

様式集

- ◆様式1 知っておくべき5つのポイント、避難行動判定フロー
- ◆様式2 すぐに集められる防災グッズ
- ◆様式3 必要と考えられる物資
- ◆様式4 濃厚接触者への周知内容例
- ◆様式5 新型コロナウイルス感染症対応時の避難所レイアウト
- ◆様式6－1 避難所内掲示物（手洗い）
- ◆様式6－2 避難所内掲示物（咳エチケット）
- ◆様式6－3 避難所内掲示物（3密防止）
- ◆様式6－4 避難所内掲示物（症状の申し出）
- ◆様式7 入所時健康チェックシート
- ◆様式8 入所後毎日の体調管理簿

「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。

知っておくべき5つのポイント

- 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、小中学校・公民館だけではありません。**安全な親戚・知人宅に避難**することも考えてみましょう。
- **マスク・消毒液・体温計**が不足しています。
できるだけ**自ら携行**して下さい。
- 市町村が指定する**避難場所、避難所が
変更・増設**されている可能性があります。
災害時には**市町村ホームページ等**で確認して下さい。
- 豪雨時の屋外の移動は**車も含め危険**です。
やむをえず**車中泊**をする場合は、浸水しないよう**周囲の状況等**を十分確認して下さい。



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

すぐに集められる防災グッズ

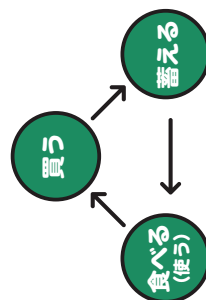
非常時に「あってよかった」防災グッズをまとめました。リストを参考に個人や家庭で必要なものをしっかり準備して、災害が起きてもあわてない防災対策を心がけましょう。

基本の備蓄リスト

防災リュック

- ・水 (飲料用、生活用)
 - ・トイレットペーパー
 - ・ゴミ袋
 - ・保存のきく食品 (缶詰など)
 - ・レトルト食品、乾物など
 - ・ラップ、アルミホイル
 - ・キッチンバサミ
 - ・バケツ
 - ・カセットコンロ、ボンベ など

ローリングストック



ローリングストックとは非常食を大量に蓄えておくのではなく、普段の買い物で少し多めに食材を買い、使った分をまた買い足す方法です。消費期限が過ぎてしまうことが少なく、安定的に食材を確保できます。



ポイント1

家族が好きなお菓子やし
トルト食品など常温で保
存できるものを蓄えるよ
うにしましょう。

ポイント2

水などは、キッチンカウンターの下やクロゼットを活用するなど、分散してストックしましょう。

ポイント3

薬や化粧品、ベビーフードなども避難生活では入手しづらくなるので、併せてストックしておきましょーう。

ポイント4

古いものを左に、新しいものを右に置くなど保存する位置を決め、古いものから使っていくましよう。

あってよかった！役に立った！防災グッズ10選

- 1 水のいらない
シャンプー**
災害時、水は貴重です。長期避難所にお風呂に入れないときでも、水のいらないシャンプーは役に立ちます。



2 マウスウォッシュ
口腔ケアは身体の健康にもつながります。歯磨きができないときでもマウスウォッシュで口内をケアすることで病氣予防にもつながります。



3 うわぐつ
物が散乱している所を裸足で歩くのは危険です。けが対策や避難所での上履きになるので用意しておきましょう。



4 基礎化粧品など
ケア用からメイク用まで最低限のものを用意しておきましょう。オーガニックワンジェルがあれば便利です。



5 カイロ
身体を冷やさないことが体調管理につながります。また、離乳食などを温めるときにも使えます。



6 虫よけグッズ
虫対策も大切です。自分や環境に合ったものを準備しておきましょう。



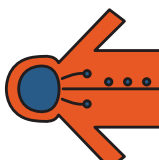
7 アロマオイルなど
災害が起こると、ストレスが溜まってしまいます。そんなとき、自分の好きな香りを嗅ぐと気分転換になります。



8 保冷保温のきく水筒
お湯をもらうときなどに便利です。温かいものを飲むと心も落ち着きます。また赤ちゃんのミルクを作るときにも使えます。



9 レインコート
雨や雪としてだけでなく、寒さをしのぐこともできます。



10 生理用品・パンティライナー
下着の清潔さを保つためにも多めに用意しておきましょう。また、傷の手当やガーゼとしても役立ちます。



又・妊婦の喫

- 日用品**
 紙おむつ
 おしりふき
 ブラunket
 母乳パッド
 おもちゃ
 音か鳴らないも
 のがベスト)
- 食料品**
 ・離乳食
 ・粉ミルク
 ・飲料水
 ・おやつ
 ・アレルギー対応食
- ・おんぶ紐、だっこ紐
 ・母子健康手帳
 ・子どもの衣類
 ・紙コップ、スプーン
 ・授乳ケープ
 ・ガーゼハンカチ
 ・出産準備品
 ・健康保険証と
 子ども医療給付証のコピー
- 哺乳瓶

高齢者・介護者がいる場合

- ・大人用おむつ、紙パンツ
- ・校
- ・入れ歯、入れ歯洗浄剤
- ・健康保険証のコピー
- ・介護用品
- ・老眼鏡
- ・補聴器(補聴器用電池)

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
フェイスシールド
カッパ
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

(表面)

濃厚接触者の災害時の避難について

大雨や台風接近時等に避難する際には、
下記の連絡先に必ず連絡したうえで、その案内に従い、
 避難先に避難するようにしてください。

※避難の必要性については裏面を参照いただき、
ご不明な場合は下記連絡先にご相談ください。

○避難時の連絡先

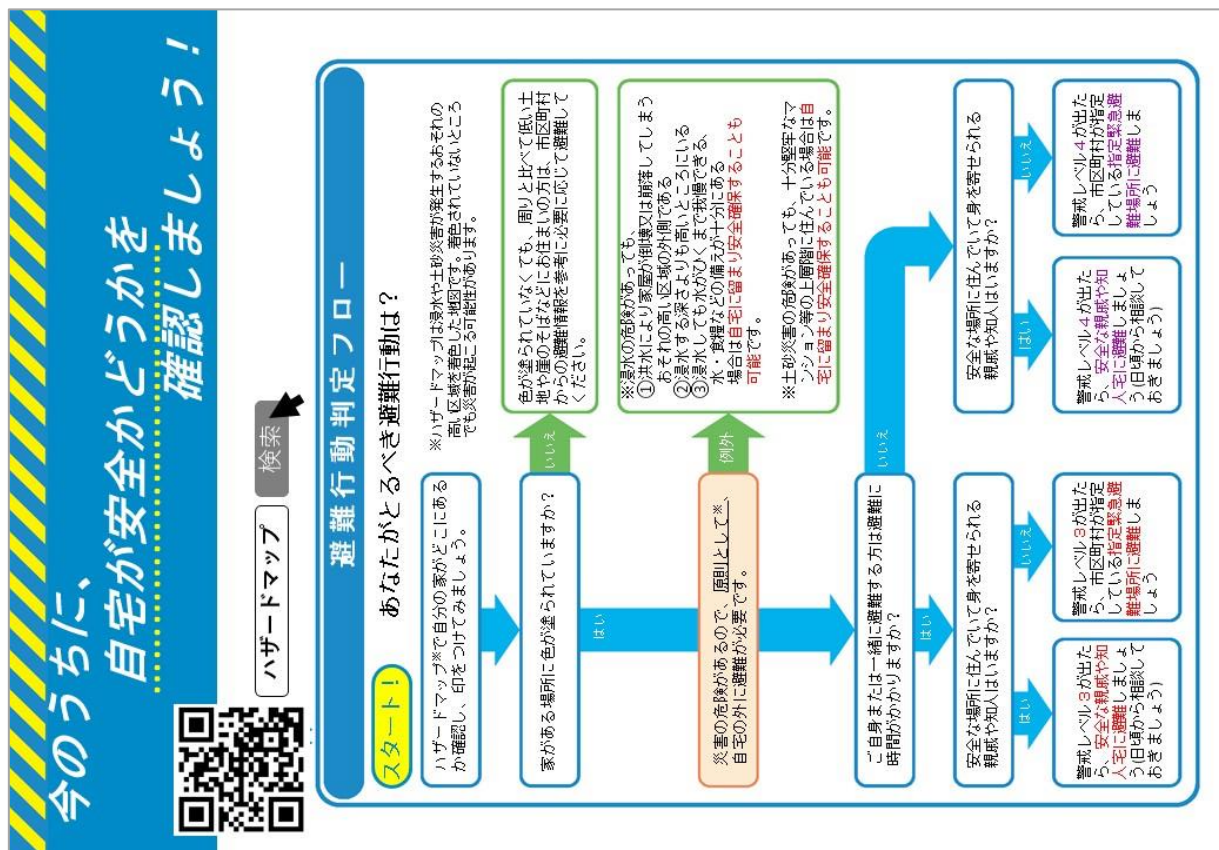
△市△課△係 電話：○○○○-○○-○○○○

○対応可能な避難先

避難先の施設名	避難先所在地
〇〇学校	△市△町△番・・・
〇〇センター	△市△町△番・・・
〇〇公民館	△市△町△番・・・
〇〇ホテル	△市△町△番・・・
〇〇	△市△町△番・・・

※上記の避難先が全て開設するわけではありません。上記の連絡先に必ず連絡し、その案内に従ってください。

(裏面)



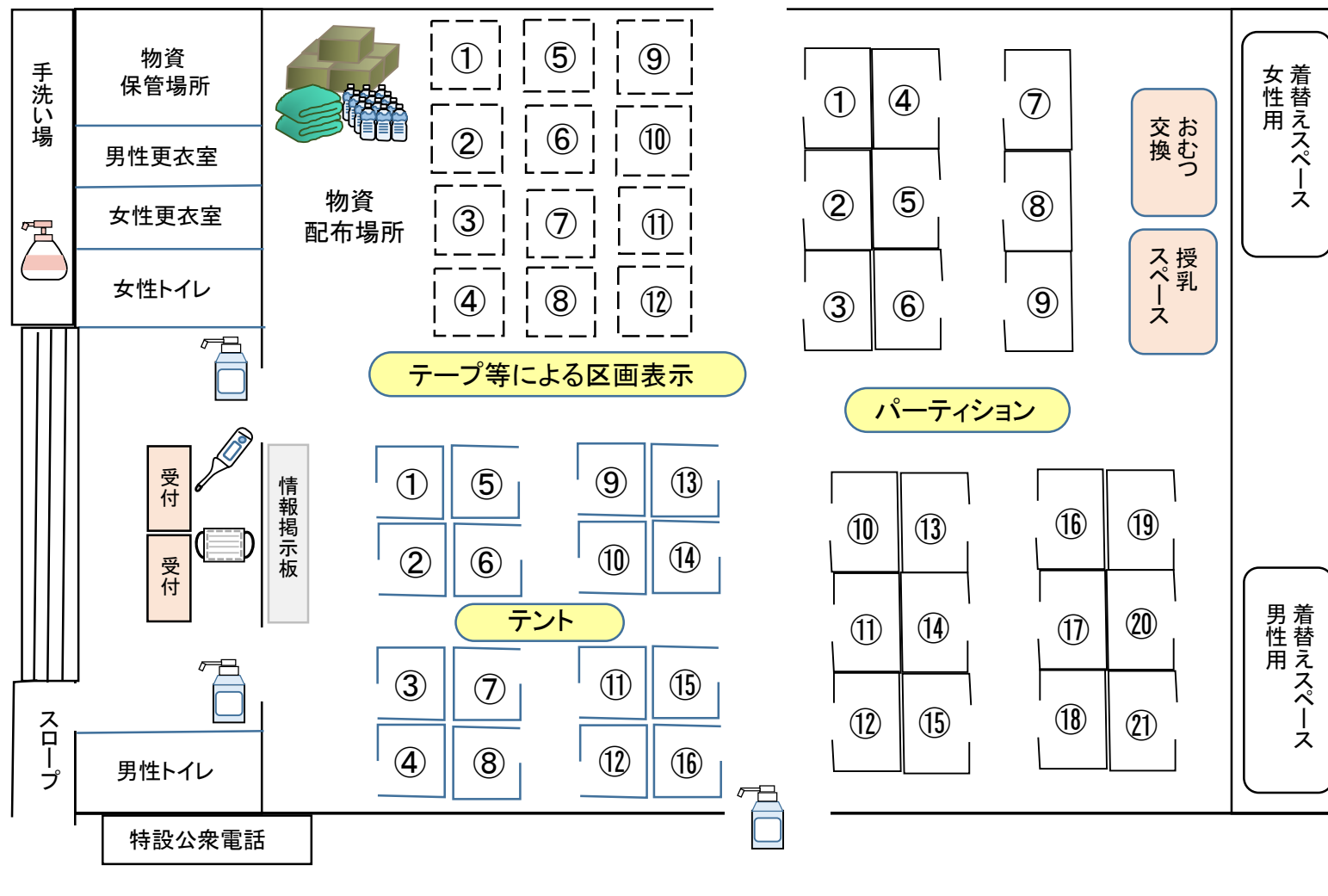
R2. 6. 10
第2版

※ 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。

健康な人の避難所滞在スペースのレイアウト（例）

R2. 6. 10
第2版

- 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しているか分かるように管理する。

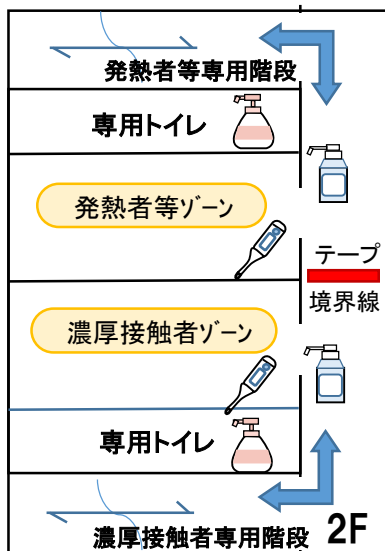


新型コロナウイルス感染症対応時の避難所レイアウト（例）〈避難受付以降〉

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)

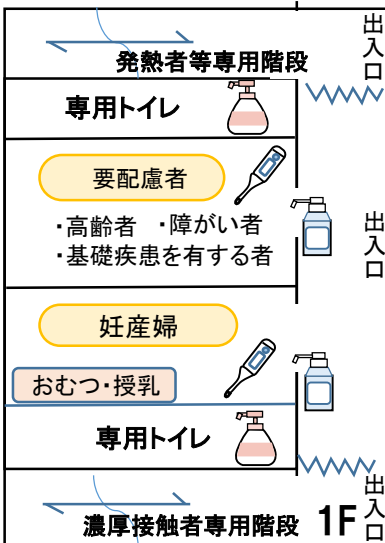


軽症者等
(一時的)

・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

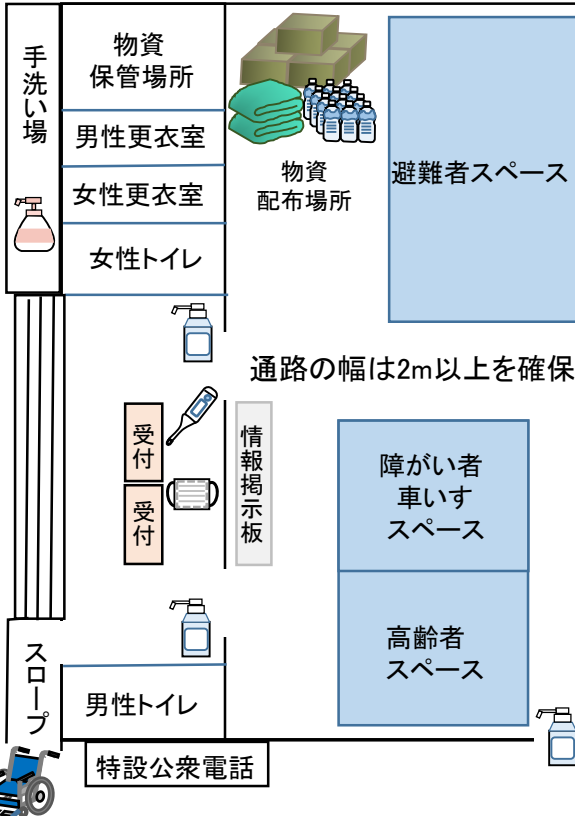
※軽症者等であっても原則として一般の避難所に滞在することが適当でないことに留意する。



+ 看護師や保健師による巡回



＜集合スペース＞



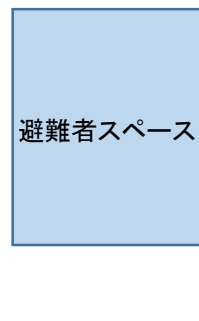
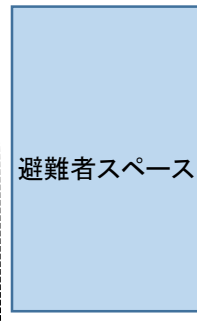
発熱者経路

避難者スペース

発熱者



+ 看護師や保健師による巡回



着替えスペース
女性用

おむつ交換

授乳スペース

着替えスペース
男性用

※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

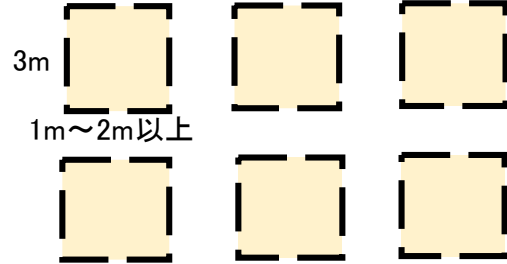
※ 上記は全て実施することが望ましいが、災害時において、種々の制約が想定され、出来る範囲で最大限実施することが望まれる。

健康な人の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・妊産婦等が滞在する場合には、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

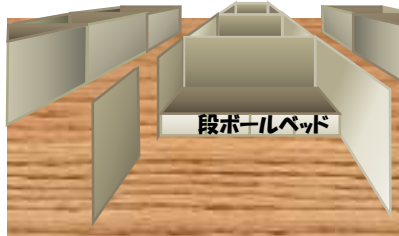
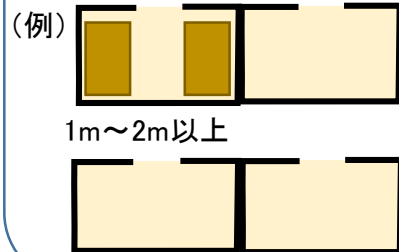


- 一家族が一区画を使用し、人数に応じて区画の広さは調整する
- 家族間の距離を1m以上あける

※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

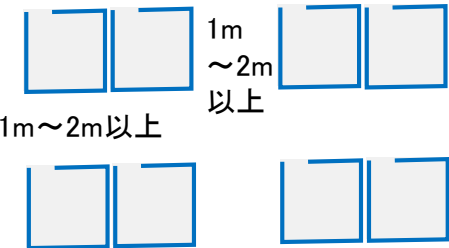
パーティションを利用した場合

○ 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

(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。



※ 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、人と人との距離が1mとなる区域に入る人はマスクを着用する。

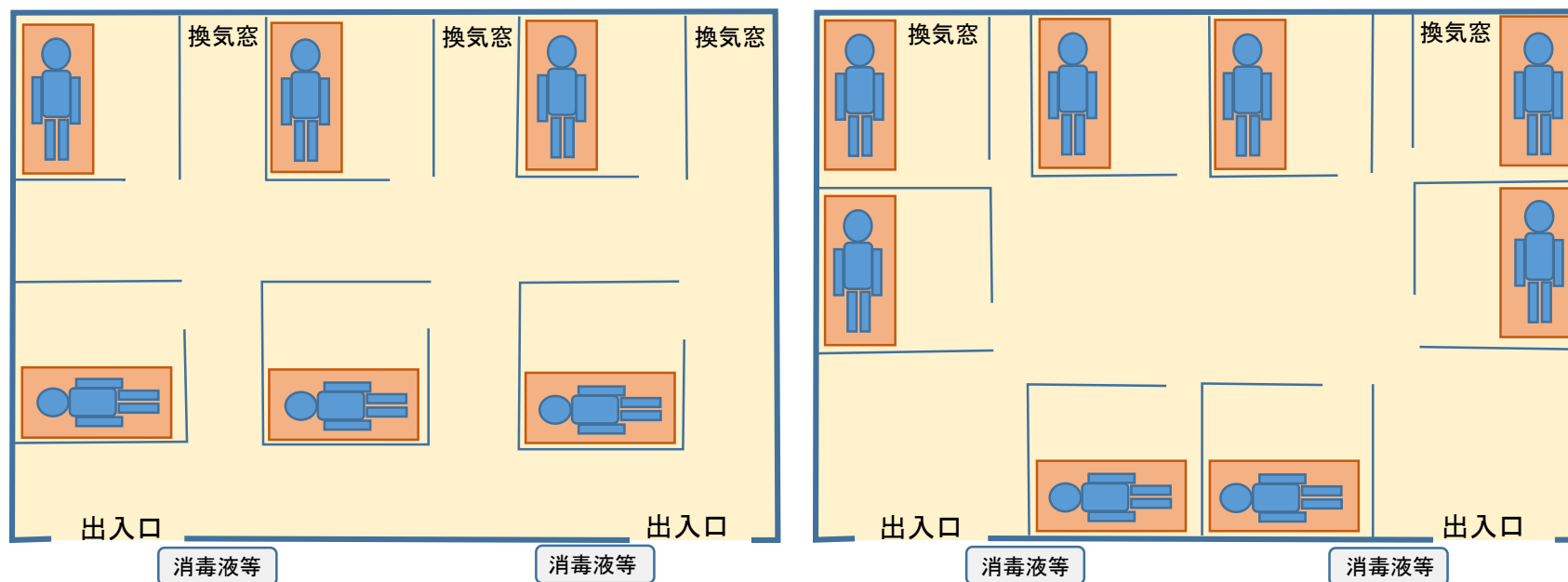
※ 上記は全て実施することが望ましいが、災害時において、種々の制約が想定され、出来る範囲で最大限実施することが望まれる。

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。

（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。

- ・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。

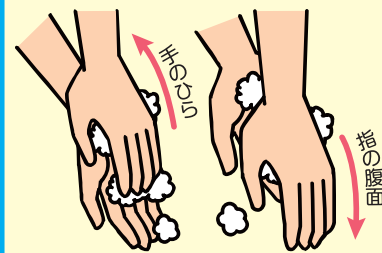
できていますか？ 衛生的な 手 洗 い



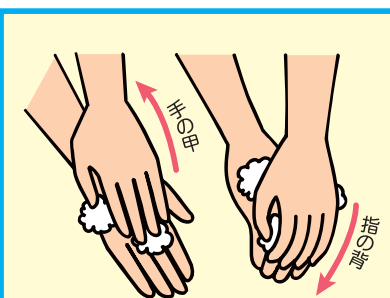
1 流水で手を洗う



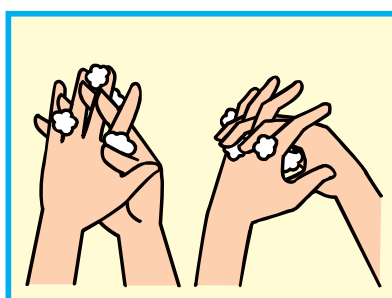
2 洗剤を手取る



3 手のひら、指の腹面を洗う



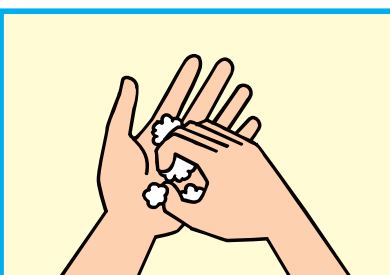
4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、股(付け根)を洗う



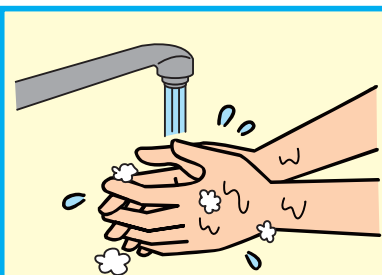
6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う (内側・側面・外側)



9 洗剤を十分な流水でよく洗い流す



10 手をふき乾燥させる



11 アルコールによる消毒

2度洗いが効果的です！

2～9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

※アルコールは、ノロウイルスの不活化にはあまり効果がないといわれています。

©公益社団法人日本食品衛生協会

手洗いで感染症予防

手指消毒薬



流水で手洗いができない場合には、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

画像出典：厚生労働省 (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/keihatu.htm>)

手指消毒の手順

出典：「日本環境感染学会教育ツールVer.3.1より引用」



とくに
食事前や調理前、
トイレ使用後には
手洗いを！



感染症対策へのご協力をお願いします

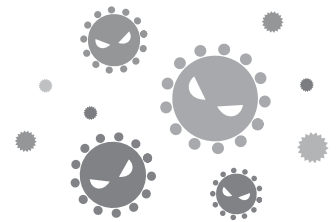
咳エチケット

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。

■ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・**マスク**を着用します。
- ・ティッシュなどで**鼻と口を覆います。**
- ・とっさの時は**袖や上着の内側で覆います。**
- ・周囲の人から**なるべく離れます。**



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



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



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

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

厚生省

検索



新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

3つの「密」を避けましょう!

①換気の悪い 密閉空間



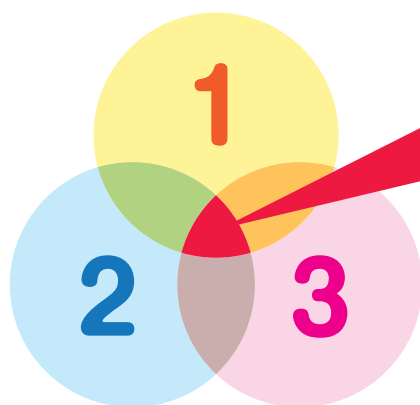
②多数が集まる 密集場所



③間近で会話や 発声をする 密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。



次の症状がある場合は すぐにスタッフにお知らせください

1. 熱がある、または熱っぽい
2. 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
3. 発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
4. 上気道炎症状（咳、鼻汁、咽頭痛など）がある
5. インフルエンザ様症状（全身がだるい、寒気、頭痛、関節痛・筋肉痛など）がある
6. 咳があり、血がまざった痰がでる
7. からだにぶつぶつ（発疹）が出ている
8. からだにぶつぶつ（発疹）が出ていて、かゆみや痛みがある
9. 唇や口の周りにぶつぶつ（発疹）が出ていて、痛みがある
10. 首がかたい感じがしたり、痛かったりする
11. 下痢便（水のような便、柔らかい便、形のない便、噴出すような便など）が出た
12. 吐いた、または吐き気がする
13. おなかが痛く、便に血がまざっている
14. 目が赤く、目やにが出ている
15. 創などがあり、膿がでたり、赤かったり、腫れていたり、痛かったりする

※ 上記はあくまで例示です。体調に不安がある場合は随時ご相談ください。

入所時

記入日 /

健康チェックシート(例)

※当日(現在)の体調を記入し、
受付でご提出ください。

■基本情報

かな	受付で計測した体温
氏名	℃

■感染症に関する項目

・新型コロナウイルス感染症の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	はい	いいえ
---	----	-----

■体調に関する項目

・発熱や風邪の症状が続いていますか (日前から約 ℃)	はい	いいえ
・ひどい咳やたんはありますか	はい	いいえ
・嘔吐や吐き気はありますか	はい	いいえ
・下痢はありますか	はい	いいえ
・息苦しさはありますか	はい	いいえ
・強いだるさ(全身の倦怠感)はありますか	はい	いいえ
・味や匂いを感じられない状態ですか	はい	いいえ

■持病や配慮すべき項目

・糖尿病、心不全、呼吸器疾患などの基礎疾患がありますか	はい	いいえ
・妊娠していますか	はい	いいえ
・乳幼児がいますか	はい	いいえ
・介護や介助が必要ですか	はい	いいえ
・その他、心の面も含め気になる体調の変化や配慮を要する事項はありますか (内容)	はい	いいえ

入所後

毎日の体調管理簿(例)

かな
氏名

その他特記事項(持病など)

体調 (はい・いいえのどちらかに○をつけてください)

日付		／ (月)	／ (火)	／ (水)	／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
最高体温		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
		夕 °C	夕 °C	夕 °C	夕 °C	夕 °C	夕 °C	夕 °C
咳・たん	ひどい咳・たんがする	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
嘔吐・吐き気	嘔吐・吐き気がする	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
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
息苦しさ	★ひとつでも該当すれば「はい」に○							
	・息が荒くなった ・息切れがする ・胸の痛みがある ・横になれない ・座らないと息ができない	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
強いだるさ	起きているのがつらい	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
味や匂い	味や匂いを感じられない	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
その他	その他の体調変化等 (内容)	はい・いいえ (具体的な内容)	はい・いいえ (具体的な内容)	はい・いいえ (具体的な内容)	はい・いいえ (具体的な内容)	はい・いいえ (具体的な内容)	はい・いいえ (具体的な内容)	はい・いいえ (具体的な内容)