避難所運営マニュアル



資料集

○ 本書は、静岡県内で避難所を運営する際に、参考となる事項を取りまとめたものです。

使用する際には、地域や避難所となる施設の実情に合わせて内容を見直し、適宜追加・修正する必要があります。

○ 本書は、避難所運営マニュアル、様式集とセットでお使いください。

○ 資料集は、静岡県ホームページからダウンロードできます。

資料集〈目次〉

① 私たちにできる支援（要配慮者等への対応）

② 女性や子どもの相談窓口等を記載した掲示物（熊本地震の例）

③ 避難所開設時に必要な備品等について

④ ペットスペースの例

⑤ 災害時健康支援リーフレット

- 避難所での健康管理の基本
- 血圧を測りましょう
- 食中毒を防ぐために
- 車の中で生活される方へ
- 破傷風に注意しましょう
- 避難所生活のルール
- 熱中症の予防と対応
- 「生活不活発病」の予防をしましょう！
- 生活不活発病チェックリスト
- 心のケアのために
- お子さんの事で困っていませんか
- ｽﾃﾛｲﾄﾞﾎﾙﾓﾝ剤で治療を受けていらっしゃる方へ
- お口の中を清潔に保ちましょう
- 運動のすすめ
- 避難所での食事
- 炊き出しについて
- 水が出ない時の食事の工夫
- 普通の食事が食べられない方へ
- 妊婦さん、赤ちゃんの栄養について

⑥ 避難所トイレチェックリスト（発災時／平常時）

⑦ 特設公衆電話の運用について

⑧ SNS（ｿｰｼｬﾙ・ﾈｯﾄﾜｰｷﾝｸﾞ・ｻｰﾋﾞｽ）の活用の検討

⑨ 避難所内のユニバーサルデザイン表示例

① 私たちにできる支援（要配慮者等への対応）

外見からは要配慮者等であることがわからない方もいます。また、いくつかの要素をあわせ持つ方もいます。要配慮者等への支援については、自分が抱える状況を必要以上に知られたくない人もいるため、個人情報の保護に十分配慮して支援します。

区　　分	配　慮　事　項
肢体不自由の人	・肢体に障害がある人は、障害の部位や程度によって、自分自身で行動できることが異なります。 ・個人の状態によって支援の方法は異なります。どのような支援が必要か勝手に判断せず、本人に確認してから行動しましょう。
内部障害のある人	・避難所の中にいる人工透析が必要な人など、医療を受ける必要のある人には申し出てもらい、医療機関等と連絡をとり、通院、入院のできる施設の確認と移送手段を確保してください。 ・体調が変化した場合には緊急に対処できるようにしておきましょう。 ・オストミー（人工肛門など）を持つ人もいます。パウチ（便や尿をためておく袋）などを洗浄しなければなりません。オストメイト対応トイレも必要になりますので、設置施設を事前に確認しておきましょう。
視覚に 障害がある人	・生活環境が変化した避難所などでは、どこに何があるかわからず、生活全般にサポートが必要です。 ・避難所の中を案内し、トイレや水のみ場の位置などを知らせてください。 ・また、生活に必要な様々な情報が、放送や掲示板を用いて伝えられますが、障害のある人に正しく伝わって理解しているのか常に配慮しましょう。 ・一緒に行動して支援する人を決めましょう。 ・盲導犬は視覚に障害がある人の歩行を手助けするように訓練された犬です。飼育に特別な配慮は必要ありませんので、避難所で一緒に生活できるように配慮してください。

聴覚等に 障害のある人	・外見からは聴覚等に障害があることはわかりません。 ・避難所などで情報から取り残されないよう、まず掲示板などで呼びかけて本人から自主的に申し出てもらいましょう。 ・避難所などでは様々な情報が伝えられますが、「音声」による情報だけではなく、掲示板などを用意して、聴覚に障害がある人には必ず、その情報を文字に書いて伝えましょう。また、情報が正確に伝わっているか常に配慮しましょう。 ・避難所に手話通訳ができる人がいないか確認し、いれば協力してもらいましょう。
知的障害のある人	・知的障害のある人の中には、突然の状況の変化に適応できず、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。このような場合には、家族や保護者のほか、必要に応じて専門家に相談しましょう。 また、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るなど、個々の状況に応じた支援を行いましょう。
発達障害がある人	・災害による日常生活への影響や混乱等を理解できず、戸惑いや強い不安感、聴覚過敏等によって、動揺しパニックを起こしたり周囲への攻撃的な言動が見られたりすることがあります。そのような場合は刺激の少ない場所に誘導し、落ち着ける環境を作りましょう。
精神障害のある人	・精神障害のある人の中には、治療や投薬が欠かせない人もたくさんおり、精神の状況に応じた対応が必要です。情報の伝達や発信は、原則として障害のある人の家族や保護者などケアをしている人と行いましょう。特に、必要な投薬が受けられるよう、医療関連の情報が重要です。
高齢者	・高齢者になると排尿の頻度が増します。トイレに近い場所に高齢者の避難スペースを設けるなどの配慮をしましょう。 ・オムツをしている高齢者の中には、オムツ交換を遠慮し、水や食べ物を控える人もいます。衝立をたてるなどプライバシーに配慮し、オムツ交換ができる工夫をしてください。状況に合わせて紙オムツ、ポータブルトイレなどを確保しましょう。 ・ひとり暮らしや高齢者だけの世帯は、避難所でも情報から取り残されがちです。避難所での生活情報や行政からの情報を積極的に知らせましょう。

妊産婦・乳幼児 子ども	・出産や育児に対する不安に加え、避難生活に対する大きなストレスが加わることを理解し、周囲の皆で配慮してあげることが必要です。 ・また、乳幼児や小さな子どものいる家族は、避難所の中で周囲に気を使って生活することが想定されます。静かな落ち着ける環境を確保してあげることが理想ですが、発災直後にはそれも難しく、居住空間を区分けするなど、皆で工夫することが大切です。 ・紙オムツ、育児用ミルク（粉ミルク・乳児用液体ミルク）や育児用ミルク用の湯、子供用の医療品などを調達することが必要です。 ・母乳を優先したい母親に対して、育児用ミルクを強要しないように配慮しましょう。 ・早めに母子の健康をチェックしてもらうよう、専門家に相談することが必要です。 ・また、おもちゃを用意したり遊び場を設けたりするなどして、乳幼児や子どもたちのストレスを和らげる工夫をしましょう。
外国人	・日本語の理解力により情報収集が困難な場合があるため、言語支援が必要な場合があります。 ・日本語が理解できる避難者がいれば、通訳等の協力をしてもらいましょう。 ・やさしい日本語や英語が併記された表示類の整備 ・ピクトグラム（絵文字）を活用した表示類の整備
性的マイノリティ等	・性的マイノリティの方などで、見た目の性別と異なる支援物資をもらいにくいなど、困難な状況に置かれている人もいます。 ・周囲に人がいる中で物資を受け取りにくい時は、個別に受け取れる環境を作りましょう。

令和3年5月に災害対策基本法の一部改正が行われ、避難行動要支援者（高齢者、障害のある人等）一人ひとりに、避難支援を行う者や避難先等の情報をまとめた「個別避難計画」の作成について、市町の努力義務となりました。　支援が必要な方の避難について行政、防災、福祉、介護、地域の関係者で連携して、支え合うことが重要です。



②　女性や子どもの相談窓口等を記載した掲示物（熊本地震の例）

災害時における性暴力（ＤＶ以外）の事例シート（阪神淡路大震災・東日本大震災）より

避難所に更衣する場所がないので
更衣室をダンボールで作ったところ上から
のぞかれた。その更衣室を使うときは
見張りを立てるようにした（13 ～ 16 歳女子）

避難所で成人男性からキスしてと言われた。
トイレまでついてくる。着替えをのぞかれる。
母親を含めて誰にも知られたくない。
加害者が避難所にいられなくしてほしい。（6 ～ 12 歳女子）

男子が同じ避難所にいる男性に
わいせつな行為をされた。
ほかの男子数名も被害に遭った。
家族が、避難所の宿直だった役場職員
に相談し（中略）、加害者には避難所
から出てもらうことにきまったが、その前に
加害者は避難所を出た。
（6 ～ 12 歳男子）

避難所で夜になると
男の人が毛布に入ってくる。
周りの女性も
「若いからしかたないね」
と見て見ぬふりをして助けてくれない
（20 代女性）

授乳しているのを男性に
じっと見られる。
警察に連絡したら
巡回の回数が増やされた。
その後、授乳スペースが設けられた。
（30 代女性）

避難所・避難先では
困っている女性や子どもを狙った
性被害・性暴力、ＤＶなどが増加します

東日本大震災女性ネットワーク調査チーム　2015『東日本大震災「災害・復興における女性と子どもへの暴力」に関する調査報告書より

自分を大切にしてください

単独行動はしない
ようにしましょう！

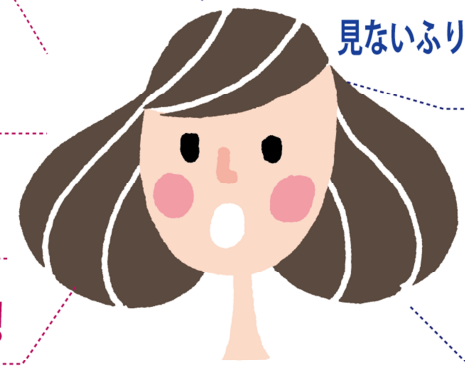
性的な嫌がらせやいたずらなど
尊厳を傷つける行為も犯罪です

被害をうけたら相談を！

周囲の目と支えがたよりです

見ないふり・知らないふりをせず
助け合いましょう

ストレスをためず
不安な気持ちも声
に出しましょう



相談機関

※相談は無料です。秘密は守られます
※受付時間は状況により変化する場合があります。ご了承ください

○○市ＤＶ相談専用電話 ☎xxx-xxx-xxxx
△△サポートセンター ☎xxx-xxx-xxxx
●●県女性相談センター（DV 相談）☎xxx-xxx-xxxx
●●県女性総合相談室 ☎xxx-xxx-xxxx

○○市福祉課
（福祉相談班）
☎xxx-xxx-xxxx

●●県警察本部女性110 番　0120-xxxx-xx ☎xxx-xxx-xxxx

※ 熊本市男女共同参画センター「はあもにい」資料

③ 避難所開設時に必要な備品等について

避難所生活に必要なルールや、避難所内のレイアウトを事前に地域で決め、開設時に必要な備品（マニュアル、各種様式、掲示物、表示類、消耗品など）とともに避難所に常備しておきましょう。



備品等が入ったコンテナ（三島市の例）

避難所運営グッズ一覧（例）

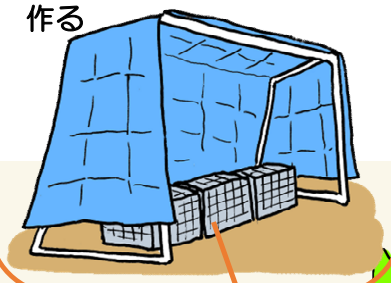
区分	名称	数量	備考
マニュアル・様式	避難生活の手引き	2	
	避難所運営マニュアル（様式集・資料集含む）	4	
掲示板・表示類	貼り出し用レイアウト図	2	
	貼り出し用生活ルール	2	
	各部屋表示	必要数	
	避難所本部のぼり旗	2	
工具・道具	ビブス（避難所運営本部用）	必要数	
	危険度判定グッズ	1	
	建物安全確認用定規	1	
情報	防災ラジオ	1	
	防災マップ	1式	
消耗品【記録用】	鉛筆	200	
	ボールペン（黒・赤）	各 20	
	マジック（黒・赤）	各 10	
	消しゴム	5	
	再生紙（Ａ４）	適量	
消耗品【事務用品】	はさみ	3	
	テープ	3	
	ゼムクリップ	適量	
	輪ゴム	適量	
消耗品【その他】	ガムテープ	3	
	ビニール紐	1式	
	軍手	20	
	タオル	適量	
など	など		

④ ペットスペースの例

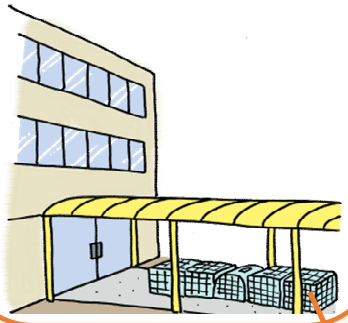
ペットスペース設置については、市町動物愛護担当課及び保健所が相談に乗ります。

人の動き
車両の動き
付近にペットスペースを設置することは望ましくない

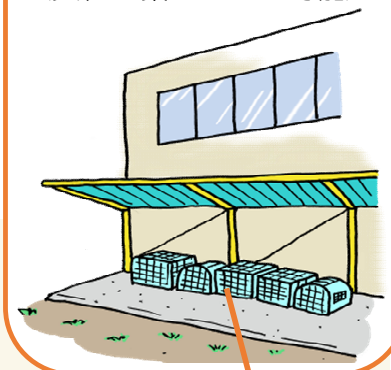
サッカーゴール等を利用して雨をしのげる場所を作る

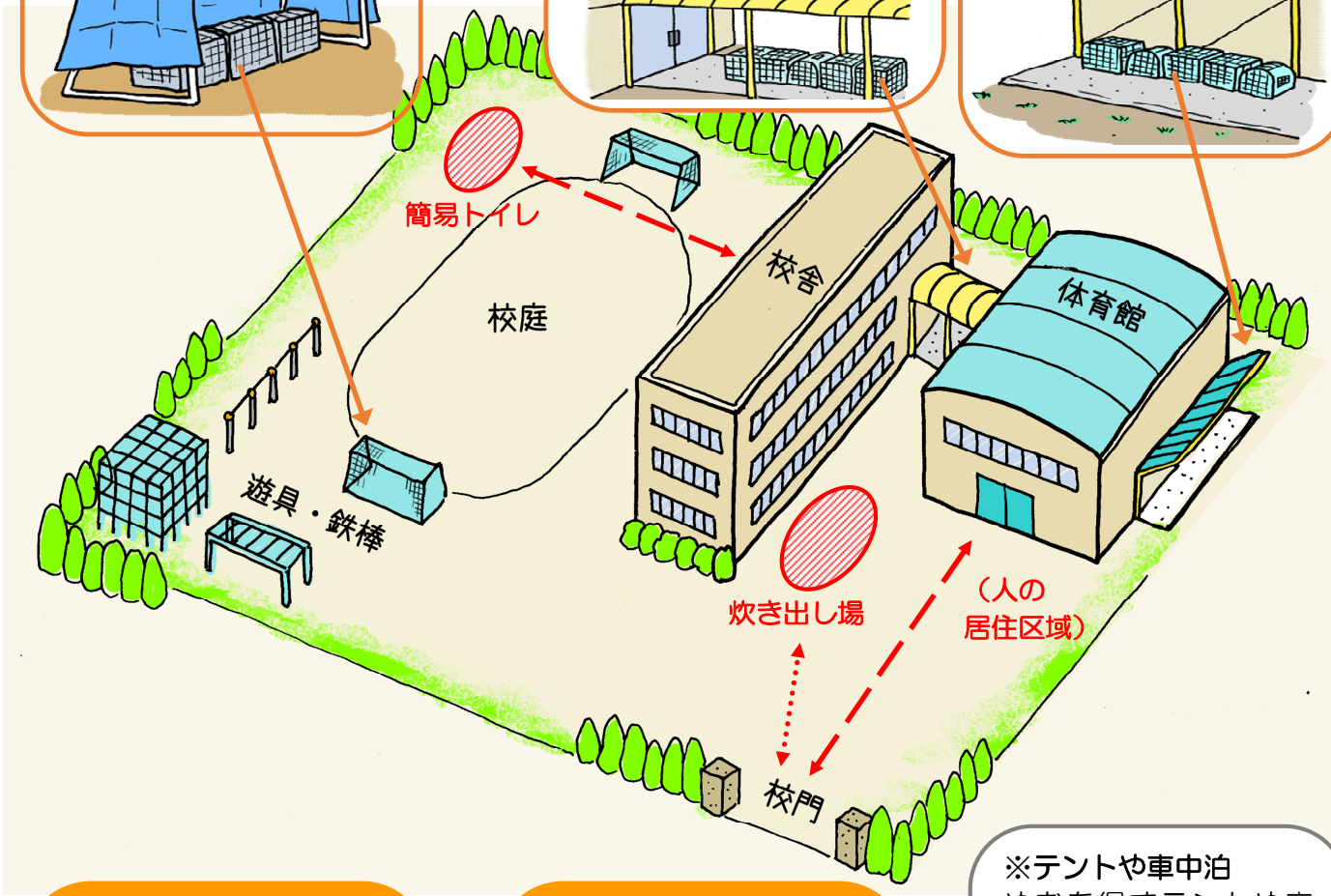


渡り廊下を利用する
（支柱に繋ぐことも可能）



駐輪場を利用する
(支柱に繋ぐことも可能)





ペットスペースでは、ケージでの飼育が基本です。
（ケージは飼い主が用意）



ケージがない場合、フェンスや鉄棒等の支柱を利用して繋ぐことも可能です



※テントや車中泊
やむを得ずテントや車を利用してペットと同居する方も想定されます。
飼い主は定期的な運動や水分補給を心がけてください。
ペットも水分補給をさせ、熱中症にならないよう注意します。

避難所での健康管理の基本

◎　お互い協力しあって避難所を清潔に保ち、病気を予防し、気持ちの良い環境づくりをしましょう。

◎　身体が不自由な方、体調の悪そうな方が周囲にいたら、避難所のリーダーまたは、医師・保健師・看護師等に連絡して下さい。

病気の予防のポイント

1 うがい・手洗いをしましょう！



☆食事をする前と外から帰った後トイレの後にしましょう。

☆手洗いができないときは、ぬれティッシュで手をふくか、すり込み式の消毒剤を手に十分すり込みましょう。

※うがい液の作り方

２リットルの水（ペットボトル）にイソジンうがい薬を70ml（カップの目盛を参考に）入れる。

2 部屋の換気をしましょう！

☆空気感染による病気を防ぐために、換気をしましょう。

☆暖房がなくて寒い場合でも、だいたい１時間おきに１回（３分間程度）窓を開けましょう。



3 床やトイレ・洗面所は毎日清掃しましょう！

☆共有のトイレ等は、できる人で当番を決めて掃除をしましょう。

4 食事や水分がとれていますか？

☆不安で食欲がない、飲食物が十分に届かないなど困難な状況が多いですが、できるだけ食べて身体にエネルギーをいれましょう。

☆食欲がない、かたい物が食べにくい、病気のために食事制限があるなどお困りのことがあったら、医療スタッフ等に相談しましょう。

☆飲料水やトイレが限られており、水分をとることを控えがちですが、飲み物がある場合には我慢せずに、十分に飲んでください。水分が不足すると、脱水、心筋梗塞、脳梗塞、エコノミークラス症候群、便秘などの症状がでます。

5 体を動かしましょう！

☆避難所の限られた空間では体を動かす量が減りがちです。体を動かすことを心がけましょう。

血圧を測りましょう



避難所などでの生活は、身体的にも精神的にも負担が大きく、高血圧など体の不調を来たす可能性があります。血圧が高いと言われたことがある方だけでなく、健康管理のために定期的に血圧を測りましょう。

※　避難所を担当する保健医療スタッフや、避難所や家庭を巡回する医師や保健師に相談しましょう。

※　血圧は安静にしてから測りましょう。

※　災害前まで服用していた血圧の薬が無い場合には、避難所の保健医療スタッフやお近くの救護所若しくは診療所にご相談ください。

●血圧測定の記録

※血圧測定をしたスタッフは記入してください

測定した日	血　圧　値	測　定　者
／　　（　）		
／　　（　）		
／　　（　）		
／　　（　）		
／　　（　）		
／　　（　）		
／　　（　）		
／　　（　）		

血圧の高い方は塩辛いものの摂取を控えましょう。

急激な温度変化は要注意です。寒い時期はトイレや屋外に出る時に気をつけましょう。

休養や軽い運動をおすすめします。

たばこは控えましょう。

相談窓口はこちらです

食中毒を防ぐために

弁当やおにぎり等の衛生状態が悪いと食中毒の原因になります。
次のことに注意し、食中毒を防ぎましょう。

ポイント１　弁当やおにぎりなどについて

支給される弁当は、できるだけ早く食べてください。やむを得ず保管する場合は、日の当たらないできるだけ涼しいところに保管してください。

食べ残しは捨ててください。消費期限が過ぎている弁当は処分しましょう。

食べ物を直接手で持たず、箸やスプーンを使いましょう。

ポイント２　水について

ポリタンク等に給水を受けた日付を記入してください。

古い水は、飲み水に使用せず手洗い等に利用してください。

水道管の破損等で水質が汚染されているおそれがありますので、生水はできるだけ飲まないでください。



ポイント３　炊き出しについて

調理に従事する人は、手や調理器具（包丁、まな板など）をよく洗ってください。

支給された食品は保存方法（常温保存、冷蔵保存など）を確認し、食材はなるべく涼しいところに保存し、長期間の保存はしないようにしましょう。

ポイント４　食中毒について

下痢、腹痛、嘔吐等の症状を起こした時は、食中毒かもしれません。避難所責任者や保健医療スタッフに報告してください。

素人判断は危険です。医師や看護師に相談してください。特に下痢止めは素人判断で飲まないようにしてください。

★食事の前やトイレの後には、よく手を洗いましょう！

車の中で生活される方へ

車中で生活されている方はできるだけ避難所に移りましょう。
やむを得ず車中で生活される場合は、次のことに気をつけてください。

エコノミークラス症候群

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が肺や脳、心臓にとび、血管を詰まらせ肺塞栓、脳卒中や心臓発作などを誘発する恐れがあります。

★予防のポイント

①ときどき車の外に出て、軽い体操やストレッチ運動を行いましょう。
②十分に、こまめに水分を取りましょう。
③アルコールとタバコを控えましょう。
④ゆったりとした服装で、ベルトもゆるめましょう。
⑤定期的に体を動かしましょう。かかとの上げ下げ、ふくらはぎマッサージ等。
⑥眠るときは足をあげましょう。

＜予防のための足の運動＞



一酸化炭素中毒

車などの狭い空間で暖房を使用し長時間過ごすと、一酸化炭素中毒になり、意識障害や心臓障害を来たす恐れがあるので、定期的に換気をしましょう。

＊ 具合の悪い時は早めに医療機関、避難所の保健医療スタッフ等にご相談ください。

破傷風（はしょうふう）に注意しましょう

★破傷風は、ケガの傷口が土などで汚れていると感染し、筋肉がけいれんしたり硬直する病気です。

【感染経路】
土の中にいる破傷風菌が、傷口から侵入して感染する。
人から人へは感染しない。

【潜伏期間】
感染してから症状が出るまでの期間
3～21日

【症　状】
はじめは…
- ケガをしたところの違和感
- 首や筋肉のこわばり
- 飲み込みがしにくくなる
- 口を開けにくくなる

重症になると…
- 全身の筋肉がけいれんし、死に至る場合がある



★ケガをした時には、傷口をよく洗い、医師の診察を受けましょう。

- 医療機関では傷の手当とともに、必要に応じて、破傷風予防のための処置をします。
- 万一、ケガをして3週間くらいの間に、顎や首の筋肉がこわばり、口が開けにくいなどの破傷風の症状があったら、すぐに医療機関を受診してください。
- 乳児期に予防接種を受けている場合には免疫がありますが、年齢によっては十分な免疫がない場合があります。特にケガをしやすい作業に従事する方は、予めワクチン接種をすると効果的です。

★被災地で倒壊した家屋等の片付けをする際は十分にご注意ください。

避難所生活のルール

避難所生活は災害により精神的な不安や日常生活の不便、共同生活による不自由があり、身体的精神的にも大変な状況であると思います。

自主防災組織を中心に、お互いに助け合い協力して秩序ある避難生活が営まれるよう努めましょう。特に高齢者や障害者、妊婦や子ども等へのあたたかい配慮をお願いします。

情報

正しい情報を得て行動することで混乱を避けることができます。正しい情報は市町職員、避難所の責任者からみなさんに提供されます。

また、ラジオやテレビの情報も参考にしてください。

安否確認、掲示板、伝言板

避難所の掲示板には生活に必要な情報が掲示されますので、必ず確認しましょう。

安否確認のため、避難所の名簿に登録しましょう。

食事と水

支給される食事や水については、避難所責任者の指示に従い、順序よく受け取ってください。

ゴミ

支給された弁当の残りなど生ごみは決められた場所に分別して捨てましょう。

ペットへの対応

ペットは大切な家族であると同時に、動物が苦手な人もいます。決められた飼育場所での飼育をお願いします。

手洗い等の清潔保持も徹底しましょう。

生活時間

避難所でルールを決めましょう。

起床　（　　時　　分）

朝食　（　　時　　分）

昼食　（　　時　　分）

夕食　（　　時　　分）

消灯　（　　時　　分）

使用禁止の建物への立入禁止

危険な建物はロープ等で閉鎖し立ち入りを禁止します。

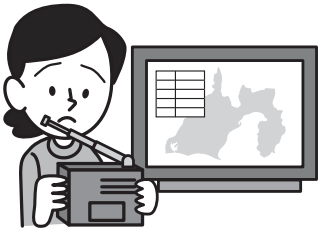
プライバシーの配慮

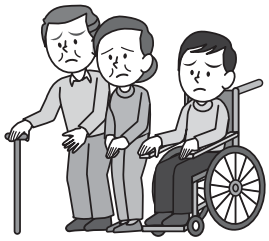
集団生活では大きな声を出したり、荷物を広げて他人の迷惑にならないようにしましょう。また、生活スペースはなるべく世帯単位で区分けするなどプライバシーに配慮しましょう。

高齢者や障害者、妊婦や子どもへの配慮

身体上の理由で共同生活が大変な方への配慮をお願いします。

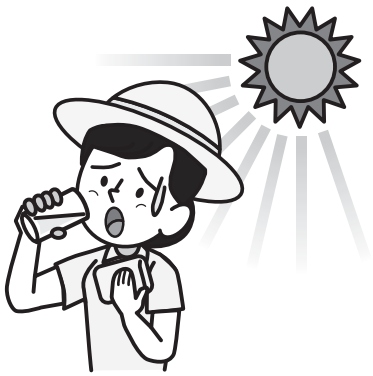
避難所での生活が困難な場合には、避難所の責任者、巡回している保健師に相談してください。





熱中症の予防と対応

★熱中症とは



・高温環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、
　体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。
・重症化すると死に至る可能性もあります。
・予防法を知っていれば防ぐことができます。
・応急処置を知っていれば救命できます。

★こんな日は熱中症に注意

・気温が高い　・湿度が高い
・風が弱い　・急に暑くなった

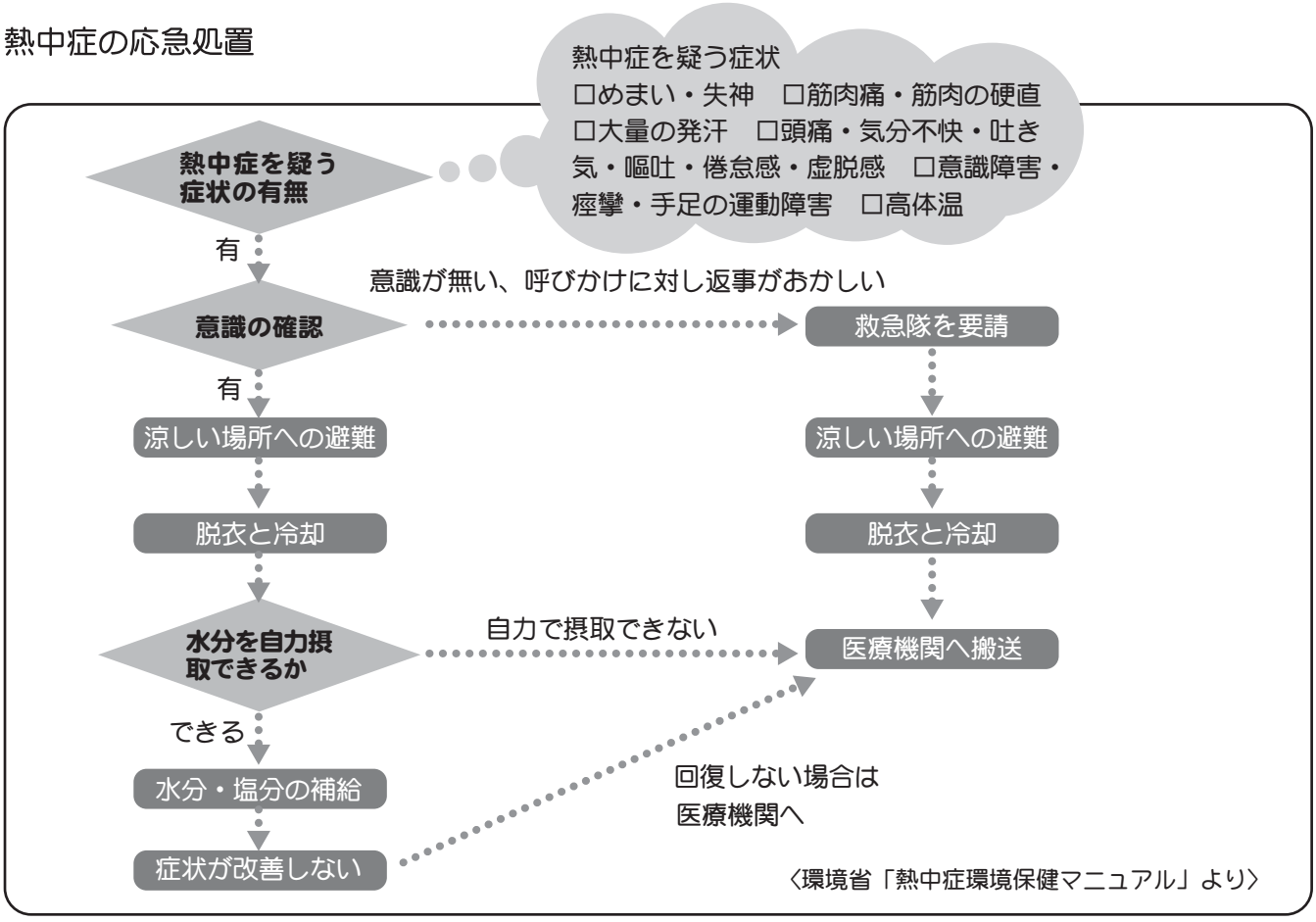
★こんな人は特に注意

・高齢者、幼児　・持病のある人、体調の悪い人
・肥満の人　・暑さに慣れていない人

★こんなことに気をつけましょう！

・涼しい服装を工夫しましょう。
・帽子、日傘を利用しましょう。
・こまめに休憩をとりましょう。
・こまめに水分を補給しましょう。
　（アルコールは水分補給にはなりません。）
・暑い時に無理な活動や運動はしない。
・集団生活や集団活動の場ではお互いに配慮しましょう。

熱中症の応急処置



〈環境省「熱中症環境保健マニュアル」より〉

生活機能低下を防ごう！

みんなで「生活不活発病」の予防を！

生活不活発病とは・・・

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。

地震のため環境が変化したことで、生活が不活発になりがちです。

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

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

このように生活が不活発な状態が続くと心身の機能が低下し「生活不活発病」となります。 特に、高齢の方や持病のある方は起こしやすく、悪循環注）となりやすいので、気をつけましょう。

活発な生活が送れるよう、 みんなで予防の工夫を。

注）悪循環とは…
生活不活発病がおきると 歩くことなどが難しくなったり疲れやすくなったりして「動きにくく」なり、「動かない」ことでますます生活不活発病はすすんでいきます。

予防のポイント



○ 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。

○ 家庭・地域・社会で、楽しみや役割をもちましょう。
（遠慮せずに、気分転換を兼ねて散歩やスポーツや趣味も）

○ 歩きにくくなっても、杖や伝い歩きなどの工夫を。
（すぐに車いすを使うのではなく）

○ 身の回りのことや家事などがやりにくくなったら、早めに相談を。
（練習や工夫で上手になります。「仕方ない」と思わずに）

○ 「無理は禁物」 「安静第一」と思いこまないで。
（疲れ易い時は、少しずつ回数多く。
病気の時は、どの程度動いてよいか相談を。）

※ 以上のことに、ご家族や周囲の方も一緒に工夫を。

発見のポイント ～早く発見し、早めの対応を～

「生活不活発病チェックリスト」を利用してみましょう。

要注意（赤色の□）に当てはまる場合は、
保健師、救護班、行政、医療機関などにご相談ください。

厚生労働省

［被災地域にお住まいの方々へ］

生活不活発病チェックリスト

下の①～⑥の項目について、

地震前（左側）と 現在（右側）のあてはまる状態に印 レ をつけてください。



①屋外を歩くこと

地震前	現在
□ 遠くへも1人で歩いていた	□ 遠くへも1人で歩いている
□ 近くなら1人で歩いていた	□ 近くなら1人で歩いている
□ 誰かと一緒なら歩いていた	□ 誰かと一緒なら歩いている
□ ほとんど外は歩いていなかった	□ ほとんど外は歩いていない
□ 外は歩けなかった	□ 外は歩けない



②自宅内を歩くこと

地震前	現在
□ 何もつかまらずに歩いていた	□ 何もつかまらずに歩いている
□ 壁や家具を伝わって歩いていた	□ 壁や家具を伝わって歩いている
□ 誰かと一緒なら歩いていた	□ 誰かと一緒なら歩いている
□ 這うなどして動いていた	□ 這うなどして動いている
□ 自力では動き回れなかった	□ 自力では動き回れない

③身の回りの行為（入浴、洗面、トイレ、食事など）

地震前	現在
□ 外出時や旅行の時にも不自由はなかった	□ 外出時や旅行の時にも不自由はない
□ 自宅内では不自由はなかった	□ 自宅内では不自由はない
□ 不自由があるがなんとかしていた	□ 不自由があるがなんとかしている
□ 時々人の手を借りていた	□ 時々人の手を借りている
□ ほとんど助けてもらっていた	□ ほとんど助けてもらっている



④車いすの使用

地震前	現在
□ 使用していなかった	□ 使用していない
□ 時々使用していた	□ 時々使用
□ いつも使用していた	□ いつも使用

⑤外出の回数

地震前	現在
□ ほぼ毎日	□ ほぼ毎日
□ 週3回以上	□ 週3回以上
□ 週1回以上	□ 週1回以上
□ 月1回以上	□ 月1回以上
□ ほとんど外出していなかった	□ ほとんど外出していない



⑥日中どのくらい体を動かしていますか

地震前	現在
□ 外でもよく動いていた	□ 外でもよく動いている
□ 家の中ではよく動いていた	□ 家の中ではよく動いている
□ 座っていることが多かった	□ 座っていることが多い
□ 時々横になっていた	□ 時々横になっている
□ ほとんど横になっていた	□ ほとんど横になっている

次のことはいかがですか？

⑦地震の前より、歩くことが難しくなりましたか？

□ 変わらない　□ 難しくなった

⑧ほかにも、難しくなったことはありますか？

□ ない　□ ある →
□ 和式トイレをつかう　□ 段差（高い場所）の上り下り　□ 床からの立ち上がり
□ その他（具体的に記入を：　　）

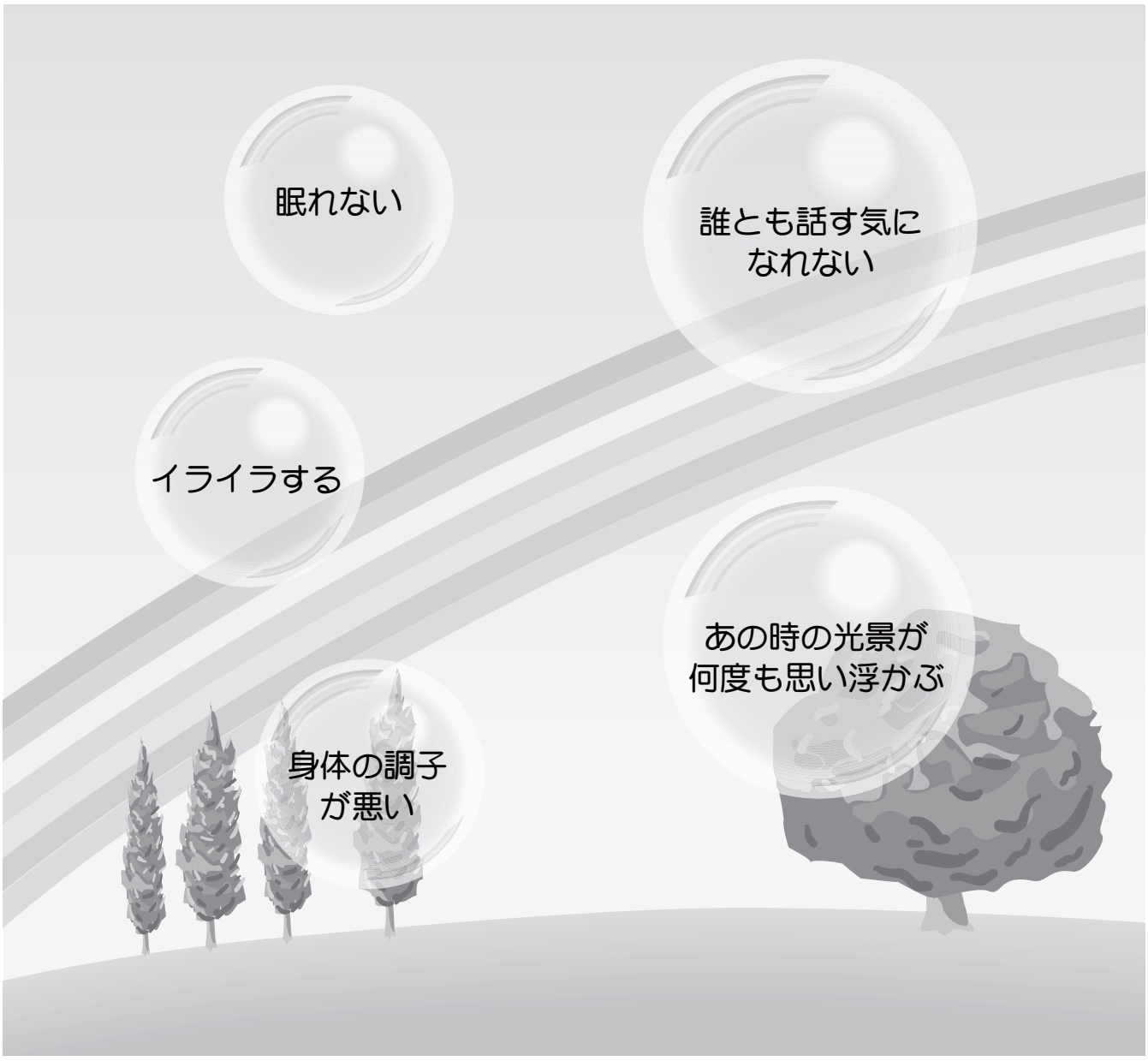
氏名　　（男・女，　　才）　月　日現在

＊このチェックリストで、□（一番よい状態ではない）がある時は注意してください。

＊特に 地震前（左側）と比べて、 現在（右側）が1段階でも低下している場合は、早く手を打ちましょう。

心のケアのために

★事故・災害・犯罪によるショックでこころもケガをします。
こころがケガをすると、いろいろなことがおこります。



こんな症状のある方、こころがケガをしているかもしれません。
少し話をして・・・・・・こころの手当てをしませんか。

★避難所にきた、保健師、心のケアチーム、医師、看護師に気軽に声をかけてください。

お子さんの事で困っていませんか

今回の大震災で、たくさんの子どもたちが肉親を亡くしたり、ケガをしたり、家が倒壊するなど、危機的な体験を強いられています。また、余震におびえる不安な避難生活が長引き、子どもだけでなくその家族も疲労がピークに達していると思われます。



災害などの恐怖体験をした子どもたちに見られる行動

1　急に人が変わったようになったり、パニックになったりする。
2　非現実的なことを言ったり、災害のときに戻ったような行動をとったりする。
3　ささいなことで非常におびえる。
4　表情がなく、ぼんやりしている。
5　集中力がなくなる。
6　眠れなかったり、怖い夢をくりかえしてみたりする。
7　ひどく赤ちゃんがえりする。
8　食べない・体の一部が動かない・吐き気・めまい・頻尿などの身体症状がでる。

こんな時の対応法

1　子どもの話をしっかりと聞く。
2　おだやかな話しかけを増やす。
3　子どもにわかる言葉で今の状態を説明する。
4　遊び・お絵描きなどができるように工夫する。
5　子どもを１人にさせない。
6　抱きしめるなど、態度で愛情を示す。スキンシップを増やす。
7　お手伝いをさせて、ほめてあげる。
8　叱らない。



＊短期間、緊急避難のため、乳児院・養護施設・里親・障害児施設などをご利用になりたいとお考えの方は、医師・看護師・保健師等にご相談ください。

＊現在、極端な不眠・夜驚（夜中にねぼけたり、大声をあげたり泣いたりする）・落ち着きのなさ・パニック・反応の乏しさ・記憶喪失など、精神的に不安定になっている子どもさんへの対応について、医師・看護師・保健師等にご相談ください。

ステロイドホルモン剤で治療を受けていらっしゃる方へ

＊治療のためにステロイドホルモン剤を続けて使用していらっしゃる方は、急に薬を止めると身体の具合が非常に悪くなることがしばしばあります。

＊御自分が以下のような薬を飲んでいらっしゃる場合はたとえ数日でも、絶対に薬が切れないようにしましょう。

＊もし受診できない場合は、とりあえず救急診療所などで同じ量を処方してもらい、受診できるようになったらすみやかに受診してください。

ステロイドホルモン剤をよく使う病気

関節リウマチ、膠原病などの自己免疫疾患、ネフローゼ症候群

ステロイドホルモン剤の商品名

プレドニン（プレドニゾロン）、メドロール、コートリル
リンデロン（ベタメタゾン）、デカドロン（デキサメサゾン）など

ステロイドがきれた時の症状

関節痛、発熱、頭痛、全身倦怠感、食欲不振、意識障害、
血圧低下、筋肉痛、ひどいショック状態
もともと病気が悪化することもあります。



お口の中を清潔に保ちましょう



被災された方は、疲労・過労・ストレスで歯痛・歯ぐきの炎症や、出血などの症状が起こることがあります。また、子どもたちにとって避難所は、むし歯の発生し易い環境になります。

お年寄りの場合は、義歯の紛失・損傷が起こりやすくなります。

また、歯やお口の中を不潔にしていると誤嚥性（ごえんせい）肺炎という呼吸器の病気で命を落とす場合もあります。

お口の中を清潔に保つことなどにより、これらの病気の予防に努めましょう。

※誤嚥性肺炎の症状　○夜中にせきこむ
○原因がわからない発熱がある

どうしたらいいの？

① 夜寝る前には、できるだけ歯みがきをしましょう。

② 歯みがきが出来ない時は、ブクブクうがいをしましょう。
うがい薬でのうがいが理想ですが、手元になければ、水道水をお口に含んでブクブクうがいを15秒間行いましょう。３回繰り返すと有効です。

③ 入れ歯のお手入れが必要です。
食後には、歯ブラシで丁寧に、内面と歯の部分を磨きましょう。
磨いた後で義歯洗浄剤につけると、より効果的でしょう。

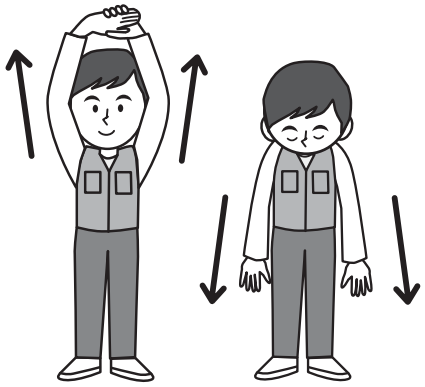
④ 子どもたちは、こんなことに注意しましょう。
甘いものの食べすぎに注意しましょう。
歯磨き粉をつけて歯を磨きましょう。

⑤ 歯やお口の中の違和感や異常については、巡回してくる口腔ケアチームの歯科医師や歯科衛生士に相談しましょう。

⑥ 歯の治療や入れ歯の修理・作製は、大きな避難所などに設置される救急歯科診療所で処置が受けられます。避難所の保健医療スタッフにご相談ください。

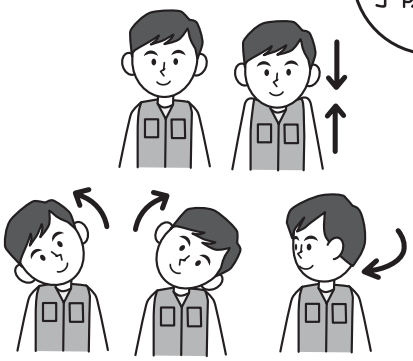
運動のすすめ

災害後は散歩や体操をすることもなくなって、腰痛や肩こりなど全身の凝りがひどくなっていませんか？関節や筋肉が硬くなったり、血行も悪くなりますので、できるだけ体を動かして体をほぐしましょう。



両手を組んで上に大きく伸びてみましょう
息を吐きながら手をおろします。

肩こり予防に！



首を伸ばしたりすくめたりしましょう。
首を左右に曲げたり、回したりしましょう。
ゆっくりやりましょう。



両肘を軽くまげて、肩を回しましょう。
前回し3回、後回し3回。
始めは小さく軽く回しながら慣らしていきましょう。

座ったまま



両足を伸ばして座ります。
ゆっくりつま先を伸ばしたり、立てたり。
足の指に力を入れて丸めたり、開いたり。

ラジオ体操はいかがですか？

避難所の皆さんで毎日同じ時間にラジオ体操をやってみましょう。

全身の体操が手軽にできます。

避難所での食事

避難所では、とりあえず手に入るものを基本に食事を取らざるを得ない状況ですが、限られた食材をそれなりに工夫して、元気の素になる食事をとりましょう。

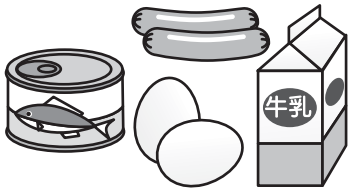
食事の基本は三つのお皿が揃うようにすることです

からだを動かすもとになる



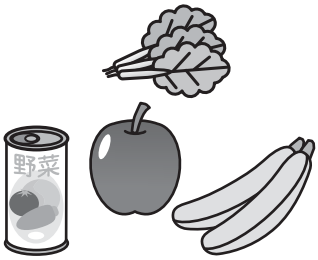
菓子パン・ご飯・パン・缶パン
麺・芋類など

筋肉や血液をつくる



肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など

体調を整える



野菜・果物・乾物など

- 菓子パンやお菓子の食べすぎには注意しましょう。
- 野菜ジュースや牛乳で不足しがちな栄養源を補いましょう。
- 食事はできるだけ同じ時間に食べましょう。

炊き出しについて

炊き出しの充実のために

市町から支給される弁当が避難者全員に毎日提供できる体制が取れない間は、各避難所等において炊き出しが行われることがあります。

炊き出しを始めるにあたって

(1) 調理場の設営

- 給食施設や学校、公民館等の施設が借用できれば利用する。
- 屋内、屋外、テントの有無を確認し、ビニールシートや台、机、すのこ等を用い、衛生状態（トイレとの隔離等）を確認し設営する。

(2) 調理場、喫食場所の確保と管理

- 上下水道の確保状況の把握
- 衛生的な場所の確保（手洗い場所、食材・食器の洗浄場所など）
- 熱源の確保（かまど、ガス、電気等）
- 調理器具、食器、箸、搬送用食缶の確保
- 盛り付け場所の確保
- 残食やごみの処理方法の配慮、場所の確保



(3) 飲料水や食糧、調味料などの保管

風通しがよく、直射日光を避け、種類別に分けて整理しておく。

(4) 配食した料理の取り扱い

配食担当者や時間を決めて公平に分配するようにする。また、食中毒予防のため、速やかに喫食するようにする。

調理担当スタッフの方へ

- 作業前と作業が代わるごとに手洗いをしましょう。
- 消費期限を確認しましょう。
- 下痢をしている場合、吐き気があるばあい、発熱している場合など、体調が悪いときは、調理・配膳の担当をやめましょう。
- おにぎりは素手でなく、ラップで握りましょう。
- 調理ボウルやお皿等はラップを敷くなどし、出来るだけ洗い物を減らしましょう。
- 加熱が必要な食品は中までしっかり熱を通しましょう。
- 使った調理器具等はできるだけ洗浄し、清潔に保ちましょう。

水が出ない時の食事の工夫

調理の工夫

・そのまま食べられる食品を組み合わせる。
・野菜ジュースやトマトジュース、茶などにご飯を入れて煮て、雑炊にする。
・牛乳にパンを入れて煮て、パン粥にする。
・缶詰や漬物の汁を煮物に使う。
・ふくだけできれいになるテフロン加工のフライパンなどで調理する。
・油を使う料理を少なくし、器具を簡単に洗えるようにする。

盛り付けや後片付けの工夫

・全員分を大皿盛りにし、できるだけ洗い物を少なくする。
・紙皿や食器にラップやホイルを敷いて使用する。
・ティッシュで汚れをふき取った後、洗剤を使わずに少しの水で洗う。
・きれいな水がないときは、洗った後、電子レンジで消毒する。（電子レンジにかけてはいけない物もあるので表示に注意。）

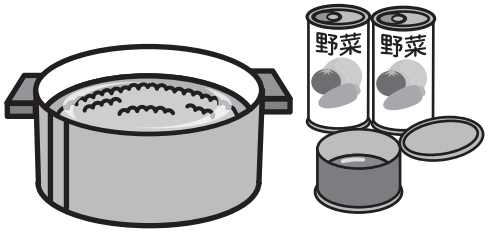
火が使えるようになったら…

お米があったら…少量の水でご飯を炊きましょう

1　耐熱のビニール 袋に米と水（各 2 カップ）を入れる。
2　袋の中の空気を出して、輪ゴムやひもなどでしっかり止める。
3　熱湯の中に入れ、30分ほど煮る。
　※この熱湯は、きれいな水でなく、川や海の水でも大丈夫です。

芋があったら…焼き芋を作りましょう

1　芋をホイルに包む。
2　たき火に投げ込んで、焼く。



普通の食事が食べられない方へ

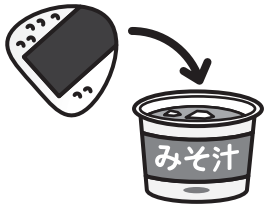
高齢者の方へ

食べられるものを少しずつ食べましょう。

●食べ物が限られていることや慣れない環境などのために食欲が低下しがち。体温や身体の筋肉を維持するためにも、食べられるものを少しずつでも食べましょう。

●ご飯類は、袋に入れてお湯で温めたり、汁に入れて雑炊のようにすると食べやすくなります。

●パン類は牛乳やジュースなどに浸すと食べやすくなります。



飲み込みにくいと感じたり、むせたりする場合は・・・

●食事の前に少量の水で口を湿らせましょう

●食品と水分を交互にとりましょう。

●袋に入っている状態の時に、つぶしたりちぎったりして、食べやすい大きさにしましょう。

●横になったままでなく、座るか少し身体を起こして食事をしましょう。

身体を動かしましょう

●避難所生活では、身体を動かす量が減りがちです。動かないとお腹もすきません。意識的に身体を動かしましょう。

食物アレルギーがある方、病気の治療で食事の制限が必要な方へ

●早めに保健・医療スタッフに相談しましょう。

●和風だし（さば、えび等）やコンソメ・スープ類（卵、牛乳等）、味噌・醤油・バター等にアレルギーを起こす成分が入っていることがあります。炊き出しで使われている可能性があるのでご注意ください。

●包装のまま配布される食品には、原材料名とアレルギーを起こす可能性のある材料の表示がありますので確認しましょう。

名　　称　サンドイッチ
原材料名　パン、ハム、卵サラダ、ツナサラダ、チーズ、レタス、マヨネーズ、マスタード、イーストフード／乳化剤、V.C、酸化防止剤（V.C、エリソルビン酸Na）、カロチノイド色素、発色剤、（亜硝酸Na）
（一部に小麦・豚肉・卵・乳成分・大豆・りんご・ゼラチンを含む）
消費期限　2018．4．1 大豆

妊婦さん、赤ちゃんの栄養について

食べられるチャンスに少しずつでも食べましょう。

●つわりや環境の変化で食欲がなくなったり、食べられるものが限られてしまうことがあります。食事の回数や、１回当たりの食事量が限られてしまうこともあり、妊婦さんにとってはつらい状況があるかしれません。食べられる時に、食べられる量から、少しずつでも食べましょう。

ビタミンや塩分についてはひと工夫しましょう

●避難所の食事には野菜が不足しがちです。おにぎりやパンのほかに、野菜ジュースや果物などをとれば栄養のバランスがよくなります。
●インスタント食品は塩分が多くからだに負担がかかることがありますので、お湯の量を多くして薄めに作り、スープを残すなどの工夫をしましょう。
●避難所の食事は保存食を多く使うため塩分が多くなりがちです。巡回相談の際など血圧測定を受けて体調管理に気をつけましょう。

あかちゃんは、ママのお乳を吸うと安心します

●集団生活によるプライバシー確保の問題や、被災によるストレスなど一時的に母乳が出なくなることがあります。それでも赤ちゃんはママのお乳を吸っているだけで安心します。
●授乳のためのスペースを確保してもらうなど、避難所の保健スタッフ等に相談しましょう。
●母乳を飲ませる時間や回数を増やすと母乳分泌量が増えます。

離乳食はこんな方法でも

●5・6ヶ月の赤ちゃんなら母乳やミルクだけでも大丈夫です。
●７～11ヶ月の赤ちゃんなら、おにぎりのご飯の部分をスプーンでつぶしたり、お湯を加えてお粥状にします。
●12ヶ月以降の赤ちゃんなら、炊き出しのご飯にみそ汁を入れて雑炊風にしたり、よく煮た大根や芋ならそのままでも大丈夫です。
●生モノ、よく火が通っていないものは絶対にあげないようにしましょう。
●塩分に気をつけましょう。
●食器やスプーンは清潔なものを使いましょう。



～赤ちゃんやママはできる範囲であたたかく～

毛布を巻いたり、抱っこしてあたためましょう。ママの抱っこで赤ちゃんは安心します。妊婦さんは、重ね着や毛布などで自分自身を巻いて温めることで、お腹の赤ちゃんと自分の体調を整えることにつながります。

妊婦さんや、赤ちゃんがいて避難所での集団生活が困難な場合には、避難所の管理者や保健師等の保健医療スタッフにご相談ください。



避難所 トイレ チェックリスト ＜発災時＞

段階別チェック項目	
第１段階	○ 破損している等で使用できないトイレに「使用禁止」を貼る ○ 使用可能なトイレに携帯トイレを設置する ○ トイレ空間の安全を確認する(裏面 ※2 参照) ○ 使用済の携帯トイレを捨てる箱を設置する ○ アルコール手指消毒液を設置する ○ 災害用トイレの使い方等を書き、掲示する □ 既設トイレが和式の場合、簡易トイレ等を用いて洋式化する
第２段階	○ 給水、排水設備、下水道・浄化槽設備、電気設備の確認をする ○ 災害用トイレは人目につきやすい場所に配置する ○ 照明は室内と室外の両方に設置する ○ 災害用トイレの使用方法および一時保管場所・収集積所への運搬方法を周知する ○ トイレは施錠できるようにする ○ トイレまでの動線は男女ごとに分ける ○ 既設トイレ以外のトイレの数が増える場合、男女別を基本とし、女性用トイレの数を多くする □ トイレの数を増やすために、カーテン等で仕切りをしてトイレ用のスペースを確保する □ 要配慮者用のトイレは避難所に近い場所に設置する □ 要配慮者用のトイレは、介助者も一緒に入れる広さを確保する
第３段階	○ トイレの管理(相談対応等)は男女共同で行う □ トイレットペーパー、サニタリーボックス等を設置する □ 介助は異性が行うことも想定する □ 要配慮者が使用する場合は建物内のトイレを優先させる ❤ トイレに１人で行かないようにする ❤ 防犯ブザー等の設置または配布





段階別チェック項目	
第４段階	○　トイレ掃除は定期的に実施し、その際は使い捨て手袋や作業着を着用する □　防虫、除虫剤を設置する □　トイレ使用後の手洗い・手指消毒を周知する ❤　トイレ周辺に不審者がいたら管理者に伝える
第５段階	○　トイレに行くことを促すための声かけを行う ○　トイレは寒くない(暑くない)ようにする □　洋式便座の段差が高い場合には足踏み台を用意する □　要配慮者や介助者も含め被災者に意見を求め、安全性や快適性を高めることに努める □　必要な備品(トイレットペーパー、生理用品、サニタリーボックス、ハンドソープ、アルコール手指消毒液、清掃道具など)が不足していないか確認する □　車いすの移動の際など、介助者以外の避難者にも手助けしてもらえるよう援助の周知を行う □　トイレの混雑状況を把握し、必要に応じて災害用トイレを増設する

○　避難者全体に関するもの
□　要配慮者全体に関係するもの
❤　女性や子どもに特化した内容



※2　安全確認の点検箇所と内容



	安全確認の内容	○／×
①	天井材の破損（天井仕上げボードの剥落、ひび割れ、落下等）	
②	照明器具の変形等の異常	
③	窓ガラス及び周辺の割れやガタつき	
④	壁面（モルタルやタイル等）の剥落、欠損、ひび割れ、浮き等	
⑤	パーテションの変形やガタつき	
⑥	給排水管やタンク、便器・便座等に破損等の異常	
⑦	トイレ間仕切り、パイプスペースに欠損、ひび割れ等	
⑧	その他	

NPO 法人日本トイレ研究所
http://www.toilet.or.jp/(メイン)
http://www.toilet.or.jp/toilet-guide/(災害用トイレガイド)

※本チェックリストは、文部科学省「学校施設の防災力強化プロジェクト（平成28年度）」で作成いたしました。





避難所 トイレ チェックリスト ＜平常時＞

トイレ周辺設備	
施設	○ 施設内のトイレの数 (男女別・様式別の個数、車いすで使用できるトイレの個数と配置場所を避難所マップに示す)※1 ○ トイレまでの動線、段差の有無 □ 車いすでも通ることが出来るトイレの入口や動線となる通路の幅 □ 車いすでも入れる障がい者用トイレやマンホールトイレ □ 屋外のマンホールトイレや仮設トイレまでの段差の解消(スロープ等) □ オストメイトがパウチを交換する際に使用可能な鏡やシャワー □ パウチの交換場所 □ 寝たきりの方にも対応できる大人用のおむつ交換台(ベッド) □ 感染症にかかった方専用のトイレ
備品	○ 災害用トイレの備蓄数 ○ 避難所マップ(トイレや給排水設備などの設置等) ○ 安全性を高める照明や夜間誘導用の明かり (ランタン、安全キャンドル、ソーラーライト、LED ライト、ヘッドライト他) ○ トイレットペーパーや荷物を置く棚、フック ○ トイレのスペースを確保するカーテン、パーティション、 可動式のホワイトボード等の仕切り ○ 便座に設置する大きめのゴミ袋 ○ 使用済みの携帯トイレを保管するための袋等 ○ 使用済みの携帯トイレやオムツ等を保管する蓋つきのバケツ・ボックス等 ○ 泥を落としたり、段差を解消するためのすのこや人工芝 ○ 据え置きタイプの脱臭・芳香剤(換気を必要とする)、感染症の原因となる虫を駆除する防虫・除虫剤 ○ 市販の塩素系消毒剤(次亜塩素酸、アルコール消毒液またはウェットティッシュ) □ 和式を洋式にするための簡易洋式便座 □ 補助便座(大人用、子ども用) ❤ 防犯のみならず緊急時の呼出にも用いることができる防犯ブザー、ホイッスル ❤ 避難生活で下着が交換できない時にも役立つ生理用品やパンティライナー、尿漏れナプキン、オムツ(大人用・子ども用) ❤ 使用音を遮り、安心してトイレを使うことができる擬音装置





ソフト面	
運営	○　トイレ対策に関する計画は男女共同で作成する ○　災害用トイレの保管場所を決める(人目につきやすい場所とする) ○　災害用トイレ(携帯トイレ等)の使用方法、使用済災害用トイレの一時保管場所、集積所への運搬方法等を決める ○　掃除方法と実施方法(当番制など)を決める ○　災害用トイレの使い方を簡単に書いた掲示物を作る ○　使用後の手洗い・手指消毒の周知方法を決める ○　施設周囲の支援施設や避難所を把握し、地域の避難所運営団体等と連携できるようにする ❤　生理用品や大人・子ども用おむつ等の設置場所および配布方法を決める
連携	□　障がい者、女性や妊産婦、子ども用のトイレを確保する □　介助に必要な手順等の確認を含め、要配慮者や周辺施設、地元自主防災組織と連携した訓練を実施する □　地域の要配慮者の数や要介護度等を把握する □　異性介助をする際の配慮方法を把握する □　要配慮者や介助者に必要な物品や対応方法についてヒアリングする ❤　男女別を基本とし、女性用トイレの数を多くする ❤　動線を男女で分ける

○　避難者全体に関するもの
□　要配慮者全体に関係するもの
❤　女性や子どもに特化した内容



【災害用トイレとは】
　発災後、既存のトイレが使用出来ない場合に用いるトイレを指す。被災状況や利用者層、発災の経過時間によって使い分けることができ、携帯トイレ、簡易トイレ、マンホールトイレ、仮設トイレ等の種類がある。
参考：災害用トイレガイド Web (http://www.toilet.or.jp/toilet-guide/)

※1　避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン(内閣府)を参考にして、トイレの必要数を検討する

NPO 法人日本トイレ研究所
http://www.toilet.or.jp/（メイン）
http://www.toilet.or.jp/toilet-guide/（災害用トイレガイド）
※本チェックリストは、文部科学省「学校施設の防災力強化プロジェクト（平成28年度）」で作成いたしました。



⑦ 特設公衆電話の運用について

大規模災害等が発生し避難所等を開設した場合、事前に設置されている特設公衆電話をいち早く使用可能な状態にして下さい。

避難所の特設公衆電話は、電話機をジャックに差し込むだけで使用できるようになっています。（電話機は学校などの避難所等に保管してあります）

※ 災害発生時において、通信手段の確保のために被災者等が無料で使用することができます。
※ 通常時は利用することができません。
※ 事前設置されている避難所は、NTT西日本公式ホームページで確認して下さい。
（http://www.ntt-west.co.jp/cgi-bin/saun/saitai/tokusetsu/index.cgi）

特設公衆電話の設置例



電話機保管場所



電話機取付場所

⑧ SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)の活用の検討

東日本大震災では津波による通信インフラの被災や長時間にわたる停電等により音声通信に支障が生じました。一方、インターネット回線は通信規制が少なく、SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）の情報が契機となった救助事案も報告されています。

熊本地震では、一時的に携帯電話が通話不能になりましたが、SNSのひとつであるLINEの音声通話機能は利用できたそうです。

LINEのグループメール機能は避難所運営にも効果があったことが確認されています。

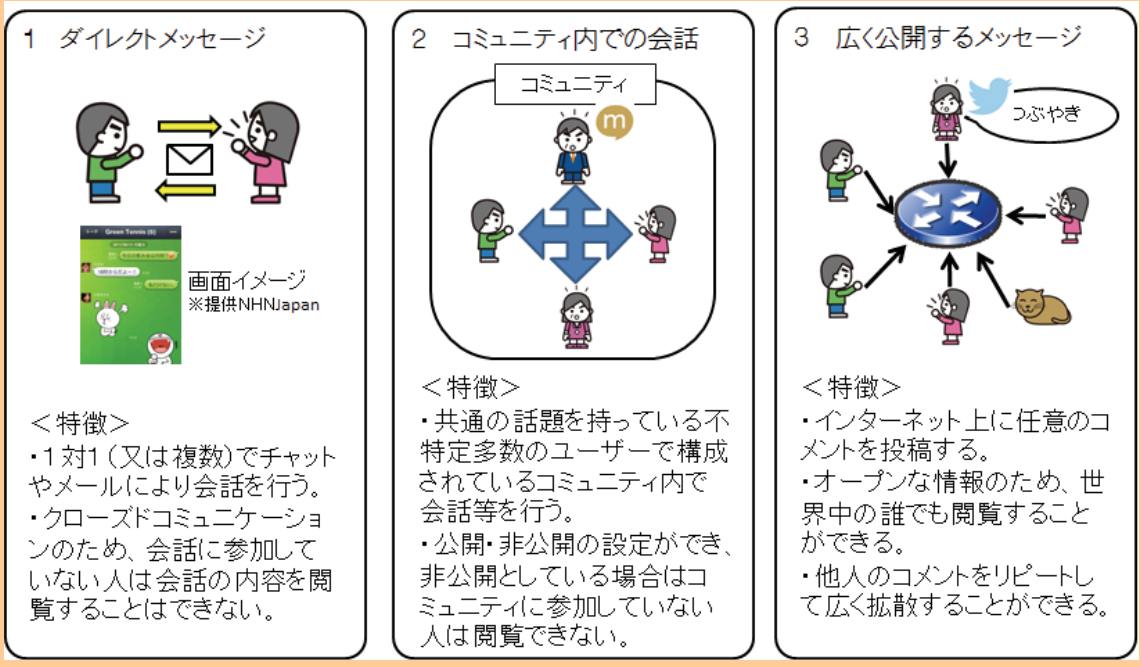
避難所はなるべく顔の見える規模と人数という小規模であることが理想的ですが、一定規模以上の避難所を運営する役員間などで LINE のコミュニティを作ることにより、異なる場所で活動していても、避難所運営に必要な様々な情報をリアルタイムで共有することができます。

その他にも熊本地震では、各避難所に派遣される市町職員と市町本部との間で、LINEグループを作り、市町本部と各避難所との間の情報共有に役立ったという声が多くあります。

※SNS には様々な種類がありますので、避難所の状況によって判断しましょう。

※デマや個人情報の取り扱いについては、十分注意しましょう。

各種 SNS の主な利用方法



消防庁「大規模災害時におけるソーシャル・ネットワーキング・サービスによる緊急通報の活用可能性に関する検討会資料」より引用

⑨　避難所内のユニバーサルデザイン表示例

イラスト
ピクトグラム等

ふ り が な

日本語表記

英語表記
（English）

※ 用途（性別等）によって、紙の色を変えると効果的です。



うけつけ

受付

Reception



トイレ（男性）
（といれ　だんせい）

Restroom（Men）



トイレ（女性）
（といれ　じょせい）

Restroom（Women）





じょせい
女性のみ
Women only

じゅにゅうしつ

授乳室

Nursing room







だんじょきょうよう
男女共用
Unisex

いくじすぺーす

育児スペース

Childcare space



こういしつ（だんせい）

更衣室（男性）

Dressing room（Men）



こういしつ（じょせい）

更衣室（女性）

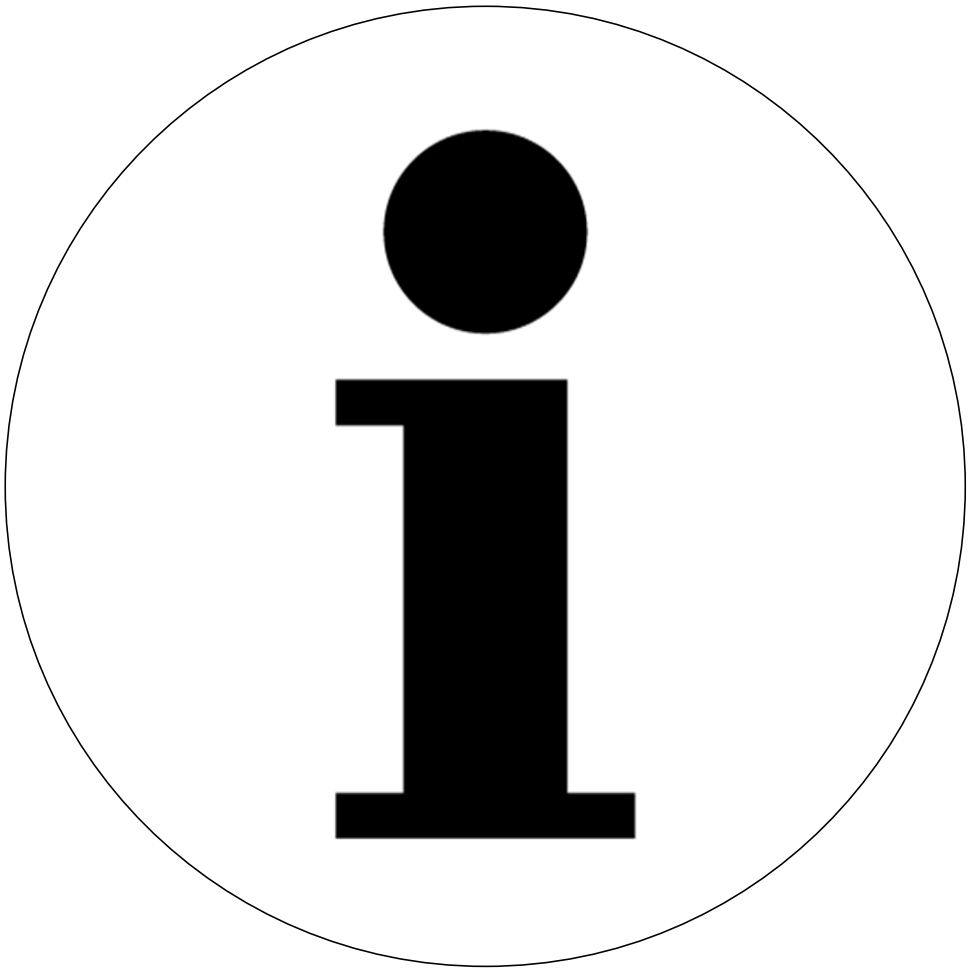
Dressing room（Women）



そうだんまどぐち

相談窓口

Consultation



けいじばん

掲示板

Information



きゅうごしつ

救護室

First aid



だんわしつ

談話室

Lounge



めんかいばしょ

面会場所

Meeting point



ごみばこ

ゴミ箱

Trash



きつえんじょ

喫煙所

Smoking area



たちいりきんし

立入禁止

No entry



さわらない

Do not touch



のまない

飲まない

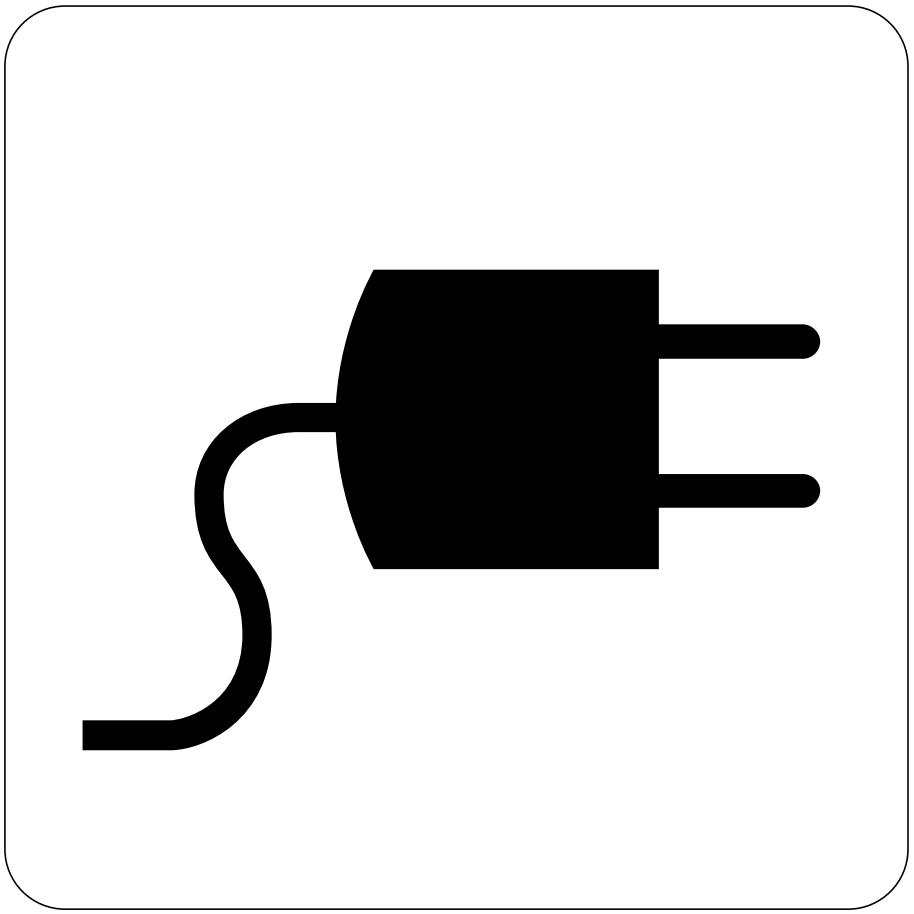
Do not drink



さつえいきんし

撮影禁止

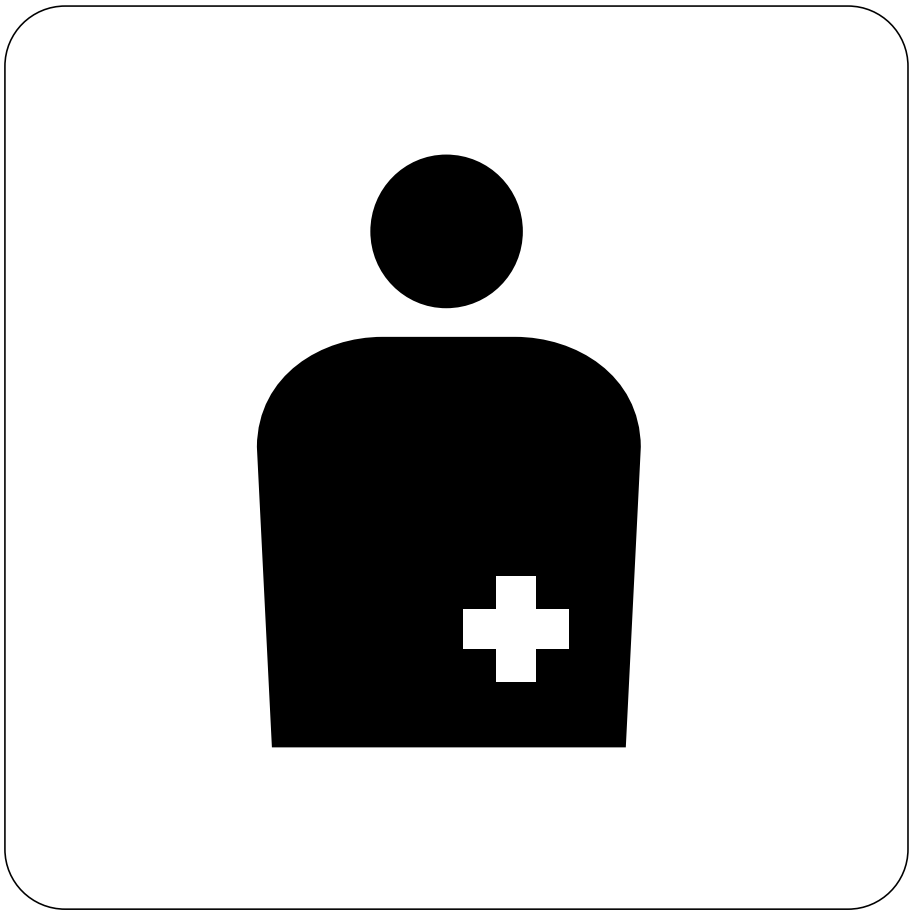
Do not take photographs



じゅうでんこーなー

充電コーナー

Charging corner



おすとめいとようせつび

オストメイト用設備

Ostomate equipment