

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

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

新型コロナウイルス対応の持ち出し品リスト(特記)

衛生用品	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> アルコール消毒薬
	<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> 台所用洗剤
	<input type="checkbox"/> 手洗い洗剤	

非常持ち出し品リスト例

貴重品	<input type="checkbox"/> 現金(公衆電話用に10円玉も)	情報・照明	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 懐中電灯(できれば1人に1つ)	<input type="checkbox"/> ローソク
飲料水・非常食	<input type="checkbox"/> 缶入り乾パン <input type="checkbox"/> 飲料水(500mlペットボトル)	生活用品	<input type="checkbox"/> ライター <input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/> 十徳ナイフ <input type="checkbox"/> トイレットペーパー	<input type="checkbox"/> 軍手・手袋 <input type="checkbox"/> ロープ
救急袋	<input type="checkbox"/> 毛抜き <input type="checkbox"/> 消毒薬 <input type="checkbox"/> ガーゼ(滅菌) <input type="checkbox"/> 包帯 <input type="checkbox"/> 脱脂綿 <input type="checkbox"/> ばんそうこう <input type="checkbox"/> 三角巾 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬など		<input type="checkbox"/> レジャーシート <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> ポリ袋 <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/> サバイバルブランケット <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 油性マジック(太) <input type="checkbox"/> ラップ(止血・食器覆い用) <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉	

個人や家庭の事情に合わせて備えを検討するもの

必需品・貴重品	赤ちゃん用品	高齢者用品
<input type="checkbox"/> 預貯金通帳 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 予備メガネ・コンタクトレンズ等 <input type="checkbox"/> 義歯	<input type="checkbox"/> 運転免許証 <input type="checkbox"/> パスポート・在留カード・特別永住者証明書 <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 支援プラン(一人で避難することに不安がある方)	<input type="checkbox"/> 鍵(自宅・車等)
	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> ガーゼ <input type="checkbox"/> おんぶひも	<input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> 洗浄綿 <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 玩具
		<input type="checkbox"/> おやつ <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> バスタオル <input type="checkbox"/> 母子手帳
		<input type="checkbox"/> 高齢者手帳 <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> おしりふき
		<input type="checkbox"/> 予備メガネ <input type="checkbox"/> 看護用品 <input type="checkbox"/> 持病薬 <input type="checkbox"/> おしりふき

家族構成を考え必要最低限に絞り込み、一度背負ってみましょう。また、少なくとも年に一度は点検しましょう。

重さの目安は男性で15Kg、女性で10Kg程度。※あくまで目安です。自分で持って避難できる量にしましょう。

※この表にあるものは、あくまでも例示ですので、家族構成を考えてこの他にも必要なものがあれば、用意しておきましょう！

新型コロナ対応の避難者受付チェックシート

※避難者名簿と併せて使用する事

○ ○ 避難所

①記入日	年　月　日	②氏名	
③体温	度		

④質問項目

<input type="checkbox"/> 風邪の症状や発熱が数日間続いている
<input type="checkbox"/> 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある
<input type="checkbox"/> 激しい咳症状がある
<input type="checkbox"/> 基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患など）がある
<input type="checkbox"/> 新型コロナウイルス陽性者と判定を受け、経過観察中である
<input type="checkbox"/> 新型コロナウイルス陽性者と濃厚接触者としたことがあり保健所の経過観察が終わってない
<input type="checkbox"/> 直近2週間以内で海外の渡航歴がある
<input type="checkbox"/> その他、体調が優れない（味覚・嗅覚異常なども含む）

⑤その他、備考

上記いずれかに該当する場合は、すぐに避難所職員に申し出てください

発熱者等に対する経過観察記録（一例）

ふりがな 氏名	(　　歳) (男・女)	※その他（持病・服薬・アレルギーなど）
------------	-------------	---------------------

月	火	水	木	金
朝(時 分) ℃	朝(時 分) ℃	朝(時 分) ℃	朝(時 分) ℃	朝(時 分) ℃
夕(時 分) ℃	夕(時 分) ℃	夕(時 分) ℃	夕(時 分) ℃	夕(時 分) ℃
1. 息苦しさ（呼吸困難） 2. 強いだるさ（倦怠感） 3. 高熱 4. 激しい咳	はい・いいえ 症状の番号 (　　)	はい・いいえ 症状の番号 (　　)	はい・いいえ 症状の番号 (　　)	はい・いいえ 症状の番号 (　　)
嘔吐や吐き気 腹痛、下痢 血便 発疹 その他の症状	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ

エコノミークラス症候群の予防のために

○ 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



出典：厚生労働省「エコノミークラス症候群の予防のために」



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

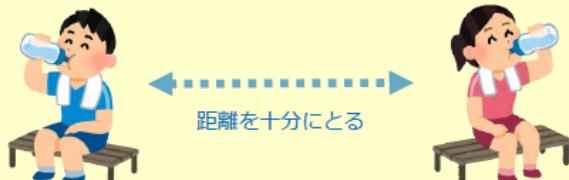
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中のマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



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〉

専用階段、専用トイレの確保をする。(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。)

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。

輕症者等
(一時的)

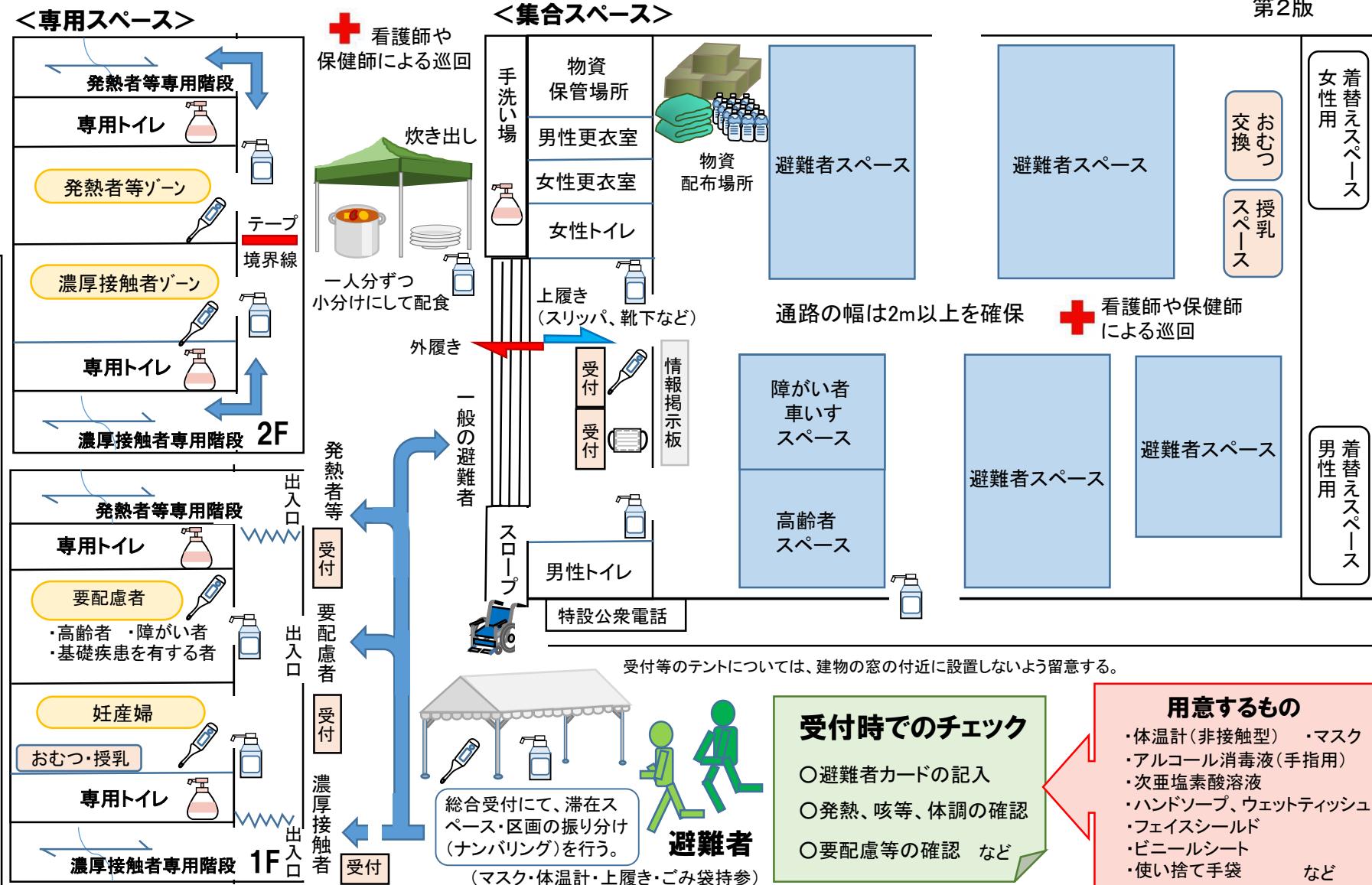
- ・軽症者等は、予め災害時の対応・避難方法等を決め、本人に伝えておくことが重要です。
 - ・軽症者等及び新型コロナウイルス感染症を発症したと疑われる人の対応については、防災担当部局と保健福祉部局等が十分に連携の上で、適切な対応を事前に検討する。

- ・軽症者等が一時的に避難所に滞在する場合、
-敷地内の別の建物

- 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は適当でないことに留意する。

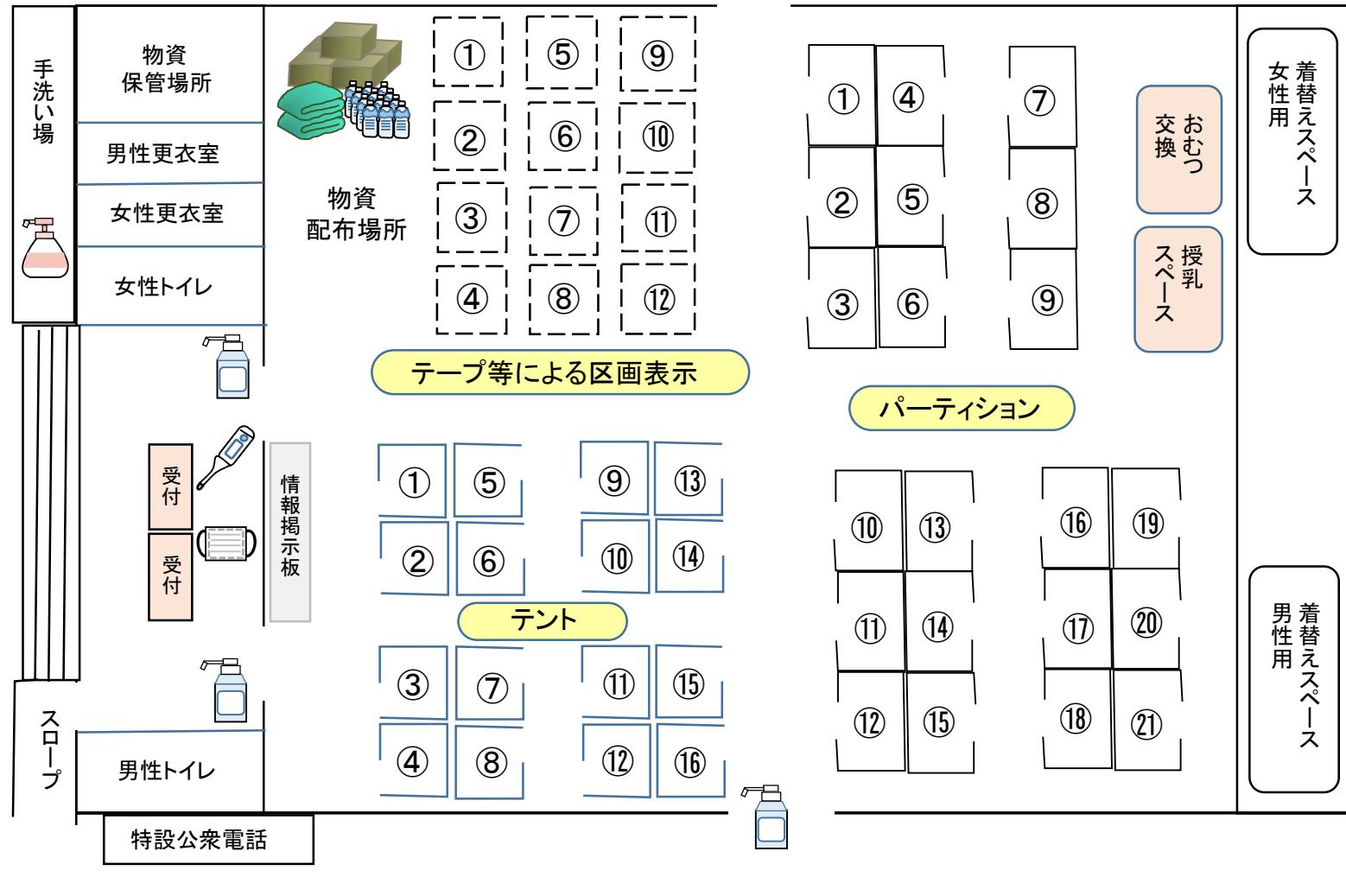
R2. 6. 10
第2版



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。



〈集合スペース〉

看護師や
保健師による巡回



一人分ずつ
小分けにして配食

手洗い場

物資
保管場所

男性更衣室

女性更衣室

女性トイレ



物資
配布場所

避難者スペース

通路の幅は2m以上を確保

受付
受付

情報掲示板

スロープ

男性トイレ

特設公衆電話

高齢者
スペース

障がい者
車いす
スペース

男性トイレ

発熱者経路

避難者スペース

発熱者

発熱者の
家族※

看護師や保健師
による巡回

おむつ
交換
スペース

授乳
スペース

着替え
女性用
スペース

着替え
男性用
スペース

※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

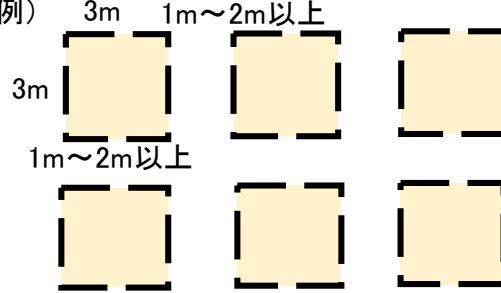
※ 上記は全て実施することが望ましいが、災害時において、種々の制約が想定され、出来る範囲で最大限実施することが望まれる。

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・妊娠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

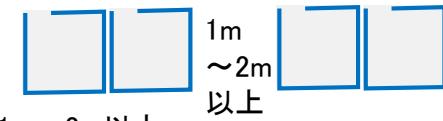


- 一家族が一区画を使用し、人数に応じて区画の広さは調整する
- 家族間の距離を1m以上あける

※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

テントを利用した場合

(例)



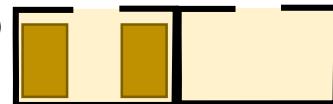
1m~2m以上



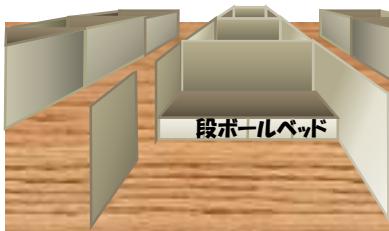
パーティションを利用した場合

- 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。

(例)



1m~2m以上



- 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。

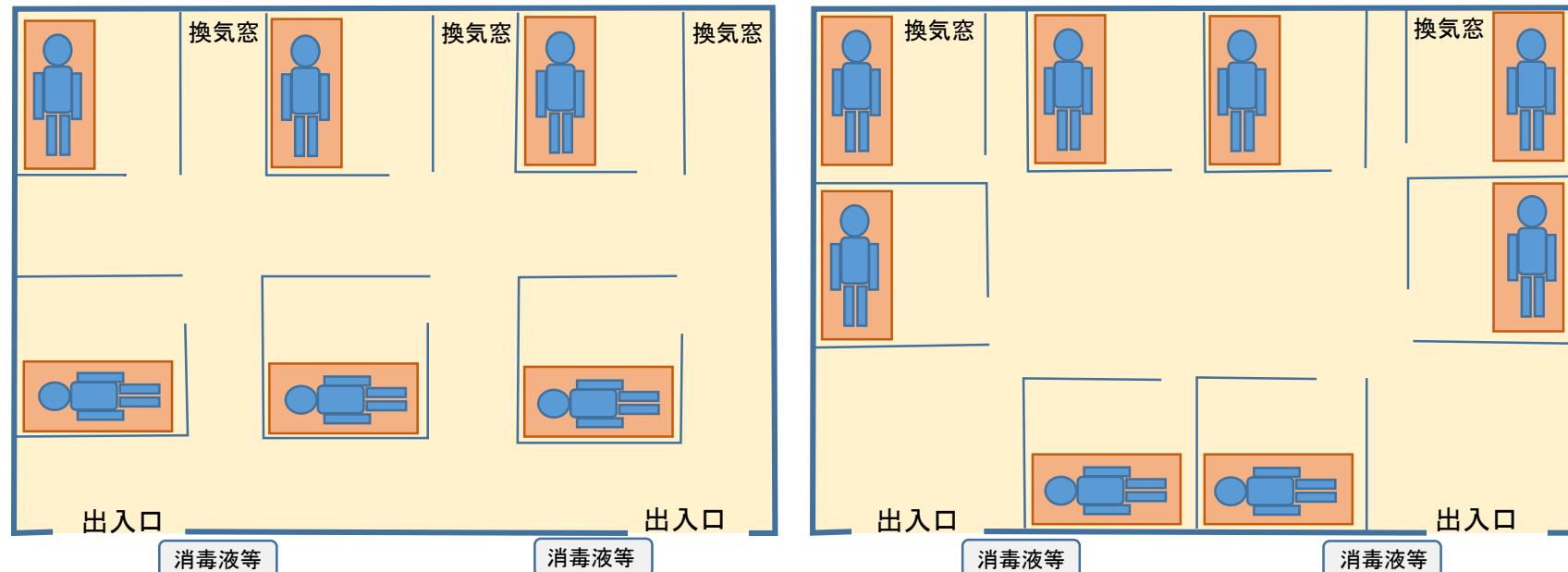
※ 上記は全て実施することが望ましいが、災害時において、種々の制約が想定され、出来る範囲で最大限実施することが望まれる。

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。