

衛生対策マニュアル

用水編

・飲用水の保存方法

→ 項目1へ
(p2,3)

・飲用水から異臭がする

→ 項目2へ
(p4,5)

・十分な生活用水量を確保できない

→ 項目3へ
(p6)

・ボウフラ・蚊の大量発生を防ぐために

→ 項目4へ
(p7)

・川や海で水浴びがしたい

→ 項目5へ
(p8)

廃水編

・野外から下水臭がする

→ 項目6へ
(p9)

・トイレの水が流れない

→ 項目7へ
(p10,11)

食品・ゴミ・その他編

・食料の保存方法

→ 項目8へ
(p12-15)

・生活ゴミの処理が滞っている

→ 項目9へ
(p16)

・汚物で汚れた衣類がある

→ 項目10へ
(p17)

・集団胃腸炎を防ぐために

→ 項目11へ
(p18)

・食中毒を防ぐために

→ 項目12へ
(p19)

・出血を伴う怪我をした

→ 項目13へ
(p20)

・熱中症・熱射病対策

→ 項目14へ
(p21)

・放射線の影響を防ぐために

→ 項目15へ
(p22)

項目1：飲用水の保存方法

【対策】くみ置き量の目安は1人1日3リットル(1歳未満の乳幼児は1人1日1リットル)です。給水車からの飲用水は通常の水道水と同様に塩素で消毒されていますが、溜め置きして保存する場合、水温が高く、光が当たるほど消毒の効果が失われます。飲用水は密閉できる容器に入れ、冷暗所に保存することが大切です。

保存容器の例： フタ付き
ポリタンク



ペットボトル
(使用済み)



折りたたみ水タンク
(アウトドア用)



ポイント

- ・空気中の雑菌が混入しにくいフタで密閉できる容器が良い。
- ・やむを得ない場合を除いて、バケツでの飲用水の保存は極力避けましょう。
- ・灯油保管に使用していた容器の飲用水保存への転用は避けましょう。
- ・浄水器には塩素まで除去してしまうものがあります。蛇口から直接注ぎましょう。

保存方法・期間

給水された水道水で容器を十分洗浄し、容器内部に空気が残らないように水を満杯に入れます。保存を開始した日付を容器本体に記入し、冷蔵庫か、直射日光の当たらない涼しい所に置いてください。夏期で3日間、冬期で5日間、冷蔵庫で10日を目安に保存可能です。保存期間を過ぎた場合は、必ず沸かして飲料するか、雑用水(洗濯など)として使いましょう。

項目1：飲用水の保存方法

飲用水を共用する際の注意点（胃腸炎の防止のために）

①できれば清潔なコップに注いでから飲むようにしましょう。ペットボトルに口を直接つけて飲む場合（ラッパ飲み）には、家族内でも一人一人、別々のペットボトルを使うようにしましょう。

②通常、給水車の水道水は煮沸の必要はありませんが、溜め置きした水を乳児や病人が飲用する場合や、やむを得ず野外や室内で保存した場合は、最低1分間沸騰させてから飲用しましょう。これにより、ほとんどの微生物や寄生虫は死滅します（注意：煮沸は微生物除去には効果がありますが、化学物質の除去には効果がありません）。



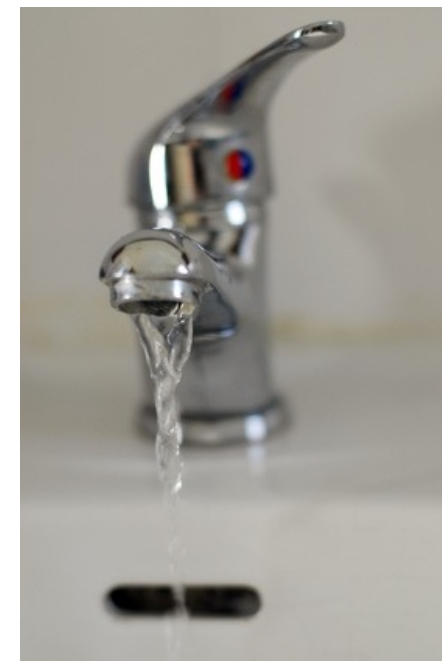
③台所用の塩素系漂白剤で時々容器を消毒するとさらに感染予防になります。スプーン一杯（約5 mL）の台所用塩素系漂白剤（約5%）とコップ一杯の水を混ぜた溶液を入れ、フタをして内側全体をぬらすように容器を振って下さい。約30分間待ち、中身を捨て、水道水でよく洗浄すれば使用可能です。塩素系漂白剤を誤飲しないように注意してください。

項目2：飲用水から異臭がする

金属臭がする場合

【原因】断水や給水制限が続いた後の使い始めの水は、給水管などから鉄、銅、亜鉛などの金属成分が溶け出し、水道水に金属臭がつくことがあります(多くの場合、濁りを伴います)。また、地下水を使用している場合は、細菌によって金属臭が生じる場合があります。

【対策】開栓後、水をしばらく捨て流してください(数十秒程度)。地下水の細菌が原因の場合には、配水管設備等の塩素消毒と洗浄が必要になる場合があるので、地元の水道局にご連絡ください。



腐敗臭, 下水臭がする場合

【原因】水道管や水道水の貯水タンクへの汚水の混入が疑われます。その他、水源の河川や湖沼で大量発生した藻類が原因で腐敗臭がつくこともあります。

【対策】水道水に腐敗臭を感じるときは、不快であるばかりではなく、衛生的に危険な恐れがあるので、直ちに飲用をやめて、地元の水道局にご連絡ください。

項目2：飲用水から異臭がする

かび臭がする場合

【原因】水源で夏に藻類などが異常繁殖してかび臭障害を起こします。また、大雨による河川増水で川底の泥が巻上げられて、かび臭が生じることもあります。

【対策】かび臭は腐敗菌や病原菌のような不衛生なものではなく、河川や湖ならどこにでもある物質なので、健康上は問題はありません。ただし、気になる場合は、地元の水道局にご連絡ください。

油の臭いがする場合

【原因】給水管の工事で使用する機械油で、工事終了後に給水管に臭いが付着している場合があります。

【対策】臭いが感じなくなるまで捨て水をしてから使用してください。捨て水をしても臭いがなくなる場合は、地元の水道局にご連絡ください。

カルキ(塩素)臭がする場合

【原因】水道水は、蛇口での塩素濃度(消毒効果を示す値)が0.1mg/L以上検出されるように水道法で定められています。カルキ臭は消毒された水の安全な証しといえます。

【対策】塩素臭が気になる場合は、煮沸させると塩素臭は解消されます。ただし、塩素が少なくなると雑菌が繁殖しやすくなるので、煮沸後は保存せず、なるべく早く飲みきってください。

項目3: 十分な生活用水量を確保できない

【対策】使用できる水の量が限られている場合、洗顔・入浴、食器洗い、掃除等に用いる生活用水を飲料水とは別に確保する必要があります。以下の要領で生活用水を確保してください(放射性物質の存在が心配される場合には、雨水、河川水等の利用は控えてください)。

清流・湧き水などを使用できる場合

そのまま使用することができますが、保存する場合には項目1 (p2)の内容を参考にしてください。

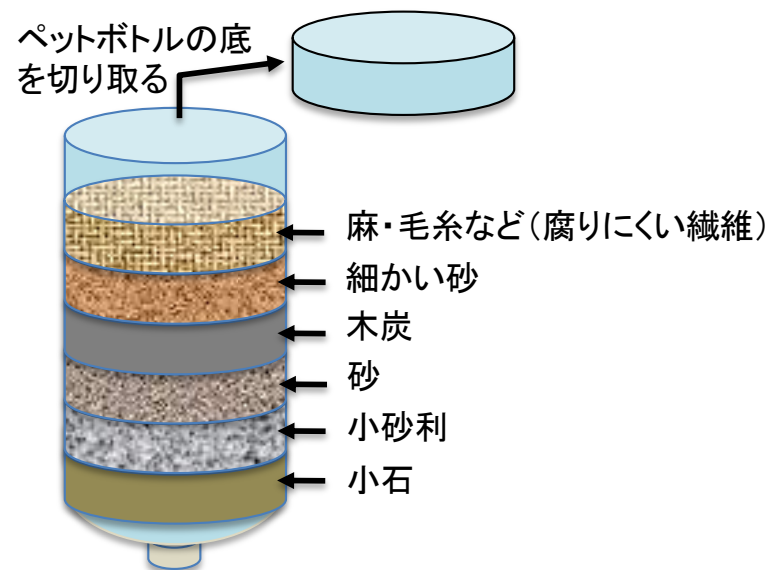
河川水、雨水、貯水池水を使用できる場合

濁りがある場合には、簡易ろ過器(右図)を作製して水を通すことでかなり改善されます(直接飲用には用いないでください。また、ろ過器が詰まったら新しい材料で作り直してください)。

雨水の溜め方

机や台の上に容器(バケツなど)を並べてください。地面に置くと跳ねた土が混ざる場合があるので、必ず台の上などに置きましょう。また、雨樋を使うと効果的に雨水を集められます。

但し、ふり始めの雨や屋根などをつたった雨水はホコリ・チリを多く含みますので、溜め始めた直後の雨水は捨ててください(捨てるべき量は容器の大きさや雨水がつたった屋根が大きくなるほど多くなりますので、溜まった雨水の濁りを見て判断してください)。



簡易ろ過機の模式図.各層の暑さは数cm程度. 使用開始時は濁りが無くなるまで通水すること.

項目4:ボウフラ・蚊の大量発生を防ぐために

【原因】ボウフラは蚊の幼虫です。ボウフラは水の流れがなかったり、よどんだ場所によく生息します。水中や水底の有機物を餌にしています。いつもは流れがある水路や下水管などの水がよどんでいたり、へドロ状の有機物が溜まっているとボウフラが大量発生しやすくなります。また、家の周囲に雨水などが溜まる場所があると発生しやすくなります。

【対策】近所でボウフラが発生しそうな場所をなくして予防することが大切です。

- ・水が溜まりそうな空きカン, 空きビン, 箱等を野外に置かないようにしましょう。
- ・排水路や汚水ますに溜まったへドロ状の有機物を時々掃除したり, 水で流してください。

蚊(成虫)が屋内に発生した場合

- ・家庭内では蚊取線香や電気蚊取りによる蚊の除去
- ・殺虫剤による蚊の除去
- ・蚊帳や網戸による蚊の防除などが有効です。



ボウフラ(蚊の幼虫)の一種。水中をクネクネ跳るように動く。長さは約1cmほど。白, 赤, オレンジなど色はさまざま。

項目5:川や海で水浴びがしたい

【対策】被災地の周りの川や海は、きれいに見えても、ゴミや生活排水によって普段よりも汚れていることがあります。また、津波により流された廃材などに引っかかるなどして怪我をすることも心配されます。水浴びのために川や海に入ることはやめましょう。

①水道が使える場所では水道水を、給水車による給水が行われている場所ではその水を水浴びに使いましょう。

②水道が使えない場所では、水浴びのために、雨水を溜めることをお勧めします（項目3(p6)参照）。雨水は川や海の水よりもきれいです。ただし、放射性物質の存在が心配される場合には雨水の利用を控えてください。

③水道水、給水車の水、雨水のいずれかが使用できる場所であっても、その水の量が十分でないときには、水浴びはあきらめて、タオルなどをぬらして身体を拭くようにしましょう。

項目6: 野外から下水臭がする

川や海から下水臭がする場合

【原因】地震や津波による被害で下水処理場が停止しているため、処理されていない下水が付近の川や海に放流されている可能性があります。

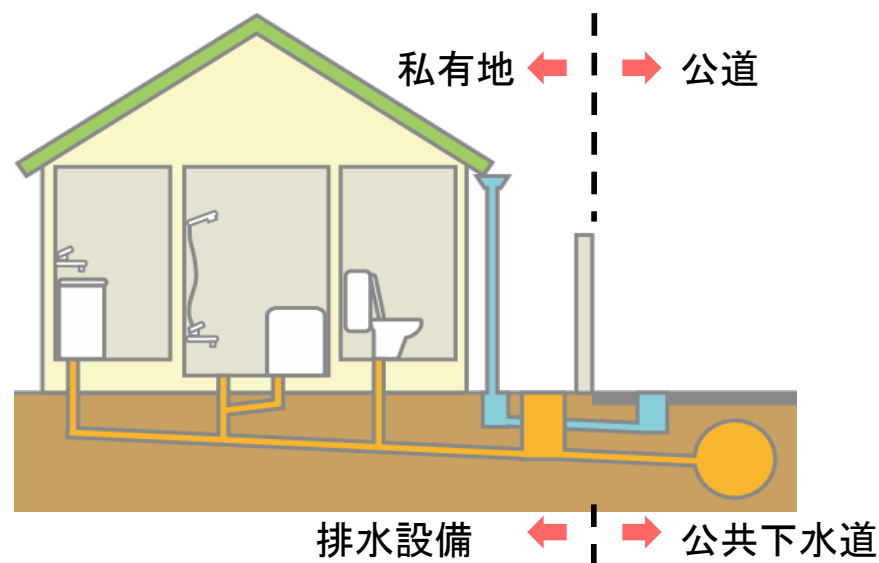
【対策】下水臭がする川や海の水には触れないように注意してください。

建物の周りから下水臭がする場合

【原因】地震や津波による被害で下水処理場が停止し、さらに下水管や排水設備が損傷を受け、マンホールや下水管などから汚水が漏れている可能性があります。

【対策】マンホールから汚水があふれている場合には、汚水に触れないように注意し、自治体の下水道担当部署に連絡してください。

私有地の排水設備から汚水が漏れている場合（私有地の設備は右図参照）には、建物の持ち主または管理者が修理する必要がありますが、被災地では早急な対応が不可能であると考えられます。土嚢を積んで公道などへの流出を防ぎ、自治体の下水道担当部署に連絡してください。



項目7:トイレの水が流れない

【原因】断水，停電，下水処理場が停止している，排水整備や下水管が損傷を受けている，などの理由が考えられます。

【対策】断水及び停電時のトイレの使用については，使用説明書もしくは以下のホームページを参照して下さい(https://www.eco-inc.co.jp/usefulinfo/2011/03/post_85.php) (トイレの水が流れる場合でも，下水処理場が被害を受けているために処理が滞り，流した水がマンホールなどから溢れ出ている場合があります。居住地域の下水道担当部局からの情報に十分留意してください)。それでも流れない場合には，流れなくなったトイレの使用を止め，仮設トイレの利用，もしくは簡易トイレの設置・利用を検討してください。簡易トイレに関する情報は以下の通りです。

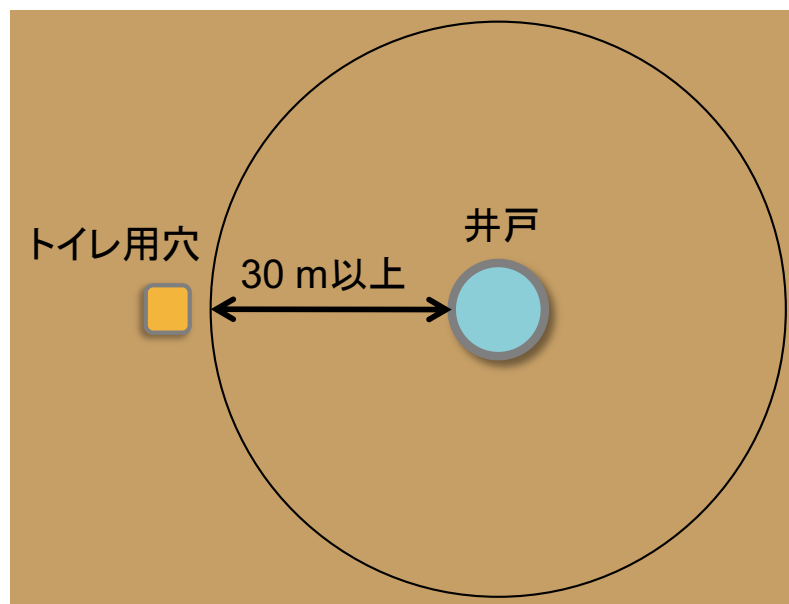
①簡易トイレ(右写真，価格:5,000～30,000円)を設置する(ふた付きの汚物入れを簡易トイレの傍らに設置し，トイレットペーパーやオムツの一時的な廃棄に利用すると便利です)。



簡易トイレの例

項目7:トイレの水が流れない

②庭がある場合は、トイレ用の穴を掘ることを検討してください。ただし、庭に井戸がある場合は、井戸から30 m以上離れたところにトイレを掘る(排泄物を捨てる)ようにしてください(下図)。ただし、自分の敷地内であっても汚物などのゴミを埋めることは違法性を指摘される場合がありますので、行う場合でも一時的な対応と考え、最終的には行政に相談して対応してください。



トイレ用穴の設置図

項目8：食料の保存方法

【対策】賞味期限は個々の食品に表示されていますが、冷蔵庫での保存ができない場合は、加熱調理(120℃, 4分以上)や保存用加工後に飲食・保存するようにしてください。冷蔵庫が使用できない場合の生鮮食品の保存方法の目安は以下の通りです。

野菜・果物類：直射日光・高温多湿をさけて保管すると、根菜類や果物は1週間程度は持ちます。玉ネギ、ニンニクなどの茎菜類やイモ類、カボチャ、ゴボウ、ショウガなどは保存性の良い野菜です。キャベツなど多層の葉からなる野菜の場合、表層は捨て、内層だけ食べることもできます。

肉・卵類：卵は火を通して食べるのであれば、数週間は持ちます。肉や魚類は、味噌漬(塩分濃度15%程度以上)や干物にすることで、長期間保存できます。

その他：保存期間がわからない食物に関して、見た目の異常(カビなど)や異臭がなく、十分な加熱調理(120℃, 4分以上)を行えば衛生上大きな問題は生じないと考えられます。また、食料は野生動物によって荒らされる可能性もありますので、できる限り屋内に保存するよう努めてください。なお、次頁以降(p13-p15)の「食品の保存方法に関する基準」も参考にしてください。

乳・乳製品の保存方法に関する基準

種類別		保存基準
乳	牛乳	10℃以下で保存 (常温保存可能品は常温を超えない温度※1で保存)
	特別牛乳	10℃以下で保存
	殺菌山羊乳	
	成分調整牛乳	10℃以下で保存 (常温保存可能品は常温を超えない温度※1で保存)
	低脂肪牛乳	
	無脂肪牛乳	
	加工乳	
乳製品	クリーム	10℃以下で保存 (保存性のある容器に入れ、かつ殺菌したものはこの限りでない。)
	濃縮乳	10℃以下で保存
	脱脂濃縮乳	
	乳飲料	10℃以下で保存※2 (常温保存可能品は常温を超えない温度※1で保存)

※1 夏期において外気温を超える温度でないこと。

※2 保存性のある容器に入れ、かつ120℃で4分間加熱殺菌する方法又はこれと同等以上の殺菌効果を有する方法により加熱殺菌したものを除く。

食品の保存方法に関する基準(1)

品目	保存基準					
	保存温度				冷蔵等 で保存	直射日光 を避けて 保存
	-15℃ 以下	4℃ 以下	8℃ 以下	10℃ 以下		
清涼飲料水(紙栓をつけたガラス瓶に収められたものに限る。)				○		
ミネラルウォーター類、冷凍果実飲料及び原料用果汁以外の清涼飲料水のうち、pH4.6以上で、かつ、水分活性が0.94を超えるものであって、原材料等に由来して当該食品中に存在し、かつ、発育し得る微生物を死滅させるのに十分な効力を有する方法で殺菌していないもの				○		
冷凍果実飲料	○					
原料用果汁(冷凍したものに限る。)	○					
非加熱食肉製品及び特定加熱食肉製品のうち、水分活性が0.95以上のもの。		○				
非加熱食肉製品及び特定加熱食肉製品のうち、水分活性が0.95未満のもの、加熱食肉製品並びに鯨肉製品(気密性のある容器包装に充てんした後、製品の中心部の温度を120℃で4分間加熱する方法又はこれと同等以上の効力を有する方法により殺菌したものを除く。)				○		
冷凍食肉製品及び冷凍鯨肉製品(冷凍鯨肉製品にあつては気密性のある容器包装に充てんした後、製品の中心部の温度を120℃で4分間加熱する方法又はこれと同等以上の効力を有する方法により殺菌したものを除く。)	○					
鶏の液卵			○			
鶏の液卵を冷凍したもの	○					

食品の保存方法に関する基準(2)

品目	保存基準					
	保存温度				冷蔵等 で保存	直射日光 を避けて 保存
	-15℃ 以下	4℃ 以下	8℃ 以下	10℃ 以下		
魚肉練り製品(魚肉ハム、魚肉ソーセージ及び特殊包装かまぼこ以外の魚肉練り製品及び魚肉ハム、魚肉ソーセージ及び特殊包装かまぼこであって、気密性のある容器包装に充てんした後、製品の中心部の温度を120℃で4分間加熱する方法又はこれと同等以上の効力を有する方法により殺菌した製品及びそのpHが4.6以下又はその水分活性が0.94以下である製品は除く。)				○		
冷凍魚肉練り製品	○					
冷凍食品	○					
食肉及び鯨肉				○		
細切りした食肉及び鯨肉を凍結させたものであって容器包装に入れられたもの。	○					
生食用かき				○		
生食用冷凍かき	○					
ゆでだこ				○		
冷凍ゆでだこ	○					
豆腐					○	
即席めん類(油脂で処理したものに限る。)						○
切り身又はむき身にした鮮魚介類(生かきを除く。)であって生食用のもの(凍結させたものを除く。)				○		
ゆでがに(飲食に供する際に加熱を要しないものであって、凍結させたものを除く。)				○		
冷凍ゆでがに	○					

項目9：生活ゴミの処理が滞っている場合

【対策】生活ゴミの処理が滞っており、自宅もしくは避難所に一時保管しておく必要がある場合、ゴミ袋の口はできるだけ密封し、倉庫など日の当たらない屋内に保管しましょう。

注意事項

- ①避難所などゴミが大量に排出される場所では、共同で使用するゴミ箱（ポリペールなどの密閉容器）をごみの種類別に設置し（可燃ごみ、不燃ごみ、ビン・カン、ペットボトルなど）、また生活ゴミ専用の仮設置場などを設けます。これにより、生活ゴミを円滑に収集し、一次保管場所を確保します。トイレからのゴミは、生活ゴミとは別に穴を掘って埋めるなどして処理することも可能です（項目7(p11)参照）。
- ②生ごみ等の異臭はハエやカラス、他の野生動物が集まる原因となります。一般家庭で数日以上の間保管する場合、異臭が屋外に拡散しない倉庫などに保管するのが理想的です。また、衛生上、保管所はごみ専用であり、ごみ容器や保管場所床を水洗い可能で、日常的に清掃がしやすい場所であるとよいでしょう。
- ③生ごみは家庭用コンポストのように土に戻す方法も考えられます。庭があれば、穴を掘り、生ゴミを入れて、土をかぶせるといった処分方法です。
- ④マンションなど倉庫がない場合、一時的にベランダに保管することが考えられます。生ゴミを含む場合は、水分を十分に切ってから新聞等に包み、ゴミ袋に入れることで、腐敗や異臭が起こるのを遅らせることができます。

ポリペール



項目10: 汚物で汚れた衣類がある

【対策】「集団胃腸炎を防ぐために（項目11(p18)）」でも記述していますが，便や吐しゃ物で汚れた衣類は，基本的には洗って使うことはやめ，プラスチック袋に入れて処分しましょう。しかし，どうしても洗って使う必要がある場合には，洗濯機の使用は避け，他の衣類とは別にして，以下に従い洗濯しましょう。

汚物で汚れた衣類を洗濯する際の手順

- ① 作業前にマスクとビニル手袋を着用します。
- ② ティッシュペーパーなどで汚物を衣類からふき取ります。この時，汚物を周囲に飛散させないように，ティッシュペーパーなどで汚れた部分を覆うようにしてふき取ります。
- ③ 汚物やそれを拭き取った紙を廃棄する際には，ゴミ袋を二重にして使いましょう。
- ④ 衣類をバケツに入れ，塩素系漂白剤(0.1%程度)に浸けた状態で30分間消毒します。このとき，作業に使用した雑巾などがあれば一緒に消毒します。塩素系漂白剤が使用できない場合，スチームアイロンや煮沸などによる加熱処理(85℃以上で1分以上)が有効です。
- ⑤ 洗剤を用いて手洗いにより洗濯します。

項目11：集団胃腸炎を防ぐために

【対策】腹痛や下痢，おう吐を起こす胃腸炎は，集団生活においては，人から人に容易に伝染します。集団胃腸炎を防ぐために，以下の点に，いつも以上に気を配りましょう。

①食事の前，外出の後，トイレの後には(爪の間や手首なども含めて)よく手を洗いましょう(特に乳幼児と接する方々)。手を拭くタオルは清潔に保ち，家族内でも他の人との共用はやめましょう。手洗い用の水が不足している場合には，水で充分薄めた塩素系漂白剤をティッシュに浸込ませて手を拭き，その後水を浸込ませたティッシュで拭き取ってください。市販のウェットティッシュを使っても(殺菌効果はありませんが)拭きとり効果はあります。

②アルコール系の手指消毒剤(ハンド・サニタイザー)は胃腸炎予防に有効です。手指が汚れていると効果が低いので，①の手洗いの後，水分をよく拭き取ってから使用しましょう。

③下痢やおう吐で汚してしまった衣類は，洗って使うことはやめて，プラスチック袋に入れて処分しましょう。どうしても洗って使う必要がある場合には，洗濯機の使用は避けて，他の衣類とは別に手洗いしましょう。汚物そのものの処理だけでなく，汚れた衣類や敷物に触れる際にも，手袋とマスクを着用しましょう。使用後の手袋とマスクは速やかにプラスチック袋に入れて処分しましょう(洗濯手順の詳細は項目10(p17)を参照してください)。

④体調が悪い場合には，無理をせず，休養をとりましょう。下痢やおう吐がある場合には，脱水症状にならないように，少量ずつでも水分(薄めたスポーツドリンクがお勧め)を補給しましょう。下痢，おう吐がひどいとき，あるいはだらだらと何日も続くときは，迷わずに医療機関を受診するか，医療関係者に相談してください。

項目12:食中毒を防ぐために

【対策】食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、殺菌する」です。食中毒を防ぐために、以下の点に、いつも以上に気を配りましょう。

①肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なうちに食べましょう。冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ、仮に食中毒菌がいたとしても増えるのをできるだけ抑えましょう(冷蔵庫や冷凍庫が使用できない場合の保存方法は項目8(p12-15)を参照)。

②外出の後、トイレの後、調理の前、食事の前には、殺菌効果のある石けんでよく手を洗いましょう。手を拭くタオルは清潔に保ち、他の人との共用はやめましょう。アルコール系の手指消毒剤は、食中毒菌に対しても有効です。

③台所と調理用具は常に清潔に保ちましょう。加熱して調理する場合は、しっかり加熱しましょう。85℃で1分間以上加熱することで、食中毒菌がいたとしても殺菌することができます。冷やして食べる料理は、常に冷たくしておきましょう。調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません(例えば、大腸菌O157は、室温でも15～20分で2倍に増えます)。

④残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。時間が経ちすぎた食品は、思い切って捨てましょう。においや見た目などちょっとでも怪しいと思ったら、口に入れずに捨てましょう(ゴミ処理については項目9(p16)参照)。

項目13: 出血を伴う怪我をした

【対策】傷口からバイ菌が入らないように、清潔に保つことを心がけましょう。

- ①水道が使える場所では、傷口を水道水で十分に洗い流し、オキシドールなどで消毒した後で、絆創膏で保護しましょう。絆創膏がなければ、清潔なガーゼや布で代用できます。
- ②水道が使えない場合でも、できるだけきれいな水で、傷口についた砂や泥を洗い流しましょう。
- ③傷口にガラスなどの異物が刺さっていたり、傷が深い場合には、迷わずに医療機関を受診するか、医療関係者に相談しましょう。出血がとまらない場合には、傷口を心臓よりも高く上げたり、ガーゼや布で強く押さえると良いでしょう。
- ④傷口が治らない状態で、汚れた水に入ることは大変危険な行為です。がれきの撤去作業では、知らずに水たまりやぬかるみに足を踏み入れることもあるため、足に傷がある人は長靴等でしっかり保護するか、あるいは作業を控えましょう。

項目14：熱中症・熱射病対策

【原因】野外などでの活動時間が長くなると、熱中症（日射病）や熱射病の発生が懸念されます。

【対策】つばの大きい帽子を被り、その下にタオルなどをいれ、後頭部と首に直射日光が当たらないようにします。また、高温多湿の所、例えば夏の炎天下のテントの中での作業などは長時間に及ばないようにします。作業中はこまめに水分や塩分を補給しましょう。それでも症状が出てしまった場合には、症状に合わせて以下のように対応してください。

【症状】体温が上がり顔が赤くなって息遣いが荒い。皮膚は暑くてさらさらと乾いた状態。目まいや頭痛、吐き気などの症状を伴う。

【対策】体を締め付けているものを緩めた状態で風通しのよい木陰などに寝かせます。濡れたタオルなどで首筋や腋の下などを冷やし、あおいだりして風を送って、体温が下がるまでとにかく冷やし続けます。吐き気があったら顔を横に向かせます。塩分の含んだ水（スポーツドリンクなど）を少しずつ飲ませて下さい。熱いものやアルコール類は禁物です。

【症状】顔が青白く大量の汗が出て、皮膚が冷たくじっとりする。体温が普通かやや低めで、脈は弱くて早くなる。虚脱感とともに、目まい、吐き気を伴う。

【対策】体を締め付けているものを緩めた状態で風通しのよい木陰などに寝かせます。体温が低いようなら体を暖めて下さい。水か薄い食塩水を15分おきくらいに飲ませて下さい。

項目15:放射線の影響を防ぐために

【対策】放射線の影響を防ぐために、放射性物質によって汚染された可能性がある水や食品には、以下のような対応を推奨します。

飲料水:未開封のペットボトルに入った水を飲むことは問題ありません。水道水中の放射性物質については、居住地域における測定結果の報道に十分留意してください。

食品:野菜などはきれいな水で十分に洗ってから調理してください。レトルト食品など密封されていた食品は問題ありませんが、念のために、封を開ける前に容器の外側をよく拭き、ホコリを取り除くようにしましょう。

身の回り:放射性物質は、主にチリやホコリにくっついて存在しています。チリやホコリを吸い込まないように、がれきの片付けや部屋の掃除などをする場合にはマスクと手袋をつけましょう。ハンカチなどで鼻・口を覆うことでも一定の効果があります。作業の後には清浄な水で必ず手を洗いましょう。

このマニュアルは、東日本大震災の被災地で起こりうる衛生問題を回避し、少しでも健康的な生活を送ることができるよう、東北大学大学院工学研究科・環境水質工学研究室出身者有志が作成したものです。一部の内容は次ページの参考資料に基づいていますが、マニュアル内のすべての記述内容に関する責任はマニュアル作成者にあることを申し添えます。作成者の所属機関は、その内容に関して一切の責任を負いません。

このマニュアルの内容を引用・転載される場合は、下記メールアドレスまでお問合せください。ウェブサイトへのリンクに許可は不要です。

質問等連絡先：yoshimura.c.aa-sanitation@ml.m.titech.ac.jp
(やむを得ず回答が遅くなる場合があります)

マニュアル作成者：

福士 謙介(東京大学サステイナビリティ学連携研究機構・准教授)

吉村 千洋(東京工業大学大学院理工学研究科土木工学専攻・水環境研究室・准教授)

渡部 徹 (山形大学農学部食料生命環境学科・水土環境科学コース・准教授)

佐野 大輔(北海道大学大学院工学研究院・水質変換工学研究室・准教授)

渡辺 幸三(ライプニッツ淡水生態学・内水漁業研究所(ドイツ)・博士研究員)

藤井 学 (東京工業大学大学院理工学研究科土木工学専攻・水環境研究室・助教)

三浦 尚之(北海道大学大学院工学研究院・水質変換工学研究室・日本学術振興会特別研究員)

参考資料等

「災害時の水利用 飲める水・使える水」 空気調和・衛生工学会編

「自然の中で生き残るためのサバイバル読本」 主婦と生活社

東京都水道局

<https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/index.html>

三重県水質管理情報センター

<https://www.pref.mie.lg.jp/SUISHITU/>

エコリフォーム「断水・停電時のトイレ使用、家電製品の取り扱いについて」

https://www.eco-inc.co.jp/usefulinfo/2011/03/post_85.php

日本ゼリスケープデザイン研究協会

<https://xeriscape-jp.org/>

その他参考になるホームページ

飲料水安全対策情報(国立保健医療科学院・水道工学部)

<https://www.niph.go.jp/soshiki/suido/suidotop.html>

災害トイレ情報ネットワーク

<https://www.toilet.or.jp/dtinet/311/hinanzyo.htm>