

健康状態チェックカード

様式2

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 (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 (症状: _____)	はい・いいえ
⑩現在、服薬していますか (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 「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 「はい」の場合具体的に記入	はい・いいえ

福祉避難所に関する周知事項

1 福祉避難所の位置づけ

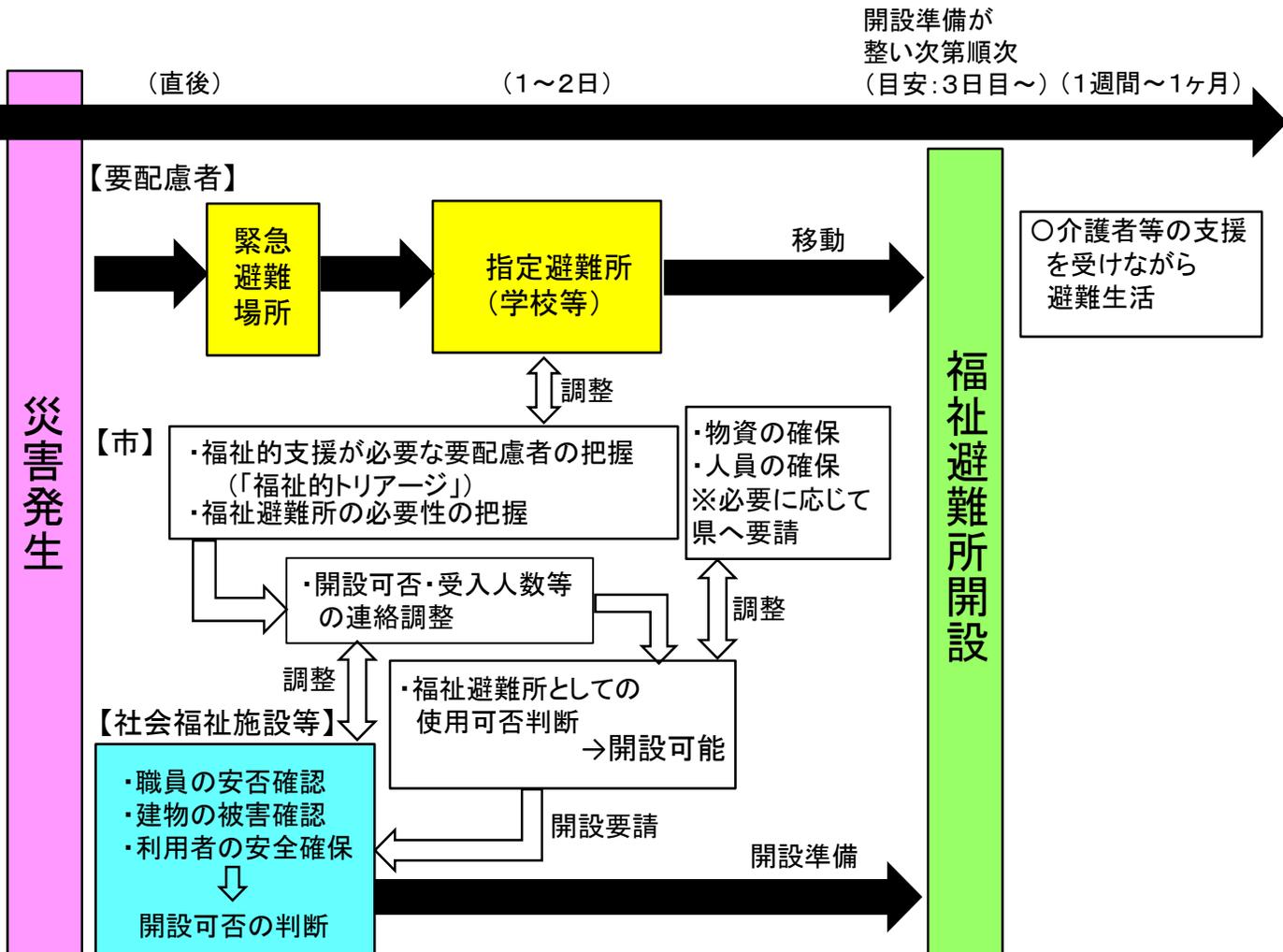
福祉避難所は災害時要配慮者の障がいの程度や心身の健康状態を考慮して、一般の避難所生活が困難と判断した場合に、必要性の高い方から優先的に入所していただく二次的な避難所です。

2 福祉避難所の開設までの流れ

市が指定避難所内に福祉的支援が必要な要配慮者がいると確認し、諸調整の後、社会福祉施設等に開設を要請し、了承を得てからの開設となります。

災害発生後、3日目以降に開設することを目安としています。

従って、要配慮者に該当する方であっても福祉避難所に直接避難することはできません。要配慮者の方も発災後は、緊急避難場所を経て、指定避難所に避難していただきます。



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)

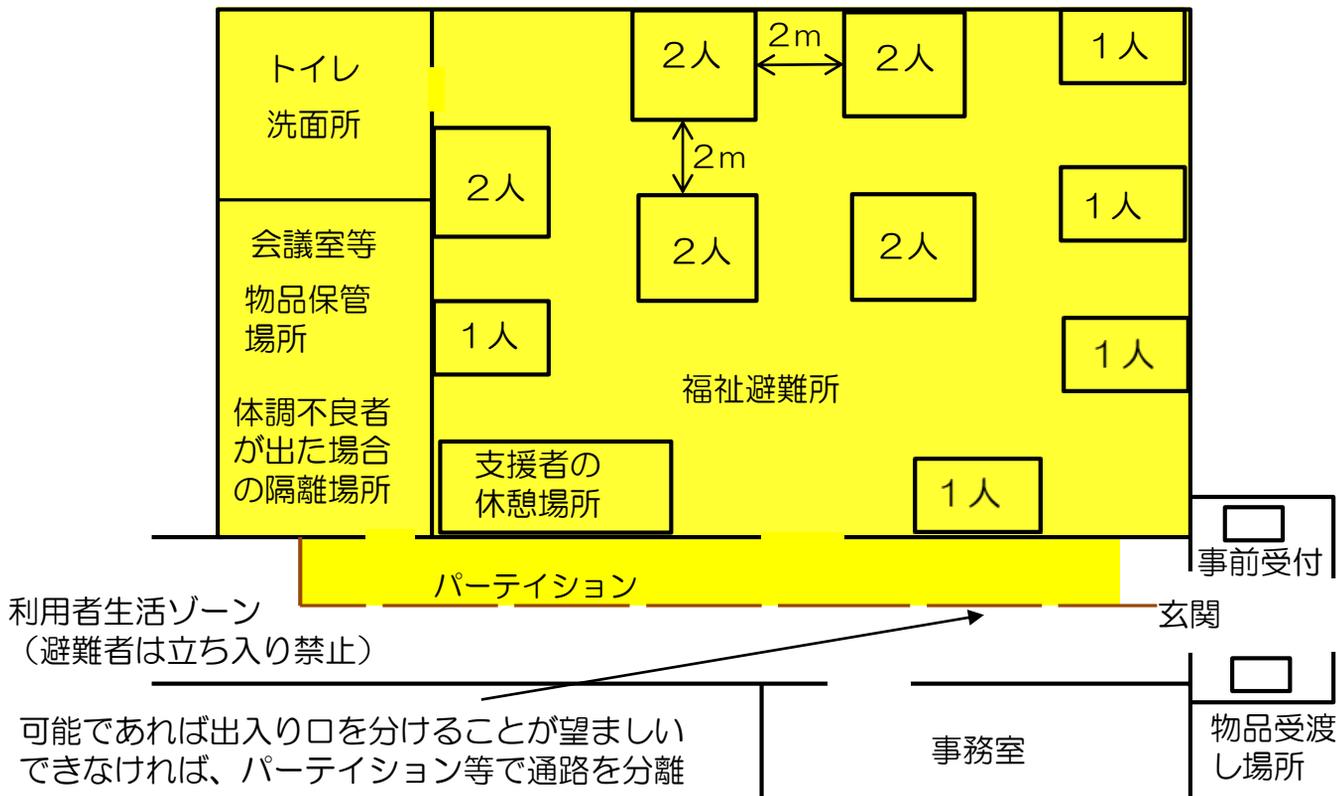
警戒レベル4が出たら、市区町村が指定している**指定緊急避難場所**に避難しましょう

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

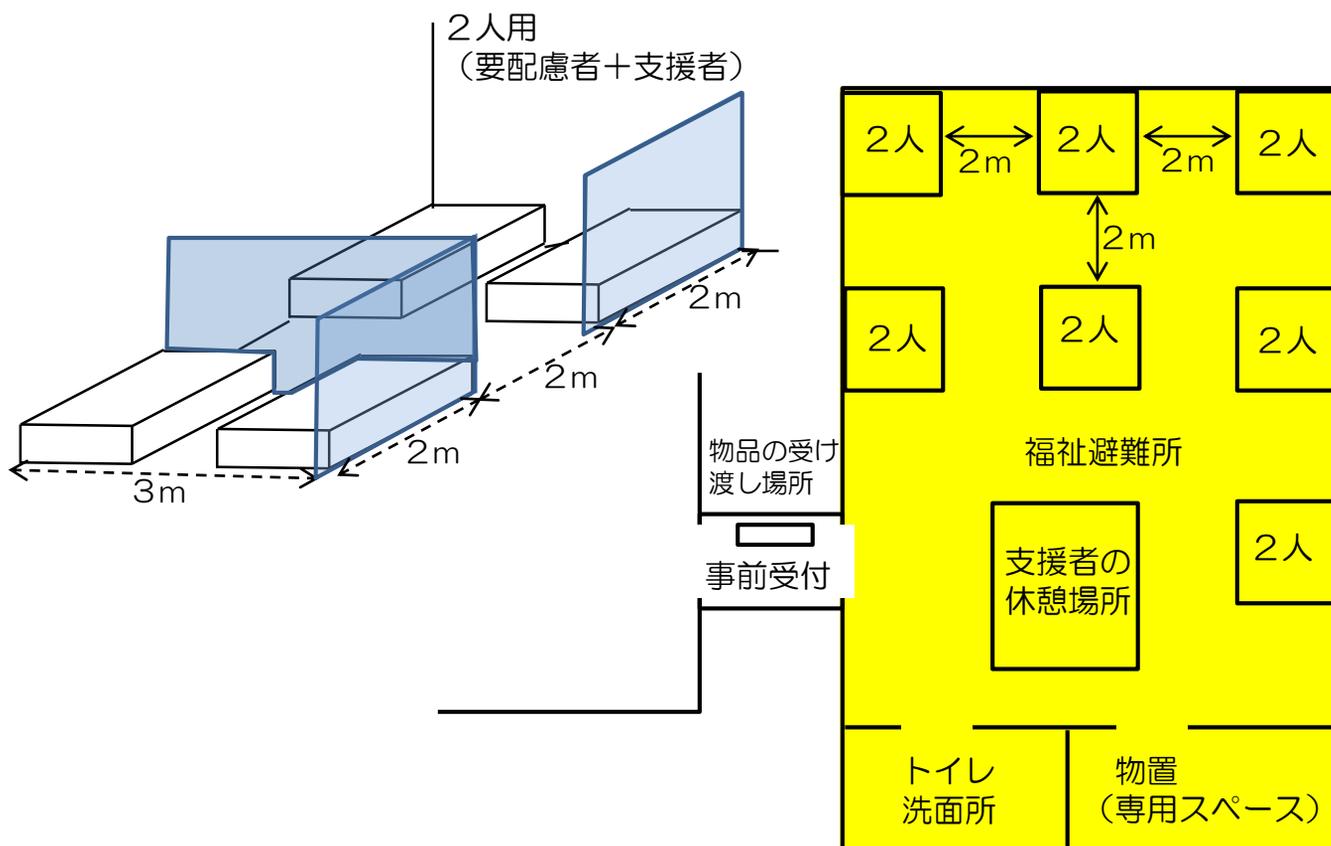
ゾーニング例

ゾーニング例1：利用者が生活している建物を福祉避難所として使用する場合



- ①施設の利用者や介護職員と避難者の動線を分けることで、避難者からの感染リスクを減らします。
- ②福祉避難所が使用するスペース（トイレ、洗面所、物品保管庫、スタッフ詰所等）は利用者の生活ゾーンの外に設け、利用者との共用はしないようにします。
- ③体調等不良者（感染疑い者）等の専用スペースは、会議室等を活用し、可能な限り居住スペースとは別室とします。
- ④入館者には入り口（事前受付）で必ず検温や手指消毒を行い、物品の受け渡しは入り口の外で行います。

ゾーニング例2：利用者が生活していない建物を福祉避難所として使用する場合



別棟となっている地域交流スペース等を福祉避難所とする場合

- ①福祉避難所に入所できる者はあらかじめ定め（要配慮者と支援者1名）、入所者には入り口（事前受付）で検温、手指消毒を行います。
- ②福祉避難所を開設する建物内に支援者の休憩場所等も設置し、できるだけ周辺の建物内に避難者やその支援者が立ち入らないようにします。
- ③福祉避難所を開設した建物と主要な建物の双方で業務にあたる職員については、限定するなど出入りが少なくなるように工夫します。

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。

テープ等による区画表示

(例)

- 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)

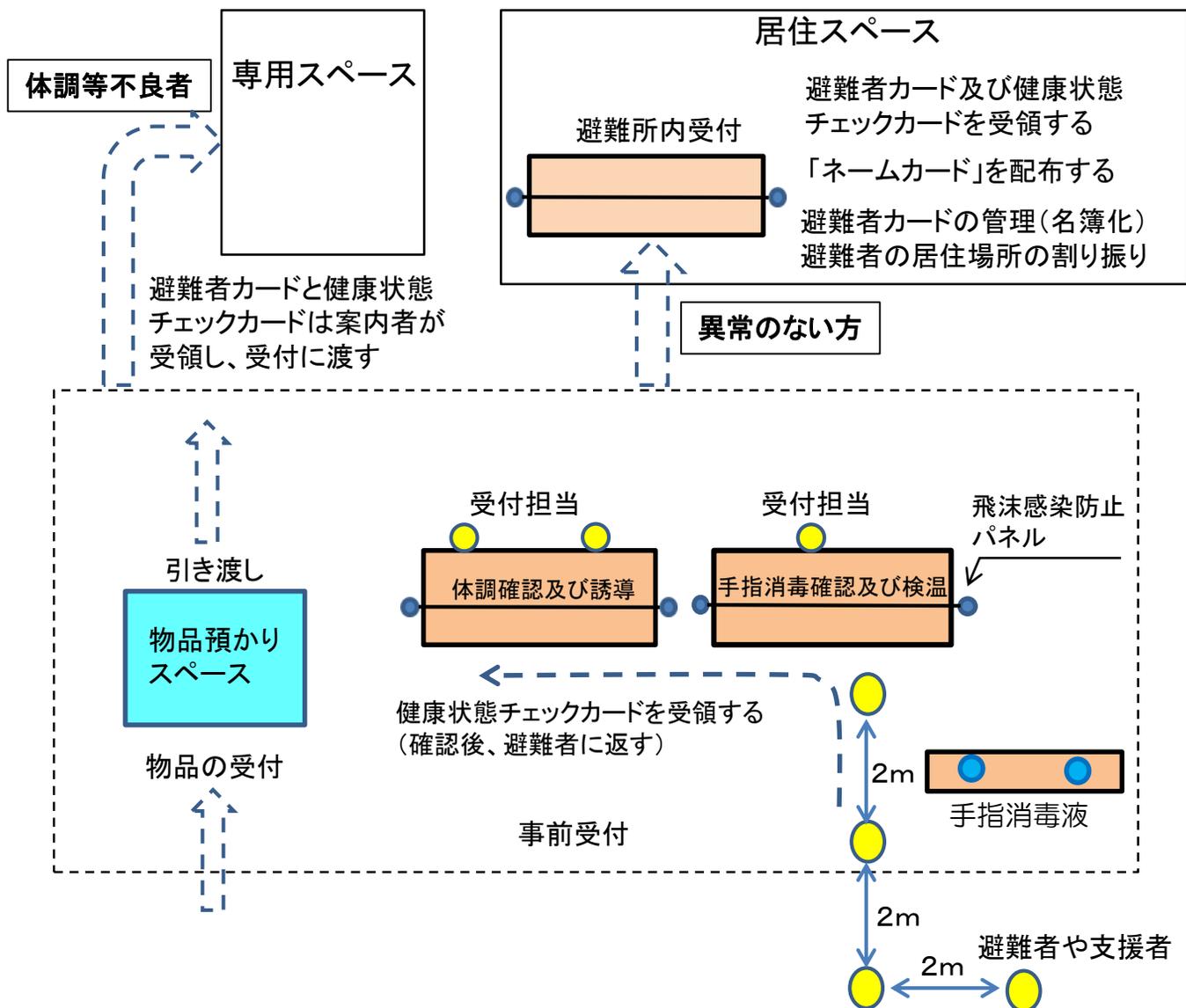
- テントを利用する場合は、飛沫感染を防ぐために屋根がある方が望ましいが、熱中症対策が必要な際には、取り外す。

パーティションを利用した場合

(例)

- 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。

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。



事前受付で行うこと

【発熱や体調の確認】

- 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37.5度以上になったことがあるか確認)
- 息苦しさはあるか
- 味や匂いを感じられない状態か
- 咳や痰があるか
- 全身倦怠感があるか(起きているのがつらくないか)
- 嘔吐や吐き気があるか
- 下痢が続いているか(1日3回以上の下痢)

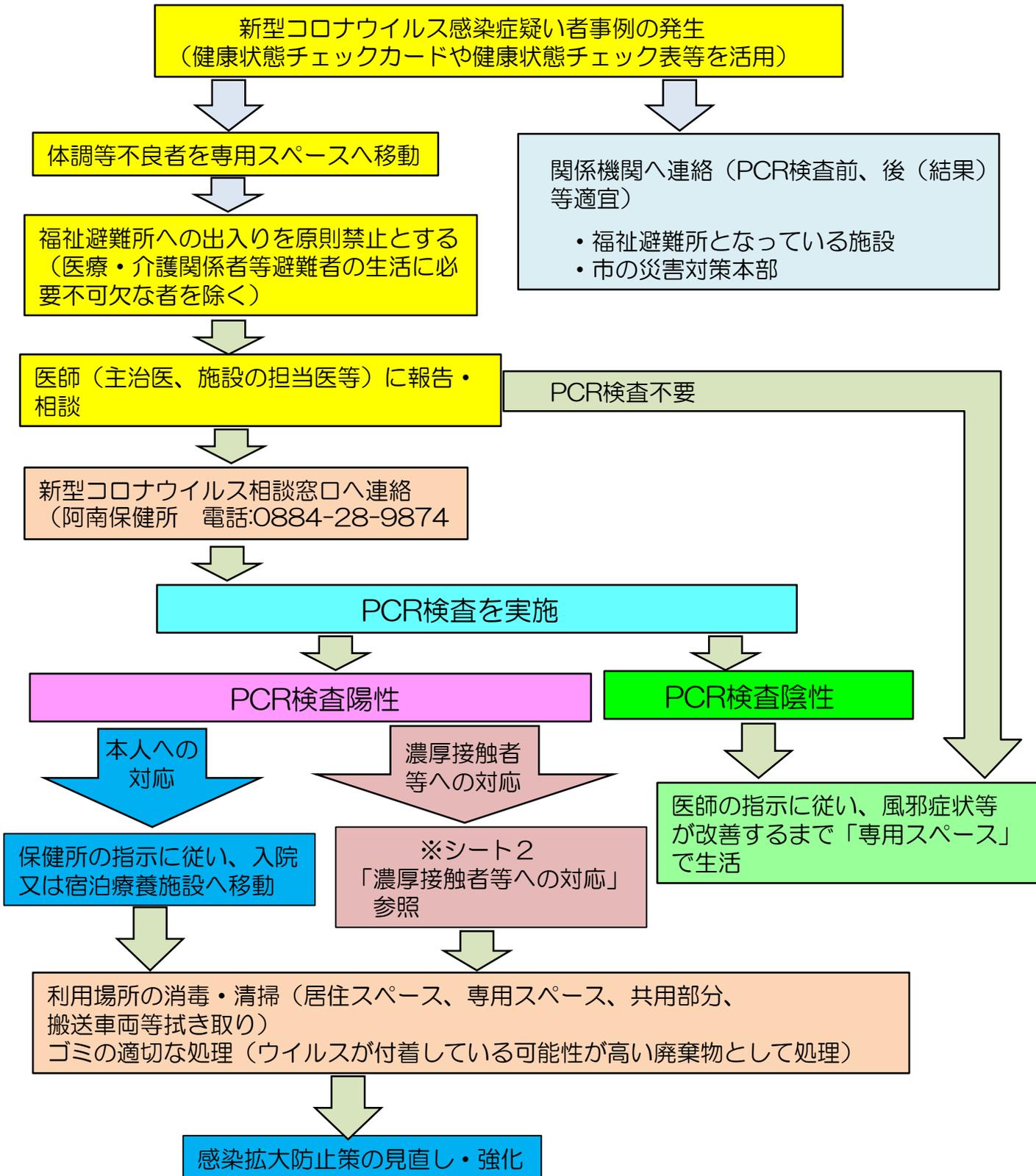
【発熱や体調不良が無い場合】

- 居住スペース受付に誘導

【発熱や体調不良がある場合】

- 専用スペースに案内
- 保健所、市災害対策本部と連携し、速やかに受診へ

新型コロナウイルス感染症疑い者発生時の対応フロー（シート1）



※感染ルートや濃厚接触者の特定を行うため、福祉避難所開設後は施設への出入り者を常時記録しておく。

※感染者が複数出た場合には、市は公衆衛生対策の観点から福祉避難所の閉鎖の必要性について判断し、閉鎖が必要と判断した場合には、福祉避難所を閉鎖します。

新型コロナウイルス感染症疑い者発生時の対応フロー（シート2）

福祉避難所において感染者が発生した場合には、濃厚接触者及び濃厚接触が疑われる避難者や福祉避難所のスタッフ等を特定し、適切な対応を行う。

注：実際の現場における対応について、保健所からの指示があった場合には、その指示に従う。

【濃厚接触者】

新型コロナウイルス感染を疑う症状があった2日前から、隔離開始までの間に

①患者と※同室者あるいは長時間の接触（車内等）があった者

注：※体育館等の広い空間で間仕切りにより居住空間を分離している場合の「同室」の考え方については、専門家（保健所）の指示に従います。

②適切な感染防護をせずに患者の介護等を行った者

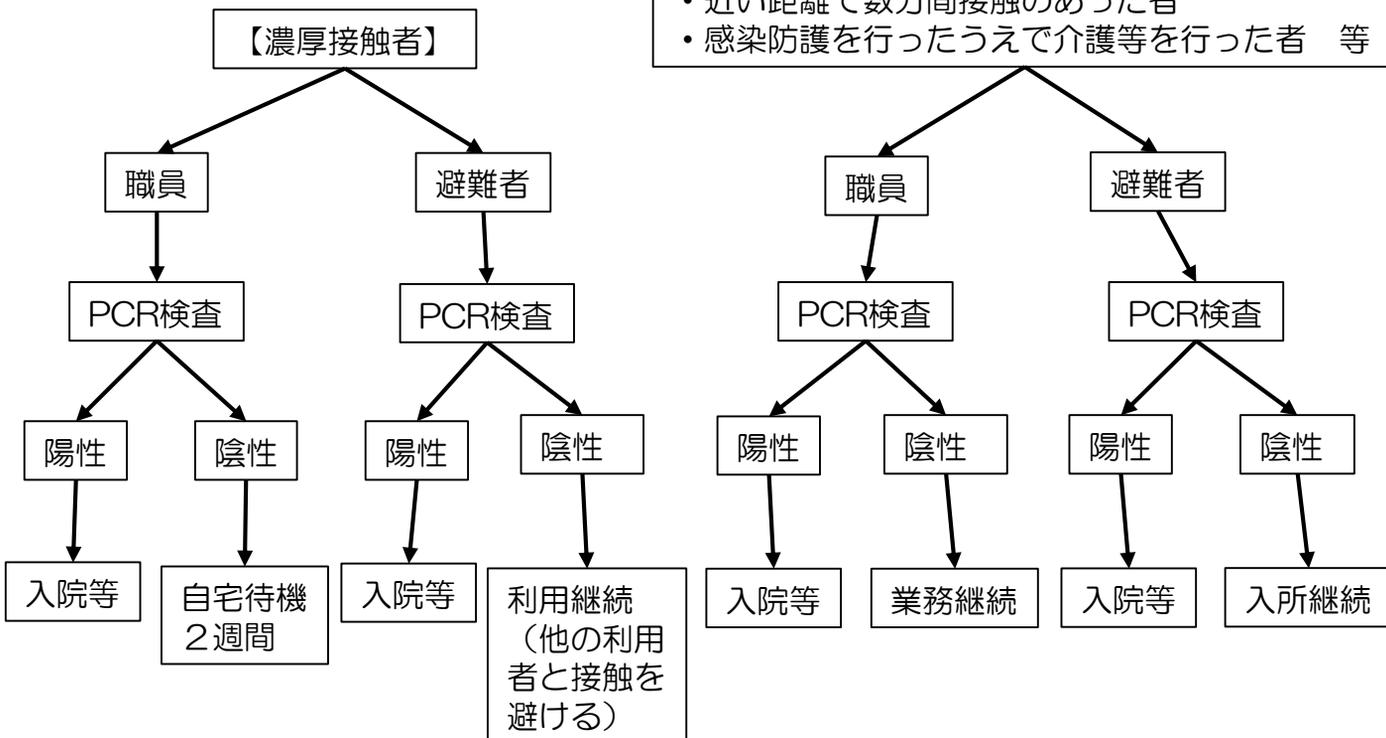
③患者の痰、体液、排泄物等の汚染物に触れた可能性高い者

④手に触れることができる程度の距離（目安1m）で感染防護をせずに15分以上の接触があった者

【接触が疑われる者】

・近い距離で数分間接触のあった者

・感染防護を行ったうえで介護等を行った者 等



濃厚接触者については、PCR検査が陰性であっても2週間程度は他者との接触を避けるようにします。

PCR検査が不要と判断された職員・入所者は業務・入所を継続

ネームカードの例

(おもて)

福祉避難所入所者 (施設名:)

(うら)

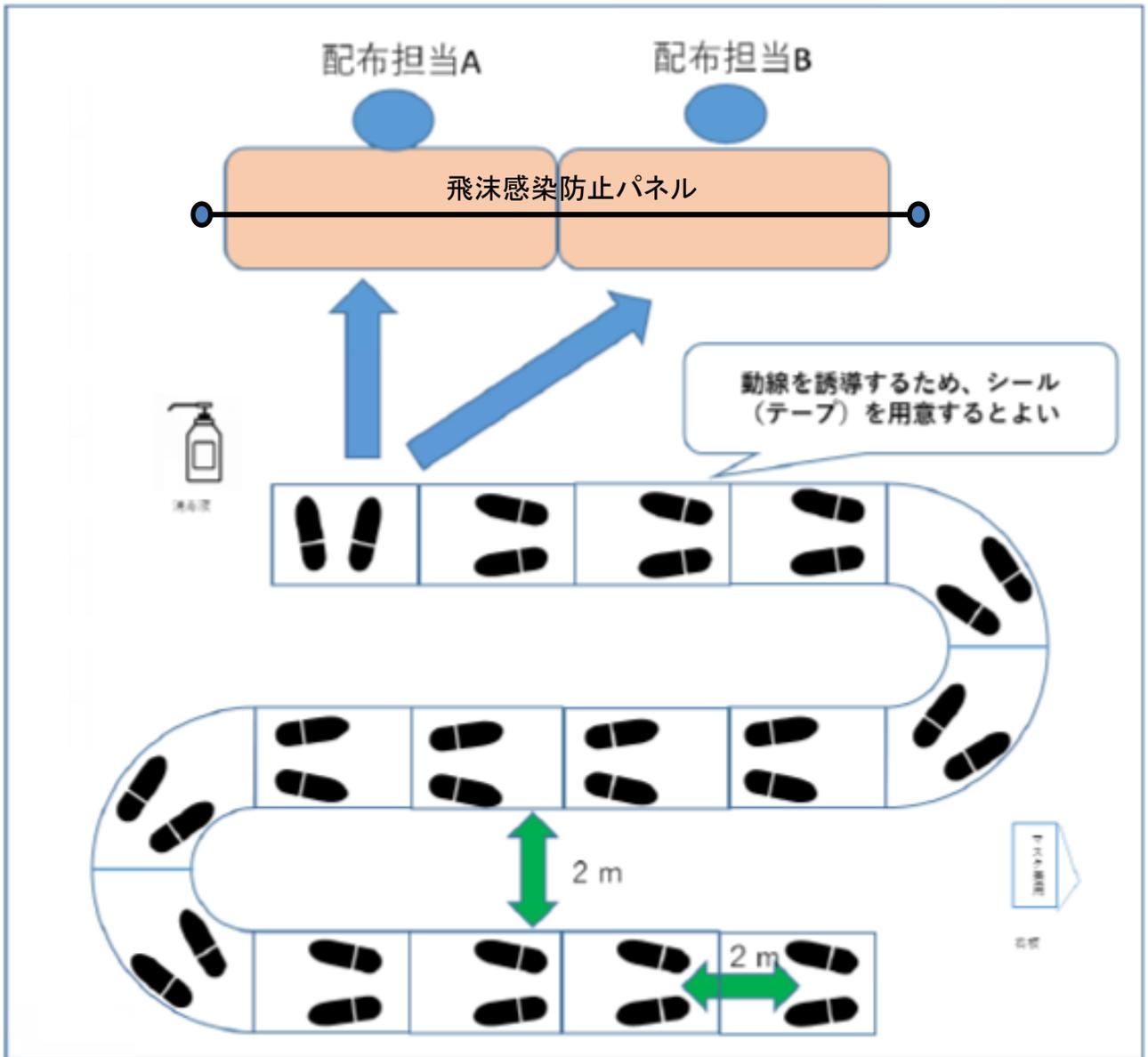
要配慮者用

氏名	年齢
支援者氏名 連絡先	

支援者用

氏名	年齢
要配慮者氏名	

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

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いたします！

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

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



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