

避難者カード

入所年月日	年 月 日	所属自治会(居住区)	居住の可否 ( 可 ・ 否 )															
ふりがな	記入者氏名	家屋の被害状況	全壊 ・ 半壊 ・ 一部損壊 ・ 被害無し															
		半壊・一部損壊の場合: 寝泊まり可・寝泊まり不可・分からない	断水 ・ 停電 ・ 電話不通															
住所	車種	ナンバー																
電話番号	ペット	有り(種類)	無し															
緊急連絡先	氏名	電話番号																
※必ず記入	住所	電話番号																
氏名	電話番号	配慮の区分	安否確認	現在寝泊まりして														
	続柄				性別	生年月日	年齢	勤務先	資格・特技	要介護者	障がい者	妊娠婦	その他	無事	不明	死亡	いる場所(避難所)	
家族構成	世帯主																	
避難者一覧の掲示・公開		同意する		同意しない														
特に避難所生活で配慮を希望すること(通院治療・服薬の有無、各種障害手帳の所持、福祉サービスの利用、集団生活の不安、避難所での希望など)																		
退所年月日		年 月 日																
退所後住所																		
退所後連絡先(電話番号)																		
備考																		

## 健康状態チェックカード

当日の体調を記入し、受付に渡してください。

氏名	記入日	月	日
	記入時間	時	分

## ○体調について

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| ①発熱はありますか         | はい・いいえ<br>(体温 度) |
| ②息苦しさがありますか       | はい・いいえ           |
| ③味や匂いを感じられない状態ですか | はい・いいえ           |
| ④咳やたんがありますか       | はい・いいえ           |
| ⑤全身倦怠感がありますか      | はい・いいえ           |
| ⑥嘔吐や吐き気がありますか     | はい・いいえ           |
| ⑦下痢が続いていますか       | はい・いいえ           |

## ◇肺炎球菌ワクチンの接種について

- |   |           |
|---|-----------|
| ⑧肺炎球菌のワクチンを接種していますか                           | はい・いいえ・不明 |
| ⑨現在、医療機関に通院していますか<br>(症状: )                   | はい・いいえ    |
| ⑩現在、服薬していますか<br>(薬名: )                        | はい・いいえ    |
| ⑪避難所での生活で、介護や介助が必要ですか                         | はい・いいえ    |
| ⑫避難所での生活で、配慮を要する障がいがありますか<br>「はい」の場合具体的に記入    | はい・いいえ    |
| ⑬乳幼児と一緒にですか(妊娠中も含む)                           | はい・いいえ    |
| ⑭呼吸器疾患、高血圧、糖尿病、その他基礎疾患はありますか<br>「はい」の場合具体的に記入 | はい・いいえ    |

受付担当が記載

体温

受付者名

## 同行避難動物登録票

入所日	年 月 日
退所日	年 月 日

飼い主	氏名	フリガナ	
		漢字	
	避難前住所		
	電話		
動物	動物種		
	品種		
	性別		
	特徴（毛色等）		
	犬の登録・狂犬病予防注射の有無	【登録】	有・無
		【狂犬病予防注射】	済・未
特記事項			



## 新型コロナウイルス感染症が収束しない中での災害時の避難

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう。

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、  
災害時には、**危険な場所にいる人は避難することが原則**です

一方で避難所に多くの人が集まると、感染リスクが高まります。特に高齢者や持病のある方などは重症化する可能性が高くなります。事前に新型コロナウイルス感染症への備えをし、早めの避難を心がけましょう

## とるべき避難行動を事前に検討

- 避難とは「難」を「避」けること

**安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません**

- 避難先は、公民館・学校ではありません  
**安全な親戚・知人宅**に避難することも考えてみましょう

## 避難時の注意事項

- 事前に「**避難者カード**」を作成しておき、参集時「**健康状態チェックカード**」を記入し持参します
- 避難所へ行く際は**必ずマスクを着用**します

- 避難所に到着時、**風邪症状等がある又は濃厚接触者に指定されている**場合には、受付で必ずそのことを伝えます

次の物はできるだけ自ら携行してください

- **マスク・体温計・除菌シート・ゴミ袋・上履き等の衛生用物品**
- **服用中の薬や医療機器**（眼鏡、補聴器、杖等）
- **健康状態が分かる書類**（お薬手帳、障がい者手帳等）

避難所生活での留意事項

- 避難所では常に**人との間隔をできるだけ2m（最低1m）**空けます
- **熱中症**にも留意し、**水分の補給**を行い、外で活動する時は適宜**マスクを外**します
- **車中泊**をする場合は、浸水等しないか、**周囲の状況を十分に確認**してください  
また**排気ガス及び※健康対策**に留意する必要があります  
※健康対策：エコノミー症候群及び熱中症対策

# 今のうちに、 自宅が安全かどうかを 確認しましょう！



ハザードマップ

検索

## 避難行動判定フロー

**スタート!**
**あなたがとるべき避難行動は？**

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\*、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**自宅に留まり安全確保することも可能**です。

※土砂災害の危険があっても、十分堅牢なマンション等の上層階に住んでいる場合は**自宅に留まり安全確保することも可能**です。

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

## エコノミークラス症候群 予防のために

### ○ エコノ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



避難所名				
	品名	数量	保管場所	メモ
避難所共用	マスク			
	消毒液（アルコール）			
	ペーパータオル			
	液体せっけん			
	扇風機			
	サーキュレーター			
	加湿器			
	スポットクーラー			
	ストーブ			
	ストーブ（電気未使用）			
	簡易テント			
	パーティション			
	パイプ椅子			
	座卓椅子			
	段ボールベッド			
	簡易トイレ			
	仮設トイレ			
	ブルーシート			
	養生テープ			
計測棒（2m）				
ビニール袋（ゴミ袋）				
運営スタッフ用	非接触型体温計			
	フェイスシールド			
	使い捨て手袋			
	防護服			
	レインコート			
	タオル			
	マスク			

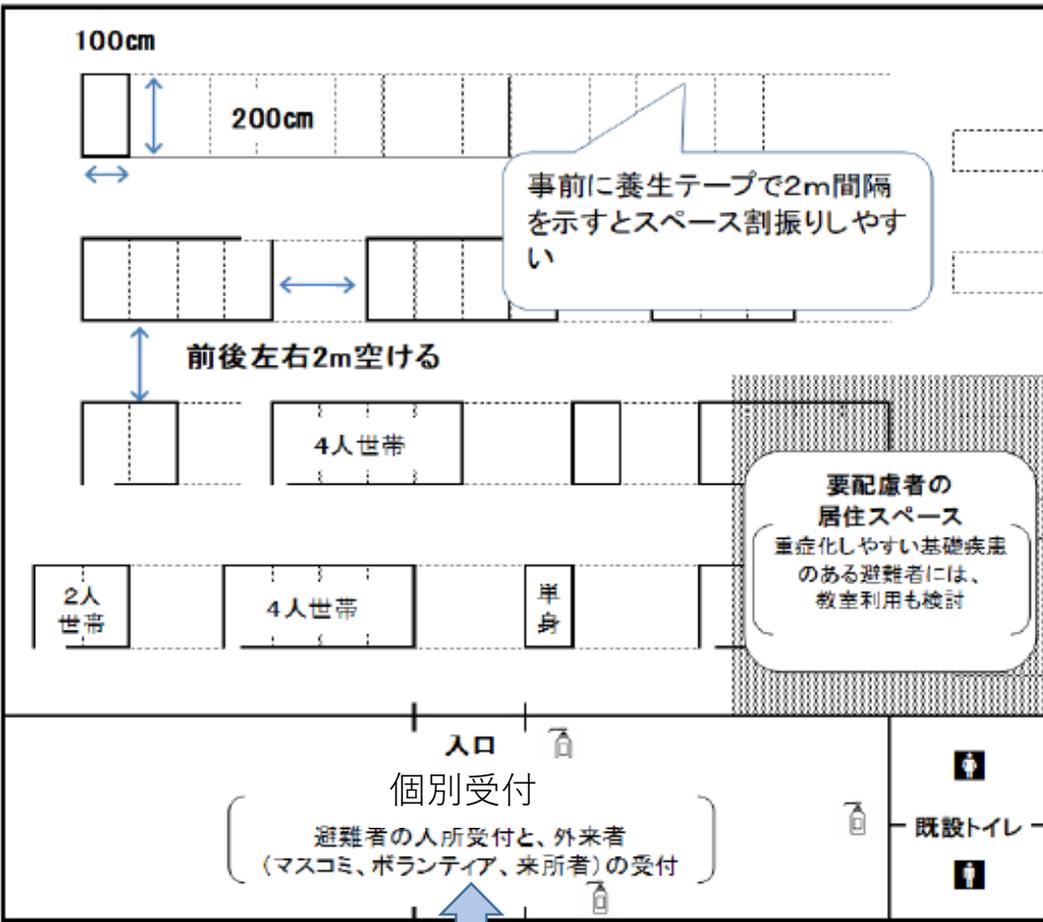
マスク、防護服、手袋等の着脱法や消毒方法について事前に確認しておきます

避難所（学校）のレイアウト例

◆専用スペース（教室） ※別紙「学校における専用スペース運用例」も参照



◆居住スペース（体育館）



動線を分ける

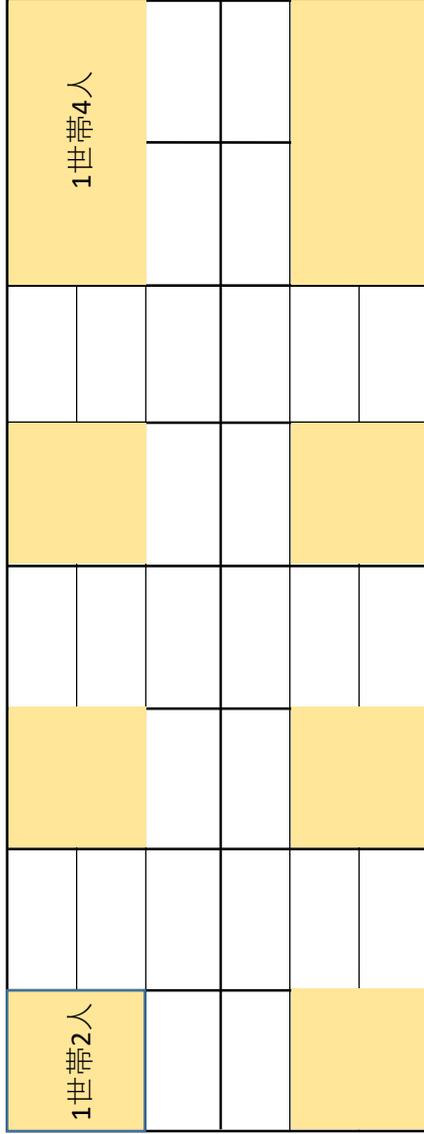
発熱や体調不良

事前受付  
(体温、体調のチェック)

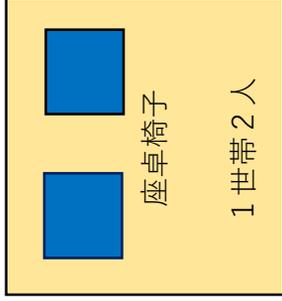
発熱や体調不良なし

# 避難所内のゾーニング例

畳部屋は畳の大きさに合わせて配置決める



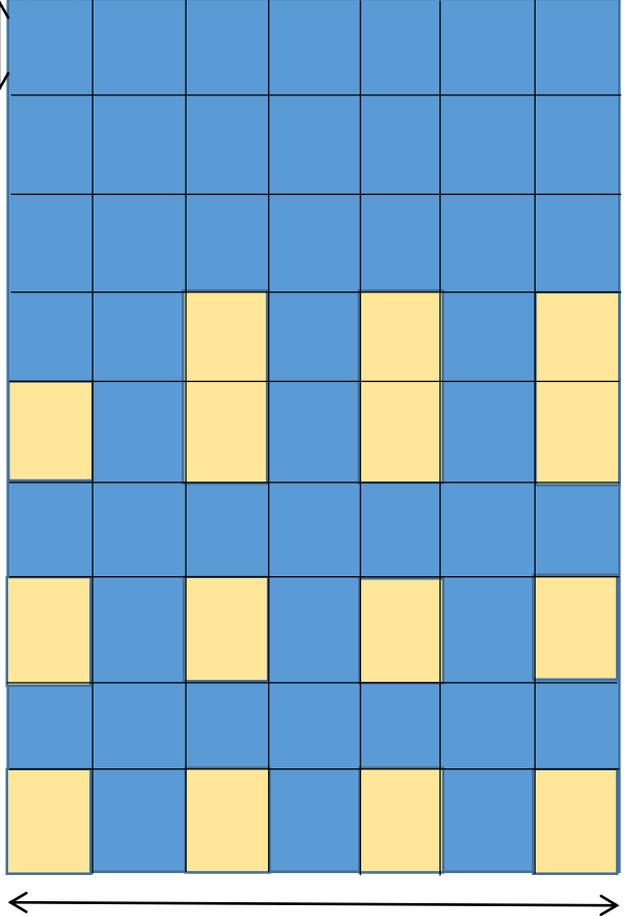
座卓椅子、座布団等を配置



ホコリを吸い込まないため椅子に座った姿勢が望ましい

フロアリング等の場合は、世帯間で2 m以上離して配置決める(ブルーシートを敷けばより清潔な環境を確保できます。)

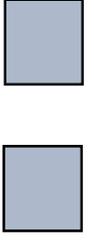
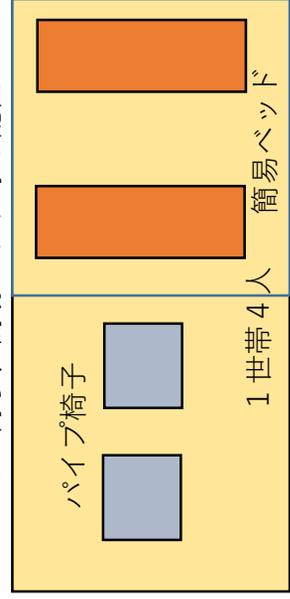
2m



14m

世帯間で前後、左右に2 m以上離して椅子等を配置してください。

パイプ椅子、簡易ベッド等を配置

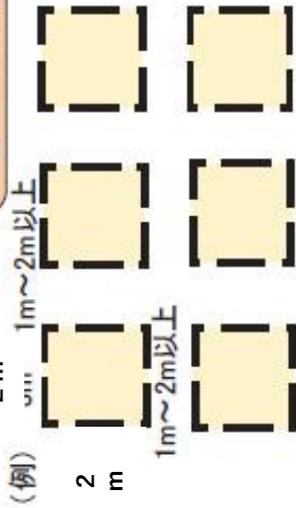


避難所内のゾーニング例（パーティション・テントを利用）

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。

世帯単位で各区画に入居し、各区画間は2m（最低1m）空けることが望ましい。  
 避難所内では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となる場合はマスクを着用する。

テーブル等による区画表示



- 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

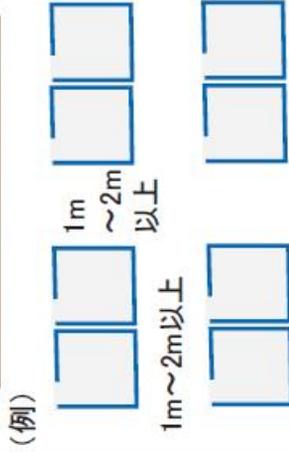
※スペース内通路は出来る限り通行者がすれ違わないように配慮する必要がある

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のが望ましい。また、換気を考慮しつつ、より高いものが望ましい。



テントを利用した場合



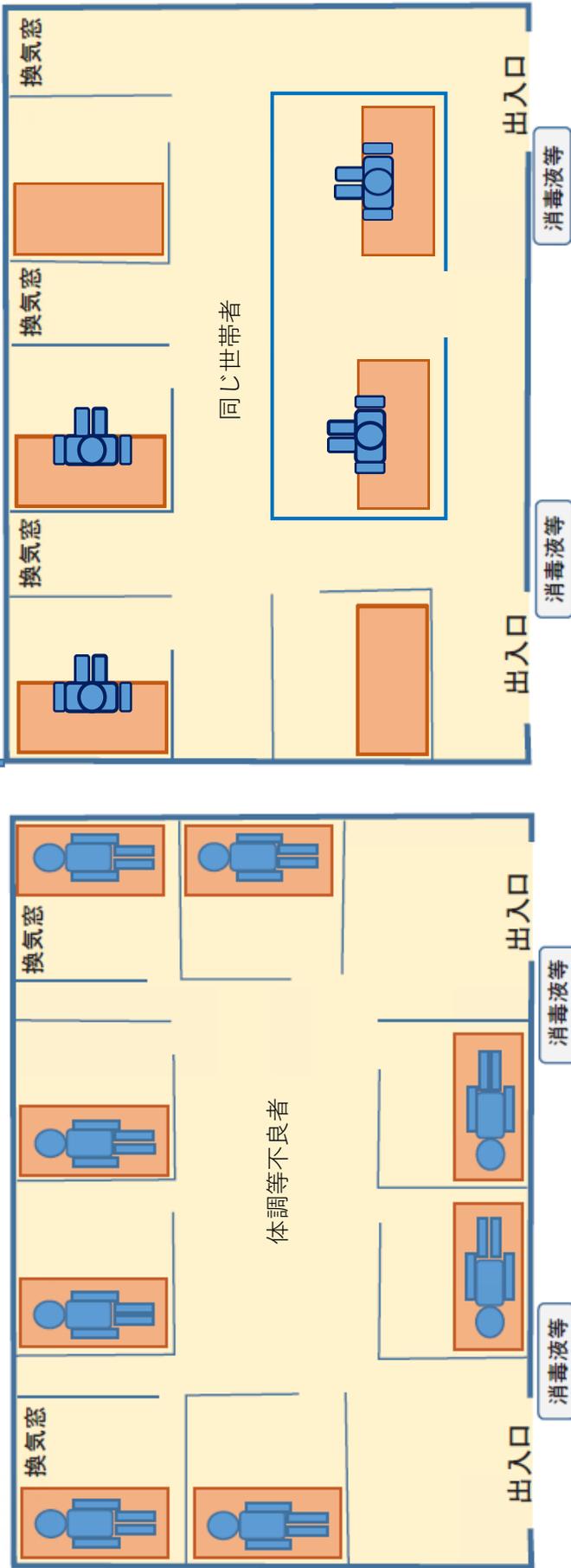
- テントを利用する場合は、飛沫感染を防ぐために屋根がある方が望ましいが、熱中症対策が必要な際には、取り外す。



重症化リスクの高い高齢者、基礎疾患を有する人、障がい者、妊産婦等が滞在する場合には、教室等に居住スペースを設ける。

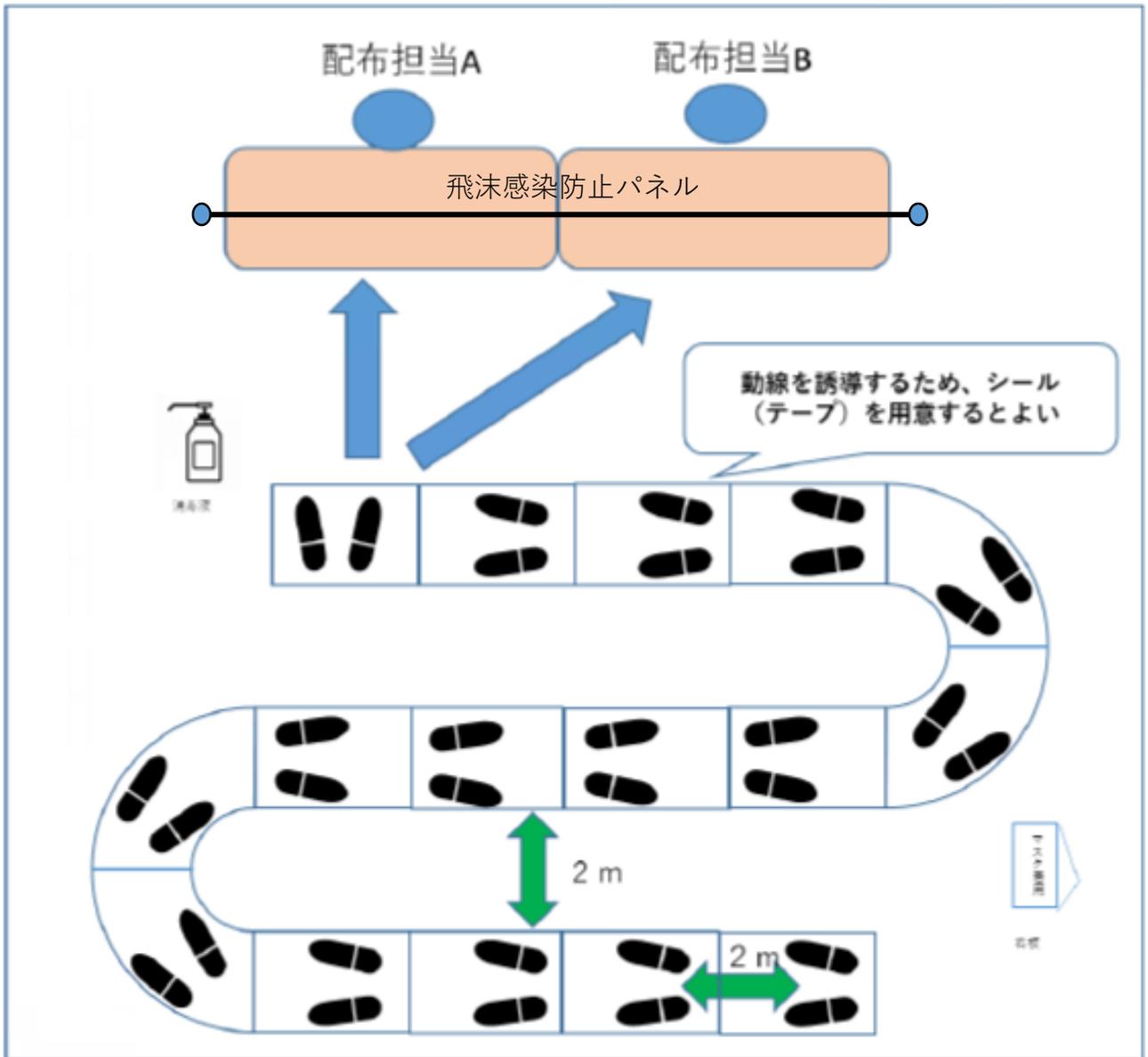
## 避難所内のゾーニング例（専用スペース）

体調等不良者及び同じ世帯者は、一般避難者とはスペース、動線を分ける。体調等不良者は可能な限り個室とすることが望ましいが、困難な場合、専用スペースを確保する。専用スペース内ではパーティションやテントで区切る。体調等不良者は個々に、同じ世帯者は世帯毎に区切る。感染者（自宅療養者）及び濃厚接触者は可能な限り、個室管理とする。やむを得ず同室とする場合、パーティションやテントで個々に区切ります。入権に配慮して「感染者等を排除するのではなく、感染対策上の対応であること」を他の避難者に十分に周知します。



感染者等は原則、指定避難者に避難しないが、一時的に滞在する場合がある。感染予防及び医療・保健活動の観点から市内の感染拡大状況や各避難所、活用する宿泊施設等の状況を踏まえ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・障害者・妊産婦用、体調等不良者及び同じ世帯者用等）

# 物品支給のレイアウト例

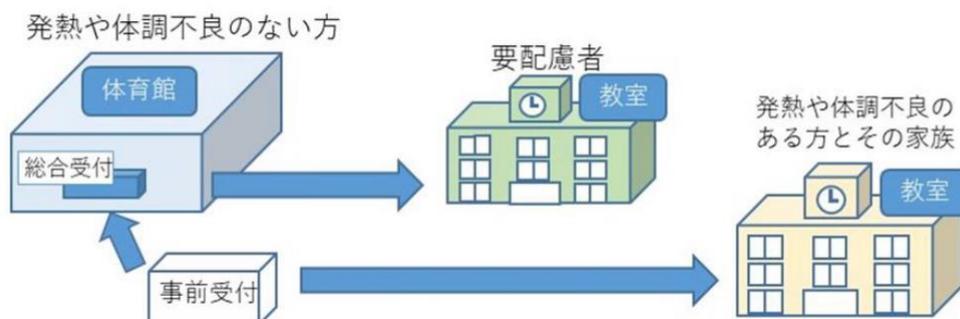


## 配布担当が行うこと

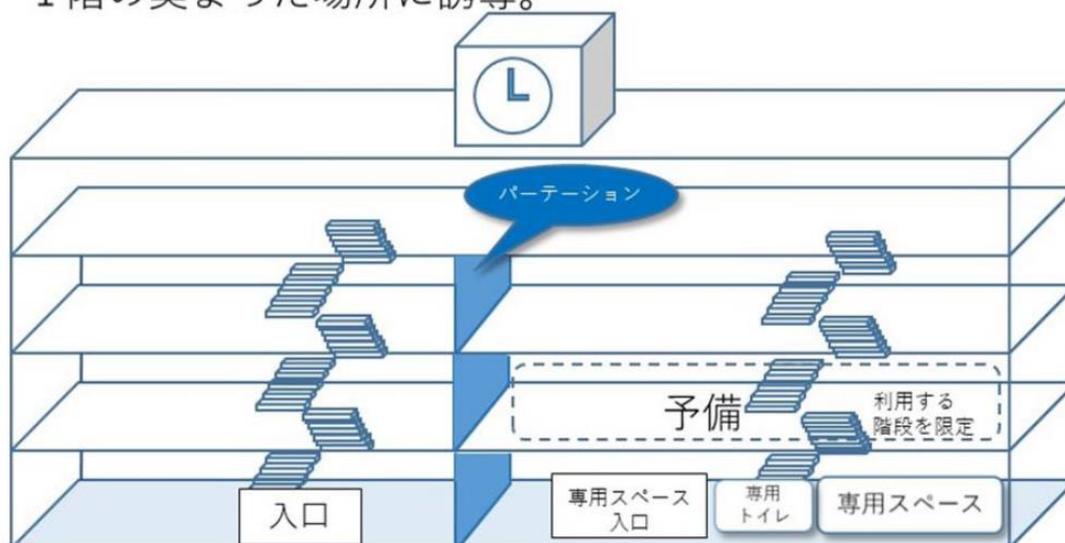
- 手渡しを避けて配給（机に置き、受け取ってもらう等の工夫）
- 飛沫感染防止パネル等を設置し、配給前後に机などを消毒
- マスク、使い捨て手袋、フェンスシールド等の着用
- エリア毎、順番に案内を行うなど、密集することを避ける

## 学校における専用スペース設置例

- ① 発熱や体調不良のある方の専用スペースは、別棟が望ましい。



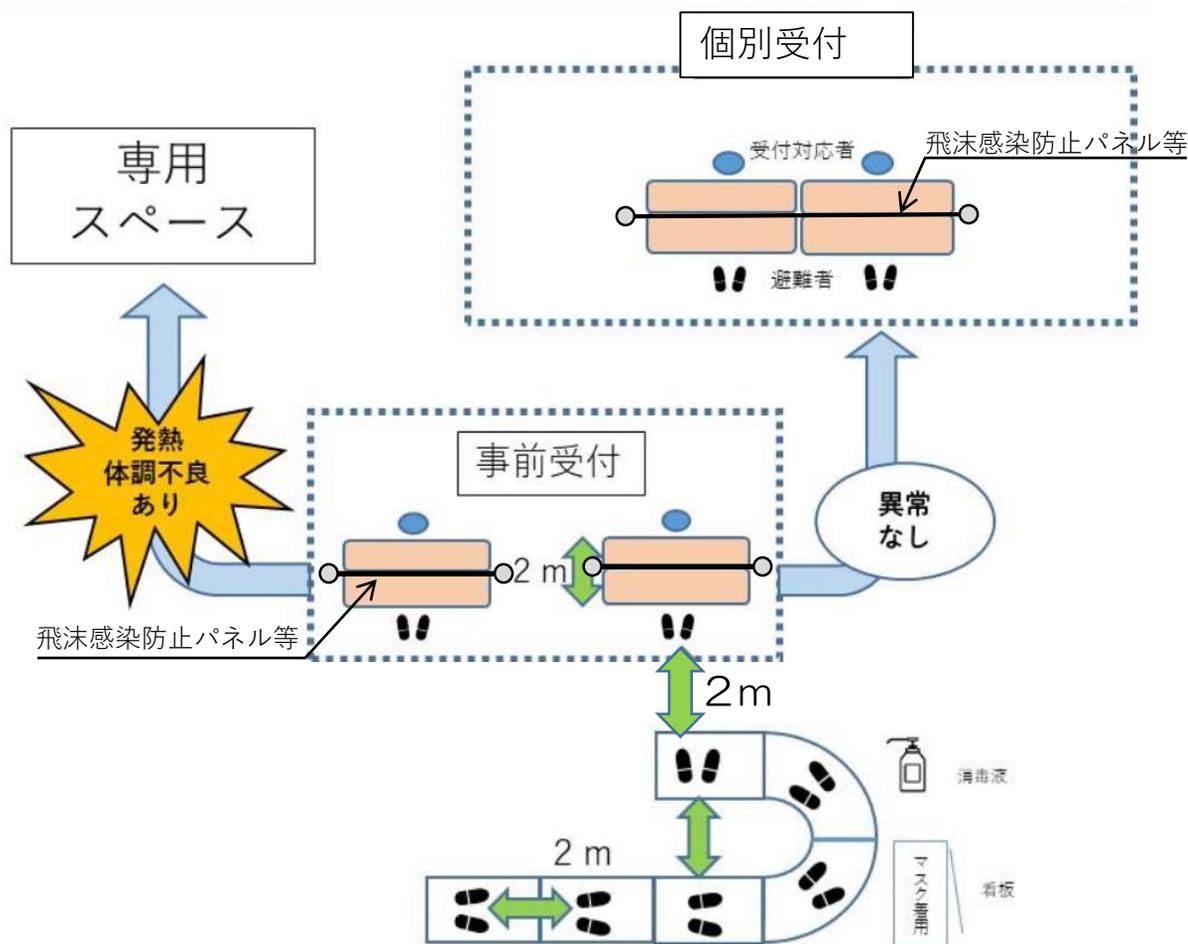
- ② 別棟にできない場合、発熱や体調不良のある方とその家族は、1階の奥まった場所に誘導。



### 留意点

- ・専用スペースは医療機関へ搬送するまでの一時的な場所
- ・発熱や体調不良のある方の専用スペースを設置し、ない方の居住スペース(トイレや洗面所、動線等も含む)と完全分離
- ・発熱や体調不良のある方の看護は、限られた方で実施
- ・専用スペース内のゴミは、ウイルスが付着している可能性が高い破棄物として、ゴミ袋を2重にして破棄

# 事前受付のレイアウト例



## 事前受付で行うこと

### 【発熱や体調の確認（問診）】

- 体温計による体温の確認（37.5度以上か、37.0以上ある場合、ここ数日の間に
- 息苦しさがあるか 37.5度以上になったことがあるか確認）
- 味覚・嗅覚障害があるか（味や匂いを感じられない）
- 咳やたんがひどくなっているか
- 全身倦怠感があるか（起きているのがつらくないか）
- 嘔吐や吐き気が続いているか
- 下痢が続いているか（1日3回以上の下痢）

### 【発熱や体調不良がない場合】

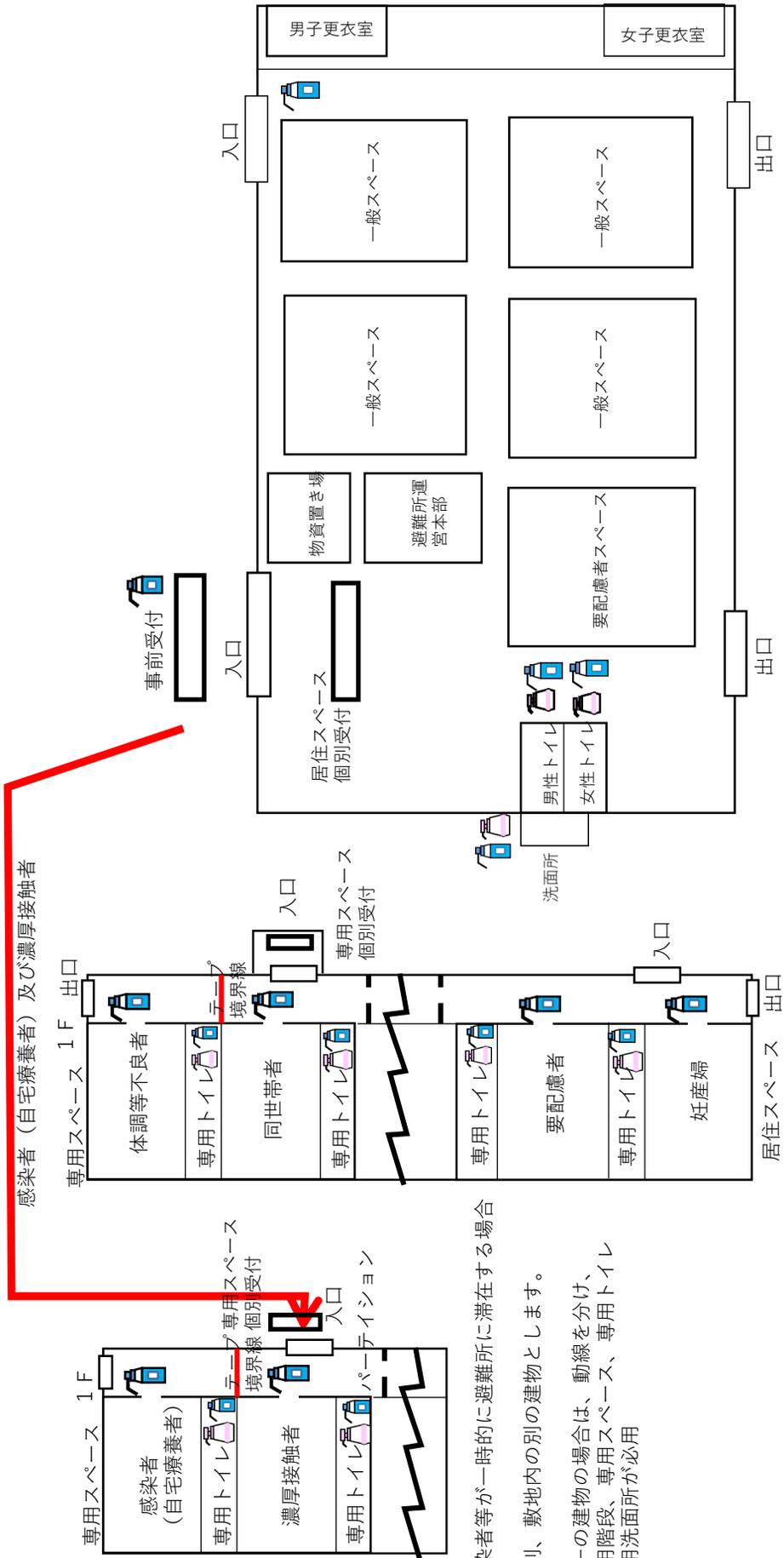
- 居住スペース受付の場所を示し誘導

### 【発熱や体調不良がある場合】

- 専用スペース受付の場所を示し誘導
- 災害対策本部と連携し、速やかに医療機関等へ



感染者等に対する専用スペース設置例



感染者等が一時的に避難所に滞在する場合

原則、敷地内の別の建物とします。

同一の建物の場合は、動線を分け、専用階段、専用スペース、専用トイレ専用洗面所が必要

# ペットの飼い主さんへ

## <災害に備えましょう>

突然発生する災害に備えて、大切なペットのために日頃から対策を考えておきましょう。

### 1 飼い主さんの明示をしましょう

災害時はペットと離ればなれになってしまうこともあります。迷子になった動物を探すためには識別情報が重要です。迷子札やマイクロチップの装着など、飼い主の明示をしましょう。犬には必ず鑑札や狂犬病予防注射済票をつけましょう。



迷子札



注射済票  
※年度ごとに色が  
変わります



### マイクロチップとは

マイクロチップには、中に15桁の数字が記録された長さ12mm程度の伝標識別器具であり、注射針を使って皮下に埋め込まれます。マイクロチップの番号をデータベースで紹介することで飼い主の情報を確認できます。外れることがないため、動物の身元証明の方法として広く使われています。

### 2 しつけをしておきましょう

避難所には多くの避難者が集まりますので基本的なしつけをしておくことが大切です。自宅から避難するときや、避難所での生活に備え、キャリーバッグやケージに入れることに慣らしておくことも必要です

※犬は「待て」「座れ」「無駄吠えはさせない」などのしつけ

※猫は「人とのふれあい」に慣らしておく

などのしつけが役立ちます。



### 3 健康管理をしましょう

ワクチン、狂犬病予防接種、ダニ・ノミの駆除を日頃から実施しておきましょう。

### 4 動物用の避難用具を用意しましょう

救援物資は直ぐに届かない場合もあります。最低でも5日分は準備しましょう。



ペット用持ち出し品の例

- ・フード、水、薬：最低でも5日分（できれば7日以上）
- ・ペット用品：ペットシート、新聞紙、リード等
- ・常備薬：持病がある場合は必要
- ・飼育手帳：飼い主の連絡先、ペットの写真、健康状態、ワクチン接種状況等

この他に、キャリーバッグやペットケージを用意しましょう。

### 5 預け先を確保しておきましょう

イザという時のために、親戚、知人等のペットの預け先を探しておきましょう。特に、は虫類など管理が難しい動物は、預けられる先が必要です。

お世話になります



# ネームカードの例

(おもて)

※番号 _____
避難所入所者  (施設名： _____ )

※避難者の固有番号として一連番号を記入します。

(うら)

氏名 _____ 年齢 _____
-------------------

新型コロナウイルス

# 感染症対策

へのご協力を  
お願いします！

## お互いがうつさないように

- 隣の人とは、2m以上離れて過ごしましょう
- 常にマスクを着用しましょう
- ドアノブ等の共用部分に触れた後は、手洗い、消毒を徹底しましょう
- 毎日、体温・体調チェックをしましょう
  - ◇ 朝、昼、夕3回実施します
  - ◇ 発熱や体調が良くないときは、保険・衛生班にお知らせください。
- 居住スペース内で食事をしましょう

## 避難所運営上のご協力のお願い

- 定期的に換気しましょう
  - ◇ 30分に1回以上、5分間、窓を全開
- ドアノブ等の共用部分の消毒、トイレの清掃は毎日こまめにやりましょう
  - ◇ 家庭用塩素系漂白剤で拭いた後は水拭きしましょう
- 物品や食事の提供時は、手渡しは避けましょう
- ゴミは各世帯で、ゴミ袋を密閉して捨てましょう

# 感染症対策

へのご協力をお願いします！

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。

## ①手洗い

### 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



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。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



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。

## ②咳エチケット

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

### 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



皆さまへ、ご注意とお願い

## 熱中症予防のために



### こまめに水分を補給してください

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給しましょう。

※ 経口補水液とは、食塩とブドウ糖を溶かしたものをいいます。

### 暑さを避けてください

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認

外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

気温が急に上昇した日、家の片付けなどの作業を行うとき、車やテントの中などでは特に注意し、以下の症状に気をつけてください。

**熱中症の症状** ▶ めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐(おうと)、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う  
**«重症になると»** 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

### 熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす(首回り、脇の下、足の付け根など)

水分補給

水分・塩分、経口補水液などを補給する

**自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を！**

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症

検索

# 感染症対策（トイレ利用時）

資料

**トイレの後は**  
**フタを閉めてから**  
**水を流しましょう。**



フタを開けたまま水を流すとウイルスが空気中に飛散して感染する危険性が高まります



トイレのフロアには多くのウイルスが付着しているおそれがあります。必ずトイレ専用のスリッパ等を使いましょう



体調等不良者が発生した場合の対応例（受付後）

