資料集

資料① 「3密を避けましょう」ポスター

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

3つの密を避けましょう！

❶換気の悪い
密閉空間

❷多数が集まる
密集場所

❸間近で会話や発声をする
密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろう場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い！

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan　厚生労働省　厚労省 コロナ 検索

https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000614802.pdf

出典：厚生労働省ホームページ

資料② 「正しい手の洗い方」ポスター

感染症対策へのご協力をおねがいします

手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
外出先からの帰宅時や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2 手の甲をのばすようにこすります。

3 指先・爪の間を念入りにこすります。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらをねじり洗いします。

6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルで
よく拭き取って乾かします。

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan
厚生労働省
厚労省 検索

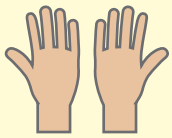
https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593494.pdf

出典：厚生労働省ホームページ

資料③

消毒液の種類と用途

空白部分は、使用して悪いことはないが、積極的に推奨はしないもの。

	石鹸	台所用洗剤	除菌シート	アルコール消毒液	次亜塩素酸ナトリウム
					※1
手・指 	○		○	○	×
共用スペース（テーブル、ドアノブ、蛇口など）		○	○	○	○
トイレ掃除					○
吐物や排泄物の消毒					○

※1 嘔吐下痢症などの原因となる**ノロウイルスは、アルコールによる消毒では不十分で、より強力な次亜塩素酸ナトリウムを使う必要がある。**そのため、トイレ掃除、吐物や排泄物の消毒には基本的に次亜塩素酸ナトリウムを使う。ただし素手で触れると手が荒れるため、手指消毒には向かない。

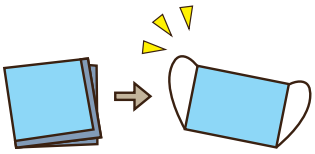
●アルコール消毒液は、入手できれば濃度70%～95%のものが、効果が高くて好ましい。

●**除菌シートは、成分の欄に、含まれる量の多い順に表示されている。**例えば、「アルコール、水、…」の順に書いている製品はアルコールの濃度が高く、「水、アルコール、…」や、その他の成分が最初に書いてある製品は、アルコール濃度があまり高くない。

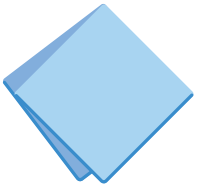
資料④「手作りマスクの作り方」

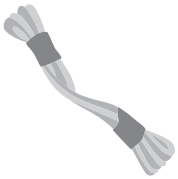
ハンカチを折るだけマスク

ゴムはヘアゴム等の細めのゴムを使ってください

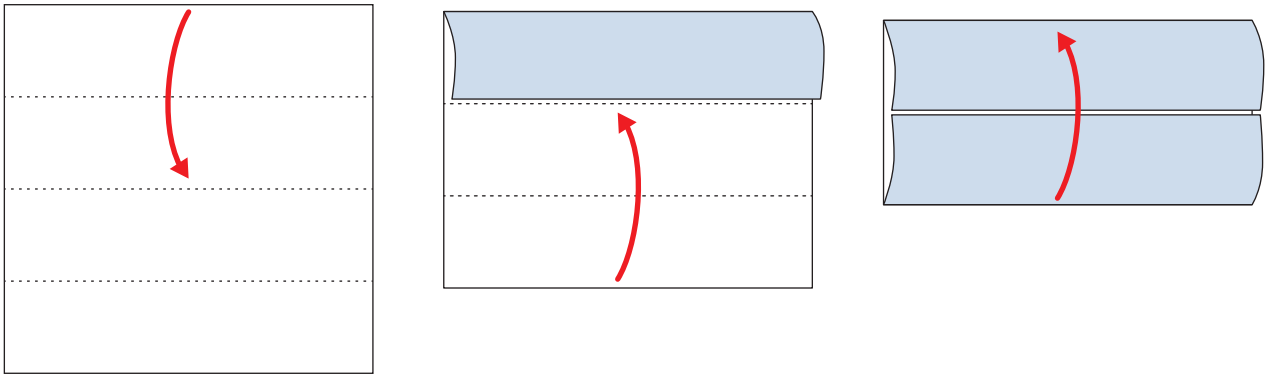


用意するもの

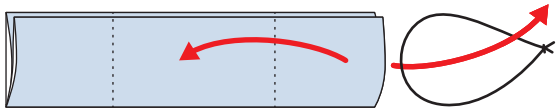
清潔なハンカチ 

ゴム 

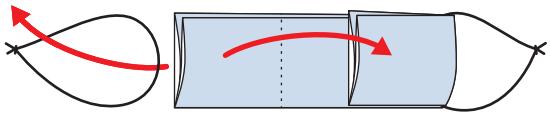
❶四つ折りにする。 小さいハンカチでしたら、三つ折りにしてください。



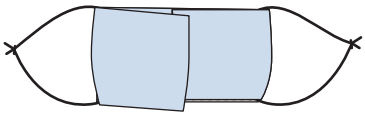
❷右端をゴムの中に入れて折る。



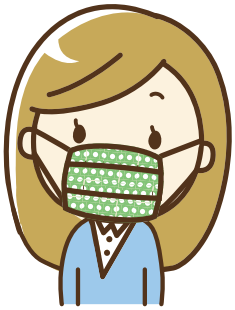
❸左端も同様に。



❹出来上がり！ この面を口に当てて使います。



内側の布を上に引っ張って鼻と口を覆う



装着時イメージ

※マスクを付けたら首から上は手で
触らないように気を付けましょう。

資料⑤

おう吐物の処理方法

POINT 汚れたトイレも同様の処理を行う

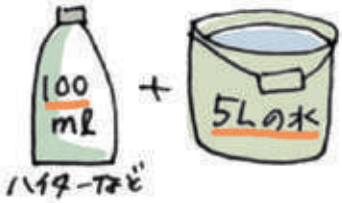
1 感染しないように防御する

十分に換気をし、以下のものを着用

- 帽子
- ゴーグル
  またはメガネ
- マスク
- 手袋(二重)
- かっぽう着
- 靴カバー
  または長靴

2 消毒液を用意

ハイター(有効塩素濃度６%)で0.1%の消毒液を作る場合



3 新聞紙で覆い、10分浸す

バケツに新聞紙を入れてしっかり濡らし、舞い上がらないように気をつけながらおう吐物のまわりに土手をつくり、静かに新聞紙でふたをする

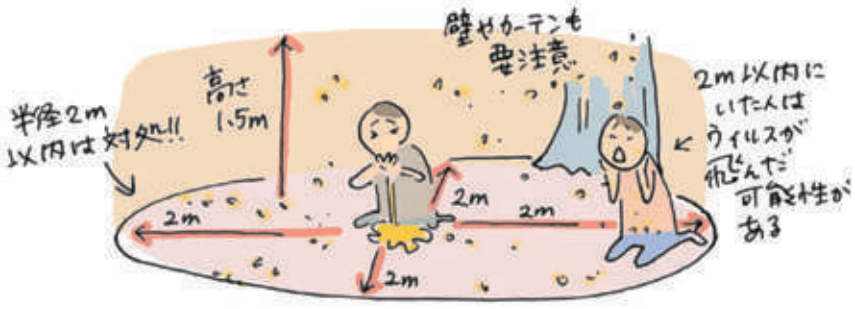
4 拭き取る

外側から内側に向かって静かに拭き取り、周囲を静かに水拭きする

※汚染が広がらないよう、
１回ずつ拭き取る面を変える

処理する範囲

おう吐した人の、周囲半径２mの範囲の床や置いてある物すべてと、壁ぎわの場合は床から1.5mの高さまで、消毒液を浸した新聞紙で覆う



5 処分する

使用したタオルなどはすぐにポリ袋に入れ、口をしっかり縛って処分する。手袋など処理に使用した物も全て同様に処分

6 最後にしっかりとうがいと手洗い！

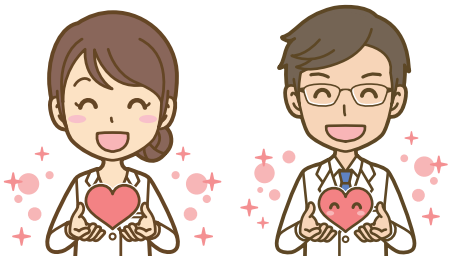
**★おう吐物は想像以上に広範囲に飛び散っています
完全にゴミを捨てるまで気を抜かないようにしましょう**

その他気をつけるポイント

- 換気をする
- 半径２m以内の人は、感染を広げないためにも処理が終わるまで動かない
- 乾く前に処理する
- トイレのドアノブや便器周囲もしっかり消毒する
- 処理に使用したタオルなどは必ず処分する

資料⑥

こんなときどうすればいい？
心の健康Q&A



心の状態	答　え
自分の体調が心配で 強い不安感がある	自分自身の体調を、落ち着いて客観的に評価する。体調に不安を感じるときは、一人で抱え込まず、すぐ他人に相談する。
自分の仕事や将来が不安	最悪の事態をずっと考えてしまうことは避ける。気分が晴れないときは、運動などでリフレッシュをする。家族・友人・信念など、大切な存在を信じて希望を持つ。
自由が制限されることで、 怒りや不安を感じてしまう	出来ることや、場所が限られていても、楽しくリフレッシュできる活動をするよう心がける。例えば、絵を描く、お気に入りの本を読む、音楽を聴く、ストレッチなどの運動等。また、通常の睡眠・起床ペースを保つこと、きちんと食事をとり、出来るだけ運動をすること（他人との間隔を２メートル以上あければ、ランニング・ウォーキングも可）を日課にすることで自分自身をコントロール出来るという感覚を持つ。
周りの人が感染してたら どうしようと強く不安に感じてしまう	過度に不安にならず、しっかりと対策をする。緊張や不安を強く感じたら、リフレッシュを行ったり、素直に相談してもよい。
他の人との交流が制限されて 孤独や寂しさを感じてしまう	家族・友人との繋がりを維持するよう努める。直接会うことはできなくても、SNSを使用するなど連絡をとると良い。
理由は分からないが、イライラしたり 腹が立ちやすくなってしまう	ストレスによってイライラしやすいのは事実。感情を素直に受け止める。自分のこころの状態や今必要なことは何かと判断し、自分と対話する時間を持つ。また、苦しい状況であっても、笑顔を保つようにする。SNSで人と話したり、動画や映画を見て気分をリラックスさせるのも効果的。
様々なニュースがあって、どれを信じ ればいいのか分からない	信頼できるメディアのニュースを、1日の決まった時間帯に見るように心がける。情報過多は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こす原因になりうるため注意が必要。

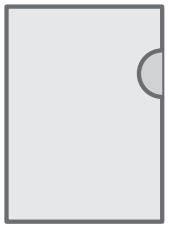
参考：茨城県　感染症および災害に関するメンタルヘルス、日本赤十字社「新型コロナウイルスの３つの顔を知ろう！」～負のスパイラルを断ち切るために～

資料⑦

手作りフェイスシールドの作り方

用意するもの

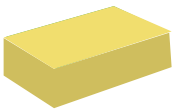
透明度の高い A4 クリアファイル、または、
何も挟まずラミネートした A4 サイズのシート



カチューシャ

100 円ショップで購入可能

スポンジ



未使用の台所用
スポンジを代用

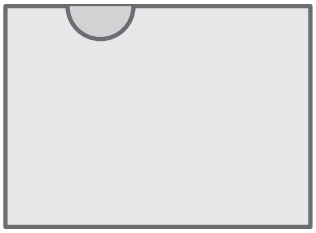
はさみ

ホチキス

穴あけパンチ

つ く り 方

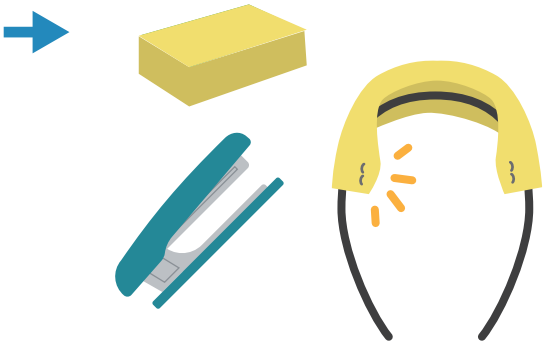
①クリアファイルおよび
ラミネートシートを用意する



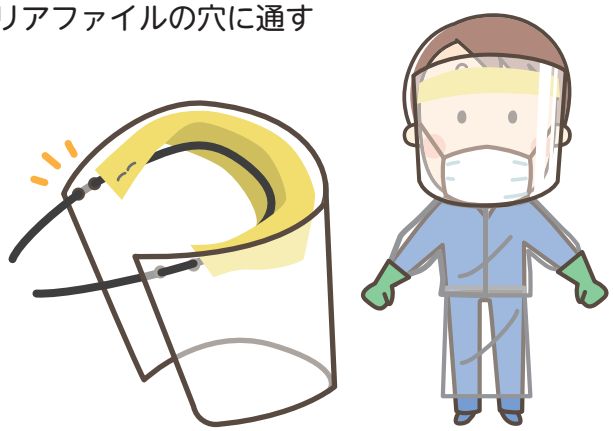
※クリアファイルははさみで開いて
A4サイズにカットする

② 左右の端にパンチで 2 カ所穴をあける

③カチューシャにスポンジを
巻いてホチキスで止める



④カチューシャの両端を
クリアファイルの穴に通す



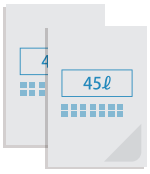
参考：NPO法人そーる看護師・山中弓子氏提案

資料⑧

手作り感染予防着（ガウン）の作り方

用意するもの

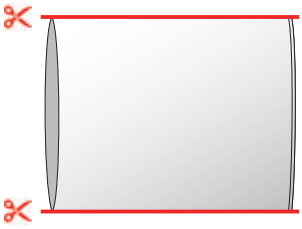
45ℓのゴミ袋２枚



はさみ

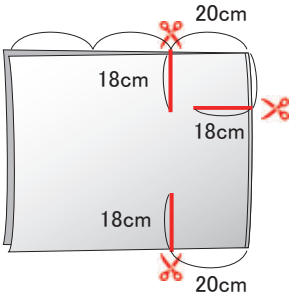
養生テープ

つくり方　【上半身用ガウン】



①右が底部、左が開口部になるように置く

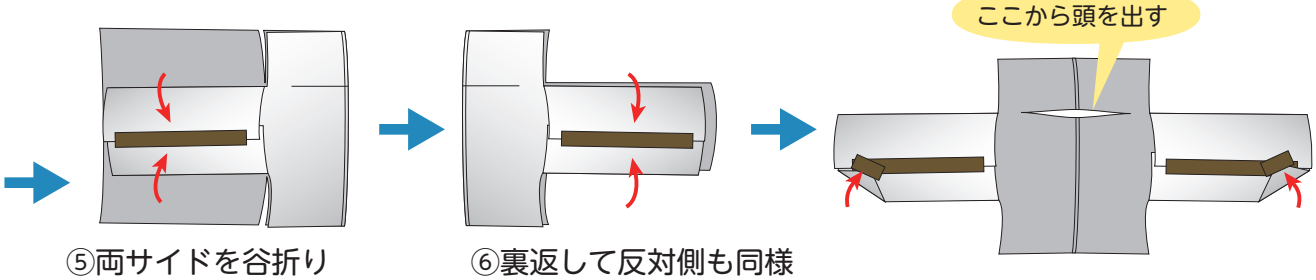
②袋の両サイドをカットする



③底部から中央に向かって18cm切れ込みを入れる

④底から1/3のところ、両サイドから18cm切り込みを入れる

上半身用ガウン完成！



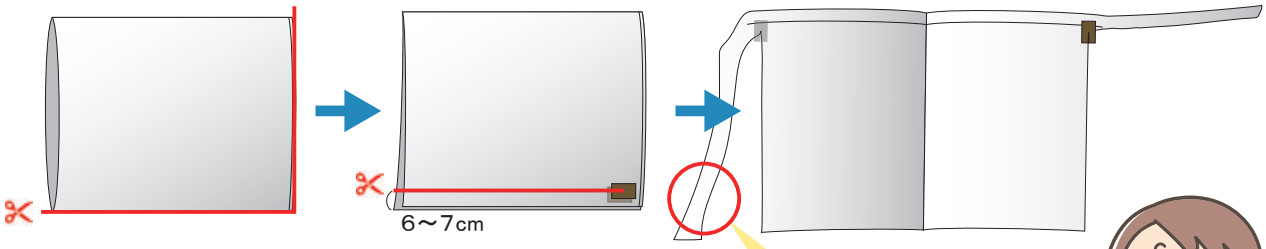
⑤両サイドを谷折り
→ガムテープを貼る

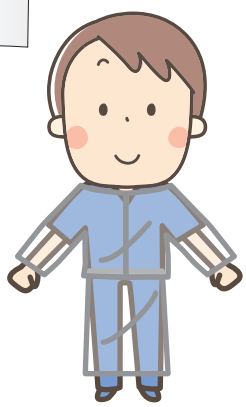
⑥裏返して反対側も同様に谷折り
→ガムテープを貼る

（時間があれば、袖口を三角に折ってガムテープで貼る）

【下半身用ガウン】

下半身用ガウン完成！





①右が底部、左が開口部になるように置く

②Ｌ字型に切り開く

③Ｌ字の角部分にガムテープを貼る（２枚目にも貼る）

④端から６～７cmのところをガムテープの半分までカット

参考：公益財団法人 日本心臓血圧研究振興会附属 榊原記念病院
http://www.hp.heart.or.jp/topics/topics-4400/

資料⑨

感染予防具の脱ぎ方

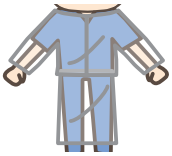
POINT 汚染されている外側の表面を素手で触らないこと

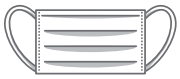
脱ぐ順番

使い捨て手袋

アルコール消毒

フェイスシールド

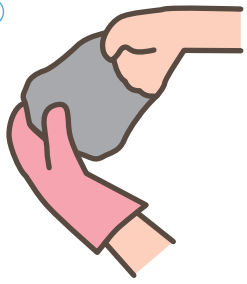

感染予防着（ガウン）


マスク

手洗い・アルコール消毒

使い捨て手袋の脱ぎ方

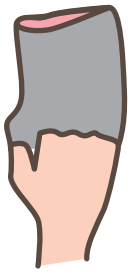
①


片面の手袋の袖口をつかんで手袋を表裏逆になるように外す

②

手袋を外した手を反対の手袋の袖口に差し込む

③

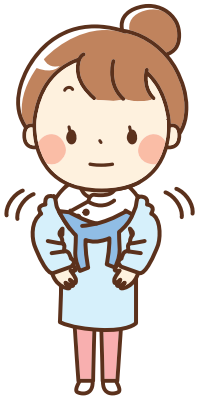

手袋を表裏逆になるように外す

④

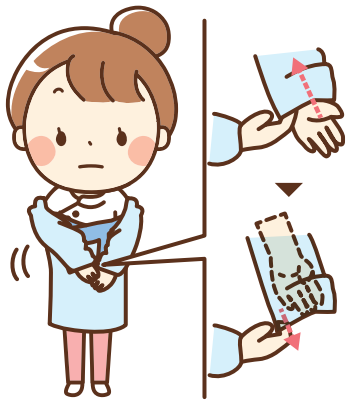
手洗い・アルコール消毒する

感染予防着（ガウン）の脱ぎ方

①


汚染面が内側になるように腰のあたりで折りたたむ

②


袖口の裏側（清潔面）に、一方の手を差し込み、脱ぐ方の手を袖の中に入れ込む

③

入れ込んだ片方の手で、もう一方の袖の表側（不潔面）を持ち、引き抜く

④

適当な大きさに
まとめ廃棄する

⑤

手洗い・アルコール
消毒する

マスクの脱ぎ方

①

ゴムひもを持って外す

②

マスクを捨てる

③

手洗い・アルコール消毒する

避難所運営に当たり場面ごとに想定される装備（例）

	マスク	目の防護具 ※1	使い捨て手袋 ※3	掃除用手袋 ※3、4	長袖ガウン ※5
避難所受付時の応対	○	△ ※2	△		
一般ゾーンでの対応	○				
一般ゾーンでの清掃・消毒	○	△	△	△	△
症状のある人や濃厚接触者ゾーンでの応対※6	○	○	○		○
症状のある人や濃厚接触者ゾーンでの清掃・消毒	○	△	○		△
感染者ゾーンでの応対※6	○	○	○		○
感染者ゾーンでの清掃・消毒	○	△	○		△
ごみ処理	○	△	○	○	△
リネン、衣類の洗濯※7	○	○	○	○	
シャワー・風呂の清掃	○	○	○	○	○ ※8

※1 フェイスシールド又はゴーグル、クリアボード。眼に飛沫が入る可能性のある場合に使用する。
※2 マスクを着用していない避難者の対応を継続的に行う場合などに使用する。
※3 手袋をしている時もこまめに消毒をする。手袋を外した際には、手洗いを行う。手にケガをしている場合、次亜塩素酸ナトリウムやアルコールで手荒れが起きやすい場合は手袋を着用する。
※4 手首を覆えるものが望ましい。使い捨て手袋・使い捨てビニール手袋も可。（複数人での共用は不可）
※5 不織布等の医療用が望ましい。しかし避難所は医療現場ではないので、ゴミ袋での手作り、カッパ等での代用も可。
※6 避難者に直接触れる又は近い距離で対応する場合の装備。保健・医療活動は、保健師、看護師、医師等の専門職が行う。
※7 体液等で汚れた衣服、リネンを取り扱う際の装備。
※8 撥水性のあるガウンが望ましい。

資料⑩

〈食事班〉調理・配膳 健康チェックシート

「○○○避難所：住民のみなさんへ」

いつも配食サポート、ありがとうございます。
日々、食事運営に携わってくださっているみなさんをはじめ、避難されている皆さんに安心・安全なお食事をご提供できるよう衛生面と体調管理を、一層大切に守っていきたいと思います。みなさんのご理解ご協力をお願いします。
※マスクの着用、手洗い、手指消毒、３密回避の徹底も合わせてお願いいたします。

No	★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
チェック項目 日｜曜日	参加時間	体温	腹痛・下痢・嘔吐の症状はありませんか？	微熱・発熱の症状はありませんか？	だるさ・倦怠感はありませんか？	咳・喉の痛み・鼻汁・鼻づまりはありませんか？	味覚・嗅覚の異常はありませんか？	手指に傷はありませんか？	爪は短く切っていますか？	指輪は外してますか？	衣服は清潔ですか？
	朝 昼 夕	℃	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ
	朝 昼 夕	℃	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ
	朝 昼 夕	℃	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ
	朝 昼 夕	℃	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ
	朝 昼 夕	℃	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ
	朝 昼 夕	℃	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ
	朝 昼 夕	℃	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	なし ／ あり	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ	はい ／ いいえ

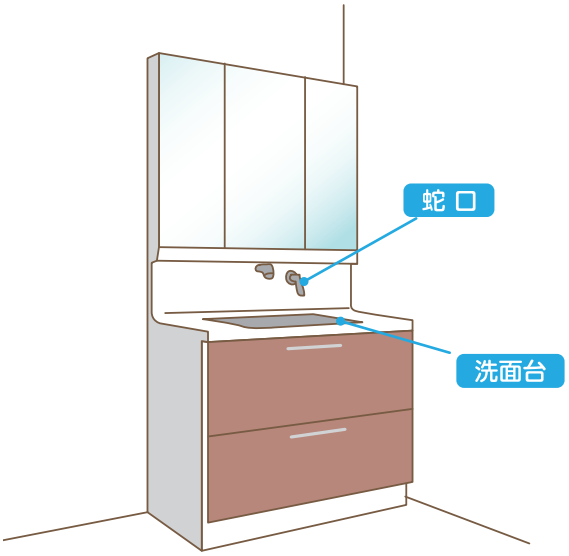
資料提供：一般社団法人ピースボート災害支援センター（PBV）※2020年7月豪雨災害における避難所運営支援にて作成

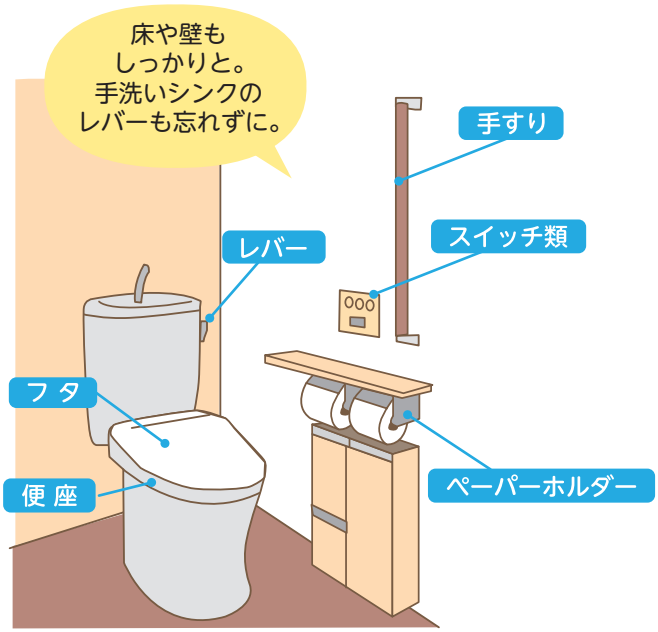
資料⑪

共用場所の掃除のポイント

不特定多数の人が触れる場所は、時間を決めてアルコールや次亜塩素酸ナトリウムで拭き掃除をしましょう。頻度としては、例えば、要配慮者(C)や一般(D)ゾーンのトイレは1日3回、ドアノブ等はよりこまめに。新型コロナ感染者(A)や新型コロナ濃厚接触者(B-1)、症状のある人(B-2)ゾーンは、それぞれ2時間ごとなどが考えられます。状況に応じて、出来る範囲で行いましょう。

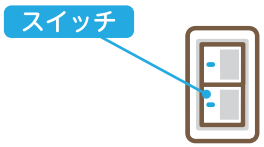
トイレの清掃・除菌すべき箇所

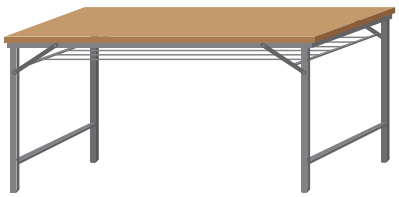




人の手がよく触れる箇所

- ☐ ドアノブ・引手
- ☐ 電気のスイッチ
- ☐ 窓の鍵・窓枠
- ☐ テーブル
- ☐ パイプ椅子
- ☐ リモコン
- ☐ 携帯電話・タブレット
- ☐ 手すり
- ☐ 冷蔵庫の引手
- ☐ レンジ
- ☐ ポットのスイッチ





新型コロナウイルス（COVID-19）に関する
電話相談窓口一覧

新型コロナウイルスの感染状況により、下記の情報が変更される場合がございます。ご自身で最新の情報をご確認の上、お電話ください。

【全国】

・厚生労働省電話相談窓口

時間：9:00～21:00（毎日）
電話番号：0120-565-653
FAX番号：03-3595-2756

【地域】

ご自身の住んでいる各地域の情報を調べ、お問い合わせください。
以下、人口が多い10都道府県の相談窓口です。

風邪のような症状や発熱があるなど体調がすぐれない方は、最寄りの保健所や、かかりつけ病院、相談窓口に連絡しご相談ください。

東京都

・東京都　新型コロナコールセンター

時間：9:00～22:00（毎日）
電話番号：0570-550-571
FAX番号：03-5388-1396

・東京都　発熱相談センター

時間：24時間（毎日）
電話番号：03-5320-4592

神奈川県

・神奈川県発熱等診療予約センター電話相談窓口

時間：9:00～21:00（毎日）
電話番号：0570-048914
045-285-1015（上記番号につながらないとき）

・新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル

時間：24時間（毎日）
電話番号：0570-056774
045-285-0536（上記番号につながらないとき）

大阪府

・大阪府民向けコロナウイルス健康相談窓口

時間：9:00～18:00（毎日）
電話番号：06-6944-8197
FAX番号：06-6944-7579

・大阪市　新型コロナ受診相談センター（帰国者・接触者相談センター）

時間：24時間（毎日）
電話番号：06-6647-0641
FAX番号：06-6647-1029

愛知県

・新型コロナウイルス感染症が心配な時の看護師による一般相談窓口（健康相談）

時間：9:00～17:00（毎日）
電話番号：052-954-6272

・新型コロナウイルス感染症「県民相談総合窓口」（コールセンター）

時間：9:00～17:00（毎日）
電話番号：052-954-7453

埼玉県

・埼玉県受診・相談センター

時間：9:00～17:30（月曜日～土曜日）
電話番号：048-762-8026
FAX番号：048-816-5801

・埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター

時間：24時間（毎日）
電話番号： 0570-783-770
FAX番号：048-830-4808

千葉県

・千葉県電話相談窓口

時間：24時間（毎日）
電話番号：03-6747-8414

兵庫県

・新型コロナ健康相談コールセンター

時間：24時間（毎日）
電話番号：078-362-9980
FAX番号：078-362-9874

・神戸市電話相談窓口新型コロナウィルス専用健康相談窓口

時間：24時間（毎日）
電話番号：078-322-6250
FAX番号：078-391-5532

北海道

・北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター

時間：24時間（毎日）
電話番号：0800-222-0018(フリーコール）

・札幌市保健所（受診相談）救急安心センターさっぽろ

時間：24時間（毎日）
電話番号：011-272-7119

・札幌市保健所（新型コロナウイルス一般相談窓口）

時間：9:00～21:00（毎日）
電話番号：011-632-4567

福岡県

・福岡県新型コロナウイルス感染症一般相談窓口

時間：24時間（毎日）
電話番号：092-643-3288
FAX番号：092-643-3697

・福岡市新型コロナウイルス感染症相談ダイヤル

時間：24時間（毎日）
電話番号：092-711-4126
FAX番号：092-687-5357

静岡県

・静岡県新型コロナウイルス感染症一般に関する相談窓口

時間：8:30～17:15（平日）
電話番号: 054-221-8560、054-221-3296

・静岡県発熱等受診相談センター

時間：24時間（毎日）
電話番号：054-249-2221(静岡市)
0120-368-567(浜松市)
050-5371-0561(それ以外の市町)

・静岡市新型コロナウイルスなんでも相談ダイヤル

時間：9:00～20:00（毎日）
電話番号：0570-08-0567

ご自身の住んでいる地域の相談窓口の情報:

Memo:

COVID-19で　困（こま）ったとき　相談（そうだん）できます

電話（でんわ）の時間（じかん）や　言葉（ことば）が　かわることがあります。
いちばん　新（あたら）しい情報（じょうほう）をしらべて、電話（でんわ）してください。

【全国（ぜんこく）】

・**AMDA国際医療情報センター**（こくさいいりょうじょうほうせんたー）

時間（じかん）：10:00～16:00　平日（へいじつ）

言葉（ことば）：

月曜日（げつようび）
▸英語（えいご）韓国語（かんこくご）タガログ語（たがろぐご）

火曜日（かようび）
▸英語（えいご）中国語（ちゅうごくご）タイ語（たいご）

水曜日（すいようび）
▸英語（えいご）スペイン語（すぺいんご）
▸ベトナム語（べとなむご）

木曜日（もくようび）
▸英語（えいご）中国語（ちゅうごくご）

金曜日（きんようび）
▸英語（えいご）ポルトガル語（ぽるとがるご）

電話（でんわ）：**03-6233-9266**

・**厚生労働省**（こうせいろうどうしょう）

時間（じかん）：24時間（じかん）毎日（まいにち）

言葉（ことば）：日本語（にほんご）
英語（えいご）
中国語（ちゅうごくご）
韓国語（かんこくご）
ポルトガル語（ぽるとがるご）
スペイン語（すぺいんご）
▸9:00～21:00
タイ語（たいご）
▸9:00～18:00
ベトナム語（べとなむご）
▸10:00～17:00

電話（でんわ）：**0120-565-653**

【地域（ちいき）】

外国人（がいこくじん）が　多（おお）く　住（す）む　地域（ちいき）の
情報（じょうほう）です。

自分（じぶん）が　住（す）む　地域（ちいき）に　電話（でんわ）してください。

風邪（かぜ）や　熱（ねつ）で　体調（たいちょう）が　悪（わる）いときは、
近（ちか）くの　保健所（ほけんじょ）や　病院（びょういん）などに
電話（でんわ）してください。

東京都（とうきょうと）

・東京都外国人新型コロナ生活相談センター

（とうきょうと　がいこくじん　COVID-19　せいかつ　そうだん　せんたー）

時間（じかん）：10:00～17:00　平日（へいじつ）

＊祝日（しゅくじつ）は　お休（やす）みです

言葉（ことば）：やさしい日本語（にほんご）
英語（えいご）
中国語（ちゅうごくご）
韓国語（かんこくご）
ベトナム語（べとなむご）
ネパール語（ねぱーるご）
インドネシア語（いんどねしあご）
タガログ語（たがろぐご）
タイ語（たいご）
ポルトガル語（ぽるとがるご）
スペイン語（すぺいんご）
フランス語（ふらんすご）
カンボジア語（かんぼじあご）
ミャンマー語（みゃんまーご）

電話（でんわ）：**0120-296-004**

・東京都福祉保健局（とうきょうと　ふくし　ほけんきょく）

どの病院（びょういん）に　行（い）けば良（よ）いか　わからないとき
電話（でんわ）してください。

時間（じかん）：9:00~20:00　毎日（まいにち）

言葉（ことば）：英語（えいご）
中国語（ちゅうごくご）
韓国語（かんこくご）
タイ語（たいご）
スペイン語（すぺいんご）

電話（でんわ）：**03-5285-8181**

愛知県（あいちけん）

・あいち多文化共生センター
（あいちけん　こくさいこうりゅう　きょうかい　あいち　たぶんか　きょうせい　せんたー）

時間（じかん）：10:00～18:00　月曜日～土曜日（げつようび ～ どようび）
＊12月29日～1月3日は　お休（やす）みです

言葉（ことば）：ポルトガル語（ぽるとがるご）
スペイン語（すぺいんご）
英語（えいご）
中国語（ちゅうごくご）
タガログ語（たがろぐご）
ベトナム語（べとなむご）
ネパール語（ねぱーるご）
インドネシア語（いんどねしあご）
タイ語（たいご）
韓国語（かんこくご）
ミャンマー語（みゃんまーご）

電話（でんわ）：**052-961-7902**

大阪府（おおさかふ）

・**大阪府外国人情報コーナー**（おおさかふ　がいこくじん　じょうほう　こーなー）

時間（じかん）：9:00～20:00　月曜日（げつようび）・金曜日（きんようび）
9:00～17:30　火曜日（かようび）・水曜日（すいようび）
木曜日（もくようび）
13:00～17:00 第（だい）2・第（だい）4日曜日（にちようび）
＊祝日（しゅくじつ）　12月29日～1月3日は　お休（やす）みです

言葉（ことば）：ポルトガル語（ぽるとがるご）
スペイン語（すぺいんご）
英語（えいご）
中国語（ちゅうごくご）
タガログ語（たがろぐご）
ベトナム語（べとなむご）
ネパール語（ねぱーるご）
インドネシア語（いんどねしあご）
タイ語（たいご）
韓国語（かんこくご）
日本語（にほんご）

電話（でんわ）：**06-6941-2297**
FAX：**06-6966-2401**　英語（えいご）、日本語（にほんご）のみ

神奈川県（かながわけん）

・**多言語支援センターかながわ**（たげんご　しえん　せんたー　かながわ）

時間（じかん）：9:00～12:00／13:00～17:15　平日（へいじつ）

＊祝日（しゅくじつ）　12月29日～1月3日は　お休（やす）みです

言葉（ことば）：

- 月曜日（げつようび）　中国語（ちゅうごくご）
  タガログ語（たがろぐご）
  ネパール（ねぱーるご）
  タイ語（たいご）
  韓国語（かんこくご）
  やさしい日本語（にほんご）
- 火曜日（かようび）　英語（えいご）
  タガログ語（たがろぐご）
  ベトナム語（べとなむご）
  やさしい日本語（にほんご）
- 水曜日（すいようび）　英語（えいご）
  スペイン語（すぺいんご）
  ネパール（ねぱーるご）
  韓国語（かんこくご）
  やさしい日本語（にほんご）
- 木曜日（もくようび）　中国語（ちゅうごくご）
  ベトナム語（べとなむご）
  ポルトガル語（ぽるとがるご）
  やさしい日本語（にほんご）
- 金曜日（きんようび）　ベトナム語（べとなむご）
  ポルトガル語（ぽるとがるご）
  スペイン語 （すぺいんご）
  タイ語（たいご）
  インドネシア語（いんどねしあご）
  やさしい日本語（にほんご）

電話（でんわ）：**045-316-2770**

埼玉県（さいたまけん）

・**外国人総合相談センター埼玉**（がいこくじん　そうごう　そうだん　せんたー　さいたま）

時間（じかん）：9:00～16:00　平日（へいじつ）

＊祝日（しゅくじつ）　12月29日～1月3日は　お休（やす）みです

言語（げんご）：英語（えいご）
スペイン語（すぺいんご）
韓国語（かんごくご）
タガログ語（たがろぐご）
タイ語（たいご）
中国語（ちゅうごくご）
ベトナム語（べとなむご）
インドネシア語（いんどねしあご）
やさしい日本語（にほんご）

電話（でんわ）：**048-833-3296**
FAX：**048-833-3600**

・**外国人向け新型コロナウイルス相談ホットライン**
（がいこくじんむけ　COVID-19　そうだん　ほっとらいん）

時間（じかん）：24時間（じかん）毎日（まいにち）

言語（げんご）：英語（えいご）
中国語（ちゅうごくご）
スペイン語（すぺいんご）
ポルトガル語（ぽるとがる語）
韓国語（かんこくご）
タガログ語（たがろぐご）
タイ語（たいご）

ベトナム語（べとなむご）
インドネシア語（いんどねしあご）
ネパール語（ねぱーるご）
やさしい日本語（やさしいにほんご）

電話（でんわ）：**048-711-3025**

千葉県（ちばけん）

・千葉県国際交流センター　外国人相談（ちばけん　こくさいこうりゅう　せんたー　がいこくじん　そうだん）

時間（じかん）：9:00～12:00／13:00～16:00　平日（へいじつ）
＊祝日（しゅくじつ）は　お休（やす）みです

言語（げんご）：英語（えいご）
中国語（ちゅうごくご）
韓国語（かんこくご）
タイ語（たいご）
ネパール語（ねぱーるご）
ヒンディー語（ひんでぃーご）
タガログ語（たがろぐご）
スペイン語（すぺいんご）
ポルトガル語（ぽるとがるご）
ベトナム語（べとなむご）
ロシア語（ろしあご）
インドネシア語（いんどねしあご）

電話（でんわ）：**043-297-2966**

兵庫県（ひょうごけん）

・ひょうご多文化共生総合相談センター
（ひょうご　たぶんかきょうせい　そうごう　そうだん　せんたー）

時間（じかん）：9:00～17:00（平日）（へいじつ）
＊祝日（しゅくじつ）、12月29日～1月3日は　お休（やす）みです

言葉（ことば）：

- 月曜日（げつようび）日本語（にほんご）
  英語（えいご）
  スペイン語（すぺいんご）
  中国語（ちゅうごくご）
  ポルトガル語（ぽるとがるご）
- 火曜日（かようび）　日本語（にほんご）
  スペイン語（すぺいんご）
  ポルトガル語（ぽるとがるご）
- 水曜日（すいようび）日本語（にほんご）
  英語（えいご）
  スペイン語（すぺいんご）
  中国語（ちゅうごくご）
  ポルトガル語（ぽるとがるご）
- 木曜日（もくようび）日本語（にほんご）
  英語（えいご）
  スペイン語（すぺいんご）
  中国語（ちゅうごくご）
  ポルトガル語（ぽるとがるご）
- 金曜日（きんようび）日本語（にほんご）
  英語（えいご）
  スペイン語（すぺいんご）
  中国語（ちゅうごくご）
  ポルトガル語（ぽるとがるご）

※ベトナム語（べとなむご）、韓国語（かんこくご）、タガログ語（たがろぐご）、
インドネシア語（いんどねしあご）、タイ語（たいご）、ネパール語（ねぱーるご）でも
相談（そうだん）できます。

電話（でんわ）：**078-382-2052**

・兵庫県外国人県民に対する新型コロナウイルス感染症の情報提供

（ひょうごけん　がいこくじんけんみんに　たいする　COVID-19の　じょうほう　ていきょう）

兵庫県（ひょうごけん）の　COVID-19の　情報（じょうほう）が　わかります。

静岡県（しずおかけん）

・静岡県多文化共生総合相談センター　かめりあ（しずおかけん　たぶんか　きょうせい　そうごう　そうだん　せんたー　かめりあ）

時間（じかん）：10:00～16:00　平日（へいじつ）
＊祝日（しゅくじつ）　12月29日～1月3日は　お休（やす）みです

言葉（ことば）：

- 月曜日（げつようび）英語（えいご）
  タガログ語（たがろく語）
  中国語（ちゅうごくご）
- 火曜日（かようび）　ポルトガル語（ぽるとがるご）
  スペイン語（すぺいんご）
  ベトナム語（べとなむご）
- 水曜日（すいようび）英語（えいご）
  中国語（ちゅうごくご）
  韓国語（かんこくご）
- 木曜日（もくようび）ベトナム語（べとなむご）
  インドネシア語（いんどねしあご）
  英語（えいご）
- 金曜日（きんようび）ポルトガル語（ぽるとがるご）
  スペイン語（すぺいんご）
  英語（えいご）
  タガログ語（たがろぐご）

電話（でんわ）：**054-204-2000**

・浜松市多文化共生センター ワンストップセンター
（はままつし　たぶんかきょうせい　せんたー　わんすとっぷ　せんたー）

言葉（ことば）：

- ポルトガル語（ぽるとがるご）
  時間（じかん）：9:00～17:00
  曜日（ようび）：月曜日（げつようび）～土曜日（どようび）
- 英語（えいご）
  時間（じかん）：13:30～16:30
  曜日（ようび）：月曜日（げつようび）～金曜日（きんようび）
- 中国語（ちゅうごくご）
  時間（じかん）：13:00～17:00
  曜日（ようび）：火曜日（かようび）木曜日（もくようび）土曜日（どようび）
- スペイン語（すぺいんご）
  時間（じかん）：9:00～17:00（月曜日（げつようび）～金曜日（きんようび））
  13:00～17:00（日曜日（にちようび））

- タガログ語（たがろぐご）
  時間（じかん）：13:00～17:00
  曜日（ようび）：木曜日（もくようび）金曜日（きんようび）土曜日（どようび）
- ベトナム語（べとなむご）
  時間（じかん）：13:00～17:00
  曜日（ようび）：木曜日（もくようび）金曜日（きんようび）土曜日（どようび）
- インドネシア語（いんどねしあご）
  時間（じかん）：13:00～17:00
  曜日（ようび）：火曜日（かようび）木曜日（もくようび）土曜日（どようび）

電話（でんわ）：**053-458-2170**

福岡県（ふくおかけん）

・福岡市新型コロナウイルス感染症に関する外国人専用相談ダイヤル
（ふくおかし　COVID-19に　かんする　がいこくじん　せんよう　そうだん　だいやる）

時間（じかん）：24時間（じかん）毎日（まいにち）

言葉（ことば）：中国語（ちゅうごくご）
英語（えいご）
韓国語（かんこくご）
ベトナム語（べとなむご）
ネパール語（ねぱーるご）
タイ語（たいご）
インドネシア語（いんどねしあご）
ポルトガル語（ぽるとがるご）
スペイン語（すぺいんご）
フランス語（ふらんすご）
ドイツ語（どいつご）
イタリア語（いたりあご）
ロシア語（ろしあご）
タガログ語（たがろぐご）
マレー語（まれーご）
ミャンマー語（みゃんまーご）

モンゴル語（もんごるご）
クメール語（くめーるご）

電話（でんわ）：**092-687-5357**

茨城県（いばらきけん）

・茨城県コロナ相談（いばらきけん　COVID-19　そうだん）

時間（じかん）：24時間（じかん）毎日（まいにち）

言葉（ことば）：英語（えいご）

アドレス（あどれす）：yobo@pref.ibaraki.lg.jp　＊メール（めーる）を　してください。

・茨城県コロナウイルスに関するお知らせ（いばらきけん　COVID-19に　かんする　おしらせ）

茨城県（いばらきけん）の　COVID-19 の　情報（じょうほう）が　わかります。

・茨城県国際交流協会 外国人相談センター（いばらきけん　こくさい　こうりゅう　きょうかい　がいこくじん　そうだん　せんたー）

時間（じかん）：8:30～17:00　平日（へいじつ）

言葉（ことば）：

- 月曜日（げつようび）英語（えいご）
  ベトナム語（べとなむご）
  中国語（ちゅうごくご）（13:30～17:00）
- 火曜日（かようび）　英語（えいご）
  韓国語（かんこくご）
  スペイン語（すぺいんご）
  ベトナム語（べとなむご）
  インドネシア語（いんどねしあご）（13:30～17:00）
- 水曜日（すいようび）英語（えいご）
  中国語（ちゅうごくご）
  タイ語（たいご）
  ベトナム語（べとなむご）
- 木曜日（もくようび）英語（えいご）
  ポルトガル語（ぽるとがるご）
  タガログ語（たがろぐご）
  インドネシア語（いんどねしあご）
- 金曜日（きんようび）英語（えいご）
  タイ語（たいご）

電話（でんわ）：**029-244-3811**

あなたが　住（す）む　地域（ちいき）で　相談（そうだん）　できるところ:

メモ（めも）:

List of Telephone Consultation Centers About COVID-19 Pandemic

The information listed below could be changed depending on the situation. Please check the latest information by yourself and contact centers.

【National】

・AMDA Medical Information Center

Time: 10:00～16:00 (Weekdays)

Language:

- Monday: Easy Japanese, English, Korean, Tagalog
- Tuesday: Easy Japanese, English, Chinese, Thai
- Wednesday: Easy Japanese, English, Spanish, Vietnamese
- Thursday: Easy Japanese, English, Chinese
- Friday: Easy Japanese, English, Portuguese

Call：**03-6233-9266**

・Minister of Health, Labor and Welfare

Time：24hours (Everyday)

Language：Japanese, English, Chinese,Portuguese, Spanish(9:00-21:00),Thai(9:00-18:00), Vietnamese(10:00-17:00)

Call：**0120-565-653**

【Local】

For local information please research on your own.

People with cold symptoms or who are feeling unwell should contact the nearest health center or consultation center.

Tokyo

・Tokyo Coronavirus Support Center for Foreign Residents (TOCOS）

Time：10:00～17:00 (Weekdays except holidays)

Language: Easy Japanese, English, Chinese, Korean, Vietnamese, Nepali, Indonesian, Tagalog, Thai, Portuguese, Spanish, French, Cambodian, Burmese

Call: **0120-296-004**

・Bureau of Social Welfare and Public Health

Time：9:00～20:00 (Everyday)

Language: English, Chinese, Korean, Thai, Spanish

Call：**03-5285-8181**

*Please call this number to know which hospital to go.

Aichi

▪ **Aichi Multicultural Center**

Time：10:00～18:00 (Weekdays and Saturday except 12/29 to 1/3)

Language：English, Chinese, Korean, Vietnamese, Nepali, Indonesian, Tagalog, Thai, Portuguese, Spanish, French, Burmese

Call：**052-961-7902**

Osaka

▪ **Osaka Information Service for Foreign Residents**

Time：9:00～20:00 (Monday, Friday)
9:00～17:30 (Tuesday, Wednesday, Thursday)
13:00～17:00 (2nd and 4th Sunday)
Office is closed on holidays and 12/29 to 1/3

Language：Japanese, English, Chinese, Korean, Vietnamese, Nepali, Indonesian, Tagalog, Thai, Portuguese, Spanish, French

Call：**06-6941-2297**
FAX：**06-6966-2401**

Kanagawa

・**Multilingual Support Center Kanagawa**

Time：9:00～12:00 / 13:00～17:15 (Weekdays except holidays and 12/29 to 1/3)

Language：

- Monday: Chinese, Tagalog, Thai, Korean, Nepali, Easy Japanese
- Tuesday: English, Tagalog, Vietnamese, Easy Japanese
- Wednesday: English, Spanish, Nepali, Korean, Easy Japanese
- Thursday: Chinese, Vietnamese, Portuguese, Easy Japanese
- Friday: Vietnamese, Portuguese, Spanish, Thai, Indonesian, Easy Japanese

Call：**045-316-2770**

Saitama

▪ **Saitama Information & Support**

Time：9:00～16:00 (Weekdays except holidays and 12/29 to 1/3)

Language：English, Korean, Thai, Vietnamese, Indonesian, Tagalog, Spanish, Easy Japanese

Call：**048-833-3296**
FAX：**048-833-3600**

▪ **Coronavirus Hotline for Foreign Residents**

Time：24hours (Everyday)

Language：English, Chinese, Spanish, Portguese, Korean, Thai, Vietnamese, Indonesian, Tagalog, Nepali, Easy Japanese

Call：**048-711-3025**

Chiba

▪ **Chiba Convention Bureau and International Center (CCB-IC) Telephone advisory service**

Time：9:00～12:00 / 13:00～16:00 (Weekdays except holidays)

Language：English, Chinese, Spanish, Portguese, Korean, Thai, Vietnamese, Indonesian, Tagalog, Nepali, Hindi, Russian

Call：**043-297-2966**

Hyogo

▪ **Hyogo Multicultural Counseling Center**

Time：9:00～17:00 (Weekdays except holidays and 12/29 to 1/3)

Language：

- Monday: Chinese, Japanese, English, Spanish, Portuguese
- Tuesday: Japanese, Spanish, Portuguese
- Wednesday: Chinese, Japanese, English, Spanish, Portuguese
- Thursday: Chinese, Japanese, English, Spanish, Portuguese
- Friday: Chinese, Japanese, English, Spanish, Portuguese

You can also consult in Korean, Vietnamese, Tagalog, Indonesian, Thai, Nepali.

Call: **078-382-2052**

▪ **Hyogo information of COVID-19 for foreign residents**

You can check some information about Covid-19 in Hyogo

Shizuoka

▪ **Shizuoka Assistance Center Shizuoka Assistance Center CAMELLIA**

Time：10:00～16:00 (Weekdays except holidays and 12/29 to 1/3)

Language：

- Monday: English, Chinese, Tagalog
- Tuesday: Vietnamese, Spanish, Portuguese
- Wednesday: English, Chinese, Korean (ONLY second and third Wednesday)
- Thursday: English, Vietnamese, Indonesian
- Friday: English, Tagalog, Spanish, Portuguese

Call: **054-204-2000**

▪ **Hamamatsu Intercultural Center One-stop Consultation**

Time:

- 9:00～ 17:00 (Monday to Saturday)：Portuguese
- 13:30～16:30 (Monday to Friday)：English
- 13:00～17:00 (Tuesday,Thursday,Saturday)：Chinese
- 9:00～ 17:00 ((Monday to Friday),13:00～17:00 (Sunday)：Spanish
- 13:00～17:00(Thursday,Friday,Saturday): Tagalog
- 13:00～17:00 (Thursday,Friday,Saturday)：Vietnamese
- 13:00～17:00 (Tuesday,Thursday,Saturday)：Indonesian

Call: **053-458-2170**

Fukuoka

▪ **Fukuoka City COVID-19 Multilingual Hotline**

Time: 24 hours (Everyday)

Language: English, Chinese, Spanish, Portuguese, Korean, Thai, Vietnames, Indonesian, Tagalog, Nepali, Hindi, Russian, French, German, Italy, Malay, Burmese, Mongolian, Khmer

Call: **092-687-5357**

Ibaraki

- **Ibaraki Covid-19 Counsel**

Time: 24 hours (Everyday)

Language: English

E-mail: ：yobo@pref.ibaraki.lg.jp

Please send an email to this address.

- **Ibaraki information of COVID-19 for foreign residents**

You can check some information about Covid-19 in Ibaraki

- **Ibaraki International Association Consultation Center for Foreigners**

Time: 8:30～17:00 (Weekdays)

Language:

- Monday: English, Vietnamese, Chinese(13:30～17:00)
- Tuesday: English, Korean, Spanish, Vietnamese, Indonesian(13:30～17:00)
- Wednesday: English, Chinese, Thai, Vietnamese
- Thursday: English, Portuguese, Tagalog, Indonesian
- Friday: English, Thai

Call: **029-244-3811**

Information from your area:

Memo:

有关新型冠状病毒感染症咨询中心一览表

信息随时都会有更新，请您查找最新的信息后再联系各咨询中心

【全国统一咨询中心】

・AMDA国际医疗信息中心（AMDA Medical Information Center)

联系时间：10:00～16:00（星期一至星期五）

提供语言：
・星期一：英语，韩语，菲律宾语
・星期二：英语，中文，泰语
・星期三：英语，西班牙语，越南语
・星期四：英语，中文
・星期五：英语，葡萄牙语

联系电话：**03-6233-9266**

・厚生劳动省（Minister of Health, Labor and Welfare）

联系时间：每天24小时

提供语言：日语，英语，中文，韩语，葡萄牙语，
西班牙语(9:00～21:00)
泰语（9:00～18:00）
缅甸语（10:00～17:00）

联系电话：**0120-565-653**

【各地区咨询中心】

请您查找在您居住的地区内相关的信息

如果您有感冒或发烧的症状，请联系离您最近的保健所或咨询中心。

东京都

・东京都外国人新型冠状生活咨询中心
（Tokyo Coronavirus Support Center for Foreign Residents）

联系时间：10:00～17:00（星期一至星期五）

提供语言：
简易日语，英语，中文，韩语，越南语，尼泊尔语，印度尼西亚语，菲律宾语，泰语，葡萄牙语，西班牙语，法语，柬埔寨语，缅甸语

联系电话：**0120-296-004**

・东京都福祉保健局（Bureau of Social Welfare and Public Health）

联系时间：9:00～20:00（每天）

提供语言：英语，中文，韩语，泰语，西班牙语

联系电话：**03-5285-8181**
＊在您不知需去哪家医院的情况下请拨打此电话

爱知县

- **爱知多文化共生中心（Aichi Multicultural Center）**

联系时间：10:00～18:00（星期一至星期六）
＊12月29日～1月3日除外

提供语言：葡萄牙语，西班牙语，英语，中文，菲律宾语，越南语，尼泊尔语，印度尼西亚语，泰语，韩语，缅甸语

联系电话：**052-961-7902**

大阪府

- **大阪府外国人信息咨询处（Osaka Information Service for Foreign Residents）**

联系时间：9:00～20:00（星期一，星期五）
9:00～17:30（星期二，星期三，星期四）
13:00～17:00（每个月第二，四个星期天）
＊节假日, 12月29日～1月3日除外

提供语言：葡萄牙语，西班牙语，英语，中文，菲律宾语，越南语，尼泊尔语，印度尼西亚语，泰语，韩语，日语

联系电话：**06-6941-2297**

神奈川县

・多种语言支援中心神奈川（Multilingual Support Center Kanagawa）

联系时间：9:00～12:00/ 13:00～17:15（星期一至星期五）

＊节假日, 12月29日～1月3日除外

提供语言：

・星期一：中文，菲律宾语，泰语，韩语，尼泊尔语，简易日语

・星期二：英语，菲律宾语，越南语，简易日语

・星期三：英语，西班牙语，尼泊尔语，韩语，简易日语

・星期四：中文，越南语，葡萄牙语，简易日语

・星期五：越南语，葡萄牙语，西班牙语，泰语，印度尼西亚语，简易日语

联系电话：**045-316-2770**

埼玉县

・埼玉外国人综合咨询中心（Saitama Information & Support）

联系时间：9:00～16:00（星期一至星期五）
＊节假日, 12月29日～1月3日除外

提供语言：英语，西班牙语，韩语，菲律宾语，泰语，越南语，印度尼西亚语，简易日语

联系电话：**048-833-3296**
FAX：**048-833-3600**

・面向外国人居民新型冠状病毒感染症咨询热线（Coronavirus Hotline for Foreign Residents）

联系时间：每天24小时

提供语言：英语，中文，西班牙语，葡萄牙语，韩语，菲律宾语，泰语，越南语，印度尼西亚语，尼泊尔语，简易日语

联系电话：**048-711-3025**

<u>千叶县</u>

・千叶县国际交流中心电话咨询服务
（Chiba Convention Bureau and International Center Telephone advisory service）

联系时间：9:00～12:00 / 13:00～16:00 （星期一至星期五）
＊节假日除外

提供语言：英语，中文，韩语，泰语，尼泊尔语，印地语，菲律宾语，西班牙语，葡萄牙语，越南语，俄语，印度尼西亚语

联系电话：**043-297-2966**

<u>兵库县</u>

・兵库多文化共生综合咨询中心（Hyogo Multicultural Counseling Center）

联系时间：9:00～17:00（星期一至星期五）

＊节假日，12月29日～1月3日除外

提供语言：

・星期一：日语，英语，西班牙语，中文，葡萄牙语
・星期二：日语，西班牙语，葡萄牙语
・星期三：日语，英语，西班牙语，中文，葡萄牙语
・星期四：日语，英语，西班牙语，中文，葡萄牙语
・星期五：日语，英语，西班牙语，中文，葡萄牙语

除此之外提供：越南语，韩语，菲律宾语，印度尼西亚语，泰语，尼泊尔语

联系电话：**078-382-2052**

・兵库县有关于新型冠状病毒感染症的信息

为您提供兵库县内有关于新型冠状病毒感染症的信息

静冈县

・静冈县多文化共生 综合咨询中心 CAMELLIA（Shizuoka Assistance Center Shizuoka Assistance Center CAMELLIA）

联系时间：10:00～16:00（星期一至星期五）

＊节假日，12月29日～1月3日除外

提供语言：

・星期一：英语，菲律宾语，中文
・星期二：葡萄牙语，西班牙语，越南语
・星期三：英语，中文，韩语
・星期四：越南语，印度尼西亚语，英语
・星期五：葡萄牙语，西班牙语，英语，菲律宾语

联系电话：**054-204-2000**

・浜松市多元文化共生综合咨询中心（Hamamatsu Intercultural Center One-stop Consultation）

提供语言：
9:00～17:00（星期一至星期六）：葡萄牙语
13:30～16:30　（星期一至星期五）：英语
13:00～17:00（星期二，星期四，星期六）：中文
9:00～17:00（星期一至星期五）/ 13:00~17:00（星期天）：西班牙语
13:00～17:00（星期四，星期五，星期六）：菲律宾语
13:00～17:00（星期四，星期五，星期六）：越南语
13:00～17:00（星期二，星期四，星期六）：印度尼西亚语

联系电话：**053-458-2170**

福冈县

・福冈市关于新型病毒感染症的外国人专用电话（Fukuoka City COVID-19 Multilingual Hotline ）

联系时间：每天24小时

提供语言：中文，英语，韩语，越南语，尼泊尔语，泰语，印度尼西亚语，葡萄牙语，西班牙语，法语，德语，意大利语，俄语，菲律宾语，马来西亚语，缅甸语，蒙古语，高棉语

联系电话：**092-687-5357**

茨城县

・茨城县有关新型冠状病毒感染症咨询处（Ibaraki Covid-19 Counsel）

联系时间：每天24小时

联系方式：yobo@pref.ibaraki.lg.jp （请发邮件）

提供语言：英语

・茨城县有关于新型冠状病毒感染症的信息

为您提供茨城县内有关于新型冠状病毒感染症的信息

・茨城县国际交流协会 外国人咨询中心（Ibaraki International Association Consultation Center for Foreigners）

联系时间：8:30～17:00（星期一至星期五）

提供语言：
・星期一：英语，越南语，中文（13:30～17:00）
・星期二：英语，韩语，西班牙语，越南语，印度尼西亚语（13:30～17:00）
・星期三：英语，中文，泰语，越南语
・星期四：英语，葡萄牙语，菲律宾语，印度尼西亚语
・星期五：英语，泰语

联系电话：**029-244-3811**

相关信息：

记录：