



※緊急性があり、救急車が必要な時は、
直接119番へ電話してください。

急な病気やケガで迷ったら!
24時間365日
看護師が相談に対応します

#7119

救急安心センターさっぽろ

ダイヤル回線・IP電話は、☎011-272-7119へ

※緊急性があり、救急車が必要な時は、直接119番へ電話してください。

このマークは札幌市立大学デザイン学科 河原美由紀さんが考案したデザインです。
サービス提供地域 札幌市内全域

※救急安心センターさっぽろへは通話料がかかります。

救急安心センターさっぽろとは 救急医療相談に看護師が24時間・365日対応する、電話による相談窓口です。



＜その他の電話相談窓口＞

産婦人科救急相談電話 ☎011-290-3299

【受付】毎日19時～翌日9時

夜間

夜間の産婦人科に関する救急医療の相談に助産師が対応します。

医療機関案内は
札幌市内のみ

精神科救急情報センター ☎011-204-6010

【受付】平日17時～翌日9時 / 土・日・祝は9時～翌日9時

精神保健福祉士などの専門家が、緊急の精神科医療の相談を受け、必要に応じて当番病院を紹介します。

サービス提供地域
石狩・札幌・支庁管内

札幌市保健福祉局保健所医療政策課 TEL.011-622-5162



避難所生活で健康に過ごすために

～ 以下の点にご注意ください ～

1 水分・塩分補給

をこまめに



トイレを気にして水を飲む量が減りがちです。こまめな水分・塩分補給で熱中症予防をしましょう。

2 手を清潔に



食事の前やトイレの後には手洗いを。流水が使えないときは、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

3 食中毒に注意！



出された食事はすぐに食べましょう。下痢、発熱、手指に傷がある人は、調理や配食を行わないようにしましょう。

4 体の運動



エコノミークラス症候群の予防、寝たきりの予防のためにも積極的に体を動かしましょう。

5 うがい・歯磨き



うがい、歯磨きをできるだけ行い、かぜの予防、口の中の衛生を保ちましょう。

6 十分な睡眠・休息



誰もが不安を感じています。休息や睡眠を意識してとりましょう。

7 必要なときにはマスクを着用



咳をしているときや、アレルギーの原因となるほこりを避けるために、必要なときにはマスクを使いましょう。

8 薬で困っている場合は相談を



薬が手元になかったり、薬で困っているときは、医師、薬剤師、保健師などに相談を。

次の方は避難所の事務局に申し出ましょう



妊娠中の方

マタニティマーク[※]21
つけた妊婦さんにご配慮をお願いします。



産後の方・小さいお子さまをお連れの方

病気などで特別な
食事の配慮が必要な方



エコノミークラス症候群 予防のために

○ エコノミークラス症候群とは

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）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

○ 予防のために心掛けると良いこと

予防のためには、

- ① ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- ② 十分にこまめに水分を取る
- ③ アルコールを控える。できれば禁煙する
- ④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- ⑤ かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
- ⑥ 眠るときは足をあげる

などを行いましょう。

○ 予防のための足の運動



災害時の熱中症予防

～避難生活・片付け作業時の注意点～

内閣府
消防庁
厚生労働省
環境省

熱中症は、死に至る可能性のある重篤な病気ですが、適切な予防・対処を行えば、防ぐことができます。災害時には、慣れない環境や作業で熱中症のリスクは高くなりますので、お互いに声をかけながら、十分に注意しましょう。

1. 熱中症を予防するためには…

① 暑さを避けましょう

涼しい服装、日傘や帽子、また、在宅避難等の場合はクーラーの積極的な活用を。停電が長引く可能性がある場合、特に高齢者、こども、障害者の方々は、冷房設備が稼働している避難所への避難も検討しましょう。



② のどが渴いていなくてもこまめに水分・塩分をとりましょう

③ 暑さに関する情報を確認しましょう

身の回りの気温・湿度・暑さ指数 (WBGT) (※) の確認を。「熱中症警戒アラート」(令和3年度から全国展開) も活用を。



避難生活における注意点

◆被災や避難生活に伴う疲労・体調不良・栄養不足等により熱中症のリスクが高くなる可能性があります。避難生活では普段以上に体調管理を心掛けましょう。

◆高齢者、こども、障害者の方々は特に注意しましょう。

※やむを得ず車中泊をする場合、車両は日陰や風通しの良い場所に駐車しましょう。車用の断熱シート等も活用しましょう。また、乳幼児等を車の中で一人にさせないようにしましょう。夜間等寝るときはエンジン等をつけたままにすることは避けましょう。

片付け等の作業時の注意点

◆作業開始前には必ず体調を確認し、体調が悪い場合は作業を行わないようにしましょう。

◆できるだけ2人以上で作業を行い、作業中はお互いの体調を確認するようにしましょう。

◆休憩・水分・塩分の補給は、一定時間毎にとるようにしましょう。また、休憩時には、日陰等の涼しい場所を確保しましょう。

◆暑い時間帯の作業は避けましょう。

◆汗をかいた時は水分・塩分の補給も。

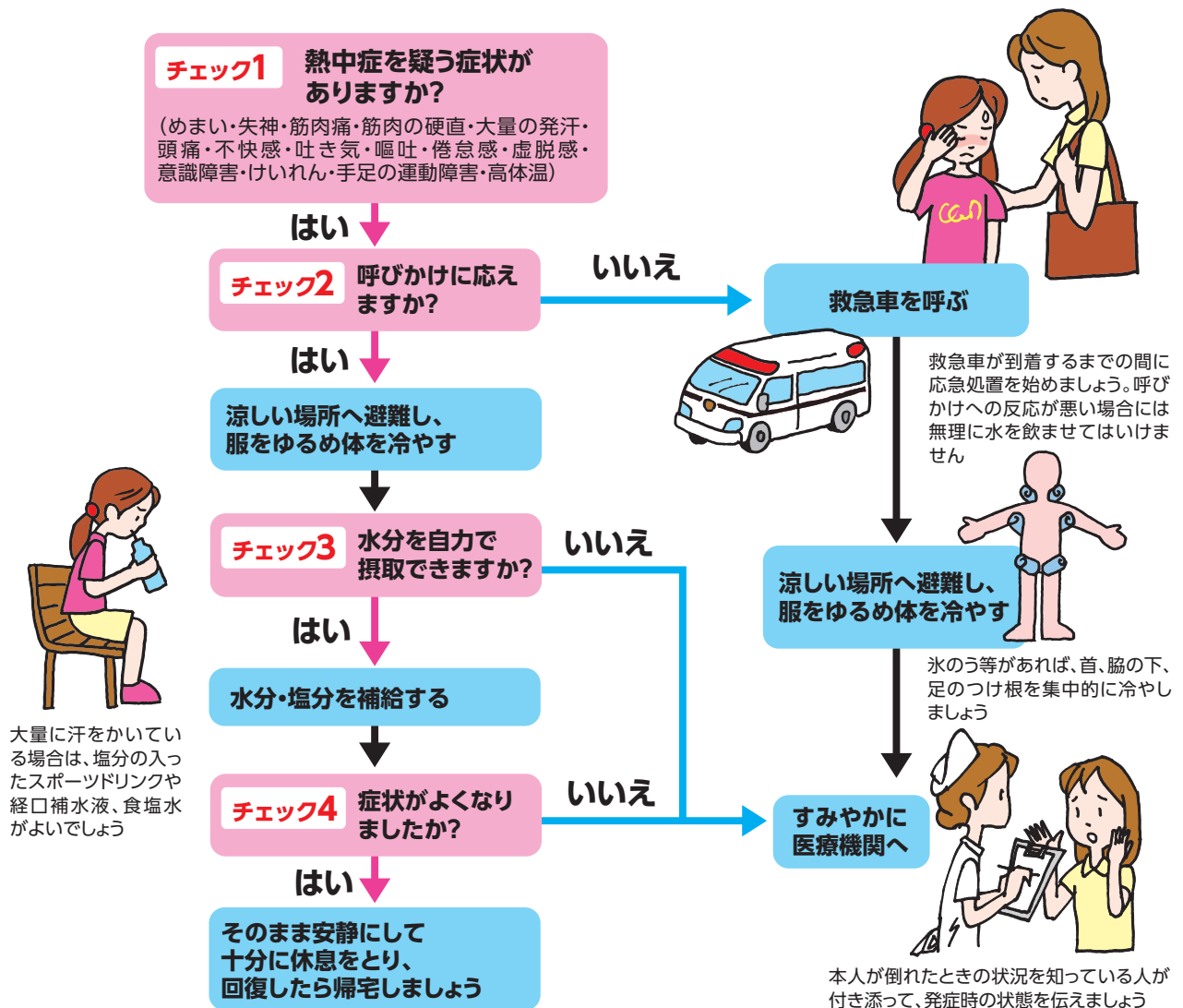
※「暑さ指数 (WBGT)」 気温・湿度・輻射 (ふくしゃ) 熱からなる熱中症の危険性を示す指標。



2. 熱中症が疑われるときには…

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。



体温を効果的に下げるための方法の例

- ・上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・服の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。



生活機能低下を防ごう！

「生活不活発病」に注意しましょう

生活不活発病とは…

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

避難所での生活は、動きまわることが不自由になりがちなことに加え、それまで自分で行っていた掃除や炊事、買い物等などができなかったり、ボランティアの方等から「自分達でやりま

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生活不活発病を起こしやすく、悪循環^{注)}となりやすいため、早期に対応することが大切です。

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。
(横になっているより、なるべく座りましょう)
- 動きやすいよう、身の回りを片付けておきましょう。
- 歩きにくくなっても、杖などで工夫をしましょう。
(すぐに車いすを使うのではなく)
- 避難所でも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運動も)
- 「安静第一」「無理は禁物」と思いこまないで。
(病気の時は、どの程度動いてよいか相談を)

※ 以上のことに、周囲の方も一緒に工夫を。

(ボランティアの方等も必要以上の手助けはしないようにしましょう)

※特に、高齢の方や持病のある方は十分気をつけて下さい。



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。

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 ☐ をつけてください。

地震前

現在

①屋外を歩くこと

- ☐ 遠くへも1人で歩いていた
- ☐ 近くなら1人で歩いていた
- ☐ 誰かと一緒なら歩いていた
- ☐ ほとんど外は歩いていなかった
- ☐ 外は歩けなかった

- ☐ 遠くへも1人で歩いている
- ☐ 近くなら1人で歩いている
- ☐ 誰かと一緒なら歩いている
- ☐ ほとんど外は歩いていない
- ☐ 外は歩けない



②自宅内を歩くこと

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

- ☐ 何もつかまらずに歩いている
- ☐ 壁や家具を伝って歩いている
- ☐ 誰かと一緒なら歩いている
- ☐ 這うなどして動いている
- ☐ 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)

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

- ☐ 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い
- ☐ 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る
- ☐ ほとんど助けてもらっている



④車いすの使用

- ☐ 使用していなかった
- ☐ 時々使用していた
- ☐ いつも使用していた

- ☐ 使用していない
- ☐ 時々使用
- ☐ いつも使用

⑤外出の回数

- ☐ ほぼ毎日
- ☐ 週3回以上
- ☐ 週1回以上
- ☐ 月1回以上
- ☐ ほとんど外出していなかった

- ☐ ほぼ毎日
- ☐ 週3回以上
- ☐ 週1回以上
- ☐ 月1回以上
- ☐ 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

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

- ☐ 外でもよく動いている
- ☐ 家の中ではよく動いている
- ☐ 座っていることが多い
- ☐ 時々横になっている
- ☐ 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、赤色の ☐ (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。

皆様へのお願い ～感染症予防のために～

トイレについて

- ◇ トイレはきれいに使いましょう。
- ◇ トイレを汚した場合には職員にお知らせください。
- ◇ 使用前後には**便座を拭きましょう**。

手洗いについて

- ◇ トイレのあとや食事の前には**手を洗いましょう**。
水が出ない場合には、

- ・ アルコール消毒剤を多めに手に取り、
手拭き用の紙で拭き取りましょう。

食べ物について

- ◇ 袋入りの食べ物は、手でちぎって食べたりせず、
直接食べましょう。
- ◇ おにぎりを握る時は、使い捨て手袋の使用やラップ
に包んで作りましょう。



お願い 嘔吐・下痢・発熱などの症状のある方は

すぐに職員又は管理者等にお知らせください。



しろくま忍者の手あらい忍法やってみよう！



みず
水であらって



せっ
石けんを
よくあわ立てます



よご
汚れが残りやすいポイント



ゆびさき
指先

ゆび あいだ
指の間

しわ

つめ

おやゆび
親指の
まわり

1 ツルツル



て
手のひら・手のこう
のばすように

2 ガリガリ



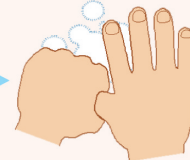
ゆびさき
指先・つめ
あいだ
しわの間も

3 ムギュムギュ



ゆび あいだ
指の間も
しっかりと

4 ネジネジ



おやゆび
親指は
ねじるように

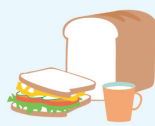
5 グルグル



てくび
手首も
わすれずに



て
「手あらい」 わすれずに！



しょくじ
「食事」のまえ



「トイレ」のあと



「あそんだ」あと



どうぶつ
「動物」にふれたあと



みず
よく水で
なが
流します

ピッカピカ



しろくま忍者のうがい忍法やってみよう！



1 クチュクチュ



くち みず ふく つぶ
口に水を含んで強めに
「クチュクチュ」して
はき出します。

2 ガラガラ



くち みず ふく うえ む
口に水を含んで上を向き、
のどの奥の方で15秒くらい
「ガラガラ」してはき出します。

3 ガラガラ



もう一度、2をくりかえ
します。

清掃作業をされる方へ

清掃作業時に 注意してください

①傷口からの感染



- 予防策**
- ・ 丈夫な手袋や底の厚い靴などを着用
 - ・ 長袖など肌の見えない服装を着用

ケガをした場合

傷口を流水で洗浄し、消毒しましょう。

特に深い傷や汚れた傷は破傷風※になる場合があるため、医師に相談をしましょう。

※ 破傷風は傷口に破傷風菌が入り込んでおこる感染症で、医療機関で適切な治療を行わないと死亡することもある病気です。

②土ほこりへの対応

土ほこりが目に入って結膜炎になったり、口から入ってのどや肺に炎症を起こすこともありますので、目や口を保護することが重要です。

- 予防策**
- ・ ゴーグル・マスクを着用
 - ・ 作業後には手洗い

目に異物が入った場合

目を洗浄しても、充血が起きている場合などは医師に相談をしましょう。