

防災塾 実施報告書

玉川総合支所地域振興課
奥沢まちづくりセンター

(1) 実施日

令和4年2月1日(火) 午後6時30分～8時

(2) 場 所

奥沢まちづくりセンター2階 活動フロア

(3) 参加人数

26名(町会関係者、民生委員、避難所運営委員、商店会)
※講師等2名、区職員4名含む。

(4) テーマ

「在宅避難生活の備え ～災害時、自宅で乗り切るために～」

(5) 講 師

宮崎 猛志(みやざき たけし)氏

せたがや防災NPOアクション 代表

「NPO法人国際ボランティア学生協会(IVUSA)」 理事

(6) 概 要

奥沢・東玉川地区区民防災会議(以下区民防災会議という)が主体となり、奥沢地区の地域防災力向上つながらよう、在宅避難をテーマに講演会を開催した。奥沢地区では、以前から地域の人口と公立避難所の定員を鑑み、在宅避難の重要性をより効率的に訴えていく必要があるとの課題を持っていた。また、昨年度の防災講演会「コロナ禍の避難所運営の実情と課題」でも、在宅避難の重要性に関する内容があった。

そのため、「以前より課題となっていた在宅避難について、このコロナ禍を契機に改めて学び、地域へ広めたい」という要望が、区民防災会議の委員より多くあがった。このことから、災害時自宅で乗り切るための備えについて知るために「在宅避難生活の備え ～災害時、自宅で乗り切るために～」をテーマと設定した。

講師は、数多くの避難所運営支援に携わることで避難所の現実(リアル)を把握し、それらの知識を写真や実体験も交えた、丁寧で分かりやすい講演に定評があるせたがや防災NPOアクションに依頼した。

(7) 成果物 別紙1 防災講演会(要旨)

2 防災講演会(写真)

3 防災講演会(アンケート結果)

防災講演会（要旨）

（1）実施日

令和4年2月1日（火）午後6時30分～8時

（2）場 所

奥沢まちづくりセンター2階 活動フロアー

（3）参加人数

26名（町会関係者、民生委員、避難所運営委員、商店会）

※講師等2名、区職員4名含む。

（4）テーマ

「在宅避難生活の備え ～災害時、自宅で乗り切るために～」

（5）講 師

宮崎 猛志（みやざき たけし）氏

せたがや防災NPOアクション 代表

「NPO法人国際ボランティア学生協会（IVUSA）」 理事

（6）講演内容（要旨）

・過去の災害における避難生活の実情、および在宅避難の位置づけについて

⇒過去の災害についての報道を見ると、多くの被災者が体育館などの避難所や、空き地で生活しているように思えるが、実際にはほとんどの人が在宅避難で生活をしている。ライフラインが途絶えていても、避難所よりも家の方がはるかに快適であるからだ。『避難行動』と『避難生活』の違いへの理解促進と在宅避難でも物資を受け取れることの周知によって、「被災したら避難所で生活する」というイメージを払拭していく必要がある。

・在宅避難のための家庭の備えについて

⇒長引く避難生活のために、少しでもストレスを減らすための備えが重要である。最近では現代人にとって重要である情報を得るため、ラジオやモバイルバッテリーのニーズが高まっている。水については、よく言われる飲料水だけでなく生活用水も必要であることを知っておくべきだ。食については心に余裕の持てるローリングストックが推奨される。また、高齢者が食べるものなど、配慮が必要な食事については行政の支援が届きにくいいため、家庭での備えが必要となる。簡易トイレや感染症対策、健康管理にかかわる衛生用品も重要だ。

・避難所の被災者支援拠点としての役割について

⇒在宅避難が広まっていく中で、避難所は避難者だけでなく地域で暮らしているすべての人に物資や情報を渡す役割を担い、被災者支援拠点としての側面を持つ。特に行政の手が届きにくい、要配慮者への細やかな支援は重要な役割といえる。

防災講演会（写真）

塩谷会長の開会のごあいさつ



司会（染野理事）



講師（宮崎氏）



講師（宮崎氏）



質疑応答の様子



後藤副会長の閉会のごあいさつ



防災講演会(アンケート結果)

有効回答：18

1. 講演時間

もっと聞きたかった	7
ちょうど良い	10
長すぎた	0
無記入	1

2. 講演の内容

良かった	17
まあまあだった	1
よく分からなかった	0
無記入	0



体験に基づいたお話が具体的でわかりやすかった
在宅避難の重要性がよく分かった

3. 講師の方の印象

良かった	17
まあまあだった	1
よくなかった	0
無記入	0

4. 今後、聴きたい講演内容

実体験についてもっと聞きたい

避難所開設について

マイノリティの方への個別対応の方法

在宅避難についてもっと聞きたい・一般の方にも聞いてもらいたい

コロナ対策について

支援団体のネットワークについて

5. その他

講師の紹介にあったNPO団体と一緒に事前のネットワークづくりに取り組みたい

マニュアル作りが必要

令和4年3月1日

九品仏地区避難所運営委員 各位

九品仏まちづくりセンター
所長 高雄 正治郎

「令和3年度九品仏地区防災塾」の書面開催について

早春の候、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

また、日頃より、避難所運営事業にご理解ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、3月1日（火）に開催を予定しておりました「九品仏地区防災塾」について、東京都「蔓延防止措置」の適用が延長を鑑み、感染拡大防止対策として、講義形式ではなく、書面にて開催することといたしました。

防災塾で講演を予定しておりました防災科学技術研究所の李泰榮（い てよん）先生のご厚意で、避難所運営委員向けに別添の資料「災害時の分散避難を考える」を作成いただきましたので、ご活用ください。

なお、李先生には「蔓延防止措置」の適用でないときに、対面の講義をしていただきたいと考えております。その際はぜひ奮ってご参加いただきますようお願い申し上げます。

記

- 1 送付物 避難所運営委員のための防災研修会資料
「災害時の分散避難を考える」
国立研究開発法人 防災科学技術研究所
李 泰榮 作

【事務局】

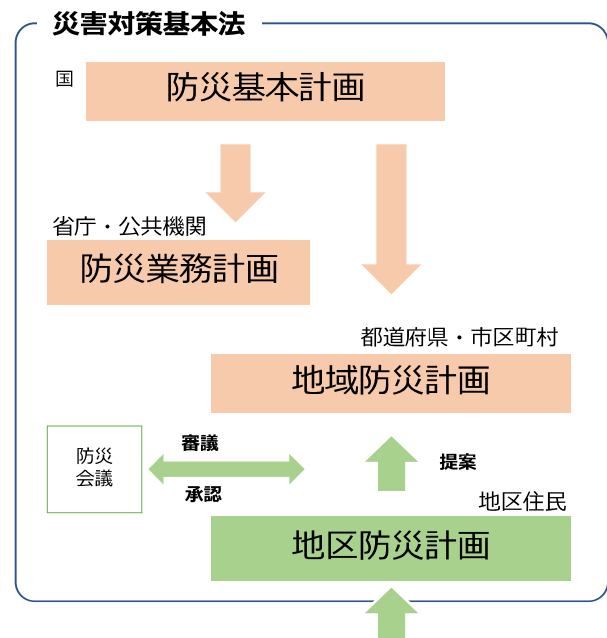
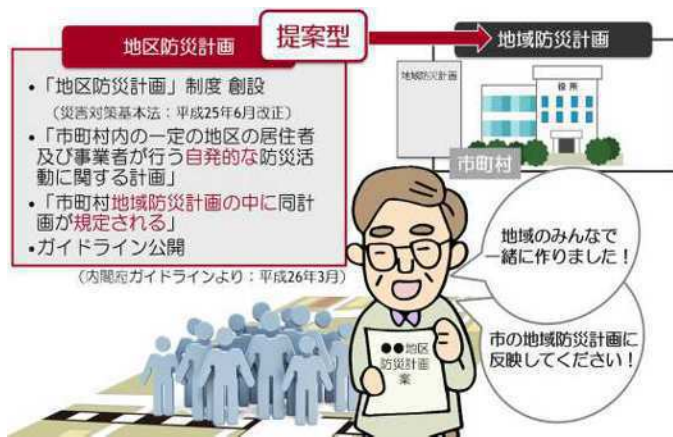
九品仏まちづくりセンター
鎌倉
電話 3703-2341

災害時の分散避難を考える

国立研究開発法人
防災科学技術研究所
李 泰榮

1

「地区防災計画」とは



● 地区の特性に応じた防災計画

地区特有の自然的・社会的条件を考慮し、より具体的かつ実地的な防災計画を作成

● 地区が主体のボトムアップ型

地区居住者等が自ら「ボトムアップ型」で計画素案を作成し、市町村地域防災計画に定める

● 防災力を高める継続的な活動

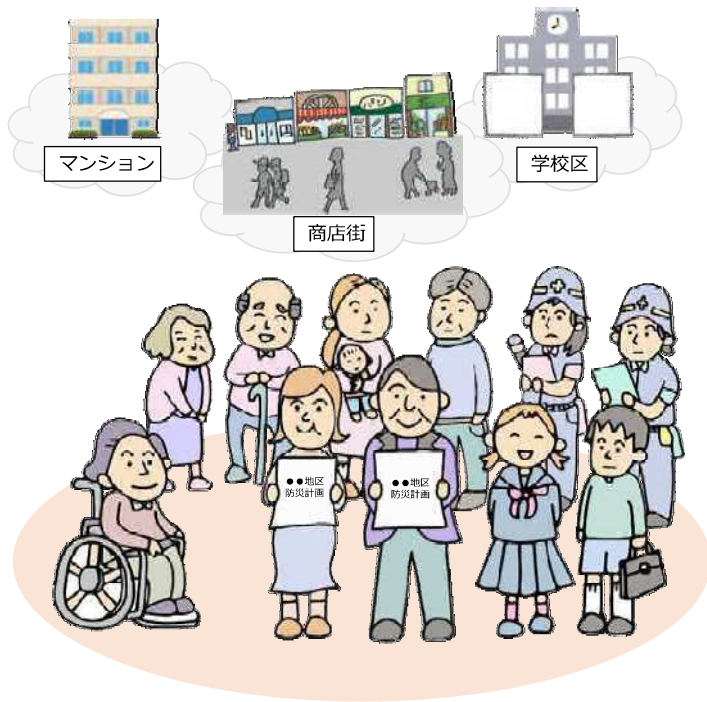
防災活動のレベルに応じて、自由に運用しながら活動の進展に応じて徐々にレベルアップ



地区居住者（地域コミュニティ）

2

「地区防災計画」の運営



■ 計画の名称：〇〇地区防災計画

■ 計画の対象範囲：〇〇地区

■ 基本方針（目的）

①地区居住者等が中心となり、地区の特徴に沿って災害に備えた実践的な計画を作る

②地区居住者等が実践の中で、検証し見直して継続的に計画を育てていく

3

地区防災計画のテーマ（地震災害）

	テーマ	災害時の対応	平時の備え・訓練
	身の安全	身を守る、出口の確保	家具固定、玄関整理、 <u>江の川外訓練</u>
	安否確認	家族・近隣の安否確認	方法の検討、手段の確保、 <u>安否確認訓練</u>
	消火活動	出火元の確認、消火活動	人材の確保、機材の点検、 <u>消火訓練</u>
	被害確認	被害状況の把握、報告	方法の検討、手段の確保、 <u>情報伝達訓練</u>
	救出・救護	負傷者等の救出、救護	人材の確保、機材の点検、 <u>AED訓練</u>
	避難行動	住民等の避難・誘導	避難所・路の確認、避難方法の検討、 <u>避難訓練</u>
	福祉避難	要配慮者の避難支援	要配慮者・支援方法・福祉避難所の検討、 <u>避難訓練</u>
	避難生活	避難所の運営、生活の維持	避難所運営組織化、 <u>避難所運営訓練</u>
	給食・給水	給食・給水の実施	資源の確保・点検、 <u>炊出し・給水訓練</u>
	物資配分	必要な物資の把握・調達	資源の確保・点検、 <u>物資仕分け・配膳訓練</u>
	二次被害防止	二次災害の軽減活動	危険箇所の点検・改修、 <u>防災まちあるき</u>
	防犯・巡回	防火・防犯の見回り	自警団や警察等との連絡体制づくり
受援調整	ボランティア組織等と調整	支援組織やボランティア組織と連携	

4

地区防災計画のテーマ（豪雨災害）

	No	テーマ	災害時の対応	平時の備え・訓練
前日	1	情報収集	気象情報の収集・伝達	気象情報・避難情報の理解、 情報伝達訓練
↓	2	水防活動	浸水の未然防止活動	危険・安全個所の確認、土のう点検、水防団と連携
約半日前	3	安否確認	家族・近隣の安否確認	方法の検討、手段の確保、 安否確認訓練
↓	4	福祉避難	要支援者の避難支援	要支援者・支援者・支援方法の検討、 避難訓練
↓	5	避難行動	住民等の避難・誘導	避難所・路の確認、避難方法の検討、 避難訓練
浸水	6	被害確認	被害状況の把握・報告	方法の検討、手段の確保、 情報伝達訓練
↓	7	避難生活	避難所の運営、生活の維持	避難所運営組織化、 避難所運営訓練
約半日	8	給食・給水	給食・給水の実施	資源の確保・点検、 炊出し・給水訓練
↓	9	物資配分	必要な物資の把握・調達	資源の確保・点検、 物資仕分け・配膳訓練
約1日	10	二次被害防止	二次災害の軽減活動	危険箇所の点検・改修、 防災まちあるき
↓	11	防犯・巡回	防火・防犯の見廻り	自警団や警察等との連絡体制づくり
約2日	12	受援調整	ボランティア組織等と調整	支援組織やボランティア組織と連携

5

災害時の避難先

避難場所

指定緊急避難場所

（建物の火災や倒壊、浸水や津波などから）生命を守るために緊急避難（逃げ込む）する場所。公園・緑地・グラウンドなどの広い場所。



避難所

指定避難所

（建物の損傷やライフラインの途絶などによって）生活ができなくなった際に移動して、一時的に生活する場所。学校の体育館などの公共施設。

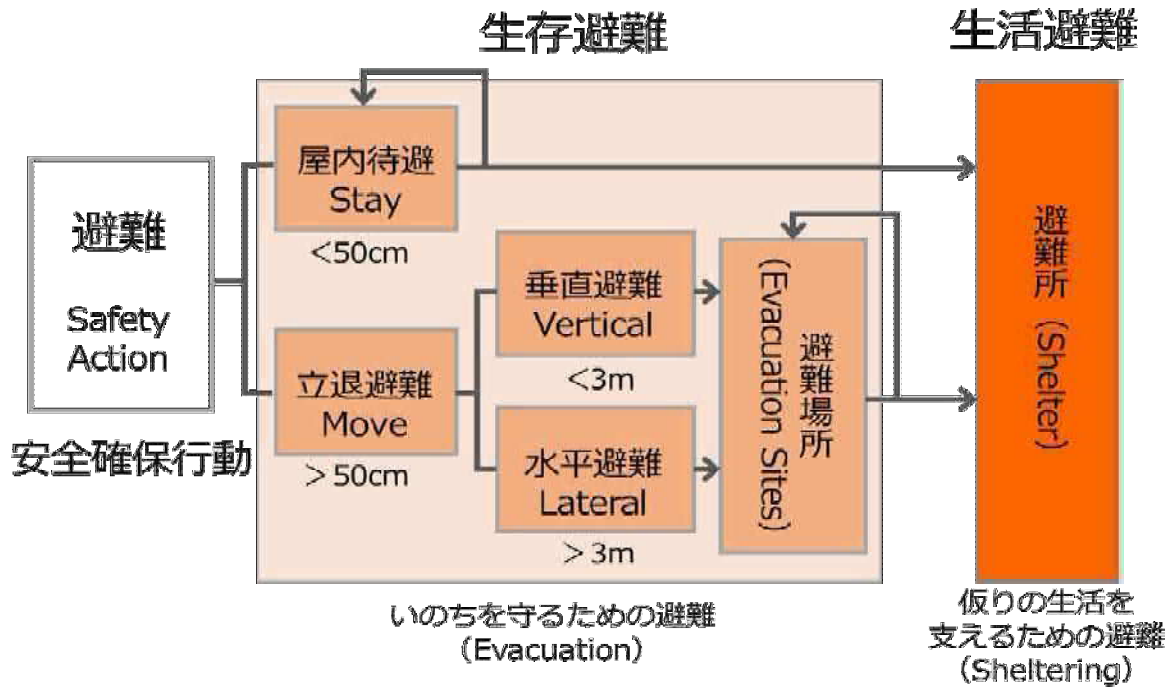


6

ほかにも、広域避難場所、広域避難所、福祉避難所、帰宅支援ステーションなど

状況に応じた避難の考え方（水害の場合）

「避難する」とは、「避難所へ行く」ことではなく、災害の状況に応じて、身の安全を守る行動、命を守る行動を取ること。



災害時に避難所へ避難すべき？

● 避難所へ行くことは義務ではない！

- ✓ 自宅が無事であれば無理に行く必要はない
- ✓ 避難所へ行くことが禁止されているわけでもない

あくまでも「自宅にいるのが不安」、「自宅での生活が困難」な方が「一時的」に身を寄せて生活する

● 避難所の受け入れ率（2019年現在）

- ✓ 東京都：避難所数 約3,000箇所、定員約300万人/人口約1,400万人（24%）
- ✓ 青森市：避難所数 約300箇所、定員約8万人/人口約30万人（29%）
- ✓ 富山市：避難所数 約200箇所、定員約9万人/人口約40万人（21%）
- ✓ 大阪市：避難所数 約600箇所、定員約60万人/人口約300万人（22%）

➡全国的な避難者の受け入れ率は20%～30%前後

避難所に行けば安心？

●避難所を運営するのは住民

- ✓ 市区町村長は避難所として公共施設を指定し、備蓄品を事前に準備
- ✓ 避難所として指定された施設の管理者は、市区町村長の指示により避難所を開設
- ✓ 市区町村の行政職員（施設職員を含む）が運営を支援

●避難所で生活する被災者は「お客様」ではなく全員が「運営者」

- ✓ 避難所の運営者は、運営を支援する行政職員を通じて様々な要請・調整
- ✓ 行政職員も被災者、かつ、3日間は「避難所支援」よりも「救助」が優先

●避難所を地域拠点として、避難しない住民を含めた支援

- ✓ 避難した避難者に加え、在宅避難などの避難しない住民に必要な物資の把握・調達・提供のための方法を地域で検討

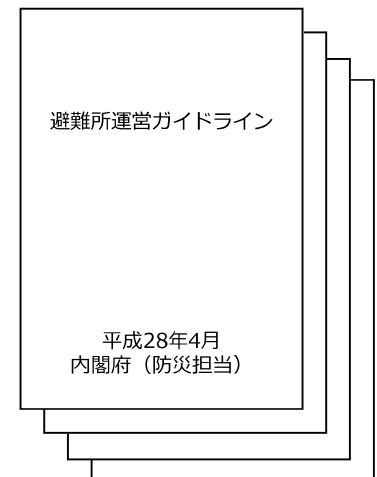
➡地域住民を中心に、行政と連携した避難所運営組織の結成と、避難所運営マニュアルの整備が必要

9

避難所の生活環境

●避難所運営ガイドライン（H28.4、内閣府）

- ✓ 環境：初期は体育館の床、長期は+簡易ベッド
- ✓ 広さ：おおむね3.3㎡/2名（1名辺り畳1畳分）
- ✓ トイレ：初期は50名/1基、長期は20名/1基地
- ✓ 給水：3L/日・人（日常では7L~10L必要）
- ✓ 食事：乾パン、パンの缶詰、アルファ米など



➡日本国民を守る気がない？！！

- ✓ 避難所は「短期滞在（1週間）」を想定しているため、日常の生活ができる環境が整えられているわけではない。
- ✓ 7日以降は「統廃合」が原則（避難所となっている学校を教育用途に戻すため。長期化する場合は、応急仮設住宅で世帯対応）
- ✓ 被害状況によって、**想定期間を超えた避難所生活が発生**しているため、長期化する避難所生活に対する環境改善を国が支援する。

➡「避難所の環境はよくない」ことを前提とした避難対策が必要

10

避難所でのさまざまな課題

● **集団生活にともない、快適ではない**

- ✓ プライバシーの露出、ストレス
- ✓ 夏の暑さ、冬の寒さによる健康状態の低下
- ✓ 食中毒やインフルエンザの発生 + **コロナ感染**
- ✓ アレルギー疾患、慢性疾患の発生
- ✓ 盗難・犯罪などの各種トラブルの発生

● **どうすれば良いのか？**

➡ **避難所へ行かない準備をする**

内閣府「避難所における新型コロナウイルス感染症への更なる対応について」

- ① 可能な限り多くの避難所の開設（多くの避難所の開設、ホテル・旅館等の活用）
- ② 親戚や友人の家等への避難の検討
- ③ 自宅療養者等の避難の検討
- ④ 避難者の健康状態の確認
- ⑤ 手洗い、咳エチケット等の基本的な対策の徹底
- ⑥ 避難所の衛生環境の確保
- ⑦ 十分な換気の実施、スペースの確保等（十分な換気の実施、スペースの確保）
- ⑧ 発熱、咳等の症状が出た者のための専用のスペースの確保（専用スペースの確保、パーティション区切り、一般避難者のゾーン・動線分け）
- ⑨ 避難者が新型コロナウイルス感染症を発症した場合の対応

➡ **避難行動**

➡ **避難所運営**

コロナ禍 × 避難所

● COVID-19対応により、避難所の定員はさらに減っている

- ✓ 使える施設も、対応できる自治体職員・保健師の数には限界がある
- ✓ 避難所が定員オーバーになった際の対応が十分整っていない

➡避難所に行けば、必ず受け入れてもらえるとは限らない！



500か所超の避難所で新規受け入れできず
新型コロナウイルスの影響

2020年9月7日 20時12分

台風10号の接近に伴って設けられた各地の避難所は、新型コロナウイルスの影響で受け入れ人数を減らしたことが原因で、定員に達する施設が相次ぎました。

新たな受け入れができなくなった避難所は、九州・山口の116の市町村の500か所以上に上ることが、各自治体への取材でわかりました。

※参照：[NHK, 2020/9/7](https://www.nhk.or.jp/news/20200907_02_01.html)

コロナ禍 × 避難所

● 避難所でのコロナ感染の拡大や「3密」を防ぐ

- ✓ 2018年西日本豪雨で甚大な被害を被った地区。
- ✓ 住民たちが避難所以外の場所を事前に避難先として決めておく
- ✓ 親族や友人の家への避難、町が災害時の協力協定を結んでいる商業施設の駐車場などへの「車中泊」での避難などを避難先として申し合わせた。

➡地域が指定する避難先への支援を要請できる

西日本豪雨の被災地 「3密」防止へ 避難先を事前に確認 広島

2020年6月21日 12時11分

おととしの西日本豪雨で大きな被害が出た広島県坂町で、住民たちが避難する際の対応について話し合い、避難所で新型コロナウイルスの感染が広がるのを防ぐため避難所以外の場所を事前に避難先として決めておくことを確認しました。

おととし7月の西日本豪雨で大きな被害を受けた坂町では、砂防グムの建設が進められていますが、まだ完成していないものもあり今も川の氾濫や土砂災害の発生が懸念されています。

こうした中、最も被害が大きかった地域の1つの小原浦地区では、梅雨の時期に合わせて21日、住民たちが集まり、避難する際の対応について話し合いました。

※参照：[NHK, 2020/6/21](https://www.nhk.or.jp/news/20200621_02_01.html)

コロナ禍 × 避難所

● 行政と連携した「分散避難」提案

- ✓ 大地震などで自宅が倒壊したり、焼失したりした時は、まず親戚・知人宅への避難や車中泊などをしてもらい、それらが不可能な際に避難所へ向かう「分散避難」を提唱。
- ✓ 住民への周知の徹底、住民と市との連携

➡ 地区自治会連合会（加入約7,800世帯）のメンバーが地区独自の感染症対策ガイドライン案を策定し市に提案。



※参照：朝日新聞, 2020/5/17

避難所へ行かないための準備「分散避難を考える」

● 被災地から一時的に離脱「縁故避難」

- ✓ 被災地の外に親戚や知人がいるならば、一時的に「疎開」できるようにしておくことが最良
- ✓ 被災地ではい地域では日常の生活ができる（ホテル避難など）
- ➡ 「わが家だけ申し訳ない」「戻りにくくなる」？
- ➡ 被災者が1名減れば、残った方がそれだけ多くの支援を受けられる（意識の改善が重要）

● 自宅にとどまる「在宅避難」

- ✓ 避難所へ行くことで問題が生じるならば、避難所へ行かずに自宅で生活する。特に幼児・高齢・障がい・持病・ペットがいる人

➡ 避難所でもらえない備蓄の準備など、在宅避難の準備をする

- ほか、地区ごと、地区避難所を決めて、避難生活を送るなど

コロナ禍 × 避難検討

指定避難所への避難

収容人数が半分以下となって収容力が減少する。特に、発災直後は避難者が集中し、受付等で密集・密接が発生したり、大人数での共同生活のため、**大規模な感染拡大が起こる危険性がある。**



分散避難を検討する

指定避難所への集中を避け、「①災害リスクの判断 → ②避難可能性の検討 → ③避難方法と避難先の決定」による分散避難を検討する。

①災害リスクの判断

- 地震や余震による建物倒壊はないか。
- 木密地域などの火災延焼はないか。
- 移動方法や経路に危険はないか。

②避難可能性の検討

- 生活物資や食料・飲料の備蓄はあるか。
- 情報や物資などの外部から支援の受け入れは可能か。

③避難方法と避難先の決定

縁故避難

- 家庭内で普段から話し合い、被害がない親戚や知人の家、ホテル等に自主的に避難すること。

在宅避難

- 住居に危険な損傷がなく生活が可能であれば、避難所に行かず、自宅にとどまること。

地区避難

- 町会や区会で話し合い、地域の近くの安全な建物（社会資源の活用）に自主的に避難すること。

※車中避難：東京都の震災対策条例で車両での避難は禁止されている。車両を在宅避難のスペースの一つとして利用することは可能。

在宅避難のための対策と準備

とりあえず対策や備蓄、ではなく、地域が自分がおかれている状況に応じて、ステップで対策と備蓄を検討。

● 必要な対策

建物対策

地震火災への備え（一時避難や消火活動）、建物の耐震性確保など

室内対策

家具や重量物の固定、ガラスの飛散防止、初期消火の準備

防災備蓄

ライフラインが停止した場合に備えた各種物資の備蓄

● 必要な備蓄

個別用品

支援物資として入手しづらい「世帯ならではのものを」を準備

インフラ代替品

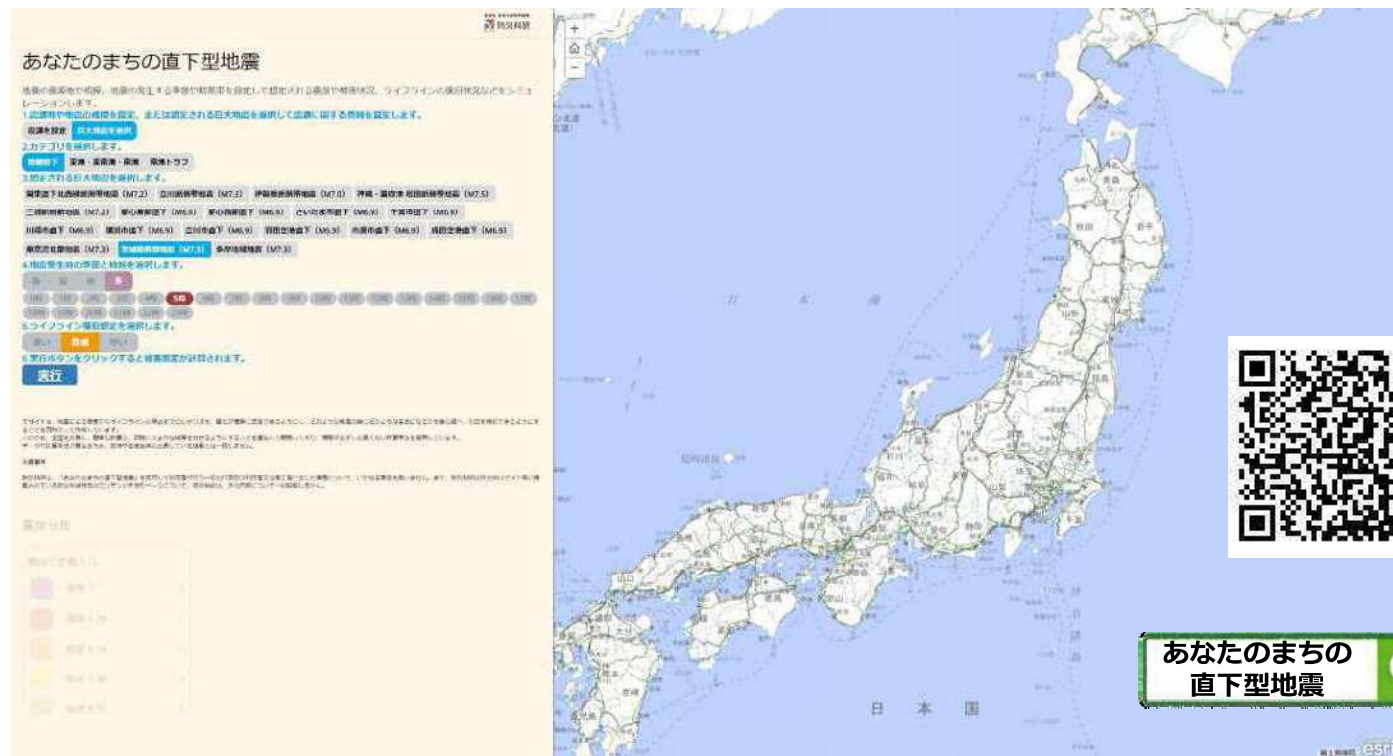
電気・ガス・水道・トイレの提示に備えた代替手段を準備

生活物資

3日～1週間分の水・食料・日用品を「日常備蓄」で準備

分散避難の検討に役立つツール：あなたのまちの直下型地震（防災科研）

地域で起こりうる地震災害と、様々な条件設定によって、災害が発生した際の被害程度をシミュレーション。



あなたのまちの直下型地震

地震の震源や規模、地震の発生する時刻や揺れ幅を自由に想定できる震源や揺れ幅、マイクアンプの震源状況などからシミュレーションを行います。

1. 震源や規模などの条件を設定。または既定される日本地図を選択して地震に関する情報を設定します。

2. カテゴリーを選択します。

3. 揺れ幅を設定します。


4. 指定された日本地図を選択します。

5. マイクアンプの震源状況を設定します。

6. 実行ボタンをクリックすると被害状況が計算されます。

実行

あなたのまちの直下型地震



分散避難の検討に役立つツール：東京備蓄ナビ

個々人の置かれている状況（性別、年齢、世帯構成など）から、安全な避難行動を取るための平時から必要な防災備蓄を確認



あなたと、一緒に住んでいる人のそれぞれの性別・年代を教えてください

お住まいの種類についてお答えください

犬や猫など、飼っている動物がいる

水：20L	トイレトイレット：10袋	トイレトイレット：6個
缶詰(さばの味噌煮、野菜など)：6缶	栄養補助食品：5缶	野菜ジュース：6缶
チーズ・プロテインバー等：2パック	健康飲料粉末：6袋	調味料セット：適量
乾麺(うどん)：3パック	無塩米：3kg	乾わかめ：6缶
お菓子：3パック	業務用食器：3個	清潔なウェットティッシュ：60枚
アルコールスプレー：1本	マスク：6枚	口拭きシート：645枚
救急箱：1箱	保温袋：1枚	カセットコンロ：1台
カセットボンベ(ガスコンロ1台につき1台40本)	ラップ：1巻	ポリ袋：1箱
ビニール手袋：1箱	アルミホイル：1巻	トイレシート(ペーパー)：3ロール
ティッシュペーパー：3箱	懐中電灯：1灯	乾電池：単1～単4まで各セット
必須薬：1本	使い捨てカイロ：12個	使い捨てコンタクトレンズ：1人1週間分
東京都防災備蓄：東京都防災備蓄に参照してください	防災用ムラサキ：2巻	消毒液：6瓶
防災用：防災用	家庭用乾電池(乾電池)のラジオ：1台	防災トイレ：30個分
マルゲゾール：1巻	懐中電灯：1灯	ポータブルトイレ：1台
避難用紙袋：1個	防災用チェックタイプ：10巻	防災用シートのセット：10巻
防災用：防災用	防災用：防災用	防災用：防災用
防災用：防災用	防災用：防災用	防災用：防災用
防災用：防災用	防災用：防災用	防災用：防災用



東京備蓄ナビ

出典：<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>

防災塾 実施報告書

玉川総合支所地域振興課
等々力まちづくりセンター

- (1) 実施日 令和4年3月23日(水) 午前10時00から午前10時30分
- (2) 場所 等々力まちづくりセンター 活動フロアー
- (3) 参加人数 18人
- (4) テーマ

新型コロナウイルス感染症の影響で中止が続いている等々力地区の防災事業について情報共有と令和4年度の実施に向けた検討を行う。

(5) 実施内容

- ① 避難所運営訓練の実施状況報告
- ② 防災塾の実施状況報告
- ③ 防災啓発チラシの発行状況報告
- ④ 令和4年度の避難所運営訓練および防災塾の日程について検討

(6) 成果物

等々力防災 Watch! No. 15、No. 16 (防災啓発チラシ)



(7) 当日の様子



防災塾 実施報告書

玉川総合支所地域振興課
上野毛まちづくりセンター

- (1) 実施日時 令和4年3月17日(木曜日) 14時～16時20分
- (2) 実施場所 上野毛まちづくりセンター 活動フロア
- (3) 参加人数 18人(地区住民11名、講師3名、事務局4名)
- (4) テーマ
コロナ禍×災害時の分散避難を考える
- (5) 実施内容
 - ①開会挨拶
 - ②防災塾と地区防災計画について
 - ③講義「コロナ禍×災害時の分散避難を考える」
(防災科学技術研究所 災害過程研究部門 副部門長 李 泰榮 講師)
 - ④ワークショップ「災害に対する日頃の備えについて」
 - ⑤発表と講評
 - ⑥災害映像に関する意見交換
(防災科学技術研究所 災害過程研究部門 特別技術員 池田 真幸 講師)
 - ⑦閉会挨拶
- (6) 成果物
 - ・レジュメ
 - ・記録写真
 - ・アンケート集計

【講師による講義 要旨】

- ・ 防災塾は、上野毛地区在住の皆様が地区防災計画を見直す場である。この防災塾で出していただいた意見や、議論の内容を今後の地区防災計画に追加する。
- ・ 災害が起きたらまず避難所に行けばよいというわけではない。避難所(小・中学校)は家の崩壊等により自宅に住めなくなった人が生活する場所である。避難所の収容人数は限られており、生活環境は決して快適ではない。コロナ禍での収容人数はさらに減っている。
- ・ 在宅避難のために必要な備蓄は、世帯ならではのもの等支援物資として入手しづらいものを優先。水や食料等は比較的入手しやすい。

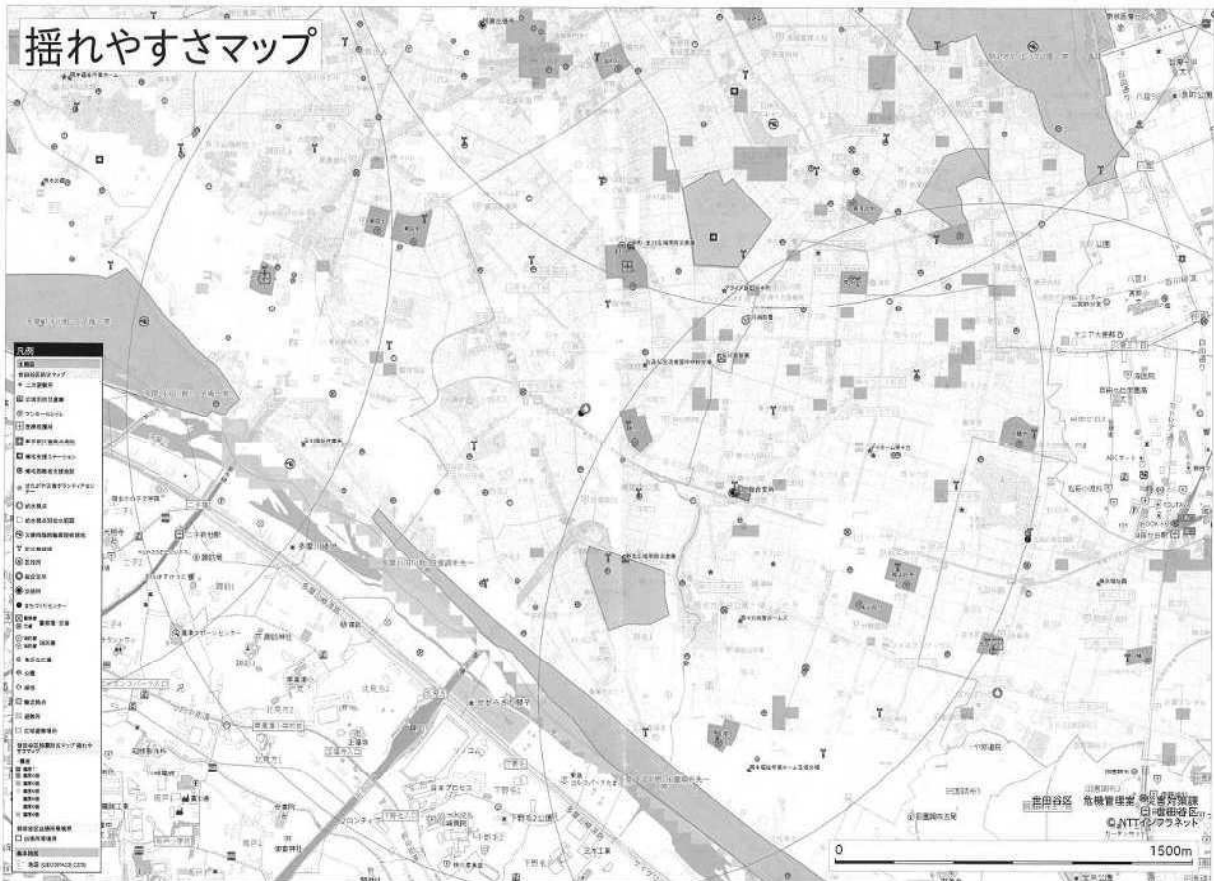
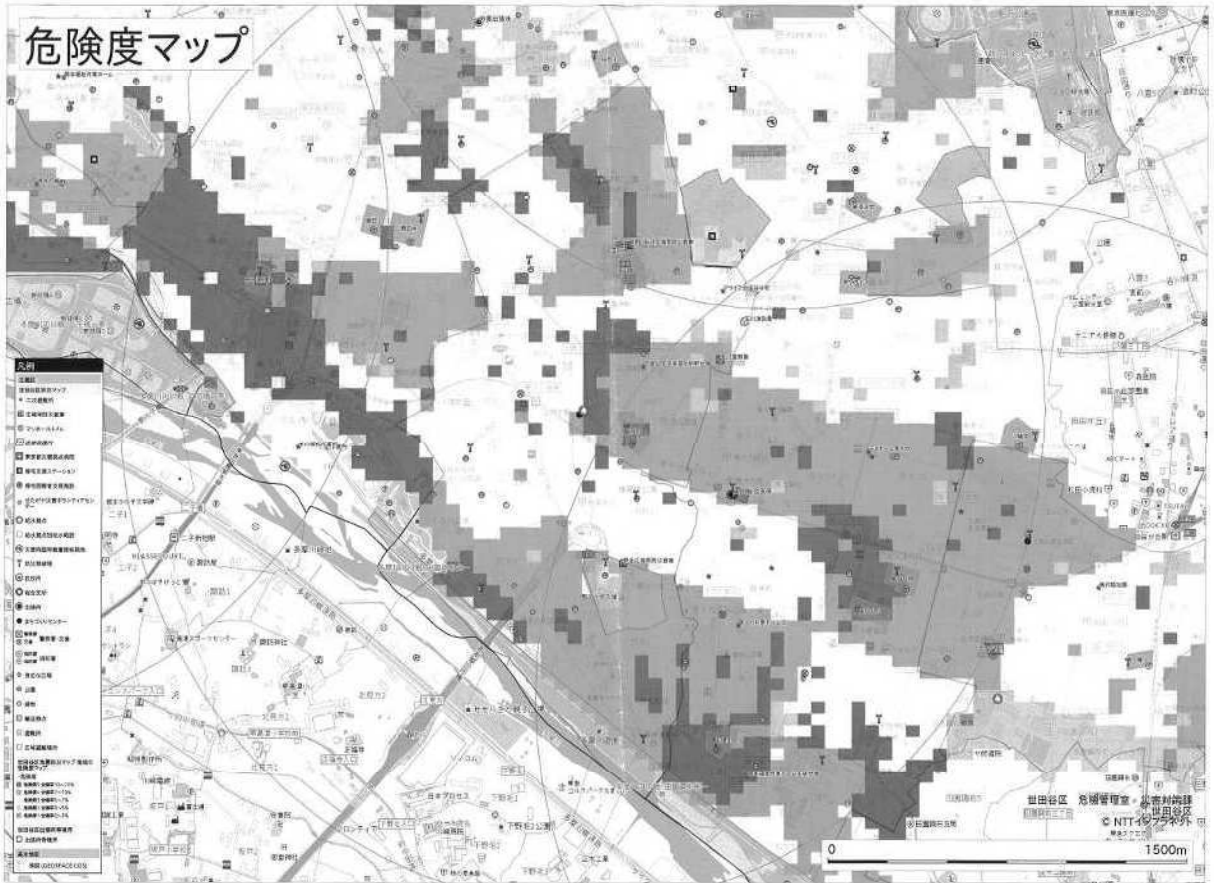
【ワークショップ】

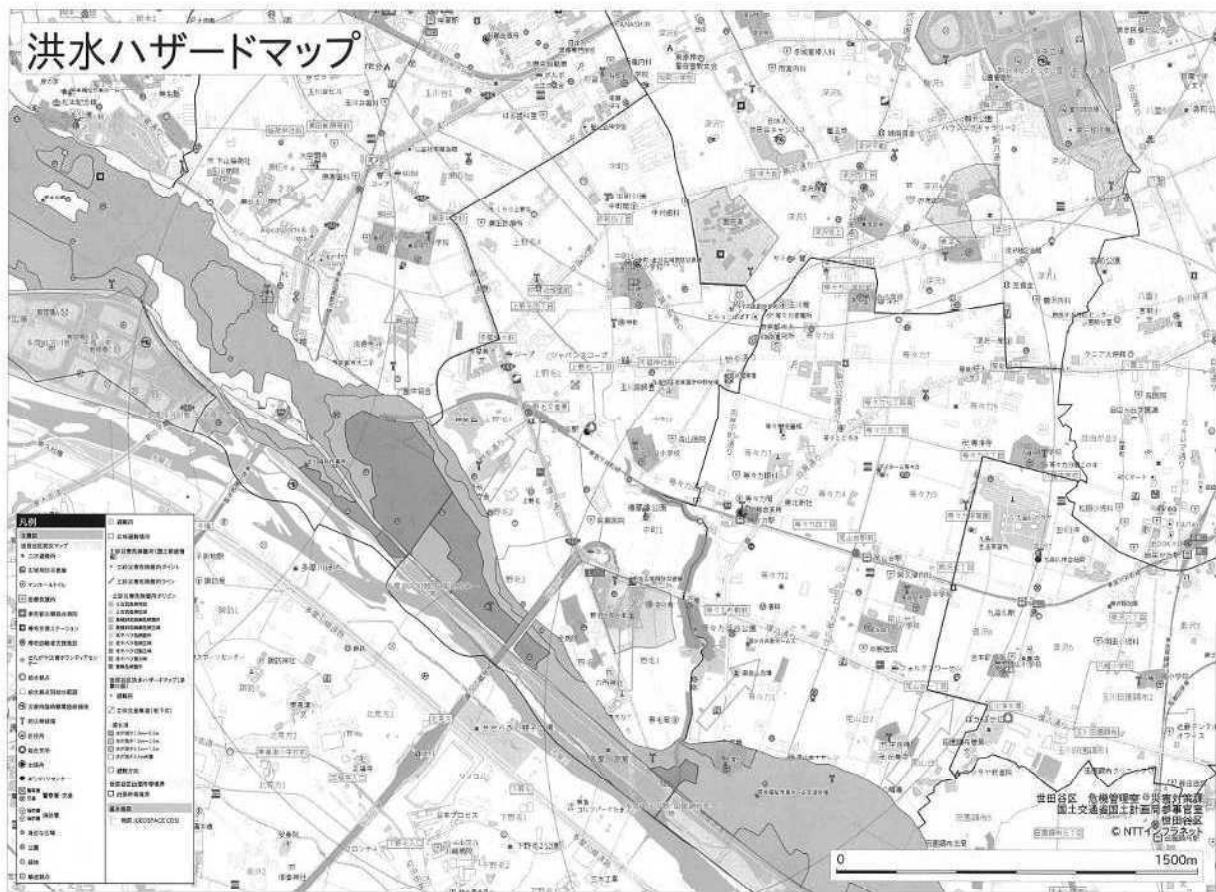
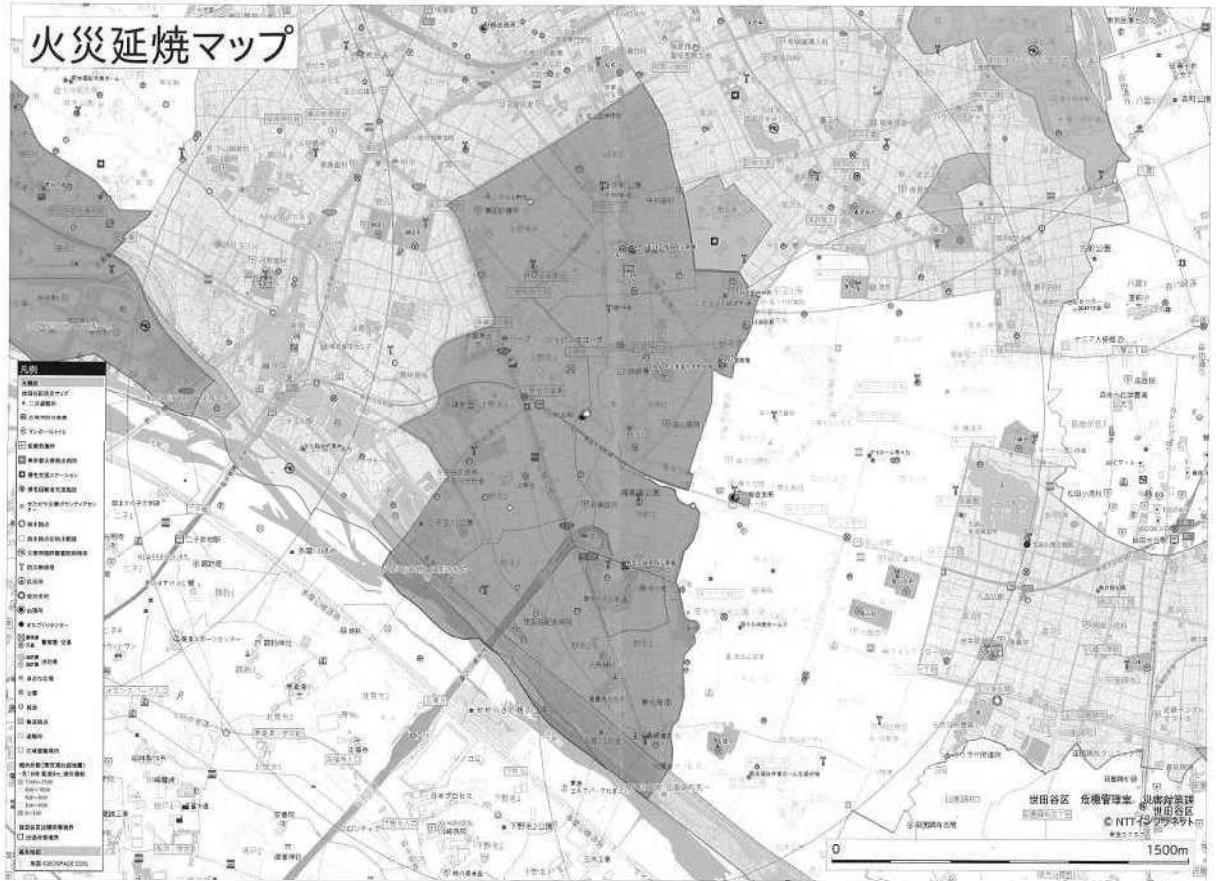
- ①住民に分散避難・在宅避難を推奨するために、提供が望ましい情報
 - ・ 安全であれば避難所へ行く必要がないということ。
 - ・ 井戸水の場所の把握。
 - ・ 避難先でどうやって情報を得るのか。
- ②平時から、地域の方々が分散避難・在宅避難のために必要な準備
 - ・ 自宅の構造の把握。
 - ・ 家具を減らす。
 - ・ 備蓄の確認。
 - ・ 家族内での情報共有。
- ③災害時の分散避難・在宅避難に対して、地区に必要な対応・体制
 - ・ 防災訓練への参加。
 - ・ 分散避難・在宅避難者の把握。
 - ・ 避難訓練に分散避難・在宅避難の視点を取り入れる。

【講評】

情報をあまり多く入れてしまうと重要なことが伝わりにくくなるため、載せる情報の取捨選択が必要である。

本日の意見を踏まえて、事務局で在宅避難リーフレットの作成を検討する。





防災科研
2022.3.17
上野毛地区防災塾

コロナ禍×災害時の分散避難を考える

国立研究開発法人
防災科学技術研究所
李 泰榮

防災科研

「地区防災計画」とは

災害対策基本法

防災基本計画
→ 府庁・公共機関
→ 防災業務計画
→ 自治体
→ 地区防災計画

地区防災計画
→ 自治体
→ 防災業務計画
→ 府庁・公共機関
→ 防災基本計画

- 地区の特性に応じた防災計画
地区特有の自然・社会的条件を考慮し、より具体的な実践的な防災計画を作成
- 地区が主体のボトムアップ型
地区居住者等自ら「ボトムアップ型」で計画策定を作成し、自治体防災計画に定める
- 防災力を高める継続的な活動
防災活動のレベルに応じて、自由に活用しながら活動の進展に応じて徐々にレベルアップ

地区居住者（地域コミュニティ）

防災科研

「地区防災計画」の運営

計画の名称：〇〇地区防災計画
計画の対象範囲：〇〇地区
基本方針（目的）

- ①地区居住者等が中心となり、地区の特性に沿って災害に備えた実践的な計画を作る
- ②地区居住者等が実践の中で、検証し見直して継続的に計画を育てていく

防災科研

地区防災計画のテーマ（地震災害）

テーマ	災害時の対応	平時の備え・訓練
身の安全	身を守る、出口の確保	家具固定、玄関整理、仕分け訓練
安否確認	家族・近隣の安否確認	方法の検討、手段の確保、安否確認訓練
消火活動	出火元の確認、消火活動	人材の確保、機材の点検、消火訓練
被害確認	被害状況の把握、報告	方法の検討、手段の確保、情報伝達訓練
救出・救護	負傷者の救出、救護	人材の確保、機材の点検、AED訓練
避難行動	住民等の避難・誘導	避難所・路の確認、避難方法の検討、避難訓練
福祉避難	要配慮者の避難支援	要配慮者・支援方法・福祉避難所の検討、避難訓練
避難生活	避難所の運営、生活の維持	避難所運営組織化、避難所運営訓練
給食・給水	給食・給水の確保	食料の確保・点検、炊出し・給水訓練
物資配分	必要な物資の把握・調達	食料の確保・点検、物資仕分け・配給訓練
二次被害防止	二次災害の軽減活動	危険箇所の点検・改善、防災まちあるき
防犯・巡回	防火・防犯の巡回り	自衛団や警察等との連絡体制づくり
支援調整	ボランティア組織等と調整	支援組織やボランティア組織と連携

防災科研

地区防災計画のテーマ（豪雨災害）

No	テーマ	災害時の対応	平時の備え・訓練
1	情報収集	気象情報の収集・伝達	気象情報・避難情報の理解、情報伝達訓練
2	水防活動	浸水の予防防止活動	危険・安全箇所の確認、土のう点検、水防団と連携
3	安否確認	家族・近隣の安否確認	方法の検討、手段の確保、安否確認訓練
4	福祉避難	要配慮者の避難支援	要配慮者・支援者・支援方法の検討、避難訓練
5	避難行動	住民等の避難・誘導	避難所・路の確認、避難方法の検討、避難訓練
6	被害確認	被害状況の把握、報告	方法の検討、手段の確保、情報伝達訓練
7	避難生活	避難所の運営、生活の維持	避難所運営組織化、避難所運営訓練
8	給食・給水	給食・給水の確保	食料の確保・点検、炊出し・給水訓練
9	物資配分	必要な物資の把握・調達	食料の確保・点検、物資仕分け・配給訓練
10	二次被害防止	二次災害の軽減活動	危険箇所の点検・改善、防災まちあるき
11	防犯・巡回	防火・防犯の巡回り	自衛団や警察等との連絡体制づくり
12	支援調整	ボランティア組織等と調整	支援組織やボランティア組織と連携

防災科研

地域コミュニティとして、避難行動（安全確保行動）をとる

3. 安否確認
家族のことはもちろん、近隣住民や特に「避難行動要支援者」の安否確認を行います。災害によって電話が繋がりにくくなるため、標識等を活用して個々人の安否を知らせるなどして、地域住民の安否状況を集約します。集約した情報は、自治体の災害対策本部に報告するとともに、必要に応じて支援を要請します。
4. 福祉避難
災害時には、幼児や高齢者、障がい者など、自力で避難することが困難な方（避難行動要支援者）に、地域が協力して避難を呼びかけたり、避難（水害などの心配があるときは、単自の避難）を支援します。その際、避難所での避難生活が難しい場合は、自治体が指定している福祉避難所へ誘導したり、地域内の民間介護施設等の協力を得て避難させます。
5. 避難行動
身の安全を守るために、自治会が自主的に決めた、または、自治体等が決めた安全な場所へ避難します。その際、浸水や土砂の危険性が高い地域の住民、または、自宅での生活が不安な住民は、災害に応じて安全な場所や避難路を確認したうえで、自治体の指定避難所（小中学校等）、または、自治会等が自主的に決めた避難所等に誘導・避難します。

防災科研

災害時の避難とは

「災害が起きたら、まず避難所に行けばいいんでしょう？」
「避難所に行けば安心だよ！」

避難所（小・中学校）は家の崩壊等により自宅に住めなくなった人が生活する場所です。避難所の収容人数は限られており生活環境は決して快適ではありません。（スペースがせまい、プライバシーがない、感染症のリスク高。。。）

防災科研

災害時の避難先

避難場所
指定緊急避難場所
（建物の火災や倒壊、浸水や津波などから）生命を守るために緊急避難（逃げ込み）する場所。公園・緑地・クラウンドなどの広い場所。

避難所
指定避難所
（建物の損傷やライフラインの途絶などによって）生活ができなくなった際に移動して、一時的に生活する場所、学校の体育館などの公共施設。

ほかにも、広域避難場所、広域避難所、福祉避難所、帰宅支援ステーションなど

防災科研 災害学、防災工学科学技術 RESEARCH FOR RESILIENCE

事例：社会資源の活用（熊本県西原村高遊中區自治会の例）

平時時

災害時

防災科研 災害学、防災工学科学技術 RESEARCH FOR RESILIENCE

事例：避難行動と避難体制

- 災害時ににおける地域避難の進展
 - 平日昼間に災害が発生すると、地域住民のほとんどは高齢者（独居状態）
 - 指定避難所が満員、少ないため、高齢の方は、歩いていくことが困難

防災科研 災害学、防災工学科学技術 RESEARCH FOR RESILIENCE

災害時に避難所へ避難すべき？

- 避難所へ行くことは義務ではない！**
- ✓ 自宅が無事であれば無理に行く必要はない
- ✓ 避難所へ行くことが禁止されているわけではない

あくまでも「自宅にいるのが不安」、「自宅での生活が困難」な方が「一時的」に身を寄せて生活する

- 避難所の受け入れ率（2019年現在）**
- ✓ 東京都：避難所数 約3,000箇所、定員約300万人/人口約1,400万人（24%）
- ✓ 青森市：避難所数 約300箇所、定員約8万人/人口約30万人（29%）
- ✓ 富山市：避難所数 約200箇所、定員約9万人/人口約40万人（21%）
- ✓ 大阪市：避難所数 約600箇所、定員約60万人/人口約300万人（22%）

⇒全国的な避難者の受け入れ率は20%~30%前後

防災科研 災害学、防災工学科学技術 RESEARCH FOR RESILIENCE

避難所に行けば安心？

- 避難所を運営するのは住民**
- ✓ 市区町村長は避難所として公共施設を指定し、備蓄品を事前に準備
- ✓ 避難所として指定された施設の管理者は、市区町村長の指示により避難所を開設
- ✓ 市区町村の行政職員（施設職員を含む）が運営を支援
- 避難所で生活する被災者は「お客様」ではなく全員が「運営者」**
- ✓ 避難所の運営者は、運営を支援する行政職員を通じて様々な要請・調整
- ✓ 行政職員も被災者、かつ、3日間は「避難所支援」よりも「救助」が優先
- 避難所を地域拠点として、避難しない住民を含めた支援**
- ✓ 避難した避難者に加え、在宅避難などの避難しない住民に必要な物資の把握・調達・提供のための方法を地域で検討

⇒地域住民を中心に、行政と連携した避難所運営組織の結成と、避難所運営マニュアルの整備が必要

防災科研 災害学、防災工学科学技術 RESEARCH FOR RESILIENCE

避難所の生活環境

- 避難所運営ガイドライン（H28.4、内閣府）**
- ✓ 環境：初期は体育館の床、長期は+簡易ベッド
- ✓ 広さ：おおむね3.3m²/2名（1名辺り畳1畳分）
- ✓ トイレ：初期は50名/1基、長期は20名/1基地
- ✓ 給水：3L/日・人（日常では7L~10L必要）
- ✓ 食事：乾パン、パンの缶詰、アルファ米など

⇒日本国民を守る気がない？！！

- ✓ 避難所は「短期滞在（1週間）」を想定しているため、日常の生活ができる環境が整えられているわけではない。
- ✓ 7日以降は「統廃合」が原則（避難所となっている学校を教育用途に戻すため、長期化する場合は、応急仮設住宅で世帯対応）
- ✓ 被害状況によって、**想定期間を超えた避難所生活が発生している**ため、長期化する避難所生活に対する環境改善を国が支援する。

⇒「避難所の環境はよくない」ことを前提とした避難対策が必要

防災科研 災害学、防災工学科学技術 RESEARCH FOR RESILIENCE

避難所でのさまざまな課題

- 集団生活にともない、快適ではない**
- ✓ プライバシーの露出、ストレス
- ✓ 夏の暑さ、冬の寒さによる健康状態の低下
- ✓ 食中毒やインフルエンザの発生 + **コロナ感染**
- ✓ アレルギー疾患、慢性疾患の発生
- ✓ 盗難・犯罪などの各種トラブルの発生

- どうすれば良いのか？**
- ⇒避難所へ行かない準備をする

防災科研 災害学、防災工学科学技術 RESEARCH FOR RESILIENCE

内閣府「避難所における新型コロナウイルス感染症への更なる対応について」

- ① 可能な限り多くの避難所の開設（多くの避難所の開設、ホテル・旅館等の活用）
- ② 親戚や友人の家等への避難の検討
- ③ 自宅療養者等の避難の検討
- ④ 避難者の健康状態の確認
- ⑤ 手洗い、咳エチケット等の基本的な対策の徹底
- ⑥ 避難所の衛生環境の確保
- ⑦ 十分な換気の実施、スペースの確保等（十分な換気の実施、スペースの確保）
- ⑧ 発熱、咳等の症状が出た者のための専用のスペースの確保（専用スペースの確保、パーティション区切り、一般避難者のゾーン・動線分け）
- ⑨ 避難者が新型コロナウイルス感染症を発症した場合の対応

⇒避難行動

⇒避難所運営

防災科研 災害学、防災工学科学技術 RESEARCH FOR RESILIENCE

コロナ禍 × 避難所

- COVID-19対応により、避難所の定員はさらに減っている**
- ✓ 使える施設も、対応できる自治体職員・保健師の数には限界がある
- ✓ 避難所が定員オーバーになった際の対応が十分整っていない

500か所超の避難所で新規受け入れできず新型コロナの影響

⇒避難所に行けば、必ず受け入れてもらえるとは限らない！

防災科 研究 生活者、防災を科学する
SCIENCE FOR RESILIENCE

コロナ禍 × 避難所

●避難所でのコロナ感染の拡大や「3密」を防ぐ

- 2018年西日本豪雨で甚大な被害を受けた地区。
- 住民たちが避難所以外の場所を事前に避難先として決めておく
- 親族や友人の家への避難、町が災害時の協力協定を結んでいる商業施設の駐車場などへの「車中泊」での避難などを避難先として申し合わせた。

⇒地域が指定する避難先への支援を要請できる

西日本豪雨の被災地「3密」防止へ 避難先を事前に確認 広島



中野 賢一 (NHK) 2020/5/27

防災科 研究 生活者、防災を科学する
SCIENCE FOR RESILIENCE

コロナ禍 × 避難所

●行政と連携した「分散避難」提案

- 大地震などで自宅が倒壊したり、焼失したりした時は、まず親戚・知人宅への避難や車中泊などをしてもらい、それが不可能な際に避難所へ向かう「分散避難」を提唱。
- 住民への周知の徹底、住民と市との連携

⇒地区自治会連合会（加入約7,800世帯）のメンバーが地区独自の感染症対策ガイドライン案を策定し市に提案。

特家用）コロナ対策の避難所運営、組織型住居者と連携
避難所、避難先を事前に確認 広島



中野 賢一 (NHK) 2020/5/27

防災科 研究 生活者、防災を科学する
SCIENCE FOR RESILIENCE

避難所へ行かないための準備「分散避難を考える」

●被災地から一時的に離脱「縁故避難」

- 被災地の外に親戚や知人がいるならば、一時的に「疎開」できるようにしておくことが最良
- 被災地ではい地域では日常の生活ができる（ホテル避難など）
⇒「わが家だけ申し訳ない」「戻りにくくなる」？
⇒被災者が1名減れば、残った方がそれだけ多くの支援を受けられる（意識の改善が重要）

●自宅にとどまる「在宅避難」

- 避難所へ行くことで問題が生じるならば、避難所へ行かずに自宅で生活する。特に幼児・高齢・障がい・持病・ペットがいる人
- ⇒避難所してもらえない備蓄の準備など、在宅避難の準備をする

●ほか、地区ごと、地区避難所を決めて、避難生活を送るなど

防災科 研究 生活者、防災を科学する
SCIENCE FOR RESILIENCE

コロナ禍 × 避難検討

指定避難所への避難 収容人数が半分以下となって収容力が減少する。特に、発災直後は避難者が集中し、受付等で密集・密着が発生したり、大人数での共同生活のため、大規模な感染拡大が起る危険性がある。

分散避難を検討する 指定避難所への集中を避け、「①災害リスクの判断 ⇒ ②避難可能性の検討 ⇒ ③避難方法と避難先の決定」による分散避難を検討する。

①災害リスクの判断

- 地震や余震による建物倒壊はないか。
- 木密地域などの火災リスクはないか。
- 移動方法や経路に危険はないか。

②避難可能性の検討

- 生活物資や食料、飲料の備蓄はあるか。
- 焼傷や物損などの外部から支援の受け入れは可能か。

③避難方法と避難先の決定

縁故避難 ● 家族内で前後から話し合い、被害がない親戚や知人の家、ホテル等に自主的に避難すること。

在宅避難 ● 住居に危険な箇所がなく生活が可能であれば、避難所に行かず、自宅にとどまること。

地区避難 ● 町会や区会と話し合い、地域の近くにある建物（社会福祉の活用）に自主的に避難すること。

注意）避難所・車中の広域対策等で車中の避難は禁止されている。車両を在宅避難のスペースの一つとして活用することはない。

防災科 研究 生活者、防災を科学する
SCIENCE FOR RESILIENCE

在宅避難のための対策と準備

とりあえず対策や備蓄、ではなく、地域が自分がおかれている状況に応じて、ステップで対策と備蓄を検討。

●必要な対策

建物対策 地震火災への備え（一時避難や消火活動）、建物の耐震性確保など

室内対策 家具や重物の固定、カラスの飛散防止、初期消火の準備

防災備蓄 ライフラインが停止した場合に備えた各種物資の備蓄

●必要な備蓄

個別用品 支度物資として入手しづらい「世帯ならではのもの」を準備

インフラ代替品 電気・ガス・水道・トイレの提示に備えた代替手段を準備

生活物資 3日〜1週間分の水・食料・日用品を「日常備蓄」で準備

防災科 研究 生活者、防災を科学する
SCIENCE FOR RESILIENCE

状況に応じた避難の考え方（水害の場合）

「避難する」とは、「避難所へ行く」とではなく、災害の状況に応じて、身の安全を守る行動、命を守る行動を取ること。

生存避難 生活避難

避難 Safety Action

安全確保行動

屋内待避 Stay <50cm

非直避難 Vertical <3m

立退避難 Move >50cm

水平避難 Lateral >3m

緊急階段 (Evacuation Stairs)

避難所 (Shelter)

いのちを守るための避難 (Evacuation)

仮りの生活を支えるための避難 (Sheltering)

防災科 研究 生活者、防災を科学する
SCIENCE FOR RESILIENCE

グループ議論

在宅避難・分散避難を、地域に方々に周知するために、上野毛地区オリジナルのリーフレット（案内誌）を作る。

①地区住民に分散避難・在宅避難を推奨するために提供が望ましい情報、地区に必要な体制。

- なぜ？：地区の予測被害、指定避難所や想定収容人数、コロナ禍での指定避難所の状況など
- どのように？：各自の避難所に行く、行かないの判断基準、行かない場合の避難方法など

②平時から、地域の方々が分散避難・在宅避難のためにしておくべき準備。

- 自宅の安全対策（家具転倒防止、耐震補強）
- 備蓄品の準備（水、食料、燃料、非常用トイレ、非常持出品）
- 妊婦、乳幼児、要配慮者、ペットなど家庭に合わせた準備。

防災科 研究 生活者、防災を科学する
SCIENCE FOR RESILIENCE

検討に役立つツール：あなたのまちの直下型地震（防災科研）

地域で起こりうる地震災害と、様々な条件設定によって、災害が発生した際の被害程度をシミュレーション。

あなたのまちの直下型地震



あなたのまちの直下型地震

防災科研
NIFES
生活者、安全な科学館
SCIENCE FOR RESILIENCY

検討に役立つツール：東京備蓄ナビ

個々人の置かれている状況（性別、年齢、世帯構成など）から、安全な避難行動を取るための平時から必要な防災備蓄を確認

あなたと、一緒に住んでいる人のそれぞれの性別・年代を数えてね

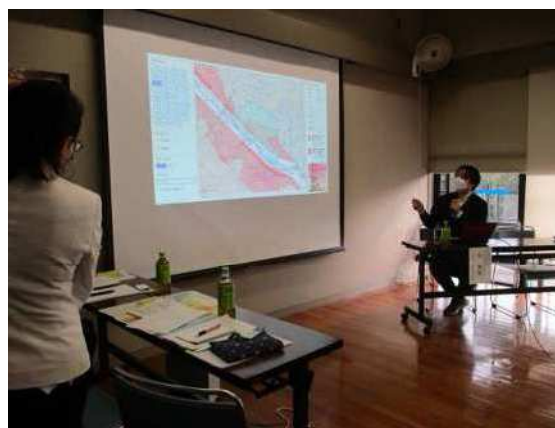
お住まいの階層についてお答えください

水や食料など、持っている物や残っている

出典：<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>

東京備蓄ナビ

【当日の様子】



防災塾アンケート用紙（とりまとめ）													
<table border="1"> <tr> <td>日付</td> <td>令和4年3月17日</td> </tr> <tr> <td>地区</td> <td>上野毛</td> </tr> </table>										日付	令和4年3月17日	地区	上野毛
日付	令和4年3月17日												
地区	上野毛												
1-1) ご自身について（性別）													
	①男性	②女性	1-2) ご自身について（年齢）		10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	
数	9	1							1	3	6		
1-3) ご自身について（職業）													
	①会社員	②公務員	③団体職員	④自営業	⑤パート・アルバイト	⑥専業主婦	⑦無職	⑧その他					
数	1		1	4		1	3	1					
2 日ごろから参加している地域活動について													
	①町会・自治会	②防災組織関係	③学校関係・PTA	④民生・児童委員・福祉関係	⑤まちづくり関連	⑥マンション組合	⑦商店街関係	⑧消防団	⑨防犯活動	⑩災害ボランティア			
数	9	55	2	1	1			2	3	1			
	⑪特にしていない	⑫その他	・ ・										
数			・ ・										
3 地域の防災取り組みや活動に参加・活動していますか。													
	①している	・約2～10回/年 ・ ・					・約10～30年間 ・ ・			②していない			
数	7												
4 今まで参加した防災塾の開催年度について													
	①平成26年度	②平成27年度	③平成28年度	④平成29年度	⑤平成30年度	⑥令和元年度	⑦令和2年度						
数	2	2	3	3	4	4	5						
5 防災塾に参加して、地域防災について十分な意見交換や議論ができたと思いますか。													
	①十分できている	②ややできている	③どちらとも言えない	④あまりできていない	⑤まったくできていない								
数	1	5	1	1									
6 上記の「5」の理由をご自由にご記入ください。													
時間の制限があり十分な議論ができていないとは言えない。													
7 防災塾に参加して学んだことや気づいたこと													
		数			数								
①地域防災の考え方を学ぶことができた。		7	④災害時の地域の課題が、住民の視点から具体化された。		6								
②自分の地域でどのような災害が起こりうるかわかった。		2	⑤地区のいろんな方のアイデアが集まって、自分たちでできる災害対策が講じられた。		4								
③自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。		2	⑥参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。		2								
8 今後の希望する「防災塾」の進め方について													
		数			数								
①今までと同じく、ワークショップ形式のグループで議論		5	⑤課題と対策のアイデアに関する他地区の防災活動の事例紹介		4								
②課題や対策のテーマ別に関わる関係者だけがそれぞれ集まって具体的に議論		5	⑥行政の防災担当者により防災対策の実態に関する詳しい説明		4								
③よりコアな少数のメンバーが集まって地区全体の課題と対策をより具体的に議論		5	⑦防災専門の先生や被災対応経験者を招いた防災の工夫や事例に関する防災講演		2								
④防災まちあるきや安否確認訓練などの体を動かす体験		3	⑧地域の課題と対策について、いろんな地区住民から広く意見がもらえる会合		2								

9 地区防災計画制度がつくられたが、本制度の内容はご存知ですか。								
		数			数			
①地区防災計画作成のガイドラインを読んだことがある。		3	④言葉は聞いたことがあるが詳しくは知らない。		1			
②他所の地区で作成された地区防災計画を読んだことがある。		1	⑤全く知らない。		1			
③防災塾で説明を聞いたことがあり、ある程度は知っている。		3						
10 平成29年3月より、地区防災計画を区HPに掲載していますが、ご存知ですか。								
①知っていた		②知らなかった						
数	2	5						
10-1 地区防災計画を知った経緯について								
①これまでの防災塾		②区のホームページ	③その他	・				
数	5			・				
10-2 公開された地区防災計画の内容は確認されましたか。			10-3 防災塾での議論が、地区防災計画にどの程度反映されていると思うか。					
①しっかり読んだ		②ざっと目を通した程度	③確認していない	①まったく反映されていない	②あまり反映されていない	③どちらとも言えない	④やや反映されている	⑤十分反映されている
数	2	4	1		1	3	2	1
11 地区防災計画の今後の見直し・検証において、重点的に実施したいと思うこと								
		数			数			
①地域の課題に対し、防災まちあるきを通じた危険箇所や地域資源の発見と整理		5	④検討した対策の実現に向け、地区全体の具体的なルールづくりや担当決め		3			
②初期消火や要配慮者支援等の地域の課題別の防災マップ作成		2	⑤計画に記載している課題と対策に加え、より多くの住民視点からの課題と対策の追加		3			
③検討した対策の実現に向け、協力関係者への声かけと対策方法に関する話し合い		3	⑥避難訓練、消火訓練等、災害時の対策が実現できるか体を動かした検証（実践）		3			
＜その他＞夜間の避難所運営訓練								
12 防災塾に継続して参加したいと思いませんか。								
①継続して参加したい		②都合がつけば参加したい	③どちらとも言えない	④あまり参加したくない	⑤まったく参加したくない			
数	6	2						
13 防災塾や地区防災計画に関するご意見・ご感想など、ご自由にご記入ください。								
防災塾や地区防災計画の検討には、十分に事前準備していないと、当日の短時間ではまとまらない。								
机上では想像できないことも多く、より現実的な訓練を通じて災害に備えたい。								

防災塾 実施報告書

玉川総合支所地域振興課

用賀まちづくりセンター

- (1) 実施日 【中止】令和4年2月2日(水曜日)午後6時～午後7時30分
- (2) 場所 用賀まちづくりセンター活動フロア
- (3) 参加人数 30人
- (4) テーマ

新型コロナウイルス感染防止対策を踏まえた避難所開設及び運営

- (5) 実施内容

上記の通り「コロナ禍における震災時の避難所運営」をテーマとした講演及び意見交換を実施予定だったが、新型コロナウイルス感染拡大を受けて中止を決定した。

講演会の代替として参加予定者に対して以下の資料を送付した。

「新型コロナウイルス 避難生活お役立ちサポートブック」(第4版)

認定NPO法人全国災害ボランティア支援団体ネットワーク(JVOAD)発行

- (6) 成果物
送付資料

以上

令和4年2月2日

用賀地区防災関係者 各位

世田谷区玉川総合支所副参事（特命担当）
用賀まちづくりセンター所長（事務取扱）谷亀 緑郎

令和3年度用賀地区「防災塾」資料の送付について

日頃より、用賀地区の地域防災にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

新型コロナウイルス感染拡大を受け、やむを得ず中止といたしました用賀地区「防災塾」の資料を下記の通りお送りいたします。資料をご確認いただき、避難所運営や地区の防災力向上にぜひお役立てください。

ご質問やご意見等がございましたら用賀まちづくりセンターまでお寄せください。

記

【送付資料】

認定NPO法人全国災害ボランティア支援団体ネットワーク（JVOAD）発行の「新型コロナウイルス 避難生活お役立ちサポートブック」（第4版）から

- （1）学校や公民館などの避難生活で、気を付けること～避難所の運営に関わる方へ～
- （2）資料⑦～⑪

以上の特に避難所運営に関わる項目を抜粋したものをお送りいたします。

用賀まちづくりセンター 担当 仁平・鹿野又
電話 03-3700-9120

学校や公民館などの避難生活で、 気を付けること ～避難所運営に関わる方へ～



コロナ禍による、災害時の感染予防策として、政府からは「分散避難」への協力が呼びかけられています。この章では、それぞれの避難先で、正しく感染予防を行い、避難者一人ひとりの尊厳と活力を守るための生活環境の整え方や、配慮の方法をまとめました。

1. 避難施設の例



指定避難所

学校を活用した一般的な指定避難所の例です。

通常は数百人規模を想定した収容定員がありますが、避難者同士の間隔をとるようにすると、通常より収容できる人数が少なくなります。



小規模避難所

町内会・自治会単位の公民館や集会場などを活用した小規模の避難所の例です。

写真の公民館は建物が21坪のため、収容人数は7人程度以下が好ましいと考えられます。



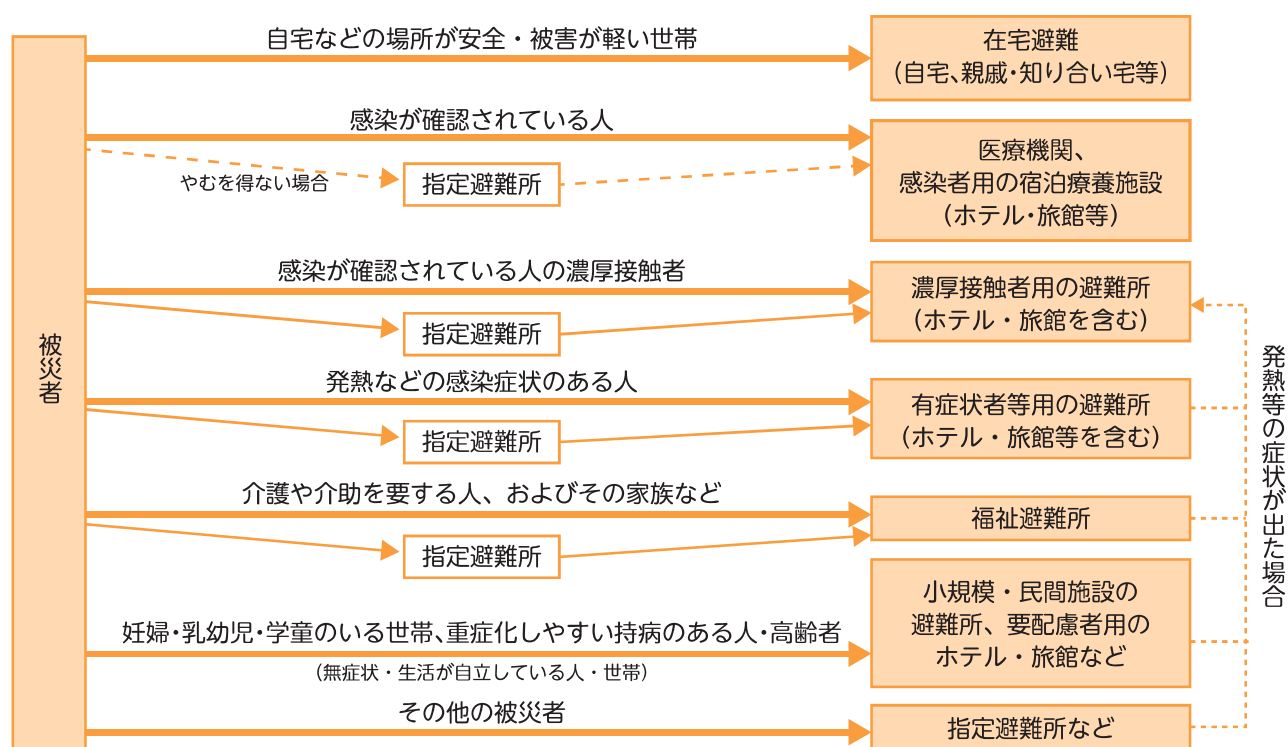
民間施設

地域にある民間施設を活用した避難所の例です。

写真の神社は、通常は無人で地域の氏子等が管理しています。拝殿が18坪、社務所が50坪程度のため、収容人数は合わせて20人程度以下が好ましいと考えられます。

2. 避難先として考えられる場所と避難施設の役割分担

例えばこのように役割分担するなど、地域の感染拡大状況に応じた仕組みを作りましょう。防災部局や、保健福祉部局が連携して、十分に検討されることが望ましいでしょう。



3. レイアウトの作り方

居住区分（ゾーニング）の基本

- ▶最大の目的は「感染拡大の防止」。
- ▶受付の段階で、次ページの「健康状態チェックリスト」を参考に居住区分（ゾーニング）します。

居住区分（ゾーニング）の目安表

ゾーン	居住区分名	判断基準 (健康チェックリストの項目)	対応
A	新型コロナ 感染者	1に該当の人	※できるだけ早く、宿泊療養施設または医療機関に移動できるように支援依頼する。
B-1	新型コロナ 濃厚接触者	2に該当の人	※個室が確保できる避難所などへ移動できるよう支援依頼をする。
B-2	症状のある人	3～6に該当の人* (状況により、7～12、17に該当の人)	※個室が確保できる避難所などへ移動できるよう支援依頼をする。
C	要配慮者	(A、B-1、B-2に該当せず) 13～14に 該当の人	※福祉避難所(13)や、家族のみの部屋が確保できる避難所など(14)へ移動できるよう支援依頼をする。
D	一般	その他の人	※15の人は、可能であれば個室が確保できる避難所などへ移動できるよう支援依頼をする。 ※15～17の人は必要な見守りや支援を行う。

- ・受付時に測定した体温が37.5℃以上の場合、感染リスクの無い持病等を除き、原則としてB-2とする。
- ※次ページの「健康状態チェックリスト」7～12に該当する人は、感染症以外が原因の場合も多いため暫定的にDとして、保健医療関係者に連絡がとれたら相談をする。新型コロナウイルス感染が蔓延している状況の場合などは、予め関係者と協議の上、B-2とする場合もあり得る。なお、丁寧に症状を拾うとかなりの割合の避難者が該当する可能性があるため、B-2の収容人数を十分に確保する必要がある。
- ・17に感染したかもしれないと心配な症状の記載がある場合は、個別に保健医療関係者に相談し、必要によりB-2とする。
- ・受付担当者の判断で重症な感じがする場合（P14・コラム⑫「こんな症状が現れたら注意！」参照）には、なるべく早く保健医療関係者に連絡をとり指示を仰ぐ。
- ・B-1、B-2は、新型コロナウイルスに感染している人、感染していない人、その他の感染症の人がいる可能性があるため、同じゾーンでもなるべくお互いの接触が無いようにする。特に、トイレでの接触感染に気を付ける。
- ・Cは、本人・家族の選択を最大限に尊重し、一般の区画を希望する場合は、そこで生活できるよう、できる限りの環境改善に努める。
- ・D、Cは、無症状の感染者である可能性も考えながら対応する。
- ・個室や家族のみの部屋が確保できる避難所は、ホテルや旅館、研修所等が想定される。



レイアウトのポイント

- ▶それぞれのゾーン間で人が接触しない動線を確保する。
- ▶居住スペースの利用は世帯単位とし、世帯と世帯の間は1m以上(できれば2m)あけるか、間にはできるだけ高さ2m程度のパーティションを置く
- ▶居住スペース内の通路は120cm以上(車イスが通行・回転できる)の幅で設置する。
- ▶乳幼児や小学校低学年の子どもがいる家族、介護や介助の必要な高齢者や障がいを持つ人がいる世帯は、家族内で距離を保つのが難しく、また他の避難者のところに行ってしまう可能性もあるため、家族同士が密着した状態での居住もやむを得ない場合がある。
- ▶段ボールベッド等の寝具、その他の生活用品の使いまわしは避け、新しい寝具等の補充があれば利用者退所の都度に処分する。不足する場合は、P.20「洗濯物の対応」または、P.22「新型コロナウイルスの生存期間」を参考に、リユースする。ただし、感染が疑われる利用者が使った不要品は、ゴミ袋で密閉し、すみやかにゴミ集積場へ運ぶ。

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下さい。

受付日：令和 年 月 日

避難所名	氏名	性別	年齢

感染確認・健康観察中の人

1	新型コロナウイルスの感染が確認されていて自宅療養中でしたか？	はい・いいえ
2	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、健康観察中でしたか？	はい・いいえ

重要な感染症状 (この1～2週間以内に始まった症状についてお答え下さい。)

3	発熱はありますか。または数日以内にありましたか？	はい・いいえ
4	咳はありますか？	はい・いいえ
5	下痢をしていますか？ (1日複数回)	はい・いいえ
6	においや味を感じにくいですか？	はい・いいえ

その他の症状 (この1～2週間以内に始まった症状についてお答え下さい。感染症以外でも現れやすい症状)

7	呼吸の息苦しさ、胸の痛みはありますか？	はい・いいえ
8	全身がだるいなどの症状はありますか？	はい・いいえ
9	吐き気がありますか？	はい・いいえ
10	たん、のどの痛みはありますか？	はい・いいえ
11	からだにぶつぶつ (発疹) が出ていますか？	はい・いいえ
12	目が赤く、目やにが多いですか？	はい・いいえ

福祉避難スペースの対応を検討する要配慮者

13	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
14	乳幼児と一緒にですか？ 妊娠中ですか？	はい・いいえ

感染した時に重症化しやすい基礎疾患のある人、保健医療の支援が必要な人

15	呼吸器疾患、高血圧、糖尿病、がんなどの持病はありますか？	はい・いいえ
16	現在、医療機関に通院して薬をもらっていますか？ (15の人も再度記入下さい) (病名または症状： 、薬は何日分ありますか： 日)	はい・いいえ
17	気になる体調や心の変化、感染したかもしれないと心配な症状、避難所で配慮が必要なことなどはありますか？ 内容：	はい・いいえ

(以下は、受付担当者が記入します)

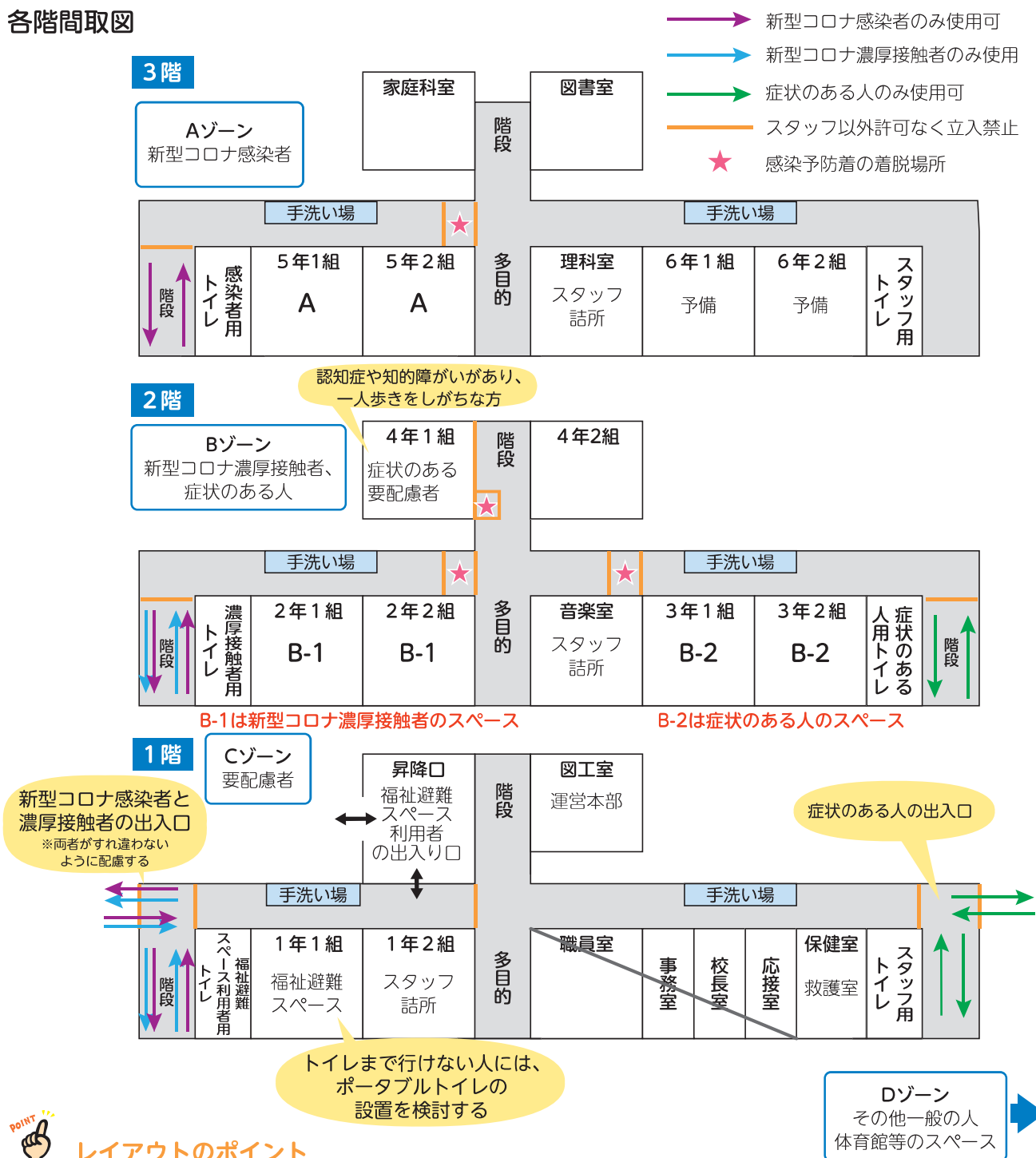
体 温	℃	受付者名	
滞在スペース・区画			

※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

ゾーニングレイアウト (例)

Aゾーンの対象者は、医療機関等への移送が大原則です。下記の図は、あくまでも大規模災害時のやむを得ない場合のゾーン分けの参考例です。

各階間取図



▶ ABCDゾーンの人が使う部屋、トイレ・手洗い場は分け、お互いが交わらない動線をつくる。

▶ 可能であればゾーンごとに、スタッフルームを設置する。

▶ ABは、行政職員や医療、看護、保健、福祉の専門職などが優先的に対応する。

※避難施設の敷地内に複数の建物がある場合は、ABCDゾーン該当者をそれぞれ別棟で居住区分するのが望ましい。

※ゾーニングはできる限り、救護所の医療従事者や市町村の保健センター、保健福祉部局、または保健所などに相談しながら進める。

※また、ゾーニングの方法については、できるだけ災害発生前に、行政、施設管理者、住民自治会等で話し合いをしておく。

4. 運営スタッフの服装

【マスクが必要な場面】

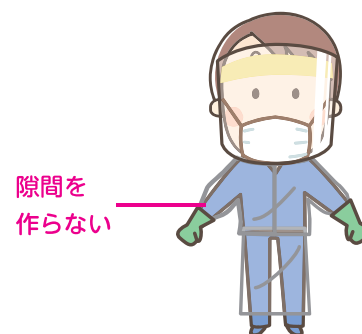
- ▶ 全ての生活場面（咳やくしゃみ、会話時に唾が飛ぶのを防ぎ、相手を感染させないため）

【使い捨て手袋が必要な場面】

- ▶ 吐物や排泄物、ウイルスが沢山ついている可能性の高いものに触れる場合
- ▶ 次亜塩素酸ナトリウムなど手が荒れやすいものを使う作業をする場合
- ▶ 手のケガしている場合や、手荒れがひどい場合
- ▶ 調理や配膳をする時

※使い捨て手袋を着用していても、こまめにアルコール消毒する。

P.4「手洗い・アルコール消毒のタイミング」を目安に、忘れないよう注意する。



【感染予防着（ガウン）が必要な場面】

- ▶ 感染者や症状のある人の介護や介助をする場合
- ▶ 吐物や排泄物などを掃除する時

【フェイスシールドが必要な場合】

- ▶ マスクをしていない人と近い距離で話す必要がある場合
- ▶ 吐物や排泄物などを掃除する時に、しぶきが飛んでウイルスが顔につく可能性が高い場合

※フェイスシールドを着用するだけでは、自分の飛沫は十分に防げない。

マスクとフェイスシールドの着用はセットで行う。

★資料⑦「手作りフェイスシールドの作り方」は、P.30へ

★資料⑧「手作り感染予防着（ガウン）の作り方」は、P.31へ



それぞれの脱ぎ方および脱ぎ方の手順は、★資料⑨にイラストで紹介しています。P.32、33

コラム



フェイスシールド、マウスシールドの飛沫感染防止効果

マウスシールドは、口元を覆い切れていない分、すき間から唾が飛び散る可能性が高いため、飛散防止の効果は低いとされています。

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
		不織布	布マスク	ウレタン		
吐き出し飛沫量	100%	20%	18~34%	50%※	80%	90%※
効果		高	←—————→ 低			
吸い込み飛沫量	100%	30%	55~65%※	60~70%※	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

※豊橋技術科学大学による実験値

※参考：厚生労働省障害保健福祉部（令和2年12月作成）「障害福祉サービス施設・事業所職員のための感染対策マニュアル」

【吐き出し飛沫量】 ▶ 話した時や咳をした時に、マスクやシールドの外まで飛ぶ唾の量

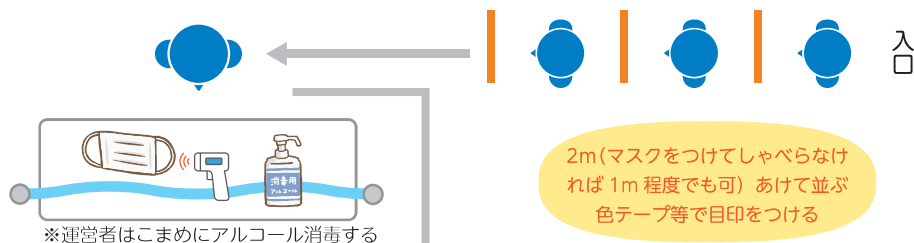
【吸い込み飛沫量】 ▶ 息を吸ったときに、マスクやシールドを超えて人の唾や、空気中に浮いているウイルスを吸い込んでしまう量

5. 受付の設置

受付レイアウト (例) ※A～Dの区分はP11ゾーニングレイアウト図に対応
 ※避難者カードの記入場所は各居住スペースの出入口に設置
 ※混雑時は避難者カードと居住スペースで記入してもらい、後ほど回収でも可

1 事前受付

- ・マスク着用・体温チェック
 ※接触型体温計は使用ごとに必ずアルコール消毒
- ・体温記入済み健康状態チェックリストお渡し



2 健康状態チェックリスト確認・居住区分 (ゾーニングの判断)

2 健康状態チェックリスト確認・居住区分 (ゾーニングの判断)

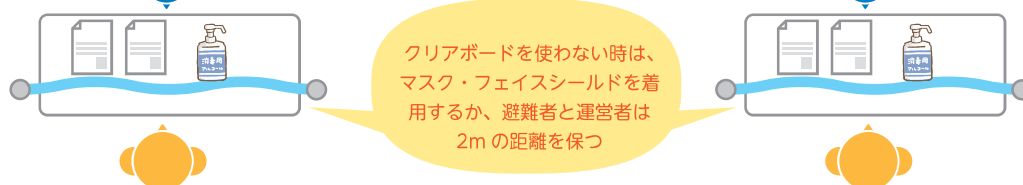
可能な限り要配慮者等が座って記入できるスペースを設置



異常なし

発熱
体調不良あり

可能であれば、並んでいる間に健康状態チェックリストに記入



3 C 要配慮者 D 一般

のスペースにて避難者カード記入
 ※異常があれば、A,B-1,B-2 専用スペースへ

3 A 新型コロナ感染者 B-1 新型コロナ濃厚接触者

B-2 症状のある人のスペースにて避難者カード記入

受付の手順

1 事前受付／避難者にアルコール消毒、マスク着用の声かけ、体温チェックを行い、体温記入済み健康状態チェックリスト (P.10参照) 渡し、残りの項目を記入してもらう

- ※接触型体温計は、使用ごとに必ずアルコール消毒。
- ※健康状態チェックリストは、一人1枚記入。
- ※「発熱または体調不良あり」と「異常なし」の方を分けて、2へ案内。

2 健康状態チェックリストを確認し、居住区分の目安表 (P.9参照) に従って、専用スペースを決定する

- ※世帯の中に異常なしの人と、発熱・体調不良ありの人がいる場合は、希望をきいて、状況に応じて判断する。
- ※使用済みの筆記用具やバインダーはアルコール消毒する。

3 専用スペースへご案内し、避難者カード (名簿) へ記入してもらう

- ※避難者カード (名簿) は、自治体で作成されている避難所運営マニュアルのひな型を参考にする。
- ※避難者カード (名簿) は、1世帯1枚作成する。

コラム



11 非接触型体温計で熱がうまく測れない！

非接触型体温計を使用する時は、一般的に額の温度を測りますが、寒いところにいた人や、汗をかいている人など、低い数字がでてしまうことがあります。そんな時は、袖を引き上げてもらって手首で計ると良いでしょう。それでもうまく測れなかった場合は、接触型体温計を利用します。その際は、使用ごとに必ず消毒することを忘れないようにしましょう。なお、熱が無くても新型コロナウイルスに感染している場合がありますので、注意しましょう。



POINT 受付時のポイント

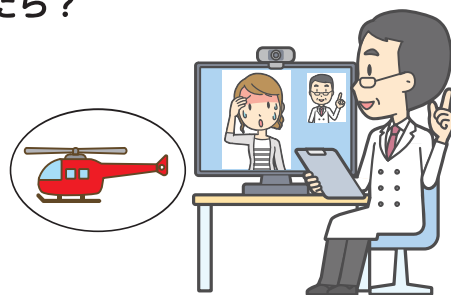
- ▶健康チェックで問題がなかったとしても、必ず安全という訳ではないため、3密の回避、手洗い、アルコール消毒、マスクの着用を守るよう注意喚起する。
 - ▶介護や介助が必要な、高齢者や障がいを持つ人がいる世帯、妊婦・乳幼児世帯が来所した場合は、優先的に対応する。
 - ▶受付を担当する人は、マスクを着用し、対象者に直接接触した時には、アルコール消毒する。
- ※マスクを着用していない対象者と接触するときはフェイスシールドも着用しましょう。

コラム



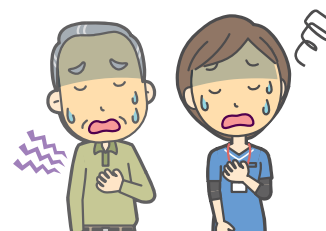
12 すぐに医療機関に運べない環境で状態が悪化したら？

道路が寸断されている場所で重症患者が発生し、ヘリコプターなども含めて救助に来て欲しいことを、市町村の保健センターや保健福祉部局、または保健所などに伝えましょう。救助に時間がかかりそうな場合は、オンライン診療を受けたい旨を連絡し、医師と連絡がつけば病状を伝えて指示を受けましょう。それらの到着を待つ間は、患者に下記の対応をしましょう。



こんな症状が現れたら注意！

- 顔色**：顔色が明らかに悪い、唇が紫色になっている
- 呼吸**：急に息苦しくなった、息が荒くなった（呼吸数が多くなった）
- 心臓**：胸の痛みや圧迫感がある、脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする
- 意識**：もうろうとしている（返事がない）、ぼんやりしている（反応が弱い）



寝る姿勢



- ▶仰向けの他、肺炎の程度や肺のどこに広がっているかによって、座る姿勢や、うつ伏せ寝の方が楽な人もいるため、本人が少しでも楽な姿勢で寝ていただく。
- ▶吐き気がある時は、横向きが良い。

水分補給



- ▶発熱や下痢をしている場合などは、特に脱水になるおそれがあるため、スポーツドリンクと水（お茶でも可）を同じ分量ずつ飲んでもらう。（手に入らなければどちらか一方でも可）
- ▶水分を飲むときは座った方がむせにくい。飲むのを手伝う時には、むせて吐き出しても自分が浴びないように、横から手伝う。
- ▶本人が水分を取りたがらない場合、その理由を、本人や家族に確認する。その上で、半日に1回以上程度尿がでていれば、無理に飲んでもらわなくても良い。

6. 新型コロナ感染者(A)、新型コロナ濃厚接触者(B-1)、症状のある人(B-2)が利用する(隔離できる)部屋の設置

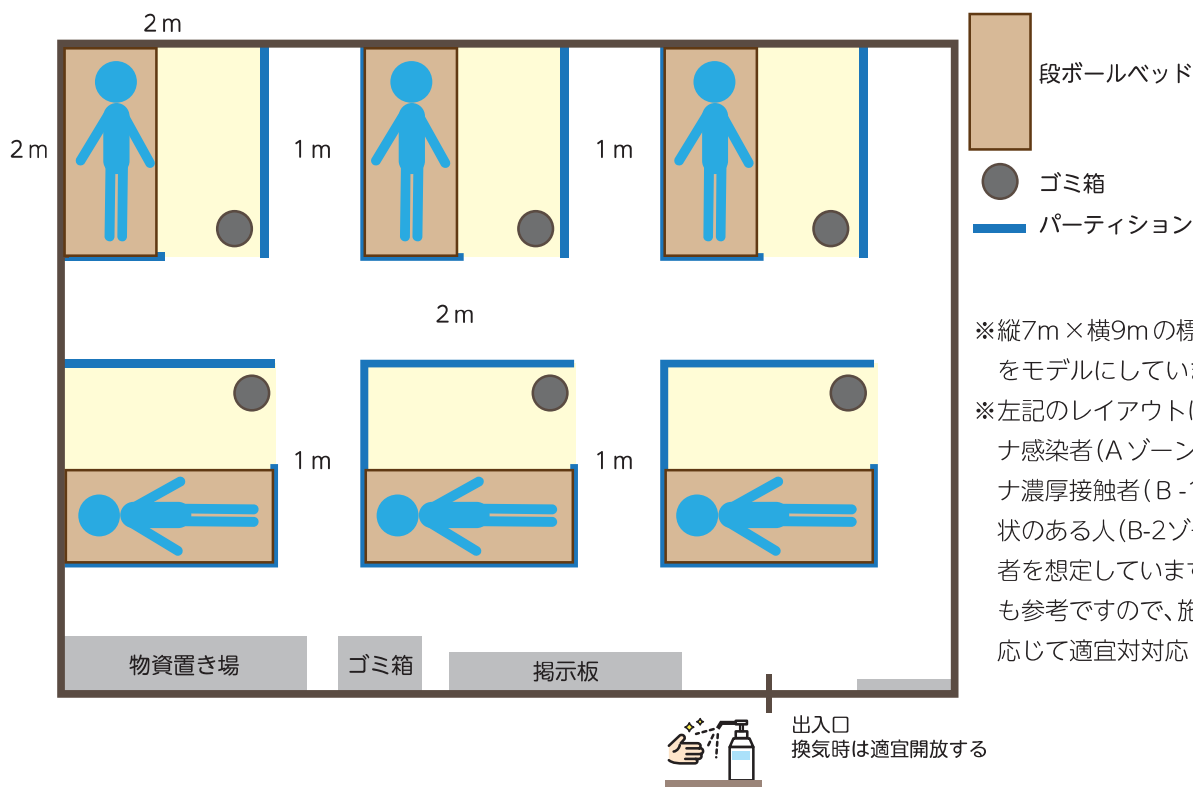
避難所においては、このような部屋の設置が推奨される訳ではなく、新型コロナ感染者等は医療機関等への移送が大原則です。下記の図は、あくまでも大規模災害時のやむを得ない場合のゾーン分けの参考例です。

部屋に必要な条件

- ▶ 壁やドアなどで完全に一般の居住スペースと仕切られている部屋。
- ▶ トイレや手洗い場・動線が一般の避難者と完全に分かれている。
- ▶ 窓や換気扇、サーキュレーターなどがあり、換気ができる。
※扇風機やサーキュレーターは窓や、ドアの外側の方向に向けて換気する。
- ▶ ストーブやエアコンがあり、湿度や温度が管理できる。
- ▶ 救急搬送時の動線を確保しやすい。
- ▶ 症状によって、区画が分かれている。
- ▶ 寝床の間隔を2m(マスクを着用している場合は1m)程度離すか、パーティション(可能であれば2m程度のもの)で仕切る。
- ▶ 感染者や、トイレまで自力で歩いて行けない場合は、ポータブルトイレの設置を検討する。必要により床置き型手すりなども設置する。
- ▶ 通路は2mの幅を取る(個々の区画を色テープなどで囲み一定の距離を維持する)。



教室レイアウト(例)





13

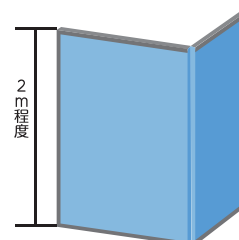
感染症専用の部屋が確保できない！

新型コロナウイルス感染症だけではなく、インフルエンザやノロウイルス感染症などの対策にも感染症専用スペースが必要になります。なお、このサポートブックで「A 新型コロナ感染者」の居住区分には、新型コロナウイルス感染が確認された人に入ってもらいます。インフルエンザやノロウイルスの感染が確認されて、新型コロナウイルス感染が確認されていない人は、「B-2 症状のある人」の居住区分になります。B-2の中でも、インフルエンザ、ノロウイルス感染などの診断がついている人と、そうでない人は、可能な限り部屋を分けるようにしましょう。また、優先して、一人ひとりパーティションで区切るようにしましょう。また、特に、下痢症状のある人などは、可能であれば「自動ラップ式ポータブルトイレ（ラップポン）」などを導入し、なるべくB-2の他の人とトイレを共用しないようにしましょう。

体育館等の広い空間を使う場合は、高さ2m程度のパーティションで区切りましょう。カーテンやベッドシートなどを天井から吊り下げて仕切ることも効果的です。また、熊本地震や西日本豪雨水害では、トレーラーハウスを感染者専用または福祉避難スペースとして活用した事例もありました。



トレーラーハウス（例）



14

自動ラップ式ポータブルトイレ（ラップポン）とは？

トイレの衛生を保つ「ラップポン」のご紹介

「ラップポン」は水を使わず、熱圧着によって排泄物を1回毎にラップする自動ラップ式簡易トイレです。特殊フィルムで個包装にするので常に清潔で、排泄物による臭いや微生物（細菌）を漏らしません。避難所における臭いや菌による衛生問題、感染症（新型コロナウイルス等）の二次感染防止にも有効です。本体は工具を使わず簡単に設置出来、専用フィルムは連続で50回使用が可能。専用バッテリーや発電機で停電時にも使用が出来ます。災害備蓄として官公庁・全国自治体に15,000台以上導入実績があり、過去10年の災害支援で避難所・病院・施設で実際に使われ、トイレ難民が減少。災害発災後、ライフラインの停止によりトイレは機能しなくなり排泄物の処理が困難になります。トイレが不衛生になると排泄を我慢し水分や食品摂取を控え健康障害を引き起こす原因に繋がります。避難時の生活環境を改善すれば多くの災害関連死は避けられます。



※ラップポン本体の周りを囲うパーティションや、人目につきにくい個室環境の確保も忘れずに行いましょう。

【問い合わせ先】日本セーフティー株式会社 フリーダイヤル：0120-208-718

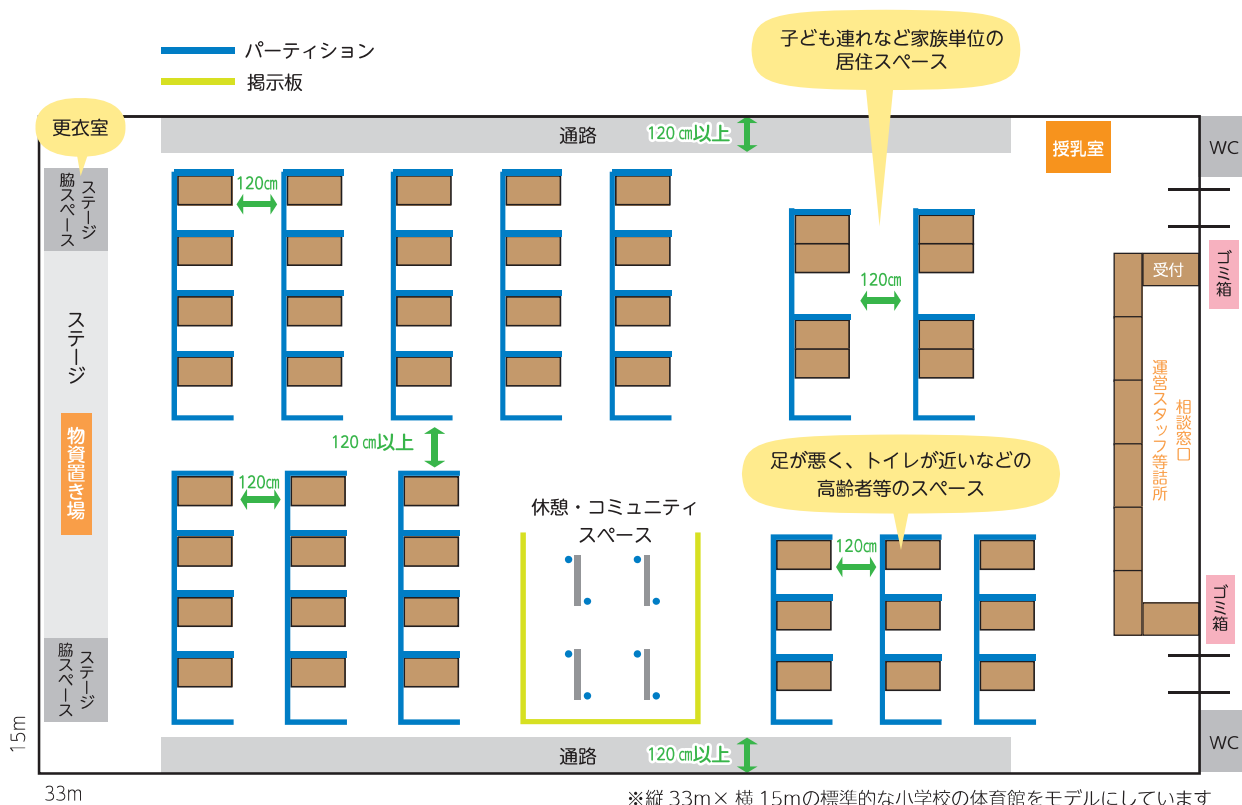
<https://www.nihonsafety.com/enjoy/cartoon-wrappon/>

7. 一般避難者（D）が利用するスペースの設置

部屋に必要な条件

- ▶教室や会議室などの小部屋を優先に使う（大人数での密集を避け、感染を広げないため）。
- ▶体育館等の大広間を使う場合は、大きくブロックに分け、寝床の間隔を1m以上（できれば2m）程度以上離すか、間をパーティションで仕切る（可能であれば、高さ2m程度）。
- ※個々の区画を色テープなどで囲み一定の距離を維持する。
- ▶入口はなるべく開放し、十分な換気をする。
- ▶トイレ、物資受け取り、受付などの動線と通路をはっきりと表示する。
- ▶居住スペースは家族単位を基本とする。乳幼児や介護・介助が必要な人がいるなどの場合を除き、家族内でも1m（できれば2m）の距離を保つ。
- ▶生活の質を維持するために、一人当たりのスペースは、なるべく2m×2m（4㎡）程度確保できるように努める。
- ※被災者の尊厳を守る国際基準としてまとめられた『スフィア・ハンドブック』でも、一人あたり3.5㎡を超える居住空間が必要であると提案されています。

体育館レイアウト（例）



コラム



15 2mのパーティションがなかったら？

くしゃみや咳をした場合、唾は2m程度飛ぶと言われています。立っていても唾が飛ばないように、できる限り2m近い高さのパーティションを用意することが望ましいですが、用意できない場合は、少なくとも、座った姿勢で口元より上の高さになるものを探しましょう。



8. 衛生環境（共通）

共有のものに触れる前後には、手洗い・アルコール消毒をしましょう

アルコール消毒の置き場所

- ▶ 受付
- ▶ 各部屋またはブロックの出入口
- ▶ 階段の上り口
- ▶ トイレの出入り口
- ▶ 食堂、コミュニケーションスペース
- ▶ 充電ステーション
- ▶ ゴミ箱周辺
- ▶ 冷蔵庫周辺
- ▶ レンジ・ポット周辺

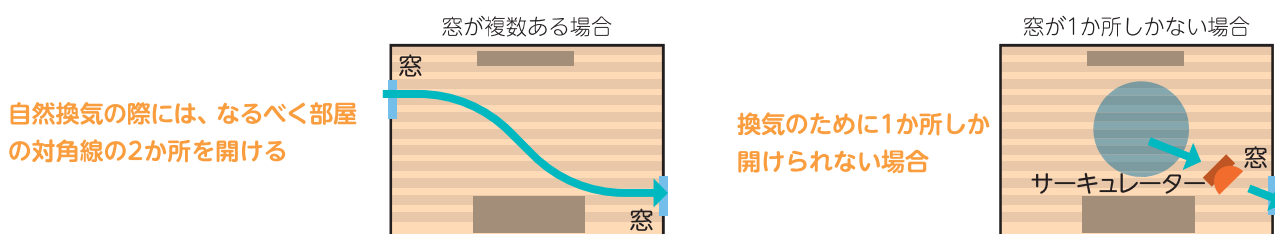
状況に合わせて、適切な換気の方法を選んで実施しましょう。

換気の時間や回数の目安

- ▶ 常時、窓をいくらか開けて、風が通るようにする。風の強さにより開け幅を調節する。
- ▶ 30分に1回、数分間程度など、時間を決めて窓を開ける。
- ▶ 1時間に2回以上空気が入れ替わるように、換気扇等による機械換気を行う。
その際に、なるべく換気扇と対角の窓やドアを少し開けて空気が入るようにする。

トイレから居室に気流が流れないようにする。（そのような風向きの場合は、トイレの窓は開けずに換気扇を回す。）

- ※ 換気のために1か所しか開けられない場合や、無風で風が通らない場合には、必要に応じて扇風機やサーキュレーターを用いる。ドア1か所のみで換気する場合は、部屋の中の入り口近くに扇風機を置いて外に向けて空気を出す形が良い。さらに、入り口の床に扇風機やサーキュレーターを置いて、外気を部屋の奥まで送り込むと換気効率が増す。人の移動など、動線を妨げる場合はランマ窓を常時開けておくのも効果がある。



16

冷暖房が効いている部屋での換気

健康の確保のために、室内の温度は18℃～28℃の範囲内が好ましいとされています。この基準より低すぎると、血圧が上昇して脳卒中や心筋梗塞、また喘息などの肺の病気のリスクが高くなり、逆に高すぎると熱中症のリスクが高くなります。換気をする時には、なるべくこの温度の範囲内になるようにしながら行いましょう。そのためには、冷暖房が必要な季節は、換気機能を持つエアコンや、換気扇を利用しましょう。それらが無い時には、常時、窓を少し開けて連続的に外気を取り入れつつ、冷暖房を使う形が良いでしょう。

換気量は、一人あたり毎時30m³以上が好ましいとされています。例えば毎時500 m³の換気風量のある普通の台所用換気扇がついている部屋では、部屋にいる人数が16人以下であれば換気が足りることになります。換気扇を使うときには、空気の入り口を考えることも重要です。廊下の先の窓を少し開けて、少し暖まった状態の新鮮な空気を部屋に取り入れる二段階換気という方法も、室温を維持するために有効です。

温度を保ちながら十分な換気を行うことが難しい場合には、空気清浄機を併用するのも有効です。その場合には、HEPA フィルター付きで、かつ、風量が毎秒5m³程度以上のものを使いましょう。

湿度は40%～70%が好ましいとされています。完全にこの範囲内にするのは難しい場合もありますが、必要により加湿器を使うのも良いでしょう。

食事の配り方の手順と注意点

- ▶ 食事配給係は、作業にとりかかる前に「食事配給係・健康チェックリスト」に記入し、問題があった場合は係から外れる。
★資料⑩「〈食事班〉調理・配膳 健康チェックシート」はP.34へ
- ▶ 食品は床から30cm以上の高さで保管する。
- ▶ 作業台や配膳箱（配布用の入れ物）などは準備の前後に次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。
- ▶ 一人分ずつ小分けにする（個包装になっているものが望ましい）。作業は、手洗い・アルコール消毒をし、マスクと使い捨て手袋、エプロン、三角巾（または帽子）を着用してからとりかかる。
- ▶ 原則使い捨て食器を使う。無ければ、ラップやポリ袋をかぶせ、1回ごとに取り換える。
- ▶ 食べ物は、消毒した配膳箱など（かご、コンテナなどのプラスチック製、新しいビニール袋など）に入れ、居住スペースや部屋ごとに所定の場所に置く。
※段ボールは消毒困難で害虫も発生しやすいため使用しない。
- ▶ 各自が順番にとりにいく（混み合わないよう注意）。
- ▶ 食事の前は必ず手洗い・アルコール消毒をする。
- ▶ 食べ終わったゴミや残飯は、避難者が自分で分別してゴミ袋などに入れ、担当者が回収する。
- ▶ 食事や食器を運ぶ担当者はなるべく固定にする。
- ▶ 避難者による自炊を行う時は、手洗い・アルコール消毒、マスク着用を徹底の上、調理場が密にならないよう注意する。
- ▶ 食事をするときには、向かい合って食べると唾が他の人の食事に飛ぶことがあるため、同じ方向を向いて座ったり、互い違いに座ったりして食べるようにする。



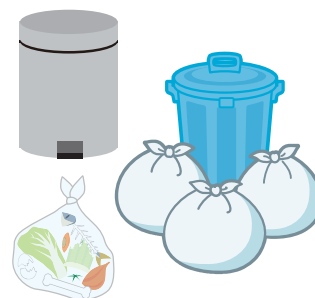
生活スペースの掃除のポイント

- ▶ 炊事場、おむつ交換スペースは、基本的に使用の度に清掃する。
- ▶ トイレは、できるだけ頻繁に掃除をする。
※水を流す時はふたを閉めてしぶきをあげないようにする。
※トイレに下痢の跡などが見られた場合は、感染の可能性があるため、すみやかに掃除すると共に、排せつした個人の健康を守るため、当事者が特定できるよう見守る。
- ▶ 人々がよく触る場所（ドアノブ、電源スイッチ、テーブル、洗面台、蛇口など）を定期的にアルコールか次亜塩素酸ナトリウムで拭く。
★資料⑩「共用場所の掃除のポイント」P.35参照
- ▶ 自分の居住スペースは1日1回、通常の床掃除などに使う洗剤（なければ、台所用合成洗剤を薄めた液／P.6 コラム9参照）で拭き掃除する。前後に手洗い、アルコール消毒をする。
※掃除機やほうきを使うと、床のウイルスが空中に舞い、拡散するおそれがあるので、フローリングワイパーなどで優しく拭く。



ゴミの取り扱い

- ▶ ゴミ箱は必ず袋をかぶせて使用し、袋から溢れないようにする。
- ※ ゴミ箱は、においや害虫、ウイルス拡散防止のためにも、蓋つきのものを選ぶ。
- ▶ ゴミ箱は蓋を触らずに捨てられる足踏み式があるとよい。
- ▶ 頻繁に鼻をかむ人は自分専用の小さいゴミ袋を持ってもらう。
- ▶ 鼻紙や掃除をしたペーパータオルなどのウイルスが沢山付いている可能性が高い物や、生ごみなどは、小さいビニール袋に入れてきちんと口を縛った上で、ゴミ箱に入れる。
- ▶ ゴミは毎日回収し、回収時に箱を消毒する。



コラム



17 ゴミの保管で気を付けること

ゴミ集積場は、基本的に避難所の居住スペース外で風で飛ばない場所にします。その施設のもともとの集積場所があれば、まずはそこを活用しましょう。災害で地域のゴミ焼却場が被災した場合等は、ゴミ収集が再開されるまで時間がかかる場合もあるので、より広いスペースが必要になります。車庫や屋根のある駐車場などあれば、それを活用するのも良いでしょう。ゴミを捨てに行った後は、手洗い・アルコール消毒をきちんと行いましょう。

(ゴミの保管に適している環境)

- ▶ 分別して置けるように区切り、表示を付ける
- ▶ ゴミ収集車がアクセスしやすい場所
- ▶ 居住スペースまでにおいが届きにくい場所



洗濯物の対応

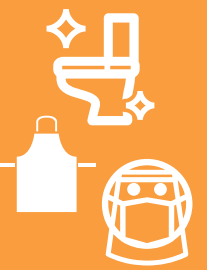



- ▶ 吐物や排泄物などでひどく汚れたものはゴミ袋等に入れ、密閉して廃棄処分するか、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒等を行う。
- ▶ その他の場合は、通常の水・洗剤を使用し、洗濯機や手洗いで対処する。
- ▶ 血液や吐物がついたものは、0.1%次亜塩素酸ナトリウム液に浸けて下洗いしてから、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かす。
- ▶ 乾燥機を利用することで、高温でウイルスを減らすことができる。



9. 主にその他一般の人（D）に協力してもらうこと

避難所運営は、あらゆる場面で人手不足になりがちです。これを補うために、避難者の中で動ける人には、「3密の回避・手洗い・咳エチケット・換気」などを厳守した上で、自ら健康管理を行ってもらい、以下に留意して避難所運営に協力して頂ける方には、参加してもらいましょう。

避難所運営に参加して頂く際のメニュー例

役割	内容
<p>トイレ・手洗い場の掃除係</p> 	 <p>作業前</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶手洗い・アルコール消毒をする。 ▶感染予防着（使い捨て手袋、フェイスシールド）を着る。 <p>※マスクはつけている。 トイレ掃除をする時の装備</p> <hr/> <p>作業</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶次亜塩素酸ナトリウム液に浸したペーパータオルで、ドアノブ・鍵・洗浄レバー、手洗い場（蛇口、洗面台）、便器を拭く。 ▶ゴミの処理。 ▶消毒液やトイレットペーパー等の補充。 <hr/> <p>作業後</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶脱いだ感染予防着をゴミ袋に入れて口を縛り、ゴミ集積場へもっていく。 ▶手洗い・アルコール消毒をする。 <p>※便器に吐物や下痢の跡があれば、避難所運営スタッフへ報告する。</p>
<p>食事配給係</p> 	<p>作業前</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶手洗い・アルコール消毒をする。 ▶使い捨て手袋をつける。（作業途中でもこまめにアルコール消毒する） <p>※マスクはつけている。</p> <hr/> <p>作業</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶作業台や配膳箱などを次亜塩素酸ナトリウム液を浸したペーパータオルで拭く。 ▶配膳箱に食事を入れ、新しいゴミ袋（生ゴミ用も用意する）を用意する。 ▶班長や部屋リーダーがいる場合→班員や部屋にいる人数分をまとめて渡す。 班長や部屋リーダーがいない場合→世帯の代表者に家族人数分をまとめて渡す。 <p>※食事は、所定の位置に入れ物を置き、手洗い・アルコール消毒の後で、一人ずつ取りに来よう指示を出す。食べ終わったら各自でゴミは分別しゴミ袋へ入れる</p> <p>※新型コロナの感染者、濃厚接触者、症状のある人の専用スペースにいる世帯、または、移動に手伝いが必要な高齢者や障がい者等の要配慮者世帯などは、食事配給係が居住スペースまで届けて、担当者に渡す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶配膳箱とゴミ袋を回収。 ▶ゴミ袋はまとめて集積場までもっていく。 <hr/> <p>作業後</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶使い捨て手袋を脱いで、手洗い・アルコール消毒する。
<p>換気係</p> 	<p>作業前</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶手洗い・アルコール消毒する。 <p>※マスクはつけている。</p> <hr/> <p>作業</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶「今から換気をします」と声かけをする。 ▶窓と出入口など、対角線上に2か所開ける（窓が1つしかない場合は、扇風機かサーキュレーターを窓側に向けて回す）。 ▶数分経ったら窓を閉める（換気時間は状況に応じて対応。30分に1回程度を目安に行う）。 <hr/> <p>作業後</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶手洗い・アルコール消毒する。

掃除係



作業前



- ▶手洗い・アルコール消毒する。
※マスクはつけている。(汚れがひどい場所を掃除する時は感染予防着を着用する)。

作業



- ▶玄関、廊下などを清掃する。
- ▶特にドアノブ・テーブル・椅子・スイッチ・エレベーターのボタンなど、人の手がよく触れる共用箇所は、入念に次亜塩素酸ナトリウム液に浸したペーパータオルで拭く。
- ▶ゴミ箱が一杯になったら袋の口を縛り、集積場までもっていく。



掃除係の装備

作業後

- ▶手洗い・アルコール消毒する。(感染予防着を着用している場合は脱ぐ)

コラム



新型コロナウイルスの生存期間

米国の国立アレルギー・感染症研究所や、香港大学などのグループが、もしも消毒できなかった場合に、いろいろな物質の表面についたウイルスがどのくらい残っていたかを研究したところ、次のような結果でした。

銅	段ボール	ステンレス	布	プラスチック	ガラス
4～8時間	24時間	3日	2日	3日	4日

消毒液がない、または段ボールなど消毒できない素材のものを、感染者が使用したり触ったりした場合は、上記を目安に他の人が触れないよう注意しましょう。

物資係



作業前



- ▶手洗い・アルコール消毒する。
※マスクはつけている。

作業



- ▶届いた物資を品物ごとに仕分けする。
- ▶全体の品物・数量を管理する。
- ▶避難所ごとの管理ルールに基づき、物の出し入れをする。

作業後

- ▶手洗い・アルコール消毒する。



10. 相談体制

- ▶救護所の医療従事者や市町村の保健センター、保健福祉部局、または保健所などに、いつでも連絡が取りあえるよう電話やライン等を使えるようにしておく。
- ▶医療者によるオンライン診療・相談ができるよう、避難施設にはWi-Fi環境を整え、パソコン等の端末を設置できるとよい。
- ▶避難者が困りごとや不安を抱えた時に、どこに相談すればよいか分かるように、避難所内に「避難者相談窓口」を設置し、周知できるとよい。

11. ボランティアの受け入れについて

- ▶避難所の運営には、多くの人手が必要になります。行政や施設管理者と相談の上、感染対策のポイントを守りながら、必要な支援は受け入れましょう。受入れの際には、全国災害ボランティア支援団体ネットワーク(JVOAD)が作成している下記のガイドランなどが参考になります。

○新型コロナウイルスの感染が懸念される状況におけるボランティア・NPO等の災害対応ガイドライン (2020年6月1日発行)

○災害対応ガイドライン
補足資料
(2020年8月4日発行)

○災害対応ガイドライン
別紙チェックリスト
(2020年6月1日発行)



12. 避難所準備物一覧

衛生

<input type="checkbox"/> 体温計 (できれば非接触型)	<input type="checkbox"/> アルコール消毒液	<input type="checkbox"/> 除菌シート	<input type="checkbox"/> 次亜塩素酸ナトリウム
<input type="checkbox"/> 台所用合成洗剤	<input type="checkbox"/> 500mlペットボトル飲料水 (断水時の手洗い用)	<input type="checkbox"/> ペーパータオル	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/> 使い捨て手袋	<input type="checkbox"/> ゴミ袋(45ℓ)	<input type="checkbox"/> 小分け用ポリ袋・レジ袋	<input type="checkbox"/> ファスナー付きの 密閉できる袋
<input type="checkbox"/> 石鹸(ハンドソープ)	<input type="checkbox"/> マスク(不織布)	<input type="checkbox"/> フェイスシールド	<input type="checkbox"/> 感染症予防着(ガウン)
<input type="checkbox"/> 蓋つきゴミ箱(足踏み式)	<input type="checkbox"/> プラスチックのかご またはコンテナBOX (配膳箱用)	<input type="checkbox"/> 粘着クリーナー	<input type="checkbox"/> ペーパーモップ・シート
<input type="checkbox"/> バケツ(掃除、残飯処理用)	<input type="checkbox"/> プラスチックのザル (残飯処理用)	<input type="checkbox"/> 消毒用スプレー容器	<input type="checkbox"/> ビニールシート
<input type="checkbox"/> 受付ビニールシールド用 ポール	<input type="checkbox"/> ラップ(小分け用(皿に 敷いて汚さない))	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> ノズル付きポリタンク (手洗い用)
<input type="checkbox"/> 新聞紙(吐物処理用)			

居住スペース

<input type="checkbox"/> パーティション(できれば 高さ2mが望ましい)	<input type="checkbox"/> 扇風機またはサーキュ レーター(換気用)	<input type="checkbox"/> 段ボールベッド	<input type="checkbox"/> マットレス
<input type="checkbox"/> シーツ等のリネン	<input type="checkbox"/> 敷き・掛け布団	<input type="checkbox"/> 枕	<input type="checkbox"/> 毛布(夏場はタオルケット)
<input type="checkbox"/> 加湿器	<input type="checkbox"/> 温度・湿度計	<input type="checkbox"/> カラーテープ(区画分け用)	<input type="checkbox"/> ブルーシート (パーティション用)
<input type="checkbox"/> タフロープ	<input type="checkbox"/> ポータブルトイレ・ (できれば自動ラップ式)	<input type="checkbox"/> 床置き型手すり	

通信機器

<input type="checkbox"/> パソコン	<input type="checkbox"/> タブレット	<input type="checkbox"/> 携帯電話	<input type="checkbox"/> Wi-Fi
<input type="checkbox"/> 延長コード	<input type="checkbox"/> 充電器	<input type="checkbox"/> 複合機	

文具など

<input type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/> マーカー	<input type="checkbox"/> コピー用紙(A4/A3)	<input type="checkbox"/> 模造紙
<input type="checkbox"/> ふせん紙	<input type="checkbox"/> クリアファイル	<input type="checkbox"/> バインダー	<input type="checkbox"/> ホワイトボード・ペン
<input type="checkbox"/> 養生テープ	<input type="checkbox"/> 布・ガムテープ	<input type="checkbox"/> セロハンテープ	<input type="checkbox"/> ラミネーター・シート (看板用)
<input type="checkbox"/> ステープラー・針	<input type="checkbox"/> クリップ	<input type="checkbox"/> メジャー(5m以上のもの)	<input type="checkbox"/> 老眼鏡
<input type="checkbox"/> はさみ	<input type="checkbox"/> カッターナイフ		

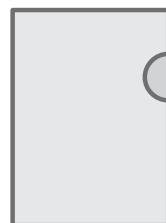
※上記は、新型コロナウイルス感染症対策に役立つ準備物の一例です。可能な限りそろえましょう。避難所運営全般に必要な物品は、お住いの自治体の「避難所運営マニュアル」等を参考にしましょう。

資料⑦

手作りフェイスシールドの作り方

用意するもの

透明度の高い A4 クリアファイル、または、
何も挟まずラミネートした A4 サイズのシート

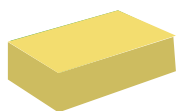


カチューシャ



100円ショップで購入可能

スポンジ

未使用の台所用
スポンジを代用

はさみ



ホチキス



穴あけパンチ



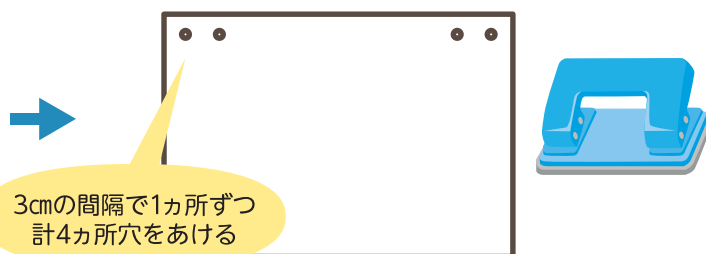
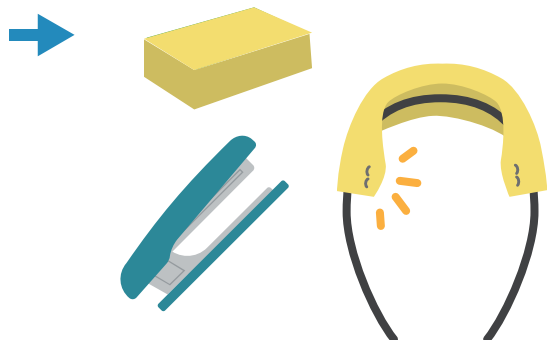
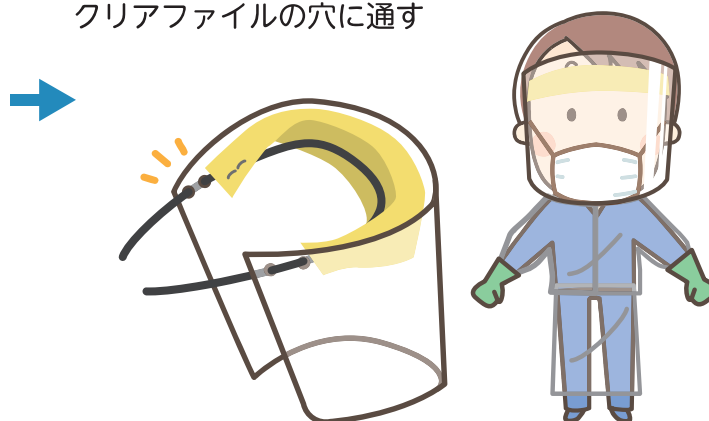
作り方

①クリアファイルおよび

ラミネートシートを用意する

※クリアファイルははさみで開いて
A4サイズにカットする

②左右の端にパンチで2カ所穴をあける

③カチューシャにスポンジを
巻いてホチキスで止める④カチューシャの両端を
クリアファイルの穴に通す

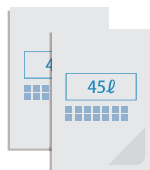
参考：NPO法人そーる看護師・山中弓子氏提案

資料⑧

手作り感染予防着(ガウン)の作り方

用意するもの

45ℓのゴミ袋2枚



はさみ

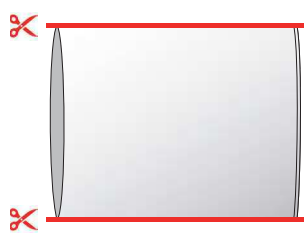


養生テープ

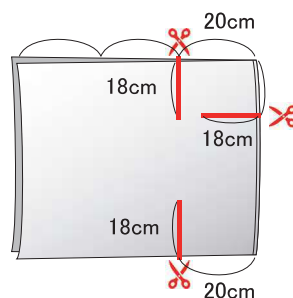


つくり方

【上半身用ガウン】

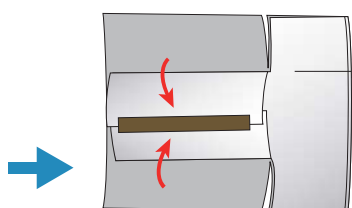


- ① 右が底部、左が開口部になるように置く
- ② 袋の両サイドをカットする

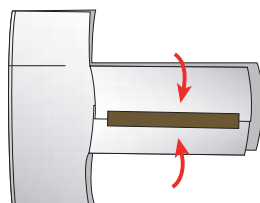


- ③ 底部から中央に向かって18cm切れ込みを入れる
- ④ 底から1/3のところ、両サイドから18cm切り込みを入れる

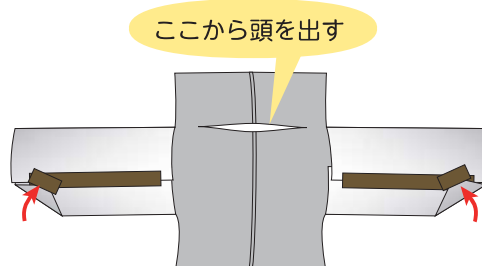
上半身用ガウン完成!



- ⑤ 両サイドを谷折り
→ガムテープを貼る



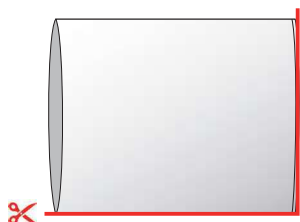
- ⑥ 裏返して反対側も同様に谷折り
→ガムテープを貼る



(時間があれば、袖口を三角に折ってガムテープで貼る)

【下半身用ガウン】

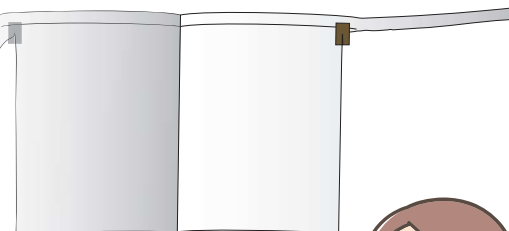
下半身用ガウン完成!



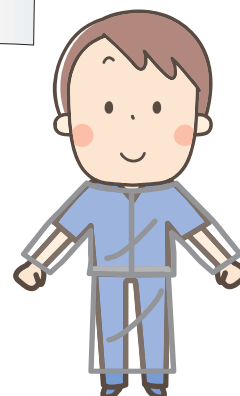
- ① 右が底部、左が開口部になるように置く
- ② L字型に切り開く



- ③ L字の角部分にガムテープを貼る(2枚目にも貼る)



- ④ 端から6~7cmのところをガムテープの半分までカット

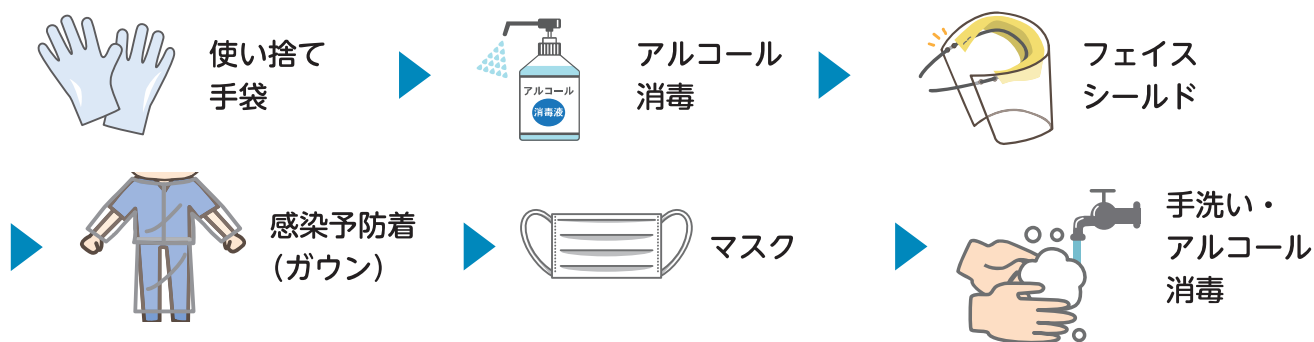


資料⑨

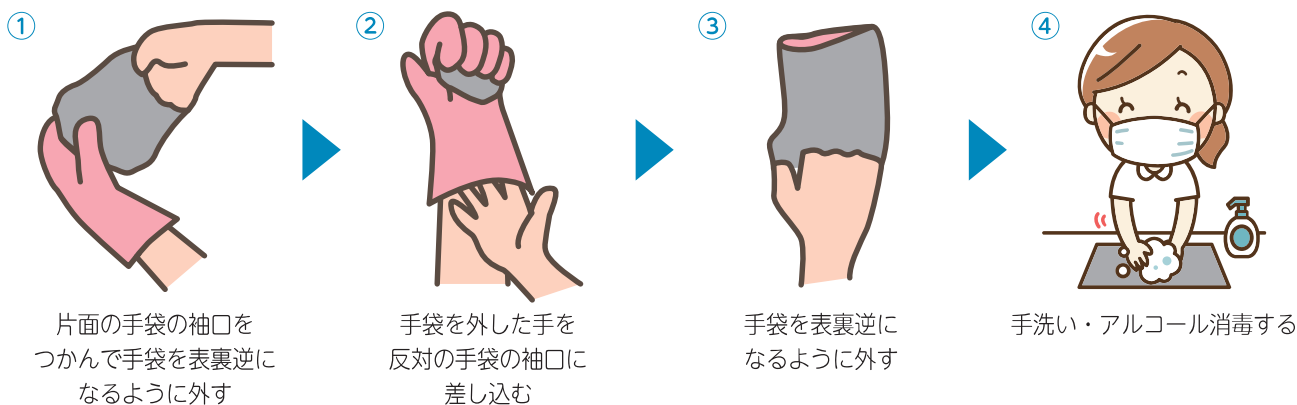
感染予防具の脱ぎ方

POINT 汚染されている外側の表面を素手で触らないこと

脱ぐ順番



使い捨て手袋の脱ぎ方



感染予防着(ガウン)の脱ぎ方





マスクの脱ぎ方



避難所運営に当たり場面ごとに想定される装備（例）

	マスク	目の防護具 ※1	使い捨て手袋 ※3	掃除用手袋 ※3、4	長袖ガウン ※5
避難所受付時の対応	○	△ ※2	△		
一般ゾーンでの対応	○				
一般ゾーンでの清掃・消毒	○	△	△	△	△
症状のある人や濃厚接触者 ゾーンでの対応※6	○	○	○		○
症状のある人や濃厚接触者 ゾーンでの清掃・消毒	○	△	○		△
感染者ゾーンでの対応※6	○	○	○		○
感染者ゾーンでの清掃・消毒	○	△	○		△
ごみ処理	○	△	○	○	△
リネン、衣類の洗濯※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、クリアボード。眼に飛沫が入る可能性のある場合に使用する。

※2 マスクを着用していない避難者の対応を継続的に行う場合などに使用する。

※3 手袋をしている時もこまめに消毒をする。手袋を外した際には、手洗いを行う。手にケガをしている場合、次亜塩素酸ナトリウムやアルコールで手荒れが起きやすい場合は手袋を着用する。

※4 手首を覆えるものが望ましい。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）

※5 不織布等の医療用が望ましい。しかし避難所は医療現場ではないので、ゴミ袋での手作り、カップ等での代用も可。

※6 避難者に直接接触する又は近い距離で対応する場合の装備。保健・医療活動は、保健師、看護師、医師等の専門職が行う。

※7 体液等で汚れた衣服、リネンを取り扱う際の装備。

※8 撥水性のあるガウンが望ましい。

〈食事班〉調理・配膳 健康チェックシート

「〇〇〇避難所：住民のみなさんへ」

いつも配食サポート、ありがとうございます。

日々、食事運営に携わってくださっているみなさんをはじめ、避難されている皆さんに安心・安全なお食事をご提供できるよう衛生面と体調管理を、一層大切に守っていきたく思います。みなさんのご理解ご協力をお願いします。

※マスクの着用、手洗い、手指消毒、3密回避の徹底も合わせてお願いいたします。

No	★	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
チェック項目	参加時間	体温	腹痛・下痢・嘔吐の症状はありますか？	微熱・発熱の症状はありますか？	だるさ・倦怠感はありませんか？	咳・喉の痛み・鼻汁・鼻づまりはありませんか？	味覚・嗅覚の異常はありませんか？	手指に傷はありませんか？	爪は短く切っていますか？	指輪は外してありますか？	衣服は清潔ですか？
日 曜日											
	朝 昼 夕	°C	なし / あり	なし / あり	なし / あり	なし / あり	なし / あり	なし / あり	はい / いいえ	はい / いいえ	はい / いいえ
	朝 昼 夕	°C	なし / あり	なし / あり	なし / あり	なし / あり	なし / あり	なし / あり	はい / いいえ	はい / いいえ	はい / いいえ
	朝 昼 夕	°C	なし / あり	なし / あり	なし / あり	なし / あり	なし / あり	なし / あり	はい / いいえ	はい / いいえ	はい / いいえ
	朝 昼 夕	°C	なし / あり	なし / あり	なし / あり	なし / あり	なし / あり	なし / あり	はい / いいえ	はい / いいえ	はい / いいえ
	朝 昼 夕	°C	なし / あり	なし / あり	なし / あり	なし / あり	なし / あり	なし / あり	はい / いいえ	はい / いいえ	はい / いいえ
	朝 昼 夕	°C	なし / あり	なし / あり	なし / あり	なし / あり	なし / あり	なし / あり	はい / いいえ	はい / いいえ	はい / いいえ

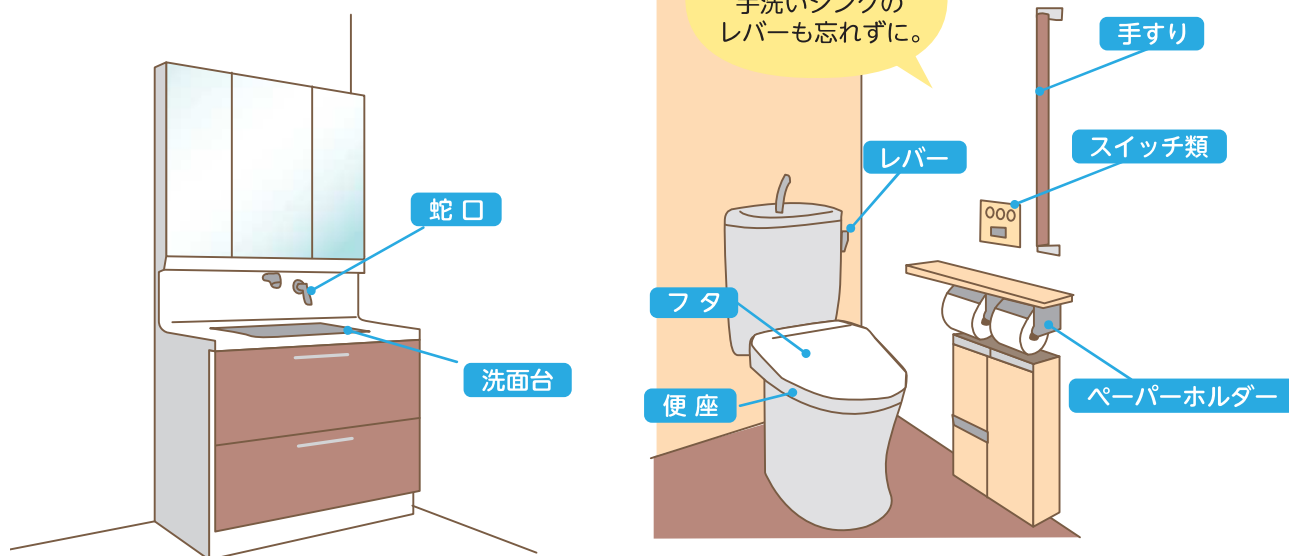
資料提供：一般社団法人ピースポート災害支援センター（PBV）※2020年7月豪雨災害における避難所運営支援にて作成

資料①

POINT 共用場所の掃除のポイント

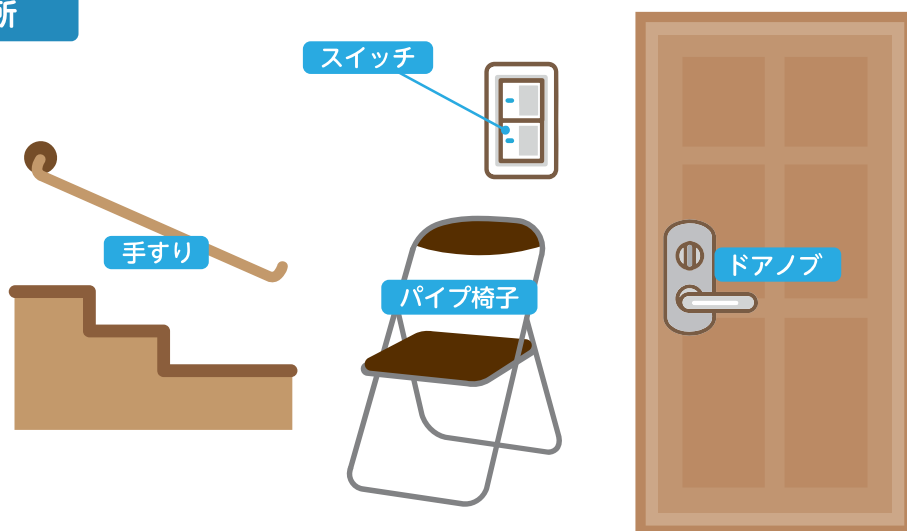
不特定多数の人が触れる場所は、時間を決めてアルコールや次亜塩素酸ナトリウムで拭き掃除をしましょう。頻度としては、例えば、要配慮者(C)や一般(D)ゾーンのトイレは1日3回、ドアノブ等はよりこまめに。新型コロナ感染者(A)や新型コロナ濃厚接触者(B-1)、症状のある人(B-2)ゾーンは、それぞれ2時間ごとなどが考えられます。状況に応じて、出来る範囲で行いましょう。

トイレの清掃・除菌すべき箇所

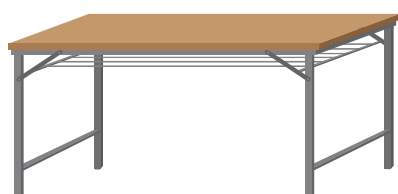


人の手がよく触れる箇所

- ドアノブ・引手
- 電気のスイッチ
- 窓の鍵・窓枠
- テーブル
- パイプ椅子
- リモコン
- 携帯電話・タブレット
- 手すり
- 冷蔵庫の引手
- レンジ
- ポットのスイッチ



テーブル



リモコン



タブレット



ポットのスイッチ