

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10月

遠野市

はじめに

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、3つの密（密閉、密集、密接）を避けるとともに、手洗い、咳エチケット等の基本的な感染対策を徹底する必要があります。このため、市では、感染症対策物品を配備するとともに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。

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の参考とするようお願いします。

なお、避難所運営に際して通常必要な注意事項は、「遠野市避難所運営マニュアル（平成30年1月 遠野市）」に列記しておりますので、併せてお読みいただくことをお願いします。

令和2年10月

遠野市

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	4
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	5
(2) 要配慮者	5
(3) 発熱・咳等の体調不良者及び濃厚接触者	5
<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	6
(3) ゴミ処理	6
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	7
5 在宅避難者や車両避難への支援	7
6 避難所閉鎖に当たっての対応	7

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。

新型コロナウイルス感染症の場合、軽症者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実情を踏まえ、県の基本的な考え方は下表のとおりである。

市は県と連携し対応する。

区 分	基本的な対応
自宅療養者 (軽症者)	<p>感染が認められた場合は、直ちに市町村へ情報共有するとともに、県が感染症指定医療機関等へ搬送し、入院いただくこととしている。</p> <p>また、感染者の増加に伴い、感染症指定医療機関等において新たな感染者の受入が困難となった場合、比較的症状の軽い方にあっては、県で確保する宿泊療養施設で療養いただくこととしている。</p> <p>このため、自宅療養者は発生しない見込みであるが、何らかの事情で自宅療養している軽症者が避難を要する場合は、県において対応する。</p>
濃厚接触者 (新型コロナウイルス感染症の陽性、陰性が判明しておらず、健康観察期間中の者) ※1	<p>濃厚接触者専用スペースに受入※2。</p> <p>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、速やかに最寄りの保健所へ対応について協議するものとし、必要に応じて医療機関を再受診(PCR検査)し、結果、感染が認められた場合は、県が感染症指定医療機関等へ搬送する。</p>
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	<p>発熱・咳等の体調不良者専用スペースに受入※2。</p> <p>速やかに最寄りの保健所に対応について協議するものとし、必要に応じて医療機関を受診(PCR検査)し、結果、感染が認められた場合は、県が感染症指定医療機関等へ搬送する。</p>
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)	<p>要配慮者専用スペースに受入。</p> <p>状況に応じて福祉避難室へ誘導するほか、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。</p>
上記以外の一般避難者	一般避難者用スペースに受入。

- ※1 県では濃厚接触者に対して、原則、全員PCR等検査を実施しており、避難者については検査陰性者が想定される。
- ※2 濃厚接触者や発熱・咳等の症状が見られる体調不良者など、感染の疑いがある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。
- 濃厚接触者情報は、原則として本人の同意が得られた部分について、台風接近等に伴い災害発生のおそれがある場合に限り、事前に市町村へ情報提供するものとし、保健所と市町村が避難先の確保に向けた対応を協議の上、本人と共有する。

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、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優先する。

(2) 避難所スペースの利用方法等の検討

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。

学校等の大規模な収容施設については、体育館等の主要な施設以外のスペースの利用も検討し、施設管理者とあらかじめ調整する。

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、市が出す避難情報（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。

(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っては、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

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について（令和2年6月8日付け、府政防第1239号、消防災第108号、健感発0608第1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2-1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・咳等の体調不良者**、④**濃厚接触者**の4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（別紙2-2）の提出を済ませ、②③④の避難者は個室等の専用スペース（③④の感染が疑われる者は、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。

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出入り口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）

地区センター等の避難所の場合、和室、大広間等の活用が考えられるが、状況に応じて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・咳等の体調不良者及び濃厚接触者

敷地内の別の建物、やむを得ず同一の建物の場合は、動線を分け専用通路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。

健康観察を行っていく中で、症状が出現した場合は、速やかに中部保健所に対応について協議するものし、必要に応じて医療機関を受診（PCR検査）し、結果、感染が認められた場合は、県が指定医療機関等へ搬送する。

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2 m（最低で1 m）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・咳等の体調不良者及び濃厚接触者等の感染の疑いがある者への配付は、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

避難所担当職員等は、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)を行い、市災害対策本部、医療救護班と連携のうえ、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、速やかに中部保健所に対応について協議するものし、必要に応じて医療機関を受診(PCR検査)し、結果、感染が認められた場合は、県が指定医療機関等へ搬送する。

(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。

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:令和 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
2	普段より熱っぽく感じますか？	はい・いいえ
3	呼吸の息苦しさ、胸の痛みはありますか？	はい・いいえ
4	においや味を感じないですか？	はい・いいえ
5	せきやたん、のどの痛みはありますか？	はい・いいえ
6	全身がだるいなどの症状はありますか？	はい・いいえ
7	吐き気がありますか？	はい・いいえ
8	下痢がありますか？	はい・いいえ
9	からだにぶつぶつ(発疹)が出ていますか？	はい・いいえ
10	目が赤く、目やにが多くないですか？	はい・いいえ
11	現在、医療機関に通院をしていますか？ (症状:)	はい・いいえ
12	現在、服薬をしていますか？ (薬名:)	はい・いいえ
13	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
14	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
15	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
16	乳幼児と一緒にいますか？(妊娠中も含む)	はい・いいえ
17	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
18	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

出典：避難所における新型コロナウイルス感染症への対応に関するQ&A（第2版）について（令和2年7月6日付け、府政防第1327号、消防災第130号、健感発0706第1号、観観産第331号）

【別紙2-2 避難者名簿】

入所年月日		年 月 日		所属自治会	
ふりがな 記入者氏名		居住区			
住所		居住の可否(可・否) 全壊・半壊・一部損壊・被害なし (半壊・一部損壊の場合): 寝泊りできる・寝泊りできない・わからない 断水・停電・ガス停止・電話不通			
電話番号		車種		ナンバー	
緊急連絡先 ※必ず記入願います		車		有(種類)	
氏名		ペット		無	
住所		携帯番号		電話番号	
氏名		職業 (勤務先・学 学校・学 年)		配慮の区分	
電話番号		年齢		要介護 高齢者	
続柄		性別		障がい 者	
世帯主		生年月日		妊産婦	
				その他	
				安否確認	
				無事	
				不明	
				死亡	
家族構成		資格・ 特技等		現在寝泊りしてい る場所(避難所 名、自宅、親類宅 等)	
避難者一覧の揭示・公開 同意する ・ 同意しない					
特に避難所生活において配慮を希望すること(通院治療・服薬の有無、各種障がい者手帳の所持、福祉サービスの利用、集団生活の不安、避難所において希望することなど)					

退所年月日		年 月 日	
退所後住所			
退所後連絡先(電話番号)		携帯電話番号	
備考			

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 健康状態チェックリスト」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
	障がい者高年齢者スペース	要配慮者のうち、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	要配慮者に関する項目14～18にチェックがつくが、本人の申し出も参考に判断
		要配慮者のうち、集合スペースでの避難に差し支えない人	要配慮者に関する項目14～18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	濃厚接触者ゾーン	健康観察中の濃厚接触者	健康に関する項目1にチェックした人
	発熱者等ゾーン	発熱、咳等の症状がある人	健康に関する項目2～10にチェックがついた者、発熱がある人
	要配慮者ゾーン	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	要配慮に関する項目14～18のいずれかにチェックがついた人(高年齢の方)、およびその家族
	妊産婦ゾーン	乳幼児と一緒に避難した者または妊娠中の人	要配慮者に関する項目16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。

出典：避難所における新型コロナウイルス感染症への対応に関するQ&A（第2版）について（令和2年7月6日付け、消防第1327号、消防第130号、健康発0706第1号、観産第331号）

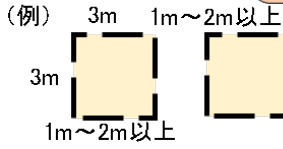
避難所滞在スペースのレイアウト（例）

● 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。

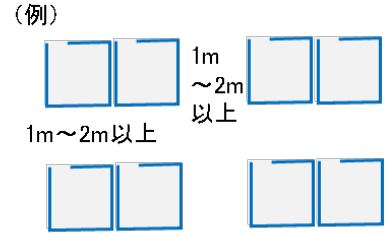
● 感染リスクの高い高齢者・基礎疾患を有する人・障がい者・妊産婦等が滞在这种情况下には、避難所内に専用スペースを設けることが望ましいが、体育館内に専用ゾーンを設け、以下と同様の考え方で利用することも考えられる。

テープ等による区画表示



- 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

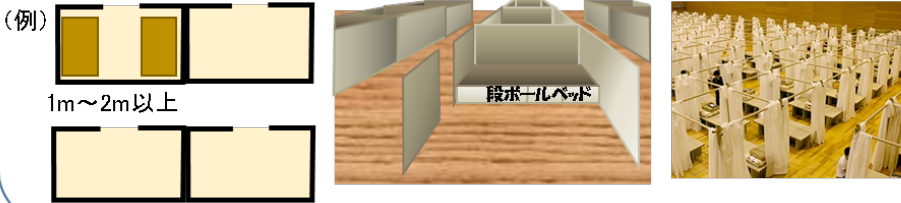
テントを利用した場合



- 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。

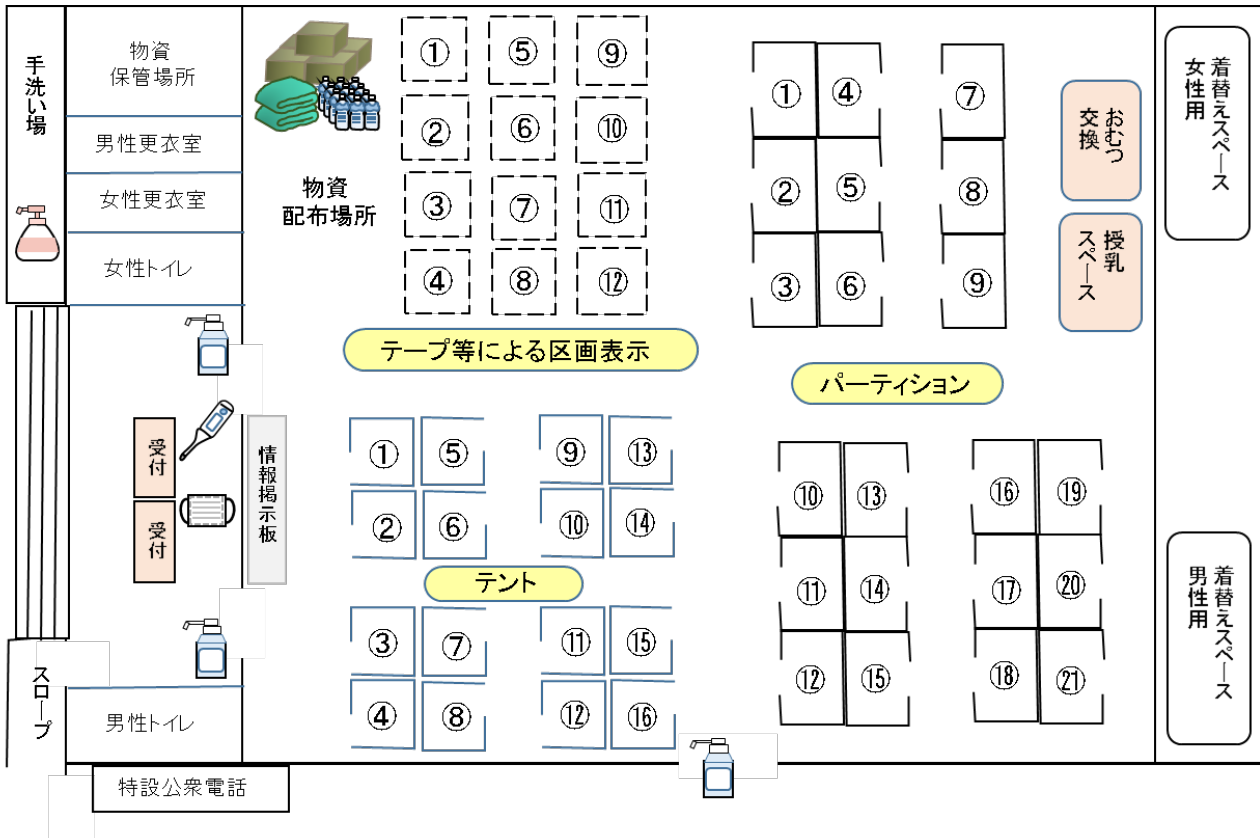


※ 人と人の間隔は、できるだけ 2m(最低 1m)空けることを意識して過ごしていただくことが望ましい。

※ 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。

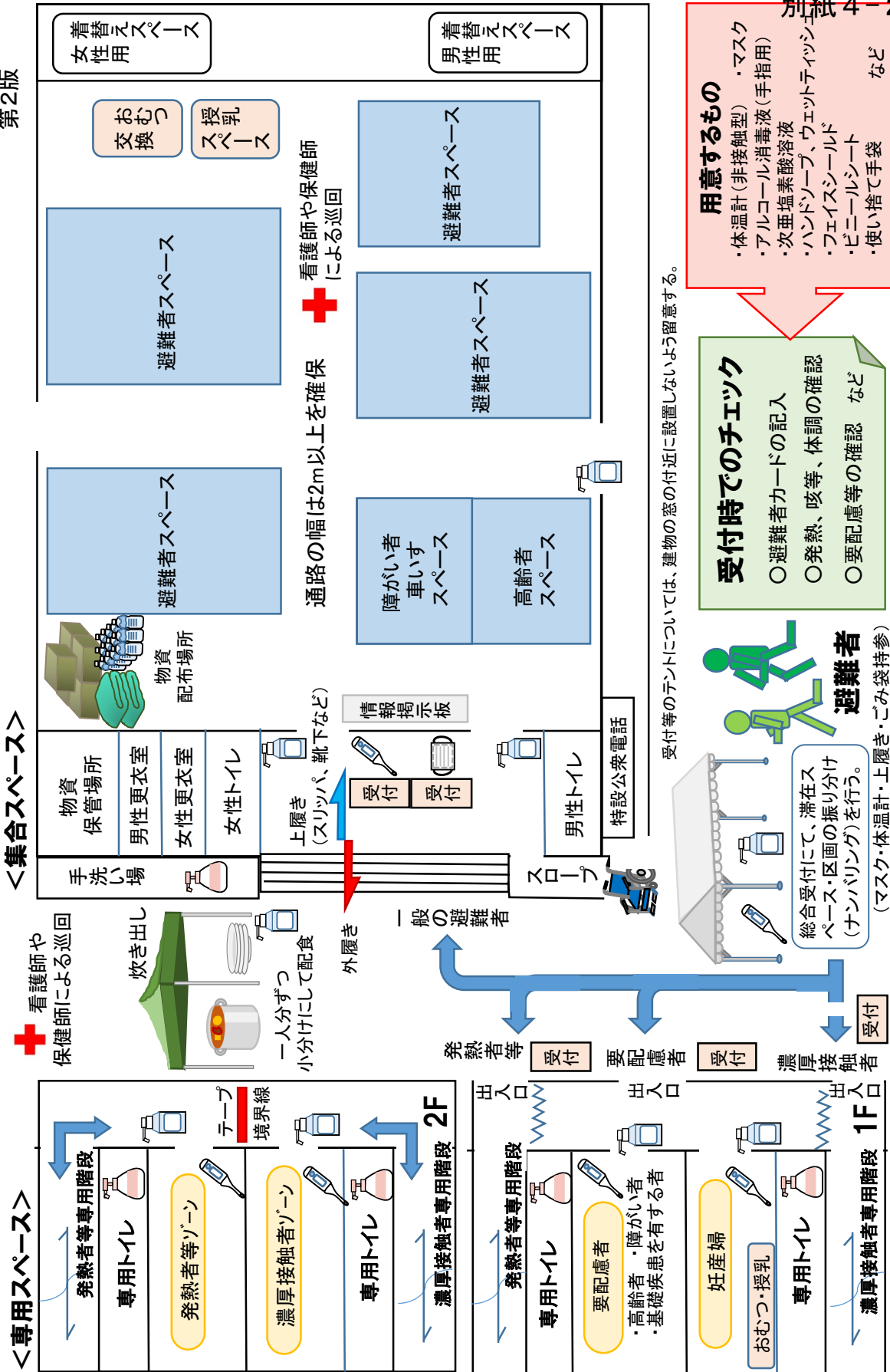
● テープ等による区画表示やパーティション、テントを利用する場合は、番号等を付し、誰がどの番号等の区画等に滞在中か分かるように管理する。



出典：避難所における新型コロナウイルス感染症への対応に関するQ&A（第2版）について（令和2年7月6日付け、府政防第1327号、消防災第130号、健感発0706第1号、観産第331号）

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〉

出典：「避難所における新型コロナウイルス感染症への対応の参考資料」（第2版）について（令和2年6月10日付け、府政防第1262号、消防防第114号、健康発0610第1号）
R2. 6. 10
第2版



専用階段、専用トイレの確保をする。（専用階段については、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。）

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生したと疑われる人の対応については、防炎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、一般地内の別の建物とする。
- 同一建物の場合には、動線を分け、専用階段とスペース、専用トイレ、専用風呂等が必要

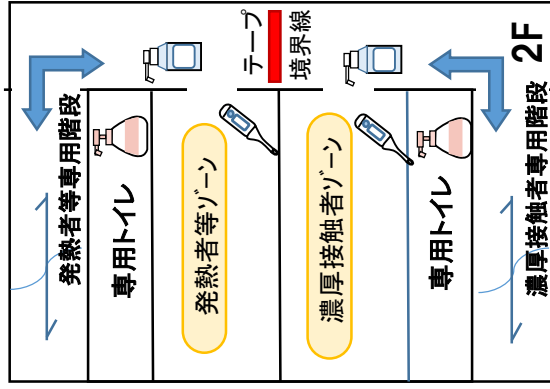
※軽症者等であっても原則として一般の避難所に滞在することは適当でないことに留意する。

※ 上記は全て実施することが望ましいが、災害時にあっては、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〉

出典：「避難所における新型コロナウイルス感染症への対応の参考資料」（第2版）について（令和2年6月10日付け、府政防第1262号、消防災第114号、健感発0610第1号） 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。
（専用階段については、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）

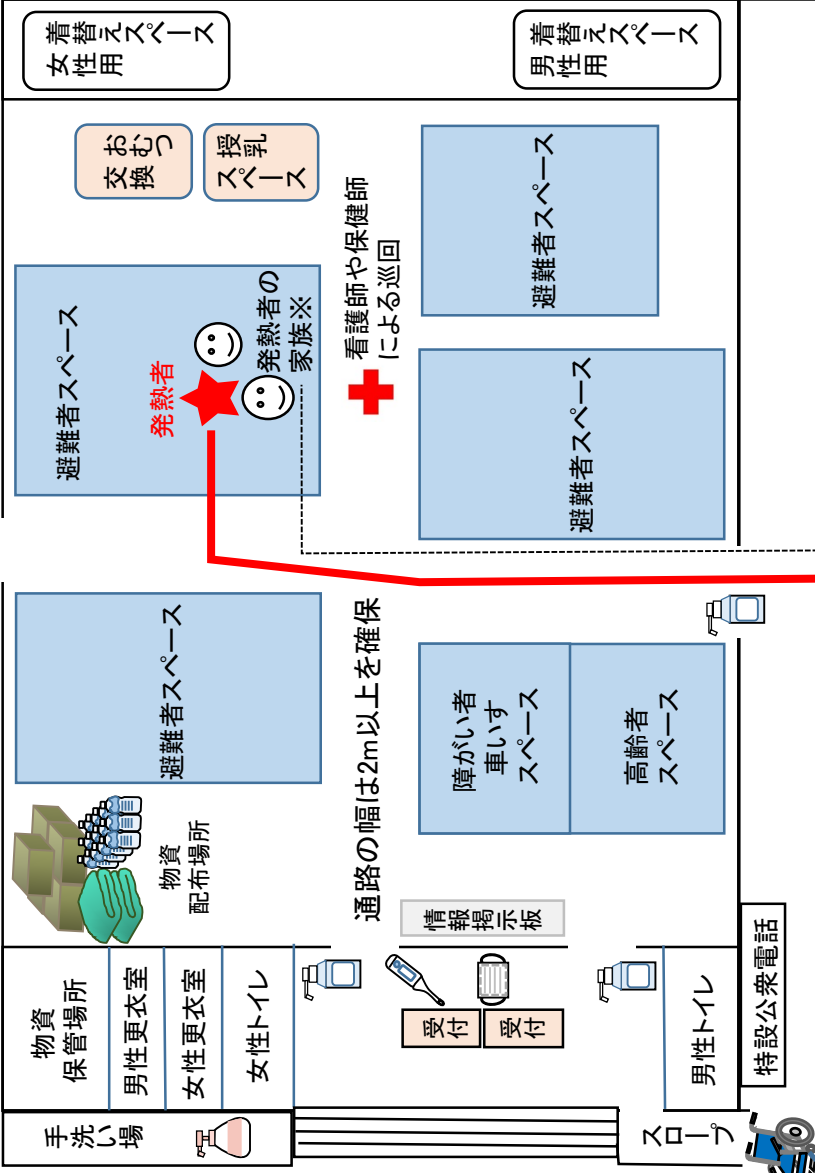
軽症者等（一時的）

・軽症者等及び新型コロナウイルス感染症を発生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が適当でないことに留意する。

＜集合スペース＞



発熱者経路

※必要に応じて発熱者の家族及び同居者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、災害時に限らず、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。

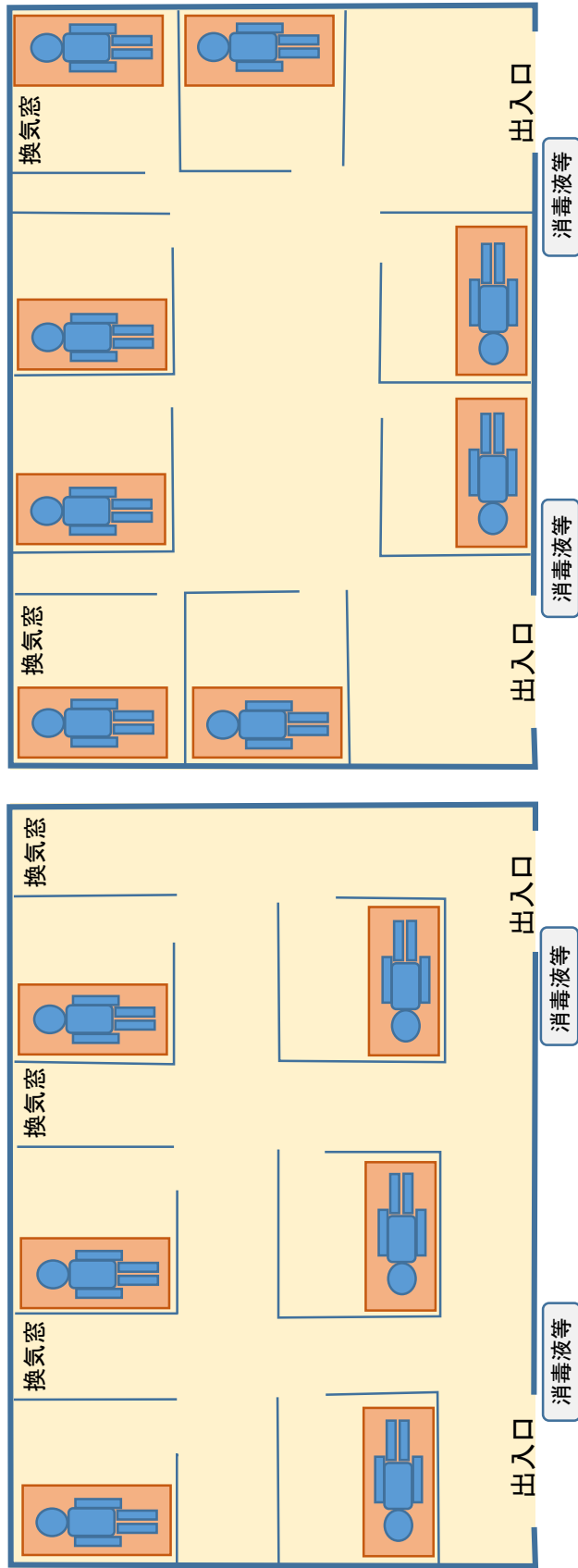
発熱・咳等のある人や濃厚接触者専用室のレイアウト（例）

R2.6.10
第2版

出典：「避難所における新型コロナウイルス感染症への対応の参考資料」（第2版）について（令和2年6月10日付け、府政防第1262号、消防防第114号、健感発0610第1号）

- 発熱・咳等のある人や濃厚接触者は、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可能性がある。
- ・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・咳等のある人や濃厚接触者は、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。

避難所運営にあたり場面ごとに想定される装備（参考）

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
避難所受付時の応対	○	△ ※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応対 ※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応対 ※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。

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

※4 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。

※5 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）

※6 医療用ではないので、ゴミ袋での手作り、カップパでの代用も可。

※7 保健・医療活動は、保健師、看護師、医師が行う。

※8 体液等で汚れた衣服、リネンを取り扱う際の装備。

※9 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															

出典：避難所における新型コロナウイルス感染症への対応に関するQ&A (第2版) について (令和2年7月6日付け、府政防第1327号、消防災第130号、健康発0706第1号、観観産第331号)

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)
- ▶ アルキルアミノオキシド (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

※ 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

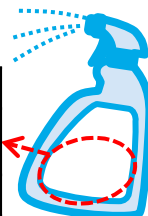
- 効果が確認された界面活性剤が使われている洗剤のリストをNITEウェブサイトで公開しています(随時更新)
<https://www.nite.go.jp/information/osirasedetergentlist.html>



- 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。

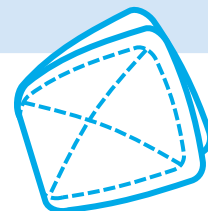
※製品本体の成分表は関連法令に基づいて表示されているため、含有濃度などの条件によっては、ウェブサイト上のリストと製品本体の成分表が一致しないことがあります。

品名	住宅・家具用合成洗剤		
成分	界面活性剤 (0.2% アルキルアミノオキシド)、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。

「住宅・家具用洗剤」が手元にない場合には？

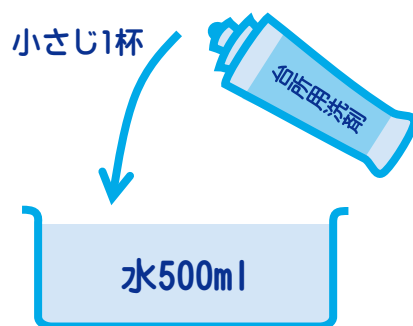
台所用洗剤を使って 代用することもできます。

「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。

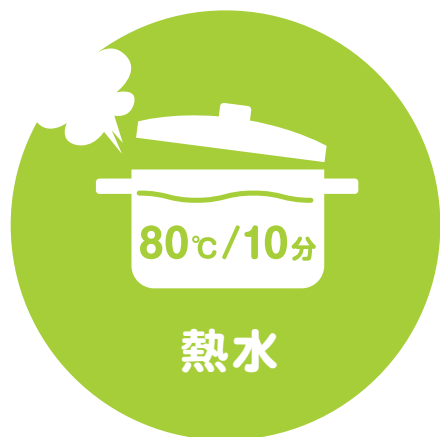


手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

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°C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) [※] ※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

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



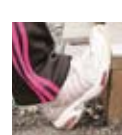
股関節とふくらはぎ



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」岩手医科大心のケアチーム・野田村2011

制作責任者:健康運動指導士 藤野恵美 (陸前高田市保健医療福祉未来図 運動ボランティア後方支援チーム) *このリーフレットは全国の運動指導者から届けられた支援金により制作しました。

エコミークラス症候群の予防のために

出典：厚生労働省ホームページ (<https://www.mhlw.go.jp/file/06-SeisakuJouhou-10600000-Daijinkanboukouseikagakuka/0000170800.pdf>)

○ 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*、
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
安全確保を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
留まり安全確保を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

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)

いいえ

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

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)

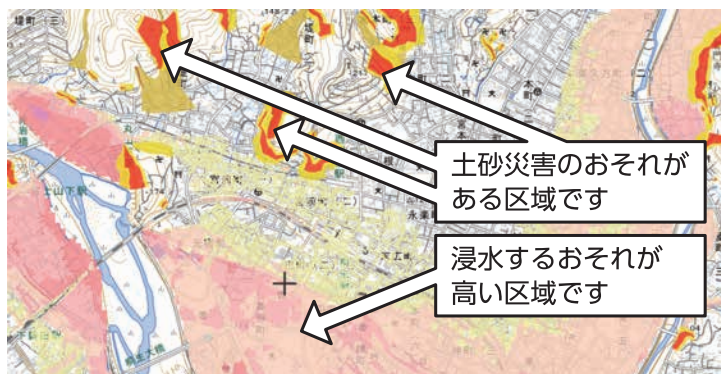
いいえ

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。

凡例

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)

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

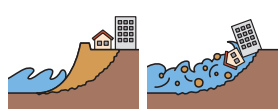
検索

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か

流速が早いため、
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か

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るか、
水・食糧などの備えは十分か

※①家屋倒壊等氾濫想定区域や、③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記載がありません。

※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をすることも可能です。



警戒レベル3や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「令和元年台風第19号等による避難に関するワーキンググループ」

<http://www.bousai.go.jp/fusuigai/typhoonworking/index.html>

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

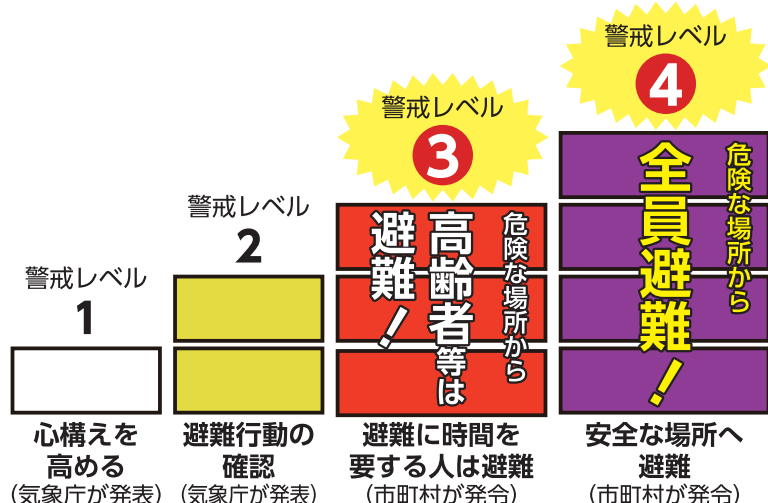
！……必ず確認してください……！

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、避難する必要はありません。

！危険な場所から警戒レベル3で〈高齢者などは避難〉、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、高齢者など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避難勧告で危険な場所から避難です

警戒レベルは、水害や土砂災害に備えて住民がとるべき行動をお知らせするために5段階にレベル分けしたもので、市区町村が避難情報と合わせて出す情報です。

！警戒レベル5はすでに災害が発生している状況です。

- 警戒レベル5が出てもまだ避難できていない場合は、自宅の少しでも安全な部屋に移動したり、すぐ近くに安全な建物があればそこに移動するなど、命を守るための最善の行動をとってください。
- 警戒レベル5災害発生情報は、市区町村が災害発生を把握できた場合に、可能な範囲で出される情報であり、必ず出される情報ではありません。

！豪雨時の屋外避難は危険です。車の移動も控えましょう。

！警戒レベル4には避難勧告や避難指示(緊急)※2がありますが、いずれにしても警戒レベル4で避難しましょう。

- 警戒レベル4避難勧告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もので、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。
- ※2 警戒レベル4避難指示(緊急)は、必ず発令されるものではなく、地域の状況に応じて緊急的に又は重ねて避難を促す場合などに発令されることがあるものです。

避難情報のポイント解説

もっと詳しく知りたい人向け

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)

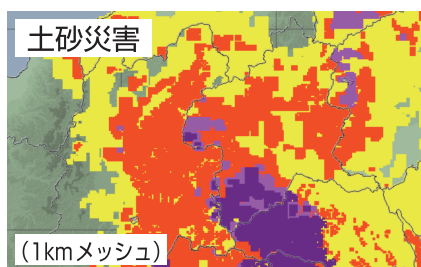
■危険度分布で、お住まいの地域の状況を確認しましょう

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(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。

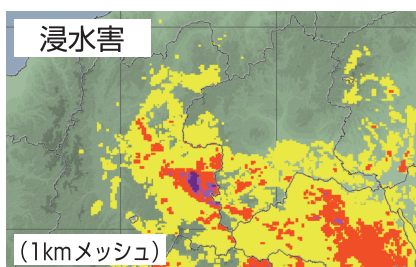
住所を登録しておけば、お住まいの地域が危険になったら自動的にスマートフォンに通知される「危険度分布通知サービス」もありますので、ご活用ください。

危険度分布

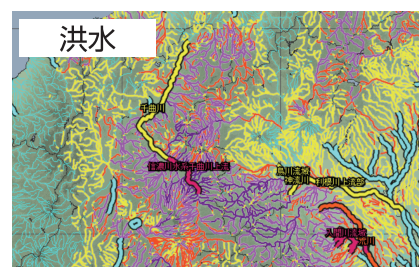
検索



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、洪水警報などがあります。

■市区町村が出す警戒レベルで確実に避難しましょう
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

名称：警戒レベル
発信者：市区町村等
内容：避難情報

名称：警戒レベル相当情報
発信者：気象庁や都道府県等
内容：河川水位や雨の情報

警戒 レベル	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	命を守る最善の行動	災害発生情報	5相当 氾濫発生情報	大雨特別警報 (土砂災害)
4	危険な場所から 全員避難	避難勧告 (避難指示(緊急))	4相当 氾濫危険情報	土砂災害警戒情報
3	危険な場所から 高齢者などは避難	避難準備・ 高齢者等避難開始	3相当 氾濫警戒情報 洪水警報	大雨警報
2	ハザードマップ等で 避難方法を確認	大雨注意報 洪水注意報	2相当 氾濫注意情報	—
1	最新情報に注意	早期注意情報	1相当 —	—

*「避難勧告等に関するガイドライン」の趣旨を変えずに、より分かりやすい表現にしています。

市区町村長は、警戒レベル相当情報(河川や雨の情報)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警戒レベル(避難情報)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「令和元年台風第19号等による避難に関するワーキンググループ」
<http://www.bousai.go.jp/fusuigai/typhoonworking/index.html>