

NPO 法人 JAPAN DENTAL MISSION



## 国外活動ガイドブック

2018年度

2018年11月 フィリピン共和国

[ 日程 ] 11月21日(水)～11月25日(日)

名前： \_\_\_\_\_

# 目 次

<集合の案内>.....	1
<スケジュール(移動用):Schedule>.....	2
< フィリピンでの注意事項 >.....	3
< 現地での活動における注意事項 >.....	3
< 活動費用等料金明細 >.....	4
<宿泊地情報>.....	4
< 保険や補償問題について >.....	4
< 持っていくもの >.....	5
< 持っていくものチェックリスト >.....	5
<カルテの記入方法>.....	5
<TBIの要点>.....	6
メモ : Note.....	7
《 活動期間中の緊急連絡先 》.....	8

## 国外活動参加に関する諸注意

JDM活動時のJDMメンバーの心構え。

JDMメンバーが国内外を問わず活動する際は、JDMメンバーとしての誇りとJDMメンバーシップの自覚を持ち、活動地国内外の礼法・マナーを考慮し、それを遵守して行動する事。活動中は各人、各自の能力と責任を最大限発揮して、社会貢献に寄与する事。

・移動に関する注意

- ① 他の方に迷惑をかけないように注意して下さい。
- ② 移動の際は、団体行動と時間の厳守をお願いします。

# <集 合 の 案 内>

出 発 日      2 0 1 8 年 1 1 月   2 1 日 (水)

集 合 時 間    午 後 1 3 時 2 0 分 時 間 厳 守

集 合 場 所    関 西 国 際 空 港    国 際 線 出 発 ロ ビ ー 4 階  
 中 央    E カ ウ ン タ ー 前

出 発 便 名    フ ィ リ ピ ン 航 空 :   P R 4 0 9 便  
 午 後      1 5 時 2 5 分

\* 諸般の事情により集合時間に遅れる場合は下記へ必ず連絡して下さい。

☆ 活動責任者： 沢田 宗久    携帯： 090-7093-0928

☆ 沢田歯科支局： 06 - 6252-0118

## ★ 国際線出発ロビー

**集合場所**  
 関西空港4階出発ロビー  
 中央 Eカウンター前

第1ターミナルビル

### 4F 国際線出発フロア

**食べる GOURMET**

1 スターバックス コーヒー      2 国際線アグリア店

**買う SHOPPING**

3 関西国際空港国際線出発カウンター  
 ファミリーマート      4 一都一県マーケット

**サービス SERVICE**

**【旅行案内】**

5 三井住友銀行      6 JAL エアービクター  
 7 三菱銀行      8 関西エアポートJALサービス  
 9 外資系旅行代理店      10 JAL エアービクター (乗継)  
 11 関空国際線 外資系旅行代理店      12 関西エアポートJALサービス(乗継)

**【その他サービス】**

13 JAL エアービクター  
 14 国際線ラウンジサービス  
 15 YOUR FRAP

**【無線LAN・WiFi】**

16 JAL エアービクター  
 17 関西エアポートJALサービス  
 18 関西エアポートJALサービス(乗継)

**【関空国際線】**

19 東京海上日動  
 20 国際線カウンター  
 21 AILU  
 22 三井住友海上

**【ビジネスセンター】**

23 ビジネスセンター  
 24 スピード写真印刷センター  
 25 関空国際線(予約係)  
 26 関西国際線 国際線カウンター(予約係)  
 27 関西国際線 国際線カウンター(予約係)

**【その他サービス】**

28 GIGI FRPルーム(国際線ゲート手荷物係)

U.A.ショップスビル

第1ターミナルビル

第1ターミナルビル

第1ターミナルビル

第1ターミナルビル

第1ターミナルビル

第1ターミナルビル

第1ターミナルビル

第1ターミナルビル

第1ターミナルビル

第1ターミナルビル

## ＜スケジュール(移動用):Schedule＞

日付	時刻	発着滞在都市	交通機関	スケジュール
11月21日 (水曜日)	13:20	関西空港集合	各自移動	4階中央団体受付カウンター集合
	15:25(注)	関西空港 発	PR409	
	19:10	セブ空港着		
		カオハガン着	船で移動	タクシーと船でカオハガン島へ
				夕食
	各自自由			ミーティング
			就寝	
11月22日 (木曜日) ～ 11月23日 (金曜日)	7:00	カオハガン島		起床
	7:30			朝食
	9:00			午前活動開始
	11:45			午前活動終了
	12:00			昼食、休憩
	14:00			午後活動開始
	17:00			午後活動終了
	18:30			夕食
				ミーティング
	各自自由			就寝
11月24日 (土曜日)	7:00	カオハガン島		起床
	7:30			朝食
	9:00			後片付けと在庫整理
	12:00			昼食、休憩
	15:30			文化交流
	17:00			
	18:30			夕食
				ミーティング
				各自荷物の片付け、出発の準備
	各自自由			就寝
11月25日 (日曜日)	4:00	カオハガン島発	船で移動	起床出発(潮周りによって変更)
	7:00	マクタン着	タクシー移動	マクタン～空港へ
	8:40	セブ空港発	PR1846	
	9:45	マニラ空港着	PR408	
	14:25	マニラ空港発		
	19:15	関西空港着		各自解散

注：フライト時間等は、予定ですので各自で 当日ボード表示確認のこと

その他予定時間変更も随時ミーティング等でアナウンスします。

## ＜ フィリピンでの注意事項 ＞

- 往復の移動の際、旅行会社の添乗員は同行しません。各自が責任ある行動をとってください。
  - 現地にはホテルはありません。移動の際には電灯がありませんので、ライトは忘れずにお持ちください。
  - 現地で生水は、飲まないでください。当会でミネラルウォーターを用意しています。滞在先での盗難や破損等のトラブルを防ぐため、各自が貴重品(パスポート・航空チケット等)の管理を行ってください。
  - 現地ではムカデ・蚊に気をつけてください。虫除けや虫刺されの薬があると良いでしょう。
  - 現地の人達にお菓子等をあげないでください。いじめやけんかの原因になります。
  - 出入国の際に出入国カードの記入が必要ですので、各自が責任を持って記入してください。
  - 万が一の為、パスポートと保険証のコピー・パスポート用写真2枚を持ってきてください。
  - 荷物はスポーツバッグ等(形が変わるもの)に入れ、なるべくコンパクトにしてください。
- カオハガン島では水が大変貴重です。水を無駄に使いすぎないよう心がけてください。□ 現地で見知らぬ人から、荷物等を預からないでください。

## ＜ 現地での活動における注意事項 ＞

### 参加者共通

- 医療活動の際は必ずグローブを着用してください。
- 注射針や鋭利な物を扱う際には、細心の注意を払ってください。
- 薬品・薬液は必ず開封済みの物から使ってください。
- 在庫確認の際、数量・使用期限を確実に記入してください。

### **針刺し事故が起きた場合はどうする？**

- \* 注射針・メス等で刺傷・切傷を受けた場合  
血液を絞り出しながら流水（又は石鹼併用）で傷口を十分に洗浄し、消毒用エタノール等で消毒する。
- \* 血液・体液・分泌物・排泄物、又はこれらによる汚染物で手指や皮膚などが汚染された場合  
流水（又は石鹼併用）で十分に洗浄し、消毒用エタノールで消毒する。

## < 活動費用等料金明細 >

科目	金額	詳細
航空運賃	68,500	関空⇄セブ
燃油サーチャージ・関空利用料	3,640	
現地空港税	750ペソ	現地個人支払いです
海外傷害旅行保険代		保険金額は別紙を参照
食事代	10,000	
合計	¥82,140	

\* 当会で保険を加入される方は合計金額に保険金額を足してください。

(注) 個人別活動費用については <http://www.japandentalmission.org/files/2018Nov-Expense.xls>

### 初めて参加される方について

- ・活動用ユニフォーム代3,000円が別途必要です。

### 活動費用のご入金について

- ・JDM 銀行口座にお振込みください。
- ・金融機関の振り込み手数料は参加される方がご負担願います。

### 振込先口座

三菱東京UFJ銀行 心齋橋支店  
口座番号 (普通) 4769959  
口座名義 トクヒ) ジャパンデンタルミッション

### 活動費用のお支払期限

- ・活動費用は、出発の2週間前までにお支払いください。金額が決定したらメールでお知らせします。

## < 宿泊地情報 >

宿泊するフィリピン共和国カオハガン島の「カオハガン・ハウス」の情報です。

<http://www.caohagan.com>

電話:63-917-623-3158 ファックス:63-32-341-4055

住所: Katsuhiko Sakiyama

c/oRattan Center Cebu,

V.Rama Avenue, Cebu Cjty,

Philippines

(注)カオハガン島には郵便物は届きません。これは、セブ事務所の住所です

## < 保険や補償問題について >

当法人の海外活動時に於ける、障害保険等の加入については、各個人ご自身で加入してください。保険加入は当法人に依頼することも出来ます。

## ＜ 持っていくもの ＞

- ・ 貴重品：パスポート（帰国時まで有効なもの）、パスポートのコピー、パスポート用写真2枚（念のため紛失時に必要）、保険証のコピー。
- ・ 衣類：ユニフォーム、短パン、水着、下着日数分、パジャマ、靴下、トレーナー、スウェット、タオル、スニーカー、サンダル。  
  
 ＊主に夏物を用意してください。活動時には当会指定のユニフォームを着用お願いします。  
 ＊小さい船で移動しますので、スーツケースなどの大型のハードケースは、かさばり、また重いのでご遠慮ください。
- ・ 現金：現地で使うことは殆どありません。最低限必要なのは帰国時の空港利用料、朝食代など。1,200ペソ（約3,000円）あれば足够了。  
 両替はセブ到着時に空港またはカオハガンハウスで可能です。
- ・ その他：カメラ、サングラス、常備薬、筆記用具、懐中電灯、タオル、歯磨きセット、シャンプー類、ティッシュペーパーなど。

## ＜ 持っていくもののチェックリスト ＞

パスポート	パスポートコピー	保険証のコピー	パスポート用写真
ユニフォーム	Tシャツ	短パン	水着
下着日数分	パジャマ	靴下	トレーナー
スウェット	普段着	タオル	スニーカー
サンダル	カメラ	ティッシュ	サングラス
常備薬	筆記用具	懐中電灯	歯磨きセット
シャンプー類			

## ＜カルテの記入方法＞

年 月 日 ← 検診した日を記入します。

右 上			E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	左 上		
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8
右 下			E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	左 下		

※ 記入記号

- - : 健全歯
- C 1 : 表面的な小う蝕
- C 2 : 罹患象牙質の存在が確認出来るもの
- C 3 : 歯髄死が確認出来るもの
- C 4 : 残根状態で保存不可能なもの
- CR : レジン充填歯
- AF : アマルガム充填歯
- 無記入 : 未萌出歯
- × : 要注意乳歯
- △ : 永久歯の欠損=欠損歯

※ 記入時の注意

- 検診表上の 1～8 は永久歯、A～E は乳歯の事を指す。
- 検診は、上顎右側→上顎左側→下顎左側→下顎右側の順で行うので、記入者はこの字の順で記入する。
- 聞き逃した時、わからない時はすぐに先生に聞きなおして下さい。

処置書について

療法・処置

M o n t h / D a y / Y e a r	D e s c r i p t i o n
/ /	
/ /	
/ /	
/ /	
/ /	
/ /	

※ 処置書の記入

- EXT : 抜歯
- CR : CR 充填 (レジン充填)
- Denture imp : 義歯印象
- Denture BT : 咬合採得
- Denture SET : 義歯装着
- Denture Adj : 義歯調整

\* 備考, 申し送りは何かあれば書いてください。

## ＜TBI の要点＞

- 1、 歯の磨き方は歯と歯茎の間を奥から順に一歯ずつ細かく水平に磨く。8番から1番の順。時間があれば、その後垂直方向に磨く。今までは大きいストロークで磨いていた。JDM が行う TBI も今までは垂直方向に大きいストロークを見せていたので、今後は気を付けて水平方向に細かく磨くよう指導する必要がある。
- 2、 食後必ず磨く。朝起きてすぐは歯周病菌が多いので、出来れば朝起きてすぐに磨く。



× ㄹ : Note

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



《 活動期間中の緊急連絡先 》

沢田歯科支局 【 時間 】 午前 10 時 ~ 午後 1 時  
午後 2 時 ~ 午後 6 時

【 電話 】 06-6252-0118

【 FAX 】 06-6252-5351

NPO 法人 ジャパンデンタルミッション  
NPO JAPAN DENTAL MISSION  
<http://www.japandentalmission.org>  
【メール】 [info@japandentalmission.org](mailto:info@japandentalmission.org)