



# 経済産業大臣賞（一般の部）

## 「災害時情報共有ツール」

松本印刷株式会社 高山七海、奥山ひとみ（静岡県）

### 工夫点

災害時には人々の助け合いが不可欠です。しかし昨今は、感染症対策の観点から食べ物など物資の共有が難しくなっています。そこで、形のない「情報」を被災地で共有できるツールを提案します。

このツールはユニバーサルデザイン適応商品です。各ツールともに、文字はUDフォントを使用しています。判別しやすい色と柄で、誰にでも見やすいデザインにしています。

### 講評

イラスト、レイアウトなど情報を整理して情報を詰め込みすぎず、余白も活かしたレイアウトが効果的で、幅広い年齢層の方々に読みやすくまとめられています。高齢者、色弱の方への配慮も丁

寧に対応されており、完成度が高く商品化への検討もして欲しいとの審査委員からの声も多く、ぜひ自治体などで実現して欲しい作品です。



## 災害時に役立つ 健康ガイド

### ☎ 災害用伝言ダイヤル

171 に電話をかける

録音

再生

1

2

録音する  
録音時間は、  
30秒です

再生する  
伝言は、  
48時間後に  
消えます

家族の電話番号を押す

家族の電話番号を押す



切って貼って、共有できる  
キリトリミニブック

### 🦷 うがい・歯磨き

食生活のみだれ・ストレス・水分不足によるお口のトラブルは、肺炎の原因になります。なるべく毎日の歯磨きを心がけましょう。



歯・ディッシュを指に巻いて歯磨き

フックがうがいだけでも効果的



あごのマッサー・ガムをかむなど、だ液を出し工夫をしましょう

### 🚽 トイレの衛生

避難所のトイレや仮設トイレはみんなが使えます。なるべくきれいな状態を保ちましょう。近くにトイレが無い場合は簡易トイレを自作する方法もあります。

#### 簡易トイレの作り方

用意するもの：大いぼり紙(2枚)、新聞紙




① 便座を上げます。  
② 便座に大いぼり紙をすっぽり入れます。  
③ 新聞紙を丸らし、大いぼり紙を入れ、2層にします。  
④ 紙をくっつけた新聞紙を重ねます。

動画でも簡易トイレの作り方を紹介しています

### 💧 脱水症状の予防

ストレスやトイレの使用を制限されることで、脱水症状になりやすくなります。のどが渇いていない状態でも、定期的に水分補給をすることで脱水症状を予防できます。

成人の場合1日1.2Lの水を目安に



コップ約7杯分

水分と同時に塩分も摂る

### 🌡️ 体温調節

災害時は、停電により冷暖房が使えない場合もあります。電気を使わない体温調節の方法を知っておきましょう。

水分補給をして熱中症予防

首の後ろを冷やす/温める

脇の下を冷やす/温める

寒いときは足で肩の上を温める



### 👤 粉じんの吸引予防

家庭などが倒壊すると、建材や乾燥した土砂などが空気中へ舞い、吸い込むことがあります。粉じんが原因で起こる肺炎を避けるためにも十分な対策が必要です。

粉じんが発生しそうな作業をする際にはマスクを着用する

粉じんが付まにくい服を着る

シルクやコットン、肌触りがよい繊維

水をまいて粉じんの発生を抑える



### 👤 エコノミークラス症候群

長時間同じ姿勢でいると血行不良を起こし、血管が詰まってしまう。これをエコノミークラス症候群といいます。

定期的に体を動かす

ゆったりとした服を着る

血流をサラサラ


十分に水分をとる




### 🏠 あなたのこころのケア

眠れない・イライラするといった症状はありませんか？これは危険な状況に対する自然な反応です。誰かに不安を伝えたり、ゆっくり休むことで徐々に回復していきます。


眠れなくても横になって休む



可能な作業には参加し積極的に体を動かす




思っていることを話す




### 🏠 まわりのこころのケア

自身の体調が万全な時は、周りの人にも目を向けましょう。しかし、無理強いはしてはいけません。保健師や専門の相談員に任せることも大切です。


そばに寄り添って安心感を与える



話を聴く



辛いことは無理に聞き出さない



### MEMO

体や心に異変を感じたら、無理せず近くの医療機関やボランティアなどの専門家に相談してください。

また、まわりに体調が悪い人や精神的なストレスを抱えている人を見かけたら、求めている支援をあげてください。

健康に気をつかけながら、お互いに及ばせましょう。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_