

2 避難者の受入れ

リーダーカード

役 割	避難所を開設するための準備が整ったら、避難者の受入れに必要な活動を行うチーム長を決定し、作業を指示します。	
使うもの	☐ 役割カード（2-1～2-9） ☐ （参考資料）リーダーの指示順序	☐ 役割分担表 ☐ 筆記用具
注意点	☐ 避難者カード、避難者名簿など（閲覧用名簿を除く）は、非公開にしてください。	

チェック



1

避難所を開設するためのチームを再編しながら、①受付、②誘導、③トイレ、④救護、⑤要配慮者、⑥ペット、⑦食料・物資、⑧情報伝達、⑨総務の9チームのチーム長を指名し、「役割分担表」に記入します。

チェック



2

各チーム長に役割カード（2-1～2-9）を渡し、各チーム長は作業にあたる人員を確保します。人員が十分に確保できない場合は、「（参考資料）リーダーの指示順序」にある指示優先順序の上位チームから人員を確保するようにします。確保後は、まず、人員の中に体調不良者がいないか確認を行い、検温、マスクの着用、手指の消毒を行います。

チェック



3

副リーダーや総務チームを補佐役として、各チームの作業の進捗管理をしながら、必要な指示を行います。

チェック



4

避難所全体の状況を見て、避難所運営委員会を設置し、活動班を中心とした組織だった運営に移行させます。

ポイント



●短時間で多くの作業ができるように

- 行政職員が居合わせた場合は、チームの一員として運営に携わります。中でも「2-9災害対策本部との連絡」を優先して行います。
- 避難者に協力を求め、作業にあたる人員の確保を行います。

●それでも人員が足りない場合は

- 対応を待ってもらいます。
- ほかのチームに応援を依頼します。
- 状況に応じて、リーダーを変更することができます。チーム間の調整は、リーダーが全体の状況を判断しながら行います。

避難所名：土佐山公民館

リーダー（ ）

役割分担表

	チーム長	チーム員		
受付チーム				
誘導チーム				
トイレチーム				
救護チーム				
要配慮者チーム				
ペットチーム				
食料・物資チーム				
情報伝達チーム				
総務チーム				

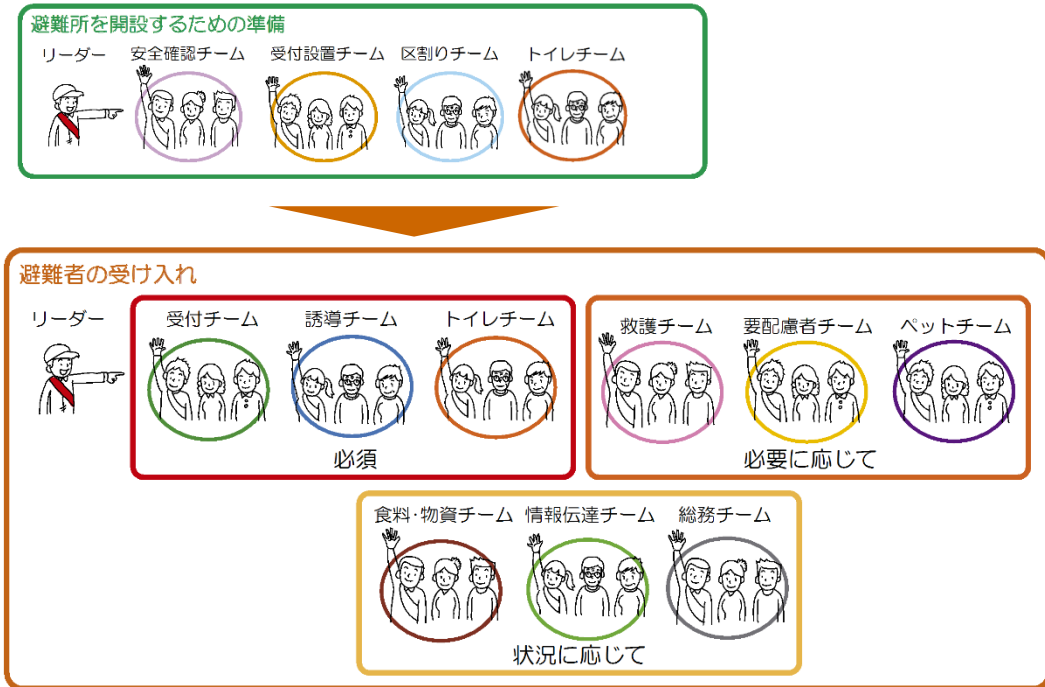
(参考資料) リーダーの指示順序

避難者を建物内に受け入れながら、避難者名簿などの作成や傷病者、要配慮者などに対する初期対応を行います。

避難者を受け入れる際に必要となる作業は、次のとおりです。

リーダーは必須となる作業を優先し、各作業チームのチーム長を指名し、役割カードを渡して、作業を指示します。各チーム長は、作業を実施する人員を確保して活動を行い、リーダーに作業の進捗状況や完了を報告します。

【役割の移行】



リーダーの 指示優先順序

必須

必要時

状況

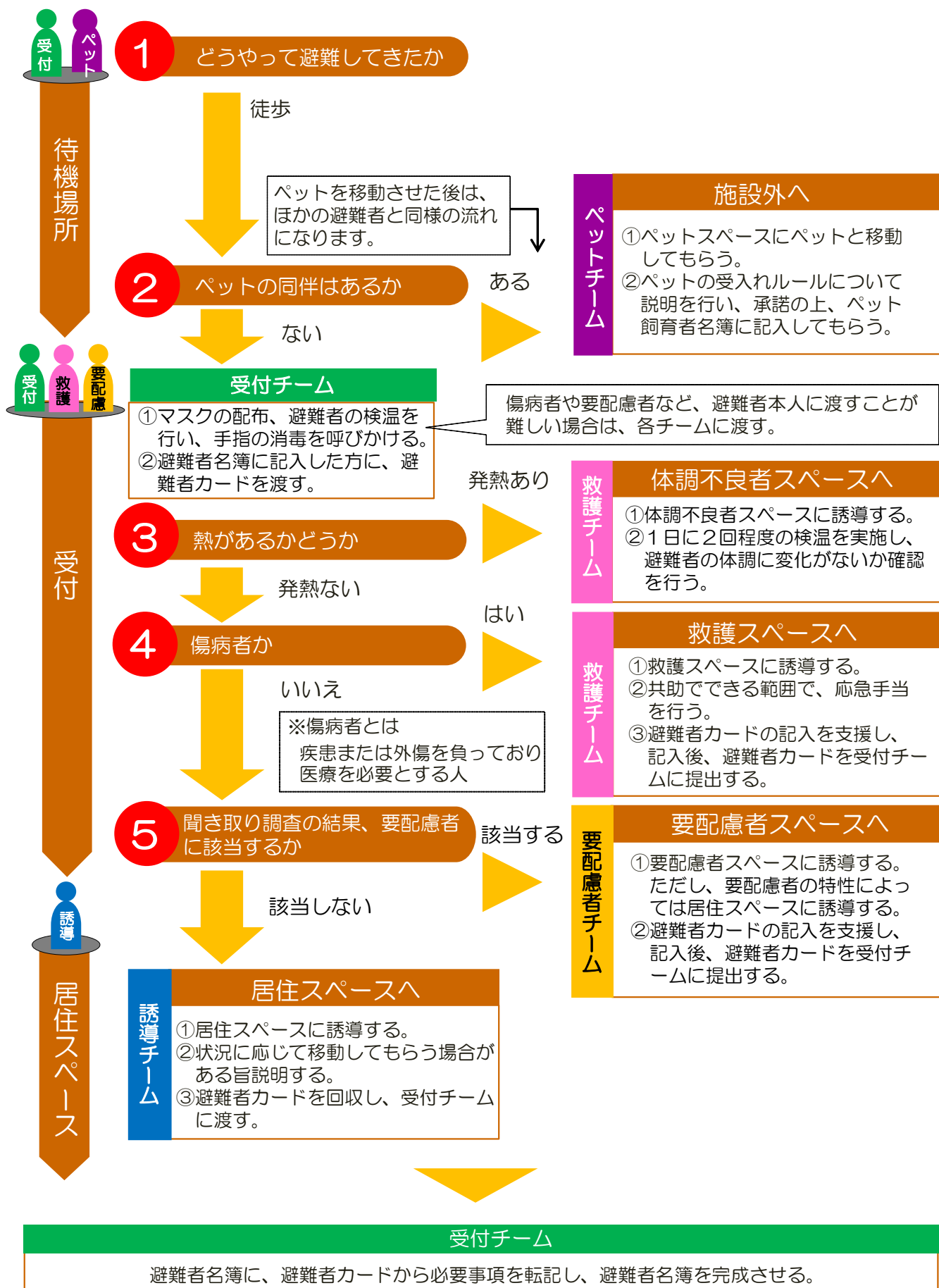
報告

- ① 避難者の受付：受付チーム
- ② 居住スペースの誘導：誘導チーム
- ③ トイレの巡回確認：トイレチーム
- ④ 傷病者の把握・応急対応：救護チーム
- ⑤ 要配慮者の把握・生活支援：要配慮者チーム
- ⑥ ペットの受入れ：ペットチーム
- ⑦ 食料・物資の配給：食料・物資チーム
- ⑧ 被災者への情報伝達：情報伝達チーム
- ⑨ 災害対策本部との連絡：総務チーム

※各チーム長は、3名以上（チーム長を含む）を標準として作業を実施する人を確保し、状況に応じて増員する。

参考資料 避難者を受け入れる際の手順

(リーダー・受付チーム・誘導チーム・救護チーム・要配慮者チーム・ペットチーム共通)



2-1

避難者の受付

受付チーム
カード

役 割

支援のベースとなる避難者カードの作成への協力を呼びかけながら、避難者の受入れを行います。誘導チーム、救護チーム、要配慮者チーム、ペットチームとも連携して受付を行います。

使うもの

- 避難者受付セット（避難者名簿・避難者カード・筆記用具など）
- 感染症対策セット（非接触型体温計・手指消毒液・マスク）

注意点

- 避難者カード、避難者名簿など（閲覧用名簿を除く）は、非公開にしてください。
- 受付チームは、必ずマスクを着用して対応するようにしましょう。
- 一般避難者用受付の待機者の中に、要配慮者が含まれていないか確認し、要配慮者がいる場合は、要配慮者用受付に誘導しましょう。

チェック

1

マスクを持参していない方にマスクを配布し、着用を呼びかけます。一般避難者用と要配慮者用の受付にて、避難者の検温を行い、手指の消毒を呼びかけます。

発熱なし

発熱あり

要配慮者

チェック

2

避難者名簿の太枠（氏名・住所・年齢・性別・体温）に記入してもらい、「避難者カード」を1人1枚配布し、居住スペースへ移動するように案内します。

2階小会議室
（体調不良者スペース）へ移動するように案内します。

避難者名簿の太枠に記入してもらい、「避難者カード」を1人1枚配布し、誘導チームによる聞き取り調査がある旨説明します。

救護チーム
受付担当

要配慮者チーム
受付担当

ペットチーム
受付担当

⇒各チームは、カードを参考に必要な対応を行う。

「避難者カード」の整理番号で配付数をカウントし、避難者の概数を常に把握するようにします。

チェック

3

「避難者名簿」から避難者数を集計し、総務チームに報告します。

チェック

4

誘導チームが回収した「避難者カード」を受け取り、「避難者名簿」を作成します。

受付で避難者カードを渡す際に、「避難者カード」の整理番号と合致しているか確認しましょう。

受付では、太枠内を記入してもらい、それ以外は避難者カードから転記しましょう。

避難者名簿

避難所名：土佐山公民館

避難者カード 整理番号	世帯主 ○	世帯主の 整理番号	氏名	住所	年齢	性別	体調管理		食事 希望 有無	医療 配慮 有無	その他	居住 スペース	退所日
							体温	症状					
1	○	1	高知 太郎	高知市丸ノ内1-2	56	男・女	36.0度	□咳 □嘔吐 □下痢 □その他	○	○	そばアレルギー	1	9月3日
1						男・女		□咳 □嘔吐 □下痢 □その他					
2						男・女		□咳 □嘔吐 □下痢 □その他					
3						男・女		□咳 □嘔吐 □下痢 □その他					
4						男・女		□咳 □嘔吐 □下痢 □その他					
5						男・女		□咳 □嘔吐 □下痢 □その他					
食事希望者：計（名）→											←医療配慮者：計（名）		

1

2

3

4

5

避難者の受入れ

避難所の運営

居住スペースの番号は、「避難者カード」の「1.避難者」、「2.在宅避難者」、「3.帰宅困難者」の該当する番号を記載します。

※記入後は誘導チームが回収しますので渡してください。

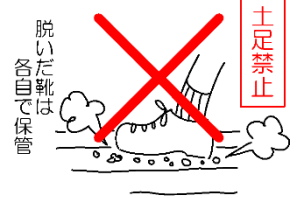
入所年月日/在宅避難者の支援開始日	退所年月日/在宅避難者の支援終了日	転出先と連絡先
令和 年 月 日	令和 年 月 日	転出先： 電 話：

土佐山公民館
避難所生活のルール

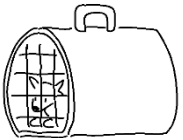
避難所では、避難者みんなが協力して生活します！

＜ 全 体 ＞

- 居住スペースは土足禁止とし、脱いだ靴は各自で保管します。
- 居住スペースは、一定落ち着いてきた時点で再配置を行います。
- 被災により危険が生じた部屋は使用できません。「立入禁止」「使用禁止」「利用上の注意」などの張り紙の内容には必ず従ってください。
- 敷地内全面禁煙です。
- 大規模な余震により、津波や建物使用禁止のおそれがある場合は、再避難も考えられます。その場合は落ち着いて指示に従ってください。
- 居住スペースおよび世帯スペースは、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てください。
- 居住スペースでの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てください。視聴する場合は、イヤホンを使用してください。



リードでつなぐ



ケージに入れる

- ペットは指定された場所で、必ずケージに入れるかリードでつないで飼育してください。
- 飼育場所は、飼い主が常に清潔にし、必要に応じて消毒を行ってください。
- ペットの排便などは、飼い主の管理のもとで行い、必ず後片付けをしてください。

情報は、掲示板に掲示しますので、ご確認ください。

避難所生活における感染症対策のルール

- 避難所では、常にマスクを着用しましょう。 咳エチケットにもご協力ください。
- 食事の前やトイレ使用时、ごみを捨てた後など、その都度手洗い・手指の消毒をしましょう。
- 避難所内の換気や清掃、消毒作業にご協力ください。
 - ・ 換気は1時間に1回、10～15分を行います。
 - ・ 居住スペースは、毎日清掃します。
 - ・ 机や椅子、ドアノブなど、多くの人が手を触れる場所は、定期的にアルコール消毒液を浸したペーパータオルなどで拭きます。
- 体調がよくない時は、受付や避難所運営本部に申し出てください。
- 3密（密閉・密集・密接）を避けましょう。



換気の悪い
密閉空間



手の届く範囲に多くの人がいる
密集場所

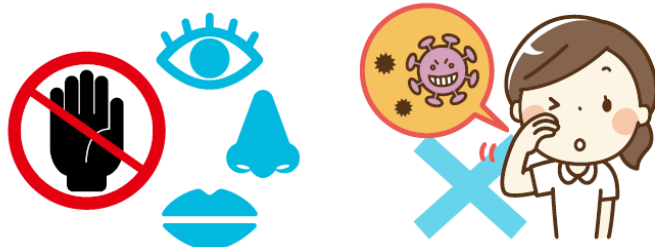
お互いの距離は **2m 以上**あける



近距離での会話や発声をする
密接場面

- 汚れた手で、無意識に目・鼻・口を触らないようにしましょう。

ウイルスは粘膜を通じて侵入します。手洗い・アルコール消毒の前は、首から上を触らないよう十分に注意しましょう。



【引用文献】

認定NPO法人全国災害ボランティア支援団体ネットワーク（JVOAD）（2020）、「新型コロナウイルス 避難生活お役立ちサポートブック第2版」、p.2



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

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。

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



土佐山公民館 トイレの使用ルール

【トイレの使用について①】

水洗トイレで配管が破損している、もしくは状況が不明な場合

- 配管の破損状況が確認できないため、水を流すことは禁止とします。
- 携帯トイレを使用して、個室スペースとして利用します。

携帯トイレの使用方法イメージ



【トイレの使用について②】

便器が破損しているなど、危険な状況にある場合

- 敷地内のトイレは立入禁止とします。
- 屋外に仮設トイレを設置します。
- 簡易トイレや携帯トイレを用いる場合は、簡易テントなどを使用して、プライバシーを保護するスペースを確保します。

簡易トイレ・携帯トイレのイメージ



簡易トイレ



携帯トイレ

仮設トイレのイメージ



◎共通事項

- ※体調不良者とその他の方が使用するトイレを分けます。
- ※トイレの出入口に手指消毒液を設置します。

2-2

居住スペースへの誘導

誘導チーム
カード

役 割

避難者を居住スペースに誘導し、避難者カードを回収します。

使うもの

□配置計画図 □要配慮者への聞き取りシート □拡声器 □マスク など

注意点

- 避難者の概況が把握できた時点で、場所の再移動などをお願いすることがある旨を伝えます。
- 誘導チームは、必ずマスクを着用して対応するようにしましょう。
- 要配慮者スペースが不足した場合は、災害対策本部に指示を仰ぎましょう。

チェック

1

居住スペースまたは受付スペースで待機します。
体調不良者（発熱など）と要配慮者に対応する担当者を決定します。

健康者

体調不良者

要配慮者

チェック

2

居住スペースに誘導します。誘導する際には、体調不良者と接触しないように移動ルートについて注意します。

2階小会議室（体調不良者スペース）に誘導します。誘導する際には、体調不良者以外の避難者と接触しないように移動ルートについて注意します。

「聞き取りシート」に基づいた聞き取りを行い、居住スペースを決めます。その後、要配慮者チームと協力し、2階和室（要配慮者スペース）に誘導します。誘導する際には、体調不良者と接触しないように移動ルートについて注意します。

チェック

3

避難者に「避難者カード」の記入をお願いし、記入が終わった「避難者カード」を回収します。

チェック

4

- 避難者を居住スペースに案内後、次の説明を行います。
- ・「現在の場所は暫定です。再移動してもらうことがあります。」
 - ・「1人当たりのスペースは2平方メートル、（感染症を考慮した場合は、1人当たりのスペースは4平方メートル）としていますので協力してください。」
 - ・「マスクの着用、咳エチケットにご協力ください。」

チェック

5

回収した「避難者カード」を受付チームに提出します。

ポイント

●体調不良者の考え方



- 検温の結果、37.5℃以上の方、または平常時より高めの熱があり、体調の異変を感じている方は、体調不良者スペースに案内しましょう。
- 検温の結果、平熱であっても、明らかな風邪などの症状のある方は体調不良者スペースに案内しましょう。

【要配慮者への聞き取りシート】

避難者は、次の状態に該当しますか？

1

盲導犬を連れた視覚障害者 ・ 聴導犬を連れた聴覚障害者
介助犬を連れた障害者

該当された方は、大部屋には動物アレルギーをお持ちの方もいるため、
2階和室へ誘導しましょう。

2

障害や持病などのため大部屋での生活が困難ですか？

はい ・ いいえ

- ・ 「はい」の場合は、次の質問へお進みください。
- ・ 「いいえ」の場合は、3階ホール誘導しましょう。

②の質問で「はい」と答えた方は、次の状態に該当しますか？

3

人工透析 ・ 人工呼吸器使用 ・ 在宅酸素療法
寝たきり ・ 第1級（A級）の障害者手帳
要介護度3以上

- ・ 該当されなかった方は、次の質問へお進みください。
- ・ 1つでも該当された方は、福祉避難所や医療機関に移送することが望ましい方かもしれませんので、2階和室へ誘導しましょう。

③の質問で、該当されなかった方は、次の状態に該当しますか？

4

車椅子使用者 ・ 介助が必要な高齢者 ・ 人工肛門
発達障害者 ・ 知的障害者 ・ 精神障害者
合併症の可能性のある妊婦 ・ 乳幼児

- ・ 該当されなかった方は、3階ホールへ誘導しましょう。
- ・ 該当した方の中には、大部屋ではなく、小部屋を望む方もいます。
小部屋を希望された場合は、以下のとおり誘導しましょう。

- ◆ 車椅子使用者・介助が必要な高齢者・人工肛門・発達障害者・
知的障害者・精神障害者・合併症の可能性のある妊婦・乳幼児
：2階和室

2-3

トイレの巡回確認

トイレチーム
カード

役 割

トイレの状況確認を行い、衛生環境を保ちます。

使うもの

□トイレ応急対策セット

注意点

- 使用状況の確認を行い、必要であれば清掃も行います。
- 清掃に協力してもらえる避難者の確保も行います。

チェック



1

「トイレの確保」のページを参考に、応急対策を行ったトイレを巡回します。巡回前に、避難所の中で協力してもらえる方を募ります。

チェック



2

トイレが問題なく使用されているかどうかを確認します。また、トイレ前で避難者が密集していないか確認します。要配慮者など配慮が必要な方が、トイレ内で体調不良になっていないか確認します。

チェック



3

定期的に換気、掃除、消毒を実施し、衛生状態を保てるようにします（1日3回以上の換気・掃除・消毒を推奨）。



トイレの清掃・除菌すべき箇所

ポイント



●配管を確認できる方がいないか避難者に呼びかけます。

➤ 事前に登録している技術者（ ）・（ ）

●洋式トイレは、介助が必要な方を優先に

➤ 洋式トイレは、要配慮者など配慮が必要な方が優先して利用できるようにします。

●トイレのルールを決めます。

➤ トイレを確保したら、ルールを決めて衛生的に使用できるよう、周知を徹底します。

2-4

傷病者の把握・応急対応 (救護)

救護チーム
カード

役 割

救護スペースの設置、傷病者の把握、緊急搬送の要請を行います。

使うもの

☐座布団 ☐毛布
☐「医療を必要とする方への対応」参照

注意点

☐救護チームは、必ずマスクを着用して対応するようにしましょう。
☐情報の管理に十分配慮します。
☐感染症防止のために、マスク着用、手洗い、うがいを奨励します。

チェック



1

3階ホールの一部に救護スペースを設置します。
座布団や毛布を使って横になれる場所を準備します。

チェック



2

救護チーム内で、受付の係と救護スペースの係に分かれます。

チェック



3

受付の係は、けが人、病人など医療ニーズがある人を早急に把握して救護スペースに案内します。
救護スペースの係は、「医療を必要とする方への対応」を参考に共助でできる範囲で対応を行います。

緊急性が低い

緊急性が高い

チェック



4

収容した傷病者の「避難者カード」を、分かる範囲で記入し、受付チームに提出します（家族などがいる場合は、記入してもらいます）。

ただちに総務チームを通じ、災害対策本部へ緊急搬送などの要請をします。

チェック



5

総務チームからの指示により、受付チームが保管する全ての「避難者カード」で、「避難所の状況連絡票」の医療の必要な方の全ての項目の人数を集計し、総務チームに報告します。

チェック



6

必要に応じて、けが人、病人などを市の指定する救護病院もしくはその他の医療機関へ搬送します。
（搬送の際は、家族を中心に人員を確保します。）

ポイント



●避難者の中に医療関係者がいないか呼びかけます。

➤ 避難者の中に医師や看護師などの有資格者や、専門的な知識や技能を持った方がいないか呼びかけ、いれば応急手当への協力をお願いし、緊急の医療体制を作ります。

2-4

傷病者の把握・応急対応
(感染対策)救護チーム
カード

役 割

体調不良者スペースの設置、体調不良者の把握、緊急搬送の要請を行います。

使うもの

☐感染症対策セット（非接触型体温計・手指消毒液・マスク） ☐毛布
☐「感染対策」参照

注意点

☐救護チームは、必ずマスクを着用して対応するようにしましょう。
☐情報の管理に十分配慮します。
☐感染症防止のために、マスク着用、手洗い、うがいを奨励します。

チェック



1

2階小会議室に体調不良者スペースを設置します。
1人ごとに間仕切りで区切るなどの工夫をします。

チェック



2

救護チーム内で、受付の係と体調不良者スペースの係に分かれます。

チェック



3

受付の係は、誘導チームと協力して体調不良者を2階小会議室のスペースに案内します。体調不良者スペースの係は、「感染対策」を参考に共助でできる範囲で対応を行います。

緊急性が低い

緊急性が高い

チェック



4

収容した体調不良者の「避難者カード」を、分かる範囲で記入し、受付チームに提出します（家族などがいる場合は、記入してもらいます）。

ただちに総務チームを通じ、災害対策本部へ緊急搬送などの要請をします。

チェック



5

1日に2回程度の検温を実施し、避難者の体調に変化がないか確認を行います。

チェック



6

総務チームからの指示により、受付チームが保管する全ての「避難者カード」で、「避難所の状況連絡票」の発熱等の症状がある方の人数を集計し、報告します。

医療を必要とする方への対応

●確認の流れ

1 症状などを確認します。

現在の病状を確認します。

緊急性が
高い場合

総務チームを通じ、
災害対策本部に支援
を要請します。

2 傷病者の状況を聞き取りします。

- ①病名
- ②薬やお薬手帳を持参しているか。
- ③どのような配慮が必要か。

どのような傷病者がいるか、
取りまとめを行います。

- 本人や家族などから聞き取りした内容をもとに、できる範囲の対応を行います。
- 被災によって体調の変化が起きやすくなっているため、容体を注意深く観察することが必要です。変化があった場合は、すぐに総務チームを通じ、災害対策本部に支援を求めます。
- 聞き取った内容は、災害対策本部への報告で必要となりますので、避難所の状況連絡票に取りまとめをしておきます（2-9災害対策本部との連絡参照）。

●特殊な医療を必要とする方への対応

- 下記の特殊な医療を必要とする方の情報は、災害対策本部と共有しておくことが特に重要です。
- 災害対策本部が対応するのに必要な情報を確認しながら、できる範囲の対応を行います。

ケース1

人工呼吸器を使用している方

①継続して使用できる時間を確認します。

人工呼吸器は内蔵バッテリー式がほとんどですので、一定時間は使用が可能です。予備バッテリーを持っているかを聞き取り、継続して使用できる時間を確認します。

②総務チームを通じ、災害対策本部に報告します。

自発呼吸がないなど、重篤な場合は、専門の施設への移送が必要になるので、搬送手段などについても災害対策本部と協議します。

③電源を確保します。

避難所に長期間滞在することも想定して、人工呼吸器の電源を確保します。

ア) 発電機が使える場合

発電機はノイズが多く、電圧も不安定なため、一旦外部バッテリーに充電してから、人工呼吸器を外部バッテリーに接続して使用します。

イ) 自動車のシガーソケットが使える場合

ACコンセント変換用のインバーターを使って、直流（DC）を交流（AC）に変換し、使用します。

医療を必要とする方への対応

●特殊な医療を必要とする方への対応

ケース2 在宅酸素療法を実施している方

- ①継続して使用できる時間を確認します。
持参された酸素ボンベで、継続して使用できる時間を確認します。
- ②総務チームを通じ、災害対策本部に報告します。
災害対策本部が事業者へ酸素ボンベの発送を依頼します。
- ③火気には十分気をつけます。
酸素自体は燃えたり爆発することはありませんが、物が燃えるのを助ける性質があるので、火気を近づけないようにします。また、暖房器具やコンロなどから2m以上離すようにします。

使用できる時間のめやす（携帯用酸素ボンベの場合）

酸素流量	ボンベの内容積		
	1.1L	2.0L	2.8L
0.5L／分	5時間30分	10時間	14時間
1L／分	2時間45分	5時間	7時間
2L／分	1時間20分	2時間30分	3時間30分
3L／分	55分	1時間40分	2時間20分
4L／分	40分	1時間15分	1時間45分

- 上記は、酸素の充填圧力が14.7MPa（150kg／cm²）の場合の理論値（5分未満切り捨て）です。
- 呼吸同調器（セーバー）を使用した場合は2～3倍程度長くなります。

使用できる時間のめやす（携帯型液化酸素装置の場合）

酸素流量	装置の液体酸素容量	
	0.38L	1.22L
0.5L／分	10時間	22時間
1L／分	10時間	14時間
2L／分	8時間	8時間
3L／分	5時間	6時間
4L／分	4時間	4時間

- 0.38Lタイプは呼吸同調器（セーバー）を内蔵しており、酸素流量1L以上の場合は同調モードとなります。

出典：在宅酸素療法ハンドブック（大陽日酸株式会社）

医療を必要とする方への対応

●特殊な医療を必要とする方への対応

ケース3 人工透析をしている方

- ①次回の透析日、普段利用している医療機関を確認します。
- ②透析情報を記録した手帳や患者カードを持参しているか、広域搬送または域内透析のどちらの対象者かを確認します。
(主治医から説明を受けていると思いますが、不明の場合は不明と報告します。)
- ③総務チームを通じ、災害対策本部に報告します。
災害対策本部から、透析場所や日時について連絡がありますので、指定された場所までの搬送について、災害対策本部と協議します。
- ④水分の摂取、食事に配慮します。
透析が受けられない時は水分の摂取を控え、しっかりとした食事管理が求められます。タンパク質、塩分、カリウムは控えめにしなければなりません、エネルギーを確保しなければならないため、適正な食事や水分摂取に留意することが必要です。可能な限り、配慮した対応を行います。

【災害時の1日栄養量比較（外来透析で、体重50kg、尿量0の患者さんの場合）】

平 常 時	区 分	災 害 時
1,350～1,950kcal	エネルギー	1,300～1,500kcal
50～60g	たんぱく質	30～40g
2,000mg以下	カリウム	500～1,000mg
750ml	飲水量※	300～400ml
6g未満	塩分※	3～4g

(平常時の栄養量は日本腎臓学会「慢性腎疾患に対する食事療法基準2007年版」より、災害時の栄養量は東京都区部災害時透析医療ネットワーク「透析患者災害対策マニュアル(平成22年8月)」より抜粋)
※腎臓の機能が残っていて尿が出ている方は、一日の飲水量・塩分摂取量の制限が少し緩和されます。

【災害時に支給されることが考えられる食品の栄養成分】

	食品名	一個あたりの目安	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	水分(ml)	食塩(g)
ご飯パン	(塩)おにぎり	100g	168	2.5	29	60	0.5
	あんパン	70g	196	5.5	54	25	0.5
	クリームパン	70g	214	7.2	84	25	0.6
	ジャムパン	70g	208	4.6	67	22	0.6
	ロールパン	50g	158	5.1	55	15	0.6
	クロワッサン	50g	224	4.0	45	10	0.6
果物飲料	バナナ	可食部分100g	86	1.1	360	75	—
	りんご	可食部分180g	97	0.7	198	153	—
	みかん	可食部分80g	37	0.6	120	70	—
	トマトジュース	150g	26	1.1	390	141	0.9
	サイダー	200g	82	—	—	172	—

(文部科学省編「日本食品標準成分表 2010」より抜粋)



ポイント

- 情報掲示板などを活用した呼びかけが必要です。
- 透析患者は見た目だけで把握することが難しいため、情報掲示板の活用や呼びかけなどを行って、確実に把握することが大切です。

感染対策

感染対策のために、マスク着用、手洗い、うがいを奨励します。

●手指消毒液は、以下の場所に必要です。

- 体調不良者スペースの中あるいはすぐ外
- 出入口
- トイレ
- 炊き出しや食事のスペース その他 避難所内の必要箇所

トイレのドアノブ、トイレや部屋の照明スイッチ、通路や階段の手すり、水道の蛇口など、避難者が多く触れる箇所については定期的に消毒を行いましょう。

手指消毒のタイミング

**水がない場合には、
手指消毒用アルコール製剤で手を清潔にしよう！**

手洗い・アルコール消毒するタイミング

1. 食事前
2. 未調理の食材に触れたあと。特に、生肉・鶏肉・魚
※食品を取り扱う者は、取扱い前に石鹸と水で手を洗う。また、
トイレや休憩から戻ったときにも手を洗う。食品取扱者は、擦式
消毒用アルコール製剤を石鹸と水による手洗いの代用とはしない。
3. トイレに行った後
4. オムツを替えた後や、トイレ後のこどものおしりを拭いた後
5. 病人の世話の前後
6. 創傷の手当ての前後
7. 鼻をかんだ後、咳やくしゃみをした後
8. 動物や動物ごみ（糞や抜け毛など）を取り扱った後
9. ごみを取り扱った後

CDCの「災害避難所における感染制御ガイダンス」
避難所における感染対策マニュアル 2011年3月24日版より



感染対策

避難所での感染対策

避難所で注意しなければならない主な感染症

	新型コロナウイルス	感染性胃腸炎	季節性インフルエンザ
感染源	新型コロナウイルス（COVID-19）	ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス（A型・B型）
症状	発熱、咳、のどの痛み、倦怠感、味覚異常など	発熱、嘔吐、下痢	突然の高熱が3～4日間続き、全身症状（頭痛・関節痛・筋肉痛など）と呼吸器症状を伴う。普通の風邪より症状が激しいことが特徴
感染経路	飛沫感染、接触感染	感染者からの糞口感染、接触感染、食品媒介感染	飛沫感染、接触感染
感染期間	症状出現の1日前～	症状のある時期	症状のある期間（発症前24時間から発病後3日程度が最も強い。）
潜伏期間	約2～14日	ロタウイルス 約1～3日 ノロウイルス 約12～48時間後 アデノウイルス 約5～7日	約1～4日（平均2日）

① 飛沫（ひまつ）感染対策

常にマスクを着用し、咳エチケットを守りましょう。

感染している人が咳やくしゃみ、会話をしたときに、口から飛ぶ水滴（飛沫）に包まれた病原体を、近くにいる人が吸い込むことによって感染する。

飛沫が飛び散る範囲は、約1～2mである。

飛沫感染するものは、接触感染も起こりえる。

 マスク着用のポイント

- ▶一度付けたら首から上（特に目・鼻・口）は触らないように気をつける。
- ▶マスクを一時的に外した時に、共用のテーブルなどには置かない。きれいな袋に入れておくなどする。

マスクがない時



せきやくしゃみをする時、マスクやティッシュで口や鼻を覆う。ティッシュはすぐ捨てる。とっさの時は袖で覆う。汚れた手は必ず手洗いすること。

【引用文献】
認定NPO法人全国災害ボランティア支援団体ネットワーク（JVOAD）（2020）、「新型コロナウイルス 避難生活お役立ちサポートブック第2版」、p.4

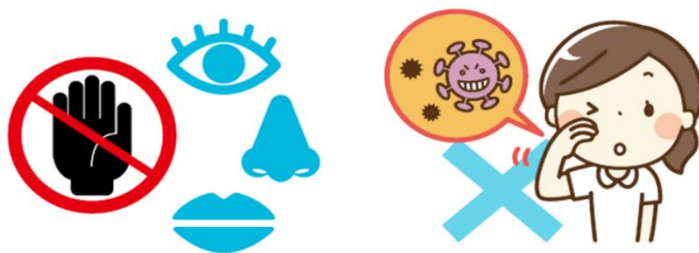
感染対策

② 接触感染対策

基本は手洗いです。

感染源である人と触れることによって伝播する直接接触感染（握手・だっこなど）と、汚染されたものを介して伝播する間접接触感染（ドアノブ・手すりなど）がある。ただし、正常な皮膚が接触することで感染することはほとんどまれで、通常は粘膜と粘膜、または皮膚についた病原体が、目、口、鼻などの粘膜に触れるか、または飲み込むことで感染する。

ウイルスは粘膜を通じて侵入します。手洗い・アルコール消毒の前は、首から上を触らないよう十分に注意しましょう。



共有のものに触れる前後には、手洗い・アルコール消毒をしましょう

アルコール消毒の置き場所

- ▶ 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
- ▶ 充電ステーション
- ▶ ゴミ箱周辺



【引用文献】

認定NPO法人全国災害ボランティア支援団体ネットワーク（JVOAD）（2020）、「新型コロナウイルス 避難生活お役立ちサポートブック第2版」、p.2、p.15

感染対策

コラム

1 断水の上、石鹸とアルコール消毒液もない！どうやって手を洗う？

手についたウイルスを少しでも減らすために、ウェットティッシュや除菌シートで拭きましょう。それが無ければ、ペットボトルの飲料水を含ませたティッシュで拭くのも効果的です。また、おにぎりやパンを食べる時などは、中身に直接触れるのを避け、包装袋だけを持ちたり、ラップやさきいなポリ袋等に包んで食べるなど工夫しましょう。



手洗い・アルコール消毒のタイミング

▶ 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・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、または汚れのつ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

* 見た目で手が汚れていると思った時は手洗いや拭き取りをしましょう

コラム



2 アルコール消毒で手が荒れた！どうすればいい？

夜寝る前にハンドクリームをつけるなど心がけましょう。あまりにひどい状態で、掃除や配膳などの作業をする時は、使い捨て手袋をつけて荒れた手を保護し、その上からこまめにアルコール消毒すると良いでしょう。使い捨て手袋がない場合は、食事の前に手洗いのみを行い、共用の場所を触らないようにしましょう。



注意しましょう！

消毒液の誤飲について

海外を含め、アルコール消毒液または、ペットボトルに移した次亜塩素酸ナトリウム（ハイターやブリーチなど）等の消毒液の誤飲による事故が多発しています。多くは、子どもが飲んでしまったケースですが、認知症の方や日本語のわからない外国人、知的障がいのある方なども高いリスクがあります。一目見てわかるようにラベルを貼ったり、次亜塩素酸ナトリウムは、子どもの手の届かないところに置くなどの配慮が必要です。

【引用文献】

認定NPO法人全国災害ボランティア支援団体ネットワーク（JVOAD）（2020）、「新型コロナウイルス 避難生活お役立ちサポートブック第2版」、p.2-3

感染対策

③ 環境清掃

身の回りの整理整頓、掃除に努めて、清潔を保ちましょう。

効果的な掃除の方法

- ▶ 掃除の前後には必ず手洗い・アルコール消毒をする。
- ▶ 居住スペースは1日1回、次亜塩素酸に浸したペーパータオルで拭き掃除する。
- ▶ 拭き掃除は、汚れの少ないところから多いところへ方向に拭き、ウイルスを広げないように注意する。

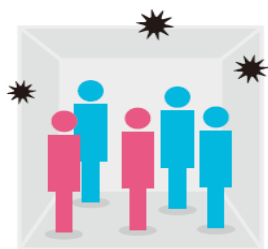


7 次亜塩素酸や除菌スプレーがない時はどうすればいい？

500mlのペットボトルの水に、ペットボトルキャップ10分の1程度の台所用合成洗剤を加えて混ぜ、液を浸したペーパータオルで拭きましょう。ぬめりが気になる場合は、乾いたペーパータオルで2度拭きするとよいでしょう。それもない場合は、ペーパータオルを飲料水で濡らして、汚れをこそぎ落とすように拭きましょう。

④ 適切な環境

3密（密閉・密集・密接）を避けましょう。



換気の悪い
密閉空間



手の届く範囲に多くの人がいる
密集場所

お互いの距離は **2m 以上** あける



近距離での会話や発声をする
密接場面

換気の時間や回数の目安

- ▶ スペースの前後左右の扉や窓を開けて、空気が通るようにする。
- ▶ 窓を開け、窓の方向に扇風機やサーキュレーターを向け空気を循環させる。
- ▶ 1時間に1回、10分程度など時間を決めて行う。



【引用文献】

認定NPO法人全国災害ボランティア支援団体ネットワーク（JVOAD）（2020）、「新型コロナウイルス 避難生活お役立ちサポートブック第2版」、p.2、p.5、p.13

感染対策

主な感染症に有効な消毒剤

病名	ウイルス	消毒剤	使用方法	備考
新型コロナウィルス	新型コロナウィルス（COVID-19）	・アルコール消毒液（濃度70%以上95%以下のエタノール） ・0.05%次亜塩素酸ナトリウム液	・手指の消毒やペーパータオルに浸して使用する。 ・次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品を希釈する。	・次亜塩素酸ナトリウム液の噴霧は、人体に悪影響なので行わない。 ・台所用洗剤も効果があるものがある。
感染性胃腸炎	ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなど	・0.1%次亜塩素酸ナトリウム液（吐物・排泄物） ・0.02%次亜塩素酸ナトリウム液（環境面）	・次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品を希釈する。	・次亜塩素酸ナトリウム液の噴霧は、人体に悪影響なので行わないでください。
季節性インフルエンザ	インフルエンザウィルス（A型・B型）	・アルコール消毒液（濃度70%以上95%以下のエタノール）	・手指の消毒やペーパータオルに浸して使用する。	

【注意！】

- ①感染症によって有効な消毒剤は違います。
有効な消毒剤を使わないと感染拡大防止にはなりません。
- ②手洗いには、次亜塩素酸ナトリウムは使用できません（皮膚が溶けるため）。

環境清掃に使用する消毒剤

食器、手すり、ドアノブなど身近なものの消毒には、アルコールよりも、熱水や次亜塩素酸ナトリウムが有効です。食器や箸などは、80℃以上の熱水に10分間さらしても消毒ができます。

コラム

6

次亜塩素酸ナトリウムってなに？

次亜塩素酸ナトリウムは、塩素系漂白剤ともいい、ハイターや、キッチンブリーチなどの名称で市販されています。いろいろなウイルスや細菌などに消毒効果があります。

- ・**ドアノブ、床、調理用具などを消毒する時：次亜塩素酸ナトリウム濃度0.05%**
※500mlの水に対して、ペットボトルのキャップ1杯分の次亜塩素酸ナトリウムを入れる
- ・**吐物や便を処理する時：次亜塩素酸ナトリウム濃度0.1%**
※500mlの水に対して、ペットボトルのキャップ2杯分の次亜塩素酸ナトリウムを入れる



ペットボトルキャップ
1杯の目安は5mlです。



注意しましょう！

次亜塩素酸ナトリウムの有毒ガス発生について

次亜塩素酸ナトリウムは手荒れを起こしやすいため、使うときには手袋をしましょう。濃度が濃い次亜塩素酸ナトリウムは、塩素ガスが発生するため換気をしながら使いましょう。また、『混ぜるな危険』と言われるように、トイレ用洗剤、食酢、アルコール製剤などで酸性タイプのもものと混ぜると、有毒な塩素ガスが大量に発生するため注意が必要です。

次亜塩素酸水は次亜塩素酸ナトリウムとは別物ですので混同しないよう気をつけましょう。

【引用文献】

認定NPO法人全国災害ボランティア支援団体ネットワーク（JVOAD）（2020）、「新型コロナウイルス 避難生活お役立ちサポートブック第2版」、p.4

感染対策

発熱など体調不良者の居住スペース巡回時の留意点

- 発熱など体調不良者スペースの部屋の巡回をする場合は、基本は部屋に入らないようにしましょう。部屋に入る必要がある場合は、2m以上の間隔をとって声がけなどの対応をしましょう。
- 介助などが必要で生活区域に入る場合は、必ず、手袋、マスクを使用し、退室後の手洗い、手指消毒を徹底しましょう。
- 食事の提供が必要な場合は、避難所スタッフが各部屋の前に届けましょう。
- 感染症の疑いのある方が使用するトイレや洗面所の消毒を行う場合は、手袋、マスクを着用し、「ドアの取手やドアノブ、トイレや洗面所、その他共有部分」を①または②の方法で消毒しましょう。
 - ①アルコール消毒液（噴霧可）を噴霧したあと、ペーパータオルで拭く。
あるいは、アルコール消毒液を浸したペーパータオルで拭く。
 - ②0.05%の次亜塩素酸ナトリウム液（噴霧不可）を浸したペーパータオルで拭く。

「緊急性が高い」症状の例

以下の症状がある方については「緊急性が高い」と判断し、総務チームを通じ、災害対策本部へ連絡をしましょう。

- 咳が強く、呼吸が苦しくて眠れない、横になれない（息が苦しそう）
- うとうと眠っていて、起こしても起きない（意識がおかしい）
- 初めてのけいれん、5分以上の長いけいれん、繰り返すけいれん
- 強い痛み（腹痛・頭痛・体の痛み）
- いつもと違う、ぐったりしている など

保健師などと連携した健康維持の活動

エコノミークラス症候群予防、生活不活発病予防、熱中症予防、口腔衛生管理、アレルギー疾患の悪化予防、こころの健康保持、妊産婦や産後間もない母親と乳幼児への留意点、子どもに対する留意点、高齢者に対する留意点、慢性疾患の方々に対する留意点など、市の保健師チームの巡回がある場合には相談してください。

2-5

要配慮者の把握・生活支援

要配慮者チーム
カード

役 割

要配慮者の把握、生活支援を行います。

使うもの

☐毛布 ☐要配慮者用資機材

注意点

☐要配慮者チームは、必ずマスクを着用して対応するようにしましょう。
☐要配慮者は、状況次第では特別な対応が必要になることもあります。そのため、重篤な事態になる前に対応することが必要です。

チェック



1

2階和室に要配慮者スペースを設置します。
要配慮者チーム内で、受付の係と要配慮者スペースへの誘導係に分かれます。

チェック



2

要配慮者スペースへの誘導係は、「聞き取りシート」をもとに、避難生活において、特別な支援や配慮を必要とする人を早急に把握して、要配慮者スペースに誘導します。
また、生活に必要な支援など、聞き取った内容をもとに「この避難所は一般の避難所なので、あなたの支援について十分に対応できない場合もありますが、もし援助が必要な場合は遠慮なく申し出てください。」と説明します。

チェック



3

要配慮者の「避難者カード」の記入を支援し、記入後の「避難者カード」を受付チームに提出します。
(家族などがいる場合は記入してもらいます。)

チェック



4

共助でできる範囲で、要配慮者生活支援、介護を行います。
施設管理者などがいれば、避難所の既存の設備で活用できるものはないか相談しましょう。

チェック



5

共助で対応できない場合、総務チームを通じて、災害対策本部へ専門家などによる支援要請を依頼します。

ポイント



●有資格者などがいないか呼びかけを行います。

➤ 避難者の中に、看護師、介護専門職、ホームヘルパーなど有資格者やボランティア経験者がいないか呼びかけ、要配慮者支援への協力をお願いします。

要配慮者への対応

- 要配慮者のスクリーニングは、原則、市職員が行いますが、大規模災害時に駆けつけられない場合は、以下の考え方をもとに災害対策本部（電話：088-822-8111）と連絡を取ってください。
- 一般避難所には、様々な特性の要配慮者が避難してくることが想定されます。
- しかし、中には一般避難所ではなく、福祉避難所、施設、病院での生活が望ましい要配慮者もいます。
- 下の表を参考に、必要に応じて要配慮者の移送などについて検討しましょう。
- 移送は、①家族、②支援者・ボランティア、③行政職員、④福祉避難所の施設職員が原則行います。どの方もいない場合は、その都度協議しましょう。

	対象者	身体の状態など
一般の避難所の 要配慮者スペースで生活が可能 と思われる要配慮者	高齢者	要支援１・２ 要介護１・２
	障害者	視覚障害 聴覚・平衡機能障害 音声・言語機能障害 肢体不自由 内部障害 療育手帳Ｂ 精神障害者保健福祉手帳２・３級
	妊産婦	
	乳幼児	
	指定難病の方	
	発達障害児童	
	小児慢性特定疾病の方	
福祉避難所での 生活が望ましい と考えられる要 配慮者	高齢者	要介護３・４
	障害者	肢体不自由（重度） 療育手帳Ａ 精神障害者保健福祉手帳１級
	指定難病の方	
	育成医療を受けられている方	
施設・病院での 生活が望ましい と考えられる要 配慮者	高齢者	要介護５
	障害者	内部障害（重度）
	指定難病の方	
	小児慢性特定疾病の方	
	育成医療を受けられている方	

ポイント



●状況に応じて、臨機応変に対応をしましょう。

- 上の表は、一例です。大規模災害時には、各避難者の状況について聞き取りを行い、総務チームを通して災害対策本部と連絡を取り合いながら、移送先、移送方法について検討をしましょう。
- 一般避難所の要配慮者スペースでの対応については別冊「要配慮者の特性に応じた避難所における要配慮者支援ガイド」を参考に、共助で対応できる範囲で行います。

2-6

ペットの受入れ

ペットチーム
カード

役 割

ペットの受入れを行います。

使うもの

☐ ペット受入れセット（ペットのルール・ペット飼育者名簿）
☐ 筆記用具 ☐ テント

注意点

☐ ペットスペースは、鳴き声や臭いに配慮して設置します。

チェック



1

玄関にペットスペースを設置します。

チェック



2

ペットチーム内で、受付の係とペットスペースの係に分かれます。

チェック



3

受付の係はペットを連れた避難者を把握し、ペットスペースへ誘導します。

チェック



4

ペットスペースの係は、誘導された避難者に避難所でのペットのルールについて、別紙「ペットのルール」を用いて説明を行い、了解を得られた場合に「ペット飼育者名簿」への記入をお願いし（避難者カード整理番号を除く）、記入後にペットを受け入れます。

チェック



5

ペットスペースの係は、ペットの手続きが終わった避難者に受付へ行くよう案内します。
（「居住スペースに案内された後に、受付で配布された「避難者カード」の整理番号を、ペットチームに報告してください」と伝えます。）

<ペットのルール>

【飼育場所について】

- ペットは指定された場所で、必ずケージに入れるかリードでつないで飼育してください。
- 飼育場所は、飼い主が常に清潔にし、必要に応じて消毒を行ってください。



リードでつなぐ



ケージに入れる

【衛生管理や健康管理について】

- ペットの排便などは、飼い主の管理のもとで行い、必ず後片付けをしてください。
- 給餌は時間を決めて、その都度きれいに片付けてください。
- ノミ、ダニなどの発生防止、衛生管理、健康管理に努めてください。
- 運動やブラッシングは、必ず屋外で行ってください。

【トラブルや、飼育が困難になった場合は】

- ペットの苦情防止および危害防止に努めてください。
- 飼育が困難になった場合は、ペットチームまたは環境衛生班に相談してください。
- ほかの避難者との間でトラブルが生じた場合は、速やかにペットチームまたは環境衛生班まで申し出てください。

【身体障害者補助犬について】

- 身体障害者補助犬はペットとして扱いません。補助犬を同行して避難された方は、別室に案内します。

ペット飼育者名簿

避難所名
土佐山公民館

No	避難者カード 整理番号	避難者名	種類	性別	特徴	予防接種等	飼育場所
例	5	高知 太郎	犬 (土佐犬)	♂ メス	体格：中型 毛色：白 特徴：赤い首輪	避妊・去勢：済・未 ※犬の場 登 録：済・未 狂犬病：済・未 その他：未	ペットスペース
1	12	十市 太郎	犬 (柴犬)	オス メス	体格：小型 毛色：栗茶 特徴：赤いリボン	避妊・去勢：済・未 ※犬の場 登 録：済・未 狂犬病：済・未 その他：未	ペットスペース
2	23	物部 昭夫	猫 (アメリカン ショートヘア)	♂ メス	体格： 毛色： 特徴：	避妊・去勢：済・未 ※犬の場 登 録：済・未 狂犬病：済・未 その他：未	ペットスペースに 持参ケージに 入っている
3				オス メス	体格： 毛色： 特徴：	避妊・去勢：済・未 ※犬の場 登 録：済・未 狂犬病：済・未 その他：未	
4				オス メス	体格： 毛色： 特徴：	避妊・去勢：済・未 ※犬の場 登 録：済・未 狂犬病：済・未 その他：未	
5				オス メス	体格： 毛色： 特徴：	避妊・去勢：済・未 ※犬の場 登 録：済・未 狂犬病：済・未 その他：未	

2-7

食料・物資の配給

食料・物資チーム
カード

役 割

食料や物資の配給を行います。

使うもの

☐ 備蓄品リスト（「4. 基本情報」参照） ☐ マスク ☐ 手指消毒液

注意点

☐ 食料や物資は、配給方法などを決め、避難者に周知をしてから配給するようにしてください。

チェック



1

「避難者カード」から配給人数を確認します。

チェック



2

配給方法、品目、数量などを決定します。
数量が不足する場合は、子ども、妊産婦、高齢者、要配慮者の順に配給を行います。

チェック



3

決定した配給方法、品目、時刻、配給場所などを情報掲示板で周知するよう、情報伝達チームに依頼します。
要配慮者など配慮が必要な方への食料や物資の配給は、食料・物資チームが直接届けるなど配給方法を検討しましょう。

チェック



4

食料や物資を避難所避難者および在宅避難者に配給します。
配給するときには手洗い、手指消毒をし、マスクを着用します。

ポイント



●避難者に対して協力を呼びかける。

- 配給品はかなりの量になることが考えられます。運営を円滑にするために、避難者にも配給、運搬の協力をお願いします。
- 配給時、避難者が並んで密にならないように工夫をします。
- 配給前後には机などの消毒を行うようにしましょう。

2-8

被災者への情報伝達

情報伝達チーム
カード

役 割

避難所避難者および在宅避難者への情報伝達を行います。

使うもの

□情報伝達セット □拡声器

注意点

□掲示板による情報伝達を基本として、確実に公平な情報伝達に努めます。

チェック



1

既存の掲示板が情報掲示板として使用可能か確認します。

使用可能

使用不可能

チェック



2

既存の掲示板を情報掲示板として使用します。
(場所：2・3階廊下)

2

ホワイトボードなどを使用し、2・3階廊下に情報掲示板を設置します。

チェック



3

A4版用紙または大判の模造紙に、掲示したい情報を書き込みます。
掲示の際は、項目別に区分けします。

チェック



4

掲示を行ったことを拡声器などで周知します。

ポイント



●要配慮者には個別の配慮を

➤ 要配慮者など配慮が必要な方については、個別の対応や配慮をするようにしましょう。

情報掲示の例

【全ての避難者および地域の被災者へ伝達する情報の場合】

基本伝達方法：①屋外の目立つ場所と敷地内に「情報掲示板」の設置

②拡声器などによる音声伝達

③地域へのビラ ほか

閲覧用名簿

〇〇地区	△△太郎
〇〇地区	〇〇花子
〇〇地区	△〇一郎
△△地区	△△二郎
△△地区	〇△春樹
△△地区	■●隆史
△△地区	△■里奈
××地区	〇△恵子
××地区	△□晋也
××地区	◇◇佳乃

配給・配付時間

●食料配給時間は
朝8時頃、昼12時頃、夜18時頃

●物資などは、食料・物資班
が下記にて配付しています。

原則

時間：毎日〇〇時頃

場所：〇〇広場にて

秩序を守って、食料・物資班の指示
に従って受け取ってください。

【避難所内で生活する避難者へ伝達する情報の場合】

基本伝達方法：①敷地内に「情報掲示板」の設置

②拡声器などによる音声伝達

＜避難所全体のルール＞

- 避難所は、避難所運営委員会及び避難者が主体となって運営します。
- 避難所の開設期間は、水道・ガス・電気などのライフラインが復旧する頃までを自由とします。
- 居住スペースは「定員止」とし、同じだ靴は各自で保管します。
- 居住スペースは、一定層ら着いてきた時点で「立入禁止」を行います。
- 収容人員を超える場合は、地区内の住民を優先にします。
- 衛生の観点から定期的に生活場所を移動し清掃を行います。ご協力ください。
- 被災により危険が生じた部屋は使用できません。「立入禁止」「使用禁止」「利用上の注意」等の張り紙の内容には必ず従ってください。
- 入浴、医療・保健などの巡回相談、各種情報提供のための相談窓口といった生活サービスは、提供できるように努力をします。
- 食料・物資配給、原則、登録いただいた名簿に基づき、避難者だけがでなく必要とする地域の全ての被災者のために提供されます。
- 施設内全室禁煙なので、喫煙は敷地外の喫煙場所をお願いします。
- 大規模な地震により、津波や建物使用禁止の恐れがある場合は、再避難も考えられます。その場合は早め避難所運営委員会からの指示に従ってください。

＜避難所生活のルール＞

【生活時間について】

- 起床時間 6時30分、消灯時間 21時30分（原則）
※体育館などの照明は強くなりますが、防犯上、昼下は点灯したままとします。また、夜間は正面玄関の施錠を行います。
- テレビ利用時間 6時30分～21時
- 電話利用時間 6時30分～21時
※電話が入った場合の即時の取り次ぎは行いません。掲示板への張り紙で電話があった旨をお伝えしますので、帰郷時まで伝言メモを受け取りにきてください。

【洗濯について】

- 洗濯は原則として、世帯単位で行ってください。
- 洗濯機や物干し場など、避難者全員で使用するものについては、各人の良識に基づいて使用し、長時間の占用を避け、他人の迷惑にならないようにしてください。

【ゴミ処理について】

- 世帯ごとに発生したゴミは、原則として、それぞれの世帯が共有のゴミ捨て場に入します。
- 共同作業で発生したゴミは、その作業を担当した人たちが責任を持って捨てます。
- ゴミの分別を行ってください。

【プライバシーの保護について】

- 居住スペース及び世帯スペースは、一般の「家」同様、みだりに立ち入りのぞいたりしないようにします。
- 居室内の個人のテレビやラジオなどの視聴は、周囲の迷惑にならないようにしてください。視聴する場合は、イヤホンを使用してください。
- 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でください。

配給・配付時間

●食料配給時間は
朝8時頃、昼12時頃、夜18時頃

●物資などは、食料・物資班
が下記にて配付しています。

原則

時間：毎日〇〇時頃

場所：〇〇広場にて

秩序を守って、食料・物資班の指示
に従って受け取ってください。

感染対策（周知チラシ）



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

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



手の甲をのば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。

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



2-9

災害対策本部との連絡

総務チーム
カード

役 割

災害対策本部に連絡します。
リーダーが避難所の状況を把握するために、リーダーの活動を補佐します。

使うもの

- ☐ 高知市デジタル移動系防災行政無線 基本的な使用方法・その他の機能
- ☐ 災害時用公衆電話（特設公衆電話）について
- ☐ 避難所の状況連絡票

注意点

- ☐ 通信手段が途絶している場合は、連絡員が徒歩や自転車で災害対策本部に向かいます。この場合は、連絡員の安全を最優先にしてください。

●災害対策本部との連絡（時間目安：発災後24時間ごろまで）

チェック

☐

1

各チームから必要な情報を収集し、「避難所の状況連絡票」を作成します。

チェック

☐

2

通信手段（防災行政無線、特設公衆電話など）を確保します。
通信手段を確保（「高知市デジタル移動系防災行政無線 基本的な使用方法・その他の機能」、「災害時用公衆電話（特設公衆電話）について」参照）したら、「避難所の状況連絡票」を使って、災害対策本部へ連絡します。
※まずは、避難者のおおよその人数や年齢構成、緊急搬送の必要がある傷病者の数、ライフラインなどの生活環境の状況や取り急ぎの事項のみを報告

避難所運営に関する担当機関の連絡先

災害対策本部

高知市役所

TEL 088-822-8111（代表）

土佐山公民館には、防災行政無線が整備されていないため、近隣の避難所（土佐山学舎など）から報告してください。

●リーダーの活動を補佐

チェック

☐

1

各チームの作業の進捗状況を把握します。

チェック

☐

2

定期的にリーダーに状況報告を行います。

チェック

☐

3

リーダーの指示事項を各チームに伝達します。

避難所の状況連絡票

※ 報告経路 避難所 → 市町村（災害対策本部） → 市町村（健康福祉部署）

記入日： 〇 年 〇 月 〇 日

記入者： 〇〇 〇〇

避難所名： 土佐山公民館

所在地： 高知市土佐山122-1

避難所報告者： 〇〇 〇〇

避難者数 (概数)	総数	総数 100 名 (男 50 名, 女 50 名)	
		うち避難者(80 名), 在宅避難者(15 名), 帰宅困難者(5 名)	
	医療の必要な方 ※重複可	介助が必要な高齢者や障害者等 (5 名)	
		妊婦 (1 名)	
乳児 ※1歳未満 (2 名)			
幼児 ※1歳以上就学前 (2 名)			
ペット	ケガをしている方 (5) 名		
	小児科医療の必要な方 (1) 名		
	人工透析の方 (1) 名		
	産婦人科医療の必要な方 (1) 名		
ライフライン	電気	使用可 ・ 使用不可	
	水道	使用可 ・ 使用不可	
	ガス	使用可 ・ 使用不可	
	電話	携帯： 使用可 ・ 使用不可	
生活環境	トイレ	3ヶ所 (充足 ・ 不足)	
	手洗い	3ヶ所 (充足 ・ 不足)	
	食料	食料 (充足 ・ 不足)	
	飲料	飲料 (充足 ・ 不足)	
要望	食料・飲み物	食料 (100)名分	
	生活用品 (不足のものに○印)	生理用ナプキン オムツ (大人用・赤ちゃん用)	
	燃料	尿尿処理	
	薬	かぜ薬 (20名分) 頭痛薬 () 腹痛薬 ()	
その他	プロパンガスは地震時に非常停止しています。 再開栓できれば、避難所内で調理ができるようになります。		

【受理確認日時】

年 月 日 時 分

【確認者氏名】

【受理確認方法】

避難所からの直持ち ・ 支援団体経由 ・ FAX ・ 電話等聞き取り ・ メール
その他 ()

①電源を入れる

赤い受話器ボタンを長押しして電源をONにします。

※無線機の電源が入っていないと通信を受信できません。災害発生時には電源をONにしてください。



長押しで
電源ON/OFF



②連絡

災害対策本部（あんしんセンター）への連絡

→ ***780** を押して、緑の受話器ボタンを押す

各避難所など施設への連絡

→ **3桁の登録番号**（別紙「番号表」に記載）を押して、緑の受話器ボタンを押す

- ・鏡地域以外から鏡地域にかける場合、「421**」
 - ・鏡地域から鏡地域以外にかける場合、「422**」
- の後に、3桁の登録番号を押して、緑の受話器ボタンを押してください。

1.相手の登録番号を押す

2.発信（緑の受話器ボタン）

相手の声はスピーカーから聞こえます



横のボタンを押しながら
マイクに向かって話す
※ボタンを押しているときは
相手の声は聞こえません

1.受話器を上げる

2.相手の登録番号を押す

3.発信
（緑の受話器ボタン）



注意

①通話、通信内容は災害対策本部統制台に記録されます。

②下図の丸で囲ったボタンを、通信中以外に2秒以上長押しすると、全ての無線局を一斉に呼出します。全体に緊急の連絡をする必要のある時以外は使用しないでください。誤って呼出ししてしまった場合は、赤い受話器のボタンを押して通信を終了してください。



緊急時の通知

災害対策本部に通信が集中していて、呼び出しができない場合、緊急ボタンを長押しすることで、本部の統制台に緊急通知のメッセージを送信できます。本部からの折り返しの連絡をお待ちください。



長押しで
本部に緊急通知



メール機能

メールボタンから、音声による通信ではなく、メールを送ることができます。定型文または自由文を宛先を選んで送信できます。

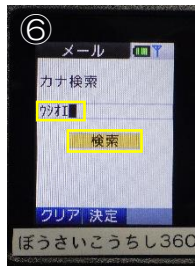
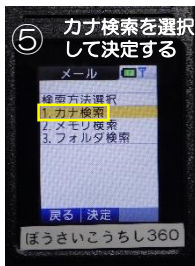
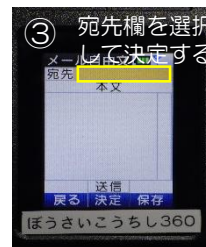
【メール送信の操作】



②以降の項目の
選択は上下△▽
決定は中央の口
を押す



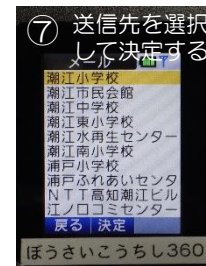
定型文送信
または
自由文送信を選
択して決定する



カナ検索欄に、
番号表のヨミを
参考に入力し、
検索を選択して
決定する

←の例では
カと入力

検索結果→



宛先、本文を確認
して、送信を選
択して決定する

(注意) 送信先の無線機の電源が入って
いないとメールは送信できません。

1.特設公衆電話 とは

大規模災害が発生し、一般の通信回線が規制されるなかでも、優先的に発信を行うことが可能です。また、電話線から受電できるため停電時にも使用可能であることから、避難者等の安否確認などを行う通信手段として、あらかじめ避難所等に設置され、被災者が無料で使用できます。

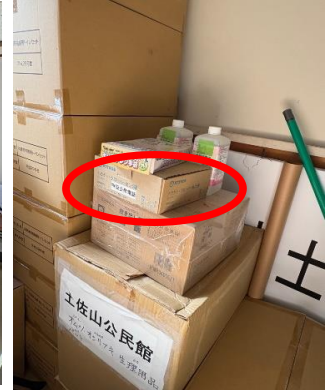
2.特設公衆電話機器

※特設公衆電話機器の設置場所は、配置計画図（別ページ）にも記載。

①モジュージャック設置場所： 2階 和室(1箇所)



②電話機の保管場所： 3階 ホール裏保管庫(1台)



3.基本的な利用方法

- 電話機をモジュージャックに接続することで使用できます。
- 設置にあたっては、電話線が届く範囲で、避難された方が使いやすい場所に電話機を置いてください。
- 電話機は一般の端末になります。このため、通常の電話機と同様に、発信したい相手の電話番号をダイヤルして利用することができます。

注意

- ①特設公衆電話は、あくまで優先的につながるものであり、必ずつながることを保証するものではありません。
- ②特設公衆電話は、発信専用です。受信は出来ませんのでご注意ください。
- ③主な用途は安否確認です。「1回の通話は1分程度にとどめる」「〇～〇時使用可能」など適宜ルールを設けましょう。
- ④災害時のみ使用するものとなっておりますので、平时に使用しないでください。
※訓練の際は代表者が使用確認するなど使用は最小限にとどめてください。

災害対策本部への報告内容

【報告者用原稿（参考）】

○「こちらは、ぼうさいこうちし〇〇〇、
土佐山公民館、（報告者名） です。」



土佐山学舎：268 旧土佐山中学校：269 土佐山庁舎：208

○「現在、男性〇名、女性〇名、計〇名が
土佐山公民館に避難しています。」

〔救助要請が必要な場合〕

- ・発熱などの症状があり、「感染症が疑われる方」が〇名、「けがや病気の治療が必要な方」が〇名いるため、救助をお願いします。

〔スクリーニングが必要な場合〕

- ・また、「要配慮者」が〇名、その内、「医療機関や福祉避難所へ移送したほうが良いと思われる方」が〇名いるため、市職員などの派遣とスクリーニングおよび移送をお願いします。

※大きな声で、ゆっくり、はっきりと話しましょう！