音声・言語機能に障がいのある方などは、外見からはわからない場合がありますので、特別な配慮が必要なことを理解しましょう。

日常と違う状況のため精神的に不安にならないように話し相手になるなど、積極的に話しかけましょう。

妊産婦の場合は出産や育児に対する不安に加え、避難生活による大きなストレスが加わることを理解し、周囲が配慮してあげることが必要です。

乳幼児や小さな子どもがいる家族は、夜泣きなど、周囲に気を使って生活しなければならないこともまわりの人は理解しましょう。

一緒に生活している保護者や家族など、知的障がいのある方をケアしている人たちの苦勞を理解し、避難場所で共に生活ができるよう思いやりを持って支援しましょう。

精神の障がいのある方は慣れない環境で精神的に不安定になり、集団生活になじめない場合があるので、本人や家族に対して配慮するよう心がけましょう。

外国人住民の中には、日本語が不自由だったり、日本の災害や生活習慣に対し十分な知識がない人もいます。異なる文化背景を持つ人がいることを理解しましょう。

### 【避難所運営上での災害時要援護者への配慮】

外見から障がいなどがあることがわかりにくいことがあります。情報から取り残されないよう、掲示板などで呼びかけて本人から災害時要援護者であることを申し出てもらいましょう。

情報や連絡事項を伝える時は、放送や口頭連絡による方法と掲示板による方法を併用しましょう。

口頭連絡の場合一度に多量の情報を伝えると、混乱することがありますので、わかりやすい口調で相手に確認しながら情報を伝える気配りが大切です。

手話のできる人がいる場合は、手話を使って情報を伝えましょう。

災害時要援護者への食事や救援物資などの配給を優先しましょう。

- 高齢者や乳幼児は体調を崩しやすいので、室内の保温や寝具、食事などに配慮しましょう。（優先的な食事の配給、固いものや冷えたものの別途調理など）
- 乳幼児や児童の中には、アトピーなどの食物アレルギーの人がいますので、保護者に確認するなどして食事の配給を行いましょう。
- 救援物資を運ぶなどの作業が負担にならないように配慮しましょう。
- 慣れない避難場所ではどこに何があるのかわからず、生活全般で大変不自由な思いをしますので、最初に避難所の中を案内し、どこに何があるかを知らせてあげましょう。
- 盲導犬を連れている人の場合は、周囲の人が配慮するよう心がけましょう。
- 知的障がいのある方の中には、突然の状況の変化に適応できなかったり、大勢の知らない人たちと生活を共にすることが難しい場合があります。（事項へ続く）
- （前項からの続き）このような時には、保護者や家族と早めに相談し、落ち着いて避難生活ができる施設などへ二次避難するよう手続きを取りましょう。
- 日本人にとっては常識となるような事でも、外国出身の避難者には理解するのが難しいこともあります。多言語の表示や通訳ボランティアなどの協力により、正しい情報を伝えましょう。
- 聴覚に障がいのある方や音声・言語機能障がいのある方が、情報発信にFAXが使えない時には、内容を紙に書いてもらい、電話などで代行して伝えてあげるようにしましょう。
- 【居室】**
- 高齢者や視覚に障がいのある方、身体障がいのある方は移動する距離が短くてすむように、トイレ、壁際、入り口近くで通行しやすい場所などにスペースを設ける配慮をしましょう。
- 介護スペースや車いすの利用スペースも含め、一人あたり4畳程度の広さを確保しましょう。
- 【通路】**
- 高齢者や車いす利用者が歩きやすいように、周囲の人は協力して段差の解消に努めましょう。
- 車いすが通るためには約90cmの幅が必要です。

車いす利用者や視覚に障がいのある方の通行の邪魔にならないよう、物を置かないようにしましょう。

【トイレ】

各避難所には、車いすが利用可能な手すり付きの簡易組み立てトイレや、洋式トイレしか使えない障害者、高齢者のためのポータブルトイレが配備されています。（事項に続く）

（前項からの続き）できるだけ早く使用できるように協力して組み立てましょう。

【保健・衛生コーナー】

内部障がいのある方が使用する器具の消毒・交換・医療上の手当て、補装具交換などができるように、プライバシーに配慮した空間を作るようにしましょう。

安静が必要な妊婦や、おむつ交換、授乳などが必要な乳幼児が過ごすことのできる別室やコーナーを確保しましょう。

【生活情報コーナー】

災害時要援護者に必要な生活・医療・福祉などの情報を提供できるコーナーを設置しますので、有効に活用されるように周知しましょう。

[浜松市 災害時要援護者のための防災行動](http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/lifeindex/life/disaster/bousai/engosya/engosya_16.html)

[http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/lifeindex/life/disaster/bousai/engosya/engosya\\_16.html](http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/lifeindex/life/disaster/bousai/engosya/engosya_16.html)

作成日 2011年3月21日

## 災害時要援護者といわれる人への配慮

### 【子ども】

災害から受ける心の衝撃は大人より大きいと言われています。こころや身体の不調が大人と違った形で現れる傾向があります。

●幼児や低学年児童では、わずかな物音で起きる、夜泣き、指しゃぶり、夜尿、親の姿が見えないとパニックになる、甘え、など

●高学年児童では、年齢のわりに大人びた態度、わがまま、反抗的な態度、集中力の低下、感情鈍麻、集団への不適応、など

●その他、喘息、アレルギー症状、頭痛、吐き気、食行動の異常など

<対応策>家族と一緒に居る時間を増やし、話をきいてあげましょう。食事や睡眠など生活リズムを整え、見守ってあげることが大切です。

### 【高齢者】

避難所などの環境変化で問題行動が現れやすくなります。

●不眠、血圧の変化、食欲不振、吐き気、胃痛など胃腸症状、不安が強い、イライラする、憂うつ感や疲れがとれないなど

●認知症のある高齢者は、せん妄状態になる方が見られます。

<対応策>環境を整え、人間関係を大切にして安心感を与えることが大切です。外面的には症状が顕著に現れない場合もありますので気をつけましょう。

### 【障害者】

情報の谷間に置かれ、支援が届かないことがあります。

●薬を持ち出せない。治療を受けていた医療機関が利用できない。避難場所への不適応など病気の悪化や再燃につながりやすい。

●作業所などの生活を支える場が、被災後に機能を失います。

●介護者と離れることで心身の負担が増します。

<対応策>医療機関を早期に確保し、不安感を除くことが大切です。

【日本語を母国語としない者】

言葉が通じない、生活習慣の違い等で不安が増してきます。

●災害情報や援助に関する情報が得られにくい。

●地震の体験や知識がない方がおられます。

<対応策>災害発生時に適切な行動をとれるよう、防災知識の普及を図るとともに、災害時には、情報提供を行うことが必要です。

[東京都立中部総合精神保健福祉センター 災害時の「こころのケア」の手引き](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/chusou/video/leaf/files/saigai.pdf)  
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/chusou/video/leaf/files/saigai.pdf>

作成日 2011年3月23日

## 避難所での性暴力、セクシャル・ハラスメントを防止するために

- ◆運営者のみなさまにお願い事です。
- 1. トイレを男女分けること
- 2. 授乳場所を作り見えないように囲うこと
- 3. 赤ちゃんのおむつ替えの時にも見えないように囲うこと
- 4. 更衣室を男女分けること
- 5. 夜間の一人歩きは大変危険です。絶対に、一人で歩かず、複数で行動すること
- 6. 有事の時だからと言って我慢して生活したり、頑張ってしまうと体調を崩しがちになりますので、相談する窓口を多数作り、できるだけ女性の相談員を配置くださいますこと
- 以上をお願いいたします。
- ある避難所では、当番を決めて見守り体制を作ったところもあるようです。
- 現在、厳しい寒さや支援物資の不足等、大変な状況であると思います。そちらの避難所内でできる範囲内での対応からまずはじめていただければ幸いです。
- ※この情報は、もりおか女性センター、岩手大学男女共同参画推進室のご協力を得て作成いたしております。
- [日本助産師会岩手県支部](http://www.midwife.sakura.ne.jp/midwife.or.jp/pdf/saigai/hisaichi_josei.pdf) [http://www.midwife.sakura.ne.jp/midwife.or.jp/pdf/saigai/hisaichi\\_josei.pdf](http://www.midwife.sakura.ne.jp/midwife.or.jp/pdf/saigai/hisaichi_josei.pdf) (出典)

作成日 2011年3月25日



## 停電に備えてすること

- 水の確保：3時間ほどなので、大きなヤカンやお鍋に水を溜めておけば十分
- 食料の確保：オール電化・電気コンロ・電子レンジなどで調理が必要な場合は、事前に準備
- 灯りの確保：懐中電灯など（余震で火災などの二次災害が起こる可能性があるのでロウソクはできる限り使わない）
- 情報源の確保：テレビがつかなくなるので、電池で動くラジオやワンセグ携帯などを準備
- 電源の確保：あらかじめ携帯電話やスマートフォンの充電し、電池で充電できる機械を併用
- 電化製品のコンセントを抜く（通電後、ヒューズやブレーカーが飛び火災になる可能性）
- 冷蔵庫内の温度を保つために、氷や保冷材などを冷凍しておく
- エレベータには乗らない
- デスクトップPCの場合、無停電電源装置などで対策
- 停電中は：ブレーカーを落としておく
- 停電中は：冷蔵庫の開閉はなるべくしない
- 停電中は：信号機が作動しなくなっても慌てない
- 停電中は：夕方から夜間の外出は控える
- [「停電の時に役立つまとめ \[輪番停電・計画停電\] - NAVER まとめ -」](#)：（出典）

作成日 2011年3月14日

## 停電の前後に注意すること

- 停電になる前には、念のために電化製品のコンセントをぬきましょう。
- パソコンなどはハードディスクをいためてデータが消失するといった可能性があります。
- コンセントを抜かずに、モーターを使った製品などが停電復旧後に一齐に稼働すると、ヒューズやブレーカーが飛んだり、ほかの製品に影響が出る場合があります。
- オール電化の場合は給湯などもできなくなります。集合住宅などで水のくみあげを電力で行っている場合もあります。確認の上で必要な量の水を水筒や浴槽などに準備しておきましょう。
- 冷凍庫にある保冷材や、水を袋で凍らせたものを冷蔵室に移すだけでも保冷効果が高まります。特に保存しなければいけないものはこれらのもので包んでおきましょう。
- 携帯電話などは十分に充電し、ラジオなど電池で稼働する情報端末を用意しましょう。
- 夜間や未明の場合は懐中電灯などもご用意ください。
- 対象地域によっては学校や会社などへの移動手段に影響が出る方もいらっしゃいます。早めに所属組織への確認をとっておきましょう。
- 食事の時間に重なることもあります。ご飯は事前に用意しておきましょう。
- 温め直す際にカセットコンロ、ガスコンロなどを使用する場合は、換気扇も使えませんのでご注意ください。
- 計画停電が予定されている時間帯は、エレベーターの利用を控えるようにしてください。
- [Yahoo!Japan](http://setsuden.yahoo.co.jp/) <http://setsuden.yahoo.co.jp/>（出典）

作成日 2011年3月16日

## 非常持ち出し品チェックリスト（二次持ち出し品）

※避難した後で少し余裕が出てから安全を確認して自宅へ戻り、避難所へ持ち出したり、または避難生活を自宅で送る上で必要なものをリスト化

※救援物資が届くまでの数日間(3日間程度)自足できる分量を揃える

【飲料】

飲料水（2Lのペットボトル6本入の箱）

非常用給水袋

【食料】：各自の嗜好とも照らして3日程度をしのぐ食料品を揃える

アルファ米

乾パン

パン缶

インスタントラーメン

缶詰類

レトルト食品

切り餅

スープ

味噌汁

ビスケット

キャンディ

チョコレート

塩

【衣類】:季節・個々の状況により必要な物、数量を判断

上着

下着

靴下

【生活用品】

タオル

バスタオル

毛布

雨具

予備電池

卓上コンロ

ガスボンベ

固形燃料

鍋

ラップ

アルミホイル

やかん

皿（紙・ステンレスなど）

コップ（紙・ステンレスなど）

わりばし

スプーン

フォーク

- 歯ブラシ
- 石鹸
- ドライシャンプー
- 携帯電話の充電器（電池式、手回し式など）
- 新聞紙
- 使い捨てカイロ
- 安全ピン
- [非常持ち出し品チェックリスト](http://www.dri.ne.jp/oyakudachi/images/list_ver3.pdf) [http://www.dri.ne.jp/oyakudachi/images/list\\_ver3.pdf](http://www.dri.ne.jp/oyakudachi/images/list_ver3.pdf)(出典)

作成日 2011年3月18日

# 情報提供

## 【障がいのある方の支援】

## 自閉症の人たちのケア

- 家の中にひとりで取り残されていないか声かけを
- 声をかけても反応しない人もいるので、反応がなくても、いま一度確認を
- 一斉に伝えるだけでなく、本人に個別に声かけを
- 指示や予定は明確に
- 否定的な言葉でなく肯定的に（走っちゃだめ→歩こうね）
- 大声で叱ったりするのは逆効果
- 興奮したときはその場から離して気持ちを鎮める
- 駅や電車・バスの中でどうしていいかわからず、不安になっている自閉症の人をみたら、駅員さんや警察などに連絡を
- 危険のないところに誘導して、ケガの状況などを確認
- 連絡先は、本人が持っている「連絡カード」「身分証明書」「サポートブック」（P18参照）などで確認を（衣服や持ち物に名前が書いてある人もいる）
- 迎えが来るまで保護、または避難所への誘導を
- 誘導にあたっては、地図などを使って具体的な指示を
- [社団法人日本自閉症協会](http://www.autism.or.jp/cgi-bin/saigai/bousai-hb/hb-siensya-1.htm) <http://www.autism.or.jp/cgi-bin/saigai/bousai-hb/hb-siensya-1.htm>（出所）

作成日 2011年3月16日

## 障害のある方への対応【肢体不自由者（車いすなど）】

- 家が住めないような状態や火事にならない限り、在宅で過ごす人が多いと思われます。水や食料の配達をお願いします。
- エレベータが止まると、他の階に階段を使っていくことができません。援助者が複数必要です。
- 車椅子の押し方や、避難の方法は、障害者(及び家族)と相談してください。
- 見た目ではハンディがわからなくても、呼吸器や内臓に疾患、膀胱や直腸に障害のある人などもあります。そうした人が困っていたら、緊急連絡先に連絡、その後の対応に協力してください
- [工房まる - maru -](http://maruworks.org/) http://maruworks.org/（出典）

作成日 2011年3月17日



## 障害のある方への対応【精神障害者・知的障害者】

- パニックに陥っているときは、「大丈夫」「安心しなさい」とか、「助けに来たよ」と声をかけ、安心・落ち着かせてください。
- 現在の場所にいることが危険な場合は、避難場所など、安全な場所まで連れて行ってください。
- 話し方については、わかりやすく簡単なことばを使ってください。
- 話は短く切って、一問一答のように確認しながら話してください。
- できるだけ早く、家族や施設・作業所に連絡を取ってください。
- [工房まる - maru - http://maruworks.org/](http://maruworks.org/)（出典）

作成日 2011年3月17日

## 障害のある方への対応【聴覚障害者】

- 家に来られても、音や声ではわかりません。懐中電灯などで照らしてください。こちらは、笛を吹いたりして知らせます。
- ラジオの情報など教えてください。避難所で食事の配給などの音声情報が入りません。その内容を伝えて下さい。
- 【方法】 筆談（ひつだん、紙に書いて伝える）
- 【方法】 筆記用具がなければ、相手の手のひらに指先で文字を書いたり、空間にゆっくりとひらがなで字を書きながら口を大きく開いて、話しかけてください。
- 【方法】 読話（どくわ）あなたが話す形をみて、内容を理解します。私の顔を（正面を）見て、口を大きく開いてはっきりとゆっくり話しかけてください。
- 【方法】 手話（しゅわ）手の形や表情・動きを中心に、身体全体でコミュニケーションを行う方法です。その他、身振りで伝わる場合も多いです。話し手の表情も言葉のうちです
- 【方法】 電話回線が使えるときは、ファックスで連絡をしてください。電子メールも有効な伝達手段のひとつです。
- [工房まる - maru -](http://maruworks.org/) <http://maruworks.org/>(出典)

作成日 2011年3月17日

## 障害がある方への対応【視覚障害者】

- 「どこに逃げれば安全か」を教えてください。
- 家の周りの状況を教えてください。
- 避難場所まで誘導してください。
- 【誘導の仕方】肩や腕を貸す形で、半歩前を歩いてください。
- 【誘導の仕方】視覚障害者を押したりひっぱたりしないでください。
- 【誘導の仕方】誘導しているとき、周りの状況を伝えて下さい。
- 【誘導の仕方】方向を示す時は、時計の針の位置で伝えて下さい。（例→右は3時、左は9時、正面は12時と考えます。）
- [工房まる - maru - http://maruworks.org/](http://maruworks.org/)（出典）

作成日 2011年3月17日

# 情報提供

## 【支援者の方々へ】

## 支援者自身の「こころのケア」

【二次受傷と燃えつき症候群】

被災者のケアに当たる支援者は、被災者と同じ状況におかれています。

災害という外傷的体験の話を知ると聞き手も精神的打撃を受け、こころとからだにいろいろな変化が起こります（二次受傷）。

以下のようなストレス症状がないかどうか時々自分でチェックしてみましょう。

●災害現場の光景が突然目に浮かぶ

●睡眠障害

●強い無気力感や悔しさを感じる

●気分、感情がすぐれない

●憂うつ、気が滅入る

●飲酒、喫煙量が増加か、減少

●胃腸の調子が悪い

●悪夢をよく見る

●食欲不振

●脱力感、強い疲労感を感じる

●強い罪悪感や自責感を持つ

●涙もろくなる

●落ち込みやすい、悲観的になる

●興奮気味、常に緊張している

●集中力がなくなる

●怒りっぽくなる

(消防職員の現場活動に係るストレス対策委員会 (2003) から一部引用)

【支援者のストレス対処】

(1) ストレスの兆候が現れたら、恥じることなく、自分の気持ちやストレスに感じていることを素直に認めましょう。

(2) 現場でどんな活動をしたか、事実関係を簡単に報告してから任務を解きましょう。

(3) 自分の行動をポジティブに評価しましょう。

(4) 自分の体験・目撃した災害状況や、それに対する自分の気持ちを仲間と話し合ってみましょう。

(5) 自分だけで何とかしようと気負わず、自分の限界を知り、仲間と協力し合い、お互いに声をかけながら活動することが大切です。

(6) 時々仕事から離れ、体を伸ばしたり、深呼吸をしてみましょう。

(7) 家族や友人と過ごせる時間を大切にしましょう。

(8) 休めるときは十分に休みましょう。

【注意が必要なサイン】

次のようなサインがあらわれたら専門家に相談したり、心身を休ませましょう。

(1) 前述のストレス症状が強すぎると感じる。

(2) お酒の量が増えたり、飲まずにはいられないと感じる。

(3) 災害や救難に関連した光景が、突然、繰り返しよみがえり不快となる。

(4) 集中力や記憶力が低下したと感じたり、簡単なミスが増えてきた。

[東京都立中部総合精神保健福祉センター 災害時の「こころのケア」の手引き](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/chusou/video/leaf/files/saigai.pdf)  
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/chusou/video/leaf/files/saigai.pdf>

作成日 2011年3月23日

## 援助者のストレスチェックと対処法

【こんな兆候は有りませんか?】

疲れているのに夜よく眠れない

いつもより食欲がない

体が動かない

朝起きるのが辛い

酒量が増えた

自分の身だしなみに関心が持てない

イライラする

人と口論することが多くなった

自分のがんばりを人は分かっていないと思う

私の気持ちは誤解されている

被災の体験談が頭から離れない

被災の話聴くのが辛い

被災者の話を聴くのが怖い

自分も被災したような気持ちになってしまう

自分の人生が変わった気がする

【対処法】

最初にすべきことは、休息をとることです。あなたのしている仕事を誰かに替わってもらうこと。誰もいないと思えるときには責任者に相談してください。

一旦戻って休憩し、また元気になって参加した方が、他の人のためにも、きっと役に立ちます。

もし可能なら、普段やっていることをやってみましょう。たとえば、音楽が好き人は、どこかで音楽を聞きましょう。

- いつも食べているものが1日休めば手に入るなら食べに行ってみましょう。
- 援助者間でお互いにそういう問題を話しあえばそれも有効です。私一人だけができないのではない、ということがわかるだけでもいいのです。
- 自分自身の問題が大きいときには、そちらを解決するほうが先決のこともあります。
- 援助をすることが自分の問題に答えを出してくれる場合もありますが、援助は相手の役に立つためにあるのですから、そこに自分の問題の解決を期待するのは本末転倒です。
- こういうことは、なかなか自分では見えにくいものですから、誰か経験のある人と率直に話し合ったり、相談したりすることが大事です。
- 具合が悪くなったり疲れたりすることは当然のことで、あなただけが弱いからではありません。
- [日本トラウマティック・ストレス学会](http://www.jstss.org/info/pdf/info01_05.pdf) [http://www.jstss.org/info/pdf/info01\\_05.pdf](http://www.jstss.org/info/pdf/info01_05.pdf)

作成日 2011年3月29日



## 災害救援ボランティア活動に参加する際の基本的な注意事項

- ※災害救援ボランティア活動に参加する際の基本的な注意事項についてご案内します。災害救援ボランティア活動への参加の参考としてください。
- 災害救援ボランティア活動は、ボランティア本人の自発的な意思と責任により被災地での活動に参加・行動することが基本です。
- まずは、自分自身で被災地の情報を収集し、現地に行くか、行かないかを判断することです。
- 家族の理解も大切です。その際には、必ず現地に設置されている災害救援ボランティアセンターに事前に連絡し、ボランティア活動への参加方法や注意点について確認してください。
- 被災地での活動は、危険がともなうことや重労働となる場合があります。安全や健康についてボランティアが自分自身で管理することであることを理解したうえで参加してください。
- 体調が悪ければ、参加を中止することが肝心です。
- 被災地で活動する際の宿所は、ボランティア自身が事前に被災地の状況を確認し、手配してください。
- 水、食料、その他身の回りのものについてもボランティア自身が事前に用意し、携行のうえ被災地でのボランティア活動を開始してください。
- 被災地に到着した後は、必ず災害救援ボランティアセンターを訪れ、ボランティア活動の登録を行ってください。
- 被災地における緊急連絡先・連絡網を必ず確認するとともに、地理や気候等周辺環境を把握したうえで活動してください。
- 被災地では、被災した方々の気持ちやプライバシーに十分配慮し、マナーある行動と言葉づかいでボランティア活動に参加してください。
- 被災地では、必ず災害救援ボランティアセンターやボランティアコーディネーター等、現地受け入れ機関の指示、指導に従って活動してください。
- 単独行動はできるだけ避けてください。組織的に活動することで、より大きな力となることができます。
- 自分にできる範囲の活動を行ってください。休憩を心がけましょう。

- 無理な活動は、思わぬ事故につながり、かえって被災地の人々の負担となってしまいます。
- 備えとして、ボランティア活動保険に加入しましょう。
- [全国社会福祉協議会](http://www.shakyo.or.jp/saigai/katudou.html) <http://www.shakyo.or.jp/saigai/katudou.html>（出典）

作成日 2011年3月20日

## 現地で支援活動を行う際の基本的な心構え

【支援に向かう前に、なるべく自らの状況を整えます】

① 事前の健康管理に注意し、体調を調整

② 家族、メンバーと各自の行動の打ち合わせ

③ 援助に関してチームと自分の役割について把握

④ 自分の身は自分で守ることが最低限度のルールです。（常備薬、気候対策、携行物資や機材、食糧等も含め事前にチームで決めておく）

【対象地域の様々な情報を知っておきましょう】

① 被災地の住民は現実的な援助を必要としています。公的機関、交通、その他諸々の情報が必要です。

② 被災地ですでに活動している支援者から、事前に説明や情報を得るとともに、相談しながら進めることが大切です。

② チームで行動し、現地の窓口を活用します。

【支援者は二次受傷者となり得ます】

被災地の現場では環境が混乱しており、ストレスの高い状態が続き、支援者も精神的な影響を被り心身の変調をきたしがちです。

被災者を支援することで自らも傷つくこともあります（二次受傷）。

【災害によるストレスについて正しい知識を持つことが必要です】

被災者にみられる精神的な動揺の多くは、災害時に誰にでも起こりうる正常な反応であることを被災者に伝えることが大切です。

【出向いて行って、働きかけることも大切です】

救護所や相談所への来所者に対応するだけでなく、避難所など被災者のいる所に出向いて、気軽に相談に応じることも大切です。

その際、出来れば現地の人とペアを組んで出向くとよいでしょう。

【専門用語は使用しない】

① 「カウンセリング」「メンタルヘルス」「トラウマ」「PTSD」「精神」や「こころ」等の言葉を安易に使用しないようにしましょう。

② 「お話しする」「お手伝いする」などの日常の言葉を使います。

【必要に応じて、専門家への橋渡しをします】

① 無理なことまで引き受けて、できない約束をしてはいけません。

② 専門家に橋渡しをするのも支援者の重要な役割です。

【被災者が自己決定できるよう被災者の考えを尊重し支えます】

① 支援者の援助の押しつけではなく、被災者の自律性の回復を重視した支援を行います。

② 困難度が高かったり混乱のひどい被災者においても、被災者の考えをなるべく尊重し、本人自身が適切な決定を行えるように支援しましょう。

【二次被害の防止】

① デマ、うわさに注意して、正確な情報の伝達に努めます。

② 本人の意に反した取材活動、事情調査等は心理的な負担となります。

[東京都立中部総合精神保健福祉センター 災害時の「こころのケア」の手引き](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/chusou/video/leaf/files/saigai.pdf)  
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/chusou/video/leaf/files/saigai.pdf>

作成日 2011年3月24日

## 現地で支援活動を行う際の支援者の対応のポイント

【ポイント1】 ストレス反応を軽減させる方法として、最もよい方法は被災体験を聴くことです。被災体験を聴くときには、相手の話のペースに任せてひたすら聴くことが大事です。

① まず最初に被災状況や体調について声をかけます。ゆっくりと自然な感じで話します。

② 途中で話を妨げないで、かつ、共感する姿勢で聴きます。

③ 相手の気持ちを聴き、感情をあるがままに受け止めます。

④ 無理に聴き出すことは避けます。

⑤ 安易な励ましや助言は禁物です。

⑥ 災害時を無理に思い起こさせるような聴き方を避けます。

⑦ ニーズを読みとりましょう。

【ポイント2】 怒りへの対応

※被災後の「幻滅期」には、多くの人が怒りや不満を感じ、感情を八つ当たりに表出されることがあります。

① 怒っている人は支援者を責めているわけではありません。支援者は深呼吸し、こころを落ち着かせて対応します。

② 感情のコントロールを失っている場合には、話を中断することも必要です。

③ 被災者の怒りには、非難や否定をせず、感情を受け止めます。

④ 怒りを受け止めた後に、具体的に困っていること等を聴きます。

【ポイント3】 深い悲しみへの対応

※泣くことは、大切なもの・人を失ったことへの自然な反応であり、悲しみを抑える必要はありません。

① 相談者のそばに寄り添うことに意味があります。ゆっくり話をよく聴くことが大切です。

② 相談者の感情に巻き込まれすぎないように、一定の距離を保ちましょう。

【ポイント4】 触れる：肌のぬくもりは有効なコミュニケーション

※触れることは、恐怖、悲しみ、怒りを和らげる効果があります。

① 隣に座る、別れ際の握手など

② 高齢者には肩をもむ、子どもには抱っこするなど

③ 身体接触を嫌がる人もいます。人と場に応じた対応を考えます。

【ポイント5】 次のような場合には、早期に専門機関につなぎましょう。

●強度の不眠が続いている。

●強い緊張と興奮が取れない。

●幻覚・妄想 周囲に対し、被害的言動が目立つ。

●表情が全くない。

●ストレスによる身体症状が深刻

●ひどく落ち込んでいたり、自殺の恐れが感じられたりする。

●心的外傷後のストレス症状が顕著

【ポイント6】 支援活動を毎日、必ず、記録して引継ぎましょう。

※職員交代時のほか、長期的な支援に際して必要です。

【ポイント7】 チーム内で情報を共有しつつ、プライバシー保護に配慮して活動しましょう。

【ポイント8】 他の援助チームとの情報交換も重要です。

※災害からの救難復興状況の全般的な情報を把握するとともに、保健医療分野の他のチームとの情報交換を行います。

[東京都立中部総合精神保健福祉センター 災害時の「こころのケア」の手引き](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/chusou/video/leaf/files/saigai.pdf)  
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/chusou/video/leaf/files/saigai.pdf>

作成日 2011年3月24日

この冊子は、PublicNozbeプロジェクトにご参加  
いただいた有志の方々によって作成されました。

制作：PublicNozbeプロジェクト

協力：NPO法人AIP 福岡県博多駅東1-17-1

ホームページ：<http://www.publicnozbe.jp/>

Facebookページ：<http://www.facebook.com/publicnozbe>

災害支援サービス『PublicNozbe (パブリックノズビー)』にご協力を

3月11日に起こった東北沖地震と津波により、我が国が過去に類を見ないほど大きな災害に見舞われています。

停電が続く被災地周辺や計画停電が行われる関東地区では、テレビやラジオ、携帯電話の通話・メールが思うように使えないことも多く、皆さんからのネット情報が貴重な情報ソースとなっています。多くの皆さんの善意で、いち早くTwitterやFacebookが情報インフラとして活躍しています。そこで、有志が集まり、皆さんから寄せられた貴重な情報を有効に活用できるように、PCやスマートフォンのToDoリストとしてはもちろん、紙でも配布可能なシステム「PublicNozbe (パブリックノズビー)」を作りました。

これは、プロジェクト管理システムである「Nozbe (ノズビー)」を中心とした、被災者や支援者に役立つ情報を提供するクラウドサービスです。災害支援に有効な情報がリストにまとめられ、TwitterやFacebook、Webサイトを通じて配信されます。



目的 : 災害支援に有効な情報を見やすいリストとして提供すること  
内容例 : 避難の仕方 / 被ばくの防ぎ方 / 出血時の対応 / メンタルケアなど  
利用者 : 誰でも 被災者、直接または間接的支援者  
使い方 : PC/Mac、iPhone/iPad、Android、紙など  
利用料金 : 無料 (通信費等を除く)

## すべての人に情報を

### ●皆さんにお願いしたいこと●

- ・「PublicNozbe」を、職場や友人の集まりなどでご紹介・ご利用ください。
- ・TwitterでのRT、Facebookでのコメントなどでご支援ください。
- ・情報のご提供または、ご提供者の紹介をお願いいたします【随時募集中】  
<必要としている情報>
  - 災害現場で即有効的な情報 (情報ソースが明確な)  
例) 生存を連絡する手段
  - 必要な情報だがまだ整理されていない情報  
例) 介護者がかかえている過程での停電対策
  - 専門的な情報を提供いただける人的な情報  
例) 子供さんの体調が悪くなったときの対処方法
- ・データのリスト化や編集、チェックなどもお手伝いいただけると幸いです。

### ■「PublicNozbe (パブリックノズビー)」プロジェクト

Webサイト : <http://www.publicnozbe.jp/>

Twitter : [@publicnozbe](https://twitter.com/publicnozbe) ハッシュタグ #publicnozbe

Facebook : <http://www.facebook.com/publicnozbe>

Nozbe : <http://www.nozbe.com/>

プロジェクトリーダー : 倉園佳三さん (@zonostyle)

システム開発 : Nozbe 開発会社 CEO Michael Sliwinski さん  
(マイケル・スリウィンスキ @michaelnozbe)

協力 : NPO 法人 AIP (高度 IT 人材アカデミー)

ご参加・ご意見・ご感想は、TwitterやFacebookでお気軽にどうぞ。