2

避難所での生活

第一次避難所は、近隣の町会・自治会等で組織した避難所運営会議が中心となり開設・運営されます。避難所運営本部員も同じ被災者です。できることは積極的に協力しましょう。また、避難所のルールを守り、周囲への配慮を忘れずに過ごしましょう。

1 避難所での感染症対策

令和元年(2019年)末頃を皮切りに世界中に感染が拡大した新型コロナウイルス感染症(COVID-19)のように、大地震発生時にすでに感染症が蔓延している可能性があります。

また、大勢の人が集まる避難所では、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎など、感染症が流行しやすくなります。感染症予防・蔓延防止として、避難所では次のような対策を講じます。

①1人あたり4㎡を確保

3密(密閉・密集・密接)を避け、ソーシャルディスタンスを確保するためには、1人あたりの占有面積を4㎡以上とすることが理想とされています。

居室内の区画割は、1人あたり4㎡のスペースを確保するように行います。

【参　考】
通　　常:1人あたり1.65㎡
3密回避:1人あたりおよそ4㎡

②感染症対策居室

受付時に検温を実施し、37.5度以上の発熱が確認された方は、他の避難者と居室を分けます。

感染症対策居室では、段ボール間仕切りを使用するなどの対策を講じます。

③感染症対策に関する備蓄物品

避難所には、感染症対策として次のような物品を備蓄しています。

【感染症対策備蓄物品】
非接触式体温計、段ボール間仕切り、マスク、アルコール消毒液　など

非接触式体温計
(イメージ)

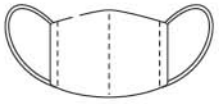
段ボール間仕切り
(イメージ)

④避難者自身の対策

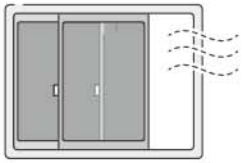
避難者自身でも感染症への対策をお願いします。
避難所運営本部からも下記のような対策を促します。

□手洗い、手指消毒を行い、マスクを着用する。
□定期的に窓やドアを開けて換気する。
□使用済マスク、ティッシュ、ビニール手袋等は、可能な限り個別に袋に入れて廃棄する。

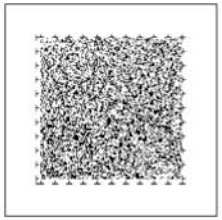
手洗い



マスク着用



換気



2 避難所でのルール（受付）

避難所に着いたら、初めに必ず受付を済ませてください。

①検温を受ける

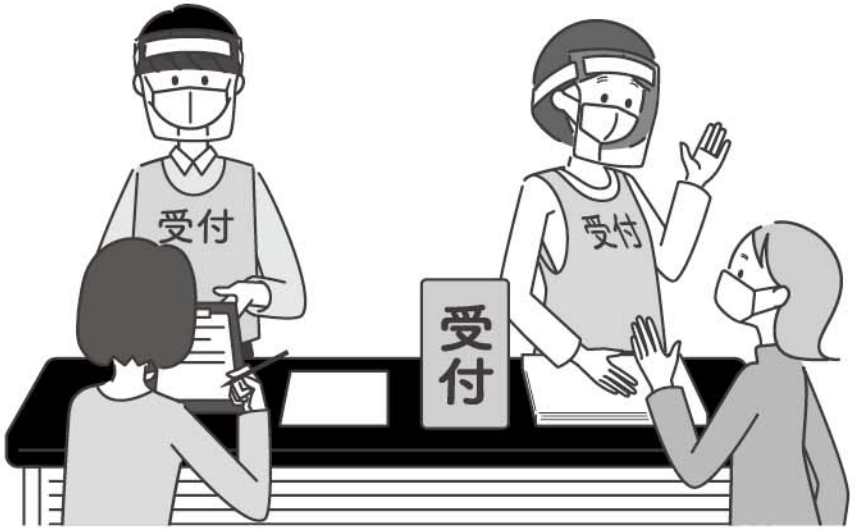
避難所運営従事者が非接触式体温計で検温し、記録しますのでご協力ください。

37.5度以上の場合は、他の避難者と違う居室に案内します。

②「避難者カード」に記入する

一家族につき1枚、住所、氏名、家族情報、けがの状況やアレルギーの有無などを記入してください。

なお、家族で別々に避難した場合は同じ居室にならないことがありますので、できる限り家族でまとまって避難してください。



③ボランティアとして協力する

第一次避難所は、近隣の町会・自治会等で組織した避難所運営会議が中心となり開設・運営されます。避難者も積極的に運営に参加し、避難者への声掛けや必要物品の配付、移動などのお手伝いをお願いします。

避難所運営のお手伝いが可能な方は「避難者カード」にその旨を記入し、活動用ビブスを受け取ってください。

活動用ビブス
（イメージ）

④ペット動物と一緒に避難した場合

次のようなルールを守って、飼い主が責任を持って飼育してください。

避難所運営本部では、ペット動物の世話は行いません。

- □ペット動物の飼育に必要な物品（ケージ、リード、エサ、ペットシート、その他ケア用品など）は飼い主が準備する。
- □受付の際、「ペット登録カード」にペット情報を記入する。
- □指定された場所（原則、飼い主とは異なる居室）で、ケージの中又はリードにつないで飼育する。

＜盲導犬・介助犬・聴導犬＞
盲導犬・介助犬・聴導犬などの補助犬は、飼い主と同一空間で生活できるよう配慮します。

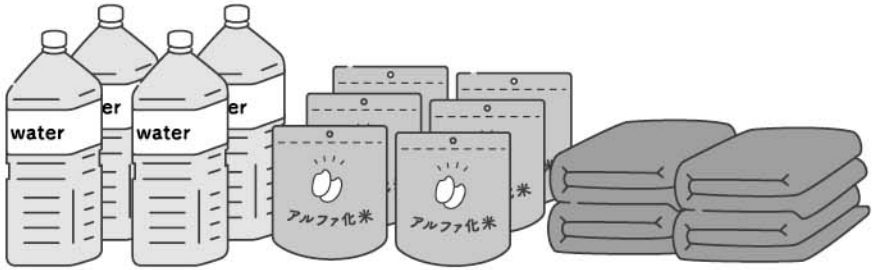
3 避難所でのルール（避難生活中）

居室へ案内された後は、ルールを守って過ごしましょう。

①物資は避難者自身が受け取りに行く

食料・水、毛布など物資の配給がある場合は、避難所運営本部の指示に従い、避難者自身で所定の場所へ取りに行ってください。

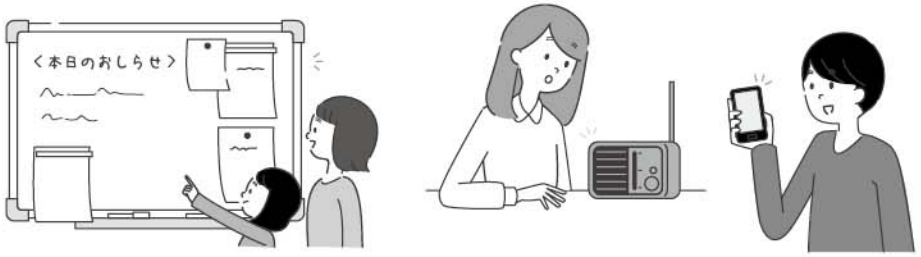
要配慮者など、ご自身での受け取りが困難な場合は、避難所運営従事者や運営ボランティアが運びます。



②最新の情報を確認する

避難所では、区の災害対策本部から得た情報（避難情報、災害の状況や見通し、避難生活関連情報など）を、情報掲示板などを設置して周知します。

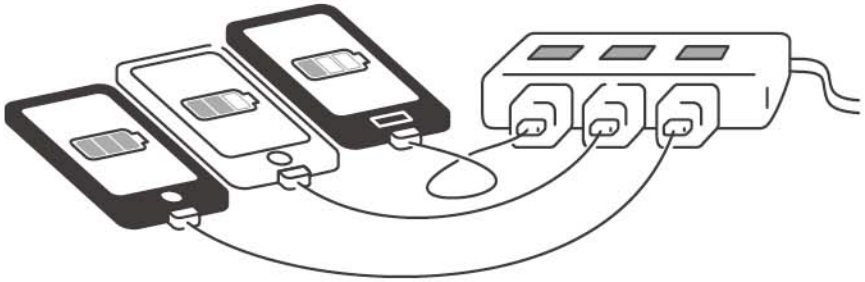
その他、個人でもラジオ、スマートフォン・携帯電話などを使って積極的に情報を確認しましょう。



③コンセントは決められた場所と時間で使う

電気が使用できる場合、各居室のコンセントは、要配慮者のための使用を最優先とします。

個人のスマートフォン・携帯電話は、避難所運営本部が指定する専用の充電スペースで、決められた時間（1台あたり30分程度）での利用をお願いします。



④消灯時間を守る

避難所は、夜間決められた時間に消灯します。消灯後にゲーム機やスマートフォン・携帯電話を使用していると、画面が明るく周囲の人が眠れないというトラブルになる可能性もあります。周囲への配慮を忘れないようにしましょう。

<避難所で気をつけること>

避難所では、女性や妊産婦、障がい者、高齢者、外国人、性的マイノリティ（LGBTやそれらに類するもの）のほか、さまざまな生活習慣や価値観を持った方が一緒に生活を送ることになります。避難所では、できる限り、それぞれの特性に応じた居室を設ける、バリアフリートイレを設定するなどの対応を行いますが、避難者一人ひとりが、思いやりと助け合いを心がけましょう。

避難生活が長期化した場合は、相談窓口の設置や保健師による巡回を行います。心や体が辛くなった時は、ひとりで抱え込まずに相談しましょう。

4 避難所でのルール（退所時）

①居住スペースの清掃

目につく大きなゴミがあれば廃棄してください。ゴミは持ち帰るか、分別して所定の場所へ廃棄してください。

②マットや毛布は所定の場所へ返却

使用したマット・毛布は、四つ折りにし、避難者自身で所定の回収場所へ運んでください。

区内避難所での毛布・マット回収の様子（令和元年台風第19号）

③忘れ物がないか確認する

避難所内での忘れ物は一時的に災害対策課（3880-5836）で保管します。3カ月経過しても持ち主が見つからない場合は警察署へ届けます。

④退所の報告をする

入所、退所は避難所運営本部で管理していますので、必ず報告してください。