

新型コロナウイルス感染症対策に配慮した  
避難所運営ガイドライン

令和2年7月

(令和5年1月改定)

岩 手 県



## はじめに

本県では、これまで東日本大震災津波をはじめ、平成 28 年台風第 10 号、令和元年台風第 19 号と大きな災害に見まわれ、その避難所の運営に当たっては、インフルエンザや風邪、感染性胃腸炎等の感染対策を講じてきましたが、現在、日本国内において、新型コロナウイルス感染症の感染が拡大している状況において、災害時の避難所内での感染拡大を防止するためには、一層感染対策に万全を期することが重要となっています。

こうした状況の中、災害時の避難所における感染リスクを下げるため、可能な限り多くの避難所を開設するなど、3つの密（密閉、密集、密接）を避けるとともに、避難者に対して手洗い、咳エチケット等の基本的な感染対策を徹底し、適正な避難所運営を行うこと、また、あらかじめ避難所におけるマスクや消毒液、パーティション、段ボールベッドなどの感染症対策等に必要な物資を確保しておくなど、その運営に向けた事前準備を進めることが必要となっています。

このため、県では、災害発生時に避難を要する住民の安全・安心を確保するため、避難所運営における具体的な対応策等を内容とする「新型コロナウイルス感染症対策に配慮した避難所運営ガイドライン」を作成しました。

なお、避難所運営に際して通常必要な注意事項は、「市町村避難所運営マニュアル作成モデル（平成 26 年 3 月（令和 4 年 6 月改定）、岩手県）」に列記されておりますので、併せてお読みいただくことをお勧めします。

各市町村においては、地域や避難所となる施設の実情を十分考慮し、新型コロナウイルス感染症対策としての災害時避難所運営やマニュアル等の作成の参考とするようお願いいたします。

また、新型コロナウイルス感染症に対応した避難所運営を、適切かつ円滑に行うための体制を事前に整備するよう併せてお願いいたします。



# 目 次

<u>第1章 避難者受入れの基本的考え方</u> . . . . .	1
<u>第2章 事前準備</u>	
1 避難所における過密状態の防止等	
(1) 可能な限り多くの避難所の開設 . . . . .	2
(2) 避難所スペースの利用方法等の検討 . . . . .	2
2 適切な避難行動に関する住民周知	
(1) 避難場所及び避難所の周知 . . . . .	2
(2) 親戚や知人宅等への避難の検討 . . . . .	3
(3) その他の避難 . . . . .	3
(4) 避難所への持参を求める衛生物資等 . . . . .	3
3 感染症対策に必要な物資・資材の備蓄 . . . . .	3
4 避難所運営訓練の実施 . . . . .	4
<u>第3章 避難所の開設</u>	
1 避難者の受付と滞在スペースの振り分け . . . . .	5
2 避難所の滞在スペースのレイアウト等	
(1) 一般避難者 . . . . .	5
ア 養生テープ等による区画表示の場合 . . . . .	5
イ パーティションと段ボールベッド設置の場合 . . . . .	5
ウ テント設置の場合 . . . . .	6
(2) 要配慮者 . . . . .	6
(3) 発熱者等、濃厚接触者及び自宅療養者 . . . . .	6
<u>第4章 避難所の運営</u>	
1 定期的な換気 . . . . .	6
2 共同空間における衛生環境の確保	
(1) 共同生活のルール . . . . .	6
(2) 衛生環境の確保 . . . . .	7
(3) ゴミ処理 . . . . .	7
3 食事・物資の配付 . . . . .	7
4 健康状態の確認及び保健指導	
(1) 健康状態の確認 . . . . .	7
(2) 保健指導 . . . . .	8
5 在宅避難者や車両避難への支援 . . . . .	8
6 避難所閉鎖に当たっての対応 . . . . .	8
<u>第5章 その他</u> . . . . .	8



## 第1章 避難者受入れの基本的考え方

新型コロナウイルス感染症の流行で、災害時の避難所における集団感染が懸念される中、被災者がためらうことなく避難していただくため、より多くの避難所の開設や衛生環境の確保など、避難所内における徹底した感染防止対策が求められている。

感染力が強く、比較的重症化リスクの低いオミクロン株の感染拡大により、自宅療養者が急増している現状を踏まえた県の基本的な考え方は下表のとおり。

区 分	基本的な対応
自宅療養者 (無症状病原体保有者・ 軽症者)	自宅療養者専用スペースに受入※1。 毎日の健康観察を行っていく中で、症状が悪化した場合は、速やかに最寄りの保健所又はいわて健康フォローアップセンターへ対応について協議する。医療機関への入院等が必要になった場合、保健所が入院調整等を行う。
濃厚接触者 (待機期間中の者)	濃厚接触者専用スペースに受入※1。 毎日の健康観察を行っていく中で、症状が出現した場合は、必要に応じて医療機関の受診や抗原定性検査キット※2でのセルフチェックを求め、結果、感染が認められた場合は、自宅療養者専用スペースに受入。医療機関への入院等が必要になった場合、保健所が入院調整等を行う。
発熱者等 (発熱・咳等の症状が見 られる体調不良者で、感 染の疑いがある者)	発熱者等専用スペースに受入※1。 必要に応じて医療機関の受診や抗原定性検査キット※2でのセルフチェックを求め、結果、感染が認められた場合は、自宅療養者専用スペースに受入。医療機関への入院等が必要になった場合、保健所が入院調整等を行う。
要配慮者 (感染リスクが高く重症 化しやすい高齢者・基礎 疾患を有する者及び妊産 婦等並びに障がい者等)	要配慮者専用スペースに受入。 状況に応じて要配慮者スペースへ誘導するほか、本人や家族の希望を確認の上、福祉避難所や医療機関等への搬送を手配する。
上記以外の一般避難者	一般避難者用スペースに受入。

※1 濃厚接触者、発熱者等及び自宅療養者の受入に当たっては、運営スタッフ全員が、避難者それぞれの人権に配慮し、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、また、それぞれのプライバシーを守るための対応が必要であることを理解するよう、避難所運営リーダーはスタッフ全員に、人権への配慮とプライバシーの保護を徹底させる。

市町村と保健所の自宅療養者に係る情報共有は、平常時には人数情報のみを必要に応じて共有し、台風接近等に伴い災害発生の恐れがある場合や地震等の予知できない災害が発生した場合には、本人の同意が得られた部分について、必要に応じて共有する。

ただし、保健所から提供できる自宅療養者の情報は発生届が出されているものに限る。

※2 「体外診断用医薬品」又は「第1類医薬品」として国に承認されたものを使用すること。「研究用」は使用しないこと。承認状況は厚生労働省のHPで確認する。

## **第2章 事前準備**

### **1 避難所における過密状態の防止等**

避難所という密になりやすい空間の中で、避難者はもちろんのこと、避難所運営スタッフの感染にも注意が必要であるため、感染拡大防止策の徹底が極めて重要。

#### **(1) 可能な限り多くの避難所の開設**

避難所として開設可能な公共施設等の活用について十分検討した上で、なお不足が予測される場合は、ホテル・旅館等の活用を検討する。

なお、ホテル・旅館等の活用にあっては、優先的に避難する者（介護・介助が必要な高齢者、障がい者、基礎疾患を有する者、妊産婦・乳幼児、外国人等及びその家族等）を検討し、優先順位の考え方を決めておくとともに、事前にリストを作成することが望ましい。

#### **(2) 避難所スペースの利用方法等の検討**

学校を避難所としている場合は、体育館以外の教室等の活用を検討し、施設管理者と調整する。

避難所における健康な避難者の感染リスクを下げるため、避難者にとって十分なスペースを確保した上で、避難所内の動線を一方通行とする分け方や、清潔な領域（一般区域）とウイルスによる汚染が懸念される（専用区域）のゾーニングを適切に行い、避難所施設利用計画図に色分けするなど、分かりやすく表示する。

また、動線計画を含めた施設の利用計画や感染症対策等の実施状況について、専門家に確認を要請する。

### **2 適切な避難行動に関する住民周知**

新型コロナウイルス感染症が終息しない中でも、災害時には、危険な場所にいる人はマスクを着用するなどの感染防止対策を行った上で、市町村から出される避難情報（警戒レベル）を基に早期に避難することが原則であるが、避難とは「難」を「避」けることであり、安全な場所にいる場合、避難所に行く必要はない（「別紙10」参照）。

また、豪雨時の屋外移動は車も含め危険であり、やむを得ず車で移動する場合は、浸水や土砂災害等、周囲の状況等を十分確認するなど、命を守るための最善の行動をとっていただくよう、事前に広報等で広く住民に周知することが重要。

#### **(1) 避難場所及び避難所の周知**

従来の災害の種類に応じた避難場所や避難所のほか、新型コロナウイルス感染症対策として、新たに開設することとした避難所について住民に周知する。



## (2) 親戚や知人宅等への避難の検討

避難所が過密状態になることを防ぐため、可能な場合は、安全な場所に位置する親戚や知人宅等への避難の検討を促す。

## (3) その他の避難

事情により「在宅避難」や「車両避難」を選択する場合にあつては、事前にハザードマップ等により、住居地域・駐車場等々の災害リスクを確認することや、避難生活における熱中症や深部静脈血栓症（いわゆるエコノミークラス症候群）のリスクなどについても周知を図る。

## (4) 避難所への持参を求める衛生物資等

マスク、ハンドソープ（石鹸）、消毒液、体温計、タオル、歯ブラシ等の衛生用品、常備薬、着替え、上履き（スリッパ等）、ビニール袋（ゴミ、外履き保管用）、筆記用具等の持参について周知を図る。

## 3 感染症対策に必要な物資・資材の備蓄（「別紙1及び5」を参照）

従来からの備蓄物資等に加え、新型コロナウイルス感染症を踏まえた避難所運営に必要な物資等について、避難所の収容人数に応じて備蓄を進める。

なお、大規模災害等が発生した場合等には、国及び県が保有する物資それぞれを積極的に融通し、被災地避難所、医療機関等、社会福祉施設等に配布する。

物資の備蓄状況については、随時「物資調達・輸送調整等支援システム」に最新情報を入力する。

区 分	必要な物資・衛生資材等
避難者用	マスク、消毒液、体温計、ゴミ袋、間仕切り（パーティション・簡易テント）、段ボールベッド（簡易ベッド） など
避難所運営スタッフ用	マスク、消毒液、フェイスシールド（ゴーグル）、ガウン（レインウェア）、アクリル板（ビニールシート）、使い捨て手袋 など
その他運営に係る資材	非接触型体温計、除菌用アルコールティッシュ、タオル（ペーパータオル）、ハンドソープ（石鹸）、アルコール消毒液（手指消毒用）、次亜塩素酸ナトリウム（設備・物品消毒用）、スプレー容器、養生テープ、ゴミ袋、蓋付きゴミ箱、換気設備（扇風機等）、仮設トイレ（簡易トイレ）、清掃用具・洗剤一式 など

※ 避難所における新型コロナウイルス感染症への対応に要する経費に対する国の支援  
「災害発生時における新型コロナウイルス感染症への対応について」情報共有及び避難所におけ

る対応の経費－（令和3年2月19日内閣府事務連絡）」を参照のこと。

#### I 新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金の活用

i 災害発生前に、避難所における新型コロナウイルス感染症への対応として実施するマスク、消毒液、段ボールベッド、パーティション等の物資や資材の備蓄に要する費用については、交付金の活用が可能であること。

また、例えば、備蓄倉庫の設置、空調設備や換気設備の設置工事のほか、避難所において行う健康維持に資する活動に関する事業など物品の備蓄以外の事業についても、令和2年4月1日以降に実施される事業であれば、交付金を活用することが可能であること。

ii 災害救助法が適用されない災害においても、新型コロナウイルス感染症への対応として実施するホテル・旅館等や民間施設の借上げ、当該施設への輸送等を含む避難所の設置、維持及び管理に要する費用については、令和2年4月1日以降に実施される事業であれば、交付金の活用が可能であること。

iii 災害救助法第4条第1項に規定する救助に該当しない避難所における新型コロナウイルス感染症への対応に要する費用については、令和2年4月1日以降に実施される事業であれば、交付金の活用が可能であること。

#### II 災害救助法の適用

災害救助法（昭和22年法律第118号）が適用される場合においては、同法第4条第1項に規定する救助として実施するホテル・旅館等や民間施設の借上げ、当該施設への輸送等を含む避難所の設置、維持及び管理に要する費用については、同法による国庫負担の対象となること。

#### III 緊急防災・減債事業債

指定緊急避難場所や指定避難所に指定されている施設における新型コロナウイルス感染症対策に当たっては、令和3年度より換気扇、洗面所、固定式間仕切り、発熱者専用室、トイレ・更衣室・授乳室、非接触対応設備、感染防止用備蓄倉庫等の整備に要する経費について、新たに緊急防災・減債事業債の対象とされたこと。

## 4 避難所運営訓練の実施

避難所運営訓練は、避難所運営に際しての必要人員の検討、役割分担、運営手順、必要備蓄材の検討等、訓練を通して様々な課題等を抽出するために有効であり、地域住民や施設管理者等も含め、感染拡大防止に配慮の上、「新型コロナウイルス感染症対策に配慮した避難所開設・運営訓練ガイドライン（第3版）について（令和3年6月16日付け府政防第733号、消防災第83号、健感発0616第1号、環自総発第2106141号）」を参考としつつ積極的に実施する。

## 第3章 避難所の開設

### 1 避難者の受付と滞在スペースの振り分け（「別紙2及び3」を参照）

受付は、スタッフの防護（ビニール等の間仕切り、ガウン、使い捨て手袋、マスク、フェイスシールド又はゴーグル等を着用）を行った上で、あらかじめ①一般の避難者、②感染リスクが高く重症化しやすい高齢者・基礎疾患を有する者及び妊産婦等並びに障がい者等の要配慮者、③発熱者等、④濃厚接触者、⑤自宅療養者の5つに分けて設置し、検温及び問診票（健康状態チェックリスト「別紙2」）、避難者名簿（各市町村が定める様式）の提出を済ませ、②③④⑤の避難者は個室等の専用スペース（③④⑤の避難者は、敷地内の別の建物、やむを得ず同一の建物の場合は、動線を分け専用階段と専用のスペース、専用のトイレ等、①一般避難者及び②要配慮者とは必ず区分する。）へ誘導する。

なお、受付時の混雑を避けるため、問診票（健康状態チェックリスト「別紙2」）及び避難者名簿（各市町村が定める様式）をホームページに掲載するなど、住民が事前に入手・記入の上、避難所に持参できるよう促すことも一案である。

### 2 避難所の滞在スペースのレイアウト等（「別紙4」を参照）

通路の幅は2m（最低で1m）以上とし、できる限り通路は一方通行とする。

#### (1) 一般避難者（健康な方）

養生テープ等による区画表示やパーティション、テントを利用する場合は、番号等を付し、誰がどの区画に滞在しているか容易に分かるように管理する。

なお、感染対策やプライバシー保護の観点からは、パーティションやテントを用いることが望ましい。

#### ア 養生テープ等による区画表示の場合

基本、一家族（世帯）が一区画を使用し、人数に応じて区画の広さを調整（目安としては、スフィア基準の「一人当たり3.5㎡」を確保）し、家族（世帯）間の距離を前後左右2m（最低で1m）以上の間隔を取る。

#### イ パーティションと段ボールベッド設置の場合

パーティションは、プライバシーの保護及び飛沫感染対策上、少なくとも段ボールベッドに腰かけた状態で、口元より高い位置まで覆うものが望ましい。

なお、パーティションにより隣と仕切られていることから、隣との間隔を取る必要はない。

※ 段ボールベッドは、寝起きの際に床付近に多いほこりやウイルスを避けられるほか、体を起こしやすいことから、エコノミー症候群や寝たきりの予防につながる効果が確認されている。

## ウ テント設置の場合

複数のテントの設置に当たっては、構造上、隣と完全に仕切られている場合は、隣との間隔を取る必要はないが、隣同士接した面に通気口などの空気の入出力がないか留意する必要がある。

テントは、飛沫感染対策上、屋根がある方が望ましいが、熱中症対策が必要な場合は取り外す。

### (2) 要配慮者（感染リスクが高く重症化しやすい高齢者・基礎疾患を有する者及び妊産婦等並びに障がい者等）

学校等大規模な避難所の場合、教室等の活用が考えられるが、小規模な避難所の場合、パーティション等で専用スペースを確保する。状況に応じて要配慮者スペースへ誘導するほか、本人や家族の希望を確認の上、福祉避難所や医療機関等への移送を手配する。

### (3) 発熱者等、濃厚接触者及び自宅療養者

敷地内の別の建物、やむを得ず同一の建物の場合は、動線を分け専用階段と専用の滞在スペース、専用のトイレ等(1)一般避難者及び(2)要配慮者とは必ず区分する。

また、避難所運営スタッフは担当を専用ゾーンで分け、その他のスタッフは専用ゾーンに立ち入らないようにする。

健康観察を行っていく中で、発熱者等及び濃厚接触者に症状が出現した場合は、必要に応じて医療機関の受診や抗原定性検査キットでのセルフチェックを求め、結果、感染が認められ医療機関への入院等が必要になった場合、保健所が入院調整等を行う。

## 第4章 避難所の運営

### 1 定期的な換気

- ・ 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、数分間程度、窓を全開にする。）、2方向の窓を同時に開けて行う。
- ・ 窓が1つしかない場合は、ドアを開ける。
- ・ 換気扇がある場合は、換気扇と窓の開閉を併用する。
- ・ 換気の時間はルールを決めて行うことが望ましい。

### 2 共同空間における衛生環境の確保

#### (1) 共同生活のルール

- ・ 全ての人人がマスクを着用し、頻繁な手洗い消毒を徹底し、人と人との間隔は、できるだけ2m（最低で1m）空けることを意識して過ごす。

- ・ 通行者同士がすれ違わないよう、できる限り通路は一方通行とし、可能であれば入口と出口を分けることが望ましい。
- ・ トイレは、利用者を決め、決められたトイレを使うことが望ましく、便器に蓋がある場合は、蓋を閉めてから流す。
- ・ ゴミは各家庭で密閉して廃棄する。（「別紙8-2」を参照）
- ・ 洗濯をする際は、家庭ごとを徹底する。
- ・ 受付、掲示板、物資保管場所、手洗い場、トイレ、更衣室、洗濯場・物干し場、ゴミ置き場等の共有エリアにおいては、それぞれ密にならないよう、あらかじめ生活ルールを設定した上で、ルールを掲示板に張り出すなどの周知徹底に努める。

## (2) 衛生環境の確保（「別紙7」を参照）

アルコール消毒液を各部屋の入り口付近に設置する。

清掃は定期的に行うほか、目に見える汚れがある場合は、家庭用洗剤や消毒液（次亜塩素酸ナトリウムなど）等を用いて随時行う。

また、頻繁に手を触れる部分（ドアノブ・手すり、蛇口等）やトイレは、こまめな清掃・消毒を徹底する。

## (3) ゴミ処理（「別紙8-1」を参照）

ウイルスが付着している可能性の高いゴミ（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、防護（ガウン、使い捨て手袋、マスク、フェイスシールド又はゴーグル等を着用）を行った上で、①ゴミに直接触れない、②ゴミ袋をしっかりと縛って封をする、③専用区域で発生したゴミは袋を二重にして、一般廃棄物として搬出する。

## 3 食事・物資の配付

食事スペースについては、飛沫感染を防ぐため、食事スペースを設置するのではなく、占有スペース内での食事が望ましい。

食事や物資の配付は、避難者が受け取りに来る方法とし、混雑を避けるため配付場所を複数設けることや、避難エリアごとに時間をずらして配付するほか、受取り場所への移動が困難な要配慮者にあつては、運営スタッフが直接届けるなどの工夫が必要。

ただし、発熱者等、濃厚接触者及び自宅療養者への配付は、対面での受け渡しは行わず、滞在する専用スペース前などに置く方法とする。

## 4 健康状態の確認及び保健指導

### (1) 健康状態の確認

保健師等は、防護（ガウン、使い捨て手袋、マスク、フェイスシールド又はゴーグル等を着用）を行った上で、定期的に避難者（在宅避難者及び車両避難者等を含

む。)を見回り、急病人や体調不良者の把握を行うとともに、避難所内においては、毎日、避難者の体温・体調チェック（「別紙6」を参照）を求め、体調不良者等の状況に応じて福祉避難所や医療機関等へ移送の手配を行う。

また、感染が疑われる者が発生した場合は、必要に応じて医療機関の受診や抗原定性検査キットでのセルフチェックを行い、結果、感染が認められ医療機関への入院等が必要になった場合、保健所が入院調整等を行う。

## (2) 保健指導

ア ソーシャル・ディスタンス維持のため、通常よりも被災者は孤独に陥りがちになることが想定されることから、避難者の相談窓口を開設し心のケアを実施する。

イ 避難者の深部静脈血栓症（いわゆるエコノミークラス症候群）予防のため、施設管理者と相談の上、定期的な軽い運動を行うスペースや、敷地内のスペースにおいて散歩する場所を確保する。（「別紙9」を参照）

## 5 在宅避難者や車両避難への支援

食料や物資等を必要としている場合は、避難所を拠点とした食料や物資等の配付を行うとともに、健康状態の確認・保健指導などの支援を行う。

## 6 避難所閉鎖に当たっての対応

施設管理者や保健所と相談の上、避難所全体の清掃、整理整頓、ゴミ処理、消毒及び換気を実施するなど、原状回復を行った上で閉鎖する。

## 第5章 その他

大規模災害が発生した場合、地域防災計画に基づき、感染対策の専門資格を有する医師・看護師等で構成する「いわて感染制御支援チーム（ICAT）」を派遣し、避難所の巡回、感染症発生予防の指導、発生動向調査を実施することとしている。

また、被災地の医療支援体制を確保するため、同計画に基づき、災害派遣医療チーム（DMAT）や医療救護班を派遣し、避難所の医療ニーズに応じて適切な支援を行っていくほか、必要に応じて精神医療チーム（DPAT）を派遣し、精神科医療及び被災者の心のケアをはじめとする精神保健活動の支援を行っていく。

避難所における衛生環境対策  
として必要と考えられるもの

物 資
マスク
アルコール手指消毒液
体温計
非接触型体温計
除菌用アルコールティッシュ
タオル（ただし1回使用ごとに廃棄）
ペーパータオル
新聞紙（吐物処理用）
ハンドソープ
清掃用の家庭用洗剤
次亜塩素酸ナトリウム、亜塩素酸水、次亜塩素酸水等（モノに対する消毒・除菌剤）
フェイスシールド
カップ
使い捨て手袋（ビニール手袋も可）
ラップ
ポリ袋
レジ袋
ジップロック袋
ゴミ袋
バケツ
スプレー容器
蓋つきゴミ箱（足踏み式）
簡易トイレ（凝固剤式）
段ボールベッド（簡易ベッド）
パーティション

## 受付時 健康状態チェックリスト（例）

●太枠の中の項目についてご記入ください。

受付日： 年 月 日

避難所名

氏名	年齢

チェック項目		
1	あなたは新型コロナウイルスの感染が確認され、自宅療養中ですか？ （自宅療養期間： ）	はい・いいえ
2	あなたは新型コロナウイルスの感染が確認されている人の濃厚接触者で、 現在、自宅待機期間中ですか？（自宅待機期間： ）	はい・いいえ
3	普段より熱っぽく感じますか？	はい・いいえ
4	呼吸の息苦しさ、胸の痛みはありますか？	はい・いいえ
5	においや味を感じないですか？	はい・いいえ
6	せきやたん、のどの痛みはありますか？	はい・いいえ
7	全身がだるいなどの症状はありますか？	はい・いいえ
8	吐き気がありますか？	はい・いいえ
9	下痢がありますか？	はい・いいえ
10	からだにぶつぶつ（発疹）が出ていますか？	はい・いいえ
11	目が赤く、目やにが多くないですか？	はい・いいえ
12	現在、医療機関に通院をしていますか？（症状： ）	はい・いいえ
13	現在、服薬をしていますか？（薬名： ）	はい・いいえ
14	そのほか気になる症状はありますか？ ※「はい」の場合、具体的にご記入ください	はい・いいえ
15	避難所での行動に際し、介護や介助が必要ですか？	はい・いいえ
16	避難所での行動に際し、配慮を要する障がいがありますか？ ※「はい」の場合、障がいの内容をご記入ください	はい・いいえ
17	乳幼児と一緒にいますか？（妊娠中も含む）	はい・いいえ
18	呼吸器疾患、高血圧、糖尿病、その他の基礎疾患はありますか？ ※「はい」の場合、具体的にご記入ください	はい・いいえ
19	てんかんはありますか？	はい・いいえ

（以下は、受付担当者が記入します）

体温	℃	受付者名
滞在スペース・区画		

※滞在スペース・区画欄には、避難する建物や部屋の名称および区画番号などを記入する



## 滞在スペースと区画の振り分けについて（例）

- ① 総合受付にて、避難者に「受付時 健康チェックリスト」を記入してもらい、避難者の検温を行う。
- ② 受付担当者は、避難者の検温を行い、滞在スペースと区画（パーティション〇〇番区画など）を決定する。

滞在スペース		状態	目安となる基準
集合スペース	避難者スペース	一般の避難者	チェックリストでチェックが入らなかった人
		要避難者のうち、集合スペースの避難者スペースでの避難に差し支えない人	チェック項目15～19のいずれかにチェックがつくが、本人の申し出も参考に判断
	障がい者高齢者スペース	要配慮者のうち、集合スペースでの避難にでの避難に差し支えない人	チェック項目15～19のいずれかにチェックがつくが、本人の申し出も参考に判断
専用スペース	自宅療養者スペース	自宅療養中の軽症者	チェック項目1にチェックがついた人
	濃厚接触者スペース	自宅待機期間中の濃厚接触者	チェック項目2にチェックがついた人
	発熱者等スペース	発熱、咳等の症状がある人	チェック項目3～11にチェックがついた人、発熱がある人
	要配慮者スペース	要配慮者のうち、集合スペースでの避難が困難で、特に支援が必要な人	チェック項目15～19のいずれかにチェックがついた人（高齢の方）、およびその家族
	妊産婦スペース	乳幼児と一緒に避難した者または妊娠中の人	チェック項目17にチェックがついた人のうち、希望する人

- ③ 避難者は、決められた滞在スペースに移動する。
- ④ 運営体制が整えば、それぞれのスペースにて受付を行う。

## 避難所滞在スペースのレイアウト（例）

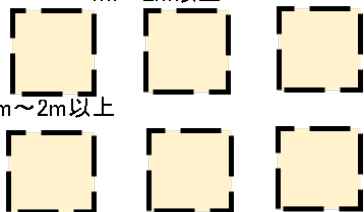
● 体育館のような広い空間において、健康な人が滞在するスペースとしては、以下のような方法が考えられる。

感染対策やプライバシー保護の観点からは、パーティションやテントを用いることが望ましい。

● 感染リスクの高い高齢者・基礎疾患を有する人・障がい者・妊産婦等が滞在这种情况下には、避難所内に専用スペースを設けることが望ましいが、体育館内に専用ゾーンを設け、以下と同様の考え方で利用することも考えられる。

### テープ等による区画表示

(例) 3m 1m~2m以上  
3m 1m~2m以上

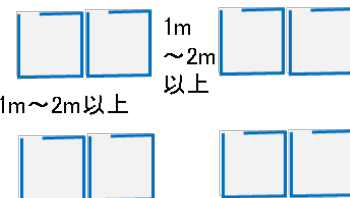


- 一家族が一区画を使用し、人数に応じて区画の広さは調整する
- 家族間の距離を1m以上あける

※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

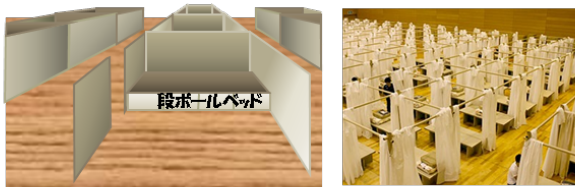
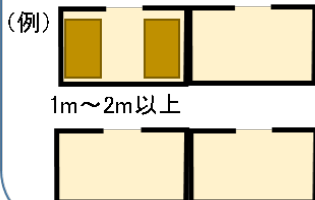
(例)



- 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。

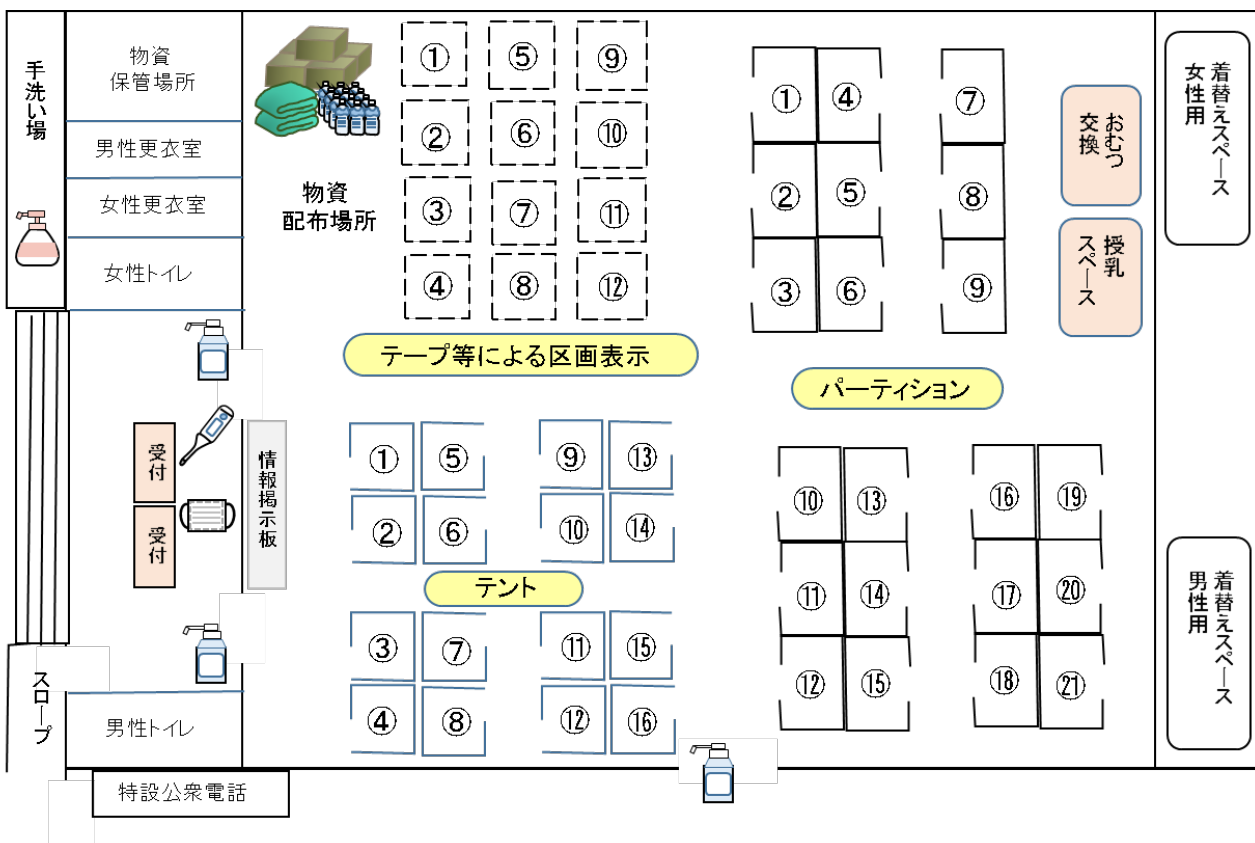


※ 人と人の間隔は、できるだけ 2m(最低 1m)空けることを意識して過ごしていただくことが望ましい。

※ 避難所では、基本的にマスクを着用することが望ましい。特に、人と人の距離が 1m となる区域に入る人はマスクを着用する。

※ 上記は全て実施することが望ましいが、災害時において、種々の制約が想定され、出来る範囲で最大限実施することが望まれる。

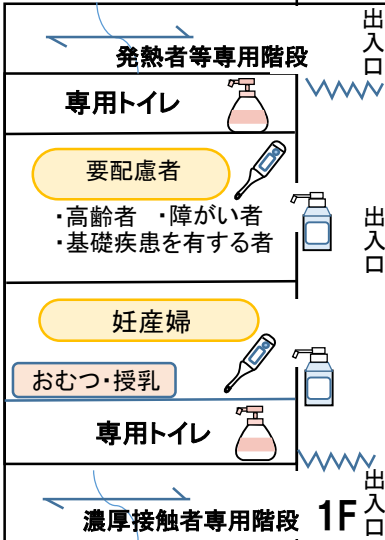
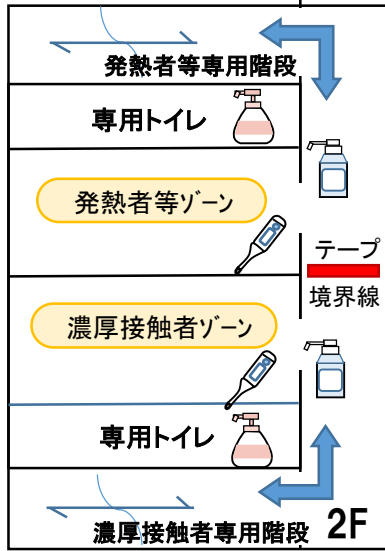
● テープ等による区画表示やパーティション、テントを利用する場合は、番号等を付し、誰がどの番号等の区画等に滞在中か分かるように管理する。



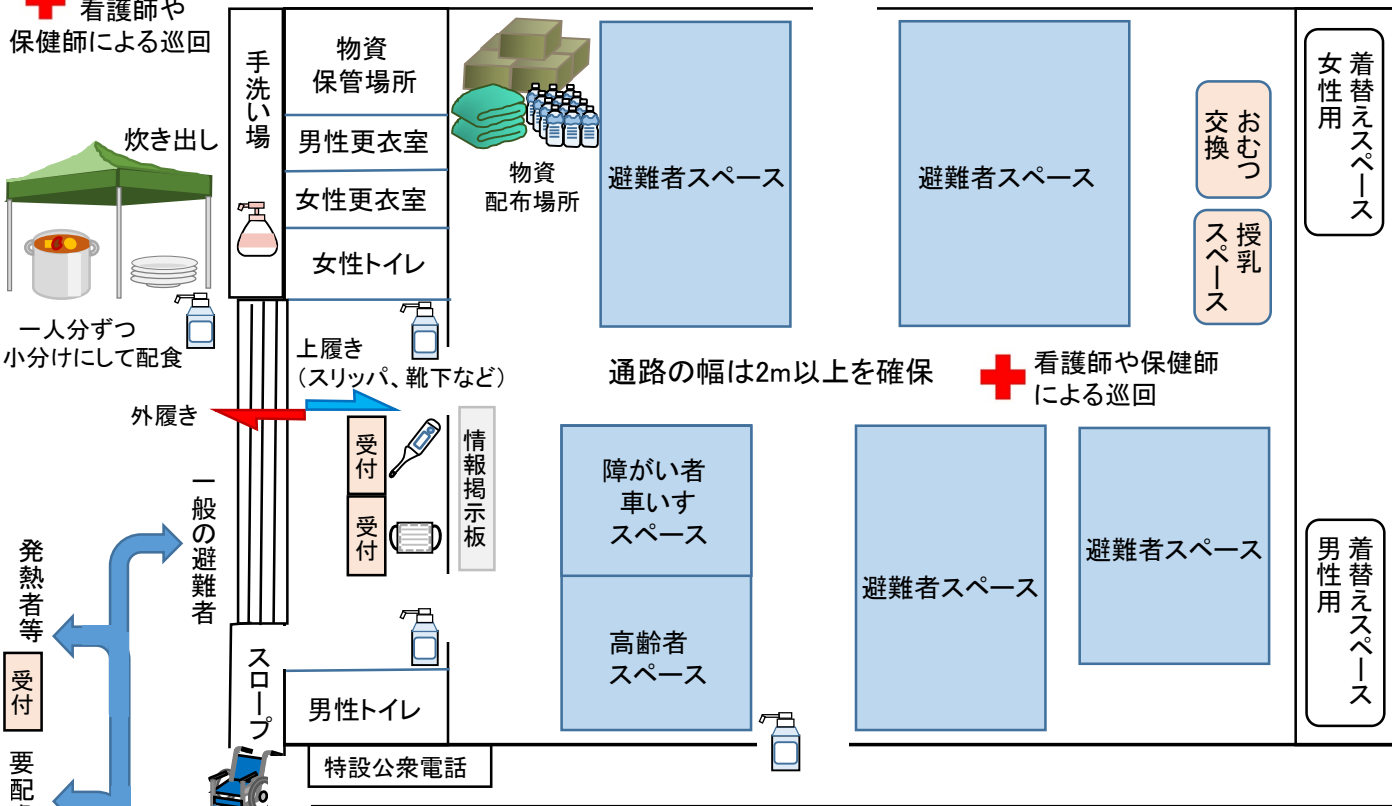
# 新型コロナウイルス感染症対応時の避難所レイアウト（例）〈避難受付時〉

R2. 6. 10  
第2版

## ＜専用スペース＞



## ＜集合スペース＞



専用階段、専用トイレの確保をする。(専用階段について、確保が難しい場合は、時間的分離・消毒等の工夫をした上で兼用することもあり得る。健康な人ととの兼用は不可。)

専用スペースと専用トイレ、独立した動線を確保できない場合は、濃厚接触者専用避難所を別途開設することも考えられます。

**軽症者等 (一時的)**  
・軽症者等は、予め災害時の対応・避難方法を決め、本人に伝えておくことが重要です。

・軽症者等及び新型コロナウイルス感染症を発症したと疑われる人の対応については、防災担当部局と保健福祉部局等が十分に連携の上で、適切な対応を事前に検討する。

・軽症者等が一時的に避難所に滞在する場合、一敷地内の別の建物とする。  
一同一建物の場合は、動線を分け、専用階段とスペース、専用のトイレ、専用風呂等が必要

※軽症者等であっても原則として一般の避難所に滞在することは適当でないことに留意する。

看護師や保健師による巡回  
炊き出し  
一人分ずつ小分けにして配食

発熱者等 受付  
要配慮者 受付  
濃厚接触者 受付

避難者  
総合受付にて、滞在スペース・区画の振り分け(ナンバリング)を行う。  
(マスク・体温計・上履き・ごみ袋持参)

通路の幅は2m以上を確保  
看護師や保健師による巡回

受付等のテントについては、建物の窓の付近に設置しないよう留意する。

**受付時でのチェック**  
○避難者カードの記入  
○発熱、咳等、体調の確認  
○要配慮等の確認 など

**用意するもの**  
・体温計(非接触型) ・マスク  
・アルコール消毒液(手指用)  
・次亜塩素酸溶液  
・ハンドソープ、ウェットティッシュ  
・フェイスシールド  
・ビニールシート  
・使い捨て手袋 など

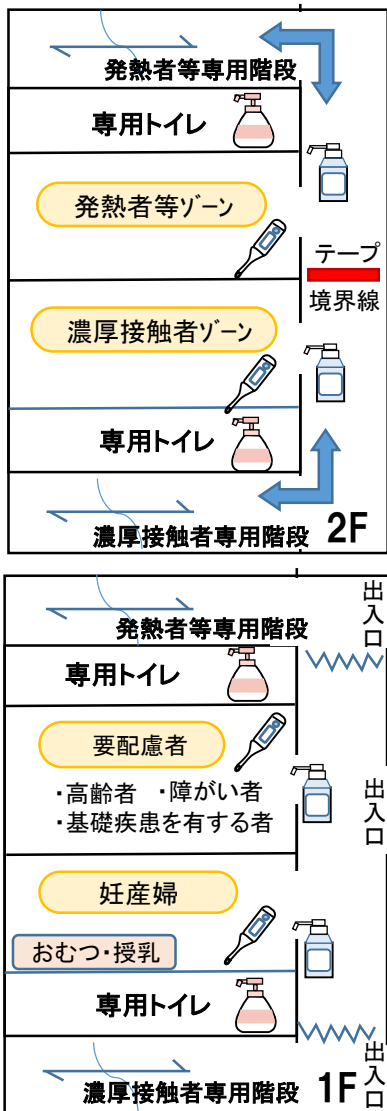
※ 上記は全て実施することが望ましいが、災害時において、種々の制約が想定され、出来る範囲で最大限実施することが望まれる。

# 新型コロナウイルス感染症対応時の避難所レイアウト（例）〈避難受付以降〉

R2. 6. 10  
第2版

## 〈専用スペース〉

専用階段、専用トイレの確保する。  
(専用階段について、確保が難しい場合は、時間的分離・消毒等の工夫をした上で兼用することもあり得る。)  
(健康な人との兼用は不可)



軽症者等 (一時的)

・軽症者等及び新型コロナウイルス感染症を発症したと疑われる人の対応については、防災担当部局と保健福祉部局等が十分に連携の上で、適切な対応を事前に検討する。

・軽症者等が一時的に避難所に滞在する場合、一敷地内の別の建物とする。  
・同一建物の場合は、動線を分け、専用階段とスペース、専用のトイレ、専用風呂等が必要

※軽症者等であっても原則として一般の避難所に滞在することが適当でないことに留意する。

看護師や保健師による巡回

## 〈集合スペース〉



発熱者経路 (Feverish person route)

避難者スペース

発熱者 (Feverish person)

発熱者の家族※ (Family of feverish person)

看護師や保健師による巡回 (Itinerant care by nurses/health workers)

避難者スペース

避難者スペース

避難者スペース

避難者スペース

女性用 着替えスペース (Women's changing space)

おむつ交換スペース (Diaper exchange space)

授乳スペース (Breastfeeding space)

男性用 着替えスペース (Men's changing space)

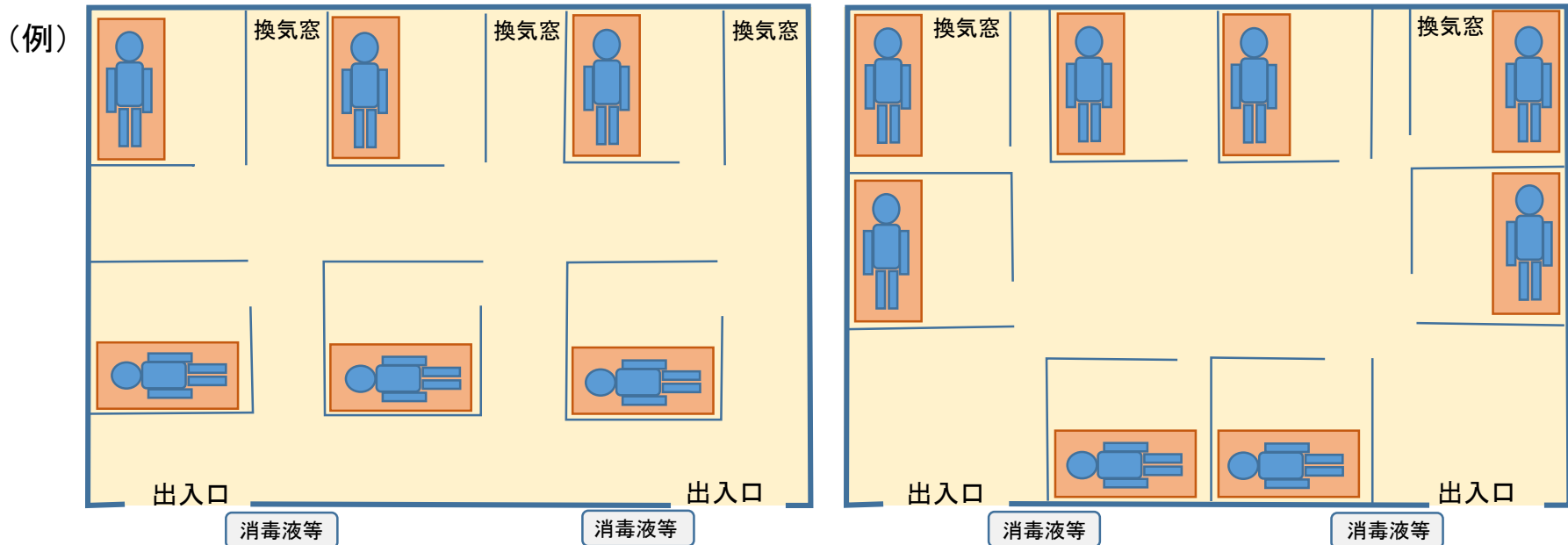
※必要に応じて発熱者の家族及び同居者用の専用スペースを確保することを検討

※ 上記は全て実施することが望ましいが、災害時において、種々の制約が想定され、出来る範囲で最大限実施することが望まれる。

# 発熱・咳等のある人や濃厚接触者専用室のレイアウト（例）

R2. 6. 10  
第2版

- 発熱・咳等のある人及び濃厚接触者は、それぞれ一般の避難者とはゾーン、動線を分けること。
- 発熱・咳等のある人は、可能な限り個室にすることが望ましいが、難しい場合は専用のスペースを確保する。やむを得ず同室にする場合は、パーティションで区切るなどの工夫をする。
- 濃厚接触者は、可能な限り個室管理とする。難しい場合は専用のスペースを確保する。やむを得ず同室にする場合は、パーティションで区切るなどの工夫をする。  
※濃厚接触者は、発熱・咳等のある人より優先して個室管理とする。
- 人権に配慮して「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」を十分に周知する。



※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。

- ・軽症者等は、予め災害時の対応・避難方法等を決めておくことが望ましいが、避難所に一時的に滞在する場合がある。
- ・感染予防および医療・保健活動のしやすさの観点から、地域における感染拡大状況や、各避難所、活用するホテル・旅館等の状況を踏まえ、防災担当部局や保健福祉部局等の連携のもと、必要に応じて特定の避難者の専用の避難所を設定することも考えられる。  
(例：高齢者・基礎疾患を有する者・障がい者・妊産婦用、発熱・咳等の症状のある者用、濃厚接触者用)

※ 発熱・咳等のある人及び濃厚接触者は、マスクを着用する。

※ 上記は全て実施することが望ましいが、災害時において、種々の制約が想定され、出来る範囲で最大限実施することが望まれる。

以下を参考として、避難所の状況に応じて判断し、対策を行ってください。

	マスク	眼の防護具 ※1	使い捨て手袋 ※3	掃除用手袋 ※3、4	長袖ガウン ※5
避難所受付時の対応	○	△ ※2	○		
清掃、消毒	○	○		○	
発熱、咳等の症状のある人や濃厚接触者の専用ゾーンでの対応 ※6	○	○	○		
発熱、咳等の症状のある人や濃厚接触者の専用ゾーンの清掃、消毒	○	○		○	
軽症者等ゾーンでの対応 ※6	○	○	○		
軽症者等ゾーンの清掃、消毒	○	○		○	○
ゴミ処理	○	○		○	○
リネン、衣服の洗濯 ※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。（目を覆うことができる物で代替可（シュノーケリングマスク等））

※2 スタッフの個々が担当する内容に応じて使用する。

（例：受付で連続して同じ人が複数の避難者に対応する際は着用する。単発的に、短時間（一人15分以内）で接する際は着用不要。）

※3 手袋を外した際には、手洗いをを行う。使い捨てビニール手袋も可。

※4 手首を覆えるもの。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 医療用ではないので、ゴミ袋での手作り、カップでの代用も可。

※6 保健・医療活動は、保健師、看護師、医師が行う。

※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。

避難者健康チェックシート(例)

氏名(ふりがな)	年齢

(避難所名: )

体温測定		／ (月)	／ (火)	／ (水)	／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
		朝 °C	朝 °C	朝 °C	朝 °C	朝 °C	朝 °C	朝 °C
		昼 °C	昼 °C	昼 °C	昼 °C	昼 °C	昼 °C	昼 °C
		夜 °C	夜 °C	夜 °C	夜 °C	夜 °C	夜 °C	夜 °C
息苦しさ	★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 ・少し動くと息があがる ・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	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
におい・味	においや味を感じない	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
せき・たん	せきやたんがひどい	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
だるさ	全身のだるさがある	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
吐き気	吐き気がある	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
下痢	下痢がある	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
その他	★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 ・からだにぶつぶつ(発疹)が出ている ・目が赤く、目やにが多い など	はい・いいえ (症状)	はい・いいえ (症状)	はい・いいえ (症状)	はい・いいえ (症状)	はい・いいえ (症状)	はい・いいえ (症状)	はい・いいえ (症状)
チェック欄								

## 新型コロナウイルス対策

# ご家庭にある洗剤を使って 身近な物の消毒をしましょう

洗剤に含まれる界面活性剤で新型コロナウイルスが効果的に除去できます

### 試験で効果が確認された界面活性剤

- ▶ 直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム (0.1%以上)
- ▶ アルキルグリコシド (0.1%以上)
- ▶ アルキルアミンオキシド (0.05%以上)
- ▶ 塩化ベンザルコニウム (0.05%以上)
- ▶ 塩化ベンゼトニウム (0.05%以上)
- ▶ 塩化ジアルキルジメチルアンモニウム (0.01以上)
- ▶ ポリオキシエチレンアルキルエーテル (0.2%以上)
- ▶ 純石けん分 (脂肪酸カリウム) (0.24%以上)
- ▶ 純石けん分 (脂肪酸ナトリウム) (0.22%以上)

※ 新型コロナウイルスに、0.01~0.2%に希釈した界面活性剤を20秒~5分間反応させ、ウイルスの数が減少することを確認しました。詳細はNITEウェブサイトをご覧ください。  
[https://www.nite.go.jp/information/koronat\\_aisaku20200522.html](https://www.nite.go.jp/information/koronat_aisaku20200522.html)

※ これ以外の界面活性剤についても効果がある可能性があり、さらに確認を進めています。

ご家庭にある洗剤に、どの界面活性剤が使われているか確認しましょう

- 効果が確認された界面活性剤が使われている洗剤のリストをNITEウェブサイトで公開しています(随時更新)

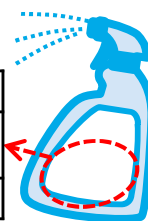
<https://www.nite.go.jp/information/osirasedetergentlist.html>



- 製品のラベルやウェブサイトなどでも、成分の界面活性剤が確認できます。

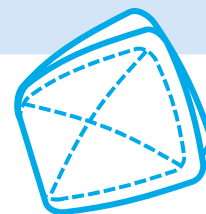
※製品本体の成分表は関連法令に基づいて表示されているため、含有濃度などの条件によっては、ウェブサイト上のリストと製品本体の成分表が一致しないことがあります。

品名	住宅・家具用合成洗剤		
成分	界面活性剤 (0.2% アルキルアミンオキシド)、泡調整剤		
液性	弱アルカリ性	正味量	400ml



使用上の注意を守って、正しく使いましょう

- 身近なものの消毒には、台所周り用、家具用、お風呂用など、用途にあった「住宅・家具用洗剤」を使いましょう。
- 安全に使用するため、製品に記載された使用方法に従い、使用上の注意を守って、正しく使いましょう。
- 手指・皮膚には使用しないでください。



本資料は、2020年6月26日現在の知見に基づいて作成されたものです。随時修正されます。



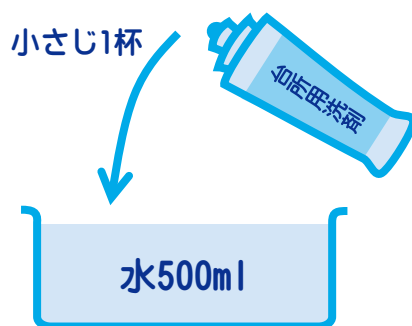
## 台所用洗剤を使って 代用することもできます。

「住宅・家具用洗剤」を使用する場合は、製品に記載された使用方法どおりに使用してください。

### (1) 洗剤うすめ液を作る。

たらいや洗面器などに500mlの水をはり、台所用洗剤\*を小さじ1杯（5g）入れて軽く混ぜ合わせる。

（\*食器洗い機用洗剤ではなく、スポンジなどにつけて使う洗剤です。有効な界面活性剤が使われているかも確認しましょう。）



### (2) 対象の表面を拭き取る。

キッチンペーパーや布などに、(1)で作った溶液をしみこませて、液が垂れないように絞る。汚れやウイルスを広げないように、一方向にしっかり拭き取るようにする。

### (3) 水拭きする。

洗剤で拭いてから5分程度たったら、キッチンペーパーや布などで水拭きして洗剤を拭き取る。特に、プラスチック部分は放置すると傷むことがあるので必ず水拭きする。



### (4) 乾拭きする。

最後にキッチンペーパーなどで乾拭きする。

## 台所用洗剤で代用する場合は…

### 安全上の注意

- 手指・皮膚には使用しないでください。
- スプレーボトルでの噴霧は行わないでください。

### 効果的に使うためのポイント

- 作り置きした液は効果がなくなるので、洗剤うすめ液は、その都度使い切りましょう。
- 台所用洗剤でプラスチック部分（電話、キーボード、マウス、TVリモコン、便座とフタ、照明のスイッチ、時計など）を拭いた場合、そのまま放置すると傷むことがあります。必ず、すぐに水拭きしましょう。
- 塗装面（家具、ラッカー塗装部分、自動車の塗装面など）や、水がしみこむ場所や材質（布製カーテン、木、壁など）には使わないでください（シミになるおそれがあります）。

# 新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。

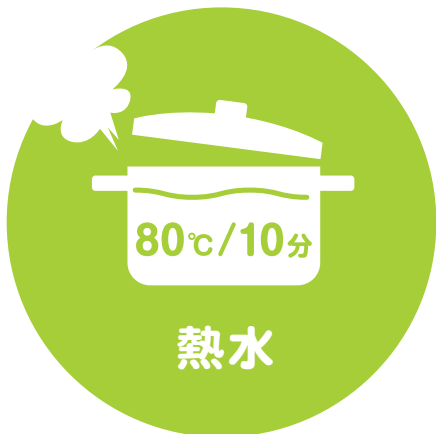


手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約 0.01% (数百個)
	2回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤、及び一部の洗剤が有効です。



食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、拭くと消毒ができます。ハイター、ブリーチなど。裏面に作り方を表示しています。

※目や肌への影響があり、取り扱いには十分が必要です。  
※必ず製品の注意事項をご確認ください。  
※金属は腐食することがあります。



有効な界面活性剤が含まれる「家庭用洗剤」を使って消毒ができます。NITE ウェブサイトで製品リストを公開しています。

[NITE 洗剤リスト](#) [検索](#)

[こちらをクリック](#)



## 参考

# 0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



- 【使用時の注意】
- ・換気をしてください。
  - ・家事用手袋を着用してください。
  - ・他の薬品と混ぜないでください。
  - ・商品パッケージやHPの説明をご確認ください。

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。  
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水 1L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯) <sup>※</sup> ※次亜塩素酸ナトリウムは、一般的にゆっくりと分解し、濃度が低下して いきます。購入から3ヶ月以内の場合は、水 1L に本商品 10ml (商品 付属のキャップ 1/2 杯) が目安です。
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

(プライベートブランド)

ブランド名 (五十音順)	商品名	作り方の例
イオングループ (トップバリュ)	キッチン用漂白剤	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
西友 / サニー / リヴィン (きほんのき)	台所用漂白剤	水 1L に本商品 12mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
セブン&アイ・ ホールディングス (セブンプレミアム ライフスタイル)	キッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

※上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。  
表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。

洗剤の使い方はこちら▶▶▶

[こちらをクリック](#)







保存版

# 生活アクティブ体操

この体操は、身体活動量が減ることによって起こる様々な健康問題(エコノミークラス症候群、生活不活発病など…)に対し、これを予防あるいは、改善することを目的に考えた体操です。自宅の中でできる簡単な体操ですので、暮らしに取り入れ、動きやすい体を作り、日々のリフレッシュにつなげましょう!

指導 健康運動指導士 藤野 恵美 (一関市千厩町)

運動の仕方

- 1.ストレッチは気持ちよく伸びが感じられる心地よい強さを10秒2回行います。
- 2.ほぐしや強化運動は、ゆっくり5回~10回を目安に行います。

※動いたときに、胸や腰や膝に痛みがある場合は体操を控えてください。

## 台所で体操

ふらつき・つまずき、夜間に足がつかたりする人のために、足腰の強化とカラダほぐしを行いましょ!



かかと上げ



ハーフスクワット



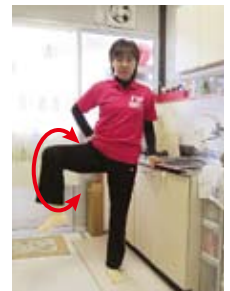
腕立て伏せ



ふくらはぎ伸ばし



肩と太もも裏のばし



股関節のほぐし(膝を伸ばして・膝を曲げて・内回し外回し)

## テレビを見ながら体操

じっとしていると足腰の血行が悪くなり、疲労や腰痛、むくみや冷えにつながります。意識して脚の血流改善を積極的に行いましょう!



足首の曲げ伸ばし



股関節のほぐし



お尻伸ばし



腰ひねり



内もも伸ばし



両膝左右倒し



腰や膝のばし



おしり歩き

仮設住宅の方は、柱やかもいなどに体重のかけ過ぎに注意しましょう。

# 外で体操

玄関や外ベンチで体伸ばし!ウォーキングに出かけて代謝アップ!!



背伸び・体側伸ばし



腰ひねり



内ももと背中伸ばし



太ももの強化



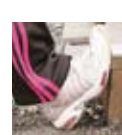
玄関の手すりを使って肩のストレッチ



股関節とふくらはぎ



踏み台昇降



アキレス腱伸ばし



肩まわし



胸そらし



足踏み



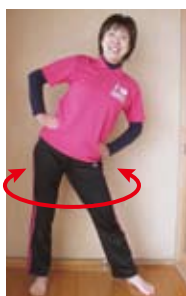
ウォーキング

♪♪♪  
**ウォーキングに出かけよう!!!**

背中を伸ばし、いつもより歩幅を広げ、かかとから着地、つま先を蹴って前進!

# トイレに立ったついでに体操

立ったついでに姿勢改善、背中・腰をほぐしてリフレッシュ! ほぐれたついでに散歩に出かけましょう!



腰回し



上体ひねり(左右・斜め上)



トイレから出る前に立ち座り(スクワット)



出入り口を利用して背伸び・胸そらし・胸伸ばし・背中伸ばし・片手で脇伸ばし

体側伸ばし

壁押し

## 参考文献

石井千恵「ウエルネス運動プログラム解説書」特定非営利活動法人 健康医科学協会  
梅田陽子「たった1分カラダほぐしココろほぐし」岩手医科大学のケアチーム・野田村2011

# エコミークラス症候群の予防のために

## ○ エコミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり(血栓)が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

## ○ 予防のために心掛けると良いこと

予防のためには、

- ① ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
  - ② 十分にこまめに水分を取る
  - ③ アルコールを控える。できれば禁煙する
  - ④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
  - ⑤ かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
  - ⑥ 眠るときは足をあげる
- などを行いましょう。

## ○ 予防のための足の運動





# 台風・豪雨時に備えてハザードマップと一緒に「避難行動判定フロー」を確認しましょう

平時に  
確認

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、  
自宅の災害リスクととるべき行動を  
確認しましょう。

## 避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は？ **必ず取組みましょう**

ハザードマップ\*で自分の家がどこにあるか  
確認し、印をつけてみましょう。

※ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの  
高い区域を着色した地図です。着色されていないところ  
でも災害が起こる可能性があります。

家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

色が塗られていなくても、周りと比べて低い土  
地や崖のそばなどにお住まいの方は、市区町村  
からの避難情報を参考に必要に応じて避難して  
ください。

はい

災害の危険があるので、原則として※、  
**立退き避難**（自宅の外に避難）が必要です。

例外

※浸水の危険があっても、  
①洪水により家屋が倒壊又は崩落してしまう  
おそれの高い区域の外側である  
②浸水する深さよりも高いところにいる  
③浸水しても水がひくまで我慢できる、  
水・食糧などの備えが十分にある  
場合は**屋内安全確保**（自宅に留まり安全  
確保すること）も可能です。

解説は裏面をご覧ください

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間  
がかかりますか？

いいえ

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚  
や知人はいますか？

はい

いいえ

**警戒レベル3 高齢者  
等避難**が出たら、**安全な親戚や知人宅に  
避難**しましょう（日  
頃から相談しておき  
ましょう）

**警戒レベル3 高齢者  
等避難**が出たら、市  
区町村が指定してい  
る**指定緊急避難場所**  
に**避難**しましょう

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚  
や知人はいますか？

はい

いいえ

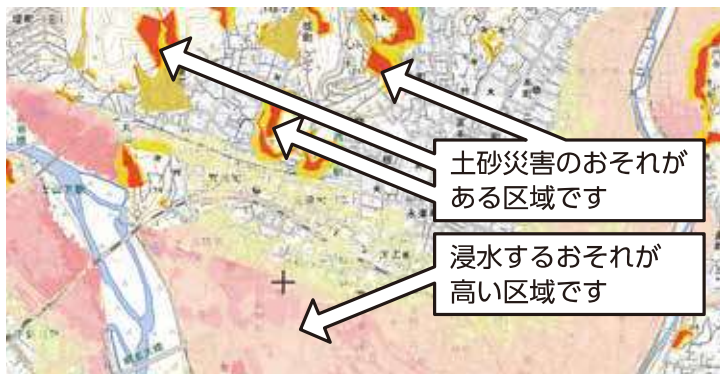
**警戒レベル4 避難指示**  
が出たら、**安全な親戚  
や知人宅に避難**しま  
しょう（日頃から相談  
しておきましょう）

**警戒レベル4 避難指示**  
が出たら、市区町村が  
指定している**指定緊急  
避難場所**に**避難**しま  
しょう

# 避難行動判定フローの参考情報

## ハザードマップの見方

必ず確認してください



※ハザードマップの着色や凡例は市町村によって異なる場合があります。

### 水害

洪水浸水想定区域  
(浸水深)

3・4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

### 凡例

#### 土砂災害

土砂災害警戒区域：  
土砂災害のおそれがある区域

土砂災害特別警戒区域：  
建造物に損壊が生じ、住民等の生命又は身体に著しい危害が生じるおそれがある区域



ハザードマップポータルサイト

検索

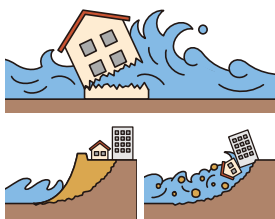
## ハザードマップの見方

もっと詳しく知りたい人向け

次の3つが確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

### ① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない

(入っていると…)



流速が速いため、  
木造家屋は倒壊する  
おそれがあります

地面が削られ家屋は  
建物ごと崩落する  
おそれがあります

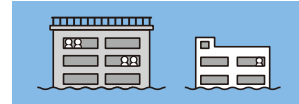
### ② 浸水深より居室は高い

3・4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

### ③ 水がひくまで我慢でき、 水・食糧などの備えが十分

(十分じゃないと…)

水、食糧、薬等の確保が困難になる  
ほか、電気、ガス、水道、トイレ等の使用  
ができなくなるおそれがあります



※①家屋倒壊等氾濫想定区域や③水がひくまでの時間(浸水継続時間)はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住まいの市町村へお問い合わせください。なお、重ねるハザードマップには①及び③の記載はありません。



警戒レベル3や警戒レベル4が出たら、危険な場所から避難しましょう。



「避難」とは「難」を「避」けることです。  
安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。



避難先は小中学校・公民館だけではありません。  
安全な親戚・知人宅やホテル・旅館に避難することも考えてみましょう。

※緊急時に身を寄せる避難先は、市町村が指定する「指定緊急避難場所」や、安全な親戚・知人宅など様々です。普段からどこに避難するかを決めておきましょう。

※「指定緊急避難場所」は、災害の種類ごとに安全な場所が指定されています。(小中学校、公民館など)

※災害が落ち着いた後に、自宅が被災し、帰宅できない場合には、しばらく避難生活を送るため、「指定避難所」に行きましょう。

わからないことがありましたらお住まいの市区町村にお問い合わせください。

(参考)内閣府防災ホームページ「避難情報に関するガイドラインの改定(令和3年度)」  
[http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3\\_hinanjouhou\\_guideline](http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline)

# 台風・豪雨時に「避難情報のポイント」を確認し避難しましょう

緊急時に確認

## 避難情報のポイント

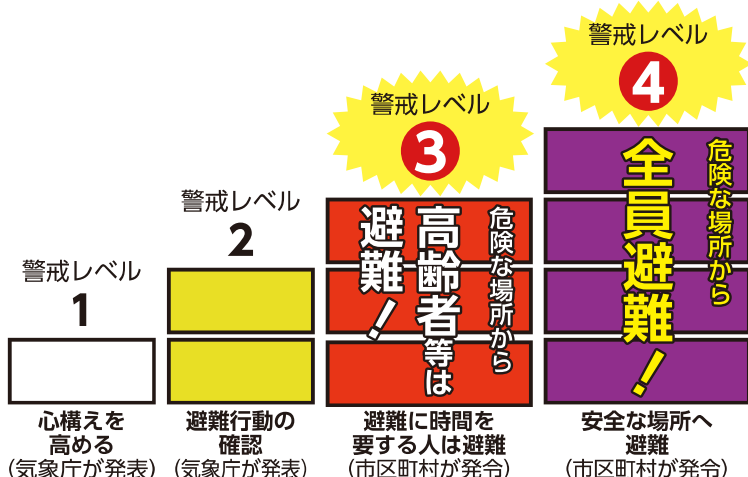
!.....必ず確認してください.....!

### 市区町村から出される避難情報(警戒レベル)

❗ 避難とは難を避けること、つまり安全を確保することです。安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

❗ 危険な場所から警戒レベル3で〈高齢者等は避難〉、警戒レベル4で〈全員避難\*1〉です。

※1 警戒レベル4「全員避難」は、高齢者等に限らず全員が危険な場所から避難するタイミングです。



警戒レベル4 避難指示で危険な場所から避難です

❗ 警戒レベル5はすでに災害が発生・切迫している状況です。

- ・警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。
- ・警戒レベル5 緊急安全確保の発令を待つてはいけません!
- ・ただし、警戒レベル5は、市区町村が災害の発生・切迫を把握できた場合に、可能な範囲で発令される情報であり、必ず発令される情報ではありません。

❗ 警戒レベル4は避難指示に一本化されました。

- ・避難のタイミングを明確にするため、令和3年の災対法改正以前の警戒レベル4 避難勧告と避難指示(緊急)は「避難指示」に一本化され、避難指示は令和3年の災対法改正以前の避難勧告のタイミングで発令されます。
- ・警戒レベル4 避難指示は、立退き避難に必要な時間や日没時間等を考慮して発令される情報で、このタイミングで危険な場所から避難する必要があります。

❗ 警戒レベル3は高齢者だけの情報ではありません。

- ・「高齢者等」は障害のある人や避難を支援する者も含んでいます。
- ・さらに、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難するタイミングです。

❗ 豪雨時の屋外避難は危険です。車の移動も控えましょう。

## 国土交通省・気象庁・都道府県から出される 河川水位や雨の情報(警戒レベル相当情報)

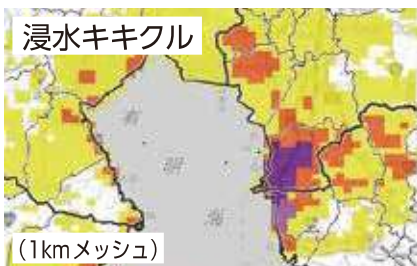
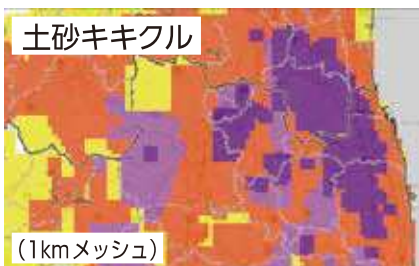
### ■ キキクル(危険度分布)で、お住まいの地域の状況を確認しましょう

気象庁から市区町村単位の警戒レベル相当情報\*が出されたら、お住まいの地域の状況が詳細にわかる情報「キキクル(危険度分布)」を確認してください。 **紫色は危険度が高いことを示しています。**

住所を登録しておけば、お住まいの地域が危険になったら自動的にスマートフォンに通知される「危険度分布通知サービス」もありますので、ご活用ください。

キキクル

検索



紫：崖・溪流の近くは危険

紫：低地は危険

紫：河川沿いは危険

\*市区町村単位で発表される情報には、大雨特別警報、土砂災害警戒情報、大雨警報などがあります。

### ■ 市区町村が出す警戒レベル3又は警戒レベル4(避難情報)で必ず避難しましょう 気象庁などから出る河川水位や雨の情報を参考に自主的に 早めの避難をしましょう

#### 避難情報等 (警戒レベル)

#### 河川水位や雨の情報 (警戒レベル相当情報)

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等	防災気象情報(警戒レベル相当情報)	
				浸水の情報(河川)	土砂災害の情報(雨)
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保	5相当 氾濫発生情報	大雨特別警報 (土砂災害)
~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難! > ~~~~~					
4	災害の おそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示	4相当 氾濫危険情報	土砂災害警戒情報
3	災害の おそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難	3相当 氾濫警戒情報 洪水警報	大雨警報
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報	2相当 氾濫注意情報	——
1	今後気象状況悪化 のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報	1相当 ——	——

市区町村長は、河川や雨の情報(警戒レベル相当情報)のほか、地域の土地利用や災害実績なども踏まえ総合的に避難情報等(警戒レベル)の発令判断をすることから、警戒レベルと警戒レベル相当情報が出るタイミングや対象地域は必ずしも一致しません。

わからないことがありましたらお住まいの市区町村にお問い合わせください。

(参考)内閣府防災ホームページ「避難情報に関するガイドラインの改定(令和3年度)」  
[http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3\\_hinanjouhou\\_guideline](http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline)