

危機管理ハンドブック⑩

覚えておこう 避難時の

# 感染症対策



一般財団法人 日本防火・危機管理促進協会

この刊行物は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。



# 覚えておこう 避難時の 感染症対策

## 目次

～このパンフレットの特徴～ ..... 3

### Part 1 自助 1 避難前(平時)の確認・対策 ..... 4

- 1 ハザードマップを確認する  
ハザードマップの入手方法
- 2 とるべき避難行動を検討する
- 3 指定緊急避難場所・指定避難所を確認する
  - ① 指定緊急避難場所とは
  - ② 指定避難所とは
  - ③ 福祉避難所とは
  - ④ 避難ルートを検討する

### Part 2 自助 2 分散避難(避難先の多様化)の検討 ..... 8

- ① 在宅避難(自宅退避)
- ② 緑地避難
- ③ 宿泊施設への避難(ホテル避難)
- ④ 車中避難

### Part 3 共助 3 避難先での感染症対策 ..... 10

- 1 指定緊急避難場所・指定避難所での感染症対策

#### 避難所運営者がすべきこと

- ① 必要な資材を事前に用意しておく
- ② 避難所へ入る前に健康状態をチェックする
- ③ 避難所滞在スペースの工夫
- ④ 避難所の衛生管理

#### 避難者がすべきこと

- ① 避難所に持っていくもの
- ② 避難所に入る前に
- ③ 避難所に入ったら

- 2 分散避難での感染症対策

- ① 在宅避難・緑地避難での感染症対策
- ② 車中避難での対策

## 避難するとき、避難した先で 感染症のリスクを減らす

その方法と工夫を一冊にまとめました

### ～このパンフレットの特徴～

- 災害発生時、感染症に配慮し避難するには、日ごろの準備が大切です。
- このパンフレットは、個人や地域で取り組める避難準備や感染症対策について紹介しています。

### Part 1 自助 1 避難前(平時)の確認・対策 (4～7ページ)

### Part 2 自助 2 分散避難(避難先の多様化)の検討 (8～9ページ)

### Part 3 共助 3 避難先での感染症対策 (10～15ページ)

- 皆様のご家庭、地域の防災力の向上にお役立てください。



## 避難前(平時)の確認・対策

## 1 ハザードマップを確認する

地震、津波、水害、土砂災害など、災害の種類ごとに危険箇所は異なります。市区町村はハザードマップを作成しています。ご家族や地域の皆さんで、自宅や地域の危険箇所について確認しましょう。

## 水害と土砂災害に関するハザードマップの一例



参考資料：内閣府防災「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」

## ハザードマップの入手方法

ハザードマップは市区町村がホームページで公開しています。

「ハザードマップポータルサイト」では全国のハザードマップを見ることができます。

ハザードマップポータルサイト

検索



参考資料：国土交通省「ハザードマップポータルサイト一歩のまわりの災害リスクを調べよう」



## コラム 1 警戒レベルとは？

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。

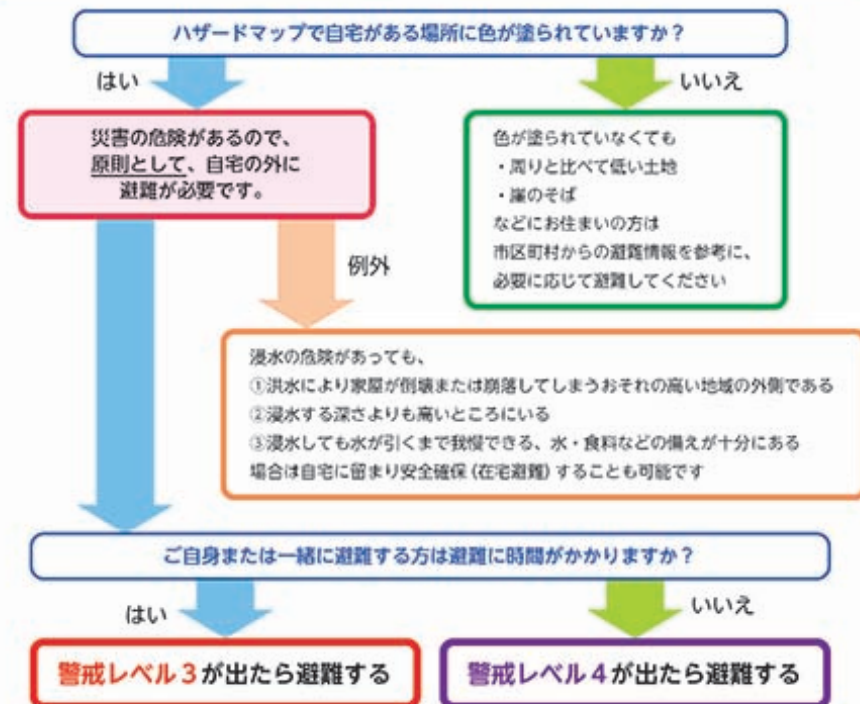
※警戒レベルと警戒レベル相当情報が出るタイミングや対象地域は必ずしも一致しません。

警戒レベル	避難情報 <市区町村が発令>	とるべき行動	発表情報(警戒レベル相当情報) <気象庁が発令>
5	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保	大雨特別警戒、氾濫発生情報(河川)
4	避難指示	危険な場所から全員避難	土砂災害警戒情報、氾濫危険情報(河川)、 氾濫特別警戒、氾濫警戒
3	避難者等避難	危険な場所から高齢者等は避難	大雨警戒(土砂災害)、洪水警戒、 氾濫警戒情報(河川)、高潮注意報
2	—	自らの避難行動を確認	大雨注意報、洪水注意報、高潮注意報、 氾濫注意報情報(河川)
1	—	災害への心構えを高める	早期注意情報

## 2 とるべき避難行動を検討する

災害発生時にどこに避難するべきか、普段から確認しておきましょう。

## 台風・豪雨時を想定した「避難行動判定フロー」



※「警戒レベル」については前ページのコラム1をご覧ください。

参考資料：内閣府防災「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」

## コラム 2 少しでも危険や異常を感じたら避難を！

警戒レベルをこまめに確認して行動することは大事です。しばらくさざるのほかえって危険です。警戒レベル3が出るよりも前に水害が発生したケースや、雨が降りやんでから河川の水があふれ水害が発生したケースなどがあります。斜面のいつもと違うところから水が出ていたり、異音・異臭がしたりするなど、少しでも危険や異常を感じたら避難するようにしましょう。

河川の水位が上がりすぎたり、夜になって暗くなった場合、無理に屋外に避難せず、垂直避難(8ページの「在宅避難」をご覧ください)を心がけてください。

日ごろから避難所への安全なルートを確認しておき、はやめの避難を心がけましょう。

# 3 指定緊急避難場所・指定避難所を確認する

ハザードマップには危険箇所だけでなく、市区町村が指定する指定緊急避難場所や指定避難所が記載されています。自宅から最寄りの指定緊急避難場所・指定避難所を確認しましょう。

## 1 指定緊急避難場所とは

災害から身を守るために**緊急的に避難する場所**です。土砂災害、水害、津波、地震などの**災害種別ごとに指定**されていることがあります。グラウンドや公園などが指定されている場合もあり、**宿泊等の避難生活は想定していません**。

市区町村によっては、一時避難場所や広域避難場所などに分けています。



- 一時避難場所……身近な施設でとりあえずの安全を確保し、状況を確認できる場所
- 広域避難場所……広域な延焼火災などの事態に安全を確保できる場所

## 2 指定避難所とは

災害から避難した住民等が、災害の危険がなくなるまで**必要期間滞在**したり、災害によって自宅に戻れなくなった住民等が**一時的に滞在**したりすることを想定した施設です。



### 指定避難所のメリット

- ① 安全性が高い
- ② 公的支援を受けやすい
- ③ 公的情報が入ってきやすい
- ④ 地域の人々とコミュニケーションがとりやすい

### 指定避難所の留意点

- ① 感染症対策の必要がある(10~15ページをご覧ください)
- ② 体育館等、必ずしも居住性が高くない場合がある
- ③ プライバシーを確保しにくい場合がある
- ④ ペットの受け入れ等について、事前に合意が形成されていない場合がある

## 3 福祉避難所とは

高齢者、障がい者、乳幼児や妊産婦など、配慮を要する方(要配慮者)で、**一般の避難所では生活に支障が生じる方が滞在**する避難所です。

これまでは一度、指定避難所に避難してから移動する二次避難所でした。2021年に法律が改正され、**災害発生直後の避難に対応する仕組み**ができるようになりました。要配慮者がおられる家庭では、福祉避難所について確認をしましょう。



## 4 避難ルートを検討する

指定緊急避難場所や指定避難所の位置を確認したら、ハザードマップを参考に、自宅からもっとも安全なルートについて検討しましょう。

### 地震のときの留意点

- **細い路地**や**高いブロック塀**がある道路などは、倒壊により道がふさがり、あるいは余震で被災する可能性があります。通るのは避けましょう。
- 火災が発生した場合に備え、**延焼のリスクが低いルート**を選びましょう。



### 風水害・土砂災害のときの留意点

- **フタや柵のない側溝**がある道路は、冠水すると見えなくなるため、非常に危険です。通るのは避けましょう。
- マンホールも増水によりフタが外れる場合があり、冠水すると非常に危険です。避難ルートにある**マンホールの位置を普段から確認**しておきましょう。



## コラム 3 車の床面を超える水深は危険!

国土交通省によると「水深が車内の床面を超えて車内へ浸水すると、様々な不具合が発生するおそれがあり、最悪の場合、エンジンやモーターが停止して移動できなくなります。

冠水した道路は避けるようにするだけでなく、日ごろから避難所への安全なルートを確認しておき、はやめの避難を心がけましょう。



※参考資料：国土交通省「水深が床面を超えたら、もう危険！—自動車冠水した道路を走行する場合に発生する不具合について—」

## 分散避難（避難先の多様化）の検討

指定避難所に大勢の避難者が集まると**感染症のリスクが高まります**。**分散避難についても検討**してみましょう。また、最寄りの指定避難所までの移動が危険な場合には**在宅避難**をしてください。

主な分散避難として**在宅避難（自宅退避）**、**縁故避難**、**宿泊施設への避難**などがあります。

### ① 在宅避難（自宅退避）

ハザードマップ、および、その時点における周囲の状況からも**自宅の安全性が確認できる場合には**、感染症対策の観点から在宅避難も選択肢になります。

また、水害等で指定避難所までの**移動が危険な場合には在宅避難**を選択してください。

風水害の場合には**自宅内で最も高い位置にあり、斜面からも一番遠い部屋**で過ごす（**垂直避難**する）ようにしましょう。



山・崖から離れた2階以上へ避難

#### ● 在宅避難のメリット

- ① 指定避難所よりも感染症のリスクが低い
- ② 移動が困難な方への負担がない
- ③ 居住性が高い
- ④ ニーズに一致する備蓄品を用意できる

#### ● 在宅避難の留意点

- ① 地震や水害など、災害別に自宅の安全性をしっかりと確認する必要がある
- ② 在宅避難することについて、地域の人たちとコミュニケーションをとっておく
- ③ 非常食や健康チェック等の公的支援を受けにくい可能性がある
- ④ 支援や復旧に関する公的情報が入手しにくい場合がある

### コラム 4 高齢者や重い持病のある人は、分散避難が適切な場合も

高齢や重い持病等によって災害時の移動が負担となる人は、自宅の安全性をしっかりと確認したうえで、在宅避難を選択するのが最適な場合があります。避難所での集団生活が長期間に及ぶと、心身ともに疲労が蓄積し、体調悪化の一因となります。体調管理に配慮が必要な人は、安全性について確認をとったうえで、在宅避難のほか、縁故避難や宿泊施設への避難を検討してください。

### ② 縁故避難

ハザードマップやその時点における周囲の状況からみて**安全な地域に住む親せき宅や知人宅も、避難先の選択肢**として考えましょう。

縁故避難を考える場合には、日頃から避難について相談しておくなど、事前に相手との合意を形成しておきましょう。



#### ● 縁故避難のメリット

- ① 指定避難所よりも感染症のリスクが低い
- ② 居住性が高い

#### ● 縁故避難の留意点

- ① 事前の合意がないと、受け入れが困難な場合がある
- ② 長期間の避難になる場合には、受け入れ先に大きな負担となる場合がある
- ③ 居住地から離れたところにある場合には、公的支援や公的情報が入手しにくいことがある

### ③ 宿泊施設への避難（ホテル避難）

縁故避難が難しい場合には、**ホテルや旅館などに避難**することも可能です。ハザードマップで立地や移動ルートの**安全性について確認**しておきましょう。



#### ● ホテル避難のメリット

- ① 感染症対策がとられている
- ② 居住性が高い

#### ● ホテル避難の留意点

- ① 当日の受け入れが可能か確認する
- ② 長期間の避難になる場合には、経済的な負担が大きくなる
- ③ 居住地から離れたところにある場合には、公的支援や公的情報が入手しにくいことがある

### ④ 車中避難

指定避難所の定員が超えていて、自宅に戻ったり、移動したりすると危険な場合があります。**やむを得ない場合には**、自家用車内で避難する方法もあります。

#### ● 車中避難のメリット

- ① 指定避難所よりも感染症のリスクが低い
- ② ペットと一緒にいられる\*

#### ● 車中避難の留意点

- ① エコノミー症候群など、健康上の問題が生じる可能性がある
- ② 駐車位置によっては、公的支援や公的情報が入手しにくい場合がある

\*あらかじめペットについてルールを定めて受け入れている避難所もあります。

# 避難先での感染症対策

## 1 指定緊急避難場所・指定避難所での感染症対策



### 避難所運営者がすべきこと

#### ① 必要な資材を事前に用意しておく

感染症対策に必要な物資と必要数を把握して用意をしておきます。

健康管理用	●検温器（非接触型体温計）
消毒用	●石けん ●消毒液（エタノール濃度 70～90%、イソプロパノール 70%を推奨） ●ペーパータオル
個人防護具（PPE）	●マスク ●キャップ ●眼の防護具（ゴーグル又はフェイスシールド） ●使い捨てゴム手袋 ●ガウンまたはエプロン ●シューズカバー
その他	●パーティションまたは間仕切り ●段ボールベッド ●簡易テント ●簡易トイレ ●養生テープ（区画用） ●透明シートなどによる障仕切り（受付用） ●籠つき、またはペダル式ゴミ箱 ●扇風機（換気用） ●ゴミ袋

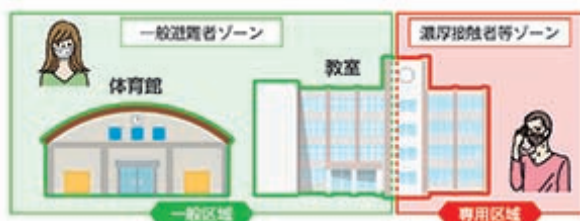
参考資料：東京都「避難所における新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン」

#### ② 避難所へ入る前に健康状態をチェックする

検温・問診所を避難所の屋外・入口に設置し、咳・発熱等のある方や濃厚接触者と、一般避難者が交わることがないように、滞在場所の振り分けを行います。



専用区域は、一般区域と建物や階層を分けましょう。トイレや手洗いなどの動線も完全に分離しましょう。



参考資料：東京都「避難所における新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン」

問診票を作成しておき、検温・問診所で記入をしてもらいます。問診項目に該当がない避難者には一般区域に移動してもらいます。該当項目のある避難者には運営スタッフの案内で専用区域に移動させて、そこで症状などの聞き取りをします。

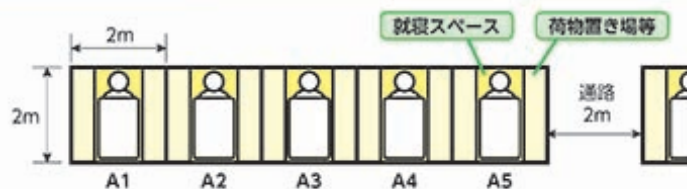
#### 問診票に掲載する項目

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 陽性者で自宅療養中ですか？     | <input type="checkbox"/> 味や臭いを感じられない状態ですか？     |
| <input type="checkbox"/> 濃厚接触者で健康観察中ですか？   | <input type="checkbox"/> せきがありますか？ ※喘息の方は除きます。 |
| <input type="checkbox"/> 37.5℃以上の発熱がありますか？ | <input type="checkbox"/> 倦怠感がありますか？            |
| <input type="checkbox"/> 息苦しさはありますか？       | <input type="checkbox"/> その他（頭痛、下痢、結膜炎等の症状）    |

#### ③ 避難所滞在スペースの工夫

各区域の避難スペースの収容可能人数を把握し、レイアウトを検討しておきます。設営の際には、テープで各避難者の個別スペースを示したり、パーティションやテントを用いて、避難者のプライバシーを確保したり飛沫の拡散を防いだりします。

#### 一般区域用のレイアウト① テープなどで区画表示した場合



※上の図は、避難者1人分のスペースを縦横2mとし、中央を就寝スペース、両側を荷物置き場にした場合の例です。人数に応じて区画の広さを調整してください。

#### 一般区域用のレイアウト②

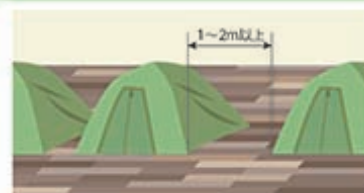
パーティションを利用した場合



飛沫感染を防ぎ、プライバシーを確保するために、パーティションは座位で口元より高いことが望ましいです。

#### 一般区域用のレイアウト③

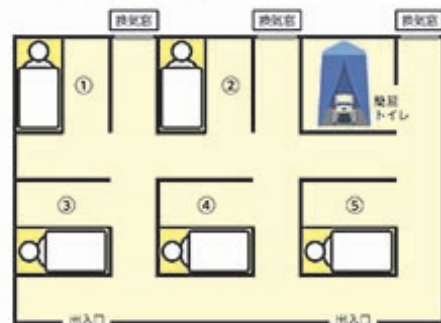
テントを利用した場合



飛沫感染を防ぐために屋根がある方が望ましいですが、温度調整などが必要なきには、取り外します。

参考資料：東京都「避難所における新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン」、日本医師会「新型コロナウイルス感染症時代の避難所マニュアル」

## 専用区域用のレイアウト (例)



専用区域内は、パーティションで区切るなど工夫して接触を減らすようにします。

※参考資料：東京都「避難所における新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン」

## 4 避難所の衛生管理

避難所内での感染拡大を防ぐために、以下の対策を行うようルールを事前に決めておきましょう。

### ① 定期的な換気

避難所内の十分な換気に努めます。風の流れができるように、2方向の窓を開放し、30分に1回以上、数分間程度、窓を全開して換気します。窓が一つしかない場合はドアを開けます。

### ② 定期的な清掃・消毒

マスクなどの防護具を装着し、避難所内の物品や施設内、特に、手すりやドアノブ、トイレなど共用部分は、消毒薬や家庭用洗剤を用いて、汚れが見えなくても1日3回以上清掃・消毒します。

### ③ 食事・物資などの配布

食事や物資などの配布は、配布場所を複数設け、「3密」を避けて並んでもらい、設置台を利用してスタッフとの直接接点を避けます。また、対面で食事をしないように指導します。

### ④ ごみ処理

専用区域でのごみは、ごみ袋を二重にして一般のごみとして廃棄します。使用済みマスクなどには直接触れず、ごみ袋をしっかり縛って封をします。ごみを捨てた後は、石けんで手を洗います。

### ⑤ 濃厚接触者・発熱者などへの対応

濃厚接触者や感染の疑いがある人へは、保健所と連携し、健康観察を行い、別の医療機関へ移送します。感染者が確認された場合、保健所の指示により、施設を消毒し、避難者を他の場所へ移動させます。また、同じ滞在スペースにいた避難者の健康観察を実施します。

### ⑥ 避難者および運営スタッフの健康確認

避難者および運営スタッフは毎日、健康確認を行うようにします。避難者に発熱や体調不良が出た際は、専用区域等に移します。運営スタッフに出た際は、症状が改善するまで業務から離れるようにします。

※参考資料：東京都「避難所における新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン」

## 避難者がすべきこと



### 1 避難所へ持っていくもの

避難所に行く際に、マスク（無い場合は鼻と口を覆える大きさのタオルや手ぬぐい）、アルコール消毒液（無い場合はウェットティッシュ）、体温計を持っていくようにしましょう。

#### 避難所へ持っていくもの



#### 上記の他、避難の際の非常用持ち出し品の例

- 飲料水
- 食料品（カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
- 貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
- 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ヘルメット
- 防災ずきん
- 軍手
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備電池
- 携帯電話の充電器
- 衣類
- 下着
- 毛布
- タオル
- 洗面用具
- 使い捨てカイロ
- 携帯トイレ

※乳児のいるご家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども用意しておきましょう。

### 2 避難所に入る前に

避難所に着いたら、運営スタッフの指示に従って、検温・問診所で問診票を記入し、健康確認を受けてください。発熱やせき、強いだるさといった症状が出ていないかチェックし、体温をはかることで、感染の疑いがあるかどうかを判断します。感染の疑いがある方と付添いの方は、運営スタッフの誘導で専用区域へ避難します。



### 3 避難所に入ったら

#### 3密を避ける

「密閉・密集・密接」の3密を避けます。そのために「できるだけ換気を心がける」、「他人と2メートルほど距離をとる」、「密接した状態での会話は避ける」ようにします。また背を向けて座ったり、仕切りを作ったりすると効果的です。



背を向けて座る

#### 手洗いや消毒の徹底

食事の前や、トイレに行った後などは必ず手洗いやアルコール消毒をします。ドアや手すりなど、多くの人がかかるものに触れた後も、手洗いや消毒をします。



#### 毎日の体調チェック

避難所生活では、毎日、体温を測るなど体調の変化を継続的にチェックし、変化があったら運営スタッフに知らせ、対応を相談してください。



### コラム 5 ワクチン接種後も新型コロナウイルス対策は必要!

ワクチン接種は、新型コロナウイルスに感染した際に重症化を抑制するものです。感染しなくなるものではありません。感染を予防するためにも、以下を守りましょう。

- ① 食事は可能な限り加熱したものをとりましょう。
- ② 安心して飲む水だけを飲用とし、きれいなコップで飲みましょう。
- ③ ごはんの前、トイレの後には、水やアルコール消毒液で手を洗いましょう。
- ④ おむつは所定の場所に捨て、よく手を洗いましょう。
- ⑤ せきが出るときには、周りに飛ばさないようマスクをしたり、口を手でおおひましょう。
- ⑥ 熱っぽい、のどが痛い、せき、けが、嘔吐、下痢などの症状があるとき、同じような症状の人が増えているときには、医師や看護師、避難所運営スタッフに相談しましょう。
- ⑦ 室内や人が集まる場所では、常時マスクを着用し、会話を控えましょう。

## 2 分散避難での感染症対策

### 1 在宅避難・縁故避難での感染症対策

在宅避難・縁故避難での感染症対策は、基本的に自宅療養での感染症対策と同じです。東京都では「自宅での感染予防8つのポイント」として以下の項目をあげています。

- ① 部屋を分けましょう
- ② 感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方にしましょう
- ③ 感染者・世話をする人は、お互いにマスクをつけましょう
- ④ 小まめに手を洗いましょう
- ⑤ 日中ではできるだけ換気をしましょう
- ⑥ 手のよく触れる共用部分を掃除・消毒しましょう
- ⑦ 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう
- ⑧ ゴミは密閉して捨てましょう

各内容について、詳しくは右記のQRコードで確認してください。

東京都「新型コロナウイルス感染症自宅療養者向けハンドブック」



### 2 車中避難での対策

新型コロナウイルス感染では血管内に血栓ができやすいと言われています。エコノミークラス症候群の危険性が高くなると考えられます。車中避難をする場合、以下を心がけます。

- 携帯電話などで外部と連絡がすぐ取れるようにする。
- 座席をフラットな状態にして足は下げないようにする。
- ふくらはぎをマッサージしたり、定期的に運動する(歩く)。
- 水分をこまめに摂取する。
- ストッキングなどの着用を行う。

自分と同乗者の健康管理に注意し、発熱、せき、嘔吐などの症状が出たら、すぐに車中泊をやめましょう。

#### 危機管理ハンドブック※ 覚えておこう 避難時の感染症対策

監修 中塚 卓 明治大学名誉教授  
編集発行者 一般財団法人 日本防火・危機管理促進協会  
〒105-0021 東京都港区東新橋1丁目1番19号  
Tel: 03-6264-6021 Fax: 03-6264-6022  
URL: <http://www.boukakkai.or.jp/>

印刷 株式会社アイネット  
発行 2022年1月







宝くじ桜



一輪車



ドリーミングマップ  
絵本



宝くじは、



図書館や動物園、学校や公園の整備をはじめ、少子高齢化対策や災害に強い街づくりまで、さまざまなかたちでみなさまの豊かな暮らしに役立っています。



救急普及啓発  
広報車



遊具



移動救急車



黄色回転灯  
パトロール車



下水道展覧会  
パトロール車



自然公園案内  
映像展示設備



一般財団法人日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。 <https://ja-takarakuji.or.jp/>



一般財団法人  
日本宝くじ協会