

厚岸町避難所運営マニュアル

参考資料・様式集

令和 8 年 8 月

北海道厚岸町

<参考資料>

- ・避難所共通理解ルール
- ・エコノミークラス症候群の予防のために
- ・避難所における低体温症の対処
- ・災害時の熱中症予防
- ・エアコンが使用できないときの熱中症対策
- ・避難所内のトイレの衛生管理
- ・手洗いで感染症予防
- ・衛生的な手洗い
- ・咳エチケットで感染症予防
- ・感染症予防のお願い
- ・「換気」を行いましょう
- ・清掃作業時に注意してください

<様式>

- ・様式 1 避難所の被害等チェックシート
- ・様式 2 避難者台帳
- ・様式 3 避難者個別カード
- ・様式 4 物資要請票
- ・様式 5 避難所運営日誌
- ・様式 6 備蓄物資一覧表
- ・様式 7 避難所内の空間配置地図
- ・様式 8 近隣の避難所・官公署リスト
- ・様式 9 外泊届
- ・様式10 物資受払簿
- ・様式11 訪問者管理簿
- ・様式12 取材者受付用紙
- ・様式13 郵便物等受払簿
- ・様式14 健康管理シート
- ・様式15 ボランティア受付簿
- ・様式16 ペット登録台帳
- ・様式17 避難者要望シート
- ・様式18 相談受付メモ

避難所共通理解ルール

- 1 この避難所は、災害時における地域住民の生活の場となる避難所です。
- 2 避難所の円滑な運営を行うため、避難所運営委員会（以下「委員会」という）を設置しますので、その指示に従ってください。
- 3 避難所は、地域のライフラインの復旧及び避難者が一定の生活ができるまでを目途として設置し、復旧後は速やかに閉鎖します。
- 4 避難所の居住スペースは、（ ）を基本とします。
- 5 食料、物資は、原則として全員に配給できるまで配給しません。
 - （１）食料、生活物資は避難者の組ごとに配給します。
 - （２）特別な事情の場合は、委員会の判断を得てから配給します。
- 6 消灯は、原則として夜（ ）時とします。（緊急時などは、この限りではありません）
 - （１）廊下は点灯したままとし、体育館などは消灯します。
 - （２）職員室、会議室など管理に必要な部屋は、点灯したままとします。
- 7 放送は、原則として夜（ ）時で終了します。（緊急時などは、この限りではありません）
- 8 電話は、原則として受信のみとし、呼び出しは午前（ ）時から、夜（ ）時まで行います。（緊急時などは、この限りではありません）
- 9 トイレの清掃は、午前（ ）時、午後（ ）時に避難者が交代で行います。
 - （１）清掃時間は、放送で知らせます。
 - （２）使用可能な水洗トイレは、使用后バケツの水で流してください。
- 10 喫煙は、所定の場所及び指定時間以外では禁止します。
- 11 ペットを連れてきた避難者は、衛生班に届け出てください。
- 12 避難者は、当番などを通じて自主的に避難所運営に参加してください。
- 13 障がい者、高齢者、乳幼児などで通常の生活に介護などの特別な事情がある場合は、委員会に届け出てください。
- 14 その他、避難生活上、困ったことがあった場合は、委員会に申し出てください。

エコノミークラス症候群 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

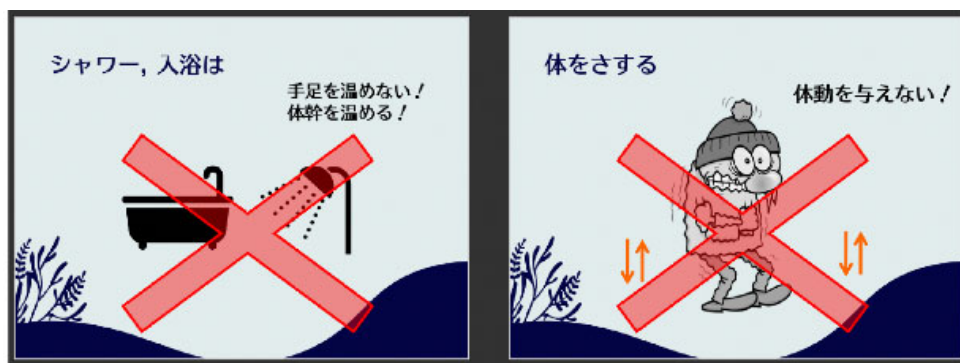
などを行いましょう。

○ 予防のための足の運動



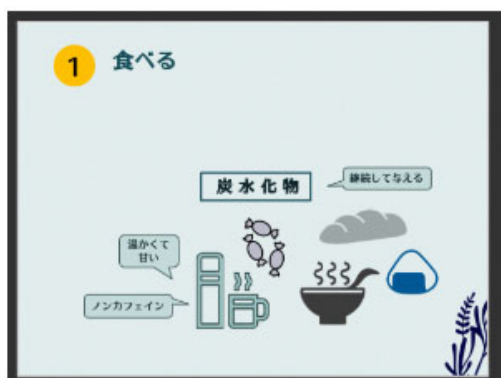
避難所における低体温症の対処

<低体温症の対処にやってはいけないこと>



<低体温症の予防と対処にやってほしいこと> 体温を下げない! 上がる4箇条

- 1 食べる:炭水化物を摂ると体内の熱産生を助けます。 2 隔離:冷たい風・雨・雪から守りましょう。



- 3 保温:それ自体に熱源を持たないもので温めましょう。



- 4 加温:熱源を体幹(胸)に当てましょう。



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) (※) 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。

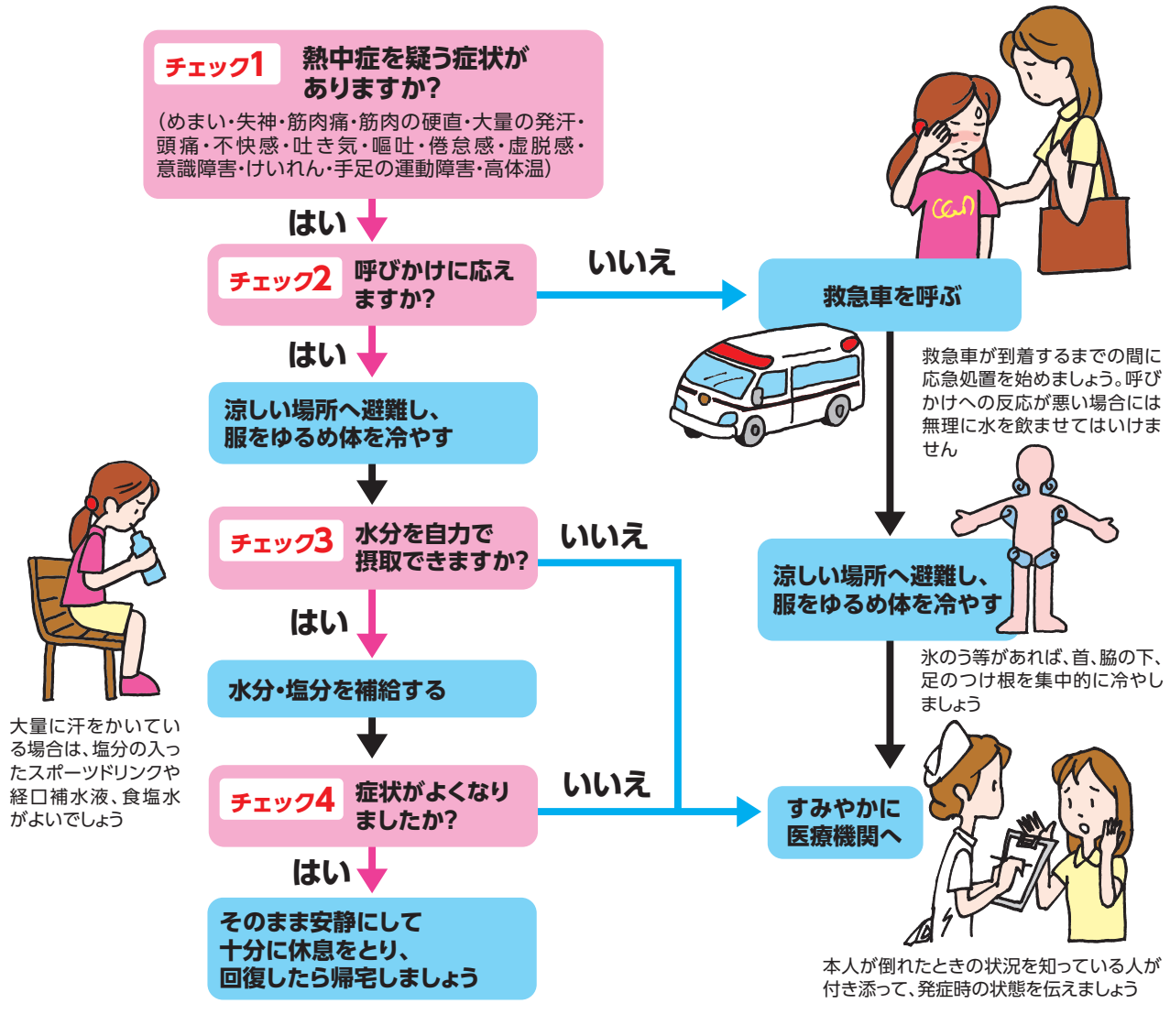
※「暑さ指数 (WBGT)」 気温・湿度・輻射 (ふくしゃ) 熱からなる熱中症の危険性を示す指標。



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、状況を確認してから対処しましょう。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^(※)」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 →



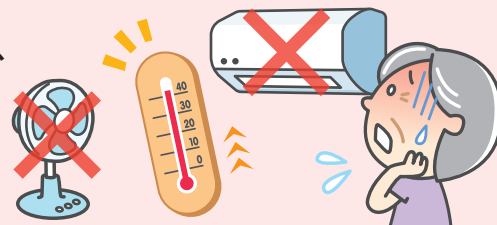
エアコンが使用できないときの 熱中症対策



エアコンが使用できないときの熱中症にご注意ください！

故障時や停電時など、エアコンが使用できないとき、
熱中症リスクが高くなるため、注意しましょう。

熱中症による健康被害は、高齢者において
多発しております。



体を冷やしましょう

- 涼しい服装に着替え、風通しをよくしましょう。
- のどが乾いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 濡れたタオル等を肌当て、うちわであおぐと熱が放散されます。
- 水道が使えるようなら、水浴び等で体を冷やしましょう。



涼しいところに避難しましょう

- 車内は短時間で気温が上昇しやすいため、車内への避難は
可能な限り避けて、冷房設備が稼働している場所へ移動する
ことをおすすめします。
- やむを得ず車内で過ごす場合は、たとえ短時間でも
小さな子どものみを車内に残すことは大変危険であり、絶対にやめましょう。



普段から停電時などに備えましょう

停電時は断水が起こる可能性があります。

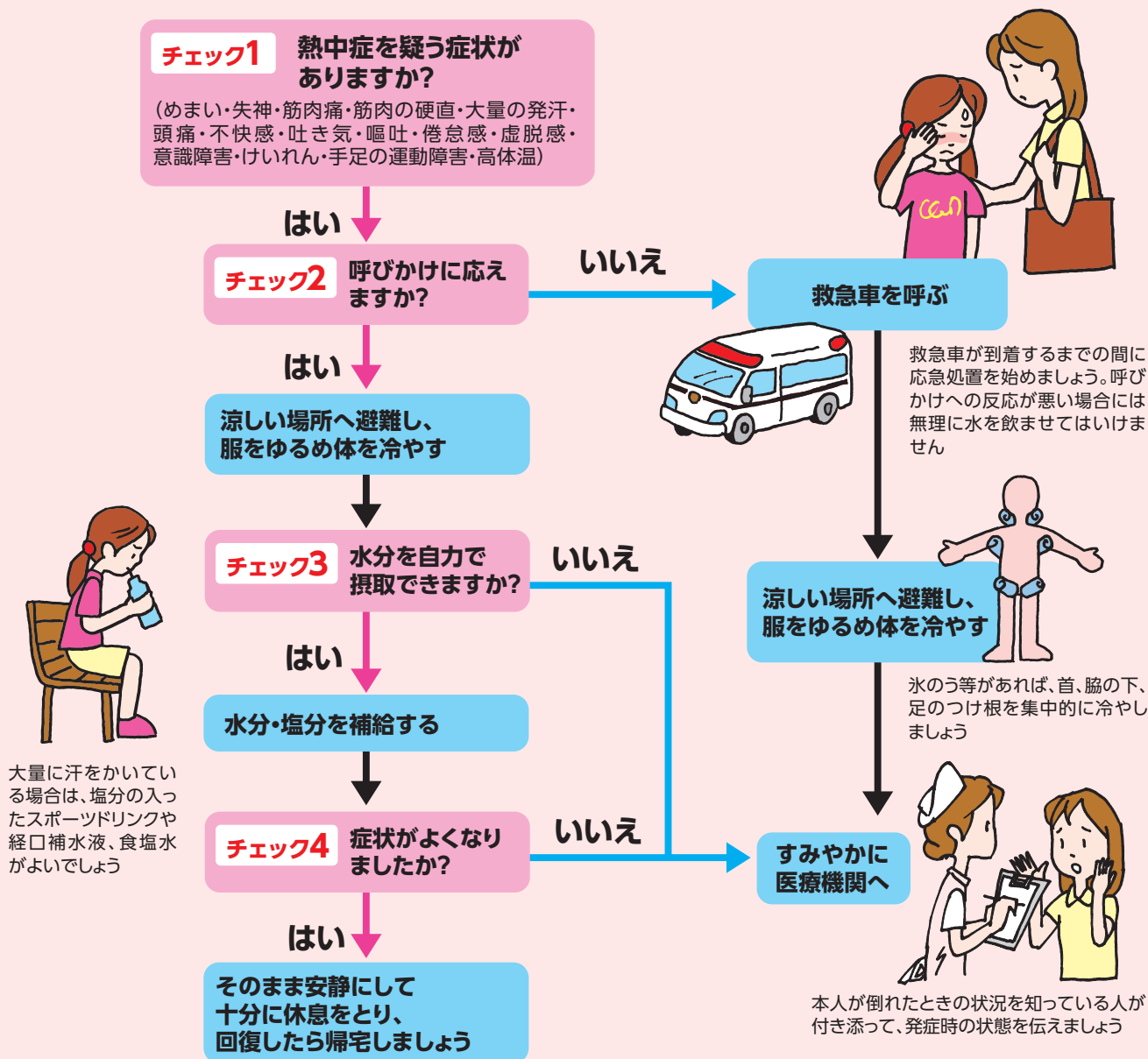
- 飲料や非常トイレ等を備蓄しましょう。
- 熱中症予防に利用できるように、浴槽やポリタンクに
水を貯めておきましょう。
- 水をペットボトルに入れて凍らせておくと、もしものときに
飲料にも冷却にも使えて便利です。



「熱中症かも」と思ったら... 誰でもできる応急処置

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、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。



熱中症の詳しい情報については、熱中症予防情報サイトをご覧ください
環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp>



災害時等の熱中症対策に携わられる方へ ▶



避難所内のトイレの衛生管理について

以下のようなことに気をつけて、感染症の拡大を防ぎましょう。

◆ 居住区域は、土足厳禁を徹底しましょう

トイレで汚染された履き物を介して感染がひろがるおそれがあります。

◆ 手洗い場とトイレはなるべく近くに設置しましょう

トイレから手洗い場までの距離が離れていると、手洗いが徹底されないことがあります。

◆ 流水を使って手洗いをしましょう

流水で手洗いでできない場合は、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

やむを得ずバケツなどにくみ置きした水を使う場合は、直接バケツの中の水で手を洗わないように注意しましょう。

避難所内の感染拡大を防ぐために、下痢、嘔吐、発熱などで体調の悪い利用者がいないか常に注意しましょう。

手洗いで感染症予防

手指消毒薬



流水で手洗いができない場合には、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

画像出典：厚生労働省 (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/keihatu.htm>)

手指消毒の手順

出典：「日本環境感染学会教育ツールVer.3.1より引用」



とくに
食事前や調理前、
トイレ使用後には
手洗いを！



画像出典：政府インターネットTV (<http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg7362.html?t=46&a=1>)

できていますか？ 衛生的な手洗い



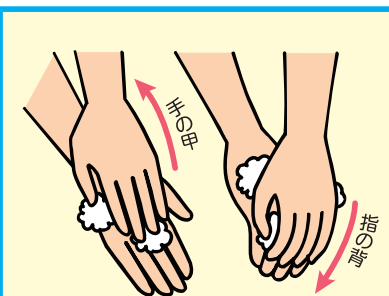
1 流水で手を洗う



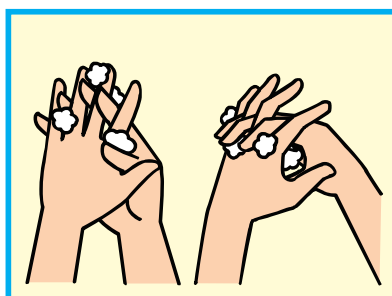
2 洗剤を手取る



3 手のひら、指の腹面を洗う



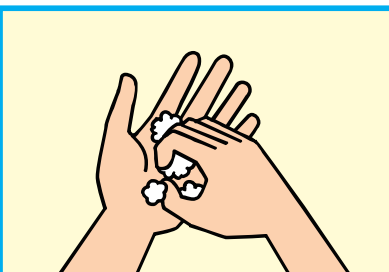
4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、股(付け根)を洗う



6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う(内側・側面・外側)



9 洗剤を十分な流水でよく洗い流す



10 手をふき乾燥させる



11 アルコールによる消毒

2度洗いが効果的です！

2～9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

※アルコールは、ノロウイルスの不活化にはあまり効果がないといわれています。

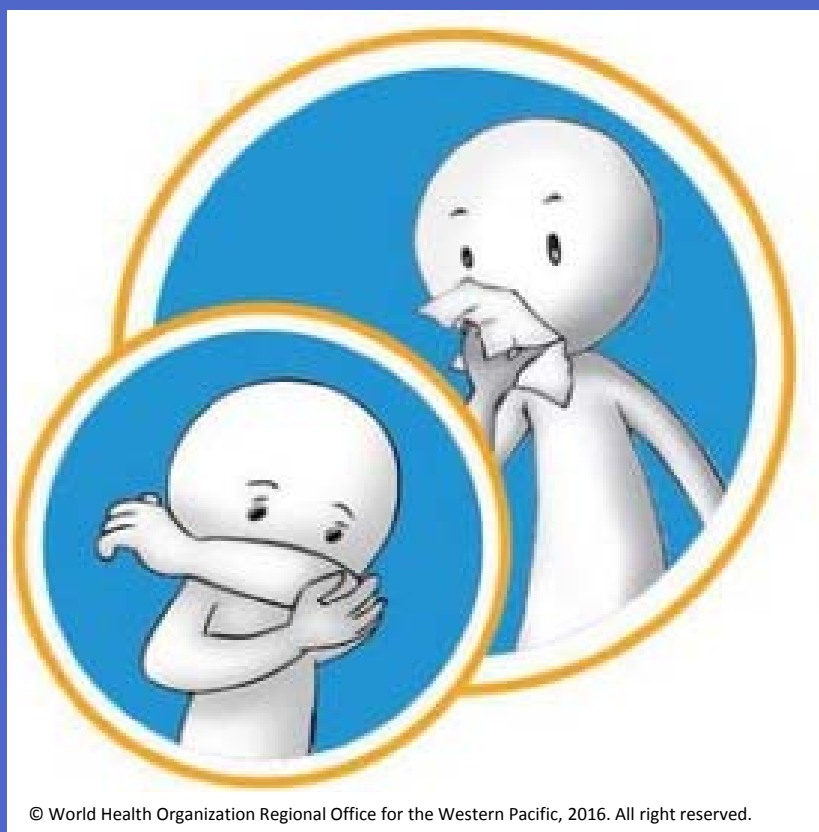
©公益社団法人日本食品衛生協会

咳エチケットで感染症予防

咳エチケットとは

咳やくしゃみが出たときに周りの人へ病気をうつさないためのマナーです。

マスクがない場合には？



© World Health Organization Regional Office for the Western Pacific, 2016. All right reserved.

①咳やくしゃみの際は
ティッシュで口と鼻を
おおいましょう。

②ティッシュ等がない
場合には、**二の腕**で
口と鼻をおおいましょう。

マスクがある場合には、
正しくマスクを着用しま
しょう。



画像出典：政府広報 (http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/img/06_04.gif)

皆様へのお願い ～感染症予防のために～

トイレについて

- ◇ トイレはきれいに使いましょう。
- ◇ トイレを汚した場合には職員にお知らせください。
- ◇ 使用前後には便座を拭きましょう。



手洗いについて

- ◇ トイレのあとや食事の前には手を洗いましょう。
- 水が出ない場合には、
 - ・ アルコール消毒剤を多めに手に取り、手拭き用の紙で拭き取りましょう。



食べ物について

- ◇ 袋入りの食べ物は、手でちぎって食べたりせず、直接食べましょう。
- ◇ おにぎりを握る時は、使い捨て手袋の使用やラップに包んで作りましょう。



お願い 嘔吐・下痢・発熱などの症状のある方は
すぐに職員又は管理者等にお知らせください。



避難所等においても、手洗い等の感染症予防対策に加えて、 「換気」を行いましょう。



換気の方法として「機械換気（24時間換気システムや換気扇）」、または「自然換気（窓開け）」があります。

- ・ **機械換気は常に稼働**させましょう。
- ・ 機械換気が十分でない場合や人が多い時は、安全を確認した上で**ドアや窓も開けましょう**。

窓開けによる換気のポイント

- ・ 窓開けによる換気は、**対角線上にあるドアや窓を2か所開放する**と効果的な換気ができます。
- ・ また、窓が1つしかない場合は、**部屋のドアを開けて、扇風機などを窓の外に向けて設置**しましょう。

➤ 厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策ページ
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q1-6

➤ 内閣官房新型コロナウイルス等感染対策推進室「【新型コロナ】効果的な換気のポイント」
<https://www.youtube.com/watch?v=utlnrLrxfmc>



清掃作業をされる方へ

清掃作業時に 注意してください

①傷口からの感染



- 予防策**
- ・ 丈夫な手袋や底の厚い靴などを着用
 - ・ 長袖など肌の見えない服装を着用

ケガをした場合

傷口を流水で洗浄し、消毒しましょう。

特に深い傷や汚れた傷は破傷風※になる場合があるため、医師に相談をしましょう。

※ 破傷風は傷口に破傷風菌が入り込んでおこる感染症で、医療機関で適切な治療を行わないと死亡することもある病気です。

②土ほこりへの対応

土ほこりが目に入って結膜炎なったり、口から入ってのどや肺に炎症を起こすこともありますので、目や口を保護することが重要です。

- 予防策**
- ・ ゴーグル・マスクを着用
 - ・ 作業後には手洗い

目に異物が入った場合

目を洗浄しても、充血が起きている場合などは医師に相談をしましょう。



厚生労働省

避難所の被害等チェックシート

チ ャ ッ ク 項 目		はい	いいえ
①	建物の全体または一部の損壊（崩落・落階）がある。		
②	建物の基礎が損壊している、または基礎と上部構造がずれている。		
③	建物の全体または一部が傾いている。		
④	建物の周辺で地すべりや崖くずれ、倒木などが発生している。		
⑤	隣接する建物の損壊による危険がある（倒れてくる可能性など）。		
⑥	建物の内部にゆがみがある、または窓ガラスにひび割れがある。		
⑦	建物の内部の壁や柱に亀裂などがある。		
⑧	火災が発生している、またはガス漏れしている。		

※以上の項目に「はい」が1つでもあった場合は、災害対策本部へ連絡し、他の避難所などへの移動を含め、使用の可否について検討する。

<ライフラインなど>

チ ャ ッ ク 項 目		使用可	使用不可
①	電気		
②	水道		
③	下水道		
④	電話		
⑤	FAX		
⑥	インターネット		
⑦	テレビ		
⑧	暖房		
⑨	トイレ		
⑩	照明器具		
⑪	屋外階段		

避難者台帳

避難所名：_____

[illegible]

避難者個別カード

避難所名：_____

入所時記入	外部からの安否などの問い合わせに住所や氏名を回答してもよい(個人情報の開示)	はい ・ いいえ
-------	--	----------

ふりがな 世帯(グループ など) 代表者氏名						住 所			
入所年月日		年 月 日							
家 族	ふりがな 氏 名	年齢	性別 (任意)	要配 慮者	職業等	電 話 (携帯番号)	()		
						所属自治会名			
						家屋の 被害状況	全壊 ・ 半壊 ・ 一部損壊 ・ 浸水 断水 ・ 停電 ・ 電話不通		
						親戚・協 力者など の連絡先	氏名		
							住所		
							TEL		
						ペット	いる ・ いない ※「いる」場合は、ペット登録台帳を 記載してください。		

持病、食物アレルギーなど、生活において特別な配慮が必要な事項などがあれば、お名前とその内容を下欄に記入してください。

※今後記載の内容に変更があった場合は、その都度お申し出ください。

※世帯は、グループやパートナーなど、戸籍や住民票上の世帯ではない場合も含まれます。_____

退所時記入

退所年月日	年 月 日 時 分				
転出先	住 所				
	電話番号				
備 考					

※避難所運営委員会記載欄

在所の状況	要配慮者の状況
☐ 避難所に入所	福祉避難所への移動 ☐ 要 ☐ 不要
☐ 在宅でサービス受領	福祉避難所への移動 ☐ 要 ☐ 不要
☐ 車中泊	

避難者台帳番号

避難者個別カード

避難所名(Shelter name)：

入所時記入		外部からの安否などの問い合わせに住所や氏名を回答してもよい(個人情報の開示) Is it okay to provide your name and address in response to outside inquiries about your safety?				はい ・ いいえ Yes / No	
ふりがな 世帯(グループ など) 代表者氏名 Group Representative		住所 Address					
入所年月日 Date of entry to shelter		年(Year)		月(Month)		日(Day)	
家族(Household)	ふりがな 氏 名 Name	年齢 Age	性別 (任意) Gender	要配慮者 Person requiring special care	職業等 Profession	電 話 Phone number (携帯番号) (Mobile)	()
						所属自治会名 Name of Neighborhood Association	
						家屋の被害状況 House damage	全壊 ・ 半壊 ・ 一部損壊 ・ 浸水 Total destruction / Partial destruction / Partial damage / Inundation
							断水 ・ 停電 ・ 電話不通 Water outage/Power outage/Phone outage
						親戚・協力者などの緊急連絡先 Emergency contact	氏名 Name
							住所 Address
							TEL Phone number
						ペット Pet	いる/Yes ・ いない/No ※「いる」場合は、ペット登録台帳を記載してください。If "Yes", please fill out the pet registry.

持病、食物アレルギーなど、生活において特別な配慮が必要な事項等があれば、お名前とその内容を下欄に記入してください。
※ Please inform us if any of the members of your household have special needs (such as a preexisting illness or food allergy, etc.), write the name of the household member and details of the special need.

※今後記載の内容に変更があった場合は、その都度お申し出ください。
If there is any change in the contents above, please let us know at the time of the change.
※世帯はグループやパートナー等、戸籍や住民票上の世帯ではない場合も含む。
Households can include groups and partners, which are not registered on the same family register or resident record.

退所時記入	
退所年月日 Date of departure	年(Year) 月(Month) 日(Day) 時 分 (Time)
転出先 Destination	住 所 Address
	電話番号 Phone number
備 考 Remarks	

※避難所運営委員会記載欄

在所の状況	要配慮者の状況	避難者台帳番号
☐ 避難所に入所	福祉避難所への移動 ☐ 要 ☐ 不要	
☐ 在宅でサービス受領	福祉避難所への移動 ☐ 要 ☐ 不要	
☐ 車中泊		

物資要請票

避難所名

要望提出日時	年 月 日 時 分
要望書提出者（役職・氏名）	

[食 料]

避難者	食	備考（乳幼児・高齢者・アレルギー対応など 配慮が必要な事項）
在宅避難者	食	
合計	食	

[食料以外の物資]

番号	品名	サイズ・規格など	数量	備 考

※サイズ、規格ごとに1行使用する。
※緊急を要する場合は、備考欄に理由等を記入する。

避難所運営日誌

避難所名

作成者名				
作成日時		月 日 () 時 分		

		現在の状況 (A)	前回の状況 (B)	増減 (A－B)
世帯・グループ数 (合計)		世帯	世帯	世帯
内 訳	避難者	世帯	世帯	世帯
	在宅避難者	世帯	世帯	世帯
人数 (合計)		人	人	人
内 訳	避難者	人	人	人
	在宅避難者	人	人	人
地域の状況		付近の道路	通行可 ・ 通行不可	
		ライフライン途絶	あり ・ なし ↓ ライフラインの種類 ()	
避難所運営委員会 代表者名・連絡先				
連絡事項等				

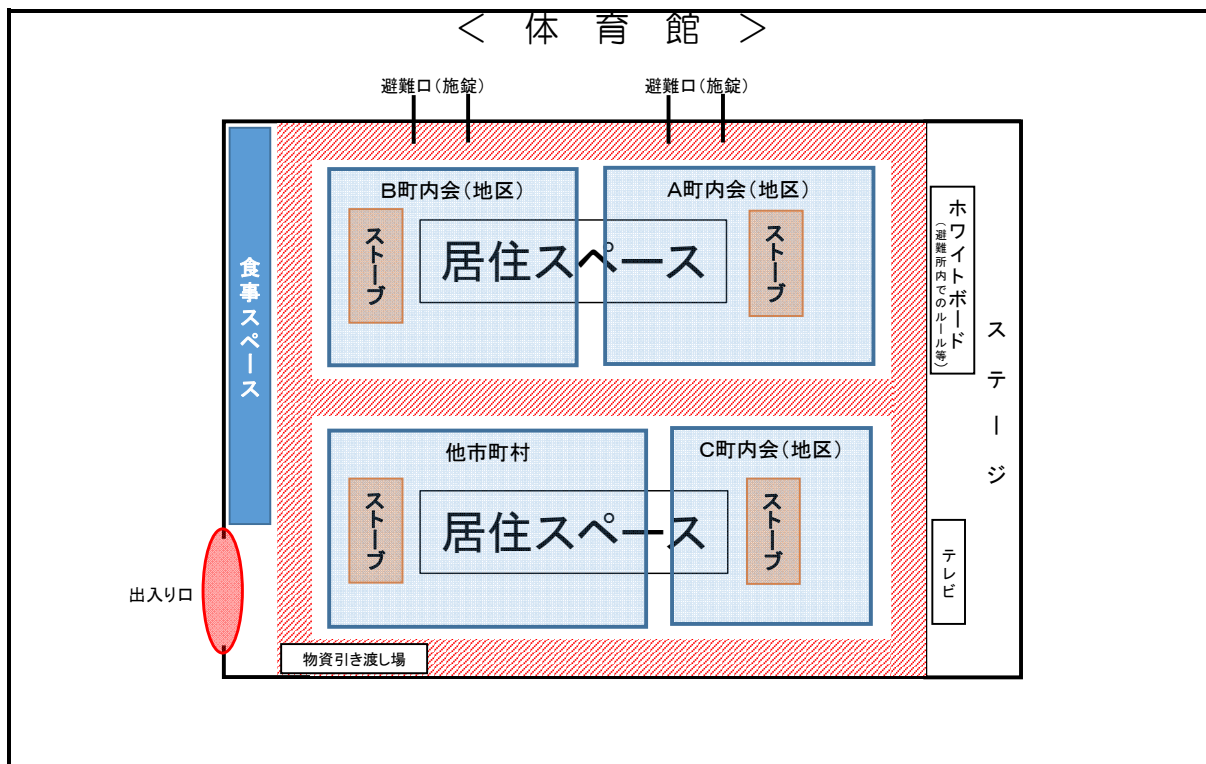
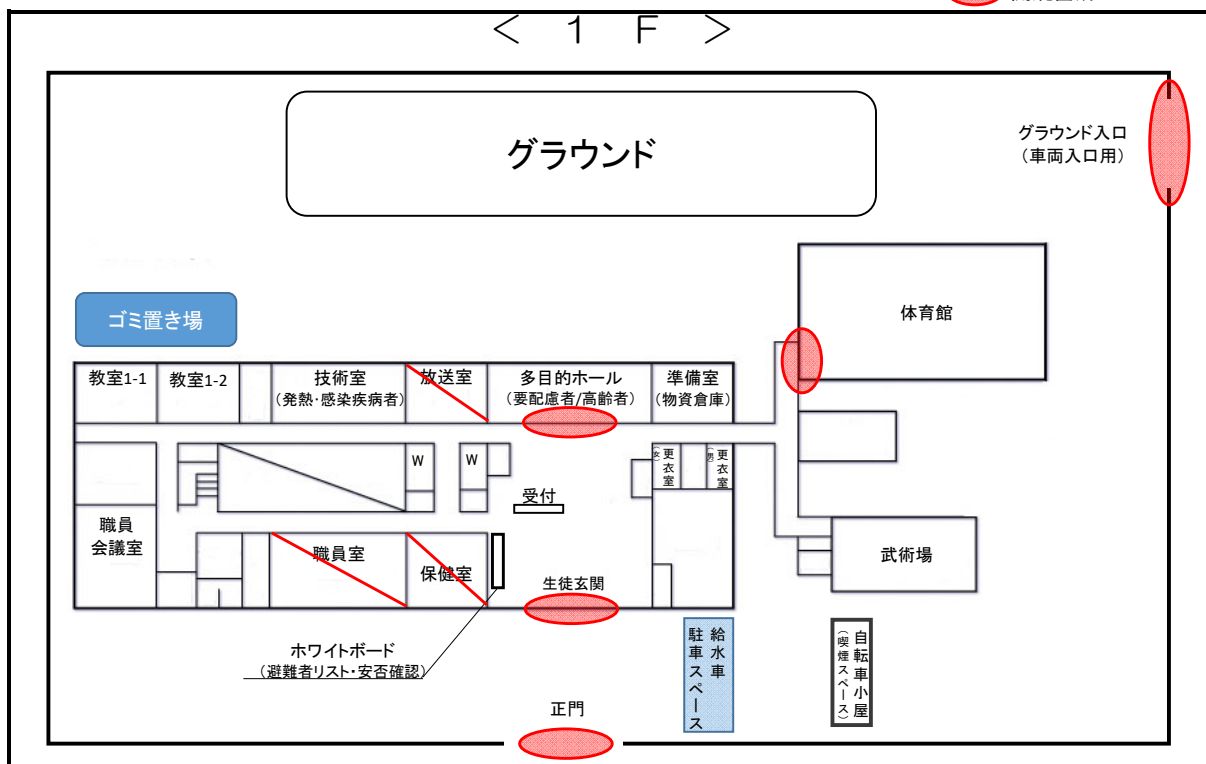
避難所内の空間配置地図

[例] ●●中学校

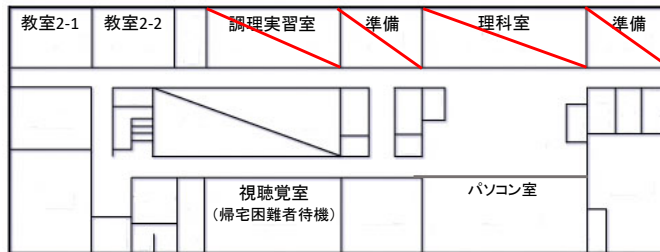
導線: 通路としてあらかじめ確保

立入禁止、危険箇所、使用除外

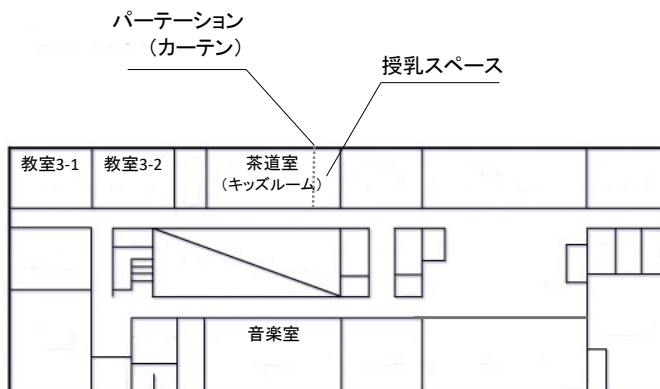
開錠箇所



< 2 F >



< 3 F >



近隣の避難所・官公署リスト

【近隣避難所】

避難所名	住 所	電話番号	備 考

【官公署】

名 称	住 所	電話番号	備 考

外 泊 届

避難所名 _____

ふりがな 氏 名	
ふりがな 氏 名	
ふりがな 氏 名	
ふりがな 氏 名	
ふりがな 氏 名	
外泊期間	年 月 日 ～ 年 月 日
外 泊 先	
緊急時の連絡先電話番号	
備考欄	

取材者受付用紙

避難所名

受 付 日 時		年 月 日 時 分			
退 所 日 時		年 月 日 時 分			
代 表 者	会社名等			氏 名	
	連絡先（所在地、電話番号等）				
同 行 者					
取材目的					
放送・掲載予定					
備 考					

(避難所担当者記入欄)

避難所対応者	
--------	--

郵便物等受取簿

避難所名

[illegible]

記入者氏名

日 時	年 月 日 () 午前・午後 時 分
-----	---------------------

(人数を記入)

[illegible]

ボランティア受付簿

避難所名

番号	受付日	氏名・住所・電話番号	性別 (任意)	職業・学校名など	備考 (ボランティアの 種類など)
		氏名			
		住所			
		電話			
		氏名			
		住所			
		電話			
		氏名			
		住所			
		電話			
		氏名			
		住所			
		電話			
		氏名			
		住所			
		電話			
		氏名			
		住所			
		電話			
		氏名			
		住所			
		電話			
		氏名			
		住所			
		電話			
		氏名			
		住所			
		電話			

ペット登録台帳

避難所名

番号	飼主	登録日	種類	性別・色 特徴	名前 (呼び名)	退所日
	氏名					
	住所					
	電話					
	氏名					
	住所					
	電話					
	氏名					
	住所					
	電話					
	氏名					
	住所					
	電話					
	氏名					
	住所					
	電話					
	氏名					
	住所					
	電話					
	氏名					
	住所					
	電話					
	氏名					
	住所					
	電話					
	氏名					
	住所					
	電話					
	氏名					
	住所					
	電話					

避難者要望シート

※避難所における要望等がある場合は、この用紙に記入の上、避難所運営委員会の担当者に提出してください。

避難所名

提出日時	年 月 日 時 分
記入者氏名	

[必要とする物資]

[その他要望事項等]

相談受付メモ

避難所名

受付日時	年 月 日 ()	対応者	
相談者 氏名			
相談要旨 (苦情・相談・ DV相談・LGBT に関すること・要 望など)			
対応状況 (対応者記入欄)			
備考			