

① 被災地ボランティア向け準備チェックリスト

2026年8月改訂：令和8年熊本地震を受け、熱中症対策の項目等を追加・修正しました

カテゴリ	チェック項目	内容	チェック
事前準備(情報確認)	参加先の確認	各自治体・社会福祉協議会の災害ボランティアセンターの募集情報を確認してから参加(現地への直行は控える)	☐
事前準備(情報確認)	暑さ情報の確認	熱中症警戒アラート・暑さ指数(WBGT)の発表状況を作業前に確認	☐
事前準備(個人防護具)	防じんマスク	粒子捕集効率95%以上・区分2以上(DS2/RS2以上、N95相当)の国家検定合格品のマスクを準備	☐
事前準備(個人防護具)	予備マスク	交換用マスクを準備	☐
事前準備(個人防護具)	作業着	長袖・長ズボンで粉じんが付着しにくい作業着を着用	☐
事前準備(個人防護具)	作業手袋	瓦礫や建材による怪我防止	☐
事前準備(個人防護具)	安全靴・長靴	瓦礫作業用・踏み抜き防止の靴を準備	☐
事前準備(個人防護具)	保護メガネ	粉じん等から目を保護	☐
事前準備(個人防護具)	ヘルメット	倒壊物から頭部保護	☐
持参物	タオル	汗や粉じん拭き取り	☐
持参物	ウェットティッシュ	粉じん除去	☐
持参物	ビニール袋	汚染した衣類の収納	☐
持参物	着替え	作業後の着替え	☐
持参物	飲料水	熱中症対策 粉じん飛散場所では飲食をしない 塩分補給品も併せて持参	☐
現地行動	作業区域遵守	指定された作業区域のみで活動	☐
現地行動	作業指示遵守	自治体や管理者の指示に従う	☐
現地行動	危険区域接近禁止	倒壊・損壊建物や解体現場にむやみに近づかない	☐
現地行動	危険建材報告	疑わしい建材は管理者へ報告	☐
現地行動	無断解体禁止	指示のない解体作業は行わない	☐
現地行動	複数人での行動	単独作業を避け、必ず複数人で行動する	☐
瓦礫処理	建材注意	古い建材やスレート等の建材にはアスベスト含有の可能性	☐
瓦礫処理	湿潤化	建材処理前に散水して粉じん飛散を防止	☐
瓦礫処理	破砕禁止	ハンマー破砕やカッター切断など粉じん発生作業をしない	☐
瓦礫処理	分別徹底	石綿含有疑い建材は分別	☐
瓦礫処理	慎重作業	瓦礫は投げたり落としたりせず丁寧に扱う	☐
粉じん対策	散水	瓦礫処理前に散水	☐
粉じん対策	湿潤作業	粉じんが出やすい作業は湿潤化	☐
粉じん対策	粉じん吸入防止	粉じんの多い場所では防じんマスクを必ず着用	☐
粉じん対策	適切なマスクの装着	防じんマスクはしっかりと顔に密着させ適切に装着 着用のたびにユーザーシールチェック(空気の漏れがないかの確認)を行う	☐
粉じん対策	長時間作業回避	粉じん環境での長時間作業を避ける	☐
熱中症対策	作業時間帯	気温の高い時間帯を避け、涼しい時間帯に短時間で作業する	☐
熱中症対策	ブレーキリング	作業前に冷たい飲料(アイススラリー等)をとる、水道水で手や足を冷やすなど、体温を下げてから作業を始める	☐
熱中症対策	休憩	日陰・風通しのよい場所でこまめに休憩をとる	☐
熱中症対策	水分・塩分補給	水分・塩分をこまめに補給する	☐
熱中症対策	マスクの一時取り外し	呼吸が苦しいときは、粉じんのない安全な場所へ移動してからマスクを外して休む	☐
熱中症対策	無理をしない	高齢の方・呼吸器疾患のある方は、防じんマスクを着けての作業は控える	☐
熱中症対策	体調異変時	めまい・頭痛等の異変があれば直ちに作業を中止し、涼しい場所で休息・周囲に連絡	☐
作業後対応	粉じん除去	服やマスク外装の粉じんを拭き取ってからマスクを外す	☐
作業後対応	衣類分離	作業服は他の衣類と分ける	☐
作業後対応	マスク廃棄	使用済みマスクは密閉袋に入れて石綿含有扱いで廃棄	☐
作業後対応	手洗い・うがい	作業後は手洗い・うがい	☐
作業後対応	衣類管理	作業服は別袋に入れて管理	☐
作業後対応	シャワー	体や髪の粉じんを洗い流す	☐

株式会社EMS 作成

参考：環境省「災害時における石綿飛散防止に係る取扱いマニュアル(第4版)」(2026年4月)／中皮腫・じん肺・アスベストセンター「復旧作業や片付けを行う人が知っておきたい7つのポイントと防じんマスクの正しい装着法」／建設業労働災害防止協会「別冊 安全衛生の手引 熱中症対策編」(2026年3月)