

# 地域での避難所運営の手引き

## 【目次】

第1章	手引きの目的	1
第2章	土岐市の避難所は	1
第3章	避難所でのしごと	3
第4章	自治会での日頃からの取り組み	4
第1節	避難方法の周知	4
第2節	必要な備品等の整備	5
第3節	避難所運営委員会の設置	5
第4節	地区防災計画の策定	6
第5章	実際に災害が起こったら	7
第1節	「避難所自治会」の組織化	7
第2節	総務係のしごと	9
第3節	被災者支援係のしごと	11
第4節	物資係のしごと	12
第5節	衛生係のしごと	13
参考資料1	防災関係機関の連絡先	15
参考資料2	地域での避難所運営のチェックリスト	16
参考資料3	災害時の熱中症予防	17

令和5年3月

土岐市

## 第1章 手引きの目的

この手引きは、災害時に、避難所の運営を地域住民が協力して行うことができるよう、その概略を記すものです。

避難所の設置・運営は、原則として、市職員が行いますが、災害の規模が大きく、職員が対応できない場合などにおいては、地域住民が自ら、お互い協力しあって運営していかざるをえません。

避難所を運営していくには、どのようなことが必要か。万が一の災害に備え、皆さんの地域でも、日頃から話し合っておいてください。

## 第2章 土岐市の避難所は

土岐市には、各地区で中心的な役割を担う「広域避難所」と、地区公民館などの小規模な「一時避難所」があります。各避難所では、居住スペースのほか、必要な機能を設け、市職員や応援者などの支援のもと、地域住民が共同生活を送ります。

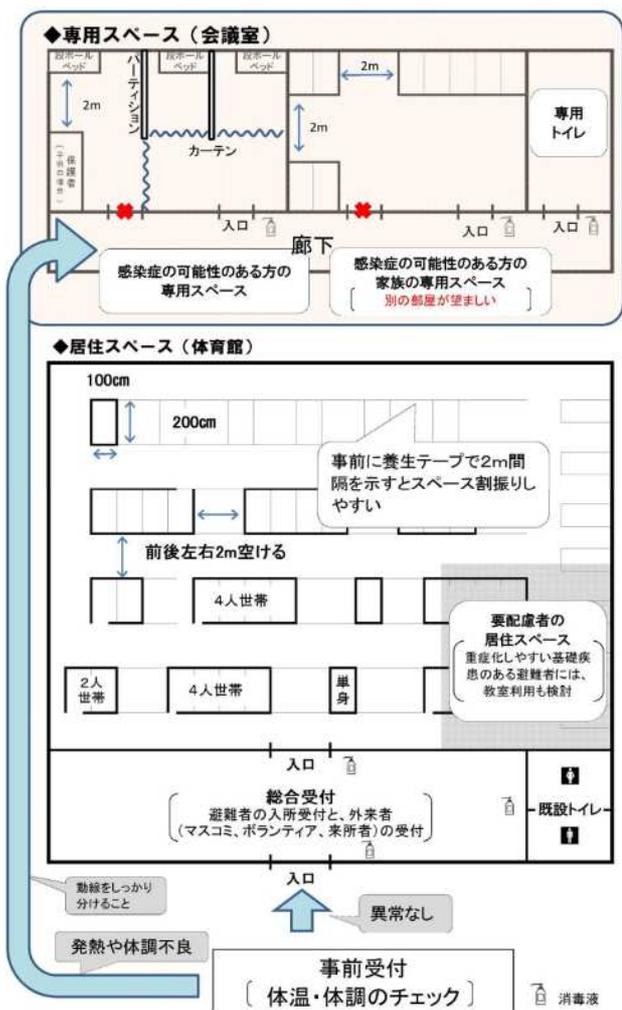
### 広域避難所のレイアウトや機能の例

#### 広域避難所があると望ましい機能

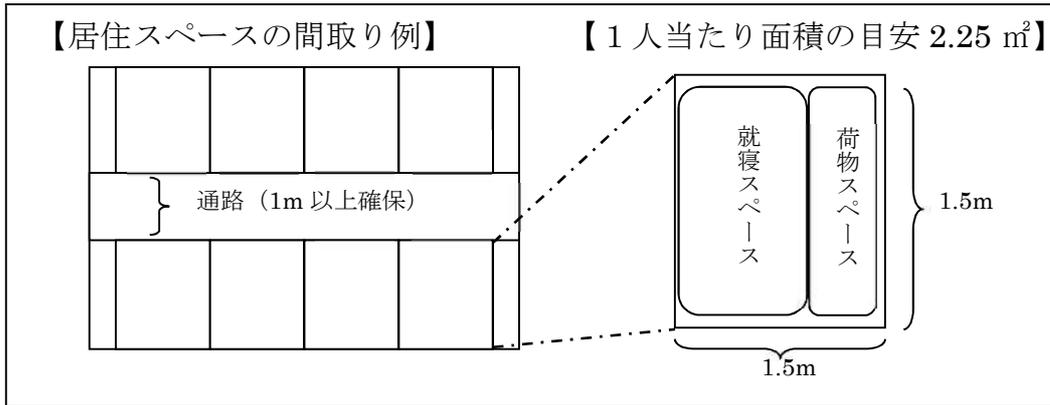
受付  
避難所運営事務局  
応急救護スペース  
授乳室  
更衣室  
静養室  
喫煙所  
ペット用スペース  
トイレ  
仮設トイレ設置スペース  
物資集積所  
ごみ集積所  
救援車両駐車場

#### 【避難所のレイアウト（例）】

避難所のイメージ図



## 一時避難所のレイアウトや機能の例



### 一時避難所があると望ましい機能

受付  
静養室  
トイレ  
仮設トイレ設置スペース  
物資集積場所  
ごみ集積場所  
救援車両駐車場

地域住民が、地域集会所などに一時避難所を開設する場合は、通度を確保しながら、1人当たりおおむね2～2.25 m<sup>2</sup>を目安に、居住スペースを確保してください。

ご家族で避難されている場合は、荷物スペースは家族分でまとめ、スペースを有効活用してください。

また、居住スペースとは別に、体調不良の方が静養するためのスペースを可能な限り確保してください。

一時避難所に元々ある機能だけでは対応が難しい方は、広域避難所などへの二次搬送や市の職員の応援、支援物資の要請など、可能な方法を避難所内で話し合ってください。



### 第3章 避難所でのしごと

避難所では、物資の配布や、衛生的な環境の確保など、様々なしごとを行います。

発災初動期は、市職員が中心となって行いますが、地域住民の皆様にも可能な範囲でお手伝いをお願いします。災害の規模が大きく、市職員が配置されない場合は、地域住民が可能な範囲で自主運営を行います。

また、避難所設置が長期間に及ぶ場合は、市職員は災害復旧活動などに関わる必要性が増すことから、地域住民と、市外からの応援隊が中心となった自主運営への移行をめざしてください。

避難所運営のフロー

項目	発災当日	～3日	～1週間	～1ヶ月
1 避難所開設 と運営体制 づくり	開錠		生活環境の確保と 運営体制づくり	避難所の再編・閉鎖
2 情報の収集 と伝達	避難者名簿の作成	災害対策本部との初期調整	避難者への生活情報の提供	災害対策本部への定期報告・記録
3 物資の配布	備蓄物資の緊急配布	応急給水	炊き出し	救援物資の受け取り・仕分け 物資の計画的な配布
4 傷病者、要 配慮者支援	応急救護、搬送	避難者の健康状況の初期把握	福祉避難所の開設・運営	避難者、在宅被災者の健康支援
5 衛生的な 環境の確保	感染予防初期対策	トイレ環境の暫定確保	避難所ごみの仮分別・保管	上下水道の応急復旧 仮設トイレの確保 洗濯・入浴の環境確保 避難所ごみの収集・処理
6 治安の維持 と避難所 自治活動			避難所内の清掃	自主防犯活動 自治活動（ニーズの把握、調整会議の運営等）

※太字は、地域住民が比較的、協力しやすい項目。

## 第4章 自治会での日頃からの取り組み

地域では、日頃から、「避難方法の周知」や「必要な備品等の整備」を進めるとともに、この手引きを参考に「避難所運営方法の検討」を進めてください。さらに、可能であれば、「地区防災計画の策定」にも取り組んでください。

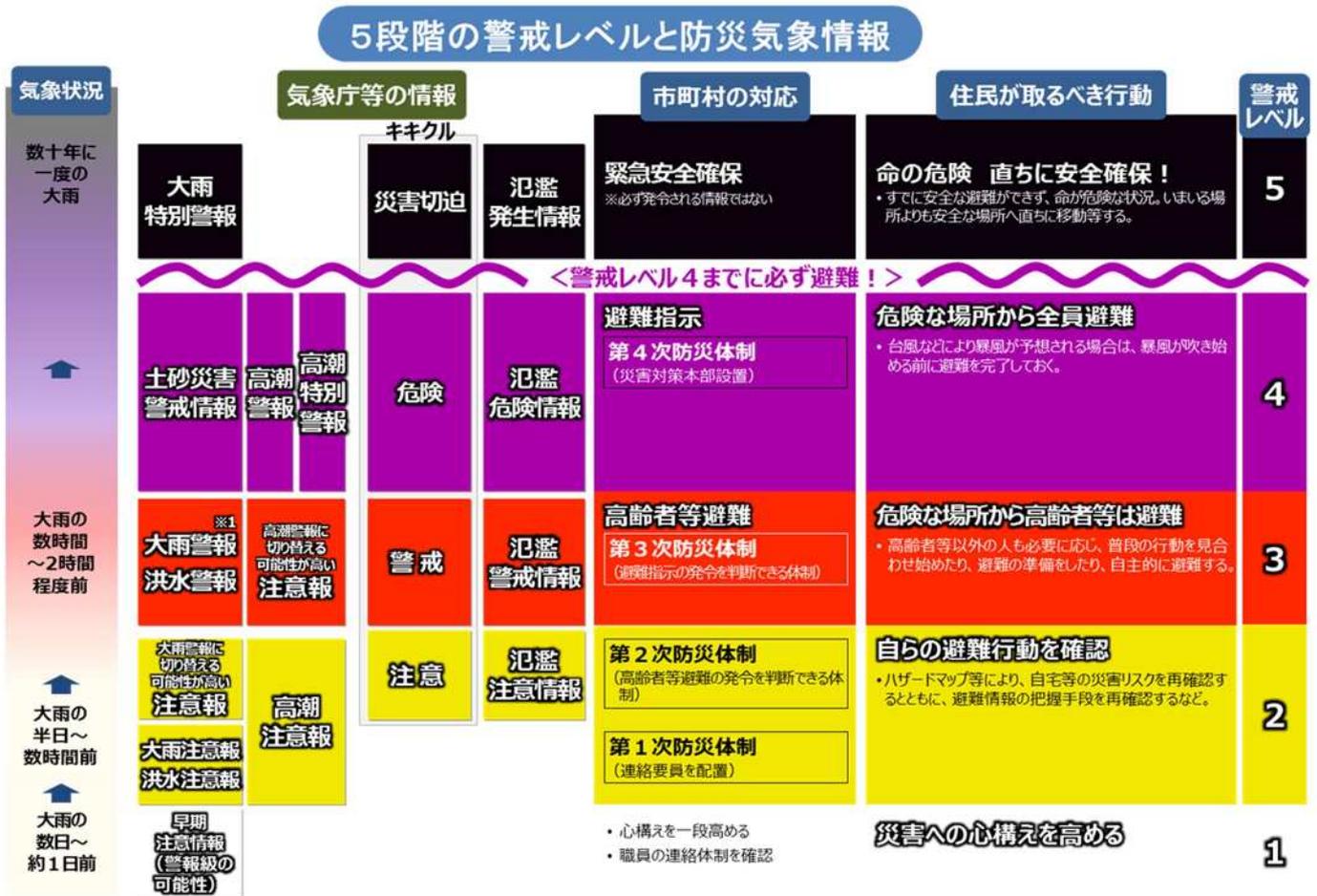
### 第1節 避難方法の周知

令和元年から、警報、河川水位情報、土砂災害警戒情報に対応する「5段階の警戒レベル」が運用されており、これに対応する「高齢者等避難」、「避難指示」、「緊急安全確保」が発令されます。「避難指示」などが発令されたら、最寄りの避難所に避難するなど、命を守る行動をとることを、自治会内で周知してください。

土岐市の避難所や避難路には、浸水想定区域や土砂災害警戒区域が含まれる場合があります。また、耐震性が不足しており、地震の際には避難所として使えない施設もあります。

地区内で、水害の時はここ、地震のときはここ、など、災害の種類によって、どこへ避難するべきかを、あらかじめ話し合っておきましょう。

### 防災気象情報と5段階の警戒レベル



※1 夜間～翌日早朝に大雨警報(土砂災害)に切り替える可能性が高い注意報は、警戒レベル3(高齢者等避難)に相当します。

「避難情報に関するガイドライン」(内閣府)に基づき気象庁において作成

資料：気象庁ホームページ

## 第2節 必要な備品等の整備

土岐市では、自主防災組織が防災資機材等を整備するための補助事業を実施しています。こうした制度を活用し、あらかじめ、必要な備品等の整備に努めてください。

防災資機材等の補助メニュー

区分	補助対象防災資機材
情報伝達用具	携帯用ラジオ、ハンドマイク、トランシーバー等
消火用具	消火栓ホース、ノズル、消火栓ホース格納箱、消火器、消火用バケツ等
救護用具	救急医療セット、担架、毛布等
避難用具	発電機、投光器、ヘルメット、腕章、標旗、懐中電灯等
救出・障害物除去用具	バール、ジャッキ、はしご、のこぎり、掛矢、斧、スコップ、一輪車、鉄線カッター、ゴムボート、大ハンマー、ロープ、つるはし、チェーンソー、リヤカー、車椅子等
給食、給水用具	炊飯器具、浄水装置等
その他	ビニールシート等

## 第3節 避難所運営委員会の設置

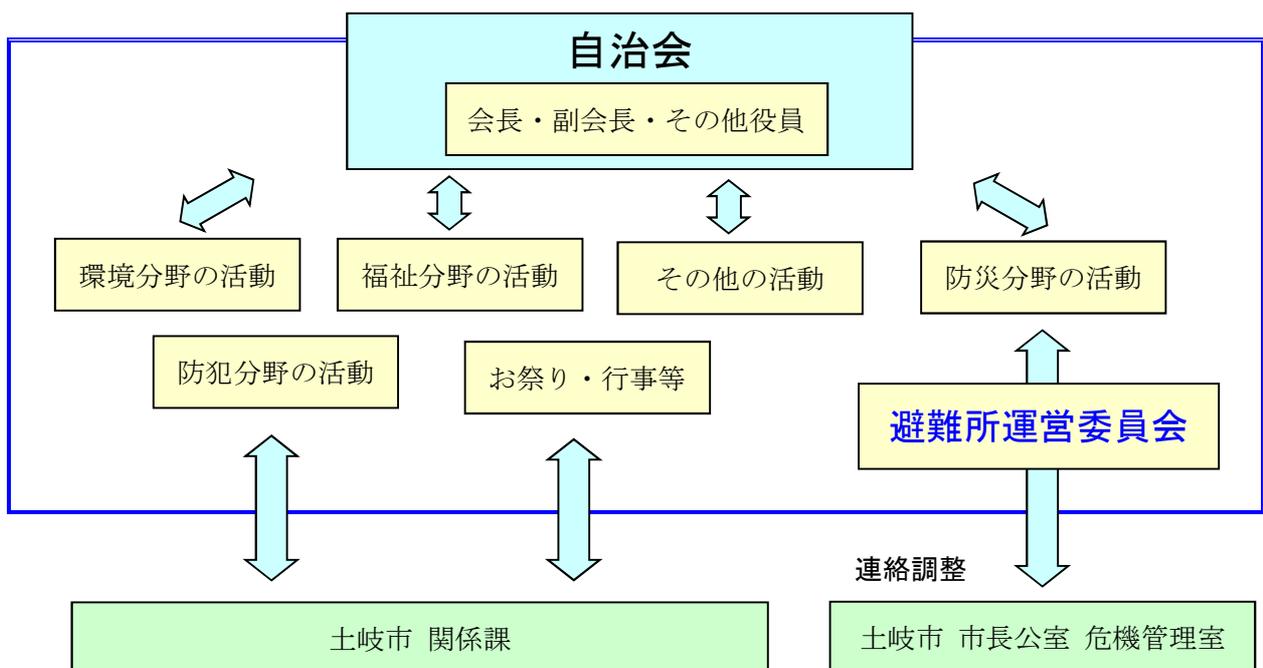
この手引きでは、第5章以降に、「避難所自治会」のことを解説しています。

「避難所自治会」は、普段の自治会を単位に運営することが基本となります。

そのため、役員さんを中心に、**平時から、「避難所運営委員会」を立ち上げ**、避難所のレイアウトはどうするか、係はどうするか、市職員との連絡調整はどうするか、など、運営方法の検討を進めておいてください。

運営の方針が定まったら、いざという時に実践できるよう、定期的に訓練・研修などを行うことが望ましいです。今年「炊き出し」、来年「避難誘導」など、特定のしごとを掘り下げることも効果的だと考えられます。

平時からの「避難所運営委員会」のイメージ例



※上記は一例であり、複数の自治会が合同で避難所運営委員会を立ち上げるケースも想定されます。

## 平時からの「避難所運営委員会」の活動のポイント

- 1 災害が起きてからではなく、事前に準備しておくことが重要です。
- 2 完璧をめざすのではなく、段階的に取り組みましょう。
- 3 避難所は、自助・共助・公助に加え、「近くにいる人を助ける」という「互近助」の考え方が重要です。
- 4 男女それぞれの意見を聞き、性的少数者(LGBTQ)にも配慮することが必要です。
- 5 障害や病気があったり、日本語がしゃべれないなど、支援が必要な多様な人々がいることを前提に運営しましょう。
- 6 「自宅で過ごせるが、食料がない」など、避難所で生活しない人にも支援が必要です。
- 7 組織体制や避難所ルールなど、事前に決めておけることを決めておきましょう。

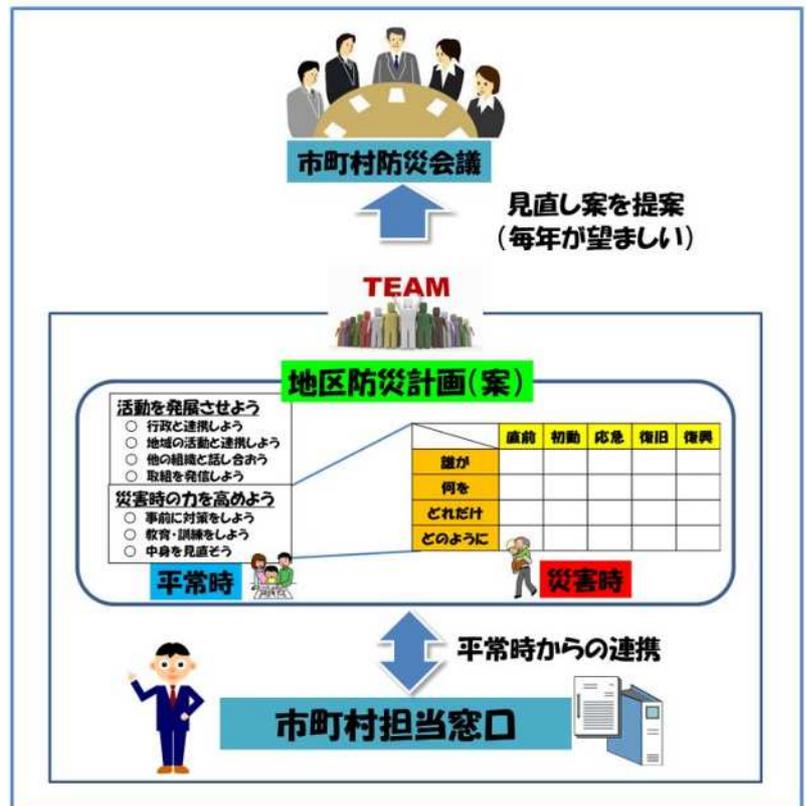


### 第4節 地区防災計画の策定

災害対策基本法に、自治会などを単位に住民が作成する「地区防災計画」の制度があります。「地区防災計画」は、地区居住者等が市に対して計画を提案し、市がそれを応諾することで、自助・共助・公助の連携強化を図るものです。

地域コミュニティにおいて、自主防災体制の構築、技術の練達、環境の改善、知恵の伝承、人材の育成といった課題に対応していくため、「地区防災計画」の策定についても、検討を進めてください。

#### 地区防災計画のイメージ



資料：内閣府「地区防災計画ガイドライン」より →

## 第5章 実際に災害が起こったら

### 第1節 「避難所自治会」の組織化

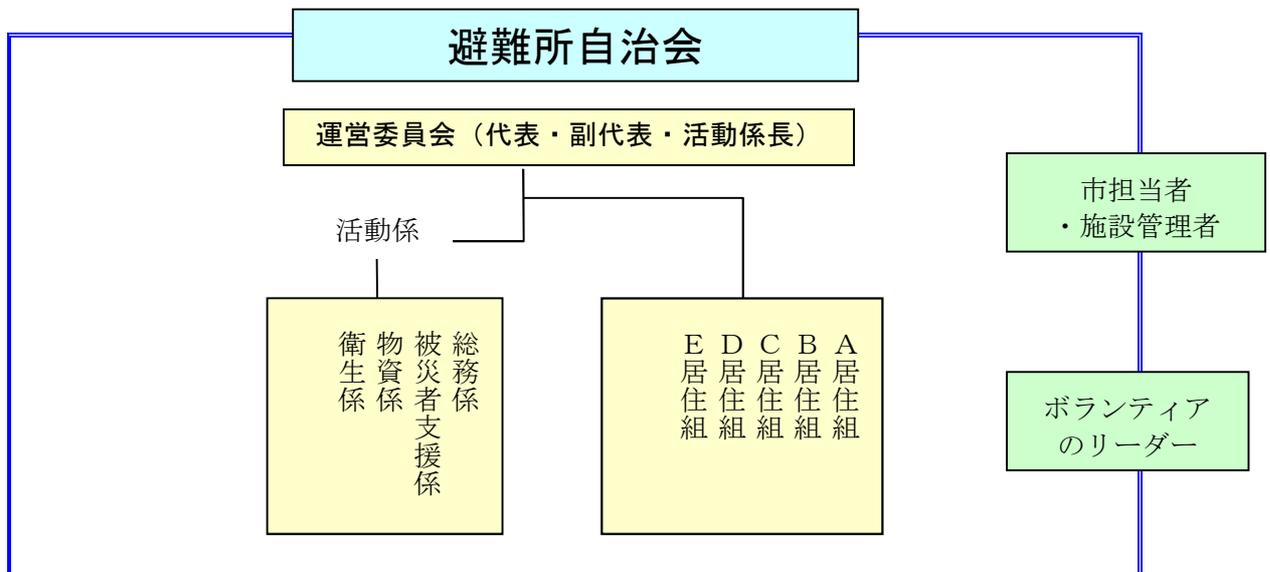
避難所の主な役割は、「生活場所の提供」、「生活情報の提供や相談支援」、「物資の提供」、「衛生的環境の提供」の4つです。

2週間以上など、中長期にわたって開設されることが予想される場合は、組織的に活動していくために、「避難所自治会」を設置します。

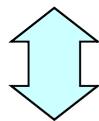
「避難所自治会」は、避難者自身と行政担当者・施設管理者、ボランティアのリーダーなどが構成員となり、目的に応じた「活動係」や、「居住組」を設けます。会の代表や副代表、係や組の長を互選で選び、「運営委員会」を構成します。

「運営委員会」では、合議による避難所のルールを決定するとともに、避難所生活者の要望のとりまとめ、市災害対策本部との連絡調整を行います。

「避難所自治会」の組織体制の例



連絡調整



土岐市災害対策本部



活動係は、総務係、被災者支援係、物資係、衛生係の4係を基本に、必要に応じて、その他の係を設置します。

### 活動係の役割分担例

活動係	主な役割
<p><b>総務係</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○記録作成と市災害対策本部との連絡調整</li> <li>○情報の収集・伝達、安否照会や取材などへの対応</li> <li>○避難所レイアウトの設定・変更、危険個所への対応</li> <li>○防火・防犯対策</li> </ul> 
<p><b>被災者支援係</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○避難所名簿の管理、入退所の管理</li> <li>○要配慮者の支援</li> <li>○医療機関等への送迎</li> <li>○ボランティアの活動の調整</li> </ul> 
<p><b>物資係</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○防災資機材、備蓄品の確保</li> <li>○食料・物資の調達、受け入れ、管理、配布</li> <li>○炊き出し</li> <li>○郵便物・宅急便の取次ぎ</li> </ul> 
<p><b>衛生係</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○トイレの設置・管理</li> <li>○清掃、ごみの管理</li> <li>○入浴支援、洗濯支援</li> <li>○ペット対策</li> </ul> 

## 第2節 総務係のしごと

総務係は、運営委員会の補佐役として、「避難所生活ルール」など必要書類の作成や、日常の活動の記録、連絡調整などを行います。

### 避難所生活ルール

この避難所の共通ルールは以下のとおりです。  
避難生活をされる方は守るよう心がけて下さい。

土岐市災害対策本部

- 1 この避難所は、地域の防災拠点です。
- 2 この避難所の運営に必要な事項を協議するため、施設の管理者、避難者などの代表からなる避難所運営委員会（以下「委員会」という。）を組織します。
  - ・委員会は、毎日午前\_\_\_\_\_時と午後\_\_\_\_\_時に定例会議を行うこととします。
  - ・委員会の運営組織として、総務、被災者支援、物資、衛生の活動係を避難者で編成します。
- 3 避難所は、電気、水道などライフラインが復旧する頃を目処に閉鎖します。
- 4 避難者は、家族単位で登録する必要があります。
  - ・犬、猫など動物類を室内に入れることは禁止します。
- 5 職員室、保健室、調理室など施設管理や避難者全員のために必要となる部屋又は危険な部屋には、避難できません。
  - ・避難所では、利用する部屋の移動を定期的に行います。
- 6 食料、物資は、原則として全員に配給できるまでは配給をしません。
  - ・食料、生活物資は避難者の組ごとに配給します。
  - ・特別な事情の場合は、委員会の理解と協力を得てから行います。
  - ・配給は、避難所以外の近隣の人にも等しく行います。
  - ・ミルク・おむつなど特別な要望は、\_\_\_\_\_室で対処します。
- 7 消灯は、夜\_\_\_\_\_時です。
  - ・廊下は点灯したままとし、体育館などは照明を落とします。
  - ・職員室など管理に必要な部屋は、盗難などの防止のため点灯したままとします。
- 8 放送は、夜\_\_\_\_\_時で終了します。
- 9 電話は、午前\_\_\_\_\_時から夜\_\_\_\_\_時まで、受信のみを行います。
  - ・放送により呼び出しを行い、伝えます。
  - ・発信を行う方は特設公衆電話を利用してください。
  - ・公衆電話は、緊急用とします。
- 10 トイレの清掃は、朝\_\_\_\_\_時、午後\_\_\_\_\_時、午後\_\_\_\_\_時に、避難者が交替で行うことにします。
  - ・清掃時間は、放送を行います。
  - ・水洗トイレは、大便のみバケツの水で流して下さい。
- 11 依頼事項について
  - ・公衆衛生のため、手洗い、うがい、消毒、マスク着用を励行して下さい。
- 12 飲酒・喫煙は、所定の場所以外では禁止します。なお、裸火の使用は厳禁とします。
- 13 退所される方は、委員会に転居先を連絡して下さい。

避難者のみなさんは、当番などを通じて自主的に避難所運営に参加して下さい。

避難者の見えやすい場所（出入り口など）に掲示板を設置し、広報を随時行います。

## 掲示板の例 《掲示板の作成例》

**〇〇避難所 情報掲示板**

**避難所運営委員会からのお知らせ**

**一日のタイムスケジュール  
2/14(火)**

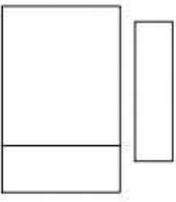
7:00 ラジオ体操  
7:15 朝食配給  
10:00 一斉清掃  
12:00 昼食配給  
13:00 一斉清掃  
14:00 いきいき体操  
15:00 読み聞かせ  
(キッズスペース)  
18:00 夕食配給  
22:00 消灯

**物資の配布情報  
2/14(火)**

・13:30～  
物資配布所にて、  
靴下・下着を配布  
します。

・17:00～  
物資配布所にて、  
生理用品・化粧品  
を配布します。

**避難所の案内図**



**避難所生活の  
ルール**

① .....  
② .....  
③ .....  
④ .....

**復旧・復興に関わる情報**

**県、市町村災害対策本部からの  
お知らせ**

・り災証明書の発行  
(〇〇課 TEL 0000-00-0000)  
・仮設住宅の入居案内  
(〇〇課 TEL 0000-00-0000)

**生活情報**

・2/14 〇〇地区  
電気、上下水道 復旧しました。  
・2/14 〇〇鉄道〇〇線  
□□駅～△△駅区間  
運転再開しました。

**近隣店舗の営業情報**

・2/14 〇〇医院業務再開  
・2/16 〇〇商店営業再開予定

**各班からのお知らせ**

・一斉布団干しを実施  
します。  
ご参加ください。  
(衛生班)

・2/15 15:00～  
会議室にて女性のサ  
ロンを開催します。  
(生活支援班)

・2/16 12:00～  
玄関前スペースにて、  
NPO 法人〇〇〇によ  
る昼食の炊き出しが  
あります。  
(食料・物資班)

**相談所の開設情報**

・2/16 9:00～  
相談コーナーにて、  
医師、保健師による  
相談所を開設しま  
す。  
(生活支援班)

**避難所ニュース**

かわら版 1号	かわら版 2号
------------	------------

資料：「岐阜県避難所運営ガイドライン」（令和2年3月）

### 第3節 被災者支援係のしごと

被災者支援係は、避難所名簿を記入し、日々の入所・退所を管理するとともに、避難者のニーズに応じて、可能な生活支援を行います。

傷病者や要配慮者への支援は、市職員や避難所を巡回する医師や看護師等が行います。市職員等が対応できない場合、健康状態によって、福祉避難所や医療機関等に連絡し、必要に応じて、119番通報や住民自身による搬送を検討します。

身体活動量が減る避難生活では、血栓ができる「エコノミークラス症候群」や心身の様々な機能低下を引き起こす廃用症候群（生活不活発病）に対する予防が必要であり、ラジオ体操など定期的に体を動かす機会づくりに努めます。

#### 避難所名簿

避難所名： \_\_\_\_\_

○ ○ 避難所

世帯主		世帯 人員	収容状況									
住所	氏名		日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
計												

#### 福祉避難所等へ移送する人の区分

対象	移送先
1 障害の程度が重い人、介護の程度が高い人、専門的なケアなど特別な対応が必要で、一般の避難所では対応が困難な人	福祉避難所
2 身体状況の悪化などで福祉避難所では対応が難しい人	福祉施設（緊急入所、緊急ショートステイ）
3 医療的な処置や治療が必要な人	医療機関（緊急入院）

## 第4節 物資係のしごと

物資係は、市職員やボランティア等が行う支援物資の配布や、応急給水、炊き出しに協力します。

炊き出しは、避難所の調理室などを利用するほか、必要に応じて野外テントを設営して実施します。必要機材、水、熱源を確保し、地域住民と市職員、ボランティアが協力して実施します。避難生活が長期化した際は、栄養バランスが偏らないよう、献立を工夫していく必要があります。

物資は、在庫確認と市災害対策本部への適正な報告のため、「食料・物資管理簿」を活用しながら、配布物資の数量管理を行います。



食料・物資管理簿

項目	品名	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
食料											
調味料											
飲料水											
生活用品											
衣料品											
その他											
担当者サイン											

## 第5節 衛生係のしごと

衛生係は、トイレやごみの管理、入浴支援、洗濯支援などを行います。

水洗トイレが使用できない場合、市災害対策本部により、暫定的に、備蓄品である組立式簡易トイレを個室に設置する、既存トイレの便座で携帯トイレを使用する、仮設トイレを設置する、などの方法で対応します。

衛生係では、避難者やボランティア等の協力も得ながら、掃除当番を割り当て、衛生的なトイレ環境を維持に努めます。

避難所ごみは、敷地にごみ集積所を設置し、避難者やボランティア等の力を借りて、美化に努めます。

国のガイドラインにみる、避難所トイレのタイムライン例

この避難所の状況	使用できるトイレの例
<p><b>発災直後～3日</b></p> <p>上水道は断水中。下水道は施設の点検が終わるまでは、使用しないルール。 (流通も麻痺状態)</p>	<p>既設トイレの個室(便座)を活用 携帯トイレ・簡易トイレ(組立式)</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>★発災当初は避難者数が多いので、とにかく便器の数を確保する。</li> <li>★避難者想定数の3日間は備蓄した便袋を使用した。</li> <li>★使用済みの便袋は、体育館裏の軒下に保管することとした。</li> </ul>
<p><b>1週間後</b></p> <p>上水道は断水中。下水処理場に被害があったが、マンホールトイレは使用許可がおりる。 近隣市町から、バキューム車数台を確保する。</p>	<p>上記にプラスして、 マンホールトイレ 仮設トイレ(組立式)1基届いた。</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>★汲み取りのタイミングを、設置した仮設トイレの便槽の容量・使用人数から換算する。</li> <li>★避難所のマンホールトイレが使えるようになると、マンホールトイレを使用する在宅避難者が増加した。</li> </ul>
<p><b>2週間後</b></p> <p>流通が復旧し、仮設トイレが届く。上水道は部分的に復旧したが、この避難所は断水中。 広域でのし尿処理体制が確保される。</p>	<p>上記にプラスして、 仮設トイレ</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>★仮設トイレが確保できたので、携帯トイレの使用数を減らす。</li> <li>★合わせて外灯を設置したが、雨の日に傘がないとトイレに行けないのが不便である。</li> </ul>
<p><b>1カ月後</b></p> <p>上水道・下水道の復旧が完了し全面使用可能となる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★これにより、水洗トイレが使用可能になったため、簡易トイレは全て撤去した。しかし、避難者は大勢いるため、仮設トイレは引き続き使用する。</li> <li>★上下水道の復旧により、在宅避難者がトイレを使いに来なくなったため、仮設トイレの数も大幅に減らすことができた。</li> </ul>

資料：内閣府(防災担当)「避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン」(令和4年4月)

## 入浴支援・洗濯支援について

入浴は、避難所生活において、最も困難なことです。

避難所や近隣の公共施設の入浴施設が使用可能である時は、時間帯やルールを決めてお風呂・シャワーを開設します。近隣施設へは、必要に応じて送迎を行います。

また、民間の集客施設のお風呂や、訪問入浴介護車、災害用ボランティア入浴車などの支援を受けることができた場合も、避難所内で利用のルールを定めま

す。自衛隊派遣があった場合は、発電機・ボイラー・浴槽・天幕などを有する「野外入浴セット」による入浴支援を受けま

す。洗濯も、避難所生活において、困難なことの1つです。

避難所や近隣の公共施設の洗濯機が停電、故障等がなく、使用可能である時は、時間帯やルールを決めて利用しま

す。避難が続く時は、避難所に、洗濯機、乾燥機を新たに設置することが必要であり、市災害対策本部が、救援物資の利用や購入により早急に確保します。

民間による移動式ランドリー車による支援や、自衛隊の「野外洗濯セット」等による洗濯支援を受けることができた場合も、避難所内で利用のルールを定めま

す。洗濯物の干し場所は、被災地の事例では、「避難者同士で工夫していたが、下着を干すことを気にしない人がいる一方、干すことを辛そうにする若い女性もいた」（菊池,増子「東日本大震災における洗濯・衣服支援の実状」）とのことであり、専用個室や乾燥機の確保に努めま

陸上自衛隊の「野外入浴セット」



資料：陸上自衛隊ホームページ

陸上自衛隊の「野外洗濯セット」



資料：陸上自衛隊ホームページ

## 参考資料 1 防災関係機関の連絡先

### 防災関係機関の連絡先

機 関 名		電話番号	電子メール
土岐市役所 市長公室 危機管理室		0572-54-1111 (内 510、511)	kikikanri@city.toki.lg.jp
土岐市役所 健康福祉部 福祉課		0572-54-1111 (内 216~224 ほか)	fukusi@city.toki.lg.jp
土岐市役所 建設水道部 上下水道課		0572-54-1111 (内 330~339 ほか)	jougesui@city.toki.lg.jp
土岐津公民館		0572-54-8338	tokitsu-ko@city.toki.lg.jp
下石公民館 (楽習舎)		0572-57-5727	oroshi-ko@city.toki.lg.jp
妻木公民館		0572-57-4564	tumagi-ko@city.toki.lg.jp
鶴里公民館		0572-52-2176	turusato-ko@city.toki.lg.jp
曾木公民館		0572-52-2237	sogi-ko@city.toki.lg.jp
駄知公民館 (啓明舎)		0572-59-2870	dachi-ko@city.toki.lg.jp
肥田公民館		0572-54-4544	hida-ko@city.toki.lg.jp
泉公民館		0572-55-3653	izumi-ko@city.toki.lg.jp
泉西公民館		0572-53-0288	izuminishi-ko@city.toki.lg.jp
生涯学習館		0572-57-3010	gakusyukan@city.toki.lg.jp
岐阜県庁	災害情報集約センター	058-272-1034	
	防災課	058-272-1111 (内)2843 058-272-1124	
土岐市消防本部・北消防署		0572-53-0123	
土岐市南消防署		0572-58-0119	
土岐市南消防署濃南分駐所		0572-52-0119	
多治見警察署	警備課	0572-22-0110	
多治見警察署土岐津交番		0572-55-2002	
西日本電信電話(株) 岐阜支店	災害対策室	058-218-8417	
中部電力(株)多治見営業所		0572-22-2335	
土岐市社会福祉協議会		0572-57-6661	

## 参考資料2 地域での避難所運営のチェックリスト

### チェックリスト

項目	チェック欄
1. 事前対策	<input type="checkbox"/>
1-1 避難方法の周知	<input type="checkbox"/>
1-2 必要な備品等の整備	<input type="checkbox"/>
1-3 避難所運営方法の検討	<input type="checkbox"/>
1-4 地区防災計画の策定	<input type="checkbox"/>
2. 災害発生時	<input type="checkbox"/>
2-1 自分自身の避難と地域住民の避難の支援	<input type="checkbox"/>
2-2 避難所の開錠と安全確認、スペースの割り振り	<input type="checkbox"/>
2-3 倉庫などからの備品の運び出し	<input type="checkbox"/>
2-4 住民有志による話し合い	<input type="checkbox"/>
2-5 市職員との連絡調整（連絡可能な場合）	<input type="checkbox"/>
2-6 「運営委員」の互選	<input type="checkbox"/>
2-7 「活動係」、「居住組」の決定	<input type="checkbox"/>
3. 活動展開期	<input type="checkbox"/>
3-1 記録の作成	<input type="checkbox"/>
3-2 市災害対策本部との連絡調整	<input type="checkbox"/>
3-3 情報の収集・伝達、安否照会や取材などへの対応	<input type="checkbox"/>
3-4 避難所レイアウトの設定・変更、危険個所への対応	<input type="checkbox"/>
3-5 防火・防犯対策	<input type="checkbox"/>
3-6 避難所名簿の管理、入退所の管理	<input type="checkbox"/>
3-7 要配慮者の支援	<input type="checkbox"/>
3-8 ボランティアの活動の調整	<input type="checkbox"/>
3-9 防災資機材、備蓄品の確保	<input type="checkbox"/>
3-10 食料・物資の調達、受け入れ、管理、配布	<input type="checkbox"/>
3-11 炊き出し	<input type="checkbox"/>
3-12 郵便物・宅急便の取次ぎ	<input type="checkbox"/>
3-13 トイレの設置・管理	<input type="checkbox"/>
3-14 清掃、ごみの管理	<input type="checkbox"/>
3-15 入浴支援、洗濯支援	<input type="checkbox"/>
3-16 ペット対策	<input type="checkbox"/>

# 災害時の熱中症予防

～避難生活・片付け作業時の注意点～

内閣府  
消防庁  
厚生労働省  
環境省

熱中症は、死に至る可能性のある重篤な病気ですが、適切な予防・対処を行えば、防ぐことができます。災害時には、慣れない環境や作業で熱中症のリスクは高くなりますので、お互いに声をかけながら、十分に注意しましょう。

## 1. 熱中症を予防するためには…

### ① 暑さを避けましょう

涼しい服装、日傘や帽子、また、在宅避難等の場合はクーラーの積極的な活用を。停電が長引く可能性がある場合、特に高齢者、子ども、障害者の方々は、冷房設備が稼働している避難所への避難も検討しましょう。



### ② のどが渴いていなくてもこまめに水分・塩分をとりましょう

### ③ 暑さに関する情報を確認しましょう

身の回りの気温・湿度・暑さ指数 (WBGT)<sup>(※)</sup> の確認を。「熱中症警戒アラート」(令和3年度から全国展開) も活用を。



## 避難生活における注意点

- ◆被災や避難生活に伴う疲労・体調不良・栄養不足等により熱中症のリスクが高くなる可能性があります。避難生活では普段以上に体調管理を心掛けましょう。
- ◆高齢者、子ども、障害者の方々は特に注意しましょう。

※やむを得ず車中泊をする場合、車両は日陰や風通しの良い場所に駐車しましょう。車用の断熱シート等も活用しましょう。また、乳幼児等を車の中で一人にさせないようにしましょう。夜間等寝るときはエンジン等をつけたままにすることは避けましょう。

## 片付け等の作業時の注意点

- ◆作業開始前には必ず体調を確認し、体調が悪い場合は作業を行わないようにしましょう。
- ◆できるだけ2人以上で作業を行い、作業中はお互いの体調を確認するようにしましょう。
- ◆休憩・水分・塩分の補給は、一定時間毎にとるようにしましょう。また、休憩時には、日陰等の涼しい場所を確保しましょう。
- ◆暑い時間帯の作業は避けましょう。
- ◆汗をかいた時は水分・塩分の補給も。

※「暑さ指数 (WBGT)」気温・湿度・輻射 (ふくしゃ) 熱からなる熱中症の危険性を示す指標。



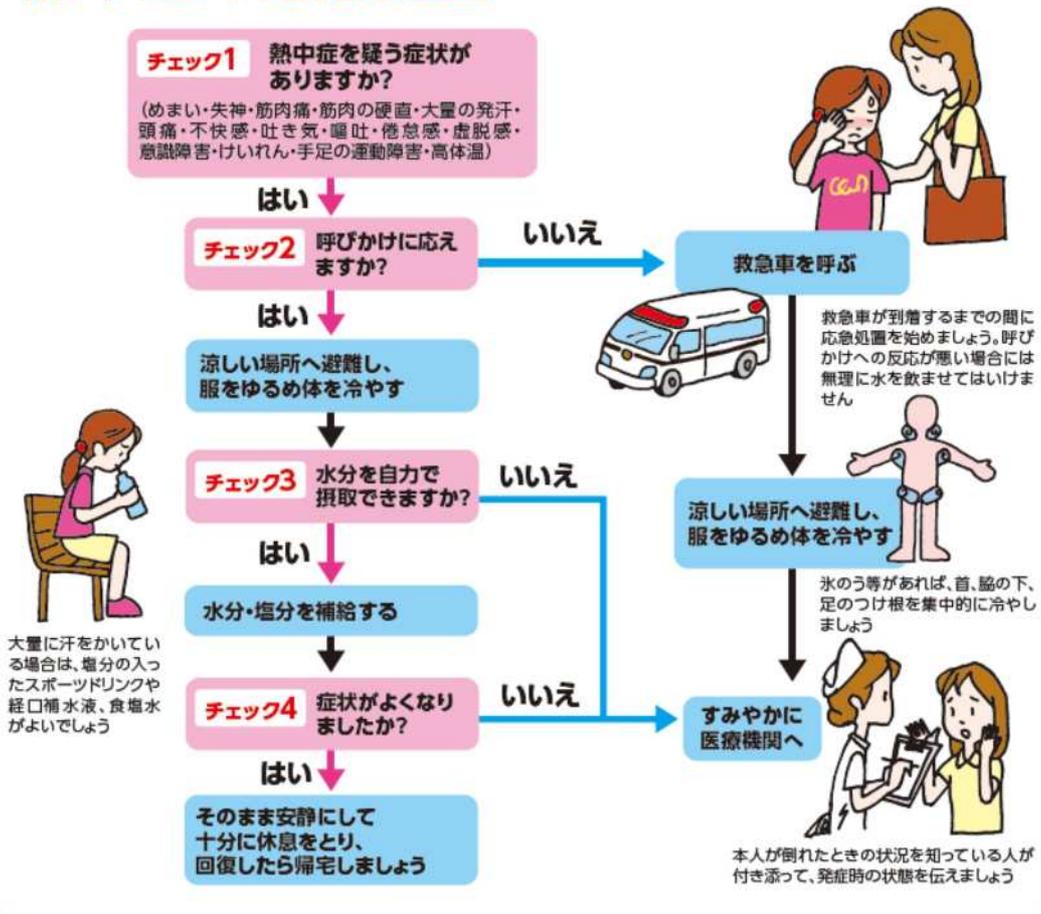
全国の暑さ指数 (WBGT) や、熱中症予防に関する詳しい情報は…  
環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



## 2. 熱中症が疑われるときには…

### 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。



### 体温を効果的に下げるための方法の例

- ・上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・服の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。

「熱中症警戒アラート<sup>(※)</sup>」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

※熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日に発表する情報。令和3年度から全国展開。

QRコード →

