

長久手市避難所開設・運営の手順書



表紙イラスト「いちひろゆき.net」より

令和3年11月

長久手市安心安全課

<この手順書について>

- この手順書は、「長久手市小・中学校避難所運営マニュアル」の内容を、イラストなどを使用してより分かりやすくしたものです。
- 避難所の開設・運営の手順について、各項目ごとに A4 用紙 1 枚（両面）に収まるように作成しています。
- この手順書は、小・中学校における避難所の開設・運営を念頭に作成してありますが、基本的なことは他の避難所においても変わりありません。小・中学校以外の避難所の場合、適宜、読み替えて使用してください。
- この手順書について説明する動画が下記の市ホームページで見られます。
https://www.city.nagakute.lg.jp/kurashi_tetsuzuki/anzaen_anshin/bousai/hinanjo/12159.html



<避難所の開設・運営について>

- 避難所の開設には市職員や学校教職員だけでなく、地域住民のみなさん一人一人の協力が必要です。助け合って、必要な作業を分担し、避難所の開設を進めましょう。



「いちひろゆきnet」より

- 避難所の運営は、地域住民による自主的な運営が原則です。市職員や学校教職員などの支援の元、地域住民のみなさんで協力して避難所を運営していきましょう。



「いらすとやHP」より

手順書 目次（項目一覧）

※ 感染症対策を含め、下記手順は全て実施することが望ましいが、災害時、できる範囲で最大限実施する

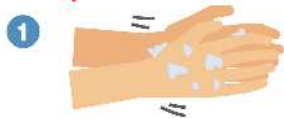
番号	項目名	対応者	備考	
-	手洗い・手指消毒のポイント	全員		
-	感染予防具の着用早見表	全員		
-	マスク・使い捨て手袋の着用方法	全員		
-	使い捨て手袋・ガウン・マスクの外し方	全員		
-	毎日の健康状態のセルフチェック	全員		
1	避難の流れ	地域住民等		
2	施設の安全確認	市職員・学校教職員	地域住民等は待機	
3	市災害対策本部への連絡	市職員	地域住民等は待機	
4	防災倉庫のカギ開け及び資機材等運び出し	市職員	地域住民等は協力	
5	避難所運営のために使う場所の指定	市職員・学校教職員	地域住民等は協力	
6	避難所の居住区分（ゾーニング）の設定	市職員・学校教職員	地域住民等は協力	
7	教室内のレイアウト設定	地域住民等	市職員・学校教職員は協力	
8	体育館内のレイアウト設定	地域住民等		
9	段ボールベッドなど資機材の設営	地域住民等		
10	トイレの確保	地域住民等		
11	検温・健康チェック用の机の設置	地域住民等		
12	受付用の机の設置	地域住民等		
13	検温・健康チェック・受付対応の流れ	地域住民等		
14	検温・健康チェック・受付対応における注意点	地域住民等		
15	臨時避難所運営委員会の設置	地域住民等		市職員・学校教職員は後方支援
16	避難所運営委員会の設置	地域住民等		
17	総務班の役割	地域住民等		
18	連絡・広報班の役割	地域住民等		
19	名簿班の役割	地域住民等		
20	食料班の役割	地域住民等		
21	物資班の役割	地域住民等		
22	救護班の役割	地域住民等		
23	衛生班の役割	地域住民等		
24	要配慮者の生活支援	地域住民等		
25	外国人の生活支援	地域住民等		
26	居住スペース・共有スペースの掃除	地域住民等		
27	トイレの掃除	地域住民等		
28	ごみの取り扱い	地域住民等		
29	ペットの同行避難	地域住民等		
30	発電機の使い方	地域住民等		
31	特設公衆電話の設置	地域住民等		
32	車中泊避難者の対応	地域住民等		
33	在宅避難者の対応	地域住民等		
34	プライバシーの確保	地域住民等		
35	避難者の健康管理	地域住民等		
36	避難者の心のケア	地域住民等		

手順 -- 手洗い、手指消毒のポイント	
概要	手洗いや、手指消毒のポイント
対応者	全員
注意点	感染症対策のため、こまめに手洗い、手指消毒します。

①正しい手の洗い方

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 手の甲をのぼ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。

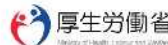


5 親指と手のひらをねじり洗いします。



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。



厚生省 検索



②手指消毒の手順



1 消毒薬適量を手のひらに取ります。



2 初めに両手の指先に消毒薬をすりこみます。



3 次に手のひらによくすりこみます。



4 手の甲にもすりこんでください。



5 指の間にもすりこみます。



6 親指にもすりこみます。



7 手首も忘れずにすりこみます。乾燥するまでよくすりこんでください。



飲用不可 火気厳禁

Y's Square ヨシダ製薬HPより

③手洗い、手指消毒のポイント

- 他の人とタオルやハンカチを共有しない（ペーパータオルの使用が望ましい）。
- 手を拭くものがない時は、自然乾燥させます。
- 手指消毒は効果を発揮させるために、必ず手を乾かしてから使用します。
- 手袋をしている時も、こまめに手指消毒します。

④手洗い、手指消毒のタイミング

- マスク着脱の前後
 - ※汚れた手で顔を触ると感染リスクが高まるため
- 傷口に触れる前後（使い捨て手袋着用）
 - ※使い捨て手袋が破れた場合感染リスクが高まるため
- 顔や口に触れる前後
- トイレの前後
- 掃除の前後
- ドアノブ、机、スイッチ、テーブル、椅子、パソコン、タブレットなどの共用部分に触れる前後
- 食事準備の前
- 飲食の前
- 吐物や排泄物など、体から出てきた物を片付けた後（使い捨て手袋着用）
- 鼻汁や痰に直接触れた後、またはその汚れの付いたティッシュに触れた後
- 汚れた衣類や寝具等に触れた後
- 使い捨て手袋を脱いだ後



⑤アルコール消毒液の配置場所

- 受付
- 各部屋またはブロックの出入口
- 階段の上り口
- トイレの出入り口
- 食堂、コミュニケーションスペース
- ごみ箱周辺
- 充電ステーション

※適当な配置台がない場合は、パイプイスなどを配置台の代わりにします



「新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック」より

手順 -- 感染予防具の着用早見表	
概要	各対応場面ごとのマスク、フェイスシールド、使い捨て手袋、ガウンの着用要否
対応者	全員
注意点	感染症対策のため、各対応場面に応じた適切な感染予防具を着用します。

場面ごとに
想定される装備



	マスク	フェイスシールド	使い捨て手袋 ※1	ガウン ※2
検温・健康チェック・受付対応 ※3	○	○	○	△
感染者・症状のある人・濃厚接触者の対応	○	○	○	○
食料の配布	○		○	
共有スペースの掃除	○	○	○	△ (汚れかひどい時)
トイレ・手洗い場の掃除	○	○	○	○
ごみ処理	○	○	○	○

※1：手袋をしている時も、こまめに手指消毒する。

※2：ガウン着用時は熱中症に注意する。なお、ガウンは医療用ではないため、ゴミ袋での手作りや、雨ガッパでの代用も可。

※3：検温・健康チェック・受付などの避難所受付時、ガウンの着用は必須ではないが、感染者・症状のある人・濃厚接触者の対応をする時は必ず着用する。



「新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック」より

手順 --	マスク・使い捨て手袋の着用方法
概要	マスク・使い捨て手袋などの着用順や着用方法
対応者	全員
注意点	感染予防効果を高めるため、正しく着用します。

①着用する順番



ガウン → マスク → フェイスシールド → アルコール消毒 → 使い捨て手袋

イラストは「新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック」より

※着用時と外す時とでは、順番が異なります

②マスクの着用方法

正しいマスクの着用



① 鼻と口の両方を
確実に覆う

② ゴムひもを
耳にかける

③ 隙間がないよう
鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索

- マスクの上下は、ノーズピース（針金）のある方が上です。ノーズピース（針金）は鼻の形に折り曲げてフィットさせます。
- マスクの表裏は、プリーツ（ひだ）が下向きになる面が表です。プリーツ（ひだ）は伸ばしてあごの下まで覆います。
- マスクは鼻までしっかり覆います。

③使い捨て手袋の着用方法



防衛省統合幕僚監部「新型コロナウイルスから皆さんの安全を守るために」より

- 着用時は、手袋の手首部分（すそ部分）を持ちながら着用します。
※着用者の素手にウィルス等が付着している可能性があるため、手袋の指部分や手のひら部分に素手で触らないようにします。
- 着用後に両手の指を組んで、指と手袋の隙間を無くします。
- 手首が露出しないよう、上記写真の赤丸のように、ガウンの袖が手袋の下になるようにします（手袋でガウンの袖を覆う）。
- 手袋をした手で顔を触らないように注意します。

手順 --	使い捨て手袋・ガウン・マスクの外し方
概要	使い捨て手袋・ガウン・マスクなどを外す順番や外し方
対応者	全員
注意点	汚染されている外側の表面を、素手で触らないこと。

①外す順番



「新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック」より

※着用時と外す時とは、順番が異なります

②使い捨て手袋の外し方



「新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック」より（一部追記）

③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

汚染されている外側の表面を、中に折り込みます



⑤ 手洗い・アルコール消毒する

「新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック」より（一部追記）

④マスクの外し方



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

「新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック」より

手順 --	毎日の健康状態のセルフチェック
概要	各自で1日3回の体温測定（朝・昼・夜）を行うとともに、「健康状態チェックシート」により症状のセルフチェックを行います。
対応者	全員
注意点	【感染を疑う症状】がある場合には、専用スペース（個室）に案内し、市職員を通じて市災害対策本部に連絡します。

①毎日の健康状態のセルフチェック

- 各自で1日3回の体温測定（朝・昼・夜）を行います。
- 「健康状態チェックシート」（裏面参照）に体温測定の結果を記入するとともに、健康状態のセルフチェックを行います。



【感染を疑う症状】
<input type="checkbox"/> 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
<input type="checkbox"/> 重症化しやすい方等（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合 （※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方、妊婦の方
<input type="checkbox"/> 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合 （症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐ相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）

- 特に、下記に該当するような健康状態の急変は、素早く察知できるよう留意します。

【緊急性の高い症状】※は家族等が以下の項目を確認した場合

表情・外見	<input type="checkbox"/> 1 顔色が明らかに悪い※ <input type="checkbox"/> 2 唇が紫色になっている <input type="checkbox"/> 3 いつもと違う、様子がおかしい※
息苦しさ等	<input type="checkbox"/> 4 息が荒くなった（呼吸数が多くなった） <input type="checkbox"/> 5 急に息苦しくなった <input type="checkbox"/> 6 日常生活の中で少し動くと息があがる <input type="checkbox"/> 7 胸の痛みがある <input type="checkbox"/> 8 横になれない、座らないと息ができない <input type="checkbox"/> 9 肩で息をしている、ゼーゼーしている
意識障害等	<input type="checkbox"/> 10 ぼんやりとしている（反応が弱い）※ <input type="checkbox"/> 11 もうろうとしている（返事がない）※ <input type="checkbox"/> 12 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

新型コロナウイルス感染症軽症者が注意すべき症状

「新型コロナウイルス感染症の軽症者等に係る宿泊療養・自宅療養における健康観察における留意点について（厚生労働省）」より

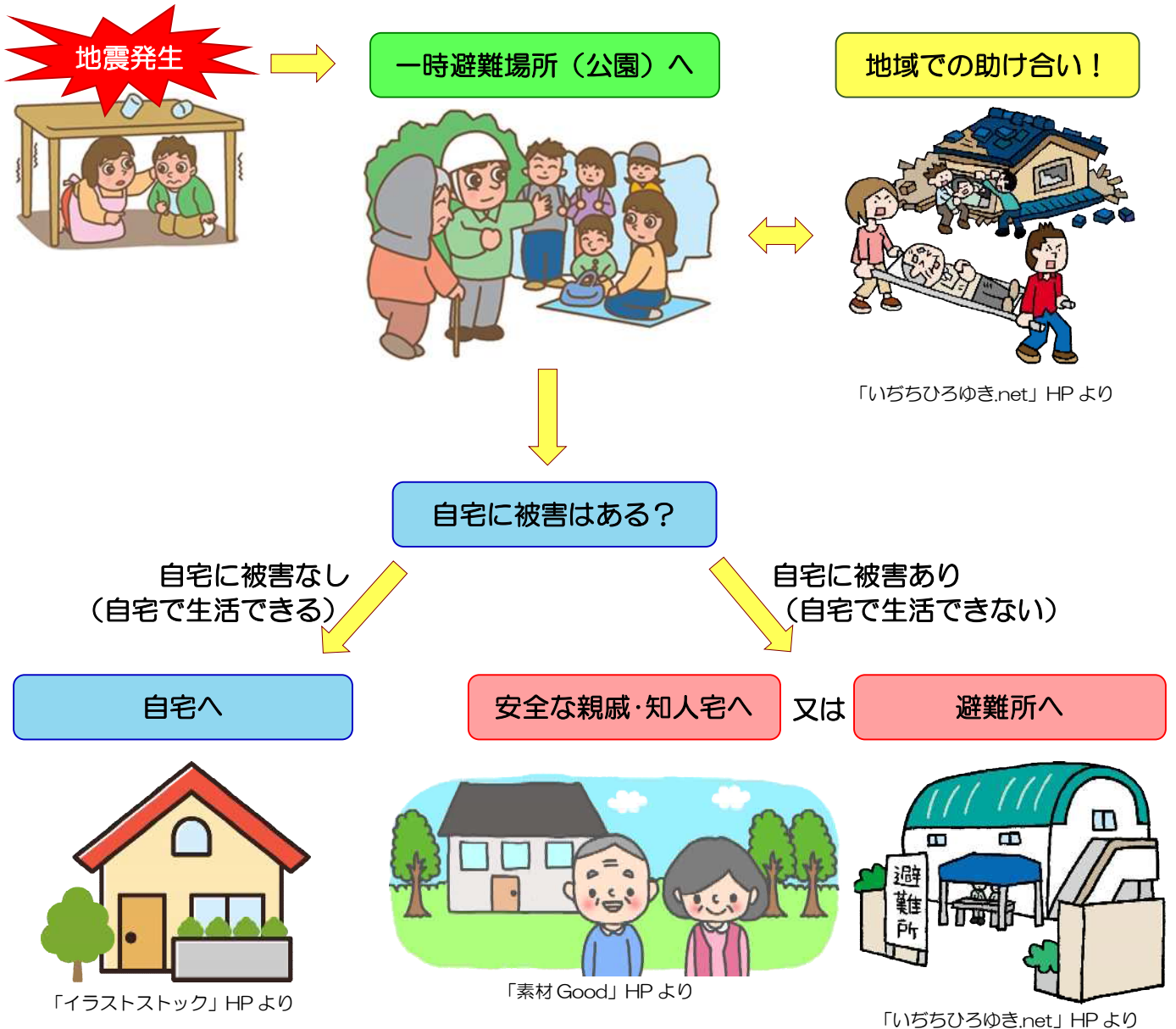
健康状態チェックシート（毎日記入）

避難所名		氏名						年齢	
								歳	
日付	体温測定	息苦しさ	におい・味	せき・たん	だるさ	吐き気	下痢	その他	チェック欄
		<ul style="list-style-type: none"> ・ ★ひとつでも該当すれば「はい」に○ ・ 息が荒くなった ・ (呼吸数が多くなった) ・ 急に息苦しくなった ・ 少し動く息があがる ・ 胸の痛みがある ・ 横になれない ・ 座らないと息ができない ・ 肩で息をしたり、ゼーゼーする。 	においや味を感じない	せきやたんがひどい	全身のだるさがある	吐き気がある	下痢がある	<ul style="list-style-type: none"> ・ ★その他の症状がある ・ 食欲がない ・ 鼻水・鼻づまり・のどの痛み ・ 頭痛・関節痛や筋肉痛 ・ 一日中気分がすぐれない ・ 体にぶつぶつ（発疹）が出ている ・ 目が赤く。目やにが多い など 	
／ (月)	朝 °C	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい・いいえ (症状)	
	昼 °C	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ		
	夜 °C								
／ (火)	朝 °C	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい・いいえ (症状)	
	昼 °C	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ		
	夜 °C								
／ (水)	朝 °C	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい・いいえ (症状)	
	昼 °C	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ		
	夜 °C								
／ (木)	朝 °C	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい・いいえ (症状)	
	昼 °C	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ		
	夜 °C								
／ (金)	朝 °C	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい・いいえ (症状)	
	昼 °C	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ		
	夜 °C								
／ (土)	朝 °C	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい・いいえ (症状)	
	昼 °C	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ		
	夜 °C								
／ (日)	朝 °C	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい・いいえ (症状)	
	昼 °C	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ		
	夜 °C								

「避難所における新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン」（愛知県災害対策課）より

手順 1	避難の流れ
対応者	地域住民等
概要	一時避難場所を経由して、避難所へ避難します。
注意点	自宅に被害がなく、自宅で生活を送れる場合、避難所へ避難する必要はありません。（在宅避難は避難所の3密防止に繋がります） 避難の際にはマスク、消毒液、体温計などを持参します。

①避難の流れ



②避難所に着いたら、グラウンド等の安全な場所で待機します。

- まず、市職員や学校教職員が施設の安全確認を行うため、安全確認が終了するまで、グラウンド等の安全な場所で待機します。できるだけ自治会等の地区別で待機します。

※この後の手順で、避難所開設の役割を担う地域住民等（自治会役員や有志の住民等）については、開設作業を始める前に検温や健康チェックを行い、感染症状がないことを確認しておきます。

手順 2 施設の安全確認	
対応者	市職員・学校教職員
概要	避難所として使用できる状況か、安全を確認します。 また、ライフライン等が使用できる状況か確認します。
注意点	確認者自身の安全を最優先で行います。 安全確認を終えるまで避難者を立入らせないようにします。

①施設外周 → 建物外観 → 屋内の順で安全確認を実施します。

②市職員は避難所到着後、持参した携帯無線で市災害対策本部に連絡します。

- ・避難所到着後の第一報

「〇時〇分、〇〇避難所に到着、これより施設の安全確認を開始します」



③勤務時間外など学校が閉まっている場合、市職員は持参したカギで開錠します。

④勤務時間内の場合、学校教職員は児童生徒の避難誘導・安全確保を行い、迎えに来た保護者に児童生徒を引き渡します。

- ・学校教職員は、帰宅した児童生徒の名簿作成を行います。

⑤施設の安全が確認できるまで、避難者にはグラウンド等の安全な場所で待機してもらいます。

- ・この際、できるだけ自治会等の地区別になって待機してもらいます。

⑥市職員と学校教職員は、「避難所施設被害状況チェックリスト（簡易版 学校施設）」（裏面参照）により、施設の安全確認を行います。

- ・ヘルメットを着用し、確認者自身の安全を最優先で行います。
- ・安全確認は複数人でチームを組んで行います。
- ・避難者の中に建築士など専門の資格を持つ人がいたら、協力を呼びかけます。
- ・体育館など、避難所開設の初動対応で必要となる施設を優先的に確認します。



⑦電話（FAX）・電気・水道・トイレ・放送設備など使用できるか確認します。

⑧安全が確認できなかった場所には、立入禁止の張り紙をします。

避難所施設被害状況チェックリスト(簡易版 学校施設)

避難所名 _____

平成 年 月 日実施

該当施設	区分	評価			確認事項	備考
		A	B	C		
体育館・校舎	天井の破損				亀裂がないか。壁が落ちていないか。ゆがみがないか。	
	床の破損					
	腰板の破損					
	出入口のドア					
	窓ガラスの破損				破損は何枚か。飛散したりしていないか	
教室・職員室	ロッカー、机、 いす、供託、 黒板、テレビ、 戸棚、スピー カー、傘たて、 靴箱				転倒したり、移動したりしていないか	
階段	防火シャッター				通れるか 閉まっているか	
	非常階段					
理科実験室、保 健室、給食室、 調理室	電気器具				電線が切断していないか 蛍光灯が破損していないか	
	水道				水道管が破裂していないか 水漏れがないか	
	ガス				元栓に損傷がないか	
	薬品類、ガラ ス器具				収納棚が転倒していないか 薬品が流出していないか 容器が破損していないか	
手洗い場 便所	水道				水道管が破裂していないか 水漏れがないか	
調理室、給食室、 技術室	食器類				転倒、落下し、流出していないか	
	油類					
実習室、音楽室、 視聴覚室	工作機械・用 具、ピアノ、 コンピューター、 放送器具、 視聴覚機材				転倒したり、移動したりしていないか	
校庭	体育固定施 設、遊具施設				転倒したり、移動したりしていないか、 亀裂がないか、ぐらつきがないか、ゆが みがないか、曲がっていないか	
プール	シャワー、浄 化消毒装置、 排水口				亀裂がないか 水道管が破裂していないか 水漏れがないか	

結果の判定はABCで行う。(Aは良好、Bは施設内の管理活動で措置可能、Cは施設内の管理活動で、措置不可能)

点検実施にあたっては、形式に流れることなく被害状況を考慮し、子どもの目の高さで見たり、薬品がも
れていないかを具体的にみる。

手順 3 市災害対策本部への連絡	
対応者	市職員
概要	各学校の体育館放送室にある防災行政無線を使用して、避難所の状況を市災害対策本部に連絡します。
注意点	落ち着いて話をします。 通信内容は全ての無線に伝わるため、個人情報など、通信内容への配慮が必要です。

①各学校の体育館放送室にある防災行政無線（半固定無線）を確認します。



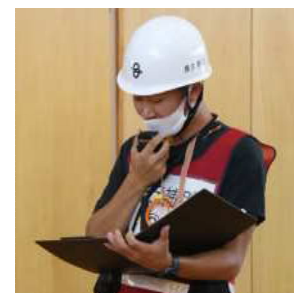
南小学校放送室の例

②裏面の取扱方法に従い、無線（半固定無線）を操作します。

- もしも無線が使用できない場合には、電話やメールなど、他の通信手段により連絡します。各小中学校の防災倉庫に備蓄されている特設公衆電話も活用します（特設公衆電話の手順書参照）。いずれの通信手段も途絶している場合は、連絡員を市災害対策本部へ向かわせます。

③市災害対策本部に対し、避難所の状況を無線（半固定無線）で連絡します。

- 安全確認後
「〇時〇分、〇〇避難所、安全確認済み、避難所設営を開始します」
- 避難所の受入れ体制が整った時又は受入開始時
「〇時〇分、〇〇避難所準備完了、受入れを開始します」



④以降も適宜、市災害対策本部に無線で状況報告等を行います。

- 状況報告のほか、問題が生じた時、判断が必要な時、要望を伝えたい時など、必要に応じて適宜、市災害対策本部に通信します。

半固定無線

送信方法

- プレストークボタンを押し続けて、「ビピー」と鳴ったら、ボタンを放さずに話す。音声はすべての無線機に聞こえます。

話が終わったら、話の最後に「どうぞ」と言ってボタンを放す。

応答方法

話をしている人が「どうぞ」と言って送信を終えた後に、プレストークボタンを押し続けて、「ピッ」と鳴ったら、ボタンを放さずに話を始める。話が終わったら、話の最後に「どうぞ」と言ってボタンを放す。

その他事項

- 1.通信開始から3分で自動的に通信が切れます。続けて通信をしたい時は再度、送信操作をして下さい。
- 2.無操作の状況が5秒続くと「プー」と鳴って自動的に通信が切れます。
- 3.電源は常時入れておいてください。切れている場合は 電源ボタン長押しして電源を入れて下さい。
- 4.音量が小さい時は、通話中に ○ ボタンを上下することで音量調整できます。
- 5.上記のボタン以外には押さないでください。液晶にいつもと違う表示が出たら電源ボタンを押しして電源を一度切って、再度電源を入れて下さい。
- 6.現在話をしている相手無線機の名称が液晶画面の に表示されません。
- 7.受信感度が悪い場合は、背面のアンテナを補助アンテナに取り替えてください。



手順 4 防災倉庫のカギ開け及び資機材等運び出し	
対応者	市職員
概要	各学校にある防災倉庫を開け、中に保管されてる資機材等を確認し、運び出しを開始します。
注意点	倉庫から資機材等を運び出したり移動させる作業は、地域住民等に協力してもらいます。

①各学校にある防災倉庫について、持参したカギにより市職員が開けます。



南小防災倉庫の例

②防災倉庫の中に保管されている資機材等を確認します。

③使い捨てベストや簡易トイレなど、今後の初動対応に必要な資機材等について、防災倉庫からの運び出しを開始します。

- 資機材等を運び出したり移動させたりする作業は、地域住民等と協力して行います。
- 以降の手順も含め、協力してもらう地域住民等や、運営側として活動してもらう地域住民等には、事前に体温測定や健康チェックを行ってもらいます。また、使い捨てベストを着用してもらいます。
- 体育館内に運び入れる場合は、感染症対策のためスリッパ等を着用します。



西小学校防災倉庫の例

手順 5 避難所運営のために使う場所の指定	
対応者	市職員・学校教職員
概要	避難所運営のために使う場所を、用途ごとに指定します。
注意点	避難所における3密を防ぐため、体育館だけでなく、各教室の使用も検討します。



①下の表を参考に、避難所運営のために使う場所を、用途ごとに指定します。
3密を防ぐことも意識します。

運営のために必要な場所		使う部屋や設置する場所
生活	避難生活	一般の人は体育館
医療・介護	救護室	
	感染症患者専用スペース	感染症状のある人などは、次項の手順書参照
	介護室(ベッドルーム)	
	要配慮者用の福祉避難スペース(室)	
	要配慮者用トイレ	
生活環境	災害用トイレ	男性用 女性用
	更衣室	男性用 女性用
	手洗い場	水がなければ手指 消毒用アルコール を設置

運営のために必要な場所		使う部屋や設置する場所
(生活環境)	風呂、洗濯場	生活用水確保後に設置
	ごみ置き場	
	ペットの受け入れ場所	
	談話室・食事スペース	展開期以降、施設に余裕があれば設置
食料・物資	荷下ろし、荷捌き場所	
	保管場所	
育児・保育	授乳室	
	おむつ交換場所	
	子ども部屋	
運営用	避難所運営本部	
	総合受付	
	相談室 (兼 静養室)	
	外部からの救援者用の場所	

「愛知県避難所運営マニュアル」より

②学校教職員（施設管理者）にも確認し、立入禁止とすべき場所を指定します。立入禁止とする場所には、張り紙をしたり、ロープで出入口を封鎖したりします。

- ・特に立入禁止とすべき場所として、保健室や理科室（薬品が保管されている）のほか、校長室や職員室（個人情報が多い）などが想定されます。



手順 6 避難所の居住区分（ゾーニング）の設定	
対応者	市職員・学校教職員
概要	A：感染者、B-1：症状のある人、B-2：濃厚接触者、C：要配慮者、D：その他一般の人、という居住区分（ゾーニング）を設定します。
注意点	ABCD の各ゾーンの人が使用する部屋、トイレ、手洗い場を分け、お互いが交わらない動線を確認します。

- ①裏面を参考に、A：感染者、B-1：症状のある人、B-2：濃厚接触者、C：要配慮者、D：その他一般の人、という居住区分（ゾーニング）を設定します。
- ・ABCD の各ゾーンの人が使う部屋、トイレ、手洗い場は分けて、お互いが交わらない（接触しない）動線を確認します。
 - ・複数の建物がある場合は、ABCD ゾーンをそれぞれ別棟で居住区分します。
 - ・AB の人は、行政職員や医療、看護、保健、福祉の専門職等が優先的に対応します。
 - ・C の要配慮者とは、高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦などの方です。

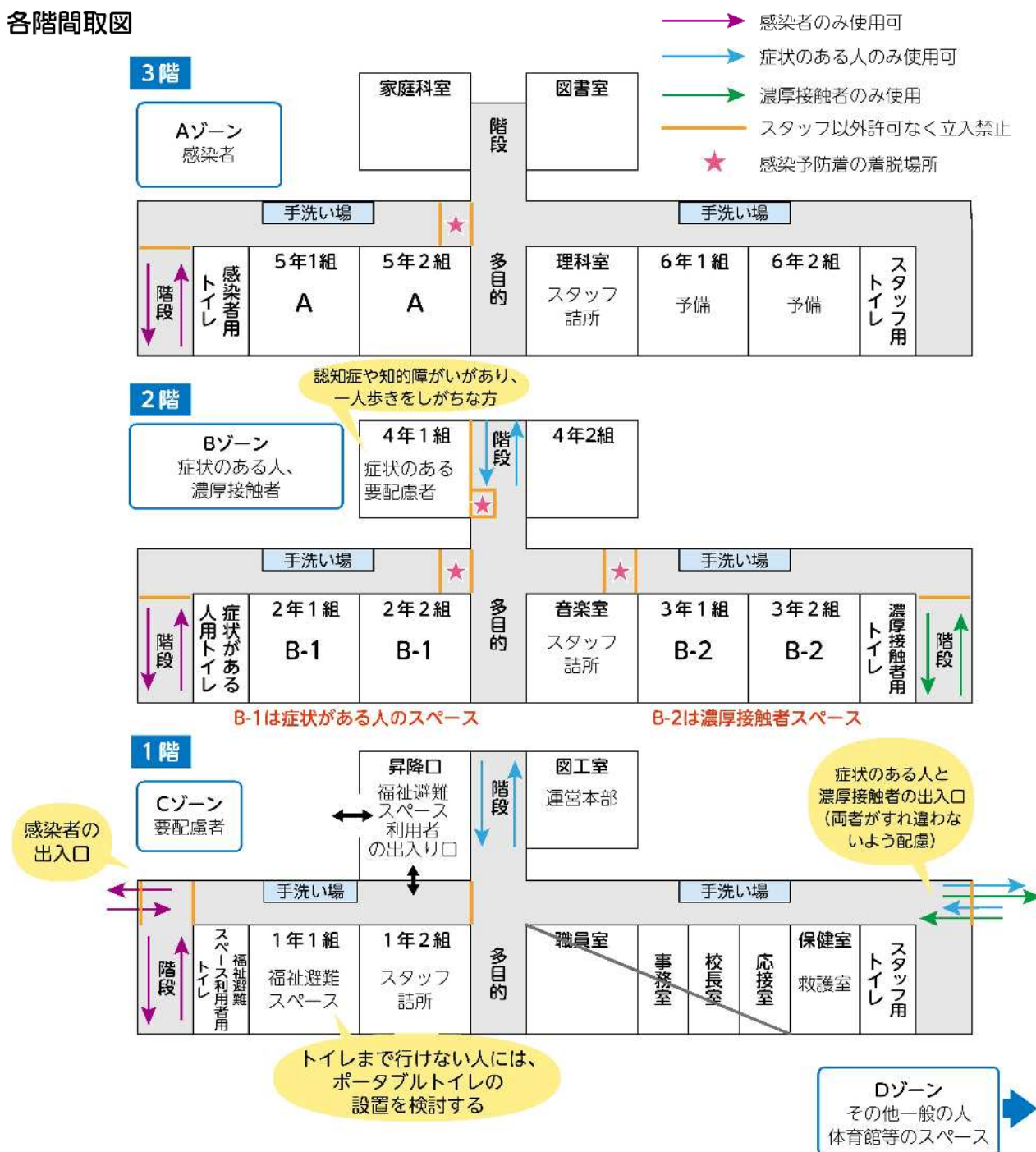
居住区分（ゾーニング）の目安表

ゾーン	状態	判断基準 (手順 14 の「健康チェックリスト」参照)	対応
A	感染者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1 にチェックが付いた人 ・ 陽性の診断を受けている人 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 医療機関や宿泊療養施設に移動できるよう支援を依頼する。 ・ 暫定的に専用の部屋を準備し、案内する。
B-1	症状のある人	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3～6 に1つでもチェックが付いた人 ・ 受付時の体温が 37.5℃以上の人 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 個室が確保できる避難所や宿泊療養施設へ移動できるよう支援を依頼する。
B-2	濃厚接触者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2 にチェックが付いた人 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 暫定的に専用の部屋を準備し、案内する。
C	要配慮者	<ul style="list-style-type: none"> ・ (上記 A・B-1・B-2 に該当せず) 7～9 に1つでもチェックが付いた人 (申告により D でも可) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 専用の部屋又は福祉避難スペースを準備し、案内する。 ・ 必要に応じ、市職員を通じて市災害対策本部に連絡し、支援を要請したり、福祉避難所（福祉の家など）への移送を依頼する。
D	その他一般の人	<ul style="list-style-type: none"> ・ 何もチェックが付かなかった人 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一般の避難スペースに案内する。

ゾーングレイアウト (例)

Aゾーンの対象者は、医療機関等への移送が大原則です。下記の図は、あくまでも大規模災害時のやむを得ない場合のゾーン分けの参考例です。

各階間取図



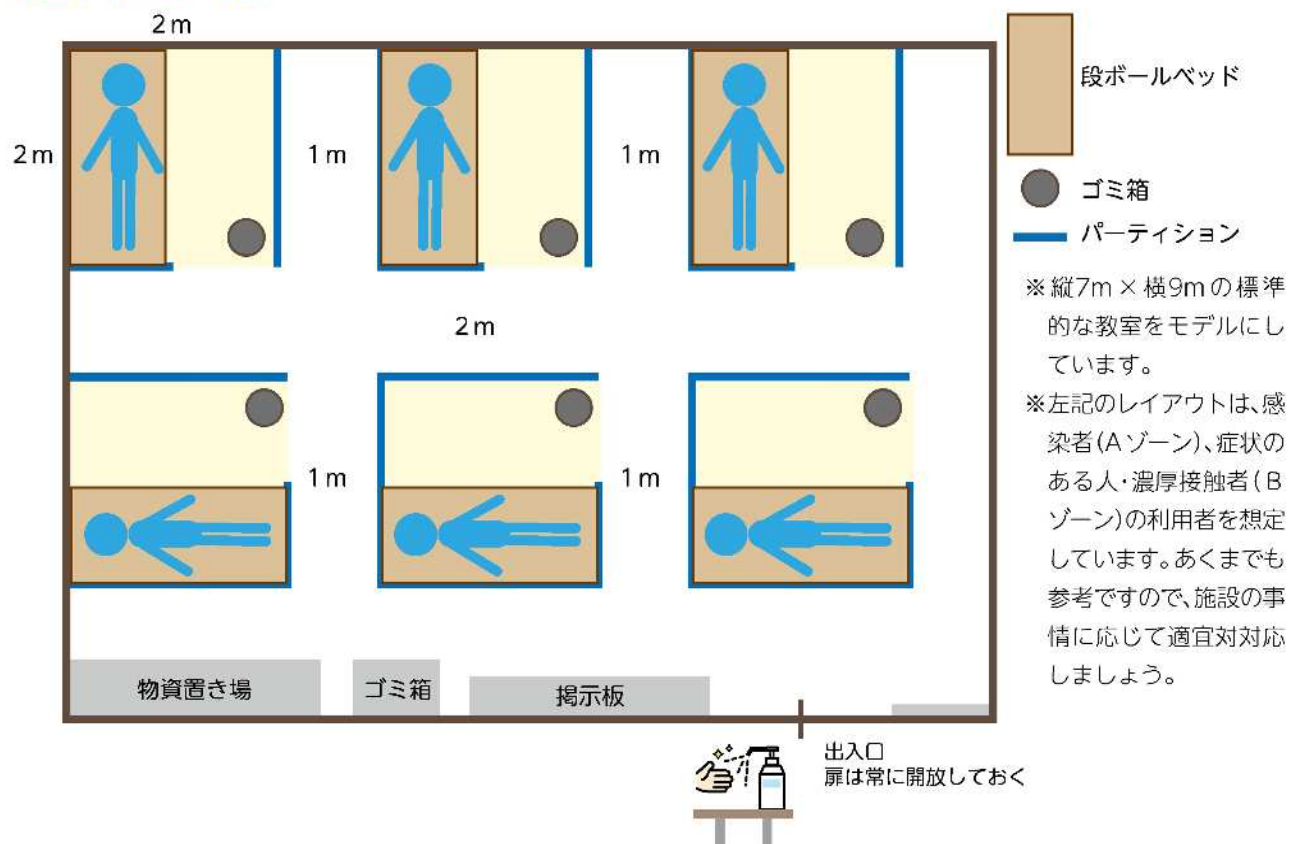
JVOAD 避難生活改善に関する専門委員会「新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック」より

手順 7 教室内のレイアウト設定	
対応者	地域住民等
概要	感染者（Aゾーン）や、症状のある人・濃厚接触者（Bゾーン）が利用する教室について、室内レイアウトを設定します。
注意点	感染症対策を意識してレイアウト設定します。 特に感染者については、医療機関や宿泊療養施設への移送が原則です（下図はやむを得ない場合のレイアウト例です）。

①下図を参考に、教室内のレイアウトを設定します。

教室レイアウト（例）

「新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック」より



- ・窓や換気扇など、換気できる部屋であることが必須条件です。
- ・トイレや手洗い場、歩行動線を、一般の避難者と完全に分けます。
- ・寝床の間隔は1m（できれば2m）程度離します。可能であれば、高さ2m程度のパーティションで間を仕切ります。
- ・2mのパーティションを用意できない場合でも、座った姿勢で口元より上の高さになるものを用意します。
- ・通路は2mの幅を確保します（色テープ（養生テープ）などで明示）。
- ・感染者の場合や、トイレまで自力で歩いて行けない場合は、ポータブルトイレを設置します。必要により床置き型手すりなども設置します。

手順 8 体育館内のレイアウト設定	
対応者	地域住民等
概要	主に一般避難者が利用する体育館内のレイアウトを設定します。
注意点	感染症対策を意識して、レイアウトを設定します。

①裏面を参考に体育館内のレイアウトを設定します。

○レイアウトについて

- ・床に色テープ（養生テープ）を貼り、レイアウトが視覚的によく分かるようにします。
- ・個々の区画を色テープなどで囲み、一定の距離を維持します。
- ・男女別の更衣スペースや、授乳・おむつ交換スペース等も設けます。
「男性更衣室」などの張り紙をして、よく分かるようにします。



○通路について

- ・車いすでも通れるように、幅 130cm 以上（できれば 2m 以上）の通路を確保します。また、段差解消のため、車いす用のスロープを準備します。
- ・通路は一方通行とし、できる限り通行者がすれ違わないようにします。

○区画について

- ・1 区画（家族）当たりの面積は、その区画を利用する人数に応じて調整しますが、生活の質を維持するため、一人当たりのスペースは 2m×2m（4㎡）程度確保できるよう努めます。
- ・1 区画ごとの距離は 1～2m 以上あけるか、間に高さ 2m 程度のパーティション（少なくとも座った姿勢で口元より上の高さになるもの）を置きます。
- ・テントを設置する場合、飛沫感染を防ぐため屋根がある方が望ましいが、熱中症対策のため必要に応じて屋根を取り外す等の対策をします。
- ・避難所管理や個人情報保護の観点から、区画に番号を振り、誰がどの区画に滞在しているのか把握できるようにすることが望ましい。

テープ等による区画表示

(例)

3m 1m~2m以上
3m 1m~2m以上

- 一家族が一区画を使用し、人数に応じて区画の広さは調整する
- 家族間の距離を1m以上あける

※スペース内通路は出来る限り通行者がすれ違わないように配慮する必要がある

テントを利用した場合

(例)

1m~2m以上 1m~2m以上

○テントを利用する場合は、飛沫感染を防ぐために屋根がある方が望ましいが、熱中症対策が必要な際には、取り外す。



パーティションを利用した場合

○飛沫感染を防ぐため、少なくとも座位で口元より高いパーティションとし、プライバシーを確保する高さにすることが望ましい。また、換気を考慮しつつ、より高いものが望ましい。

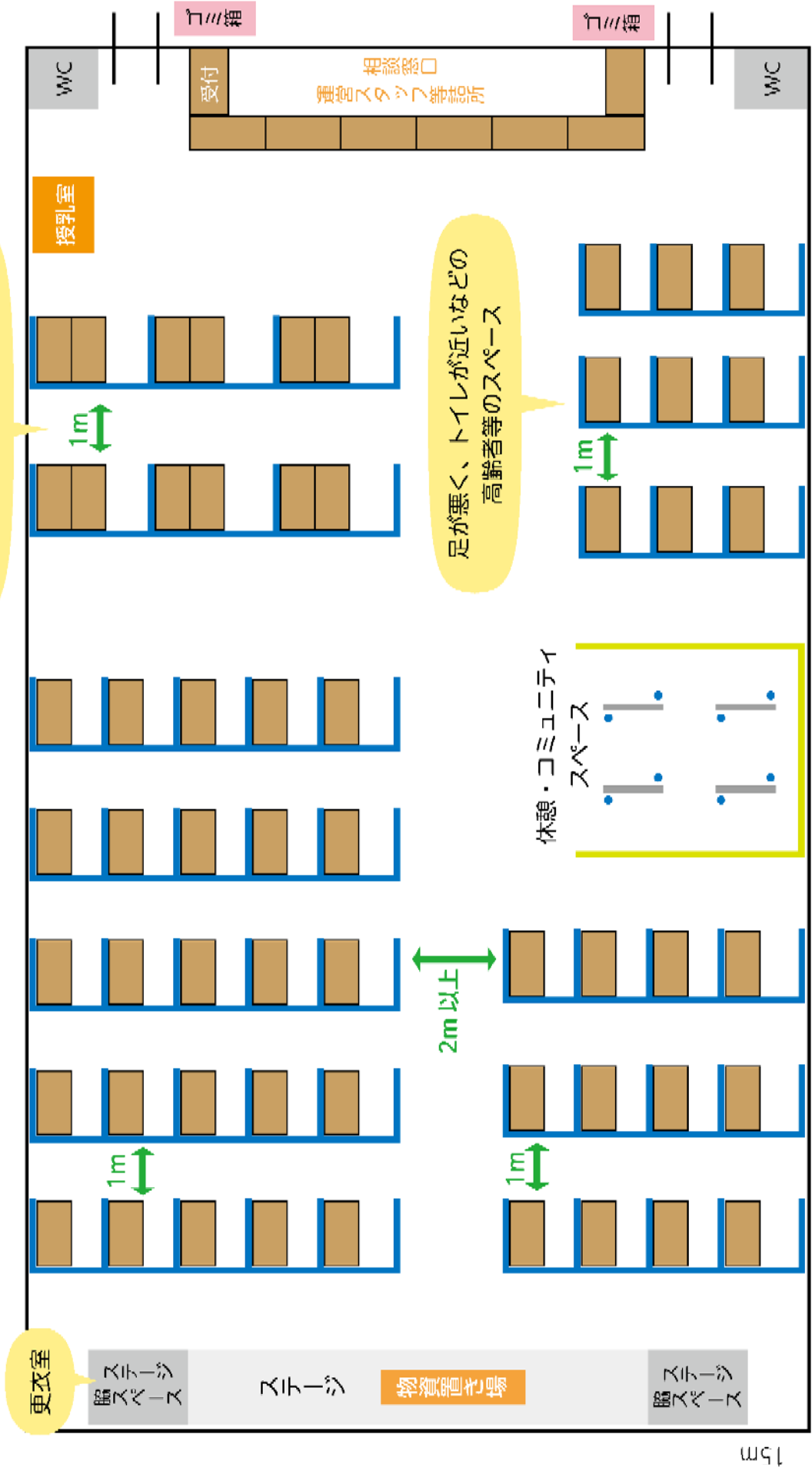
(例)

1m~2m以上

「避難所における新型コロナウイルス感染症への対応の参考資料について」（内閣府（防災担当））より

体育館レイアウト (例)

- パーティション
- 掲示板



子ども連れなど家族ごとの居住が
やむを得ない場合のスペース
(夜立き等があった場合以外へ
出やすいよう出入口の近くを確保)

足が悪く、トイレが近いなどの
高齢者等のスペース

33m

15m

※縦 33m × 横 15mの標準的な小学校の体育館をモデルにしています

JVOAD 避難生活改善に関する専門委員会「新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック」より

手順 9 段ボールベッドなど資機材の設営	
対応者	地域住民等
概要	段ボールベッドなど初動対応に必要な資機材を設営します。
注意点	作業に当たる地域住民等は事前に健康チェックを済ませておきます。

①段ボールベッド、間仕切りなど、初動対応に必要な資機材を設営します。

- ・資機材は学校防災倉庫に保管の物や市災害対策本部から輸送されてくる物があります。
- ・設営が必要な資機材として、段ボールベッド、間仕切り、更衣用テント（更衣用の個室が確保できる場合は不要）、簡易トイレ、ごみ箱などがあります。
- ・避難者数に応じ一定の資機材の設営が終了したら、次項以降の受付机等の設置を始めます。

<段ボールベッド「暖段はこベッド」の組み立て方法>



完成写真

（白い箱型の覆いは「暖段まじきり」に付属）

※組み立てにおいてテープは使用しません。

手順①：小箱の組み立て（小箱 24 箱）



- ・上記写真のように小箱を 24 箱組み立てます。

手順②：大箱の中に小箱を入れる（大箱 6 箱）

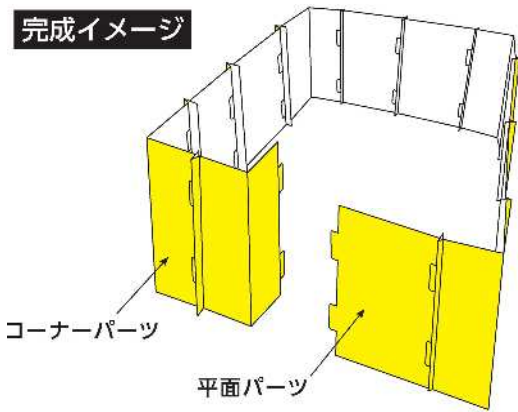


手順③：大箱を 2×3 列に並べ、シートを 2 枚乗せて完成



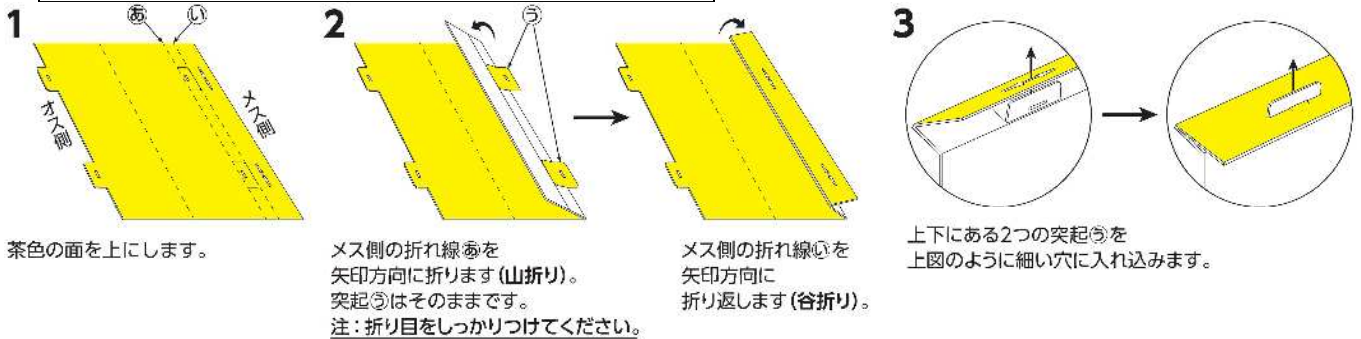
<段ボール間仕切り「暖段まじきり」の組み立て方法>

完成イメージ

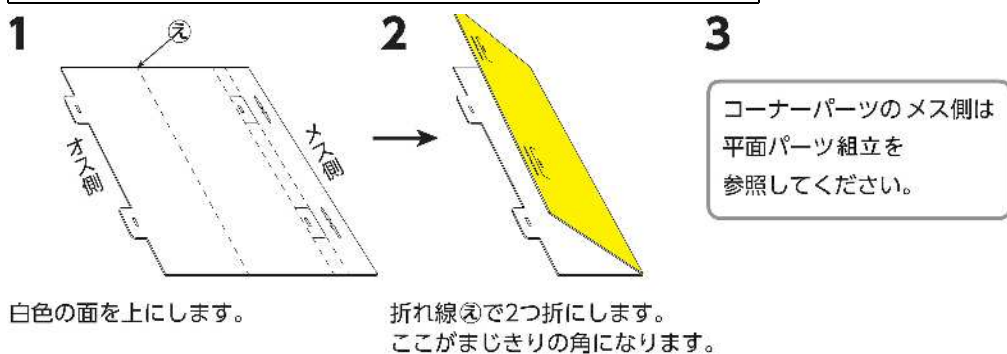


- 1 セットにパーツ 12 枚入り。うち 8 枚を平面、4 枚をコーナーとして使用。
- 各側面に平面パーツを 2 枚、各コーナーにコーナーパーツを 1 枚使用。白い面が内側。

手順①：平面パーツの組み立て（8枚）

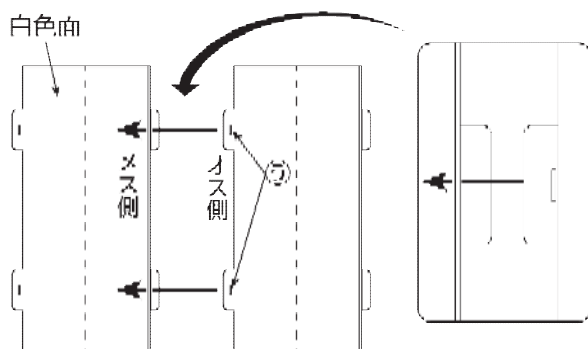


手順②：コーナーパーツの組み立て（4枚）



手順③：各パーツを繋げて完成

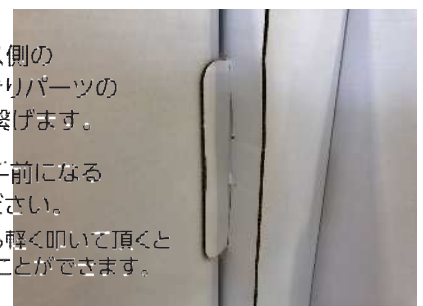
コーナーパーツと平面パーツを完成図のように繋げます。内側が白色面、外側が茶色面になるように繋げてください。



まじきりパーツのオス側の突起④を、次のまじきりパーツのメス側に差し込んで繋げます。

オス側の突起④が、手前になるように差し込んでください。

※差し込んだ後、横から軽く叩いて頂くとスムーズに差し込むことができます。



ポップアップパーテーション 組立・収納方法

1分

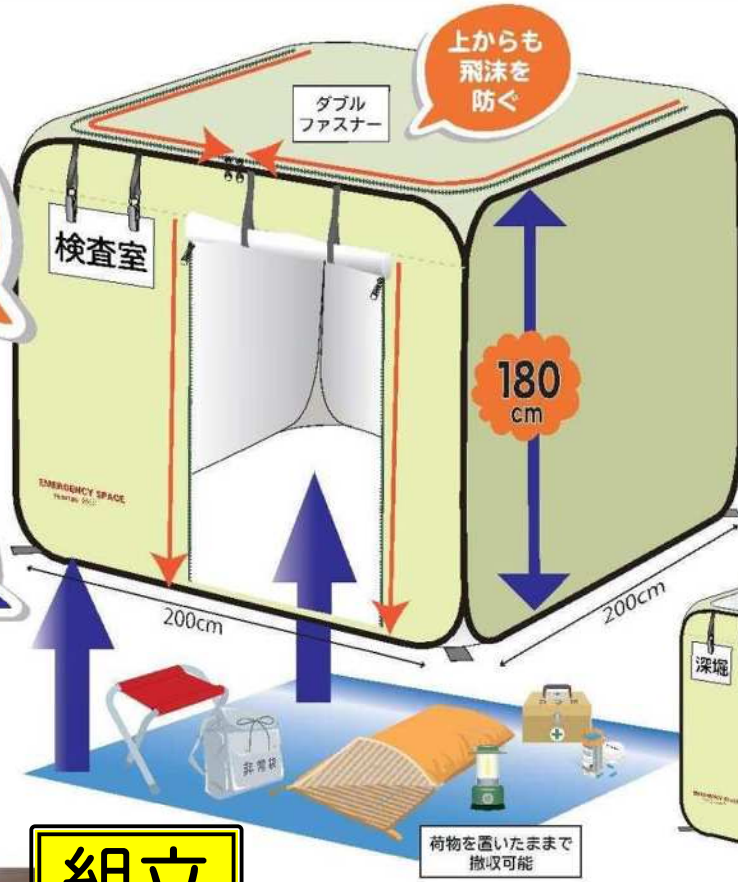
特徴

- ① 短時間で設置が可能
- ② コロナ対策 高さ180cmで横から上からの飛沫を防ぎます
- ③ 重量5.7kgで超軽量・収納もコンパクト（丸バック）
- ④ 入り口の窓が開閉できるので必要な時は中の様子がわかり安心です。
- ⑤ 入り口横のクリップに名前を貼ったり表をつるすことができます。
- ⑥ コロナ対策 天井はファスナーで開閉可能（換気・室内調光）
- ⑦ 入り口はわずかな段差と幅90cmで車イスも通れます

特徴②
高さ確保で
飛沫を防ぐ
コロナ対策に
最適

床無しのため
「設置後のレイアウト変更」
「撤収時」
の作業負担が
軽減

軽量
コンパクト
特徴③



クリップ付
特徴⑤

特徴④
室内の様子が
わかり監視に
役立ちます

特徴⑥
天井の開閉が
ファスナーで
自由自在

特徴⑦
車いす OK
わずかな段差
間口幅広

組立

組立手順 START → 袋から取り出す → 広げながら片側の丸を離す → 勝手に広がる → 後は立たせて面を四方へ広げるだけ

特徴①



FINISH

設置簡単
組立時間約1分

(※収納方法はわかりやすい動画がホームページでご覧いただけます。)



キンバイ商事株式会社 ポップアップパーテーション H180 カタログより

収納

① 1) 四隅の角をもつ

② 2) 右手で角をもちながら、後方対角線まで下がる

③ 3) 足で角を押さえながら、手元の角を中に引き込みます

④ 4) 右手は引き込んだまま、左手で左側の円を手前に

⑤ 5) 左手側の円を押さえつつ、右手側の円をたたむ

⑥ 4) 右手は引き込んだまま、左手で左側の円を手前に

⑦ 5) 左手側の円を押さえつつ、右手側の円をたたむ

⑧ 5) 左手側の円を押さえつつ、右手側の円をたたむ

⑨ 右手で角を引き込むと、左右に円ができ、タイミングよく左手で円を下に押さえ込み、次に右側の円を上重ねると完了です。

⑩ 右手で角を引き込むと、左右に円ができ、タイミングよく左手で円を下に押さえ込み、次に右側の円を上重ねると完了です。

⑪ 右手で角を引き込むと、左右に円ができ、タイミングよく左手で円を下に押さえ込み、次に右側の円を上重ねると完了です。

⑫ 右手で角を引き込むと、左右に円ができ、タイミングよく左手で円を下に押さえ込み、次に右側の円を上重ねると完了です。



手順 10 トイレの確保	
対応者	地域住民等
概要	携帯トイレ、簡易トイレなど、トイレを確保します。
注意点	感染症対策も意識して、トイレの配置や使用方法などを検討します。 トイレの出入口にアルコール消毒液を設置します。



①下記に従い、施設のトイレが使用可能な場合は、トイレの使用可とします。

○施設のトイレ使用可否の確認フロー（目視で確認）（「愛知県避難所運営マニュアル」より一部修正）

便器やタンクに破損はないか？

- トイレを流した時、下水排水管からの漏水はないか？、汚水マスやマンホールから水があふれるようなことはないか？
- 水（上水）は正常に流れるか？、漏水していないか？、または断水していないか？
- 上記が全て問題ない場合、施設のトイレの使用を可とする。

（なお、水（上水）が断水等していても、便器や下水等に問題が確認できなければ、トイレ使用後にバケツの水などで流して使用することは可能です。）

※トイレの使用開始後でも、何らかの異常が認められれば、使用を中止します。

②施設のトイレが使用不可の場合、携帯トイレや簡易トイレを使用します。

この場合、使用済みの排便袋の回収・保管場所を事前に指定しておきます。

- ・安全面を考慮し、人目につきやすい場所にトイレを設置します。
- ・トイレは女性の方が混みやすいため、女性用トイレを多めにすることが望ましい。

<携帯トイレ>

既存の洋式便器に外袋を付けて使用し、排泄物は凝固剤で処理します。この際、「このトイレは水洗トイレとして使用することはできません。携帯トイレ用の便座として使用してください」などのように、張り紙等で周知する必要があります。水がない状態で使用できますが、使用済み排便袋の回収・保管について対応が必要です。



携帯トイレ（排便袋と凝固剤）

＜簡易トイレ＞

簡易に持ち運び、組み立て、設置が可能なトイレ。排泄物は凝固剤で処理するため、水がない状態で使用できるが、使用済み排便袋の回収・保管について対応が必要。



簡易トイレの組み立ての様子（長小）



完成した簡易トイレ（長小）



← 自動ラップ式トイレ「ラップポン」
（各学校の防災倉庫に2台ずつあり）

「ラップポン」とは、熱圧着による自動ラップ機構により、排泄物が1回ごとに密封されるタイプの簡易トイレです。

- ③マンホールトイレが使用できる場合は、マンホールトイレを設置します。
（下流の下水道の被害など、市災害対策本部から下水使用不可の連絡があれば、使用を中止します。）

＜マンホールトイレ＞

下水道管路にあるマンホール（又は汚水マス）の上に簡易な便座やテントを設け、汚物を下水道管路に直接流下する。屋外への設置となるため安全面の配慮が必要。

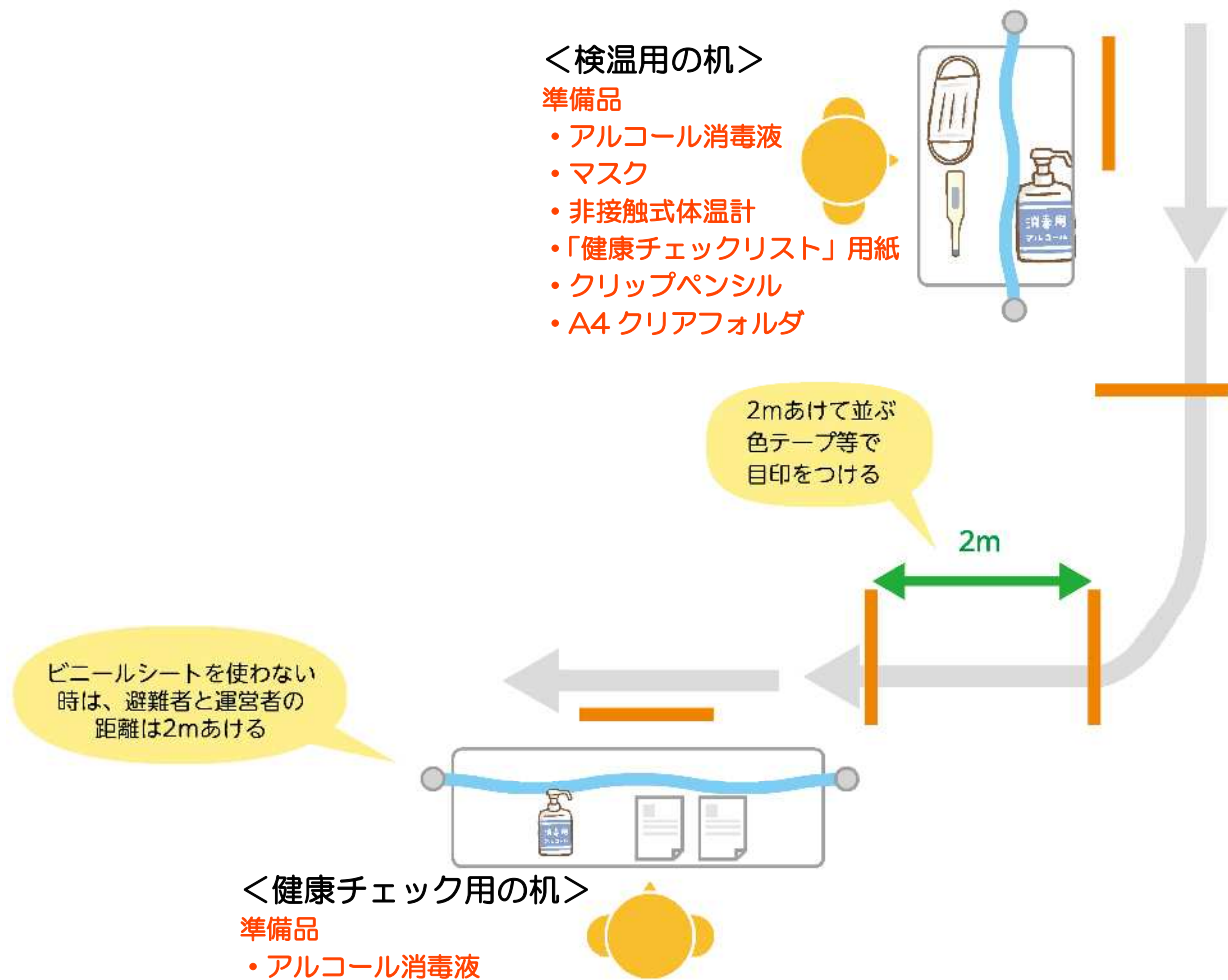


マンホールトイレ設置中（北中）



マンホールトイレ設置完了（北中）

手順 11 検温・健康チェック用の机の設置	
対応者	地域住民等
概 要	避難所の入口近くの屋外に、検温用の机、健康チェック用の机をそれぞれ設置します。
注意点	避難者の滞留を防ぎ、3密にならないように工夫して設置します。



JVOAD 避難生活改善に関する専門委員会「新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック」を修正

※長久手市ではマスクとフェイスシールドを着用するため、イラストにあるビニールシールドは使用しない。

①体育館の舞台下などから机・イスを引き出します。

②体育館の入口近くの屋外に、机・イスを並べます。

- 「検温」用の机と、「健康チェック」用の机を離して並べます。
- 雨天時はテントを張るか、風通しのよい屋内に並べます。



③机や壁面のよく見える位置に、「検温」等と記載した張り紙をします。

- 「検温」、「アルコール消毒」、「健康チェック」等の張り紙をします。

④地面に貼り紙や色テープを貼るなどにより、動線の明示や、人との距離を2m以上離れて並ぶことを明示します。



⑤「検温」用の机に、アルコール消毒液、マスク、非接触式体温計、「健康チェックリスト」用紙、クリップペンシル、A4 クリアフォルダを準備します。(マスクは持参しなかった避難者に渡すためのものです。)

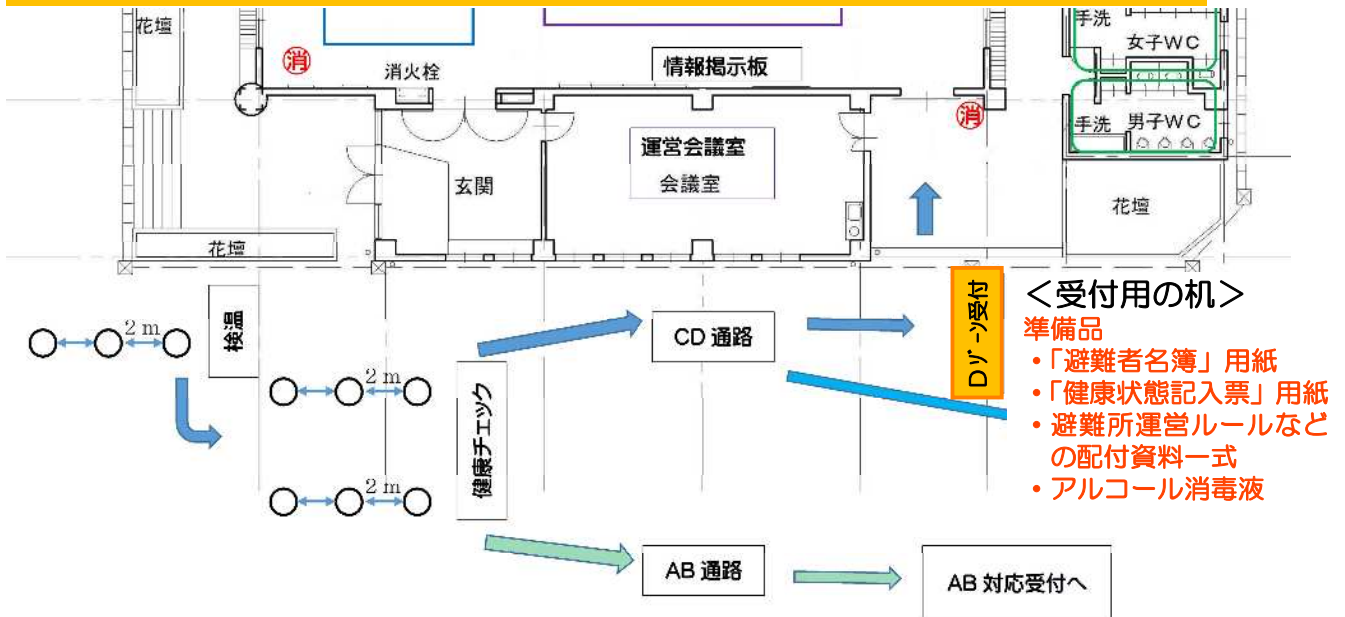


⑥「健康チェック」用の机にもアルコール消毒液を準備します。



手順 12 受付用の机の設置	
対応者	地域住民等
概要	A～Dの居住区分（ゾーニング）の入口に、それぞれ受付用の机を設置します。
注意点	避難者の滞留を防ぎ、3密にならないよう工夫して設置します。

<長久手小学校 体育館 Dゾーン（その他一般の人）の受付設置例>



①A～Dの居住区分（ゾーニング）の入口に、それぞれ「受付」用の机、イスを設置します。



②「受付」用の机に、「Dゾーン受付」などの張り紙をします。

③地面に貼り紙や色テープを貼るなどにより、動線の明示や、人との距離を2m以上離れて並ぶことを明示します。

④「受付」用の机に、「避難所利用者登録票」（避難者名簿）用紙及び「健康状態記入票」用紙（裏面参照）のほか、「避難所運営ルール」などの配付資料一式、アルコール消毒液などを準備します。

- ・配付資料一式として、「避難所運営ルール」など避難所生活を送る上で各避難者が知っておくべき事項についての資料一式を準備します。
- ・各避難者に毎日記入してもらうことになる「健康状態チェックシート」も準備します。（手順書「毎日の健康状態のセルフチェック」参照）

避難所利用者登録票 別添

健康状態記入票

氏名

性別

年齢

今後の避難所運営における資料とするため、次の内容について記入してください。

この1～2週間以内に始まった症状があればチェックしてください

呼吸の息苦しさ、胸の痛みはありますか？

全身がだるいなどの症状はありますか？

吐き気がありますか？

たん、のどの痛みはありますか？

からだにぶつぶつ（発疹）が出ていますか？

目が赤く、目やにが多いですか？

感染した時に重症化しやすい基礎疾患のある人、保健医療の支援が必要な人の確認

呼吸器疾患、高血圧、糖尿病、がんなどの持病はありますか？

現在、医療機関に通院して薬をもらっていますか？

病名又は症状：

薬は何日分ありますか： 日分

気になる体調や心の変化、感染したかもかもしれないと心配な症状、避難所で配慮が必要なことなどはありますか？

内容：

※ 本紙は避難所利用者登録票と一緒に提出してください

避難所利用者登録票 表面

記入日 年 月 日 ()

住所

電話番号

FAX

メール

その他連絡先(親戚など)

避難所名

記入者氏名

自治会・町内会名

自宅の被害状況

滞在を希望する場所

けがや病気、障害、障害・アレルギー、妊娠中、使用できる言語、国籍、在留資格など、特に配慮が必要なこと

避難所を利用する人(避難所以外の場所に滞在する人も記入)

氏名

生年月日・年齢

性別

世帯主

一人暮らし

家族

ペットの状況

飼っていない

飼っている(右欄へ)

種類(頭数)

色

同行希望(ペット台帳に記入)

置き去り

行方不明

ナンバー

世帯(家族)ごとに記入して、総合受付に提出してください。

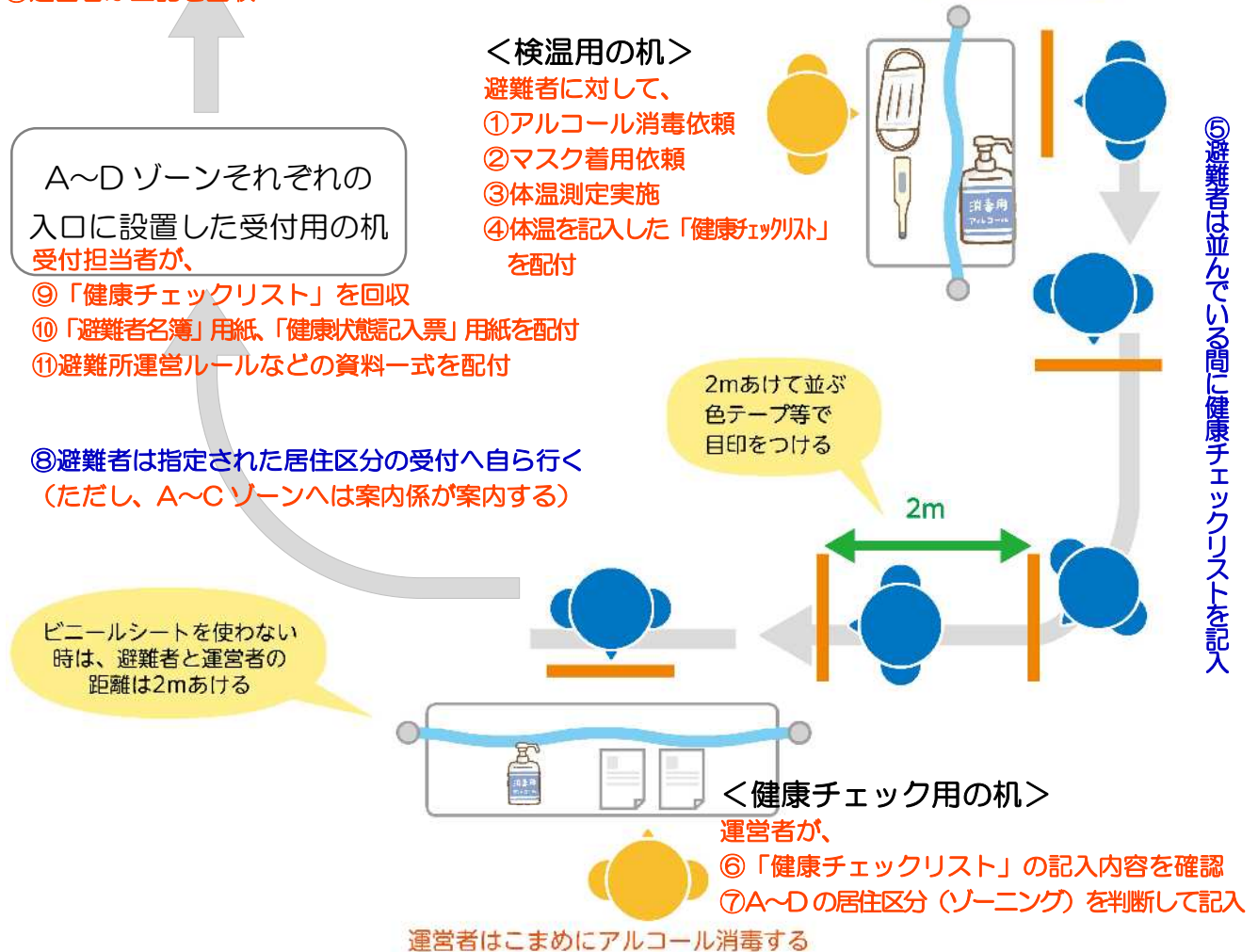
ご記入いただいた情報は、食料や物資の配給や健康管理などの支援を行うため、避難所運営のために必要最低限の範囲で共有します。また市町村災害対策本部にも提供し、被災者支援のために市町村が作成する「被災者台帳」にも利用します。

※安否の問い合わせがあった場合に、住所(〇〇町〇〇丁目まで)と氏名、ふりがなを公開してもよいか個人ごとに必ず確認してください。

手順 13 検温・健康チェック・受付対応の流れ	
対応者	地域住民等
概要	検温 → 健康チェックリストの記入内容確認 → A～Dの居住区分の判断 → 居住区分ごとに設置した受付で対応、という流れで避難者を受け付けていきます。
注意点	マスク・フェイスシールド・使い捨て手袋・ガウンを着用して対応します。 避難者の滞留を防ぎ、3密にならないように注意します。

⑫避難者は、それぞれの居住区分において「避難者名簿」、「健康状態記入票」を記入

⑬運営者が上記を回収



JVOAD 避難生活改善に関する専門委員会「新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック」を修正

※長久手市ではマスクとフェイスシールドを着用するため、イラストにあるビニールシールドは使用しない。

①マスク・フェイスシールド・使い捨て手袋・ガウンを着用します。

- ・ガウンの着用は必須ではありませんが、着用した方が感染症予防効果が高まります。ただし、感染者や濃厚接触者、症状のある人を対応する時は、必ず着用します。



JVOAD 避難生活改善に関する専門委員会「新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック」より

②「検温」用の机で避難者の検温等を実施後、「健康チェックリスト」等を配付します。

- ・まず、避難者にアルコール消毒してもらいます。
 - ・マスク未着用の避難者には、マスクを配付して着用してもらいます。
 - ・非接触式体温計により避難者を検温し、体温を「健康チェックリスト」に記入します。
(37.5℃以上など疑わしい症状のある人等は、一般避難者から離し個別対応します)
 - ・「健康チェックリスト」、クリップペンシル、A4 クリアフォルダを避難者に配付します。
 - ・並んでいる間に「健康チェックリスト」に記入するよう、避難者に伝えます。
- ※要配慮者（高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など）のいる世帯は優先的に対応します。

③次に「健康チェック」用の机で、避難者の居住区分（ゾーニング）を判断します。

- ・記入済みの「健康チェックリスト」の内容を確認し、A～Dの居住区分を判断し、該当の居住区分に○を付けます。
- ・避難者に対し、指定された居住区分の受付へ行くよう伝えます。
- ・ただし、A（感染者）、B-1（症状のある人）、B-2（濃厚接触者）は、市職員を通じて災害対策本部に連絡し、ガウンを着用して専用の居住区分へ案内します。
- ・感染者等であっても人権やプライバシーに配慮して対応します。

④次に、各ゾーン入口にある「受付」用の机で「健康チェックリスト」を回収し、それと引き換えに、「避難所利用者登録票」（避難者名簿）用紙及び「健康状態記入票」用紙のほか、配付資料一式を配付します。

- ・配付資料一式として、「避難所運営ルール」など避難所生活を送る上で各避難者が知っておくべき事項についての資料一式を配付します。
- ・各避難者に毎日記入してもらうことになる「健康状態チェックシート」も配付します。
(手順「毎日の健康状態のセルフチェック」参照)
- ・ペット同行の避難者には、「ペット登録台帳」を配付し、記入してもらいます。ペットの同行避難は可能ですが、体育館内への持込は禁止です（手順29参照）。

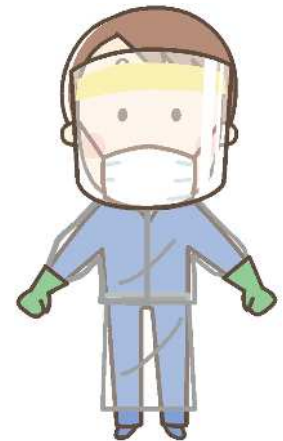
⑤各居住区分で「避難者名簿」、「健康状態記入票」を記入してもらい、回収します。

- ・車中泊避難者にも「健康チェックリスト」や「避難者名簿」等を記入してもらいます（手順32参照）。

手順 14 検温・健康チェック・受付対応における注意点	
対応者	地域住民等
概要	検温・健康チェック・受付対応における注意点です。
注意点	感染症対策を念頭において受付対応します。 症状のある人等と、一般の人の動線を分けて対応します。 感染者等であっても人権やプライバシーに配慮します。

①感染者（裏面の「健康チェックリスト」で1にチェックが付いた人）、症状のある人（3～6に1つでもチェックが付いた人）、濃厚接触者（2にチェックが付いた人）の受付対応

- ・市職員を通じて市災害対策本部に連絡します。
- ・これらの方々は、市職員や医療、看護、保健、福祉の専門職などが優先的に対応するようにします。
- ・感染者を専用の居住区分（Aゾーン）に案内することは暫定的な対応です。市災害対策本部が関係機関と調整し、できるだけ速やかに医療機関や宿泊療養施設等へ感染者を移送します。
- ・感染者等であっても人権やプライバシーに配慮し、「感染者を排除するのではなく、感染対策上の対応である」ことを意識して対応します。



「新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック」より

②要配慮者（7～9に1つでもチェックが付いた人）の受付対応

- ・必要に応じ、他の避難者よりも優先して受付対応します。
- ・原則として専用の居住区分（Cゾーン）へ案内しますが、申告により一般の避難者の居住区分（Dゾーン）でも可とします。
- ・必要に応じ、市職員を通じて市災害対策本部に連絡し、支援を要請したり、福祉避難所（福祉の家など）への移送を依頼します。



③上記以外の一般の人の受付対応

- ・体育館内の居住スペース（Dゾーン）へ案内します。感染症対策のため体育館内はスリッパ等を着用してもらいます。
- ・案内の際、「現在の場所は暫定です。再移動していただくことがあります」と伝えます。

受付時 健康チェックリスト

受付日：令和 年 月 日

避難所名	氏名	性別	年齢	自治会等名

下記の当てはまるものに☑チェックしてください。

新型コロナウイルスの感染確認の人

番号	チェック		ゾーン
1	<input type="checkbox"/>	新型コロナウイルスの感染が確認されていて自宅療養中でしたか？	A

健康観察中の人

2	<input type="checkbox"/>	感染が確認されている人の濃厚接触者で、現在、健康観察中ですか？	B2
---	--------------------------	---------------------------------	----

重要な感染症状のある人（この1～2週間以内に始まった症状にチェックしてください）

3	<input type="checkbox"/>	37.5℃以上の熱がありますか、または数日以内にありましたか？	B1
4	<input type="checkbox"/>	ひどい咳はありますか？	B1
5	<input type="checkbox"/>	下痢をしていますか？（1日に複数回）	B1
6	<input type="checkbox"/>	ニオイや味を感じにくいですか？	B1

福祉避難スペースの対応を検討する要配慮者

7	<input type="checkbox"/>	避難所での行動に際し、介護や介助が必要ですか？	C
8	<input type="checkbox"/>	乳幼児と一緒にいますか？ または妊娠中ですか？	C
9	<input type="checkbox"/>	避難生活において、一般の方とは別の場所への配慮が必要ですか？	C

.....

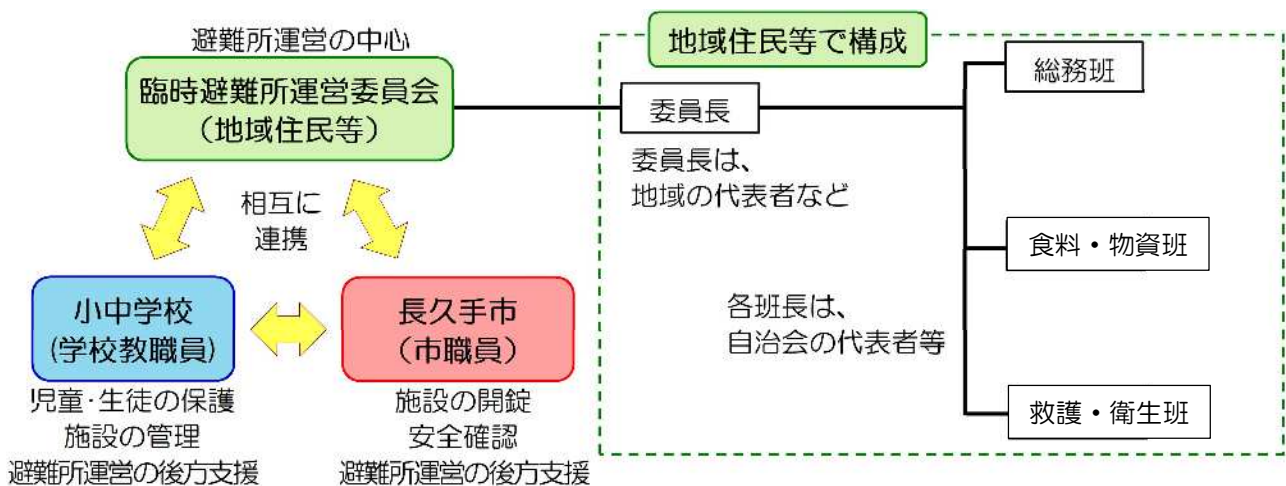
以下は受付担当者が記入

体温	℃	居住区分(ゾーン)	A ・ B1 ・ B2 ・ C ・ D
----	---	-----------	---------------------

※ 上記いずれにもチェックがない場合、Dの居住区分とする

※ 記入された内容が複数の居住区分に該当する場合、アルファベットや数字が若い区分で判定する

手順 15 臨時避難所運営委員会の設置	
対応者	地域住民等
概要	地域住民等が主体の「臨時避難所運営委員会」を設置します。
注意点	避難所の運営は、地域住民及び避難者による自主的な運営が原則です。



- ①自治会等の役員に協力を要請し、「臨時避難所運営委員会」を設置します。
 - ・当初から臨時ではない「避難所運営委員会」の設置が可能な場合は、「避難所運営委員会」を設置します。
 - ・委員会には男女ともに参加してもらいます（男女共同参画）。
- ②臨時避難所運営委員会は、「委員長」、「総務班」、「食料班」、「救護班」及び「市職員」、「学校教職員」で組織します。
 - ・各メンバーは、それぞれ使い捨てベストを着用して活動します。



使い捨てベスト(学校の防災倉庫に保管されています)

③「総務班」の役割

- ・避難所運営業務全般の取りまとめ
- ・市災害対策本部との連絡
- ・避難所運営ルールの設定（掲示）
- ・マスコミへの対応
- ・避難者に対する問い合わせ等の対応
- ・生活、医療関係情報の収集と貼り紙等による伝達
- ・避難者名簿の作成、更新
- ・災害、インフラ等関係情報の収集と貼り紙等による伝達

④「食料・物資班」の役割

- ・避難所に運搬された食料の配布
- ・不足食料の要請
- ・避難所生活物資の配布
- ・不足物資の要請

⑤「救護・衛生班」の役割

- ・傷病者への対応
- ・要配慮者（高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦、外国人等）への支援
- ・簡易トイレの設置など衛生環境の整備
- ・ペットに関する事項
- ・発電機、照明器具等の設置、運転

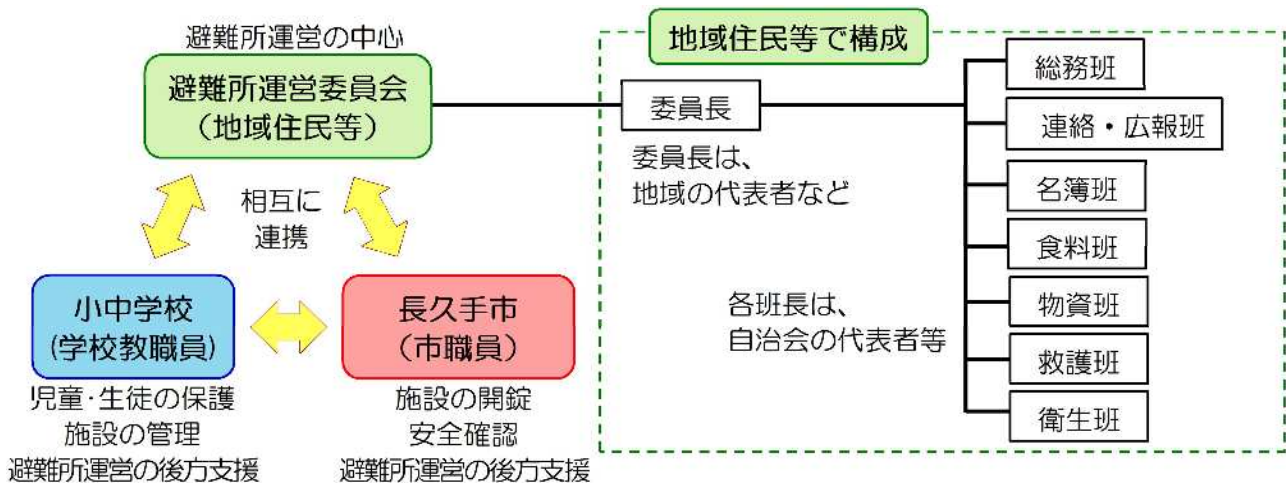
⑥「市職員」の役割

- ・防災行政無線を使用するなどにより、避難所の状況や依頼事項、要請事項などを市災害対策本部に伝えます。反対に、市災害対策本部からの情報や指示、回答事項を、臨時避難所運営委員会に伝えます。
- ・臨時避難所運営委員会の活動を後方支援します。

⑦「学校教職員」の役割

- ・臨時避難所運営委員会の活動を後方支援します。

手順 16 避難所運営委員会の設置	
対応者	地域住民等
概要	地域住民等が主体の「避難所運営委員会」を設置します。
注意点	避難所の運営は、地域住民及び避難者による自主的な運営が原則です。



①自治会等の役員に協力を要請し、「避難所運営委員会」を設置します。

- ・委員会には男女ともに参加してもらいます（男女共同参画）。

②避難所運営委員会は、「委員長」、「総務班」、「連絡・広報班」、「名簿班」、「食料班」、「物資班」、「救護班」、「衛生班」及び「市職員」、「学校教職員」で組織します。

- ・各メンバーは、それぞれ使い捨てベストを着用して活動します。



使い捨てベスト（学校の防災倉庫に保管されています）

③「総務班」の役割

- ・避難所運営業務全般のとりまとめ
- ・市災害対策本部との連絡
- ・避難所運営ルールの設定（掲示）
- ・マスコミへの対応

④「連絡・広報班」の役割

- ・避難者に対する問い合わせ等の対応
- ・生活、医療関係情報の収集と貼り紙等による伝達

⑤「名簿班」の役割

- ・避難者名簿の作成、更新
- ・災害、インフラ等関係情報の収集と貼り紙等による伝達

⑥「食料班」の役割

- ・避難所に運搬された食料の配布
- ・不足食料の要請

⑦「物資班」の役割

- ・避難所生活物資の配布
- ・不足物資の要請

⑧「救護班」の役割

- ・傷病者への対応
- ・要配慮者（高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦、外国人等）への支援

⑨「衛生班」の役割

- ・簡易トイレの設置など衛生環境の整備
- ・ペットに関する事項
- ・発動発電機、照明器具等の設置、運転

⑩「市職員」の役割

- ・防災行政無線を使用するなどにより、避難所の状況や依頼事項、要請事項などを市災害対策本部に伝えます。反対に、市災害対策本部からの情報や指示、回答事項を、避難所運営委員会に伝えます。
- ・避難所運営委員会の活動を後方支援します。

⑪「学校教職員」の役割

- ・避難所運営委員会の活動を後方支援します。

手順 17 総務班の役割	
対応者	地域住民等（総務班）
概要	避難所運営業務全般のとりまとめを行います。
注意点	避難者それぞれの意見を調整し、とりまとめることを意識します。

①「総務班」の役割

- ・避難所運営業務全般のとりまとめ
- ・市災害対策本部との連絡
- ・避難所運営ルールの設定（掲示）
- ・マスコミへの対応



「いらすとや」HPより

＜感染症防止のために定めた方がよいルール（例）＞

- ・常時マスクの着用や、手指消毒の徹底。毎日の検温、体調の確認。
- ・掃除当番（トイレ清掃等）。トイレはふたを閉めて流す。

②「総務班」の活動内容

○避難所運営委員会の開催

- ・会議を開催し、会議内容を記録します。

○情報の収集、整理

- ・市災害対策本部や避難者などからの情報を収集、整理します。

○市災害対策本部との連絡

- ・市職員を通じて、市災害対策本部へ連絡します。
- ・「避難所状況報告書」（発災初期）又は「避難所運営日誌」を作成し、市災害対策本部へ送信します。

○業務の調整等

- ・各班の業務を調整します。
- ・避難所運営ルールの見直しをします。
- ・ボランティアの調整をします。

○マスコミへの対応

- ・取材の申し入れがあった時は、市災害対策本部へ対応を要請します。取材は避難所運営にとって功罪両面があるため、プライバシーなども含め、十分検討します。

避難所運営ルール

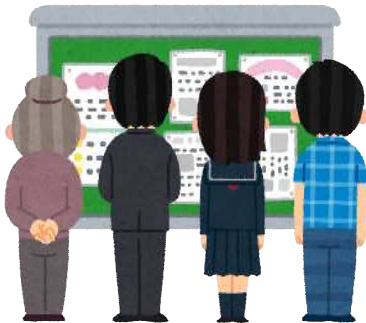
長久手市災害対策本部

- 1 この避難所は、地域の防災拠点です。
- 2 この避難所の運営に必要な事項を協議するため、避難者の代表者、市職員、学校教職員で構成する避難所運営委員会（以下「委員会」という。）を組織します。
 - (1) 委員会は、毎日午前 時と午後 時に定例会議を開催することとします。
 - (2) 委員会の運営組織として、総務、名簿、連絡・広報、食料、物資、救護、衛生の運営班を避難者で編成します。
- 3 避難所は、電気、水道などライフラインが復旧する頃を目途に閉鎖します。
- 4 避難所は家族単位で登録していただきます。
 - (1) 避難所を退去するときは、転出先を避難所運営委員会に連絡してください。
 - (2) 犬、猫、小鳥などの動物類を室内に入れることは原則禁止します。
- 5 校長室、職員室、保健室、調理室などや避難者の共通のサービスに必要となる部屋は、避難所として使用できません。
- 6 食料、飲料水、生活用品の配布は公平に行います。ただし、医薬品、ミルク、紙おむつなど特定の方に必要な物は、適宜、対象者に配布します。
- 7 消灯は、午後 時です。
 - (1) 玄関、廊下は点灯したままとし、体育館などの室内は照明を落とします。
 - (2) 校長室、職員室など管理業務に必要な部屋は、盗難防止などのため点灯したままとします。
- 8 放送は、午後 時で終了します。
- 9 トイレの清掃は、毎日午前 時と午後 時に避難者が交替で行います。
水洗トイレは、下水道が復旧するまで使用不可とします。
- 10 飲酒、喫煙などは所定の場所以外では禁止します。
- 11 ゴミは、分別して指定された場所に出してください。
- 12 避難者の皆さんは上記ルールを守ってください。

手順 18 連絡・広報班の役割	
対応者	地域住民等（連絡・広報班）
概要	避難者に対する問合せ対応などを行います。
注意点	避難者からの問合せに対する適切な対応や情報提供は、避難者の不安を和らげるだけでなく、円滑な避難所運営にも繋がります。

①「連絡・広報班」の役割

- ・避難者に対する問合わせ等の対応
- ・生活、医療関係情報の収集と貼り紙等による伝達



「いらすとや」HPより

②「連絡・広報班」の活動内容

○避難所運営委員会への出席

- ・避難者に対する問合わせの対応状況などを報告します。

○面会希望者の対応

- ・面会希望者が来所した場合は、①面会希望者の氏名等の情報を確認し、②避難者名簿で該当者を確認し、③該当者がいれば面会希望者と面識があるかを確認し、④確認が取れば所定の面会場所で面会します。

○避難者あての郵便物の対応

- ・避難者あての郵便物などは受付で保管し、紛失しないようにします。受取は、原則として本人に手渡します。



○避難者あての電話の対応

- 担当者を設置し、問合せの電話への対応、避難者への伝言を担当します。
- 避難者名簿に「住所と氏名を公開してよい」と記載した人のみ問合せに応じます。
- 担当者は、次の要領で問合せに対応しながら、メモをとります。
「誰をお探しですか。お探しの方の住所とお名前を教えてください」
「こちらでは伝言を預かり、館内放送で呼び出して連絡を伝えるのみになります」
「あなたの連絡先とお名前を教えてください」
「なお、呼び出しても連絡のない場合がありますが、それ以上の対応はできません
のでご理解ください」
- メモは付箋紙等を利用し、受信日時、問合せのあった避難者の住所と氏名、問合せをしてきた相手の氏名、連絡先、伝言を記載します。
- 放送による呼び出しが終了したら、電話があった旨を掲示板の「お問合せ」欄に掲示し、避難者から折り返してもらいます。



○避難者への情報提供（生活、医療関係情報）

- 生活、医療関係情報の収集と、掲示板への貼り紙や館内放送等による伝達を行います。

手順 19	名簿班の役割
対応者	地域住民等（名簿班）
概要	避難者名簿の作成・更新などを行います。
注意点	個人情報の取り扱いに注意します。

①「名簿班」の役割

- ・避難者名簿の作成、更新
- ・災害、インフラ等関係情報の収集と貼り紙等による伝達

避難所利用者登録票表面		避難所名	登録番号
※記入日	年 月 日()	記入者氏名	
住所		自治会・町内会名	
電話	() - ()	自宅の被害状況	全壊 / 半壊 / 一部損壊 全焼 / 半焼 / 床上浸水
携帯電話	() - ()	流出 / その他()	
FAX	() - ()	避難所	<input type="checkbox"/> 避難所
メール	()	滞在を希望する場所	<input type="checkbox"/> ケン(避難所棟内)に設け <input type="checkbox"/> 車中(避難所棟内)に設け <input type="checkbox"/> 避難所以外の場所 (自宅 / 他())
その他連絡先(親戚など)	() - ()		
避難所を利用する人(避難所以外の場所に滞在する人も記入)		付がや病気・障害・アレルギー、妊娠中、使用できる言語、国籍、国籍変更など、特に配慮が必要なこと	産出に協力できること(特長・免許)
氏名	生年月日・年齢	性別	必ず確認！ 災害避難所への対応先
世帯主	男/大/中/小/西暦 年 月 日 (歳)		公 開 非公開
家族	男/大/中/小/西暦 年 月 日 (歳)		公 開 非公開
	男/大/中/小/西暦 年 月 日 (歳)		公 開 非公開
	男/大/中/小/西暦 年 月 日 (歳)		公 開 非公開
	男/大/中/小/西暦 年 月 日 (歳)		公 開 非公開
ペットの状況	<input type="checkbox"/> 飼っていない <input type="checkbox"/> 飼っている→右欄へ	種類(頭数)	<input type="checkbox"/> 同行希望(ペットを飼っている人) <input type="checkbox"/> 飼いきり <input type="checkbox"/> 行方不明
自家用車(避難所に駐車する場合)	車種	色	ナンバー

・世帯(家族)ごとに記入して、総合受付に提出してください。
 ・ご記入いただいた情報は、食料や物資の供給や健康管理などの支援を行うため、避難所運営のために必要最低限の範囲で共有します。また市町村災害対策本部にも提供し、被災者支援のために市町村が作成する「被災者名簿」にも利用します。
 ※安否の問い合わせがあった場合に、住所(〇〇町〇〇丁目まで)と氏名、ふりがなを公開してもよいが個人ごとに必ず確認してください。

②「名簿班」の活動内容

○避難所運営委員会への出席

- ・最新の避難者数等を報告します。

○避難者名簿（避難所利用者登録票）の作成・更新（手順 12 参照）

- ・入所者、退所者の名簿を整理します。
- ・避難者数を把握します。

※避難者名簿は、物資や食料支給など避難所運営の基礎となるため、毎日、入退所者の整理を行い、常に名簿が最新の状態を保つようにします。

- ・退所や外泊については、必ず申し出をしてもらうようにします。
- ・車中泊避難者（手順 32 参照）や在宅避難者（手順 33 参照）にも、避難者名簿に記入してもらいます。

○避難者への情報提供（災害、インフラ等関係情報）

- ・災害、インフラ等関係情報の収集と、掲示版への貼り紙や館内放送等による伝達を行います。

手順 20 食料班の役割	
対応者	地域住民等（食料班）
概要	避難所に運搬された食料の配布や、不足食料の要請などを行います。
注意点	食料の配布は、手洗いやアルコール消毒の実施、マスクや使い捨て手袋の着用など、感染症対策に注意して行います。

①「食料班」の役割

- ・ 避難所に運搬された食料の配布
- ・ 不足食料の要請



②「食料班」の活動内容

○避難所運営委員会への出席

- ・ 食料の在庫状況や、食料のニーズなどについて報告します。

○食料、飲料水の配布（朝食、昼食、夕食）

※配布における感染症対策については裏面参照

- ・ 配布は公平に行います。全員に配布できるようになるまで、食料、飲料水を配布しません。ただし要配慮者についてはこの限りではありません。
- ・ 配布ルールや配布時間、配布場所については、連絡・広報班と連携し、確実に避難者に伝えます。
- ・ 配布の際には食物アレルギー等がないかについて、その都度、事前確認を行うとともに、必要な貼り紙（原材料表示など）を行い、事故の防止に努めます。

○車中泊避難者や在宅避難者への食料、飲料水の配布

- ・ 車中泊避難者や在宅避難者にも配布しますが、原則として自分で受け取りに来てもらいます。
- ・ ただし、自分で受け取りに来られない要配慮者などへの配布は、民生委員や自治会役員などに届けてもらうか、ボランティアに届けてもらいます。

○要配慮者への食事の配慮

- ・ 救護班や名簿班と連携して、普通食が食べられない要配慮者を把握し、可能な限り対応します。

※高齢者には柔らかい食事、乳幼児には粉ミルク・液体ミルクや離乳食、難病患者には個別の食事制限に応じた食事、宗教や生活習慣等へ配慮した食事など。

○食料、飲料水の在庫管理

- ・「食料管理表」により在庫管理します。
- ・消費期限、賞味期限を確認し、可能な限り適切な方法で保管します。

○不足食料の要請

- ・「食料依頼伝票」により、市災害対策本部に対して不足食料を要請します。

○食料の到着時の受入れ

- ・食料は避難者で協力して受入れます。床から 30cm 以上の高さで保管します。

③食料、飲料水の配布における感染症対策

○作業前

- ・手洗い、アルコール消毒します。マスク、使い捨て手袋を着用します。

「新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック」より

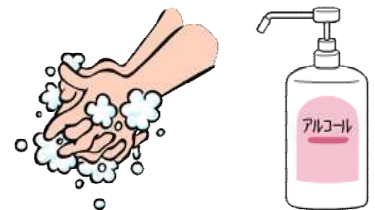


○作業

- ・作業台や配膳箱（※）等を次亜塩素酸ナトリウム液を浸したペーパータオルで拭きます。
※配膳箱は、かごやコンテナなどのプラスチック製や、新しいビニール袋などを使用。段ボールは消毒困難で害虫も発生しやすいため、配膳箱に用いません。
- ・原則、使い捨て食器を使います。無ければ食器にラップやポリ袋をかぶせ、1 回ごとに取り換えます。
- ・食事は一人分ずつ小分けにします（個包装になっているものが望ましい）。
- ・配膳箱に食事を入れ、新しいごみ袋（生ごみ用も用意する）を用意します。
- ・避難者は各自で順番に配膳箱を取りに行きます（混み合わないよう注意）。
- ・食事の前には必ず手洗い、アルコール消毒をします。
- ・飛沫感染を防ぐため、できる限り占有スペース内で食事をします。
- ・食事をする時は、向かい合って食べるとつばが他の人に飛ぶことがあるため、向かい合わせのイスの配置を避けるなどの工夫をします。
- ・食べ終わったごみや残飯は、避難者が自分で分別してごみ袋に入れてから、ごみステーションにあるごみ箱に捨てます。
- ・配膳箱は避難者が自分で返却します。

○作業後

- ・使い捨て手袋を脱ぎ、手洗い、アルコール消毒をします。



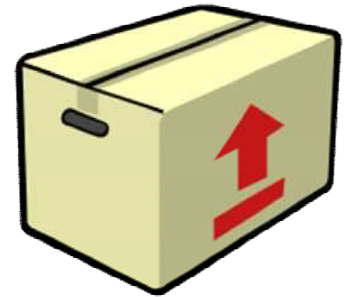
○その他

- ・避難者による自炊を行う場合は、手洗い及びアルコール消毒を行い、マスク着用を徹底の上、調理場が密にならないよう注意します。

手順 21 物資班の役割	
対応者	地域住民等（物資班）
概要	避難所に運搬された物資の配布や、不足物資の要請などを行います。
注意点	物資の配布は、手洗いやアルコール消毒の実施、マスクの着用など、感染症対策に注意して行います。

①「物資班」の役割

- ・避難所生活物資の配布
- ・不足物資の要請



②「物資班」の活動内容

○避難所運営委員会への出席

- ・物資の在庫状況や、物資のニーズなどについて報告します。

○物資の配布

※配布における感染症対策については裏面参照

- ・配布は公平に行います。
- ・物資を配布したら、「物資の給与状況（まとめ表）」及び「物資ごとの受入・配布等管理簿」に記入します。
- ・配布ルールや配布時間、配布場所については、連絡・広報班と連携し、確実に避難者に伝えます。
- ・女性用品（生理用品や下着）、乳幼児のおむつ、大人の介護用おむつなどは、同性の人から個別に手渡しするなど配慮します。

○車中泊避難者や在宅避難者への物資の配布

- ・車中泊避難者や在宅避難者にも配布しますが、原則として自分で受け取りに来てもらいます。
- ・ただし、自分で受け取りに来られない要配慮者などへの配布は、民生委員や自治会役員などに届けてもらうか、ボランティアに届けてもらいます。

○必要な物資の把握

- ・避難者からの申出や、避難者への聞き取りなどにより、必要な物資及びその数量を把握します。
- ・女性用品（生理用品や下着）、乳幼児のおむつ、大人の介護用おむつなどは、同性の人が個別に要望を受け付けるなど配慮します。

- ・避難所運営において必要な物資についても、各班からの聞き取りなどにより把握します。
- ・救護班と連携し、要配慮者の生活に必要な車いすや日常生活用具、介護用品などについても、市災害対策本部に要請して、可能な限り配布できるよう努めます。

○物資の在庫管理

- ・「物資ごとの受入・配布等管理簿」により、在庫管理します。

○不足物資の要請

- ・「物資依頼伝票」により、市災害対策本部に対して不足物資を要請します。

○物資の到着時の受入れ

- ・物資の到着時は避難者に声をかけ、協力して受入れ対応します。
- ・物資を受け入れたら、「物資受入簿」及び「物資ごとの受入・配布等管理簿」に記入します。

③物資の配布における感染症対策

○作業前

- ・手洗い、アルコール消毒をします。
- ・マスクを着用します。

○作業後

- ・手洗い、アルコール消毒をします。



手順 22 救護班の役割	
対応者	地域住民等（救護班）
概要	傷病者への対応や、要配慮者（高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦、外国人等）への支援などを行います。
注意点	共助でできる範囲で対応します。 手洗いやアルコール消毒など、感染症対策に注意して対応します。

①「救護班」の役割

- ・傷病者への対応
- ・要配慮者（高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦、外国人等）への支援



②「救護班」の活動内容

※要配慮者への支援については「要配慮者の生活支援」の手順書、及び「外国人の生活支援」の手順書を参照

○避難所運営委員会への出席

- ・傷病者や要配慮者も含めた、避難者の健康状態などについて報告します。

○救護室（スペース）の設置

- ・段ボールベッドや毛布等を使って、横になれる場所を準備します。
- ・避難者の中に看護師や、専門的な知識・技能を持った人がいないか呼びかけを行い、いれば応急手当等への協力を依頼します。

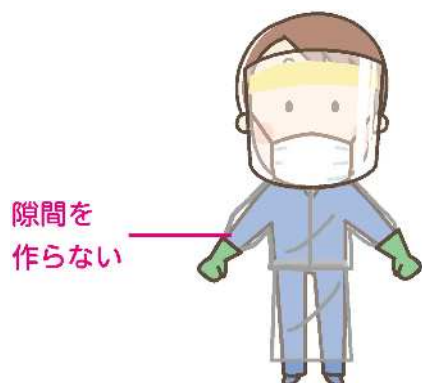
○ケガ人の対応

- ・ケガをしたところに土や泥などの汚れが付いている時は、できる限りきれいな水で洗い、汚れを落とします。

- 出血が強い場合は、できる限りきれいな布で押さえ、受診します。
- 痛みが強い、動かすことができない、腫れている等の場合は、その部分をなるべく動かさないようにし、すみやかに受診します。
- 必要に応じ、市職員を通じて市災害対策本部に緊急搬送などを要請します。

○感染者や感染症状のある人等の対応

- マスク、フェイスシールド、使い捨て手袋、ガウンを着用して、専用の居住区分（Aゾーン又はBゾーン）で対応します。
- この際の対応は、市職員や医療、看護、保健、福祉の専門職などが優先的に対応するようにします。
- 感染者を専用の居住区分（Aゾーン）に案内することは暫定的な対応です。災害対策本部が関係機関と調整し、できるだけ速やかに医療機関や宿泊療養施設等へ感染者を移送します。
- 感染者等であっても、人権やプライバシーに配慮して対応します。



「新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック」より

○特殊な医療を必要とする人の対応

- 人工呼吸器を使用している人、在宅酸素療法を実施している人、人工透析をしている人、ストーマ保有者（オストメイト）など、特殊な医療を必要とする人が来られた場合は、市職員を通じて市災害対策本部に対応を確認します。

手順 23 衛生班の役割	
対応者	地域住民等（衛生班）
概要	トイレなど衛生環境の整備、ペットに関する事項、発電発電機の運転などを行います。
注意点	手洗いやアルコール消毒など、感染症対策に注意して対応します。

①「衛生班」の役割

- 簡易トイレの設置など衛生環境の整備
- ペットに関する事項
- 発電発電機、照明器具等の設置、運転



②「衛生班」の活動内容

※トイレの設置に関する事項については「トイレの確保」の手順書を参照

※ペットに関する事項については「ペットの同行避難」の手順書を参照

※発電発電機の運転については「発電機の使い方」の手順書を参照

○避難所運営委員会への出席

- 避難所の衛生環境などについて報告します。

○換気の実施

- 気候上可能な限り常時、困難な場合はこまめに（30分に1回以上）実施します。
- 「今から〇分間換気します」等と声かけをして、2方向の窓を開けます。窓が1つしかない場合はドアを開けます。
- 換気扇がある場合は、換気扇と窓の開閉を併用します。
- 自然換気の際は、なるべく部屋の対角線の2箇所を開ける。
- 作業後は手洗い、アルコール消毒をします。



手順 24 要配慮者の生活支援	
対応者	地域住民等（救護班）
概要	要配慮者（高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦等）の生活支援などを行います。
注意点	要配慮者は状況次第で特別な対応が必要になることがあるため、重篤な事態になる前に対応します。 共助でできる範囲で対応します。 共助で対応できない場合は市災害対策本部に連絡し、支援を要請します。

①要配慮者用の居住区分（Cゾーン）で対応します。

- ・避難者の中にホームヘルパーなど専門的な知識・技能を持った人や、ボランティア経験者がいないか呼びかけを行い、いれば協力を依頼します。
- ・共助で対応できない場合、市職員を通じて市災害対策本部に連絡し、支援を要請したり、福祉避難所（福祉の家など）への移送を依頼します。

②高齢者の対応

- ・耳が遠くなっていることがあるため、大きな声でゆっくり話し、どのような支援が必要か聞き取りします。
- ・本人の意向を確認の上、出口やトイレに近い場所を確保するなど、移動が少なく済むよう配慮します。温度管理にも気を付けます。
- ・食事をとれているか、トイレに行っているか、運動不足になっていないかなど、声かけをして確認します。



③障がい者の対応

- ・車いすの人には、車いすでも使える洋式トイレを案内し、本人の意向を確認の上、トイレに近い場所を確保するなど、移動が少なく済むよう配慮します。また車いすも通れるよう、体育館内には幅 130cm 以上の通路を確保します。



- ・知的障がいのある人は、急な環境変化に順応しにくいいため、災害時には精神的な動揺が見られる場合もあります。また困っていても、言葉で伝えられない場合があります。障がいの個人差が大きいため、家族や支援者に配慮すべきことを確認します。パニックを起こした場合は刺激せず、周囲の危険物を片付けて、落ち着くまで静かに待ちます。

- 視覚に障がいのある人の対応では、情報を言葉で具体的に伝えます。指示語（これ・あれ・あちらなど）を使わず、具体的に表現します。また、掲示物は内容を読み上げて伝えてあげます。



- 聴覚に障害のある人の対応は、本人の受け答えの様子を見ながら、複数の方法（筆談、身振り・手振り、口話、携帯電話の画面など）を用いて説明します。周囲とコミュニケーションが取れず孤立しないよう、時々様子を伺います。



- 内部障がいの人は、外見では障がいがあるかどうか分かりにくく、また、病気の程度や障がいの状態によって必要な支援が異なります。どのような支援や配慮が必要なのか、本人（家族）に確認します。

④乳幼児の対応

- 授乳やおむつ交換などを行う部屋、スペースを確保します。
- 乳幼児は泣いたり大きな声を出したりすることが多いため、同じような家族同士が集まって生活できるよう検討します。
- 乳幼児は寒暖差への適応力が低いため、なるべくトイレがしやすいなどの場所を確保します。
- 食事がとれているか、トイレに行っているか、運動不足になっていないかなど、声をかけて確認します。



⑤妊婦の対応

- 妊婦は動ける範囲やできることが制限されるため、荷物を持ってあげるなどの支援をします。
- 妊娠後期には足元が見えにくい、身体が思うように動かないことなどが考えられるため、段差が少なく、安全な移動経路、避難経路に配慮します。
- 十分な栄養がとれるよう配慮します。また、感染症などへの対応や心のケアなど、体調管理を徹底します。
- 身体を冷やさないなど、避難所の温度管理にも配慮します。



手順 25 外国人の生活支援	
対応者	地域住民等（救護班）
概要	外国人の生活支援などを行います。
注意点	共助でできる範囲で対応します。

①外国人の生活支援を行います。

- 避難者の中に、英語など外国語が話せる人がいないか呼びかけを行い、いれば協力を依頼します。
- 外国人の中には地震の体験や知識のない人もいます。
- ゆっくりと、分かりやすい日本語なら通じることもあります。まず声かけをします。
- 言葉で伝えることができない場合は、身振りや手振りで伝えます。道順などは手で方向を示します。
- 漢字にはふりがなをあわせて書いたり、イラストなども使います。
- 宗教や文化の違いに気を付けます（食事や生活習慣など）。



「いらすとや」HPより

手順 26 居住スペース・共有スペースの掃除	
対応者	地域住民等
概要	居住スペースは各自で掃除します。 共有スペースは地域住民等、全員で協力して掃除します。
注意点	手洗いや手指消毒など、感染症対策に注意して掃除します。

①居住スペースは各自で掃除します。

- 自分の居住スペースは1日1回、通常の床掃除などに使う洗剤（なければ台所用合成洗剤を薄めた液）で拭き掃除します。掃除の前後に手洗い、アルコール消毒をします。
- 汚れの少ない所から多い所へ方向に拭き、ウイルスを広げないように注意します。

②共有スペースは地域住民等、全員で協力して掃除します。

- 男性も女性も公平に掃除を担当します。

○作業前

- 手洗い、アルコール消毒をします。
- マスク、フェイスシールド、使い捨て手袋を着用します（汚れがひどい場所を掃除する時はガウンも着用します）。



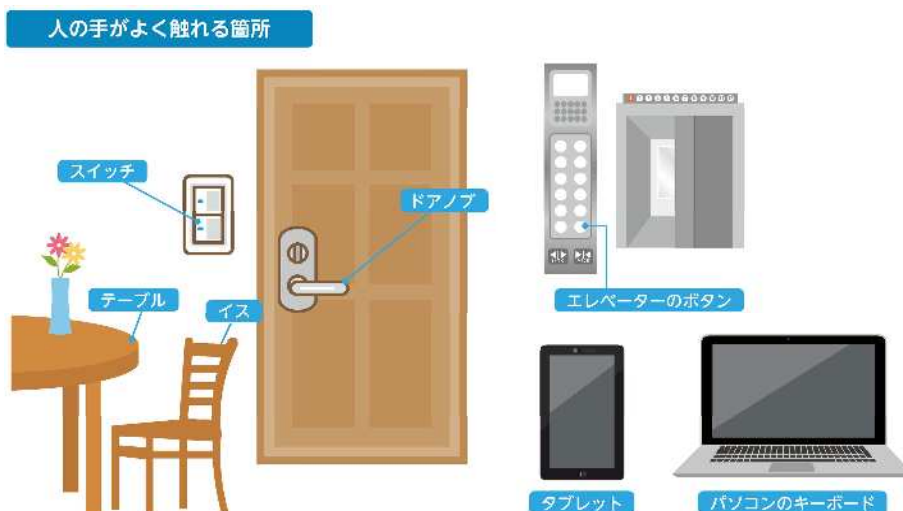
「新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック」より

○作業

- 玄関、廊下などを掃除します。
- ドアノブ、テーブル、椅子、スイッチ、エレベーターのボタンなど、人の手がよく触れる箇所は、入念に次亜塩素酸ナトリウム液に浸したペーパータオルで拭きます。
- ごみ箱が一杯になったら袋の口を縛り、ごみ集積場所まで持って行きます。

○作業後

- 使い捨て手袋、フェイスシールドを脱いで、手洗い、アルコール消毒をします。



「新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック」より

新型コロナウイルスの生存期間

米国の国立アレルギー・感染症研究所や、香港人学などのグループが、もしも消毒できなかった場合に、いろいろな物質の表面についたウイルスがどのくらい残っていたかを研究したところ、次のような結果でした。

銅	段ボール	ステンレス	布	プラスチック	ガラス
4～8時間	24時間	3日	2日	3日	4日

消毒液がない、または段ボールなど消毒できない素材のものを、感染者が使用したり触ったりした場合は、上記を日安に他の人が触れないよう注意しましょう。

新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック」より

手順 27 トイレの掃除	
対応者	地域住民等
概要	トイレや手洗い場も地域住民等全員で協力して掃除します。
注意点	感染予防具を着用し、感染症対策に注意して掃除します。

①トイレや手洗い場も、地域住民等全員で協力して掃除します。

- ・清掃当番を決め頻繁に（1日3回以上）掃除します。男性も女性も公平に掃除します。
- ・トイレを流す時はふたを閉め、しぶきを浴びないようにします。
- ・下痢の跡などが見られた場合は感染の可能性があるため、速やかに掃除すると共に、排せつした個人の健康を守るため、当該者が特定できるよう注意して見守ります。

○作業前

- ・手洗い、アルコール消毒をします。
- ・マスク、フェイスシールド、使い捨て手袋、ガウンなどの感染予防具を着用します。



「新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック」より

○作業（詳細は裏面参照）

- ・次亜塩素酸ナトリウム液に浸したぞうきんやペーパータオルなどで便器、ドアノブ、鍵、洗浄レバー、手洗い場（蛇口、洗面台）を拭きます。
- ・消毒液やトイレトペーパー等を補充します。

○作業後

- ・感染予防具を脱いでごみ袋に入れて口を縛り、ごみ集積場所へ持っていきます。
- ・手洗い、アルコール消毒をします。

トイレの清掃・除菌すべき箇所



「新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック」より

トイレの清掃当番がやること

装備

マスク、フェイスシールド、使い捨て手袋、ガウン(使い捨てできるものを利用)

掃除道具

ぞうきんやペーパータオル、バケツ、洗剤、ビニール袋、ゴミ袋、新聞紙などのいらぬ紙
消毒液(水1Lに台所用塩素系漂白剤24ml(キャップ1杯)を混ぜる)など

① 入口のドアや窓を開けて、換気する

② 汚物をとる

- ・汚物は新聞紙などで包んで取り、ビニール袋に入れる。
- ・汚物を入れたビニール袋に消毒液を入れて密封し、ゴミ袋に入れる。
- ・排泄物で汚染された部位の表面には消毒液を使用する。

③ 高いところから順番に、拭き掃除をする

④ 床掃除をする

- ・トイレの床は新型コロナウイルスが検出されやすいため、注意が必要。

⑤ 個室や便器の掃除をする

- ・消毒液で濡らしたぞうきんやペーパータオルで、汚れの少ない場所から順に拭く。
(例:便座 → ふた → タンク → 便器の外側)
- ・詰まり以外の原因で流れていない汚物があれば、バケツなどの水で流す。
(例:和式では2~3Lの水を上から勢いよく流し込む)
- ・水が流れる場合は塩素系洗剤を便器内にかけて、数分後に水で流す。

⑥ 人の手が触れる部分の掃除をする

- ・ドアノブ、手すり、水洗レバーなど人の手が触れる部分を、これまでの手順で使用していない消毒液で濡らしたぞうきんやペーパータオルでこまめに拭く。
- ・手洗い場の水アカなどをふき取る。

⑦ 消耗品の補充・設置

- ・使い捨て手袋を外側が内側になるように外し、ゴミ袋に入れる。
- ・トイレトーパー、消臭剤、手洗い用の消毒液などを補充・設置する。

後片付け

- ① マスク、手袋、ガウンなど着用していたものをゴミ袋に入れ、トイレから出たゴミと同じ場所に置く。
- ② 泥落としマットなどで靴の汚れを落とし、消毒液をしみこませたマットで靴の裏を消毒する。
- ③ 石けんで1分間、よく手を洗う。(指先、指の間、親指のまわり、手首などを念入りに!)
水がない場合は手指消毒用アルコールを使う。
- ④ うがいをする。

トイレから出たごみの処理

衛生・安全のため、袋を二重にして持ち運び、他のゴミと混ざらないように注意する。(トイレ用のゴミ集積場所は予め決め、分かるようにしておく。)

手順 28 ごみの取り扱い	
対応者	地域住民等
概要	ごみの分別、密封を徹底して、ごみステーションやごみ集積場所を清潔に保ち、感染症や害虫発生の予防に努めます。
注意点	感染症対策に注意して対応します。

①ごみの取り扱い

- 普通廃棄物（一般ごみ）と感染性廃棄物（マスクなど）は分けるようにします。
- 感染性廃棄物（※）は、ごみ袋を二重にします。

※感染性廃棄物の主なもの：使用済みマスク、ティッシュ、使い捨て手袋、
発熱・せき等の症状のある人の容器

- ごみステーションに、もえるごみ、生ごみ、プラスチック製容器包装ごみ、もえないごみ、という4種類のごみ箱を用意します。
- ごみ箱は必ず袋をかぶせて使用し、袋からごみが溢れないようにします。
- ごみ箱は蓋を触らずに捨てられる足踏み式があるとよい。
- 頻繁に鼻をかむ人は、自分専用の小さいごみ袋を持ってもらいます。
- 鼻紙や掃除をしたペーパータオルなど、ウイルスが多数付着している可能性が高い物や生ごみなどは、小さいビニール袋に入れて口を縛った上で、ごみ箱に入れます。
- ごみステーションのごみは毎日回収し、ごみ集積場所で保管します。ごみの回収時にごみ箱を消毒します。



②ごみの保管で気を付けること

- ごみ集積場所は、基本的に避難所の居住スペース外で風で飛ばない場所にします。また、ごみ収集車がアクセスしやすい場所かどうか、居住スペースまで匂いが届かない場所かどうかも考慮します。
- その施設の元々のごみ集積場所があれば、そこを活用します。
- 災害で地域のごみ焼却場が被災した場合などは、ごみ収集の再開までに時間がかかる場合もあるため、より広いスペースが必要になります。
- 車庫や屋根のある駐車場等があれば、その活用も検討します。
- 分別して置けるように、区切りや表示をします。
- ごみを捨てに行った後は、手洗い、アルコール消毒を行います。



「新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック」より

③ごみの処理における注意点

- ごみ処理対応する人は、感染予防着（マスク、フェイスシールド、使い捨て手袋、ガウン）を着用します。
- ウイルスが付着している可能性の高いごみ（使用済みのマスク、ティッシュ、使い捨て手袋、弁当の容器など）については、処理する際に、ごみに直接触れない、ごみ袋をしっかり縛って封をする、ごみを取り扱った後はしっかり手を洗う、などの対策をします。
- ごみが袋の外面に触れた場合や、袋を縛った際に隙間がある場合、袋に破れがある場合など、密閉性をより高める必要がある場合には、二重にごみ袋に入れるなどの感染防止対策を行います。
- 作業後は、脱いだ感染予防着をごみ袋に入れて口を縛り、ごみとして処理した後、手洗い、アルコール消毒をします。



「新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック」より



手順 29 ペットの同行避難	
対応者	地域住民等（衛生班）
概要	ペット登録台帳に記入してもらい、指定した場所で飼育してもらいます。
注意点	ペットの同行避難とは、災害時に飼い主がペットを同行し、避難所まで安全に避難することです。人とペットが同じ空間で避難生活を送ることではありません。

- ①避難所受付時、ペット登録台帳（裏面参照）に記入してもらいます。
- ②ペットの同行避難は可能ですが、体育館内への持込は禁止です。指定した場所で飼育してもらいます。
- ③災害時のペットの救護や飼養も飼い主の「自助」が基本です。平常時から飼い主によるペット用の避難用品や備蓄品の確保が重要です。

ペットの飼い主の皆様へ

「愛知県避難所運営マニュアル」より一部修正

ペットの飼育について



避難所では、多くの人達が共同で生活しています。

避難所でペットを飼育するためには、次のことを守ってください。

- ・ペットは、他の避難所利用者の理解と協力のもと、飼い主が責任を持って飼育することを原則とします。
- ・ペットは指定された場所に必ずつながるか、檻（ケージ等）の中で飼ってください。
- ・ペットの飼育場所は、飼い主の手によって常に清潔にし、必要に応じて消毒を行ってください。
- ・ペットの食料は原則として飼い主が用意してください。また、給餌の時間を決め、その都度きれいに片付けてください。
- ・ペットによる苦情、危害防止に努めてください。
- ・屋外の指定された場所で必ず排便させ、後始末をしてください。
- ・ノミの駆除に努めてください。
- ・運動やブラッシングは、必ず屋外で行ってください。
- ・飼育困難な場合は、避難所運営委員会に相談してください。
- ・ペットの関係で、他の避難所利用者との間でトラブルが生じた場合は、速やかに避難所運営委員会ご連絡ください。

ペット登録台帳

避難所名

番号	ペットの なまえ	動物の 種類	品種	性別	特徴 (毛色・体格・ 迷子札の有無 など)	犬のみ記入		飼い主の 連絡先	受付担当の 記入欄		
						市町村 の 登録	狂犬病 予防接種		氏名	入所日	退所日
記入例	グレイ	犬	ミニチュア シュナウザー	オス	灰色、 中型、 迷子札あり	登録済 ・ していない	注射済 ・ していない	愛知 太郎 (000)0000- 0000		/	/
						登録済 ・ していない	注射済 ・ していない			/	/
						登録済 ・ していない	注射済 ・ していない			/	/
						登録済 ・ していない	注射済 ・ していない			/	/
						登録済 ・ していない	注射済 ・ していない			/	/
						登録済 ・ していない	注射済 ・ していない			/	/
						登録済 ・ していない	注射済 ・ していない			/	/
						登録済 ・ していない	注射済 ・ していない			/	/
						登録済 ・ していない	注射済 ・ していない			/	/
						登録済 ・ していない	注射済 ・ していない			/	/
						登録済 ・ していない	注射済 ・ していない			/	/
						登録済 ・ していない	注射済 ・ していない			/	/
						登録済 ・ していない	注射済 ・ していない			/	/

「愛知県避難所運営マニュアル」より

手順 30 発電機の使い方	
対応者	地域住民等（衛生班）
概要	発電機（発電）の始動方法、停止方法です。
注意点	火気厳禁です。また、屋内や換気の悪い場所では絶対に使用してはいけません。

①始動方法



燃料コックを開ける



エンジンスイッチを入れる



チョークを閉める（＝チョークを引く）
（エンジンが暖まっている場合はこの操作不要）



スターターを勢い良く引いてエンジン始動



エンジン始動後は徐々にチョークを開いていき（＝チョークを戻していき）、最終的にはチョークを全開にする

②停止方法



燃料コックを閉じ、しばらくするとキャブレター内に残ったガソリンがなくなり、自然にエンジンが停止する

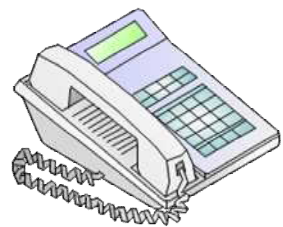


エンジンスイッチを「停止」の位置にする

手順 31 特設公衆電話の設置	
対応者	地域住民等
概要	特設公衆電話とは、災害に備えて予め避難所に電話回線（災害時優先電話回線）及び電話機を整備しておき、災害時に使用する際はモジュラージャックに電話機を接続することで通信手段を確保するものです。発信専用であり、受信はできません。
注意点	使用についてのルールを避難所運営委員会で定め、ルールを守って使用しましょう。 感染症対策のため、通話はマスクを着用して行いましょう。

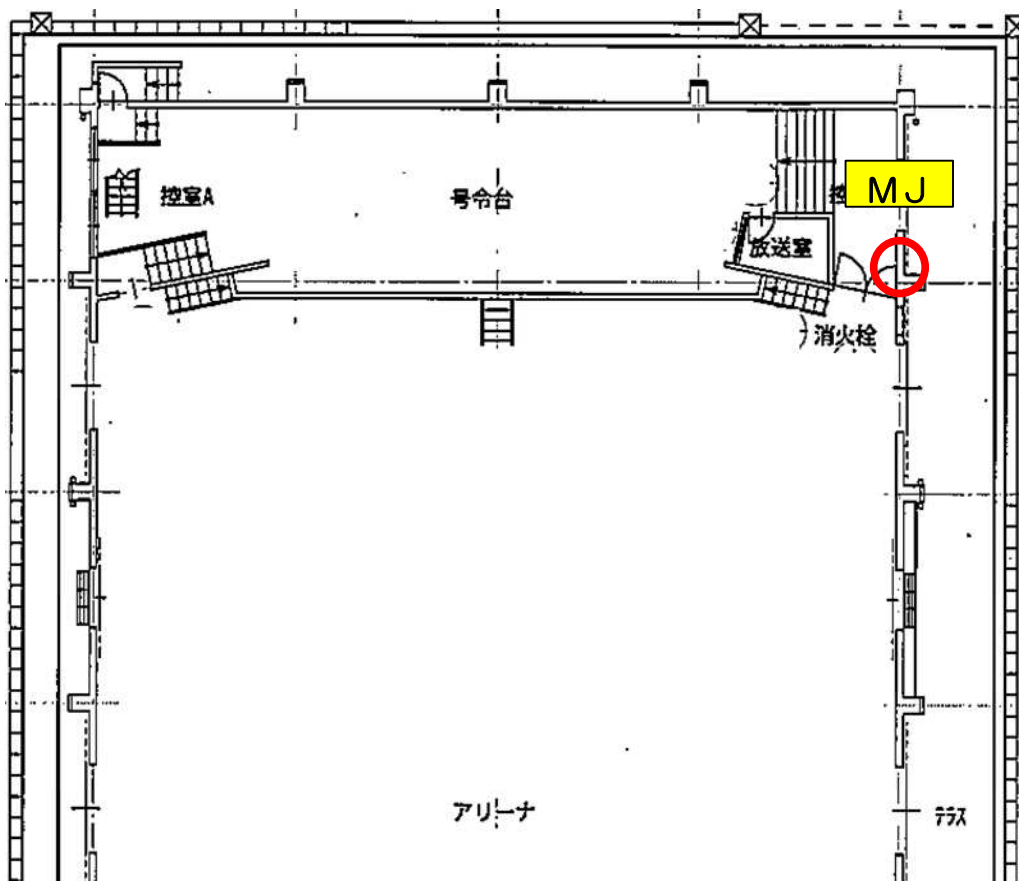
①学校の防災倉庫から特設公衆電話用の電話機を運び出して、設置します。

- 各小中学校の防災倉庫に特設公衆電話用の電話機が保管されています。



（例）東小学校の体育館

モジュラージャック（MJ）に防災倉庫から運び出した電話機を差し込むことで、使用することができます。



特設公衆電話（東小学校の例）
※学校の防災倉庫内に保管



舞台 全景



控え室 全景



モジュラージャック配置場所



手順 32 車中泊避難者の対応	
対応者	地域住民等
概要	車中泊避難者に対しても、食料、飲料水、物資など必要な支援を行います。
注意点	車中泊を推奨するものではありませんが、やむを得ず車中泊を希望する避難者に対しては、熱中症やエコノミークラス症候群などへの注意を呼びかけます。

①車中泊のためのスペース

- ・初動段階では自家用車での避難が必要な人以外は、自家用車の進入を原則禁止します。
- ・車中泊のためのスペースは、施設内の駐車場などできる限り一か所にまとめて確保します。夜間の安全確保のため照明のある場所が望ましいです。また熱中症予防のため、できるだけ日陰や風通しの良い場所にします。
- ・車中泊のリスク（熱中症やエコノミークラス症候群等）について注意喚起します。
- ・排気ガスによる一酸化炭素中毒やオーバーヒートを避けるため、夜間寝る時にエンジンやエアコンをつけたままにすることは避けるよう伝えます。
- ・感染症対策のため、車同士の間隔を十分取るよう伝えます。
- ・車中泊避難者にも、トイレ等の共有スペースの掃除など、避難所運営に協力してもらうことを伝えます。
- ・今後の状況に応じて、車中泊避難の場所を移動していただく可能性があることを伝えておきます。



②避難者名簿等の記入

- ・「避難者名簿」は食料等の支給数の基礎となるため車中泊避難者にも記入してもらいます。また「健康チェックリスト」や毎日の「健康状態チェックシート」も記入してもらいます。

③「届出済証」の交付

- ・避難者名簿を記入し、受付を終えた車中泊避難者に対して「届出済証」を交付します。
- ・「届出済証」は、車のダッシュボードの見やすい位置に置くよう説明します。
- ・「届出済証」は、避難所運営委員会が把握している車両であることの証となるものです。

④食料、飲料水、物資の配布

- ・車中泊避難者にも配布しますが、原則として自分で受け取りに来てもらいます。

⑤エコノミークラス症候群の予防

- ・裏面参照

エコノミークラス症候群を予防しましょう！

車中で生活している方は、できるだけ避難所などに移りましょう。やむを得ず車中泊をされる場合は、以下の予防法を実践しましょう。



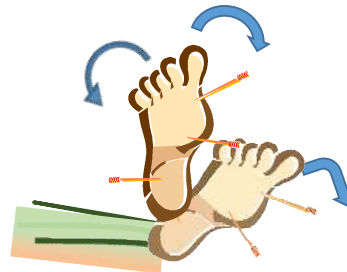
エコノミークラス症候群とは？

食事や水分を十分とらない状態で、車の中など狭い座席で長い間同じ姿勢をとっていると、血行不良が起こり、足にある静脈に小さな血のかたまりができてやすくなります。急に立ち上がって動いた時などに、血のかたまりが足から肺や脳、心臓に飛び、血管を詰まらせ、肺塞栓や脳卒中、心臓発作などを起こす恐れがあります。



どんな症状なの？

片側の足の痛み・赤くなる・むくみ・胸の痛み・呼吸困難などの症状がおこります。この症状は中年以上の方や肥満体質の方に出やすいといわれています。異常に気づいたら早めに医師に相談しましょう。



予防のポイントとは？

- 足首などの運動をしましょう！
 - ・かかとの上げ下ろし・ふくらはぎを軽く揉む・足の指を開いたり閉じたり
 - ・座ったままで足首をまわしたり、足を上下につま先立ちしたりしましょう。
 - ・できるだけ歩くように心がけましょう。

- 水分を十分にとりましょう！

ただし、ビールなどの酒類やコーヒーの飲みすぎは、飲んだ以上に尿を出すことがあるので、逆効果となることがあります。

- できるだけゆったりした服を着て、からだをしめつけないようにしましょう。
- たばこは、血管を収縮させるので、注意が必要です。できれば禁煙しましょう。



手順 33 在宅避難者の対応	
対応者	地域住民等
概要	在宅避難者にも避難者名簿に記入してもらい、食料、飲料水、物資など必要な支援を行います。
注意点	食料等は原則として避難所まで受け取りに来てもらいます。

①避難者名簿の記入

- ・避難者名簿は食料等の支給数の基礎となるため、在宅避難者にも記入してもらいます。

②食料、飲料水、物資の配布

- ・在宅避難者にも配布しますが、原則として避難所まで受け取りに来てもらいます。
- ・在宅避難者であっても、避難所に受け取りに来られない要配慮者などへの配布は、民生委員や自治会役員などに届けてもらうか、ボランティアに届けてもらいます。



「いちちひろゆき.net」より

手順 34 プライバシーの確保	
対応者	地域住民等
概要	避難所においてもプライバシーの確保に努めます。
注意点	感染者等であっても、人権やプライバシーに配慮して対応します。

① プライバシーの確保

- プライバシーの確保のため、男女別のトイレや更衣室（更衣用スペース）を設置し、張り紙などにより周知します。
- 避難者以外は、原則として居住スペースに入れません。
- 居住スペースは一般の「家」同様、みだりに立ち入ったりのぞいたりしないようにします。
- 女性用品（生理用品や下着）、乳幼児のおむつ、大人の介護用おむつなどは、同性の人から個別に手渡しするなど配慮します。
- 個人のテレビやラジオなどの視聴は、周囲の迷惑とならないようにします。視聴する場合はイヤホンを使用します。
- 携帯電話は居住スペース内ではマナーモードにし、特に夜間は居室内では使用しないようにします。



手順 35 避難者の健康管理	
対応者	地域住民等
概要	避難者の健康管理に努めます。
注意点	常に感染症対策を意識して避難所運営を行います。

①避難者の健康管理

- 避難者の健康状態に気を配り、健康的な生活を送れるよう声かけを行います。
- 在宅避難者については、近隣住民等と連携して見守り活動を行います。
- 避難者の病気悪化のサインや訴え、健康上の問題を把握したら、市職員を通じて市災害対策本部に伝えます。
- 熱中症や脱水症状、エコノミークラス症候群に注意します。特に車中泊避難者について注意します。



避難所生活での健康管理について

1 水分をしっかりととりましょう。

- 脱水症状の予防などには、十分な水分の補給が必要です。
- トイレに行かなくても済むように、水分をとらないでいることは危険です。
- 水分は、アルコールやコーヒー以外のものでとりましょう。
(飲む以上に尿を出すことがあります。)



2 夜間の十分な睡眠・休息をこころがけましょう。

- なかなか眠ることができないときは、体だけでも休めましょう。
- 不眠で困っている方は、巡回の保健師等に相談してください。

3 手洗い・うがいをこまめに行い、マスクを着用しましょう。

- 多くの人が入り出る避難所では、かぜがはやりやすかったり、のどや肺への負担が大きくなりがちです。



4 慢性疾患などの薬を飲んでいる方は、薬がなくなる前に、医療機関に受診するか、巡回の保健師に相談してください。

- 薬がきれると体調が悪化する可能性があります。
- 薬を調達するのに、時間がかかることも考慮しましょう。



5 意識して体を動かすようにしましょう。

- 避難所生活では、普段よりじっとしていることが多く、体を動かすことが少なくなりがちです。
- 同じ姿勢をとり続けたり、体を動かすことが少なくなると、筋力が低下したり、関節が硬くなってしまふことがあります。

手順 36 避難者の心のケア	
対応者	地域住民等
概要	避難者の心のケアに努めます。
注意点	避難所においても役割と居場所が重要です。

①避難者の心のケア

- 支援する側、される側を固定せず、年齢や性別、障がいの有無によらず、誰もが何かの役割を果たせる環境づくりに努めます。
- 生活環境の変化により、女性が様々な不安や悩み、ストレスを抱えることや、女性に対する暴力等が懸案されることから、相談窓口の設置や女性に対する暴力等の予防方法について配慮します。
- 他人に弱音を吐くことを避ける傾向にある男性について、精神面での孤立が課題となることから、男性に対する相談体制についても配慮します。
- 新型コロナウイルス感染症に特有のストレス反応として、「自分が感染したらどうしよう」という不安、過度な情報収集、「家族や同僚に感染させたらどうしよう」という不安、孤立感や見離された感覚、などがあります。
- 災害時、心のケアは専門家による指導を受けながら対応することが求められるため、必要に応じ、市職員を通じて市災害対策本部に心のケアに関する支援を要請します。



よく眠れない・・・お困りの方はみえませんか？

災害という大きなできごとに加え、避難所などの集団生活が長くなったり、寝る場所が変わったりして、なかなか眠れない、食欲がわからない、気持ちか落ち着かない・・・という方も多いと思います。

このような変化は、災害体験した人なら、大人でも子どもでも、誰にでもおこる普通の反応です。



ゆっくり眠るために

- 昼間あまり仮眠をとらないようにしたり、眠る時間を一定にしましょう。
- こころの中で気になっていることは、家族や知人に聞いてもらったり、不眠や食欲不振などある場合は、保健師等の巡回相談の時に相談しましょう。
- 眠れないときに、お酒を飲んで寝る人もいますが、お酒はその時は眠れるかもしれませんが、量が多くなると疲れの原因になったり、習慣となる可能性があるので注意しましょう。



眠れない日が続くと・・・

体がだるい・イライラする・やる気が起きないなどの変化がおこることがあります。

どうしても眠れない・気分が落ち着かない方は、

巡回している保健師や医師に相談しましょう。

その他、健康に関するご相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。

長久手市避難所開設・運営の手順書

令和2年8月 策定

(監修：特定非営利活動法人レスキューストックヤード)

令和3年11月 改訂

ダウンロード アドレス (市ホームページ)

https://www.city.nagakute.lg.jp/kurashi_tetsuzuki/anzen_anshin/bousai/hinanio/12159.html



長久手市暮らし文化部安心安全課

〒480-1196

愛知県長久手市岩作城の内60番地1

電話 0561-56-0611