東 京 都
避難者生活支援指針

Tokyo Evacuee Living Support Guidelines

令和８年３月

東京都

Tokyo Metropolitan Government

「東京都避難者生活支援指針」の策定にあたって

東京は、約 1400 万人の人口を有し、多様な産業や大学・研究機関等が集中する世界有数の大都市です。一方で、地震は避けて通れないリスクであり、最大規模の被害が想定される都心南部直下地震では、都内全域で多くの建物被害や人的被害の発生が見込まれています。そして、頻発化・激甚化が進む風水害が地震と同時に発生する複合災害となれば、さらに大きな被害が生じることとなります。だからこそ、いかなる状況においても都民を確実に守り抜く備えを講じることが、首都・東京の責務であると考えています。

これまで東京都は、建物の耐震化や不燃化など、都市の強靭化を加速してきました。そして、災害時には、著しく多くの避難者が見込まれる一方で、都内には在宅での避難が可能なマンションが数多く存在します。また、区市町村と都外自治体との間では災害時を見据えた関係づくりも進んでおり、在宅避難や被災地外への避難など、避難の形態も多様化しています。

こうした東京の特性を踏まえ、東京都は、これまでの避難所改革に加え、在宅避難や被災地外への避難を新たな柱として位置付け、すべての避難者がどのような場所で避難生活を送る場合であっても、必要な支援を確実に届けられるよう、「東京都避難者生活支援指針」を策定しました。今後も、自助・共助の取組を一層促進するとともに、公助の備えを万全とし、区市町村、関係機関、民間団体、そして地域の皆様と力を合わせ、誰一人取り残さない支援を実現してまいります。

「備えよ、常に」。

災害が発生した際、東京都は、一人ひとりの生命と暮らし、尊厳を守ることを何よりも大切にし、都民生活を支え続けます。誰もが安全・安心に暮らし続けることのできる東京の実現に向け、共に力を尽くしてまいりましょう。

令和８年（2026）年３月

東京都知事

小池百合子

第１編

「避難者の生活支援に関する基本的な考え方と進めるべき主な取組」

第１編　避難者の生活支援に関する基本的な考え方と進めるべき主な取組

目次

序　章 1

（１）指針策定の目的 1

（２）本指針を踏まえた区市町村の取組 2

第１章　東京が直面する危機と大都市東京の特性 3

（１）東京が直面する危機 3

（２）大都市東京の特性 5

第２章　避難者の生活支援に関する基本的な考え方 9

（１）避難者の定義等 9

（２）避難行動 9

（３）避難生活 10

（４）災害関連死の分析 13

（５）避難者の生活支援に関する基本的な考え方 13

（６）避難者の生活支援に関する都及び区市町村の取組の方向性 14

第３章　都が目指すべき避難所、課題解決のための基準と主な取組 16

（１）これまでの大規模地震における避難所の主な課題について 16

（２）都が目指すべき避難所等について 20

第４章　在宅避難者の生活支援において進めるべき主な取組 29

（１）建物等の安全性に関する緊急的な判断 29

（２）備蓄の推進 30

（３）避難者情報の把握・共有等 31

（４）支援体制の整備 32

（５）支援内容の整理 33

（６）高層共同住宅における物資等の運搬 34

（７）避難所に行けない理由のある要配慮者への対応 35

（８）防犯対策 36

第５章　被災地外避難者の生活支援において進めるべき主な取組 37

序　章

（１）指針策定の目的

東京都地域防災計画では、避難所の収容人数に限りがあることを踏まえ、避難所への避難に加え、自宅等での生活が可能な場合における在宅での避難や親戚・知人宅への避難など、状況に応じた多様な避難行動の実践について、区市町村と連携を図りながら取り組んでいくこととしています。

避難所については、日本各地で大規模災害が発生するたびに、生活環境が問題とされてきました。これを受け、都は、令和７年３月に「東京都避難所運営指針」を策定・公表し、目指すべき避難所の姿を示すとともに、国際的な人道支援の最低基準であるスフィア基準に準拠した生活空間やトイレ環境の確保、ペットの受入れ体制の整備などについて、直ちに取り組むべき具体的方策を提示しました。現在、区市町村と連携して避難所改革を進めています。

あわせて、都は、都民の安全を一層確保するため、建物の耐震化や不燃化、ライフラインの強靭化、無電柱化、治水対策など、災害の脅威から都民を守る都市づくりを推進しており、近年は堅牢（ろう）な高層マンションも増加しています。こうしたことから、都内には発災時にも壊れない建物が多く存在し、住み慣れた自宅等で避難生活を送ることができる環境の整備が進んできています。発災後の避難生活における肉体的・精神的負担を軽減するためには、「在宅避難」は重要かつ有効な選択肢となっています。都民が安心して在宅避難を行うためには、それぞれが防災の基本である自助・共助に取り組むとともに、在宅避難者を支える上で必要不可欠な公助等の備えを万全にしていく必要があります。

また、災害により甚大な被害を受け、生活基盤の復旧等に時間を要する場合には、被災していない地域又は被害が比較的少ない地域へ避難する「被災地外避難」も、質の高い避難生活の確保等の観点から有効な選択肢です。

このように、避難の形態が多様化する中で、避難者がどのような場所で避難生活を送る場合であっても、必要な支援を適切に受けられるよう、公助の在り方を整理し、都と区市町村とが連携して支援体制等を整備することが求められており、そのための手引書として本指針を策定しました。

本指針では、避難生活を「避難所避難」「在宅避難」「被災地外避難」の３つに分類し、避難所避難者に対する支援に加え、在宅避難者や被災地外避難者に対する支援も含めた避難者の生活支援全体について基本的事項を整理するとともに、事項ごとの具体的な取組や参考にすべき好事例をガイドラインとして示しています。

本指針は、「東京都避難所運営指針」を包含するものであり、東京都地域防災計画（令和５年修正）策定後の環境変化等も踏まえて整理したものです。

避難者の生活支援において必要となる内容は、今後の社会状況の変化や災害対応上の課題の顕在化、物資・資機材等に関する技術の進歩等によっても変化していくことが想定されます。このため、本指針については、現場で取組を行う区市町村の意見等を踏まえながら、都及び区市町村の手引書として、適宜見直します。

また、本指針の内容を、東京都地域防災計画の修正において、反映していく予定です。

（２）本指針を踏まえた区市町村の取組

建物構造、人口・世帯構成、地形、交通事情、避難所の受入可能人数など、地域によってその特性は様々です。このような地域の特性を踏まえ、区市町村においては、発災時に想定される住民の避難行動を推察し、避難者生活支援の全体像を設計しておくことが重要です。特に、本指針が整理する①避難所避難者への支援、②在宅避難者への支援、③被災地外避難者への支援について、地域の実情に即した組合せを検討し、避難者を支えるための備えを整えておく必要があります。

例えば、「マンション等の堅牢（ろう）な住宅が多く在宅避難が主体となるエリア」「木造住宅密集地域など倒壊・延焼リスクが高く避難所避難が主体となるエリア」「水害や複合災害のリスクがあり避難所避難が必要となるエリア」「在宅避難と避難所避難とが混在するエリア」など、エリアごとの避難行動の特性や避難形態ごとの避難者数、避難所の受入可能人数等を踏まえ、避難所や在宅避難者支援拠点の配置や機能等を検討しておくことが求められます。あわせて、被災地外避難に関して他自治体と協定を締結するなど、被災地外避難者の生活への支援策をあらかじめ検討しておくことが必要です。

避難者全体の生活支援について、総合的な取組が推進されるよう、区市町村の実情に応じた計画やマニュアルなどを整えておくことが求められます。

第１章　東京が直面する危機と大都市東京の特性

（１）東京が直面する危機

ＴＯＫＹＯ強靭化プロジェクト（令和５年 12 月）では、「東京に迫る５つの危機と複合災害」を示しています。

> **◆ ５つの危機**
>
> （１）気候変動により、頻発化・激甚化する**『風水害』**
>
> （２）いつか起こり、甚大な被害を及ぼす**『地震』**
>
> （３）全島避難や都市機能の麻痺に直結する**『火山噴火』**
>
> （４）都民生活や社会経済活動に支障をきたす**『電力・通信等の途絶』**
>
> （５）“密”がリスクとなり、社会経済活動を脅かす**『感染症』**
>
> **◆ 被害を最大化、長期化させる複合災害のリスク**

これらの災害はいずれも甚大な被害をもたらすことが想定されています。特に、今後 30 年以内に発生する確率が 70%と高い数字で予想されている首都直下地震は、都内の広域にわたり甚大な被害をもたらし、避難生活が長期に及ぶおそれがあります。強靭な都市・東京の実現に向け、様々な施策を総合的に実施し、リスクへの備えを強化するとともに、自助・共助の促進や公助等との連携による避難生活の質を向上させるための取組を加速する必要があります。

【参考】都内で最大規模の被害が想定されている「都心南部直下地震」

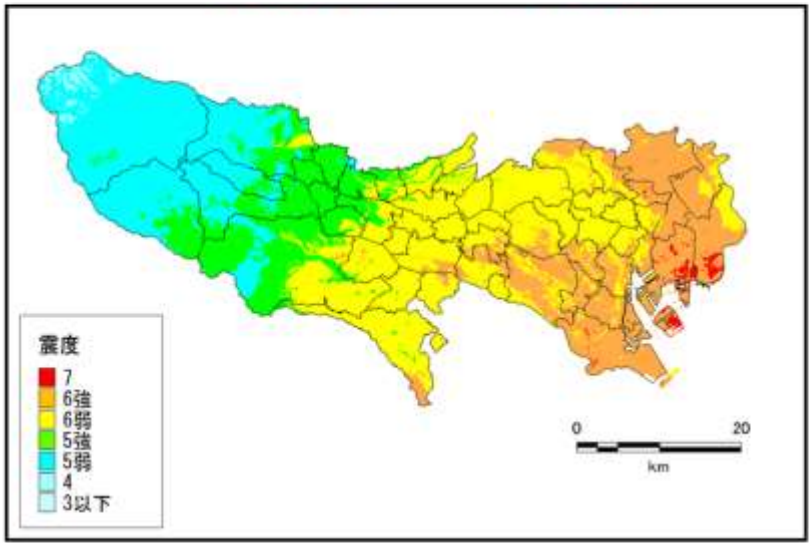
（災害概要）

区部の南部を震源域とするプレート内地震であり、想定されている地震の中で被害が最大となる地震動です。震度６強以上の地域は、区部東部や区部南西部を中心に分布します。震度７の面積は約14 km^2 、震度６強の面積は約388 km^2 と想定されています。

東京における被害想定（都心南部直下地震）

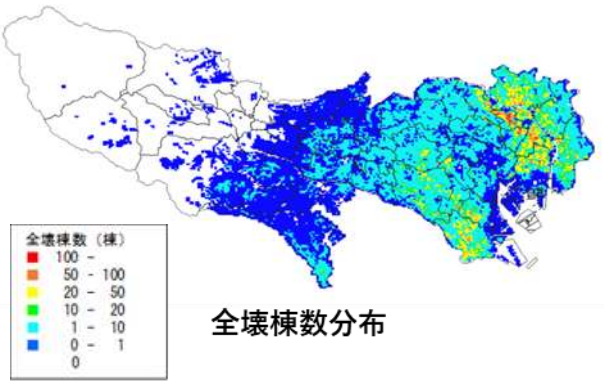
○ **都内で最大規模の被害が想定**される地震で、**震度６強以上の範囲は区部の約６割**に広がる。

○ 建物被害は**１９４,４３１棟**、死者は**６,１４８人**と想定

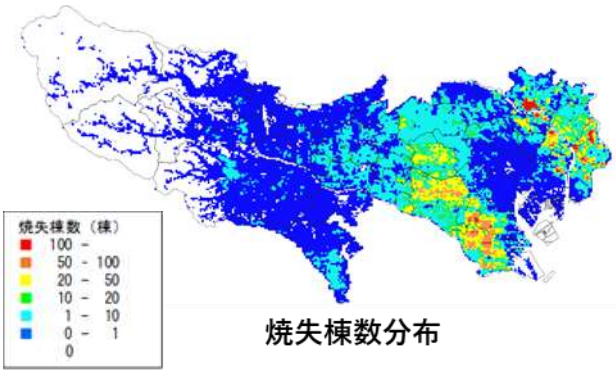


			冬・夕方（風速8m/s）	
物的被害	建物被害		１９４,４３１（３０４,３００）	棟
	要因別	揺れ等	８２,１９９（１１６,２２４）	棟
		火災	１１２,２３２（１８８,０７６）	棟
人的被害	死者		６,１４８（９,６４１）	人
	要因別	揺れ等	３,６６６（５,５６１）	人
		火災	２,４８２（４,０８１）	人
	負傷者		９３,４３５（１４７,６１１）	人
	要因別	揺れ等	８３,４８９（１２９,９０２）	人
		火災	９,９４７（１７,７０９）	人
避難者			約２９９万（約３３９万）	人
帰宅困難者			約４５３万（約５１７万）	人

※（ ）は前回想定の東京湾北部地震の被害量
※ 都心南部直下地震と東京湾北部地震では地震動が異なり、比較は困難であることに留意が必要
※ 小数点以下の四捨五入により合計が合わない場合がある。
※ 揺れ等には、波状化、急傾斜地等の被害を含む。



全壊棟数分布



焼失棟数分布

	被災１日後	被災３日後	被災１週間後
上水道・断水人口	約３７１万人	約３７１万人	約２３６万人
下水道・支障人口	約４２万人	約３８万人	約２８万人
電力・停電軒数	約５３万軒	約１５万軒	復旧完了見込み

（２）大都市東京の特性

【高い耐震化率】

都内住宅の耐震化率は、92%（木造住宅について、2000 年基準を適用した場合は 89%）であり、特に住宅数が最も多い「非木造・共同住宅」の耐震化率は 95%と高くなっています。過去の災害における建物被害状況の分析では、耐震性を満たす住宅は、耐震性を満たさない住宅に比べて大規模な建物被害を受ける割合が低いとされています。このため、耐震性の高い住宅が多い東京においては、在宅避難が選択肢の一つとして有効と考えられます。

◆ 都内住宅の耐震化の現状【新耐震基準】

（「東京都耐震改修促進計画」令和５年３月）

住　宅		住宅数	耐震性を満たす住宅数	耐震化率 (R1年度末)
合計		**６９１万戸**	**６３５万戸**	**９２％**
戸建	**計**	**１８３万戸**	**１５９万戸**	**８７％**
	木造	１６５万戸	１４２万戸	８６％
	非木造	１８万戸	１７万戸	９５％
共同住宅	**計**	**５０８万戸**	**４７６万戸**	**９４％**
	木造	７４万戸	６６万戸	８９％
	非木造	**４３３万戸**	**４１０万戸**	**９５％**
	マンション	**１３２万戸**	**１２５万戸**	**９４％**

※　単位未満を四捨五入しているため、合計等に一致しないことがあります。

※　「耐震性を満たす住宅数」とは、新耐震基準に適合する又は建築物の耐震改修の促進に関する法律等に基づく耐震診断の結果、地震に対して安全な構造であることが確かめられている住宅数のことをいいます。

※　マンションとは、マンションの管理の適正化の推進に関する法律（平成 12 年法律第 149 号）第２条第１号で定義されるいわゆる分譲マンションのことをいいます。

※　平成 30 年住宅・土地統計調査を基にした令和 2 年 3 月末時点の推計値です。

◆　都内住宅の耐震化の現状【新耐震基準（木造住宅は 2000 年基準）】

（「東京都耐震改修促進計画」令和５年３月）

住　宅		住宅数	耐震性を満たす住宅数	耐震化率 (R1年度末)
合計		６９１万戸	６１５万戸	８９％
戸建	計	１８３万戸	１４５万戸	７９％
	木造	１６５万戸	１２８万戸	７８％
	非木造	１８万戸	１７万戸	９５％
共同住宅	計	５０８万戸	４７０万戸	９３％
	木造	７４万戸	６０万戸	８１％
	非木造	４３３万戸	４１０万戸	９５％
	マンション	１３２万戸	１２５万戸	９４％

※　単位未満を四捨五入しているため、合計等に一致しないことがあります。

※　「耐震性を満たす住宅数」とは、新耐震基準（木造住宅については 2000 年基準）に適合する又は建築物の耐震改修の促進に関する法律等に基づく耐震診断の結果、地震に対して安全な構造であることが確かめられている住宅数のことをいいます。

※　マンションとは、マンションの管理の適正化の推進に関する法律（平成 12 年法律第 149 号）第２条第１号で定義されるいわゆる分譲マンションのことをいいます。

※　平成 30 年住宅・土地統計調査を基にした令和２年３月末時点の推計値です。

【著しく多い避難者数】

都心南部直下地震の場合、都内全域での避難所避難者数は、都の被害想定では最大約 200 万人と想定されています。

また、区部の在宅避難者数は、国の被害想定では最大約 470 万人となっています。発災直後は、被害情報の収集、負傷者等の救出救助、救急車両や物資等輸送車両の円滑な通行のための道路啓開、電気・水道・通信等のインフラの復旧など、様々な業務を行わなければならず、避難者の生活支援業務に投入できるマンパワーの不足が懸念されます。

◆　都内の避難者数

（「首都直下地震等による東京の被害想定」令和４年５月、都心南部直下地震）

	１日後	４日～１週間後	１か月後
避難所避難者数	１４９万人	２００万人	４９万人
被災地外避難者数	２６万人	１００万人	１１５万人
合　計	１７６万人	２９９万人	１６４万人

※ 単位未満を四捨五入しているため、合計等に一致しないことがあります。

◆ 区部の避難者数

（「都心南部直下地震の被害想定」中央防災会議、令和７年 12 月）

	１日後	３日後	１週間後	２週間後	１か月後
避難所避難者数	９５万人	１１０万人	１３０万人	１４０万人	１１０万人
在宅避難者数	４７０万人	４４０万人	１６０万人	７４万人	４１万人
被災地外避難者数	１７万人	２０万人	２３万人	２４万人	１９万人
合　計	５８２万人	５７０万人	３１３万人	２３８万人	１７０万人

【少人数世帯が多い】

「防災に関する都民の意識調査（令和６年度）」では、「大地震の際、電力等は停止したが自宅等が無事だった場合の避難行動」として、約６割が「基本的には自宅にとどまる」と回答しています。都内の世帯数を人数別にみると、１人世帯が 50%、２人世帯が 23%となっており、少人数世帯が多い状況にあります。地域との関係性に乏しい少人数世帯が在宅避難を選択した場合、必要な支援を受けられないなど、孤立化するリスクがあります。

◆ 大地震の際、電力等は停止したが自宅等が無事だった場合の避難行動

（「防災に関する都民の意識調査（令和６年度）」、n=15,000）

◆ 都内の世帯数

（722 万世帯、「国勢調査」令和２年 10 月時点）

１人	２人	３人	４人以上
３６３万世帯	１７０万世帯	１００万世帯	８９万世帯
５０％	２３％	１４％	１２％

【居住面積が狭い】

「令和５年住宅・土地統計調査」では、都における居住面積水準以上の主世帯数の割合をみると、「最低居住面積水準以上」は総数で 82.2%、「誘導居住面積水準以上」は総数で 41.4%となっており、どちらも全国より低くなっています。狭い居住面積を有効に活用するため、高さのある家具等を使用する傾向にあり、地震発生時に、自らの身の安全や居住空間を確保するため、家具類の転倒・落下・移動防止対策（以下、「家具類転倒等防止対策」という。）が必要になります。

また、「防災に関する意識調査（令和６年度）」では、３日間以上の分量を備蓄していない理由として、約３割が「備蓄品を置くスペースがないから」と回答しています。

※ 最低居住面積水準は、世帯人員に応じて、健康で文化的な住生活を営む基礎として必要不可欠な住宅の面積に関する水準をいいます。

※ 誘導居住面積水準は、世帯人員に応じて、豊かな住生活の実現の前提として多様なライフスタイルに対応するために必要と考えられる住宅の面積に関する水準をいいます。

第２章　避難者の生活支援に関する基本的な考え方

（１）避難者の定義等

本指針における避難者とは、単に発災後に避難生活を送っている者を広く指すものではなく、災害によって、自宅等の生活基盤を失った者、電気・水道等のインフラや物流網の途絶などのため、避難生活において何らかの支援を必要とする者とします。

このため、避難者が必要とする支援は、避難者ごとに異なることが想定され、個々の避難者の実情を踏まえた支援が必要となります。

なお、避難生活において何らかの支援を必要とする者には帰宅困難者も含まれますが、帰宅困難者対策は別途策定されているため、本指針では対象外とします。

（２）避難行動

避難行動は、災害の危機が迫った際や突然発生した災害、突然発生した後の二次災害等から「生命又は身体を保護するための行動」です。この際、最も優先すべき事項は災害から自身の安全を守ることであり、自らの状況等を踏まえ、危険な場所から適切に避難する必要があります。要配慮者（高齢者、障害者、難病患者、乳幼児、妊産婦、外国人など）のうち、避難行動要支援者については、区市町村が作成する個別避難計画に沿って避難します。計画上、避難先を自宅にしている場合には、「第４章（７）避難所に行けない理由のある要配慮者への対応」を参照してください。

避難行動は、「立ち退き避難」「屋内安全確保」「緊急安全確保」の３つに分類されています。

◆ 立ち退き避難

- 指定緊急避難場所、親戚等の自主避難先などの安全な場所へ避難すること。
  （自治体の行政区域を越えて避難する広域避難を含む。）
- 避難経路等の安全性の確認、リードタイムの確保などが必要となること。

◆ 屋内安全確保

- 自宅や施設等の安全な上階への移動、安全な上層階にとどまること。
- ハザードマップ等で家屋倒壊等氾濫想定区域、浸水深、浸水継続時間等を確認し、身の安全の確保や浸水による支障等を許容できるかを確認すること、孤立を想定した備蓄等が必要となること。

◆ 緊急安全確保

・災害が既に発生・切迫している時点で居る場所よりも相対的に安全である場所へ直ちに移動すること。

（参考：内閣府「避難情報に関するガイドライン」令和４年９月更新）

（３）避難生活

避難行動による避難先と、その後の避難生活を送る場所は、同じである場合もあれば異なる場合もあります。例えば、風水害の場合、災害の危機が迫った際には、高台など安全な場所にある避難所等に避難します。発災後には、そのまま避難所等で避難生活を送る場合もあれば、自宅等の安全を確認できたときには在宅避難を行う場合もあります。

また、地震の場合は、発災後に被災した場所の安全性等を踏まえて、避難生活を送る場所を選択することになります。

本指針では、避難行動により自身の安全を守ることができた被災者が、発災に伴い何らかの支援を必要とする避難者としての生活を余儀なくされた場合に、避難生活を送る場所に応じて「避難所避難」「在宅避難」「被災地外避難」の３つに分類します。

避難所避難者の生活支援に関する主な取組等については、第３章に記載します。

避難所避難と在宅避難を比較してみると、在宅避難者の生活環境は、ほとんどの項目において発災前と同じであり、住み慣れた自宅等で生活することにより、避難生活による肉体的・精神的負担を軽減することができます。ただし、在宅避難を行うためには、発災前に様々な準備をしておく必要があります。

在宅避難者の生活支援に関する主な取組等については、第４章に記載します。

◆ 避難所避難と在宅避難との生活環境の比較

避難所避難	項　目	在宅避難
１人当たり 3.5 ㎡以上を確保	居住面積	発災前と同じ
簡易ベッド・毛布を提供	寝　具	発災前と同じ
屋内型仕切り・テントで確保	プライバシー	発災前と同じ
発災当初 50 人に１基以上、 避難が長期化する場合は 20 人に １基以上及び男女比１：３	トイレ	発災前と同じ ただし、排水設備の確認前は 携帯トイレ等を使用
栄養バランスの取れた食事を適温で提供	食　事	備蓄食料の中から自ら選択
50 人に１基以上	入　浴	発災前と同じ ただし、排水設備の確認前は 対策が必要
プライバシーや、それぞれの事情に応じた居室等を確保	女性・要配慮者への対応	発災前と同じ
滞在（飼育）スペースを確保 ただし、飼育者とは別室となることが多い	ペット	発災前と同じ

※ 避難所避難の欄に記載した事項は、第３章における目指すべき基準等によります。

◆ 在宅避難を行うために必要となる主な準備

○ ハザードマップ等による災害リスクの把握

○ 建物・設備の安全性の確認方法の把握

○ 住戸内の安全対策・避難経路の確保

（家具類転倒等防止対策、出火防止対策、ガラス飛散防止対策など）

○ 避難生活等で必要となる食料・飲料水・生活用品等の備蓄

○ 停電・通信途絶時等における情報の入手・発信手段の確保

○ 停電時の暑さ・寒さ対策

○ 訓練等による避難生活の習熟

災害により大規模な被害を受けた場合、道路や電気・水道等のインフラだけではなく、スーパーなどの小売業やそれを支える流通業界などの復旧にも長期間を要することが想定されます。長期の避難生活は、肉体的・精神的負担を一層強いることとなり、避難者の健康状態の更なる悪化等が懸念されます。このため、大規模な被害を受け、生活基盤等の復旧に長期間を要する場合において、質の高い避難生活を送るためには、被災していない又は被害が比較的少ない地域へ避難する「被災地外避難」も有効な選択肢です。被災地外避難には、自治体間の協定等により被災していない自治体等が用意した場所に広域的に避難する場合と、避難者が実家・親戚・知人・友人宅やホテル・旅館等の宿泊施設を確保し、自主的に避難する場合とがあります。

被災地外避難者の生活支援に関する主な取組等については、第５章に記載します。

（４）災害関連死の分析

内閣府「災害関連死事例集」によると、原因別では「避難所等における生活の肉体的・精神的疲労」や「地震のショック、余震への恐怖による肉体的・精神的負担」の割合が高くなっています。

	東日本大震災（ｎ＝1,950）	熊本地震（ｎ＝280）
1	避難所等における生活の肉体的・精神的疲労 32.7%	地震のショック、余震への恐怖による肉体的・精神的負担 40.0%
2	避難所等への移動中の肉体的・精神的疲労 20.6%	避難所等における生活の肉体的・精神的負担 28.9%
3	病院等の機能停止による既往症の増悪 14.5%	医療機関の機能停止等による初期治療の遅れ 16.4%

また、死亡時の生活環境を見ると「自宅等（震災前と同じ居場所）」の割合が高くなっています。

	東日本大震災（ｎ＝1,950）	熊本地震（ｎ＝280）
1	その他・不明 57.8%	自宅等（震災前と同じ居場所） 37.2%
2	自宅等（震災前と同じ居場所） 13.6%	病院・介護施設等（入院又は入所後１か月以上経過） 28.0%
3	病院・介護施設等（震災前と同じ居場所） 11.2%	病院・介護施設等（震災前と同じ居場所） 20.2%

（５）避難者の生活支援に関する基本的な考え方

災害の発生は、ある程度予期できる場合もあれば、突然発生する場合もあります。災害により、これまでの日常を失った避難者は、不安やストレス等を強く感じ、それらの影響によって様々な心身の不調が生じることがあります。避難者にとっては、早期に日常を取り戻すことが重要となりますが、それまでの間の避難生活における肉体的・精神的負担を可能な限り軽減するためには、「避難生活の質の向上」を図ることが必要です。

発災直後は、被害情報の収集、負傷者等の救出救助、救急車両や物資等輸送車両の円滑な通行のための道路啓開、電気・水道・通信等のインフラの復旧など、様々な業務に大量のマンパワーを投入する必要があります。例えば、都心南部直下地震の場合、発災直後の

区部における避難者数は、人口の半数以上となり、避難生活の支援業務の全てを行政職員で担うことには限界があります。このため、「自助・共助」を基本とし、民間支援団体や応援自治体と連携して都や区市町村が公助としての支援を行うことにより、避難生活の質の向上を図っていく必要があります。

都は、令和７年３月に避難所運営指針を策定し、区市町村や関係機関等と連携して避難所の環境改善に取り組み、避難所改革を推し進めており、在宅避難者や被災地外避難者に対しても、避難所避難者と同様に必要な支援を行うことが求められます。本指針では、避難所改革に加え、在宅避難に関する理解の促進や在宅避難者個々の状況を踏まえた支援体制・内容等の充実・強化、被災地外避難に係る体制の構築や生活再建に関する適切な情報発信等の生活支援について、区市町村と連携して取り組み、「避難者全員が安全・安心に避難生活を送ることができる東京」を実現していきます。避難生活の質を向上させる取組を一体的に進めることで、在宅避難や被災地外避難を行うことができる住民が増え、スフィア基準に準拠した生活空間の確保など、避難所の環境向上にも繋げていきます。

（６）避難者の生活支援に関する都及び区市町村の取組の方向性

【避難所避難者への支援】

都と区市町村は連携して、避難所での生活の質の向上に向け、引き続き避難所改革に取り組みます。

区市町村は、避難所運営マニュアルの改定や訓練の実施等により運営体制等の強化を図ります。また、簡易ベッドや屋内仕切り・テントの整備など、避難所環境の向上を図ります。

都は、避難生活の環境改善に資する実践的な知識やノウハウを提供するなど、避難所改革に向けた区市町村の取組を支援していきます。

【在宅避難者への支援】

都と区市町村は連携して、避難所避難に比べて肉体的・精神的負担を軽減できる在宅避難について、住民の理解促進と避難生活に関する支援体制等の充実・強化に取り組みます。

区市町村は、在宅避難を行うことができる住民を増やしていくため、感震ブレーカーの普及等の出火防止対策、家具類転倒等防止対策等の各住戸内の安全確保対策、備蓄、マンション防災など自助・共助の取組の一層の促進に向けて住民への働きかけを行います。また、在宅避難者の生活支援体制の整備等を進めていきます。

都は、区市町村の取組を支援するとともに、在宅避難の機運醸成や、備蓄の促進策、エレベーター早期復旧機能設置の推進や小売業等の早期再開に向けた関係業界等との連携強化を図ります。

【被災地外避難者への支援】

都と区市町村は連携して、住民にとって被災地外避難が有効な選択肢となるよう取り組みます。

区市町村は、友好都市など、これまで関係のある自治体を中心に、災害種別等も踏まえて、複数の広域的な避難に関する協定等を締結します。災害時の相互応援協定であることが多いため、自らが受入れ側になることも想定して、必要事項の整理等を行います。

都は、地域防災計画において、区市町村の要請に基づき都内から他道府県に避難をする場合、避難先の道府県との調整・協議等の役割を担っていることから、１都９県との「震災時の相互応援に関する協定」に基づき、引き続き被災地外避難の具体化に向け検討を進めます。

また、東部低地帯における大規模水害時の広域避難を適切に行えるよう、避難開始時期や移動手段等について国や地元自治体等と検討を進めるとともに、広域避難先施設の確保に取り組んでいます。

第３章　都が目指すべき避難所、課題解決のための基準と主な取組

（１）これまでの大規模地震における避難所の主な課題について

阪神・淡路大震災（平成７年１月）以降の大規模地震において避難所で見られた事例、事象から浮き彫りとなった主な課題については、以下のとおりです。

①　狭あいな生活空間（雑魚寝による長期の避難生活）

大規模地震では、想定収容人数を超える避難者が避難所に殺到したため、教室や体育館などはもとより、廊下や階段の踊り場なども避難者であふれ、十分な居住スペースを確保できない事例がありました。また、避難所の開設の際に、避難者のプライバシーが確保されずに大きなストレスとなった事例や、床の上で雑魚寝をせざるを得ない事例が見られました。発災後、数日間は避難者１人当たりの生活空間（スペース）が狭あい化するとともに、避難生活が長期化する中においても、避難者のプライバシーの保持や健康を維持するための間仕切りやテント、簡易ベッドなどの災害用資機材の提供は十分とは言えず、避難所で安心して避難生活を送るための一人当たりの居住空間や資機材の確保は喫緊の課題です。

② トイレ環境の悪化

大規模地震では、発災後すぐに仮設トイレが避難所に設置されずに、避難者数に比べてトイレの個数が不足する事例がありました。また、長引く断水被害や下水が詰まったこと、携帯トイレなどの不足により、発災から数日間で水洗トイレが排せつ物にまみれ、劣悪な衛生状態となった事例がありました。さらに、避難所に設置されたトイレが洋式ではなく、和式トイレであることや段差があるなどの問題から、高齢者、障害者、女性、子供等にとって使用しにくい状況のものがありました。水洗トイレが使用できなくなった原因として、断水被害の軽減に向けた水道管路等の耐震化が十分ではなかったこと、生活用水を地域で確保することができなかったこと、さらに、震災時の下水道機能確保に向けた下水道管等の耐震化が十分ではなかったことが挙げられます。水洗トイレが使用できなくなった時に備え、災害用の簡易トイレや携帯トイレの備蓄を十分に整えておくことなども必要となります。また、トイレの衛生環境の確保は、避難生活における感染症のまん延防止やトイレを我慢することによる健康被害の予防にもつながることから重要な取組です。そのため、各避難所の状況に応じ、発災当初から、十分なトイレを確保するとともに、その衛生環境が保たれるように事前の準備を整えておくことが課題です。

③ 不十分な食事

避難者からの単調で画一的な食事のメニューの改善要望や、温かい食事の求めへの対応を十分にできなかった事例、さらには、食事による栄養管理・健康管理が十分ではなかった事例がありました。また、広域的な被害が発生し、商業活動などが停止すると、食料品などの生活用品の入手が困難となり、在宅避難者に対しても避難所からの物資提供が必要となってきます。この際、避難所で在宅避難者が必要とする物資を十分に用意できていなかったことなどにより、避難所避難者と避難所周辺の在宅避難者との間で、食料の配布において問題が生じた事例がありました。発災時には、避難者の健康を維持するための温かい食事や栄養バランスの取れた食事を提供できるだけの体制構築、文化や宗教上の理由で食事が制限される方や食物アレルギーをお持ちの方など、避難所に避難される方へのきめ細かな食事の提供が課題です。

④ 入浴機会の不足

自治体が指定する避難所の多くは、小中学校を利用する場合が多く、入浴施設が設置されていない場合が多い状況にあります。災害用の入浴設備を備蓄しておくこともこれまでには一般的ではなく、発災後しばらくは入浴機会の提供ができない事例がありました。

また、断水が長期化した場合の入浴機会の備えが十分ではなく、自衛隊による入浴支援や NPO 等による温浴施設までの送迎サービスなどに頼らざるを得ない状況となり、避難者の入浴機会の確保に苦慮した事例がありました。これまでの避難所においては、発災時を見据えた避難者の入浴機会の確保（入浴資機材の設置等を含む）が十分ではありませんでした。長期化する避難所生活においては、入浴機会の提供はリラックス効果によるストレス軽減など心理的な側面から避難者の健康を維持する上でも重要です。このため、避難所だけでなく、地域の入浴施設を含め、入浴機会の確保が課題です。

⑤ 女性・要配慮者等への不十分な対応

これまでの災害においては、避難所運営において、女性の視点が不足していたことから、女性用物資の不足や専用スペースの不足など、女性の避難所生活に支障を来す事例がありました。また、乳幼児を連れた被災者が、心理的な不安から自身と同じように、乳幼児連れの家族がいる避難所を探し求めたり、子供の夜泣きで迷惑になることを懸念し、駐車場で一夜を明かした事例、震災の影響から自傷行為をする子供が見られたことから、子供が安心できるスペースや遊び場の確保を求める声が挙がった事例がありました。さらに、障害者や高齢者からは、避難所内に個別相談窓口など相談できる場所が無かったことから、周りが気になり、配慮してほしい事項について運営スタッフなどに申し出にくく、配慮がなされるまでの間、不自由な避難生活を送らざるを得なかった事例、配慮が必要な避難者

が一般の方と同じ場所に配置され、トイレや食事の受け取りのための避難所内の移動に苦慮した事例、外国人の避難者からは「言葉が分からず、どのように行動して良いか分からない」と避難所内の外国人に対する情報伝達の改善の要望が挙がった事例がありました。避難所生活において配慮が必要な要配慮者等について、当事者の視点が避難所運営に十分に反映されてきませんでした。避難所で誰もが、安全・安心に避難生活を送るためにも当事者の意見を避難所運営に反映させることはもとより、医療・介護などの専門性を有するNPO やボランティア団体などの各主体との連携の構築など一層の支援体制を充実させていくことが課題です。

⑥ ペット受入れに関する準備の不足

災害時にペットを飼養されている方については、避難者自身が「他の避難者に迷惑をかけてしまう」「周囲の目が気になり、避難所にペットを連れて避難することができない」等の心理的要因により、不自由な車中泊やテントで避難生活を送る事例がありました。また、被災者救護・支援のために、避難所においてペット対応が必要という点について、避難所運営関係者の認識が十分でないことにより、ペットを連れてきた避難者の受入れが断られるなど、ペットの受入れに関して避難所ごとの対応に差異が生じた事例がありました。さらに、避難所におけるペット同行・同伴避難者（注）の受入れ体制（ペットの飼育に適したスペースや資機材の確保など）が十分ではなかった事例がありました。避難所におけるペットの受入れは、動物愛護の観点のみならず、飼い主の生命を守り、安全な避難行動を確保する観点から、その対応は重要です。避難所運営に携わる方々や発災時に避難者となる住民の認識、避難所における受入れ体制（ペットの飼育に適したスペースの確保やケージ等資機材の備蓄）、地域住民の理解、受入れルールの確立が課題です。

（注）同行避難と同伴避難

- 「同行避難」は、被災者がペットと共に危険な場所から安全な場所へ避難することを指します。
- 「同伴避難」とは、災害の発生時に、飼い主が同行避難したペットを指定避難所などで飼養管理する状態を指します。ただし、指定避難所などで飼い主がペットを同室で飼養管理することを意味するものではなく、ペットの飼養環境は避難所等によって異なることに留意が必要です。

（令和６年 11 月 内閣府「避難所の現状・課題について」を基に作成）

⑦ 不安定な避難所の運営体制

避難所運営において、地域住民と行政職員の協力関係が十分でない傾向がみられ、運営に携わるマンパワーの不足から、避難者のニーズに十分に対応できなかった事例がありました。また、避難所によっては、避難者への支援内容や交替制に伴う引継ぎ方法なども記載した避難所のルール、マニュアルが存在しなかったことに伴い、避難者への対応が十分にできず、運営も不安定になった事例がありました。良好な避難所運営を継続するためには、行政職員のみならず地域住民が主体となって運営を行うことが有効です。そのためには、避難所ごとに避難所運営の知識を有した地域で核となる住民の育成や地域特性に応じた避難所ごとの運営マニュアルの作成、マニュアルに基づいた訓練の実施などを全ての避難所において実施し、避難所での運営体制を確立することが課題です。

⑧ 支援物資の滞留（地域内輸送拠点から避難所まで）

発災初期においては、避難所までのラストワンマイルが、がれき等により使用できず、支援物資が地域内輸送拠点に滞留し、速やかに届かない事例がありました。また、発災直後の混乱や輸送路の寸断から、物資の調達や避難所への輸送が困難となった事例がありました。発災から数日後に救援物資が地域内輸送拠点に次々と運び込まれ、仕分けが間に合わず、どこに何が保管されているか分からない状況になってしまい、改めて救援物資の保管場所を確保した事例、マンパワーの不足からボランティアの協力を得ながら物資をサイズごと等に細かく仕分けし直した事例がありました。プッシュ型で届く物資の円滑な配送については、地域内輸送拠点での仕分け方法や在庫管理、保管場所の確保など、地域内輸送拠点の運営体制や、発災時に向けた運営方法を平時から十分に習熟しておくことも重要です。また、地域内輸送拠点の運営に向けた資機材も事前に整えておくことが必要です。さらに、地域内輸送拠点から各避難所までの輸送路（ラストワンマイル）の寸断などを想定した代替輸送手段の確保や道路の啓開手段も検討しておく必要があります。こうした平時からの準備を整えておくことが課題です。

（２）都が目指すべき避難所等について

先に述べた８項目における避難所の主な課題を踏まえ、避難所改革に向けて、都が目指すべき避難所の姿を明確化した上で、避難所が目指すべき基準と都及び区市町村等が一体となって進めるべき主な取組は、以下のとおりです。

【都が目指すべき避難所】

避難所の運営に当たっては、避難者の生命を守り、健康でストレスのない生活環境を提供することで、避難者の１日も早い生活復帰を実現していかなければなりません。そのためには、円滑な避難所運営を可能とする体制整備が必要であり、平時から地域の実情に応じ、地域住民の意見を取り入れた避難所運営マニュアルを整備しておくことが必要となります。

また、マニュアルを着実に実施するためには、あらかじめ運営に必要な資機材を備えておくほか、地域住民が主体となった運営体制を構築し、発災時に直ちに避難所を開設し、避難者を受け入れ、円滑な支援ができるよう日頃からの訓練で習熟を図るとともに、避難所運営関係者間で「顔の見える関係」を構築しておくことも大切です。

さらに、避難所は、避難してきた住民のほか、避難所周辺の在宅避難者への支援の拠点にもなることがあります。今後、都や区市町村の取組により、在宅避難が可能となる地域が拡大されることが期待されており、避難所における在宅避難者への支援拠点としての役割はますます高まってきます。

このことから、都が目指すべき避難所は次のとおりです。

【東京都が目指すべき避難所】

① 誰もが不安やストレスなく安全に過ごせる

② 地域住民が協力して主体的な運営がなされている

③ 発災後の地域の支援拠点となっている

【課題解決のための基準と取組】

これまでの大規模地震発生時の避難所で見られた８点の主な課題解決のための将来のあるべき基準と、都及び区市町村等が一体となって進めるべき主な取組は、以下のとおりです。なお、発災直後や特に被害の大きい区域では、避難者自身の安全を守ることを最優先とするため、多くの方を一時的に避難所で受け入れ、十分な居住スペースなどを確保で

きない場合も想定されます。在宅避難や被災地外避難への移行、受入余地のある避難所や二次避難所への移動を進め、基準を満たす環境を目指します。

課題１ 生活空間の確保（寝床の改善）

目標：都内の全ての避難所において、全ての避難者にプライバシーが確保された安心できる居住空間を提供

目指すべき基準

- ☑ 避難所避難者１人当たりの居住スペースが 3.5 ㎡以上確保されている（スフィア基準に準拠）。
- ☑ 全ての避難所避難者に対して、寝具として簡易ベッド、毛布が提供されている。
- ☑ 全ての避難所避難者に対して、プライバシー確保のために屋内型仕切り・テントが提供されている。

進めるべき主な取組

- 避難所の安全性を確保する観点から、土砂災害、津波、洪水などの災害種別ごとのハザードマップ等に基づき、開設する避難所の場所が災害危険区域に該当しないかをあらためて確認します。また、住民が安全に避難できるよう、避難所への避難誘導方法等を確認します。
- 要配慮者を含め、全ての避難者に簡易ベッドや仕切り、テントを速やかに配布できるよう、備蓄の増勢、民間事業者との協定締結による供給体制を構築します。
- 発災時に簡易ベッド等寝床に係る資機材を速やかに設置できるように、平時から避難所内の寝床等のスペースのレイアウトの検討、避難所開設・準備訓練において、地域住民主体での簡易ベッド等の設置訓練を行います。
- 避難所における避難者個々の居住スペースを確保するため、平時から耐震化・不燃化、ライフラインの抗たん化等、減災対策を推進することで避難所避難者を縮減するとともに、避難所において在宅避難者への支援策を強化します。
- 避難所での生活が困難になることが想定される要配慮者向け一次避難所として、また、要配慮者以外の避難所避難者の生命・健康を維持し、円滑な生活復帰に向けた二次避難所として、発災後からのホテル・旅館の活用策（協定の締結など）を推進します。
- 発災時の暑さ・寒さ対策については、平時から非常用発電機や空調設備等の整備状況を確認しておくとともに、必要に応じて、発災時に必要となる機器等の充実・強化を図ります。

課題２ トイレ環境の確保

目標：発災後、直ちに清潔なトイレが使用可能

目指すべき基準

- ☑ 震災時でも避難所において、水洗トイレが使用可能である。
- ☑ 万が一、水洗トイレが使用できない場合には、災害用トイレを活用することにより、トイレの衛生環境が確保されている。
- ☑ 発災当初には、50 人に１基、避難が長期化する場合（発災１週間以降）には 20 人に１基の設置及び男女比１：３のトイレ設置が実現している（スフィア基準に準拠）。

進めるべき主な取組

- 迅速な災害用トイレ確保に向け、平時から確保の計画を策定し、避難所において水洗トイレが使用できない場合に備え、災害時に利用できるトイレ（し尿処理収集を要しないトイレ、し尿処理作業の軽減が可能なトイレ等）を整備しておきます。
- ライフライン被害の推移等を見据えた予防・応急・復旧の各フェーズに分けた対策（備え）を進めておきます。
- 高齢者や障害者、妊産婦等に配慮した洋式トイレの整備を進めておきます。
- 車椅子の方などに配慮したバリアフリータイプの仮設トイレ（車椅子で利用できるタイプ、手すりが付いているタイプ、便座の高さを調節できるタイプ等）を備蓄しておきます。
- 「東京トイレ防災マスタープラン」に示すアセスメントシートを活用し、平時から質の高いトイレ環境を提供できる準備を行います。
- 自助としての携帯トイレの備蓄の促進、住民等への普及啓発に取り組みます。
- ボランティアや地域住民等と連携した訓練の実施や人材育成により運用体制の基盤を構築しておきます（マニュアル整備を通じてのトイレの開設・運営要領の習得を含みます。）。
- し尿処理等の広域調整について、協定の整備などにより体制を構築します。

課題３ 食事の提供

目標：避難者の個々の事情に応じた温かい食事の提供

目指すべき基準

- ☑ 管理栄養士・栄養士の活用等により、栄養バランスのとれた食事が適温で提供されている。
- ☑ 既往歴、アレルギー、文化・宗教など、多様なニーズへの配慮がなされたメニューが提供されている。

進めるべき主な取組

- キッチンカーを保有する事業者を含め、飲食事業者との協定締結等による重層的な食事の供給体制を確立します。
- セントラルキッチン（給食センターや弁当事業者、飲食店組合等）を活用した弁当の提供を想定し、協定を結び、食料供給手段を確保しておきます。
- 発災時に学校調理室や給食センターを活用できるよう、施設整備やマニュアル作成などを行います。
- 発災時の食事の衛生管理・栄養管理に資するため、管理栄養士・栄養士との連携体制を構築、フェーズに応じた栄養補給や必要となる食事の確保等の備えを進めます。
- 平時から管理栄養士・栄養士と連携し、発災時に文化や宗教上の理由、アレルギーを有する方など、食事が制限される方に提供する食料や献立表の表示など対応方法について、備えを進めます（ホームページ等を活用して、各避難所に備蓄している食品のアレルギー品目等の公表も進めます。）。
- 発災時に円滑に適温で栄養バランスの取れた食事を提供できるよう、平時の避難所開設・運営訓練において、炊き出し訓練を実施します。
- 避難所は、避難してきた住民のほか、避難所周辺の在宅避難者への支援の拠点でもあることから、これらの避難者への支援の備えも進めます。

課題４ 入浴機会の確保

目標：リラックスやストレス解消にも効果がある温かいシャワーが使用可能

目指すべき基準

- ☑ 避難所の災害用温水シャワーや入浴施設等で入浴機会が提供されている。
- ☑ 入浴設備（シャワー等）の 50 人に１基の割り当てが実現している（スフィア基準に準拠）。

進めるべき主な取組

- 地域のホテル・旅館、温浴施設（銭湯等）の入浴施設を活用できるよう、関連業界・施設と協定を締結します。
- 避難所において、入浴機会を直ちに提供できるように災害用温水シャワーを備蓄します。
- 発災時に、備蓄した災害用温水シャワーを円滑に使用できるよう、避難所開設・運営訓練で操作に習熟するなど、温水シャワー運用体制の構築を進めます。
- 発災時の高齢者や障害者の温水シャワー利用の際、介添えが必要になることも想定し、介護福祉士などとの連携体制を構築します。

課題５ 女性・要配慮者等への対応

目標：配慮が必要な方が安心して避難できる環境を整備

目指すべき基準

- ☑ 避難所において女性、性的マイノリティの方、要配慮者のプライバシーが確保され、それぞれの事情に応じた居室やスペースが確保されている。
- ☑ バリアフリー対応がなされた生活環境が確保されている。
- ☑ 女性、性的マイノリティの方、要配慮者の事情に応じたニーズに対し、必要十分なサービスが提供されている。

進めるべき主な取組

- 女性や性的マイノリティの方、要配慮者を避難所運営委員会の運営メンバーに加え、当事者の意見を運営マニュアルに反映させます（メンバーの４割以上は女性とするなど、運営マニュアルの作成段階から女性の参画を推進するとともに、平時から避難所の運営方法などの話し合いの際に、子供の意見も聴き、運営マニュアルに反映）。

・要配慮者や性的マイノリティの方々が避難所で避難生活を送るに当たっては、居住する場所や設備、食料や必要な物資、情報伝達手段などの配慮事項が多岐にわたるほか、医療関係者や介護福祉士、管理栄養士、通訳者など専門性が必要となる事案もあることから、専門性を有する多様な主体（NPO やボランティア等）と平時から連携体制を構築します。
・常に要配慮者や性的マイノリティの方を取り巻く社会の状況の変化を注視し、時宜に応じて運営マニュアルに反映するなど、平時から柔軟な対応を行います。
・指定避難所に避難してきた要配慮者が、避難所での生活が困難になる場合を想定し、福祉避難所や医療機関など適切な施設へ移送する事態にも備えます。
・避難所での生活が困難になることが想定される要配慮者向けに一次避難所として、ホテル・旅館を活用します。

課題６ ペットの受入れ体制の整備

目標：ペット飼育者が安心して避難できる環境を整備

目指すべき基準

☑ 原則、全ての避難所において、ペットの滞在（飼育）スペースが確保されている。
☑ 避難所において、ペットを安全に滞在（飼育）させるためのルールが確立されるなど、必要な受入れ体制が構築されている。

進めるべき主な取組

・平時から、災害時のペット同行・同伴避難の重要性（動物愛護の観点のみならず、飼い主の生命を守り、安全な避難行動を確保する観点から重要であること）について、避難所運営に携わる方々や、地域住民に周知・啓発して理解の促進を図ります。
・避難所でのペットの受入れについて、周辺の地域住民の理解を得て、ペット滞在ルールを確立します。
・ペットの避難に当たっては、飼い主が責任をもって飼育に必要な事前の準備を整えられるよう、平時から周知・啓発を進めておきます。
・被災により、飼い主がペット用の避難用品を持ち出せないなど様々なケースを想定し、個々の避難所で受入れ体制が整備されるよう、必要な資機材（ケージなど）を備蓄します。
・地域や避難所施設の特性があることから、避難所ごとに、発災時のペットの滞在場所（ペットスペースの配置場所やテントの活用などの設置方法など）について、平時から備えを進めます。

・発災時に、円滑に避難所にペット及び飼育者を受け入れることができるよう、平時の避難所開設・運営訓練で、ペット同行・同伴避難受入れ訓練を実施します。
・避難所での補助犬の受入れは身体障害者補助犬法で義務付けられており、動物アレルギーの方などにも配慮し、別室を用意するなど、受入れ体制を準備します。

課題７ 避難所運営体制の構築

目標：住民主体による住民のための避難所運営が実現

目指すべき基準

☑ 住民リーダーが中心となり、発災後、直ちに避難所が開設され、円滑に運営されている。
☑ 女性や性的マイノリティの方、要配慮者が避難所運営に参画している（メンバーの４割以上は女性）。
☑ 子供の意見が反映された避難所運営がなされている。
☑ 各避難所の避難所運営委員会に、避難所周辺の在宅避難者を支援する在宅避難者支援班が設置され、避難所周辺の在宅避難者等への支援が適切になされている。

進めるべき主な取組

・発災時に、混乱なく避難所運営がなされるよう住民リーダーの育成促進により、全ての避難所に複数の住民リーダーを配置します。
・避難所の運営、避難者への支援に、女性の視点が適切に反映されるよう住民リーダー（正・副）のいずれかに必ず女性が配置されるよう配慮します。
・地域住民主体で、地域特性を踏まえた避難所の運営ルールを確立します。
・専門性を必要とする事項（医療・福祉・介護など）に関しては、NPO やボランティア等、多様な主体と連携体制を構築します。
・各避難所において、平時から避難所運営体制の構築や運営マニュアルの作成を行うとともに、定期的な訓練を通じて運営体制を確立します。
・平時から、避難所の運営に必要となる防災機能設備等（非常用発電機、通信機器等）の整備を進めます。
・発災後、速やかに避難所を開設できるように、避難所の解錠体制、避難所の被害状況の確認体制を平時のうちに構築します。
・発災時に、避難所周辺の在宅避難者への支援も適切になされるよう支援体制を構築します。

課題８ 物資輸送のラストワンマイル対策

目標：必要な物資が的確に避難者の手元に届く輸送体制を構築

目指すべき基準

- ☑ 各避難所が求める物資が迅速かつ過不足なく届けられる。
- ☑ 発災時における地域内輸送拠点での物資の仕分け方法や在庫管理、避難所への輸送手段が確立されている。

進めるべき主な取組

- 発災時に各避難所が求める物資が迅速かつ過不足なく届くよう、平時から物資供給計画を作成します。
- 地域内輸送拠点の運営体制を構築し、運営マニュアルを整備します。
- 地域内輸送拠点の効率的な運営に向け、ハンドリフト、籠台車、本部運営用机・椅子、通信関連資機材等の備えを進めます。
- 地域内輸送拠点から各避難所への円滑な物資輸送に向け、平時から民間事業者や関係機関等と連携した車両の確保策や輸送ルートの選定をあらかじめ定めておくとともに、道路損壊等に備えて道路啓開手段や代替えの輸送手段も検討します。
- 民間事業者や関係機関等と連携し、平時から地域内輸送拠点の運営や避難所までの輸送を想定した訓練を実施し、実効性を高めます。

第４章　在宅避難者の生活支援において進めるべき主な取組

在宅避難者については、これまでの大規模災害時において、居所等の情報を把握できず迅速に支援を行えなかったことが報告されています。

また、在宅避難者の居所等を把握できていても、ライフラインの復旧状況等の必要な情報が提供されなかったことや、支援物資が行き渡らない状況にあったことなども報告されています。

こうした過去の災害における事例等を踏まえて整理した、在宅避難者の生活支援に関する目標と都及び区市町村等が一体となって進めるべき主な取組は、以下のとおりです。

（１）建物等の安全性に関する緊急的な判断

目標：発災後速やかに、住民自らが（または共同で）自宅等の安全性について確認でき、平時からの備えにより各住戸内の安全性が確保されている。

☑ 住民が建物や設備等の安全性の確認方法を認識しており、訓練等により、発災後に迅速かつ簡便に安全確認できる体制が整備されている。

☑ 発災後にも自宅等で避難生活を送ることができるよう、平時から各住戸内の安全対策が行われている。

進めるべき主な取組

- 住民が発災直後に緊急的に建物等の安全性を判断する際に、確認すべき事項等について、住民に周知します。
- 在宅避難を行える環境を確保できるよう、平時から感震ブレーカー等の出火防止対策、家具類転倒等防止対策やガラス等飛散防止対策について、住民に普及啓発し、実施を促します。
- 設備等（電気、ガス、給排水設備など）について、発災後に使用開始するまでの間に安全を確認する方法について住民に周知し、点検マニュアル等の作成を促します。また、共用の設備等については、安全確認方法に加え、発災後の使用ルール等についても作成を促します。
- 共同住宅におけるトイレについては、発災後使用可能であることを確認できるまで、使用しないことを周知するとともに、設備管理会社等による点検までの間に迅速に使用可否を確認する方法等を住民に周知します。
- エレベーターの閉じ込めが発生した場合に、閉じ込められた人の氏名や人数等の確認、建物内住民の安否確認など、救助機関等が到着するまでに実施すべき事項について周知します。

・建物等の安全確認に関する精度や熟度を高めるよう、訓練等を定期的に実施します。
・訓練等を実施する際には、建築士等の専門家や日常的に点検を行う設備管理会社等と連携して行うよう、住民に周知します。
・風水害の場合には、ハザードマップ等で家屋倒壊等氾濫想定区域、浸水深、浸水継続時間等をあらかじめ確認しておくこと、清掃・消毒等の衛生面での対応が必要になることを住民に周知します。

（２）備蓄の推進

目標：在宅避難時に必要となる備蓄物資が確保されている。

☑ 各世帯で必要となる備蓄物資等が認知され、日常備蓄が浸透している。
☑ 共同住宅等において、共同で使用する資機材等が整備され、発災時に使用可能な体制が整備されている。

進めるべき主な取組

・各世帯で必要となる物資の種類や数量について普及啓発に取り組み、日常備蓄の必要性について住民に周知します。特に、日頃服用している薬や保育に必要な物など、発災直後に入手困難と想定される物資については、必要な量の備蓄を行うよう周知します。
・断水時には、飲料水のほかに生活用水の確保も必要になるため、給水場所からの水運搬用の袋や容器、籠台車なども備蓄するよう住民に周知します。
・各住戸内の備蓄スペースには限りがあることから、共同で備蓄するスペース等を確保することを住民に促します。特に高層共同住宅においては、発災時にエレベーターが使えないことを想定し、各階又は複数階ごとに備蓄スペースを確保するよう促します。
・非常用発電機やポータブル電源など、共同で使用する資機材等の確保について住民に促します。
・共同住宅での備蓄促進のため、「東京とどまるマンション」等への登録促進を図ります。
・防災イベントや訓練等を定期的に行い、備蓄食料の調理体験等を通じて備蓄の必要性について理解を促進するとともに、不足する備蓄物資の確認や、携帯トイレや非常用発電機などの使用方法等について住民の認知度を向上させます。

（３）避難者情報の把握・共有等

目標：原則、全ての在宅避難者の居所等を把握する体制が整備されている。

☑ 住民が自らの状況等を提供・発信する手段が周知されている。

☑ 住民が提供・発信すべき事項が整理されており、関係機関等との情報共有体制が構築されている。

進めるべき主な取組

- 相談窓口、避難所、アプリなど、避難者が自ら情報提供・発信する方法等について、広報誌や防災イベント等で住民に周知します。デジタル技術を活用する場合には、迅速かつ簡便に発信できるよう、平時から入力可能な状態にしておくとともに、訓練等で活用することにより、双方向のコミュニケーションが取れる状態になっていることを確認します。
- 氏名、居所、連絡先等の基礎情報に加え、住戸やライフライン等の被災状況、健康状態の変化や避難生活において必要となる支援など、避難者が発信すべき情報を整理するとともに、訓練などを通じて、あらかじめ住民に周知しておきます。
- 居所等を把握できない避難者がいる場合を想定して、限られた人員体制の中で迅速に状況等を把握できるよう、自主防災組織や民生・児童委員等と平時から連携体制を構築するとともに、アウトリーチ型で把握するべき避難者の優先順位等を定めます。
- 避難行動要支援者名簿については、記載内容と現状との不一致が課題となった事例もあることから、常に最新の情報に更新するよう努めます。
- 避難者が発信した情報に対する支援等を円滑に行うため、個人情報保護に配慮した上で、関係機関等との共有・連携体制を整備します。
- なお、要配慮者への支援については、「（７）避難所に行けない理由のある要配慮者への対応」もあわせて参照してください。

（４）支援体制の整備

目標：発災後速やかに支援拠点が開設され、適切に運営・管理されている。

☑ 地域の特性を踏まえて、適正に支援拠点を指定している。

☑ 住民主体の運営体制が構築されており、担い手の確保・育成が継続的に行われている。

進めるべき主な取組

- それぞれの地域の特性を踏まえて、避難所避難者数や在宅避難者数を想定し、避難所を支援拠点にするか、避難所以外にも支援拠点を設置するかを検討し、支援体制を整備します。
- 避難所以外に支援拠点を設置する場合には、耐震性の高い民間施設やマンション、コンビニエンスストア等を指定することについても検討した上で、想定される災害に影響が比較的少ない施設を確保します。
- 支援拠点は、避難者数に加え、災害の種別、給水場所の位置や支援拠点間の距離など、在宅避難者の移動可能性等を総合的に考慮して指定し、避難所と同様に住民に周知します。
- 避難所以外に支援拠点を設置する場合は、避難所や地域内輸送拠点からの物資等の輸送について、複数のルートを設定しておきます。
- 支援拠点の運営が地域住民で行われるよう、住民リーダー等の育成を促進します。また、ＮＰＯやボランティア等の多様な主体と連携を図ります。
- 支援拠点の運営に多様な視点が適切に反映されるよう、住民リーダーをはじめ、女性や小さな子供を持つ家庭、高齢者等の要配慮者などのメンバーが運営主体の構成員となるよう配慮します。
- 混乱なく支援拠点の開設・運営がなされるよう、マニュアル等を作成します。また、定期的にセミナーや訓練等を行い、運営能力を向上させるとともに、担い手確保に努めます。
- コンビニエンスストア等の生活の基盤を支える業界において早期の事業再開が可能となるよう、小売業や関係業界等との連携強化を図ります。

（５）支援内容の整理

目標：避難所で行うことが求められる水準と同程度の支援を行うことができる。

- ☑ 支援拠点の機能が整理され、生活支援を受けられる内容を住民が理解している。
- ☑ 避難者の支援ニーズに応じて、必要なサービスが提供されている。
- ☑ 避難生活を送る上で必要な情報が、多様な手段で提供されている。

進めるべき主な取組

- ライフラインが途絶していることを想定して、必要となる物資や情報等の支援内容を定めます。支援内容の検討にあたっては、多様な視点が適切に反映されるよう、住民リーダーをはじめ、女性や小さな子供を持つ家庭、高齢者等の要配慮者などのメンバーが構成員とするよう配慮します。
- 在宅避難を行うには自らが物資を備蓄していることが前提ですが、備蓄をしていなかった又は備蓄物資が短期間で枯渇してしまった在宅避難者が一定程度存在することを想定して、支援に必要な量を確保します。
- 必要となる物資の種類及び量を検討する際には、発災直後に必要となる物資は公助としての備蓄、一定期間経過後必要となる物資は協定等による調達とするなど、確実に提供できる体制を整備します。
- 停電時や断水時に備え、非常用発電機や水輸送用の資機材（給水車、給水バッグ等）などを共用で備蓄することを促すとともに、支援拠点等にも配備します。
- トイレについては、自助としての携帯トイレの備蓄の推進に加え、「東京トイレ防災マスタープラン」に示すアセスメントシートを活用し、災害時に利用できるトイレ（し尿処理収集を要しないトイレ又はし尿処理作業の軽減が可能なトイレ）を確保し、支援拠点等に配備します。
- 在宅避難者への食料等の配布も支援拠点の機能の一つであることから、避難生活が長期化する場合に備えて、適温で栄養バランスの取れた食事ができるよう、キッチンカーを保有する事業者や飲食店組合等と協定締結等を行い、避難所避難者と同様に仕出しやセントラルキッチン等を活用した提供など、重層的な食事の供給体制を確立します。
- 地域のホテルや旅館、温浴施設（銭湯等）の入浴施設を活用できるよう、関連業界等と協定を締結します。また、必要に応じて災害用温水シャワーを支援拠点に配備します。
- 日常的に身体的な清潔さを保つために、口腔ケア用品やボディーシートなどを調達できるよう、関連団体等と協定等を締結します。
- 通信が途絶することを想定して、災害時でも使用可能な通信設備を支援拠点等に配備します。

・避難所避難者と同水準の福祉サービスの提供や健康管理を行えるよう、専門職の確保を含め、関係機関と連携した支援体制を構築します。
・暑さ・寒さ対策として、冷暖房機器やスポットクーラー、ストーブ等の可搬式の機器を支援拠点等に配備します。

（６）高層共同住宅における物資等の運搬

目標：高層共同住宅において、発災後も物資等を上層階へ運搬できる。

☑ エレベーターを使用できない場合の対処方法を住民が理解している。
☑ 発災後もエレベーターを使用可能にする方法が普及している。

進めるべき主な取組

・エレベーターが停止した場合を想定して、復旧に要する時間や復旧体制などについて管理会社等に確認するよう住民に周知します。
・照明や手すり、滑り止めなど、高層共同住宅内の階段の状況を確認し、必要に応じて安全対策を行うよう住民に促します。
・同時に多くの人が階段を利用することを避けるため、片側通行や時間帯ごとに利用できるフロアを設定するなど、使用ルールを定めるよう住民に周知します。
・物資等を持って高層階へ移動することは困難となることが想定されるため、物資等の運搬を補助する資機材等を共用で整備するよう住民に促します。また、資機材等の使用ルール等を設定するよう周知します。
・訓練等を定期的に行い、自らが移動可能なフロア数等を把握するとともに、資機材等の使用方法などをあらかじめ理解しておくよう住民に促します。
・発災時にエレベーターが停止したのち、自動的に点検を行い仮復旧する機能について、住民に普及啓発を行い、導入を促します。
・仮復旧後、本格復旧するまでの間のエレベーターの使用ルール等を設定するよう住民に周知します。

（７）避難所に行けない理由のある要配慮者への対応

目標：要配慮者が必要とする支援を提供できる体制が整備されている。

☑ 平時から福祉サービス等を受けている住民に対して、発災時に必要となる支援を行える体制が整備されている。

☑ 平時は福祉サービス等を受けていない要配慮者への支援体制が構築されている。

進めるべき主な取組

- 支援拠点等からの物資搬送が困難な高齢者など、要配慮者ごとに発災後の状況を想定して、社会福祉協議会やＮＰＯ等と連携を図り、支援体制を整備します。
- 平時から福祉サービス等を受けている要配慮者に対しては、平時から発災後に想定されるリスク等を評価した上で必要となる支援内容を定めます。発災後、要配慮者の状況等により在宅避難を継続することが困難となった場合には、福祉避難所や医療機関等へ移送します。そのため、緊急時の連絡先や対応方法、移送手段などを平時から確認し、専門職によるアウトリーチ型支援など、必要な体制を関係機関と連携して整備します。
- 平時は福祉サービス等を受けていない要配慮者が、発災後の避難生活での精神的負担等により体調を崩した事例が多く報告されています。このため、相談窓口やアプリなど自らが情報を提供・発信できる手法を周知し、必要に応じてアウトリーチ型で支援を行えるよう専門職を確保するとともに、多様な主体と連携体制を構築しておきます。また、必要に応じて福祉避難所や医療機関での受入等を依頼します。
- 大きな環境の変化への耐性が弱い児童・生徒や乳幼児などに対しては、保護者、NPO やボランティア等と連携して、自宅以外の居場所づくりに努めます。
- 都内で生活しても日本語に精通していない外国人が多くいることから、行政からの情報発信や案内表示、様式等の多言語化、やさしい日本語の活用等を図るとともに、アプリ等のデジタル技術も活用します。また、支援拠点では、通訳ボランティア等の確保に努めるとともに、多言語翻訳アプリ等の使用を検討し、訓練等で有効性を確認します。

（８）防犯対策

目標：地域住民主体による防犯や見守りが実践されている。

☑ 平時から警察等の関係機関と連携した防犯・見守り活動が行われている。

☑ マンション特有の事情を踏まえた防犯体制が構築されている。

進めるべき主な取組

- 地域の警察活動協力団体や自主的に防犯活動を行う組織等と連携し、平時から防犯活動を行えるよう支援するとともに、多様な担い手を確保するよう対策を講じます。
- 女性、子供、高齢者などが孤立しないよう、見守り活動を行う担い手の確保対策を講じます。
- 防犯組織の構成、活動項目や時間、活動の際の注意事項等について住民に普及啓発し、訓練等で習熟度を高めていきます。
- 相談窓口の設置、不審者情報や地域で発生している犯罪被害の情報等を共有できる仕組みを構築します。
- 警察との連携や巡回の依頼など、平時から関係機関等と連携体制を構築します。
- 避難所避難者が多いなどの理由により、平時に比べ周囲の目が少なくなっているエリアについて、防犯体制を強化します。
- 停電時には、防犯カメラや玄関のモニターフォン、マンション入り口のオートロックなどの防犯機器の機能が喪失することが想定されるため、対応策等を講じるよう住民に周知します。
- 共用部分や階段等に死角が多いというマンション特有の事情を踏まえ、建物内に独自の防犯活動体制を整備するよう住民に促します。

第５章　被災地外避難者の生活支援において進めるべき主な取組

質の高い避難生活を送るためには、避難者の肉体的・精神的負担を軽減する必要があります。このため、住み慣れた自宅とは異なる地域での生活となるものの、日常に近い状況で避難生活を送ることが可能な被災地外避難について、支援体制の構築や支援内容の充実等を検討し、実施していくことが重要です。

また、被災地外避難は遠隔地等への避難となることから、生活再建等に関する行政からの情報を伝える仕組みを作る必要があります。

これらの状況を踏まえ、被災地外避難者の生活支援において進めるべき主な取組は、次のとおりです。

進めるべき主な取組

（被災地外避難に関する体制構築）

- 被災していない自治体内の施設等において避難生活を送ることは、質の高い避難生活を確保する上で有効な選択肢であることから、友好都市など、平時から関係のある自治体を中心に、災害種別も踏まえて複数の避難先を確保できるよう、協定等を締結します。
- 被災地外避難を開始する時期や避難期間、移動手段、自治体ごとの受入可能人数など、被災地外避難者の支援体制や内容等について整理します。また、自らが避難者を受け入れる自治体となることも想定しておきます。

（生活再建等に関する行政からの情報発信等）

- アプリ等のデジタル技術を活用し、被災地外避難者に対し、公費解体や罹災証明の発行など、生活再建等に関する行政からの情報を提供します。また、被災地外避難者が自ら情報発信する方法や内容等について整理し、平時から住民に周知するとともに、避難時にも改めて確認します。
- 被災地外避難により避難者が日常の生活に近い避難生活を送れるよう、避難先の詳細な情報を避難者に提供する必要があります。提供する情報の内容、発災時の確認方法等について整理します。

（その他）

- 避難先に対する理解を深め、馴染みのある地域とするため、平時における交流等の取組を強化します。
- 停電等に伴い、発災直後には移動手段を確保できないことを想定して、被災地外避難を選択する場合でも、数日間は避難所や自宅等で避難生活をすることが必要であることを周知します。
- 被災地外避難者に対し、自宅の様子等を確認するために戻る場合には、現地の状況等について、行政が発信している情報等により安全性を確認した上で行動するよう周知します。
- 被災地外避難に関する注意事項等を事前に周知した上で、避難者が親戚・知人宅等を自主的に避難先として確保することも有効です。なお、自主的にホテル・旅館等の宿泊施設を確保する避難者がいることを想定し、自治体が二次的避難所等として確保する宿泊施設と競合しないよう、都内や近郊を避けるよう住民に周知します。
- 自主的に被災地外に避難をする場合には、平時から、避難先の生活環境、避難先への複数の移動手段や避難に要する時間等について確認するよう住民に周知します。また、発災時には、避難先への移動手段の確保、避難先・移動ルート等の安全確認が必要となることを住民に周知します。

＜首都圏大規模水害における住民避難について＞

- 東部低地帯における大規模水害時の住民避難については、以下の避難行動パターンを組み合わせて対応する必要があります。
  ① 自宅等の災害リスクを事前に確認し、自宅等からの避難が必要ないと自ら判断できる場合には、屋内にて安全を確保
  ② 浸水のない安全地域等に居住する親戚・知人宅やホテル・旅館等への自主避難
  ③ 行政が用意した避難先への広域避難　など

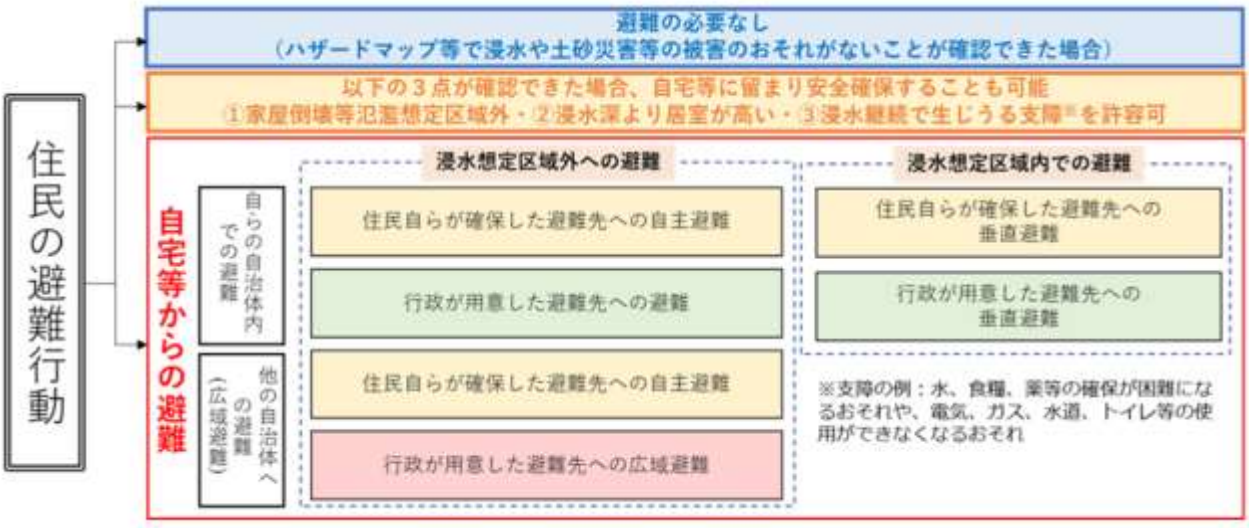


図　大規模水害時における住民の避難行動パターン

（出典：「首都圏大規模水害広域避難計画モデル」令和７年３月
首都圏における広域的な避難対策の具体化に向けた検討会）

- 水害の危機が去った後、これらの避難行動をとった住民が、生活をする上で何らかの支援を必要とする場合、避難所、自宅、区が協定等により確保した施設や住民が自主的に確保した親戚・知人宅等で避難生活を行うことになります。その避難生活を送る場所に応じた支援を受けられるよう、第３章から第５章までに示した取組を行います。

第２編

「避難所避難者等への支援ガイドライン」

第２編の構成・用語等について

◆構成は以下のとおりとなっています。

本編	内閣府の「避難所運営ガイドライン」も参考に各取組の具体的な留意点や取組の好事例などを示しています。
参考資料	
１　避難所の初動対応のポイント	避難所運営に初めて関わる方でも避難所の初動対応のポイントを分かりやすく示しています。
２　避難所運営委員会用様式集	避難所運営委員会が業務・報告を行うための様式集です。本編では「委員会様式」と略します。
３　避難所運営委員会用参考資料	避難所運営委員会が運営を進める上での参考資料です。本編では「委員会参考資料」と略します。
４　避難所掲示用様式集	避難所を利用する方向けに掲示する様式集です。本編では「掲示様式」と略します。

◆「章立て」について

○　本ガイドラインの特色は、以下の４点です。

① 避難所に関する各種資料と整合性をとるため、内閣府の「避難所運営等避難生活支援のためのガイドライン（チェックリスト）」（内閣府（防災担当）令和６年 12 月改定）のチェック事項に沿いながら、留意点などの解説を加えるとともに、都内区市町村をはじめとした他自治体の好事例などを盛り込んでいます。

② 避難所運営には住民や支援者の関与が不可欠なため、避難所運営に携わる全ての方に参考となる内容としています。

③ 全 19 章から構成される本文については、各章の内容を踏まえ、平時の備え、発災時の対応、避難者のニーズへの対応の３つに分類しています。

④ 実用性を高めるため、避難所運営の初動に必要な事項を、本ガイドラインの第２編参考中に「避難所の初動対応のポイント」として簡略化して記載していますので、各種様式と合わせれば、現在避難所マニュアルを策定していない自治体・避難所でも簡易版のマニュアルを作成できるようにしています。

○　国の「避難所運営ガイドライン」との関係は、次のようになっています。

（例）

2　避難所の指定　　平時

2－2　福祉避難所／スペースの確保

国の避難所運営ガイドライン

（令和６年 12 月改定　内閣府）P12

Ⅰ-(1)-2 避難所の運営

対策項目２　福祉避難所／スペースの確保

2-1-1　地域に想定される災害を確認します　　区市町村

国のガイドライン項目のうち、主として区市町村が行う事項

6-4-1　避難所の生活ルールを確立します

国のガイドライン項目のうち、避難所運営に携わる方全般が行う事項

要配慮者の種類と必要な支援、数を見込む　　区市町村

国のガイドラインには記載されていないが、都として示す項目

上記同様

◆出典等資料について、次のように略します。

１　国ガイドライン
「避難所運営等避難生活支援のためのガイドライン(チェックリスト)」(内閣府 令和６年 12 月)

２　国福祉避難所ガイドライン
「福祉避難所の確保・運営ガイドライン」(内閣府　令和３年５月)

３　国６取組事例集
「避難所における生活環境の確保に向けた取組事例集」(内閣府　令和６年３月)

４　国 28 事例報告書
「平成 28 年度避難所における被災者支援に関する事例等報告書」(内閣府　平成 29 年４月)

５　都 28 支援の記録
「平成 28 年熊本地震支援の記録」(東京都総務局　平成 28 年 11 月)

※「事例」ついては、避難所運営等における対策に当たって参考となる好事例として引用しています。

第２編　避難所避難者等への支援ガイドライン

目次

１　避難所運営体制の確立 …… １
　１－１　災害対策本部、避難所支援班の確保 …… ２
　１－２　避難所運営委員会の設置 …… ４
　１－３　災害対策本部と避難所の通信体制の確立 …… ６
　１－４　各避難所派遣職員の基本業務の確立 …… ８

２　避難所の指定 …… ９
　２－１　災害想定を考慮した避難所の確保 …… 10
　２－２　福祉避難所／スペースの確保 …… 13
　２－３　機能別避難所の検討 …… 19
　２－４　指定避難所の更なる充実 …… 22
　２－５　避難所として確保すべき備蓄を実施 …… 25
　２－６　施設運営と避難所運営の協力体制の構築 …… 27

３　平時のときの周到な準備 …… 30
　３－１　避難所における二次災害の可能性の確認 …… 30
　３－２　必要な書式の準備 …… 31
　３－３　避難所運営マニュアルの作成 …… 33
　３－４　避難所運営マニュアルを用いた訓練の実施 …… 37
　３－５　発災直後から円滑に避難所へ物資を届ける体制づくり …… 41
　３－６　トイレの確保・管理 …… 44
　３－７　汚水処理・使用済み携帯トイレの処理手段の確保 …… 48
　３－８　水の確保 …… 49
　３－９　遺体の収容 …… 51

４　受援体制の確立 …… 52
　４－１　人的支援の受援体制の確立 …… 52
　４－２　必要な組織との協定 …… 53
　４－３　ボランティア受入れ体制の確立 …… 54
　４－４　医療・保健・福祉ボランティア受入れ体制を検討する …… 59

５　帰宅困難者・在宅避難者対策 …… 60

５－１　帰宅困難者対策への備え ····· 60
５－２　在宅避難者対策への備え ····· 63

６　避難所の運営サイクルの確立 ····· 67
６－１　災害対策本部・避難所支援班での避難所の運営管理の実施 ····· 67
６－２－１　避難行動 ····· 68
６－２－２　避難所の解錠 ····· 72
６－２－３　避難所の被害状況の確認 ····· 74
６－３　避難所運営会議の実施 ····· 78
６－４　避難所の運営ルールの確立 ····· 82
６－５　避難所運営の実施手順の確立（避難者受付・名簿等） ····· 87
６－６　避難所運営の実施手順の確立（生活区域設定） ····· 91

７　情報の取得・整理・共有 ····· 93
７－１　情報取得手段の確保 ····· 93
７－２　外部向けの広報活動の実施 ····· 95
７－３　内部向けの情報共有の実施 ····· 96
７－４　内部向けの情報共有手段の確保 ····· 97
７－５　外部向けの情報共有手段の確保 ····· 99
７－６　外来者への対応 ····· 100

８　食料・物資管理 ····· 101
８－１　物資の受入れ体制の整備 ····· 101
８－２　食料等の確保 ····· 104

９　トイレの確保・管理 ····· 108
９－１　多重的に災害用トイレを確保 ····· 108
９－２　既設トイレの活用と不足トイレの把握 ····· 109
９－３　トイレの使用ルールの確保 ····· 111
９－４　トイレの使用環境の改善の実施 ····· 113
９－５　トイレの特別ニーズ対応 ····· 114
９－６　トイレの清潔な衛生環境の確保 ····· 116

10　衛生的な環境の維持 ····· 118
10－１　ごみ集積場所の確保 ····· 118
10－２　避難所の掃除 ····· 119
10－３　食品の管理 ····· 119

11　避難者の健康管理体制の確保 …… 121
11－1　避難者の健康管理体制の確保 …… 121
11－2　感染症対策の実施 …… 127
11－3　その他病気対策 …… 130
11－4　暑さ・寒さ対策 …… 133

12　寝床の改善 …… 134

13　衣類 …… 136

14　入浴 …… 138

15　配慮が必要な方への対応 …… 140
15－1　配慮が必要な方への対応 …… 140
15－2　避難者の滞在可能性の検討 …… 150
15－3　ボランティアニーズの把握 …… 151

16　女性・子供への配慮 …… 152
16－1　女性・子供への配慮 …… 152
16－2　女性の活躍環境の確保 …… 157

17　防犯・防火対策 …… 159
17－1　防犯対策 …… 159
17－2　防火対策 …… 161
17－3　ガソリン・灯油などの管理 …… 163

18　ペットへの対応 …… 164

19　避難所の解消に向けて …… 175
19－1　避難生活が長期化した場合の対応 …… 175
19－2　避難所の解消に向けた話し合いの実施 …… 176
19－3　避難所の解消の検討 …… 177

参考文献・取材等協力 …… 178

1　避難所運営体制の確立　　平時

ポイント

- 避難所運営委員会の体制構築に当たっては、女性や性的マイノリティの方、高齢者や障害者、外国人などの要配慮者の方にも平時からメンバーとして参画していただき、当事者の意見を避難所運営マニュアルに反映することが重要です。
- 避難所運営は住民が主体となって行うべきものですが、その運営をバックアップする体制の確立は、区市町村の災害対応業務の根幹と言えます。区市町村におけるバックアップ体制の確立に当たっては、防災部局、福祉部局（要配慮者対応）のみならず、保健、医療、経済、環境、男女平等参画、教育など幅広い部局で構成し、全庁体制で取り組むことが不可欠です。
- 避難者の生活を支えるためには、避難者の生活に寄り添った支援活動に取り組む市民活動団体やボランティアとの協働が不可欠であるため、平時から区市町村社会福祉協議会や市民活動団体等の関係者との体制構築等についても調整しておくことが必要です。
- また、子供の意見を平時から聴いておくことも重要です。大人の視点だけでなく、子供の視点でも避難所生活上のニーズを把握し、避難所運営マニュアルに反映させることを検討してください。

※「要配慮者」の定義（「東京都地域防災計画震災編（令和５年修正）」から）

「要配慮者」とは、災害時において、高齢者、障害者、難病患者、乳幼児、妊産婦、外国人等を指します。

1　避難所運営体制の確立　　平時

１－１　災害対策本部、避難所支援班の確保

【概要】

区市町村の災害対策本部は、その地域内に相当規模の災害が発生したときに、防災活動を強力に推進するための組織として設けられます。その責務は災害対策基本法第 23 条の２第４項において、以下のとおりとされています。

① 災害に関する情報を収集すること。

② 災害予防及び災害応急対策を的確かつ迅速に実施するための方針を作成し、方針に沿って災害予防及び災害応急対策を実施すること。

避難所支援班は、区市町村において、避難所の準備・設営・運営を担う部門です。

【チェック事項】

1-1-1	庁内メンバーを選定します	区市町村
1-1-2	庁外メンバーを選定します	区市町村
1-1-3	避難所支援班を地域防災計画等で編成します	区市町村
1-1-4	避難所支援に関する話合い（平時・発災後）を行います	区市町村
1-1-5	避難所支援に関する話合いには、必要に応じて NPO、ボランティア等代表の参画を呼び掛けます	区市町村

【解説】

○ 避難所は、発災から避難所閉鎖までの間、避難者の生活全般に係る課題に対応する場であるため、区市町村の必要な関連部署の連携の下、避難所支援班を編成します。

○ 避難所支援班では、内閣府の「避難所運営等避難生活支援のためのガイドライン（チェックリスト）」（令和６年 12 月）の避難所に関する業務がもれなく所掌されているか、チェックします。

○ 特に発災時初動期に行動しなければいけない部署では、所管部署の職員体制が不十分な場合でも一定の業務が確保できるよう、平時からマニュアルの策定や訓練の実施を通じて、他部署からの応援を受けられる体制を準備しておきます。

○ 庁外メンバーは、各分野の支援に精通した支援者を選定します。

○ これまでの被災地からの報告によると、避難所の環境改善や自主運営には限界があり、市民活動団体やボランティア等の外部の応援が必須となります。避難所支援に向けた話合いには区市町村社会福祉協議会や市民活動団体、ボランティア等の代表の参画が重要です。

◆避難所運営業務のための連携協働体制（例）

役割分担凡例
★主担当　◎担当　○支援　◆連携協働先

大項目	中項目		担当 ＼ 項目	市町村災害対策本部・避難所支援班																				各避難所の運営本部									
				防災担当	福祉総括担当	災害救助法所管担当	障害者担当	高齢者担当	母子・乳児担当	外国人担当	男女共同参画担当	保健担当	医療担当	上水道担当	浄化槽・し尿処理担当	下水道担当	衛生（ゴミ処理）担当	ペット対策担当	商工担当（物資担当）	防犯担当	ボランティア担当	営繕・建築担当	教育委員会（施設の事務局）	施設管理者	避難所派遣職員	他自治体からの応援職員	都道府県	警察	避難者（在避難所）	地域住民（支援者）	医療・福祉事業者等	NPO・ボランティア	社会福祉協議会（災害ボランティア本部）
運営体制の確立	平時から実施すべき業務	1	避難所運営体制の確立	★	★	○	○	○	○	○	○	◎	◎		◎	○	◎		○	○	◎		○	★	◎		○	○		◆	◆	◆	◆
		2	避難所の指定	★	◎					○	○	○	○						○		○		○	○	○		○				◆	◆	◆
		3	初動の具体的な事前想定	★	○					○	○	○	○						○		○	○	◎	○	★					◆		◆	◆
		4	受援体制の確立	★	◎				○	○		○					○				★			○	★	○	○		★	◆		★	★
		5	帰宅困難者・在宅避難者対策	★	○				○	○																	○	○					
避難所の運営	基幹業務	6	避難所の運営サイクルの確立	◎	★	○	○	○	○	○	○	○	○						○		○		◎	★	★	○			★	★		◆	◆
		7	情報の取得・管理・共有	★	○	○	○	○	○	○													○	○	★	○	○		◆	◆		◆	◆
		8	食料・物資管理	○	○			○	○		○			○					★					○	◎	○	○		★	◆		◆	◆
		9	トイレの確保・管理	◎		○	○	○	○	○	○	◎		○	★	★	◎		○	○		○	○	◎	◎				★	◆		◆	
	健康管理	10	衛生的な環境の維持	◎		○						★	○	○	◎	◎	○	○	○					◎	○	○	○		★	◆	◆	◆	◆
		11	避難者の健康管理	○		○			○	○	○	★	★					○						○		○	○		◆		◆	◆	◆
		12	寝床の改善			○		○				○	○						○													★	
	よりよい環境	13	衣類			○						○	○						★														
		14	入浴		○	○						○	○						★								○					◆	
ニーズへの対応	要配慮	15	配慮が必要な方への対応	○	★	○	★	★	★	○	○	○	○						○	○	○	○	○	○			○		★	◆	◆	◆	◆
		16	女性・子供への配慮		★		○		★		○	○	○								○			○			○		★	◆	◆	◆	◆
	安心安全	17	防犯対策	◎	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○	○	★	★	○	○	○	★		○	○	★	◆		◆	◆
		18	ペットへの対応															★			○			○	○				★			◆	◆
避難所の解消		19	避難所の解消に向けて	★	★		○		○	○		○						○	◎		○	◎	○	★	◎	○	○		★	◆			◆

注意事項

○大規模災害時の市町村災害対策本部の業務の中で、避難所運営に関連する業務を１９項目に分けて記載しました。市町村の規模・組織構成等に応じて、担当欄・役割分担等を修正し、使用してください。

○市町村災害対策本部・避難所支援班の担当は、市町村の通常業務の担当（課）をイメージしています。これは、災害対策本部設置時の所掌事務で担当を割り振ろうとすると、平時に用意しておくべき帳票の作成や管理等を、各担当職員が自分の役割として認識できない恐れがあるためです。

○各項目に、主担当、担当、支援に分けて記載することにより、その業務を行うためには、多数の部署（担当）が関わることが一目でわかります。また、支援担当となった担当は何を支援するべきかを考え、行動することも可能となります。

１－２　避難所運営委員会の設置

【概要】

避難所運営委員会は、各避難所において、区市町村防災担当者・関係部局担当者、避難所運営責任者（避難者（自治会・自主防災組織等）の代表者）、施設管理者、区市町村の避難所派遣職員等を構成委員として、平時から避難所の設置に関する準備を行うとともに、設営や運営の在り方について、話し合うための委員会です（区市町村により呼称は異なります。）。

避難所の設置は区市町村が行いますが、避難された方（以下「避難者」という。）の刻々と変化するニーズに寄り添うためにも、避難者による自主的な運営が必要となることから、平時から避難所運営に関わるノウハウ等を習得した住民リーダーを育成しておくことが不可欠です。また、避難者による自主的な運営をサポートする外部の支援者（市民活動団体やボランティア、職能団体など）の応援も重要です。

災害時には、防災部局の職員は災害対策本部等への従事が中心となり、避難所運営は日頃災害対策業務に従事していない（防災部局以外）職員が担当することが想定されます。災害時の避難所の管理・運営を円滑に進めるためにも、防災部局以外の避難所派遣職員も構成委員として平時から避難所運営委員会に参画することが重要です。

避難所運営委員会においては、区市町村が取り組むこと、住民（自治会や避難者）が取り組むこと、外部の支援者（市民活動団体やボランティア、職能団体など）が取り組むことを、平時からイメージすることが大切です。

また、避難所運営委員会のメンバーで災害時や避難生活のイメージの共通認識を持つことを目的として、勉強会の実施や訓練の実施を行うこと、「避難所で死者（災害関連死）を出さない」、「一人一人が配慮される避難生活を目指す」など、地域住民や行政、避難所管理者や支援者など避難所に関わる多様な人たちと共に避難生活の目標を共有することも不可欠です。

【チェック事項】

1-2-1	各避難所に避難所運営委員会を設置します
1-2-2	各避難所の代表、施設管理者、避難所派遣職員等で避難所運営委員会を構成します

【解説】

- ○　住民による自主運営を視野に入れて、自主運営をサポートする支援者も交えて平時からの取組を行うこともできます。
- ○　避難所では、発災時に避難所運営委員会が設置されます。参考資料１の避難所の初動対応のポイント６～８ページ、本編「６－３　避難所運営会議の実施」を参考に、避難所運営委員会の役割や体制、構成メンバーなどをあらかじめ定めておきます。
- ○　国 28 事例報告書、都 28 支援記録では、避難所運営が自治体職員に任せきりになった避難所では、住民の自主運営に対する意識が薄れてしまったという事例もありました。住民による自主運営を視野に入れて、平時からの取組を行うことが重要です。
- ○　ダイバーシティの観点から、男女双方、様々な年代や立場の方に参加してもらい、避難所運営において必要な配慮を行えるようにします。避難所運営委員会の構成員は、４割以上は女性とすることを目標とします。
- ○　体制を確立すると同時に、発災時には避難所運営に関わる避難者、区市町村職員、応援職員、

1　避難所運営体制の確立　　平時

施設管理者、支援者等で常に情報共有を図り、避難所の環境改善に取り組みます。

【チェック事項】

1-2-3	避難所のリーダーや副リーダーに、女性と男性の両方を配置するなど、女性がリーダーシップを発揮しやすい環境を醸成します

【解説】

○　避難所の運営に当たっては、女性の視点を取り入れやすいよう、平時から、女性がリーダーシップを発揮しやすい環境を醸成します。

【チェック事項】

1-2-4	避難所運営委員会で定期的な会議を行います

【解説】

○　区市町村職員や自治会役員などの変更、地域や施設の状況の変化などもあるため、避難所運営委員会で、定期的な会議を少なくとも１年に１度は実施し、顔の見える関係を築いておくことが重要です。

【チェック事項】

1-2-5	定期的な会議にはNPO、ボランティア等の代表の参画の呼びかけます

【解説】

○　避難者支援に関わりの出てくる多様な団体（例：福祉事業者、民生委員・児童委員、ボランティア団体など）に関わっていただくことが重要です。特に、地域に密着した活動を行っている市民活動団体や社会福祉協議会、ボランティアセンターのような地域福祉やボランティア活動を推進している団体がある場合、会議や訓練への参加を呼び掛けるなどして、顔の見える関係を築いておくと良いでしょう。

【チェック事項】

1-2-6	行政職員の応援要請を実施します

【解説】

○　収容予定人数を超える避難者が避難してくることも想定され、避難所運営委員会のメンバーだけでは、マンパワーの不足から避難所の運営、避難者への対応がままならなくなる事態に直面することも考えられます。そのような事態に直面した場合、避難所から区市町村の災害対策本部に対し、遅滞なく行政職員の応援を要請します。

１－３　災害対策本部と避難所の通信体制の確立

【概要】

過去の災害では、災害対策本部と避難所の連絡調整は、連携や連絡手段の不足等により、コミュニケーションが不十分となり、避難者が情報不足に陥ったということもあります。発災時に備え、通信手段を複数想定しておきます。

【チェック事項】

1-3-1　災害対策本部との連絡（通信）手段に習熟します

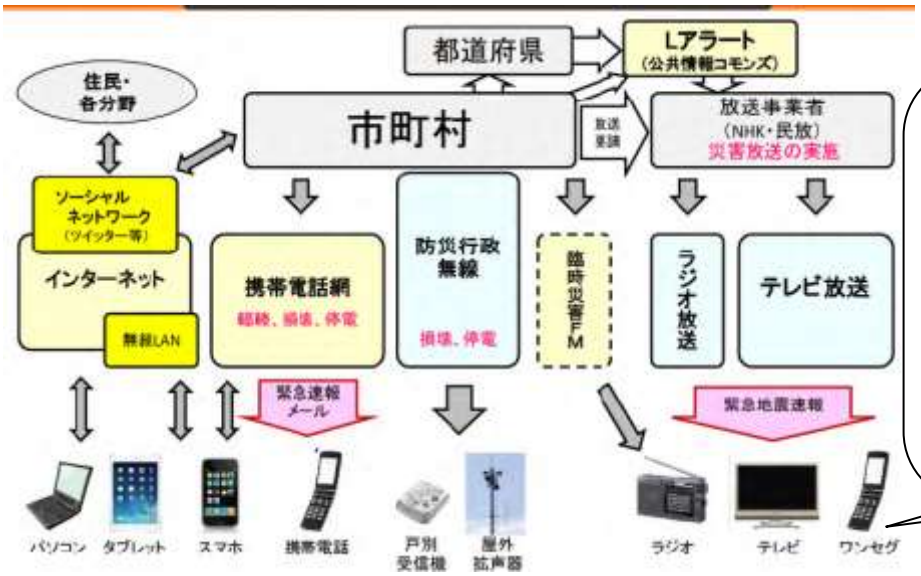
【解説】

○　全国自治体において、約 96%が防災無線（同報系・移動系）を整備し、全都道府県が L アラートを整備しています（令和５年現在）。そのため、被災時の初動連絡は、防災無線が中心になると考えられます。防災無線については、平時から避難所運営に携わる人が誰でも使えるようにしておくことや、簡易な操作方法が分かるようにしておくことが必要です。

○　東日本大震災では、防災無線が被災した自治体が 34 市町村あり、また、過去には、台風による集中豪雨での無線の水没事例もあります。さらに、電気等のライフラインが途絶しパソコンやファクシミリが通じないことや、利用集中による携帯電話等の不通も起こり得ます。

○　平時から、様々な事態を想定し、様々な媒体の特性を踏まえて、複数の通信体制を準備しておきます。

○　被災時には、携帯電話基地波の停波の影響で SNS、（X（旧 Twitter）や LINE など）がつながりやすいという状況もあり、ラジオ（カーラジオを含む。）や防災無線、個人の携帯電話を併用しながら情報収集、通信体制を確保し、ライフラインの復旧とともに、パソコンやテレビなどで情報を得るなど、状況に応じて使い分けていくことも考えられます。



（事例）
通信機能が使えない場合、規模の小さい自治体や、ある程度自転車等で移動できる被害状況の場合は、巡回と口頭報告も十分通信手段になった。
（日本防災士機構）

「非常災害時における非常通信手段の確保について」（総務省　平成 28 年２月）から作成

1　避難所運営体制の確立　　平時

通信機器の活用で情報共有の円滑化を図る	区市町村

○　過去の災害事例では、通信機器により、情報共有や業務の円滑化が図られました。

（事例　熊本地震　通信機器配布で情報共有の円滑化）

- 個人携帯で最初やり取りをしていたところ、職員の交代等により混乱が生じたため、公用携帯や携帯端末を配布したことで、避難所のニーズ把握や情報共有がスムーズになった。（都 28 支援記録）。
- タブレット等が使える状況下では、映像を送りながら連絡することで、被害状況等の情報共有が進めやすかった。（日本防災士機構）

○　国６取組事例集では、自治体内の全避難所に、避難所機能強化のための通信機能付きタブレットを配備、タブレットには、映像通訳・手話通訳機能や自治体の防災情報システムのアプリケーションも入っており、避難所運営を担う職員の円滑な情報連絡手段として活用されている事例が挙げられています。

（事例　能登半島地震におけるスターリンクの配備事例）

広範囲で携帯電話が使用できない等の通信障害のある輪島市役所などに、スターリンクを配備した結果、通信環境の確保がなされた事例がありました。

【チェック事項】

1-3-2　避難所派遣職員の配備状況を報告します	区市町村

【解説】

○　特に、発災直後に、避難所に直接職員を派遣することとしている区市町村では、実際に避難所に配備できた職員を把握することが、職員の安否確認の上でも、避難所運営体制確保の上でも必要なため、避難所に着いた職員は、適時に災害対策本部に対して配備状況を報告します。

【チェック事項】

1-3-3　被害状況・避難者人数の把握、本部への報告を実施します
1-3-4　災害対策本部、避難所支援班との連絡方法を確保します
1-3-5　避難所の状況・物資要請等定時報告を実施します

【解説】

○　避難所では、避難所や周辺の被害状況・避難者人数を把握し、区市町村の災害対策本部に対して参考資料の委員会用様式９・10「避難所状況報告書」により、報告します。

１－４　各避難所派遣職員の基本業務の確立

【概要】

この項では、区市町村が派遣する職員の基本業務について、例示しています。多くが、応急・復旧フェーズの業務が中心であり、住民が従事することもあります。

区市町村がこれらの業務を派遣職員に行わせる場合に、どこまでの業務を担うのかというイメージを、避難所運営に携わるメンバーと擦り合わせておくことが必要です。

その他、女性や性的マイノリティの方、高齢者や障害者、外国人などの要配慮者※（本編第１節の「ポイント」を参照）の方に対する視点や対応についても、責任者が理解をした上で、避難所運営に携わるメンバーの間で認識を共有しておくことも大切です。

また、共働き世帯が増加している中、避難所には子供が一人で来ることもあります。子供が保護者に会えるまで協力して子供を見守ることが不可欠です。なお、保護者の疾病などにより公助や共助が必要な場合があることも想定しておきます。

【チェック事項】

1-4-1	避難所内の避難者人数を把握します	
1-4-2	避難所の必要食事数を把握します	
1-4-3	避難所のトイレの状況を把握します	
1-4-4	避難所内の情報管理・発信に取り組みます	
1-4-5	災害ボランティア本部への派遣要請・調整を実施します	

【チェック事項】

1-4-6	避難所派遣職員間の引継ぎ体制を確立します	区市町村

【解説】

- ○　都 28 支援記録では、「応援自治体の職員中心で避難所運営をしていると、職員の対応のバラツキが生じて避難者の不信感を生みやすいため、引継ぎを徹底するなどして、一体的な避難所運営に努める必要がある」としています。
- ○　国 28 事例報告書では、職員間の引継ぎにノートを活用していたが、記録方法が統一されておらず、引き継ぐべきこととそうでないことが混在するなどして、情報の共有がなされていなかったという声がありました。参考資料の委員会用様式 13「事務引継書」は汎用性が高いよう、シンプルにしていますが、ある程度、記載内容が統一されるよう、項目をあらかじめ記載しておくことも共有の上で役立ちます。
- ○　国 28 事例報告書では、自治体職員も短い期間で交代し、引継ぎに多くの時間を取られるため、連絡手段として LINE などの SNS を活用したり、情報の共有化のためインターネット上の共有フォルダを活用する例も挙げています。

２　避難所の指定　　平時

ポイント

- 避難所の指定については、地域に想定される災害に応じた被害想定に基づいて、注意深く手続を進めます。
- 発災時に指定福祉避難所の受入対象となる方を速やかに指定福祉避難所に避難させることができるよう平時から受入対象者の現況等を把握し、指定福祉避難所ごとに受入対象者の調整を行います。また、個別避難計画等の策定時には、指定福祉避難所に直接避難できない場合を想定し、指定避難所の要配慮者スペースを設置して一時的に避難させ、その後、指定福祉避難所に移送する方法も定めておくことが重要です。
- 避難所の備蓄としての毛布、非常食、飲料水、電源（発電機、燃料等）の確保のほか、災害用トイレやその他必要物資等については、どのように物資を送り届けるかを入念に計画・準備する必要があります。
- また、女性、子供、性的マイノリティ、高齢者、障害者、外国人、難病患者などきめ細かな配慮が必要な方への対応を想定した準備をしておくことが大切です。
- ペット飼養者については、飼養者の安全な避難と、飼養者自身がペットを管理できないことで生じる地域のトラブル対策の一環として、ペットの受入れ対策を講じておくことが必要です。
- 避難所となる施設は、学校や福祉施設など、施設の本来機能があるため、避難所運営とのすみ分けの事前の整理が重要です。また、避難所としての機能は応急的なものであるため、施設の早期再開も視野に入れた避難所運営の想定が不可欠です。

２－１　災害想定を考慮した避難所の確保

【概要】

災害対策基本法、同施行令では、区市町村の指定避難所について、次のように規定しています。

指定避難所

【災害対策基本法第 49 条の７】

区市町村長が、想定される災害の状況、人口の状況その他の状況を勘案し災害が発生した場合における適切な避難所※の確保を図るため、

※ 避難所

居住者等を避難のために必要な間滞在させ、又は自ら居住の場所を確保することが困難な被災した住民その他の被災者を一時的に滞在させるための施設

政令で定める基準※に適合する公共施設その他の施設を指定避難所として指定しなければならない。

※【政令で定める基準】

一　被災者等を滞在させるために必要かつ適切な規模のものであること。

二　速やかに被災者等を受け入れ、又は生活関連物資を被災者等に配布することが可能な構造又は設備を有するものであること。

三　想定される災害による影響が比較的少ない場所にあるものであること。

四　車両その他の運搬手段による輸送が比較的容易な場所にあるものであること。

五　主として高齢者、障害者、乳幼児その他の特に配慮を要する者（以下この号において「要配慮者」という。）を滞在させることが想定されるものにあっては、要配慮者の円滑な利用の確保、要配慮者が相談し、又は助言その他の支援を受けることができる体制の整備その他の要配慮者の良好な生活環境の確保に資する事項について内閣府令で定める基準に適合するものであること。

災害対策基本法第 86 条の７では、やむを得ない理由により避難所に滞在することができない被災者に対しても、避難所で必要な生活物資の配布や保健医療サービスの提供、情報の提供等、必要な措置を講ずるよう努めなければならないとされています（自治体により、避難所以外で避難所外避難者支援を行う場合もあります。）。

避難所外避難者についての配慮

【災害対策基本法第 86 条の７】

災害応急対策責任者は、やむを得ない理由により避難所に滞在することができない被災者に対しても、必要な生活関連物資の配布、保健医療サービスの提供、情報の提供その他これらの者の生活環境の整備に必要な措置を講ずるよう努めなければならない。

2　避難所の指定　　平時

【チェック事項】

2-1-1	地域に想定される災害を確認します	区市町村
2-1-2	災害ごとの被害想定に基づいて被災地域を確認します	区市町村
2-1-3	想定される災害による影響が比較的少ない場所にある施設を確保します	区市町村

【解説】

○　避難所の指定の考え方について、国は次のように示しています。

> 避難所の指定については、地域に想定される災害に応じた被害想定に基づいて、注意深く手続を進める必要があります。水害の危険性のある地域においては、川沿いに避難所を設けないこと、土砂災害の危険性のある地域においては、土砂災害特別警戒区域内など、災害危険区域付近に避難所を設けないこと、津波の危険性がある地域においては、津波災害警戒区域内に避難所を設けないことを基本とし、想定される災害による影響が比較的少なく、災害救援物資等の輸送が比較的容易な場所にある地域を指定しましょう。
>
> やむを得ず、災害が発生するおそれのある区域内に指定避難所を指定している場合には、開設する災害の種類を想定するとともに、災害の状況や施設・敷地の被害等の状況を踏まえ、必要に応じて安全性の確認等を行った上で開設するようにしましょう。風水害の場合に、想定浸水水位（※）以上の階などを避難所として開設することとする場合には、①備蓄倉庫を想定浸水水位以上の階に設置すること、あるいは備蓄品を想定浸水水位以上の階などに迅速に運ぶ体制を整えておくこと、②受変電設備の浸水対策（洪水や高潮に対して安全な高い場所にかさ上げ・移設）等を行うようにし、浸水時は浸水する避難所の避難スペースが減少することから、可能な限り多くの避難所を確保するようにしましょう。
>
> また、避難者数の増加によって、指定されていない建物が避難所になる可能性があると想定しておくことも重要です。災害対応訓練等において、避難所が不足する事態についてシミュレーションを行い、備えておきましょう。　※「想定される洪水等の水位」を指す。

「避難所運営等避難生活支援のためのガイドライン」（内閣府　令和６年 12 月）

【チェック事項】

2-1-4	指定緊急避難場所と指定避難所を相互に兼ねている場合は、緊急避難場所と避難所の違いを明確に周知します	区市町村

【解説】

○　指定緊急避難場所と指定避難所は、相互に兼ねることができます。

○　指定緊急避難場所は、居住者が緊急的に災害から命を守るために避難する施設・場所であり、指定避難所は、避難した居住者等が災害の危険がなくなるまで一定期間滞在し又は災害により自宅へ戻れなくなった居住者等が一時的に滞在する施設と、その目的は異なります。

○　国は、次の点について、周知する必要があるとしています。

> ○　指定緊急避難場所と指定避難所の目的、要件等が異なっていること。
> ○　指定緊急避難場所と指定避難所が相互に兼ねて指定されている場合があること。

「指定緊急避難場所の指定に関する手引き」（内閣府　平成 29 年３月）

2　避難所の指定　　平時

【周知例】

○　避難所は災害の危険があり避難した住民等が、災害の危険がなくなるまで必要期間滞在し、又は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することを想定した施設です。　例：学校・体育館、公民館等の公共施設

○　避難場所は、災害から身を守るために緊急的に避難する場所で、土砂災害、水害、津波、地震などの災害種別ごとに指定されます。例：災害に対し、安全な構造である堅ろうな建築物　災害の危険がない学校のグラウンド・駐車場等

「平成 28 年度避難所における被災者支援に関する事例等報告書」
（内閣府　平成 29 年 4 月）

【チェック事項】

2-1-5	災害が発生するおそれのある区域内に指定避難所を指定している場合は、必要に応じて安全性の確認等を行った上で開設します	区市町村
2-1-6	想定浸水水位以上の階などを避難所として開設することとする場合は、備蓄倉庫を想定浸水水位以上の階に設置する、あるいは備蓄品を想定浸水水位以上の階などに迅速に運ぶ体制を整えておきます	区市町村
2-1-7	想定浸水水位以上の階などを避難所として開設することとする場合は、受変電設備の浸水対策等を行います	区市町村
2-1-8	指定避難所が特定の災害で使用できない場合は、使用できない災害の種類を事前に周知します	区市町村
2-1-9	避難所の指定について周知を実施します	区市町村

【解説】

○　災害対策基本法では、区市町村の責務として、指定避難所を指定した際は、周知を行うものとしています。

２－２　福祉避難所／スペースの確保

【概要】

災害対策基本法施行令では、福祉避難所について、災害対策基本法による避難所の指定基準の一つとして、次のように定義されています。

福祉避難所

【災害対策基本法施行令第 20 条の６第５号】

主として高齢者、障害者、乳幼児その他の特に配慮を要する者（以下この号において「要配慮者」という。）を滞在させることが想定されるものにあっては、要配慮者の円滑な利用の確保、要配慮者が相談し、又は助言その他の支援を受けることができる体制の整備その他の要配慮者の良好な生活環境の確保に資する事項について内閣府令で定める基準に適合するものであること。

【災害対策基本法施行規則第１条の９】

○高齢者、障害者、乳幼児その他の特に配慮を要する者（以下この条において「要配慮者」という。）の円滑な利用を確保するための措置が講じられていること。

○災害が発生した場合において要配慮者が相談し、又は助言その他の支援を受けることができる体制が整備されていること。

○災害が発生した場合において主として要配慮者を滞在させるために必要な居室が可能な限り確保されること。

【福祉避難所の分類】

指定福祉避難所	区市町村が災害対策基本法等で定める基準に適合すると判断した避難所。公示が義務となっている。
協定等による福祉避難所	指定福祉避難所として指定していないが、区市町村が一定の施設、設備、体制等の整った施設として、事前の協定等により福祉避難所として確保している施設。
要配慮者スペース	指定避難所の基準は満たしていないが、要配慮者のために何らかの配慮がされている一般避難所内のスペース。

指定福祉避難所の受入れ対象となる方を把握する

○　指定福祉避難所の指定・整備数を検討するための基礎資料として、 指定福祉避難所の受入れ対象となる方の概数を把握します。

○　指定福祉避難所の受入対象者としては、①身体障害者（視覚障害者、聴覚障害者、肢体不自由者等）、②知的障害者、③精神障害者、④高齢者（一人暮らし、高齢者のみ世帯等）、⑤人工呼吸器、酸素濃縮装置等を使用している在宅の難病患者や医療的ケアを必要とする者、⑥妊産婦、乳幼児、病弱者、傷病者などが考えられます。

○　発災時において、指定福祉避難所の受入れ対象となる方を速やかに指定福祉避難所に避難させることができるよう、平時から受入れ対象者の現況等を把握することが求められます。そ

の際、避難行動要支援者名簿、個別避難計画等を活用します。

○　指定福祉避難所へ直接に避難する方について、地区防災計画や個別避難計画等の作成プロセスを通じて、事前に指定福祉避難所ごとに受入対象者の調整等を行います。

○　希望する要配慮者の方全員を指定福祉避難所に直接に避難をさせることができない場合などには、まず一般の避難所に要配慮者スペースを設置して一時的に避難し、その後、指定福祉避難所に移送する方法も個別避難計画等の策定時に検討しておきます。ただし、二段階避難が負担になる要配慮者が少なくない（疾患の状況、親族がいないなど）ことを考慮して事前の避難調整や訓練を行っておくことも大切です。

【チェック事項】

2-2-1	要配慮者は二次的健康被害を受けやすいことを確認します	

【解説】

○　福祉避難所に避難する要配慮者の方は、災害による生活環境の変化によって健康被害を受けやすく、災害直後は状態が安定していても、状態が悪化して支援が必要になることが考えられます。そのため、避難者の状態を継続的に観察する専門職の視点が欠かせず、専門職を中心とした支援人材の確保が不可欠となります。

【チェック事項】

2-2-2	日帰り（デイ）サービス施設を確保します	区市町村
2-2-3	入所施設における地域交流スペースを確保します	区市町村
2-2-4	バリアフリースペースを持つ公共施設を確保します	区市町村
2-2-5	公民館や公共建物を確保します	区市町村

【解説】

○　区市町村は、災害対策基本法の基準を踏まえ、福祉避難所を指定します。指定福祉避難所として想定される受入れ対象者、施設は以下のとおりです。

- 障害の程度等により、指定一般避難所など一般の避難所では避難生活が困難な要配慮者を、施設・設備、体制の整った施設に避難させることを想定
- 老人福祉施設、障害者支援施設等の施設、保健センター等を想定
- 指定一般避難所など一般の避難所等の一部のスペースに、生活相談員 （要配慮者に対して生活支援・心のケア・相談等を行う上で専門的な知識を有する者）等を配置するなど指定福祉避難所の基準に適合するものは 、当該スペースを指定福祉避難所として運営することを想定

○　また、国の福祉避難所ガイドラインでは、福祉避難所の要件について次のように例示しています。

2　避難所の指定　　平時

○ 施設自体の安全性が確保されていること。
- 耐震性が確保されていること。［地震］
- 原則として、土砂災害特別警戒区域外であること。［土砂災害］
- 浸水履歴や浸水予測等を踏まえ、浸水した場合であっても、一定期間、要配慮者の避難生活のための空間を確保できること。［水害］
- 近隣に危険物を取り扱う施設等がないこと。

○ 施設内における要配慮者の安全性が確保されていること。
- 原則として、バリアフリー化されていること。
- バリアフリー化されていない施設を指定する場合は、障害者用トイレやスロープ等設備の設置、物資・器材の備蓄を図ることを前提とすること。

○ 要配慮者の避難スペースが確保されていること。
- 要配慮者の特性を踏まえ、避難生活に必要な空間を確保すること。

「福祉避難所の確保・運営ガイドライン」（内閣府　令和３年５月）

○　指定福祉避難所の指定目標については、指定福祉避難所の受入れ対象者の数や現況等を踏まえ、要配慮者や同居家族の生活圏やコミュニティとのつながりに配慮し、設定することとします。

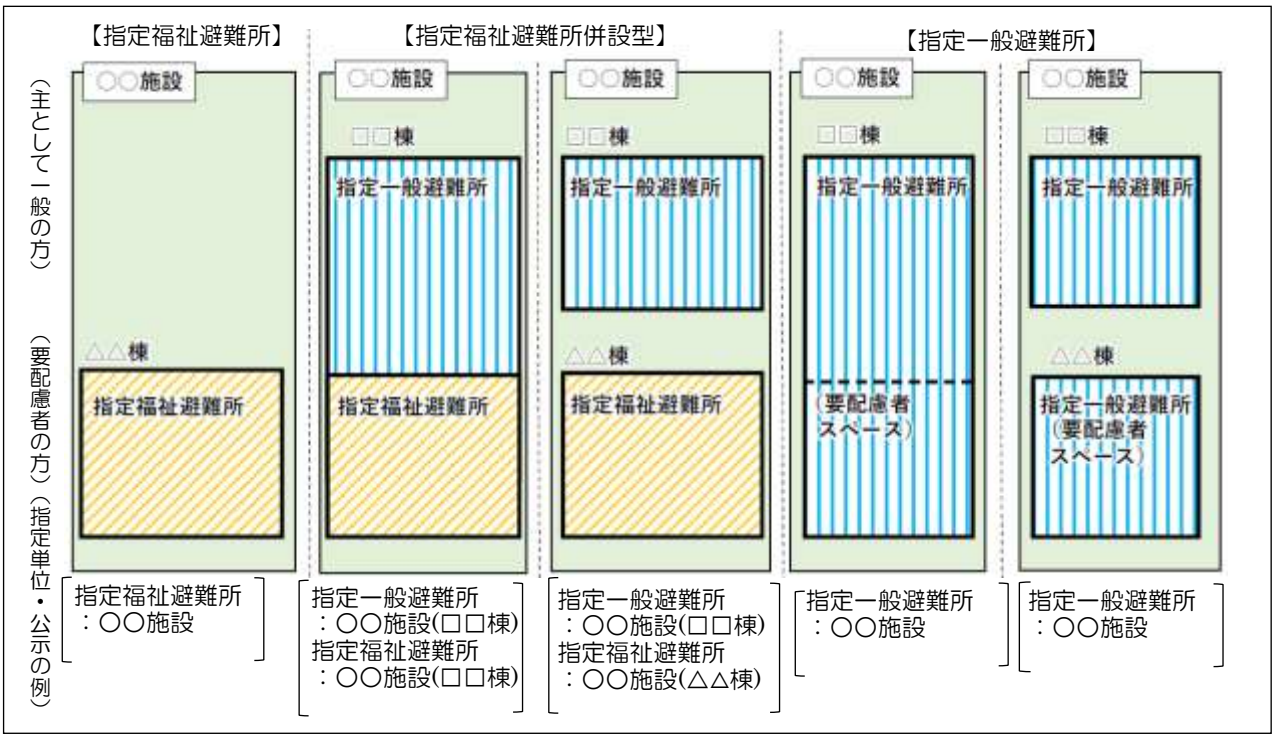
○　要配慮者のニーズや受入施設の事情にも配慮しつつ、高齢者や障害者等の要配慮者が必要な支援を受けることができるよう、指定福祉避難所を拡充します。

○　区市町村は、一般の避難所においても、要配慮者の状態に応じて適切に対応できるよう、要配慮者スペースを設置するよう努めることとされています。特に要配慮者スペースの数や種別を考慮して複数のスペースの設置と質の向上に努めることが必要です。

○　福祉避難所では、要配慮者に加え、その介助者が同行し避難生活を送ることが想定されるため、介助者分のスペースや物資・器材等を確保することも重要です。

○　国の福祉避難所ガイドラインでは、要配慮者スペースについて、少なくとも、小学校区に１か所程度の割合で確保することを目標とすることが望ましいとしています。

○要配慮者が避難する指定福祉避難所・指定一般避難所のイメージ



２　避難所の指定　　平時

指定福祉避難所の管理者等との連携を強化する

○　指定福祉避難所については、設備、体制の整った社会福祉施設等を想定しているため、当該施設の体制を基本にすることとし、指定福祉避難所担当職員の配置、専門的人材やボランティアの確保・配置を行うことにより、その体制の充実を図るために、平時から関係機関との連携強化を図っておきます。

○　施設管理者と連携し、当該施設が指定福祉避難所として機能し、 要配慮者が避難生活を送る上で良好な生活環境を確保するための必要な施設整備を行います。
感染症や熱中症対策について、保健・医療関係者の助言を得つつ、検討を行います。

【施設整備の例】
- 段差の解消、スロープの設置、車椅子が通れる通路幅の確保、手すりや誘導ブロックの設置、障害者用トイレやおむつ交換スペース等の設置など施設のバリアフリー化
- 通風・換気の確保
- 冷暖房設備の整備
- 非常用発電機の整備（燃料の備蓄・追加調達方法の確立を含む）
- 情報関連機器（ラジオ、テレビ、電話、無線、ファクシミリ、パソコン、電光掲示板等）
- その他必要と考えられる施設整備

○　また、施設管理者と連携し、必要な物資・器材等の備蓄を図ります。

【物資・器材の例】
- 介護用品、衛生用品、生理用品
- 飲料水、 要配慮者に適した食料、毛布、タオル、下着 （生理用ショーツを含む）、衣類、電池
- 携帯トイレ（主として洋式便器で使用）、ベッド、担架、パーティション
- 車いす、歩行器、歩行補助杖、補聴器、収尿器、ストーマ用装具、等の補装具や日常生活用具等
- マスク、消毒液、体温計、段ボールベッド、パーティション等の衛生環境対策等として必要な物資

○　物資・器材の備蓄のほか、災害時において必要とする物資・器材を速やかに確保できるよう、物資・器材の調達先リストを整備し、災害時に活用できるようにしておきます。また、関係団体・事業者と協定を締結するなどの連携を図っておきます。

○　専門的人材の確保や器材等の調達、緊急入所等に関しては、社会福祉施設、医療機関等の協力が必要となることから、あらゆる機会を通じて平時から連携を図ります。

○　感染症対策や熱中症対策のためにも、保健・医療関係者の関与は不可欠です。

○　在宅での生活の継続が困難な要配慮者や一般の避難所あるいは指定福祉避難所での避難生活が困難な要配慮者については、社会福祉施設への緊急入所、緊急ショートステイ等で対応する必要があります。緊急入所等が可能な施設を把握し、整理しておくことが重要です。

○　社会福祉施設と事前に協議を行い、要配慮者の緊急入所について協定を締結するなどの連携を図ります。

○　要配慮者の症状の急変等により医療処置や治療が必要になった場合は、医療機関に移送する

必要があることから、平時から医療機関及び関係団体との連携も図ります。

○　指定福祉避難所間での移送、あるいは指定福祉避難所から緊急に入所施設等へ移送することに関して、要配慮者の状態に配慮した適切な移送手段を確保できるよう、福祉車両、救急車両、一般車両等の調達先リストを整備します。

○　災害時において円滑に指定福祉避難所が設置・運営できるよう、平時から要配慮者本人やその家族、支援者、福祉・保健・医療関係者、自主防災組織等に、要配慮者対策や指定福祉避難所の目的やルール等の普及啓発に努めるとともに、幅広い関係者が参加する実践型の指定福祉避難所の設置・運営訓練を企画し、実施します。

【チェック事項】

2-2-6　協定等により支援を実施する専門職員を確保します　区市町村

【解説】

○　指定福祉避難所において、要配慮者に専門的なケアを行うためには、施設職員以外の専門職の確保が不可欠です。

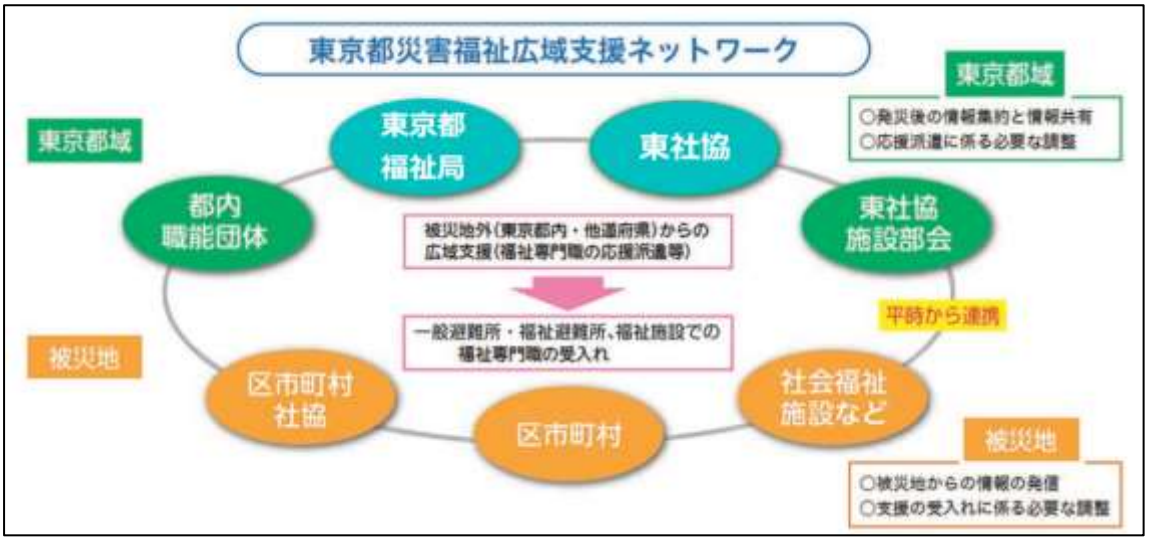
○　要配慮者に対する食事の提供は管理栄養士・栄養士と連携します。

○　要配慮者の避難生活を支援するために必要となる専門的人材の確保に関して支援の要請先リストを整備するとともに、関係団体・事業所と協定を締結するなど、災害時において人的支援を得られるよう平時の連携を図ります。

○　災害時における指定福祉避難所へのボランティアの受入れ方針について検討しておきます。

【都の対応】
・要配慮者の支援体制を補完するため、東京都災害福祉広域支援ネットワークを構築しています（福祉局）。

○　東京都災害福祉広域支援ネットワークとは、東京都、東京都社会福祉協議会、東京都社会福祉協議会施設部会、各職能団体、区市町村社会福祉協議会、区市町村等が災害時の応援活動を円滑かつ機動的に実施するため構築されたものです。
発災時には関係機関が連携して被災状況を把握し、東京都災害福祉広域支援ネットワークの取組の中で設置している災害派遣福祉チーム（東京 DWAT）の派遣など、福祉避難所等への人的応援を実施します。



2　避難所の指定　　平時

指定福祉避難所について、公示及び周知をする	区市町村

○　指定福祉避難所を指定したときは、その名称、所在地及び当該指定福祉避難所に受け入れる被災者等を特定する場合にはその旨、その他市町村長が必要と認める事項を公示するものとされています。（災害対策基本法施行規則（令和５年改正））

○　上記規則改正は、福祉避難所が指定避難所として公示されると、受入れを想定していない被災者等が避難してくることを懸念する意見を踏まえ、区市町村は、指定福祉避難所ごとに受入れ対象者を特定し、指定の際に公示することができることとしたものです。

○　指定福祉避難所の指定に当たっては、その受入れ対象者について当該指定福祉避難所の施設管理者等と調整の上、特定し、速やかに公示することが重要です。

○　指定福祉避難所の受入れ対象者を変更した場合は、適切に周知する観点から改めて公示します。

○　指定福祉避難所について、区市町村の新規指定、廃止、変更等が生じた場合は、災害対策基本法に基づき、都に報告してください。

【受け入れ対象者を特定した公示の例】

＜高齢者の場合＞

名称	住所	受入れ対象者※	その他
社会福祉法人〇〇園	〇〇市△△	高齢者	
●●高齢者福祉センター	〇〇市●●	市が特定した者	

＜障害者の場合＞

名称	住所	受入れ対象者※	その他
社会福祉法人▽▽園	〇〇市△△	知的障害者、精神障害者（発達障害者）	左記の者のうち、事前に市が特定し、環境調整を事前に行った者
■■特別支援学校	〇〇市●●	在校生	

＜乳幼児、妊産婦の場合＞

名称	住所	受入れ対象者※	その他
□□地区センター	〇〇市△△	妊産婦・乳幼児	
■■公民館	〇〇市●●	乳幼児	

※家族等も受入れ対象とする。

○　また、あらゆる媒体を活用し、指定福祉避難所の名称、受入れ対象者等に関する情報を広く住民に周知します。特に、要配慮者及びその家族、自主防災組織、支援団体等に対して、周知徹底を図ります。

福祉避難所の開設、運営、解消については、国の福祉避難所ガイドラインを参照してください。

２－３　機能別避難所の検討

【概要】

要配慮者の種別など、特定の機能に特化した避難所を準備することは、利用者のニーズに適したケアが可能であり、専門職や備蓄品、ノウハウの確保の面でも効果的です。

【チェック事項】

2-3-1	母子（妊産婦、乳幼児専用）避難所、スペースの確保を検討します	区市町村

【解説】

○　都内では妊婦や乳幼児のいる母親など、母子専用の避難所を確保している自治体もあります。

○　授乳室、保育室、更衣室・トイレなどの設置に当たっては性別に配慮します。

（事例　文京区　妊産婦・乳児専用の救護所）

文京区では、東日本大震災の知見を踏まえて、区内大学との連携の下、妊産婦や乳児専用の救護所を設置しています。地震等による家屋の倒壊又は倒壊のおそれのある場合に、妊産婦・乳児のみを一時的に受け入れ、避難生活の支援や医療・健康相談を行います。

医師や看護師、助産師等のスタッフが派遣されるほか、乳児用のミルクや分べんセットが備えられています。また、避難所で対応できない重症の方に対応するため、後方医療機関との連携体制もとられています。

（事例　京都府京都市　観光客等をはじめとした帰宅困難者向けの滞在施設）

観光客の多い京都市では、観光客等の帰宅困難者対応に特化した災害協定を、寺社や人気観光施設、旅館、ホテル等と締結しています。

災害直後、観光客等の安全を確保するため、一時的な滞留及び災害情報の提供などを行う「緊急避難広場」として、清水寺や天龍寺、京都水族館などを、また、公共交通機関の途絶が長期にわたった際に、仮眠等ができる場所の提供を行う「一時滞在施設」として、旅館、ホテル等を事前指定しています。

２　避難所の指定　　平時

【チェック事項】

2-3-2	お寺、神社、教会等の宗教施設の利用を検討します	区市町村

【解説】

（事例　長野県長野市　宗教団体と連携した避難所の確保）

長野県長野市では、市内にある七つの寺院からの提案を受けて、令和２年７月に災害時に寺院を避難所として活用することを内容とする「災害時における地域の避難所の設置及び運営に関する協定」を寺院との間で締結しています。

（内閣府「避難所における生活環境の改善および新型コロナ感染症対策等の取組事例集（令和４年７月）」）

2-3-3	マンション避難所、ガレージ等の施設の利用を検討します	区市町村
2-3-4	大規模避難所（アリーナ等）の活用を検討します	区市町村
2-3-5	車中泊避難のための大規模駐車場を確保します	区市町村

【解説】

○　東京都の地域防災計画震災編（令和５年修正）では、マンション防災について、「発災時には、自助・共助の考えに基づき、初期消火や安否確認を行い、安全が確認できてとどまることが可能であれば、在宅避難となる」とし、「マンション防災には、都、区市町村はもとより、不動産会社、管理会社などマンションに関わる団体、企業が連携してマンション防災に取り組むことが重要」と定めています。

○　災害発生時には、様々な理由でやむを得ず車中泊を選択する避難者が一定程度発生することが想定されます。このため、車中泊避難は健康管理や避難者等の状況把握の面で課題があり望ましいものではないこと、長期の生活を送る場所として適切ではないことを前提に、地域の実情に応じ、自治体ごとに車中泊避難者の支援方策について、平時からも検討・準備しておくことが必要です。

（内閣府「在宅・車中泊避難者等の支援の手引（令和６年６月）」より）

○　なお、後記チェック事項２－４－４に係る「解説」において、東京都は、都における震災時の車中泊に関する基本的な考え方として、「都内における車中泊は、原則、認めることは困難である。」とし、その理由等を記載してあります。詳細は、そちらも参照願います。

【チェック事項】

2-3-6	ペット同伴避難場所の拡充を検討します	区市町村

【解説】

○　ペット同行・同伴避難は、ペットだけでなく、飼い主の生命・身体の安全を確保する観点から重要です。ペットを避難所に受け入れるに当たっては、ペットが苦手な方、アレルギーをお持ちの方にも配慮をする必要があります。そうしたことから、事前にペットを受け入れる準備を整えておくことが必要です。それに加え、指定避難所を補完する機能として、ペット同伴避難に特化した避難所を準備しておくことも有効です。

（注）同行避難と同伴避難

・「同行避難」は、被災者がペットとともに危険な場所から安全な場所へ避難することを指します。

２　避難所の指定　　平時

・「同伴避難」とは、災害の発生時に、飼い主が同行避難したペットを指定避難所などで飼養管理する状態を指します。ただし、指定避難所などで飼い主がペットを同室で飼養管理することを意味するものではなく、ペットの飼養環境は避難所等によって異なることに留意が必要です。

（令和６年 11 月　内閣府「避難所の現状・課題について」を基に作成）

（事例　墨田区　ペット、動物の専門学校との協定締結によるペット同伴避難場所の確保）

墨田区は、令和６年 11 月にペット同伴避難場所の確保のために、ペット、動物の専門学校と「災害時における愛玩動物及び飼い主の支援活動に関する協定」を締結しました。

本協定締結により、協定先である専門学校がもつ実習室やフリースペースなどを活用し、指定避難所の状況や避難者の受入れ状況に応じて、配慮が必要と認められるペットと飼い主が一緒に同行避難して、同伴避難できる場所を提供してもらうこととなっています。

また、協定内容には、大規模災害時に同校から区の指定避難所及び避難先へ、ペットの飼育管理に必要となるケージやペットフード、獣医療器具などの物資の提供も盛り込まれています。

【協定締結式の様子】

２－４　指定避難所の更なる充実

【概要】

過去の災害事例では、避難所以外の施設への避難者の自主参集や避難所倒壊に伴う他施設の利用という状況が見られました。

災害対策基本法に基づき、指定している避難所以外の施設においても、活用の可能性がないかを探り、指定を促進していくことが重要です。

【チェック事項】

2-4-1	指定以外に避難所活用が見込まれる施設・場所の洗い出し、リスト化します（協定・届出避難所）	区市町村
2-4-2	指定以外の避難所について協議します（協定・届出避難所）	区市町村

【解説】

（事例　足立区・葛飾区　拘置所の活用）

足立区及び葛飾区では、平成 26 年に、東京拘置所（住所：葛飾区）と「大規模災害時における東京拘置所と足立区及び葛飾区との相互協力に関する協定」を締結しました。

（事例　宮城県塩竈市　神社の活用）

平成 26 年５月、塩竈市は、志波彦神社・鹽竈神社と「災害時における施設利用に関する協定書」を交わしました。剣道場「一森山道場」が、災害時、市の指定避難所として避難者の受入れに活用されることとなっています。

（事例　岩手県釜石市　寺院の活用）

岩手県釜石市では、仙寿院に、避難者が約 700 人集まり、約４か月にわたり、避難所の役割を担いました。

釜石市は、東日本大震災を契機に設立された「釜石仏教会」（釜石・大槌地域の仏教寺院から成る団体）と平成 25 年 10 月に「地域の安心確保連携協定」を締結しました。安心確保連携協定では、事前に承諾を得られた施設を避難者収容施設とすることを定めており、それに基づき、平成 27 年７月に仙寿院と災害時の避難者収容施設に関する協定を締結しました。

【チェック事項】

2-4-3	避難所として使用する施設の把握と災害時の都道府県への報告を実施します	区市町村

【解説】

○　指定避難所について、区市町村の新規指定、廃止、変更が生じた場合は、災害対策基本法に基づき、都に通知をしてください。

2　避難所の指定　　平時

【チェック事項】

2-4-4　車避難者へエコノミークラス症候群防止の周知を実施します

【解説】

○　車中泊による避難は、平成 16 年の新潟県中越地震や平成 28 年の熊本地震で多く発生しました。車中泊避難は、プライバシーの確保やペットの世話ができるなどの利点がある一方で、エコノミークラス症候群の危険があり、健康問題が課題となります。

○　発災時には、様々な理由でやむを得ず車中泊を選択する避難者が一定程度発生することが想定されます。このため、車中泊避難は健康管理や避難者等の状況把握の面で課題があり望ましいものではないこと、長期の生活を送る場所として適切ではないことを前提に、地域の実情に応じ、自治体ごとに車中泊避難者の支援方策について、平時からも検討・準備しておきます。

（内閣府「在宅・車中泊避難者等の支援の手引（令和６年６月）」より）

東京都地域防災計画（震災編）では、都における震災時の車中泊に関する基本的な考え方は、「以下の理由により、都内における車中泊は、原則、認めることは困難である。」としています。 （理由） • 東京都震災対策条例により車両での避難を禁止していること • 大震災発生時は、人命救助や消火活動等のため、都内では、警視庁から、新たな自動車の乗り出し自粛依頼や、大規模な交通規制が実施されること • 緊急自動車専用路（警視庁等の交通規制）の対象以外においても、道路上等における駐車が被災者支援等に致命的な影響を与える可能性が大きいこと • 都内では、オープンスペースは限定的で、発災時における応急活動等の用途が決定している場所が多く存在すること • エコノミークラス症候群等、健康問題に対する適切な対応に課題があること	区市町村

○　発災時の混乱防止に向け、以下の啓発事項については、ホームページやX、その他の媒体等で、平時にあらかじめ住民に意識啓発をし、車中泊避難者発生の抑制に努めることが必要です。

（啓発事項）

・東京都震災対策条例の趣旨（車両による避難の禁止）
・大震災時の交通規制及び新たな自動車の乗り出し自粛依頼
・緊急輸送道路以外の区市町村道等も避難所支援等に必須の輸送路であり、閉塞すると支援が滞る懸念があること
・都内の大規模な公園等は発災時の用途が定められていること
・過去の災害においても、車中泊等により健康被害が生じており、健康リスクが存在し得ること

○　発災時には、避難所に滞在することができないと判断し、車中泊避難を行うこととなった避難者の情報の早期把握に努めるとともに、都や地域等と連携の上、健康面等の相談・支援対

応に努めます。あわせて、エコノミークラス症候群等防止のための普及啓発等に努めることが大切です。

２－５　避難所として確保すべき備蓄を実施

【概要】

避難所と受入れ人数の見込みを立てたら、それに応じて必要な備蓄物資の種類・数量、備蓄場所について検討します。

【都の対応】

- 災害が発生した場合、東京都災害対策本部の下に、物資全般を調整する専管部門を設置し、物資の調達、保管、搬送など、物資対策全般を一体的に運用します。
- 避難所やその近隣に物資を分散して備蓄すること等により、発災時において避難者に迅速に物資を提供できるよう、区市町村と連携して、発災後３日分の物資を確保しています。

【チェック事項】

2-5-1	被害想定に応じた備蓄物資の配備計画を作成します	区市町村
2-5-2	障害者、外国人向けの案内掲示等を確保します	区市町村
2-5-3	毛布・飲料水・非常食・パーティション・簡易ベッド・炊き出し道具を確保します	区市町村
2-5-4	携帯トイレ、簡易トイレ、衛生用品を確保します	区市町村
2-5-5	女性用品や乳幼児用品等、女性や妊産婦・乳幼児・子育て家庭等のニーズを踏まえた物資を確保します	区市町村

【解説】

○　女性や妊産婦、乳幼児、子育て家庭等のニーズを把握することが必要です。子供にも意見を聴く等、大人の視点だけでなく、子供の視点で避難所生活上のニーズを把握することも必要です。例えば、学習スペースの確保や、停電等に備えて電気を使わない玩具を準備しておくことについて検討することが重要です。

【チェック事項】

2-5-6	投光器、発電機等の明かり、電源と燃料の確保を検討します	区市町村
2-5-7	雨除け、敷物、囲い等に活用可能なブルーシートの確保を検討します	区市町村
2-5-8	発災時に必要な物資（段ボールベッド、エアーベッド等簡易ベッド、仮設トイレ、（快適トイレ、ダクトヒーター等）を確保するため民間企業等との協定を締結します（段ボールベッドについては、業界団体の推奨規格に留意すること）	区市町村
2-5-9	防災機能設備等（非常用発電機等、飲料水、冷暖房機器、ガス設備等、通信設備、断水時のトイレ対策等）の整備状況を確認し、災害時に必要となる容量、個数などを検討します	区市町村
2-5-10	発災時に必要な防災機能設備等を確保するため近隣の公共施設や民間企業等との協定を締結します	区市町村
2-5-11	防災井戸の設備等、発災時においても継続的に取水可能な分散型の生活用水を確保します	区市町村

２　避難所の指定　　平時

【解説】

○　非常用発電機等の設置には、再生可能エネルギー設備を含むことが望ましいとされています。
○　太陽光発電と蓄電池の活用を検討します。
○　インターネット等の媒体により、被災者向け広域情報の収集・発信を行うことが重要です。
○　そのため、多くの避難者が同時にインターネット環境を利用するための環境整備も検討します。
○　避難所として指定した施設には、避難所設営に必要な物資及び応急的に必要と考えられる食料・飲料水、生活必需品等を備蓄し、台帳等により数量を把握しておく必要があります。
○　避難所で支援する対象者を確認しながら、数量の見込みを立てます。

避難所支援の対象者と支援内容

種別	避難所で行う支援
避難者	生活全般
避難所外避難者	ライフライン等が復旧する間の必要な支援（食事等）

○　避難所で求められる物資は、季節により異なり、また、時間の経過とともに変化することに留意することも大切です。
○　要配慮者や女性等のニーズにも対応した物資の確保に留意することも必要です。
○　物資の確保に当たっては、備蓄のほか、災害時に必要なものを速やかに調達できるように、調達先リストを整備し、災害時に活用できるようにしておきます。
○　支援物資の中で要配慮者向けの栄養補助食品等は栄養士会が「特殊栄養食品ステーション」を設置して管理します。
○　家庭においても食料・生活必需品を備蓄すること、特に、日頃服用している薬やお薬手帳、保育に必要なものやアレルギー対応食等、災害直後に入手が困難な物資については、必要な量の備蓄を行うよう周知することも重要です。
○　生活必需品の備蓄（国「避難生活における良好な生活環境の確保に向けた取組指針」（令和６年 12 月改訂）より引用）

　生活必需品等については、地域、時期等により様々なものが考えられ、個々の実情において決定するものと考えられるが、被災者の生命、身体の保護を念頭に置き、スフィア基準等を踏まえ、次のとおり例示したものを備蓄しておくことが望ましい。

ア　タオルケット、毛布、布団等の寝具
イ　洋服上下、子供服の上下、シャツ、パンツ等の下着
ウ　タオル、靴下、靴、サンダル、傘等の身の回り品
エ　石けん、歯磨用品、ティッシュペーパー、トイレットペッパー等の日用品
オ　炊飯器、鍋、包丁、ガス用品等の調理器具
カ　茶碗、皿、箸等の食器

○　感染症対策のための不織布マスクや消毒液等を用意するとともに、発熱者の隔離等の対応策を決めておく必要があります。
○　避難者や避難所に関する情報システムを導入して、自治体内で管理することは効率的な被災者支援につながることから、システムの導入・活用について検討します。
○　井戸水については、後記「３－８　水の確保」の項に掲載の表「水の種類による用途」の注

書き※５を参照願います。

○　国６取組事例集では、災害時に地域住民が井戸を利用できるように、井戸所有者の同意を得て、井戸に関する情報を自主防災組織が作成している防災マップへ掲載していることや自主防災訓練でも井戸のくみ上げ訓練を行っている自治体の事例が紹介されています。

【チェック事項】

2-5-12　障害者、外国人向けの案内掲示等を確保します

【解説】

○　障害者や外国人、子供など、避難所にはいろいろな方が来ることが想定されるため、生活上必要な掲示物などについては、事前に準備しておくと便利です。

○　当事者の意見なども踏まえて、どのような情報が必要になるか調べておきます。

２－６　施設運営と避難所運営の協力体制の構築

【概要】

避難所となる施設は、学校や福祉施設など、施設本来の機能があるため、避難所運営とどうすみ分けるかを事前に整理しておくことが、運営を円滑に行うことにつながります。

学校運営と避難所運営について認識の共有を図る	区市町村

○　学校は教育活動の場であり、避難所としての機能は応急的なものであるため、教育の早期再開も視野に入れた避難所運営を想定しなければなりません。

○　「熊本地震を踏まえた応急対応・生活支援策の在り方について」（中央防災会議　平成 28 年 12 月）では、次のような課題を指摘しています。

- 学校施設が避難所として指定されている場合に、避難所の運営、学校再開に際しての避難者への対応等について地域住民と学校との間での事前の認識共有が不足している場合がある。
- 学校施設管理者、PTA も計画策定に加わり、避難所としての利用と学校の再開に向けた準備等の役割分担等について認識の共有を図る必要がある。
- 個人情報の管理のため、職員室や校長室等を使用しないことに留意する必要がある。また、救護所とするため、保健室などを避難スペースとしての利用を避けること、学校再開に必要な教室の使用を避けることも考慮すべきである。
- 学校の再開は、子供たちの心のケアのためにも非常に重要であるため、避難者の理解が得られるよう、発災後早い段階から学校関係者や PTA 等を含めた話し合いの場を持つなど、目標の共有化を図る必要がある。

【都の対応】

- 東京都教育委員会では、災害時に都立高校が求められる防災拠点としての役割を、学校本来の児童・生徒の保護のほか、一時滞在施設、災害時帰宅支援ステーション、避難所（特別支援学校は福祉避難所）と位置付けています。

２　避難所の指定　　平時

○　都教育委員会では、都立学校について区市町村からの要請があり避難所として指定する際の考え方や具体的な協定書の例を示しています。

○　「学校危機管理マニュアル」（東京都教育委員会　令和６年 10 月修正）では、都立学校の機能を、次表のとおりまとめています。

災害時に都立学校が求められる防災拠点としての役割

災害時の都立学校は、児童生徒の生命･身体の安全を確保することを第一とし、地域の防災拠点として次の役割が求められている。

令和６年 10 月現在

学校の役割	目的	運営主体	対象者	学校の対応等	備蓄等	受入施設	指定状況	備考	受入期間（目安） 1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目～
児童・生徒の保護	学校設置者の責務として、児童･生徒等の安全の確保を図る。		幼児･児童･生徒	原則学校で保護する。保護者等に直接引き渡す、又は保護者等と連絡がつき総合的に帰宅可能と判断できる場合に限り帰宅させることが出来る。	3日分の食料、水、毛布、発電機等	教室等		避難者や帰宅困難者と動線を分けて保護する必要がある。	■	■	■	■				
一時（いっとき）避難場所	区市町村から避難指示が出た場合や火災･家屋倒壊等から一時的に避難する場所	区市町村	地域住民等	住民が自主的に校庭に避難できるように、地元住民に校門の鍵を預けるなど、予め仕組みを作っておく。	－	校庭等	一部学校	更に被害が大きくなったら、広域避難場所へ移動する。他に公園･神社などが指定されている。	■							
一時滞在施設	帰宅が可能になるまで待機する場所がない外出者等を一時的に受入れる施設（3日間程度）	都（学校）	帰宅困難者	災害時帰宅支援ステーションの業務に準じて、運営する。	食料、水、ブランケット、携帯トイレ、災害用特設公衆電話等	武道場等	島しょを除く全都立高校（候補施設）	島しょを除く全都立高校が「候補施設」として指定されている（地域防災計画に掲載）。特別支援学校は児童･生徒の対応や施設規模等により指定の予定なし。	■	■	■					
災害時帰宅支援ステーション（※）	震災時に徒歩帰宅者に対して、水、トイレ、沿道情報等を提供し、徒歩帰宅を支援する。	都（学校）	帰宅困難者	災害時に帰宅困難者が発生した場合には、原則受入れ支援する。	水、発電機、投光器等（一部学校には食料･毛布あり）	玄関、ピロティ等	島しょを除く全都立学校	都立学校のほか、コンビニ、ファミリーレストラン、ガソリンスタンド等が指定されている。	■	■	■	■	■			
避難所	自宅が被災した地域住民の受入れを行う。	区市町村	地域住民	学校は区市町村による避難所運営の支援及び施設管理を行う。	食料、水、毛布、トイレ等（区市町村により内容は異なる）	体育館等	都立学校は 219 校	区市町村から避難所指定の要請があった場合には、原則承認し、協定を締結している。特別支援学校は二次（福祉）避難所となる。	■	■	■	■	■	■	■	■

<受入期間の凡例>　※目安であり、災害時には臨機応変な対応が求められる。

■：受入れを予定している期間

■：受入れをする可能性がある期間

○　学校が避難所になることを想定し、学校における防災マニュアル等にマイノリティや女性・子供への配慮等の項目を含め、その内容を学校関係者が理解しておくことが必要です。

2　避難所の指定　　平時

指定管理施設と避難所運営について役割分担の整理をする	区市町村

○　都内区市町村が避難所として指定・確保している施設には、指定管理者制度をとっているものもあります。

○　熊本地震の際は、指定管理施設のうち指定避難所に指定されていた施設は８か所でしたが、結果的に 71 施設が避難所となりました。「熊本地震を踏まえた応急対応・生活支援策の在り方について」（平成 28 年 12 月　中央防災会議）では、「市町村と施設管理者、指定管理者の間で避難所運営を想定した役割分担等が共有されていなかったため、避難所運営を想定していなかった指定管理者に多大な負担が生じる場合もあった」とされています。

○　総務省は、平成 29 年に「大規模地震に係る災害発生時における避難所運営を想定した指定管理者制度の運用について」という通知を発出し、次のような点や、費用負担の考え方に留意することとしています。これは、PFI／PPP 事業の施設においても同様の対応となります。

指定避難所の場合	指定避難所でない場合
・指定避難所の指定や果たすべき機能について、施設の設置自治体の指定管理者制度部局・施設管理担当部局が、防災担当部局等と連携して、明確にする。 ・設置団体、施設所在自治体、指定管理者の役割分担を、避難所マニュアルや協定等であらかじめ明確にする。 ・指定管理者が避難所運営や、自治体の避難所運営の支援を担う場合、その旨を明確にする。	・事実上避難者が集まり、事後的に指定避難所となる可能性もある。 ・避難者の受入れの可否の判断方法や、受け入れた場合の設置団体、施設所在自治体、指定管理者の役割分担をあらかじめ明確にしておくこと。

避難所等の運営を自治体が行う場合	避難所等の運営を指定管理者が行う場合
・指定管理者が自治体による避難所運営の支援の役割を担うなど、通常の施設管理以外の業務を行うこともあり得る。	・受け入れる避難者の数、安全管理、個人情報の取扱い等運営の基本的な方針の決定方法や、他の関係機関との連絡調整方法について、施設所在自治体と指定管理者の間で定める必要がある。

（事例　横浜市　指定管理者向けの避難場所等開設マニュアル）

横浜市では、指定管理者制度導入施設を対象とした、避難場所等の開設マニュアルを作成しています。マニュアルでは、公の施設を、受入型（市職員やボランティア、避難者等を受け入れるもの）、開放型（空地及び附帯設備を開放するもの）、業務継続型（通常どおりの業務を継続するが、災害時等にはその機能を生かして災害対応が求められるもの）に区分し、それぞれの施設の特性に応じた災害時の対応や協定のひな形を示しています。

３　平時のときの周到な準備　　平時

ポイント

- 平時から、避難所運営のためのチェックシートやマニュアル等を準備しておき、関係者で共有し、訓練等でその実効性を検証しておきます。
- 発災直後、国や都、他の地方公共団体から送られてくる、いわゆる「プッシュ型」の物資を各避難所へ円滑かつ確実に輸送する体制を構築しておくことが必要です。
- そのため、物資供給計画を作成するとともに、あらかじめ地域内輸送拠点運営の体制及びマニュアルを確実に整備し、運営に必要な準備を整えておきます。
- 避難所において、トイレが利用できない事態が発生すると、様々な健康被害や衛生環境の悪化につながります。避難者の健康を守る意味でも、トイレの確保・管理体制の整備は不可欠であり、ライフライン被害の推移等を踏まえ、予防・応急・復旧の各フェーズに分けた対策実施が大切です。
- 発災時の生活上及び衛生環境の確保を見据え、平時に水の確保体制を重層的に用意しておくこと、また、発災時には避難所における飲み水の衛生確保について、避難者に必要な情報を周知することが重要です。

３－１　避難所における二次災害の可能性の確認

【概要】

指定避難所は、どのような災害があっても、住民の生命を守れることが不可欠です。

そのため、指定避難所の指定に当たっては、下記のような確認を行い、二次災害が起こり得る場所を除外して、安全な避難所を選定します。

【チェック事項】

3-1-1	余震・津波・水害・土砂災害での倒壊の可能性を確認します	区市町村
3-1-2	津波・水害での水没/浸水の可能性を確認します	区市町村
3-1-3	二次災害のおそれがあるようであれば、退避・垂直避難・がけの反対側へ移動します	区市町村
3-1-4	延焼火災の危険性・可能性を確認します	区市町村

【解説】

○　過去の災害などを参考に、避難所のある地域での二次災害の可能性の有無を確認します。

○　また、急激な鉄砲水や火災などについては、想定しにくい面がありますが、万が一の場合のシミュレーションをたて準備することは、避難所開設時の初動対応（開設の判断や他地域への移動など）にも役に立ちます。

○　延焼火災については、東京都都市整備局の「地震に関する地域危険度測定調査」での火災危険度などを参考にして、危険度の高い地域では木造密集地域の解消など災害に強いまちづくりを進めるとともに、自主防災組織での消火活動などの備えをします。

東京都都市整備局「地震に関する地域危険度測定調査」
ＵＲＬ：https://www.funenka.metro.tokyo.lg.jp/area-hazard-level/

【留意事項】

○　災害における二次的な被害には、上記のようなハード面における二次災害だけでなく、避難所において避難者が被る差別や心身の苦痛なども含まれます。特に、要配慮者の方への配慮が重要です。加えて、性的マイノリティの方にはアウティング※が発生しないように避難所運営に当たって情報管理、コンプライアンスを徹底します。

※アウティング：誰かの性の在り方を第三者に勝手に伝えること。アウティングは、他人の生命に関わることもあるような、重大な人権侵害でありハラスメントです。アウティングにより、それまでの生活が送れなくなることもあります。「よかれと思って」や「ここだけの話」でも、本人の同意なく他の人が伝えることが発生しないようにすることが大切です。

３－２　必要な書式の準備

【概要】

発災時には、ライフラインの途絶により、パソコンやプリンター、コピー機などが使えない状況も想定されます。避難所開設に必要な書式については、紙ベースで用意し、誰でも使えるようにしておきます。

また、建物や施設・設備に関するチェックシートを作成する際は、区市町村の施設管理部門や建築部門のほか、専門家や応急判定士の団体等との協力を得て作成し、平時からの施設点検と併せて行うことが重要です。

【チェック事項】

3-2-1	建物構造被害チェックシートを作成します	区市町村

【解説】

○　避難者の生命を守るために、何よりも、建物が安全で避難所として使用できるかどうかを確認することが最重要です。

○　建物構造の被害チェックシートについては、内閣府が作成した参考資料の委員会様式３「建物等チェックシート」を参考にしてください。

○　区市町村内でのコンセンサスが取れるという点で、建設担当部署がチェックシートを作成する例も多くみられます。

【チェック事項】

3-2-2	内部被害チェックシートを作成します	区市町村

【解説】

○　内閣府が作成した参考資料の委員会様式４「建物の安全確認　カルテ」を参考にしてください。

【チェック事項】

3-2-3	ライフライン（電気、上下水道、ガス、電話、インターネット）被害チェックシートを作成します	区市町村

【解説】

○　各施設により、使用しているライフラインの状況が異なりますので、平時から施設の営繕部

門や管理委託会社等と、チェックの手順や運営メンバーと専門家の役割分担を確認しておきます。

【チェック事項】

3-2-4	避難者名簿等の帳票を作成します	区市町村
3-2-5	医療・福祉・健康等特別なニーズを聞き取るための帳票を作成します	区市町村

【解説】

○　過去の災害では、避難者名簿を用意していながら、ライフラインの途絶によりパソコンから名簿を印刷できず、避難者の受付が混乱したという事例がありました。帳票は、区市町村ごとに統一的な様式を作成し、紙ベースでも用意しておきます。避難者カードや避難者名簿、要配慮者のニーズなどの個人情報については、事前に区市町村での方針や取扱いについて、関係者間で整理・共有しておきます。

【チェック事項】

3-2-6	物資の要請票を作成します	区市町村
3-2-7	備蓄物資一覧表を作成します	区市町村

【解説】

○　備蓄物資一覧表は、備蓄物資の定期的な確認時にアップデートしておきます。

○　備蓄物資のほかに、区市町村の協定等により入手できる物資も考慮して、物資の要請票を作成しましょう。物資が不足する場合には、原則、物資調達・輸送調整等支援システム（内閣府所管システム）への入力により、都へ物資の要請を行います。

３－３　避難所運営マニュアルの作成

【概要】

災害時には、防災や避難所運営に精通した職員や住民が避難所を設営するとは限らないため、避難所運営を円滑に行うための手段として、避難所運営マニュアルの作成は重要です。

避難所マニュアルの様式を定める	区市町村

○　区市町村が作成する避難所運営マニュアルは、自治体全体のマニュアルと、避難所ごとのマニュアルの２種類があります。

○　自治体全体のマニュアルは、自治体内での避難所運営の手順や方針、使用帳票の共通化を図る意義があります。自治体全体のマニュアルを避難所ごとに作成するマニュアルの標準様式と位置付ける自治体もあります。特に、避難者の受入れの考え方や、マスコミへの対応方法、ボランティアの受入れの考え方などについては、避難所運営委員会の負担を軽減する意味でも、区市町村単位で対応方法を統一しておきます。

○　避難所ごとのマニュアルは、各施設における運営・設備・備蓄品等の状況に応じて作成することができ、設備の点検・使用方法や、部屋割り・区割り、生活上の留意点などを具体的に示せる点で意義があります。

○　住民が主体となって避難所運営を行うという点からは、避難所ごとのマニュアルを作成し、共有していくことが不可欠です。

「避難生活における良好な生活環境の確保に向けた取組指針」
（内閣府　令和６年 12 月改定）
「第一の６　避難所運営の手引き（マニュアル）の作成」
（１）避難所の運営が円滑かつ統一的に行えるよう、あらかじめ「避難所運営ガイドライン」を参考にするなどして、避難所運営の手引（マニュアル）を作成し、避難所の良好な生活環境を確保するための運営基準やその取組方法を明確にしておくこと。
（２）ページ数の多い手引は活用し難いこと、また避難所のあらかじめ決められた運営責任者が被災することも想定し、市町村の避難所関係職員以外の者でも避難所を立ち上げることができるよう分かりやすい手引の整備が必要であること。
（３）手引に基づき、関係機関の理解や協力を得て、平時から、避難所の運営責任予定者を対象とした研修や、地域住民も参加する訓練を実施すること。

３　平時のときの周到な準備　　平時

（事例　文京区　避難所ごとのマニュアルづくりを促す統一マニュアル）

文京区では、区の統一的なマニュアルを作成し、避難所運営に必要な業務について、関係する班を色別に分かりやすく示しています。また、避難所ごとの特徴を踏まえたマニュアルづくりができるよう、避難所運営協議会に検討してほしい箇所をブランクにするなどしています。

避難所ごとに、必要事項を書き込めるようにしている。

（事例　中央区　避難所ごとにマニュアルを作成）

中央区では、避難所ごとに、避難所の情報や、避難所開設の手順、備蓄倉庫内の配置図、機器等の使用方法、各班が行う業務を分かりやすく示したファイル形式のマニュアルを作成しています。

電気・ガス・水道の点検手順

避難所のレイアウト

（事例　京都府京都市　避難所運営マニュアルの概要版を作成）

京都市では、避難所運営マニュアルをＡ３見開きで分かりやすく示した概要版を作成しています。

3　平時のときの周到な準備　　平時

【チェック事項】

3-3-1　防災担当、施設管理者、地域住民の代表、要配慮者等多様な意見を取り入れ作成します　区市町村

【解説】

○　避難所の運営は、避難者の生活全般に関わるため、マニュアルの作成には、区市町村の関連部署が連携して取り組むことが重要です。

○　運営の主体である地域住民が運営の全体像を具体的に把握できるよう、マニュアルの作成に参画してもらいます。男女双方の視点や、要配慮者、支援者など多様なニーズを踏まえた視点から、現実的な内容となっているか、確認しながら進めていきます。

○　また、女性や性的マイノリティの方、高齢者や障害者、外国人など要配慮者の方にも平時からメンバーとしてマニュアルの作成や訓練の企画に参画していただき、当事者の意見を計画に反映することも必要です。

○　メンバーの４割以上は女性とするなど、マニュアルの作成段階から女性の参画を推進します。

○　また、子供の意見を平時から聴いておくことも重要です。

【チェック事項】

3-3-2　施設管理者、避難所派遣職員、避難者の役割分担を整理します　区市町村

【解説】

○　避難所運営の進行管理を担う避難所運営委員会が円滑に活動するためにも、その構成員である施設管理者、区市町村職員等の役割を整理し、マニュアルに記載しておくことが不可欠です。

○　避難所となる施設が指定管理者により運営されている場合は、施設の運営所管部署と指定管理者、避難所派遣職員の役割についても、整理しておきます。

○　避難所は住民の主体的な運営を行うことがポイントです。避難者受付時に単に受付をするのではなく、避難者に「避難所運営でお手伝いが必要な際に声をかけて良いか」「避難所運営にどんな協力を頂けるか」などを確認しておくことを受付マニュアルに盛り込んでおきます。

【チェック事項】

3-3-3　避難所の運営において女性の能力や意見を活かせる環境を醸成します

【解説】

○　避難所の運営には、男女双方の視点が必要ですが、防災部門や自治会役員は男性が多い場合もあります。避難所のリーダーや副リーダーに、女性と男性の両方を配置するなど、女性がリーダーシップを発揮しやすい環境を醸成します

○　避難所運営委員会の４割以上は女性とすることを目標とします。

○　避難所運営委員会の総務班に女性を入れる、マニュアル内で女性が運営に携わる仕組みを明確化することで、女性の参画が担保され、女性が参加しやすい雰囲気をつくる面もあります。

【チェック事項】

3-3-4　マスコミ取材対応方法を検討します　区市町村

【解説】

○　過去の災害の例では、避難所を開設したばかりの段階からマスコミ等の取材があり、対応方法や責任者をどうしてよいか分からないといった事例がありました。

３　平時のときの周到な準備　　平時

○　避難生活を第一にしつつ、どのような形で取材や調査に協力するかという姿勢や対応の際の窓口について、事前に検討しておくことが重要です。具体的には、本編７－２「外部向けの広報活動の実施」を参考にしてください。

【チェック事項】

3-3-5　　避難所内の空間配置図、レイアウト図などの施設の利用計画を作成します

【解説】

○　避難所となる施設ごとに、事前に避難所のレイアウト図の想定を作成します。参考資料の「避難所の初動対応のポイント」３～４ページを参考にしてください。

○　施設管理者や避難所運営関係メンバーで、事前に、各施設のうち、避難所として使用できる場所とできない場所を特定します。

○　避難所として使用できる場所について、広さやバリアフリーの状況、ライフラインとの関係などをみながら、具体的な配置を想定していきます。

○　避難所として使用する場所は、あらかじめ区分けし番号付け（Ａ－１、Ａ－２、Ｂ－３など）しておきます。避難者カードなどに番号を記入しておくと避難者の居場所が把握しやすくなります。

【チェック事項】

3-3-6　　避難所運営に必要な物品（ガムテープ、養生テープ、カラーコーン等）を確保します　　区市町村

【解説】

○　本編「２－５　避難所として確保すべき備蓄を実施」に記載されている物資のほか、避難所運営、避難所運営委員会事務に必要な物品について、事前にリストアップし、施設内で安全性が高く、分かりやすい場所にまとめて保管しておきます。

例）
- 避難所マニュアル
- 懐中電灯・ラジオ・電池類
- 委員会様式
- 掲示用書式
- 文房具（油性ペン）　※　劣化性の高いものは、随時メンテナンスしておく。
- ガムテープ、養生テープ
- カラーコーン
- 拡声器

【チェック事項】

3-3-7　　避難所運営のために必要な様式（避難者名簿は必要数を印刷して避難所に保管等）を作成します　　区市町村

【解説】

○　参考資料の「２委員会様式集、４避難所掲示用様式集」を参考に、必要な様式を事前に準備します。

○　停電し、パソコンやプリンター、コピー機が使用できない場合に備えて、プリントアウトしたものを用意しておきます。

３－４　避難所運営マニュアルを用いた訓練の実施

【概要】

避難所運営マニュアルが机上のものとならないよう、マニュアルに沿った訓練を実施し、実際に行動することで気付いた点や疑問に思う点について話し合い、必要に応じた修正を加えてブラッシュアップしていくことが大切です。

また、過去の災害の対応事例を踏まえて、避難所運営に係る知見も変化していますので、最新の状況にあった備えができるよう、定期的に見直すことが不可欠です。

【チェック事項】

3-4-1	避難所運営に必要な関係者にマニュアルの内容を周知します	区市町村
3-4-2	マニュアルに基づく訓練計画を作成します	区市町村
3-4-3	訓練計画に基づく訓練を実施します	区市町村
3-4-4	避難所運営訓練実施後に結果をマニュアルに反映します	区市町村

【解説】

○　発災時に、速やかに避難所の開設が行えるよう、職員と地域住民等は、一体となって避難所開設訓練を実施することが必要です。

○　避難訓練や地域コミュニティ活動を支援する中で、災害時にリーダーシップを発揮できる人材を養成しておくことが不可欠です。

○　訓練を行う上での災害発生想定においては、時間帯等により避難所開設に携われる地域住民の男女の人数や年齢、避難所に指定されている施設の状況等により異なることから、休日・平日及び昼間・夜間双方のケースも考慮しておきます。初動の在り方・連携の仕方について、関係者と事前に決め、周知や訓練をしておくことが必要です。

○　男女の視点や、要配慮者の視点、支援者の視点などが、避難所運営マニュアルに反映されるよう、訓練時から様々な方に参加してもらうよう努めます。

○　訓練を通じて、課題が明らかになった際には、マニュアルを見直します。

○　平時から学校教育の中で、自らの学校が避難所となった場合にどのような状態となるのか、防災宿泊研修に限らず、昼の授業時間帯に教職員と児童・生徒とで定期的にシミュレーションを行っておくこと（平時と連動した体験型防災教育）も有用です。

【チェック事項】

3-4-5	トイレの設置・運営訓練を実施します	区市町村

【解説】

○　国２８事例報告書では、仮設トイレの設営が遅くなったり、場所が離れていて、利用に不便だった事例が挙げられていました。仮設トイレや簡易トイレの設置の際に、十分なスペースがあるかなど、事前の訓練が重要です。

3　平時のときの周到な準備　平時

【チェック事項】

3-4-6	HUG（避難所運営訓練）等の既存の訓練を実施します	区市町村

【解説】

○　HUG は、静岡県が開発した避難所運営のためのロールプレイングの手法で、H（避難所）、U(運営)、G（ゲーム）からネーミングされています。避難者の年齢や性別、状況が書かれたカードを、避難所に見立てた図にどう配置し、事案にどう対応するかなど、話し合いながら、避難所運営の仕方や、必要な配慮や支援について学ぶことができます。

○　避難所マニュアルについて、HUG などの手法を用いて、実効性を検証していくことも大切です。

【チェック事項】

3-4-7	感染症対策等を踏まえた運営訓練を実施します	区市町村

【解説】

○　訓練の実施に当たっては、本編 11－2を参照してください。

（事例　新宿区　避難所開設キットを用いた実践的な訓練）

新宿区では、区立小・中学校等の各避難所に、避難所の開設手順を可視化した避難所開設キット（以下「キット」という。）を導入しています。キットは、避難所開設に必要な工程を作業ケースに分けており、その手順に沿えば、避難所開設・運営の知識がない方でも、必要な作業ができるものです。

各避難所では、防災組織の意見を反映して完成したキットを、避難所訓練時に実際に使用し、本部設営の流れや、部屋の区割りなど、実践的な訓練に取り組んでいます。

令和６年 12 月現在、大田区、文京区、北区、台東区、豊島区、小金井市などで同様の取組をしています。

キット外観

キット内部（作業ケースを収納）

作業ケース
（A4 サイズ）

３　平時のときの周到な準備　　平時

（事例　八王子市　コミュニティ・スクールを活用した地域の防災力向上）

八王子市では、児童・生徒が防災訓練・学校宿泊訓練に参画しています。児童・生徒が地域の方々と共に応急救護訓練・初期消火訓練・救出訓練・起震車体験・放水訓練・煙体験訓練等を実施したり、体育館に保護者がテントを持ち寄って避難所生活体験をしたりする活動をしています。

これらの取組は、防災への意識を持った学校・地域を主体としたコミュニティ・スクール側の働きかけにより実施されています。

八王子市では、住民に対する自助・共助の発信を日頃から行い、自主防災組織の結成を促しています。このように日頃から住民への働きかけをすることで住民の防災意識が高まり、学校・地域を主体とした防災訓練・学校宿泊訓練等が実施されています。

児童・生徒が訓練に参加するための具体的対策として、①消防車の見学などの子供がひかれるイベントを組み込む、②参加方法を、希望者が参加する形式から教育課程に位置付けるように変更する、といったことが行われています。

八王子市立愛宕小学校学校運営協議会

【チェック事項】

3-4-8　　パーティションや、段ボールベッド、エアーベッド等簡易ベッドの設置訓練を実施します

【解説】

○　後記「12　寝床の改善」の項で、国６取組事例集で、熊本地震で被災した熊本県下の自治体のベッド等の備蓄、発災後の初動における備蓄したベッド等の設置、備蓄品が不足する場合の段ボールベッド等についてパーティションやベッドの供給を受けることについての事業者との協定締結、発災時の寝床等の設置を含めた避難所開設準備訓練を行っていることの取組事例を掲載しています。詳細はそちらを参照願います。

【チェック事項】

3-4-9　　炊き出し訓練を実施します

【解説】

○　後記「８－２　食料等の確保」の項では、国６取組事例集で、災害時に、栄養のある適温食の炊き出しの安定的な提供に向け、発災時の炊き出しを担う専門職の確保と炊き出しに必要

な資機材及び食材の確保を目的に、地域の料理飲食業組合と協定を結んだ事例を掲載してあります。そちらも参照願います。

○　炊き出しや食中毒予防などの衛生管理は管理栄養士・栄養士に相談することが不可欠です。

○　平時に各避難所において、炊き出しの訓練を実施しておくことは、発災時の栄養のある適温食の安定的な提供に向けて重要な取組です。また、炊き出しを担う専門職の確保とともに。炊き出しにおける衛生管理について、管理栄養士・栄養士と相談するなど、連携体制を構築しておくことも必要です。

３－５　発災直後から円滑に避難所へ物資を届ける体制づくり

【概要】

初動期においては、避難所から区市町村に物資の要請を実施することは、現実的には困難な場合が多く発生します。そのため、区市町村は、まずは最低限必要と思われる物資を避難所に送ること（プッシュ型）を検討し、体制を構築しておきます。

なお、応急期以降は避難所からの要請や避難者に応じて、物資配送（プル型支援）を行います。

【チェック事項】

3-5-1　　避難所からの要請が無くても物資を届ける体制（プッシュ型）を確保します　　区市町村

【解説】

○　過去の災害では、物資集積拠点の計画的配置、物資集積拠点での在庫・配送管理が不十分であったことから、区市町村は、拠点運営マニュアルをあらかじめ策定することに加え、民間事業者の協力や業務の委託等、物資の輸送等に関する体制を確保することが不可欠です。

○　区市町村は、事前に災害備蓄倉庫の整備や、国・都から届く物資を受け入れる物資拠点（地域内輸送拠点）の選定を行い、避難所までの輸送経路・方法を確立しておくことも大切です。

○　物資拠点から支援物資が届かないという不測の事態も想定し、備蓄の在り方や調達など他の物資確保策も検討しておきます。

【チェック事項】

3-5-2　　避難者数等に応じた備蓄物資を避難所に配布します　　区市町村

【解説】

○　具体的には、本編「８　食料・物資管理」を参考にしてください。

【チェック事項】

3-5-3　　国・都からプッシュ型で届いた物資の配布を実施します　　区市町村

【解説】

○　発災時に、プッシュ型で届いた支援物資の受入れや、地域の備蓄拠点から各避難所への配布に迅速・適切に対応できるよう、平時から各避難所への配送方法（オペレーション）など物資供給計画を作成しておきます。

○　地域内輸送拠点からのラストマイルにおける円滑な配送は必要な物資を必要な時に避難所へ届ける上で極めて重要であることから、予め拠点運営の体制及びマニュアルを確実に整備の

３　平時のときの周到な準備　　平時

上、マニュアルに沿った訓練を定期的に実施することで、災害時に円滑に対応できるよう備えておきます。

○　できる限り早期に避難者へ支援物資が届くよう、平時から発災時に備え、自治体内において各々の避難所で想定避難者数を基に必要となる物資及びその数量をあらかじめ把握しておきます。

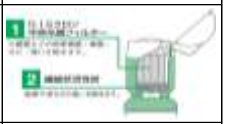
○　本編「８　食料・物資管理」も参考にしてください。

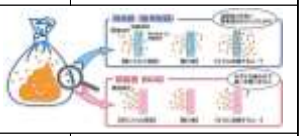
（事例　東京都奥多摩町　「災害時非常用持ち出し袋の配布」事業）

平成 26 年２月に奥多摩町で大雪の災害が発生し、山間部という地域特性も相まって特定の地域の孤立などの被害が発生しました。その結果、各家庭での備蓄を推進する「自助」の重要性を認識し、平成 29 年に奥多摩町内の全世帯へ「災害時非常持ち出し袋」として災害用備蓄品を配布しました。以降、奥多摩町に転入してきた世帯に対しても「災害時非常持ち出し袋」の配布を行っています。

表.「災害時非常持ち出し袋」の内容物

【災害時非常持ち出し用品内容】

	画像	規格	特徴
持出袋		ポリエステル100％ 54×32×13cm 容量20リットル	＊撥水加工 ＊リフレクター付 ＊名入れ 奥多摩町 非常持出袋 氏名
救急セット		絆創膏(M×8・S×10)×1 脱脂綿×1 伸縮包帯×1 清浄綿×3 ガーゼ×1 とげ抜×1 ピンセット×1 ハサミ×1 綿棒(10本)×1	コンパクトな救急セット
携帯浄水器		本体サイズ　70×233×50mm 濾過能力　約200L 濾過流量　300ml/18秒	
給水袋		容　量　3リットル 使用サイズ　370×280mm ポリエチレン ダブルジッパー付き キャップ・吸水口不要	
ブランケット		※1セット　4枚入り 【1枚規格】 シルバー アルミ蒸着ポリエステル(PET) 使用時　2,130mm×1,370mm 重　さ　49g	遮熱効果・断熱効果に優れ気温の変化から身を守る雨よけ風よけに最適な軽量アルミシート
簡易トイレ		※1パック　5回分(3パック) 【1パック規格】 抗菌性凝固剤7g×5 排便袋×5 持ち運び袋×2 保存期間10年	抗菌消臭の機能が高い凝固剤を使用。僅か7gで効果を発する為総体として軽量化を実現。 収納しやすい小分けパック

お手ふき		主成分　大豆アミノ酸 抗菌製品技術協議会規格適合 1パック　10枚入り 保存期間10年	ノロウィルス　・　レジオネラ菌 サルモネラ菌　・　大腸菌 白癬菌　・　鳥インフルエンザ 豚インフルエンザ等に効果あり デリケートゾーンにも安心して使用できます
ゴミ袋		乳白色 350mm×500mm (約17リットル)	
タオルほか		軍手　綿　1双 タオル 綿　1枚(34×85cm) さらし 綿　1枚(34×200cm) 巾着　PE　1枚(25×28cm) 緊急連絡カード　1枚	コンパクトな圧縮セット 圧縮サイズ　70×110×26mm もみほぐして簡単に復元
呼子笛		シルバー 本体サイズ　φ10×74mm 付属品　IDカード　・　ストラップ	緊急時に自分の居場所を知らせることが出来る必要事項や身元確認ができるIDカード付
ランタン		本体サイズ　φ65×220mm LEDライト　100lm　・　50lm ランタン　150lm　・　90lm 乾電池 3本(単三又は単四) マグネット付 IPX4(水侵入保護4級)	【LEDライト(懐中電灯)】 ・強弱2段階切替 【ランタン】 ・強弱2段階切替 ・赤色点滅 【電源】 ・単三、単四どちらでも使用可能
乾電池		単三形　アルカリ乾電池 10年間　保管可能 10年間　液漏れ保障 日本製　単3形	漏液防止構造採用 抗菌ラベル採用 ワンタッチ取り出しプリスター採用

「災害時非常持ち出し袋」は奥多摩町で起こり得る災害を想定し、必要な内容物を一つ一つ選定しているため、奥多摩町での避難に則したものとなっています。例として、内容物の一つに携帯浄水器が挙げられ、奥多摩町は都心部と比較すると、沢の水などの自然水が豊富であり、断水した場合に近くの水をくんで携帯浄水器を使って飲料水とすることが可能です。

また、「災害時非常持ち出し袋」を配布する際に、そのほかに必要であると想定される備蓄品を表にまとめ、「災害時非常持ち出し袋」へ追加することを促す内容の資料も一緒に配布しています。

「災害時非常持ち出し袋」の配布に当たって内容物の保管、パッキング、配送等のコストが課題となりましたが、作業全般をシルバー人材センターに依頼することで解決しました。シルバー人材センターが事務所の隣に倉庫を所持していたため、そこを保管場所としてパッキング及び配布を実施しました。

シルバー人材センターへの依頼は安価であることや高齢者の仕事を生み出す効果、町に長く住んでいる会員が多く、配送もスムーズであるといった複数の利点がありました。

また、シルバー人材センターで作業をした会員も町民であることから高齢者へのプロモーションにもなったと考えられます。

奥多摩町で年に一回開催している総合防災訓練においても、「災害時非常持ち出し袋」を持って避難訓練に参加される方が多く、有効活用されていることがうかがえます。

３－６　トイレの確保・管理

【概要】

避難所において、トイレが利用できない事態が発生すると、様々な健康被害や衛生環境の悪化につながります。

避難者の健康を守る意味でも、ライフラインの一環として、トイレの確保・管理体制の整備は不可欠であり、災害による影響を想定しながら準備を進めていく必要があります。

【チェック事項】

3-6-1	各避難所の既設トイレの汚水処理方法を確認します	区市町村

【解説】

○　災害やライフラインの途絶により、トイレを確保する上での制約は多岐にわたるため、避難所の既存トイレの状況を把握しておくことは重要です。

○　ライフライン被害の推移等を踏まえ、予防・応急・復旧の各フェーズに分けた対策（備え）及び実施が必要です。

○　避難所におけるフェーズごとの被害想定、フェーズに応じた災害用トイレの使用可否については、「東京トイレ防災マスタープラン」を参照してください。

【チェック事項】

3-6-2	各避難所の想定される最大避難者数を確認します	区市町村
3-6-4	災害時のトイレ（便器）の必要数の見積りを実施します	区市町村
3-6-5	携帯・簡易・仮設トイレの備蓄、トイレカー・トイレトレーラーの確保、マンホールトイレの整備を検討します	区市町村

【解説】

○　国は、避難所でのトイレの確保個数の目安として、次のように推奨しています。

> トイレの個数については、施設のトイレの個数（洋式便器で携帯トイレを使用）と災害用トイレを合わせた数として算出する。また、バリアフリートイレは、上記の個数に含めず、避難所の人数やニーズに合わせて確保することが望ましい。避難所におけるトイレの個数については、避難者の状況や被害の程度等により必要となる個数が異なる。各避難所では、トイレの待ち時間に留意し、避難者数（男女ごとも含む。）に見合ったトイレの個数と処理・貯留能力を確保することが重要である。
> 「避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン」（内閣府　令和６年 12 月改定）

○　各避難所に想定される最大避難者数を確認し、既設トイレの状況（配管等の状況も考慮しながら）、備蓄トイレの種別、個数を計画していきます。また、スフィア基準では、女性用対男性用の割合は、３：１が理想的とされています。

○　想定されるライフライン等の被害を踏まえ、復旧までの間を乗り切るため、十分な量の災害用トイレの確保が必要です。

○　災害発生当初は、避難者約 50 人当たり１基、その後、避難が長期化する場合（１週間以降）には、避難者約 20 人当たり１基の災害用トイレの確保に努めます。

3　平時のときの周到な準備　　平時

○　水洗トイレが使用できない場合に備えて、避難所には災害用トイレ（し尿処理収集を要しないトイレ、し尿処理作業の軽減が可能なトイレ等）の備蓄を図っておきます。

○　指定避難所においては、平時から、「東京都福祉のまちづくり条例施設整備マニュアル（令和５年 10 月改定）に基づき、高齢者や障害者、妊産婦等に配慮した洋式トイレや、男女共用の多機能トイレ、おむつ交換台や介助用ベッド、人工肛門・人工膀胱保有者がストーマ装具を交換できる介助用ベッドや照明などの整備を進めておくことが大切です。

○　「災害時に用いるトイレ」を種類ごとに、一覧表に整理しました。今後、発災時の備えの参考にしてください。

【災害時に利用できるトイレの種類・特徴】

「避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン」（内閣府 令和６年 12 月改定）を基に作成

種類	断水時	停電時	処理方法	特徴	イメージ
携帯トイレ	○	○	保管 回収	・洋風便器等に取り付けて使用する便袋タイプ （吸収シートや凝固剤で水分を安定化） ・発災直後の使用を想定し備蓄	
簡易トイレ	○	○	保管 回収	・容易に持ち運ぶことができる簡易なトイレ ・大小便を貯留するタイプや機械で袋に密封するタイプ、携帯トイレを取り付けるタイプなどがある ・介護用のポータブルトイレ等、手すりが付いている物もある	
仮設トイレ （組立・備蓄）	△ 水洗不可	○	くみ取り	・組立式個室と便器等を使用し、大小便を便槽に貯留 ・手すりが付いているタイプや便座の高さを調節できるタイプ等のバリアフリータイプがある	
仮設トイレ （調達）	△ 水洗不可	○	くみ取り	・屋外に設置し、便槽に貯留 ・段差があるものが多い一方で、車イスで利用できるバリアフリータイプもある ・国土交通省は「快適トイレ」の標準仕様を決定 新規導入や調達の協定を締結する際は、この仕様を満たすものが望ましい	
マンホール トイレ	△ 水洗不可	○	下水道	・下水道、浄化槽、便槽のそれぞれに接続するタイプがある ・基本的には下部構造を事前に整備しておき、災害時は指定のマンホールの上にトイレ個室と便器等を組み立てて設置 ・簡易水洗・水洗式、排水設備内等を水で流すなど、様々な方式がある	
自己処理型	△ 仕様による	△ 仕様による	自己処理	・し尿を生物学的処理、化学的処理、物理学的処理、もしくはそれらの組み合わせにより処理するもので、洗浄水やし尿処理水を原則として、公共用水域等に放流・排水しない非放流式の技術	
トイレカー トイレトレーラー トイレコンテナ	△ 水洗不可	○	くみ取り 自己処理 等	・トイレ設備を備えた車両およびコンテナを指し、し尿を貯留するタイプや処理装置を備えたタイプがある	
災害対応型 常設トイレ	○	○	代替水利用 くみ取切替	常設された水洗トイレのうち、次の条件を満たすもの ＜代替水利用＞　断水・停電時に、代替水（学校のプール、雨水等の貯留、非常災害用井戸等）により水洗機能を利用できるもの ＜くみ取切替＞　排水設備や処理施設等に被害があった時、地下ピットとつながる蓋や便器底を開けて貯留式トイレとして使用するもの	

○　国６取組事例集では、災害時における避難所等のトイレ対策として、複数の自治体で自走式のトイレカーを迅速かつ円滑に相互派遣することを目的に、自治体間協定を結んでいる事例が挙げられています。

○　バイオトイレ（おがくずトイレ）は水が不要で、人間の体内に住む微生物の力でし尿を分解する、悪臭のしないトイレです。ヒーターで温度管理された処理槽内のおがくずに、し尿が投入後、撹拌（かくはん）することで微生物が活性化し、し尿を分解・蒸発させます。し尿は 1～2 日ほどでなくなります。

【チェック事項】

3-6-3　　災害時の水洗トイレの使用ルールを作成します

【解説】

○　トイレについて、平時に管理者を明確化した上、開設訓練及び運営マニュアルの策定等を実施し、適切な運用体制を確保することが重要です。

○　災害時には、上水道が止まり、下水道が使えなくなることもあるため、既設のトイレの使用の可否を調べて、使用のルールを掲示できるよう、参考資料の委員会様式 20「トイレ利用チェックリスト」及び掲示様式９「トイレの使用方法に関する注意事項」を参考に、平時からのチェック体制の確立と掲示物の用意をしておくことが大切です。

【チェック事項】

3-6-6　　屋外トイレの設置場所を確保します

【解説】

○　屋外トイレを設置する場合、性被害や犯罪を防ぐなど安全性確保の観点から、トイレは明るい場所に設置し、トイレまでの動線についても留意します。

○　マンホールトイレを設置する場合、マンホール内に転落しない措置を講じます。また、道路上で設営した場合は、十分な保安対策を講じます。

【チェック事項】

3-6-7　　トイレの衛生管理に必要な物資等を確保します　　区市町村

3-6-8　　手洗い用水を確保します　　区市町村

【解説】

○　トイレを清潔に保つことで、避難者が利用しやすくなり、健康の確保につながります。

○　感染症などを防ぐためにも、トイレの衛生管理は重要です。能登半島地震では、避難所でノロウイルスが流行する中、避難所運営に当たる職員等がトイレ清掃時に着用するガウン、コム手袋、シールド等、感染症防止のための物資等の不足から、ノロウイルスにり患した事例がありました。このような事態を招かないためにも、トイレの衛生管理とともに、トイレ清掃に当たる職員等の感染症防止の物資を平時から備えておくことは重要です。

○　平時から、トイレの衛生管理のポイントをおさえておきましょう。

３　平時のときの周到な準備　　平時

★トイレの衛生管理のポイント

□誰もが気持ちよくトイレを使うために、女性もリーダーシップを発揮できる避難所運営体制にすること。

□感染症を予防するために手洗い水の確保や手洗いを徹底すること。

□体育館等の室内のトイレでは、専用の履物を用意すること。

□便袋を使用する場合は、汚物処理の方法を徹底し、汚物の保管場所を確保すること。

□便袋の保管は出来る限り、雨水で濡れない場所を選択することが望ましい。

□感染症患者が出た場合には、専用のトイレを設けることも検討すること。

□避難者の中から、トイレの責任者と掃除当番を決めること。

□ボランティア等の支援者の力を借りて、衛生的なトイレ環境を維持すること。

「避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン」（内閣府　令和６年 12 月改定）

○　トイレの衛生管理のために、参考資料の掲示資料９に示すような物資をそろえておきます。

災害用トイレの普及啓発を行う

○　災害用トイレの設置や利用等の経験は極めて重要であり、各機関は災害用トイレを利用した各種訓練（設置訓練、利用訓練等）を実施することが重要です。

○　仮設トイレ等の設置箇所や備蓄等をあらかじめ住民に周知し、災害用トイレに関する知識の普及啓発を行います。

災害時のトイレの使用・掃除の仕方について普及啓発を行う

○　平時から、次のようなポスターを用意しておくと便利です。

- （災害用）トイレの使い方
- トイレの利用ルール
- 手指の消毒
- トイレの清掃の仕方

３－７　汚水処理・使用済み携帯トイレの処理手段の確保

【概要】

避難所の衛生管理には、汚水処理や使用済み携帯トイレの処理手段について、平時から確保を図ることが重要です。

【都の対応】

- し尿の受入れ体制の整備、区部においてはトイレの設置ができるマンホールの指定拡大を講じることとしています。（下水道局）
- 区市町村の要請に基づき、し尿の収集・運搬に関する広域的な調整等を行います。（環境局）
- 区市町村の対応のみでは困難となった場合に備え、し尿収集車の確保に関する区市町村と関連事業者との協定等の締結を推進します。（環境局）
- 水再生センターや指定マンホール（区部）での、し尿の受入れ・処理を行います。（区部：下水道局各下水道事務所、多摩地区：流域下水道本部）

【チェック事項】

3-7-1	くみ取り業者等と災害時の協定締結を実施します	区市町村
3-7-2	避難所のくみ取り計画（回収場所・順序・回数）を作成します	区市町村

【解説】

○　区市町村は、各避難所の避難人数、災害用トイレ、し尿収集車台数等を把握した上で、し尿収集計画を作成し、都下水道局と連携した下水道施設（水再生センター及び主要管きょの指定マンホール(区部)）への搬入や、し尿処理施設への搬入の計画を立てます。

【チェック事項】

3-7-3	使用済み携帯トイレ（便袋）の保管場所を確保します
3-7-4	使用済み携帯トイレ（便袋）の回収方法、手段を確保します

【解説】

○　使用済み携帯トイレ（便袋）の保管に際して、臭気が漏れないような材質のゴミ袋の確保も必要です。

○　保管場所としては、食品保管場所や調理場所の近くを避けます。

○　使用済み携帯トイレについては、区市町村の廃棄のルールに則って廃棄します。

３－８　水の確保

【概要】

熊本地震では、飲み水や生活用水が不足していたという意見が多く挙げられていました（国 28事例報告書）。

生活上、また、衛生環境の確保上、水の確保体制を重層的に用意しておくことが必要です。

【都の対応】

- これまで避難所等の重要施設への供給ルートの耐震継手化を進め、概成しました。（水道局）
- 地域住民の災害対応力（応急給水・初期消火）の向上を目指し、避難所やその周辺の消火栓等による訓練を東京消防庁と連携して支援しています。（水道局）

水の供給について、平時から確保・点検を行う

○　受水槽、高置水槽、揚水ポンプなどの給水装置については、平時から点検・整備に努めるとともに、管理責任者等が、使用の際に被害状況を確認できるよう、点検場所・点検項目の情報について共有しておく必要があります。

水の備蓄について、平時から普及啓発に努める　区市町村

○　近隣の災害時給水ステーション（給水拠点）の確認や、避難所における飲料水の備蓄を図っておくことが必要です。

○　備蓄は７日分（最低３日間）の備蓄が望ましいとされていますが、家庭や都内事業者においても、必要な備蓄に努めるよう、普及啓発します。飲料水については、１人１日３リットルの備蓄が必要となります。

○　乳幼児がいる家庭向けには、調製粉乳の調製に適した軟水の備蓄も必要です。

発災後ライフライン復旧までの、飲み水の安全確保を行う　区市町村

○　区市町村は、避難所において飲み水の衛生確保について、避難者に必要な情報を周知します。

○　特別区及び保健所設置市の環境衛生指導班は、飲み水の衛生確保に関する指導を行います。

○　市町村（保健所設置市を除く。）は、都保健医療局の編成する環境衛生指導班の出動を要請し、飲み水の消毒や消毒効果の確認などの指導を受け、避難者に周知します。

発災後ライフライン復旧までの、飲み水の供給を行う。　区市町

○　断水したときは、近隣の災害時給水ステーション（給水拠点）や備蓄した飲料水のほか、以下の２種類の災害時給水ステーションで飲み水を確保します。

○　災害時給水ステーション（避難所等）：区市町は、道路上の消火栓等を活用した応急給水が可

能かどうか、通水状況を水道局に確認した後、住民と協力して避難所等に配置している応急給水用資器材を設置し、応急給水を行います。

○　災害時給水ステーション（車両輸送）：区市町は、他の供給方法を用いてもなお、水が不足する避難場所においては、車両輸送による応急給水を要請します。都は区市町により設置された組立式水槽に水を輸送・補給し、区市町は応急給水を行います。

《水の種類による用途》

【凡例】○：使用可能　△：やむを得ない場合に使用可能　×：使用不可　網がけ：飲料水として利用すべき水

<table>
<tr><th colspan="2">用　途
水の種類</th><th>飲料水・調理用水</th><th>手洗い・洗顔・歯磨き・食器洗浄用</th><th>浴用水・洗濯用水</th><th>トイレ洗浄用</th></tr>
<tr><td rowspan="5">水道水</td><td>直結給水※1</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr>
<tr><td>貯水槽水道※2</td><td>○</td><td>○</td><td colspan="2" rowspan="4">利用は可能であるが、
上水道の復旧までの間
は極力利用を控える。</td></tr>
<tr><td>給水車※3</td><td>○</td><td>○</td></tr>
<tr><td>給水拠点※3</td><td>○</td><td>○</td></tr>
<tr><td>避難所応急給水栓等※4</td><td>○</td><td>○</td></tr>
<tr><td colspan="2">ペットボトル等飲料水</td><td>○</td><td>○</td><td colspan="2">他の用途への利用は控える</td></tr>
<tr><td colspan="2">井戸水※5</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>○</td></tr>
<tr><td colspan="2">雨水※6</td><td>×</td><td>×</td><td>△</td><td>○</td></tr>
<tr><td colspan="2">河川水※7</td><td>×</td><td>×</td><td>△</td><td>○</td></tr>
<tr><td colspan="2">プール水※7</td><td>×</td><td>×</td><td>△</td><td>○</td></tr>
<tr><td>地域再生水</td><td rowspan="3">雑用水※8</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>○</td></tr>
<tr><td>個別再生水</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>○</td></tr>
<tr><td>雨水処理水</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>○</td></tr>
</table>

※1　直結給水とは、水道水を直接（又は、増圧ポンプ等）で建物内に給水している水であるため、上水道から安定的な供給がある場合に使用可能となる。

※2　貯水槽水道とは、水道水のみを貯水槽に貯めて、建物内に給水している水であり、上水道からの供給が停止している場合には、飲料水、手洗い等としてのみ使用する。

※3　給水車による応急給水は、給水拠点からの距離がおおむね２km 以上離れている避難所で、関係行政機関から要請があり、必要があると認める場合に実施される。

※4　避難所応急給水栓等とは、給水拠点での応急給水を補完するために、避難所に設置された応急給水栓（避難所応急給水栓）や避難所付近のあらかじめ指定した消火栓等に仮設の蛇口を設置し、水を供給する方法である。

※5　井戸水は、日常から飲用に管理されている場合のみ、ろ過及び消毒後、飲料水にできると考えられるが、飲料水には可能な限り網がけ部分の水を利用する。

※6　雨水には、ごみやちりが含まれているため、浴用には使用せず、洗濯用水に利用する。

※7　河川水、プール水は、臭気や着色等の影響がないようであれば洗濯用水に利用する。

※8　雑用水は、原則的にトイレ洗浄用として使用されているため、人に触れるような場所での利用はできない。

３－９　遺体の収容

【概要】

過去災害では、地元住民の救出救護活動等により、近くの小中学校や公的施設等で、遺体の収容やそのための対応を余儀なくされた例もありました。遺体の収容については、納体袋、遺体収納袋の備蓄を進めるとともに、対応要領を検討しておきます。

避難所での遺体の収容に関する考え方を決めておく	区市町村

○　「災害時における遺体の取扱いに関する共通指針（検視・検案等活動マニュアル）」（東京都保健医療局　平成 29 年８月）では、「遺体収容所は、避難所、医療救護所とは別の場所に確保・設置することとします。」としており、避難所業務としては、遺体の収容について想定していませんが、急逝者や災害現場での死者についての対応方法を決めておく必要があります。

（事例　江戸川区　遺体の取扱いの考え方など）

遺体の取扱い

施設内で万が一、亡くなられた方がいた場合は、以下の手順により施設管理部（行政職員等）が中心となり、御遺族等と協力して遺体を取り扱うこととする。

（１）遺体安置場所の確保

避難所には多数の避難者が避難していることから、遺体を居住スペース又は共有スペースで安置しておくことは難しい。また、亡くなった方に家族がいる場合には、その方々に対して配慮が必要である。遺体に対し「尊厳の意」を込めた対応をするために遺族へ配慮した安置場所を以下のとおり確保する。

【遺体安置場所(例)】　理科室、木工室、音楽室、家庭科室など専門教室

納棺された遺体を安置しておくための広い机や居室として使用をしていない部屋、生活エリアから離れている比較的静かな場所などが望ましい。

（２）遺体安置の準備

①安置場所となる部屋の整理、片付け（得に遺体を安置する机の上）を行う。

②ブルーシートや暗幕（カーテン等）で外から室内が見えない工夫をする。

③災害対策本部へ連絡し、納体袋や棺、ドライアイス等、資機材を手配する。

④必要な資機材が届くまでの間、毛布や敷物などで遺体を良好な状態で保てるよう努力する。

（３）亡くなった方に家族がいる場合

①警察へ連絡し、遺体の調査・検案を依頼する。

②検案後、遺族が火葬の準備を行う。（手続等が終了するまでは避難所で保管）

③火葬の手続が完了したら、避難所より出棺。（遺族による対応）

（４）亡くなった方が単身の場合

①警察へ連絡し、遺体の調査・検案を依頼する。

②検案後、「身元不明遺体」若しくは「身元判明遺体（知人が避難所にいる）」となるため、遺体収容所に移送し、その施設で保管される。

③遺体の遺族が判明するまで、遺体収容所の預かりとなる。（所定の手続きによる対応）

「江戸川区避難所開設・運営マニュアル」（江戸川区　令和４年３月）

ポイント

- 区市町村災害ボランティアセンターの仕組みや、受けられる支援を把握し、発災時にはボランティアに応援を要請することを前提に、平時に、運営の仕組みづくりを行っておくことが必要です。
- 避難者による自主的な運営を円滑に行うためには、運営体制や支援ニーズに応じ、外部支援者の支援を得ることが不可欠となります。避難所開設後、支援のための団体等の来訪への対応に追われ、混乱を招かないためにも、平時から来訪が想定される外部支援者と合同で避難所運営訓練を実施するなど、各団体と顔の見える関係を築いておくことが大切です。

４－１　人的支援の受援体制の確立

【概要】

避難所の生活環境を整え、避難者による自主的な運営を円滑に行うためには、運営体制や支援ニーズに応じて、外部支援者を要請し支援を得ることが不可欠です。これは被災者でもある運営メンバーの負担を軽減する意味でも重要です。

一方で、避難所には、支援のための様々な団体等が来訪するため、その対応に追われないためにも、支援の要請の流れや受入れ方、どのような団体から、どのような支援を受けられるか、事前に把握しておくことも必要です。

【チェック事項】

4-1-1	避難所派遣職員の応援要請手段を確立します
4-1-2	救護・巡回のための医師・看護師を要請します
4-1-3	健康管理のための保健師を要請します
4-1-4	福祉ニーズに対応するための福祉関係者を要請します
4-1-5	治安維持のための警察官を要請します
4-1-6	多様なニーズに対応するためのボランティアを要請します

【解説】

- ○ 参考資料の委員会様式 12「職員派遣・ボランティア応援依頼書」を参考に、自治体との応援要請の方法やルートを確認しておきます。
- ○ 多様なニーズに的確に対応するためには、「職員派遣・ボランティア応援依頼書」に要配慮者の状態や配慮事項を書き込みます。
- ○ 避難所派遣職員の応援を要請した場合、当該自治体のみの応援とは限らないため、引継を円滑に実施することが、切れ目のない支援を受けるために重要となってきます。派遣が終了した職員が他の職員に引き継ぐ際の様式を作成するとともに、どのような内容について引き継ぐか、共有しておきます。
- ○ ボランティアの応援を要請することを前提として、区市町村災害ボランティアセンターの設置主体（主に区市町村社会福祉協議会）とどのような被災者ニーズに対応できるのかシミュレーションしておきます。
- ○ また支援者に、避難所の生活環境改善や避難所運営のサポートなどで専門性が求められる支

援活動の要請を想定する場合は、発災前に避難所運営について区市町村社会福祉協議会や支援者と避難所運営に関して意見交換をしておくことが必要です。

他自治体の応援職員の受入れ環境（執務スペース整備や就寝場所の確保）

○　応援職員受入れに際し、応援職員の執務スペースや就寝場所の確保は不可欠です。また、応援職員が業務を行う上で必要な文具、電話、インターネット環境など整えておくことも必要です。

○　女性の応援職員が円滑に活動するための環境の整備について、必要な取組を行いましょう。特に女性専用の更衣室の確保や就寝場所の間仕切りを行う等が考えられます。応援職員を避難所等に派遣する場合に、可能な限り女性職員を含めるようにし、男女のニーズの違い等男女双方の視点等に配慮して環境の整備を行います。

４－２　必要な組織との協定

【概要】

避難所運営に係るニーズは多岐にわたるため、自治体や避難所内での対応は困難な面があります。そのため、自治体において、専門分野にたけた団体との協定を締結し、避難所運営の支援を行うことが有効です。

【チェック事項】

4-2-1	避難所の多様なニーズに応えられる組織との協定を締結します	区市町村
4-2-2	避難所の多用なニーズに応えられる組織との顔の見える関係づくりに取り組みます	区市町村

【解説】

○　数多くある多様なニーズに全て応えらえる組織、団体はありません。多様なニーズに応えていくためには、それぞれで応えられる組織、団体をコーディネーションしていくことが求められます。このコーディネーションをどの組織が担うのか検討し、実践することが重要です。

○　顔の見える関係づくりは、協定や会議だけでは不十分です。避難所運営に関わる訓練や研修を共に企画し運営することで醸成されていきます。

４－３　ボランティア受入れ体制の確立

【概要】

都 28 支援記録をみると熊本地震においては、「避難所運営等においてボランティアの存在が大きな支えとなるなど、改めて発災時におけるボランティア活動の重要性が再認識された。」としています。

また、内閣府の「能登半島地震に係る災害応急対応の自主点検レポート」では、災害対応の経験が豊富な専門ボランティア団体が実質的に被災者支援等の公助を担っている実態があること、国が自治体に対してボランティア団体の避難所運営の知見を活用するよう促したが、実際にボランティアとの連携が進んだ自治体は一部に限られたことが挙げられています。

区市町村は、区市町村社会福祉協議会等との連携により区市町村災害ボランティアセンターを設置し、避難所にボランティアの応援を要請する仕組みとなっています。平時から区市町村社会福祉協議会や市民活動団体等と協働して、避難者支援に係る幅広いネットワークを構築しておくことも大切です。

【都の対応】

- 東京ボランティア・市民活動センターと協働で東京都災害ボランティアセンターを設置し、女性や性的マイノリティの方、高齢者や障害者、外国人などの要配慮者の方の視点も踏まえながら、区市町村災害ボランティアセンターや市民活動団体等の支援を行います。（生活文化スポーツ局）
- 区市町村の要請に基づき、避難所における外国人を支援するための東京都防災（語学）ボランティアによる対応を行います。（生活文化スポーツ局）

【チェック事項】

4-3-1	災害ボランティアセンター設置・運営の必要性を確認します	区市町村
4-3-2	災害ボランティアセンター制度の周知を実施します	区市町村

【解説】

○　被災時の避難所運営には、避難者や行政職員だけでは担えない業務も多いことから、支援者に応援を要請することになります。したがって、区市町村社会福祉協議会等が災害時に立ち上げる災害ボランティアセンターの仕組みや、受けられる支援などについて、住民などに周知を図ります。

【チェック事項】

4-3-3	住民の受援力を高める施策を実施します	区市町村

【解説】

○　支援者に応援を要請することを前提とした、運営の仕組みづくりを行います。

○　災害対応を専門的にしていなくても、身近な地域で活動している団体（市民活動団体）などは発災時に避難所運営等に関わってくれる可能性があるので、日頃から顔の見える関係を築いておきましょう。

○　区市町村では、災害ボランティアセンターの設置・運営訓練等に区市町村の避難所派遣職員

や住民等に参加の呼び掛けを実施するほか、東京都防災（語学）ボランティア、地域の福祉事業所等に依頼し、地域の防災訓練に高齢者や障害者、外国人などの要配慮者の方の参加を促進することが大切です。

ボランティアへの対応方法を検討する

○　ボランティアが、直接避難所に来ることもあります。ボランティアへの注意事項について、避難所掲示様式７「ボランティア向け周知文」を参考に説明し、双方が円滑に支援・受援できるよう、心掛けましょう。

○　ボランティアを受け入れた際は、参考資料の委員会様式 14「ボランティア受付簿」により、受け入れた方の概要や受入れ期間・活動内容が分かるようにします。

○　ボランティアと避難者が分かるよう、ビブスや腕章などをつけて、区別できるようにします。

○　ボランティアが立ち入れる場所をあらかじめ決め、伝えておきます。

○　ボランティアが被災時対応に係るノウハウを有している場合、避難所の運営に対して助言があるかもしれません。ただし、避難所運営の主体である住民と共に被災者の状況や避難所の状況についてボランティアと情報共有し、避難所運営担当職員としての考えも伝えた上で運営のより良い方法を考えていくことも重要です。

ボランティアの支援を受けやすくする

○　過去の災害では、「ボランティアに何をお願いしたらよいか分からなかった。」という理由で、ボランティアの受入れをちゅうちょした避難所もありました。

○　ボランティアを積極的に受け入れ、その支援を効果的に受けるためには、次のようなことに留意します。

（１）ボランティアの受け入れに備え、避難所の避難者数、運営体制、具体的な困りごとなどを整理しておき、ボランティアにこれら避難所全般の情報を伝える。
（２）ボランティアに活動してほしいことを具体的に伝える。
（３）場合によってはボランティアと一緒に活動する。
（４）ボランティアに感謝をする。
（５）活動が終わったら、活動内容を確認する。
（６）ボランティアに支援できる内容を聞く。

○　能登半島地震では、ボランティアが活動する地域に宿泊場所が確保できず、毎日長時間移動して、災害対応に従事する例が見られました。発災時を見据え、ボランティアが活動・宿泊する拠点について検討し、受入れ準備を整えておくことが必要です。

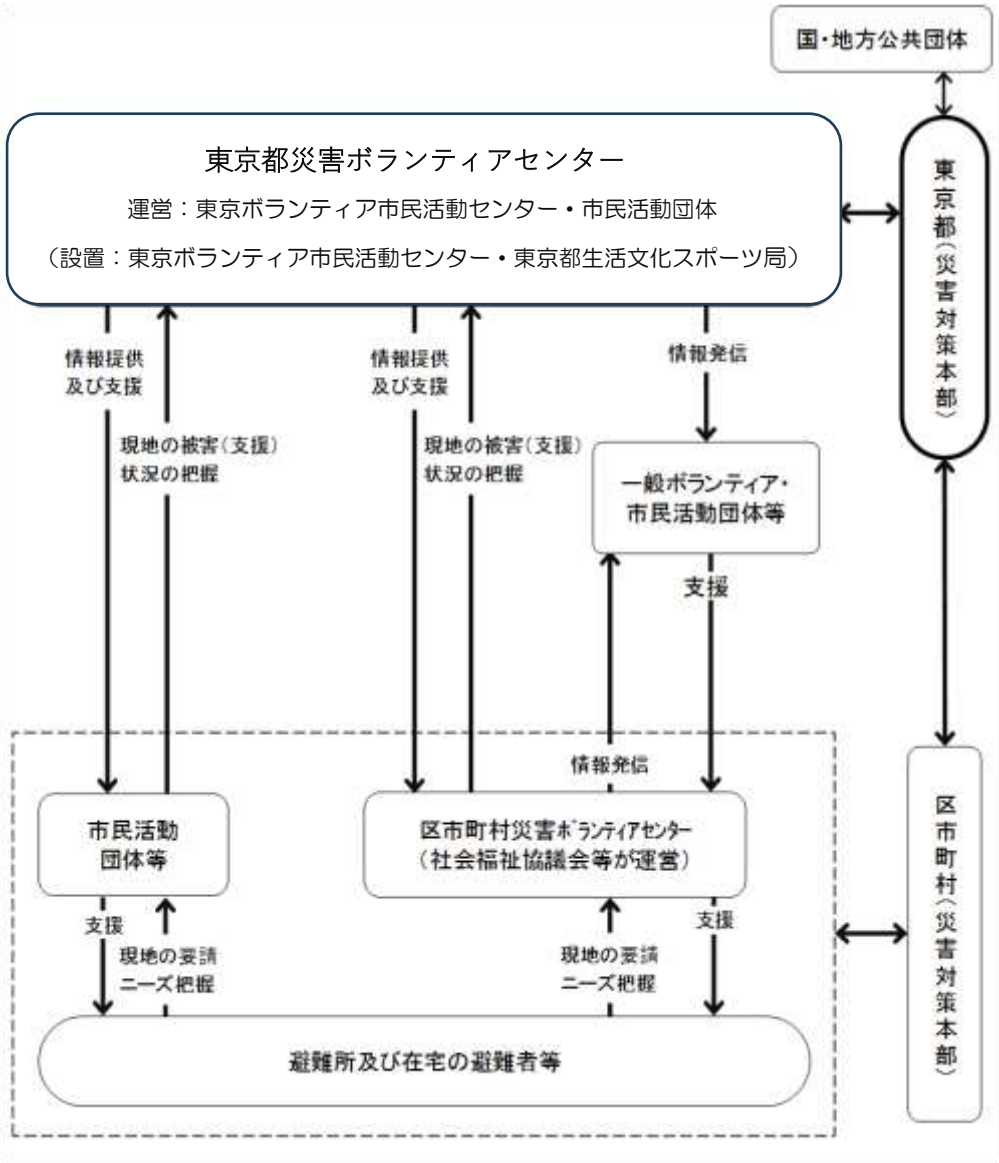
4　受援体制の確立　　平時

【ボランティア応援依頼の流れについて】

ボランティア応援依頼の流れは、区市町村によって異なるため、自治体内でのボランティア活動調整の流れを平時から確認しておくことが重要です。

（参考例１　一般のボランティアの場合（技術や経験に関係なく労力を提供するボランティア）

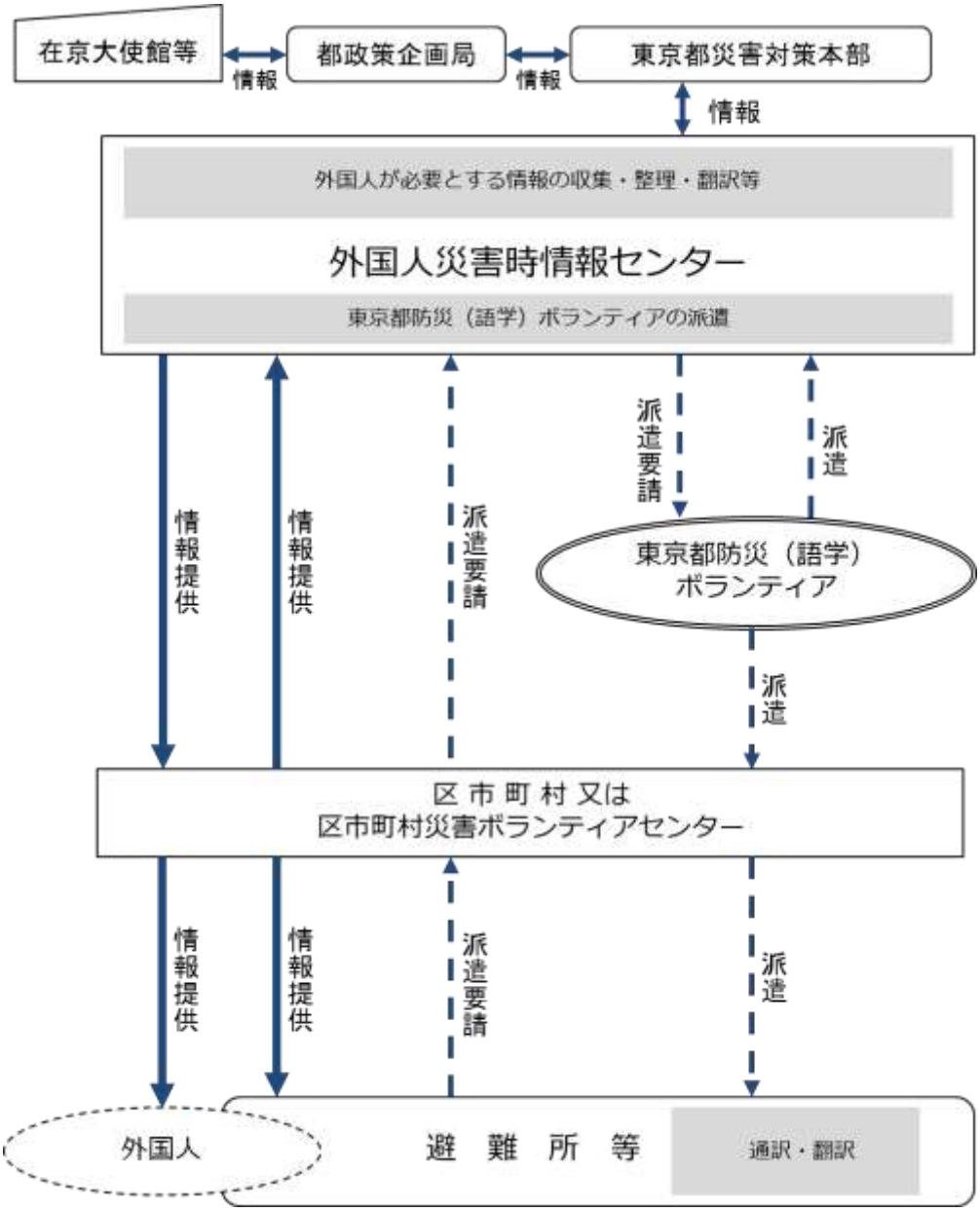
○　管理責任者は、避難所におけるボランティアのニーズを把握し、参考資料の委員会様式 12「職員派遣・ボランティア応援依頼書」により、区市町村へのボランティア応援依頼を行います。これを受けて、区市町村災害ボランティアセンターは、ボランティアの調整を行います。



4　受援体制の確立　　平時

（参考例２　東京都防災（語学）ボランティアの場合）

○　避難所運営委員会は、区市町村又は区市町村災害ボランティアセンターを通じて、外国人災害時情報センターに東京都防災（語学）ボランティアの応援を依頼します。これを受けて、外国人災害時情報センターは、区市町村又は区市町村災害ボランティアセンターを通じて東京都（防災）語学ボランティアの調整を行います。



東京都防災（語学）ボランティアの活動

・東京都や区市町村の依頼に基づき、日本語があまりよく分からない外国人被災者のために通訳・翻訳をします。

（活動場所の例　避難所、地域の災害ボランティアセンター、都立病院、災害救急病院など各施設）

（参考例３　災害時の栄養士会の災害支援チームによる要配慮者への食・栄養への支援）

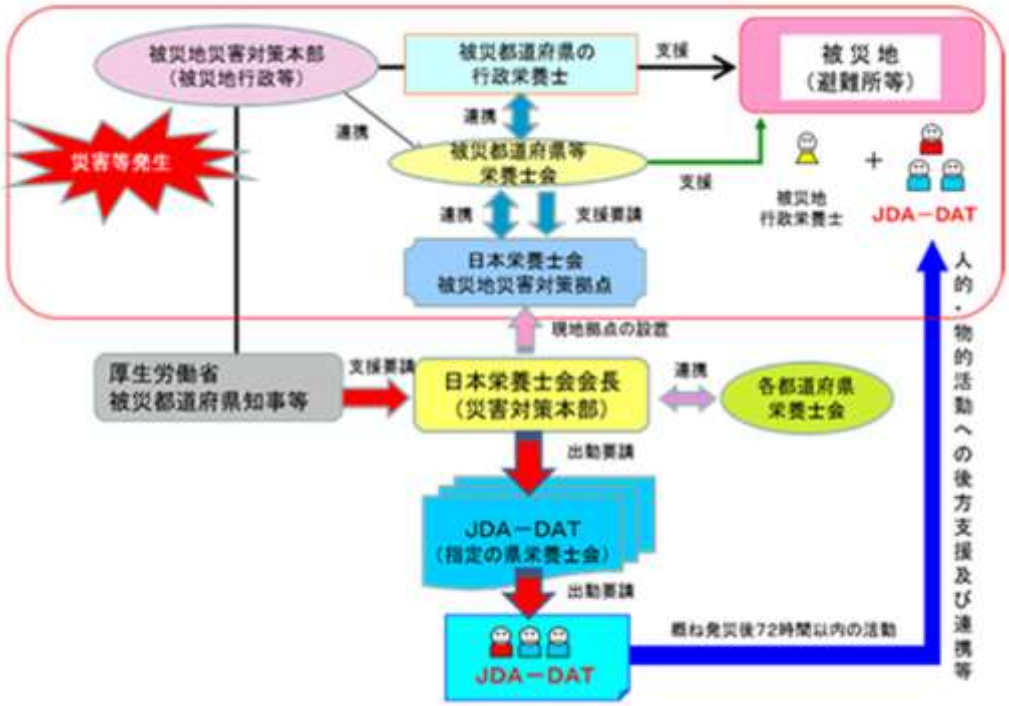


図１　ＪＤＡ－ＤＡＴ（The Japan Dietetic Association-Disaster Assistance Team）の支援活動イメージ

（公益社団法人　日本栄養士会「災害時の栄養・食生活支援ガイド」）

４－４　医療・保健・福祉ボランティア受入れ体制を検討する

【概要】

医療・保健・福祉ボランティアについても受入れ体制を検討しておきます。

【チェック事項】

4-4-1	受入れ窓口を検討します	区市町村
4-4-2	受入れ後の業務フローを協働で作成を検討します	区市町村

【解説】

- ○ 内閣府「能登半島地震に係る災害応急対応の自主点検レポート」によれば、発災後、避難者に対する福祉的な支援について初動の遅れがあったことや、福祉的な支援に当たるチームの活動範囲が避難所に限られたことなどが課題として挙げられています。
- ○ 発災後、避難所には要配慮者など、事情を抱え、支援を必要とする方々が避難してくることが想定されます。
- ○ 外部からの支援者のうち、避難所の生活環境改善や避難所運営のサポートなどで専門性が求められる支援活動の要請が想定される場合には、平時に避難所運営について、区市町村社会福祉協議会や支援者と避難所運営に関して意見交換をしておくことも必要です。
- ○ 災害時の食事提供に関して、（公社）東京都栄養士会と連携することも有用です。
- ○ 外部から医療・保健・福祉ボランティアの受入れを想定し、受け入れ側は会議室のレイアウト、テレビ会議の活用など、ボランティアの執務スペースとなる適切な空間の確保、必要な文具、電話などの連絡手段、インターネット環境などをできる限り整えておきます。

５　帰宅困難者・在宅避難者対策　　平時

ポイント

- 被災者の中には地域の方だけでなく、帰宅困難者（勤務先や外出先等で災害に遭遇し、自宅への帰還が困難になった者）も含まれます。
- 避難所は地域住民の方への対応が第一ですが、帰宅困難者の存在も考慮し、避難所の備えを充実しておくなど、帰宅困難者対策も視野に入れ、避難所運営対策を検討することも重要です。
- また、帰宅困難者が滞在する場所である「一時滞在施設」の開設状況を東京都防災マップ等で確認し、必要な方には案内します。

５－１　帰宅困難者対策への備え

【概要】

東日本大震災では、発生時刻が平日の日中だったこともあいまって、首都圏において、約５１５万人（内閣府推計）に及ぶ帰宅困難者が発生しました。避難所は帰宅困難者ではなく、住民を対象としています。しかし、避難所運営対策は、一時滞在施設への効果的な誘導など帰宅困難者対策も視野に入れた上で検討することも重要です。

避難所は、避難所へと避難してくる住民への対応が重要であることはもちろんですが、帰宅困難者の対応拠点としても、機能する必要があります。地域特性に応じて、起こり得る事態を想定し、事前準備に取り組むことが重要です。

【チェック事項】

5-1-1	昼間人口と夜間人口の差分を検討します	区市町村
5-1-2	帰宅困難者対応について企業等への要請を実施します	区市町村
5-1-3	帰宅困難者の避難所における対応方針を検討します	区市町村
5-1-4	対応方針の周知を実施します	区市町村
5-1-5	帰宅困難者の誘導を実施します	区市町村

【解説】

【都の対応】

- GPS 情報等を活用し、帰宅困難者に対してリアルタイムに情報を発信する東京都帰宅困難者対策オペレーションシステムを開発しました。（総務局）
- 東京都帰宅困難者対策条例に基づき、東京都帰宅困難者対策実施計画を策定しました。（総務局）
- 事業所、学校や保育園等に対して、一斉に帰宅せず施設内にとどまれるよう、備蓄や計画策定などについて、普及啓発しています。（総務局）
- 帰宅困難者への対応のため、関係機関への協力を得て、一時滞在施設、災害時帰宅支援ステーションの確保を推進しています。（総務局）
- 都立高校は、一時滞在施設、災害時帰宅支援ステーションの役割を担っています。（教育庁）

５　帰宅困難者・在宅避難者対策　　平時

○　都及び区市町村においては、待機していた帰宅困難者等は、帰宅が可能な状況になった場合であっても、一斉に帰宅を開始するのではなく、時間的あるいは空間的（移動範囲や移動手段等）に分散して帰宅することを基本とするよう、普及啓発することが必要です。
「大規模地震の発生に伴う帰宅困難者等対策のガイドライン」（内閣府　令和６年７月）

東京都帰宅困難者対策条例の都民、事業者への周知を徹底する	区市町村

○　都においては、帰宅困難者に対応するため、一時滞在施設や災害時帰宅支援ステーションの確保を推進しています。

○　区市町村においては、自治体内の一時滞在施設や災害時帰宅支援ステーションをリストアップしておき、住民に普及啓発することが必要です。

○　障害のある方や子供、高齢者、現地に不慣れな外国人の方などが帰宅困難になった場合、一時滞在施設に適切に移動して滞在できるよう、普及啓発しておきます。

5　帰宅困難者・在宅避難者対策　　平時

（都内の帰宅困難者対応に係る概要）

●帰宅困難者

災害時に外出している者のうち、近距離徒歩帰宅者（近距離を徒歩で帰宅する人）を除いた帰宅断念者（自宅が遠距離にあること等により帰宅できない人）と遠距離徒歩帰宅者（遠距離を徒歩で帰宅する人）。

●一時滞在施設

帰宅が可能になるまで待機する場所がない帰宅困難者等を一時的に受け入れる施設。

●災害時帰宅支援ステーション

災害時、救助・救命活動が落ち着いた後に帰宅困難者の徒歩帰宅を支援するため、可能な範囲で水道水、トイレ、地図等による道路情報、ラジオ等で知り得た通行可能な道路に関する情報などを提供する施設。

一時滞在施設と災害時帰宅支援ステーション、避難所の区別については下表（※1）のとおりです。

区 分	一時滞在施設	災害時帰宅支援ステーション	避難所
設置時期	発災から７２時間（最大３日間）程度まで	発災後、協定を結んだ地方公共団体から要請を受けた時	発災から２週間程度まで（復旧・復興の状況によってはそれ以上）
目　的	帰宅困難者等の受け入れ	徒歩帰宅者の帰宅支援	地域の避難住民の受入れ
支援事項	食料、水、毛布又はブランケット、トイレ、休憩場所、情報等　※2	水道水、トイレ、帰宅支援情報等	食料、水、毛布、トイレ、休憩場所、情報等
対象施設 ※3	集会場、庁舎やオフィスビルのエントランスホール、ホテルの宴会場、学校等	コンビニエンスストア、ファミリーレストラン、ガソリンスタンド、都立学校等	学校、公民館等の公共施設

※1　本表の記載内容はあくまで目安であり、発災時の対応は施設や周辺の状況、協定の内容等によって異なることに留意が必要です。

※2　ブランケット：アルミ等の極薄素材で作られた防風・防寒・防水シート

※3　対象となる施設はあくまで例示であり、全ての施設で上記の支援が行われるわけではないことに留意が必要です。

※　トイレに関しては、性別にかかわらず誰でも使えるよう、個室のトイレが用意できると望ましい。

「東京都帰宅困難者対策ハンドブック」（東京都総務局　令和５年３月）

５　帰宅困難者・在宅避難者対策　　平時

基本の考え方

- **「在宅避難者」とは、単に災害時に自宅等で生活を行っている人を広く指すものではなく、災害によるガスや水道といったインフラの途絶や物流網の途絶、家屋への被害等のため、自らの備蓄を利用し、あるいは何らかの支援を受けて避難生活を送る人であり、これらの方々に対しては必要な支援を実施する必要があります。**

５－２　在宅避難者対策への備え

【チェック事項】

5-2-1　在宅避難者の安否確認方法を検討します　　区市町村

【解説】

○　在宅避難者の安否については、避難所などの支援拠点において、氏名や所在などの情報を登録してもらうことで、在宅避難者の置かれた状況に応じて、必要な支援を実施できるようにすることが重要となります。

【チェック事項】

5-2-2　在宅避難者への対応方針を検討します　　区市町村

【解説】

○　「熊本地震を踏まえた応急対策・生活支援策の在り方について」（中央防災会議　平成 28 年 12 月）では、避難所以外で生活している被災者の把握が困難だったとしており、所在と支援ニーズの全体像を把握するために、防災、保健衛生、福祉、上下水道、廃棄物等を担当する部局の職員等で構成する避難者支援班を被災自治体内に組織化し、医療をはじめとする多種多数の専門的な支援者と協働して必要な対策が行える体制を構築することが望ましいとしています。

○　避難所ではコミュニティの単位を基本とする考え方で運営しますが、避難所生活をしている人だけでなく、避難所外避難をしている人に対しても置かれた状況に応じて物資の供給、情報の共有等を行い、地域に住む全ての人にとっての生活再建の拠点としての場所となるような拠点づくりに取り組むことが大切です。

【チェック事項】

5-2-3　在宅避難者の安否確認を実施します　　区市町村

【解説】

○　在宅避難者の安否については、避難所などの支援拠点において、氏名や所在などの情報を登録してもらうことで、在宅避難者の置かれた状況に応じて、必要な支援を実施することが重要となります。

【チェック事項】

5-2-4　在宅避難者に物資や情報を提供する方法を検討します　　区市町村

【解説】

5　帰宅困難者・在宅避難者対策　　平時

○　在宅で避難生活を送る避難者等には、在宅で避難生活を送るために不足する物資について支援を行う必要があり、例えば、ガスや水道の途絶について困っているという状況であれば、カセットコンロ・ボンベや飲料水等の物資の支援を行うこととなります。

○　過不足のない適切な支援を実施するためには、在宅避難者の状況把握を確実に行い、支援のニーズを把握することが重要となりますが、避難所での支援と同様、発災直後の段階においては、状況の把握と並行して、水や食料、トイレの提供といった支援を行う必要があります。

○　在宅避難者の被災者台帳を活用して要配慮者のニーズを把握することが必要です。把握したニーズを物資の提供に活用していくことが重要です。

○　避難情報、避難所の開設状況、道路の通行止めの状況、ライフラインの被害状況や復旧の見通しなど、時間経過の各場面において在宅避難者が必要とする情報を提供することが大切です。

【チェック事項】

5-2-5	在宅避難者の女性と男性のニーズの違いに配慮してニーズ把握を実施します	区市町村

【解説】

○　在宅避難者の被災者台帳を活用して要配慮者のニーズを把握することが不可欠です。また、把握したニーズを物資の提供に活用していくことが重要です。

【チェック事項】

5-2-6	在宅避難者への生活支援を実施します	区市町村

【解説】

○　在宅避難者の状態に応じた対応が必要です。

○　「熊本地震を踏まえた応急対策・生活支援策の在り方について」（中央防災会議　平成 28 年 12 月）では、避難所以外で生活している被災者の把握が困難だったとしており、所在と支援ニーズの全体像を迅速に把握するために、防災、保健衛生、福祉、上下水道、廃棄物等を担当する部局の職員等で構成する避難者支援班を被災自治体内に組織化し、医療をはじめとする多種多数の専門的な支援者と協働して必要な対策が行える体制を構築することが望ましいとしています。

○　援護が必要な要配慮者に対しては、ホームヘルプサービスの提供や入浴サービスの提供、配食サービスの提供などの生活支援や福祉サービスを提供することが重要となります。

○　必要に応じて、医師、看護師、保健師等が巡回して、健康状態の確認を行うとともに、必要な医療ケアを行うことが大切です。

○　在宅で人工呼吸器をはじめ医療機器を使用している方について、災害時の電源確保が課題となっています。

災害対策基本法により、区市町村は、避難行動要支援者ごとに、個別避難計画を作成することが努力義務になっていますが、その中でも在宅での人工呼吸器使用者は、発災時に自ら避難することが困難なため、関係機関や患者・家族が適切に行動できるよう、都は「東京都在宅人工呼吸器使用者災害時支援指針」（以下「支援指針」という。）により、区市町村の取組を支援しています。その支援指針の中でも示されていますが、在宅人工呼吸器使用者は、災害の種類や被害状況次第では、電源確保ができれば在宅避難を継続した方が安全な場合があります。

５　帰宅困難者・在宅避難者対策　　平時

在宅で人工呼吸器やその他の医療機器を使用している方を含め、患者・家族等が電力供給（外部バッテリーへの充電を含む。）を求めて避難所に来た際には、人命に関わるため優先的に応じる体制をとることが不可欠です。

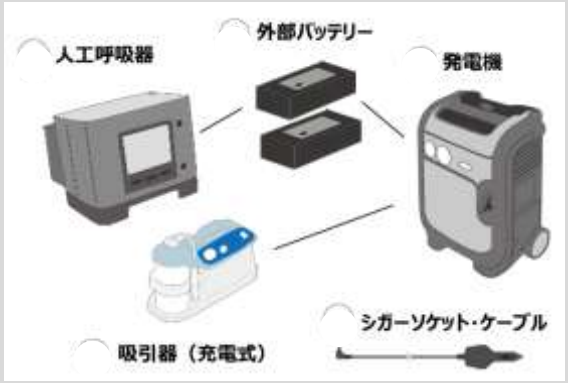
【在宅療養に用いられる主な医療機器について】

・人工呼吸器
　自発的な呼吸が難しい場合に使用。マスクタイプやのどを切開してチューブを挿入するタイプ等がある。24 時間使用している場合もあり、停電等で稼働が止まると生命の危機となる。

・酸素濃縮装置
　肺や心臓の機能が弱い方が使用。停電時は酸素ボンベによる対応となるが、その場合は容量に限りがある。

・吸引器
　たんや唾液の吸引に使用。自分でたんを吐き出せない場合、生命の危機につながる可能性がある。

※多くの医療機器は電気を必要としますが、医療機器の製造販売会社が推奨していない非常用電源を使用する際は注意が必要です。医療機器の外部バッテリー等の給電に備えて非常用電源の出力波形が正弦波であることを確認してください。

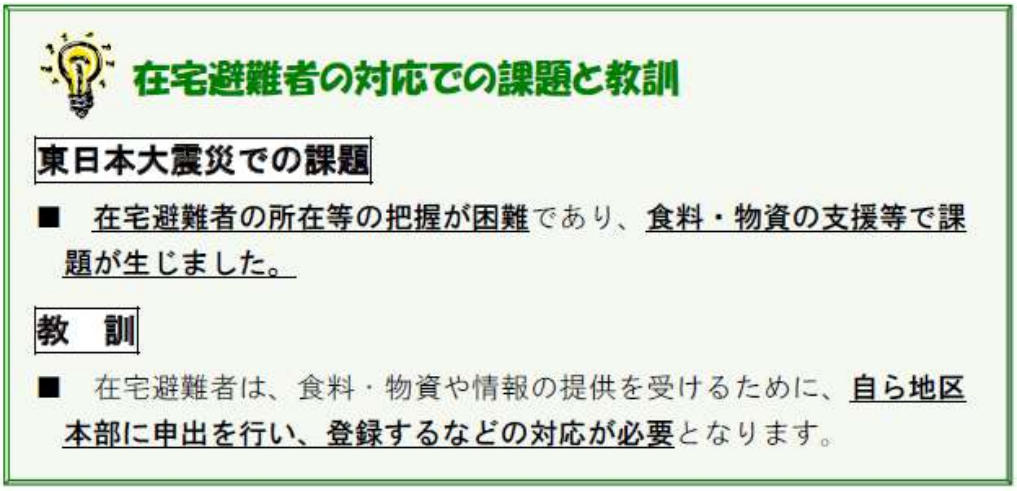


（イラストは、公益財団法人　東京都医学総合研究所難病ケア看護ユニットホームページ）

（事例　東京都中野区　中野区災害時における在宅人工呼吸器等使用者に対する支援に関する要綱）

人工呼吸器等使用者に対し予め災害時個別支援計画を作成し、災害による電力の供給停止のおそれがある場合には、充電ステーションを開設することによって個別支援計画に基づく人工呼吸器等の補助電源を提供します。

（事例　岩手県陸前高田市　在宅避難者の対応での課題と教訓）



「避難所運営マニュアル」（岩手県陸前高田市　平成 27 年３月）

６　避難所の運営サイクルの確立　　発災時

ポイント

- 発災時、まずは、施設の被災状況を把握した上で、被災者を受け入れられるか確認します。災害対策本部では、避難所の被害状況、避難者人数を把握し、避難所数に不足がないかを判断します。
- 避難指示等が出された場合、地元警察署や消防署などの協力を得て、一時集合場所に避難者を集合させたのち、あらかじめ指定してある避難場所等に誘導します。
- どのような場合に避難するのか、平時に住民に分かりやすく周知しておくことも大切です。
- 平時から、受入れの際に必要な被害状況の確認方法、受付・名簿の作成方法について実働訓練を行っておきます。
- 避難所ではいったん被災者が入所し、「場所取り」が始まってしまうと、避難所内での滞在場所を配置し直すことは大変に難しい面があります。平時にレイアウト図を作成し、施設管理者、地域住民等で共有しておくことが重要です。
- さらに、要配慮者などへの対応方法、ルールについても関係者間で共有しておきます。

６－１　災害対策本部・避難所支援班での避難所の運営管理の実施

【概要】

各区市町村の災害対策本部や避難所支援班では、避難所の開設状況や運営状況について把握し、都への報告を行います。

【都の対応】

避難所開設情報については、関係部局において情報共有を図るとともに、区市町村からの要請に基づき、速やかに備蓄物資の供給等を行います。（総務局・福祉局）

【チェック事項】

6-1-1	避難所の被害状況を把握します	区市町村
6-1-2	被害を受けた避難所の応急修理を実施します	区市町村

【解説】

○　区市町村の災害対策本部は、避難所管理責任者から、避難所の被害状況の報告を受けて応急判定・修理や、協定団体等への応援を要請します。

【チェック事項】

6-1-3	避難所の開設状況の確認を実施します	区市町村

【解説】

○　区市町村の災害対策本部は、各避難所からの開設状況を取りまとめ、東京都災害情報システム（DIS）への入力により、避難所開設状況等を都へ報告します。

○　東京都災害情報システム（DIS）による報告ができない場合には、避難所開設報告書により東京都福祉局へ報告するとともに、地元警察署及び消防署へも連絡します。

６　避難所の運営サイクルの確立　　発災時

【チェック事項】

6-1-4	避難所の数が不足していないかの確認を実施します	区市町村
6-1-5	余震等による爆発的な避難者数の増加への対応を実施します	区市町村

【解説】

○　避難所の収容人数を超えて、一時的に避難者を受け入れることが必要な場合、次のように対応します。

季節・天候や災害の種類にもよりますが、野外受入れ施設の開設で対応が可能な場合には、東京都福祉局に報告します。野外受入れ施設用のテントが不足する場合には、東京都福祉局に資材の調達を依頼します。

６－２－１　避難行動

【概要】

災害時には、区市町村が、住民の生命を守るために避難指示等を行い、各々の住民は自身や家族、身の回りの方々の安全を第一に避難行動をとります。

１　避難の指示等

○　災害対策基本法第60条では、災害が発生又は発生のおそれがある場合、人の生命又は身体を保護し、災害の拡大を防止するため特に必要があるときは、区市町村長は、地域の居住者等に対し、避難のための立退きの指示ができるとしています。

○　区市町村長は、避難指示等に当たって、必要な場合、立退き先として指定緊急避難場所やその他の避難場所を指示することができます。（災害対策基本法第60条第２項）

○　区市町村長は、避難のための立退きでかえって危険が及ぶおそれがある場合、屋内での待避や屋内での避難等の安全確保を指示することができます。（災害対策基本法第60条第３項）

○　区市町村長は、避難のための立退きを勧告・指示したとき、立退き先を指示したとき、屋内での安全確保に関する措置を指示したときは、都道府県知事に報告しなければなりません。（災害対策基本法第60条第４項）

○　その他の災害時の避難指示としては、水防法に基づき都道府県知事、知事が命ずる都道府県職員、水防管理者が行うものがあり、指示をした場合は、管轄の警察署長に通知します。（水防法第29条）

２　避難行動

○　「避難情報に関するガイドライン」（内閣府　令和３年５月）では、区市町村の勧告に応じて、住民に求める避難行動を次のように示しています。

６　避難所の運営サイクルの確立　　発災時

※１ 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル５は必ず発令される情報ではありません。
※２ 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。
※３ 警戒レベル３は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル３：高齢者等避難

警戒レベル３高齢者等避難は、災害が発生するおそれがある状況、すなわち災害リスクのある区域等の高齢者等が危険な場所から避難すべき状況において、市町村長から必要な地域の居住者等に対し発令される情報である。避難に時間を要する高齢者等はこの時点で避難することにより、災害が発生する前までに指定緊急避難場所等への立退き避難を完了すること（高齢者等のリードタイムの確保）が期待できる。市町村長から警戒レベル３高齢者等避難が発令された際には、高齢者等は危険な場所から避難する必要がある。高齢者等の「等」には、障害のある人等の避難に時間を要する人や避難支援者等が含まれることに留意する。具体的にとるべき避難行動は、「立退き避難」を基本とし、洪水等及び高潮に対しては、ハザードマップ等により屋内で身の安全を確保できるか等を確認した上で自らの判断で「屋内安全確保」することも可能である。

警戒レベル４：避難指示

警戒レベル４避難指示は、災害が発生するおそれが高い状況、すなわち災害リスクのある区域等の居住者等が危険な場所から避難すべき状況において、市町村長から必要と認める地域の必要と認める居住者等に対し発令される情報である。 居住者等はこの時点で避難することにより、災害が発生する前までに指定緊急避難場所等への立退き避難を完了すること（居住者等のリードタイムの確保）が期待できる。 市町村長から警戒レベル４避難指示が発令された際には、居住者等は危険な場所から全員避難する必要がある。具体的にとるべき避難行動は「立退き避難」を基本とし、洪水等及び高潮に対しては、ハザードマップ等により屋内で身の安全を確保できるか等を確認した上で、居住者等の自らの判断で「屋内安全確保」することも可能である。

○　避難指示等が出された場合、地元警察署及び消防署の協力を得て、地域又は自治会、事業所単位に集団の形成を図るため、一時集合場所に避難者を集合させたのち、自主防災組織の班

６　避難所の運営サイクルの確立　発災時

長や事業所の管理者等のリーダーを中心に集団を編成し、あらかじめ指定してある避難場所等に誘導します。（２段階避難方式）

○　避難指示等を行ういとまがない場合又は地域の実情や災害の状況により、必要な場合は、避難場所への直接避難も行います。

○　高齢者や障害者等の要配慮者は、地域住民、自主防災組織等の協力を得ながら適切に避難誘導し、安否確認を行います。

○　どのような場合に避難するのか、突発的に発生する震災の場合と気象情報等で避難の必要性が想定し得る水害等の場合とで避難の考え方も異なるため、分かりやすく周知を図ることが大切です。

６　避難所の運営サイクルの確立　　発災時

（事例　板橋区　避難の必要な場合を例示）

第１章　避難について知っておきましょう

Q　避難するときはどのようなとき？

- ○住居の被害が大きく、自宅にとどまることが難しいとき
- ○大きな火災が発生して、自宅に火が向かっているとき
- ○浸水があり、自宅では孤立してしまうとき
- ○水道・電気・ガスなどが止まり、自宅で生活することが困難なとき
- ○区から避難指示があったとき

Q　避難するときに心がけることは？

- ○できるだけ、徒歩で避難しましょう
- ○安全な服装（長袖・長ズボン・動きやすい靴等）で避難しましょう
- ○必要なものは、リュックサック等に入れて持っていきましょう
- ○自宅のガスの元栓をしめ、電気ブレーカーを落としましょう
- ○災害用伝言ダイヤル（☎171）などで行き先を家族等に知らせましょう

※余震での被害や二次災害を避けるためにも、自宅や周辺の状況を確認し、落ち着いて行動しましょう！

「避難所運営マニュアル」（板橋区　令和６年７月）

６－２－２　避難所の解錠

【概要】

区市町村により、避難所の数や職員の人数、組織体制、自主防災組織の状況が異なるため、避難所の解錠の仕方については、様々な状況にあります。

避難所の解錠体制について様々な状況を想定し準備する	区市町村

昼間は、施設に管理者がおり、区市町村職員も庁舎にいますが、夜間・休日などの場合に、どのように解錠するかを決めておきます。

また、解錠の仕方によるメリット・デメリットを考慮しながら、地域に合った方法を住民と話し合って決めていくことが必要です。

解錠手順の例		運用
自治体職員が参集するまで解錠しない	自治体職員が、一度庁舎に参集してから避難所に向かう。	・自治体内の職員が多く、比較的自治体内の距離移動が短い場合に適している。 ・行政が避難所解錠に関与度を高めたい場合や、自主防災組織の体制が十分に整備されていない場合に適している。 ・住民が避難所を開設・運営していくという主体度が減る。 ・住民が避難所には入れないため、他施設への自主避難等の可能性がある。
	自治体職員が担当する地区の避難所を決め、直接避難所に参集する。	・機動的に解錠できる。 ・行政が避難所解錠・開設に関与度を高めたい場合や、自主防災組織の体制が十分に整備されていない場合に適している。 ・住民が避難所を開設・運営していくという主体度が減る。
自治体職員と自治会等で鍵を持ち合う。		・機動的に解錠できる。 ・行政、住民双方で責任を持ち合えるため、自主防災組織が一定程度の力があれば、適している。 ・連絡を取り合う手段がない場合、解錠する人が誰になるか分からない。
自主防災組織に鍵を預け、解錠も行ってもらう。		・機動的に解錠できる。 ・自主防災組織の体制が整備されている場合に適している。 ・行政の関与度は少なくなる。

自治体の運用実態やヒアリングを参考に作成

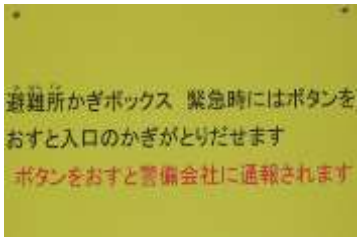
６　避難所の運営サイクルの確立　　発災時

（事例　宮城県南三陸町　鍵管理システム）

南三陸町では、東日本大震災における経験も踏まえ、津波警報が発表された場合など避難所への避難が必要となったときに、曜日や時間帯を問わず、また、従来のように鍵の管理者の到着を待たず、迅速に避難所施設が開放（利用）できるよう、避難所の一部に鍵管理システムを導入しました。

システムでは、学校の施錠入口にある専用ボタンを押すとボックスが開くので、その中の鍵を取り出します。

また、いたずら防止を含め、防犯上の観点から、警備会社による警備と常に連携しているほか、状況に応じ警察その他関係機関への通報が行われます。



（事例　稲城市　WEB を活用した鍵管理システム）

WEB で解錠の方法を説明するとともに、鍵と一緒に避難所運営マニュアルや鍵、ライト、要配慮者の専用教室や使用できない教室の図面をセットしてあり、避難所の迅速な開設ができるよう工夫しています。

地震自動解錠ボックス

地震自動解錠ボックスは、震度６弱以上の揺れで自動的に解錠する仕組みになっています。

鍵を持ってきた者が責任を持って管理し、学校職員又は市役所職員が避難所に到着したら、必ず鍵を渡すこととしています。

６－２－３　避難所の被害状況の確認

【概要】

避難者の生命を確実に守るため、避難所が安全な場所であることは最重要です。

避難所の安全性を確保する観点から、土砂災害、津波、洪水などの災害種別ごとのハザードマップ等に基づき、開設する避難所の場所が災害危険区域に該当しないかをあらためて確認します。また、住民が安全に避難できるよう、避難所への避難誘導方法等を確認します。

避難所の管理者等は、避難所に着いたら、まず避難所の被害状況を確認しなければなりません。

一方で被害状況の確認作業で、危険を負うことがあってはならないため、被害状況の確認作業の手順を、決めておくことが必要です。

【チェック事項】

6-2-1　施設の構造被害をチェックします
6-2-2　施設の内部被害をチェックします

【解説】

- ○ 事前に準備している建物の構造別チェックシート、建物の安全確認カルテにより、施設の安全性をチェックします。
- ○ 避難所の安全確認ができないうちは、避難者を避難場所など、安全な場所に避難誘導してください。
- ○ チェックシートで建物自体が危険であると判定された場合は、決して中に入らず、災害対策本部に避難所の避難状況を連絡します。

【チェック事項】

6-2-3　危険個所をチェックします
6-2-4　立入禁止場所を表示します

【解説】

- ○ 建物自体が安全であると判定された場合でも、設備の落下や備品の散乱など、危険個所をチェックし、「立入禁止」「危険・さわるな」といった表示を行います。
- ○ 乳幼児や高齢者、外国人の方なども分かるよう、立入禁止区域には、トラロープやカラーコーンなどで、近付けない工夫をします。
- ○ 余震などに備え、今後危険のリスクがある箇所もチェックしておきます。

【チェック事項】

6-2-5　施設の被害チェック結果を災害対策本部に報告します

【解説】

- ○ 災害対策本部に、避難所開設状況表により施設の被害状況を報告します。

【チェック事項】

6-2-6　備蓄品のチェックを実施します

【解説】

6　避難所の運営サイクルの確立　　発災時

○　避難所開設直後に必要な備蓄品のチェックを行います。

【チェック事項】

6-2-7　　ライフラインの被害チェックを実施します

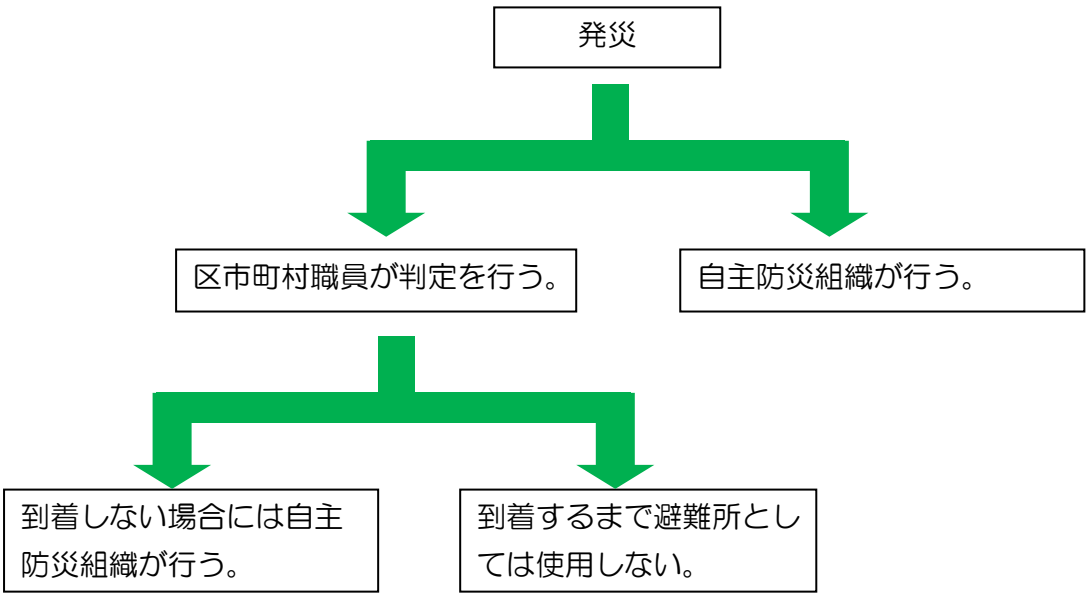
【解説】

○　電気、上下水道、ガスについて、チェックシートにより被害の状況を調べます。

被害状況の確認手順をたてる	区市町村

○　区市町村により、避難所開設に係る自主防災組織の関わり方は異なるため、避難所の被害状況の確認を行う体制も異なります。

○　避難所の被害状況の確認は、生命の安全を守る上で最も重要であり、建築・設備・電気等の専門知識が問われる作業です。そのため、被害状況の判定を誰が行うかについて、決めておきます。



○　自主防災組織が建物の被害チェックを行う場合には、住民の安全を確保することを最優先としなければなりません。

○　平時の訓練から、専門職にチェックのポイントを学ぶ機会をつくる、住民の中で専門職がいたら初動対応メンバーとするなど、チェック時の安全を確保できるよう支援します。

○　また、危険と感じたら、建物のチェックは行わずに避難場所に行き、区市町村職員や応急危険度判定員等の指示を待つなどの行動を徹底します。

○　一方で、過去の災害時には、住民が避難所以外の近隣の福祉施設などに自主避難する状況もあります。有事に人が集まる可能性がある施設の管理者に対しても、被害チェックができる体制を準備しておきます。

６　避難所の運営サイクルの確立　　発災時

（参考）　避難所での受入れが不足する場合の区市町村の対応について

◆野外受入れ施設の開設

○　避難所が不足する場合、一時的に野外に受入施設を開設します。
○　野外受入れ施設の開設に必要なテント・支柱などの資材が不足する場合は、区市町村の災害対策本部に依頼をして、必要に応じて区市町村から東京都福祉局に調達依頼をしてください
○　野外に受入れ施設を開設した場合、東京都福祉局及び関係機関への連絡は、避難所の開設の場合と同様に行ってください。
○　野外受入れ施設の開設期間は、避難所での受入れが可能となるか、避難所での受入れが不要となるか、という時期までです。

【都の対応】
- 区市町村から野外受入れ施設の開設に必要な資材の調達依頼を受けた東京都福祉局は、財務局に調達依頼をします。
- 財務局は東京都福祉局からの依頼を受けて、速やかに調達可能な資材（テント・支柱など）を調達します。
- 調達された資材（テント・支柱など）は、都が区市町村に配送します。

◆被災者の他の区市町村への移送

（１）他の区市町村との受入れ調整と都への報告

○　区市町村内の避難所で被災者を受け入れることが困難な場合には、区市町村の災害対策本部から、近隣の被災しなかった又は被災の程度が小さい区市町村への移送について、東京都福祉局に要請します。
○　相互応援協定等の締結先区市町村長や、それ以外の区市町村長に対し受入れの協議をした場合には、その旨を東京都福祉局に報告してください。

（２）他の区市町村での避難所管理運営

○　他の区市町村で避難所を開設した場合（他の区市町村の管轄下にある施設を利用して開設する場合も含む。）は、被災者を受け入れた区市町村が避難所の管理運営を行い、被災者を移送した区市町村は避難所管理者を決定し、移送先へ派遣し避難所運営の協力をします。
○　受入れをした区市町村の災害対策本部は、東京都福祉局に受入れ状況を報告します。
○　受入れを要請した区市町村と受入側の区市町村との間で、管理運営上、都との調整が必要な場合には、東京都福祉局に連絡します。

【都の対応】

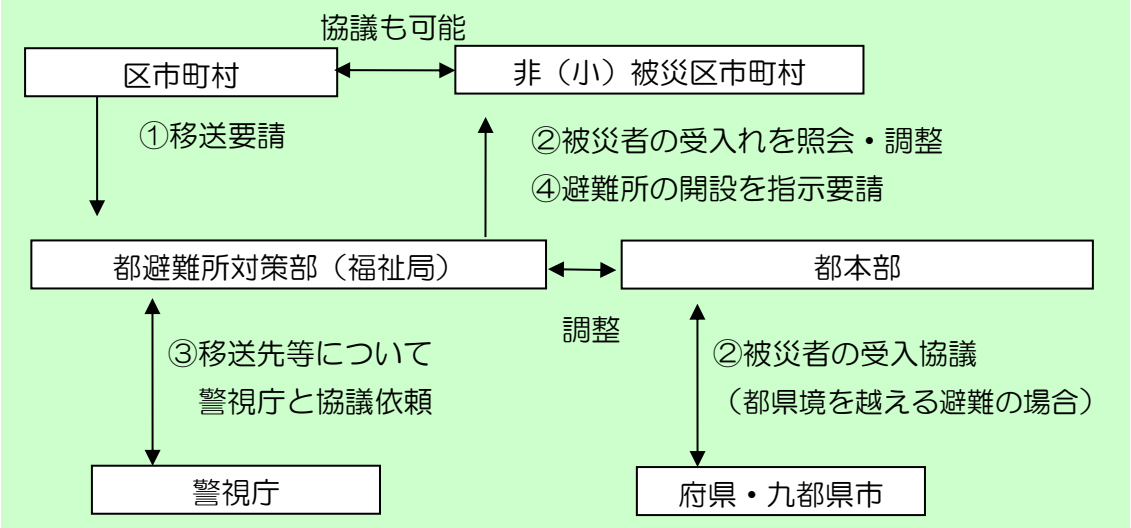
（１）都内区市町村への移送

- 移送先決定後、移送先の区市町村に対し、被災者の受入れ体制を整備するよう、依頼・調整します。
- 当該区市町村による移送が困難な場合には、東京都福祉局が当該区市町村と協議の上、被災地の状況を勘案して移送手段を決定し、財務局調達のバス等を中心に、区市町村の協力を得て移送します。
- 要配慮者の移送手段についても同様です。

（２）他県への移送

- 都は、都県境を越える避難について、避難先の道府県の知事と協議を行います。
- 都は、九都県市、21大都市及び全国知事会と連携して広域的な受入れ・要請を行います。
- 被災により、区市町村がその全部又は大部分の事務を行うことができなくなった場合で、当該区市町村の被災住民について広域一時滞在の必要があると認めるときは、知事は、全部又は一部を当該区市町村長に代わり実施します。

【移送先の決定】



６－３　避難所運営会議の実施

【概要】

避難所の安全が確認でき、避難所を開設することを決定したら、避難所周辺の避難所外避難者への支援も含め、避難所の運営を円滑に行うために避難所運営委員会を設置し、定例的な会議を開催します。

【チェック事項】

6-3-1　避難所運営の方針決定を実施します

【解説】

○　避難所運営の基となる、基本方針を決定します。

○　平時から、地域性を踏まえて基本方針を決定しておき、被災時の状況に応じた方針を盛り込んでおきます。

【チェック事項】

6-3-2　方針に基づく各主体の役割分担の決定を実施します

【解説】

○　基本方針に基づき、行政、住民、施設管理者、支援者の役割分担を決めます。

○　避難所運営の組織は、主に、次のような班から構成されます。避難所には避難者への対応とともに、避難所周辺の避難所外避難者への支援機能も求められていることから、避難所内の運営に携わる班とともに、避難所外避難者の支援を担う班も設置することが有用です。

○　これらの機能が網羅されるようにして、地域の実情に応じて、平時から意見交換を行いながら、機動しやすい班編成を構築しておきます。

○　避難所運営委員会には、いろいろな視点が運営に反映されるよう、男性・女性双方、年齢や状況など様々な立場の方が入るようにします。

○　避難所運営委員会の構成員は、４割以上は女性とすることを目標とします。

６　避難所の運営サイクルの確立　　発災時

【避難所運営委員会の例】

避難所管理責任者
（行政職員）

避難所運営委員会

- 地域を構成する多様な住民
  - 代表
  - 副代表
- 施設管理者
  - 建物管理運営
- 周辺施設の代表者
  - 避難所の支援
- 行政担当者
  - 災害対策本部との連絡調整

居住組
数世帯～10 世帯の組

代表者会議の開催

- 会議は初動時には、１日数回、後には１日に１・２回開催します。
- 会議のメンバーは、代表・副代表・各班班長・居住組班長・行政担当者・施設管理者で開催します。

班別会議の開催

班ごとに実務の話合いを適宜行います。

- 総務班
  - 避難所運営委員会内の連絡・調整
  - 災害対策本部等との連絡調整
  - 施設管理
  - 外部との窓口
- 情報班
  - 情報の収集・伝達
- 避難者管理班
  - 避難者の把握
- 保健衛生班
  - 避難所の衛生環境の管理
  - 救護所・保健師等巡回・医療との連携
- 物資班
  - 避難所生活物資の配給
  - 物資の管理・不足物資の要請
  - 炊き出し
- 相談班
  - 避難者ニーズの把握
- ボランティア班
  - ボランティアの把握
- 防犯・防火班
  - 避難所の警備
  - 防火・危険物対策
- 要配慮者支援班
  - 要配慮者の支援
- 避難者交流班
  - 避難者の生きがいづくりのための交流の場の提供
- 避難所外避難者支援班
  - 安否の確認、物資や情報提供、
  - ニーズの把握等

6　避難所の運営サイクルの確立　　発災時

（事例　八王子市　役割分担を明確にした訓練「できますゼッケン」の事例）

６　避難所の運営サイクルの確立　　発災時

地域の実情に応じて運営しやすい体制を検討する

○　地域により、自主防災組織や自治会などの状況は異なります。

○　被災時には、地域の役員が避難所運営の中核を担う立場になることが見込まれるため、日頃の防災訓練などを通じて、自主防災組織や自治体の実情に応じた避難所運営委員会の体制や役員構成を検討し、平時から準備や訓練などの活動を行います。

○　委員となる住民の方も被災者であるため、運営の責任を委員の方だけが担うことのないよう、委員の方も自身の生活を大事にできるよう、全員で協力し合う体制をつくることが重要です。

（事例　台東区　避難所運営委員会の例）

担当	主な業務
総務・情報担当	避難所に関すること（避難所ルールの決定、避難所運営会議の開催等）、避難者に関すること（避難者情報の管理、避難者の意見等の受付）、情報の収集・伝達、警備
避難者援護担当	各担当への避難者の割り振り、避難者情報の管理、居住施設の管理、避難者への個別具体的対応、ペット対応、ボランティア等との連携
給食・物資担当	備蓄品の配給、救援物資の受入・管理・配給、不足物資の把握・連絡、水の確保
救護・衛生担当	救護（救急医薬品等の準備、避難者の健康相談受付・栄養指導等）、衛生全般（ごみ、清掃、空気の入れ換え）、トイレ対策

「避難所運営マニュアル」（台東区　平成 24 年 10 月）

（事例　江戸川区　運営委員選出方法の例示）

避難所運営に係る班員等をスムーズに決定できるよう、選出方法について例示しています。

避難所運営部長

［選出方法］　地域の中であらかじめ選出した者（町会長、町会役員等）

各班長

［選出方法］　避難所運営部長の指名、避難者の中から互選

【チェック事項】

6-3-3　　必要物品、資機材の洗い出しを実施します

6-3-4　　不足物の確保・要請を実施します

【解説】

○　各避難所の備蓄物品で使用可能なものを把握したのち、避難者数やその構成（男女・年齢・特定ニーズ）を踏まえて、不足している物資を区市町村に要請します。

６－４　避難所の運営ルールの確立

【概要】

被災という特殊な環境の下で、様々な方の共同生活を円滑に進めるためには、避難者に運営ルール、生活ルールを周知し協力を得るとともに、そのニーズを先取りしてくみ取り、運営に反映していくというサイクルを確立することが必要です。

避難所の運営ルールの確立を実施し、周知・掲示を実施する

- ○　避難所運営委員会で、避難所の運営ルールを決め、掲示板等で周知します。
- ○　避難者が運営ルールを理解して生活することが、未然にトラブルを防ぎ、円滑な避難所運営につながります。
- ○　日頃から避難所の運営ルールについて話し合い、地域の実情に沿った運営ができるよう、備えることが重要です。

参考表　運営に当たってチェックすること

①情報 情報が平等に伝わらないことがトラブルの原因になります。 ○情報は常に‘見える化’を！
②トイレの利用と水分補給 トイレが利用しづらいため、トイレにできるだけ行かなくてすむように水分補給を控えると体調を崩す危険があります。 ○洋式トイレは高齢者や障害のある人を優先に ○トイレ利用を我慢するような状況になっていないか
③座位確保 避難所生活の中で、横になって過ごす時間が多くなると体が弱ってしまいます。 （椅子や背もたれグッズを配置するなど工夫を） ○座った姿勢で過ごせるよう工夫をしましょう。
④プライバシーと見守り 避難所生活の中では、プライバシーを確保することが重要で、パーティションやテントを立てるなどの配慮が必要であると同時に、それによる孤立化の心配もあります。見守りの目がなくなり、ちょっとした様子の変化にお互いに気付きにくくなってしまいます。 ○声掛けなどの見守りの工夫をしましょう。 ○体操の時間など、共有体験の時間をつくりましょう。
⑤ペットと衛生管理 ペットは飼い主である避難者にとって家族の一員であり、心のよりどころとなっている場合があると同時に、衛生管理や他の避難者への影響に配慮が必要でもあります。 ○状況によって避難所運営委員会でルールをつくり、専用スペース設置などの対応を考えましょう。

６　避難所の運営サイクルの確立　　発災時

⑥女性への配慮

避難所生活では、男女別の更衣室の設置、パーティションやテントによるプライバシーの確保、授乳室の設備、必要物資の支給方法等の女性に配慮した運営が必要です。

〇避難所運営委員会に女性を４割以上入れることを目標とし、女性に配慮した運営をしましょう。

⑦障害者への配慮

障害によって様々な対応が必要ですが、周囲の理解や配慮が重要です。運営において障害者の声が聞ける体制をつくることが必要です。

〇障害者に配慮した支援体制にしましょう。

⑧高齢者への配慮

高齢者は、体力が低下しているため、これまでの生活とは異なる避難所での生活により、体調を崩し、健康を損なう危険性があります。

〇高齢者の心身の健康維持と自立支援を心掛け、フレイルを予防しましょう。

⑨子供の居場所

被災体験、避難所生活等により、子供におけるダメージは非常に大きいものです。子供が「思いっきり声を出す」「体を動かす」などができる居場所をつくりましょう。

〇子供の居場所づくりを考えましょう。

⑩外国人への対応

外国人は言葉の壁によって、状況把握などが難しく不安な状況に陥ることが考えられます。
情報伝達の工夫が大切です。

〇通訳者の確保などにより、外国人への情報伝達を工夫しましょう。

⑪避難所外避難者への対応

避難所は、避難所外避難者への支援も含めた支援拠点です。情報提供、炊き出しや救援物資の配給など、避難所外避難者への対応もしっかり行うことが求められます。

〇避難所へ訪れる避難所外避難者へも情報提供、炊き出し・救援物資の配給を行いましょう。

⑫観光客等帰宅困難者への対応

避難所には、観光客等帰宅困難者が避難し、一時的に滞在することもあります。

〇観光客等帰宅困難者へも情報提供など配慮を！

「避難所運営マニュアル基本モデル」（内閣府　平成 24 年）を基に作成

６　避難所の運営サイクルの確立　　発災時

【チェック事項】

6-4-1　避難所の生活ルールを確立します
6-4-2　避難所の生活ルールの周知、掲示を実施します
6-4-3　避難所運営日誌を作成します

【解説】

○　生活上のルールは、共同生活を円滑にするだけなく、規則正しい生活や清潔の確保等により、衛生環境の維持や心身の健康の確保にも役立ちます。

○　生活上のルールには次のようなものがありますが、開設初動時に優先度の高いもの、途中からルールを変更すると混乱するものから決め、周知します。

	初動時	応急
生活習慣	・起床・消灯時間	・朝礼 ・点呼 ・食料配給
施設使用	・立入禁止区域 ・本部・掲示板 ・居室・要配慮者・救護等スペース ・手洗い場 ・トイレ ・ごみ捨て場 ・ペットスペース ・配給場所	・炊き出し ・洗濯場・干場
衛生管理	・手洗い・手指消毒 ・トイレ使用法 ・ごみ分別	・食虫毒予防 ・掃除 ・清拭・足浴 ・洗濯
健康管理	・体調不良者の申出 ・軽傷者の対応	・食事の方法 ・運動 ・口くう衛生管理 ・飲酒
その他	・貴重品管理 ・火気厳禁	

6　避難所の運営サイクルの確立　　発災時

【チェック事項】

6-4-4　　避難者のニーズ把握を実施します

【解説】

○　避難者のニーズは、被災時から時間の経過につれて移り変わります。被災直後から避難生活が長期化するにつれ、ニーズが個別化・多様化していきます。

○　災害の状況や、季節によってもニーズが異なります。

○　配慮を要する方の特性などによっても、ニーズが異なるため、男女双方の相談員を置く、意見箱を置くなど、意見を引き出しやすいような工夫が必要です。

＜参考＞

表-2　被災者の主なニーズ変化

時期	発生（顕在化）するニーズ	
被災直後	緊急避難施設や医療施設へのアクセス，食料，飲料水，避難所の寒さ対策，家族の安否	生命の維持に対するニーズ
避難段階（短期）	避難所の開設状況，水・食料等の避難物資・医薬品の供給，トイレの衛星状態や入浴施設の整備状況，着替えの確保，生活用品の確保，余震による二次災害への不安	衛生環境に対するニーズ
避難段階（長期）	温かい食料，プライバシーの確保，衛生状態の改善，感染症の抑制，空調設備，レクリエーション	健康・衛生環境に対するニーズ
復旧段階	プライバシーの確保，仮設住宅への入居，仕事や学校の再開に合わせた交通手段の確保	社会生活を送るためのニーズ
復興段階	通勤・通学・通院・買物等の利便性 住宅や周辺環境の快適性 次の災害への備え	住みよさの向上

「地震時のライフライン機能障害に対する利用者の対応システムを考慮した生活支障の評価法」野島暢呂・亀田弘行・林春男　地域安全学会論文報告集

【チェック事項】

6-4-5　　NPO・ボランティアへの支援要請を実施します

【解説】

○　避難者のニーズを基に、「４　受援体制の確立」（本編４―１）での体制を基に、具体的な支援要請を行います。

○　ボランティア受付簿により、ボランティアの状況を把握しておきます。

○　ボランティアが活動を開始する際には、要請時に依頼した業務内容を明確に伝え、指揮命令系統を確認・徹底し、混乱が生じることのないよう努めます。

○　申し送りシートやチェックリストを用いて、継続した援助ができるように配慮する必要があります。

６　避難所の運営サイクルの確立　　発災時

直接避難所に支援に来たボランティアへの対応方法を決めておく	区市町村

○　日常接点のないボランティア希望者が直接避難所に来た場合、①受入れ体制が錯そうしない、②必要な場合に保険に加入してもらう、③信頼できるボランティアか他の人の目を入れる、といった観点から、災害ボランティアセンターで登録を済ませるよう依頼するなど、対応方法を統一しておきます。

６－５　避難所運営の実施手順の確立（避難者受付・名簿等）

【概要】

避難所運営の基本は、避難者の状況や属性、ニーズを把握することから始まります。

【チェック事項】

6-5-1　　避難者受付（名簿の作成含む）を実施します

【解説】

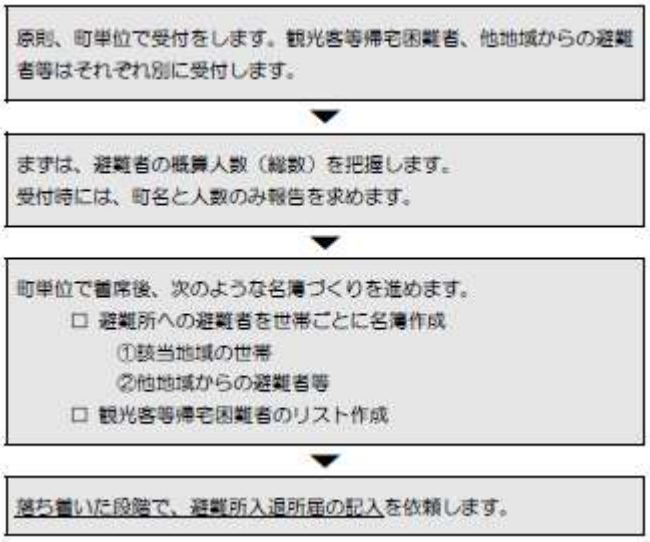
○ 過去の災害経験からも、避難者が一度避難所内に入ってしまうと、後からの移動は難しくなります。状況が許せば、避難所開設まで、校庭などで町会ごとに待機してもらいます。

○ 受付は町会ごとに行うなど、自治会役員など地域の住民が分かる方を中心に、窓口となります。

○ 受付では、まず世帯数、人数を把握し、おおまかな年齢構成を目視します。避難者の概要をつかむことで、部屋割りや初動期の支援ニーズの試算につなげます。

○ 避難者カードを渡し、屋内に落ち着いたら記載し提出してもらうよう依頼します。旅行者など一時的な滞在者、避難所外避難者についても、避難者カードを作成します。

（在宅避難者の避難者カードの作成に関しては、後記本章チェック事項５－５－２の解説を参照ください。）



「避難所運営マニュアル基本モデル」（内閣府　平成 24 年）

○ 避難者が先に避難所内に入ってしまった場合は、町会ごとなどに集まってもらい、まとまった場所に移動するよう、依頼します。町会などの単位ごとに避難者カードを集めます。

○ 性的マイノリティの方や外国人向けに、戸籍・住民票に表記されている名前以外の通称での受付対応や、世帯の捉え方（同性同士での同居等）に対しても柔軟に対応することが重要です。

○ 避難者カードに、前もって付番しておくと、回収漏れが防げます。

○ 避難者カードは、参考資料の委員会様式７「避難者カード」を参照してください。同意があれば区市町村の被災者台帳作成のため提供することも想定した項目設定とします。

被災者台帳の記載項目（災害対策基本法第 90 条の３）
①氏名　②生年月日　③性別　④住所又は居所　⑤住家の被害その他市町村長が定める種類の被害の状況　⑥援護の実施の状況　⑦要配慮者であるときは、その旨及び要配慮者に該当する事由　⑧内閣府令で定める事項（災害対策基本法施行規則第８条の５電話番号その他の連絡先、世帯の構成等）

○　なお、避難者カードについて、区市町村への情報提供や掲示板等での掲示についての意向を記載するようにします。
○　避難者カードの性別欄について、男女別の明記をする必要があるのであれば、例えば、「答えたくない」等の選択肢が必要です。
○　その他支援目的の達成のために関係者※に情報提供することの可否については、本人に意向を確認しましょう（食料・物資管理、健康管理、配慮が必要な方への個別支援等）。
※想定される主な関係者（市民活動団体・ボランティア団体、社会福祉協議会、災害多言語支援センター）
○　避難者カードの回収後は、速やかに避難所運営委員会の管理下に置きます。管理に際しては、紛失防止はもちろん、個人情報の保護に十分留意します。

（避難者カードについて）

・男女の区別があった方が、男女の区分けが必要な物資支援や、トイレ・段ボールハウス（着替え）等の要望数を正確に把握できる。
・食料や物資・毛布の配布等のため、避難者カードには、家族全員の氏名ではなく、避難所に避難している人数を正確に記入してもらう必要がある。

（東松島市）

○　国６取組事例集では、避難所での入所受付がスムーズになるよう「避難所管理システム」を導入し、それまで紙を用いていた避難所の受付が、マイナンバーカード等の身分証や、事前に世帯情報等を登録して発行したＱＲコードをタブレットで読み込んで受付できるようになった事例が挙げられています。
（内閣府「避難所における生活環境の確保に向けた取組事例集」（令和６年３月））

【チェック事項】

6-5-2　　避難者人数の定期報告を実施します

【解説】

○　避難所から区市町村の災害対策本部には、通常、毎日避難者・被災者の世帯数と人数を提出することとなっています。
○　区市町村から東京都に対する報告は、東京都災害情報システム（DIS）の入力などにより行います。
○　地区別の被災者の人数を始めとして、傷病者の発生状況、家屋の損害等による避難者数の把握等、発災後可能な限り迅速に調査を行い、想定している避難者数との整合確認を行います。

６　避難所の運営サイクルの確立　　発災時

【チェック事項】

6-5-3　　避難者（受付）名簿の作成を実施します

6-5-4　　避難者（受付）名簿の管理を実施します

【解説】

○　提出された「避難者カード」を使用して、避難者名簿を作成します。

○　避難者名簿の掲示については、過去の災害事例では、避難所運営委員会だけでは、避難者・不明者の安否照会に対応できず、掲示を行う場合もありました。一方、照会が殺到し、個人情報の管理も難しいため、窓口を自治体に一本化する場合もありました。様々な状況が想定されるため、取扱いや、公開する場合の情報、照会窓口等について、事前に想定しておくことが重要です。避難者名簿を公開する場合には、希望者のみの掲示とするよう留意します。

○　避難者の中に配偶者からの暴力、ストーカー行為、児童虐待等の被害を受けるなど、加害者から追跡されて危害を受けるおそれのある方がいる場合は、居所等が知られることのないよう、個人情報の管理を徹底します。

○　本編「５－２　在宅避難者対策への備え」に記載のように、避難所周辺の在宅避難者について、在宅避難者用の「避難者カード」を作成した場合、避難所への避難者と同様に、在宅避難者の避難者名簿を作成します。

○　区市町村、警察署及び消防署等から避難者の氏名・住所等について問い合わせがあった場合には、避難所運営委員会で決めた担当班に窓口を一本化して対応します。

○　名簿については避難所運営委員会が管理し、紛失防止はもちろん、個人情報の保護に十分留意します。

６　避難所の運営サイクルの確立　　発災時

【チェック事項】

6-5-5　　入・退所管理を実施します

【解説】

○　避難所の安全を守る意味でも、避難者の動向を日々把握することは大切です。

○　入・退所管理の手順を決めておき、周知を図ります。

【チェック事項】

6-5-6　　避難者の属性の把握を実施します

6-5-7　　避難者台帳の作成を実施します

【解説】

○　避難者カードを基に、避難者の年齢・性別・必要な支援などの属性を把握します。

○　事前に要配慮者の名簿や支援計画を立てている場合は、避難者カードと突合しながら、必要な支援につなげていきます。

【チェック事項】

6-5-8　　事前に作成した避難所のレイアウトに沿って避難者を誘導します

【解説】

○　チェック事項６－５－１の解説にあるとおり、過去の災害経験からも、避難者が一度避難所内に入ってしまうと、後からの移動は難しくなります。状況が許せば、避難所開設まで、校庭などで町会ごとに待機してもらい、事前に作成した避難所のレイアウトに沿って避難者を誘導します。必要とあれば、エリア分けを示す案内板を作成する等工夫します。また、プライバシー確保の観点から、間仕切りにより世帯ごとのエリアを設ける等の配慮も必要です。

○　平時における避難所の事前のレイアウト作成については、本編第３節「初動の具体的な事前想定」のチェック事項「３－３－５　避難所内の空間配置図、レイアウト図などの施設利用計画の作成」のページを参照願います。

６－６　避難所運営の実施手順の確立（生活区域設定）

【概要】

避難所運営が円滑に進むためには、避難者が生活しやすく安全な空間配置を行うことが必要です。避難所生活では、集団での共同生活となり、避難者の心理的な負担もあるため、プライバシーや要配慮者への配慮が求められます。

避難所の区域設定を行う

- ○ 発災時に迅速に避難所を開設し、避難者を受け入れるためには、避難所運営委員会や医療救護所として利用する区域と避難者が生活する区域とを分けておきます。
- ○ 生活区域については、要配慮者や女性に配慮して設定するとともに、物資の保管場所、災害用トイレの設置場所、臨時ごみ集積所の設置の考え方などについては、あらかじめ利用の仕方を検討しておきます。
- ○ 参考資料の「避難所の初動対応のポイント」３～４ページを参考に、平時から避難所となる施設の区域設定を想定しておきます。
- ○ 想定していた部屋が被害により使えないこともあるため、立入禁止とする部屋など、使用条件上、何を優先するかをあらかじめ決めておき、臨機応変に対応することも重要です。

プライバシーを確保する

- ○ 世帯ごとに区割りをし、パーティションやテント等により、プライバシーが保たれるようにします。安全性の面からは、死角ができないよう、低めのものにするなど配慮します。
- ○ 東日本大震災において、避難所のプライバシーの確保に関し、女性への配慮の必要性が指摘されています。

  例）男女別の更衣室、男女別の物干し場　授乳室の確保

  単身女性や女性のみの世帯の居室など、性別や世帯構成に応じて対応、仮設トイレの設置（女性が利用するトイレの数を男性より多くする、男女のトイレを離して設置する。）

性犯罪の防止

- ○ 防犯・防火班が中心となって、避難所内外の巡回を行いましょう。また、不審者等を発見した場合は、すぐに警察や避難所運営責任者に通報します。
- ○ 性被害などの犯罪を防ぐため、人から見えにくい場所や暗い場所、人通りが少ない場所には注意するよう周知します。
- ○ 特にトイレなど死角になりやすい場所や人通りが少ない場所に行くときは、複数人で行動するよう周知します。
- ○ 性被害などの犯罪を防ぐため、安全性確保の観点から、トイレは明るい場所に設置するなどの配慮が必要です。
- ○ ＤＶや性被害・性暴力の被害に対する相談しやすい体制を構築しておきます。
- ○ 性別や年齢にかかわらず、誰もが性犯罪の被害者になり得ることを意識して行動することが重要です。

６　避難所の運営サイクルの確立　　発災時

要配慮者への配慮策をとる

- ○　障害児（者）本人や乳幼児、児童、障害児（者）を持つ家族側が、周囲等への気兼ねからストレスを受ける例も報告されており、空間的な配慮が必要です。
- ○　移動が不自由な高齢者、障害児・(者)、乳幼児及び妊産婦のいる家族については、トイレや水回りなどに出やすい場所を割り振ります。一方、要配慮者がトイレの前のスペースとなる例が多く、環境的に、人の通りが多く心理的に負担を感じる場合もあるので、その点も配慮が必要となります（日本防災士機構）。
- ○　適切な幅の通路の確保や、横臥（おうが）できる休息空間を設けることも大切です。
- ○　おむつを使用している高齢者・障害者などについては、プライバシーが確保できる場所を用意します。また、認知症の方は、環境の変化により認知症の症状が強く現れる場合もあるので、本人や家族の希望を聞き、落ち着いて過ごせる場所を確保します。
- ○　要配慮者スペースなどで対応する場合には、情報やコミュニティから隔離してしまうことのないよう配慮してください。
- ○　音や光、においに敏感な方や 急激な環境の変化でパニックになる方もいるので、本人の特徴に応じて刺激の少ない、落ち着いて過ごせる環境を確保します。
- ○　普段服用している薬の有無を確認し、必要であれば巡回医療班等につなげましょう。

7　情報の取得・整理・共有　　発災時

ポイント

- 避難所においては、避難者の情報ニーズ、具体的には被災状況や家族などの安否確認、受けられる支援や生活再建に向けた手続などの情報のニーズが高まります。避難者の不安を増幅させないためにも、また、避難者の円滑な生活再建手続に向けても、情報の取得、管理、共有手段が不可欠となります。
- 情報の取得、管理、共有に向けては、ライフラインの途絶など、被災の影響による制約条件を踏まえた対応が必要になる場合があります。
- 通信が途絶することも想定し、複数の通信手段を確保しておきます。
- 防災行政無線、テレビ・ラジオ・インターネット等の媒体により、被災者向け広域情報の収集・発信を行います。

７－１　情報取得手段の確保

【概要】

避難者は、被災状況や安否確認、支援や生活再建等の情報ニーズが高いため、不安を増幅させないためにも、必要な情報をいかに迅速に入手し、提供できるかがカギとなります。

【チェック事項】

7-1-1　無線・衛星携帯電話等の通信設備を確保します
7-1-2　無線等情報機器のための電源を確保します
7-1-3　戸別受信機（防災ラジオ）を確保します
7-1-4　情報入手手段（テレビ、ラジオ、Wi-Fi 等）を確保します

【解説】

○　ライフラインが途絶している場合、自治体の規模によっては、巡回・目視も情報収集手段の一つです。
○　あらかじめ避難所に備えてある各通信手段のうち、何が使用できるか、確認します。
○　初動では、避難者の携帯電話での情報入手ができるようなら、協力を仰ぎます。
○　防災無線など、初めて使う方でも使い方が分かるようなマニュアルについては、あらかじめ準備しておきます。
○　電気等が復旧され次第、電話、FAX 等を設置し、避難者の通信の途絶に係る不安を取り除くよう努めます。

【チェック事項】

7-1-5　携帯電話・スマートフォンの充電手段を確保します

【解説】

○　過去の災害では、SNS などは災害時にもつながりやすく、X（旧：Twitter）で安否確認をしたという事例もあり、充電手段の確保は切実な課題となりました。
○　「情報通信白書」（総務省　令和５年）によると、令和４年現在、国民の９割以上がスマートフォンや携帯電話等のモバイル端末を使用しています。避難所で全ての充電を賄うことは困難なため、各自が平時から充電手段を備えるよう普及啓発しておくことも重要です。

※【災害用伝言ダイヤル】は、１７１・１（録音の場合）、１７１・２（再生の場合）

【チェック事項】

7-1-6　新聞等の情報入手手段を確保します

【解説】

○　避難生活が長期化する場合、平時の生活に近付けるよう、また、様々な方が利用できるよう、インターネットの整備や新聞・雑誌など、情報入手手段の幅を広げます。

７－２　外部向けの広報活動の実施

【概要】

避難所の状況を正しく発信するために、発信する情報の種類、発信方法、マスコミ対応の仕方などについて、方針を決めておくことが不可欠です。

【チェック事項】

7-2-1　避難所の開設状況を周知します
7-2-2　避難所の使用可否を周知します
7-2-3　避難所の代替施設を周知します

【解説】

○　避難所が開設している場合は、問合わせに対応できるよう、避難所の受付の連絡先や対応時間、受入れ人数など、基本的な事項について、周知を図ります。
○　当該避難所の使用・受入れできない場合は、その旨を周知し、代替施設が近隣に開設されている場合は、施設名や場所、連絡先等について周知します。

【チェック事項】

7-2-4　マスコミ取材対応方法を検討します

【解説】

○　取材や調査を希望する方への対応方法について、参考資料の掲示様式８「マスコミ・調査希望者向け掲示」を参考に、外部向けに周知します。
○　情報の混乱を避けるため、取材や調査等の対応窓口を情報班に一本化し、情報提供は必ず窓口を通じて行います。
○　取材・調査等については、参考資料の委員会様式１５「取材・調査等受付票」により、申し込んでもらい、記録を残します。
○　避難所で取材・調査を行う人には、腕章やバッジなど、身分が明らかに分かるものを身に着けるよう依頼します。
○　避難所内の見学を行う場合には、必ず担当者等が付き添います。
○　避難所は避難者の生活の場であることを踏まえ、そのプライバシーを守ることを第一とすることが必要です。生活スペース等への立ち入り取材・調査は、①対応しない、②スペースを使用する避難者全員の同意を得て行う、③対応してもよい方だけのスペースとするなどの方法があります。
○　取材・調査を受けた内容が、正しく報道・発表されているか確認することも重要です。

（事例　熊本地震でのマスコミ取材の課題と対応）

マスコミ取材に対して、避難者とのトラブルは決して少なくなかったという。避難者が心身ともに疲労している中で、朝から夜までマスコミのライトが当てられたり、インタビューされることで、休まることができなかったという声が挙げられている。また、自治体職員がマスコミからの取材対応に時間を割かれることも多く、特に住民からの問合わせ対応を行うべき電話回線にマスコミからの取材電話も入ることも多かったという。そのため、マスコミ取材の時間を決めるなどのルールを決めたり、定期的に記者会見を行うなどして対応した自治体もあった。（国 28 事例報告書）

【チェック事項】

7-2-5　　避難者の安否照会対応（外部からの問合せ）を実施します

【解説】

○　外部からの避難者の安否照会対応については、避難者情報は個人情報に当たることから、情報の取り扱いも含め、安否の照会に対しては慎重に判断し、対応することが不可欠です。

○　避難者が DV 配偶者・パートナーやストーカー等の被害に遭っている場合もあるため、避難者の同意がない場合、第三者への個人情報提供を行わないよう注意が必要です。

７－３　内部向けの情報共有の実施

【概要】

SNS が発達している現在、避難所ごとの避難者への情報提供・共有などの差は、避難所の運営体制への不満や不平等感につながります。正しい情報を即時に提供できる体制を構築します。

情報収集体制を整える

○　発災時には情報が錯そうすること、特に発災直後には通信回線が途絶することが考えられます。情報班など、情報の窓口を一本化して混乱を避けるようにします。

○　各種機関の連絡先一覧表を作成し掲示します。

○　情報収集に当たっては、テレビ、ラジオ、新聞、インターネット等、あらゆる情報アクセス手段を活用するとともに、得た情報を相互に突き合わせるなど、極力その真偽を確認します。

【チェック事項】

7-3-1　　災害対策本部からの情報周知を実施します

【解説】

○　避難所運営委員会では、災害対策本部と連絡を密にして、最新の情報を収集・確認します。

(事例　熊本地震での情報連絡の課題)

- 熊本地震では、災害対策本部との連絡手段が電話のみであり本部からの情報が十分入らず、連携不足に陥った。
- 避難所では全体的な情報がなく、本部の動きが見えにくい。

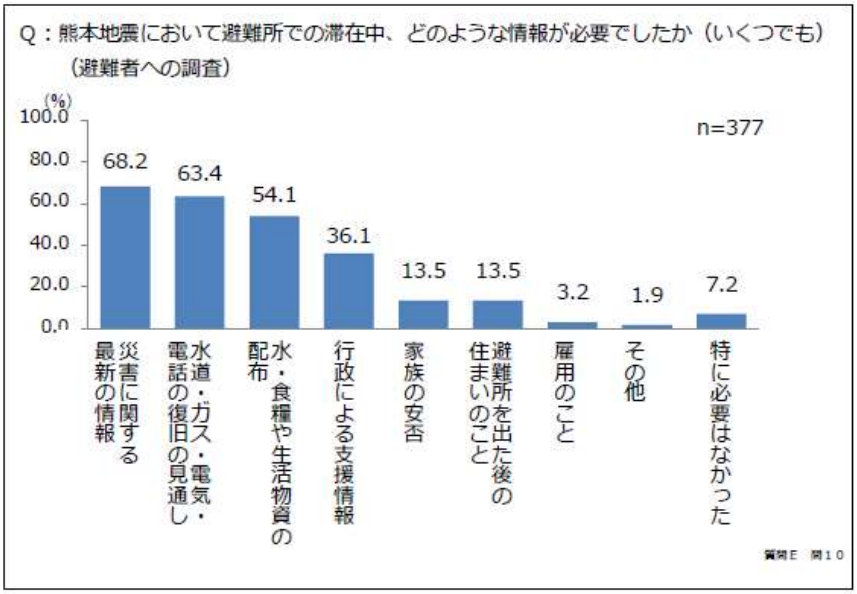
・災害対策本部から各避難所への情報伝達は、一方的になりやすい。また、情報が避難所には伝わりにくい。

【チェック事項】

7-3-2	地域の被害状況の集約方法を検討します
7-3-3	地域の被害・復旧状況の情報を周知します
7-3-4	支援情報の仕分けを行います
7-3-5	支援情報を掲示します
7-3-6	地域の復旧見込み等の説明会開催を検討・実施します

【解説】

○　避難者が必要とする情報は、被災からの時間経過によっても変化していきますが、避難者の意見などを聴きながら、ニーズに応じた情報提供をできるよう、努めます。



「国 28 事例報告書」

7－4　内部向けの情報共有手段の確保

【概要】

避難所には、様々な状況の方がいるため、誰にでも分かりやすい情報伝達を行うとともに、情報入手のしにくい方への捕捉手段を用意することが大切です。

【チェック事項】

7-4-1	内部向け情報掲示板を設置します
7-4-2	掲示情報を整理（見やすさの検討）します
7-4-3	支援情報の掲示板を設置します
7-4-4	ライフラインの復旧情報の確認・提供を行います

【解説】

○　出入口など避難所の見やすい場所に掲示板等を設置して、情報を提供します。大規模な避難所では、多くの方が見やすいよう、複数の場所に掲示板を設置します。

○　設置後も、収集した情報を速やかに整理し、常に新しく正確な情報の提供に努めます。

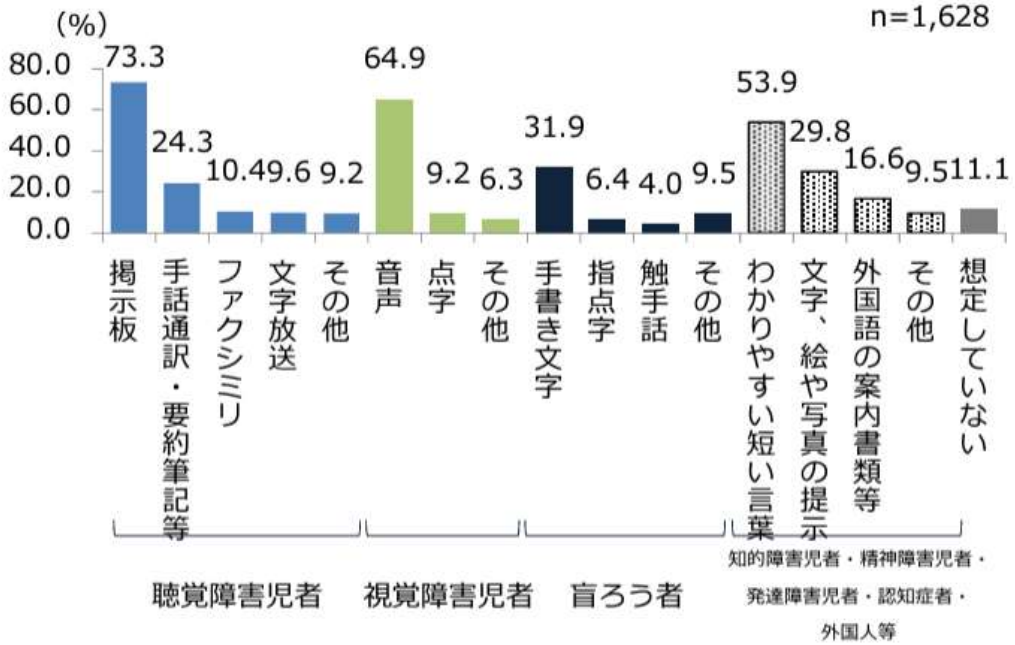
○　掲示板等は、避難所の生活ルールや平面図・区分図の掲示などの情報周知にも活用します。
○　国 28 事例報告書では、「掲示物の端に掲示日を記入することで、どれが最新の情報か分かるようにしたという例やジャンルごとに整理して掲示する」などの工夫も掲載されています。
○　インターネット回線が復旧した後は、メールや SNS 等により情報発信をしたり、ホームページに情報を掲載します。

要配慮者への情報提供の方策をとる

○　必要に応じて、点字、音声コード、イラスト等を用いたり、漢字にはルビを振るなど、分かりやすい周知が必要です。参考資料の委員会参考資料１「避難生活に配慮を要する方への対応」を参考にし、当事者の意見なども踏まえながら、事前にどのような方法で情報提供するのがよいか検討しておきます。
○　乳幼児や子供には、絵や図、実物を示し、分かりやすい言葉で具体的に、ゆっくり、やさしく、伝えることがポイントです。
○　高齢者や外国人が理解しやすいように、表現を工夫しましょう。例えば、高齢者には大きな文字を使い、外国人には、やさしい日本語を用いることが大切です。
○　外国人に対しては、携帯電話への翻訳アプリなどを活用、NHK の多言語情報チャンネル、入手可能なエスニックメディアの情報などを把握することも有用です。

【要配慮者への支援】

Q：避難所における要配慮者に対する情報提供の方法として想定しているものを、
次の中からあてはまるものをいくつでもお答えください。（全国自治体への調査）



「国 28 事例報告書」

７－５　外部向けの情報共有手段の確保

【概要】

避難所で活動する支援者やボランティア、支援を利用する避難所外避難者への情報共有手段も必要です。

【チェック事項】

7-5-1	外部向け掲示板を設置します
7-5-2	在宅避難者への情報を発信します
7-5-3	支援者への情報を発信します
7-5-4	行政情報に関する掲示スペースを確保します

【解説】

○　外部向けの情報発信の例として、参考資料の掲示様式５「避難所利用者名簿（公開用）」、掲示様式８「マスコミ・調査希望者向け掲示」などがあります。

○　避難所外避難者への情報発信の例として、食料や物資の配給ルール、避難所での健康相談などがあります。

○　支援者への情報発信の例として、参考資料の掲示様式７「対応窓口やボランティア向け周知文」、避難所生活のルールなどがあります。

○　避難所外避難者（知人・親戚宅等を含む在宅避難者を除く）が、避難所に生活再建に向けた情報やり災証明書申請などの行政手続に関する情報など、行政情報を求めに来ることも想定し、行政情報に関する掲示スペースを確保しておきます。

７－６　外来者への対応

【概要】

避難所には、様々な状況の方がいるため、誰にでも分かりやすい情報伝達を行うとともに、情報入手のしにくい方への捕捉手段を用意しておきます。

外来者への対応方法を検討する

○　避難所には様々な人が出入りをするため、避難者のプライバシー及び安全を守るために、受付を一本化し、受付記録をとります。

避難者の外部からの安否照会対応を実施する

○　外部からの安否確認については、避難者カード作成時に確認した避難者本人の意思を尊重して対応します。参考資料の掲示様式５「避難所利用者名簿（公開用）」や掲示様式６「避難所退所者名簿（公開用）」などを参考に掲示することも一助です。

○　避難者がDV配偶者・パートナーやストーカー等の被害に遭っている場合もあるため、避難者の同意がない場合、第三者への個人情報提供を行わないよう注意が必要です。

避難者への来客対応方法を決める

○　避難者への来客面会用として、避難所の入口付近に面会場所を設置し、避難者以外は原則として居住空間に立ち入れないよう配慮します。

避難者への電話対応方法・郵便物の取次ぎ方法を決める

○　過去の災害事例では、避難者への電話は直接取り次がず避難者に伝言して折り返し連絡してもらう、郵便物や宅配便等は避難者に直接受け渡すなどの対応がとられています。

ポイント

- 都から搬送されるプッシュ型支援物資の受入れや、地域内輸送拠点から各避難所へ迅速に配送できるよう、物資供給計画を作成しておきます。
- 地域内輸送拠点からのラストマイルにおける円滑な配送は、必要な物資を必要な時に避難所へ届ける上で極めて重要であることから、あらかじめ拠点運営の体制及びマニュアルを確実に整備して備えておきます。
- 災害発生当初の段階では、生命の維持を図るため、迅速かつ必要な量の飲料水と食料の供給を優先します。また、被災状況によっては、避難所に物資が届かないことも想定されるため、避難所で十分な備蓄を用意するとともに、地域内での物資の調達手段をあらかじめ検討するとともに、マニュアルに基づく準備を実施しておきます。
- 避難者の健康維持のためには、栄養バランスを満たした温かい食事の提供が重要となります。避難生活が長期化しても、食事の質を維持できるように、平時のうちに民間事業者と協定を結ぶなど重層的に食料供給の手段（キッチンカー、セントラルキッチンなど）を確保しておきます。

８－１　物資の受入れ体制の整備

【概要】

初動期については、本編「３　平時のときの周到な準備」の「３－５発災直後から円滑に避難所に物資を届ける体制づくり」にも記載のあるとおり、プッシュ型で物資が届くことを想定し、迅速に受入れ体制を確保します。

また、避難所内にある物資のみでは必要量が不足する場合やプッシュ型からプル型に切り替える場合には、避難所運営委員会が区市町村災害対策本部に対して必要な物資を要請し、受け入れる仕組みも必要です。

要請を受けた区市町村は、備蓄物資や自ら調達した物資を避難所に輸送します。備蓄物資では不足する場合や自ら調達することが困難な場合には、都に対して支援を要請します。

【都の対応】

・　都は、区市町村からの要請に基づき、物資を区市町村の物資拠点（地域内輸送拠点）に輸送します。なお、要請を待ついとまがないと認める場合、都は、区市町村からの具体的な要請を待たずに物資拠点（地域内輸送拠点）に物資を輸送します。（総務局・福祉局）

【チェック事項】

8-1-1　物資供給計画を作成します　　区市町村

【解説】

○　初動期に、避難所から要請がなくとも、最低限必要な物資が届けられるよう、区市町村において、事前に物資供給計画を作成しておきます。

○　地域内輸送拠点からのラストワンマイルにおける円滑な配送は、必要な物資を必要な時に避難所へ届ける上で極めて重要であることから、物資供給計画を作成するとともに、あらかじめ拠点運営の体制及びマニュアルを確実に整備して備えておきます。

○　区市町村は、流通事業者団体や、物資提供団体等と事前に協定を結び、物資の調達、輸送、整理・こん包する物資の拠点を確保します。
○　区市町村は、発災時には、地域内輸送拠点や災害備蓄倉庫、協定先の事業者等の被災状況を把握します。
○　区市町村は、災害状況、備蓄物資の配分可能な品目・数量、避難所開設状況等を総合的に勘案し、被災の程度に応じた配分ができるよう計画を定めます。また、道路状況等を把握した上で、避難所への輸送経路・手段など、輸送に係る計画を策定します。

【チェック事項】

8-1-2　物資の積み下ろし場所・ルートを確保します
8-1-3　物資の保管場所を確保します

【解説】

○　参考資料の「避難所の初動対応のポイント」を参考に、避難所における物資の積み下ろし場所、車の搬入ルート、物資の保管場所を確保します。

【チェック事項】

8-1-4　物資の要請を実施します（物資調達・輸送調整等支援システムへの入力が望ましい）

【解説】

○　避難所運営委員会は、備蓄物資の品目、在庫の確認及び物資の配分準備を行います。
○　避難所運営委員会は、避難者の意見、性別や年齢、要配慮者等によるニーズの違いに配慮して、不足物資の把握に努めます。
○　不足物資がある場合には、参考資料の委員会様式 16「物資依頼伝票」等により、区市町村災害対策本部へ要請します。
○　区市町村災害対策本部は、備蓄物資の供給を行います。備蓄物資として、都が区市町村備蓄倉庫に配置している都寄託物資については、事前に都の承認を得たうえで、区市町村が輸送し給与します。ただし、緊急を要する場合は給与を優先し、事後に都へ報告することとします。
○　区市町村において、物資がなお不足する場合には、原則、物資調達・輸送調整等支援システム（内閣府所管システム）への入力により、都へ物資の要請を行います（ただし、これにより難い場合は、電話等による要請も可能とします。）。

【チェック事項】

8-1-5　物資の管理を実施します（物資調達・輸送調整等支援システムへの入力が望ましい）

【解説】

○　参考資料の委員会様式 17「物品管理簿」、委員会様式 19「物品・食料管理表」を参考に、物資の在庫状況を管理します。
○　国 28 事例報告書では、「被災から数日すると、救援物資が次々と運ばれてきて、どこに何があるか分からない状況になってしまったために、改めて救援物資の保管場所を確保して、ボランティアの協力を得ながらサイズごとに細かく仕分けをし直した」「物資集積場所とした場所には鍵がかからなかったために、一晩中、職員が交代で物資を管理した」という事例が挙げられています。

○　平時からの救援物資の保管場所の想定や、初動時から円滑に仕分けるためのボランティアの確保などの準備が必要です。

物資の配布を実施する

○　物資の配布が「早いもの勝ち」にならないよう、時間差で配給を行う、グループごとに配給を行うなど対策を講じます。ポータブル電源や発電機等による電力供給は、人工呼吸器使用者等が命を守るための機器に使用することを優先します。

○　人数が多い家族の物資が足りないということがないように、家族の人数によって配布数を決めるように配慮します。

○　生理用品や下着等の女性用品については、女性の担当者が配布したり、女性専用スペース（更衣室等）や女性トイレに常備しておくなど、配布方法について配慮します。また、大小等種類を設けるなど一律配布とならないような配慮も大切です。

【チェック事項】

8-1-6　在宅避難者用物資の配布体制を確保します

【解説】

○　能登半島地震においては、避難所によっては、避難所避難者への物資の供給が優先され、周辺の在宅避難者が避難所へ物資を受け取りに来ても、すぐに提供されないケースもありました。

○　東京都地域防災計画震災編（令和５年修正）では、区市町村の避難所の運営において、在宅避難者等に対しても、生活環境の整備に必要な措置を講じるよう努める、とされています。

○　平時から、避難所周辺の在宅避難者用物資の配布体制の確保を検討しておきます。

８－２　食料等の確保

【概要】

避難所開設をした直後から、食料等の確保策が必要となります。時間の経過につれて、個人の状況に応じた栄養の配慮なども求められます。

【都の対応】

- 区市町村の要請に基づき、物資を供給します。要請を待ついとまがないと認める場合、都は区市町村からの要請を待たずに物資を供給します。（福祉局）
- 区市町村の支援のため、アルファ化米やアレルギー用ミルクなどの備蓄をしています。（総務局・福祉局）

【チェック事項】

8-2-1　地域の資源（食料等）の活用を実施します　区市町村

【解説】

○ 食料生産者や家庭内で食料を備蓄している人などの、地域での協力による食料の調達が有効だったという例もあります（「避難所運営マニュアル」（陸前高田市　平成２７年３月））。

○ 国６取組事例集では、災害時に、栄養のある適温食の炊き出しの安定的な提供に向け、災害時の炊き出しを担う専門職の確保と、炊き出しに必要な資機材及び食材の確保を目的に、地域の料理飲食業組合と協定を結んだ事例が挙げられています。

○ 炊き出しや食中毒予防などの衛生管理は管理栄養士・栄養士に相談することが必要です。

【チェック事項】

8-2-2　備蓄物資の配布を実施します　区市町村

【解説】

○ 区市町村は、協定事業者の活用や備蓄物資の配布などにより、各避難所を支援します。

○ 支援物資の中でも要配慮者向けの栄養補助食品等は、自治体の指示の下、栄養士会が「特殊栄養食品ステーション」を設置して管理します。

【チェック事項】

8-2-3　アレルギー対応等特別食の確保を実施します　区市町村

【解説】

○ 自治体の実情に応じて、アレルギー対応食品の確保策をとるようにしてください。

○ アレルギー食への対応は管理栄養士・栄養士との連携が有用です。

○ 国６取組事例集では、避難者のうち食物アレルギーを有する方への食事支援として、アレルギー対応食品の備蓄、自治体のホームページでの品名、原材料等の公開、食物アレルギー疾患を有する方の不安等の解消のための相談・支援窓口の設置、避難者カードによるアレルギー疾患の有無の把握などを行った事例が挙げられています。

○ アレルギー以外にも、宗教上の理由やベジタリアン・ビーガンといった理由で食事が制限される人もいます。これらの制限は個人差が非常に大きいため、本人に確認が必要となります。

（事例　品川区　備蓄食品の公表）

○　品川区では、発災時に備えて各避難所に備蓄している食品の数量やアレルギー情報などをホームページで公表しています。アレルギーを持つ方々が発災時に安心して避難所に避難できるように、平時からホームページなどを活用して各避難所に備蓄している食品の数量やアレルギー情報などをホームページで公表しておくことが必要です。

【チェック事項】

8-2-4　　食料の数量管理、衛生的な保管状態を確保します

【解説】

○　避難所は、避難所外避難者の支援拠点としての役割も求められるため、生活物資・食料支援など、地域との連携も視野に、支援の仕組みを検討しておきます。

○　参考資料の委員会様式 18「食料依頼伝票」により、区市町村防災対策本部に不足している食料の要請を行い、配布された食料については、参考資料の委員会様式 19「物品・食料管理表」により管理します。

【チェック事項】

8-2-5　　炊き出し実施のための学校給食室等の場所、調理器具や食材を確保します

8-2-6　　炊き出しや弁当の提供等（キッチンカーを含む）に関する協定を締結します

8-2-7　　個人属性に応じた栄養面への配慮を実施します

【解説】

○　災害発生当初の段階では、迅速かつ大量の食料の供給が優先され、被災状況によっては、避難所に物資が届かないことも想定されます。

○　避難所における食事の質の確保に当たっては、例えば、学校給食施設等の活用は有効な手段の一つとなります。実際に、一部の自治体において、災害発生時において学校給食施設等を活用した炊き出しや、学校給食施設等を活用することを想定した施設整備・マニュアルの作成等の取組が行われている例もあります。

○　令和５年６月には、内閣府・文部科学省連名で避難所における食事の質の確保として学校給食施設等の活用も有効な手段の１つとなることが定められています。

○　避難者の健康維持のためには、栄養バランスを満たした温かい食事の提供が重要となります。このため、キッチンカーを保有する事業者や避難所周辺の地域の飲食事業者、自前の調理機能を有したスーパーなどによる炊き出し、セントラルキッチン（給食センター・弁当事業者）を活用した弁当の提供を想定し、平時のうちに民間事業者と協定を結ぶなど、重層的に食料供給の手段を確保しておきます。

○　内閣府からは令和５年 10 月２日付で事務連絡「避難所におけるキッチンカーを活用した食事の提供」が発出されています。また、内閣府の「避難所運営等避難生活支援のためのガイドライン（チェックリスト）」（令和６年 12 月改定）においては、キッチンカー等を活用しての「炊き出し設備のモデルパターン」が紹介されていますので、参考にしてください。

○　都内においては、江戸川区が令和６年９月に一般社団法人 日本キッチンカー経営審議会と災害時のキッチンカーの活用について、「災害時におけるキッチンカーによる物資の供給等に関する協定」を、また台東区が令和６年 12 月に、一般社団法人　フードトラック駆けつけ隊と「災害時におけるキッチンカーによる食事の提供等に関する協定」を締結しています。

8　食料・物資管理　　発災時

○　管理栄養士や栄養士を中心に、避難者の食生活の状況、特に乳幼児、妊産婦、摂食えん下（そしゃくや飲み込み）が困難な高齢者や障害児（者）、食物アレルギー児、慢性疾患患者等、一般的な食品では栄養の確保が困難な方の把握を行い、栄養的配慮がなされた食品配布を行うよう、関係部署に助言を行います。

○　避難所ごとに、上記の方に適した食品が配布されるように、関係部署に連絡、調整します。

（参考　フェーズに応じた栄養・食生活支援活動）

<table>
<tr><td rowspan="3">フェーズ</td><td>フェーズ0</td><td>フェーズ1</td><td>フェーズ2</td><td>フェーズ3</td><td>フェーズ4</td></tr>
<tr><td>初動対策期</td><td>緊急対策期</td><td>応急対策期</td><td>復旧対策期</td><td>復興対策期</td></tr>
<tr><td>24時間以内</td><td>72時間以内</td><td>4日目から
1～2週間</td><td>概1~2週間から
1～2ヶ月</td><td>概ね2ヶ月以降</td></tr>
<tr><td>状況</td><td>ライフライン
寸断</td><td>ライフライン
寸断</td><td>ライフライン徐々
に復旧</td><td>ライフライン
概ね復旧</td><td>仮設住宅</td></tr>
<tr><td>想定される
栄養課題</td><td>食料確保
飲料水確保

要食配慮者の
食品不足
（乳児用ミルク、
アレルギー食、
嚥下困難者、食
事制限等）</td><td>支援物資到着
（物資過不足、
分配の混乱）

水分摂取を控
えるため脱水、
エコノミー症候
群</td><td>栄養不足
避難所栄養過多
栄養バランス悪化

便秘、慢性疲労、
体調不良者増加
エコノミー症候群

食生活上の個別
対応が必要な人
の把握</td><td>食事の簡便化
栄養バランス悪化
栄養過多

慢性疾患悪化

活動量不足に
よる肥満</td><td>自立支援
食事の簡便化
栄養バランス悪化
栄養過多

慢性疾患悪化

活動量不足に
よる肥満</td></tr>
<tr><td>栄養補給</td><td colspan="2">高エネルギー食</td><td colspan="3">たんぱく質、ビタミン、ミネラル不足への対応</td></tr>
<tr><td>食事提供</td><td>主食（おにぎり・パン等）
水分</td><td colspan="4">炊き出し →
弁当 →
→</td></tr>
<tr><td>支援活動</td><td></td><td colspan="3">避難所アセスメント、巡回栄養相談</td><td>健康教育、相談</td></tr>
</table>

図8　フェーズに応じた栄養・食生活支援活動

（公益社団法人　日本栄養士会「災害時の栄養・食生活支援ガイド」）

（事例　穴水町　セントラルキッチン方式による炊き出しの実施）

９　トイレの確保・管理　　発災時

ポイント

- 災害用トイレには大きく分けて４種類（携帯トイレ・簡易トイレ・組立式の仮設トイレ・マンホールトイレ）あり、それぞれの特性に応じて、使用が想定される時期や準備に必要なものが異なります。平時からこれらのトイレの確保に努めます。
- ライフライン被害の推移等を踏まえ、予防・応急・復旧の各フェーズに分けた対策実施を図ります。
- 平時に各避難所で想定される最大避難者数を確認し、既設トイレの状況、備蓄トイレの種別、個数を計画しておきます。発災時には実際の避難者数の比較、使用可能な既存トイレ・備蓄トイレの数から不足トイレ数を把握し、区市町村の防災対策本部に要請し、さらに区市町村の備蓄分が不足した場合は、都に要請します。
- 避難者の避難所生活の安心のためにも、発災時のトイレ利用ルールの確立が必要です。
- 全ての被災者が安心してトイレを利用できるよう、女性や性的マイノリティの方、高齢者や障害者、外国人などの要配慮者の方の意見を積極的に取り入れるとともに、一般用のトイレとは別に個別に利用できるトイレを確保するよう努めます。
- トイレの清潔な衛生環境の確保のために、トイレの掃除用品や使い捨て手袋・マスク・作業着・清掃用品・塩素系消毒薬等を確保しておきます。また、施設の管理や保健衛生を担う班等が中心となって、トイレ掃除を定期的に行います。

９－１　多重的に災害用トイレを確保

【概要】

避難所のトイレは、避難者、避難所外避難者、避難所を拠点として活動している支援者等、多くの方が利用するため、迅速な対応が必要です。また、発災から３日以後のライフライン被害の推移等も踏まえ、予防・応急・復旧の各フェーズに分けた対策実施を図ることが必要です。

【都の対応】

区市町村備蓄分が不足した場合には、区市町村は都に対して要請し、都は広域応援等により必要数を確保します。（総務局・福祉局）

【チェック事項】

9-1-1	備蓄している災害用トイレを避難所に届ける手段を確保します	区市町村
9-1-2	各避難所のトイレの不足数を把握します	区市町村

【解説】

○　避難所に想定される最大避難者数を確認し、既設トイレの状況（配管等の状況も考慮しながら）、備蓄トイレの種別、個数を計画していきます。また、スフィア基準では、女性用対男性用の割合は、３：１が理想的とされています

○　想定されるライフライン等の被害を踏まえ、復旧までの間を乗り切るため、十分な量の災害用トイレの確保が必要です。

○　災害発生当初は、避難者約 50 人当たり１基、その後、避難が長期化する場合（１週間以降）には、避難者約 20 人当たり１基の災害用トイレの確保に努めます。

９　トイレの確保・管理　　発災時

○　避難所におけるフェーズごとの被害想定、フェーズに応じた災害用トイレの使用可否については、「東京トイレ防災マスタープラン」を参照してください。
○　既設トイレの活用と不足トイレの把握については、後記「９－２　既設トイレの活用と不足トイレの把握」を参考にしてください。

【チェック事項】

9-1-3　簡易トイレの使用環境を確保します
9-1-4　要配慮者専用トイレを確保します
9-1-5　仮設トイレ（組立式トイレを含む）の使用環境を確保します

【解説】

○　避難所施設について、想定しておいた区割り（参考資料の「避難所の初動対応のポイント」３～４ページ）を参考に、トイレの使用環境を確保します。

９－２　既設トイレの活用と不足トイレの把握

【チェック事項】

9-2-1　既設トイレの使用可能な個室（便器）を確認します
9-2-2　既設トイレの水洗トイレの使用禁止等の措置を実施します

【解説】

○　参考資料の委員会様式 20「トイレ利用チェックリスト」を参考に、施設内の利用可能なトイレの数を調べます。
○　施設のトイレが使用できない場合、下水が流れず水洗トイレとして使用しない場合は、その旨を掲示し、周知します。

【チェック事項】

9-2-3　備蓄してある携帯・簡易・組み立て式トイレを設置します
9-2-4　マンホールトイレの使用環境を確保します
9-2-5　避難者人数と使用できるトイレの数から不足トイレ（便器）数を把握し、要請を実施します

【解説】

○　本編「３　平時のときの周到な準備」の「３－６トイレの確保・管理（45 ページ）」で想定した利用者数と実際の避難者数の比較、使用可能な既存トイレ・備蓄トイレの数から不足トイレ数を把握し、参考資料の委員会様式 16「物資依頼伝票」により、区市町村の防災対策本部に要請します。
○　さらに、区市町村において、備蓄分が不足した場合には、都に対して要請します。
○　携帯トイレがないときの応急対応として、ごみ袋、おむつ、尿取りパッド、おがくずといった身近なもので、応急的に対応することができます。

９　トイレの確保・管理　　発災時

【チェック事項】

9-2-6　　トイレの利用状況（並んでいないか、待ち時間はあるのか等）を把握します

【解説】

○　トイレの待ち状況などをみて、要配慮者の優先誘導や、空いている場所へ誘導します。

【チェック事項】

9-2-7　　女性用トイレを、昼夜を問わず安心して使用できる場所に設置します

【解説】

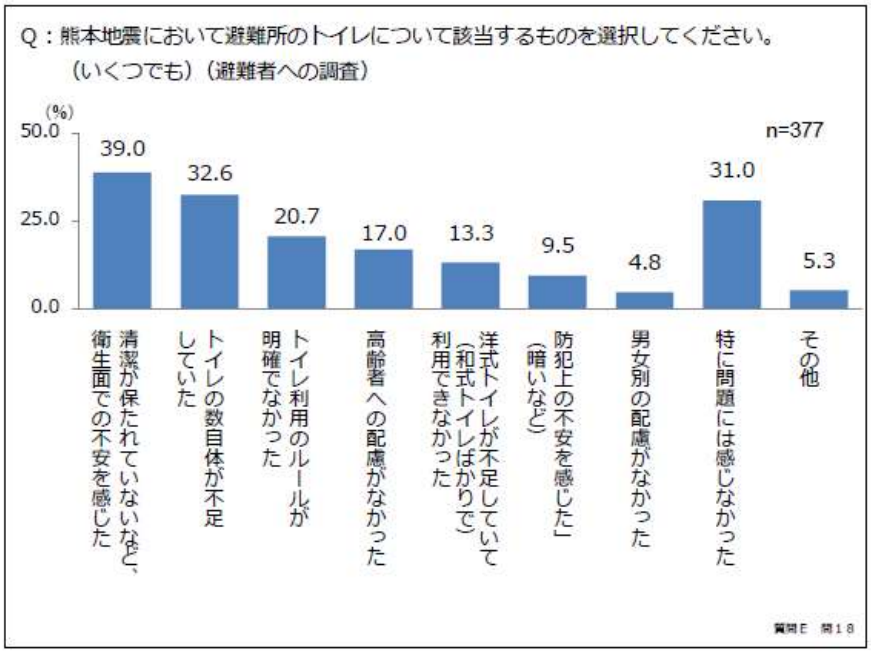
○　性被害や犯罪を防ぐなど安全性確保の観点から、トイレは明るい場所に設置するなどの配慮が必要です。

○　特に夜間にトイレに行くときは複数人で行動するように周知します。

９－３　トイレの使用ルールの確保

【概要】

災害時のトイレの利用ルールを確保することが、避難所生活の安心や不満解消につながります。災害用トイレの運用ルールや点検方法の明確化により、発災時の避難所のトイレの環境衛生を維持します。



「国 28 事例報告書」

【チェック事項】

9-3-1　　トイレの使用ルールの周知、掲示を実施します

【解説】

○　トイレについて、平時において、管理者を明確化した上で、開設訓練及び運営マニュアルの策定等を実施し、適切な災害用トイレの運用体制を確保しておきます。

○　参考資料の掲示資料９「トイレの使用方法に関する注意事項」を参考に、周知します。

○　災害で水が止まった場合のトイレの使用方法等は、誰もが簡単に理解できるように、大きな文字や分かりやすい言葉、また、図解などで表記することがポイントです。

【チェック事項】

9-3-2　　トイレ用の履物を確保します

9-3-3　　正しい手洗い方法の周知、掲示を実施します

【解説】

○　参考資料の掲示資料 11「食中毒予防」を参考に、周知します。

【チェック事項】

9-3-4　　トイレの男女別をわかりやすくする表示を実施します

【解説】

○　ピクトグラムなどを用いて、視覚的に男女の別が分かるように表示します。

９　トイレの確保・管理　　発災時

○　性的マイノリティの方や異性介護者が使用できるよう、男女双方が使えるトイレについても、用意し、誰でも使用できる旨を表示します。また、性的マイノリティの方向けに個室利用ができるトイレを設置することも考えられます。

【チェック事項】

9-3-5	トイレの防犯対策を使用者に呼び掛けを実施します
9-3-6	女性や要配慮者に意見を求め、改善を実施します

【解説】

○　性被害や犯罪を防ぐなど安全性確保の観点から、トイレは明るい場所に設置し、トイレまでの動線についても留意します。

９－４　トイレの使用環境の改善の実施

【概要】

トイレの使用環境の改善が、避難所生活の質の向上につながります。

【チェック事項】

9-4-1　高齢者、障害者用トイレの動線の安全性を確保します

【解説】

○　高齢者の方や障害のある方が使うトイレまでの動線を確保します。車椅子での移動や、介助者の方との移動が可能なよう、十分な広さの通路を確保します。

○　要配慮者スペースを設置する場合、トイレへの動線が便利な場所とします。

【チェック事項】

9-4-2　おむつや生理用品等を確保します

9-4-3　ウェットティッシュ、消毒液、消臭剤を確保します

9-4-4　おむつや生理用品のサニタリーボックスを確保します

【解説】

○　トイレットペーパー、おしりふきや代用品も用意します。

○　サニタリーボックスは、中が見えないような工夫やビニール袋で捨てやすいような工夫をします。

○　サニタリーボックス内の汚物を廃棄する場所も決めておき、掃除当番が廃棄します。

【チェック事項】

9-4-5　防犯対策としてトイレの中と外に照明を確保します

9-4-6　仮設トイレ、マンホールトイレの防犯対策（施錠、防犯ブザー等）を実施します

【解説】

○　性被害や犯罪を防ぐなど安全性確保の観点から、トイレは明るい場所に設置し、トイレまでの動線についても留意します。

○　仮設トイレ、マンホールトイレは、施錠できるようにします。

○　状況に応じて、巡回など見張りを立てる、防犯ブザーなどを設置するなど、防犯対策をとります。

【チェック事項】

9-4-7　手すりの設置・段差を解消します

9-4-8　子供用のトイレ（便座）を確保します

【解説】

○　高齢者や障害のある方もトイレを使用することが想定されるため、安全確保のため、手すりの設置や段差の解消を行います。

○　子供が使用することも想定されるため、子供用のトイレ（便座）を確保することも必要です。

９－５　トイレの特別ニーズ対応

【概要】

全ての被災者が安心してトイレを利用できるよう、特別なニーズについて把握に努めます。

【チェック事項】

9-5-1　　トイレに行くのに配慮が必要な人等を把握します

【解説】

○　避難者カードなどを活用して、トイレへの移動やおむつ使用などの生活上の配慮をあらかじめ把握しておきます。

○　トイレの利用で配慮が必要な方専用のトイレを設置し、マークなどを活用して、要配慮者が優先利用することを明確に表示します。

○　子供用の便座を用意することも必要です。

【チェック事項】

9-5-2　　配慮が必要な方のボランティアの要請します

【解説】

○　初動期には、ボランティアが到着していないため、要配慮者本人の意向やその避難誘導者の情報などを基に、必要な介助を行います。

○　避難所内の状況を取りまとめ、移動支援、おむつ等の介助などのニーズに応じて、ボランティアや福祉ボランティアなどを要請します。

【チェック事項】

9-5-3　　感染症患者が出たときの専用トイレを確保します

9-5-4　　装具交換やおむつ交換のための折り畳み台を設置します

9-5-5　　人工肛門・人工膀胱保有者のための装具交換スペースを確保します

【解説】

○　バリアフリートイレが使用可能な場合は、高齢者、障害者、装具交換やおむつ交換が必要な方が優先的に利用できるようにします。

○　通常のトイレに、折り畳み台や装具交換スペースをとることは難しいので、既に折り畳み台や装具交換スペースのあるトイレ個室に、簡易トイレを置くなどの方法もあります。

○　住居が被災し、被災者がストーマ装具を持ち出せなくなった場合に備え、ストーマ装具等の機材について、備蓄又は調達体制の構築を検討します。また、預かり・保管事業を実施している自治体もあります。

（事例　町田市　ストーマ装具保管事業）

町田市では、ストーマ装具を、発災時に持ち出せなくなった場合に備えて、市内の社会福祉協議会などの耐震性や防火性を備えた施設で預かり、保管する事業を行っています。（ストーマ装具の保管は１年間）

保管事業の利用に当たっては、同意事項を確認した上で、町田市障がい福祉課、市内の障害者

支援センターに利用申請書を提出し承認されると、保管施設への持ち込みが可能になります。

「町田市　障がい福祉課ホームページ」

【チェック事項】

9-5-6　　トイレの待合スペース、雨風日除けを確保します

【解説】

○　屋外の仮設トイレについては、高齢者など待合い時の負担を軽減するため、ベンチなどの用意や、雨風や夏場の日光を避けるための日除けの確保などを検討します。

９－６　トイレの清潔な衛生環境の確保

【概要】

感染症や、トイレに行くのを我慢して水分を控える行為がもたらす健康被害を防ぐために、トイレの衛生環境の確保が必要です。

また、発災時のトイレの衛生環境が悪化しないよう、避難所内でのトイレの運営者を明確にすること、利用者へのトイレの使い方について適切に周知することも大切です。

【チェック事項】

9-6-1	手洗い用の水・石けんを確保します
9-6-2	手指消毒液を確保します
9-6-3	トイレ責任者とトイレ掃除当番を決めて役割分担を実施します

【解説】

○　避難所運営委員会において、施設の管理や保健衛生を担う班等が中心となって、トイレの掃除について決めていきます。

○　住民の方の協力も得ながら、特定の人に偏らないよう、分担します。

○　男女それぞれがトイレの清掃を担うようにします。

○　清掃中で利用が困難な場合は、その間は別の場所を利用してもらうようにします。

○　トイレの清掃作業に従事した後は、調理作業は避けてください。

○　施設の清掃を委託している場合は、復旧とともに委託の再開についても検討します。

【チェック事項】

9-6-4　トイレの掃除用品・使い捨て手袋・マスク・作業着等を確保します

【解説】

○　参考資料の掲示様式９「トイレの使用方法に関する注意事項」、次表などを参考に、トイレの衛生環境を確保する用品を確保します。

区分	準備品
必需品	◎ トイレットペーパー（ビニール包装が望ましい） ◎ 生理用品 ◎ ペーパー分別ボックス/サニタリーボックス（段ボール製の場合は、床面からの水を防ぐための防護策が必要）
衛生	◎ 手洗い用水・石鹸（手洗い水がある場合） ◎ ウエットティシュ（手洗い水がない場合） ◎ 手指消毒用アルコール（手洗い水がない場合） ○ ペーパータオル（手洗い用）
清掃する人が着用するもの	◎ ゴム手袋（使い捨て） ◎ マスク（使い捨て） ○ トイレ清掃用の作業着
清掃用具（容器に中身と使用箇所を表記）	◎ 掃除用水（清掃用と消毒用） ◎ トイレ清掃専用のバケツ（消毒水用、モップ洗浄用） ◎ 消毒水作成用の塩素系漂白剤（キッチン用で良い） ◎ ビニール袋（ごみ袋用、清掃用具持ち運び用） ◎ トイレ掃除用ホウキ・チリトリ ◎ トイレ掃除用雑巾（多用途に使用するため複数用意） ◎ ブラシ（床用、便器用） ○ トイレ用洗剤（災害用トイレには中性洗剤） ○ モップ ○ ペーパータオル（掃除用）
トイレ関連備品等	◎ トイレ専用の履物（室内のトイレに限る） ◎ トイレの使用ルールを掲示 ◎ 手洗い・消毒の方法を掲示 ○ 消臭剤 ○ 消毒マット（室内との下足履きの境界） ○ 汚物用ビニール袋、汚物用脱臭剤 ○ トイレ用防虫剤

「避難所におけるトイレ確保・管理ガイドライン」（内閣府　平成 28 年４月）

【チェック事項】

9-6-5　防虫・除虫対策を実施します

【解説】

○　夏場などは、害虫が発生するおそれがあるため、感染症予防等の観点から、防虫・除虫対策として、トイレ用防虫剤、汚物用ビニール袋、汚物用脱臭剤を用意しておきます。

10　衛生的な環境の維持　　発災時

ポイント

- 衛生対策全般については、特に区市町村の衛生部局を中心に、危機管理部局、避難所運営責任者、地域住民やボランティアが連携できるよう、平時から準備しておきます。
- 東京都地域防災計画震災編（令和５年修正）では、区市町村は所管区域内の被災状況を把握し、ごみの発生推定量を算出し、集積場所の決定など、ごみ処理計画を速やかに定め対応することとしています。
- 東京都地域防災計画震災編（令和５年修正）では、ごみ処理の業務手順において、区市町村が策定する「災害発生時のごみ処理マニュアル」に沿って主体的に対応することとしています。
- 災害時であってもごみは分別収集し、決められた集積場所に排出し、防臭・防虫対策を行います。
- 調理前の手指及び調理器具の消毒を徹底し、衛生的な調理に配慮し、調理する人の体調管理も行います。

10－１　ごみ集積場所の確保

【概要】

集団生活を進める上で、清潔の確保や、感染症などの発生防止の観点から、ごみの適切な廃棄・処理について、対策を講じておく必要があります。

【都の対応】

- 都は区市町村を通して、都内全域のごみ処理状況を把握します。（環境局）
- 可燃ごみの処理については、区市町村の被災状況や要請を踏まえ、都は収集・運搬機材等の確保に向けた広域的な調整を行うなど、区市町村の迅速な処理を支援します。（環境局）

【チェック事項】

10-1-1　ごみ集積場所を確保します
10-1-2　ごみ袋の設置を実施します
10-1-3　ごみの集積場所を周知します
10-1-4　避難所のごみの収集体制を確保します
10-1-5　ごみ袋、防臭・防虫剤を確保します

【解説】

○　避難所生活に当たっては、大量のごみが発生することから、臨時のごみ集積所を設置する必要があります。事前に集積可能な場所を決めておきますが、避難所生活が長引くことも想定し、ごみの搬出が速やかにできるよう、ごみ収集車が出入りできる場所を選定しておくことが重要です。

○　ごみが溜まってから集積場所を移設することは難しいため、避難所の区割りをする際に、ごみの集積場所と分別については、避難所設営の当初に対応します。

ごみの排出ルールを決め周知する

○　避難者には、適正なごみの排出ルールを周知し、協力を仰ぎます。
○　区市町村が定める区分に従ってごみを分別します。汚物、吐物等を処理したときは密閉し、分別します。
○　食べ物や生ごみはハエの発生源となるため、長期間放置しないよう注意します。ごみ収集が滞って、悪臭やハエ等の発生が懸念されるときは、区市町村に相談します。
○　なお、清潔が確保できていないと認められるときは、ごみ袋を二重化するなど、悪臭やハエ等の発生を抑える対策を講じます。

10－２　避難所の掃除

【概要】

掃除当番や、自身の身の回りの整理などで、避難者自ら掃除に携わる体制を築きます。

【チェック事項】

10-2-1　避難所の掃除・消毒を実施します
10-2-2　寝具などの整理整頓を実施します
10-2-3　避難所の土足禁止を徹底します

【解説】

○　性別による役割分担の固定化を防止するため、掃除は男女協働で実施します。
○　避難所における衛生環境対策として必要と考えられるものには、マスクや使い捨て手袋、手洗い石鹸や手指消毒液、除菌用アルコールティッシュ、また、物に対する消毒・除菌剤として、次亜塩素酸ナトリウム、亜塩素酸水、次亜塩素酸水等があります。
○　避難者の中には、アレルギーの方がいることもあり、ほこりを防ぐため、開設時から「土足禁止」をルールとすることが重要です。

10－３　食品の管理

【概要】

熊本地震の際は、夏場で食中毒の発生など、健康上のリスクもみられました。食品管理や多くの方の協力で行う炊き出しなどでの注意も必要です。

「避難所ですぐに使える食中毒予防ブック」（東京都福祉保健局（現：保健医療局）　令和元年７月）は、そのまま避難所で貼れるよう、写真などでコンパクトに分かりやすく食中毒の予防のヒントを記載しています。参考資料の掲示様式 11「食中毒予防」にも掲載していますが、ホームページからダウンロードできるので、コピーして避難所に備えておくと、いざというときに便利です。

10　衛生的な環境の維持　　発災時

【チェック事項】

10-3-1　食品の管理方法・手洗い・調理前の健康チェック方法を確立します
10-3-2　食品の管理方法を徹底します

【解説】

- ○ 食品は、使用前に消費期限、異臭の有無や容器の破損等をチェックします。
- ○ 常温保存食品は、直射日光の当たらない場所で保存します。冷蔵及び冷凍品は、よく冷やしたクーラーボックス等で保管します。
- ○ 食品の保管場所としては、ごみ集積所やトイレに近接する場所、異臭のする場所を避けます。
- ○ 食品をやむを得ず、屋外などのテントで保管する場合は、すのこを敷くなど、直接地面に置かないようにします。
- ○ 備蓄品や支援物資の保管場所に動物を近付けないようにします。
- ○ 食品の廃棄場所は食品を扱う場所から離すか、仕切るようにします。
- ○ 調理器具も衛生的に取り扱います。
- ○ 調理の際は、こまめな手洗いやアルコールでの手指消毒、衛生手袋の着用を行います。
- ○ メニューはできるだけ加熱を行うものにし、中心部までしっかり加熱します。加熱しないものや加熱後に手を加えるもの（あえ物など）は避けます。
- ○ 加熱後にカットしたり、素手で盛り付けるなど、加熱後の食品汚染を行わないように気を付けます。
- ○ 作り置き・取り置きせず、できるだけ早く（２時間以内）に食べるようにします。
- ○ 食中毒予防などの衛生管理は管理栄養士・栄養士に相談することが必要です。

【チェック事項】

10-3-3　手洗いの徹底を実施します

【解説】

- ○ 水が使用できる場合は正しい手洗いを、水が使用できない場合でもアルコールやウェットティッシュでの手指消毒を行うことを、タイミングを押さえて徹底します。
  - ・トイレ後　・調理前　・盛り付け前　・食事前
  - ・生ものに触れた後　・不衛生なものに触れた後　・外出後

【チェック事項】

10-3-4　炊き出し等調理をする人の健康チェックを実施します

【解説】

- ○ 炊き出し等調理をする人の健康状態等を確認し、体調が不良な方は作業には携わらないようにしてもらいます。
- ○ 手指に傷があったり、手荒れがひどい方などは、使い捨て手袋を使用して調理に当たるようにします。

ポイント

- 避難者の持病の悪化防止、新たな病気の発症防止、健康維持のために、区市町村内の「医療・保健・福祉専門職の巡回・派遣」による避難者の健康チェック・管理等を定期的に実施します。
- 避難所での集団生活において、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎などが流行しやすくなりますが、予防のための必要な物資の確保、感染症などが発生した場合のまん延防止のための換気や隔離などの対策を適切に講じます。
- 避難者の健康確保のため、防寒・避暑に配慮した整備が求められます。発災時の暑さ・寒さ対策に必要な措置を講じること、平時において、自らの整備状況を確認し、発災時に必要となる機器の台数などを検討し、充実強化を図ります。

11－1　避難者の健康管理体制の確保

【概要】

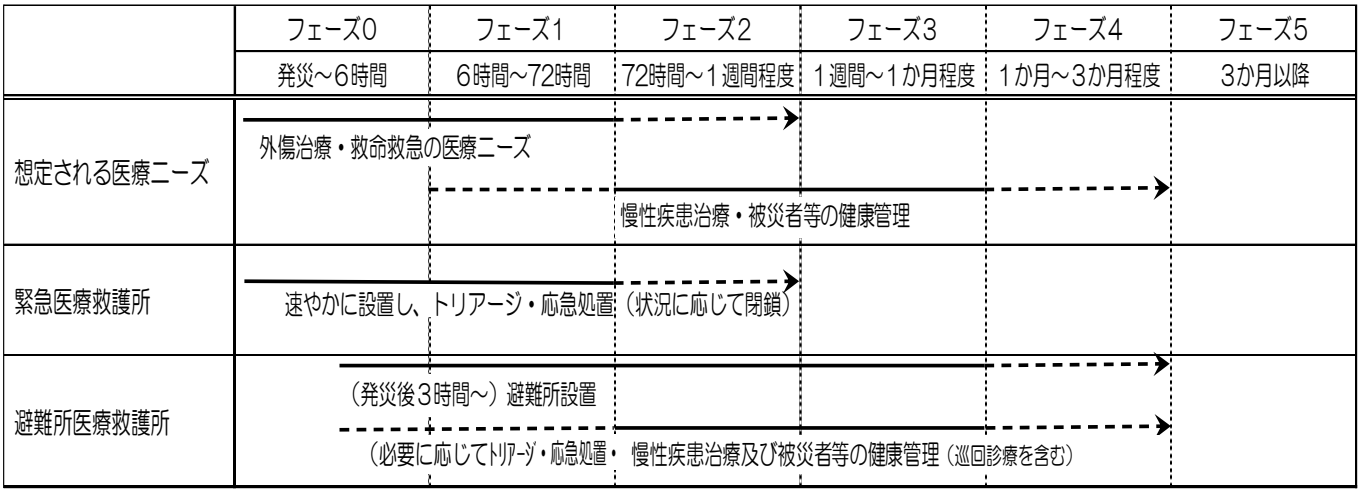
被災で生命の安全を守れた避難者に対して、健康の安全を守り、避難所生活での二次被害を防ぐことが重要です。過去の大規模災害時には避難所での暮らしが長期化することもあったため、避難者の健康管理体制を確保します。

避難所等における良好な生活環境を確保することは、災害関連死※の抑制にもつながります。

※災害関連死：災害による負傷の悪化又は避難生活等における身体的負担による疾病により死亡し、災害弔慰金の支給等に関する法律（昭和 48 年法律第 82 号）に基づき災害が原因で死亡したものと認められたもの（実際には災害弔慰金が支給されていないものも含めるが、当該災害が原因で所在が不明なものは除く。）とする。

災害時の医療救護活動のフェーズ区分と医療ニーズについてイメージしておく

○　外傷治療・救命救急などへの活動が中心の発災直後から超急性期までの時期、慢性疾患治療・被災者等の健康管理などへの対応が増す急性期以降など、フェーズの推移とともに医療ニーズは変化していきます。



「災害時医療救護活動ガイドライン」（東京都保健医療局　令和６年３月改訂）

11　避難者の健康管理体制の確保　　発災時

【チェック事項】

11-1-1　避難者の健康管理シートを作成します

【解説】

○　避難した時からの経緯が分かるよう、参考資料の委員会様式 22「保健師等活動記録様式」のように、専門職の巡回指導等の機会に健康管理シートを作成し、引き継ぎます。

○　「健康相談票」については、区市町村を単位に統一的な様式とします。平時から、医療救護班や保健師等の巡回チームなどと話し合い、必要項目を網羅した引き継ぎやすい内容とします。

【チェック事項】

11-1-2　救護所や医療巡回受入れスペースを設置します

【解説】

○　発災時には、災害現場の負傷者や被災地内の傷病者に対して救護活動を行うため、救護所を設置します。救護所には、医師が医療救護活動を行う医療救護所や、東京消防庁などの救助機関が活動を行う現場救護所などがあります。

○　区市町村は、各区市町村地域防災計画に基づいて医療救護所を設置・運営します。

○　発災直後からおおむね超急性期まで、災害拠点病院などの近接地等に緊急医療救護所（EMIS 医療機関前救護所）を設置します。

○　おおむね超急性期まで、病院がない地域を中心に避難所医療救護所を設置し、おおむね急性期から慢性期までは原則として 500 人以上の避難所又は福祉避難所等に、避難所医療救護所を設置します。

○　避難所医療救護所は、学校であれば保健室などを、社会福祉施設であれば医務室などを利用します。問診や衣服の着脱などがあるため、プライバシーが守られる場所を選定します。また、傷病者の移送・搬送を想定して、動線の確保しやすさも視野に入れます。救護所の場所については、平時の訓練において、関係機関と話し合い、避難所の区割りであらかじめ決めておきます。

○　医師や保健師等の巡回チームの受入れ・活動スペースについてもあらかじめ想定しておきます。

11　避難者の健康管理体制の確保　　発災時

【チェック事項】

11-1-3　医師・看護師の巡回・派遣体制を確保します
11-1-4　保健師・福祉専門職の巡回・派遣体制を確保します
11-1-5　心のケア専門職による巡回・派遣体制を確保します
11-1-6　正しい口くうケアの周知、指導を実施します
11-1-7　妊婦健診、乳児健診の情報提供を実施します
11-1-8　健康相談窓口を設置します

【緊急医療救護所と避難所医療救護所の比較】

	医　療　救　護　所	
	緊急医療救護所	避難所医療救護所
	区市町村が、発災後速やかに、災害拠点病院などの近接地等に設置する医療救護所	区市町村が、おおむね急性期以降に、避難所内に設置する医療救護所
1　目　的	○ 重症度に応じた適切かつ迅速な医療の提供 ・発災直後は、多数傷病者に対する優先順位が必要 ↓ ・病院前トリアージを実施して、中等症者等に対する災害拠点病院などの診療機能を確保	○ 地域住民に対する医療機能の提供 ・地域医療が回復するまで医療機能の確保が必要 ↓ ・病院がない地域における臨時的な医療機能の提供 ・避難生活の長期化による被災者の健康管理など
2　場　所	○ 災害拠点病院などの近接地等(病院敷地内を含む)	○ 原則として500人以上の避難所、二次避難所
3　機　能	[おおむね超急性期まで] ○ トリアージ ○ 軽症者（慢性疾患等を含む）に対する治療 ○ (必要に応じて)中等症者・重症者に対する搬送までの応急処置	[おおむね超急性期まで] **・病院がない地域に設置する避難所医療救護所** ○ トリアージ ○ 軽症者（慢性疾患等を含む）に対する治療 ○ 受入可能な医療機関までの搬送 ○ 中等症者・重症者に対する応急処置 ○ 避難者等に対する健康相談 ○ 助産救護
		[おおむね急性期以降] **・巡回診療などを行う避難所医療救護所** ○　傷病者に対する治療 ○　避難者等に対する健康相談　など
4　期　間	○ 原則として、超急性期まで開設 （近接病院等の状況から閉鎖を判断）	○ 原則として、急性期から慢性期まで開設 （地域の医療機能や避難所の状況から閉鎖を判断）

「災害時医療救護活動ガイドライン」（東京都福祉保健局（現：保健医療局）平成 30 年３月改訂）

【解説】

○　区市町村内において、医師・看護師・保健師・福祉専門職の巡回体制の確保の可能性を検討します。

○　巡回班が不在の際も、随時健康に関しての不安を聞き取り、状況に応じて医療・保健につなげる体制が必要です。

○　自治体が避難所の医療・保健衛生・福祉活動の支援のために派遣する班には、下記のようなものがあります。

区　　分	設置主体	構　　成	主な活動内容
医療救護班	都及び区市町村	医師、看護師、その他	・　医療救護活動に従事
歯科医療救護班	都及び区市町村	歯科医師、歯科衛生士、その他	・　歯科医療救護活動に従事
薬剤師班	都及び区市町村	薬剤師	・　調剤、服薬指導及び医薬品等の管理等
保健師班	都及び区市町村	保健師等	・　避難所における住民の健康管理・衛生管理業務 ・　避難所における健康相談 ・　健康教育の実施
災害派遣精神医療チーム（DPAT）	都	精神科医師、看護師、業務調整員＊等	・　被災地域の精神保健医療ニーズの把握、精神科医療の提供と精神保健活動の支援等 ＊連絡調整、運転等の後方支援全般を行う者をいう。
環境衛生指導班	都、区及び保健所設置市	環境衛生監視員	・　飲み水の消毒及び消毒効果の確認・指導 ・　避難所の過密状況や衛生状態の調査・確認 ・　室内環境の保持や寝具類の衛生確保の助言・指導 ・　トイレ・ごみ保管場所の適正管理、ハエや蚊の防除方法の助言・指導
食品衛生指導班	都、区及び保健所設置市	食品衛生監視員	・　避難所の食品衛生指導 ・　食品衛生の啓発 ・　その他食料品に起因する危害発生の防止
防疫班	区市町村	医師、保健師又は看護師、その他	・　健康調査及び健康相談 ・　避難所の防疫指導、感染症発生状況の把握 ・　感染症予防のための広報及び健康指導
消毒班	区市町村	状況により適宜	・　患者発生時の消毒（指導） ・　避難所の消毒の実施及び指導
災害派遣福祉チーム（DWAT）	都	介護福祉士、社会福祉士、等	・　避難所等における要配慮者の福祉ニーズに対応し、日常生活上の支援や相談支援などを実施

※構成職種は都の班編成の場合です。区市町村が班を編成する場合の参考にしてください。

◆医療救護班

医療救護班は、次の業務を行います。

（ア）トリアージ及び傷病者に対する応急処置

（イ）助産救護

（ウ）死亡の確認（状況に応じて、遺体の検案）

◆歯科医療救護班

歯科医療救護班は、次の業務を行います。

（ア）口くう顎顔面領域の外傷等への対応

（イ）応急歯科診療

（ウ）口くう衛生対策

（エ）災害関連疾病予防対策

◆薬剤師班

薬剤師班は、次の業務を行います。

（ア）救護所における傷病者等に対する調剤及び服薬指導

（イ）救護所及び医薬品の集積場所等における医薬品の仕分け・管理

（ウ）避難所での一般用医薬品を活用した被災者の健康管理支援

（エ）避難所での衛生管理・防疫対策への協力

◆保健師班

保健活動班は、次の業務を行います。

（ア）避難者の健康状態の把握と相談対応、保健指導

（イ）医療機関等への搬送調整、搬送補助

（ウ）保健予防活動

◆災害派遣精神医療チーム（Disaster Psychiatric Assistance Team　DPAT）

都は区市町村からの要請に対して、災害派遣精神医療チーム（東京DPAT又は他道府県DPAT）を派遣します。

災害派遣精神医療チームは、医療救護班や保健活動班等と連携し、大規模災害時に被災によって機能しなくなった精神医療の補填及び被災した精神障害者又は災害ストレスによる被災住民等への対応及び地域精神保健活動の支援等を行います。

◆環境衛生指導班

都の環境衛生指導班は、避難所における飲料水の安全等環境衛生の把握・助言・指導を行います。

（ア）飲み水の消毒及び消毒効果の確認・指導

（イ）避難所の過密状況や衛生状態の調査・確認

（ウ）室内環境の保持や寝具類の衛生確保の助言・指導

（エ）トイレ・ごみ保管場所の適正管理、ハエや蚊の防除方法の助言・指導

◆食品衛生指導班

都の食品衛生指導班は、避難所における食品衛生の把握・助言・指導を行います。

（ア）避難所の食品衛生指導

（イ）食品衛生の普及啓発

（ウ）その他食料品に起因する危害発生の防止

11　避難者の健康管理体制の確保　　発災時

◆防疫班

防疫班は、避難所における感染症予防・発生時の対応を行います。

（ア）健康調査及び健康相談

（イ）避難所の防疫指導、感染症発生状況の把握

（ウ）避難所の感染症予防のための助言・指導

（エ）避難所におけるトイレ・ごみ保管場所の適正管理

◆消毒班

消毒班は、感染症患者が発生した際の消毒を行います。

◆災害派遣福祉チーム（DWAT）

災害派遣福祉チーム（DWAT）は、避難所等における要配慮者の福祉ニーズに対応し、日常生活上の支援や相談支援などを実施します。

区市町村が行う健康診査・予防接種等の実施体制について情報提供を実施する	区市町村

○　区市町村が行う健康診査・予防接種等の実施体制について、避難所に情報提供し、周知を図ります。

11－２　感染症対策（新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス等）の実施

【概要】

避難所での集団生活では、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎などが流行しやすくなります。予防をしっかり行うとともに、万一発生した際はまん延を防ぎます。

【都の対応】

感染症発生時に、保健所は、被災住民の健康相談を行う保健活動班の活動を支援します。また東京都は、広域の感染症発生状況について区市町村へ情報提供を行います。（保健医療局）

【チェック事項】

- 11-2-1　感染症予防の重要性を確認します
- 11-2-2　マスク・手指消毒をはじめ、感染症対策として必要な物資を確保します
- 11-2-3　テープ、パーティション、テント等を利用して区画等を行い、避難者スペースを確保します
- 11-2-4　感染症対策等を踏まえ、避難所の利用計画を作成します
- 11-2-5　感染症患者、疑いのある者が出た時の部屋を確保します

【解説】

○　避難所を利用する方に対し、新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症の流行状況等を情報提供するとともに、感染症予防のため、手洗い、手指消毒、咳等の症状がある場合はマスクの着用等をするよう周知を図ります。

○　集団の中でまん延する可能性のある感染症の早期発見に努め、発生及び疑いのある場合には保健所と連携し対応します。

（例）感染性胃腸炎、インフルエンザ等

○　結核治療中の方の内服薬の確保と服薬継続のための支援を実施します。

○　けがをした場所から、破傷風に感染するおそれがあるので、がれき撤去の際には、厚手の手袋や長靴などでけがを防ぎます。

【チェック事項】

- 11-2-6　避難所の換気を実施します

【解説】

○　空気の入れ換えは、新鮮な空気を循環させ、ウイルスなどを屋外に出すために大切です。

○　「避難所における感染対策マニュアル」（平成 23 年６月　厚生労働省）では、施設として可能な場合、定期的（午前と午後に１回など）に窓やドアを開け換気を行うように示しています。

11　避難者の健康管理体制の確保　　発災時

【チェック事項】

11-2-7	避難者の滞在スペースの清掃や消毒を実施します
11-2-8	食事、シャワー・風呂、洗濯の感染症対策を実施します
11-2-9	感染症患者が出たときの対応を検討します
11-2-10	専門家による感染症対策等の実施状況の確認を要請します

【解説】

○　感染症の患者が発生した場合、感染拡大防止のため、居室を分けることも検討します。また、ホテルや旅館等の活用も検討します。

○　下痢やおう吐物の処理は、処分する人自身の感染と、施設内への拡大を防ぐため、適切な方法で、迅速かつ確実に行います。（参照：委員会参考資料５「食中毒予防関係資料」）

○　下痢、おう吐、発熱などの症状をもつ人が出た場合には、速やかに他の避難者と隔離を行い、区市町村の災害対策本部に報告します。

11　避難者の健康管理体制の確保　　発災時

【新型コロナウイルス感染症対策】
避難所における新型コロナウイルス感染症対策については、以下を参考に事前対策及び開設・運営における対策を実施します。
※新たな感染症等が発生した場合は、国や都の通知など最新の情報を御確認の上、対策を実施してください。

受入れの基本的な考え方	
咳・発熱等の症状がある感染疑いの人、自宅療養者、一般避難者それぞれの基本的な受入れの考え方	➢**咳・発熱等の症状がある感染疑いの人**は、一般避難者とは別に**専用スペース又は個室を確保する** ➢自宅療養者は一般の避難所に滞在することは適当でないが、一時的に受入れが必要な場合は待機スペースで待機し、ホテル等へ移動
事前対策	
1．感染防止に資する避難行動等の住民周知 2．より多くの避難先の確保 3．避難所内での感染防止対策	➢風水害や震災等に応じた避難行動（在宅避難、垂直避難等）や、避難所に行く際のマスクや体温計等の持ち物を周知 ➢**ホテル・旅館等**を避難先として確保 ➢体育館以外の教室等の活用を検討して施設管理者と調整 ➢一般避難者用スペースは**通路幅を130ｃｍ以上確保**できるよう検討 ➢感染の疑いがある人等が使用する空間・動線を**専用スペース**とし、一般避難者用の**集合スペースと区分け（ゾーニング）** ➢マスクや非接触型体温計、フェイスシールド、使い捨て手袋等、感染症対策物資を確保
避難所開設・運営	
1．避難所の設営 2．避難者の受入れ 3．避難所の運営 4．在宅被災者等への支援 5．避難所閉鎖後の対応	➢非接触型体温計等を準備した**検温・問診所を設置** ➢受入れ手順に沿って**事前に検討した区域に避難者を誘導** ➢**定期的な換気や清掃・消毒**を行い、感染予防を実施 ➢在宅被災者等への物資配布は避難所が混雑しないよう避難所周辺に場所を確保 ➢避難所閉鎖後は保健所等と相談の上、消毒・換気等を実施

「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」（東京都福祉保健局　令和２年６月）を基に「避難所における新型コロナウイルス感染症への対応に関するＱ＆Ａ」（内閣府　令和３年５月 13 日）及び「新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけの変更に伴う避難所における新型コロナウイルス感染症の感染対策等について」（内閣府　令和５年４月 28 日）を踏まえ作成

11－3　その他病気対策

【概要】

過去の災害では、避難所での食中毒や、車中泊の方を中心にエコノミークラス症候群で体調を崩した例がありました。教訓を生かして、避難所生活の安全性を高めます。

【チェック事項】

11-3-1　食中毒対策を実施します

【解説】

- ○ 夏は気温が上がることによる細菌性の食中毒や、冬はノロウイルスなどによる食中毒が起こりやすくなります。季節にかかわらず、食品の衛生管理に留意します。
- ○ 食事の前後には、流水での手洗いや手指消毒を行います。調理に際しては、使い捨て手袋などを用います。

【チェック事項】

11-3-2　生活不活病対策として体操等を実施します

【解説】

- ○ 生活不活発病とは、動かない（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して動けなくなることをいいます。
- ○ 平時から地元で要配慮者を対象とした居場所支援や社会活動を行っている団体に協力を呼び掛け、生活不活発病を防止する取組みを行うことが重要です。
- ○ 特に高齢者では、避難所生活で身体を動かすことが減ったり、自宅では自分で行っていた家事や買い物などができなかったりします。
- ○ 動かないでいると、気分が沈んできて、メンタル面での症状が現れることもあります。
- ○ 体操など積極的に身体を動かす機会をつくるほか、自分で動ける方には、役割を担ってもらったり、できるだけ活動などに参加してもらうようにします。

【チェック事項】

11-3-3　持病等の悪化防止を実施します

【解説】

- ○ 人工透析を必要とする慢性腎不全、インスリンを必要とする糖尿病の方など、治療の維持が欠かせない病気の方は、避難者カードの記載や医療救護所での受診などの機会を用いて、早急に医療機関へ受診します。
- ○ 慢性疾患の中には、継続的な服薬と日々の栄養管理が必要なものがあるため、医師や保健師、管理栄養士・栄養士等の巡回相談の機会を用いて、必要な治療・服薬や栄養管理の継続につなげます。

【チェック事項】

11-3-4　エコノミークラス症候群対策を実施します

11-3-5　エコノミークラス症候群予防のための弾性ストッキングの配布を検討します

【解説】

○ エコノミークラス症候群とは、食事や水分を十分に摂らない状態で、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、血行不良が起こって血液が固まりやすくなり、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おそれがある病気です。

○ エコノミークラス症候群の予防のためには、定期的に身体を動かし、水分を十分摂ることが重要です。利尿作用のあるアルコールやコーヒー、たばこは控えるようにします。

○ エコノミークラス症候群になりやすい方として、高齢下肢静脈りゅう、下肢の手術、骨折等のけが、悪性腫瘍（がん）、過去に深部静脈血栓症や心筋梗塞や脳梗塞等を起こしたことがある方、肥満、経口避妊薬（ピル）の使用、妊娠中又は出産直後、生活習慣病（糖尿病、高血圧、高脂血症等）がある等の方が挙げられています。

○ エコノミークラス症候群の予防には、血流を促進する弾性ストッキングの着用が効果的な場合もあります。

【チェック事項】

11-3-6　熱中症対策を実施します

11-3-7　のどが渇いていなくても、こまめに水分を摂るよう周知します

【解説】

熱中症対策をとる

○ 気温が高い、風が弱い、湿度が高い、急に暑くなった日は、熱中症に注意が必要です。

○ 熱中症の予防のために、①水分をこまめに摂ること、②できるだけ涼しい場所で過ごすことが重要です。

○ 熱中症対策として、のどが渇いてなくても、こまめに水分を摂るよう周知しましょう。

○ 屋外で作業する場合、休憩、水分、食事、日焼け止め、帽子を忘れないようにします。

口くうの衛生管理を行う

○ 避難生活では、水分が十分に摂れない、食事時間など生活時間が不規則になるといった、食生活の偏りやストレスなどから、口くう衛生管理（口くうケア）がおろそかになりやすくなります。

○ 口くう衛生管理（口くうケア）がおろそかになると、子供や成人では、むし歯や歯周病を発症するリスクが高まりますし、高齢者では、体力低下も重なり、誤えん性肺炎などの呼吸器感染症を起こしやすくなります。

○ できるだけ歯磨きを行い、歯磨きができない場合でも、うがいをしたり、ガーゼ又はウェットシートなどで口の中をぬぐうなど、口の中の清潔を保つようにします。

11　避難者の健康管理体制の確保　　発災時

粉じんの吸引予防策をとる

○　家屋の倒壊や建造物の解体などで生じた粉じんを長期間吸い込んだ場合、じん肺という病気にかかるおそれがあります。じん肺は気付かない間に進行し、根治する方法はありません。

○　長時間粉じんの発生する現場で作業する場合には、使い捨て防塵マスクを着用する、粉じんが付着しにくい服を選ぶ、帰ったらうがいをするなどして防ぎます。

11－4　暑さ・寒さ対策

【概要】

避難者の健康確保のため、防寒・避暑に配慮した整備が求められます。東京都地域防災計画震災編（令和５年修正）では、発災時の暑さ・寒さ対策に必要な措置を講じること、また、避難の実施に必要な設備の整備の一つに空調設備を挙げています。

また、令和５年７月 12 日付けの内閣府・消防庁通知「指定避難所における防災機能設備等の強化の推進について」では、指定避難所の冷暖房機器について、平時において、自らの整備状況を確認し、発災時に必要となる機器の台数などを検討し、充実強化を推進することが定められています。

【チェック事項】

11-4-1　必要と判断される時には防寒着を確保します
11-4-2　採光量の調節（暑いときは日光の直射を避ける）を実施します
11-4-3　冷暖房器具・設備を備蓄・確保します
11-4-4　空調の早期復旧を検討します

【解説】

○　震災等災害は猛暑下や厳寒期に発生することも想定されます。発災時に避難者が滞在することを想定している部屋等（体育館、会議室、教室等）に利用可能な冷暖房機器、スポットクーラー等の可搬式の機器、ストーブ（灯油）等の可搬式の機器を平時に備えておくことが重要です。

○　発災時に、避難所で停電が発生することも想定されます。停電時に備え、非常用発電機や燃料を確保しておくことも重要です。

【チェック事項】

11-4-5　食料の温度管理に配慮を実施します

【解説】

○　特に、夏場は、食料を保管する際の温度に注意し、直射日光が当たらないようにします。

【チェック事項】

11-4-6　必要とあれば害虫対策を検討します

【解説】

○　定期的に避難所全体を掃除し、食べ物や残飯などを適切に管理します。

○　トイレやごみ置き場を定期的に清掃するとともに、消毒や殺虫剤散布を行います。

○　夏には、避難所の出入口や窓に防虫ネットを張る、蚊取り剤や害虫忌避剤等を用意するなど、防虫対策をとります。

ポイント

- **高齢者や既往症を持つ方などが、避難所等の慣れない環境での生活により、症状が悪化し、あるいは、体調を悪化させて発症し、死亡する可能性があります。また、避難所で長時間座っていたり、車中泊が続いて就寝時に心身にストレスがかかると、エコノミークラス症候群を発症し、治療が遅れた場合は、死亡する場合があります。避難者の生命を守るための備えをしておくことは重要です。**
- **避難所においては、要配慮者（高齢者、障害者、乳幼児、妊産婦など）に対して、避難所開設後、パーティション・テントや簡易ベッド等を速やかに優先的に配布し、他の避難者に対しても順次調達により配布する等の対応を取ることが必要です。**
- **発災時の寝床等の設置を速やかに行うために、平時の避難所開設準備訓練を地域住民と連携して行っておくことが重要です。**

12　寝床の改善

【概要】

避難所では、避難者が必要な休養を十分にとれることが、心身の健康のために重要であり、災害関連死の抑制にも効果があることから、避難所の状況に応じた寝床の改善が必要です。

【チェック事項】

12-1	床に直接寝ることでアレルギーやぜんそく等が悪化する危険性を認識し、住民・避難者に周知します
12-2	床に直接寝ることでエコノミークラス症候群が発症する危険性を認識し、住民・避難者に周知します
12-3	寝具として毛布、布団等を確保します
12-4	段ボールベッド等簡易ベッドを備蓄・設置します
12-5	パーティション（間仕切り）を備蓄・確保します
12-6	畳・カーペットの設置を検討します
12-7	様々な種類のパーティションやベッドについて、設置の容易さや耐久性などを比較し、タイムラインに応じて活用します
12-8	避難者全員に行きわたらない場合の優先順位を検討します（子供、高齢者、障害者、女性等）

【解説】

○　避難者が床に直接寝ることで、避難所の清掃が行き届かず、ほこりなどを吸い込むことにより、気管支炎を発症したり、特にぜんそく等の既往症を有する人は症状が悪化する可能性があります（過去の震災では、震災関連死と認定された被災者の６割以上が既往症（要介護認定、薬服用等）を持っていたとされています。）。

○　また、「ポイント」にあるとおり、長時間、床に座っていることにより、エコノミークラス症候群（静脈血栓塞栓症）を発症し、治療が遅れた場合は、死亡する場合があります。

○　物資の入手状況に応じて、布団、エアマット、畳、カーペットなどの設置を検討し、環境を整えていきます。季節に応じた対応への配慮も必要です。

○　避難所内で使用する毛布、シーツ等について、燃えにくい素材のものを使用するなど適切な

防火対策に努めます。

○　間仕切りやテントは、避難者のプライバシーと安定した睡眠を確保する効能があるため、できる限り導入することが重要です。

○　避難者がそれぞれ避難所内での居場所を定めた後にレイアウト変更することは大きな労力を要することから、避難所の開設後、速やかにパーティションや簡易ベッドの設置など避難者の居住環境の確保が重要となります。

○　避難所の開設時に避難者全員にパーティション・テントや簡易ベッド等が行きわたらない場合に向けて、高齢者や障害者、女性、子供など、あらかじめ優先的に設置する方法を検討しておきます。

（事例　熊本地震における発災直後の個人スペース確保の課題に対する取組）

平成 28 年の熊本地震において、発災直後の個人スペースの確保が困難で雑魚寝状態となり、寝床の質の確保が課題となりました。

国６取組事例集では、熊本地震において被災した自治体のベッド等の備蓄、発災後の初動における備蓄したベッド等の設置、備蓄品が不足する場合の段ボールベッド等についてパーティションやベッドの供給を受けることについての事業者との協定締結、発災時の寝床等の設置を含めた避難所開設準備訓練を行っていることの取組事例が紹介されています。

具体的には、当該自治体においては、設置・撤収に時間や労力を抑えることができるワンタッチパーティション・簡易ベッドを備蓄しており、発災後の初動において、これらを設置することとしています。災害の規模に応じて、備蓄品で不足する場合は、災害時優先供給協定を結んでいる事業者から段ボールパーティション、段ボールベッド等の供給を受けることとしています。

また、発災時の寝床等の設置を含めた避難所開設準備は、地域の方と連携して行うことができるよう、当該自治体の総合防災訓練において、職員、自主防災組織、防災士等が連携して開設訓練を行い、訓練の中でパーティションや簡易ベッドの設置を行っています。

（国６取組事例集）

寝具の清潔を保つ

○　避難所の清掃が行き届かず、ほこりが舞うことによって気管支炎を発症し、特にぜんそく等の既往症を有する方の症状が悪化する可能性があります。また、避難所の衛生環境が悪化した場合に、体力のない高齢者や子供を中心に、インフルエンザ・新型コロナウイルス・ノロウイルス等の感染症がまん延する可能性もあります。こうした観点から寝具の清潔をできる限り保つことが重要です。

○　室内は、土足禁止とし、布団を敷くところと通路とを分けます。

○　入室時には、服のほこりを払うよう、呼び掛けます。

○　アレルギーの人もいるため、ほこりなどの清掃は定期的に行います。

ポイント

- 避難者の属性や乳幼児用・妊婦用・介護用の下着などのニーズに応じた衣類、季節に応じた衣類を確保します。
- 洗濯場や洗濯干し場の設置に当たっては男女別にするなどの配慮を行います。なお、性的マイノリティの方向けには、画一的な男女別の区分けによる対応が困難であることに留意することが必要です。
- 発災時に避難所では、長期の生活に必要な下着など衣類を持ち込めなかった方もいることから、衣類の清潔を保つための対策を講じておくことが重要です。そのため、洗濯機会の提供や下着を含む交換用の衣類の提供を検討しておきます。

13　衣類

【概要】

避難時に衣服が持ち出せない状況、万が一の断水等に伴い洗濯機会が確保できない場合に備えて、クリーニング事業者の活用や十分な衣類等の確保策を講じておくことは有用です。

【チェック事項】

13-1	避難者の属性に応じた下着類を確保します
13-2	身体や季節に合った衣類を確保します

【解説】

○　「基本の考え方」にあるとおり、万が一の断水等で洗濯機会が確保できないことも想定し、衣類等の確保策を講じておきます。

○　下着は清潔の保持のために必要ですが、サイズなども多岐にわたります。乳幼児用・妊婦用・介護用の下着など、特別なニーズもあります。衣服についても、身体や季節に合ったものを備蓄により確保することは難しい面があります。区市町村では、供給協定等により、多様なニーズに応えられるよう、準備をしておきます。

○　国２８事例報告書では、使い捨ての下着や靴下があれば、着替えができ気分転換もできたのではないかという意見が挙げられています。

○　女性用の下着の配布に当たっては、女性の担当者が配布するなど、配布の仕方に留意します。

【チェック事項】

13-3	仮設洗濯場（洗濯機・乾燥機）を確保します
13-4	洗濯干し場を確保します（男女別の洗濯干し場を確保する）
13-5	洗濯洗剤等洗濯キットを備蓄・確保します

【解説】

○　避難所での生活が落ち着いてきた頃には、避難者自らが洗濯できる環境を整えます。

○　避難者自らが洗濯できる環境の確保に備え、平時に洗濯洗剤等の洗濯キットを備蓄・確保しておくことは、有用です。

○　衣類や寝具類は、洗濯や日干し・乾燥を行うように努めます。

○　長期間洗濯等ができない場合には、下着・靴下などについて新しいものとの取り替えが必要

となります。こうした場合に備えて、下着・靴下の確保も大切です。

○　洗濯場や洗濯干し場の利用に当たっては、家庭ごとに時間を決める、男女別の物干し場とする、パーティション等で区切るなどの配慮を行います。なお、性的マイノリティの方向けには、画一的な男女別洗濯場・洗濯干し場の区分けによる対応が困難であることを理解して対応策を検討します。

【チェック事項】

13-6	コインランドリーとの巡回バスやランドリーカーを確保します
13-7	クリーニングサービス提供のためのクリーニング事業者と協議します

【解説】

○　国６取組事例集では、災害時の洗濯支援として衣類及び寝具等を清潔に保ち、避難生活における衛生環境の確保を図るため、移動式ランドリーの提供を受ける協定を民間企業と締結した事例が挙げられています。

○　能登半島地震では、クリーニング事業者が被災地の避難所を巡回して洗濯代行サービスを提供するという支援が行われました。避難所の周辺地域のクリーニング事業者等、発災時の洗濯代行サービスが可能な事業者の活用などを検討しておきます。

ポイント

- 避難生活においては、避難者の健康維持のためにも身体を清潔に保つとともに、リラックスやストレス解消を欠かさないことが重要であるため、入浴機会を確保することは重要です。
- 避難所の仮設入浴設備については、男女別の時間設定や、性的マイノリティの方の個別利用、異性介護者による家族利用などへの配慮を行います。
- 既存の入浴施設の活用や仮設風呂の調達等、状況に応じて適切に対応します。
- シャワー、風呂の前後の健康管理（例えば、ヒートショックの防止など）に留意できる環境を確保します。

14　入浴

【概要】

入浴は、身体を清潔にするとともに、避難者のリラックスやストレス解消にも効果があるため、早期の対応が望まれます。

【チェック事項】

14-1　旅館・銭湯等の民間事業者との協定を締結します

【解説】

○　要配慮者については、デイサービスの利用なども含めて事前に検討しておきます。

○　スフィア基準においては、入浴設備を 50 人に１基とすることが示されています。入浴機会の確保の観点から、地域のホテル・旅館、銭湯との入浴施設を活用できるよう、平時に協定を締結しておきます。

○　公衆浴場や施設での入浴を行う場合には、避難者の移動手段や介助等対応についても検討が必要です。

【チェック事項】

14-2　汚水に侵された時は汚れ落としを行います

【解説】

○　水害等で汚水に浸された場合は、感染症予防のためにも、汚れを落とす必要があります。

【チェック事項】

14-3　体を拭くためのタオル等を確保します

【解説】

○　シャワーや入浴ができないときは、温かいおしぼりやタオル等を用いて体を拭き、できるだけ清潔を保つよう、タオルの提供など環境を整えます。

【チェック事項】

14-4　シャワーを浴びることができる環境を確保します

14-5　仮設風呂の資機材の備蓄等、風呂に入ることができる環境を確保します

14　入浴　　発災時

【解説】

○　避難所でシャワー・浴槽が使用可能な場合、使用後は清掃を行い、浴槽・浴槽水は塩素剤で消毒し、消毒の効果について確認します。

○　避難所においてシャワーや入浴環境がとれない場合は、保健所への公衆浴場の再開状況の確認、福祉施設における入浴設備の利用や仮設入浴施設の設置を検討します。

○　また、入浴機会の確保のために、各避難所に、災害用温水シャワーを備蓄しておくことも有用です。

【チェック事項】

14-6　　シャワー、風呂の前後の健康管理に留意できる環境を確保します

【解説】

○　ヒートショック*を防ぐため、入浴に関する注意喚起を行います。

○　国２８事例報告書では、犯罪防止や風呂場で倒れたりすることを防いだりするために、受付をしてから使用できるような体制を取っていたという例が挙げられています。

*温度の急激な変化での血圧変動による健康被害。高齢者に多く、入浴中の死亡などが冬場に多くみられる。

風呂の利用については、避難者の状況に応じた配慮を行う

○　避難所にシャワーや入浴環境がある場合は、男女別の更衣室の確保を行います。

○　男女別の時間設定や、性的マイノリティの方の個別利用、異性介護者による家族利用などへの配慮を行います。

○　場合によっては、介助等に福祉ボランティアを活用することも考えられます。

感染症予防に向けて、シャワーを活用する。

○　水害等で汚水に侵された場合等は、感染症等の予防の為にも、シャワー等で汚れを落とす必要があります。

仮設風呂等において、健康チェックに配慮する。

○　仮設風呂等においては、入浴前後の健康チェックについても配慮します。

【チェック事項】

14-7　　入浴施設と避難所の送迎のためのマイクロバス等を確保します　　区市町村

【解説】

○　発災時の入浴機会の確保について、避難所周辺に、公衆浴場等の入浴施設がなく、やむを得ず避難所から離れた地域の入浴施設と協定等を締結する場合、避難所から入浴施設への避難者の移動手段を確保しておくことも必要です。

ポイント

- 年齢や性別、国籍にかかわらず地域に住んでいる全ての人が「住民」であり避難の対象です。発災時だけでなく、平時から配慮が必要な方に対して広報（災害時の避難所での対応内容、例えば、提供可能なアレルギー対応食品の詳細な内容や施設のバリアフリー化の状況のほか、発災時の避難に備えて常備薬の準備等の呼び掛けなど）をしておくことが大切です。
- 避難所生活においては、女性や性的マイノリティの方、要配慮者の立場に立った運営が必要です。配慮が必要な人のためのスペースの確保や、避難者全員で見守る体制づくりが不可欠です。
- 指定避難所に避難してきた要配慮者を必要に応じて、福祉避難所や病院など、適切な施設へ移送することも想定しておきます。また、特に専門的な介護・医療までは必要ない要配慮者については、１次避難所としてホテル・旅館等の活用を検討することも有用です。
- 避難所運営体制構築に当たっては、女性や性的マイノリティの方、高齢者や障害者、外国人などの要配慮者の方にも平時からメンバーとして参画していただき、当事者の意見を避難所運営マニュアルに反映することも重要です。
- 避難所の関係者間で、要配慮者の状態やニーズについて情報共有を図り、体調管理を継続的に行います。

15－１　配慮が必要な方への対応

【概要】

避難所において、配慮が必要な方については、健康状態や困っていることなど、本人や家族から丁寧に話を聞き、必要な支援につなげていく必要があります。

【チェック事項】

15-1-1　配慮が必要な方の状況を把握するため、本人や家族からの聞き取りを実施します

【解説】

○ 性的マイノリティの方にアウティング※が発生しないように、避難所運営に当たっては、情報管理、コンプライアンスを徹底します。

※「アウティング」については、「３－１　避難所における二次災害の可能性の確認」の記載を参照願います。

○ 避難所生活において、配慮が必要な方の例として、下記の表（P141～の表）の「事情に合わせた配慮の方法」を参考に、どのような支援が必要かという点を確認しておきます。

○ 要配慮者向けに、配慮ができる支援者（例えば性的マイノリティの方へはアライ※）の派遣・巡回、相談窓口の設置も考えられます。

※アライ（Ally）：性的マイノリティに対する理解や支援の意思を表明している人

○ 避難者カードや、相談窓口、医師・保健師、ケアマネージャー等の巡回相談の機会を通じて、本人や家族、身近な支援者などからの聞き取りを丁寧に行います。気兼ねなく話ができるよう、個室などを用意して、プライバシーを守ります。

○ 一方で、本人・家族からの聞き取りが困難な場合があることを認識しておく（虐待・DV・認知機能の低下・自閉症等を想定しておく）ことも重要です。

【チェック事項】

15-1-2　段差の解消など環境整備を検討します

【解説】

○　避難所のハード的な面からは、段差の解消や十分な通路幅（130ｃｍ以上）の確保、通路に出やすい場所の確保、洋式トイレやバリアフリートイレの確保、要配慮者スペースの確保などを行います。

【チェック事項】

15-1-3　避難者同士の見守り体制を確保します

【解説】

○　配慮を要する方も、一般の避難所で周囲の理解と簡単な手助けがあれば生活できる場合もあるため、地域で支え合えるような体制を平時からつくっておくことが必要です。

○　家族や支援者が用事などで要配慮者の元を一時的に離れることもできるよう、避難者同士の見守り体制をつくっておきます。

○　避難所においても児童虐待・DV 等の状況が発生・悪化することがあり、児童福祉司・保健師等の支援・介入が必要との認識で巡回・相談体制を作っておくことが必要となります。

【チェック事項】

15-1-4　外国語による避難所内情報の提供を検討します

【解説】

○　在留外国人には、日系人、日本人の配偶者、定住者、就労関係、留学、興行、外交、研修、短期（親族訪問）など個人や国によって様々な来日の背景があることに留意しましょう。

○　外国人の中には、日本語が分からない人や、被災地の地理や事情に不慣れな人もいます。必要な情報を得ることが難しいと考えられるため、ボランティア等の協力も得ながら、可能な限り多様な言語やひらがな・カタカナ等の分かりやすい言葉による情報提供を心掛けましょう。また、絵や写真などを使って、多様な手段により情報提供を行うことを検討します。

○　防災カード、防災マップ、災害時情報データベースなども多言語に対応できるようにしておきます。

○　住民の必要な言語を調査し、防災カード、防災マップ、災害時情報データベースなど、あらかじめ多言語に翻訳されているものを印刷して避難所に置いておきます。

【チェック事項】

15-1-5　こころのケア専門職による巡回・派遣体制を確保します
15-1-6　こころのケア啓発活動等を検討します

【解説】

○　災害直後の精神的な動揺や精神症状の多くは、ひどいショックを受けたときに誰にでも起こり得る反応です。しかし、一部の方は、時が経ってもその体験が過去のものとならずに、こころや体の不調が長引くことがあります。
避難者だけでなく被災したスタッフも含めた被災者について、必要に応じて巡回相談につなげたり、電話相談窓口を設置することが必要です。

【避難所利用者の事情に合わせた配慮の方法】

区分	特徴	避難所での主な配慮事項				
		配置、設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
要介護度の高い人 例：寝たきりの人など	• 食事、排せつ、衣服の着脱、入浴など、生活上の介助が必要 • 座位保持機能を備えた大型車椅子、ストレッチャー型車椅子などのオーダーメイドの福祉機器を使用している • 慢性疾患や難病の治療中の人、内部障害・認知症・知的障害が重複している人もいる。	✓簡易ベッド ✓トイレ・おむつ交換ベッドを備えた介護室	✓介護用品(紙おむつなど) ✓衛生用品 ✓毛布 ✓ビニール手袋(使い捨て) ✓消臭剤 ✓その人が食べやすく飲み込みやすい、温かい食事 ✓食具 ✓姿勢保持クッション ✓除圧マット ✓医薬品等	✓本人の状態に合わせゆっくり伝える ✓筆談、表情やサインの読み取りなど、または、付き添い家族等とのやりとり	✓ホームヘルパー ✓介護福祉士 ✓管理栄養士・栄養士 ✓医療機関関係者など	✓感染症対策 ✓医療機関や福祉避難所への連絡（必要に応じて移送） ✓寒さや暑さへの対策
自力での歩行が困難な人 例：体幹障害、足が不自由な人など	移動が困難なため、補助器具や歩行補助などが必要。	✓段差がなく、車椅子などで行き来しやすい場所	✓補助器具（杖、歩行器、車椅子など） ✓介護ベッド ✓洋式のトイレ	✓車椅子からも見やすい位置に情報を掲示	✓ホームヘルパー ✓介護福祉士 など	✓車椅子で使用できる洋式トイレの優先使用
内部障害のある人 • 心臓、呼吸器、腎臓、ぼうこう、直腸、小腸、免疫機能などの障害で、種別により様々な器具や薬を使用	• 補助器具や薬の投与、通院などが必要。 • 見た目では分かりにくい場合もあるので、配慮の方法を本人に確認する。（定期的な通院、透析の必要性など）	✓衛生的な場所	✓日常の服用薬 ✓使用している装具など オストメイト ストーマ用装具など 咽頭摘出者 気管孔エプロン、人工喉頭、携帯用会話補助装置など 呼吸器機能障害 人工呼吸器、酸素濃縮器、酸素ボンベなど 腎臓機能障害 食事の配慮(タンパク質、塩分、カリウムを控える)	—	✓医療機関関係者 ✓保健師 ✓管理栄養士・栄養士 ✓関係支援団体 ✓介護士 など	✓感染症対策 ✓医療機関や医療機器メーカーへの連絡（器具や薬の確保） →必要に応じ医療機関に移送 オストメイト 装具洗浄場所を設置したトイレの優先使用 呼吸器機能障害 酸素ボンベ　など
難病の人 • 様々な疾患があり、人それぞれ状態が異なる（服薬のみで特別な支援は不要な方から常時看護や介護が必要な方まで。身体障害、知的障害、重症心身障害、内部障害等）。	• ストレスや疲労で症状が悪化する人がいるので配慮が必要。 • 医療的ケアや定期的な通院が必要。 • 見た目では分かりにくい場合もあるので、配慮の方法を本人に確認する。	✓衛生的で段差などのない場所 ✓防寒・避暑対策	✓日頃服用している薬 ✓えん下機能の程度に合わせて、飲みやすい食形態の工夫や、経腸栄養を必要とする。 ✓使用している医療・支援機器など（本人や家族に確認）	✓本人が普段使っている方法や手段に合わせる	✓医療機関関係者 ✓保健師 ✓管理栄養士・栄養士 ✓関係支援団体 ✓介護士 など	✓感染症対策 ✓医療機関や医療機器メーカーへの連絡（器具や薬の確保） →必要に応じ医療機関に移送 医療機器 非常用電源の確保

区分	特徴	避難所での主な配慮事項				
		配置、設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
• 特殊な薬剤や継続的な服薬、医療的ケアを必要とする人がいる。						
ぜんそく **アトピー性皮膚炎** **食物アレルギー** **を有する人**	• 環境の変化で悪化する人もいる。 • 生命に関わる重傷発作に注意が必要。 • 見た目では分かりにくい場合もある。	✓ 衛生的な場所（土足禁止とするなど）	✓ 日頃服用している薬 ✓ 使用している補助具など 食物アレルギー ✓ アレルギー対応の食品や、原因食物を除く食事（調味料にも注意。炊き出しでは個別に調理） ✓ アナフィラキシー対策としてエピペン（アドレナリン注射器）	食物アレルギー 食事の材料や調味料などの成分を表示した献立表の掲示 ビブスなどで分かるようにする。	✓ 医療機関関係者 ✓ 保健師 ✓ 管理栄養士・栄養士 など	✓ 必要に応じて医療機関に移送 ✓ 周囲の理解 ぜんそく ほこり、煙、強いにおいなどが発作の引き金 アトピー シャワーや入浴で清潔を保つ
視覚障害のある人	• 視覚による情報収集や状況把握が困難なので、音声による情報伝達が必要	✓ 壁際で、段差のない場所（位置が把握しやすく、壁伝いに移動可能）	✓ 白杖 ✓ 点字器 ✓ 携帯ラジオ ✓ 携帯型の音声時計 ✓ 音声出力装置 ✓ 文字の拡大装置 ✓ ルーペや拡大鏡など	✓ 音声 ✓ 点字 ✓ 指点字 ✓ 音声出入力装置 ✓ 音声変換可能なメールなど	✓ ガイドヘルパー ✓ 視覚障害者団体 など	✓ 視覚障害者団体への連絡 ✓ 必要に応じて医療機関などに連絡
聴覚障害のある人	• 音による情報集や状況把握が困難なので、視覚による情報伝達が必要 • 見た目では分かりにくい場合もある	✓ 目から情報が入りやすい場所（情報掲示板や本部付近など）	✓ 補聴器（補聴器用の電池） ✓ 筆談用のメモ用紙・筆記用具 ✓ テレビ(文字放送・字幕放送) ✓ 救助用の笛やブザー ✓ ライト（暗い場所でも対応できる）など	✓ 情報掲示板 ✓ 手話 ✓ 遠隔手話通訳 ✓ 遠隔文字通訳 ✓ 筆談 ✓ 要約筆記 ✓ メール ✓ 文字放送など	✓ 手話通訳者 ✓ 要約筆記者 ✓ 聴覚障害者団体 など	✓ 聴覚障害者団体への連絡 ✓ 本人の希望に応じてシールやビブスの着用により「支援が必要」である旨を表示
補助犬 ・補助犬とは盲導犬、介助犬、聴導犬のこと	• 身体障害者補助犬法に基づく補助犬（盲導犬、介助犬、聴導犬）は、避難所に同伴できる。 • 補助犬の受入れは身体障害者補助犬法で義務付けられている。	✓ 補助犬使用で受け入れる。 ✓ アレルギーなどに配慮し別室にするなど（あまり離れると情報や支援が遠くなる可能性があるため、こまめなケアが必要）	✓ ドッグフード ✓ ペットシーツなど	✓ 盲導犬使用者へは音声や点字等、聴導犬使用者へは手話や筆談等、その方に応じた方法により情報を伝える。	✓ 視覚障害者や聴覚障害者への情報伝達を支援する者、 ✓ 補助犬関係団体 など	✓ 必要に応じて視覚障害者団体、聴覚障害者団体 ✓ 補助犬関係団体へ連絡

区分	特徴	避難所での主な配慮事項				
		配置、設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
知的障害のある人	• 環境の変化が苦手なこともある。自分の状況を説明できない人が多い。 • 個人差が大きく、見た目では分からないため、家族や介助者に配慮方法などを確認する。	✓パニックになったら落ち着ける場所(静養室など)	✓自宅住所や連絡先の書かれた身分証など	✓絵や図、メモなど ✓伝え方 ・ゆっくり ・やさしく ・肯定的に 例：「あっちへ行ってはだめ」ではなく「ここに居よう」と場所を示す	✓知的障害者施設 ✓特別支援学校関係者 ✓保健師 など	✓本人が通う施設や特別支援学校へ連絡 ✓トイレ利用時に介助者を付けるなど配慮が必要な場合もある
発達障害(自閉症など)の人	• 環境の変化で不安になりやすい。困っていることを説明できない。集団行動が苦手な人が多い。 • 個人差が大きく、見た目では分からないため、家族や介助者に配慮方法などを確認する。	✓居場所を示し、間仕切りなどを設置 ✓パニックになったら落ち着ける場所（静養室など）	✓個別対応 配給の列に並べないことがある 感覚過敏で特定のものしか食べられない 食べ物の温度にこだわり 重度のえん下障害でペースト食が必要など		✓保健師 ✓精神保健福祉士 など	✓けがや病気に注意（痛みが分からない） ✓必要に応じて医療機関などに連絡(薬の確保など) ✓トイレ混雑時の利用方法（割り込みの許可など）を検討
精神疾患のある人	• 適切な治療と服薬が必要。 • 環境の変化が苦手な人もいる。 • 見た目では分かりにくく、自ら言い出しにくい。	✓ひどい混乱や興奮など精神症状の強い場合は、落ち着ける場所（静養室など）	✓日頃服用している薬など	✓本人の状態に合わせゆっくり伝える	✓保健師 ✓精神保健福祉士 など	✓必要に応じて医療機関などに連絡（薬の確保など）
妊産婦	• 自力で行動できる人が多いが、出産まで心身の変化が大きく安静が必要。	✓衛生的で段差などのない場所 ✓防寒・避暑対策	✓日頃服用している薬 ✓妊婦用の衣類・下着 ✓毛布 ✓妊婦向け食料 ✓衛生用品など ✓ポータブルお産セット	―	✓助産師 ✓医療機関関係者 ✓保健師 など	✓洋式トイレの優先使用 ✓感染症対策 ✓必要に応じて医療機関に連絡
乳幼児・子供	• 感情を十分言語化できないため、災害時には、疾患にかかりやすい子や、赤ちゃんがえりする子もいる。 • ヤングケアラーや養育者がいない子供の発見と支援が必要。	✓衛生的な場所 ✓防寒・避暑対策 ✓子供が騒いでもよい環境 ✓授乳室やおむつ替えの場	✓紙おむつ ✓粉ミルク・液体ミルク（アレルギー対応含む） ✓ミルク調整用の水 ✓哺乳瓶 ✓離乳食 ✓おしりふき ✓日頃服用している薬 ✓防犯ブザーやホイッスルなど	✓絵や図、実物を示す ✓伝え方 ・具体的に ・ゆっくり ・やさしく	✓保育士、保健師など	✓感染症対策 ✓子供の特性に応じたメンタルケア ✓暴力防止対策
女性	• 避難所利用者の約半数を占めるが、運営への意	✓プライバシー確保設備設置等	✓女性用の衣類・下着 ✓生理用品	✓特定妊婦をキャッチして支援	✓相談は女性が対応する	✓運営に女性が参画 ✓暴力防止対策

区分	特徴	避難所での主な配慮事項				
		配置、設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
	見が反映されないこともある。	（着替え、性被害防止等のため）	✓ 防犯ブザーやホイッスル ✓ 鏡や化粧品、爪切りなど			✓ トイレや更衣室などを男女別にする ✓ 生理用品の廃棄方法や同性配布 ✓ 性別役割の固定を防ぐ
性的マイノリティの方	• 性的マイノリティの方も多様であり、配慮すべき事項が多岐にわたることを理解する。 • 性的指向に基づく配慮や性自認に基づく必要的配慮事項は異なる。	✓ 外見による形式的利用割振りをしない ✓ 男女双方利用可能なトイレや、個室の更衣室、風呂などの設置など	✓ 物資配布時に男女の区分けを徹底しない	✓ 性的マイノリティに配慮ができる相談場所・居場所等があることを伝える	✓ 性的マイノリティの相談を受ける窓口 ✓ 相談員 ✓ アライの巡回等 ※アライ（Ally）：性的マイノリティに対する理解と支援の意思を表明している人	✓ 性別役割の固定を防ぐ ✓ 運営側によるアウティングが生じないように情報管理、コンプライアンス遵守を徹底する ※アウティング：誰かの性の在り方を第三者に勝手に伝えること
育児・介護・介助の同伴で異性の方	• 介助を行いやすくするため、男女双方使えるトイレの設置や、風呂の利用等で個別の時間を設ける。					
外国人	• 日本語の理解力により、情報収集が困難なので、多言語などによる情報支援が必要。	✓ 礼拝する場所（宗教による）	✓ 災害や緊急時の専門用語の対訳されたカード ✓ 多言語辞書	✓ 通訳、翻訳 ✓ 絵や図・実物を示す ✓ やさしい日本語で伝える ・ひらがな ・カタカナ	✓ 通訳者など	✓ 日本語が理解できる人には、運営に協力してもらう。
文化・宗教上の理由で食べられないものがある人	• 見た目では分からない場合もあるので、事前に食べられないものの確認が必要。	—	✓ 認証を受けた食品 ✓ 特定の食物を除いた食事（調味料などにも注意）	✓ 食事の材料や調味料などの成分を表示した献立表を多言語で掲示	✓ 通訳者 ✓ 管理栄養士・栄養士 など	—
手の不自由な人	• 箸だけでなく、スプーンやフォーク等を用意する。 • 平らな皿が使いづらい方もいるので、深皿も用意する。 • 紙コップではやわらかく持ちづらいため、片手コップや柄の大きなコップ、両方に柄が付いたコップ等の軽いものを用意する。 • 携帯シャワートイレは、災害時等に停電等でシャワートイレが使用できない状況において、手指に障害のある方等は直接拭き取り等ができないため、清潔なトイレ環境を確保するために家族の方や介護の方が使用するのに有効。 • 食事に配慮が必要な人は、管理栄養士に相談して対応する。					
けがや病気の人	• 衛生的な場所で安静に過ごせるよう配慮し、防寒・避暑対策をする。 • 病気が感染症の場合は、個室に移動させ、医師などの派遣を依頼する。 • 必要に応じて近隣の医療機関に移送する。 • 食事に配慮が必要な人は、管理栄養士に相談して対応する。					
避難所外避難者	• 情報や支援物資が行き届かないことがあるため、個別避難場所の状況を把握する必要がある。					

区分	特徴	避難所での主な配慮事項				
		配置、設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
	• 避難所以外の個別避難場所への食料や物資の配布方法、情報の提供方法を検討する。					
帰宅困難者	自宅までの距離が遠く帰宅を断念した人や、帰宅経路の安全が確認されるまでの間、一時的に滞在する場所を必要とする帰宅困難者などの受入れについては、施設内に地域住民とは別のスペース（できれば別室）に受け入れるなど配慮する。					

（事例　静岡県焼津市　聴覚障害者などを対象にした洪水ハザードマップの学習会）

静岡県焼津市では、河川課と防災部局が連携して出前講座を実施しています。出前講座の中で、聴覚障害者の方々などを対象にした洪水ハザードマップの学習会を開催しました。聴覚障害がある方が所属する団体から、焼津市に依頼があったことがきっかけでした。

学習会では、焼津市の担当職員が説明スライドの作成、説明を行いました。説明内容を伝えるために、聴覚障害者一人一人に同団体の手話通訳者が付き補助を行いました。スライドの作成に当たっては、聴覚障害がある方が目で見て分かりやすいものとなるよう配慮をしました。通常口頭で説明するような内容も文字にして、分かりやすく、短い言葉を使うようにしました。説明内容は、一般の方に伝える内容に加え、聴覚障害者がある方に特に知ってほしい「災害時の情報の受け取り方」も伝えました。

この学習会への参加が、聴覚障害者にとって「自分の住んでいる街の洪水のリスクを知り、いざという時の避難について考えるきっかけ」となっており、運営側にとっても、災害の情報伝達の手段について、音以外の情報でどんな方法が分かりやすいかなど、「聴覚障害者の視点で防災を考えるきっかけ」となっています。

この学習会では、手話のサポートにより情報を適切に伝えることができました。このように配慮が必要な方に情報を伝える際には、外部の機関と連携して、それぞれのニーズに配慮した説明方法、内容を準備しておく必要があります。

左：焼津市ホームページ「広報やいづ 2022 年 11 号」P16、右：焼津市河川課提供資料

（事例　兵庫県三田市　外国人参加の防災訓練の企画・実施）

外国人の多くは母国での災害経験がない、日本語に不安があり地域の防災訓練に参加しにくいといった現状があります。そこで、兵庫県三田市では、訓練を通して日本の災害や防災活動を知ってもらうため、市の人権共生推進課、危機管理課、消防本部、三田市国際交流協会が連携しながら「外国人のための防災訓練」を毎年行っています。

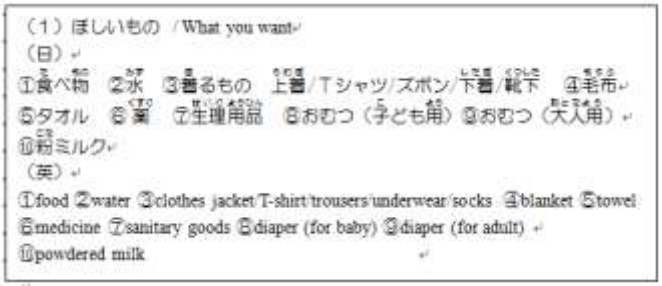
訓練は、ボランティアによる通訳やサポートにより、体験を中心とした内容としています。参加者に気軽に参加してもらうために、子供の消防服着用体験など「楽しめる」雰囲気づくりを心掛けています。SNS など広報も工夫をしていますが、口コミも重要で、参加して良かったと思えるイベントになるようにしています。取組を継続することによって、より多くの外国人に参加してもらうことが重要と考えています。

三田市国際交流協会ホームページ「【報告】外国人市民防災訓練（市受託事業）」

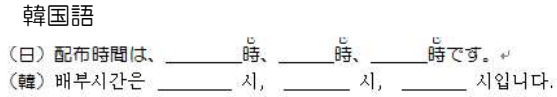
（事例　大阪府　８言語の「避難所会話シート」）

大阪府では、震災が発生してから、各避難所に通訳ボランティアが到着するまでの数日間に、外国人被災者が避難所生活で困らないように、必要最低限の意思伝達ができるようにするため、多言語の「避難所会話シート・外国人避難者用質問票」を作成しています。

英語


（1）ほしいもの　What you want
（日）
①食べ物　②水　③着るもの　上着/Tシャツ/ズボン/下着/靴下　④毛布
⑤タオル　⑥薬　⑦生理用品　⑧おむつ（子ども用）⑨おむつ（大人用）
⑩粉ミルク
（英）
①food ②water ③clothes jacket/T-shirt/trousers/underwear/socks ④blanket ⑤towel
⑥medicine ⑦sanitary goods ⑧diaper (for baby) ⑨diaper (for adult)
⑩powdered milk

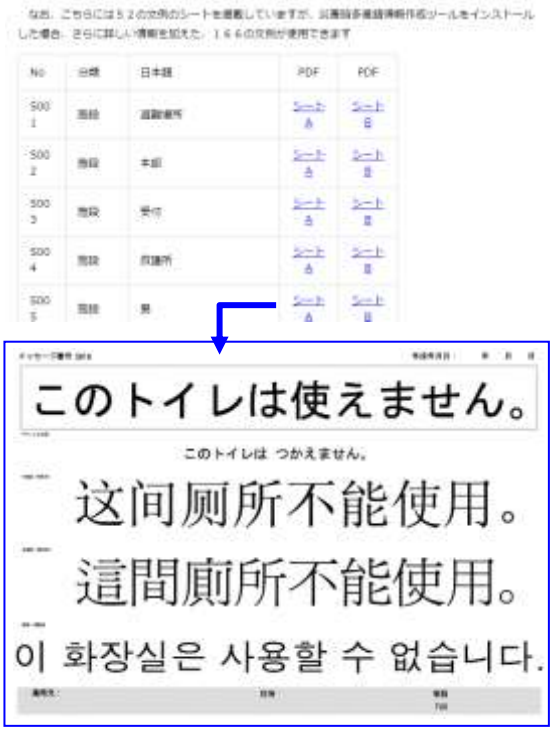
韓国語


（日）配布時間は、＿＿＿時、＿＿＿時、＿＿＿時です。
（韓）배부시간은 ＿＿＿ 시, ＿＿＿ 시, ＿＿＿ 시입니다.

「避難所運営マニュアル作成指針」（大阪府　令和５年５月改訂）

（事例　一般財団法人自治体国際化協会　多言語音声情報作成ツール・多言語表示シート）

一般財団法人自治体国際化協会では、多言語音声情報作成ツールや多言語表示シートを同協会のホームページ上で公開しています。平時からこのようなツールを活用して、避難所に関連する情報を多言語化しておくことが重要です。



「一般財団法人自治体国際化協会ホームページ」

15－２　避難者の滞在可能性の検討

【概要】

要配慮者の状況に応じて、専門的な介護・医療が必要な場合、福祉避難所への移動や施設・病院への入院・入所を検討していく必要があります。事前に、移送の判断ができるようなチェックリストを作成し、トリアージ内容、搬送方法及び搬送経路を確認しておくと円滑に進みます。

また、福祉避難所が被災したり、そのスタッフが被災することも想定し、指定避難所に配慮スペースを備えておくことが重要です。

【チェック事項】

15-2-1　福祉避難所・一般避難所の配慮スペースへの移動を検討します

【解説】

- ○ 要介護の程度が高い、あるいは障害が重く、専門的なケアなどの特別な配慮が必要な場合や、妊婦や乳幼児のいる家庭を専門にケアする避難所への入所が望ましい場合に、受入れ体制の整った福祉避難所への移動を検討します。また、福祉避難所が被災したり、そのスタッフが被災することも想定し、一般避難所（指定避難所）に配慮スペースを準備しておくことも大切です。
- ○ 福祉避難所は、施設種別、入所・通所施設の別、規模も様々で、要配慮者も要介護度や障害種別が様々であるため、マッチングが重要です。可能であれば、高齢者・障害者・母子など施設種別に応じた要配慮者がマッチングできることが、円滑な支援につながります。
- ○ 福祉避難所でケアに当たる専門職に、要配慮者の状況を詳しく引き継げるよう、避難所での聴き取り記録を整理しておきます。
- ○ 福祉避難所では、要配慮者に加え、その介助者が同行し避難生活を送ることが想定されるため、介助者分のスペースや物資・器材等を確保することも不可欠です。
- ○ 国福祉避難所ガイドラインでは、福祉避難所におけるホームヘルパーの派遣等、福祉各法による在宅福祉サービス等の提供は、福祉各法による実施を想定しており、災害救助法による救助としては予定していないとしています。一般の避難所（要配慮者スペース含む。）においても同様です。
- ○ 能登半島地震においては、被災者の命と健康を守るため、高齢者などの要配慮者の方について、環境の整ったホテル・旅館等への避難が実施されました。特に専門的な介護・医療までは必要ない要配慮者については、１次避難所としてホテル・旅館等の活用を検討することも有用です。
- ○ 東京都地域防災計画震災編（令和５年修正）においては、可能な限り多くの避難所等を確保するために、区市町村におけるホテル・旅館等の活用を支援するとしています。
- ○ 令和２年６月に、東京都は都内の主要のホテル・旅館３団体（東京都ホテル旅館生活衛生同業組合、（一社）全日本ホテル連盟関東支部、日本旅館組合東京支部）と「災害時における避難所等確保の支援に関する協定」を締結しており、東京都内において大規模な地震等の災害が発生し、又は発生のおそれが生じた場合等において、区市町村が実施する避難所及び一時的な避難場所の確保について、締結先団体に対して、支援を要請することとしています。

【チェック事項】

15-2-2　福祉避難所・一般避難所の配慮スペースへの移動手段を確保します

【解説】

○　福祉避難所への移動手段について、福祉タクシーや施設の車の利用（費用負担を決めておく。）など、幅広く検討し確保しましょう。福祉車両は、乗降にある程度の広さが必要です。

○　移動先の福祉避難所が被災したり、そのスタッフが被災することも想定されます。万が一の場合に備えて、一般避難所（指定避難所）の配慮スペースへの移動手段も検討しておくことが重要です。

【チェック事項】

15-2-3　施設・病院への入所・入院を検討します

15-2-4　施設・病院への入所・入院手続を手配します

【解説】

○　福祉避難所での生活が難しい場合（福祉避難所の入所枠は本来の入所者が使用しており、トイレや風呂などはバリアフリーになっているが、居室等はホールなど共同スペース等での対応となる場合が多い）や、医療的な処置が必要な場合は、施設や病院への入所・入院を検討します。

15－3　ボランティアニーズの把握

【チェック事項】

15-3-1　避難者のボランティアニーズを把握します

15-3-2　在宅避難者のボランティアニーズを把握します

15-3-3　ボランティアを要請します

15-3-4　ボランティア受入を実施します

15-3-5　受入れ済みボランティアが一目で分かる目印を検討します

○　本編「４　受援体制の確立」の「４－３　ボランティア受入れ体制の確立」を参考にしてください。

ポイント

- 避難所生活において、配慮が必要な避難者の立場に立った運営が必要です。配慮が必要な人のためのスペースの確保や、避難者全員で見守る体制づくりが重要となります。
- 女性が避難所運営の意思決定に加わることや、避難所のリーダーや副リーダーに必ず女性を配置し、女性のニーズを踏まえた避難所運営マニュアルを作ります。また、避難所運営委員会の構成員は、４割以上は女性とすることを目標とします。
- 過去の震災では、避難者から子供が安心できるスペースや遊び場の確保を求める声が上がった事例がありました。避難所において、子供の心に落ち着きを与えるためにも、キッズスペースや学習スペースの確保は不可欠です。
- 乳幼児や子育て家庭等のニーズを把握することが必要です。子供にも意見を聴く等、大人の視点だけでなく、子供の視点で避難所生活上のニーズを把握することが必要です。
- また、避難所運営マニュアルには、「女性や子供に対する暴力防止」のための対策を組み入れます。

16－１　女性・子供への配慮

【概要】

男女双方の視点を反映した避難所運営を行うために、女性や子供の支援ニーズを把握しておきます。

【都の対応】
- 妊産婦・乳幼児を守る災害対策ガイドラインを作成し、区市町村を支援しています。（福祉局）
- 女性視点に加え、高齢者や障害者等多様な視点に立った防災行動を示し、あらゆる方に手に取っていただく「東京くらし防災」を作成し、都民への普及啓発を行っています。（総務局）

【チェック事項】

16-1-1　女性、妊産婦等が避難生活をする際に備えるべきことを確認します

【解説】

○ 避難生活において、女性特有の用品の確保、異性の目が気にならない環境、性被害などの犯罪を防ぐ安全な環境などに配慮します。具体的には、参考資料の委員会参考資料６「女性の視点に配慮した避難所チェックシート」などで、確認していきます。

○ 妊婦は、妊娠週数及び個々人により、心身の特性と生活上の留意点が大きく異なるとともに、母体と胎児の安全のため、継続した観察とケア、衛生環境の確保が重要です。

○ 産婦は、分べん後の回復期特有の身体症状があり、ホルモンバランスの変化によるメンタル面での負担が大きい時期で、衛生環境の確保と育児支援が不可欠です。

○ 乳幼児は、月年齢により、心身・発育の成長が著しい時期ですが、身体機能が大人に比べてぜい弱なため、清潔の保持や感染症対策が必要となります。

○ 特に配慮が必要な特定妊婦がいることを認識し、保健師等のサポートが必要となることを想定しておくことは重要です。

【チェック事項】

16-1-2　女性特有の物資（生理用品等）を確保し、配布場所を設けます。その際、配布は女性から行うよう配慮します

【解説】

○　女性や妊産婦の特性に応じて支援物資を確保します。配布数や種類を柔軟にすることも必要です。

○　女性用下着や生理用品、おりものシート、清浄綿、母乳パッドなど、配布に当たっては女性の担当者が配布する、女性用トイレや更衣室に置いておくなど、配慮が必要なものもあります。

○　女性特有の物資以外の物資の配布においても、FtM、MtF※などの性的マイノリティの方の存在にも配慮して配布することが大切です。

※MtF（male to female）：心の性は女性で身体の性は男性の方
　FtM（female to male）：心の性は男性で身体の性は女性の方
「令和元年度　職場におけるダイバーシティ推進事業 報告書」（厚生労働省）

【チェック事項】

16-1-3　備蓄に当たっては、女性の視点からの「備蓄チェックシート」を活用し、品目の選定をします
16-1-4　防犯上の観点から、女性用の洗濯干し場/更衣室/休養スペース/入浴施設等を設置します
16-1-5　女性用トイレの数は、男性用よりも多くします（再掲）
16-1-6　女性用トイレを、昼夜を問わず安心して使用できる場所に設置します（再掲）
16-1-7　授乳室/スペースの設置を実施します
16-1-8　母子（妊産婦及び乳幼児）避難スペースの設置を検討します
16-1-9　キッズスペース（子供の遊び場）や学習のためのスペースの設置を検討します

【解説】

○　人目を気にしない女性専用の更衣室、授乳室のほか、子供が泣いたり騒いだりしても気兼ねせずに過ごせる親子避難スペースやキッズスペースを設置します。

○　学校の体育館には更衣室がないことが多いため、単身女性や女性のみの世帯だけのエリアや専用室をつくる、パーティションで区切るなどし、プライバシーの確保に努めます。

○　避難所に想定される最大避難者数を確認し、既設トイレの状況（配管等の状況も考慮しながら）、備蓄トイレの種別、個数を計画していきます。また、女性用対男性用の割合は、３：１が理想的といわれています。

【その他にもこんな取組があります】

- 乳幼児・子供の預かり、女性による相談窓口、女性サロンを設置する。
- 災害特別休暇（保育･介護のためなど）を男女ともに取得できるようにする。
- 子供のためにおもちゃを準備する。（電気を使わないおもちゃや、高齢者の方と一緒に遊べるように、けん玉、こま、お手玉、あやとり、折り紙なども有効）
- 子供が身体を動かす、絵を描くなどができる遊びの機会を提供する。

（事例　女性や高齢者等の視点を活かした「東京くらし防災」）

東京都では、女性の視点に加え、高齢者や障害者等多様な視点に立った防災行動をビジュアル的にもわかりやすく解説した冊子「東京くらし防災」を作成・配布し、広く都民への普及啓発を行っています。

「東京くらし防災」（東京都総務局　令和５年９月）

（事例　世田谷区　妊産婦・乳幼児のための災害への備え）

世田谷区では、妊産婦や乳幼児を対象とした、災害対応のためのリーフレットを作成し、（母子健康手帳交付時に）配布しています。
常時からの備えのほか、災害が発生したときに、自宅から避難する時の持ち出し品、在宅避難を想定した備蓄品、また、自宅で安全に過ごせる家具の置き方などを、分かりやすく伝えています。

（事例　東京都　妊産婦・乳幼児の心身の特性を踏まえた支援のポイント）

東京都では、妊産婦・乳幼児は、時期により心身の状況が大きく変化し、保健医療的なケアが欠かせない時期であるためその特性及び支援のポイントを示しています。

妊娠中期の心身の特性

- 胎動を感じ始める。
- つわりなどの妊娠初期の症状がおさまり、食欲が回復する。
- 体内を循環する血液量は、この時期に一番大きく増大する。胎児にも血液を必要とし、鉄分の需要量が増大するため、貧血を起こしやすい。
- 妊娠 24 週頃から、腹部が大きくなってくる。
- 腰痛や足のむくみを起こしやすい。
- 妊娠高血圧症候群にかかりやすい時期である。

「妊産婦・乳幼児を守る災害対策ガイドライン」
（東京都福祉保健局（現：福祉局）　平成 26 年３月改訂）

（事例　東京都　子供の「遊び」の機会の創出）

東京都では、能登半島地震の被災地支援の取組として、都内の企業・団体と連携し、ボッチャなどのパラスポーツ体験やデジタル遊びのイベントを輪島市で開催しました。
発災時の避難所において、子供の遊びの機会を確保することは子供の心の回復の観点からも重要であるため、地域の多様な主体（企業や NPO 等の団体、ボランティア等）と平時から連携体制を構築しておくことが大切です。

（事例　山形県酒田市　女性防災リーダーを育成し、酒田市避難所運営マニュアルの改定に女性の声を反映）

山形県酒田市では、女性防災リーダー育成講座の受講者を公募し、平時からの女性の防災意識の向上に努めています。女性防災リーダー育成講座の受講者は、市の広報や地域の民生・児童委員などを通じて募集し、大学講師による防災講義及びグループワーク等を通じて防災に関する意識やスキルの向上に努めています。

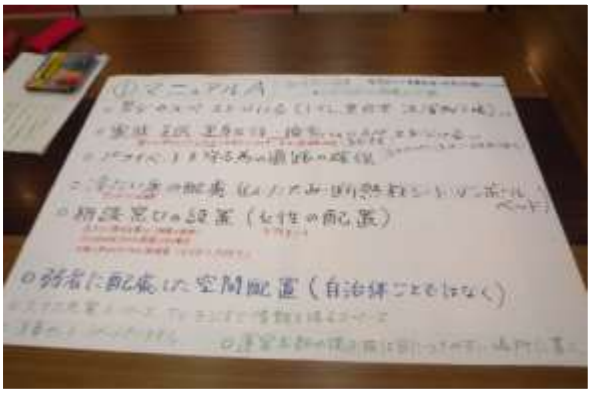
講座の運営は、庄内地域で活動している庄内女性防災ネットの女性防災士の方々にも協力していただきました。講座を開催するに当たり、酒田市、大学講師及び庄内女性防災ネットの三者で web 会議を行い、講座の内容や進行及び役割などについて話し合いを行いました。

また、女性防災リーダー育成講座の受講者が参画するワークショップを通じて、講座とワークショップにつながりをもたせながら避難所運営に関する意見を集約し、避難所運営マニュアルの改定に役立てました。ワークショップは、山形県の自主防災アドバイザーに講師を務めていただき、参加者を班分けした上で、マニュアルの項目を各班に割り振って検討しました。自分の班の担当の項目を検討するだけではなく、ワールドカフェ方式※で他の班の様々な検討結果を見ながら、自分の班の検討を深めるという工夫を行い、講師に随時確認してもらう作業を行いました。

※ワールドカフェ方式：カフェでくつろいでいるようなリラックスした雰囲気で対話を行いながらアイデアを出し合う方式。参加者を４～５人ずつに分け、テーブルごとにテーマを決めて対話を進める。一定時間が過ぎれば、テーブルのメンバーを入れ替え、対話を繰り返す。

女性防災リーダー育成講座は土曜日を開催日とし、無料で利用できる託児サービスを開設することで女性が参加しやすいような配慮を行い、３年間で延べ 152 名（実人数 110 名）の方々に参加いただきました。

酒田市では今後、本講座を受講した女性の方々に受講を通じて得た防災・減災の知識を生かして、各地域の共助力向上への貢献に期待し、男性の方々に、防災に関心を持って勉強している女性たちを知って頂き、男女共同での避難所運営を始め、地域で共に防災活動に取り組んでいただきたいと考えています。



「防災分野における女性の参画促進～好事例集～」
（内閣府男女共同参画局　令和３年）

16－２　女性の活躍環境の確保

【概要】

女性のニーズに配慮した避難所運営を行うためには、女性が運営に参画し、女性の視点を反映させることが不可欠です。

【チェック事項】

16-2-1　女性や子供のニーズについて意見が反映できる環境を確保します

【解説】

○　避難所の運営に当たり、女性の声を生かし、きめ細かな配慮を行うためには、女性が避難所運営に参画していくことが重要です。避難所運営会議の構成員は女性が４割以上となることを目標とします。

○　ヤングケアラーや養育者がいない子供の発見と支援をすることが必要です。

【チェック事項】

16-2-2　避難所のリーダーや副リーダーに、女性と男性の両方を配置するなど、女性がリーダーシップを発揮しやすい体制を確立します（再掲）

16-2-3　困りごと相談窓口を設置します（女性やボランティアの協力を得る）

16-2-4　高齢者・障害者・乳幼児等の介護・介助をする者が抱える課題や困りごとの積極的な掘り起しを実施します

16-2-5　安心して話せる女性だけの場を確保します

【解説】

○　女性が安心して悩みや不安を話せるよう、相談窓口には、女性の相談員も配置します。女性、男性、性的マイノリティとカテゴリを分けての相談窓口の設置は、アウティングにつながるおそれがあるため、避ける必要があります。

○　声を挙げにくい人の意見もくみ取りやすいよう、意見箱なども設置します。

○　避難者の中に配偶者からの暴力、ストーカー行為、児童虐待等の被害を受け、加害者から追跡されて危害を受けるおそれのある方がいる場合は、その加害者に居所等が知られることのないよう、個人情報の管理を徹底します。

○　配偶者暴力などの相談窓口を周知します。配偶者暴力や性暴力などの相談には、専門的な支援が必要です。参考資料の掲示資料 13「女性・子供の被害防止のための普及啓発チラシ」などを参考に、平時から、地域の相談機関を調べて用意しておきます。

避難所運営において、性別等により役割を固定化しないようにする。

○　炊き出しや洗濯、清掃など、家事全般が女性の仕事といった役割分担をせず、男女を問わずできる人がやる、という方針で運営します。

【その他にもこんな取組があります】

- 要支援者用の窓口を設置
- 避難所に女性のためのクリニックや助産師によるからだ相談を開設
- 妊産婦のための食べ物、健康管理について栄養士会に相談

ポイント

- 避難所においては、窃盗などの犯罪や性被害・性暴力、火災が発生する可能性を必ず考慮することが重要です。その対策として、消防団・自警団等による地域の見守り体制の強化、警察の巡回要請、性犯罪防止策、相談体制強化等の検討が必要です。
- また、DV や性被害・性暴力の被害に対して相談しやすい体制を構築することも不可欠です。
- 避難所は、住民の生活の場であり、自宅同様に安全・安心な環境でなければなりません。そのために、支援者・避難者全員で見守る体制を構築します。
- 避難所での火災の発生の未然防止、万が一火災が発生した場合の被害抑制のために、火気管理の徹底や消防用設備等の確認など、防火安全対策を図ることが重要です。

17－1　防犯対策

【概要】

過去の災害時には、残念ながら、被災でのショックや、様々な方が出入りするという状況の下で、窃盗などの犯罪や、DV・性被害・性暴力が起こる事態もありました。

避難者が心から安心し安全に避難生活を送れるよう、治安を維持する必要があります。

【チェック事項】

17-1-1	平常の防犯活動を確認します

【解説】

○　平時：地域の消防団、自警団などでは、平時の防犯活動を通して、地域や地域住民を熟知しているため、災害時にも、地域や地域住民の異変に気付きやすい面があります。

○　平時：災害などの非常時を想定した防犯活動なども、備えとして行います。

○　避難所開設時：避難所を訪れた方には、必ず窓口で受付をしてもらい、不審者等が立ち入ることがないよう管理します。

○　避難所開設時：防犯・防火班が中心となって、避難所内外の巡回を行い、戸締り、火気点検等を実施します。また、不審者等を発見した場合は、不審者に声掛けをして抑制すること、すぐに通報することが重要です。

【チェック事項】

17-1-2	避難者同士の見守り体制を確保します

【解説】

○　犯罪被害に遭いやすい女性、子供、高齢者などが孤立しないように、声を掛け合います。

【チェック事項】

17-1-3	仮設トイレ・マンホールトイレの防犯対策を実施します
17-1-4	防犯上の観点から、女性用の洗濯干し場/更衣室/休養スペース/入浴施設等を設置します（再掲）
17-1-5	女性用トイレを、昼夜を問わず安心して使用できる場所に設置します（再掲）
17-1-6	特に女性においては、トイレ・入浴施設付近での性犯罪発生防止を実施します

17-1-7　地域の防犯・見守り体制を確保します
17-1-8　警察の巡回・派遣体制を確保します
17-1-9　自主的な防犯活動を行う団体等の結成を実施します

【解説】

○　女性、子供、高齢者等から危険な箇所などを聞き取り対応します。
○　プライバシーの確保にも配慮しつつ、パーティションの配置や高さに留意するとともに、できるだけ死角をつくらないようにします。
○　特に夜間には、トイレ・入浴施設とそこに至る動線の照明を確保します。
○　過去の災害時に、避難所において支援者を装った犯罪が発生したこともありました。トイレなど死角になりやすい場所や人通りの少ない場所に行くときには複数人で行動するように呼び掛けるなど、注意します。また、屋外トイレや入浴施設に緊急ボタンを設置し、女性や子供に防犯ブザーを配布するなどして、防犯効果を高めることも有用です。

防犯に向けたメッセージ等を周知徹底する

○　災害時に被災者や支援者に対して、いかなる犯罪・暴力も見逃さない旨を、掲示等により周知・徹底します。

必要に応じて警戒レベルを強化する

○　警備強化が必要な場合、警察との連携や巡回の依頼、警備員の雇用など柔軟に対応します。

相談しやすい体制をつくり、不審情報を共有する

○　相談窓口に寄せられた不審情報などを共有し、犯罪の未然防止に努めます。
○　相談しやすいよう、プライバシーの保護（個室の確保など）や男女の相談員を置くなど工夫します。

被害に遭った場合の専門相談窓口を周知する

○　DV や性被害・性暴力の被害を受けた場合に、迅速に専門的な相談対応やケアを受けられるよう、相談窓口を周知します。
○　避難者が配偶者•パートナーからの DV やストーカー等の被害に遭っている場合もあるため、避難者の同意がない場合は、第三者への個人情報提供を行ってはいけません。

性犯罪の防止

○　防犯・防火班が中心となって、避難所内外の巡回を行います。また、不審者等を発見した場合は、すぐに警察や避難所運営責任者に通報します。
○　性被害などの犯罪を防ぐため、人から見えにくい場所や暗い場所、人通りが少ない場所には注意するよう周知します。
○　特にトイレなど死角になりやすい場所や人通りが少ない場所に行くときは、複数人で行動するよう周知します。
○　性被害などの犯罪を防ぐため、安全性確保の観点から、トイレは明るい場所に設置するなどの配慮が不可欠です。

○　DV や性被害・性暴力の被害に対して相談しやすい体制を構築することが重要です。
○　性別や年齢にかかわらず、誰もが性犯罪の被害者になり得ることを意識して行動します。

17―２　防火対策

【概要】
　避難所運営委員会では、避難所の火災の発生を未然に防止するとともに、万が一火災が発生した場合には、その被害を最小限に止めるため、次に揚げる防火安全対策を図る必要があります。

【東京都の対応】
　消防署は、避難所に指定されている防火対象物（建物）について、適宜、消防用設備等の点検・報告の状況等を確認し、必要に応じて指導しています。（東京消防庁）

防火担当責任者を位置付ける

○　避難所における防火管理上必要な業務を行うため、当該施設が消防法第８条に基づき防火管理者を選任している場合は、避難所運営委員会の防火・防犯班等に置き、防火担当の責任者に位置付けてください。なお、防火管理者が欠けた場合は代行者を指定し、防火管理上必要な業務を行ってください。
○　防火管理者を選任していない施設では、防火・防犯班の班長が、防火対策を担当します。

火気管理を徹底する

○　避難所の居室スペース内では、コンロ等の調理器具の使用は抑制します。
○　石油ストーブ等の暖房器具を使用する場合は、転倒防止措置を図るとともに、衣類、寝具等の可燃物から安全な距離を保ちます。

消防用設備等の確認を行う

○　消火器、避難器具等の設置位置、操作要領等を把握するとともに、地震等により消防用設備等が使用できない状態となっていないかを確認します。
○　消防用設備が破損等している場合は、避難所運営委員会に報告し、施設管理者と、点検及び修理の措置をとるとともに、避難者が使用しないよう「使用不能」の表示をします。

施設等の避難経路の確保を行う

○　階段、通路等の避難施設は、火災の予防又は避難に支障となる物件等を置かないように管理します。
○　避難口又は地上に通ずる主たる通路に設ける戸は、鍵等を用いず容易に開放できるように管理します。

放火防止対策を講ずる

○　避難所の屋内及び屋外、ごみ集積所等は、整理整頓に努めるとともに、定期的に巡回し、警戒に当たります。

避難所利用者への注意事項の周知徹底を図る

○　参考資料の掲示様式 15「防火安全に係る注意事項」を参考に、避難所の見やすい場所に掲示し、避難所を利用する方（避難者、避難所外避難者、支援者等）への周知徹底を図ります。

自衛消防組織の仕組みを活用して火災発生時の体制を準備する

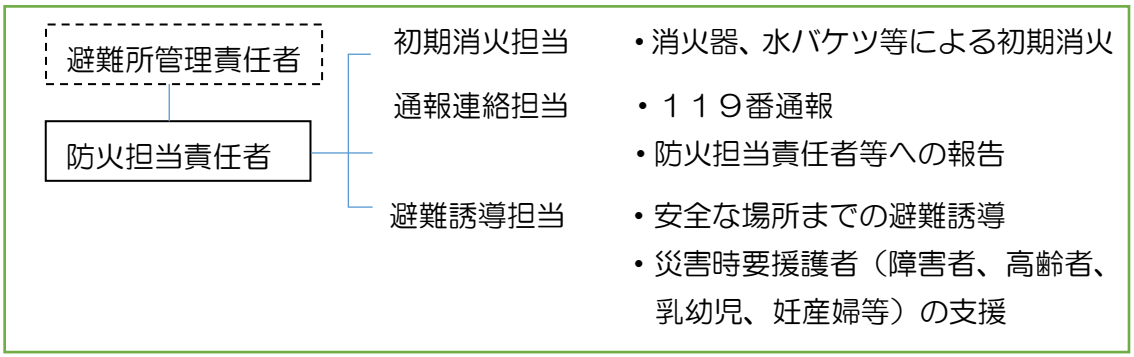
○　避難所施設に自衛消防組織がある場合は、その仕組みを活用して、万一避難所で火災等が発生した場合には、初期消火、通報連絡、要配慮者の避難誘導を行えるようにします。

○　自衛消防組織の人数が不足する場合は、臨時的に消防活動が行えるような体制をとります。

（自衛消防組織）

自衛消防組織は、災害時の初期活動や応急活動を円滑に行い、利用者の安全を確保するため、防火対象物の管理権限者は、自衛消防組織を設置しなければなりません。

自衛消防組織では、平時から、消防計画に消火活動、消防機関等への通報、避難誘導を行うこととしています。



17－３　ガソリン・灯油などの管理

【概要】

避難所では、ガソリン、灯油などの危険物を用いて、非常用電源、暖房器具を使用する場合があります。危険物による火災や爆発などの事故を防ぐために、管理を適切に行うことが必要です。

【東京都の対応】
- 消防署は、避難所で貯蔵し、取り扱う危険物について、事前に相談を受け付けます。
- 消防署は、避難所で、貯蔵し、取り扱う危険物の量により、必要となる申請、届出などを事前に説明し、必要な検査を実施するほか、安全な取扱い方法について指導します。（東京消防庁）

危険物の正しい取扱方法を知る（事前）

○ 危険物の貯蔵、取扱方法は、消防法や条例に規定されていますが、発災時などで通常の使用が難しい場合の具体的な対策として、「震災時等における危険物の仮貯蔵・仮取扱い等の安全対策及び手続に係るガイドライン」（平成 25 年 10 月３日付消防庁通知）が出されています。（詳しくは、最寄りの消防署に相談することが大切です。）

○ 平時から、消防署の協力を得て、各避難所での危険物の貯蔵、取扱い方法について具体的な計画を立てておきます。

○ 危険物を貯蔵し、取り扱う場所は高温となる場所や火気のある場所を避けます。

○ 危険物を貯蔵する容器は、金属製の容器などその性質に応じた安全な材質のものを選びます。

○ 危険物の量を変更する場合や、申請、届出の内容を変更する場合も必要な手続について消防署に確認します。

特に、避難所を地域の電源供給地とする場合には、校庭などの使用方法や区分方法についてシミュレーションしておきます。

危険物を適正に取り扱う（発災時）

○ 貯蔵する危険物の量は必要最小限とし、貯蔵場所に関係者以外が立ち入らないようにします。

○ 危険物を詰め替える場所は、可能な限り屋外で安全に行います。

○ 危険物を容器に小分けする場合は、急激な詰め替えは避け、容器の下に受け皿を置くなどして、あふれたり、飛散したりしないようにします。

○ 漏れ、あふれた危険物を拭き取った雑巾は、屋内に放置せず、火災となる危険のない風通しの良い屋外で安全に乾かします。

○ 危険物を貯蔵し、取り扱う場合は、見やすい場所に標識や掲示板を立てて、注意喚起を行います。

○ やむを得ず屋内で取り扱う場合も、可燃性の蒸気が残らないよう、換気に注意します。

○ 危険物の取扱いは、十分なスペースを確保して安全に行います。

○ 危険物を燃料とする非常用電源や暖房器具は、防火上安全な場所で使用し、酸欠等にも注意します。

○ 誤ってガソリンを混ぜてしまった灯油を暖房器具等で使用すると火災のおそれがあり、非常に危険です。絶対に使用しないでください。

○ 危険物を使用する機器に異常を感じたら、直ちに使用を中止してください。

ポイント

- ペット同行・同伴避難は、動物愛護の観点のみならず、飼い主の命を守り、安全な避難行動を確保する観点で取り組むことが大切です。さらに、災害時にペットが逸走すると、地域社会の公衆衛生対策や安全対策に関わる問題にもつながります。
- ペット同行・同伴避難は、ペットだけでなく、飼い主の生命・身体の安全を確保する観点から重要です。ペットを避難所に受け入れるに当たっては、ペットが苦手な方、アレルギーをお持ちの方にも配慮をする必要があります。そうしたことから、事前にペットを受け入れる準備を整えておくことが必要です。それに加え、指定避難所を補完する機能として、ペット同伴避難に特化した避難所を準備しておくことも有効です。
- ペットの対応の重要性を避難所運営に携わるメンバー間で理解した上で、受入れ体制を整えます。飼い主参加型のペット同行・同伴避難訓練を実施します。ペット同行・同伴避難訓練の実施に当たっては、ペットへの身体的負担を考慮し、猛暑、厳冬の時期はできるだけ避けるなどの配慮が必要です。やむを得ず、これらの時期に実施する場合、ペットへの暑さ対策、寒さ対策を十分に講じるようにします。

（注）同行避難と同伴避難

- 「同行避難」は、被災者がペットと共に危険な場所から安全な場所へ避難することを指します。
- 「同伴避難」とは、災害の発生時に、飼い主が同行避難したペットを指定避難所などで飼養管理する状態を指します。ただし、指定避難所などで飼い主がペットを同室で飼養管理することを意味するものではなく、ペットの飼養環境は避難所等によって異なることに留意が必要です。

（令和６年 11 月　内閣府「避難所の現状・課題について」を基に作成）

18　ペットへの対応

【概要】

【都の対応】

- 区市町村における避難所等での動物の受入れ体制の整備について、情報提供を行うなど支援を行います。（保健医療局）
- 区市町村備蓄分（餌・ケージ等）が不足した場合には、区市町村は都に対して要請し、都は広域応援等により必要数を確保するよう努めます。（保健医療局）
- 資材調達、獣医療支援受入れ等の窓口の設置に努めます。（保健医療局）
- 区市町村や東京都獣医師会を始めとした関係各団体等との連携を強化し、他県市との相互支援体制の確立に努めます。（保健医療局）
- 被災動物の救護活動について、区市町村や東京都獣医師会を始めとした関係団体等との連携を強化し、動物収容施設の確保を含めた動物救護体制を検討していきます。（保健医療局）
- 避難所等から動物保護施設への負傷した動物等の受入れ等に関する仕組みを整備していきます。（保健医療局）

【チェック事項】

18-1	ペット同行・同伴避難のルールを確認します	区市町村

【解説】

○　災害時のペットの避難について、国の「人とペットの災害対策ガイドライン」（平成 30 年３月　環境省）では、被災した飼い主の心のケアの観点からも重要として、同行避難を前提としています。

○　また、危害防止及び動物愛護の観点から、犬猫等の遺棄・放置を防止するためにも、住民に対して、飼養動物の同行・同伴避難に関する周知をしておくことが必要です。

○　区市町村は、都（保健医療局健康安全部環境保健衛生課）及び東京都獣医師会等の関係団体と連携し、飼養動物の同行・同伴避難の体制づくりに努めます。

（ア）　避難所施設に応じて、避難所内又はその近接地等に同行・同伴避難動物の飼養場所を設定します。設定に当たっては、避難所内での動線や避難者居住スペースとの位置関係などに配慮します。

（イ）　資材（餌、ケージ等）の選定、確保、備蓄、更新等に努めます。

【チェック事項】

18-2	ペット滞在ルールを作成、確立します
18-3	ペット滞在の可否、ペット滞在ルールを事前に周知します
18-4	ペット滞在ルールの周知、掲示を実施します
18-5	ペット滞在場所を設置します

【解説】

○　避難所へのペットの同行避難は、被災者がペットと共に移動を伴う避難行動することを指し、ペットの同伴避難は、発災後に飼い主が飼養しているペットを指定避難所などで、飼養管理すること（状態）を指します。

○　動物が苦手な方や、動物アレルギーの方への配慮のため、人とペットとの居住スペースの区分が求められる面もあります。避難所は、学校や公民館など、本来目的がある施設を活用するので、避難所が解消した後のことも含め、平時の施設利用者を念頭においた対応をとることが求められます。

○　地域や避難所施設の特性もあるため、避難所ごとに、事前にペットの取扱いについて、どのような動物は避難所で受け入れるのか、ペットスペースはどこにするのか、居住スペースと区分するかしないかといったことを話し合っておくことが不可欠です。

○　人とペットの居住スペースを区分する方法としては、避難所内の一角をペットスペースとする方法や、テント等を活用して校庭の一角をペットスペースとする方法もあります。

○　避難所での飼育が難しい動物については、動物愛護センターを案内します。

18　ペットへの対応　　ニーズへの対応

保護されたペットや捜索中のペットに関する情報を集約する	区市町村

○　発災時の、住民からの逸走動物に関する問合せ等の情報管理体制を整備します。
（避難所等 ⇔ 区 ⇔ 都・動物救援本部　等）

○　避難所では、掲示等により逸走動物の情報提供を行います。

ペットの同行・同伴避難について平時から普及啓発を図る	区市町村

○　次のような事項について、住民への普及啓発を図ります。

（ア）　災害に備えた動物との同行避難等の具体的な方法及び避難所における動物の適正飼養

（イ）　首輪に鑑札等（猫等は迷子札、マイクロチップ）、身元の分かるものを着けるなど、社会のルールに従った管理

（ウ）　行政等が作成、配布する各種リーフレット等を参考にした各家庭における避難計画の検討

（エ）　飼い主による動物用避難用具の確保、点検及び保管
（例）餌、水及び容器、引き綱、ケージ、ふん等の汚物処理用具

（オ）　動物の健康管理
（例）狂犬病等の予防ワクチン接種、ノミなどの外部寄生虫の駆除・予防

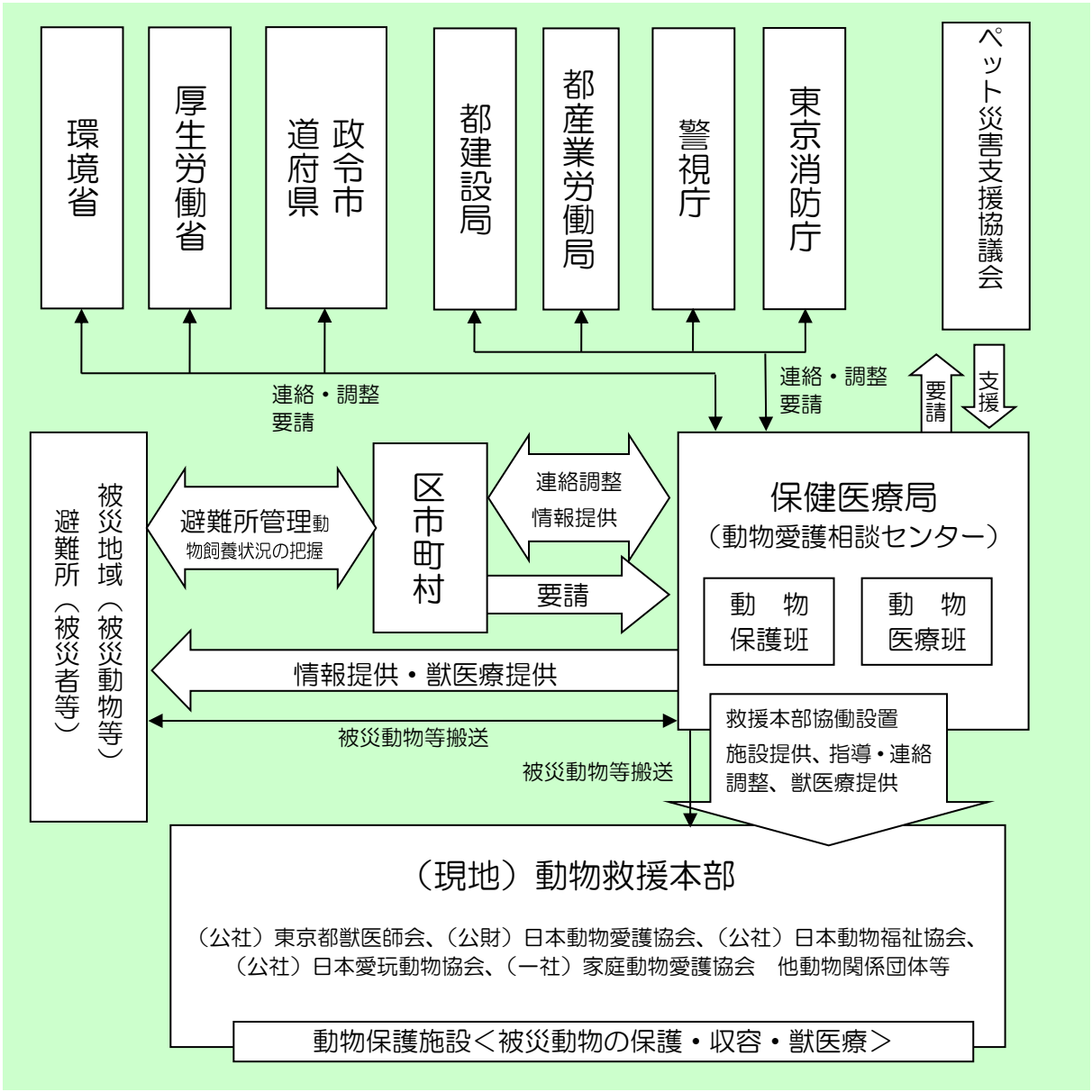
（カ）　「しつけ」の実践
（例）ケージに嫌がらずに入る、トイレは決められた場所でする、無駄吠えをしない、他人や他の動物を怖がらない等

避難所での動物救護体制について関係団体と連携して行う	区市町村

○　避難所における動物救護体制について、東京都獣医師会等の関係団体等との連携を強化しておく必要があります。

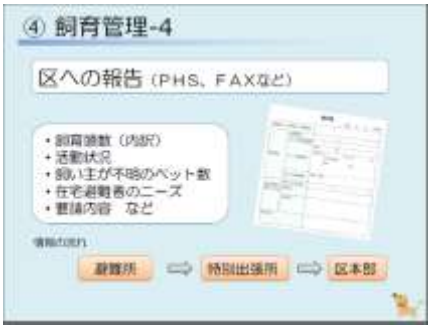
（ア）　飼い主等による動物の飼養管理に対する支援（情報収集、支援要請の流れ等）

（イ）　避難所等に設けられた避難動物への獣医療提供等の支援


環境省
厚生労働省
政令市
道府県
都建設局
都産業労働局
警視庁
東京消防庁
ペット災害支援協議会
連絡・調整
要請
連絡・調整
要請
要請
支援
被災地域（被災動物等）
避難所（被災者等）
避難所管理動物飼養状況の把握
区市町村
連絡調整
情報提供
要請
保健医療局
（動物愛護相談センター）
動　物
保護班
動　物
医療班
情報提供・獣医療提供
被災動物等搬送
被災動物等搬送
救援本部協働設置
施設提供、指導・連絡調整、獣医療提供
（現地）動物救援本部
（公社）東京都獣医師会、（公財）日本動物愛護協会、（公社）日本動物福祉協会、
（公社）日本愛玩動物協会、（一社）家庭動物愛護協会　他動物関係団体等
動物保護施設＜被災動物の保護・収容・獣医療＞

（事例　大田区　災害時のペット対策の取組）

大田区では、「大田区ペットの災害対策ガイドライン」、「避難所におけるペット対応標準マニュアル」を策定し、避難所の運営会議における検討を促すとともに、住民への普及啓発などを実施しています。



「大田区ホームページ」

（事例　三鷹市　ペットの防災対策チラシと同行避難訓練）

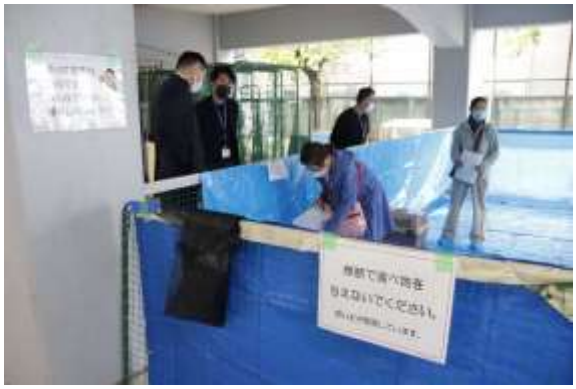
三鷹市では、ペットの防災対策について、チラシを作成して普及啓発を図っています。
総合防災訓練の中で、ペット避難体験エリアを設け、ペットとの同行避難を体験する取組や避難所でのペットの飼育方法等の啓発を行っています。

「三鷹市ホームページ」

（事例　品川区　ペット飼養者のための研修「しながわ防災学校 ペット×防災」）

東京都品川区では、ペット飼養者のための防災研修を平成 29 年から５回実施しています。令和４年度は 17 名が参加しており、ペット飼養者以外も参加しています。

研修は、発災時にペットと同行避難する場合の注意点や、日頃から災害に備える必要性を学ぶことを目標に実施しています。研修の中では、ペットと同行して避難所に来た人が、自ら避難所を開設・運営するワークショップを実施しています。ワークショップでは、NPO 法人 ANICE が開発したスターターキットを活用して、最初にペットを連れて避難所に来た人が、後から来る避難者に避難場所を指示する方法、飼育スペースの設置方法など、様々なミッションをクリアして運営方法を学んでいく内容となっています。（理解を深めるためにワークショップにて活用をしており、実際の避難所へは未配備）



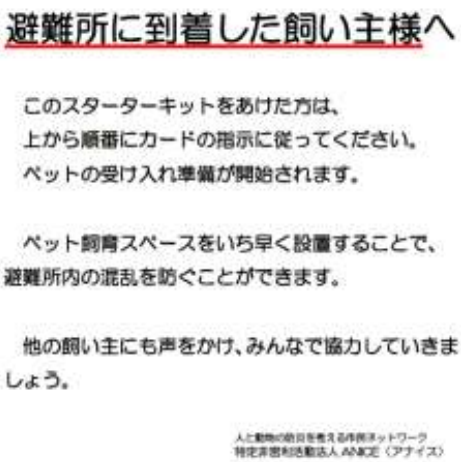
「品川区ホームページ」

研修の周知に当たっては、区の広報誌、防災学校 HP、区の SNS を活用し、幅広い区民に参加してもらえるようにしています。

研修を行ったことで、ペット飼養者が「発災時は、まずは飼い主自身でペットを守る環境をつくらないといけない」と考えるきっかけになっています。

※NPO 法人 ANICE　避難所に到着した飼い主向けのスターターキット

NPO 法人 ANICE では、ペットの飼い主向けに、ペット飼育スペースをいち早く設置することが可能なスターターキットを開発しています。このスターターキットを準備しておくと、避難所内の混乱を防ぎつつ、避難所内にペット飼育スペースを設置することが可能です。

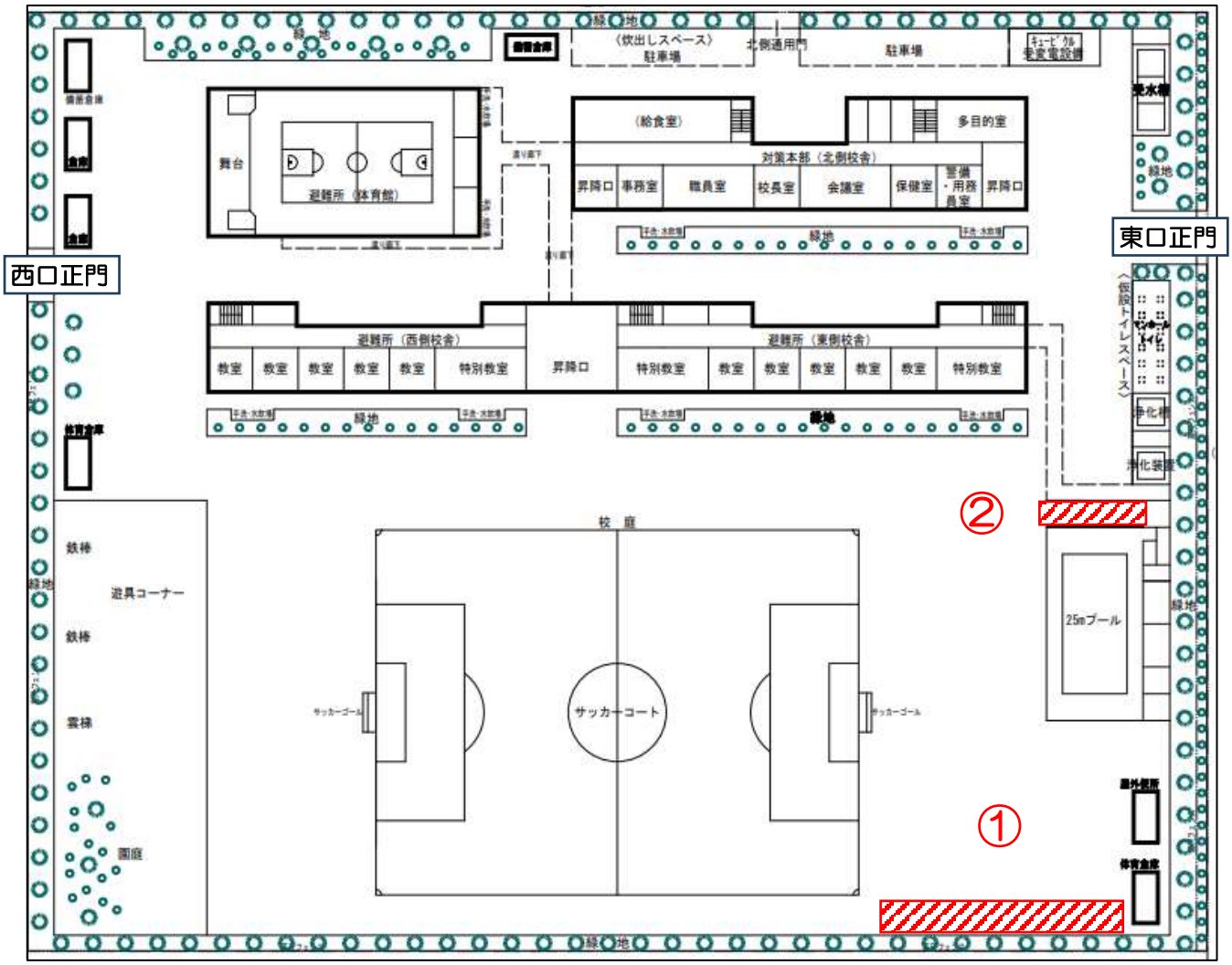


「NPO 法人 ANICE 提供資料（スターターキット）」

スターターキットの使用例

　たとえば、下の学校避難所でスターターキットを使い、飼い主同士が協力してペット飼育場所を用意していく場合の要件や流れは以下のとおりです。

＜学校避難所のレイアウト　門は「西口正門」と「東口正門」の２か所＞



【避難所で決まっているといいこと（要件）】

- ペットの避難を受け入れる（★必須要件）
- ペットの飼育場所は「ペット飼育スペース①」（校庭南側）と、「ペット飼育スペース②」（プールの更衣室）の２か所
- 北側校舎（対策本部）にペットが入ることはできない。（避難所ルール）
- 炊き出しスペースや衛生管理が必要な場所に、ペットを近づけたり排せつさせたりしてはいけない。（避難所ルール）
- 天候によって特別教室、昇降口が利用可能

【スターターキットの主旨】

　混乱する避難所で、訓練や経験を積んでいない人でも、運営本部に用意されている１冊のマニュアルを読み込む暇がなくても、上からカードの指示に従えば作業が進んでいく仕組みを、避難所のレイアウトや建物の間取り、ルールに合わせ、オーダーメードで作成できる。

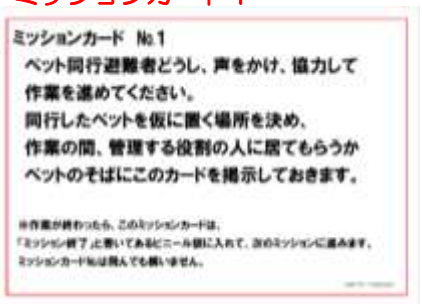
＜スターターキットに盛り込む内容の例＞

① 指示カード：Ａ５サイズ　１枚にやるべきことを１項目ずつ順番に記載

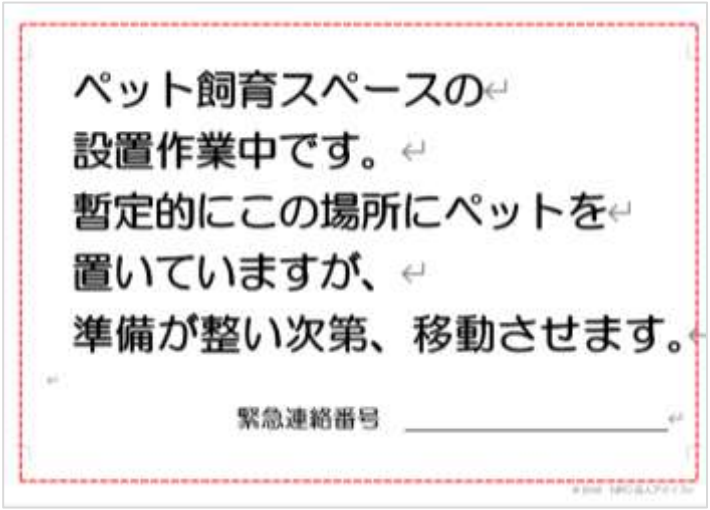
② 掲示するポスター（A3 ラミネート加工）や、設置する場所のイメージ

＜指示カード A5 ラミネート加工＞

ミッションカード１

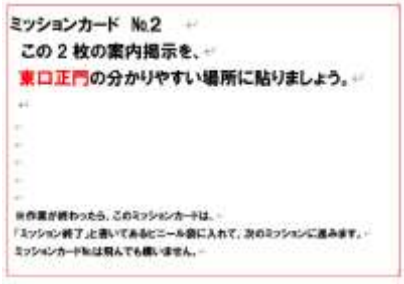


＜添付する掲示用ポスター　A3　ラミネート加工＞



＜指示カード A5 ラミネート加工＞

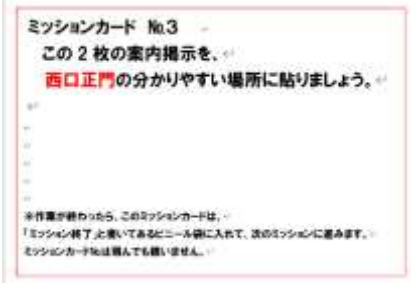
ミッションカード２



＜添付する掲示用ポスターA3　ラミネート加工２枚＞

＜指示カード A5 ラミネート加工＞

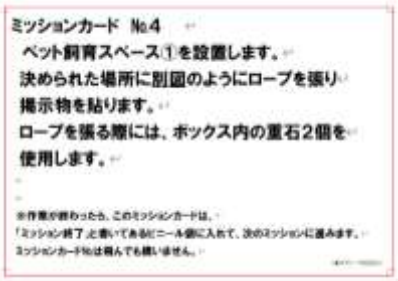
ミッションカード３



＜添付する掲示用ポスターA3　ラミネート加工２枚＞

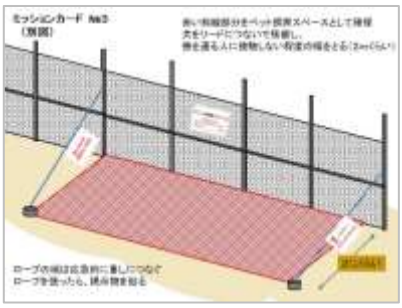
＜指示カード A5 ラミネート加工＞

ミッションカード４



＋

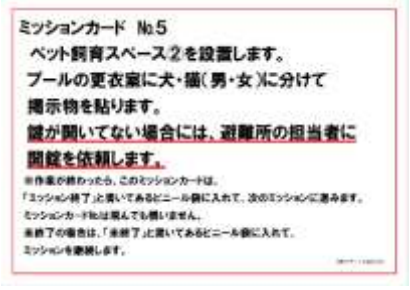
ペット飼育スペースの例
A5 ラミネート加工



＜添付する掲示用ポスター　A3　ラミネート加工＞

＜指示カード A5 ラミネート加工＞

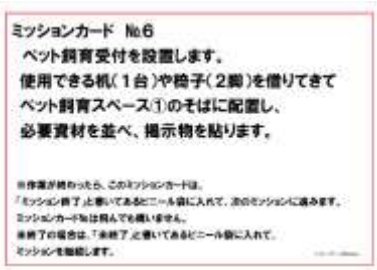
ミッションカード５

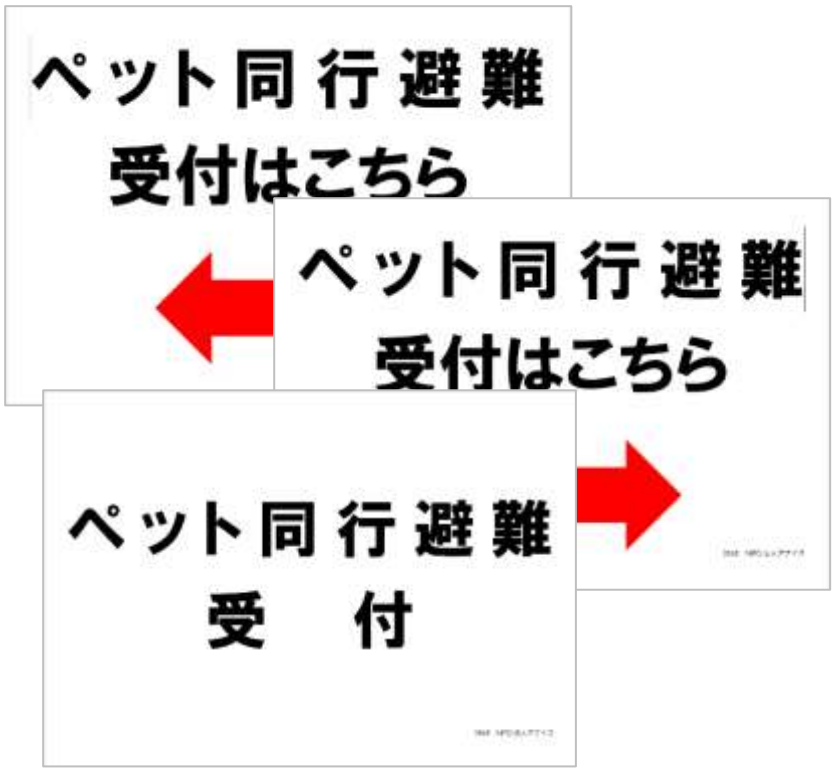


＜添付する掲示用ポスター　A3　ラミネート加工＞

＜指示カード A5 ラミネート加工＞　　＜添付する掲示用ポスター　A3　ラミネート加工＞

ミッションカード６





以下指示カードが続く～

ミッションカード７　　ペット受付を開始
ミッションカード８　　ペット関連掲示板の設置
ミッションカード９　　ペットの排泄物廃棄場所を決めて案内掲示
ミッションカード 10　その他、掲示物の掲示（以下見本）
ミッションカード 11　飼い主が集まりペット飼育スペースのルールの確認　など

「NPO 法人 ANICE 提供資料（スターターキットに含まれているポスターの例）」

（事例　新潟県　ペット同行避難）

新潟県では平成 16 年の中越地震において動物の救済に関して様々な教訓を得ました。中越地震では、避難所に連れていけなかった動物が数多く自宅に残されたため、ヘリコプターで餌を運ぶ活動をしたことで全国的に注目されました。しかし、ペットの保護収容には労力がかかること、避難された方にとってペットの存在は非常に大きいことから、ペット同行避難の重要性が挙げられ、対策が行われることとなりました。

「新潟県ホームページ、新潟県中越大震災動物救済本部活動の記録」

発災時のペット受入れ体制の構築の一助とするため、令和３年４月に新潟県が「市町村・避難所運営者のためのペット同行避難所運営マニュアル」を作成しました。このマニュアルは、「自助・共助・公助」の考えに基づき作成され、行政（公助）がダメージを受けた場合でも、飼い主や避難者同士が協力して（自助・共助）ペットの受入れ等が進められるようにしています。

「新潟県ホームページ、市町村・避難所運営者のためのペット同行避難所運営マニュアル」

マニュアル策定後には、研修会等の機会を活用して市町村職員に対する助言や支援を行ったり、常に情報の共有や交換ができる場としても活用したりしています。マニュアル策定の翌年には、県の獣医師会と共同でペット同行避難に係る市町村との研修会を実施しました。またペット同行避難に係る関係者の連絡先を掲載した一覧を作成し、市町村や獣医師会と情報を共有しています。

さらに今後は、県内の約半分の市町村が地域防災訓練においてペット同行避難に関する模擬訓練を行っているため、その模擬訓練に県としても関わりながら助言・支援を行っていくことを想定しています。

ポイント

- 地域にライフラインの復旧がもたらされた段階は、避難所の解消の一つの目安となるとされています。
- 避難所を解消するためには、避難者に対して早くから見通しを示しつつ、事情を聴きながら、避難者に落ち着き先の要望に沿う形で支援し、避難所の解消につなげることが大切です。

19－１　避難生活が長期化した場合の対応

【概要】

避難生活が長期化した場合、避難者の状況に応じてより過ごしやすい環境を確保できるホテル、旅館等への移動や、住まいの確保など生活再建に向けた準備が必要になってきます。

【チェック事項】

19-1-1	二次避難所として、ホテル・旅館等の活用を検討します	区市町村
19-1-2	避難者の状態に応じて別の避難所への移動を検討します	区市町村
19-1-3	避難者の状態に応じて二次避難所（ホテル・旅館・民泊施設等）への移動を検討します	区市町村
19-1-4	住まいの選択肢についての情報提供を実施します	区市町村
19-1-5	被災者台帳の作成準備を実施します	区市町村
19-1-6	生活再建支援情報の周知を実施します	区市町村

【解説】

○　能登半島地震においては、被災者の命と健康を守るため、特に高齢者などの要配慮者の方について、環境の整ったホテル・旅館等への２次避難が実施されました。

○　東京都地域防災計画震災編（令和５年修正）においては、可能な限り多くの避難所等を確保するために、区市町村におけるホテル・旅館等の活用を支援するとしています。

○　令和２年６月に、東京都は都内の主要のホテル・旅館３団体（東京都ホテル旅館生活衛生同業組合、（一社）全日本ホテル連盟関東支部、日本旅館組合東京支部）と「災害時における避難所等確保の支援に関する協定」を締結しており、東京都内において大規模な地震等の災害が発生し、又は発生のおそれが生じた場合等において、区市町村が実施する避難所及び一時的な避難場所の確保について、締結先団体に対して、支援を要請することとしています。

19－２　避難所の解消に向けた話し合いの実施

【概要】

災害救助法では、避難所は短期の緊急避難が基本です。設置期間が長期にわたる場合には、施設が本来の使用目的で使用できないなどの問題が生じてきます。そのため、ライフライン等の復旧状況を踏まえ、避難所も段階的に縮小・統合を図り、閉鎖に向けて取り組むことが必要です。

【チェック事項】

19-2-1	ライフライン事業者との連絡体制強化を実施します	区市町村
19-2-2	ライフラインの復旧目安についての周知を実施します	区市町村
19-2-3	退所目途の把握を実施します	区市町村
19-2-4	避難所以降の落ち着き先意向調査を実施します	区市町村
19-2-5	意向調査の結果に応じて仮設住宅・公営住宅等の確保支援を実施します	区市町村
19-2-6	引っ越しの見守りを実施します	区市町村

【解説】

- ○ 避難所生活の長期化を防ぐため、避難者の置かれている現状を正確に把握する必要があります。避難者の自立に障害となる問題点の解決に向け、個別相談や関係機関との調整を行います。
- ○ 避難所から生活の場を移すことを実感できるように、ライフラインの復旧状況の周知や、支援情報の提供などを行います。
- ○ 福祉避難所についても、要配慮者で自立が可能な方は落ち着き先の確保と生活再建に向かいます。施設入所等が必要な方については、専門職の見立てやマッチングにより、各人に適した施設種別への入所を調整します。
- ○ 解消時期等について、避難者と充分な話合いを行い、理解を得ることが不可欠です。できるだけ、代表者だけでなく、多くの避難者と話し合う必要があります。

19－３　避難所の解消の検討

【概要】

避難者の退所の方向性が決まったら、避難所の縮小・統合について検討・実施し、避難者全員が退所する時点で避難所の閉鎖を行います。

避難所の縮小・統合を検討する	区市町村

○　自立し避難所を退所した避難者の居住スペースは、残っている避難者で分けるのではなく、避難所として開設された学校の授業再開も見据えて、居住区域の縮小に努めます。

○　避難者の減少の状況を踏まえ、近隣の避難所との統合を行います。

【チェック事項】

19-3-1	施設管理者との事前協議を実施します	区市町村
19-3-2	解消の目安を検討します	区市町村
19-3-3	避難所の解消予定日を内外に周知を実施します	区市町村
19-3-4	避難所解消後の在宅避難者支援体制を検討します	区市町村

【解説】

○　原則として、避難所に避難者がいなくなった時点で閉鎖しますが、閉鎖の判断は、避難所運営委員会、災害対策本部及び施設管理者が協議して決定します。

○　避難所は、避難所外避難者の支援拠点でもあるため、避難所閉鎖後の支援をどのように行うかについても、決めておく必要があります。

○　避難施設の備品等を毀損していないかを確認します。時間が経過すると、責任の所在が曖昧になったり、毀損の原因等が不明瞭になりがちなため、毀損している場合には、管理者にすぐ連絡し対応する必要があります。

○　閉鎖後は、本来の施設の業務に使用しますので、避難所開設以前の状態に戻します。

（ア）　使用していたスペースを清掃し、移動した備品等を元に戻します。

（イ）　避難所運営に係る記録や使用した台帳等を整理し、災害対策本部に引き継ぎます。閉鎖後の事務は、災害対策本部で行いますので、避難所運営委員会の代表者等の連絡先を明確にしておきます。

参考文献･取材等協力

タイトル	発行年月	著者等
避難所運営等避難生活支援のためのガイドライン(チェックリスト)	令和６年 12 月	内閣府
避難生活における良好な生活環境の確保に向けた取組指針	令和６年 12 月	内閣府
避難所におけるトイレ確保・管理ガイドライン	令和６年 12 月	内閣府
在宅・車中泊避難者等の支援の手引	令和６年６月	内閣府
福祉避難所の確保・運営ガイドライン	令和３年５月	内閣府
避難情報に関するガイドライン	令和３年５月	内閣府
避難所における生活環境の確保に向けた取組事例集	令和６年３月	内閣府
避難所の現状・課題について	令和６年 11 月	内閣府
平成 28 年度避難所における被災者支援に関する事例等報告書	平成 29 年４月	内閣府
大規模地震発生直後における施設管理者等による建物の緊急点検に係る指針	平成 27 年２月	内閣府
災害対応力を強化する女性の視点～男女共同参画の視点からの防災・復興ガイドライン～	令和２年５月	内閣府
指定緊急避難場所の指定に関する手引き	平成 29 年３月	内閣府
熊本地震を踏まえた応急対応・生活支援策の在り方について	平成 28 年 12 月	内閣府
避難所運営マニュアル基本モデル	平成 24 年	内閣府
防災分野における女性の参画促進～好事例集～	令和３年	内閣府
避難所における新型コロナウイルス感染症への対応に関するＱ＆Ａ	令和３年５月	内閣府
新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけの変更に伴う避難所における新型コロナウイルス感染症の感染対策等について	令和５年４月	内閣府
避難所における生活環境の改善および新型コロナ感染症対策等の取組事例集	令和４年７月	内閣府
防災分野における個人情報の取扱いに関する指針	令和５年３月	内閣府
能登半島地震に係る災害対応の自主点検レポート	令和６年６月	内閣府
大規模地震の発生に伴う帰宅困難者等対策のガイドライン	令和６年７月	内閣府
東京くらし防災	令和５年９月	東京都総務局

タイトル	発行年月	著者等
平成 28 年熊本地震支援の記録	平成 28 年 11 月	東京都総務局
東京都帰宅困難者対策ハンドブック	令和５年３月	東京都総務局
多様な性について知る BOOK	令和２年３月	東京都総務局
東京都災害時受援応援計画	令和５年 11 月	東京都総務局
2022 社会福祉の手引	令和４年	東京都福祉局
東京都福祉のまちづくり条例施設整備マニュアル	令和５年 10 月	東京都福祉局
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	令和２年６月	東京都福祉局
災害時保健師活動マニュアル	平成 25 年３月	東京都福祉保健局（現：保健医療局）
災害時医療救護活動ガイドライン	令和６年３月	東京都福祉保健局（現：保健医療局）
妊産婦・乳幼児を守る災害対策ガイドライン	平成 26 年３月	東京都福祉保健局（現：保健医療局）
災害時における遺体の取扱いに関する共通指針（検視・検案等活動マニュアル）	平成 29 年８月	東京都福祉保健局（現：保健医療局）
東京都在宅人工呼吸器使用者災害時支援指針	令和５年７月	東京都福祉保健局（現：保健医療局）
アレルギーコミュニケーションシート		東京都保健医療局
避難所ですぐに使える食中毒予防ブック	令和元年７月	東京都保健医療局
学校危機管理マニュアル	令和６年 10 月	東京都教育委員会
外国人旅行者の安全確保のための災害時初動対応マニュアル	令和４年６月	東京都産業労働局
地震に関する地域危険度測定調査	令和６年３月	東京都都市整備局
非常災害時における非常通信手段の確保について	平成 28 年２月	総務省
大規模地震に係る災害発生時における避難所運営を想定した指定管理者制度の運用について	平成 29 年４月	総務省
震災時等における危険物の仮貯蔵・仮取扱い等の安全対策及び手続きに係るガイドライン	平成 25 年 10 月	総務省消防庁
「地方公共団体における防災行政無線等の整備推進」報道資料	令和５年６月	総務省消防庁
情報通信白書	令和５年７月	総務省
人とペットの災害対策ガイドライン	平成 30 年３月	環境省
避難所における感染対策マニュアル	平成 23 年６月	厚生労働省
災害時の発達障害児・者支援について		厚生労働省
職場におけるダイバーシティ推進事業報告書	令和元年	厚生労働省

タイトル	発行年月	著者等
大規模災害における保健師の活動マニュアル	平成 25 年	日本公衆衛生協会全国保健師長会
愛知県避難所運営マニュアル	平成 30 年３月	愛知県防災安全局
避難所運営マニュアル作成指針	令和５年５月	大阪府政策企画部
愛知県災害時保健師活動マニュアル	令和３年３月	愛知県保健医療局
指定管理者向けの避難場所等開設マニュアル	平成 29 年 11 月	横浜市
文京区避難所運営ガイドライン	平成 26 年３月	文京区
妊産婦・乳児救護所案内チラシ	令和５年５月	文京区
ペット、動物の専門学校との協定締結によるペット同伴避難場所の確保	令和６年 11 月	墨田区
避難所運営マニュアル	平成 24 年 10 月	台東区
災害時におけるキッチンカーによる食事の提供等に関する協定	令和６年 12 月	台東区
避難所運営マニュアル	令和６年７月	板橋区
江戸川区避難所開設・運営マニュアル	令和４年３月	江戸川区
防災拠点活動マニュアル	平成 27 年３月	品川区
大田区ペットの災害対策ガイドライン	令和２年７月	大田区
避難所におけるペット対応標準マニュアル	平成 27 年４月	大田区
ペット飼養者のための研修「しながわ防災学校ペット×防災」		品川区
妊産婦・乳幼児のための災害への備え	令和５年４月	世田谷区
中野区在宅人工呼吸器使用者災害時個別支援計画作成実施要綱	平成 30 年３月	中野区
避難所運営マニュアル	令和６年７月	板橋区
災害時におけるキッチンカーによる物資の供給等に関する協定	令和６年９月	江戸川区
WEB を活用した鍵管理システム		稲城市
コミュニティ・スクールを活用した地域の防災力向上		八王子市
役割分担を明確にした訓練「できますゼッケン」		八王子市
ストーマ装具保管事業		町田市
「災害用非常用持ち出し袋の配布」事業		奥多摩町
避難所開設キット		新宿区、大田区、文京区、北区、台東区、豊島区、小金井市

タイトル	発行年月	著者等
市町村・避難所運営者のためのペット同行避難所運営マニュアル	令和３年４月	新潟県
避難所運営マニュアル	平成 24 年 10 月	京都府京都市
千葉市 HP「避難所運営委員会　～地域の共助による避難所の開設・運営に向けて～　10　避難所における性別・LGBT（性的少数者）などへの配慮」	令和６年１月 最終更新	千葉県千葉市総務局 危機管理部防災対策課
避難所運営マニュアル	平成 27 年３月	岩手県陸前高田市
鍵管理システム		宮城県南三陸町
セントラルキッチン方式による炊き出しの実施		穴水町
聴覚障害者などを対象にした洪水ハザードマップの学習会	令和４年 11 月	焼津市
外国人参加の防災訓練の企画・実施		三田市国際交流協会
避難所運営マニュアル作成指針	令和５年５月	大阪府
女性・子供の被害防止のための普及啓発チラシ		熊本市男女共同参画センター
災害時の栄養・食生活支援ガイド		公益社団法人　日本栄養士会
一般財団法人自治体国際化協会　多言語音声情報作成ツール・多言語表示シート		一般財団法人自治体国際化協会
在宅人工呼吸器の取り扱い		公益財団法人東京都医学総合研究所　社会健康医学研究センター 難病ケア看護ユニット
地震時のライフライン機能障害に対する利用者の対応システムを考慮した生活支障の評価法	平成５年	野島暢呂・亀田弘行・林春男（地域安全学会論文報告集）
避難所に到着した飼い主向けのスターターキット		NPO 法人 ANICE

（取材等協力）※前回の改訂までにご協力いただいた機関

- 内閣府
- 日本防災士機構
- 東京ボランティア・市民活動センター
- 一般社団法人　災害協働サポート東京
- 釜石市
- 東松島市
- 塩竈市

・中央区
・足立区
・葛飾区
・陸前高田市
・熊本市
・京都市
・愛知県
・広島市
・新宿区
・大田区
・文京区
・北区
・三鷹市
・社会福祉法人リデルライトホーム

※今回の改訂でご協力いただいた機関
・八王子市
・八王子市立愛宕小学校学校運営協議会
・町田市
・奥多摩町
・焼津市
・三田市
・三田市国際交流協会
・酒田市
・品川区
・新潟県

第２編・参考資料

１　避難所の初動対応のポイント

東京防災公式キャラクター
「防サイくん」

第２編・参考資料１　避難所の初動対応のポイント　目次

発災直後～避難所開設の初日を乗り切る（初動）・・・

発災直後～避難所開設の初日を乗り切る（初動）

1　避難所として使用できる建物かチェックをする。

- 避難者の生命を災害から守るためには、まず、避難所が安全な場所であることが最重要です。
- 避難所にしてよい建物かについての確認は、区市町村職員や施設管理者がいる場合は指示のもと、いない場合は自治会等で当面のリーダーを決めて、必ず複数人で確認しましょう。建物・設備・機械系の専門職の方がいる場合は協力を得るとよいでしょう。

発災時の開錠の担当

平日昼間 担当者：	夜間・休日 担当者：

1　建物周辺が安全か
- 地滑り、地割れ、液状化等

2　建物自体が安全か
- 傾斜
- 床や柱の破損
- 火事やガス漏れ
- 天井落下の危険性

3　建物の内部が安全か
- ガラスや照明器具の落下
- 足元の安全性

4　避難者が集まれるだけのスペースがあるか
- 避難スペース、本部、掲示スペースが使用可能か

避難者には、施設の安全性が確認できるまで、校庭など安全な広い場所で待機してもらう。
避難者が先に建物に入ると、後で移動してもらうのは難しい。設営の混乱を避ける意味もある。

避難所として安全な施設であれば
避難所として使用する決定をする。
（連絡先）区市町村の災害対策本部
〇〇〇　〇〇

避難所として安全な建物でない場合
他避難所への移動を検討する。
（連絡先）　区市町村の災害対策本部
〇〇〇　〇〇

２　本部を立ち上げ、初動時に不可欠な機能の構築に注力する。

- 避難者、区市町村職員、施設管理者の協力の下、避難所本部を立ち上げます。
- 避難者については、その後の運営の主体になるので、平常時から地域を熟知する自治会を中心に、できるだけいろいろな立場の方（性別・年代等）の協力を得ておきましょう。また、建物・設備・機械系や福祉医療系の専門職がいたら、協力を得ましょう。
- 被災による心身疲労の中での設営となるため、初日は、初動に不可欠な機能の構築に注力しましょう。

避難所本部の初動の役割

○ 避難所開設の可否を施設の被災状況等から判断し、区市町村の災害対策本部に報告する。
○ 区市町村の災害対策本部にて避難所開設の有無を決定し、その指示の下、開設する。
○ 資機材（文房具、掲示物、避難者名簿）を準備し、事務機器・通信機器の状況を確認する。
○ 避難者が利用できるスペース、設備をアナウンスする。
○ 翌日までに最低限必要な生活ルールのアナウンスをする。
（①消灯・起床時間、②緊急時の相談窓口　③トイレ・ごみなど共用部使用ルール）

（１）建物設備の安全点検、利用区分の設定

○ 建物設備の安全点検を行い、施設内外の利用区分を設定する。
① 立入禁止区域・設備
② 避難スペース（通路や荷物置き場を十分確保して区分し、要配慮者への優先的配慮を行う。）
③ トイレ・水回り
④ 物資搬入・集積
○ 本部作業に必要な事務機器・情報通信機器の状況を確認する。
○ 電気・ガス・水道等の状況を確認する。

被災時には、パソコンやコピー機が使えないこともある。
様式等は紙でも用意しておく。
・マニュアル
・様式
・掲示物
・避難者カード（世帯数分）

（２）情報の収集と伝達

○ 可能な方法で、随時情報を収集し、掲示するなど避難者に発信する。
①　災害の状況　　②　周辺の被災状況

（３）避難者の安全確保と受入れ

○ 待機、受入れ時に負傷者、急病対応を行う。
○ 自治会の協力を得て、できるだけまとまってもらい、
○ 避難スペースに誘導してもらう。
○ 避難者名簿があれば確認、なければ代表者氏名と人数を記載

受付は、障害者や高齢者、病気をお持ちの方、妊産婦や乳幼児など、配慮が必要な方から。

避難者カードは、状況に応じて翌日に記載するのでもよい。

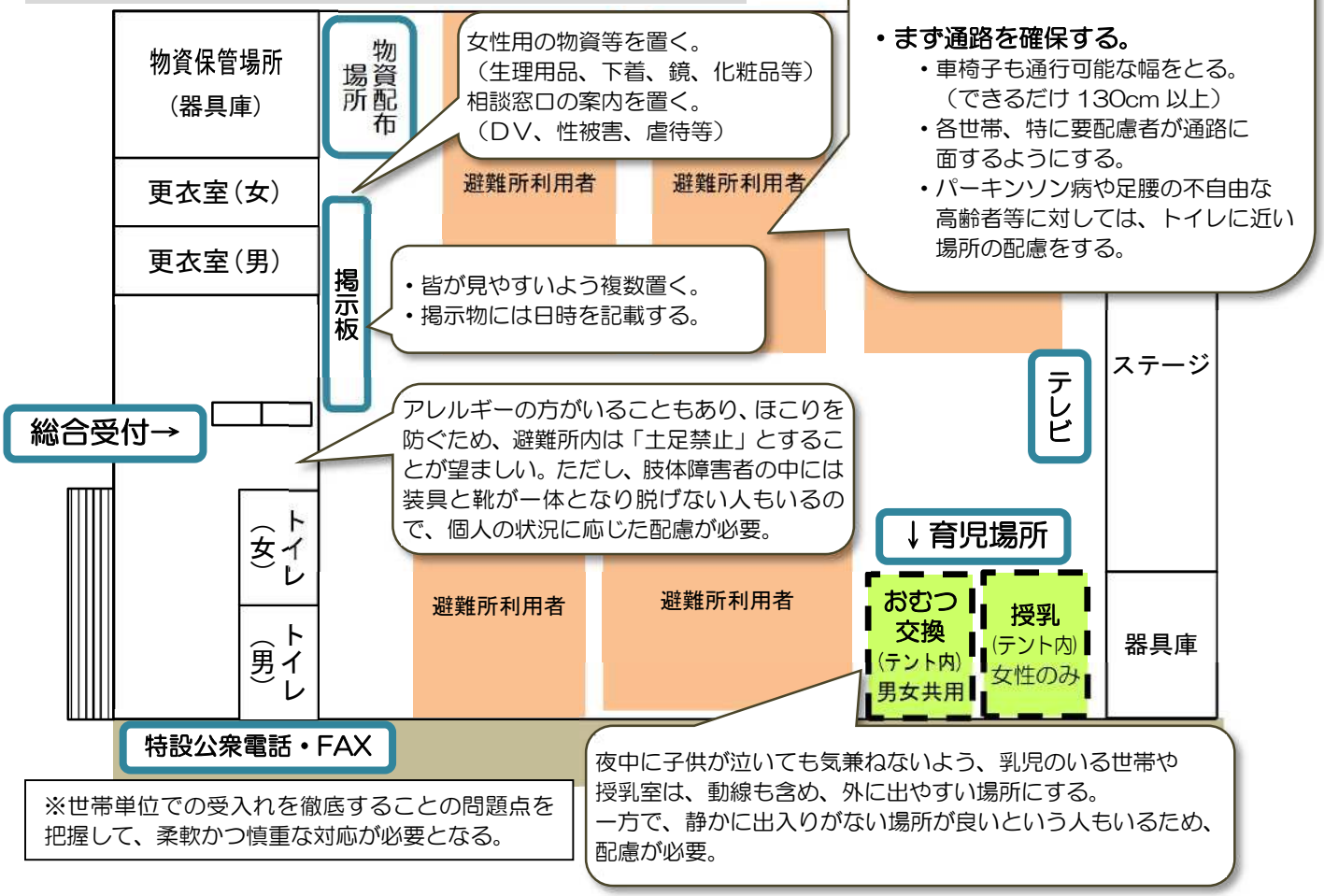
（４）避難所の資材・環境の整備

○ 毛布等寝具の配布
○ 水・食料の配布
○ 女性用品（生理用品等）の配布
○ 携帯・簡易・組み立て式トイレの設置（施設内トイレが使えない、不足の場合）
○ ごみ捨て場（燃えるごみ、燃えないごみ、びん・缶・ペットボトル等）の設置

レイアウト例（学校など）

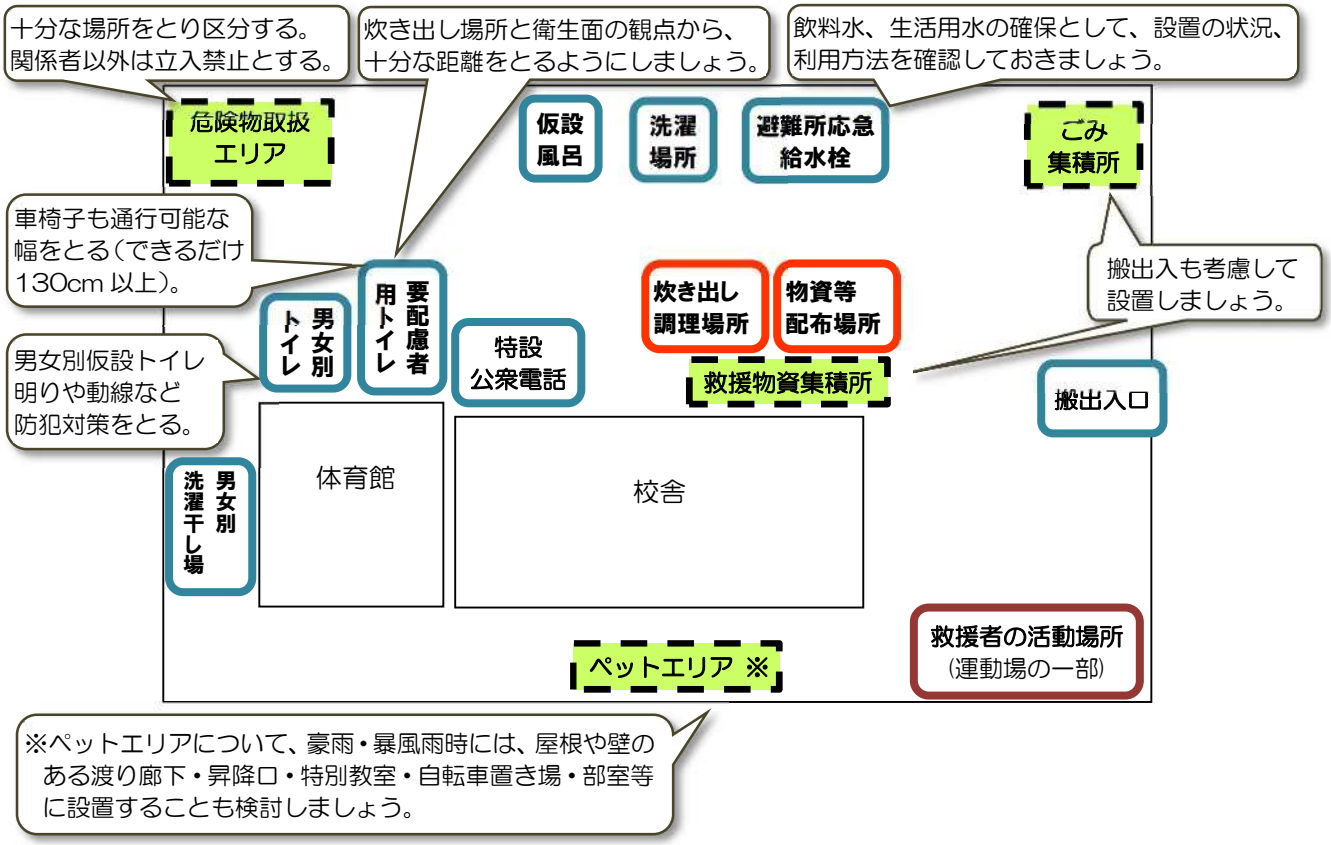
建物内全体図

避難所利用者が生活する場所（体育館・屋内運動場）



※世帯単位での受入れを徹底することの問題点を把握して、柔軟かつ慎重な対応が必要となる。

屋外の利用

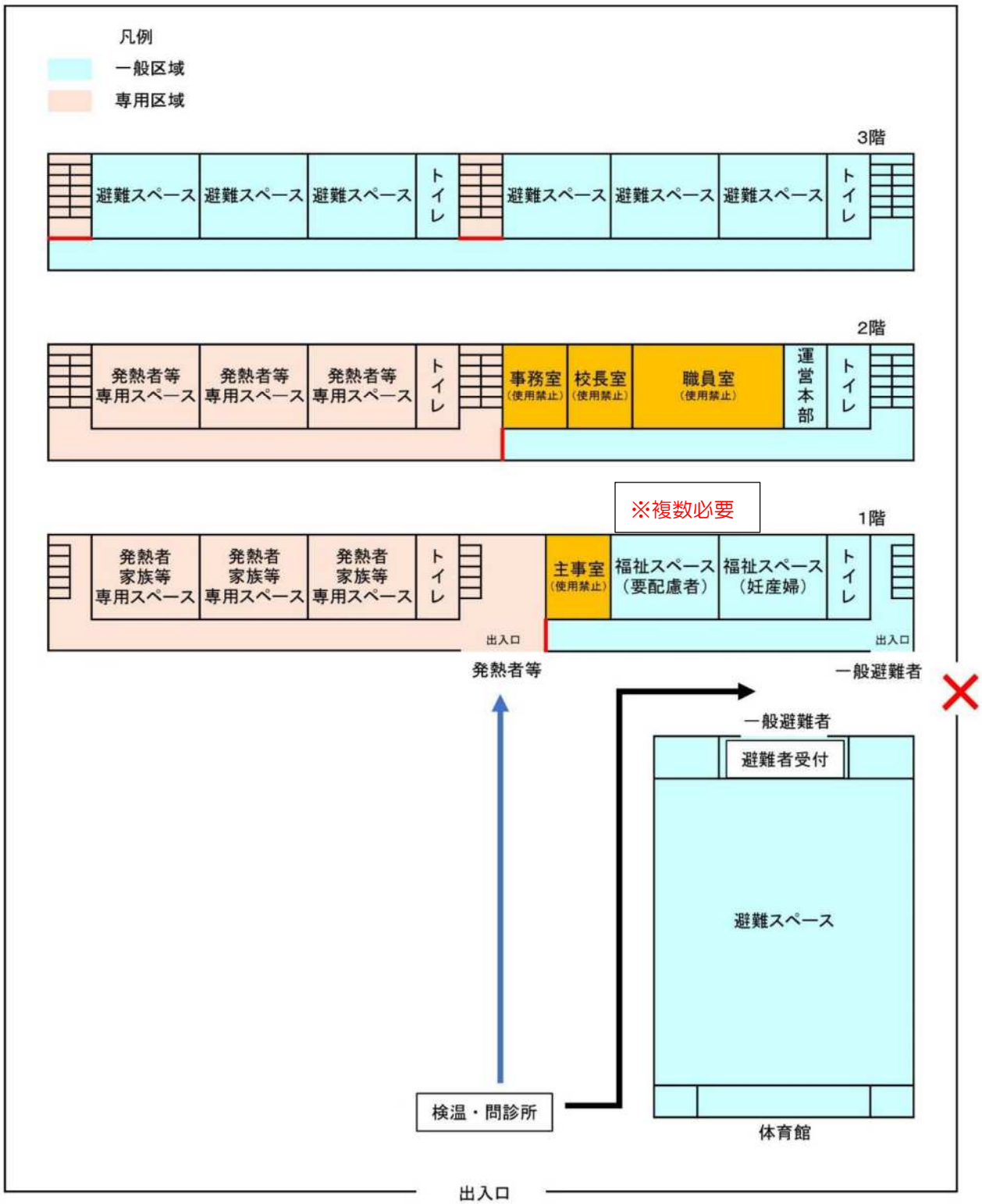


3　感染症対策を実施する。

- 避難所での感染症の拡大を防止するため、感染症対策を実施します。

○ マスクや非接触型体温計、フェイスシールド、使い捨て手袋等、感染症対策物資を確保する。
○ 一般避難者用スペースは通路幅を 130ｃｍ以上確保する。
○ 定期的な換気や清掃・消毒を行い、感染予防を実施する。
○ 感染の疑いがある人等が使用する空間・動線を専用スペースとし、一般避難者用の集合スペースと区分け（ゾーニング）する。
○ 非接触型体温計等を準備した検温・問診所を設置する。
○ 咳・発熱等の症状がある感染疑いの人は、一般避難者とは別に専用スペース又は個室を確保する。

ゾーニングを中心とした避難所のレイアウト（例）



門が複数ある場合には、滞在スペースの振り分けを行うために、開放する門は１か所に限定します。

避難所開設２日目からは、避難所の運営体制を整備する（応急期）

１　避難所運営は、住民が中心となって行う。

- 避難所運営委員会のメンバー・役割分担を具体的に決めていきます。
- 地域をよく知っている地域住民が中心となって運営しましょう。
  - 避難所運営委員会には、多様な視点が運営に反映されるよう、多様な年齢・性別・立場の方で構成するようにしましょう。
  - 代表・副代表には女性と男性の両方を配置することや、避難所運営委員会の４割以上は女性とすることを目標としましょう。
  - 施設管理や保健衛生、危険物管理など、避難者に専門職がいたら協力を得ましょう。

避難所運営委員会の体制の例

避難所管理責任者
（行政職員）

避難所運営委員会

- 地域を構成する多様な住民
  - 代表
  - 副代表
- 施設管理者
  - 建物管理運営
- 周辺施設の代表者
  - 避難所の支援
- 行政担当者
  - 災害対策本部との連絡調整

居住組
数世帯～10 世帯の組

代表者会議の開催

- 会議は初動時には、１日数回、後には１日に１・２回開催します。
- 会議のメンバーは、代表・副代表・各班班長・居住組班長・行政担当者・施設管理者で開催します。

班別会議の開催

班ごとに実務の話合いを適宜行います。

- 総務班
  - 避難所運営委員会内の連絡・調整
  - 災害対策本部等との連絡調整
  - 施設管理
  - 外部との窓口
- 情報班
  - 情報の収集・伝達
- 避難者管理班
  - 避難者の把握
- 保健衛生班
  - 避難所の衛生環境の管理
  - 救護所・保健師等巡回
  - 医療との連携
  - 要配慮者の状況把握
- 物資班
  - 避難所生活物資の配給
  - 物資の管理・不足物資の要請
  - 炊き出し
- 相談班
  - 避難者ニーズの把握
- ボランティア班
  - ボランティアの把握
- 防犯・防火班
  - 避難所の警備
  - 防火・危険物対策
- 要配慮者支援班
  - 要配慮者の支援
- 避難者交流班
  - 避難者の生きがいづくりのための交流の場の提供
- 避難所外避難者支援班
  - 安否の確認、
  - 物資や情報提供、ニーズの把握等

各担当別の役割の例

代表・副代表

避難所運営委員会の総括

- 避難所内の状況を把握し、必要事項を協議し、決定します。
- 各班のメンバーへ的確な指示を行います。

関係機関との連絡・調整

- 避難所の状況について、関係機関に連絡し、要望等について調整します。
- 関係機関からの連絡事項について、避難所運営委員会に伝達し、避難者に必要な情報を提供します。

総務班

避難所運営委員会内の連絡・調整

- 代表の補佐役及び避難所運営委員会の事務局として、会議開催、資料・記録作成を行い、各班の活動を支援します。

災害対策本部等との連絡調整

- 災害対策本部への避難所開設状況報告や物資・派遣職員要請などを行います。
- その他関係機関との連絡調整の窓口となります。

施設管理

- 施設管理者と連携しながら、施設全般の使用方法を決定し、必要な管理を行います。
- 遺失物等の管理を行います。

外部との窓口

- マスコミ取材や外部からの問合せの窓口や、郵便物・電話等の取次ぎを行います。

情報班

情報の収集・伝達

- 避難者に必要な情報の収集・伝達を行います。
- 掲示板等の情報を管理します。

避難者管理班

避難者の把握

- 避難者カードを取りまとめ、管理を行うとともに、避難者名簿を作成します。
- 退所状況などを取りまとめ、避難者の把握を行います。

保健衛生班

避難所の衛生環境の管理

- 感染症予防や健康管理、ペット対応など、避難所の生活衛生環境管理を行います。

救護所・保健師等巡回・医療との連携

- 避難者の健康状況等を把握し、救護所や保健師、管理栄養士等巡回等と連絡調整を行います。

要配慮者の状況把握

- 介護や医療を要する避難者の状況を把握し、病院への搬送や社会福祉施設への緊急入所、福祉避難所への移送等の連絡調整を行います。

物資班

避難所生活物資の配給・炊き出し

- 避難所で必要な生活物資を避難者に配給します。また、炊き出しの指揮をとります。

物資の管理・不足物資の要請

- 備蓄物資の現品管理を行い、必要数や不足数について、総務班に要請します。

相談班

避難者ニーズの把握

- 相談窓口や個別相談、意見箱などを通じて、避難者のニーズを把握します。
- 把握したニーズについて、総務班や保健衛生班に引き継ぎます。

ボランティア班

ボランティアの把握

- 避難者側のボランティアの支援に係るニーズを把握し、総務班に引き継ぎます。
- 避難所で支援しているボランティアの状況を把握し、ボランティア名簿等を作成します。
- ホランティアからの意見やニーズを把握し、総務班に引き継ぎます。

防犯・防火班

避難所の警備

- 防犯のため、避難所内外をパトロール等、警備します。

防火・危険物対策

- 避難所における防火対策の徹底に努めます。
- 消防署の協力を得て、危険物の適切な管理に努めます。

要配慮者支援班

要配慮者への支援

- 配慮が必要な方のためのスペースを確保し、誘導します。また、洋式トイレやバリアフリートイレの設置、通路に出やすい場所の確保、十分な通路幅（130㎝）の確保に努めます。
- 要配慮者の方のために、相談窓口（避難所の状況によっては個室）を設置し、健康状態や困っていることなど、本人や家族から丁寧に話を聴き、必要な支援を行います。

避難者交流班

避難者の交流の場の提供

- 避難者が、生活復帰に向けて避難生活を送る上で、生きがいを見失うことのないよう避難者に交流の場を設け、提供します。

避難所外避難者支援班
安否の確認 • 居宅を失い（又は半壊）、避難所に避難しきれず、車中避難等、避難所外に自主避難している避難者の安否を確認します。 **物資や情報提供** • 避難所を拠点に、避難所外避難者に対して物資や必要な情報を提供します。 **ニーズの把握** • 避難所外避難者の安否の確認とともに、ニーズを把握します。

２　避難所の運営方針・生活ルールを、全員で共有し守る。

- 避難所は、避難者の生活の場であり、行政担当者、施設管理者、ボランティアや支援者などが活動する場でもあります。
- そのため、避難所の運営方針や生活上のルールを、避難者・支援者など全員で共有し守れるよう、運営の初期の段階で方針を決め、掲示等で周知することが重要です。

【活用しましょう】

避難所の運営方針・生活ルールを共有するための掲示物は？

掲示様式２「避難所のルール」

３　避難者の健康を守り、二次被害を防ぐ。

- 避難所では、通常と異なる環境での生活となるため、感染症や食中毒、生活不活発病やエコノミークラス症候群などの二次被害を予防しなければなりません。

【活用しましょう】

避難所での衛生環境を維持するための掲示物は？

掲示様式９「トイレの使用方法に関する注意事項」
掲示様式 11「食中毒予防関係資料」

避難所での健康管理を伝えるための掲示物は？

掲示資料 10「健康管理関係チラシ」

４　配慮を必要とする方への支援策を想定する。

- 避難所では、様々な方が共同生活をするため、多様性を尊重する必要があります。
- 男女双方の視点や性的マイノリティの方の視点、また配慮が必要な方の特性に応じた支援ニーズを、ある程度予測しながら運営することが、円滑な支援につながります。

【活用しましょう】

配慮が必要な方への支援策とは？

委員会参考資料１「避難生活に配慮を要する方への対応」

避難所運営マニュアルを作成するときにそろえる資料

区市町村マニュアル

- 区市町村内地図
- 避難所一覧（住所・連絡先）
- 委員会用様式集　　※各自治体の状況に合わせたものを用意
- 避難所掲示用様式集　※各自治体の状況に合わせたものを用意

自治体内では統一した様式とする。

- 災害対策本部の組織・連絡先
- 災害対策本部への連絡事項・要請事項とそのルート
- 自治体の備蓄品・支援体制

避難所別のマニュアル

- 区市町村内地図（関係機関・他避難所位置等も記載）
- 避難所一覧（住所・連絡先）
- 委員会用様式集　　※各避難所の状況に合わせたものを用意
  - 緊急連絡先一覧については、あらかじめ記載して用意しておく。
  - 建物の構造別チェックシート、建物の安全点検のためのチェックリスト、トイレ使用のためのチェックリストなどについては、事前に施設管理者と打合せをして、各避難所にあった内容にしておく。
- 避難所掲示用様式集　※各避難所の状況に合わせたものを用意
  - 立入禁止箇所やトイレなど、必ず必要となる表示は、あらかじめコピーして用意しておく。
- 避難所でのライフライン等のチェックや使用法に関する資料
  - 事前に施設管理者と打合せをして、各避難所に合った内容にしておく。
    例）ジャッキ、非常用電源、防災無線、消防設備、AED 等
- 避難所レイアウト図（ダイジェスト版を参考に作成する）
  - 事前に施設管理者、自治体、住民等で話し合った内容を反映させる。
- 避難所運営委員会と各班の役割（ダイジェスト版を参考に作成する）
  - 事前に施設管理者、自治体、住民で役割分担について話し合った内容を反映させる。
- 避難所に備蓄されている物品一覧
- 自治体の備蓄品・支援体制

第２編・参考資料

２　避難所運営委員会用様式集

東京防災公式キャラクター
「防サイくん」

第２編・参考資料２　避難所運営委員会用様式集　目次

※避は避難所用の様式、福は福祉避難所用の様式として使用できます。

１　緊急連絡先一覧 …… 1
２　避難所開設チェックリスト …… 2
３　建物の構造別チェックシート …… 3
４　建物の安全確認 カルテ …… 4
５　避難所運営委員会名簿 …… 5
６　避難所運営委員会運営規約（例） …… 6
７　避難者カード・避難者カード（簡易版） …… 7
８　退所届 …… 10
９　避難所状況報告書（初動期） …… 11
10　避難所状況報告書（日報用） …… 12
11　避難所運営日誌 …… 13
12　職員派遣・ボランティア応援依頼書 …… 14
13　事務引継書 …… 15
14　ボランティア受付簿 …… 16
15　取材・調査受付簿 …… 17
16　物資依頼伝票 …… 18
17　物品管理簿（受払管理が必要なもの） …… 19
18　食料依頼伝票 …… 20
19　物品・食料管理表 …… 21
20　トイレ利用チェックリスト …… 22
21　相談等対応メモ …… 24
22　保健師等活動記録様式 …… 25
23　避難所生活環境チェックリスト …… 29
24　ペット等受付簿 …… 30
25　火災予防自主点検表 …… 31
26　支援物資等受入一覧表 …… 32
27　落し物受付簿 …… 33

1　緊急連絡先一覧　避　福

年　　月

避難所となる施設	名称		種別	□避難所　□福祉避難所	
	住所				
	連絡先	TEL		FAX	
施設管理者			TEL		
施設管理受託者			TEL		
避難所を利用する人が居住する地域や地区名			利用者数（想定）	人	
避難所を開設する担当者	平日の昼間（　：　～　：　）		TEL		
	上記以外（夜間・休日等）		TEL		
施設のカギを持っている人			TEL		
			TEL		
その他、避難所の開設に関係する人（地域の自治組織の役員や自主防災組織の長など）			TEL		
			TEL		
			TEL		
			TEL		
			TEL		

避難所周辺の施設

病院		TEL		FAX	
		TEL		FAX	
		TEL		FAX	
警察署		TEL		FAX	
消防署		TEL		Fax	
ガス		TEL		FAX	
上下水道		TEL		FAX	

区市町村災害対策本部の連絡先

名称				
連絡先	TEL		FAX	

2　避難所開設チェックリスト避 福

項目	緊急対応	確認
1．避難所の開設 避難所による自主開錠	・建物内にいる避難者をまとめ、建物の安全確認をする	□
2．建物の安全確認	・建物は傾いていないか	□
	・火事は発生していないか、ガス漏れはないか	□
	・建物に大きなひび割れはないか	□
	・窓ガラスなどの危険な落下物はないか	□
3．避難所管理責任者等の 到着確認	・避難所管理責任者が到着したか	□
	・施設管理者が到着したか	□
4．避難者受入れスペースの 確保・指定	・事前計画に基づき安全な部屋を確保し、誘導する	□
	・室内の倒壊物などは、避難者に協力を求めて処理する	□
5．避難所の本部を設置	・施設管理者と共に、業務場所の安全確認	□
	・放送設備、非常用設備などの確認	□
6．ライフラインの確認	・電気が使えるか	□
	・放送設備が使用できるか	□
	・無線が使用できるか	□
	・上水道が使えるか	□
	・電話が使えるか	□
	・ＦＡＸが使えるか	□
7．非常用設備及び物資の確認	・水、食料、生活物資は備蓄されているか	□
8．本部への要請事項の整理	・応援職員は必要か	□

3　建物の構造別チェックシート 避 福

「大規模地震発生直後における施設管理者等による建物の緊急点検に係る指針」
（内閣府　平成 27 年２月）より
チェックシートは、建物の構造や階層により異なります。
ここでは、代表的な鉄骨造の建物に関するチェックシートを掲載しますが、避難所となる施設の構造に合わせたシートを、内閣府のＷＥＢページからあらかじめダウンロードし、各自治体の建設部門や施設管理者と確認するなどして、事前の状況把握から準備しておいてください。
（https://www.bousai.go.jp/jishin/kitakukonnan/kinkyuutenken_shishin/index.html）

〈中高層・壁式構造(注1)〉　□ 外部調査

【災害時調査シート】　《第　回目チェック》 作成日時：平成　年　月　日　時　分

第1次　外部から一見して危険かどうかの調査

（1）外部から一見して危険と判断される

	調査項目	被害例	はい：○ いいえ：×	○の場合の対処 設置対応欄
構造体の傾き	1 避難建物全体、又は一部が崩壊している。 もしくは、1層、又は2層以上の階層がつぶれている。			危険なため 建物の使用不可
	2 避難建物の基礎が、崩壊している。 又は、上部構造と基礎がずれている。			危険なため 建物の使用不可
	3 避難建物全体、又は一部が傾斜しているのがわかる。			危険なため 建物の使用不可
その他	4 隣接敷地や地盤等が崩れ、避難建物を破壊している。			危険なため 建物の使用不可
	5 隣接建築物が崩れ落ち、避難建物を破壊している。			危険なため 建物の使用不可
	6 隣接建築物から器物（窓枠や外壁、看板、屋外機器等）が落下して避難建物を破壊（崩壊）している。			危険なため 建物の使用不可
備考欄				

※「危険なため使用不可」と判断された項目がない場合（全て「いいえ：×」）は、第２次 余震による危険性の調査へ移行する。

施設名称：

記入者：（所属）＿＿＿＿＿＿　氏名：＿＿＿＿＿＿

連絡先：＿＿＿＿＿＿＿＿

４　建物の安全確認 カルテ 避 福

記入例

鉄筋コンクリート造及び鉄骨鉄筋コンクリート造建物の安全確認　カルテ

建物名称　●●ビル　　記入年月日　平成26年○月×日

住所　東京都千代田区永田町●－●－●　　記入者　▲▲　△△

（1）事前確認項目（構造設計者、または建築施工業者担当者等構造に詳しい者とともに調査し記入してください）

1. 建築物用途　：　①学校（屋内運動場は除く）　②保育園・幼稚園　③公民館　④集会所
⑤神社・寺院　⑥劇場・ホール　⑦事務所ビル　⑧その他（　　）

※屋内運動場（体育館）については、文部科学省「学校施設における天井等落下防止対策のための手引」（平成25年8月）の「震災後の余震に備えた屋内運動場等の天井等の緊急点検チェックリスト」を用いて建物全体の状況や天井について安全確認を行うことが望ましい。

2. 階数及び基準階※1　：　地上　3　階　地下　1　階　→　基準階※1　3　階

3. 構造種別　：　①鉄筋コンクリート造　②プレキャストコンクリート造　③鉄骨鉄筋コンクリート造
④混構造（　　）と（　　）　⑤その他（　　）
①ラーメン構造　②壁式構造　③その他（　　）

→壁式構造の場合
基準階の耐力壁の延長　　階（　　m）　　階（　　m）

※建物の階数、構造種別（ラーメン構造、壁式構造等）により、チェックシートを選択して下さい。
※壁式構造の場合、基準階の耐力壁の延長は、低層・壁式構造の場合はﾁｪｯｸｼｰﾄｐ3の⑦、中高層・壁式構造の場合はﾁｪｯｸｼｰﾄｐ5の⑦の「全体の耐力壁の延長」に相当

4. 建築物規模　：　1階寸法　約　20　m×約　50　m

5. 建築竣工時期：　①新耐震　前　②新耐震　後　（建築竣工年　西暦　1978　年）

6. 耐震診断　：　①実施済み（実施年　2010　年）　②未実施

→　耐震結果（　　）

7. 耐震補強　：　①実施済み（実施年　2011　年）　②未実施

8. 免震・制震装置の有無　：　・免震装置の有無　（有・無）
・制振装置の有無　（有・無）

9. 吊り天井の有無　：　①あり（「特定天井」「特定天井以外の天井」について、補強等の有無別に場所を記入）
②なし（「10. 大型の吊物」に進んでください）

→特定天井※2
建築基準法に基づく技術基準に適合した天井※3
（場所　エントランス　）
上記以外の天井　（場所　なし　）

→特定天井以外の天井
補強済みの天井　（場所　なし　）
補強していない天井　（場所　各室　）

※特定天井がある場合、低層の場合はﾁｪｯｸｼｰﾄｐ4の⑥、中高層の場合はﾁｪｯｸｼｰﾄｐ6の⑥の調査で優先的に調査することが望ましい。

※1　基準階とは、基準となる平面を持つ階。事務所建築では、一階など特殊な階を除けば平面的にはほぼ同一であるので、それらの階層の最下層の階を基準階とする。
※2　高さ6mを超えかつ面積200m²を超す吊り天井（詳細はｐ4を参照）
※3　「建築基準法に基づく技術基準に適合した天井」とは「特定天井及び特定天井の構造耐力上安全な構造方法を定める件（平成25年国土交通省告示第771号）」に定める技術基準に適合した天井

1

「大規模地震発生直後における 施設管理者等による建物の緊急点検に係る指針」
（内閣府　平成２７年２月）

5　避難所運営委員会名簿 避

	氏名	連絡先等
代表		
副代表		
行政担当者		
施設管理者		

（運営班）　班長に◎、副班長に〇を記入する

班名	氏名	組名・連絡先など	氏名	組名・連絡先など
総務班				
情報班				
避難者管理班				
保健衛生班				
物資班				
相談班				
ボランティア班				
防犯・防火班				
要配慮者支援班				
避難者交流班				
避難所外避難者支援班				

６　避難所運営委員会運営規約（例）　避

（目的）
第１　自主的で円滑な避難所の運営が行われることを目的として、＿＿＿＿＿＿＿　避難所運営委員会（以下「委員会」という。）を設置する。
（構成員）
第２　委員会の構成員は、次のとおりとする。
　一　避難所利用者の代表者（以下「避難者地区代表者」という。）
　二　避難所で具体的な業務を運営する班の代表者
　三　行政担当者
　四　施設管理者
　五　その他委員会が必要と認める者
２　前項の規定にかかわらず、避難者地区代表者の数が多い場合には、互選により委員会への出席者を選ぶことができる。
３　委員会の構成員は、男女双方から成るものとし構成員の４割以上は女性とすることを目標とする。また、多様な意見を聴取できるよう、配慮されるものとする。
４　委員会で承認されたときは、自治会、町内会などの役員や継続的に活動するボランティア団体のリーダーは、委員会に出席し意見を述べることができる。
（廃止）
第３　委員会は、電気、水道などライフラインの復旧時を目処とする避難所閉鎖の　○　日後に、廃止する。
（任務）
第４　委員会は、避難所の運営に必要な事項を協議する。
２　委員会は、毎日、午前……時と午後……時に定例会議を行うこととする。
３　委員会は、具体的な業務を執行するために、避難者で編成する総務班、避難者管理班、保健衛生班、物資班、相談班、ボランティア班、防犯・防火班及び必要となる班を設置する。
４　各運営班の班長は、第２条１項に基づき、委員会に出席する。
（役員）
第５　委員会に、委員の互選による代表１名、副代表……名を置く。
２　代表は委員会の業務を総括し、副代表は会長を補佐する。
３　代表・副代表には男性と女性の双方を配置する。
（総務班の業務）
第６　総務班は、委員会の事務局を務める。
２　総務班は、○○○を行う。

～以下各班の業務について規定する。　あるいは別表に定める～

（その他）
第○　この規約に定めのないことは、委員会で協議して決めるものとする。

（附　則）
この規約は、　　年　　月　　日から施行する。

7 避難者カード 避

この様式を使う場合は、表面と裏面を両面コピーしてください。

避難所利用者登録票 表面

避難所名		受付番号

記入日	年　月　日（　）	記入者氏名	
住所	〒　－	自治会・町内会名	
電話	（　）　－	自宅の被害状況	全壊 ／ 半壊 ／ 一部損壊 全焼 ／ 半焼 ／ 床上浸水 流出 ／ その他（　）
携帯電話	（　）　－		
FAX	（　）　－		
メール	＠	滞在を希望する場所	□ 避難所 □ 避難所以外の場所 （自宅 ／ 他（　））
その他連絡先（親戚など）	〒　－ （　）　－		

	避難所を利用する人（避難所以外の場所に滞在する人も記入）			けがや病気・障害・アレルギーの有無、妊娠中、使用できる言語など	運営に協力できること（特技・免許）	必ず確認！安否確認への対応
	氏名	生年月日・年齢	性別	特に配慮が必要なこと		
世帯主	ふりがな	西暦　年　月　日（　歳）				公開 ・ 非公開
ご家族など	ふりがな	西暦　年　月　日（　歳）				公開 ・ 非公開
	ふりがな	西暦　年　月　日（　歳）				公開 ・ 非公開
	ふりがな	西暦　年　月　日（　歳）				公開 ・ 非公開
	ふりがな	西暦　年　月　日（　歳）				公開 ・ 非公開

ペットの状況	□ 飼っていない □ 飼っている → 右欄へ	種類（頭数）	□ 同行希望（ペット等受付簿に記入） □ 自宅に残している　□ 行方不明
自家用車（避難所に駐車する場合）	車種	色	ナンバー

個人情報の取り扱いについて同意する場合は✓をお願いします。

□ご記入いただいた情報は、食料や物資の配給や健康管理などの支援を行うため、避難所運営のために必要最低限の範囲で共有します。

□区市町村災害対策本部にも提供し、被災者支援のために区市町村が作成する「被災者台帳」にも利用します。

※安否の問合せがあった場合に、住所（〇〇町〇〇丁目まで）と氏名、ふりがなを公開する場合があります

□その他支援目的の達成のために関係者に情報提供します。（食料・物資管理、健康管理、配慮が必要な方への個別支援）の達成のために、関係者（市民活動団体・ボランティア団体、社会福祉協議会、災害多言語支援センター）に情報提供します。

・世帯（家族など）ごとに記入して、総合受付に提出してください。

避難所利用者登録票

裏面：運営側（受付担当）記入用

＜登録時＞

●運営側（受付担当）は、記入者とともに表面の記載を確認する。

・安否確認への対応（公開・非公開）個人ごとに「〇」が付いているか。

・けがや病気、障害、アレルギーの有無、妊娠中、使用できる言語（または日本語が理解できるか）など、特に配慮が必要なことはあるか。

→ 詳細を聞き取ったら、「本人からの申告・聴き取り事項」に記入

●受入れ先

受入れ先（滞在先）	場所	□	避難所
		□	避難所以外の場所 （ 自宅 ／ その他（ ））
	組名		
本人からの申告・聞き取り事項			

＜転出・退出後＞

●「退所届」受付後に記入し、「退所届」と合わせてファイルに綴じること。

退所届	受付日	年 月 日 （ ）
	受付番号	

7 避難者カード（簡易版）

避難所利用者登録票

避難所名		受付番号

ふりがな		自治会・町内会名		
氏名				
住所	〒　　ー	性別	男・女・他・答えない	
電話	（　　）　　ー			

	氏名	生年月日・年齢	性別	特に配慮が必要なこと	安否の公開
避難所に避難しているご家族など	ふりがな	西暦 年　月　日 （　　歳）	男・女・他・答えない		公開・非公開
	ふりがな	西暦 年　月　日 （　　歳）	男・女・他・答えない		公開・非公開
	ふりがな	西暦 年　月　日 （　　歳）	男・女・他・答えない		公開・非公開
	ふりがな	西暦 年　月　日 （　　歳）	男・女・他・答えない		公開・非公開
	ふりがな	西暦 年　月　日 （　　歳）	男・女・他・答えない		公開・非公開
	ペットの同行	あり ・ なし			

その他、配慮が必要なことなどありましたら、ご記入ください。

避難所運営に協力できる職業、資格や特技等がありましたら、ご記入ください。

８ 退所届　避　福

退所届

避難所名		受付番号

記入日	年　月　日（　）	記入者名	
退所日	年　月　日（　）		

退所する人

	氏名	組名	退所後の連絡先	！必ず確認※安否確認への対応
世帯主	ふりがな		〒　－ 電話（　）　－	公開・非公開
ご家族など	ふりがな		〒　－ 電話（　）　－	公開・非公開
	ふりがな		〒　－ 電話（　）　－	公開・非公開
	ふりがな		〒　－ 電話（　）　－	公開・非公開
	ふりがな		〒　－ 電話（　）　－	公開・非公開

備考	

※退所後に安否の問い合わせや郵便物などがあった場合に、退所後の連絡先の住所（〇〇町〇〇丁目まで）と氏名、ふりがなを公開してもよいか個人ごとに必ず確認してください。

９　避難所状況報告書　避　福

避難所状況報告書（初動期）

送信先：区市町村災害対策本部	
TEL	FAX

避難所		ふりがな 避難所名		□避難所 □福祉避難所	
		住所			
		TEL		FAX	
項　目		第一報（参集後すぐ）	第二報（3時間後）	第三報（6時間後）	第四報（閉鎖）
送信者名					
報告日時		月　日（　）　：	月　日（　）　：	月　日（　）　：	月　日（　）　：
避難種別		指示・自主避難	指示・自主避難	指示・自主避難	指示・自主避難
利用可能な連絡手段		FAX・電話・伝令・他（　）	FAX・電話・伝令・他（　）	FAX・電話・伝令・他（　）	FAX・電話・伝令・他（　）
避難者	人　数	人	人	人	人
	世帯数	世帯	世帯	世帯	世帯
	今後の見込み	増加・減少・変化なし	増加・減少・変化なし	増加・減少・変化なし	増加・減少・変化なし
建物の安全確認		未実施・安全・要注意・危険	未実施・安全・要注意・危険	未実施・安全・要注意・危険	未実施・安全・要注意・危険
傷病者等		なし・あり（　人）・不明	なし・あり（　人）・不明	なし・あり（　人）・不明	なし・あり（　人）・不明
人命救助		不要・必要（　人）・不明	不要・必要（　人）・不明	不要・必要（　人）・不明	不要・必要（　人）・不明
周辺状況	火災	なし・延焼中（約　件）・大火の危険	なし・延焼中（約　件）・大火の危険	なし・延焼中（約　件）・大火の危険	なし・延焼中（約　件）・大火の危険
	土砂崩れ	なし・あり（約　件）・未発見	なし・あり（約　件）・未発見	なし・あり（約　件）・未発見	なし・あり（約　件）・未発見
	ライフライン	断水・停電・ガス停止・電話不通	断水・停電・ガス停止・電話不通	断水・停電・ガス停止・電話不通	断水・停電・ガス停止・電話不通
	道路	通行可・渋滞・片側通行・通行不可	通行可・渋滞・片側通行・通行不可	通行可・渋滞・片側通行・通行不可	通行可・渋滞・片側通行・通行不可
	建物倒壊	ほとんどなし・あり（約　件）・不明	ほとんどなし・あり（約　件）・不明	ほとんどなし・あり（約　件）・不明	ほとんどなし・あり（約　件）・不明
避難所以外の支援拠点		なし・あり（場所　）	なし・あり（場所　）	なし・あり（場所　）	なし・あり（場所　）
参集者	行政担当者				
	施設管理者				
緊急を要する事項など（具体的に箇条書き）					
受信者名（災害対策本部）					

・第一報（参集後すぐ）、第二報（3時間後）、第三報（6時間後または閉鎖時）は、同じ用紙に記入する。
・報告は、区市町村災害対策本部あてFAX送信する。FAXが使用できないときは、電話や無線などで連絡する。
・人命救助や周辺状況の詳細は「緊急を要する事項」に記入する。
・「世帯数」は、避難所利用者登録票の枚数による回答も可能。

10　避難所状況報告書（日報用）避

避難所状況報告書〔第　　報〕

送信先：区市町村災害対策本部	
TEL	FAX

避難所	避難所名：　　報告者： 住所 TEL　　FAX	報告日時	月　　日（　　） ：

避難所利用者数

区分		現在数（累計）(A)	前日数 (B)	差引 (A−B)
避難所内に受け入れた者	世帯数	世帯	世帯	世帯
	人数	人	人	人
避難所以外の場所に滞在する者	世帯数	世帯	世帯	世帯
	人数	人	人	人
合計	世帯数	人	人	人
	人数	世帯	世帯	世帯

ペット頭数	犬　　頭（匹）	猫　　頭（匹）	その他　　頭（匹）

連絡事項

連絡元		主な対応状況	要望など
避難所運営委員会			
各運営班	総務班		
	○○班		
	○○班		
行政担当者			
施設管理者			

ライフライン

電　気	□通電　□停電（　：　現在）	電　話	□可能　□不能（　：　現在）
水　道	□通水　□断水（　：　現在）	ＦＡＸ	□可能　□不能（　：　現在）
ガ　ス	□可能　□不能（　：　現在）		□　□（　：　現在）

特記事項

11　避難所運営日誌(内部用)　避

避難所運営日誌(内部用)

避難所名	
記入者	

年　　月　　日(　　)天気

	区分		前日までの数(a)	新規登録者数(b)	退所者数(c)	利用者数(a+b-c)
避難所利用者数	避難所に受け入れた者	世帯	世帯	世帯	世帯	世帯
		人	人	人	人	人
	避難所以外の場所に滞在する被災者	世帯	世帯	世帯	世帯	世帯
		人	人	人	人	人
	合計	世帯	世帯	世帯	世帯	世帯
		人	人	人	人	人
	ペット頭数		犬　　頭(匹)	猫　　頭(匹)	その他　　頭(匹)	

	区分	朝	昼	夜	合計
食料・物資の受入	食料の配布数	食	食	食	食
	食料の内容(弁当等)				
	食料・物資の受入・配布の状況				

ボランティア	ボランティアの受け入れ人数	人
	ボランティアの活動内容	

避難所運営委員会の協議・伝達事項

主な出来事・引き継ぎ事項等　(欄が不足する場合は別紙)

12　職員派遣・ボランティア応援依頼書　避　福

.

職員派遣・ボランティア応援依頼書	区市町村災害対策本部 FAX(　　)　－	→ ←	避難所名： □避難所　□福祉避難所 FAX(　　)　－

避難所記載欄	依頼日時	年　月　日（　）　時　分			
	担当者名				
	避難所名（ふりがな）	住所 TEL　FAX			
	依頼内容	派遣・応援の種別	具体的な内容	人数	希望時期
		行政職員		名	
		ボランティア		名	
				名	
				名	
				名	
区市町村災害対策本部記載欄	受信日時	年　月　日（　）　時　分			
	担当者名				
	回答 （派遣・応援可能な内容）	派遣・応援の種別	具体的な内容	人数	可能日
		行政職員		名	
		ボランティア		名	
				名	
				名	
				名	

・ 電子メールが使えるまでは、原則 FAX で送付する。
・ FAX が使えない場合は伝票の控えを残し、電話等の手段で確実に相手に手渡しする。

様式中で、「区市町村災害対策本部」となっている宛先欄及び記載欄については、ボランティア応援の場合は、「区市町村災害ボランティアセンター」とするなど、必要に応じて修正し、活用してください。

13 事務引継書 避 福

事務引継書

日時	年　月　日(　)　時　分
引継者 (前任)	部署： 氏名：
引継者 (後任)	部署： 氏名：
備　考	

14 ボランティア受付簿 避 福

ボランティア受付簿

避難所名	

No.	受付日	氏名・住所・電話	性別	職業	活動内容等		
					団体名	活動内容	活動期間
	／	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					

15　取材・調査受付簿　避 福

取材･調査受付簿

<table>
<tr><td colspan="2">受付日時

年　月　日（　）　時　分</td><td colspan="2">来訪日時
年　月　日（　）　時　分～
時　分</td></tr>
<tr><td rowspan="3">代表者</td><td colspan="3">（名刺添付の場合記載不要）
所　属</td></tr>
<tr><td colspan="3">氏　名</td></tr>
<tr><td colspan="3">連絡先（住所・電話番号）</td></tr>
<tr><td rowspan="6">同行者等</td><td colspan="2">所　属</td><td>氏　名</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td></td></tr>
<tr><td>取材・調査の目的</td><td colspan="3">※オンエア、記事掲載などの予定：
番組名・掲載誌等名称：
日時等　：　年　月　日（　）</td></tr>
<tr><td rowspan="2">避難所記載欄</td><td>避難所側付添者</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>特記事項</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="4">〈名刺添付場所〉</td></tr>
</table>

16 物資依頼伝票 避 福

物資依頼伝票

区市町村災害対策本部 FAX(　　)　－	→ ←	避難所名： □避難所　□福祉避難所 FAX(　　)　－

避難所　記入欄		区市町村災害対策本部　記入欄	
依頼日時	年　月　日（　） 時　分	受付日時	年　月　日（　） 時　分
担当者名		担当者名	TEL　FAX
ふりがな 避難所名	住所 TEL　FAX	発注業者	住所 TEL　FAX
		伝票番号	（伝票枚数　）

欄外に納品日等を記載

	品目	規格	数量	出荷数量	個口	備考
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
				個口合計		

・　一行につき一品、サイズごとに記入する。
・　電子メールなどが利用可能となるまでは、原則 FAX で送付する。FAX が使えない場合は伝票の控えを残し、電話などの手段で確実に相手に伝える。
・　避難所で物資を受領したら、「避難所受領サイン」欄に押印またはサインをする。

配送担当者等記入欄		避難所受領サイン
出荷日時	年　月　日（　）　時　分	
配達者	TEL　FAX	
配達日時	年　月　日（　）　時　分	

17 物品管理簿（受払管理が必要なもの）避 福

物品管理簿

避難所名	

番号		保管場所	
品目		規格 （メーカー名や品番など）	

月/日	時間	受　入		払　出		現在数	記入者
		受入元（災害対策本部など）	受入数	払出先（避難所利用者名など）	払出数		

18 食料依頼伝票 避 福

食料依頼伝票

区市町村災害対策本部 FAX(　　)　－	→ ←	避難所名： □避難所　□福祉避難所 FAX(　　)　－

避難所 記入欄

依頼日時	年　月　日（　） 時　分	担当者名	
避難所名	住所 TEL　FAX		

依頼内容	区分	必要数（食）	備考
	通常の食事	食	
	やわらかい食事	食	
	乳児用ミルク等	g	
	食物アレルギー対応など 特別な配慮が必要な食事	食	

その他の依頼事項（特別の配慮を要する食事の内容などは、((公社)　日本栄養士会の「災害時の栄養・食支援ガイド P91「特別食アセスメントシート」を参考）

区市町村災害対策本部 記入欄

避難所からの依頼を受信した日時	年　月　日（　） 時　分	担当者名	

対応内容	区分	必要数（食）	備考
	通常の食事	食	
	やわらかい食事	食	
	乳児用ミルク等	g	
	食物アレルギー対応など 特別な配慮が必要な食事	食	

発注業者	TEL　FAX		
配送業者	TEL　FAX		
避難所から受領連絡があった日時		連絡を受けた担当者名	

・ 電子メール等が使用できるまで、FAX で市町村災害対策本部に送付する。
・ FAX が使えない場合は伝票の控えを残し、電話などの手段で確実に相手に伝える。
・ 「特別の配慮を要する食事」の依頼については、公益社団法人　日本栄養士会「災害時の栄養・食生活支援ガイド」

19 物品・食料管理表 避 福

物品・食料管理表

・各項目に、在庫数を記載する。

区分	品名　　日付⇒	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
生活用品	毛布										
	タオル										
衣服等	肌着										
生活雑貨	歯ブラシ										
食料	飲料水　　2L										
	アルファ化米										
	アレルギー用アルファ化米										

20　トイレ利用チェックリスト 避 福

1　施設のトイレをチェック

□ 室内が安全ではない
（落下物など危険個所がある）
□ 便器が使用可能な状態ではない
（便座やタンクなどが破損している）

→ １つでも☑があれば、**施設のトイレは使用しない！**
→災害用トイレ*を設置
（*携帯トイレ、簡易トイレなど）

□ 下水が流れない
・排水管から漏水する
・汚水マスやマンホールからあふれる
・上階から水を流すと下の階のトイレからあふれる

→ ☑でも、携帯トイレ（便器にビニル袋を付け、使用の度に取り換える）として対応することも可能。

□ 水（上水）が出ない、または周辺が断水している

→ ☑なら、２へ

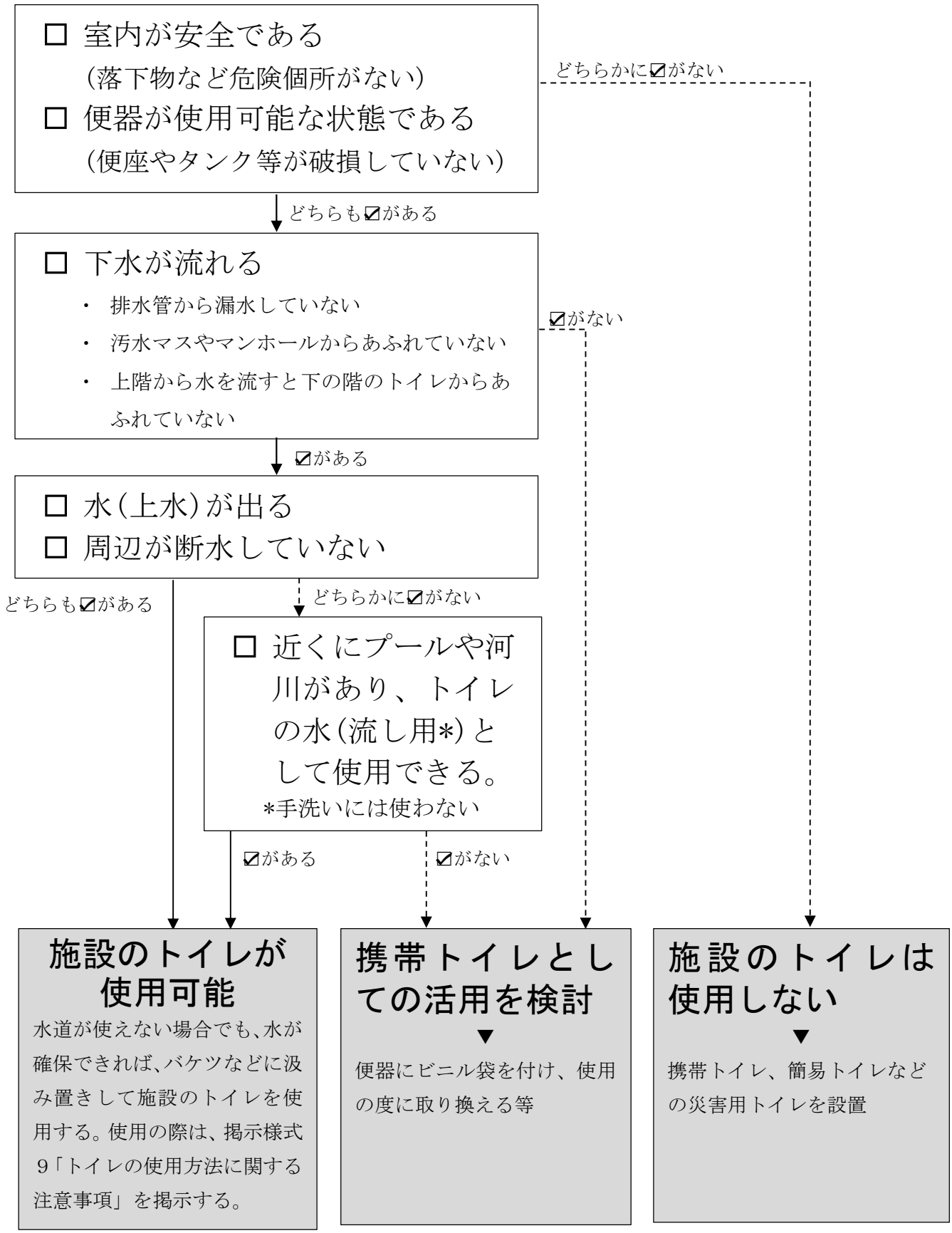
すべての項目でチェックがなければ（安全で、上下水も使用可能）、施設のトイレを使用する

2　水の確保

□ 近くにプールや河川があり、トイレの水（流し用*）として使用できる。
*手洗いには使わない

→ 水が確保できなくても、携帯トイレ（便器にビニル袋を付け、使用の度に取り換える）として対応することも可能。

水が確保できれば、バケツなどに汲み置きして施設のトイレを使用する
（使用の際は、「トイレを使うときの注意」を掲示）


☐ 室内が安全である
(落下物など危険個所がない)
☐ 便器が使用可能な状態である
(便座やタンク等が破損していない)
どちらかに☑がない
どちらも☑がある
☐ 下水が流れる
・ 排水管から漏水していない
・ 汚水マスやマンホールからあふれていない
・ 上階から水を流すと下の階のトイレからあふれていない
☑がない
☑がある
☐ 水(上水)が出る
☐ 周辺が断水していない
どちらも☑がある
どちらかに☑がない
☐ 近くにプールや河川があり、トイレの水(流し用*)として使用できる。
*手洗いには使わない
☑がある
☑がない
施設のトイレが使用可能
水道が使えない場合でも、水が確保できれば、バケツなどに汲み置きして施設のトイレを使用する。使用の際は、掲示様式9「トイレの使用方法に関する注意事項」を掲示する。
携帯トイレとしての活用を検討
▼
便器にビニル袋を付け、使用の度に取り換える等
施設のトイレは使用しない
▼
携帯トイレ、簡易トイレなどの災害用トイレを設置

21　相談等対応メモ　避　福

相談等対応メモ

受付日時	年　　月　　日（　　）　：	記入者	
氏名等			
要　旨			
対　応			
備　考			

22　保健師等活動記録様式

令和元年度厚生労働行政推進調査事業費「災害発生時の分野横断的かつ長期的なマネジメント体制構築に資する研究（研究代表者：浜松医科大学　健康社会医学講座　教授　尾島　俊之）」において改訂

避	福

1

避難所日報（避難所状況）

避難所名		避難所コード							

指定避難所以外の場合	所在地		
	電話		FAX

活動日	年　月　日	記載者(所属・職名・職種)	

避難施設基本情報				
	施設定員（指定避難所）	人	避難者数（施設内）	夜：約　人　昼：約　人
	食事提供人数	約　人	車中泊	□無・□有（約　人）
	避難所運営組織	□有（組織：□自治組織・□自治体・□学校・□その他（　　））・□無		
	外部支援・ボランティア	□有（種類(職種)・人数：　　）・□無		
医療	救護所設置	□有（所属：　　）・□無		
	巡回診療	□有（所属：　　）・□無		

	現在の状況		特記事項（課題も含む）
ライフライン	電気	□開通・□不通	予定：
	ガス	□開通・□不通	予定：
	水道	□開通・□不通	予定：
	下水道	□開通・□不通	予定：
	飲料水	□充足・□不足	予定：
	固定電話	□開通・□不通	予定：
	携帯電話	□開通・□不通	予定：

2

設備状況と衛生面				
	スペース過密度	□適度・□過密		
	プライバシーの確保	□適・□不適		
	更衣室	□有・□無		
	授乳室	□有・□無		
	トイレ	□充足（　　基）・□不足		
	トイレ衛生状態	□良・□不良		
	手洗い場	□有・□無	手指消毒	□有・□無
	トイレ照明	□適・□不適	風呂・シャワー	□有・□無
	冷暖房	□有・□無	洗濯機	□有・□無
	喫煙	□禁煙・□分煙・□その他		
生活環境	温度	□適・□不適	換気・湿度	□適・□不適
	土足禁止	□有・□無	清掃状況	□良・□不良
	ゴミ収積場所	□有・□無		
	粉塵	□無・□有	生活騒音	□適・□不適
	寝具乾燥対策	□適・□不適	ペット対策	□適・□不適
食事提供	主食提供回数	□3回・□2回・□1回・□無し		
	おかず提供回数	□3回・□2回・□1回・□無し		
	特別食提供	□有・□無		
	炊き出し	□該当・□無	残品処理	□適・□不適
	調理設備	□有・□無	冷蔵庫	□有・□無

（2020年版）

写真送信の場合は再度記載→　避難所コード

3

避難所日報（避難者状況）

避難所名		避難所コード							

活動日	年　月　日	記載者(所属・職名・職種)	

◆配慮を要する者◆

	人数	うち要継続支援人数
高齢者（65歳以上）	人	人
うち75歳以上	人	人
要介護認定者	人	人
妊婦	人	人
じょく婦	人	人
乳児	人	人
幼児・児童	人	人
うち障害児・医療的ケア児	人	人

	人数	うち要継続支援人数
障害者	人	人
身体障害者	人	人
知的障害者	人	人
精神障害者	人	人
難病患者	人	人
在宅酸素療法・呼吸器療法	人	人
透析（腹膜透析含む）	人	人
アレルギー疾患	人	人

	人数	うち要継続支援人数
服薬者	人	人
降圧薬	人	人
糖尿病薬	人	人
向精神薬	人	人
他の治療薬	人	人
その他	人	人
要継続支援合計人数（実人数）		人

特記事項	

◆対応すべきニーズがある者◆　　＊まだ解決しておらず、速やかに対応しなければならないニーズがある避難者数を記載する。

	該当	特記事項（→左の欄のその内容、アセスメント等記載）
医療ニーズのある者	□無・□有　人	
うち医薬品がない者	□無・□有（　人）	

4

	該当	特記事項（→左の欄のその内容、アセスメント等記載）
保健福祉ニーズのある者	□無・□有　人	
高齢者	□無・□有（　人）	
障害者・児	□無・□有（　人）	
その他	□無・□有（　人）	
こころのケアが必要な者	□無・□有（　人）	

◆感染症・食中毒等症状がある者◆

	該当	特記事項（→左の欄のその内容、アセスメント等記載）
総数（実人数）	□無・□有　人	
発熱	□無・□有（　人）	
咳・痰	□無・□有（　人）	
下痢・嘔吐	□無・□有（　人）	

対応内容・結果
課題/申し送り

（2020年版）　　写真送信の場合は再度記載→　避難所コード

「災害時の保健活動推進マニュアル」（日本公衆衛生協会全国保健師長会　令和元年度）

健康相談票

1回 ・ （ ）

保管先

方法	対象者	担当者（自治体名）
・面接 ・訪問 ・電話 ・その他	乳児 幼児 妊婦 産婦 高齢者 障害者 その他（	相談日 年 月 日 時間 場所

基本的な状況

氏名（フリガナ）	性別	生年月日	年齢
	男・女	M・T・S・H 年 月 日	歳

被災前住所	連絡先	避難場所
		自宅 自宅外：車・テント・避難所 （避難所名：
①現住所	連絡先	
②新住所	連絡先	家族状況
		独居 ・ 高齢者独居 ・ 高齢者のみ世帯 家族問題あり（ ）
情報源、把握の契機／相談者がいる場合、本人との関係・連絡先		
被災の状況		制度の利用状況
		・介護保険（介護度 ） ・身体障害者手帳（ 級） ・療育手帳（ 級） ・精神保健福祉手帳（ 級） ・その他（
家に帰れない理由 自宅倒壊 ・ ライフライン不通 ・ 避難勧告 ・ 精神的要因 その他（ ）		

身体的・精神的な状況

既往歴	現在治療中の病気	内服薬	医療機関名
高血圧、脳血管疾患、高脂血症、糖尿病、 心疾患、肝疾患、 腎疾患、精神疾患、	高血圧、 高脂血症、 糖尿病、 心疾患、 肝疾患、 腎疾患、 精神疾患、 結核、 難病、 アレルギー、 その他	なし ・ あり（中断 ・ 継続） 内服薬名（ 医療器材・器具 在宅酸素 ・ 人工透析 その他(	被災前： 被災後：
		食事制限 なし あり 内容 （ 水分 （	血圧測定値 最高血圧： 最低血圧：

現在の状態(自覚症状ごとに発症時期・持続・転帰を記載)	具体的自覚症状(参考)
	①頭痛・頭重②不眠③倦怠感④吐き気⑤めまい⑥動悸・息切れ⑦肩こり⑧目の症状⑨咽頭の症状⑩発熱⑪便秘/下痢⑫食欲⑬体重減少⑭精神運動減退/空虚感/不満足/決断力低下/焦燥感/ゆううつ/精神運動興奮/希望喪失/悲哀感⑮その他

日常生活の状況

	食事	保清	衣類の着脱	排泄	移動	意思疎通	判断力・記	その他
自立								
一部介助								
全介助								
備考 必要器具など								

別相談活動

相談内容	支援内容
	今後の支援方針 解決 継続

「災害時の保健活動推進マニュアル」（日本公衆衛生協会全国保健師長会　令和元年度）

２－（４）健康相談票経過用紙

健康相談票　経過用紙		避難場所名	氏名	No.
月　日	相談方法	相談内容	指導内容（今後の計画を含む）	担当者

「災害時の保健活動推進マニュアル」（日本公衆衛生協会全国保健師長会　令和元年度）

23 避難所生活環境チェックリスト 避

様式 （例）

避 難 所 の 生 活 環 境 調 査 票

記入日：　　月　　日			保健所	
避難所管理者名：			調査日：　　月　　日 （　）	
連絡先：			記入者：	
施設関係				
避難者数	名（定員　　）		昼間の避難者数　　名	
避難場所	屋内　〔体育館・講堂・教室等・集会所・廊下ロビー・その他（　　）〕			
	屋外　〔テント・シート・簡易建築物・その他（　　）〕			
ライフライン	水道	上水道・給水・井戸水・その他（　　）　復旧予定日　月　日		
	水保管方法	ペットボトル・ポリタンク・大型タンク（非常用水）　日付　有・無		
	電気	使用可・復旧予定日　月　日		
	ガス	使用可・復旧予定日　月　日		
食 品 関 係	提供食品	種類	数量	製造所所在地・連絡先等
	保管場所	部屋・廊下・倉庫・テント・その他　適・不適		
	保管温度	常温・冷蔵　（　　℃）　適・不適		
	手洗装置	有〔水流式・ため水・その他（　　）〕・無		
	消毒薬	有（種類：　　残り本数：　　）・無		
	配布方法	整理券・その他　責任者氏名（　　）		
	炊き出し	有〔（ご飯・みそ汁・　　）（屋内・屋外テント等　　）〕・無		
	運　営	自主・ボランティア・その他（　　）責任者氏名（　　）		
	残品処理	適・不適		
	非 常 食	保管有（缶詰・レトルト・　　）・無		
	そ の 他			

24 ペット等受付簿 避

ペット等受付簿

避難所名	

番号	ペットのなまえ	動物の種類	品種	性別	特徴（毛色・体格、迷子札の有無など）	犬のみ記入		飼い主の連絡先（電話・住所・避難所内での飼い主の居場所）			受付担当の記入欄		
						市町村の登録	狂犬病予防接種				組名	入所日	退所日
記入例	グレイ	犬	ミニチュアシュナウザー	オス	灰色、中型、迷子札あり	登録済・していない	注射済・していない	氏名	○○○○	飼い主の居場所 体育館 A-1		/	/
						登録済・していない	注射済・していない	氏名 連絡先		飼い主の居場所		/	/
						登録済・していない	注射済・していない	氏名 連絡先		飼い主の居場所		/	/
						登録済・していない	注射済・していない	氏名 連絡先		飼い主の居場所		/	/
						登録済・していない	注射済・していない	氏名 連絡先		飼い主の居場所		/	/
						登録済・していない	注射済・していない	氏名 連絡先		飼い主の居場所		/	/
						登録済・していない	注射済・していない	氏名 連絡先		飼い主の居場所		/	/
						登録済・していない	注射済・していない	氏名 連絡先		飼い主の居場所		/	/
						登録済・していない	注射済・していない	氏名 連絡先		飼い主の居場所		/	/
						登録済・していない	注射済・していない	氏名 連絡先		飼い主の居場所		/	/

25 火災予防自主点検表 避 福

火災予防自主点検表

実施日	実施者	検査項目（ ○：問題なし　　×：不備・欠陥あり ）					
		避難する通路上に物は置かれていないか	ガス機器のホースなどに損傷はないか	電気器具の配線などに損傷はないか	たこ足配線で電気機器を使用していないか	火気を使用する設備や器具に異常はないか	
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							

・ 検査は毎日＿＿＿＿時に行ってください。
・ 検査の結果が「×（不備・欠陥がある）」となった場合は、すぐに改善してください。
・ 改善することが難しい場合は、直ちに避難所運営委員会に報告してください。

26 支援物資等受入一覧表 避 福

支援物資等受入一覧表

受入日時		支援の内容	数量等	支援者	使用期限 消費期限	備考
月／日	時間					
／	:			団体名 代表者名 住　所 TEL　　FAX		
／	:			団体名 代表者名 住　所 TEL　　FAX		
／	:			団体名 代表者名 住　所 TEL　　FAX		
／	:			団体名 代表者名 住　所 TEL　　FAX		
／	:			団体名 代表者名 住　所 TEL　　FAX		
／	:			団体名 代表者名 住　所 TEL　　FAX		
／	:			団体名 代表者名 住　所 TEL　　FAX		
／	:			団体名 代表者名 住　所 TEL　　FAX		

27 落とし物受付簿 避 福

落とし物受付簿

避難所名	

番号	受付日時	落とし物			落とし物の受け渡し		備考（受領のサイン等）
		拾った日	場所	内容	日時	受け取った人	
	／ ：	／			／ ：	氏名 住所 連絡先（　　）　　－	
	／ ：	／			／ ：	氏名 住所 連絡先（　　）　　－	
	／ ：	／			／ ：	氏名 住所 連絡先（　　）　　－	
	／ ：	／			／ ：	氏名 住所 連絡先（　　）　　－	
	／ ：	／			／ ：	氏名 住所 連絡先（　　）　　－	
	／ ：	／			／ ：	氏名 住所 連絡先（　　）　　－	
	／ ：	／			／ ：	氏名 住所 連絡先（　　）　　－	
	／ ：	／			／ ：	氏名 住所 連絡先（　　）　　－	
	／ ：	／			／ ：	氏名 住所 連絡先（　　）　　－	
	／ ：	／			／ ：	氏名 住所 連絡先（　　）　　－	
	／ ：	／			／ ：	氏名 住所 連絡先（　　）　　－	

第２編・参考資料

３　避難所運営委員会用参考資料

東京防災公式キャラクター
「防サイくん」

第２編・参考資料３　避難所運営委員会用参考資料　目次

１　避難生活に配慮を要する方への対応 ・・・

1　避難生活に配慮を要する方への対応

①保健福祉的視点でのトリアージ

・「災害時の保健活動推進マニュアル」（令和２年３月　日本公衆衛生協会／全国保健師長会）を改変して作成

・判断基準は災害規模や被災地の状況で異なるため、参考とする。

・要配慮者への支援は、事前に定めた個別避難計画（在宅人工呼吸器使用者については「東京都在宅人工呼吸器使用者災害時支援指針」に基づく災害時個別支援計画）に基づいた支援が優先される。

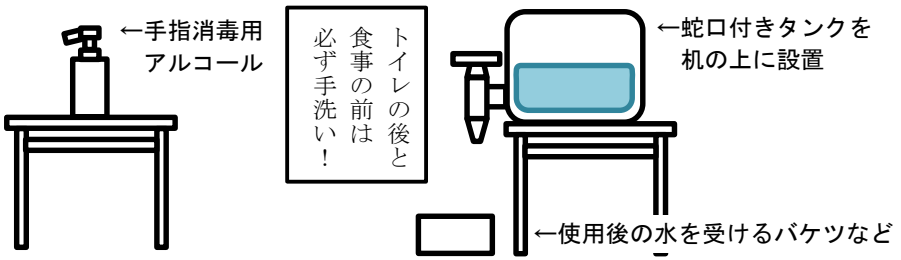
ｽﾃｰｼﾞ	区分		対象者の具体例
Ⅰ	避難所等で集団生活が困難	医療機関への搬送が必要	救護室で対応できない人 （大きなけがや持病が悪化している人など）
		福祉施設での介護が常時必要	重度の障害者のうち医療ケアが必要でない人 寝たきりで介護が常時必要な人
Ⅱ	他の被災者と区別して、専門的な対応が必要 （福祉避難所や、環境・体制を整えることで生活可能だが、対応できない場合は、医療機関への移送、専門家の支援やライフラインが整った環境での生活を検討する。）	福祉的なニーズが高く介護援助等の継続が必要	日常動作や生活面での一部介助や見守りが必要な要介護高齢者（軽中程度の要介護高齢者など）
			精神障害・発達障害・自閉症等で個別の対応が必要な人
			日常動作や生活面で一部介助や見守りが必要な視覚障害者、聴覚障害者、身体障害者（軽中等度の障害者など）
		医療的なニーズが高く医療やケアが必要な人	医療的なケアの継続が必要な人 （人工呼吸器、在宅酸素、人工透析、インシュリン注射、個別避難計画に定めた受入れ施設への速やかな移動の支援を必要とする人工呼吸器使用者等）
			感染症で集団生活場面からの隔離が必要な人 （インフルエンザ、ノロウイルスなど）
			乳幼児、妊産婦など感染症の防御が特に必要な人
			親族の死亡、ＰＴＳＤなどで精神的に不安定で個別支援が必要な人（状況に応じて医師の判断により被災地を離れる必要性がある）
Ⅲ	定期的な専門家の見守りや支援があれば、避難所や在宅生活が可能	医療的なニーズ	慢性的な疾患があるが、内服薬等の確保ができれば生活が可能な人
			精神的に不安定さや不眠などの症状はあるが、見守りや傾聴などの支援が必要な人
		福祉的なニーズ	見守りレベルの介護が必要でヘルパーや家族等の支援の確保ができれば、避難所や在宅生活が可能な人
			高齢者のみ世帯など、ライフラインの途絶により、在宅生活継続のために生活物資の確保に支援が必要な人
		保健的なニーズ	骨関節系疾患や立ち座りに支障がある高齢者など生活不活発病予防のために、椅子の配置や運動の促しなどの支援が必要な人

Ⅳ	現状では生活は自立して、避難所や在宅での生活が可能な人

②避難所運営に必要な部屋・場所

必要な部屋・場所		用途や設置のポイント	必要な設備
医療・介護	救護室	応急の医療活動を行う。 ・ 保健室や医務室があれば利用	□簡易ベッド □応急救護用の用具
	感染症患者専用スペース	感染症にり患した人が利用 ・ 他の避難者の居住スペースと離れた場所や個室	□簡易ベッド □簡易トイレ □手洗い場
	介護室 (ベッドルーム)	介護が必要な人などが利用 ・ 運営側の目の届きやすい場所にある部屋を確保 (なければ、間仕切りやテントを利用) ・ 室内に車椅子で相互通行できる通路を確保 ・ 簡易トイレ(洋式)を設置し、まわりを仕切る。 ・ 移動可能な間仕切りはおむつ換え時に利用	□簡易ベッド □椅子 □簡易トイレ(洋式) □車椅子 □おむつ □ふた付ごみ箱 □ビニール手袋(使い捨て) □消臭剤 □消臭のごみ袋 □防水シーツ (□間仕切り) (□テント)
	要配慮者スペース(室)	要配慮者の状況に応じて、専用のスペースや個室を設置。	要配慮者の状況に応じ上記介護室を参考
	要配慮者用トイレ	トイレ使用時に配慮が必要な人が優先的に利用 ・ 配慮が必要な人の優先的使用を表示 ・ 段差なく移動できる場所に、洋式トイレを設置 (段差がある場合はスロープなどを設置して工夫する) ・ トイレ内部に手すりを設置 ・ スペースが狭いと補装具、車椅子使用者等はドアが閉まらないため、十分なスペースを確保 ・ 育児・介助者同伴や性別かかわらず利用できるよう、「男女共用」も設置	□仮設トイレ(洋式) □簡易トイレ(洋式) □テント □間仕切り □照明(投光機) □トイレットペーパー □消毒用アルコール □ふた付ごみ箱

必要な部屋・場所		用途や設置のポイント		必要な設備
	要配慮者用トイレ	足の不自由な人	・出入り口の幅は 130cm 以上とる ・車椅子で使える広さの確保 ・手すりがあるとよい	□手すり □蛇口のあるタンク □流し台 □手荷物置き場 □鏡
		目の見えない人(見えにくい人)	・ 壁伝いに移動できる場所や点字ブロックで誘導できる場所に設置 ・ 補助犬と利用できる広さの確保 ・ 音声案内があるとよい	
		オストメイト(人工肛門・人工膀胱保有者)	・ ストーマ部位用の流し場 ・ 補装具・付属品を置く棚 ・ 下腹部を映す鏡などを設置	
		発達障害者(自閉症など)の人	・ 感覚の鈍さなどからトイレを我慢し、順番を守ることができない場合がある。トラブル防止策の検討が必要 ・ 嗅覚が過敏で、臭いのきついトイレを使用できない場合は、簡易トイレ(ポータブルトイレ)の活用を検討	
	身体障害者補助犬使用者用の場所	身体障害者補助犬（盲導犬、介助犬、聴導犬）使用者が、補助犬と共に過ごすための部屋や場所を用意する。動物アレルギーのある人などに配慮し、できれば個室を用意する。ただし、身体障害者補助犬（盲導犬、介助犬、聴導犬）使用者が、孤立して情報や支援が遠くならないよう配慮や細やかな対応が必要。 また、避難者に混乱が生じないよう、補助犬や補助犬の受入れについて周知を図る。		□毛布や敷物 □ペット用シーツ

必要な部屋・場所		用途や設置のポイント	必要な設備
生活環境	災害用トイレ （仮設トイレ、簡易トイレなど）	施設のトイレが使えない場合などに設置 ・男女別に設置のほか、性別に関わりなく使えるエリアを設ける。 ・女性用トイレの数は、男性用トイレの数に比べ、多くする。 （男性１：女性３が理想） ・夜も安全に使うことができるよう照明をつける。 ・できれば足腰が弱い人も使えるよう洋式トイレを設置	□災害用トイレ □照明（投光機） □トイレットペーパー □消毒用アルコール □ふた付ごみ箱
	更衣室	着替えなどで利用（テントや間仕切りでの設置も可） ・男女別に設置 ・育児・介護同伴のほか、性別にかかわらず利用できるよう個室も用意する。	（□テント） （□間仕切り）
	手洗い場	避難所内の衛生環境の維持、防疫対策のため設置 ・手指消毒用アルコールを設置 ・生活用水が確保後は、蛇口のあるタンクを設置し、流水とせっけんで手洗いできるようにする。 ・使用後の水は、できれば浄化槽や下水管に流す。 ・感染症予防のためタオルの共用は禁止  	□消毒用アルコール □蛇口のあるタンク □流し台 □せっけん
	風呂、洗濯場	生活用水、仮設風呂や洗濯機を使用する場所 ・使用後の水は、できれば浄化槽や下水管に流す。 ・洗濯物干し場もプライバシーに配慮する。	(□仮設風呂) (□洗濯機) (□物干し用の道具)

	ごみ置き場	避難所で出たごみを一時的に保管する場所 ・ 生活場所から離れた場所（臭いに注意） ・ 直射日光が当たりにくく、屋根のある場所 ・ 清掃車が出入りしやすい場所	□ごみ袋
	ペットの 受入れ場所	飼い主とともに避難したペットのための場所 ・ アレルギーや感染症予防のため、避難所利用者の生活場所とは別の場所に受け入れる。(動線も交わらないよう注意) →施設に余裕があれば、ペットと飼い主が共に生活できる部屋を別に設けてもよい。 ・ 敷地内で屋根のある場所を確保(テントも可) ・ ペットは必要に応じてケージに入れ、犬、猫など種類ごとに区分して飼育できるとよい。 ・ 動物好きな人、子供が勝手に入って触らないよう立入り制限にも配慮する。	□テント □ペット用ケージ □ペット用シーツ

必要な部屋・場所		用途や設置のポイント	必要な設備
食料・物資	荷下ろし・ 荷さばき場所	運搬された物資などを荷下ろし・荷さばきする場所 ・ トラックなどによる物資の運搬がしやすい場所 ・ 風雨を防げるような屋根がある場所	□台車
	保管場所	食料や物資を保管する場所（管理栄養士と連携し、特殊栄養食品の配置場所を設ける） ・ 高温・多湿となる場所は避ける。 ・ 風雨を防げるよう壁や屋根がある場所 ・ 物資の運搬や配給がしやすい場所 ・ 施錠可能な場所	□台車
育児・保育 ほか	授乳室	女性用の更衣室を兼ねる場合は、移動できる間仕切りを設置する。	□椅子 □間仕切り
	おむつ 交換場所	乳幼児のおむつ交換のための場所。男女共用。 （大人のおむつ交換は、介護室で実施）	□机（おむつ交換台） □おしりふき
	子供部屋	育児や保育（遊び場、勉強部屋)、被災後の子供のこころのケア対策のために利用 ・ 生活場所とは少し離れた場所に設置 ・ テレビを設置	□机 □椅子 □テレビ
	談話室	人々が集まり交流するための場所 ・ 生活場所とは少し離れた場所に設置 ・ テレビや、給湯設備があるとよい。	□机 □椅子 □テレビ　□ポット
運営用	避難所 運営本部	避難所運営委員会の会議などで利用する。 運営側(当直者など)の休憩・仮眠室としても利用 ・ 生活場所とは別室に設置	□机 □椅子

	総合受付	避難所利用者の受付や相談窓口などを設置する。 ・ 避難所となる施設の入口や生活場所の近くに設置 （生活場所とは扉などで仕切れる場所がよい）	□机 □椅子 □筆記用具
	相談室 （兼静養室）	相談対応や、パニックを起こした人が一時的に落ち着くために利用（パニック対策には本人や家族の同意を得て、個室利用や福祉避難所への移送も検討） ・ 個室に机、椅子を設置（テントも可）	□机 □椅子 （□テント）
	外部からの救援者用の場所	自衛隊や他の自治体からの派遣職員、ボランティアなど外部からの救援者が利用 ・ 外から出入りしやすい屋外の一部を確保（車両用） ・ 必要に応じて、拠点となる部屋の確保	

③避難所利用者の事情に合わせた配慮の方法

区分	特徴	避難所での主な配慮事項				
		配置、設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
要介護度の高い人 例：寝たきりの人など	・ 食事、排せつ、衣服の着脱、入浴など、生活上の介助が必要。 ・ 座位保持機能を備えた大型車椅子、ストレッチャー型車椅子などのオーダーメイドの福祉機器を使用している ・ 慢性疾患や難病の治療中の人、内部障害・認知症・知的障害が重複している人もいる	✓ 簡易ベッド ✓ トイレ・おむつ交換ベッドを備えた介護室	✓ 介護用品(紙おむつなど) ✓ 衛生用品 ✓ 毛布 ✓ ビニール手袋(使い捨て) ✓ 消臭剤 ✓ その人が食べやすく飲み込みやすい、温かい食事 ✓ 食具 ✓ 姿勢保持クッション ✓ 除圧マット ✓ 医薬品等	✓ 本人の状態に合わせゆっくり伝える ✓ 筆談、表情やサインの読み取りなど、または、付き添い家族等とのやりとり	✓ ホームヘルパー ✓ 介護福祉士 ✓ 管理栄養士・栄養士 ✓ 医療機関関係者など	✓ 感染症対策 ✓ 医療機関や福祉避難所への連絡（必要に応じて移送） ✓ 寒さや暑さへの対策
自力での歩行が困難な人 例：体幹障害、足が不自由な人など	移動が困難なため、補助器具や歩行補助などが必要。	✓ 段差がなく、車椅子などで行き来しやすい場所	✓ 補助器具（杖、歩行器、車椅子など） ✓ 介護ベッド ✓ 洋式のトイレ	✓ 車椅子からも見やすい位置に情報を掲示	✓ ホームヘルパー ✓ 介護福祉士 など	✓ 車椅子で使用できる洋式トイレの優先使用
内部障害のある人 ・ 心臓、呼吸器、腎臓、ぼうこう、直腸、小腸、免疫機能などの障害で、種別により様々な器具や薬を使用	・ 補助器具や薬の投与、通院などが必要。 ・ 見た目では分かりにくい場合もあるので、配慮の方法を本人に確認する。（定期的な通院、透析の必要性など）	✓ 衛生的な場所	✓ 日常の服用薬 ✓ 使用している装具など オストメイト ストーマ用装具など 咽頭摘出者 気管孔エプロン、人工喉頭、携帯用会話補助装置など 呼吸器機能障害 人工呼吸器、酸素濃縮器、酸素ボンベなど 腎臓機能障害 食事の配慮(タンパク質、塩分、カリウムを控える)	—	✓ 医療機関関係者 ✓ 保健師 ✓ 管理栄養士・栄養士 ✓ 関係支援団体 ✓ 介護士 など	✓ 感染症対策 ✓ 医療機関や医療機器メーカーへの連絡（器具や薬の確保）→必要に応じ医療機関に移送 オストメイト 装具洗浄場所を設置したトイレの優先使用 呼吸器機能障害 非常用電源、酸素ボンベの確保など
難病の人 ・ 様々な疾患があり、人それぞれ状態が異なる（服薬のみで特別な支援は不要な方から	・ ストレスや疲労で症状が悪化する人がいるので配慮が必要。 ・ 医療的ケアや定期的な通院が必要。	✓ 衛生的で段差などのない場所 ✓ 防寒・避暑対策	✓ 日頃服用している薬 ✓ 嚥下機能の程度に合わせて、飲みやすい食形態の工夫や、経腸栄養を必要とする。 ✓ 使用している医療・支援機器な	✓ 本人が普段使っている方法や手段に合わせる	✓ 医療機関関係者 ✓ 保健師 ✓ 管理栄養士・栄養士 ✓ 関係支援団体	✓ 感染症対策 ✓ 医療機関や医療機器メーカーへの連絡（器具や薬の確保）→必要に応じ医療機

区分	特徴	避難所での主な配慮事項				
		配置、設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
常時看護や介護が必要な方まで。身体障害、知的障害、重症心身障害、内部障害等）。 ・ 特殊な薬剤や継続的な服薬、医療的ケアを必要とする人がいる。	・ 見た目では分かりにくい場合もあるので、配慮の方法を本人に確認する。		ど（本人や家族に確認）		✓ 介護士 など	関に移送 医療機器 非常用電源の確保
ぜんそく **アトピー性皮膚炎** **食物アレルギー** **を有する人**	・ 環境の変化で悪化する人もいる。 ・ 生命に関わる重傷発作に注意が必要。 ・ 見た目では分かりにくい場合もある。	✓ 衛生的な場所（土足禁止とするなど）	✓ 日頃服用している薬 ✓ 使用している補助具など 食物アレルギー ✓ アレルギー対応の食品や、原因食物を除く食事（調味料にも注意。炊き出しでは個別に調理） ✓ アナフィラキシー対策としてエピペン（アドレナリン注射器）	食物アレルギー 食事の材料や調味料などの成分を表示した献立表の掲示 ビブスなどで分かるようにする。	✓ 医療機関関係者 ✓ 保健師 ✓ 管理栄養士・栄養士 など	✓ 必要に応じて医療機関に移送 ✓ 周囲の理解 ぜんそく ほこり、煙、強いにおいなどが発作の引き金 アトピー シャワーや入浴で清潔を保つ
視覚障害のある人	・ 視覚による情報収集や状況把握が困難なので、音声による情報伝達が必要	✓ 壁際で、段差のない場所（位置が把握しやすく、壁伝いに移動可能）	✓ 白杖 ✓ 点字器 ✓ 携帯ラジオ ✓ 携帯型の音声時計 ✓ 音声出力装置 ✓ 文字の拡大装置 ✓ ルーペや拡大鏡など	✓ 音声 ✓ 点字 ✓ 指点字 ✓ 音声出入力装置 ✓ 音声変換可能なメールなど	✓ ガイドヘルパー ✓ 視覚障害者団体 など	✓ 視覚障害者団体への連絡 ✓ 必要に応じて医療機関などに連絡
聴覚障害のある人	・ 音による情報集や状況把握が困難なので、視覚による情報伝達が必要 ・ 見た目では分かりにくい場合もある	✓ 目から情報が入りやすい場所（情報掲示板や本部付近など）	✓ 補聴器（補聴器用の電池） ✓ 筆談用のメモ用紙・筆記用具 ✓ テレビ(文字放送・字幕放送) ✓ 救助用の笛やブザー ✓ ライト（暗い場所でも対応できる）など	✓ 情報掲示板 ✓ 手話 ✓ 遠隔手話通訳 ✓ 遠隔文字通訳 ✓ 筆談 ✓ 要約筆記 ✓ メール ✓ 文字放送など	✓ 手話通訳者 ✓ 要約筆記者 ✓ 聴覚障害者団体 など	✓ 聴覚障害者団体への連絡 ✓ 本人の希望に応じてシールやビブスの着用により「支援が必要」である旨を表示
補助犬 ・補助犬とは盲導犬、介助犬、聴導犬のこと	・ 身体障害者補助犬法に基づく補助犬（盲導犬、介助犬、聴導犬）は、避難所に同伴できる。 ・ 補助犬の受入れは身体障害者補助犬法で義務付けられている。	✓ 補助犬使用で受け入れる。 ✓ アレルギーなどに配慮し別室にするなど（あまり離れると情報や支援が	✓ ドッグフード ✓ ペットシーツなど	✓ 盲導犬使用者へは音声や点字等、聴導犬使用者へは手話や筆談等、その方に応じた方法により情報を伝える。	✓ 視覚障害者や聴覚障害者への情報伝達を支援する者、 ✓ 補助犬関係団体 など	✓ 必要に応じて視覚障害者団体、聴覚障害者団体 ✓ 補助犬関係団体へ連絡

区分	特徴	避難所での主な配慮事項				
		配置、設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
		遠くなる可能性があるため、こまめなケアが必要）				
知的障害のある人	• 環境の変化が苦手なこともある。自分の状況を説明できない人が多い。 • 個人差が大きく、見た目では分からないため、家族や介助者に配慮方法などを確認する。	✓ パニックになったら落ち着ける場所(静養室など)	✓ 自宅住所や連絡先の書かれた身分証など	✓ 絵や図、メモなど ✓ 伝え方 ・ゆっくり ・やさしく ・肯定的に 例：「あっちへ行ってはだめ」ではなく「ここに居よう」と場所を示す	✓ 知的障害者施設 ✓ 特別支援学校関係者 ✓ 保健師など	✓ 本人が通う施設や特別支援学校へ連絡 ✓ トイレ利用時に介助者を付けるなど配慮が必要な場合もある
発達障害(自閉症など)の人	• 環境の変化で不安になりやすい。困っていることを説明できない。集団行動が苦手な人が多い。 • 個人差が大きく、見た目では分からないため、家族や介助者に配慮方法などを確認する。	✓ 居場所を示し、間仕切りなどを設置 ✓ パニックになったら落ち着ける場所（静養室など）	✓ 個別対応 配給の列に並べないことがある 感覚過敏で特定のものしか食べられない 食べ物の温度にこだわり 重度のえん下障害でペースト食が必要など		✓ 保健師 ✓ 精神保健福祉士など	✓ けがや病気に注意（痛みが分からない） ✓ 必要に応じて医療機関などに連絡(薬の確保など) ✓ トイレ混雑時の利用方法（割り込みの許可など）を検討
精神疾患のある人	• 適切な治療と服薬が必要。 • 環境の変化が苦手な人もいる。 • 見た目では分かりにくく、自ら言い出しにくい。	✓ ひどい混乱や興奮など精神症状の強い場合は、落ち着ける場所（静養室など）	✓ 日頃服用している薬など	✓ 本人の状態に合わせゆっくり伝える	✓ 保健師 ✓ 精神保健福祉士など	✓ 必要に応じて医療機関などに連絡（薬の確保など）
妊産婦	• 自力で行動できる人が多いが、出産まで心身の変化が大きく安静が必要。	✓ 衛生的で段差などのない場所 ✓ 防寒・避暑対策	✓ 日頃服用している薬 ✓ 妊婦用の衣類・下着 ✓ 毛布 ✓ 妊婦向け食料 ✓ 衛生用品など ✓ ポータブルお産セット	―	✓ 助産師 ✓ 医療機関関係者 ✓ 保健師 など	✓ 洋式トイレの優先使用 ✓ 感染症対策 ✓ 必要に応じて医療機関に連絡
乳幼児・子供	• 感情を十分言語化でき	✓ 衛生的な場所	✓ 紙おむつ	✓ 絵や図、実物を示	✓ 保育士、保健師	✓ 感染症対策

区分	特徴	避難所での主な配慮事項				
		配置、設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
	ないため、災害時には、疾患にかかりやすい子や、赤ちゃんがえりする子もいる。 • ヤングケアラーや養育者がいない子供の発見と支援が必要。	✓ 防寒・避暑対策 ✓ 子供が騒いでもよい環境 ✓ 授乳室やおむつ替えの場	✓ 粉ミルク・液体ミルク（アレルギー対応含む） ✓ ミルク調整用の水 ✓ 哺乳瓶 ✓ 離乳食 ✓ おしりふき ✓ 日頃服用している薬 ✓ 防犯ブザーやホイッスルなど	す ✓ 伝え方 ・具体的に ・ゆっくり ・やさしく	など	✓ 子供の特性に応じたメンタルケア ✓ 暴力防止対策
女性	• 避難所利用者の約半数を占めるが、運営への意見が反映されないこともある。	✓プライバシー確保設備設置等（着替え、性被害防止等のため）	✓ 女性用の衣類・下着 ✓ 生理用品 ✓ 防犯ブザーやホイッスル ✓ 鏡や化粧品、爪切りなど	✓特定妊婦をキャッチして支援	✓ 相談は女性が対応する	✓ 運営に女性が参画 ✓ 暴力防止対策 ✓ トイレや更衣室などを男女別にする ✓ 生理用品の廃棄方法や同性配布 ✓ 性別役割の固定を防ぐ
性的マイノリティの方	• 性的マイノリティの方も多様であり、配慮すべき事項が多岐にわたることを理解する。 • 性的指向に基づく配慮や性自認に基づく必要的配慮事項は異なる。	✓ 外見による形式的利用割振りをしない ✓ 男女双方利用可能なトイレや、個室の更衣室、風呂などの設置など	✓ 物資配布時に男女の区分けを徹底しない	✓ 性的マイノリティに配慮ができる相談場所・居場所等があることを伝える	✓ 性的マイノリティの相談を受ける窓口 ✓ 相談員 ✓ アライの巡回等 ※アライ（Ally）：性的マイノリティに対する理解と支援の意思を表明している人	✓ 性別役割の固定を防ぐ ✓ 運営側によるアウティングが生じないように情報管理、コンプライアンス遵守を徹底する ※アウティング：誰かの性の在り方を第三者に勝手に伝えること
育児・介護・介助の同伴で異性の方	• 介助を行いやすくするため、男女双方使えるトイレの設置や、風呂の利用等で個別の時間を設ける。					
外国人	• 日本語の理解力により、情報収集が困難なので、多言語などによる情報支援が必要。	✓ 礼拝する場所（宗教による）	✓ 災害や緊急時の専門用語の対訳されたカード ✓ 多言語辞書	✓ 通訳、翻訳 ✓ 絵や図・実物を示す ✓ やさしい日本語で伝える ・ひらがな ・カタカナ	✓ 通訳者など	✓ 日本語が理解できる人には、運営に協力してもらう。
文化・宗教上の理由で食べられないものがある人	• 見た目では分からない場合もあるので、事前	—	✓ 認証を受けた食品 ✓ 特定の食物を除いた食事（調味	✓ 食事の材料や調味料などの成分	✓ 通訳者 ✓ 管理栄養士・栄	—

<table>
<tr><th rowspan="2">区分</th><th rowspan="2">特徴</th><th colspan="5">避難所での主な配慮事項</th></tr>
<tr><th>配置、設備</th><th>食料・物資</th><th>情報伝達</th><th>人的支援</th><th>その他</th></tr>
<tr><td></td><td>に食べられないものの確認が必要。</td><td></td><td>料などにも注意）</td><td>を表示した献立表を多言語で掲示</td><td>養士
など</td><td></td></tr>
<tr><td>手の不自由な人</td><td colspan="5">・ 箸だけでなく、スプーンやフォーク等を用意する。
・ 平らな皿が使いづらい方もいるので、深皿も用意する。
・ 紙コップではやわらかく持ちづらいため、片手コップや柄の大きなコップ、両方に柄が付いたコップ等の軽いものを用意する。
・ 携帯シャワートイレは、災害時等に停電等でシャワートイレが使用できない状況において、手指に障害をお持ちの方等は直接ふき取り等ができないため、清潔なトイレ環境を確保するために家族の方や介護の方が使用するのに有効。
・ 食事に配慮が必要な人は、管理栄養士に相談して対応する。</td></tr>
<tr><td>けがや病気の人</td><td colspan="5">・ 衛生的な場所で安静に過ごせるよう配慮し、防寒・避暑対策をする。
・ 病気が感染症の場合は、個室に移動させ、医師などの派遣を依頼する。
・ 必要に応じて近隣の医療機関に移送する。
・ 食事に配慮が必要な人は、管理栄養士に相談して対応する。</td></tr>
<tr><td>避難所外避難者</td><td colspan="5">・ 情報や支援物資が行き届かないことがあるため、個別避難場所の状況を把握する必要がある。
・ 避難所以外の個別避難場所への食料や物資の配布方法、情報の提供方法を検討する。</td></tr>
<tr><td>帰宅困難者</td><td colspan="5">自宅までの距離が遠く帰宅を断念した人や、帰宅経路の安全が確認されるまでの間、一時的に滞在する場所を必要とする帰宅困難者などの受入れについては、施設内に地域住民とは別のスペース（できれば別室）に受け入れるなど配慮する。</td></tr>
</table>

④配慮を要する方を表すマーク

東京都福祉局「2022　社会福祉の手引き」を改変して作成

	マタニティ・マーク 妊産婦が身に付け周囲が配慮を示しやすくするとともに、交通機関等が掲示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。	厚生労働省
	ヘルプマーク 義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで援助を得やすくなるよう、東京都が作成したマークです。	東京都福祉局 障害者施策推進部 企画課
	障害者のための国際シンボルマーク 障害のある方が利用しやすい建築物や公共輸送機関であることを示す、世界共通のマークです。車椅子を利用する方だけでなく、障害のある全ての方のためのマークです。	公益財団法人日本障害者リハビリテーション協会
	盲人のための国際シンボルマーク 世界盲人連合で 1984年に制定された世界共通のマークで、視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮された建物・設備・機器などに付けられています。信号や音声案内装置、国際点字郵便物、書籍、印刷物などに使用されています。	社会福祉法人 日本盲人福祉委員会
	身体障害者標識（身体障害者マーク） 肢体不自由であることを理由に運転免許に条件を付された方が車に表示するマークです。やむを得ない場合を除き、このマークをつけた車に幅寄せや割り込みを行った場合には、道路交通法違反となります。	各警察署
	聴覚障害者標識（聴覚障害者マーク） 政令で定める程度の聴覚障害のあることを理由に運転免許に条件を付された方が車に表示するマークです。やむを得ない場合を除き、このマークをつけた車に幅寄せや割り込みを行った場合には、道路交通法違反となります。	各警察署
	耳マーク 聴覚に障害があることを示し、コミュニケーション方法に配慮を求める場合などに使用されているマークです。また、自治体、病院、銀行などが、聴覚障害者に援助をすることを示すマークとしても使用されています。	一般社団法人全日本難聴者・中途失聴者団体連合会
	ほじょ犬マーク 身体障害者補助犬法に基づき認定された補助犬（盲導犬・介助犬・聴導犬）を受け入れる店の入口などに貼るマークです。不特定多数の方が利用する施設（デパートや飲食店など）では、補助犬の受け入れが義務付けられています。	東京都福祉局 障害者施策推進部 企画課
	オストメイトマーク オストメイト（人工肛門・人工ぼうこうを造設した方）を示すシンボルマークです。オストメイト対応のトイレ等の設備があることを示す場合などに使用されています。	公益社団法人 日本オストミー協会
	ハート・プラスマーク 内臓に障害のある方を表しています。心臓疾患などの内部障害・内臓疾患は外見からは分かりにくいため、様々な誤解を受けることがあります。そのような方の存在を視覚的に示し、理解と協力を広げるために作られたマークです。	特定非営利活動法人 ハート・プラスの会
	「白杖SOSシグナル」普及啓発シンボルマーク 白杖を頭上50ｃｍ程度に掲げてSOSのシグナルを示している視覚に障害のある人を見かけたら、進んで声をかけて支援しようという「白杖SOSシグナル」運動の普及啓発シンボルマークです。	岐阜市福祉部福祉事務所 障がい福祉課

⑤避難所利用者の事情に配慮した広報の例

避難所利用者全員に伝える必要がある情報は、できるかぎり簡潔にまとめ、難しい表現や用語を避け、漢字には振り仮名をつけたり、絵や図を利用したりして分かりやすい表現となるよう工夫する。

さらに、複数の手段を組み合わせて伝える。

＜配慮の例＞

目の見えない人 （見えにくい人）	・音声による広報 ・手文字（手に文字を書く）　　・点字の活用 ・サインペンなどで大きくはっきり書く ・トイレまでの案内用のロープの設置 ・トイレの構造や使い方を音声で案内する　など
耳の聞こえない人 （聞こえにくい人）	・掲示物、個別配布による広報 ・筆談 ・メールやＦＡＸの活用 ・手話通訳者の派遣依頼 ・要約筆記者の派遣依頼 ・光による伝達(呼び出しの際ランプを点滅させる) ・テレビ（文字放送・字幕放送が可能なもの）　など
外国人	・通訳、翻訳 ・避難所利用者から通訳者を募る ・絵や図、やさしい日本語の使用 ・翻訳ソフトの活用 ・通訳者の派遣依頼　など

＜様々な広報手段＞

音声による広報	館内放送、屋外スピーカー、拡声器・メガホンなど
掲示による広報	情報掲示板への掲示、避難所の前や町内の掲示板への掲示など
個別配布	ちらしなどを作成し、各組や各世帯、全員に配布するなど
個別に声をかける	情報伝達の支援者を募り伝えてもらう、自宅への個別訪問など
メールなどを活用	メール、SNS、インターネットを活用するなど
翻訳・通訳	外国語、手話、点字などへの変換、筆談、絵や図の活用など

⑥食物アレルギーや宗教上の理由で食べられないもの

１　原材料の表示

（１）表示するもの

・食物アレルギー（食品衛生法関連法令より）

必ず表示	卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに、くるみ
なるべく表示	いくら、キウイフルーツ、マカダミアナッツ、大豆、バナナ、やまいも、カシューナッツ、もも、ごま、さば、さけ、いか、鶏肉、りんご、まつたけ、あわび、オレンジ、牛肉、ゼラチン、豚肉

・宗教上の理由などへの対応

宗教上の理由による食べ物の禁忌は、アレルギーと同様の取扱いが必要。

（多様な食文化・食習慣を有する外国人客への対応マニュアル（国土交通省総合政策局観光事業課）より）

ベジタリアン	肉全般、魚介全般、卵、一部ではあるが乳製品、一部ではあるが根菜・球根類などの地中の野菜、一部ではあるが五葷（ニンニク、ニラ、ラッキョウ、玉ねぎ、アサツキ）
イスラム教徒	豚、アルコール、血液、宗教上の適切な処理が施されていない肉、うなぎ、いか、たこ、貝類、漬物などの発酵食品 ＜ハラル(HALAL)＞ ハラルとは､イスラムの教えで許された健全な商品や活動(サービス)全般のこと。ハラル認証を受けた食品もある。
仏教徒	一部ではあるが肉全般、一部ではあるが牛肉、一部ではあるが五葷（ニンニク、ニラ、ラッキョウ、玉ねぎ、アサツキ）
キリスト教	一部ではあるが肉全般、一部ではあるがアルコール類、コーヒー、紅茶、お茶、たばこ
ユダヤ教	豚、血液、いか、たこ、えび、かに、うなぎ、貝類、ウサギ、馬、宗教上の適切な処理が施されていない肉、乳製品と肉料理の組合わせなど

（２）表示の仕方あえ

・ 加工食品、調味料、出汁などの**原材料にも注意する。**

・ 各食材の原材料表示部分を切り取り掲示する。切り取りづらい場合はコピーする。

２　調理時の工夫や注意点

個別に対応が必要な人の家族に調理場の一部を開放し、自分たちで作ってもらう。

家族以外の人がつくる場合は……

・ 調理の手順を決め、複数人で確認をする。

・ 調理台、食器を分ける。（食器は色で分けておく）

・ 鍋やフライパンなどの調理器具や食器、エプロンを使い回さない。

・ 和え物などはアレルゲン抜きのものを先に作り、取り分けておく。

※（公社）　日本栄養士会の「災害時の栄養・食支援ガイド P36「アクションカード」も参考にしてください。

2 避難所運営の過程

避難所は、被災により心身に大きなダメージを受けた方が集団生活を行う場です。

被災者の方が日常生活を取り戻していくまでには、いろいろな過程があり、避難所運営の上でも、生命が助かり協力し合える時期から、行政や避難所運営への不満や人間関係のトラブルが表出してくる時期に移っていくことがあります。

運営を担う避難所運営委員会では、そのような過程があることを知っておき、適時にトラブルの芽をつみ、相談やきめ細かなケアで被災者の心に寄り添えるよう、専門家の支援を受けるなど、対応していくことが重要です。

時期	状況
災害直後	・避難者が避難所に一度に集まり、ライフラインや情報の途絶などにより、混乱が生じる。 ・自分や家族・近隣の方の命を守り安全を確保するために、消火、避難誘導、救出活動に取り組む。
１～３日	・災害をともに体験したことで、被災者同士が強い連帯感で結ばれる。 ・がれきや残骸の片づけや避難所運営等で助け合う。
４日～数週間	・プライバシーが守れない、トイレなど生活の不自由さや物資不足等により、避難所でのストレスが増大していく。 ・ささいなことからケンカが生じたり、DV や性被害なども起こりやすくなる。 ・一人一人の被害状況の違いが目に見えるようになって、不公平感、嫉妬も生じて、避難所全体の連帯感が失われがちになる。
１か月以降	・家族や家を失った方、事業が続けられなくなった方の中には、生活再建や、自力での復興が困難なため、深く心に傷を負ったままの方もいる。

避難所運営経験者やボランティア等へのヒアリングにより作成

３　こころの健康

愛知県避難所マニュアルを改変して作成

悲惨な体験の後には、心身に思いがけない様々な変化が起こる。このような変化の全てを病的なものとして捉える必要はなく、身体的な健康管理と同時に、安全、安心、安眠と栄養が確保されるよう、支援を行うことが望ましい。

①被災者のこころのケア

（１）災害時の心的反応プロセス

被災者に起こる変化は、態度、しぐさ、表情、口調などから分かるものや、実際に面談して明らかになるものまで多様であること、また、災害によって引き起こされた様々な被害や影響がもたらすものには個人差があることに注意する。

初期（発災後一か月まで）	**不安**	態度が落ち着かない、じっとできない、怖がる/おびえる、ふるえ、動機
	取り乱し	話がまとまらない、行動がちぐはぐ、興奮している、涙もろい
	茫然自失	ぼんやりしている、無反応、記憶が曖昧
	その他	睡眠障害
中長期（発災後一か月以降）	**緊張状態が続く（過覚醒）**	常に警戒した態度をとる、些細な物音や気配にハッとする
	過去に経験したことを思い出す（想起）	悲惨な情景を度々ありありと思い出す、悲惨な情景を夢に見る
	回避、麻痺	災害を連想させる場所・もの・人・話題を避けようとする 感情がわかず何事にも興味が持てない
	気分の落ち込み（抑うつ）	憂うつな気分、絶望感、無力感、孤独感、自分を責める
	その他	睡眠障害、アルコール摂取量が増える、他者を責めるなど

（２）対応

・被災者が自発的に支援を求めることは少ない。
・話したい人がいれば共感をもって聴くが、無理やり話をさせることはしない。（話を聴く場所は、プライバシーに配慮した部屋(相談室など)とする。）
・被災体験を聴くよりも、日常生活での支障や困っていることを聴き、支援することが望ましい。
・医師や保健師、精神保健福祉士等に相談しながら、声掛け時の留意点など共有する。

②支援者（避難所運営側）の心のケア

被災者を支援する人は、自分自身の健康問題を自覚しにくい上、その使命感のために休息や治療が後手に回りやすい。支援者には、被災者とは違うストレスが生じていることを認識し、十分な健康管理を行う必要がある。

（１） 支援者のストレスの要因

- 自分自身や家族、知人など身近な人も被災者である場合、特に身近な人よりも他者の支援を優先することが、心理的な緊張や疲労感をもたらす。
- 不眠不休で活動するなど、災害直後の業務形態が慢性化してしまう。
- 自身の使命感と、物資や資機材の不足など現実の制約との間で葛藤を生じやすい。
- 被災者から、怒りや不安などの感情を向けられることがある。
- 被害現場を目撃することでトラウマ反応を生じる。

（２） 支援者のストレス症状のチェック

下記のいくつかに当てはまると、大きなストレスを抱えている可能性がある。

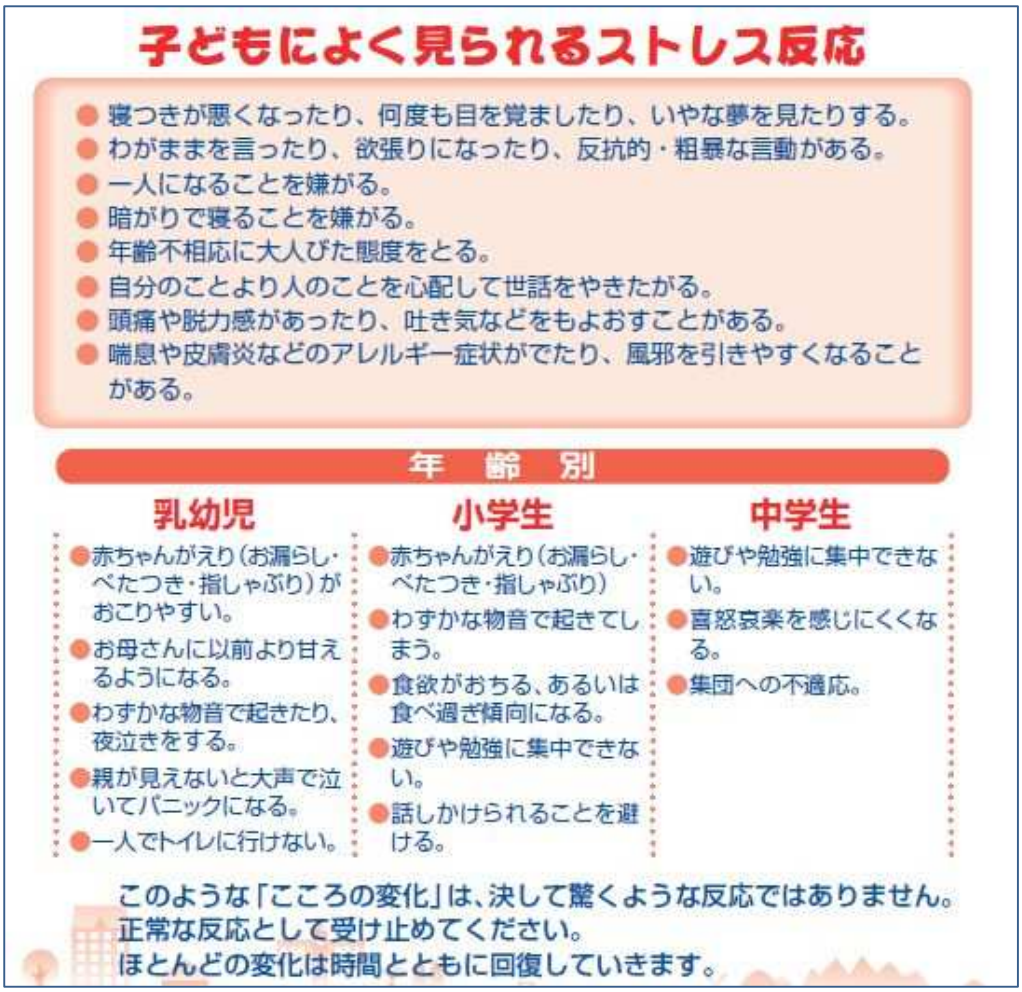
□疲れているのに、夜よく眠れない	□いつもより食欲がない
□動悸、胸痛、胸苦しさを感じる	□物事に集中できない
□涙もろくなる	□身体が動かない
□イライラする	□朝起きるのがつらい
□酒の量が増えた	□無力感を感じる
□強い罪悪感を持つ	□自分の身だしなみに関心が持てない
□人と口論することが多くなった	

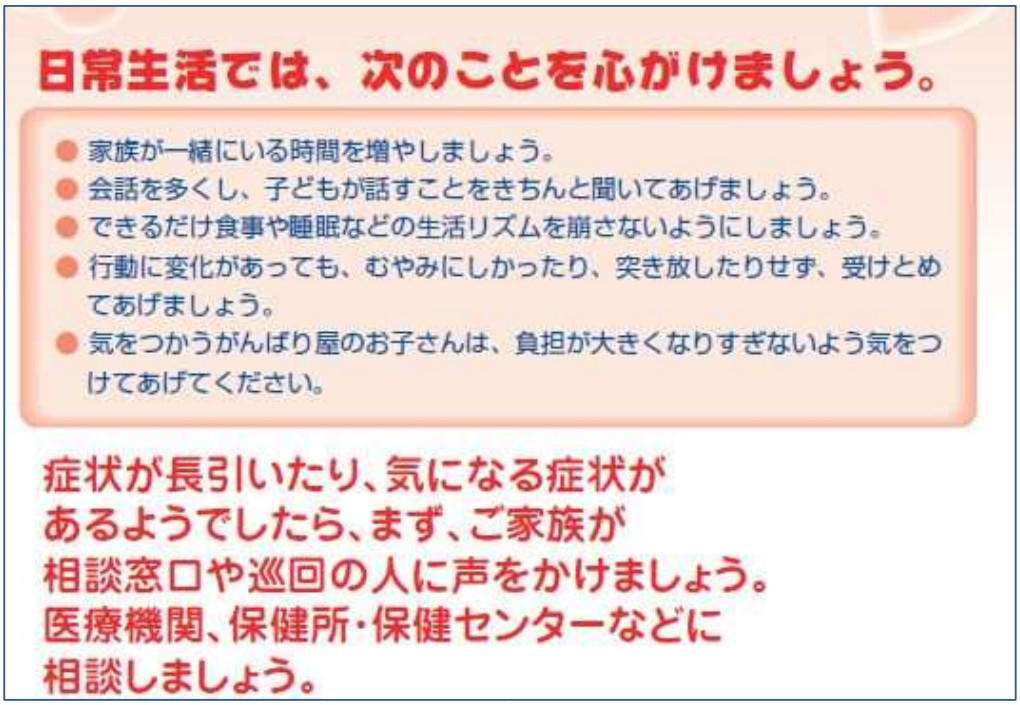
（３） 支援者のセルフケアのための留意点

活動しすぎない	・ 自分の限度をわきまえて、活動のペースを調整する。 ・ 現場に長時間とどまったり、１日にあまりに多くの被災者と関わったりしないよう「仕事を人に任せる」「断る」などする。
ストレスに気付く	「（２）支援者のストレス症状チェック」などを実施して自分の健康を管理し、ストレスの兆候に早めに気付くようにする。
ストレス解消に努める	・ リラクゼーションや身体的ケア、気分転換、仕事以外の仲間(家族、友人等)との交流などでストレスの解消に努める。 ・ ストレスや疲労解消のための医薬品等の過剰摂取は避ける。（カフェインもかえって不安を増強させることがあるので注意。）
孤立を防ぐ	・ 活動はペア（２人１組）で行う。（１人で活動しない。） ・ 自分の体験を仲間と話し合い、支援者同士で相談する機会を定期的に設ける。
考え方を工夫する	・ 自分の行動をポジティブに評価しネガティブな考えは避ける。 ・ セルフケアを阻害する態度(休憩を取るなんて自分勝手だ、みんな一日中働いているから私もしなければいけないなど)を避ける。

③ 子供の心のケア

「災害時の心のケアの手引き」（東京都立中部総合精神保健福祉センター　平成 20 年５月）より抜粋





４　トイレ設置関係資料

◆トイレの設置の要件

（１）男女別に分ける

・ 男女別に区分けし、男性、女性のマークを付けて表示する。
・ 女性用にはサニタリーボックス(ふた付きごみ箱)を設置する。
・ できれば使用時間を考慮し、女性用のトイレの数を多めに設置する。
・ 女性用対男性用の割合は３：１を目標に設置する。

（２）男女双方が利用可能なトイレを設置する

・ 性的マイノリティの方や、介護や育児等で異性介助を行う方のために、男女双方が利用可能なトイレを設置する。

（３）要配慮者用トイレの設置

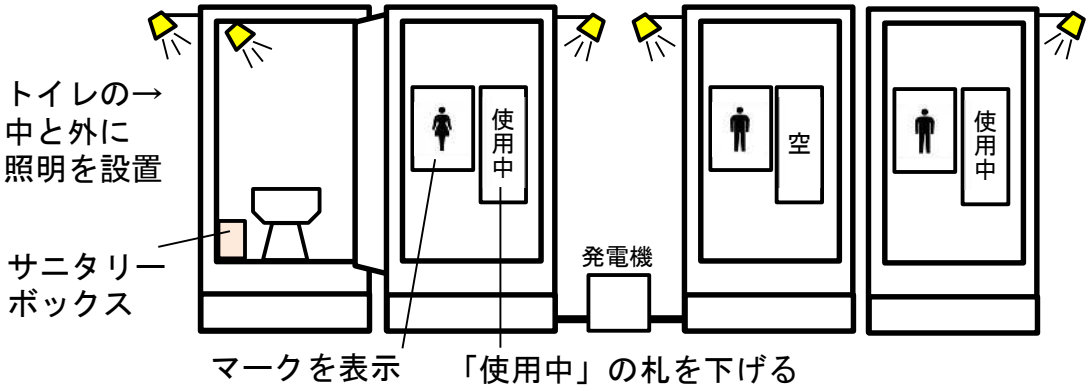
・ トイレの使用で配慮が必要な人専用のトイレを設置する。
・ マークなどを活用し、要配慮者が優先使用することを明確に表示する。
・ 要配慮者用トイレには、使い捨て手袋、おしりふき、炎症性皮膚疾患治療剤などの常備も検討する。
・ 段差がある場合には、すべらないスロープや、トイレ内の手すりを設置する等の配慮をする必要がある。

（４）その他

・ 性被害や犯罪を防ぐなど安全性確保の観点から、トイレは明るく人目につきやすい場所に設置する。
・ 夜間でも使用できるようトイレの内外に照明を設置する。
・ 特に夜間にトイレに行くときは複数人で行動するように周知する。
・ 屋外なら、雨天、熱中症や寒さ対策のため、トイレを待つ人のための屋根や椅子を設置する。
・ マンホールトイレの設置に当たっては、マンホール内に転落しない措置と、道路上での設営のため、十分な保安対策を講じる。
・ 状況に応じて、巡回など見張りをたてる、防犯ブザーなどを設置するなどの対策をとる。

避難所に設置された仮設トイレ(東日本大震災：宮城県多賀城市の総合体育館)

＜災害用トイレ(仮設トイレ)設置例＞



◆トイレの衛生対策

（１）トイレットペーパーや生理用品、おむつの捨て方

し尿処理量を減らし、流す水を節約するため、使用済みのトイレットペーパーや生理用品、おむつは、専用のふた付きごみ箱（足踏み開閉式が望ましい。）に入れる。

ごみ箱からの臭いに注意し、ごみは定期的に処分する。

汚物の保管時に臭気が漏れない材質のごみ袋を使用することも検討する。

（２）トイレ後の手洗い

避難所内で感染症を広げないよう、トイレ使用後の手洗いを徹底する。

生活用水として使用できる水がある場合は、蛇口付きタンクを活用し、簡易手洗い場を設置する。

水がない場合は、ウェットティッシュや消毒用アルコールを使用する。

（３）トイレ用の履物

トイレの汚染物を避難所利用者の生活場所に持ち込まないよう、「トイレ用スリッパ」などを使用し、トイレの内外で履物を分ける。

なお、肢体障害者はスリッパの使用が難しい場合もあるため、靴底の消毒をするなどの対応をする。

（４）トイレの清掃

トイレの清掃は、避難所利用者自身が交替で毎日実施する。男女それぞれがトイレの清掃を担う。

（５）し尿の保管、管理

簡易トイレや仮設トイレなどでし尿が満杯になった場合は、区市町村によるし尿の回収が始まるまでの間、避難所利用者の生活場所から離れた場所で、できるだけ密閉した状態で保管する。

※避難所開設時、管理責任者の方が確認してください

東京防災公式キャラクター
『防サイくん』

避難所ですぐに使える
食中毒予防ブック

第２版

チェックリスト・マニュアル・ポスター

この本の内容

衛生状態の悪化が懸念される災害発生時に
避難所での食中毒を防止するための
最低限のポイントを一冊にまとめました。

この本の使い方

チェックリスト

食品の取扱い時の注意点を示したものです。
各担当者に情報伝達してください。
⇒食品の受け入れ、保管、配布、自炊等

マニュアル

食中毒予防のための作業の手順を示したものです。
⇒館内放送、消毒液の作り方、トイレ清掃、
おう吐物・ふん便処理

ポスター

避難者等に食中毒予防を注意喚起するためのものです。
避難所の開設後、各場所に掲示してください。
⇒手洗い場用、トイレ用、炊事場用、
食品配布場所用

各ページはミシン目で切り離して使うことができます。
必要に応じてコピーして使ってください。

東京都福祉保健局

１　避難所運営用チェックリスト・マニュアル

資料１	表	食中毒予防のために揃えたい衛生用品（例）
	裏	手洗い環境の整備
資料２		食品の受け入れチェックリスト
資料３		食品の保管チェックリスト
資料４		食品の配布チェックリスト
資料５		自炊・炊き出し・差し入れへの対応チェックリスト
資料６		食中毒発生の疑いがある場合の対応チェックリスト
資料７		食中毒予防に関する館内放送マニュアル
資料８		塩素系消毒液（次亜塩素酸ナトリウム液）の作り方マニュアル
資料９		トイレ清掃マニュアル
資料１０		おう吐物・ふん便処理マニュアル

２　掲示用ポスター

資料１１	手洗い場用ポスター
資料１２	手洗い場用ポスター多言語版
資料１３	トイレ用ポスター
資料１４	トイレ用ポスター多言語版
資料１５	炊事場用ポスター
資料１６	炊事場用ポスター多言語版
資料１７	食品配布場所用 食中毒予防ポスター
資料１８	食品配布場所用 食中毒予防ポスター多言語版
資料１９	食品配布場所用 食物アレルギー注意喚起ポスター
資料２０	食品配布場所用 食物アレルギー注意喚起ポスター多言語版

３　問い合わせ先

資料 21	表 裏	食中毒に関する問い合わせ先（保健所一覧）

本書は、東京都ホームページ「食品衛生の窓」から、ダウンロードできます。
同ホームページは、食中毒予防に関する各種リーフレット（避難者向け、炊き出し支援者向け、避難所への弁当等提供者向け）や動画も掲載していますのでご利用ください。

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/saigai/saigai.html

食品衛生の窓　災害　検索

食中毒予防のために揃えたい衛生用品（例）

○　各用品には、目立つように用途を記入しておきましょう。
○　消毒剤は子供の手の届かないところに保管しましょう。

<table>
<tr><th>用途</th><th>衛生用品（例）</th><th>設置場所（例）</th></tr>
<tr><td>手洗い
 </td><td>・手指消毒剤
（水が使える場合）
・ペーパータオル
・ハンドソープ
（水が使えない場合）
・ウェットティッシュ</td><td>手洗い場
トイレ
炊事場
食事をする場所</td></tr>
<tr><td>避難者による自炊・炊き出し
 </td><td>・食器、食器用洗剤、スポンジ、タワシ、布巾
・調理器具用消毒剤（次亜塩素酸ナトリウム液（塩素系漂白剤等）※又はアルコール消毒剤）
・ペーパータオル、ラップ、ホイル
・生ごみを入れるもの（蓋つきバケツ等）、ごみ袋
・使い捨て手袋、使い捨てマスク、髪を覆う三角巾等</td><td>炊事場</td></tr>
<tr><td>トイレ掃除
 </td><td>・使い捨て手袋、ゴム手袋
・使い捨てマスク
・使い捨てエプロン（ない場合は、ごみ袋に穴をあけてかぶるなど、汚物が衣類につかないようにする。）
・次亜塩素酸ナトリウム液（塩素系漂白剤等）※、希釈用ペットボトル（用途を書いておく）、バケツ
・雑巾（拭くもの）、ほうき、ちりとり、モップ
・便器用ブラシ、トイレ用洗剤
・ごみ袋</td><td>トイレ</td></tr>
<tr><td>おう吐物・ふん便処理
 </td><td>・使い捨て手袋（ない場合は、ビニール袋等を用い、直接手で触れないようにする。）
・使い捨てマスク
・使い捨てエプロン（ない場合は、ごみ袋に穴をあけてかぶるなど、汚物が衣類につかないようにする。）
・拭き取り用の布やペーパータオル（ない場合は、新聞紙など）
・ごみ袋
・次亜塩素酸ナトリウム液（塩素系漂白剤等）※、希釈用ペットボトル（用途を書いておく）、バケツ</td><td>生活エリア
トイレ</td></tr>
<tr><td rowspan="2">その他</td><td>・（屋内トイレの場合）専用の履物</td><td>トイレ</td></tr>
<tr><td>・ハエ取りリボン、ハエ取り用粘着シート</td><td>炊事場
食事をする場所</td></tr>
</table>

※ ハイター、ブリーチ、ブライト、ピューラックス、ジアノックなど

食中毒予防のために揃えたい衛生用品（例）資料１（表）

手洗い環境の整備

東京防災公式キャラクター
『防サイくん』

手指の衛生は最も基本的かつ重要な食中毒・感染症予防のポイントです。
水が十分使えない環境でも、避難者の方が、できるかぎり手指の衛生を保てるよう、避難所の手洗い環境を整えましょう。

水が使える場合

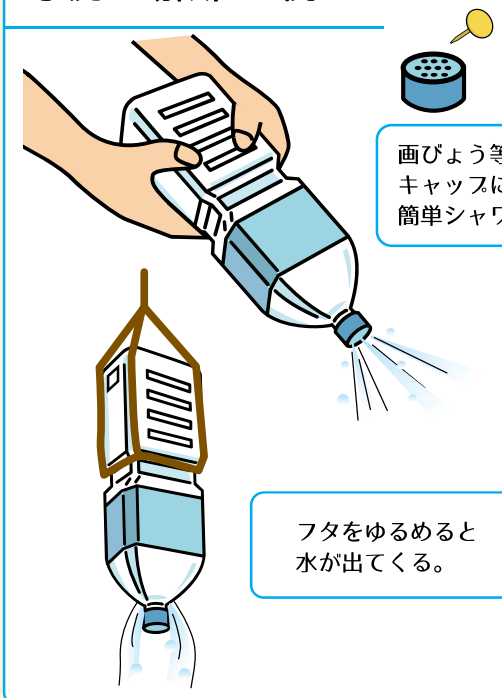
・手洗い場に、ハンドソープ、手指消毒剤、ペーパータオル、ごみ箱を設置しましょう。
・手洗いのための水を溜めたバケツや共有タオルは設置しないでください。
・手洗い場用ポスターを掲示しましょう（資料11、多言語版：資料12）。

水が使えない場合

・手洗い場に、ウェットティッシュ、手指消毒剤、ごみ箱を設置しましょう。
・手洗い場用ポスターを掲示しましょう（資料11、多言語版：資料12）。

ポリタンクを使った手洗い場設置の例

ペットボトルを使った手洗い場設置の例



資料１（裏）手洗い環境の整備

食中毒予防チェックリスト

食品の受け入れ

□ 期限表示を確認する。

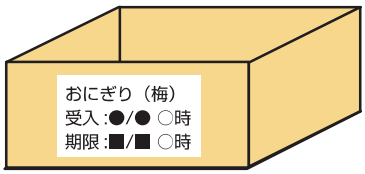
・外箱で期限が分からなければ一部の梱包を開封し、期限表示を確認する。
・期限切れや期限のわからない食品は廃棄する。
・特に消費期限切れの食品は、避難者が誤って手に取らないよう、廃棄されるまで分別して保管する。

【期限表示の意味】
消費期限…安全に食べられる期限
賞味期限…おいしく食べられる期限

□ 臭い、見た目に異常がないか確認する。

・異臭がないか確認する。
・容器に穴や破れがないかも確認する。
・内容物に異常があれば廃棄する。

□ 確認後、品名、受入日時、消費期限（賞味期限）を、外箱に目立つように記入する。



□ 受入の状況を記録する（品名、日時、数量、異常の有無等）。

食中毒予防チェックリスト

食品の保管

- [ ] **食品は直射日光を避け、できるだけ涼しい場所に保管する。**
  - ・冷蔵庫やクーラーボックスがあれば、避難所での使い方のルールに従って活用する。

- [ ] **屋外のテントなどで保管するしかない場合は、直接地面に置かない（すのこを敷くなど）。**
  - ・空調管理された部屋が確保でき次第、室内保管へ移行する。

- [ ] **ごみ集積所やトイレの近く、異臭のする場所は避ける。**

- [ ] **保管場所に動物を近づけない。**

- [ ] **在庫を定期的に確認する。**
  - ・期限表示の順に整理し、保管・提供する。
  - ・期限の切れた食品は廃棄する。

食中毒予防チェックリスト

食品の配布

□ 配布場所にポスターを掲示する。

・食品配布場所用 食中毒予防ポスター（資料 17、多言語版：資料 18）
・食品配布場所用 食物アレルギー注意喚起ポスター（資料 19、多言語版：資料 20）

□ 配布の前に手を洗う。

・水が使えない場合は、ウェットティッシュや手指消毒剤を使う。

□ 容器に入っていない食品を配布するときは、素手で触らず、使い捨て手袋やラップを使う。

□ 配布時に、期限表示や異臭、見た目（容器の破損など）に異常がないかを確認する。

・異常があったら配布をやめる。
・配布後に気付いたときは、館内放送などで、避難者に食べないように伝える。

□ 配布時に、日持ちのしない食品（弁当、おにぎりなど）は、早めに食べるよう声かけする。

・「次にいつ食事があるか分からない」という不安感から食品を取り置きしないよう、次の食品配布の予定等を避難者に伝える。

□ 配布時に、「食物アレルギーで食べられないものはありませんか？」と声かけする。

・情報に誤りがあると命にかかわることもあるため、原材料の情報提供は、よく確認して慎重に行う。

□ 日持ちのしない食品が残ったときは、原則廃棄する。

・冷蔵庫やクーラーボックスで一時的に保管する場合は、避難所での使い方のルールに従って活用する。

食中毒予防チェックリスト

自炊・炊き出し・差し入れへの対応

□ 配布場所にポスターを掲示する。

・炊事場用ポスター（資料 15、多言語版：資料 16）
・食品配布場所用 食中毒予防ポスター（資料 17、多言語版：資料 18）
・食品配布場所用 食物アレルギー注意喚起ポスター（資料 19、多言語版：資料 20）

□ 調理を行う場所は、トイレや食品の廃棄場所から、離すか、仕切る。

□ 調理を行う場所に動物を近づけない。

□ 支援者から炊き出しの申し出があったら、必ず、事前に衛生面の注意点等を伝える。

・ホームページ「炊き出し支援者向け食中毒予防リーフレット」を紹介する。
・必要に応じて、保健所に相談するよう伝える。

□ 生野菜・果物の差し入れがあったときは、避難者への提供に関して、事前に注意点等を確認する。

・ホームページ「生野菜・果物による食中毒予防」を確認する。
・必要に応じて、保健所に相談する。

食中毒予防チェックリスト

食中毒発生の疑いがある場合の対応

- [ ] **体調不良者には、避難所のルールに従い、居室を分けるなど対応する。**

- [ ] **下痢、おう吐、腹痛等の患者が同時期に複数名発生した場合には、保健所に連絡し、対応を相談する。**

　　保健所　電話（　　）

- [ ] **保健所が調査を行う場合は協力する。**

- [ ] **館内放送で、胃腸炎患者が発生していること、手洗いの励行、体調不良者は早めに申し出ることなどを呼びかける。**

　・館内放送マニュアル（資料 7）

- [ ] **必要に応じて、手すりやドアノブ、水道の取っ手など、手がよく触れる箇所を中心に消毒する。**

　・トイレ内の手が触れる箇所も忘れずに消毒する。
　・消毒や炊き出し・自炊等への対応については、保健所に相談する。

食中毒予防に関する
館内放送マニュアル

タイミング	放送内容（例）
食事の前 食品の配布時 状況に応じて組み合わせる 	**手洗い（水が使える場合）** 「感染症や食中毒の予防には、手洗いが重要です。食事の前、トイレの後には必ず手を洗い、水分をふき取った後に○○（手指消毒剤の製品名）で消毒しましょう。」 **手の消毒（水が使えない場合）** 「感染症や食中毒の予防には、手を衛生的に保つことが重要です。食事の前、トイレの後には、ウェットティッシュなどで手の汚れをよく落とし、○○（手指消毒剤の製品名）で手を消毒しましょう。」 **食中毒予防（春、秋、冬）** 「食中毒は一年中発生します。（炊き出し、弁当・おにぎりなど）配られた食品は、取り置きせずになるべく早めに食べましょう。なお、次の食品の配布は○時の予定です。」 **食中毒予防（夏）** 「館内の気温が○℃と高くなっています。食中毒が起こりやすい環境です。（炊き出し、弁当・おにぎりなど）配られた食品は残しておかないようにしましょう。なお、次の食品の配布は○時の予定です。」 **避難者が使用できる共用冷蔵庫やクーラーボックスなどがある場合** 「冷蔵庫（またはクーラーボックス）を使用される方は、避難所のルールを守って使用しましょう。」 **食べ残し、ごみの処理** 「食べ残しなどの生ごみや食品の容器は、臭いや虫の発生の原因となります。避難所のルールに従って分別し、決められた場所に捨ててください。」
胃腸炎患者の 発生があったとき 	「避難所内で下痢、おう吐、腹痛などの胃腸炎患者が発生しています。食事の前、トイレの後、外出から戻ったときなどは、念入りに手を洗い、水分をふき取った後に○○（手指消毒剤の製品名）で消毒しましょう。」 「下痢、腹痛、おう吐、発熱など体調がすぐれない場合や周りに体調不良の方がいらっしゃる場合は、お早めに医師や保健師等のスタッフにお申し出ください。」 「もし、おう吐してしまったり、おう吐物を見かけたときは、自分で片づけずに○○班までお知らせください。」
トイレ清掃を 行う時刻の前 	「いつもトイレの清掃作業に御協力いただきありがとうございます。本日のトイレ清掃当番は○○班です。どうぞよろしくお願いいたします。」

塩素系消毒液の作り方マニュアル
（次亜塩素酸ナトリウム液）

塩素系消毒液は塩素系漂白剤※等を希釈して作ります。
塩素系消毒液は使い方を間違えると効果がなくなるだけでなく、思わぬ事故につながることがあります。用途に応じた希釈や使用、保管時の注意事項を守りましょう。

※ ハイター、ブリーチ、ブライト、ピューラックス、ジアノックなど

動画で見たいときは
こちらから

希釈方法

おう吐物、ふん便の処理時　希釈後の濃度 約0.1%

原液濃度 5 ～ 6%の場合

500ml のペットボトル 1 本の水に
原液 10ml（ペットボトルのキャップ 2 杯）

2 リットルのペットボトル 1 本の水に
原液 40ml（ペットボトルのキャップ 8 杯）

調理器具、トイレのドアノブ、便座、衣類等の消毒　希釈後の濃度 約0.02%

原液濃度 5 ～ 6%の場合

2 リットルのペットボトル 1 本の水に
原液 10ml（ペットボトルのキャップ 2 杯）

使用するときの注意事項

・手指の消毒には絶対に使用しないでください。
・使用する際は十分に換気してください。
・有毒ガスが発生するため、酸と混ぜて使用しないでください。
・汚れが残ったまま使用すると効果が弱まります。できるだけ汚れを落としてから使用してください。
・漂白作用があります。容器の「使用上の注意」を確認してください。
・商品により塩素濃度が異なるので表示などを確認してください。

保管するときの注意事項

・希釈液をペットボトルで保管するときは、誤飲しないよう、容器に目立つように薬品名や濃度、希釈日を記入しておきましょう。
・原液、希釈液ともに、直射日光の当たらない場所で保管しましょう。
・危険なので子供などの手の届かないところに保管しましょう。
・希釈したものは時間が経つと効果が減っていくので、できるだけすぐに使い切りましょう。

いつもキレイに！

トイレ清掃マニュアル

トイレが不衛生だと、感染症のまん延が懸念されるだけでなく、衛生上の問題（トイレ以外の場所がトイレとして使用される）などが発生するおそれがあります。トイレは定期的に清掃し、清潔に保ちましょう。

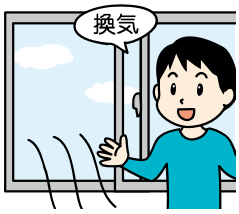
用意するもの

- 使い捨て手袋
- ゴム手袋
- 使い捨てマスク
- 使い捨てエプロン
- 塩素系消毒液※（塩素系漂白剤等を希釈）
- バケツ
- 雑巾（拭くもの）
- 新聞紙
- ほうき
- ちりとり
- モップ
- 便器用ブラシ
- トイレ用洗剤
- ごみ袋

※ハイター、ブリーチ、ブライト、ピューラックス、ジアノックなど

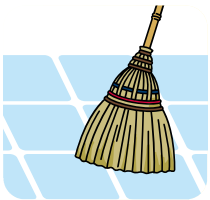
1 マスクと使い捨て手袋を着用する。
（塩素系消毒液やトイレ用洗剤の原液、ブラシなどを用いる際には、厚手のゴム手袋が望ましい。）

2 トイレのドアや窓を開け、換気する。



3 バケツに水を入れ、塩素系消毒液（0.02%）を作る（資料８）。

4 トイレ内の備品（ごみ箱、サニタリーボックス等）を外に出し、ほうきで床をはく。汚物があった場合は、新聞紙等で汚染を広げないようにふき取る。



5 塩素系消毒液（0.02%）に浸して絞った布等で、手の触れる部分を拭く。
（水道の取っ手→ドアノブ→手すり→水洗レバー→ペーパーホルダー）

6 塩素系消毒液（0.02%）に浸して絞った布等で、汚れの少ない方から順に拭く。
（手洗い器→タンク→フタ→便座→便器の外側）

7 塩素系消毒液（0.02%）に浸したモップでトイレ全体の床を拭く。

8 便器の内側は、汚れがあれば便器用ブラシで擦り落とす。その後、トイレ用洗剤の原液をかけ、２～３分後にこすらずに水で流す。

9 清掃用具を片付ける。繰り返し使うものは、洗浄し、塩素系消毒液（0.02%）に30分～60分浸して消毒する。（汚物に直接触れた用具は塩素系消毒液（0.1%）で消毒する。）

10 清掃が終わったら、手袋を外して手を洗い、乾燥後、手指を消毒する。
（資料 11、多言語版：資料 12）

トイレの清掃作業に従事した後は、調理作業は避けてください。

トイレ清掃マニュアル 資料９

おう吐物・ふん便処理マニュアル

おう吐物やふん便には、食中毒や感染症を起こす細菌やウイルス等が含まれているおそれがあります。特に、ノロウイルスは感染力がとても強いため、処理をする人や周囲の人への感染拡大を防ぐために、適切な処理が必要です。

東京防災公式キャラクター
『防サイくん』

用意するもの

・使い捨てマスク
・使い捨て手袋（ないときは、ビニール袋等を用い、直接手で触れないようにする。）
・使い捨てエプロン（ないときは、ごみ袋に穴をあけてかぶるなど、汚物が衣類につかないようにする。）
・拭き取り用の布やペーパータオル（ない場合は、新聞紙など）
・ごみ袋
・塩素系消毒液（塩素系漂白剤※等を希釈）
・バケツ
※ハイター、ブリーチ、ブライト、ピューラックス、ジアノックスなど

動画で見たいときは
こちらから

処理手順

1. 汚染場所に近づかないよう、周囲にいる人を遠ざける。窓を大きく開けるなどして換気する。

2. 処理をする人は使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用する。可能であれば、靴底が汚染されないよう靴カバー（ビニール袋など）を靴の上から履く。

3. バケツに水を入れ、塩素系消毒液（0.1%）を作る（資料８）。

4. 使い捨ての布やペーパータオル等で外側から内側に向けて、汚れた面を折り込みながら静かに拭い取る。
汚れた面でこすると汚染を拡げてしまうので注意する。

5. 使用した布やペーパータオル等はすぐにごみ袋に入れ、処分する。
（ごみ袋に塩素系消毒液（0.1%）を染み込む程度に入れ消毒するとよい。）

6. 新しい手袋をして、汚物がついた床とその周囲（半径2m程度）を、塩素系消毒液（0.1%）を染み込ませた布やペーパータオル等で覆うか、浸すように拭く。※塩素系消毒液は金属を腐食するので、ふき取り後10分程度たったら水拭きする。

7. 処理後は手袋を外して手を洗い、乾燥後、手指を消毒する（資料 11、多言語版：12）。
手袋、マスク等は、使った布やペーパータオル等と同じように処分する。

注意点

〇汚物で汚れた衣類は、廃棄するか、マスク、手袋をしたうえで、バケツなどで静かに水洗いし、汚れを十分落とした後、塩素系消毒液（0.02%）に30～60分浸すか、85℃で1分間以上になるように熱湯消毒し、その後、ほかのものと分けて洗濯する。
〇塩素系消毒液でカーペットや衣類を消毒すると変色したり傷むことがある。
〇おう吐物の処理後48時間は、下痢やおう吐などの症状に注意し、調理作業は避ける。

手洗いは 食中毒・感染症予防のキホンです

東京防災公式キャラクター
『防ザイくん』

水が使える場合の手洗いの手順

1 流水で手を洗い、石けんをつける。

2

手のひら

3

手の甲

4

指先・爪の間

5

指の間

6

親指（手のひらで包んでねじり洗い）

7

手首

8 流水ですすぎ、ペーパータオルや清潔なタオルで水分を拭き取る。
（水分が残っていると消毒効果が減る）

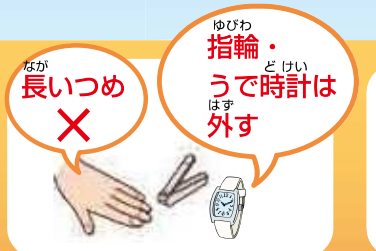
9 十分な量の消毒剤を手のひらにとり、②～⑦の順で手全体によくすりこんで、自然にかわかす。

水が使えないときは・・・

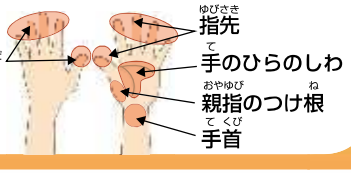
1 おしぼりやウェットティッシュで、汚れをよく落とす。

2 十分な量の消毒剤を手のひらにとり、手洗い②～⑦の順で手全体によくすりこんで、自然にかわかす。

手洗いのポイント



よごれが残りやすいところ



手ふき用タオル

東京都福祉保健局

手洗い場用ポスター 資料 11

Washing your hands is the basis of preventing food poisoning and infectious diseases

洗手是预防食物中毒、感染病的基础。／洗手是預防食物中毒、感染症的基本／손 씻기는 식중독 및 감염증 예방의 기본입니다

The Disaster Preparedness Tokyo character 'Bousai-kun'

Steps for washing your hands

洗手的步骤／洗手的步驟／손 씻는 순서

1 Wash your hands with running water and apply soap.
用流水洗手，并抹上肥皂。／以流水沖手，抹肥皂。／흐르는 물로 손을 적신 후 비누를 칠한다.

2 Palm of hands
手心／手掌／손바닥

3 Back of hands
手背／手背／손등

4 Finger tips and between fingernails
指尖、指甲缝／指尖、指甲縫／손끝 및 손톱 사이

5 Between fingers
指缝／手指縫／손가락 사이

6 Thumbs (cover with palm and twist)
拇指（用手掌包住搓洗）／拇指（以手掌包覆扭轉搓洗）／엄지손가락(손바닥으로 감싸 돌리면서 씻기)

7 Wrists
手腕／手腕／손목

8 Rinse with running water and wipe off moisture with paper towel or clean towel. (Disinfecting is less effective when moisture remains)
用流水冲，再用纸巾或清洁毛巾将水擦干。(如果没有擦干，消毒效果会降低）／
以流水沖洗，用紙巾或乾淨的毛巾擦乾。(若水分殘留，消毒效果會降低）／
흐르는 물로 행구고 핸드 타월이나 깨끗한 수건으로 물기를 닦는다.(수분이 남아 있으면 소독 효과가 감소)

9 Place a sufficient amount of disinfectant in the palm of the hand, spread all over as described in steps (2) to (7) and allow to dry naturally.
取足够量的消毒剂到手心，按②~⑦的顺序擦到整只手，自然干燥。／
取足夠量的消毒劑於手心中，按照②~⑦的順序將手部全部擦洗，使其自然乾燥。／
충분한 양의 소독제를 손바닥에 덜어 ②~⑦의 순서대로 손 전체에 잘 바른 후 자연 건조시킨다.

When water cannot be used・・・

无法用水时・・・／無法用水的情況下・・・／물을 사용할 수 없을 때는…

1 Thoroughly remove any dirt using towels and hand wipes etc.

用湿毛巾或湿巾等将污渍擦干净。／以濕毛巾或濕紙巾，仔細去除髒污。／물수건이나 물티슈로 손의 더러움을 잘 닦는다.

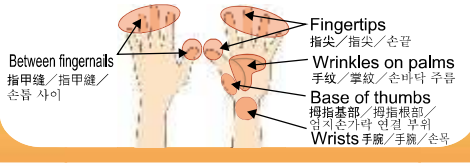
2 Place a sufficient amount of disinfectant in the palm of the hand, spread all over as described in steps (2) to (7) and allow to dry naturally.
取足够量的消毒剂到手心，按②~⑦的顺序擦到整只手，自然干燥。／
取足夠量的消毒劑於手心中，按照②~⑦的順序將手部全部擦洗，使其自然乾燥。／
충분한 양의 소독제를 손바닥에 덜어 ②~⑦의 순서대로 손 전체에 잘 바른 후 자연 건조시킨다.

Things to note when washing your hands

洗手要点／洗手的重點／손 씻기 포인트

Where dirt is likely to remain

易残留污渍处／容易殘留髒污處／더러움이 남기 쉬운 부위



Hand-wiping towels

擦手毛巾／擦手用毛巾／핸드 타월

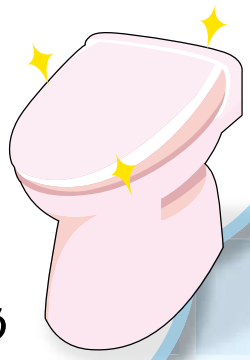
Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo Metropolitan Government

手洗い場用ポスター多言語版 資料 12

トイレがきれいだと ちょっと うれしい♪

ちょっとうれしいを 次の人にも

次の人のために、トイレはきれいに使いましょう



東京防災公式キャラクター
「防サイくん」

こんなときは運営スタッフにご連絡ください。

- トイレが、はいせつ物やおうと物でよごれている。
- トイレットペーパーなどがない（なくなりそう）。
- トイレの使い方がわからない。

トイレでは ――――――
専用のはき物にはきかえてください。

トイレの後は**手洗い**を忘れずに！

水が使えない場合 ――――――
ウェットティッシュと消毒剤で
手を清潔に！

げり、はらいた、はき気などのある方は、
医師や保健師などのスタッフに早めにお知らせください。

東京都福祉保健局

トイレ用ポスター 資料 13

Clean toilet makes you comfortable
洗手间干净，心情舒畅／廁所乾淨，令人開心／화장실이 깨끗하면 기분이 좋아요

Please keep the toilet clean

让下一位使用者也感到心情舒畅
稍微體貼下一位使用者
기분 좋음을 다음 사람에게도

Please leave the toilet in a clean condition for the next person
为了下一位使用者，请保持干净／為了下一位使用者，要乾淨使用廁所。
다음 사람을 위해 화장실을 깨끗히 사용하세요

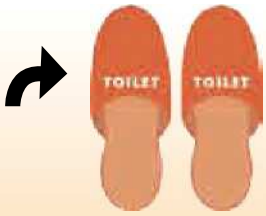
The Disaster Preparedness Tokyo character 'Bousai-kun'

Please contact the administrative staff in the following cases.
出现以下情况下，请通知管理工作人员。／以下時候，請聯絡管理工作人員。／
이럴 때는 운영 직원에게 연락하세요.

- The toilet facilities are soiled with excrement and vomit.
  洗手间被排泄物及呕吐物弄脏。／廁所被排泄物或嘔吐物弄髒了。／
  화장실이 배설물이나 구토물로 더러울 때
- Supplies such as toilet papers are run out (or will be used up soon).
  没有厕纸等备品（快要用完）。／廁所沒有衛生紙等（快要用完了）。／
  화장지 등이 없을 때(곧 없어질 것 같을 때)
- Having difficulties with how to use the toilet.
  不知道洗手间的使用方法。／不知道廁所的使用方法。
  화장실을 어떻게 사용해야 하는지 모를 때

When using the toilet
在洗手间／在廁所／화장실에서는—

Please change into **the designated slippers**.
请换成专用拖鞋／請換穿專用的拖鞋／전용 슬리퍼로 갈아 신으세요.



Do not forget to wash your hands after use!
如厕后不要忘记洗手！／如廁後別忘了洗手！／화장실을 다녀온 후에는 꼭 손을 씻으세요!

When water cannot be used
无法用水时／無法用水的情況下／물을 사용할 수 없을 때

Use wet wipes and disinfectants to keep your hands clean!
用湿巾和消毒剂清洁手！／請用濕紙巾和消毒劑來清潔雙手！
물티슈와 소독제로 손을 깨끗이!

If you experience symptoms such as diarrhea, abdominal pain or nausea, seek help of a doctor or nurse as soon as possible.

出现腹泻、腹痛、恶心等的人员，请立即告知医生及保健师等工作人员。
如果有下痢、腹痛、噁心等的人，請儘早通知醫生或保健師等。
설사, 복통, 구토 등의 증상이 있는 분은 신속히 의사나 보건사 등의 직원에게 말씀하세요.

Bureau of Social Welfare and Public Health,
Tokyo Metropolitan Government

トイレ用ポスター多言語版 資料 14

いつも以上の注意で、食中毒を予防しましょう

東京防災公式キャラクター
『防サイくん』

調理する人のチェックポイント CHECK POINT

こまめに手洗い・消毒

トイレ後

調理前

生ものに触れた後

盛り付け前

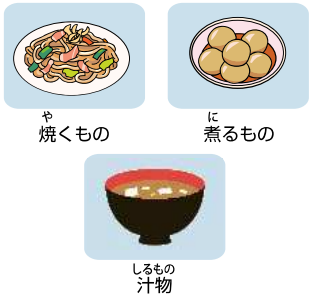
下痢、腹痛、吐き気、発熱、手にキズがある人は調理しない

身だしなみは清潔に

調理するときのチェックポイント CHECK POINT

原材料を確認

中心部までしっかり加熱



焼くもの　煮るもの

汁物

加熱後の食品を汚染しない

材料は加熱前にカット　素手で盛り付けしない　調理後はラップなどで覆う

おにぎりを握るときは…
- 使い捨て手袋で
- ラップで

調理のあとのチェックポイント CHECK POINT

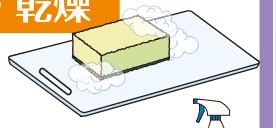
調理後はすぐ提供

2時間以内に食べられるように提供

提供時に声掛け

※原材料の情報提供は正確に

調理器具は洗浄・乾燥



水が使えない場合
汚れを拭きとり、アルコール消毒

東京都福祉保健局

Prevent food poisoning by taking extra caution

要比平时更加注意，预防食物中毒／要比平常更注意，預防食物中毒

평소 이상의 주의를 기울여 식중독을 예방하세요

The Disaster Preparedness Tokyo character 'Bousai-kun'

Check list for those who are cooking

烹调者的检查点／烹調者的檢查重點

조리인의 체크 포인트

CHECK POINT

Wash and disinfect your hands frequently

勤于洗手、消毒／請仔細洗手、消毒

자주 손을 씻고 소독할 것

After using the toilet
如厕后／如廁後
화장실을 다녀온 후

Before cooking
烹饪前／烹調前
조리하기 전

After touching raw food
接触未煮熟的食物后
接觸生鮮食品後
날것을 만진 후

Before serving
装盛前／盛裝前
음식을 담기 전

Do not prepare food if you experience diarrhea, abdominal pain, nausea, fever or have cuts on your hands

腹泻、腹痛、恶心、发热、手上有伤的人员不要烹饪／

有下痢、腹痛、噁心、發燒、手部受傷的人，不要烹調食物

설사, 복통, 구토, 발열, 손에 상처가 있는 사람은 조리하지 말 것

Maintain clean grooming

仪容整洁／儀容整潔／청결한 복장을 할 것

Check list for cooking

烹饪时的检查点／烹調時的檢查重點

조리 시의 체크 포인트

CHECK POINT

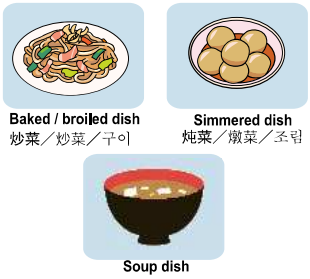
Check ingredients

确认原材料／確認原料／원재료를 확인

Heat thoroughly to the core

充分加热至中心部／確實完全加熱

안까지 확실히 가열



Baked / broiled dish
炒菜／炒菜／구이

Simmered dish
炖菜／燉菜／조림

Soup dish
汤菜／湯品／국

Do not contaminate food after heating

不要污染加热后的食品。／不要污染加熱後的食品

가열 후의 식품 오염에 주의

Cut ingredients before cooking
材料要在烹饪前切好
材料在烹調前切好
재료는 조리 전에 자르기

Do not serve with bare hands
不要直接用手装盛
不直接用手盛裝
맨손으로 음식을 담지 않기

Cover with plastic wrap etc. after cooking
烹饪后用保鲜膜等盖好
烹調後以保鮮膜等包覆
조리 후에는 랩 등을 씌우기

When forming rice balls
做饭团时……
捏飯糰時……
주먹밥을 만들 때는…

Use disposable gloves
用一次性手套／戴上拋棄式手套
일회용 장갑 사용

Use plastic wraps
用保鲜膜／包覆保鮮膜／랩 사용

Check list for after cooking

烹饪后的检查点／烹調後的檢查重點

조리 후의 체크 포인트

CHECK POINT

Serve immediately after cooking

烹饪后立即提供／烹調後馬上提供／조리 후에는 바로 제공

Provide meals to eat within two hours

提供时要保证在 2 小时内可以食用／提供能夠在 2 小時內食用的食物

2시간 이내에 먹을 수 있도록 제공

Talk to evacuees when serving

提供时打声招呼／提供時打聲招呼／제공할 때는 한 마디와 함께

Please eat as soon as you can
尽早食用。／要盡早食用／되도록 빨리 드세요

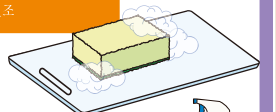
Do you have any food allergies?
是否有因食物过敏而不能吃的食物？
有沒有會食物過敏而不能吃的東西呢？
식품 알레르기로 먹지 못하는 음식은 없으세요?

*provide accurate information about ingredients
※正确提供原材料信息／※正確提供原料的資訊
※원재료 정보는 정확하게 제공

Wash and dry cooking utensils after use

烹饪锅具要清洗、干燥／炊具要洗淨、乾燥

조리 기구는 세정 및 건조



When water cannot be used
无法用水时／無法用水的情況下
물을 사용할 수 없을 때

Wipe off dirt and disinfect with alcohol
擦去污渍，酒精消毒／擦掉髒污・用酒精消毒／오염을 닦아내고 알코올 소독

Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo Metropolitan Government

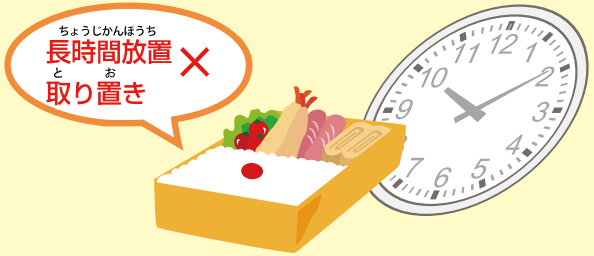
炊事場用ポスター多言語版 資料 16

東京防災公式キャラクター
『防サイくん』

食中毒に注意しましょう！

食べる前に、まず確認しましょう

・消費期限は？
・容器に穴、やぶれは？
・においや見た目は？



早めに食べきりましょう

・食べ残したり、受け取ってから時間が経ちすぎたら、思い切って捨てましょう。
・取り置きはやめましょう。

食べる前に、手を洗いましょう

【水が使えないときは・・・】
ウェットティッシュや消毒剤を使いましょう。

もし、体調が悪くなったら

医師や保健師等のスタッフに早めに申し出てください。

The Disaster Preparedness Tokyo character 'Bousai-kun'

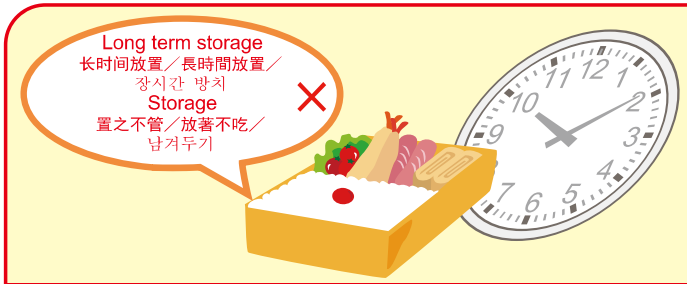
Be careful of food poisoning!

注意食物中毒！／請注意食物中毒！／식중독에 주의하세요!

Check food before eating

食用前，首先确认／
食用前，首先請確認／
드시기 전에 우선 확인하세요

- What is the consumption expiration date?
  保质期？ / 保存期限如何？ / 소비 기한은?
- Is the package punctured or torn?
  容器中是否有孔、破损？ / 容器是否有破洞、破損？ / 용기에 구멍이 나거나 찢어진 곳은?
- Does it smell or look strange?
  气味和外观？ / 味道或外觀如何？ / 냄새와 외관은?



Eat as soon as you can

尽早吃完／
請儘早食用／
빨리 드세요

- Don't eat leftover or food that has been kept for a long period of time.
  剩菜剩饭，领取后时间过长，应果断丢弃。 / 吃剩的食物，拿取後經過太長的時間，請果斷地直接扔掉。 / 먹다 남았거나 받은 지 오래된 식품은 과감히 버리세요.
- Food should not be left.
  不要置之不管。 / 請不要拿取卻放著不吃。 / 식품을 남겨두지 마세요.

Wash your hands before eating

食用前洗手／
吃東西前，請洗手／
드시기 전에 손을 씻으세요

【When water cannot be used・・・】
【无法用水时・・・】/【無法用水的情況下・・・】/ [물을 사용할 수 없을 때는…]

Use wet wipes and disinfectants.
使用湿巾及消毒剂。 / 請使用濕紙巾或消毒劑 / 물티슈와 소독제를 사용하세요.

If you feel sick,

如果出现身体不适／
若身體出現不適時／
컨디션이 좋지 않을 때

seek help of a doctor or nurse.
请立即报告医生及保健师等工作人员。 /
請儘早通知醫生或保健師等工作人員 /
신속히 의사나 보건사 등의 직원에게 말씀하세요.

食物アレルギーのある方へ

食品をうけとるときに、
表示ラベルや**使用食材**を確認してください。

避難所で食品を提供してくださる方へ

食品をわたすときに、
「**食物アレルギーで食べられないものはありませんか？**」と
声かけをお願いします。
原材料の情報提供は**正確**にお願いします。

To those who with allergies to certain foods

致食物过敏的人员／致對食物有過敏的人／식품 알레르기가 있는 분에게

When you receive food,

check **label** to see what **ingredients** the food contains.

领到食品时，请确认标签及使用的食材。

當收到食物時請確認標示標籤或使用食材。

식품을 받을 때 표시 라벨이나 사용 식재료를 확인하십시오.

To those who donate foods

致避难所食品提供人员／致在避難所提供食物的人／피난소에서 식품을 제공해 주시는 분에게

When delivering food,

ask **if there is anyone who is allergic to certain foods**.

Provide **accurate** information about ingredients.

交接食品时，请主动询问“是否有因食物过敏而不能吃的食物？”。请正确提供原材料信息。

遞送食物時，請主動詢問：「是否有因食物過敏而不能吃的東西呢？」。請正確提供原材料的資訊。

식품을 건넬 때 “식품 알레르기로 드시지 못하는 음식은 없으세요?” 라고 물어보십시오.

원재료 정보는 정확하게 제공하십시오.

食中毒に関する問い合わせ先（特別区内）

（2019 年 4 月現在）

機関名	所在地	電話番号
千代田区千代田保健所	千代田区九段北 1-2-14	03-5211-8168（麹町地区）
		03-5211-8169（神田地区）
中央区保健所	中央区明石町 12-1	03-3541-5939
		03-3546-5399
港区みなと保健所	港区三田 1-4-10	03-6400-0045（芝・高輪・芝浦港南地区）
		03-6400-0046（麻布・赤坂地区）
新宿区保健所	新宿区新宿 5-18-21	03-5273-3827
文京区文京保健所	文京区春日 1-16-21	03-5803-1228
台東区台東保健所	台東区東上野 4-22-8	03-3847-9466
墨田区保健所	墨田区吾妻橋 1-23-20	03-5608-6943
江東区保健所	江東区東陽 2-1-1	03-3647-5812
品川区保健所	品川区広町 2-1-36	03-5742-9139
目黒区保健所	目黒区上目黒 2-19-15	03-5722-9507（目黒地区）
		03-5722-9509（碑文谷地区）
大田区保健所	大田区大森西 1-12-1	03-5764-0697
世田谷区世田谷保健所	世田谷区世田谷 4-22-35	03-5432-2906（世田谷・玉川地域）
		03-5432-2907（北沢・砧・烏山地域）
渋谷区保健所	渋谷区宇田川町 1-1	03-3463-2253
中野区保健所	中野区中野 2-17-4	03-3382-6664
杉並区杉並保健所	杉並区荻窪 5-20-1	03-3391-1991（食品衛生荻窪班）
	杉並区高円寺南 3-24-15	03-3311-0110（食品衛生高円寺班）
豊島区池袋保健所	豊島区東池袋 1-20-9 （2019年10月移転予定： 豊島区東池袋 4-42-16）	03-3987-4177（移転後も変更なし）
北区保健所	北区東十条 2-7-3	03-3919-0726
荒川区保健所	荒川区荒川 2-11-1	03-3802-4240
板橋区保健所	板橋区大山東町 32-15	03-3579-2336
練馬区保健所	練馬区豊玉北 6-12-1	03-3992-1183（練馬地区）
	練馬区石神井町 7-3-28	03-3996-0633（石神井地区）
足立区足立保健所	足立区中央本町 1-5-3	03-3880-5363
		03-3880-5364
葛飾区保健所	葛飾区青戸 4-15-14	03-3602-1242
江戸川区江戸川保健所	江戸川区東小岩 3-23-3	03-3658-3177

食中毒に関する問い合わせ先（多摩・島しょ）

（2019 年 4 月現在）

機関名	所管地域	所在地	電話番号
東京都西多摩保健所	青梅市、福生市、羽村市、瑞穂町、奥多摩町	青梅市東青梅 5-19-6 （2019年9月30日移転予定： 青梅市東青梅 1-167-15）	0428-22-6141 （移転後も変更なし）
秋川地域センター（食品衛生第二担当）	あきる野市、日の出町、檜原村	あきる野市五日市 411	042-596-3113
東京都南多摩保健所	日野市、多摩市、稲城市	多摩市永山 2-1-5	042-371-7661
東京都多摩立川保健所	立川市、昭島市、国分寺市、国立市、東大和市、武蔵村山市	立川市羽衣町 2-63	042-524-5171
東京都多摩府中保健所	府中市、調布市、小金井市、狛江市	府中市宮西町 1 - 26 - 1	042-362-2334
武蔵野三鷹地域センター（食品衛生第二担当）	武蔵野市、三鷹市	武蔵野市西久保 3-1-22	0422-54-2209
東京都多摩小平保健所	小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市	小平市花小金井 1-31-24	042-450-3111
東京都島しょ保健所	島しょ全域	新宿区西新宿 2-8-1	03-5320-4342
大島出張所	大島町、利島	大島町元町字馬の背 275-4	04992-2-1436
大島出張所新島支所	新島村	新島村本村 6-4-24	04992-5-1600
大島出張所神津島支所	神津島村	神津島村 1088	04992-8-0880
三宅出張所	三宅村、御蔵島村	三宅村伊豆 1004	04994-2-0181
八丈出張所	八丈町、青ヶ島村	八丈町三根 1950- 2	04996-2-1291
小笠原出張所	小笠原村	小笠原村父島字清瀬	04998-2-2951

機関名	所在地	電話番号
八王子市保健所	八王子市旭町 13-18	042-645-5115
町田市保健所	町田市中町 2-13-3	042-722-7254

食中毒に関する問い合わせ先（夜間・休日）

機関名	電話番号
東京都保健医療情報センター「ひまわり」	03-5272-0303

避難所ですぐに使える食中毒予防ブック 第2版　令和元年7月発行　登録番号（31）7
編集・発行　東京都健康安全研究センター企画調整部健康危機管理情報課
東京都新宿区百人町三丁目２４番１号　電話 ０３（３３６３）３４７２

資料 21（裏）食中毒に関する問い合わせ先（保健所一覧）

６　女性の視点に配慮した避難所チェックシート

避難所チェックシート

確認日：＿＿＿＿＿＿＿＿　　確認者：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

①　避難所のスペース	
プライバシー	□ 授乳室（椅子、授乳用の枕やクッション、おむつ替えスペース）がある □ 男女別更衣室、男女別休養スペースがある □ 男女別更衣室、男女別休養スペースが離れた場所にある □ 間仕切り・パーティションがあり、その高さや大きさなどが、プライバシーの保護の観点から、十分である
要配慮者	□ 適切な通路が確保され、段差が解消されている □ 乳幼児のいる家庭用エリアがある □ 介護・介助が必要な人のためのエリアがある □ 単身女性や女性のみの世帯用エリアがある □ 女性専用スペース（女性用品の配置・女性相談）がある □ キッズスペース（子供たちの遊び場・勉強・情報提供）や保育エリアがある □ 足腰が悪い人のための寝具（段ボールベッド等）が提供されている
トイレ	□ 安全で行きやすい場所に設置されている □ 女性トイレと男性トイレは離れた場所にある □ 女性トイレ：女性用品・防犯ブザーの配置、仮設トイレは女性用を多め（※） □ 男性トイレ：尿取りパット等の配置 □ 多目的トイレが設置されている □ 洋式トイレが設置されている □ 屋外トイレは暗がりにならない場所に設置されている □ トイレの個室内、トイレまでの経路に夜間照明が設置されている □ トイレに錠がある
入浴施設	□ 安全で可能な限りバリアフリーに対応した入浴施設がある □ 男女問わず一人で（又は付き添いを受けながら）入浴できる施設がある
安全	□ 避難所の危険箇所や死角となる場所の把握・立入制限がされている □ 間仕切り・パーティションが高い場合は個室の定期確認がされている
その他	□ 各部屋に部屋札（ピクトグラム、やさしい日本語）が設置されている □ 掲示板による情報提供（インターネットが使用できない人・情報が届きにくい人向け）がされている

（※）トイレは、女性用：男性の割合が３：１にするのが理想的といわれています

② 避難所の運営体制・運営ルール

運営体制	□ 管理責任者には男女両方を配置している □ 自治的な運営組織の役員に女性が３割以上参画している（※） □ 運営組織に、多様な立場の代表が参画している ・介護・介助が必要な人　・PTA ・障害者　・中学生・高校生 ・乳幼児がいる家庭の人　・外国人（居住者が多い場合）
運営ルール	□ 避難者による食事作り・片付け、清掃等の負担が、特定の性別や立場の人に偏っていない（男女を問わずできる人で分担） □ 女性用品（生理用品、下着等）は女性担当者が配布を行っている
ニーズ把握	□ 避難者から要望や困りごとを受けられる仕組み体制がある（トイレ等への意見箱の設置） □ 女性や子育て・介護中の家庭の要望や困りごとを積極的に聞き取り、運営に反映させている □ 避難者名簿を作成し情報管理が徹底されている （氏名、年齢、性別、健康状態、保育や介護を要する状況、避難場所、在宅・車中泊、外部からの問い合わせに対する情報の開示／非開示の可否） □ 相談体制の整備、専門職と連携したメンタルケア・健康相談が実施されている

③ 暴力防止・安全の確保

□ 配偶者からの暴力の被害者等の避難者名簿の作成と情報管理が徹底されている
□ 男女一緒に行う防犯体制がある
□ 就寝場所や女性専用スペース等へ巡回警備が行われている
□ 避難所の校庭など、敷地内に車中泊がいる場合は、車中泊エリアの巡回警備が行われている
□ 暴力を許さない環境づくりが整備されている
（啓発ポスターの掲示、相談カードの設置、照明の増設、女性や子供は２人以上で行動する、移動する際はまわりの人に声を掛け合う）
□ 防犯ブザーやホイッスルが配布されている
▶ 不安や悩み、女性に対する暴力等に対する相談窓口、男性相談窓口が周知されている

④ 衛生環境・感染症予防

□ 感染症予防（手洗い・消毒・マスク）対策がされている
□ トイレの使用方法・汚物の処理などの衛生対策が行われている
□ トイレ専用の履物（スリッパ等）が使用されている
□ ゴミの収集や分別が徹底されている
□ 炊き出しを行う際は、調理の手順の表示や食品の管理、主要なアレルゲンの有無の表示、残食の廃棄が徹底されている
▶ 育児用ミルク（粉ミルク / 液体ミルク）を配布する際は、授乳アセスメントシートに基づき説明した後に配布している

⑤ 在宅避難者を含む指定避難所以外の避難者への支援

□ 在宅避難者を含む指定避難所以外の避難者情報も登録されている（特に要配慮者の把握のため）
□ 在宅避難者を含む指定避難所以外の避難者への食料・物資配布の時間や場所がある
□ 在宅避難者を含む指定避難所以外の避難者への支援情報等を伝達する体制が整っている
□ 在宅避難者を含む指定避難所以外の避難者のニーズを把握する体制がある

（※）都では、４割以上の参画を推奨しています

「災害対応力を強化する女性の視点～男女共同参画の視点からの防災・復興ガイドライン～」
（内閣府　令和２年５月）

備蓄チェックシート

- 備蓄の品目や数量について、女性と男性のニーズの違い、妊産婦や子育て家庭のニーズに配慮することが必要です。品目や数量については、当事者である女性が参画して、検討してください。
- 個人によってニーズは異なりますが、一人あたり最低３日間の量を備蓄することが望まれます。住民に対しても、平常時から備えを促しましょう。

女性用品	□ 生理用ナプキン（普通、長時間向け等） □ おりものシート □ サニタリーショーツ □ 防犯ブザー／ホイッスル □ 中身が見えないゴミ袋 □ 女性用下着（各種サイズ）
若者（女性）	□ 女児用下着（発達段階ごとに適したサイズ、形態のもの） □ 防犯ブザー／ホイッスル
妊産婦	□ 妊産婦用下着 □ 妊産婦用衣類 □ 防犯ブザー／ホイッスル □ 母乳パッド
乳幼児用品	□ 粉ミルク（アレルギー用含む）又は液体ミルク □ 枕やクッション（授乳室ごとに数個）、授乳用ケープ・バスタオル等（ストールでも可） □ 乳幼児用飲料水（軟水） □ 哺乳瓶・人工乳首（ニップル）・コップ（コップ授乳用に使い捨て紙コップも可）・消毒剤・洗剤・洗浄ブラシ等の器具、割りばし □ 湯沸かし器具・煮沸用なべ（食用と別にする） □ 離乳食（アレルギー対応食を含む） □ 皿・スプーン □ 乳幼児用紙おむつ（各種サイズ、女児用、男児用）、おむつ用ビニール袋 □ おしりふき
介護用品	□ 大人用紙おむつ（各種サイズ、女性用、男性用）、おむつ用ビニール袋 □ 尿取りパッド（女性用、男性用） □ おしりふき □ 介護食（おかゆ、とろみ食、とろみ剤） □ 簡易トイレ・据置式洋式トイレ □ 防犯ブザー／ナースコール □ 義歯洗浄剤
外国人（女性）	□ スプーン・フォーク □ ストール □ 宗教上の理由に関わらず食べられる食べ物
共通	□ プライバシーが十分に保護される間仕切り・パーティション □ 足腰が悪い人のための寝具（段ボールベッド等）

「災害対応力を強化する女性の視点～男女共同参画の視点からの防災・復興ガイドライン～」
（内閣府　令和２年５月）

応急仮設住宅・復興住宅チェックシート

- 女性の意見を踏まえた応急仮設住宅・復興住宅運営を行うため、管理人や自治会の役員には男女両方が参画するようにしましょう。
- 入居者の女性と男性の個別のニーズや状態を把握し、問題を解決するために必要な対応を行いましょう。
- 賃貸型応急仮設では建設型応急住宅に比べ支援が行き届かず、孤立する確率が高いため、見守り支援や巡回などを行いましょう。

女性や子育て家庭に配慮した応急仮設住宅の設置	□ 建設型応急住宅の計画・設計の意思決定過程への女性、高齢者、障害者、外国人の参画 □ 誰もが使いやすいバリアフリー仕様の設計 （通路、玄関、風呂等の段差解消、手すりの設置、砂利道の通路を舗装等） □ 建設型応急住宅敷地内の屋外照明の設置、死角の解消 □ 入居者同士の交流等が図れるように、集会所、集会スペース等の設置とともに、その運営を支援
男女共同参画の視点に配慮した応急仮設住宅の運営	□ 管理人への男女両方の配置 □ 応急仮設住宅・復興住宅における自治会等の育成及び役員へ女性の参画の確保 （女性の割合は少なくとも３割以上を目標にする） □ きめ細かな支援に活用できる入居者名簿の作成及び情報管理の徹底 （氏名、性別、年齢、支援の必要性（健康状態、保育や介護を要する状況等）、外部からの問合せに対する情報の開示／非開示の可否等） □ 保健師、看護師、臨床心理士（心理カウンセラー）、ソーシャルワーカー等の専門職や生活支援員等による入居者の状態把握及び専門的支援の提供 （同性によるニーズの聞きとりや、スタッフ側・入居者側双方の安全確保のため、生活支援員による訪問は男女ペアのスタッフを基本とする） □ 不安や悩み、女性に対する暴力等に対する相談窓口の周知、男性相談窓口の周知 □ 自治体や民間支援団体等との連携による生活支援・自立支援の実施

「災害対応力を強化する女性の視点～男女共同参画の視点からの防災・復興ガイドライン～」
（内閣府　令和２年５月）

男女別データチェックシート

- 災害から受ける女性と男性の影響やニーズ等の違いを適確に把握し、きめ細かく対策を講じるには、男女別のデータを収集し、活用することが必須です。
- 発災直後に必要なデータ項目を決定することは困難なため、平常時にあらかじめ、指標を定めておくことが重要です。
- 例えば以下の項目について、男女別のデータを収集し、傾向の違いなどを把握しましょう。

平常時の備え	□ 地域住民人口（男女別） □ 昼夜間人口における男女比率や世帯類型 □ 雇用動向（男女別） □ 災害時要援護者数（男女別） □ 防災会議の男女委員比率 □ 避難訓練、地区防災計画策定への参画した男女比率 □ 自主防災組織、自治会、消防団、防災士等の男女比率 □ 自治体職員の非常参集や職員配置計画の男女比率
初動段階	□ 死亡者数（男女別） □ 負傷者数（男女別） □ 行方不明者数（男女別） □ 帰宅困難者数（男女別） □ 災害対策本部の男女委員比率 □ 応援職員の男女比率
避難生活	□ 避難所での避難者数（男女別） □ 在宅避難者や避難所以外（車中泊・テント泊等）での避難者数（男女別） □ 相談件数と相談内容（男女別） □ 避難所の自治的な運営組織に占める役員の男女比率 □ 性暴力・ＤＶを含む犯罪件数と被害者数（男女別）
復旧・復興	□ 子育て世帯・介護世帯の実態把握 □ ひとり親家庭の就労状況、経済状況の実態把握 □ 建設型応急住宅や復興計画等の委員会における男女比率 □ 復興まちづくりのワークショップ等へ参画した男女比率 □ 復興支援事業の受益者の男女比率 □ 雇用・労働動向（男女別） □ 災害関連死（男女別） □ 相談件数と相談内容（男女別）

「災害対応力を強化する女性の視点～男女共同参画の視点からの防災・復興ガイドライン～」
（内閣府　令和２年５月）

授乳アセスメントシート①（聞き取り票）

授乳アセスメントシート

※個人情報を含むため、取り扱いに注意　　年　　月　　日

避難状況	□この避難所に避難中　□在宅避難（自宅・親族宅・その他（　　）） □車中避難　□その他（　　） 住所： 連絡先：
お母さんのお名前	（ふりがな）
授乳中のお子さんのお名前	（ふりがな）
言語（視聴覚等障害・日本語の理解度）	視聴覚等障害無・有：見る・聞く・話す・読む 使用言語（　　）翻訳者有　翻訳アプリ　筆談　その他
家族構成	夫（パートナー）、子ども　　人、他（　　）

○授乳等の状況

①授乳中のお子さんの月齢	カ月
②お子さんは元気ですか？ おしっこ・うんちはどうですか？	元気　□あり　□普段とちがう（　　） おしっこ（おむつの濡れ）□１日６回以上　□１日６回未満 うんちの状態　□普段どおり　□普段とちがう（　　）
③赤ちゃんの病気・アレルギー・障害など	無　有(現在は落ち着いている):(　　) 有(現在症状有り):(　　)
④お母さんの病気・不調・障害など	無　有(現在は落ち着いている):(　　) 有(現在症状有り):(　　)
⑤災害前の授乳法	a.母乳のみ b. 母乳とミルク c.ミルクのみ
⑥現在の授乳法	a.母乳のみ b. 母乳とミルク c.ミルクのみ d.何も飲めていない
⑦直接授乳以外で（ミルク等）足しているものがあれば量・回数・方法	搾母乳（□手・□搾乳器）・ミルク・その他（　　） １回（　　）ml x（　　）回/日 哺乳びん・コップ・その他（　　）
⑧母乳分泌について	母乳分泌に不安が　□ある　□ない 母乳分泌を増やすこと、母乳再開に関心が　□ある　□ない
⑨離乳食の状況	□始めている　□始めていない [　　回／日　硬さの目安：ヨーグルト・豆腐・バナナ・肉団子]

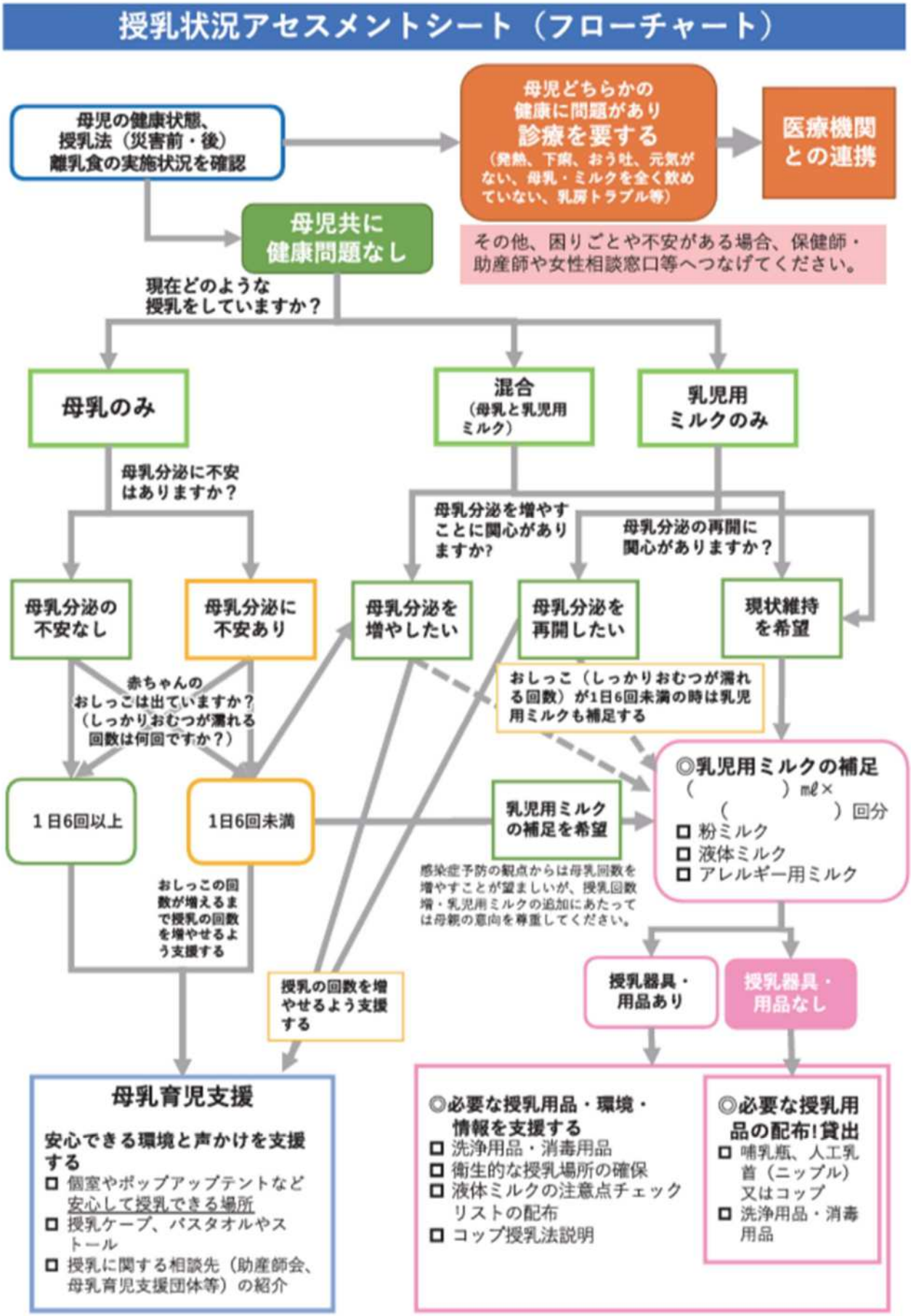
○持参したもの

			不足
母子手帳	あり	なし	
哺乳瓶		本	
人工乳首（ニップル）		個	
粉ミルク	g缶/パック	個	
アレルギー用粉ミルク	g缶/パック	個	
液体ミルク	ml	本	
調乳用の水	ml	本	
哺乳瓶洗浄・消毒用品		日分	
おむつ	サイズ：	枚	
おしりふき		パック	

不安、心配なこと

※必要な物資、ケア、健康状態に加え、家族間の悩み等についても拾い上げ、専門機関等につなげてください。

授乳アセスメントシート②（フローチャート）



授乳アセスメントシート③（配布リーフレット）

○液体ミルクの注意点チェックリスト

（液体ミルクと共に配布）

液体ミルクを使用するお母さま、ご家族の方へ
災害時に安心して使うためのチェックリスト

出典：
母と子の育児支援ネットワーク
「液体ミルクを使用するお母さま、ご家族の方へ」
https://i-hahatoko.net/wp-content/uploads/2018/07/ 液体ミルクを使用するご家族の方へ .pdf
「災害時の赤ちゃんの栄養」
https://i-hahatoko.net/wp-content/uploads/2018/06/ 災害時の赤ちゃんの栄養カラー .pdf

参考：
母と子の育児支援ネットワーク
「コップ授乳」
https://i-hahatoko.net/wp-content/uploads/2020/04/cupfeeding.pdf

○災害時の赤ちゃんの栄養　リーフレット

（授乳室や乳幼児用物資配布場所にて配布）

「災害対応力を強化する女性の視点～男女共同参画の視点からの防災・復興ガイドライン～」
（内閣府　令和２年５月）

7　ペットの対応

避難所への動物の同行避難への対応について

1　避難所での動物の飼育場所の設定

避難住民への危害防止等の観点から、人と動物の生活空間を完全に分離することが望ましいです。避難所全体の配置を考慮して、設置してください。

（１）設営

ア　区画（エリア含む）を設置し、飼育場所を明示しましょう。

イ　ケージの置き場所、大型犬の場合はけい留する支柱を指定しましょう。

ウ　トイレの場所を決めましょう。排せつ物については、できるだけ密閉した状態で保管し、捨てる場合は避難所利用者の生活場所から離れた場所に捨てるよう飼い主に周知しましょう。

エ　屋外に設置した場合は、ブルーシート等により雨よけを作りましょう。

（２）飼育場所及び周囲の環境維持（保清、汚染等の処理）

飼育ケージ等の管理は、原則として飼い主が責任を持って管理しますが、施設管理者も必要に応じて、飼育場所や施設等の清掃及び消毒等を行ってください。

2　資材及び人員の受入れ等

避難所における動物の飼育状況等を把握し、支援要請を行うとともに、提供された資材、派遣された人員等の受入れ窓口を設け調整をしてください。

3　避難住民への周知事項

（１）飼育動物の管理の実施及び危害発生予防（他の避難住民への配慮）

ア　他の避難住民に迷惑の掛からないよう、動物は指定場所等で飼育するよう呼び掛けてください。

イ　飼い主に責任を持って以下の事を行うよう周知してください。

(ｱ)　動物は決められた飼育場所で、ケージに入れるか、支柱につなぎとめるかして飼育しましょう。

(ｲ)　動物を許可された場所以外に入れないでください。

(ｳ)　時間を決めて給餌し、残った餌は必ず後片付けましょう。

(ｴ)　動物の体やケージ内を清潔に保ち、鳴き声や抜け毛、臭いなどで周囲に迷惑をかけないようにしましょう。

(ｵ)　あらかじめ決められた場所で排泄させ、排せつ物は必ず後始末をしましょう。

(ｶ)　散歩等の運動は決められた場所でさせましょう。

(ｷ)　動物の飼育に必要な資材（ケージ・その他の用具）と当面の餌は、飼い主が用意することが原則です。もし、用意できなかった場合は、施設管理者に相談してください。

（２）管理者指定事項の遵守

避難所の管理者、責任者からの貼り紙、リーフレット等により指示事項を励行するよう周知徹底しましょう。

（３）飼育場所及び施設の自主管理

飼養者が相互に協力して飼育場所、施設等の適正な管理運営を行うよう呼び掛けましょう。ペット飼養者専用掲示板を設け、一日一回は確認してもらうようにしましょう。

８　避難所の防火対策

避難所管理責任者は、避難所の火災の発生を未然に防止するとともに、万が一火災が発生した場合には、その被害を最小限に止めるため、次に掲げる防火安全対策を図ること。

１　防火担当責任者の指定

防犯・防火班の中から、避難所における防火管理上必要な業務を行う「防火担当責任者」を定めること。

２　火気管理の徹底

避難スペース内では、コンロ等の調理器具の使用は抑制し、石油ストーブ等の暖房器具を使用する場合は、転倒防止措置を図るとともに、衣類、寝具等の可燃物から安全な距離を保つこと。

３　消防用設備等の確認

消火器、避難器具等の設置位置、操作方法等を把握するとともに、地震等により消防用設備等が使用できない状態となっていないかを確認し、破損等している消防用設備等は「使用不能」の表示を行うこと。

４　避難施設等の管理

⑴階段、通路等の避難施設は、火災の予防又は避難に支障となる物件等を置かないように管理すること。

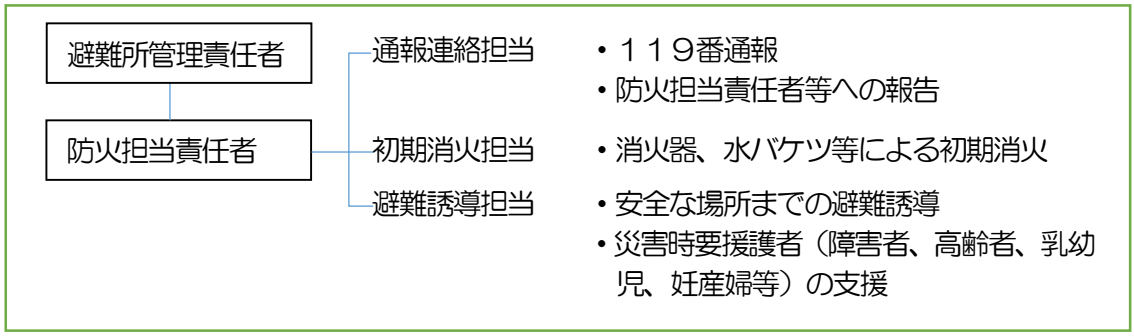
⑵避難口又は地上に通ずる主たる通路に設ける戸は、鍵等を用いず容易に開放できるように管理すること。

５　放火防止対策

避難所の屋内及び屋外、ごみ集積所等は、整理整頓に努めるとともに、定期的に巡回し警戒に当たること。

６　自衛消防の組織の編成等

火災等が発生した場合の被害軽減を図るため、区市町村職員や避難所の自治組織等による自衛消防の組織を編成するとともに、各担当の任務を確認し、訓練を実施すること（下図参照）。



７　在館者への順守事項の周知徹底

「防火安全に係る注意事項」（避難所掲示用資料 15）」を避難所の見やすい場所に掲示し、在館者に周知徹底を図ること。

9　外国人向け案内

①　初動時の会話集

この建物には、飲料水と食料が確保されています。

英：This building has stockpiles of drinking water and food.

中：本建筑物确保了饮用水和食物。

韓：이 건물에는 음료수와 식료품이 확보되어 있습니다.

やさしい日本語：この　建物(たてもの)には　水(みず)と　食(た)べ物(もの)が　あります。

○○○ラジオで災害放送をしています。

英：Emergency news and information is being broadcast on ○○○

中：○○○电台正在进行灾害广播。

韓：○○○ 라디오에서 재해방송을 하고 있습니다.

やさしい日本語：○○○ラジオ を　聞(き)いて　ください。
地震(じしん)の　お知(し)らせを　聞(き)くことが　できます。

「外国人旅行者の安全確保のための災害時初動対応マニュアル」
（東京都産業労働局　令和４年６月）

② 避難所会話シート

「避難所運営マニュアル作成指針」（大阪府　平成29年3月改訂）

ここは＿＿＿＿の避難所です。【現在地】＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

・避難所は性別・国籍・在留資格に関係なく無料で使用し生活することが出来る。
・避難所には、食べ物、飲み物、寝るところ、毛布、生活に必要なもの、情報（お知らせ）があります。（日本人も外国人も同じ物がもらえる）
・避難所には特別な食べ物はない。料理はできない。

→　ハラールフード（イスラム教徒が食べる肉類）はない。

・アレルギー対応食　有り／無し
・入浴施設の 有り／無し
・洗濯施設の 有り／無し
・水道の水は 飲めます。/ 飲めません。
・ここのトイレは 使えます。/ 使えません。
・医療救護所がある場合は、医者にみてもらえる。→　お金はかからない。

○避難所生活の注意事項

・避難所にはルールや役割がある。

例）→　トイレや食べ物をもらう時は順番に並んで待つ。

→　大きな声を出さない。

→　門限は＿＿＿時です。消灯時間は＿＿＿時です。

→　携帯電話はマナーモードにしてください。/外で話してください。

→　靴は＿＿＿＿＿で脱いでください。

・貴重品は自分で管理してください。
・エコノミークラス症候群に気をつけてください。
・けが人、高齢者、乳幼児、障害者、妊婦が優先です。
・自分がされたくないことをしないよう、周りの方への心配りをしましょう。
・困っている人がいたら、積極的に助けましょう。
・早く日常生活に復帰できるように考えましょう。

（英語）

This evacuation center is located at _____.

【Present location】 _____

Regarding the evacuation center:

- The evacuation center can be used by anyone for free, irrespective of one's gender, nationality, or residence status, as living and sleeping quarters.
- The evacuation center has food, drinks, sleeping places, blankets, other living necessities, and information (updates).
  (Japanese and non-Japanese will be given the same things.)
- No special food can be offered here. Individual cooking is not allowed.
  → Halal foods (meats prepared for Muslims) are not available.
- Non-allergic foods Available/Not available
- Bathing facilities Available/Not available
- Laundry facilities Available/Not available
- Tap water Drinkable/Undrinkable
- Toilet facilities Usable/Not usable
- In the case there is a medical first-aid station to this center, you can have a check-up.
  → Free of charge.

○ Dos and don'ts for evacuation life

- There are rules to be observed and roles to be assumed in the evacuation center.
  Examples) → Wait in line to use the bathroom or receive food.
  → Do not speak loudly.
  → Remember your curfew is _____ o'clock and the lights-out time is _____ o'clock at night.
  → Keep your cellular phone in silent mode./Speak outside..
  → Take off your shoes at _____.
- Be responsible for your valuables.
- Be careful not to develop symptoms of economy-class syndrome.
- Give priority to the injured, the elderly, infants, the disabled, or pregnant women.
- Be considerate of people around you, by trying not to do what you do not want them to do.
- Give a helping hand to people in trouble, if any.
- Try to think positive to get your life back to normal as soon as possible.

（中国語）

这儿是 _____的避难所。【所在地】_____

避难所的说明

・避难所是不论性别、国籍、在留资格，任何人都可以免费利用生活的地方。

・避难所里有食物、饮料和睡的地方，还有毛毯等生活上必需品，还提供各种信息(通知)。

(不管您是日本人还是中国人，都可以拿到一样的东西)

・避难所里没有准备特别食品。而且不能做饭。

→不能提供清真食品(如回教徒吃的肉类等)

・对应过敏的食品　有 / 没有

・洗澡设施　有 / 没有

・洗衣设施　有 / 没有

・自来水　可以喝 / 不能喝

・这个厕所　可以用 / 不能用

・如有医疗救护站,可以看病。

→不用花钱。

○在避难所过生活时的注意事项

・在避难所有规章和各自的职责

例) → 上厕所或领收食品时要排队等候。

→ 不得出大声喧哗。

→ 关门时间是_____点钟。熄灯时间是_____点钟。

→ 您的手机请开静音模式。/请到外面去讲话。

→ 请在_____脱鞋。

・请由自己管理好贵重物品。

・请注意生经济舱综合症。

・请优先受伤者、老龄人、婴幼儿、残疾者和孕妇。

・请设身处地为周围人着想，不要做发生在自己头上也不愉快的事。

・看到有困难的人，请积极帮助。

・请考虑如何能够尽量早一天回复原来的生活。

（韓国語）

여기는 _____의 피난소입니다. 【현재지】 _____

피난소 설명

・ 피난소는 성별・국적・재류자격에 상관없이 무료로 사용하고 생활할 수 있다.

・ 피난소에는 음식,음료,잠자리,담요,생활에 필요한 것,정보(알림)가 있습니다.

(일본인이나 외국인이나 같은 것을 받을 수 있다)

・피난소에는 특별한 음식은 없다.요리는 불가능하다.

→할랄 푸드(이슬람교도가 먹는 육류)는 없다.

・알러지 대응음식 있음 / 없음

・입욕시설 있음 / 없음

・세탁시설 있음 / 없음

・ 수돗물은 마실 수 있다. / 마실 수 없다.

・ 여기 화장실은 사용 가능하다. / 사용 불가능하다.

・ 의료구호소가 있는 곳에서는 의사의 진찰을 받을 수 있다.

→치료비는 필요 없다.

○피난소 생활의 주의사항

• 피난소에는 규칙과 역할이 있다.

예)→ 화장실에서나 음식을 받을 때는 줄을 서서 차례를 기다린다.

→ 큰소리로 말하지 않는다.

→ 폐문 시간은 _____시 입니다. 소등 시간은 _____ 시 입니다.

→ 휴대전화는 진동모드로 설정해 주십시오./ 한국어 • 조선어로 말해 주십시오.

→ 신발은 _____ 에서 벗어 주십시오.

• 귀중품은 자신이 관리해 주십시오.

• 이코노미클래스증후군에 조심하십시오.

• 부상자,고령자,유아,장애인,임산부가 우선됩니다.

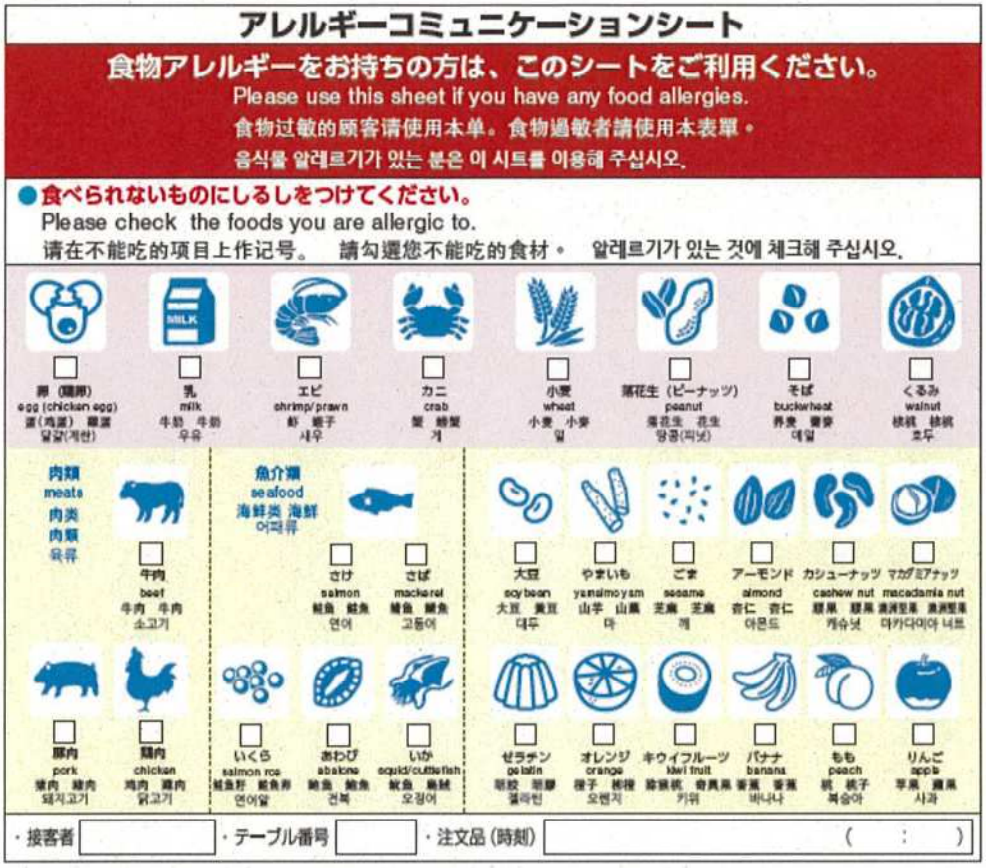
• 자신이 싫은 일을 남이 하게 하지 않도록 주위 사람들에게 신경을 씁시다.

• 도움이 필요한 사람이 있을 때는 적극적으로 도와 드리도록 합시다.

• 빨리 일상생활로 복귀할 수 있도록 생각해 나갑시다.

③　アレルギーコミュニケーションシート

English / 中文(简体) / 中文(繁體) / 한국어



「アレルギーコミュニケーションシート」（東京都保健医療局）

第２編・参考資料

４　避難所掲示用様式集

東京防災公式キャラクター
「防サイくん」

第２編・参考資料４　避難所掲示用様式集　目次

１　避難所施設の掲示例 ・・・

1　避難所施設の掲示例

立入禁止

使用可・使用不可

運営本部

総合受付

その他、次のような掲示についても、あらかじめプリントアウトして用意しておきます。

〇救護室

〇トイレ（男子トイレ・女子トイレ・バリアフリートイレ・要配慮者優先トイレ　など）

〇土足禁止

〇燃えるごみ・燃えないごみ・びん・かん

2　避難所のルール

避難所でのルール　＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿避難所

　避難所を利用される方は、以下のルールを守るよう心がけるとともに、当番に参加するなど、避難所運営にご協力ください。

基本事項

・この避難所は、地域の防災拠点です。
　避難所以外の場所に滞在する被災者も含めた生活支援を行います。

・避難所は、避難所を利用する人全員が協力して運営します。
　年齢や性別に関係なく、避難所を利用する人々が、できる限り役割を分担し、より多くの人が避難所の運営に参画できるようにします。

・避難所を利用する人の増減に合わせ部屋の移動を行います。
　利用者数の増減などにより、部屋の移動をお願いすることがあります。

・立入禁止や使用禁止の指示に従ってください。

・この避難所は、電気・水道などライフラインが復旧した後、速やかに閉鎖します。
　住家をなくした人は、応急仮設住宅などの長期受入れ施設で対処します。

たばこ・酒

・避難所は禁煙です。また、飲酒も控えてください。

防火

・出入口や階段、通路などに、避難の妨げとなる物を置かないでください。

避難所内外の整理整頓を行い、燃えやすいものを放置しないでください。

・ストーブなどの暖房器具は、転倒防止をし、燃えやすいものから離れた場所で使い、換気にも注意してください。

運営

・避難所の運営に必要なことを話し合うため、避難所運営委員会を組織します。

・避難所運営委員会は、避難所を利用する人の代表者などで組織します。

定例会議：毎日午前　時　分と午後　時　分に開催

・具体的な業務は、避難所を利用する人などで編成する各運営班が行います。

総合受付

・総合受付では、各種手続や相談受付を行います。

対応時間：午前　時　分から午後　時　分まで

登録

避難所を利用する人の情報を家族（世帯）ごとに登録します。
個人情報は、公開してもよいとした人の分のみ公開します。

- 生活支援を適切に行うことができるよう、避難所以外の場所に滞在する被災者も含め、避難所を利用する人の情報を登録します。
- 障害者、難病・アレルギー・その他慢性疾患をお持ちの方、妊娠中の方や乳幼児をお連れの方、宗教上の理由や言語などで特に配慮が必要な方は、登録の際にお申し出ください。
- 犬や猫などのペットの情報も登録します。
- 避難所を退所するときは、総合受付にお申し出ください。

電灯

・点灯は　：　、消灯は　：　です。
安全のため、廊下、トイレ、施設管理に使用する部屋は夜間も点灯します。

放送

・放送は　：　で終了します。
ただし、緊急時には夜間に放送を行うこともあります。

電話

・避難所宛てに電話があった場合は放送により呼び出し、伝言を行います。（　：　～　：　）

・携帯電話はマナーモードにしてください。
携帯電話での通話は公共の場のみとし、生活場所ではご遠慮ください。

食料・物資

・食料や物資は、原則、組ごとに配給します。

・配給は、避難所以外の場所に滞在する被災者にも等しく行います。

・特別な事情がある場合は、避難所運営委員会の理解と協力を得ます。

食料を配る時間(原則)	朝 ：　頃	昼 ：　頃	夜 ：　頃
特別な物資の配布場所	物資:粉ミルク・おむつ 場所:	物資:女性用衣類や生理用品 場所:	物資: 場所:

トイレ

・利用者全員が、清潔に使用することを心がけてください。

・トイレの清掃は避難所を利用する人が交代で行います。

ごみ

・分別して、指定された場所へ出してください。

ペット

・ペットは、他の避難所利用者の理解と協力の下、飼い主が責任をもって飼育してください。

ペットは決められた場所で飼育し、他の部屋には入れないでください。

○貴重品管理は御自身でお願いします。

○外泊の際は受付にその旨を伝えてください。

○退所する際には、必ず手続をとってください。

3 避難所運営委員会名簿

	氏名
代表	
副代表	
行政担当者	
施設管理者	

（運営班）班長に◎、副班長に○を記入する

班名	氏名	組名	氏名	組名
総務班				
情報班				
避難者管理班				
保健衛生班				
物資班				
相談班				
ボランティア班				
防犯・防火班				
要配慮者支援班				
避難者交流班				
避難所外避難者支援班				

４　地域の被害状況

地域の関係機関・ライフラインの被害状況は　　月　　日　　時現在次のようになっています。

鉄道
区市町村役所
上下水道
病院

その他、状況に応じて書き込めるようなものを用意しておきましょう。

5　避難所利用者名簿（公開用）

避難所利用者名簿　公開用

公開の同意がある人のみ掲載しています。

避難所名	

氏名	備考		氏名	備考	

※備考欄は、地域の実情に応じて、御本人の伝言や連絡先など、掲示してよい項目に御活用ください。

6 退所者名簿（公開用）

避難所退所者名簿 公開用

公開の同意がある人のみ掲載しています。

避難所名	

氏名	備考		氏名	備考	

※備考欄は、地域の実情に応じて、御本人の伝言や連絡先など、掲示してよい項目に御活用ください。

7　ボランティア向け周知文

ボランティアの皆様へ

避難所管理責任者

　このたびは本避難所へのボランティアに御参加いただき、誠にありがとうございます。
　皆様に安全に、また気持ちよく活動していただくために、以下の各項目について、ボランティア活動の際の留意点として御確認くださいますようお願いいたします。

1　ボランティア保険の加入はお済みですか？
・ボランティア活動時には、必ず保険への加入をお願いします。保険へ加入していない方は、社会福祉協議会へお問合せの上、保険加入をお願いいたします。
※ボランティア保険には、東京都社会福祉協議会のボランティア保険（災害時特約付き）などがあります。

2　ボランティア活動の際には、受付時に渡される腕章や名札などの「ボランティア証」を身に付けてください。

3　グループで仕事をお願いする場合には、皆様の中でリーダーを決め、仕事の進捗や完了時の報告をお願いする場合があります。

4　本避難所では、ボランティアの皆様に危険な仕事はお願いしませんが、万一、疑問があれば、作業に取り掛かる前にボランティア班の担当者に御相談ください。

5　体調の変化や健康管理などは、皆様各自で御注意の上、決して無理をしないようお願いいたします。

6　被災された方の気持ちやプライバシーに十分配慮し、マナーを守った行動や発言・言葉使いなどに心掛けてください。

7　食事や宿泊場所は提供できません。

8　その他疑問点などがあれば、避難所の担当者にお問合せください。（ボランティア活動全般に関することは、区市町村災害ボランティアセンターにお問合せください。）

8 マスコミ・調査希望者向け掲示

避難所内で取材・調査を希望される方へ

避難所は、避難者の方が、安心して生活の再建に向けて過ごす場所です。

取材や調査を行われる場合には、下記のことを守っていただけますよう、よろしくお願いいたします。

1)取材・調査を希望される方は、受付(避難所運営委員会)にお申出の上、許可を得てください。

① 受付で、取材・調査受付票に必要事項を記入し、提出してください。
② 取材・調査内容に関する質問などにつきましては、下記の連絡先にお願いします。
③ 取材・調査の放送日や記事発表の予定に変更が生じた場合にも、下記の連絡先にお願いします。

2)取材・調査をされる方(随行者含む。)は、腕章や取材バッチなどを見やすい場所に提示してください。

3)避難者のプライバシーの保護に御協力ください

① 原則として見学できる部分は、○○○のみです。(避難所の共有部分など、避難所の状況に応じて明示してください。)
② 避難所施設として使用していない箇所への立入りは禁止します。
③ 避難所内での撮影や、避難者・支援者等に取材をする場合は、必ず担当者や本人の許可を得てからにしてください。

4)避難所内では、担当者の指示に従ってください。

5)物資等の要請については、都内や広域的な調整により総合的に行っておりますので、取材や放送・発表に当たっては、留意願います。

連絡先

避難所名＿＿＿＿＿＿＿＿

担当者名＿＿＿＿＿＿＿＿

連絡先＿＿＿＿＿＿＿＿

９ トイレの使用方法に関する注意事項

既存トイレが使用可能で水が確保できた場合

- トイレットペーパーは便器に流さず、備え付けのゴミ箱に捨ててください。トイレに流すと詰まる原因になります。
  捨てた後は、ゴミ箱のふたを必ず閉めてください。

- トイレを使ったら、バケツの水(流し用)で流してください。みんなが使う水なので、節水を心がけましょう。

- バケツの水(流し用)が なくなりそうなときは、気付いた人たちが協力して、水をくんできましょう。

- バケツの水(流し用)は手洗いには使わないでください。
  手洗いは、手洗い場に備え付けた水(手洗い用)を使ってください。

- みんなが使うトイレなので、きれいに使いましょう。

- トイレの掃除は、避難所を利用する人全員が、当番で行います。当番表を確認し、協力して行いましょう。

災害用トイレを使う場合

- トイレを使う前に、ノックや声をかけるなどして、中に人がいないか確かめてから入りましょう。トイレには、入口にある札を「使用中」にしてから入りましょう。

- トイレを使ったら、便器のそばにあるレバーをまわして、排せつ物を均してください。（レバーつきの場合のみ）

- 和式トイレの上板（便器にまたがるところ）には、2人以上で乗らないでください。
- 介護が必要な方は、洋式トイレを使ってください。

- 洋式トイレは、足の不自由な方や介添えが必要な方などが優先的に使えるよう、なるべく和式トイレを使ってください。

- みんなが使うトイレなので、きれいに使いましょう。

- 排せつ物がたまってきたら、気付いた人が総合受付に連絡してください。（業者に汲み取りを依頼するため）

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

インフルエンザを予防しよう！
していますか？手洗い・うがい・咳エチケット

インフルエンザは 12～2月に流行します。急な高熱で発症し、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状がでる感染力の強い病気です。

手は、いろいろなものを触ったり、せきやくしゃみのしぶきをおさえたりします。気がつかないうちにインフルエンザウイルスがついてしまうかもしれません。ウイルス（新型インフルエンザウイルスを含む）は、手から口や鼻に移動して身体の中に侵入してくるので、正しい手洗い・うがいでインフルエンザにかからないよう、症状があるときは咳エチケットで他人にうつさないよう努めましょう。

手洗いの手順　ウイルスをしっかり洗い流しましょう！

1 手を水でぬらす	2 せっけんを泡立てる	3 手のひらを洗う	4 手の甲を洗う
5 指の間を洗う	6 指先、爪の間を洗う	7 手首を洗う	8 清潔なタオルでふく

効果的なうがいの手順

のどからのウイルスの侵入をシャットアウト！

1．ブクブクうがい

水を口に含み、ブクブクして吐き出す。（1回）

2．ガラガラうがい

水を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほど、ガラガラして吐き出す。（3回）

みんなで守ろう！咳エチケット

咳・くしゃみのあるときは

◎マスクをする

◎口と鼻をティッシュで覆う

◎周りの人から顔をそむける

食中毒に注意しましょう

暑い日が続き、避難生活も大変のことと思います。体が疲れて弱ってくるとおなかを壊しやすくなったり、体調をくずしやすくなります。

食中毒の起きやすい時期でもありますので、食事をされる時には以下のことに注意していただき、健康管理には十分気をつけてください。

最も大事なことは 手洗い！

食事の前、トイレの後は、手をよく洗い、備えつけのアルコールスプレーで消毒をしましょう。

食品には食べられる期限が決まっています！

配給された食品はいつまで食べられるかを確認してから食べてください。また、期限の過ぎた食品は、もったいないようですが、食べないようにしてください。

臭いなどに異常がないか確認して食べましょう！

配布する時に異常がないか確認していますが、弁当などは保存状態によっては傷みやすくなります。

少しでもおかしいな、と思ったら避難所スタッフまで申し出てください。

○○保健所　TEL

食品を取扱う方々へ

冬は特にご注意！

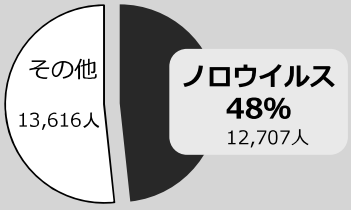
ノロウイルスによる食中毒

食中毒は夏だけではありません。
ウイルスによる食中毒が
冬に多発しています!!!

データでみると

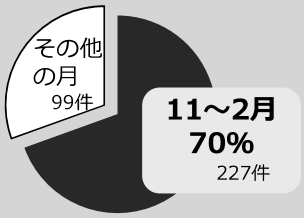
ノロウイルスによる食中毒は、

◆患者数で第１位



原因別の食中毒患者数（年間）

◆冬期に多い



ノロウイルス食中毒の発生時期別の件数（年間）

◆大規模な食中毒になりやすい

食中毒１件あたりの患者数

※出典：食中毒統計（平成19～23年の平均。病因物質が判明している食中毒に限る）

ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

調理する人の 健康管理

- **普段から感染しないように食べものや家族の健康状態に注意する。**
- **症状があるときは、食品を直接取扱う作業をしない。**
- **症状があるときに、すぐに責任者に報告する仕組みをつくる。**

作業前などの 手洗い

- **洗うタイミングは、**
  - ◎トイレに行ったあと
  - ◎調理施設に入る前
  - ◎料理の盛付けの前
  - ◎次の調理作業に入る前
- **汚れの残りやすいところをていねいに**
  - ◎指先、指の間、爪の間
  - ◎親指の周り
  - ◎手首

調理器具の 消 毒

方法①　塩素消毒
洗剤などで十分に洗浄し、**塩素濃度200ppmの次亜塩素酸ナトリウム**で浸しながら拭く。
※エタノールや逆性石鹸はあまり効果がありません。

方法②　熱湯消毒
熱湯（85℃以上）で１分間以上加熱する。

詳しい情報は、厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ&A」をご覧ください。
http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html

ノロウイルスQ&A　検索

厚生労働省

ノロウイルスの感染を広げないために

食器・環境・リネン類などの消毒

○感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。

○**食器**等は、食後すぐ、厨房に戻す前に**塩素液**に十分浸し、消毒します。

○**カーテン、衣類、ドアノブなど**も**塩素液**などで消毒します。

●次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があります。金属部（ドアノブなど）消毒後は十分に薬剤を拭き取りましょう。

○洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。

●85℃で1分間以上の熱水洗濯や、**塩素液**による消毒が有効です。

●高温の 乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。

おう吐物などの処理

○患者のおう吐物やおむつなどは、次のような方法で、すみやかに処理し、**二次感染を防止**しましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。

●使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。

●ペーパータオル等で静かに拭き取り、塩素消毒後、水ぶきをします。

●拭き取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄します。その際、できればビニール袋の中で1000ppmの塩素液に浸します。

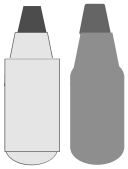
●しぶきなどを吸い込まないようにします。

●終わったら、ていねいに手を洗います。

塩素消毒の方法

業務用の次亜塩素酸ナトリウム、または家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて「塩素液」を作ります。

＊濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。



	食器、カーテンなどの 消毒 や 拭き取り 200ppmの濃度の塩素液		おう吐物などの 廃棄（袋の中で廃棄物を浸す） 1000ppmの濃度の塩素液	
製品の濃度	液の量	水の量	液の量	水の量
12%（一般的な業務用）	5ml	3L	25ml	3L
6%（一般的な家庭用）	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L

➢製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかり確認しましょう。

➢次亜塩素酸ナトリウムは**使用期限内**のものを使用してください。

➢おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、**有毒ガスが発生することがあります**ので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。

ノロウイルスによる感染について

感染経路	症状
＜食品からの感染＞ ●感染した人が調理などをして汚染された食品 ●ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など **＜人からの感染＞** ●患者のふん便やおう吐物からの二次感染 ●家庭や施設内などでの飛沫などによる感染	**＜潜伏時間＞** 感染から発症まで24～48時間 **＜主な症状＞** ●吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1~2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。 ●乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。

震災後の心と体の変化について

・・被災されたみなさまへ・・・

今回の地震など大災害にあった後には、心と体にいろいろな変化がおこります。
しかし、ほとんどの変化は時間とともに元の状態に回復していきます。
今は無理をしないで、自分に優しくしてあげてください。

体や心におこりやすい変化（例）

＊ 眠りにくい、眠れない
＊ 疲れがとれない。じっとしているのに胸がどきどきしたり、暑くもないのに急に汗が出る。
＊ 物事に集中できずいらいらすることがある。
＊ 自分がとても無力に感じることがある。

少しでも今の状態を乗り越えるために

＊ 困っていることを、家族や友達と素直に話し合いましょう。安心できる人と一緒に時間を過ごすことがとても大切なことです。
＊ 睡眠と休息をできるだけ十分にとりましょう。
＊ 軽い運動をしてみましょう。
＊ あんまりがんばり過ぎないようにしましょう。

次のような場合は早めに専門家（医師・保健師・看護師等）に相談しましょう。

＊ 心身の苦痛がつらすぎるあるいは長すぎると感じたとき
＊ お酒の量が増えて、飲まずにはいられないと感じるようになったとき
＊ さみしくてたまらないのに、自分の気持ちを素直に話せる相手がいないとき
＊ 家族や友人の心や体の変化のことで、心配なことがあるとき

被災地における飲酒について

お酒には、寝つきを良くしたり、不安をやわらげたり、うつうつとした気持ちをまぎらわすのに役に立ったりといった、良い効果があります。そのため、地震や津波による気分の落ち込みや、こころの傷を、お酒を飲むことで解消したいと考えがちですが、時々、量が増えてからだを悪くしたり、避難所の中で問題になったりすることがあります。また、震災直後は、お酒の問題がなくても、しばらくしてから（およそ１か月）問題が出てくる場合もあります。

自分自身が困らないような、あるいは周りに迷惑をかけないような、お酒の飲み方のポイントをまとめてみました。よくわからないことや気になることがありましたらお気軽に近くの保健師に声をかけて下さい。

お酒の量や飲む回数が増えていませんか？

大きな災害の後では、お酒の量が増えたり、いつも飲まない人でも飲むようになったりすることが良くあります。お酒は一日あたり日本酒一合程度にとどめましょう。

避難所など、まわりに多くの人がいる中でお酒を飲んでいませんか？

お酒を飲むと気が大きくなって、話し声も大きくなりがちです。避難所には、震災のショックで音に敏感になっている方や、眠れなくて困っている人がおおぜいいます。避難所での飲酒はやめましょう。また、お酒を持ち込むこともやめましょう。

不安やうつうつとした気持ちをまぎらわすために、お酒を飲んでいませんか？

お酒には不安やゆううつな気持ちを和らげる効果があります。しかし、酔いがさめると、お酒を飲む前よりも気持ちが落ち込んでしまう傾向があります。また、このような気持ちの背景に病気が隠れている可能性もあります。このようなときは、まずは保健師や医師に相談しましょう。

眠れないときは、どうしていますか？

震災後に眠れなくなり、そのためにお酒を飲んでいる人も多いかもしれません。しかし、寝る前のお酒は、寝つきを良くする一方で、夜中に目を覚ます原因になります。また、毎日お酒を飲んでいると、だんだん寝つきも悪くなり、お酒の量が増える原因になります。眠れない日が続いたときは、お酒に頼るのではなく、保健師や医師に相談しましょう。

久里浜アルコール症センター作成

生活機能低下を防ごう！

「生活不活発病」に注意しましょう

生活不活発病とは・・・

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。

避難所での生活は、動きまわることが不自由になりがちなことに加え、それまで自分で行っていた掃除や炊事、買い物等などができなかったり、ボランティアの方等から「自分達でやりますよ」と言われてあまり動かなかったり、心身の疲労がたまったり・・・ また、家庭での役割や 人との付き合いの範囲も狭くなりがちで、生活が不活発になりやすい状況にあります。

生活が不活発な状態が続くと心身の機能が低下し、「生活不活発病」となります。

特に、高齢の方や持病のある方は生活不活発病を起こしやすく、悪循環[注)]となりやすいため、早期に対応することが大切です。

注）悪循環とは…
生活不活発病がおきると 歩くことなどが難しくなったり疲れやすくなったりして「動きにくく」なり、「動かない」ことでますます生活不活発病はすすんでいきます。

予防のポイント

- ○ 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。
  （横になっているより、なるべく座りましょう）
- ○ 動きやすいよう、身の回りを片付けておきましょう。
- ○ 歩きにくくなっても、杖などで工夫をしましょう。
  （すぐに車いすを使うのではなく）
- ○ 避難所でも楽しみや役割をもちましょう。
  （遠慮せずに、気分転換を兼ねて散歩や運動も）
- ○ 「安静第一」「無理は禁物」と思いこまないで。
  （病気の時は、どの程度動いてよいか相談を）

※ 以上のことに、周囲の方も一緒に工夫を。
（ボランティアの方等も必要以上の手助けはしないようにしましょう）

※特に、高齢の方や持病のある方は十分気をつけて下さい。

発見のポイント　～早く発見し、早めの対応を～

「生活不活発病チェックリスト」を利用してみましょう。
要注意（赤色の□）に当てはまる場合は、
保健師、救護班、行政、医療機関などにご相談ください。

厚生労働省

生活不活発病チェックリスト

下の①～⑥の項目について、
地震前（左側）と 現在（右側）のあてはまる状態に印☑をつけてください。

地震前	現在
①屋外を歩くこと	
□ 遠くへも1人で歩いていた	□ 遠くへも1人で歩いている
□ 近くなら1人で歩いていた	□ 近くなら1人で歩いている
□ 誰かと一緒なら歩いていた	□ 誰かと一緒なら歩いている
□ ほとんど外は歩いていなかった	□ ほとんど外は歩いていない
□ 外は歩けなかった	□ 外は歩けない
②自宅内を歩くこと	
□ 何もつかまらずに歩いていた	□ 何もつかまらずに歩いている
□ 壁や家具を伝わって歩いていた	□ 壁や家具を伝わって歩いている
□ 誰かと一緒なら歩いていた	□ 誰かと一緒なら歩いている
□ 這うなどして動いていた	□ 這うなどして動いている
□ 自力では動き回れなかった	□ 自力では動き回れない
③身の回りの行為（入浴、洗面、トイレ、食事など）	
□ 外出時や旅行の時にも不自由はなかった	□ 外出時や旅行の時にも不自由はない
□ 自宅内では不自由はなかった	□ 自宅内では不自由はない
□ 不自由があるがなんとかしていた	□ 不自由があるがなんとかしている
□ 時々人の手を借りていた	□ 時々人の手を借りている
□ ほとんど助けてもらっていた	□ ほとんど助けてもらっている
④車いすの使用	
□ 使用していなかった	□ 使用していない
□ 時々使用していた	□ 時々使用
□ いつも使用していた	□ いつも使用
⑤外出の回数	
□ ほぼ毎日	□ ほぼ毎日
□ 週3回以上	□ 週3回以上
□ 週1回以上	□ 週1回以上
□ 月1回以上	□ 月1回以上
□ ほとんど外出していなかった	□ ほとんど外出していない
⑥日中どのくらい体を動かしていますか	
□ 外でもよく動いていた	□ 外でもよく動いている
□ 家の中ではよく動いていた	□ 家の中ではよく動いている
□ 座っていることが多かった	□ 座っていることが多い
□ 時々横になっていた	□ 時々横になっている
□ ほとんど横になっていた	□ ほとんど横になっている

次のことはいかがですか？

⑦地震の前より、歩くことが難しくなりましたか？

□ 変わらない　□ 難しくなった

⑧ほかにも、難しくなったことはありますか？

□ ない　□ ある → □ 和式トイレをつかう　□ 段差（高い場所）の上り下り　□ 床からの立ち上がり
□ その他（具体的に記入を：　　）

氏名　　（男・女，　　才）　月　日現在

＊このチェックリストで、赤色の□（一番よい状態ではない）がある時は注意してください。
＊特に 地震前（左側）と比べて、 現在（右側）が1段階でも低下している場合は、早く手を打ちましょう。

生活機能低下を防ごう！

みんなで「生活不活発病」の予防を！

生活不活発病とは・・・

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。

地震のため環境が変化したことで、生活が不活発になりがちです。

周囲の道などが危なくて歩けない、周りの人に迷惑になるから、とつい動かないということもあります。

それまでしていた庭いじりや農作業ができなかったり、地震の後だからと遠慮して散歩やスポーツ・趣味等をしなくなったり、人との付き合いなどで外出する機会も少なくなりがちです。

このように生活が不活発な状態が続くと心身の機能が低下し「生活不活発病」となります。 特に、高齢の方や持病のある方は起こしやすく、悪循環[注]となりやすいので、気をつけましょう。

活発な生活が送れるよう、みんなで予防の工夫を。

注）悪循環とは…
生活不活発病がおきると 歩くことなどが難しくなったり疲れやすくなったりして「動きにくく」なり、「動かない」ことでますます生活不活発病はすすんでいきます。

予防のポイント

○ 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。

○ 家庭・地域・社会で、楽しみや役割をもちましょう。
（遠慮せずに、気分転換を兼ねて散歩やスポーツや趣味も）

○ 歩きにくくなっても、杖や伝い歩きなどの工夫を。
（すぐに車いすを使うのではなく）

○ 身の回りのことや家事などがやりにくくなったら、早めに相談を。
（練習や工夫で上手になります。「仕方ない」と思わずに）

○ 「無理は禁物」 「安静第一」と思いこまないで。
（疲れ易い時は、少しずつ回数多く。
病気の時は、どの程度動いてよいか相談を。）

※ 以上のことに、ご家族や周囲の方も一緒に工夫を。

発見のポイント　～早く発見し、早めの対応を～

「生活不活発病チェックリスト」を利用してみましょう。
要注意（赤色の□）に当てはまる場合は、
保健師、救護班、行政、医療機関などにご相談ください。

厚生労働省　［被災地域にお住まいの方々へ］

生活不活発病チェックリスト

下の①～⑥の項目について、
地震前（左側）と 現在（右側）のあてはまる状態に印☑をつけてください。

地震前	現在
①屋外を歩くこと	
□ 遠くへも1人で歩いていた	□ 遠くへも1人で歩いている
□ 近くなら1人で歩いていた	□ 近くなら1人で歩いている
□ 誰かと一緒なら歩いていた	□ 誰かと一緒なら歩いている
□ ほとんど外は歩いていなかった	□ ほとんど外は歩いていない
□ 外は歩けなかった	□ 外は歩けない
②自宅内を歩くこと	
□ 何もつかまらずに歩いていた	□ 何もつかまらずに歩いている
□ 壁や家具を伝わって歩いていた	□ 壁や家具を伝わって歩いている
□ 誰かと一緒なら歩いていた	□ 誰かと一緒なら歩いている
□ 這うなどして動いていた	□ 這うなどして動いている
□ 自力では動き回れなかった	□ 自力では動き回れない
③身の回りの行為（入浴、洗面、トイレ、食事など）	
□ 外出時や旅行の時にも不自由はなかった	□ 外出時や旅行の時にも不自由はない
□ 自宅内では不自由はなかった	□ 自宅内では不自由はない
□ 不自由があるがなんとかしていた	□ 不自由があるがなんとかしている
□ 時々人の手を借りていた	□ 時々人の手を借りている
□ ほとんど助けてもらっていた	□ ほとんど助けてもらっている
④車いすの使用	
□ 使用していなかった	□ 使用していない
□ 時々使用していた	□ 時々使用
□ いつも使用していた	□ いつも使用
⑤外出の回数	
□ ほぼ毎日	□ ほぼ毎日
□ 週3回以上	□ 週3回以上
□ 週1回以上	□ 週1回以上
□ 月1回以上	□ 月1回以上
□ ほとんど外出していなかった	□ ほとんど外出していない
⑥日中どのくらい体を動かしていますか	
□ 外でもよく動いていた	□ 外でもよく動いている
□ 家の中ではよく動いていた	□ 家の中ではよく動いている
□ 座っていることが多かった	□ 座っていることが多い
□ 時々横になっていた	□ 時々横になっている
□ ほとんど横になっていた	□ ほとんど横になっている

次のことはいかがですか？

⑦地震の前より、歩くことが難しくなりましたか？

□ 変わらない　□ 難しくなった

⑧ほかにも、難しくなったことはありますか？

□ ない　□ ある → □ 和式トイレをつかう　□ 段差（高い場所）の上り下り　□ 床からの立ち上がり
□ その他（具体的に記入を：　　）

氏名　　（男・女，　　才）　　月　　日現在

＊このチェックリストで、赤色の□（一番よい状態ではない）がある時は注意してください。
＊特に 地震前（左側）と比べて、 現在（右側）が1段階でも低下している場合は、早く手を打ちましょう。

介護予防にとりくみましょう！

いつまでも自分らしくいきいきと暮らすために、次のような生活を心がけましょう。

生活習慣改善のポイント！

＊日用品の買い物や料理、洗濯などの家事は、生活の中でできるからだと頭のトレーニングです。男性も積極的に行うようにしましょう。
＊部屋の片付けやゴミ出しなど、自分でできることは面倒でもできるだけ自分で行いましょう。家族が手を出し過ぎると、からだと頭のトレーニングの機会を無くしてしまうことになり、衰えにつながることもあります。
＊家族や友人、近隣の人とできるだけたくさん会話をしましょう。おしゃべりは、お口と頭のトレーニングになります。

運動器の機能向上のポイント！

＊年をとると、筋力やバランスを保つ力の低下が顕著になり、自分では足を上げたつもりでも、わずかな段差でつまづいたり、バランスをくずして転倒しやすくなります。高齢者の転倒は骨折をおこしやすく、それがもとで寝たきりになることも少なくありません。足腰の筋力アップは、転倒の予防になるだけでなく、活動範囲がひろがり、生活の質の向上にもつながります。足腰の筋力を鍛えるためには、「歩く」ことと「筋力アップの運動」を行なうことが大切です。

筋力アップの運動　「立つ」「歩く」「座る」などの活動の基礎となる筋肉を鍛える運動

栄養改善のポイント！

＊高齢になると、食事の量や回数が減りがちになり、エネルギーやたんぱく質の不足による低栄養をまねきやすくなります。低栄養状態は身体機能を低下させ、老化を急激に進めます。

① １日３回食事をとり、欠食しないようにしましょう。
② エネルギーやたんぱく質を十分に摂取しましょう。
③ 緑黄色野菜や根菜などの野菜を毎食取り入れましょう。
④ バランスのとれた食事内容を心がけましょう。
⑤ 食欲がないときは、おかずを先に食べましょう。
⑥ 家族や友人などと会食する機会を多くもち、楽しく食事をとりましょう。
⑦ 月に１回は体重を量り、変化に気をつけましょう。
⑧ 脱水を予防するために、水分は十分にとりましょう。

口腔機能の向上のポイント！

＊高齢期は、歯の数や唾液の分泌の減少、かむ力や飲み込む機能の衰えなどから、お口の健康の問題が起こりやすくなります。
「お口の手入れ」と「お口の体操」を毎日行いましょう。

＜お口の手入れ＞

- 歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあてて、時間をかけて丁寧にみがきましょう。
- 舌苔（食べ物のカスや細菌などの汚れ）が付着していると口臭の原因になります。舌から頬の内側にかけて柔らかい歯ブラシで軽くこすりましょう。
- 入れ歯は、食後にはずして水道水を流しながら、歯ブラシできれいにこすりましょう。

お口の体操

① 口を閉じたまま頬をふくらましたりすぼめたりする。　② 口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする。　③ 舌を出して上下、左右に動かす。

閉じこもり予防のポイント！

＊閉じこもりとは、寝たきりなどではないにもかかわらず、家からほとんど外出せずに過ごしている状態（週に１回も外出しない状態）をいいます。
一日ほとんど動かない生活をしている人は、「掃除や料理など家庭の中で役割を増やす」「買い物や散歩など外に出る時間をつくる」「地域の行事に参加する」など、少しずつ生活空間を広げてみましょう。

認知症予防のポイント！

＊野菜や果物に含まれるビタミンC、E、βカロテン【抗酸化作用】、青魚に含まれる不飽和脂肪酸【動脈硬化予防】を積極的に食べましょう。
＊ウォーキング、水泳、体操などの有酸素運動は脳を活性化させます。
週に数回は長めの散歩をおすすめします。
＊文章を読んだり書いたり、囲碁・将棋、楽器の演奏、旅行、ダンスなどの活動は認知症予防に役立ちます。積極的に楽しみを増やしましょう。

うつ病予防のポイント！

＊うつは、誰もがかかる可能性のある病気ですが、気持ちの持ちようで改善するものではありません。うつの症状に気づいたら、早めに専門医に相談することが大切です。
＊つらい気持ちになったら、家族や友人などに話してみるのも、気持ちを楽にする方法のひとつです。
＊できるだけ起床時間や就寝時間を規則的にし、生活のリズムを整えましょう。
＊疲れているときは無理をせず、家事や外出などを控えて休養を心がけましょう。

うつの主な症状

◇憂うつな気分（悲しい、涙がでる、イライラする）
◇興味や関心がなくなる
◇自分をせめてしまう
◇思考力、集中力の低下
◇疲れやすい
◇眠れない
◇食欲がない
◇頭痛、胃痛、肩こり　など

感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、**「手洗い」**や**「マスクの着用を含む咳エチケット」**です。

①手洗い　正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

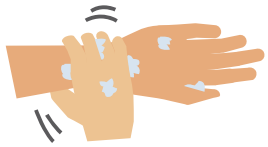
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の甲をのばすようにこすります。

指先・爪の間を念入りにこすります。

指の間を洗います。

親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット　3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

マスクを着用する（口・鼻を覆う）

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる

正しいマスクの着用

1 鼻と口の両方を確実に覆う

2 ゴムひもを耳にかける

3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

■詳しい情報はこちら

厚労省　検索

27

食中毒に注意しましょう！

東京防災公式キャラクター
『防サイくん』

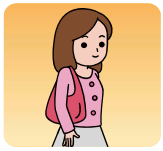
手洗いは、食中毒・感染症予防の基本です

○手を洗うタイミング

トイレ後

食事前

不衛生なものに触れた後

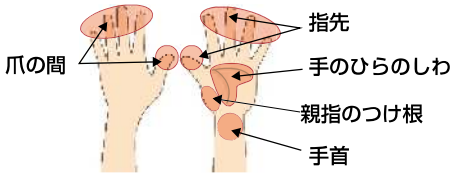

外出後

調理前

生ものに触れた後

盛り付け前

○汚れが残りやすいところを意識して、石けんを使ってこすり洗いしましょう。



○特に食事の前、調理の前、盛り付け前、トイレの後は、手洗い後、手指消毒剤で消毒しましょう。

水が使えない場合　おしぼりやウェットティッシュ等で汚れをよく落とした後、手指用消毒剤を手指全体によくすり込み、自然乾燥させましょう。

こんなところにも注意

手拭き用タオル

ハンドクリーム等で保湿し手荒れを防止

子供が手を洗うときは、大人が付き添いましょう

飲み水は、管理責任者の指示に従ってください

飲用 ○

給水車

ペットボトル

そのまま飲まないで！

井戸水

湧き水

防火用水

食品を受け取ったときの注意点

変だな？と思ったら、食べずに管理責任者に連絡してください。

○まず、確認しましょう。

消費期限　臭いをかぐ　容器の破損

○できるだけ早めに食べましょう。

弁当の取り置き ×

目の不自由な方などのための「音声コード」です。専用の読み上げ装置を使用して、記載内容を音声で聞くことができます

東京都福祉保健局

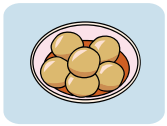
避難者向け食中毒予防リーフレット 資料７（表）

自炊・炊き出しの注意点

手洗いを忘れずに！

- 体調不良（下痢、腹痛、吐き気など）のときは調理をしないようにしましょう。
- メニューはできるだけ加熱調理を行うものにしましょう。加熱はしっかりと！

焼くもの


煮るもの

汁物

- 原材料を確認しましょう。

消費期限　異臭　容器破損　等

- やむを得ず薬剤をペットボトルや食品容器に入れる場合は、容器の目立つところに内容物（「消毒剤」など）を書いてください。
- 加熱後の食品を汚染しないようにしましょう。

材料は調理前にカット

素手で盛り付けしない

調理後はラップなどで覆う

おにぎりを握るときは…　使い捨て手袋で　ラップで

- 調理器具は使用後に洗剤でよく洗い、乾燥させましょう。

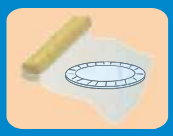
水が使えない場合
ペーパータオル等で汚れを拭きとり、アルコール消毒します。

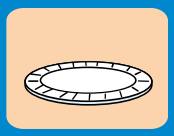
食べるときの注意点

手洗いを忘れずに！

- 異常を感じたら食べないでください。
- 食べ残し、長時間放置又はいつ配られたか分からない食品は、思い切って捨てましょう。（一度開封した食品は表示されている期限よりも早めに食べましょう。）
- 使い捨てでない食器は使用後に洗剤でよく洗い、乾燥させましょう。

水が使えない場合


食器にラップを巻く


使い捨ての食器を使う

ペーパータオルで汚れを拭き取った後アルコール消毒

食品等を捨てるときの注意点

- 生ごみや容器等を捨てるときは、臭いや虫の発生等を防止するため、避難所のルールに従って分別し、決められた場所に捨てましょう。

目の不自由な方などのための「音声コード」です。専用の読み上げ装置を使用して、記載内容を音声で聞くことができます

食中毒の疑いがあったとき

- 体調不良（下痢、腹痛、おう吐など）になった場合は、早めに医師や医療スタッフ、健康相談スタッフに申し出ましょう。

資料７（裏）避難者向け食中毒予防リーフレット

To all evacuees
至各位避难人员／致各位避難者／피난주민 여러분

The Disaster Preparedness Tokyo character 'Bousai-kun'

Beware of food poisoning!
注意食物中毒！／要注意食物中毒／식중독에 주의하세요!

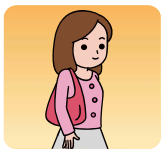
Washing your hands is the basis of preventing food poisoning and infectious diseases
洗手是预防食物中毒、感染病的基础。／洗手是預防食物中毒、感染症的基本／손 씻기는 식중독 및 감염증 예방의 기본입니다

○Wash your hands. 洗手的时间点／洗手的時間點／손을 씻어야 하는 경우

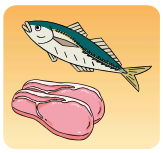
After using the toilet
如厕后／如廁後
화장실을 다녀온 후

Before meals
吃饭前／用餐前
식사하기 전

After touching anything unsanitary
接触不卫生的物品后／接觸不衛生的物品後
비위생적인 것을 만진 후

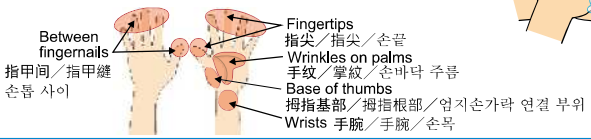

After going out
外出后／外出後
외출에서 다녀온 후

Before cooking
烹饪前／烹調前
조리하기 전


After touching raw food
接触未煮熟的食物后／接觸生鮮食品後
날것을 만진 후

Before serving
装盛前／盛裝前
음식을 담기 전

○ Scrub with soap, keeping in mind where dirt is likely to remain.
○注意易残留污渍的位置，用肥皂搓洗。
○要意識到容易殘留髒污處，使用肥皂搓洗。
○더러움이 남기 쉬운 부위를 특히 비누로 잘 문질러 씻으세요.



○ Disinfect with a hand sanitizer after washing your hands, especially before meals, before cooking, before serving, and after using the toilet.
○特别在吃饭前，烹饪前、装盛前、如厕后，在洗手后用手指消毒剂消毒。
○尤其是用餐前、烹調前、盛裝前、如廁後，洗手後要以手指消毒劑消毒。
○특히 식사하기 전, 조리하기 전, 음식을 담기 전, 화장실을 다녀온 후에는 손을 씻은 후 손 소독제로 소독하세요.

When water cannot be used
无法用水时
無法用水的情況下
물을 사용할 수 없을 때

After using towels and hand wipes etc. to thoroughly remove any dirt, rub a hand sanitizer over the entire hands and fingers and let them dry naturally.
用湿毛巾或湿巾等将污渍擦干净后，再将手指消毒剂擦到所有手指，让手指自然干燥。
以濕毛巾或濕紙巾等仔細去除髒污後，將手指用消毒劑仔細擦在所有手指，使其自然乾燥。
물수건이나 물티슈로 손의 더러움을 잘 닦은 후 손 소독제를 손 전체에 잘 발라 자연 건조시키세요.

Please also note
这些地方也要注意／這種地方也要注意／기타 주의점

Long nails
长指甲／長指甲
긴 손톱

Take off rings and watches
取下戒指、手表／卸下戒指、手錶
반지와 손목시계는 빼기

Hand-wiping towels
擦手毛巾／擦手用毛巾
핸드 타월

Sharing 共用／共用／공용

Moisturize with hand creams, etc. to prevent hand roughness
用护手霜保湿、防止手粗糙
以護手霜等保濕，防止手部粗糙
손이 거칠어지는 것을 방지하기 위해 핸드 크림 등으로 보습

Adults should supervise when children are washing hands
小孩洗手时，大人要陪同／孩子洗手時，大人要陪同
아이가 손을 씻을 때는 어른이 동행

For drinking water, please follow the instructions of the administrative supervisor.
饮用水请遵从管理负责人的指示／飲用水請遵從管理負責人的指示／식수는 관리 책임자의 지시에 따르세요

Drinkable
饮用／飲用
음용

Water supply car
供水车／供水車／급수차

Plastic bottles
塑料瓶／寶特瓶／페트병

Do not drink as it is!
不要直接饮用！
不要直接飲用！
그대로 마시면 NO!

Well water
井水／井水／우물물

Spring water
泉水／泉水／용수

Water for fire protection
消防用水／消防用水／방화용수

Precautions when receiving food
收到食品时的注意事项／領取食品時的注意事項／식품을 받았을 때의 주의점

○First, check the following:
首先进行确认。／首先，要確認。／우선 확인하세요.

Expiration date
保存期限／保存期限／소비 기한

Smell for odors
闻臭气／聞味道／냄새

Broken package
容器破损／容器破損／용기의 파손

○Please eat as soon as possible.
尽早食用。／要盡早食用。／되도록 빨리 드세요.

Keeping food for later
便当放着不吃／便當擺著不吃
도시락 남겨두기

If you notice anything unusual, please do not eat and contact the administrative supervisor.
如果感觉有点怪怪的，请勿食用，通知管理负责人。
如果覺得奇怪，請勿食用，告知管理負責人。
이상한데?라는 생각이 들면 먹지 말고 관리 책임자에게 연락하세요.

Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo Metropolitan Government

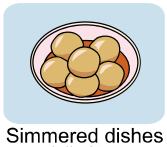
避難者向け食中毒予防リーフレット多言語版 資料８（表）

Precautions for self-catering and cooking
自己做饭、做饭给灾民时的注意事项／自己煮飯、煮食發放的注意事項／자취 및 배식 시의 주의점

Do not forget to wash your hands!
不要忘记洗手！
別忘記洗手！
꼭 손을 씻으세요!

- **Refrain from cooking if you are not feeling well (diarrhea, stomachache, nausea etc.).**
  - 出现身体不适（腹泻、腹痛、恶心等）时，不要烹饪。
  - 身體不適（腹瀉、腹痛、噁心等）時，不要烹調。
  - 컨디션이 좋지 않을 때(설사, 복통, 구토 등)는 조리하지 마세요.
- **Cook dishes that involve heating whenever possible. Heat thoroughly!**
  - 菜品要尽可能地加热烹制。要充分加热！
  - 菜色要盡量加熱烹調。確實加熱！
  - 되도록 가열하여 조리하는 메뉴를 선택하세요. 가열은 안까지 확실히!

Baked / broiled dishes
烤菜／炒菜
구이


Simmered dishes
煮菜／燉菜
조림

Soup dishes
汤菜／湯品
국

- **Check ingredients.**
  - 确认原材料。／要確認原料。／원재료를 확인하세요.

Expiration date 保存期限 保存期限 소비 기한
Odor 异臭 異臭 냄새
Broken package 容器破损 容器破損 용기의 파손
etc. 等／等／등

- **If you must keep medicines or chemicals in plastic bottles or food containers, clearly mark the content (ex. "disinfectant") visibly on the container.**
  - 不得已将药剂装入塑料瓶或食品容器时，请在容器的显眼处写明内容物（"消毒剂"等）。
  - 不得已將藥劑裝入寶特瓶或食品容器的情況下，請於容器的顯眼處寫上內容物（「消毒劑」等）。
  - 부득이하게 약을 페트병이나 식품 용기에 넣을 때는 용기의 잘 보이는 곳에 내용물('소독제' 등)을 쓰세요.

- **Do not contaminate food after heating.**
  - 注意不要污染加热后的食品。
  - 不要污染加熱後的食品。
  - 가열 후의 식품이 오염되지 않도록 주의하세요.

Cut ingredients before cooking
材料要在烹饪前切好
材料在烹調前切好
재료는 조리 전에 자르기

Do not serve with bare hands
不要直接用手装盛
不直接用手盛裝
맨손으로 음식을 담지 않기

Cover with plastic wrap etc. after cooking
烹饪后用保鲜膜等盖好
烹調後以保鮮膜等包覆
조리 후에는 랩 등을 씌우기

When holding rice balls ...
做饭团时……
捏飯糰時……
주먹밥을 만들 때는…

Use disposable gloves
用一次性手套／戴上拋棄式手套
일회용 장갑 사용

Use plastic wraps
用保鮮膜／包覆保鮮膜
랩 사용

- **Thoroughly wash the cooking utensils with detergent after use and let them dry.**
  - 烹饪餐具要在使用后用洗洁精洗干净后，使其干燥。
  - 烹調器具於使用後，要以洗劑仔細清洗，使其乾燥。
  - 조리 기구는 사용 후에 세제로 잘 닦아 건조시키세요.

When water cannot be used
无法用水时／無法用水的情況下
물을 사용할 수 없을 때

Wipe off any dirt with paper towels and disinfect with alcohol.
用纸巾等擦去污渍，酒精消毒。／以紙巾等擦掉髒污，用酒精消毒。
핸드 타월 등으로 오염을 닦아내고 알코올로 소독합니다.

Precautions when eating
食用时的注意事项／食用時的注意事項／식사 시의 주의점

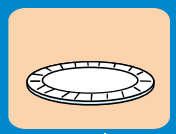
Do not forget to wash your hands!
不要忘记洗手！
別忘記洗手！
꼭 손을 씻으세요!

- **Do not eat if you notice anything unusual.**
  - 如有不适，请勿食用。
  - 如果感覺異常，請勿食用。
  - 상태가 이상한 것 같으면 먹지 마세요.
- **Discard any leftovers, food that has been left for a long time, or if you don't know when the food was supplied. (Once a package is opened, eat the food as soon as possible regardless of the expiration date.)**
  - 剩菜剩饭、长时间放置或不知何时发放的食品要果断扔去。（开封的食品应在标注期限之前尽早食用。）
  - 吃剩、長時間擺放或不知道何時發放的食品，果斷丟棄。（開封的食品要在標示的期限前，盡早食用。）
  - 먹다 남기거나 장시간 방치했거나 언제 배식되었는지 알 수 없는 식품은 과감히 버리세요. (일단 개봉한 식품은 표시된 기한보다 빨리 드세요.)

- **Wash non-disposable dishes thoroughly with detergent and dry them after use.**
  - 非一次性餐具要在使用后用洗洁精洗干净后，使其干燥。
  - 非拋棄式的餐具於使用後，要以洗劑仔細清洗，使其乾燥。
  - 일회용이 아닌 식기는 사용 후에 세제로 잘 닦아 건조시키세요.

When water cannot be used
无法用水时／無法用水的情況下／물을 사용할 수 없을 때

Cover dishes with plastic wraps
将餐具用保鲜膜包好
以保鮮膜包覆餐具
식품에 랩 씌우기


Use disposable dishes
使用一次性餐具
使用拋棄式的餐具
일회용 식기 사용

Disinfect with alcohol after wiping off the dirt with paper towels
用纸巾擦去污渍后酒精消毒
以紙巾擦掉髒污後，用酒精消毒
핸드 타월로 오염을 닦아낸 후 알코올 소독

Precautions when discarding food etc.
丢弃食品时的注意事项／丟棄食品等時的注意事項／식품 등 폐기 시의 주의점

- **When discarding food waste and/or containers, separate them according to the rules of your evacuation center and throw them away in the designated places, in order to prevent any offensive smell and to avoid attracting insects.**
  - 丢弃厨房垃圾或容器等时，要根据避难所的规定进行区分，丢弃到规定场所，以防产生臭气或长虫等。
  - 丟棄廚餘和容器等時，為了防止產生臭味和蟲子等，要遵照避難所的規則分類，丟棄於規定的地方。
  - 음식물 쓰레기나 용기를 버릴 때는 악취나 벌레의 발생을 방지하기 위해 피난소의 규정에 따라 분리 수거하여 정해진 장소에 버리세요.

If you suspect food poisoning
出现疑似食物中毒时／疑似食物中毒時／식중독이 의심될 때

- **If you feel sick (diarrhea, stomachache, vomiting, etc.), contact a doctor, medical staff, or health counseling staff immediately.**
  - 出现身体不适（腹泻、腹痛、呕吐等）时，要尽早报告医生或医疗工作人员、健康咨询工作人员。
  - 身體不適（腹瀉、腹痛、噁心等）時，要盡早告知醫師、醫療人員或健康諮詢人員。
  - 컨디션이 좋지 않을 때(설사, 복통, 구토 등)는 신속히 의사나 의료진, 건강 상담 직원에게 말씀하세요.

資料８（裏）避難者向け食中毒予防リーフレット多言語版

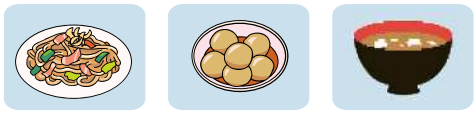
炊き出しをされる皆様へ

避難者の方々への食事提供ありがとうございます。

食中毒予防のため、炊き出しでは、以下のポイントを守ってください。

メニュー

- メニューはできるだけ加熱調理を行うものにしましょう。



焼くもの　煮るもの　汁物

- 加熱しないものや加熱後に手を加えるものは避けましょう。

調理する人

- こまめに手洗い・手指消毒

トイレ後　調理前　生ものに触れた後　盛り付け前

水が使えない場合
汚れを拭きとり、アルコール消毒

- 体調不良のときは調理しない

手に傷があるときは、使い捨て手袋を着用

- 身だしなみは清潔に

原材料

- 冷蔵及び冷凍品は、よく冷やしたクーラーボックス等で、常温保存食品は、直射日光の当たらない場所で保存しましょう。

- 使用前に確認しましょう。

消費期限　異臭　容器の破損

調理

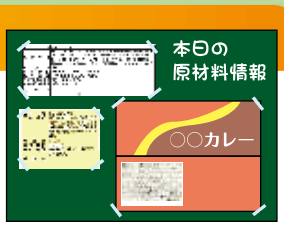
- 加熱は中心部までしっかり行いましょう。
- 加熱後の食品を汚染しないように工夫しましょう。

材料は調理前にカット

素手で盛り付けしない

食品の提供

- 作り置きせず、調理後は２時間以内に喫食できるよう提供しましょう。
- 提供時には、取り置きせず、できるだけ早く食べるように伝えましょう。
- 提供時に「食物アレルギーで食べられないものはありませんか？」と一声かけましょう。
  また、原材料の包装や献立表を掲示するなど、正確な情報を提供しましょう。



原材料の情報提供（例）

食品等の廃棄

- 生ごみや容器等は原則として持ち帰る。管理責任者の了解を得て捨てるときは、避難所のルールに従って分別し、決められた場所に捨てる。

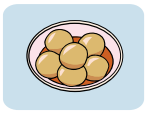
避難所に弁当・おにぎりなどを提供される皆様へ

避難者の方々にお弁当等を提供いただきありがとうございます。
食中毒予防のため、以下のポイントを守ってください。

メニュー

- メニューはできるだけ加熱調理を行うものにしましょう。

焼くもの


煮るもの

汁物

- 加熱しないものや加熱後に手を加えるものは避けましょう。

- 調理する食数は慎重に検討しましょう。
  調理施設や人員の許容範囲を超える作業はやめましょう。

調理する人

- こまめに手洗い・手指消毒

トイレ後　調理前　生ものに触れた後　盛り付け前

水が使えない場合
汚れを拭きとり、アルコール消毒

- 体調不良のときは調理しない

手に傷があるときは、
使い捨て手袋を着用

- 身だしなみは清潔に

調理

- 使用前に原材料を確認しましょう。
  消費期限　異臭　容器の破損
- 加熱は中心部までしっかり行いましょう。
- 加熱後の食品を汚染しないようにしましょう。

材料は調理前にカット

素手で盛り付けしない

- ごはん、おかずは、十分に冷ましてから盛り付けましょう。
- おにぎりを握るときは、使い捨て手袋を着用するか、ラップで包みましょう。

食品の運搬・提供

- 作り置きせず、調理後はすぐに提供しましょう。

- 温かい食品は、細菌が増殖しないよう、発泡スチロールで蓋をするなど、保温性の高い状態で保管、運搬しないでください。

- 提供時には、取り置きせず、できるだけ早く食べるように伝えましょう。
- 提供時に「食物アレルギーで食べられないものはありませんか？」と一声かけましょう。また、原材料の包装や献立表を掲示するなど、正確な情報を提供しましょう。

資料９（裏）避難所への弁当等提供者向け食中毒予防リーフレット

手洗いは食中毒・感染症予防の基本です

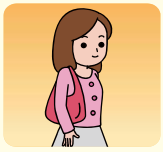
東京防災公式キャラクター
「防サイくん」

こんなときは手洗いを忘れずに！

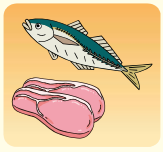
トイレ後

食事前

不衛生なものに触れた後


外出後

調理前


生ものに触れた後

盛り付け前

手洗いの手順

1 流水で手を洗い、石けんをつける。

2 手のひら

3 手の甲

4 指先・爪の間

5 指の間

6 親指（手のひらで包んでねじり洗い）

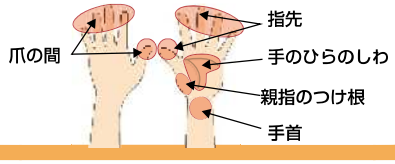
7 手首

8 流水ですすぎ、ペーパータオルや清潔なタオルで水気を拭き取る。
（水分が残っていると消毒効果が減少）

9 十分な量の手指消毒剤を手のひらにとり、手洗いの手順で手指全体によくすり込んで、自然乾燥させる。

手洗いのポイント

汚れが残りやすいところ



手拭き用タオル

東京都福祉保健局

手洗い場用ポスター（水が使える場合）資料 10（表）

手指消毒は食中毒・感染症予防の基本です

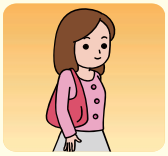
東京防災公式キャラクター
『防サイくん』

水が使えなくても こんなときは手指消毒を忘れずに！

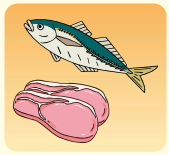
トイレ後

食事前

不衛生なものに触れた後


外出後

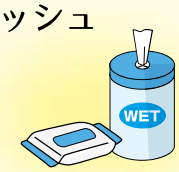
調理前


生ものに触れた後

盛り付け前

水が使えない場合の 手指消毒の手順

1. おしぼりやウェットティッシュ等で、汚れをよく落とす。



2. 十分な量の手指消毒剤を手のひらにとり、次の順で手指全体によくすり込む。

3.
手のひら

4.
手の甲

5.
指先・爪の間

6.
指の間

7.
親指

8.
手首

9. 自然乾燥させる。

資料 10（裏）手洗い場用ポスター（水が使えない場合）

東京都福祉保健局

Washing your hands is the basis of preventing food poisoning and infectious diseases

洗手是预防食物中毒、感染病的基础。／洗手是預防食物中毒、感染症的基本／손 씻기는 식중독 및 감염증 예방의 기본입니다

The Disaster Preparedness Tokyo character 'Bousai-kun'

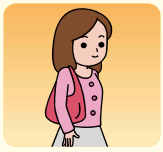
Don't forget to wash your hands!

以下时候勿忘洗手！／這種時候，別忘記洗手！／이럴 때는 꼭 손을 씻으세요!

After using the toilet
如厕后／如廁後／화장실을 다녀온 후

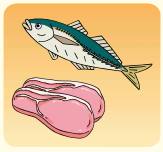
Before meals
吃饭前／用餐前／식사하기 전

After touching unsanitary things
接触不卫生的物品后／接觸不衛生的物品後／비위생적인 것을 만진 후



After going out
外出后／外出後／외출에서 다녀온 후

Before cooking
烹饪前／烹調前／조리하기 전



After touching raw food
接触未煮熟的食物后／接觸生鮮食品後／날것을 만진 후

Before serving
装盛前／盛裝前／음식을 담기 전

Steps for washing your hands

洗手的步骤／洗手的步驟／손 씻는 순서

1 Wash your hands with running water and apply soap.
用流水洗手，并抹上肥皂。／以流水沖手，抹肥皂。／흐르는 물로 손을 적신 후 비누를 칠한다.

2 Palm of hands
手心／手掌／손바닥

3 Back of hands
手背／手肯／손등

4 Finger tips and between fingernails
指尖、指甲间／指尖、指甲縫／손끝 및 손톱 사이

5 Between fingers
指缝／手指縫／손가락 사이

6 Thumbs (cover with palm and twist)
拇指（用手掌包住搓洗）／拇指（以手掌包覆扭轉搓洗）／엄지손가락(손바닥으로 감싸 돌리면서 씻기)

7 Wrists
手腕／手腕／손목

8 Rinse with running water and wipe off moisture with paper towel or clean towel. (Disinfecting is less effective when moisture remains)
用流水冲，再用纸巾或清洁毛巾将水擦干。(如果没有擦干，消毒效果会降低）／以流水沖洗，用紙巾或乾淨的毛巾擦乾。(若水分殘留，消毒效果會降低）／흐르는 물로 헹구고 핸드 타월이나 깨끗한 수건으로 물기를 닦는다.(수분이 남아 있으면 소독 효과가 감소)

9 Pour enough hand sanitizer onto a palm, rub it thoroughly over the entire hands and fingers in the same order as washing hands, and let them dry naturally.
取足够量的手指消毒剂到手心，按洗手步骤仔细擦到所有手指，再让手指自然干燥。／將充分量的手指消毒劑倒在手掌，依洗手的步驟仔細擦在所有手指，使其自然乾燥。／충분한 양의 손 소독제를 손바닥에 덜어 손 씻는 순서대로 손 전체에 잘 바른 후 자연 건조시킨다.

Things to note when washing your hands

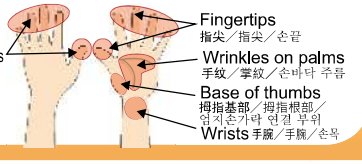
洗手要点／洗手的重點／손 씻기 포인트

Long nails
长指甲／長指甲／긴 손톱

Take off rings and watches
拿下戒指、手表／卸下戒指、手錶／반지와 손목시계는 빼기

Where dirt is likely to remain

易残留污渍处／容易殘留髒污處／더러움이 남기 쉬운 부위



Hand-wiping towels

擦手毛巾／擦手用毛巾／핸드 타월

Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo Metropolitan Government

手洗い場用ポスター（水が使える場合）多言語版 資料 11（表）

Disinfecting your hands

is the basis of preventing food poisoning and infectious diseases

手指消毒是预防食物中毒、感染病的基础。／手指消毒是預防食物中毒、感染症的基本／
손 소독은 식중독 및 감염증 예방의 기본입니다

The Disaster Preparedness Tokyo character 'Bousai-kun'

Even if water is not available
即使无法用水／即使無法用水／물을 사용할 수 없어도

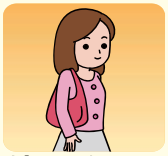
Don't forget to disinfect your hands!

以下时候勿忘手指消毒！／這種時候，別忘記手指消毒！／
이럴 때는 꼭 손을 소독하세요!

After using the toilet
如厕后／如廁後／
화장실을 다녀온 후

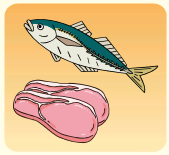
Before meals
吃饭前／用餐前／
식사하기 전

After touching unsanitary things
接触不卫生的物品后／
接觸不衛生的物品後／
비위생적인 것을 만진 후



After going out
外出后／外出後／
외출에서 다녀온 후

Before cooking
烹饪前／烹調前／
조리하기 전



After touching raw food
接触未煮熟的食物后／
接觸生鮮食品後／
날것을 만진 후

Before serving
装盛前／盛裝前／
음식을 담기 전

When water is not available
无法用水时／無法用水的情況下／물을 사용할 수 없을 때

Steps for disinfecting your hands

手指消毒的步骤／手指消毒的步驟／손 소독 순서

1 Thoroughly remove any dirt using towels and hand wipes etc.

用湿毛巾或湿巾等将污渍擦干净。／
以濕毛巾或濕紙巾等，仔細去除髒污。／
물수건이나 물티슈로 손의 더러움을 잘 닦는다.

2 Pour enough hand sanitizer onto a palm, rub it thoroughly over the entire surface of the hands and fingers in the following order.

取足够量的手指消毒剂到手心，按洗手步骤仔细擦到所有手指。／
將充分量的手指消毒劑倒在手掌，依下列步驟仔細擦在所有手指。／
충분한 양의 손 소독제를 손바닥에 덜어 다음의 순서대로 손 전체에 잘 바른다.

3

Palm of hands
手心／手掌／손바닥

4

Back of hands
手背／手背／손등

5

Finger tips and between fingernails
指尖、指甲间／指尖、指甲縫／손끝 및 손톱 사이

6

Between fingers
指缝／手指縫／손가락 사이

7

Thumbs
拇指／拇指／엄지손가락

8

Wrists
手腕／手腕／손목

9 Let them dry naturally.
让手指自然干燥。／使其自然乾燥。／자연 건조시킨다.

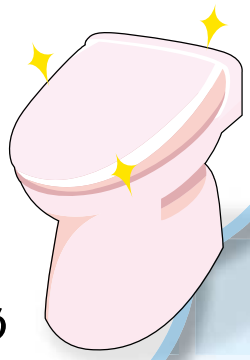
資料 11（裏）手洗い場用ポスター（水が使えない場合）多言語版

東京都福祉保健局

トイレがきれいだと ちょっと うれしい♪

ちょっとうれしいを 次の人にも

次の人のために、トイレはきれいに使いましょう



東京防災公式キャラクター
「防サイくん」

こんなときは**管理責任者にご連絡ください。**

- トイレが汚物で汚れている。
- トイレットペーパーなどの備品がない（なくなりそう）。
- トイレの使い方がわからない。

使用後は**手洗い**を忘れずに！

水が使えない場合
ウェットティッシュと手指消毒剤で
手指を清潔に！

体調不良（下痢、腹痛、吐き気など）の方は、医師や医療スタッフ、健康相談スタッフにお知らせください。

屋内のトイレの場合
専用の履物に履き替えてください。

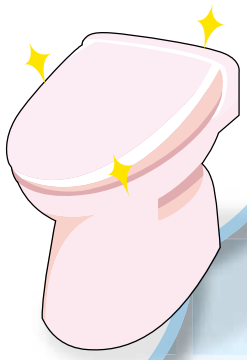
東京都福祉保健局

トイレ用ポスター 資料 12

It feels good when toilets are clean
洗手间干净，心情舒畅／廁所乾淨，令人開心／화장실이 깨끗하면 기분이 좋아요

Passing on the good feeling to the next person

让下一位使用者也感到心情舒畅
保持乾淨，體貼下一位使用者
기분 좋음을 다음 사람에게도



Please leave the toilet in a clean condition for the next person
为了下一位使用者，请保持干净／為了下一位使用者，要乾淨使用廁所。
다음 사람을 위해 화장실을 깨끗히 사용하세요

The Disaster Preparedness Tokyo character 'Bousai-kun'

Please contact the administrative supervisor in the following cases.
出现以下情况时，请通知管理负责人。／這種時候，請告知管理負責人。
이럴 때는 관리 책임자에게 연락하세요.

- Toilet is filthy.
  洗手间被脏物弄脏。／廁所因穢物而髒污。
  화장실이 오물로 더러울 때
- Supplies such as toilet paper have run out (or are about to).
  没有厕纸等备品（快要用完）。／衛生紙等備品沒了（快沒了）。
  화장지 등 비품이 없을 때(곧 없어질 것 같을 때)
- Having difficulties with how to use the toilet.
  不知道洗手间的使用方法。／不知道廁所的使用方法。
  화장실을 어떻게 사용해야 하는지 모를 때

Do not forget to wash your hands after use!
使用后不要忘记洗手！／使用後，別忘記洗手！／사용 후에는 꼭 손을 씻으세요!

When water cannot be used
无法用水时／無法用水的情況下／물을 사용할 수 없을 때

Clean hands with hand wipes and hand sanitizers!
用湿巾和手指消毒剂清洁手指！／以濕紙巾和手指消毒劑，讓手指變乾淨！
물티슈와 손 소독제로 손을 깨끗이!

If you feel sick (diarrhea, stomachache, nausea, etc.), please contact a doctor, medical staff, or health counseling staff.

身体不适（腹泻、腹痛、恶心等）的人员请告知医生或医疗工作人员，健康咨询人员。
身體不適（腹瀉、腹痛、噁心等）者，請告知醫師、醫療人員或健康諮詢人員。
컨디션이 좋지 않을 때(설사, 복통, 구토 등)는 의사나 의료진, 건강 상담 직원에게 말씀하세요.

For indoor toilets
室内洗手间时／室內廁所的情況下／실내 화장실인 경우

Please change into **the designated slippers**.
请换成专用鞋／請換穿專用的鞋子／전용 슬리퍼로 갈아 신으세요.

いつも以上の注意で、食中毒を予防しましょう

東京防災公式キャラクター
『防サイくん』

調理する人のチェックポイント CHECK POINT

こまめに手洗い・手指消毒

トイレ後

調理前

生ものに触れた後

盛り付け前

体調不良のときは調理しない

手に傷があるときは、使い捨て手袋を着用

身だしなみは清潔に

長い爪・ネイル ×

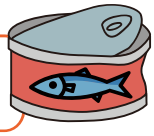
指輪・腕時計は外す

調理するときのチェックポイント CHECK POINT

原材料を確認

消費期限注意

容器の破損



中心部までしっかり加熱

焼くもの

煮るもの

汁物

加熱後の食品を汚染しない

材料は調理前にカット

素手で盛り付けしない

調理後はラップなどで覆う

おにぎりを握るときは…

使い捨て手袋で

ラップで

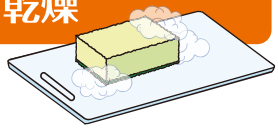
調理のあとのチェックポイント CHECK POINT

調理後はすぐ提供

2時間以内に喫食できるように提供

調理後の常温放置 ×

調理器具は使用後に洗浄・乾燥



水が使えない場合
汚れを拭きとり、アルコール消毒

提供時に声掛け

できるだけ早めに食べましょう

食物アレルギーで食べられないものはありませんか？

※原材料の情報提供は正確に

東京都福祉保健局

炊事場用ポスター 資料 14

Prevent food poisoning by taking extra caution

要比平时更加注意，预防食物中毒／要比平常更注意，預防食物中毒

평소 이상의 주의를 기울여 식중독을 예방하세요

The Disaster Preparedness Tokyo character 'Bousai-kun'

Check list for those who are cooking

烹调者的检查点／烹調者的檢查重點

조리인의 체크 포인트

CHECK POINT

Wash and disinfect your hands frequently

勤于洗手、手指消毒／勤於洗手、手指消毒

자주 손을 씻고 소독할 것

After using the toilet
如厕后／如廁後
화장실을 다녀온 후

Before cooking
烹饪前／烹調前
조리하기 전

After touching raw food
接触未煮熟的食物后
接觸生鮮食品後
날것을 만진 후

Before serving
装盛前／盛裝前
음식을 담기 전

Do not cook if you feel sick

身体不适时不要烹饪／身體不適時，不要烹調

컨디션이 좋지 않을 때는 조리하지 말 것

Use disposable gloves when you have wounds on your hands

手上有伤时，戴一次性手套

手有傷口時，戴上拋棄式手套

손에 상처가 났을 때는 일회용 장갑을 착용 않을 때는 조리하지 말 것

Maintain clean grooming

仪容整洁／儀容整潔／청결한 복장을 할 것

Long nails and nail polishes
长指甲，涂指甲油
長指甲・美甲／긴 손톱, 네일아트

Take off rings and watches
取下戒指、手表
卸下戒指、手錶
반지와 손목시계는 빼기

Check list for when cooking

烹饪时的检查点／烹調時的檢查重點

조리 시의 체크 포인트

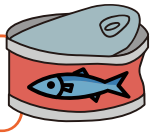
CHECK POINT

Check ingredients

确认原材料／確認原料／원재료를 확인

Note expiration dates
注意保存期限
注意保存期限
소비 기한 주의

Broken packages
容器破损／容器破損
용기의 파손



Heat thoroughly to the core

充分加热至中心部／確實完全加熱

안까지 확실히 가열

Baked / broiled dish
烤菜／炒菜／구이

Simmered dish
煮菜／燉菜／조림

Soup dish
汤菜／湯品／국

Do not contaminate food after heating

不要污染加热后的食品。／不要污染加熱後的食品

가열 후의 식품 오염에 주의

Cut ingredients before cooking
材料要在烹饪前切好
材料在烹調前切好
재료는 조리 전에 자르기

Do not serve with bare hands
不要直接用手装盛
不直接用手盛裝
맨손으로 음식을 담지 않기

Cover with plastic wrap etc. after cooking
烹饪后用保鲜膜等盖好
烹調後以保鮮膜等包覆
조리 후에는 랩 등을 씌우기

When holding rice balls ...
做饭团时……
捏飯糰時……
주먹밥을 만들 때는…

Use disposable gloves
用一次性手套／戴上拋棄式手套
일회용 장갑 사용

Use plastic wraps
用保鲜膜／包覆保鮮膜／랩 사용

Check list for after cooking

烹饪后的检查点／烹調後的檢查重點

조리 후의 체크 포인트

CHECK POINT

Serve immediately after cooking

烹饪后立即提供／烹調後馬上提供／조리 후에는 바로 제공

Provide meals so they are consumed within two hours

提供时要保证在 2 小时内可以吃／提供能夠在 2 小時內食用的餐點

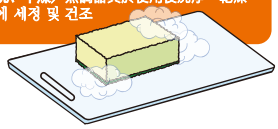
2시간 이내에 먹을 수 있도록 제공

Leaving in room temperature after cooking
烹饪后常温放置
烹調後擺放在常溫下
조리 후 실온 방치

Wash and dry cooking utensils after use

烹饪锅具在使用后清洗、干燥／烹調器具於使用後洗淨、乾燥

조리 기구는 사용 후에 세정 및 건조



When water cannot be used
无法用水时／無法用水的情況下
물을 사용할 수 없을 때

Wipe off dirt and disinfect with alcohol
擦去污渍，酒精消毒／擦掉髒污，用酒精消毒／오염을 닦아내고 알코올 소독

Verbally confirm when serving

提供时打声招呼／提供時打聲招呼／제공할 때는 한 마디와 함께

Please eat as soon as you can
尽早食用。／要盡早食用／되도록 빨리 드세요

Do you have any food allergies?
是否有因食物过敏而不能吃的食物？
有沒有會食物過敏而不能吃的東西呢？
식품 알레르기로 먹지 못하는 음식은 없으세요?

*provide accurate information about ingredients
※正确提供原材料信息／※正確提供原料的資訊
※원재료 정보는 정확하게 제공

災害時の発達障害児・者支援について

被災地における、発達障害のある人やご家族の生活には、発達障害を知らない人には理解しにくいさまざまな困難があります。
そんなとき、発達障害児・者への対応について少しでも理解して対応できると、本人も周囲のみんなも助かります。

対応のコツ

★ 発達障害のある人は、見た目では障害があるようには見えないことがあります。対応にはコツが必要です。
コツの探し方：家族など本人の状態をよくわかっている人にかかわり方を確認しましょう。

こんな場合は…	このように対応…
■**変化が苦手**な場合が多いので、不安から奇妙な行動をしたり、働きかけに強い抵抗を示すことがあります。	●してほしいことを具体的に、おだやかな声で指示します。 例　：○：「このシート（場所）に座ってください。」 ×：「そっちへ行ってはダメ」 ●スケジュールや場所の変更等を具体的に伝えます。 例１：○：「○○（予定）はありません。□□をします。」 ×：強引に手を引く 例２：○：「○○は□□（場所）にあります。」 ×：「ここにはない」とだけ言う
■**感覚刺激** **過敏**：周囲が想像する以上に過敏なため、大勢の人がいる環境が苦痛で避難所の中にいられないことがあります。 **鈍感**：治療が必要なのに平気な顔をしていることもあります。	●居場所を配慮します。 例：部屋の角や別室、テントの使用など、個別空間の保証 ●健康状態を工夫してチェックします。 例：ケガの有無など、本人の報告や訴えだけでなく、身体状況をひと通りよく見る。
■**話しことばを聞き取るのが苦手**だったり、困っていることを**伝えられない**ことがあります。	●説明の仕方を工夫します。 例：文字や絵、実物を使って目に見える形で説明する 一斉放送だけでなく、個別に声かける 簡潔に具体的に話しかける 例：○：お母さんはどこですか？ ×：何か困っていませんか？
■**見通しの立たないことに強い不安**を示します。学校や職場などの休み、停電、テレビ番組の変更などで不安になります。	●安定したリズムで日常が送れるように、当面の日課の提案や、空いた時間を過ごす活動の提示が必要です。 例：○：筆記具と紙、パズル、図鑑、ゲーム等の提供 ○：チラシ配りや清掃などの簡単な作業の割り当て ×：何もしないで待たせる
■**危険な行為がわからない**ため、地盤のゆるいところなど危ない場所に行ってしまったり、医療機器を触ってしまうことがあります。	●ほかに興味のある遊びや手伝いに誘う。 ●行ってはいけないところや触ってはいけない物がはっきりとわかるように「×」などの印をあらかじめ付ける。

ご家族のかたへ

★ 子どもは、他人に起こったことでも自分のことのように感じることがあります。さらに発達障害がある場合には、想定以上の恐怖体験になってしまうこともあります。子どもには災害のテレビ映像などを見せずに、別のことで時間を過ごせるような工夫をすることが必要です。

★ 災害を経験した子どもは、災害前には自分ひとりでできていたこともしなくなったり、興奮しすぎてしまうことがあります。発達障害がある場合でも、基本的には子どもの甘えを受け入れてあげるのがよいでしょう。叱ったりせず、おだやかな言葉かけをしながら、少しずつ子どもが安心できるようにすることが大切です。

健康状態や心身の疲れを確認しましょう

からだ

★発達障害のある人は、体調不良やケガがあるにもかかわらず、本人自身も気づいていない場合があります。周囲が気づかずにそのまま放置すると、状態が悪化してしまう場合がありますので、ていねいな観察と聞き取りが必要です。

気づくための観察例
- 息切れ、咳などが頻繁でないか。
- やけどや切り傷、打撲などがないか。
- 着衣が濡れていても着替えないでいるか。

気づくための質問例
- いつもより寒くないですか？
- 歩くときにふらふらしませんか？
- 頭のこぶ、腕や足にケガがありませんか？
- 服の着替えがありませんか？

ストレス

★なにげないことでも、発達障害のある人には日常生活に困難をきたすぐらい苦痛に感じることがあります。そのためストレスの蓄積がより起きやすく、支援を優先的に考えなければならない場合があります。

気づくための観察例
- 好き嫌いによる食べ残しが多くないか。
- 配給のアナウンスがあっても、反応が遅かったり、どこに行っていいかわからず困っていることがないか。
- 耳ふさぎや目閉じなど、刺激が多いことで苦しそうな表情をしていないか。

気づくための質問例
- 食べられない食材はありましたか？
- 配給に並ぶ場所はわかりましたか？
- ほかの場所（避難所内外）へ移動したいという希望はありますか？

家族の状態を確認しましょう

家族へのサポート

★災害の影響で子どもと家族が離れられなくなる場合や、避難所の中で理解者が得られない場合などに、家族のストレスは高まります。
本人の支援を一番長い時間担当する、家族のサポートを迅速に行うことは効率的といえます。

■配給や買い物、役所や銀行などの手続きに行けずに困っている場合
■水や食料、毛布などの配給時に、ずっと待っていられないで騒いでしまう子どもがいた場合

家族の代わりに子どもの相手をしたり、発達障害の特性を家族の了解のもとで周囲の人たちに説明していただくと、家族はたいへん助かります。

対応に協力してくれる人が周囲にいるか確認しましょう

協力者の確認

★発達障害のある人は、ひとりひとりの健康状態や、ストレスの蓄積につながる状況などがさまざまで、対応方法が見つけにくいことがあります。個別的な配慮が必要になる場合は、周囲に本人をよく知っている人がいるか、その人は対応に協力してもらえそうかを確認しておく必要があります。

災害時における性暴力（ＤＶ以外）の事例シート（阪神淡路大震災・東日本大震災）より

避難所に更衣する場所がないので
更衣室をダンボールで作ったところ上から
のぞかれた。その更衣室を使うときは
見張りを立てるようにした（13 ～ 16 歳女子）

避難所で成人男性からキスしてと言われた。
トイレまでついてくる。着替えをのぞかれる。
母親を含めて誰にも知られたくない。
加害者が避難所にいられなくしてほしい。（6 ～ 12 歳女子）

男子が同じ避難所にいる男性に
わいせつな行為をされた。
ほかの男子数名も被害に遭った。
家族が、避難所の宿直だった役場職員
に相談し（中略）、加害者には避難所
から出てもらうことにきまったが、その前に
加害者は避難所を出た。
（6 ～ 12 歳男子）

避難所で夜になると
男の人が毛布に入ってくる。
周りの女性も
「若いからしかたないね」
と見て見ぬふりをして助けてくれない
（20 代女性）

授乳しているのを男性に
じっと見られる。
警察に連絡したら
巡回の回数が増やされた。
その後、授乳スペースが設けられた。
（30 代女性）

避難所・避難先では
女性や子どもを狙った性被害・性暴力、ＤＶ
などが発生するリスクが高まります

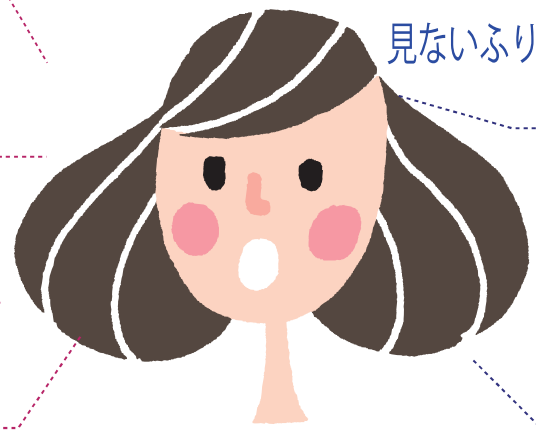
東日本大震災女性ネットワーク調査チーム　2015『東日本大震災「災害・復興における女性と子どもへの暴力」に関する調査報告書より

自分を大切にしてください

単独行動はしない
ようにしましょう！

性的な嫌がらせやいたずらなど
尊厳を傷つける行為も犯罪です

被害をうけたら相談を！



周囲の目と支えがたよりです

見ないふり・知らないふりをせず
助け合いましょう

ストレスをためず
不安な気持ちも声
に出しましょう

相談機関

※相談は無料です。秘密は守られます
※受付時間は状況により変化する場合があります。ご了承ください

このチラシに関するお問い合わせ：
熊本市男女共同参画センター作成

14　ペットへの対応について

ペットの飼い主の皆様へ
ペットの飼育について

避難所では、多くの人が一緒に暮らしています。
避難所でペットを飼うためには、次のことを守ってください。

- ペットは、他の避難所利用者の理解と協力の下、飼い主が責任を持って飼うことを原則とします。
- ペットは指定された場所に必ずつなぐか、ケージなどの中で飼ってください。
- ペットの飼育場所は、飼い主の手によって常に清潔にし、必要に応じて消毒を行ってください。
- ペットの食料は原則として飼い主が用意してください。また、人が出入りする度にペットが騒いだり鳴いたりするのを防ぐため、できるだけ餌をあげる時間を決め、その都度きれいに片付けてください。
- ペットによる苦情、危害防止に努めてください。
- 屋外の指定された場所で必ず排便させ、後始末をしてください。
- ノミ・ダニなどの駆除に努めてください。
- 運動やブラッシングは、必ず屋外で行ってください。

このようなときは、総合受付に相談してください。

- 飼い続けるのが難しくなった場合
- ペットのことで、他の避難所利用者との間でトラブルが生じた場合

15　防火安全に係る注意事項

避難所の防火安全に係る注意事項

⑴　**火災を発見したら周囲に大声で知らせる。**

火災を発見した場合は、周囲に大声で火災の発生を知らせ、周りの人と協力して避難所運営委員会への連絡、消火器等を活用した初期消火を行う。

⑵　**暖房器具を使用する場合は、周囲の安全に注意する。**

居住スペース内で、石油ストーブ等の暖房器具を使用する場合は、転倒しないよう安定した場所とし、換気に注意し、衣類、寝具等の可燃物から安全な距離を保つ。

⑶　**調理器具は安全確認を受けてから使用する。**

居住スペース内で、ガスコンロ等の調理器具は使用しない。

⑷　**周囲の整理整頓を行う。**

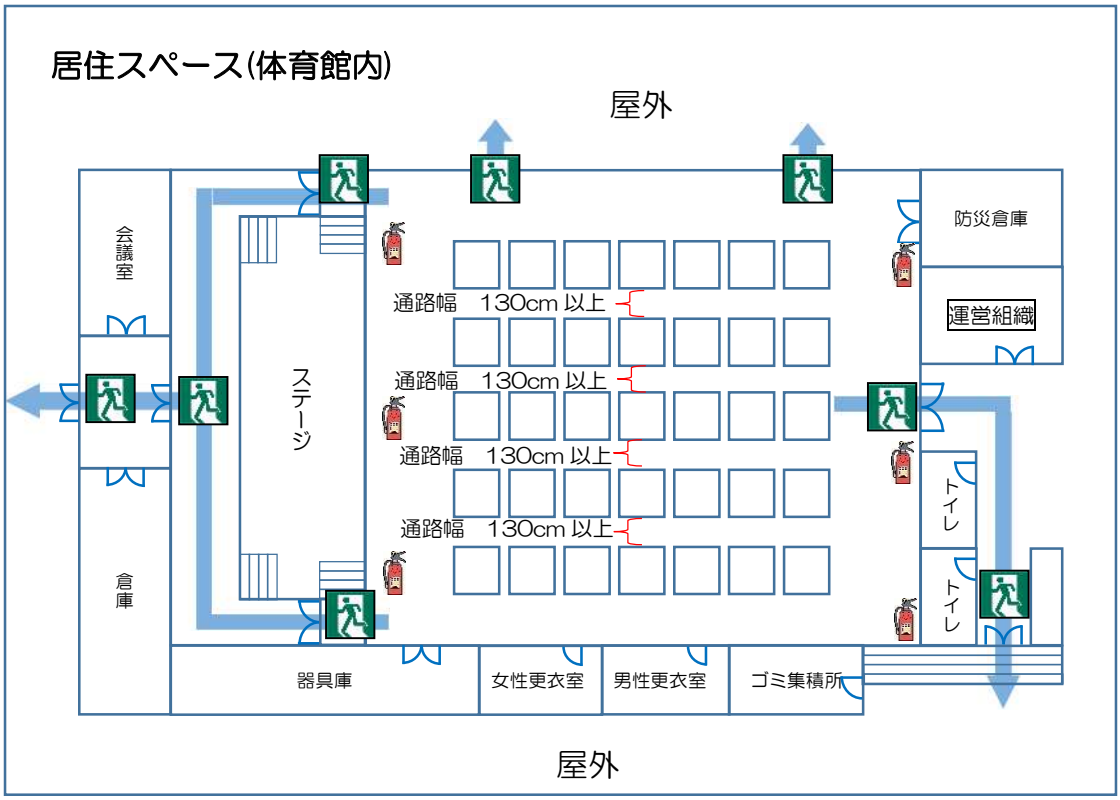
避難所の屋内及び屋外、ごみ集積場所等は、整理整頓に努め、避難所の周囲等に可燃物を放置しない。

⑸　**避難経路に障害となる物品を置かない。**

居住スペース内の通路、避難口等に避難の障害となる物品を置かない。

⑹　**避難経路及び消防用設備等の確認をする。**

避難経路図により居住スペースからの避難経路、消火器等の場所を確認しておく。



【凡例】

…避難口　　…消火器

第３編

「在宅避難者の生活への支援ガイドライン」

第３編の構成・特色について

○　本ガイドラインの構成や特色は、以下の４点です。

① 本編は、第１編第４章「在宅避難者の生活支援において進めるべき主な取組」で示した８つの事項を基に、全８章で構成しています。

② 在宅避難者支援において実施すべき取組を、チェック事項の形式で整理し、留意点などの解説を加えるとともに、都内区市町村をはじめとした他自治体の好事例を盛り込んでいます。

③ 内閣府の「在宅・車中泊避難者等の支援の手引き」（内閣府（防災担当）令和６年６月）を参考にしています。

④ 在宅避難者支援には住民や多様な機関の関与が不可欠なため、在宅避難者支援に携わる全ての方に参考となる内容としています。

○　チェック事項の示す内容は、次のようになっています。灰色塗の事項は主として区市町村が行う事項、緑色塗の事項は在宅避難支援に携わる方全般が行う事項です。

1-2-4	共同住宅におけるトイレについて、発災後使用可能であることを確認できるまで、使用しないことを周知します	区市町村

主として区市町村が行う事項

1-1-1	建物等の安全性を判断する際に、確認すべき事項等を住民に周知します

在宅避難支援に携わる方全般が行う事項

第３編　在宅避難者の生活への支援ガイドライン

目次

１　建物等の安全性に関する緊急的な判断 1
　１－１　建物の安全性の確認 1
　１－２　設備（電気、ガス、給排水設備など）の確認 11
　１－３　住戸内の安全確保 15
２　備蓄の推進 26
　２－１　日常備蓄の推進 26
　２－２　共同で使用する資機材等の備蓄の推進 31
　２－３　備蓄の認知度等向上の取組 37
３　避難者情報の把握・共有等 41
　３－１　情報把握の主体・手法 41
　３－２　取得すべき情報の内容 47
　３－３　情報の共有方法 54
４　支援体制の整備 58
　４－１　在宅避難者を支援するための拠点の設置 58
　４－２　支援拠点の運営体制 63
５　支援内容の整理 70
　５－１　支援内容を検討する際の留意点 70
　５－２　物資等の提供 71
　５－３　資機材の配備等 74
　５－４　その他の支援（情報の提供等） 79
６　高層共同住宅における物資等の運搬 80
　６－１　エレベーターが使用できない場合の対応 80
　６－２　エレベーターを使用可能にする方法の普及 85
７　避難所に行けない理由のある要配慮者への対応 87
　７－１　要配慮者ごとの支援体制の整備 87
８　防犯対策 91
　８－１　防犯に関する支援 91
　８－２　停電時に機能を喪失する防犯機器への対応 94
　８－３　マンション特有の事情への対応 96

１　建物等の安全性に関する緊急的な判断

ポイント

- 在宅避難を行うに当たっては、自宅等が安全であることが前提になります。
- 首都直下地震など、都市部で大規模地震が発生した場合は、点検すべき建物が極めて多いことから、応急危険度判定士など建築の専門家がすぐに点検できないケースが想定されます。
- このため、発災直後には、建築に関する専門知識を有さない住民自らが、自宅等に住み続けられるかどうかを迅速に判定できる方法等について、周知する必要があります。
- また、発災後において電気やガス、給排水設備等を使用する際の注意点や、地震時の被害軽減に有効となる家具類の転倒・落下・移動防止対策（以下「家具類転倒等防止対策」という。）、出火防止、初期消火対策など、住戸内の安全対策を併せて実施することが重要です。

１－１　建物の安全性の確認

【概要】

発災直後から、建築に関する専門知識を持たない住民が、引き続き自宅等に住み続けることができるかどうかを簡潔に判断するための安全確認の方法を示すほか、平時からの取組についてとりまとめています。この安全確認方法は、あくまでも発災直後の緊急的なものであり、防災・行政関係者や専門家等から危険である旨の指摘を受けた場合には、別の場所に避難する必要があります。

建物の立地場所や構造などの特徴に応じて点検項目を精査し、内容を精緻化・高度化することが望ましいです。

【チェック事項】

1-1-1　建物等の安全性を判断する際に、確認すべき事項等を住民に周知します

【解説】

○　内閣府が公表している「大規模地震発生直後における施設管理者等による建物の緊急点検に係る指針」（以下「緊急点検指針」といいます。）では、建物が、「建物の崩壊などにより、建物内の滞在者や避難者等の生命や身体に危険が及ぶ状態か否か」を判断するための安全確認方法について、鉄骨造や鉄筋コンクリート造、木造の構造別に「カルテ・チェックシート」（以下「カルテ等」といいます。）として安全確認項目を示しています。平時においてカルテ等を周知し、住民に作成・運用を促します。

○　緊急点検指針で示されたカルテ等を作成するためには、建築に関する専門知識を持たない住民のみでは困難な事項があるため、建物管理会社や建築士等の専門家と連携して作成・運用するよう周知します。

1　建物等の安全性に関する緊急的な判断

記入例

鉄筋コンクリート造及び鉄骨鉄筋コンクリート造建物の安全確認　カルテ

建物名称　●●ビル　　記入年月日　平成26年○月×日

住所　東京都千代田区永田町●－●－●　　記入者　▲▲　△△

(1) 事前確認項目（構造設計者、または建築施工業者担当者等構造に詳しい者とともに調査し記入してください）

1. 建築物用途　：　①学校（屋内運動場は除く）　②保育園・幼稚園　③公民館　④集会所
⑤神社・寺院　⑥劇場・ホール　⑦事務所ビル　⑧その他（　　）

※屋内運動場（体育館）については、文部科学省「学校施設における天井等落下防止対策のための手引」（平成25年8月）の「震災後の余震に備えた屋内運動場等の天井等の緊急点検チェックリスト」を用いて建物全体の状況や天井について安全確認を行うことが望ましい。

2. 階数及び基準階※1：　地上　3　階　地下　1　階　→　基準階※1　3　階

3. 構造種別　：　①鉄筋コンクリート造　②プレキャストコンクリート造　③鉄骨鉄筋コンクリート造
④混構造（　　）と（　　）　⑤その他（　　）

①ラーメン構造　②壁式構造　③その他（　　）

→壁式構造の場合
基準階の耐力壁の延長　　階（　　m）　　階（　　m）

※建物の階数、構造種別（ラーメン構造、壁式構造等）により、チェックシートを選択して下さい。
※壁式構造の場合、基準階の耐力壁の延長は、低層・壁式構造の場合はﾁｪｯｸｼｰﾄp3の⑦、中高層・壁式構造の場合はﾁｪｯｸｼｰﾄp5の⑦の「全体の耐力壁の延長」に相当

4. 建築物規模　：　1階寸法　約　20　m×約　50　m

5. 建築竣工時期：　①新耐震　前　②新耐震　後　（建築竣工年　西暦　1978　年）

6. 耐震診断　：　①実施済み（実施年　2010　年）　②未実施

→　耐震結果（　　）

7. 耐震補強　：　①実施済み（実施年　2011　年）　②未実施

8. 免震・制震装置の有無　：　・免震装置の有無　（有・無）
・制振装置の有無　（有・無）

9. 吊り天井の有無　：　①あり（「特定天井」「特定天井以外の天井」について、補強等の有無別に場所を記入）
②なし（「10. 大型の吊物」に進んでください）

→特定天井※2
建築基準法に基づく技術基準に適合した天井※3
（場所　エントランス　）
上記以外の天井　（場所　なし　）

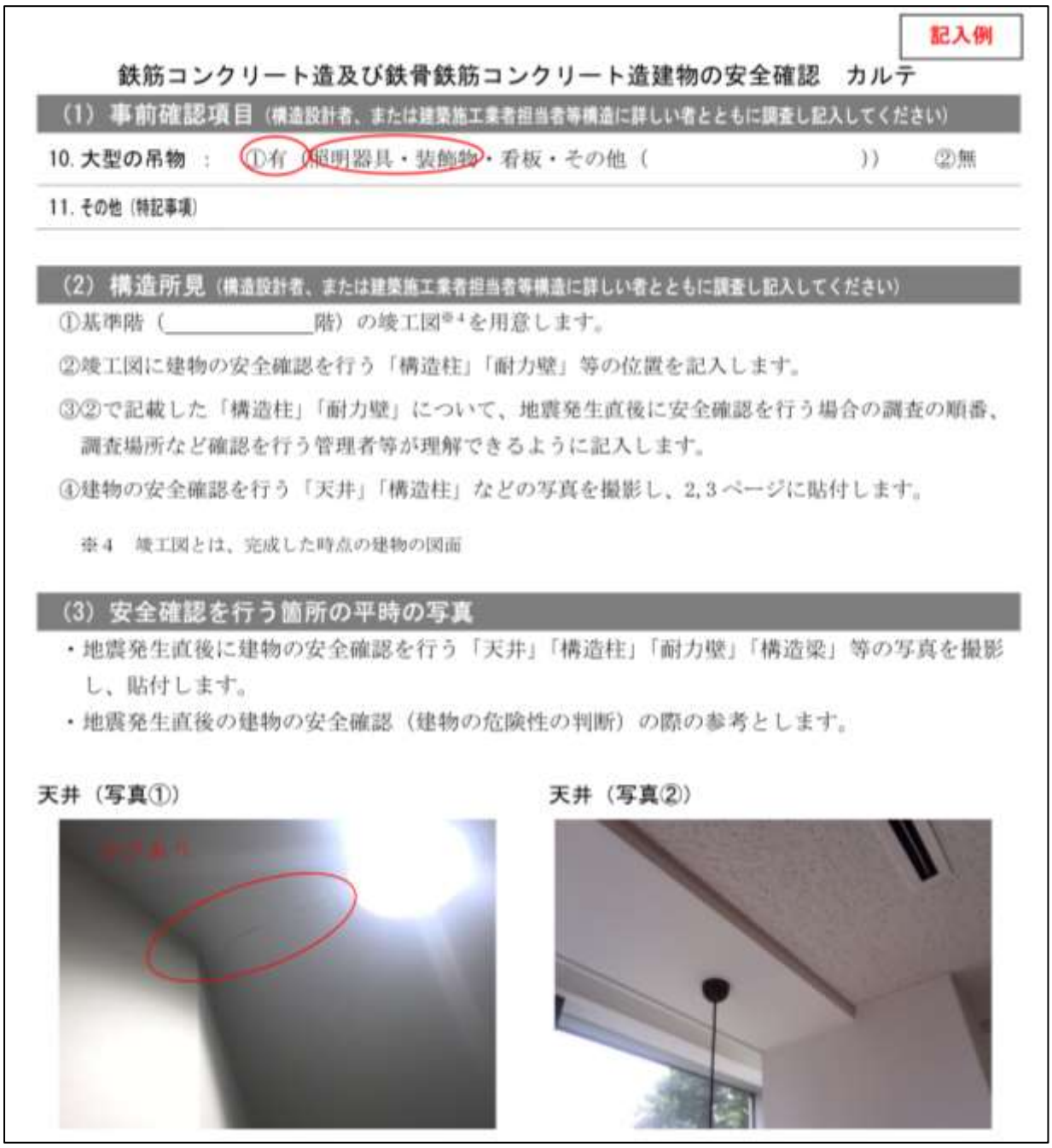
→特定天井以外の天井
補強済みの天井　（場所　なし　）
補強していない天井　（場所　各室　）

※特定天井がある場合、低層の場合はﾁｪｯｸｼｰﾄp4の⑥、中高層の場合はﾁｪｯｸｼｰﾄp6の⑥の調査で優先的に調査することが望ましい。

※1　基準階とは、基準となる平面を持つ階。事務所建築では、一階など特殊な階を除けば平面的にはほぼ同一であるので、それらの階層の最下層の階を基準階とする。
※2　高さ6mを超えかつ面積200m²を超す吊り天井（詳細はp4を参照）
※3　「建築基準法に基づく技術基準に適合した天井」とは「特定天井及び特定天井の構造耐力上安全な構造方法を定める件（平成25年国土交通省告示第771号）」に定める技術基準に適合した天井

裏面に続きます

カルテの事例①



記入例

鉄筋コンクリート造及び鉄骨鉄筋コンクリート造建物の安全確認　カルテ

（1）事前確認項目（構造設計者、または建築施工業者担当者等構造に詳しい者とともに調査し記入してください）

10. 大型の吊物　：　①有（照明器具・装飾物・看板・その他（　　））　②無

11. その他（特記事項）

（2）構造所見（構造設計者、または建築施工業者担当者等構造に詳しい者とともに調査し記入してください）

①基準階（＿＿＿＿＿＿階）の竣工図※4を用意します。

②竣工図に建物の安全確認を行う「構造柱」「耐力壁」等の位置を記入します。

③②で記載した「構造柱」「耐力壁」について、地震発生直後に安全確認を行う場合の調査の順番、調査場所など確認を行う管理者等が理解できるように記入します。

④建物の安全確認を行う「天井」「構造柱」などの写真を撮影し、2,3ページに貼付します。

※4　竣工図とは、完成した時点の建物の図面

（3）安全確認を行う箇所の平時の写真

・地震発生直後に建物の安全確認を行う「天井」「構造柱」「耐力壁」「構造梁」等の写真を撮影し、貼付します。

・地震発生直後の建物の安全確認（建物の危険性の判断）の際の参考とします。

天井（写真①）

天井（写真②）

カルテの事例②

（出典：内閣府「大規模地震発生直後における施設管理者等による建物の緊急点検に係る指針」）

○　また、国土交通省では、木造戸建て住宅について、居住者がご自身で住宅の状況をチェックの上、そのまま住み続けてよいか、専門家に相談した方がよいかを判定する方法を整理し、パンフレットを作成しています。こうした資料等も活用し、住民に周知を図ります。

（パンフレットの特徴）

- 木造住宅の傾きやひび割れなど ４つのチェック項目を、目視などにより確認
- これにより、そのまま住み続けて大丈夫か、お住まいの区市町村や専門家に相談した方がよいかを判定可能

別紙

木造住宅の地震後の安全チェック

この家、住み続けていいのかな?

判定できる住まいの要件

このパンフレットで判定できる住まいは、右の4つの要件のすべてに当てはまる木造住宅※1です。

要件に当てはまらない場合で住み続けることに不安がある場合には、お住まいの市町村や専門家（4ページ）へご相談ください。

※1 店舗併用住宅を含みます。軸組構法または枠組壁工法（ツーバイフォー）の住宅が対象です。

- □ 震度5強以上のゆれを受けた
- □ 大きな被害※2はない
  ※2 家全体が傾く、柱が折れる、外壁が外れるなど
- □ 平屋、2階建て、3階建てのいずれか
- □ 1981年（昭和56年）6月以降に建てた

国土交通省

1

チェック

1 敷地や住まいの状況を確認します

①敷地内に液状化やひび割れがある
□ はい　□いいえ

液状化で砂がふき出した例

②床をもの※3が転がる
□ はい　□いいえ

※3 野球・硬式テニスのボール、サッカーボール等

③窓の開閉がしづらくなった
□ はい　□いいえ

結果

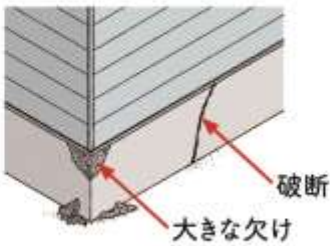
□すべて「いいえ」→ チェック 2 へ進みます

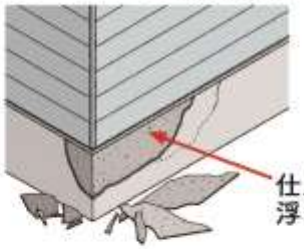
□ひとつでも「はい」→ 4ページ 判定B へ

チェック

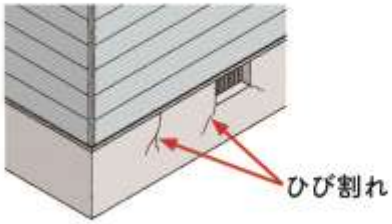
2 基礎の状況を確認します

①基礎に大きな損傷がある
□ はい　□いいえ





②基礎にひび割れ※4が3か所以上ある
□ はい　□いいえ



※4 幅0.3㎜以上が目安です。（厚手のはがき・ポストカード・名刺の厚み）

結果

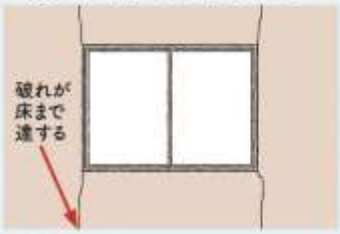
□すべて「いいえ」→ チェック 3 へ進みます

□ひとつでも「はい」→ 4ページ 判定B へ

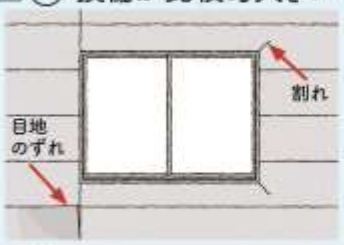
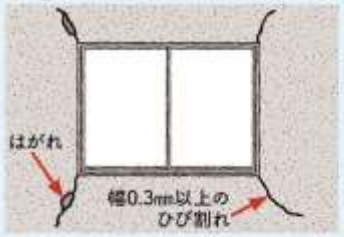
2

チェック **3** **内壁と外壁で最も損傷している部分の状況を確認します**

内壁（該当する仕上げが表にない場合は、欄外の※5を参照してください）

仕上げ	損傷の程度		
ⓐ壁紙（クロス）	□(イ) 目立つ損傷がない	□(ロ) 損傷が比較的小さい	□(ハ) 損傷が比較的大きい 
ⓑ塗り壁（しっくい・ジュラク等）	□(イ) 目立つ損傷がない	□(ロ) 損傷が比較的小さい	□(ハ) 損傷が比較的大きい

外壁（該当する仕上げが表にない場合は、欄外の※5を参照してください）

仕上げ	損傷の程度		
ⓒサイディング（横張り）	□(イ) 目立つ損傷がない	□(ロ) 損傷が比較的小さい	□(ハ) 損傷が比較的大きい 
ⓓ塗り壁（モルタル等）	□(イ) 目立つ損傷がない	□(ロ) 損傷が比較的小さい	□(ハ) 損傷が比較的大きい 

結果

□(イ)または(ロ)のみ ⟶ チェック **4** へ進みます

□ひとつでも(ハ)がある ⟶ 4ページ **判定B** へ

※5 ⓐ～ⓓの仕上げに該当するものがひとつでもあれば、その損傷の程度で結果を判断します。
ⓐ～ⓓの仕上げに該当するものがひとつもない場合、 4ページ 判定B へ

3

チェック

4 お住まいの地域の震度を確認します

チェック4は、チェック3の結果が「☑(イ)または(ロ)のみ」の場合に行います。

□ 震度7
□ 震度6強
□ 震度6弱

→ 判定A

□ 震度5強

→ チェック3の結果
- すべて(イ) → 判定A
- (ロ)がある → 判定B

総合判定

判定A

このまま住み続けて大丈夫です。

ただし、瓦屋根など被害を受けた部分は補修しましょう。

判定B

お住まいの市町村や専門家へご相談ください。

あなたの住まいは地震により耐震性が低下している可能性があります。

参考情報

▼お住まいの地域の専門家を知りたいとき
⇒被災度区分判定・復旧技術事務所名簿

▼お住まいの地域の震度を知りたいとき
⇒日本建築防災協会

▼液状化について詳しく知りたいとき
⇒日本建築防災協会 液状化の関連サイト

▼被災度区分判定について詳しく知りたいとき
⇒日本建築防災協会 被災度区分判定とは

住所
氏名
建築年

4　協力：一般財団法人 日本建築防災協会　2024年7月

（出典：国土交通省　パンフレット）

1　建物等の安全性に関する緊急的な判断

○　カルテ等の作成が困難な場合には、建物等の安全確認項目を簡素化したリスト等を作成し、住民に周知します。

建物等の安全性に関する緊急的な判断（確認事項）

【建物】

（耐震基準）

□　（木造）　2000 年基準（建築確認日が 2000 年６月１日以降）か

□　（非木造）新耐震基準　（建築確認日が 1981 年６月１日以降）か

（被災状況）

□　全体又は一部が崩壊していないか

□　低層階がつぶれていないか

□　全体又は一部が傾斜していないか

□　曲がっている柱や梁がないか

□　大きなひび割れがある柱や梁がないか

□　落下の危険性がある窓枠や窓ガラスがないか

□　天井に歪みや破損等がないか

□　重たい家具類が転倒・落下していないか

□　浸水被害が発生していないか

【周囲の状況】

□　ハザードマップで他の種別の災害による被害がないことを確認しているか

□　火災が発生していないか

□　隣接の建築物が崩れ、建物が壊れていないか

□　隣接の崖地や地盤等が崩れていないか、また、崩れそうな崖地や山林がないか

□　周辺の地盤が液状化により陥没又は隆起していないか

【建物使用不可】

【落下しそうな場所を避けて建物使用可】

※ 自ら点検できない等の不安がある場合、防災・行政関係者や専門家等から危険である旨の指摘がある場合には、別の場所に避難してください。

内閣府（防災担当）「大規模地震発生直後における施設管理者等による建物の緊急点検に係る指針（平成 27 年２月）」を参照

1　建物等の安全性に関する緊急的な判断

【チェック事項】

1-1-2	建物等の安全確認に関する精度等を高めるよう、訓練等を定期的に実施します
1-1-3	訓練等を実施する際は、建築士等の専門家や設備管理会社等と連携して行うよう住民に周知します

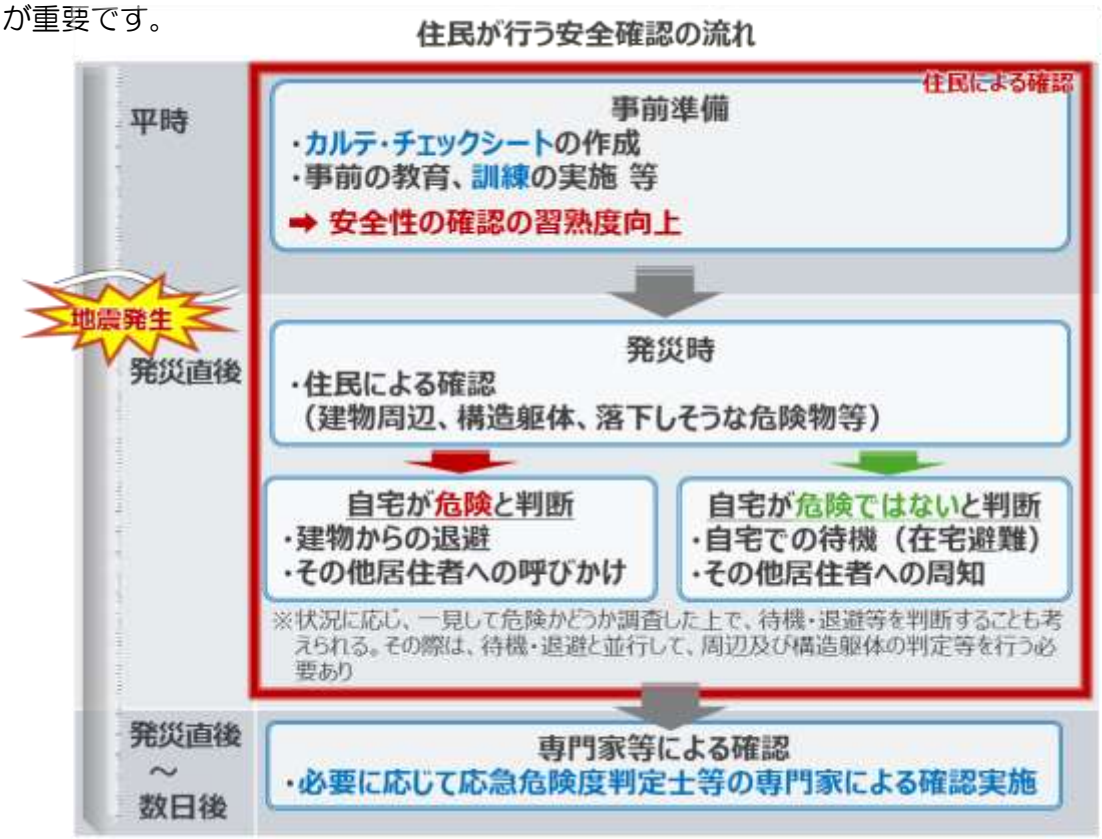
【解説】

○　建築の専門知識を持たない住民が、大規模地震発生直後、建物の安全性を適切に確認することは非常に難しいことから、平時から、安全確認に関する訓練等を通じて、点検の精度等の向上を図ります。訓練等を実施する際には、建築士等の専門家や日常的に点検を行う建物等管理会社などと連携して行うよう、住民に周知します。

○　発災時に安全確認を行う箇所の現状の写真等を整理したカルテ等を作成し、地震発生前の建物のひび割れや歪み等を知っておくことで、地震による損傷と区別することができ、地震による建物の被害状況をより正確に判断できます。

○　建物の安全確認時に注意すべき事項は、「ひび割れ」と「天井」になります。大規模災害発生時においては、「裂け目の大きいひび割れ（2mm 以上目安）」や「ひびの深さが深いひび割れ」、「エックス字のひび割れ」等に注意する必要があります。また、天井の落下、特に吹き抜けやホールなどの高天井の落下は大きな被害につながることから、応急的な安全確認においては、天井の状況が平時と比べて違う場合（歪みや隙間、破損、ずれを確認できるときなど）に危険（その天井がある部屋は使用不可）と判断することが望ましいです。

○　緊急点検指針で示す安全確認は、緊急かつ応急的に行うためのものであることから、安全確認後においても、必要に応じて、速やかに建築の専門家による建物の安全確認を受けることが重要です。



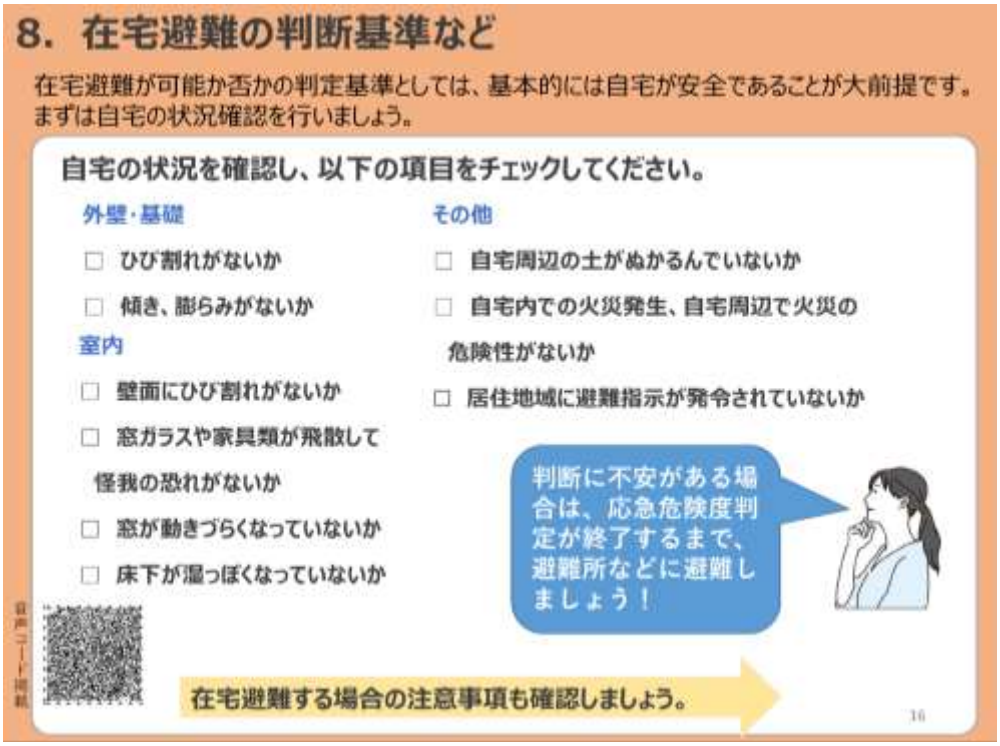
（内閣府「大規模地震発生直後における施設管理者等による建物の緊急点検に係る指針」を参照）

1　建物等の安全性に関する緊急的な判断

（事例　葛飾区　「在宅避難ガイド」）

葛飾区では、自宅の安全が確認できる場合、在宅避難が有効な避難策の一つであることを知っていただくとともに、メリット・デメリットをしっかり把握し、自分に合った避難方法を考えていただくため、「在宅避難ガイド（地震版）」「在宅避難ガイド（水害版）」を作成しています。

在宅避難ガイドの中では、在宅避難の際の判断基準や注意事項、家具類転倒等防止対策・ガラス等飛散防止対策・出火防止対策等、在宅避難に備えた家づくりなどを紹介しています。



（出典：葛飾区「在宅避難ガイド（地震版）」）

1　建物等の安全性に関する緊急的な判断

1－2　設備（電気、ガス、給排水設備など）の確認

【概要】

停電等の影響により停止していた建物の設備等（電気、ガス、給排水設備等）について、使用を再開する前に、安全を確認する方法や、発災後の使用ルール等を住民に周知します。

【チェック事項】

1-2-1　設備等を発災後に使用開始するまでの間に安全確認する方法を住民に周知します

1-2-2　設備等の安全確認の点検マニュアル等の作成を促します

【解説】

○　規模の大きい共同住宅等における設備機器に関する注意事項について周知します。

○　地震により施設が被災した場合の設備機器に関する注意事項は、以下のとおりです。

1．震災後に停電している施設について

（1）危険ですので自ら受変電設備を操作しないでください。

（2）防災設備（消火設備、排煙設備、自動火災報知設備等）が作動しない可能性があるため、平常時に増して火災発生時に在庁者を速やかに避難誘導できる体制を整えてください。

※周囲の施設が復電しているのに当該施設が復電しない場合は、電気主任技術者（保安協会等）、施工業者に連絡してください。

※受変電設備がない場合は、契約している電力会社等に連絡してください。

2．浸水した施設について

（1）電気室が浸水した場合は、自ら受変電設備を操作せず、電気主任技術者（保安協会等）、施工業者に連絡してください。

（2）浸水した可能性が高い電気製品やコンセントは使用せず、使用禁止の表示を行ってください。

3．自家発電設備が稼働している施設について

（1）自家発電設備から異常な音、臭い、黒煙又は燃料漏れが発生していないことを確認してください。

（2）異常な状態が継続している場合は、自家発電設備を停止させ、電気主任技術者（保安協会等）、施工業者に連絡してください。

※自家発電設備の運転中は燃料残量に注意してください

4．室内の電気設備について

（1）倒れた什器などで電気製品や配線が潰れていればコンセントを抜き、天井から照明器具や配線がたれ落ちていればその部分のブレーカーを切ってください。

5．震災後の施設の給排水、ガス設備について

（1）燃焼を伴う機器が停止している場合は、安全が確認できるまで使用禁止の表示をしてください。

（2）断水後に上水が復旧したとしても、水質の安全が確認できるまでは、直接飲まないように給水栓に表示をしてください。

（3）排水管が損傷しているおそれがある場合は、漏水のリスクをできるだけ小さくするため、排水経路が短い1階などのトイレに使用を限定する等の対応を図ってください。

※たとえ損傷がないように見える場合でも、調査を専門家（施工業者等）に依頼してください。

6．エレベーター設備について

（1）自動停止しているエレベーターは、故障、事故等のおそれがあるため、自ら再始動しないでください。製造メーカー又は保守業務契約をしている業者に点検を依頼してください。

（出典：国土交通省「施設管理者による官庁施設の防災機能確保のための対応について」）

1　建物等の安全性に関する緊急的な判断

【チェック事項】

1-2-3	エレベーターの閉じ込めが発生した場合に、救助機関等が到着するまでに実施すべき事項について周知します

【解説】

○　エレベーターの閉じ込めが発生した場合に、緊急連絡先名簿等を活用した閉じ込められた人の氏名や人数等の確認、居住者名簿等を活用した建物内住民の安否確認など、救助機関やエレベーター保守事業者等が到着するまでに実施すべき事項について、マニュアル等であらかじめ定め、発災時に対応できるようにすることを周知します。

○　また、対応の実効性を向上させるため、マンション管理組合が主導して、マンション管理会社やエレベーター保守事業者等と連携したエレベーター閉じ込め対応訓練を定期的に実施するよう促します。

コラム：エレベーター閉じ込め対応訓練

エレベーターは現代の都市生活において欠かせない移動手段ですが、地震や停電などの非常時には、利用者が閉じ込められるリスクが存在します。特に高層ビルが立ち並ぶ都市部では、そのリスクは高まります。こうした状況に備え、エレベーター閉じ込め対応訓練の重要性が増しています。

大規模な地震が発生した際、多くのエレベーターが同時に停止する可能性があり、保守事業者の対応が追いつかず、救出までに時間を要することが予想されます。そのため、利用者自身が冷静に対応できるよう、事前の訓練が不可欠です。

【エレベーター閉じ込め対応訓練の例】

保守事業者の説明及び指導のもと訓練を実施します。訓練時間中（2時間程度）は、エレベーターが停止します。

①講義：エレベーターの基本構造について
利用中に地震が発生したときの留意事項等について説明を行います。
②実技体験（1）：かご内の状況体験
大きな揺れが発生した際のエレベーターのかご内の状況体験を行います。
（例）・地震時管制運転装置作動状況の確認
・停電時のエレベーターのかご内の状況の確認
③実技体験（2）：通信訓練
エレベーターのかご内に設置されているインターホンを用いて、防災センターとの通信訓練を行います。
④実技体験（3）：救出作業体験
エレベーターのかご内における閉じ込めを想定し、保守事業者による救出を模擬体験します。

エレベーター閉じ込め対応訓練は、非常時における冷静な対応と安全確保のために不可欠です。日頃からの備えと訓練が、いざという時の迅速かつ適切な行動につながります。

（出典：東京都「東京都マンション防災ガイドブック」）

1　建物等の安全性に関する緊急的な判断

【チェック事項】

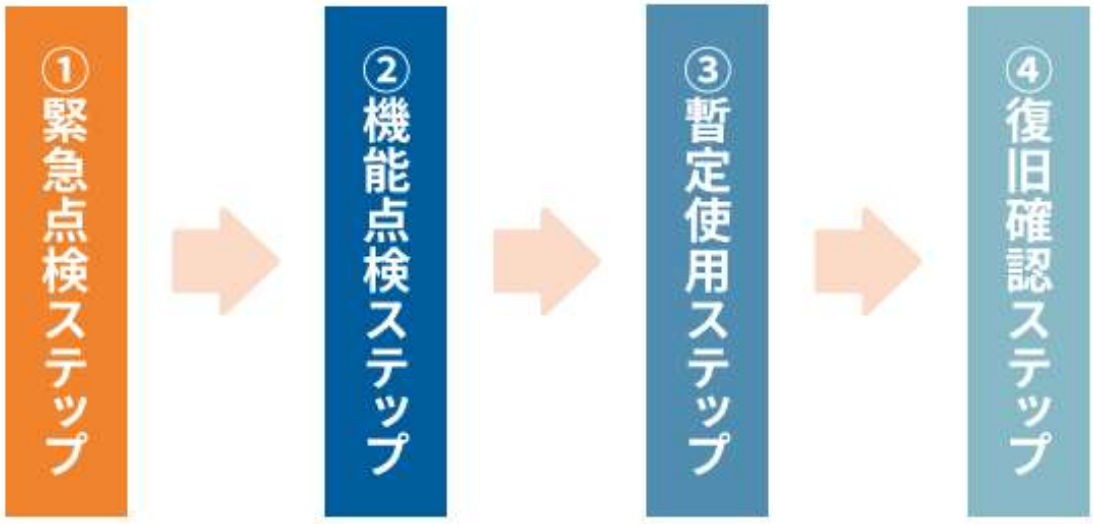
1-2-4	共同住宅におけるトイレについて、発災後使用可能であることを確認できるまで、使用しないことを周知します	区市町村
1-2-5	共同住宅におけるトイレについて、迅速に使用可否を確認する方法等を住民に周知します	区市町村

【解説】

排水設備が損傷している場合、通常通り水を流すと下階の住戸や共用部に汚水が逆流する可能性があります。マンション管理組合が主体となり、災害時のトイレ使用ルールを定め、居住者に周知することが重要です。

なお、マニュアルを作成する際には、排水設備の点検箇所などを明らかにする必要があるため、専門家や専門業者等の協力を得て、「排水設備の点検箇所」の調査が必要です。

【災害時のトイレ対策フロー】



（出典：東京都「東京都マンション防災ガイドブック」）

1　建物等の安全性に関する緊急的な判断

①緊急点検ステップ

トイレの洗浄水は流さず、便器に携帯トイレを取りつけたうえで、以下の点検を行います。異常なければ「②機能点検ステップ」に進みます。異常がある場合、携帯トイレなどの災害用トイレを継続して使用します。

①-1．給水設備の損傷の点検

・停電していないか
・水栓から水が出るか
・受水槽等の外観が破損していないか

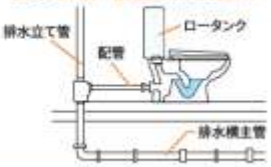
画像提供：特定非営利活動法人日本トイレ研究所

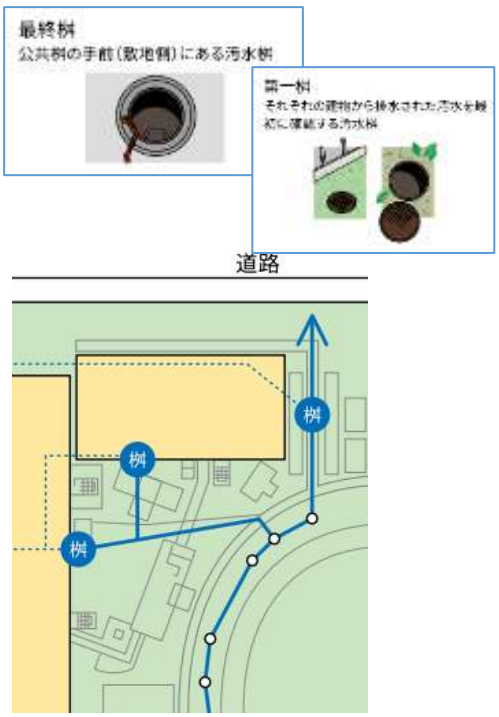
①-2．排水設備の損傷の点検

・地盤の隆起・沈降、液状化によるマンホールの浮上がないか
・第一桝、最終桝、排水横主管の外観に損傷がないか
（地下ピット内に配管が設置されている場合は、危険なので立ち入らない）

①-3．住戸内の便器の点検

・便器や便器の後ろの配管が破損していないか
（便器が破損している場合、水を詰めたビニール袋などで配管部分を塞ぐ）





②機能点検ステップ

断水時はバケツ洗浄でトイレ使用を開始し、トラブルなく排水できるかを確認します。排水設備の異常やトラブル発生の兆候がなければ「③暫定使用ステップ」に進みます。異常やトラブル発生の兆候があればバケツ洗浄を中止して、携帯トイレなどの災害用トイレを使用します。

②-1．共用部の排水設備の点検

・第一桝、最終桝を開け、汚水が流れてくるか

②-2．その他共用部の配管設備の監視

・露出している排水横主管や排水立て管等について、漏水やにじみがないか

②-3．住戸内の漏水の点検

・便器裏の接続管周辺や目視可能な配管・パイプスペース周りに漏水がないか

②-4．住戸内の便器封水の跳ねだしの監視

・あらかじめ便器の蓋を閉めておき、開けたとき蓋の内側が汚水等の跳ねだしで漏れていないか

③暫定使用ステップ

バケツ洗浄を継続し、トラブルなく排水できるかを確認します（点検内容は「②機能点検ステップと同じ）。異常やトラブル発生の兆候があればバケツ洗浄を中止して、携帯トイレなどの災害用トイレを使用します。停電と断水が復旧したら「④復旧確認ステップ」に進みます。

④復旧確認ステップ

管理会社等に連絡して対応方法を確認します。連絡先は事前に確認が必要です。

（出典：東京都「東京都マンション防災ガイドブック」）

１－３　住戸内の安全確保

【概要】

在宅避難を行うに当たっては、建物だけではなく、各住戸内も安全である必要があります。
このため、家具類転倒等防止対策、出火防止、初期消火対策等についても、併せて周知します。

【チェック事項】

1-3-1	家具類転倒等防止やガラス等飛散防止対策などについて住民に普及啓発します	区市町村

【解説】

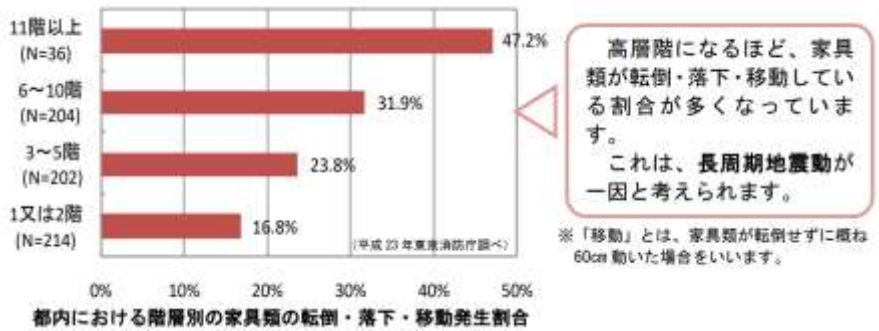
○　近年の地震被害調査では、負傷者の約３～５割の方々が屋内における家具類の転倒・落下によって負傷していることが判明しています。

（出典：東京消防庁「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」）

○　また、東京都火災予防審議会（地震対策部会）から「地震火災による人的被害の軽減方策」について答申がなされ、家具類転倒等防止対策が地震時の出火防止としても有効であり、火災による死者数の減少に大きく寄与することが示されています。

○　さらに、避難通路、出入口周辺に、転倒、移動しやすい家具類を置くと、避難経路を塞いだり、引き出しが飛び出すことで、つまずいてケガをしたり、避難の妨げになることがあることから、家具類転倒等防止対策が非常に大切であることを周知します。

○　東日本大震災の発生後に行った東京都内のアンケート調査では、高層階になるほど、家具類が転倒・落下・移動している割合が多くなっており、長周期地震動が一因と考えられることから、こうした危険性についても周知します。

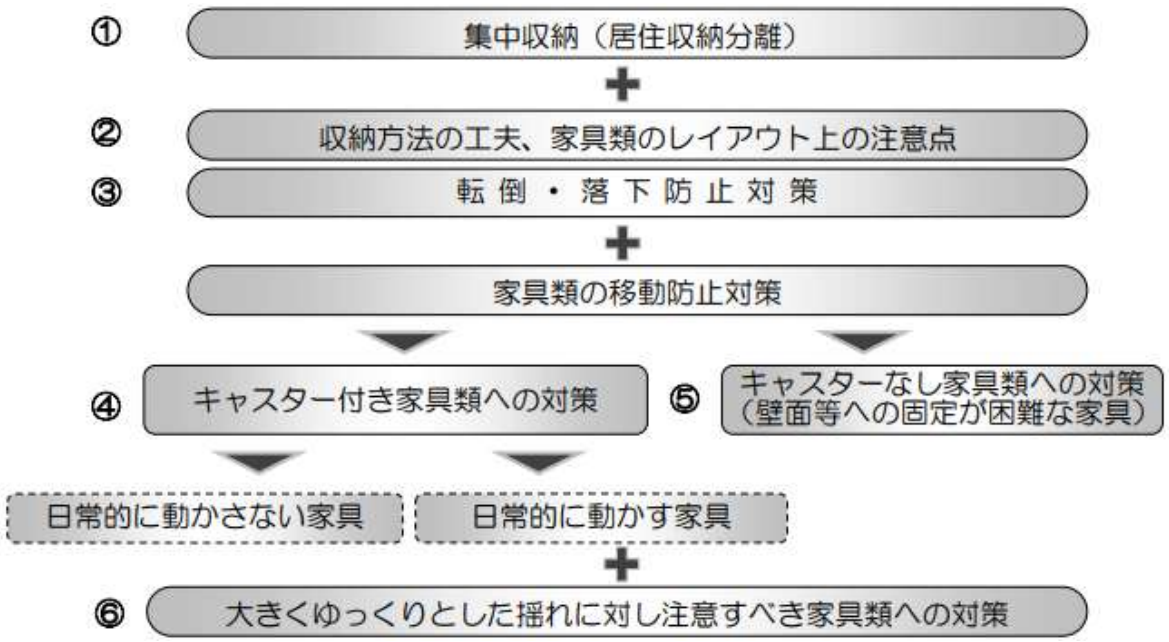


（出典：東京消防庁「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」）

1　建物等の安全性に関する緊急的な判断

【地震に対する家具類への対策】

①納戸やクローゼット、据え付け収納家具への集中収納により、努めて生活空間に家具類を置かないようにしましょう。
②倒れにくい家具の収納方法の工夫やケガや避難障害を発生させにくいレイアウト上の工夫を行うことが重要です。
③レイアウト上の対策をしたうえで適切な転倒・落下・移動防止対策を行いましょう。
④キャスター付きの家具には日常的に移動することを求められるものと日常的な移動は求められないものがあります。日常的に移動が求められないものとは、引っ越しや部屋の模様替えの時だけ移動するような家具です。
⑤長周期地震動では、テーブルやイスなど、必ずしも壁面に接して配置することがない背の低い家具類も移動する可能性があるため、これらの家具類の移動防止対策をする必要があります。
⑥長周期地震動は大きくゆっくり揺れる特徴があることから、天井から吊り下がっている電球や水のように揺れに合わせて大きく揺れ重心が移動するものなどについても対策を講じる必要があります。

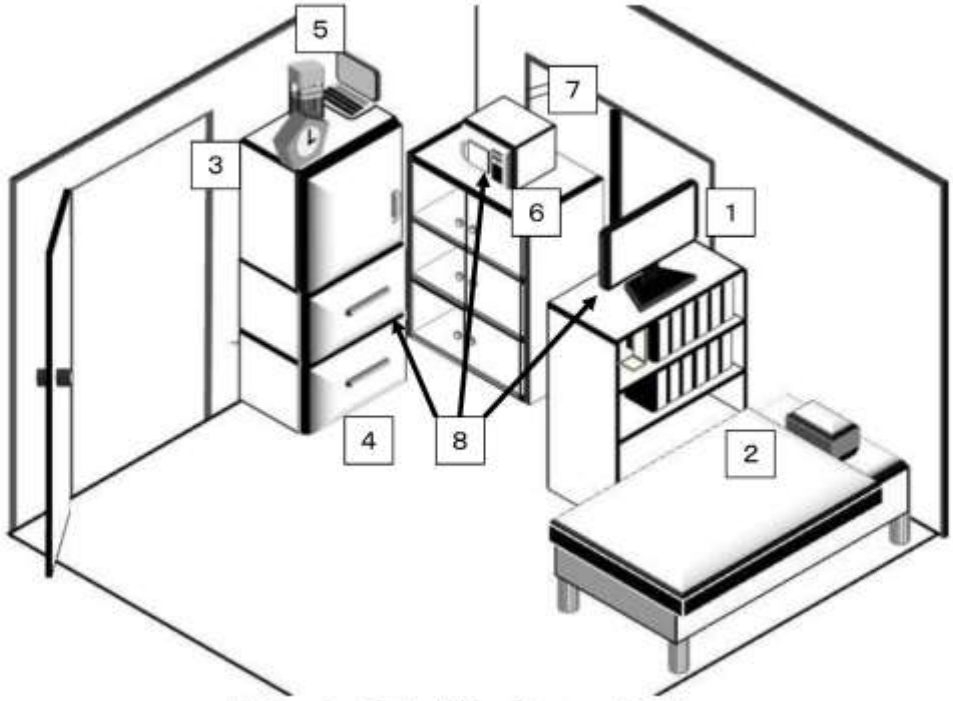


（出典：東京消防庁「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」）

家庭内の転倒・落下・移動防止チェックリスト

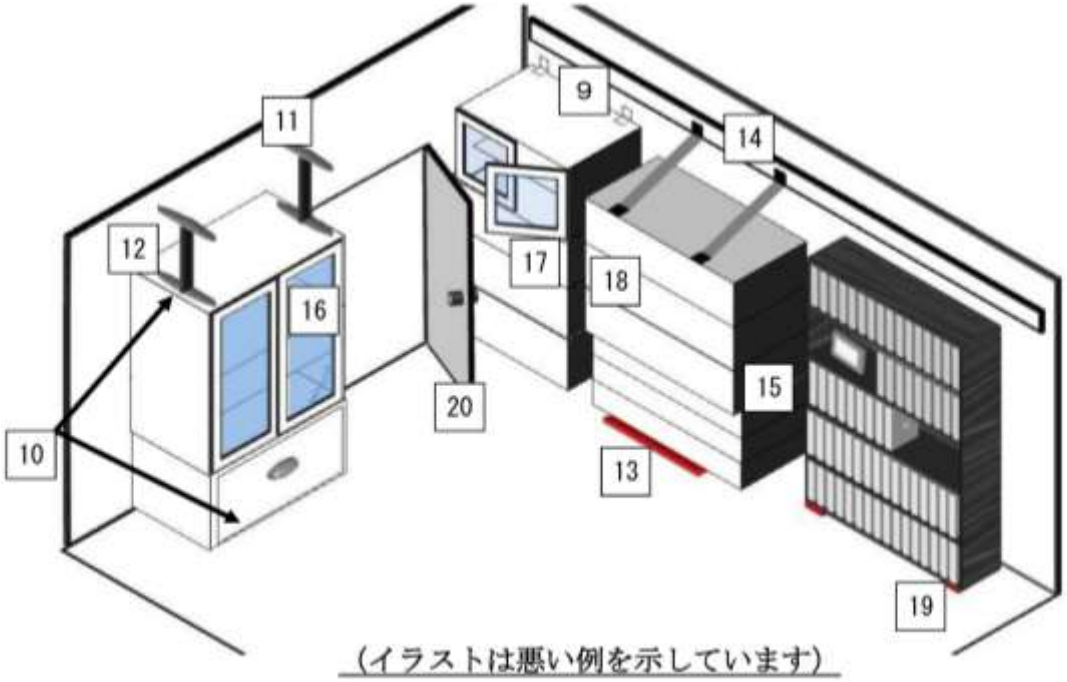
このチェックリストを使用し、ご自宅の家具類の転倒・落下・移動防止対策を行いましょう。

	項目	チェック
1	テレビを壁またはテレビ台に固定するとともに、テレビ台も固定している。	
2	テレビが転倒・落下・移動しても、人に当たったり、避難障害にならないところに置いている。	
3	冷蔵庫を、ベルトなどで壁に固定している。	
4	冷蔵庫が移動しても、避難障害にならない場所に設置している。	
5	冷蔵庫や家具類の上に、落下しやすい物を置いていない。	
6	電子レンジをレンジ台などに固定するとともに、レンジ台も固定している。	
7	窓ガラスの近くに、大型の家電製品や家具を置いていない。	
8	家電製品は、付属している取扱説明書に従って転倒・落下・移動防止対策を行っている。	



（イラストは悪い例を示しています）

9	L型金具を使用する場合は、壁の下地材（間柱など）や柱など、強度がある部分に固定している。	
10	ポール式を使用する場合は、ストッパー式やマット式と併用している。	
11	ポール式を使用する際、天井に強度がない場合は、あて板で補強している。	
12	ポール式は、できるだけ奥に取付けている。	
13	ストッパー式は、家具の端から端まで敷いている。	
14	石膏ボードに接着されているだけの付け鴨居の場合は、補強したうえで、転倒防止器具を取付けている。	
15	上下に分かれている家具は、上下を連結している。	
16	ガラスにはフィルムを張るなど、飛散防止をしている。	
17	収納物が飛び出さないよう、扉に開放防止器具を付けている。	
18	重いものを、できるだけ下に収納している。	
19	固定に用いる器具は、家具類の重さや形状に応じて選んでいる。	
20	家具が転倒しても、避難路を塞がない置き方をしている。	

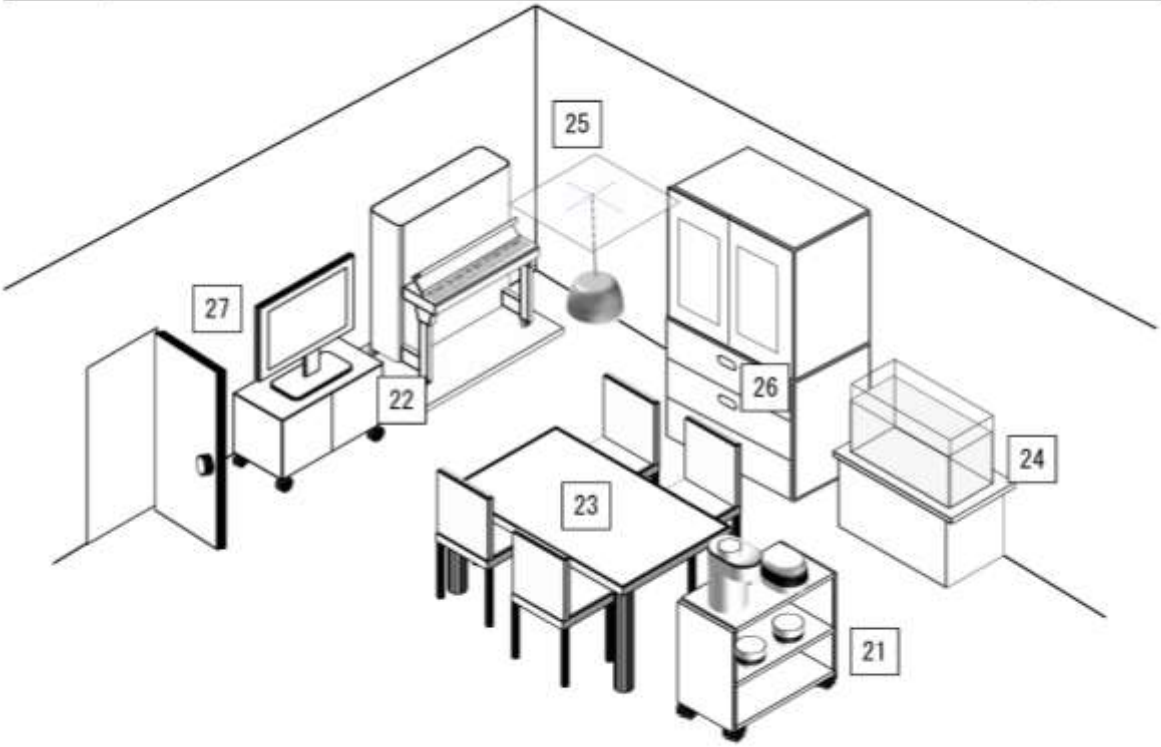


（イラストは悪い例を示しています）

1　建物等の安全性に関する緊急的な判断

◎　高層階（概ね１０階以上）では、以下のことについても確認しましょう

21	日常的に動かすキャスター付き家具類は、動かさないときはキャスターロックをするとともに、着脱式ベルトなどで壁につなげている。	
22	日常的に動かさないキャスター付き家具類は、キャスターをロックして下皿を設置するとともに、転倒防止対策をしている。	
23	壁に接していないテーブル等には、脚に滑り止めをしている。	
24	観賞用水槽等を台と固定し、台を壁と固定している。	
25	吊り下げ式の照明に揺れ防止をしている。	
26	引き出し式の家具類にはラッチがついているものを使用するなど、引き出しの飛び出し防止をしている。	
27	出入口の近くにキャスター付きの家具類を置いていない。	



（イラストは悪い例を示しています）

（出典：東京消防庁「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」）

【ガラス等飛散防止対策】

揺れの大きい地域では、屋内において、窓ガラス等の飛散などにより、負傷者の発生が想定されます。

このため、窓ガラスには飛散防止フィルムを貼る、窓ガラスが割れないように、窓のそばに物を置かないなどの取組について周知します。

1　建物等の安全性に関する緊急的な判断

【チェック事項】

1-3-2	感震ブレーカー等の対策を普及啓発し、実施を促します	区市町村
1-3-3	復電前に確認すべきポイント等をまとめ、住民に周知します	区市町村

【解説】

○　阪神・淡路大震災や東日本大震災では、出火原因が特定されたもののうち、約６割が電気火災でした。
※ 電気火災：地震の揺れに伴う電気機器からの出火や、停電が復旧した時に発生する火災

○　地震発生時に電気を自動的に遮断する「感震ブレーカー」は、電気火災を防止するのに有効です。

○　様々な製品のタイプがあるので、製品ごとの特徴・注意点を確認の上、適切に設置するよう普及啓発を行います。

（感震ブレーカーを設置している住戸における主な注意点）

- 停電時に作動する足元灯や懐中電灯等の照明器具を常備し、夜間の照明を確保しましょう。
- 医療用機器等を設置している場合、停電に対処できるようにバッテリー等を備えましょう。
- ガス漏れや、屋内外の配線に損傷がないことなどを確認し、安全確保をした上で復電しましょう。

○　万一、出火した場合には、延焼を食い止めることが重要です。そのため、消火器や住宅用火災警報器、漏電遮断器などの設置をあわせて行うことが効果的とされています。また、避難する際にはガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落としましょう。

感震ブレーカーのタイプと特徴
（出典：東京都「感震ブレーカーリーフレット」）

1　建物等の安全性に関する緊急的な判断

【チェック事項】

1-3-4	設備等を発災後に使用開始するまでの間に安全確認する方法を住民に周知します	区市町村

【解説】

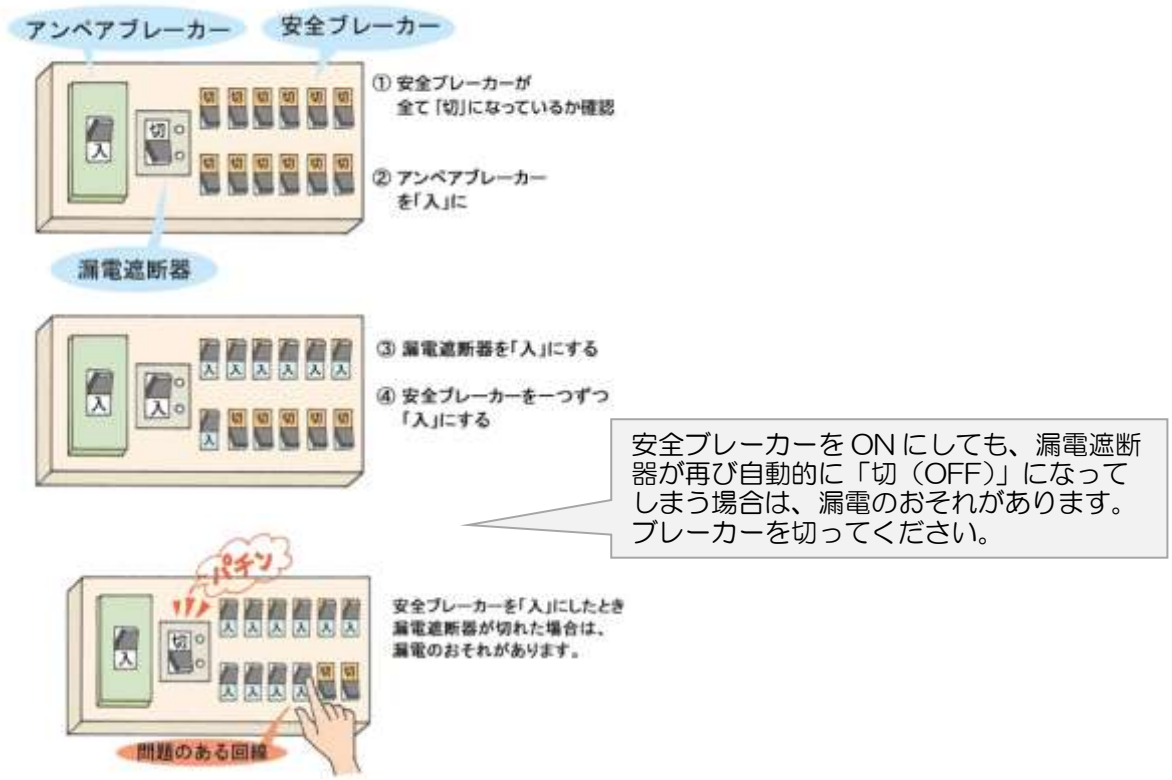
○　停電していた場合、急に電源を入れると、復電（通電時の電気機器や電気配線のショート等）による通電火災等が発生する危険があります。このため、電気を復旧させるときの注意点について周知します。

電気を復旧させるときの注意点は以下のとおりです。

- 避難などで家を離れるときはブレーカーを切っておく
- 停電時は、全てのコンセントからプラグを抜く

電気を復旧させるときは以下の順番で行いましょう。

1. ブレーカーが全て「切（OFF）」になっているか確認
2. アンペアブレーカーを入れる
3. 漏電遮断器を入れる（ON）
4. 安全ブレーカーを一つずつ入れる（ON）



（出典：「政府広報オンライン」）

1　建物等の安全性に関する緊急的な判断

○　ガス漏れがあると爆発や火災などの危険があります。ガスを復帰させるときの注意点について周知します。

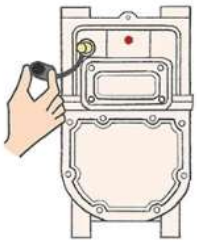
ガスを復帰させる前に以下の確認を行いましょう。

1. ガスのにおいがないか確認
   ガス漏れのおそれがある場合は窓を開ける。換気扇や火は使わない
2. プロパンガスはガスボンベを点検
   ガスボンベが元の位置から動いてしまっていた場合は、復帰する前にガス業者に点検してもらいましょう
3. ガス漏れや異常がなければ、マイコンメーター（注）でガスを復帰
   （注）マイコンメーターは震度５相当以上の大きな揺れを感知すると自動的にガスを止めるガスメーターです。

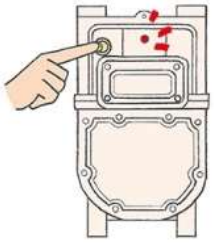
ガスの復帰の仕方は以下のとおりです。

【都市ガスの場合】
①全てのガス機器の使用を止める
②ガスメーターで赤いランプの点滅を確認
　復帰ボタンのキャップを手で左に回して外す
③復帰ボタンを奥まで押し、ランプの点灯を確認したら手を離す
④３分ほど待って赤いランプの点滅が消えたら使用可能。復帰ボタンのキャップを元に戻す

① 全てのガススイッチ、
ガス栓を止める（屋外も）



② 復帰ボタンのキャップを
左にまわし、キャップを
外す



③ 復帰ボタンを奥まで押し、
表示ボタンが点灯したら
ゆっくり離す

復帰ボタンが元に戻り、
赤ランプが再点滅したら
キャップを元に戻す

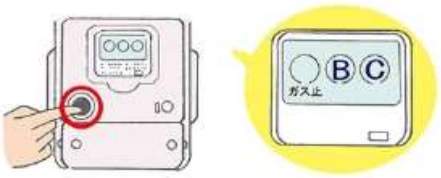
④ 約3分待つ

3分経過後、赤ランプの
点滅が消えれば、
ガス使用OK！

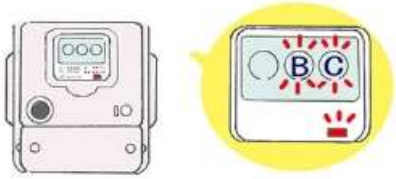
【LP ガスの場合】
1．器具栓と未使用のガス栓を全て閉める
2．左側のボタンを押す「ガス止」の文字が消える
3．液晶の文字とランプが点滅したら１分間待つ
4．液晶の文字とランプが消えたら復帰完了。
　ガスが使用可能に

① 全てのガススイッチ、ガス栓を止める

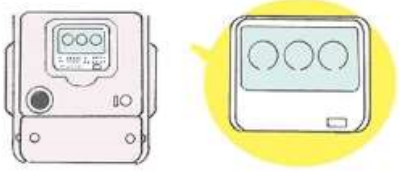
② 左側のボタンを押す
「ガス止」の文字が消える



③ 液晶の文字とランプが点滅したら
1分待つ



④ 液晶の文字とランプが消えれば
復帰完了。ガス使用OK！



（出典：「政府広報オンライン」）

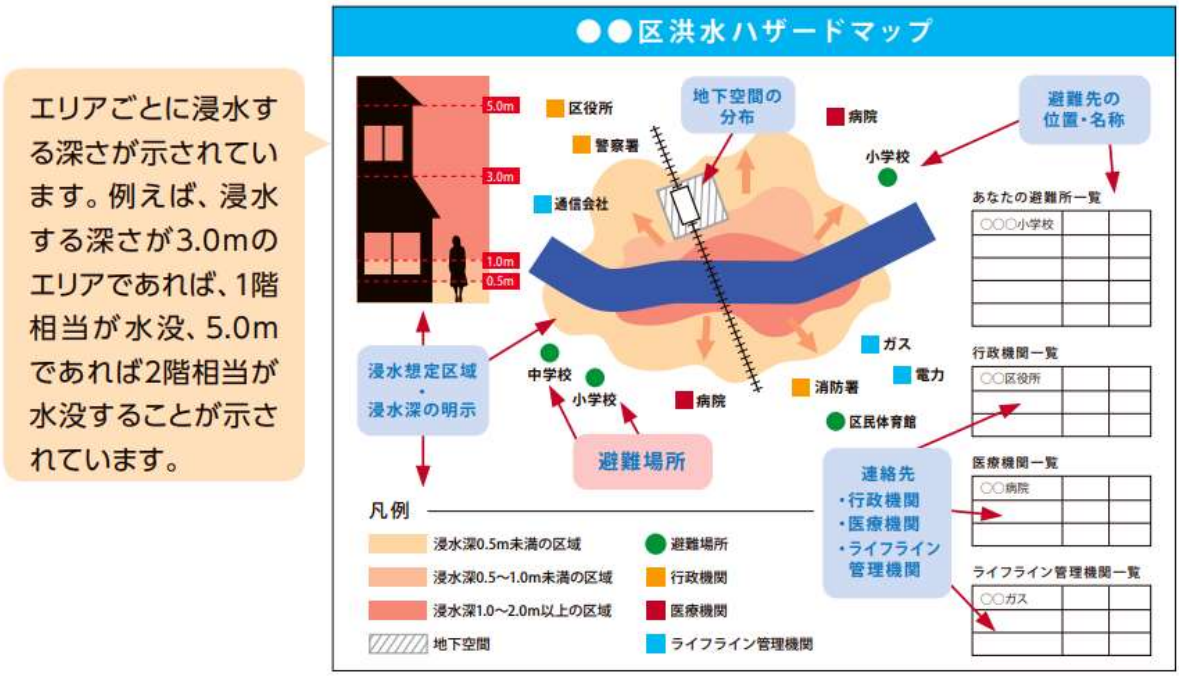
1　建物等の安全性に関する緊急的な判断

【チェック事項】

1-3-5	風水害の場合には、ハザードマップ等で家屋倒壊等氾濫想定区域、浸水深、浸水継続時間等を予め確認します	
1-3-6	風水害等による浸水の場合は、漏電に伴う二次被害にも注意するよう周知します	区市町村
1-3-7	風水害の場合には、清掃・消毒等の衛生面での対応が必要になることを住民に周知します	区市町村

【解説】

○　台風の接近等による大雨や集中豪雨等に伴う風水害、地震に伴う津波など、お住まいの地域の災害リスクを記したハザードマップで、日頃から自宅や周辺地域のリスクについて確認することを周知します。



（出典：東京都「東京マイ・タイムライン作成ガイドブック」）

1　建物等の安全性に関する緊急的な判断

○　台風の接近や河川の氾濫など、風水害発生時には、漏電や感電のリスクがあります。
○　日頃から、風水害時の備えとして電気に係る注意事項等について住民に周知します。

① 停電したら家電製品のスイッチを切りプラグを抜く
停電した時は家電製品のスイッチを切り、プラグを抜いてください。
電気が復旧した際、急に通電することになるため、特にアイロンやヘアドライヤーなどの発熱する機器が予期せぬタイミングで作動し始め、通電火災となる恐れがあります。

② 避難の時はブレーカーを切る
電気の消し忘れに伴う事故防止のために、避難の際など災害時に家を空ける場合にはブレーカーを切りましょう。

③ 浸水した家電製品は使わない
破損したり水に浸かった機器の使用は漏電や火災につながるおそれがあります。
電気店などに点検してもらい、安全を確認したうえで使用しましょう。

④ その他
太陽光発電設備（太陽光パネルなど）についても、注意が必要です。太陽光発電設備は、破損したり水に浸かっている場合でも、太陽光があたり続けている間は発電を続けていますので、感電を防止するためにも、むやみに近づかないようにしましょう。

（出典：電気事業連合会広報）　※左記資料を基に作成

1　建物等の安全性に関する緊急的な判断

○　家屋が浸水した場合は、細菌やカビが繁殖しやすくなり、感染症にかかるおそれがあるため、清掃が大切となります。清掃の際は、以下の点に注意します。

① ドアと窓をあけて、しっかり換気
　数日して自宅に戻るときは、屋内にカビが発生していることがあります
② 汚泥は取り除き、しっかり乾燥
　消毒薬を使用する場合は、汚れを取り除いた上で使用しましょう
　きちんと乾燥させれば、基本的に細菌やカビの繁殖はおさえられます
③ 清掃中のケガ予防に手袋を着用
④ ほこりを吸わないようにマスクを着用
⑤ 清掃が終わったらしっかり手洗い

主な消毒液と使用方法

●ゴム手袋・長靴、ゴーグル等を着用して作業しましょう！

●次亜塩素酸ナトリウム
汚染の程度がひどい場合、長時間浸水していた場合に使います

●アルコール、塩化ベンザルコニウム
色あせ、腐食などにより次亜塩素酸ナトリウムが使用できない場合に使います

消毒薬	対象と使い方	
	食器類・流し台・浴槽	家具類・床
次亜塩素酸ナトリウム （家庭用塩素系漂白剤でも可）	**0.02%に希釈する** ①食器用洗剤と水で洗う。 ②希釈した消毒液に５分間漬けるか、消毒薬を含ませた布で拭き、その後、水洗い・水拭きする。 ③よく乾燥させる。	**0.1%に希釈する** ①泥などの汚れを洗い流すか、雑巾などで水拭きしてから、十分に乾燥させる。 ②調整した液を浸した布などでよく拭く。 ③金属面や木面など色あせが気になる場所は、水で２度拭きする。
消毒用アルコール	**希釈せず、原液のまま使用する** ①洗剤と水で洗う。 ②アルコールを含ませた布で拭く。 ※70%以上のアルコール濃度のものを使用すること ※火気のあるところでは使用しない	**希釈せず、原液のまま使用する** ①泥などの汚れを洗い流すか、雑巾などで水拭きしてから、十分に乾燥させる。 ②アルコールを含ませた布で拭く。 ※70%以上のアルコール濃度のものを使用すること ※火気のあるところでは使用しない
10%塩化ベンザルコニウム (逆性石けん)	**0.1%に希釈する** ①泥などの汚れを洗い流すか、雑巾などで水拭きしてから、十分に乾燥させる。 ②調整した液を浸した布などでよく拭く。	**0.1%に希釈する** ①泥などの汚れを洗い流すか、雑巾などで水拭きしてから、十分に乾燥させる。 ②調整した液を浸した布などでよく拭く。

参考：日本環境感染学会　一般家屋における洪水・浸水など水害時の衛生対策と消毒方法

（出典：厚生労働省パンフレット）

２　備蓄の推進

ポイント

- 首都直下地震等の大規模災害が発生すると、電気・ガス・水道・下水道などが一定期間使えなくなることが想定されます。また、道路等ががれきで塞がるなど、数日程度は流通が機能しないおそれがあります。
- この場合、避難所や断水世帯を中心に膨大な食料・飲料水等の需要が生じるとともに、物資の輸送も困難となることから、生活の基盤を支える小売店等で深刻な物資不足が発生することが懸念されます。
- 避難者は、家庭内備蓄が十分でないと在宅避難を継続することが困難となるため、備蓄の必要性について、多様な機会を通じて住民に周知します。
- マンションでは、地震や停電などでエレベーターが停止することが想定されるため、自らの家族構成等を踏まえ、自宅で生活する上で必要な食料品や生活必需品を日頃から備えるとともに、共同で使用する資機材等を備蓄しておくことが重要です。

２－１　日常備蓄の推進

【概要】

避難生活を送る上で必要となる食料品等の備蓄物資については、災害に備えて特別に揃えるのではなく、普段使用している食料品や生活必需品を少し多めに備える「日常備蓄」が重要です。

日常備蓄を充実させることで、災害時にライフラインや物流が一定期間機能しなくなった場合でも、在宅避難を継続することが可能となります。

日常備蓄のポイントである「普段使っている物を常に少し多めに備えること」を住民に周知します。

【チェック事項】

2-1-1	日常備蓄の必要性について住民に周知します	区市町村
2-1-2	発災直後に入手困難と想定される物資については、必要な量の備蓄を行うよう周知します	区市町村

【解説】

○　備蓄の方法は一様ではなく、家族構成等によって必要なものが異なります。家族構成などの簡単な質問に答えるだけで、各家庭に応じた、必要な備蓄品目・数量をお知らせする「東京備蓄ナビ」等を活用して、普段使っている物を常に少し多めに備える「日常備蓄」の実践を住民に周知します。

○　在宅避難を行う上で必要な備蓄の目安として、最低３日分、推奨１週間分の備蓄を進めるよう促します。特に、エレベーターの停止によって、地上まで降りることが困難となる中高層階の住民については、１週間分の備蓄を促します。

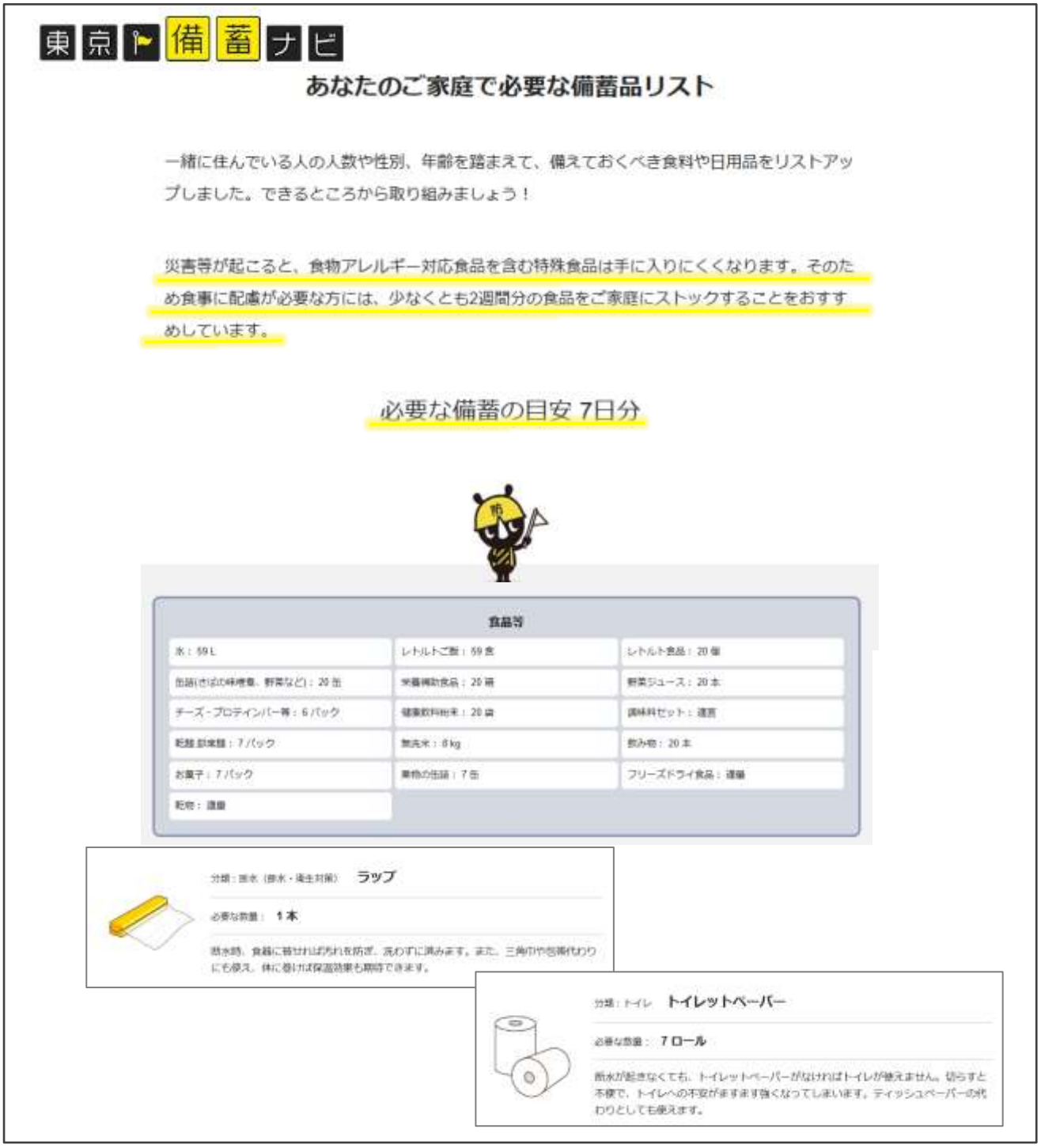
○　備蓄物資の種類については、日頃服用している薬、乳幼児向けのミルク・離乳食、高齢者向けの介護用品、ペットフードなど、各家庭の状況に応じて必要となる物資を洗い出し、それ

２　備蓄の推進

らが発災後に入手困難になることも想定して、あらかじめ必要量を備蓄しておくことが重要です。

○　また、食物アレルギー対応食品を含む特殊食品は手に入りにくくなるため、食事に配慮が必要な方には、少なくとも２週間分の食品を家庭にストックするなどの留意が必要です。

災害発生から１～２日目までは、野菜や魚など冷蔵庫・冷凍庫にある傷みやすい物や、パンなどから順に食べていきましょう。３日目以降は、根菜類など日持ちのする食材と、乾麺や乾物、レトルト食品やフリーズドライ食品などを組み合わせながら食べるようにします。非常時だからこそ、自分たちが好きな物、食べ慣れている物、おいしい物を食べるのが、避難生活を乗り切るコツです。（東京備蓄ナビHP「備えに役立つ記事」から）



２　備蓄の推進

（事例　世田谷区 災害時お家生活のヒント（どうしたらいいの？在宅避難））

世田谷区では、普段から防災に力を入れているサレジアン国際学園世田谷中学高等学校の生徒さんと協力して、在宅避難に関する啓発冊子を作成し、区内全世帯及び全事業所を対象に配布しました。冊子では、在宅避難をするにあたっての考え方、災害時のトイレの使用方法、部屋の安全確保や備蓄の方法について等、イラストや写真付きでわかりやすく説明しています。

（出典：世田谷区 HP）

（事例　新宿区 マンションくらしニュース）

新宿区では、区公式ＬＩＮＥで「マンションくらしニュース」を配信して、マンションでのコミュニティへの取組の好事例、地域イベント、マンション防災についての情報を発信しています。「優先度の高い備蓄品」や「ローリングストック（日常備蓄）」など在宅避難生活に役立つ情報も配信され、マンションでの地域防災の推進にも取り組んでいます。

（出典：新宿区 HP）

２　備蓄の推進

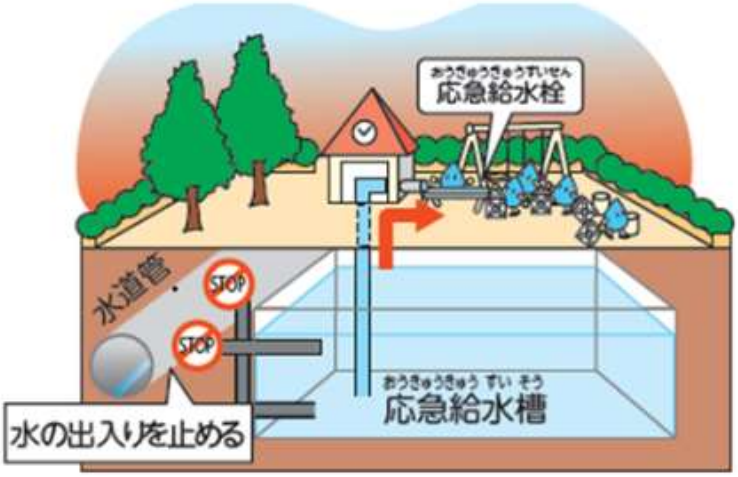
【チェック事項】

2-1-3　給水場所からの水運搬用の袋や容器なども備蓄するよう住民に周知する	区市町村

【解説】

○　断水時には、飲料水のほかに生活用水の確保も必要になります。

○　災害時給水ステーションは、住宅からおおむね半径２ｋｍの距離内につき１か所が開設されています。また、最寄りの避難所でも給水は可能です。成人が１日に必要な飲料水の量である3リットルを目安として給水します。



○　災害時給水ステーションにおいては、給水を受ける容器等は各自で用意することが基本となっているため、給水を受ける際には、水を入れる清潔な容器を用意することが必要です。水の運搬には、ポリタンクや折りたたみのウォータータンク、キャリーカート等があると便利です。また、ペットボトルに水を入れてリュック等で運べば、悪路にも対応しやすくなります。なお、ポリタンクを使用する際は、食品安全基準に適合した材質を選ぶよう、注意が必要です。

○　以上の内容を住民に周知するとともに、水運搬用の袋や容器を備蓄しておくよう促します。

楽に水を運べるアイテム

ポリ袋＋段ボールを使う

用意する物
段ボール箱、ポリ袋、粘着テープ

段ボール箱の中にポリ袋を敷き、底と側面を布製の粘着テープでしっかりと補強して使います。

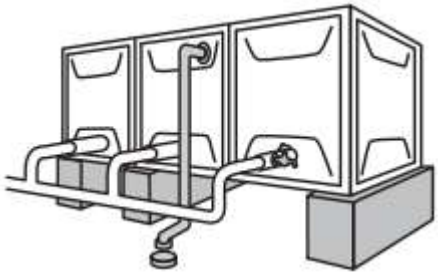
ポリ袋＋風呂敷を使う

用意する物
ポリ袋、風呂敷

水をポリ袋に入れて縛り、隣り合う角を結んだ風呂敷の真ん中に入れます。両サイドの結び目を２人で持つと楽に運ぶことができます。

2　備蓄の推進

○　マンションでは、断水が長期化すると、飲料水や生活用水の確保が困難になります。そのため、地下の受水槽や屋上の高架水槽など、それぞれのマンションにおいて、水を確保する方法を考えておくことが重要です。

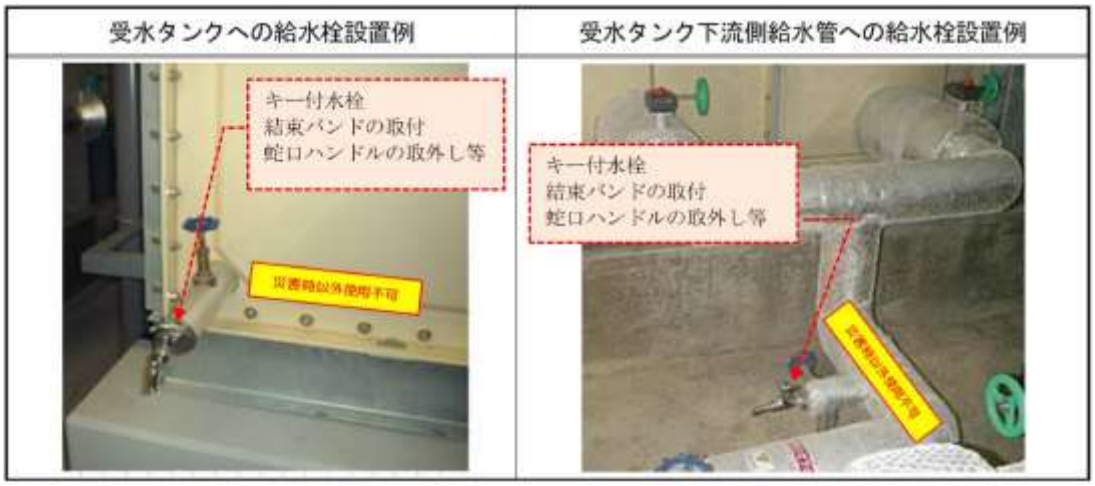


生活用水の確保策の事例

受水タンクに設置する非常用給水栓について

- 受水タンクが設置された集合住宅などにおいて、災害時に受水タンク内の水を有効に活用していただけるよう、受水タンク（高置タンク含む。）への非常用給水栓設置が可能（誓約事項の遵守や書類提出等が必要）

【非常用給水栓の設置例】



- 受水タンクの利用者が安全に水を確保できるよう日頃からの適正な管理もあわせて周知

（出典：東京都水道局 HP）

２　備蓄の推進

２－２　共同で使用する資機材等の備蓄の推進

【概要】

マンションなどの共同住宅等においては、各家庭での備蓄に加え、共同で使用する資機材等について、必要に応じて確保することを住民に促します。また、共用の資機材等を備蓄するスペースについても、発災時を想定して適切な場所を確保します。

【チェック事項】

2-2-1	共同で使用する資機材等の確保について住民に促します	区市町村
2-2-2	共同で備蓄するスペース等を確保することを住民に促します	区市町村
2-2-3	高層共同住宅においては、発災時にエレベーターが使えないことを想定し、各階又は複数階ごとに備蓄スペースを保持するよう促します	区市町村

【解説】

○　在宅避難を円滑に行うため、非常用発電機やポータブル電源など、各家庭では備蓄することが困難な資機材等については、自治会やマンション管理組合等において備蓄し、必要時に避難者が共同で使用できる体制を整えておくよう、住民に促します。

○　発災時には、それらの資機材等を住民自らが使用する必要に迫られることから、定期的な点検や訓練の際に取扱方法を確認しておくことが重要です。

【資機材リストの例】

救出・救護用品	バール、ジャッキ、ハンマー、トラロープ、のこぎり、ナイフ・ハサミ、つるはし、脚立・はしご、担架、毛布、救急医療品等、軍手、ヘルメット、簡易ベッド
飲食料品	災害用炊き出しセット、ポリタンク
情報・連絡	携帯ラジオ、トランシーバー、掲示板、ホワイトボード、拡声器、模造紙・筆記用具、ガムテープ
夜間対策	懐中電灯、誘導灯、投光器
電源	乾電池、蓄電池、延長コード
消火・二次災害予防	カラーコーン、バケツ、ホース、トラロープ、スコップ、ブルーシート、粘着テープ、台車、止水板、土のう
トイレ	マンホールトイレ、組み立て式仮設トイレ

（出典：東京都「東京都マンション防災ガイドブック」）

２　備蓄の推進

（事例　東京都　マンション防災リーフレット）

東京都では、マンション防災の普及啓発として、リーフレットを活用し、発災時は管理組合等をはじめとしたマンション全体で協力して対応することの大切さを周知しています。

（出典：東京都「マンション防災リーフレット」）

2　備蓄の推進

○　各住戸内の備蓄スペースには限りがあることから、共同で使用する資機材等、在宅避難時に必要となる物資については、共同で備蓄するためのスペースを確保するよう、住民に促します。

○　高層共同住宅においては、発災時にエレベーターが停止した際でも各階で迅速に物資等の提供ができるよう、防災倉庫等の共同備蓄のスペースを、各階又は複数階ごとに設置することが有効です。

（事例　世田谷区　マンション防災共助促進事業（令和７年度事業））

世田谷区では、マンション居住者の防災意識の向上を図るとともに「共助」を促し、マンションにおける在宅避難をより一層推進することを目的に、区内の希望するマンションに対し、防災備品（最大３点・合計 30 万円程度）を無償配布する事業を令和７年度に実施しました。

（出典：世田谷区「マンション防災共助促進事業（２次募集）について」案内チラシ）

２　備蓄の推進

（事例　豊島区　中高層集合住宅建築物の建築に関する条例）

豊島区では、中高層集合住宅建築物（地階を除く階数３以上で、かつ住戸数が 15 以上の共同住宅）の建築に関して、良好な集合住宅の確保、良好な近隣関係の維持向上及び高齢社会の進展に対応した居住環境の整備を図るため、条例を定めています。条例の中では、防災用備蓄倉庫等の設置、地域コミュニティの形成等を義務付けています。

〇豊島区中高層集合住宅建築物の建築に関する条例

第４章 良好な近隣関係の維持向上

(防災用備蓄倉庫等の設置)

第 19 条　建築主は、中高層集合住宅建築物の延べ面積が 3,000 平方メートル以上で、かつ、地階を除く階数が 6 以上となるときは、当該建築物に規則で定める基準に従い、防災備蓄倉庫等（入居者等が利用するものをいう。）を設置しなければならない。

(地域貢献としての災害対策施設の設置)

第 20 条 建築主は、中高層集合住宅建築物の延べ面積が 3,000 平方メートル以上で、かつ、地階を除く階数が 6 以上となるときは、当該建築物又はその敷地内における地域貢献災害対策施設（地域住民が利用可能な防災用資器材庫、災害用仮設便所設備等の災害対策施設をいう。）の設置について、入居者等の居住する区域に属する町会又は自治会（以下「町会等」という。）と協議を行わなければならない。

(地域コミュニティの形成)

第 21 条　建築主は、地域コミュニティの形成のため、入居者等（建築主を含む。）の町会等への加入に関して、町会等と協議を行なわなければならない。

〇豊島区中高層集合住宅建築物の建築に関する条例施行規則

（防災備蓄倉庫等の設置基準）

第 15 条　条例第 19 条に規定する規則で定める基準は、次に掲げるとおりとする。

(1) 入居者等が、首都直下地震等の災害発生後、概ね３日間、当該建築物内で自立した生活を可能とするための飲料水、食料、携帯トイレ等の備蓄品（以下「備蓄品等」という。）が収納できる規模とすること。

(2) 入居者等が容易に備蓄品等の搬入及び搬出ができ、備蓄品等の保存に適した場所に設置すること。

(3) 入居者等が容易に備蓄品等の搬入及び搬出ができる形状とすること。

(4) 入居者等が容易に確認できる位置に、防災備蓄倉庫等である旨を記載した表示板を設置すること。

（出典：豊島区　中高層集合住宅建築物の建築に関する条例等）

２　備蓄の推進

（事例　神奈川県川崎市　川崎市高層集合住宅の震災対策に関する施設整備要綱）

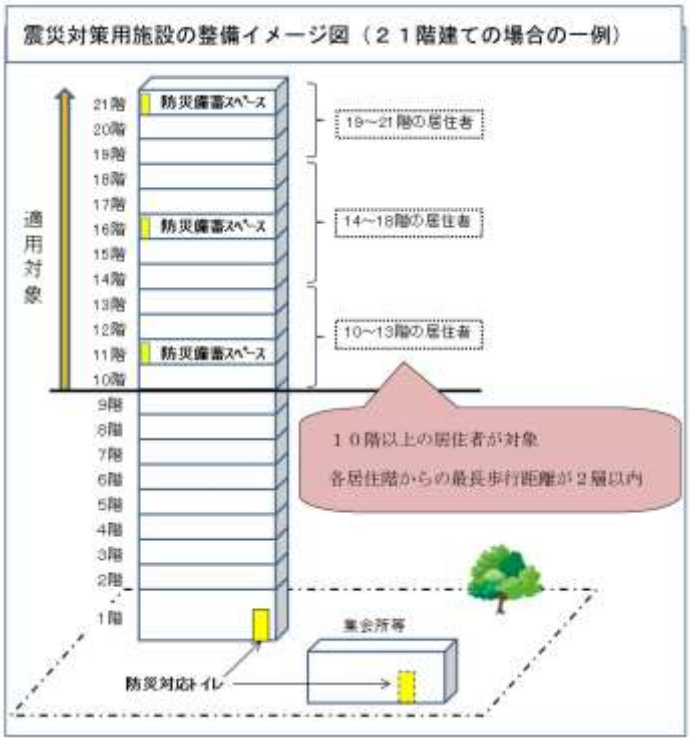
○　東日本大震災により市内でもエレベーターの停止や停電等のため、日常生活に支障をきたした事例があり、在宅避難者支援の契機となった。

○　川崎市では、「川崎市高層集合住宅の震災対策に関する施設整備要綱」を定め、１０階以上の住民用防災備蓄スペースの設置や避難階への防災対応トイレの設置などを推進、誘導をしている。

○　建築基準法では、地階を除く概ね１０階以上の建物について、非常用エレベーターや非常用電源装置を設置することとされている。そのため、要綱の防災備蓄スペースの設置対象も１０階以上としている。

○　川崎市は建築する事業者に周知と必要な施設の整備を促し、実際の施設整備や維持管理については事業者自らが行うものとしている。

○　防災備蓄スペースは、共用部分の廊下壁内に一定のスペースを確保する場合や、２重スラブに「防災備蓄倉庫」として整備する場合のほか、一定のスペースを確保する場合等、様々な形態がある。



（出典：川崎市　パンフレット「川崎市高層集合住宅の震災対策について」）

2　備蓄の推進

【チェック事項】

2-2-4　　共同住宅での備蓄促進のため、「東京とどまるマンション」等への登録促進を図ります

【解説】

○　都では、災害による停電時でも、自宅での生活を継続しやすいマンションを「東京とどまるマンション」として登録・公表し、普及を図っています。

○　「東京とどまるマンション」に登録している分譲マンションの管理組合や賃貸マンションの所有者等を対象に、簡易トイレや、エレベーターに設置する防災キャビネットなどの防災備蓄資器材の購入への補助を実施しています。

○　「東京とどまるマンション」等への登録を促進することにより、共同住宅における備蓄を推進し、在宅避難の備えを進めることが重要です。

（出典：東京都「東京とどまるマンションパンフレット」）

２　備蓄の推進

２－３　備蓄の認知度等向上の取組

【概要】

大規模災害時には、ライフラインが止まり、物資の供給も止まることが想定されるため、各家庭等における備蓄は、在宅避難を支える基盤となります。

そのため、平時から様々な機会を通じて、備蓄の必要性について住民の理解を促進するとともに、備蓄した資機材等を災害時において適切に使用できるよう、使用方法等の普及啓発に取り組むことが重要です。

【チェック事項】

2-3-1	防災イベントや訓練等を定期的に行い、備蓄の必要性について理解を促進します
2-3-2	携帯トイレや非常用発電機などの使用方法等について住民の認知度を向上させます

【解説】

○　地域の住民等が「備蓄の必要性」を主体的に理解し、実際の行動につなげるために、区市町村や自治会等において、防災をテーマにしたイベントや展示会、防災訓練等を定期的に行います。

○　イベントや訓練等においては、過去の災害実例等を踏まえた備蓄の必要性を周知するとともに、備蓄食料の調理・試食体験などの体験活動を盛り込むことにより、備蓄に関する知識の向上と関心の喚起に努めます。

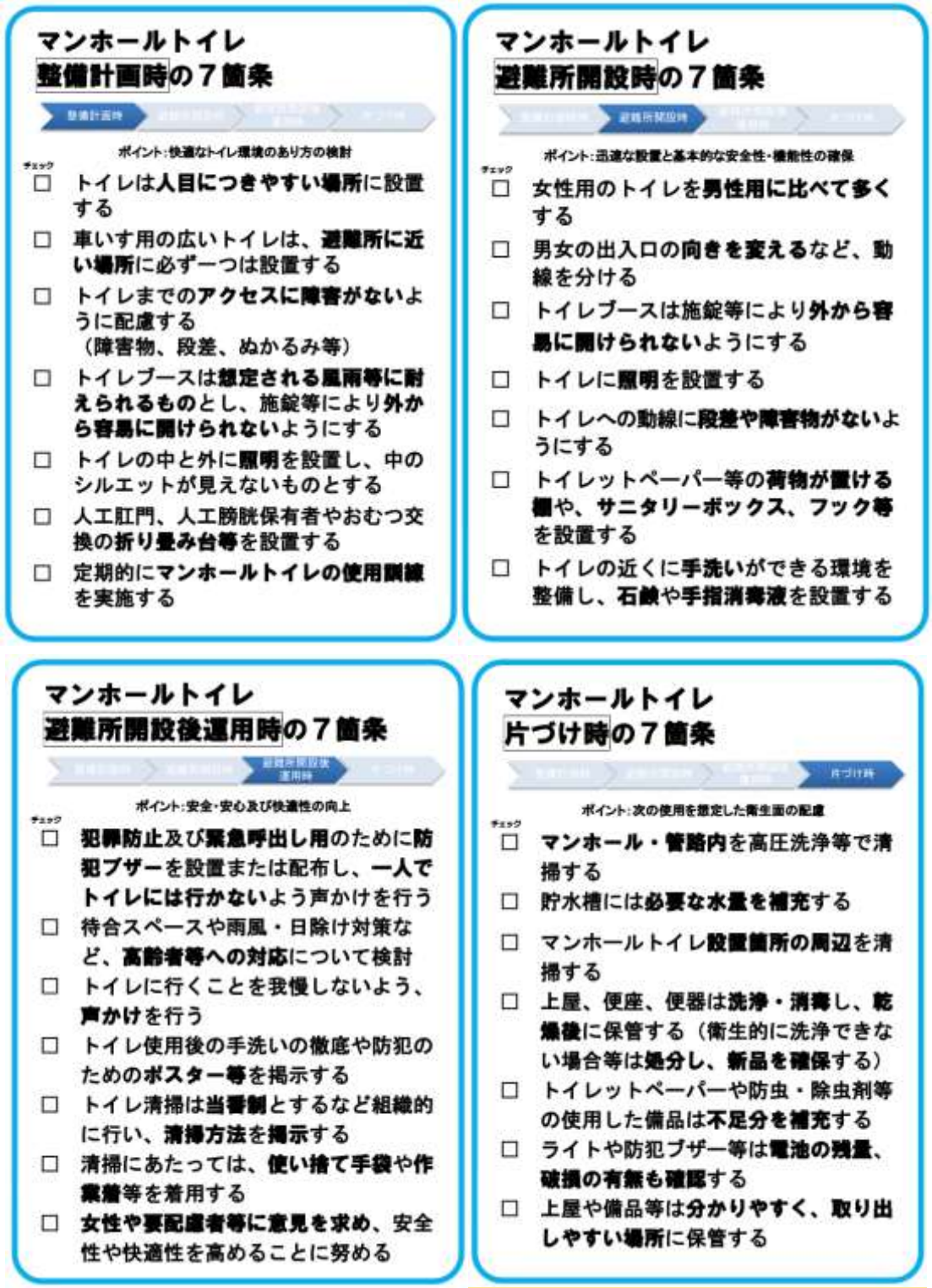
○　災害でライフラインが途絶えた状況を自宅にて模擬的に体験し、自らの生活に必要な備蓄物資を実体験として認識する訓練などを行うことで、備蓄に関する理解促進と行動変容を促します。

○　携帯トイレや非常用発電機など、平時では使用する機会が少ない資機材等については、イベントや訓練等において、発災時の使用方法を周知し、実際に体験できる場を設けるなどの工夫を行うことで、住民の認知度の向上を図ります。

２　備蓄の推進

（事例　国土交通省　マンホールトイレの整備・運用チェックリスト）

マンホールトイレの整備・運用に関する要点については、国土交通省のチェックリストにおいて、整備計画時、避難所開設時、避難所開設後運用時、片付け時の４つの段階に分けて、快適なトイレ環境づくりに必要となる主な配慮事項を７箇条として整理しています。



（出典：国土交通省「マンホールトイレ整備・運用 のためのガイドライン」）

２　備蓄の推進

（事例　町田市　まちだ防災カレッジ）

町田市は、災害から命を守ることを目的とし、「まちだ防災カレッジ」を実施しています。「まちだ防災カレッジ」では、「在宅避難」をテーマにし、屋外では起震車や煙体験などで災害体験ができるほか、体育館ではテント組み立てなどを通した避難所生活体験、在宅避難に備えた災害時の流さないトイレ体験、給水・運搬体験などを体験できるイベントを実施しました。また、大きなスクリーンで、被災者の経験談や最新の防災の知識を学びました。

（出典：町田市 HP　高ヶ坂地区防災フェスタの様子）

（事例　港区　港区総合防災訓練）

港区では、毎年秋に「港区総合防災訓練」を区内７会場で実施しています。

令和７年度港区総合防災訓練（赤坂会場）では、『みんなで体感！地域で未来の”もしも”に備える日』をテーマに、「応急救護訓練」、「転倒家具下敷き救出・搬送訓練」など、発災時の人命救助に必要となる知識を学習するとともに、「まちかど防災訓練車を使った消火体験」、「マンホールトイレ組立訓練」、「はしご車搭乗体験」など、体験型のコーナーを多数設置しました。

令和７年度港区総合防災訓練（赤坂会場）の様子

左：応急救護訓練、右：転倒家具下敷き救出・搬送訓練

（出典：港区 HP）

２　備蓄の推進

（事例　北区　北区ニュース（防災特集号））

北区では、区報で毎年、防災特集号を発行し、災害時に備えるための情報を幅広く区民に紹介しています。避難所や備蓄品の案内に加え、大規模水害を想定した「逃げ遅れゼロ」対策や、コミュニティ・タイムラインに基づく避難行動の促進が特集されています。また、防災週間や訓練の案内、防災アプリやポータルの活用方法など、日常からできる防災対策も詳しく取り上げています。

（出典：北区 HP）

３　避難者情報の把握・共有等

ポイント

- 適切な支援を行うためには、避難者の状況やニーズを迅速かつ正確に把握することが重要です。
- 避難者の状況把握や支援を円滑・効率的に進めるため、関係者が連携して情報を収集・集約・利用する方法や仕組みを平時から構築しておく必要があります。
- 避難者の状況は、時間の経過とともに変化することが想定されるため、発災直後や避難生活段階など、適宜、情報把握を行うことが必要です。
- 個人情報の利用・提供に当たっては、利用目的の明示や本人の同意を得るなど、個人情報の適正な取扱いのために必要かつ適切な措置を講じる必要があります。

※　なお、要配慮者への支援については、「７　避難所に行けない理由のある要配慮者への対応」も併せて参照してください。

３－１　情報把握の主体・手法

【概要】

発災時には、防災担当部署、保健師や福祉事業者など多様な主体がそれぞれの職務の観点から避難者情報を収集し支援活動を行いますが、それぞれが有している情報を集約し共有することには時間を要するほか、情報の重複や漏れが生じる場合が想定されます。

このため、平時から関係者間での役割分担の明確化や情報連携の方法等の検討を進めておくことが重要です。

また、情報を把握する手法については、避難者が自ら発信する方法を原則としつつ、訪問等のアウトリーチ等による行政が情報を収集すべき対象者を整理しておくことで、避難者全員を確実に把握することが重要です。

避難者に関する情報は広範囲かつ膨大となることから、これらを効率的に処理し、得られた情報を円滑な支援へと結びつけるため、デジタル技術の活用についても検討していくことが重要です。

【チェック事項】

3-1-1	避難者を状況把握する多様な主体を確認します	区市町村
3-1-2	多様な主体の状況把握の体制を確認します	区市町村
3-1-3	平時から多様な主体と連携し、発災時における役割分担等を確認します	区市町村

【解説】

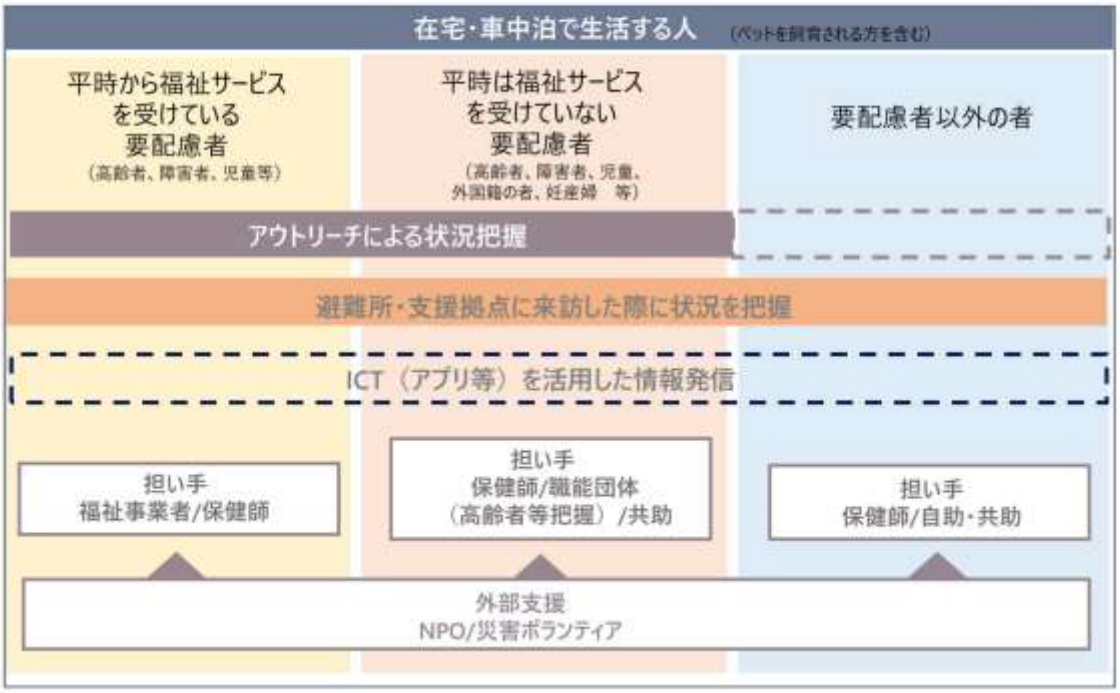
○　避難者の状況把握等の主体は、避難所の運営者などが考えられます（「状況把握の主体の例」参照）。これらの主体が発災時に、誰を対象に、何の目的で活動を行うのかを平時から把握し、役割分担の明確化を行っていきます。

○　避難者自らが情報発信できない場合を想定して、マンション管理組合や町内会、自治会など、多様な主体と連携し、情報を把握する体制を構築します。

３　避難者情報の把握・共有等

状況把握の主体の例

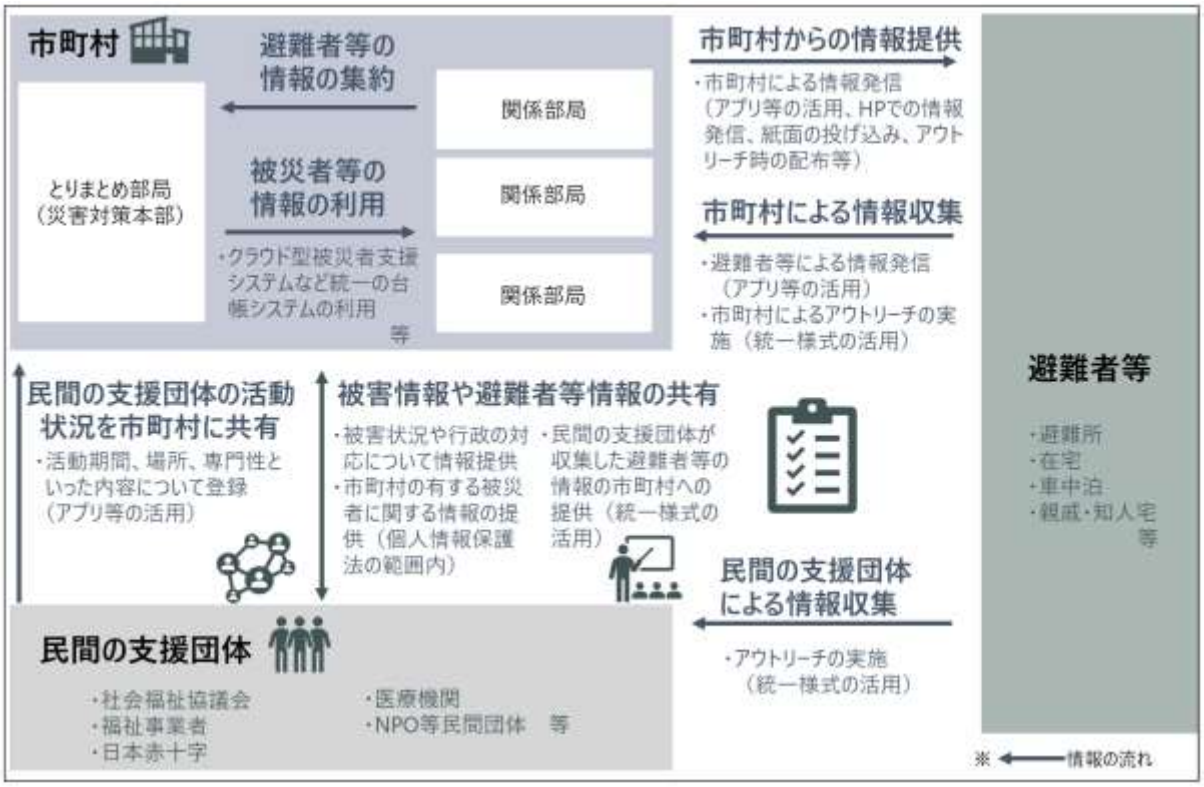
状況把握の主体	対象・目的
避難所の運営者	対象：避難所で物資支援を受ける者 目的：避難所外避難者の把握、必要な物資数の把握
救護班	対象：地域住民（医療ニーズのある方） 目的：医療支援
保健師	対象：地域住民 目的：住民の健康管理
介護・障害福祉サービス事業者	対象：福祉サービスの利用者 目的：利用者への継続的な福祉支援、在宅利用者の安否確認・継続的なサービスの提供
社会福祉協議会	対象：地域住民 目的：安否確認、支援ニーズの把握
自治会・自主防災組織	対象：自治会内の住民、隣近所 目的：自治会内部の共助による状況把握
NPO・当事者団体・ボランティア	対象：在宅避難者等全般・平時からつながりのある障害者の方等 目的：支援ニーズの把握



状況把握の実施体制のイメージ

（出典：内閣府「在宅・車中泊避難者等の支援の手引き」）

３　避難者情報の把握・共有等



情報の流れと関係者のイメージ
（出典：内閣府「在宅・車中泊避難者等の支援の手引き」）

3-1-4	在宅避難者等が自らで情報発信する方法を検討します	区市町村
3-1-5	在宅避難者等が自らで情報発信する方法や事項について、平時から周知します	区市町村

【解説】

○　自らが情報発信できる避難者等に対しては、避難所や支援拠点に来訪したタイミングで調査票に記載してもらうほか、スマートフォンアプリ、インターネット上のサイト等を利用し本人からの情報発信を促し、情報を集約する方法があります。

○　円滑に情報を集約するため、避難者が自ら情報提供・発信する方法等について、広報誌や防災イベント等で平時から住民に広く周知しておくことが重要です。

3-1-6	アウトリーチ型で把握すべき在宅避難者等の優先順位等を定めます	区市町村
3-1-7	避難行動要支援者名簿の情報について、更新期間を検討します	区市町村

【解説】

○　アウトリーチ型で状況を把握するには、多くの人員を必要とするため、アウトリーチが必要な対象者を事前に検討し、要配慮者から優先的に実施することとするなど、優先順位付けをしておくことが効果的です。

○　アウトリーチの実施可能範囲は、アウトリーチに携わる人員が地域でどの程度賄えるかに依存するところもあるため、平時から自主防災組織や民生・児童委員等と連携体制を構築するなど、地域の人材を確認しておくことが必要です。

３　避難者情報の把握・共有等

○　平時から福祉サービス等を受けている人に加え、高齢者、障害者、妊産婦や外国人の方で、平時に福祉サービス等を受けていない要配慮者など、災害時に支援を必要とする人を確実に把握することが重要です。

○　状況把握に当たっては、必要に応じて最終的に全戸訪問を行うなど、支援が必要な人が見落とされないように取り組むことが必要です。

○　避難行動要支援者の心身の状況や生活実態は時間経過とともに常に変化し得るものであることから、こうした変化の把握に努め、避難行動要支援者名簿の更新サイクルや仕組みをあらかじめ構築し、名簿情報を最新の状態に保つことが必要です。

3-1-8	在宅避難者情報を常に最新の状態に更新するよう努めます	区市町村
3-1-9	避難者情報を収集・更新するタイミングを平時から検討します	区市町村

【解説】

○　発災直後や避難生活の各段階において、避難者の状況は時間の経過や環境の変化に伴い刻々と変わっていくことが想定されるため、避難者情報については常に最新の内容を把握し適切に更新するよう努めます。

○　避難者情報を収集・更新するタイミングについては、日常的な体調確認や物資・備蓄品の受付時、支援内容の変更時など、情報更新が必要となる場面をあらかじめ整理します。

【チェック事項】

3-1-10	避難者等の情報を収集・集約・利用するためにデジタル技術の活用を検討します	区市町村
3-1-11	デジタル技術を活用する場合には平時から入力可能な状態にします	区市町村
3-1-12	発災時にデジタル技術を円滑に利用できるよう、訓練時に利用します	区市町村
3-1-13	デジタル技術を活用する場合には、双方向のコミュニケーションが取れる状態にします	区市町村

【解説】

○　デジタル技術を活用するメリットは、以下の点が挙げられます。

①　情報の迅速な集約・共有が可能

紙や口頭で収集する場合と比べ、タブレットやスマートフォン、クラウドなどを使えば、避難者情報をリアルタイムで一元管理できます。自治体・支援機関・医療機関間で同じ情報を共有可能となり、状況変化（増減・移動）にも即応できます。

②　要配慮者への的確な支援

高齢者、障害者、乳幼児、持病のある人などの情報をデジタルで管理し、AI 等を活用することで、いち早く支援が必要な人を素早く抽出し、医療・福祉支援の優先順位付けが可能になります。必要な支援内容（薬、食事、介助）を可視化することも可能です。

③　物資・人員配置の最適化

避難者数や属性を正確に把握できると、食料などの支援物資の必要量を適切に算出できます。医療スタッフやボランティアなどの限られた人員の配置を最適化し、不足・過剰を防ぎ、無駄を削減することができます。

３　避難者情報の把握・共有等

④ 記録の自動化による職員負担の軽減

手書き名簿や転記作業が減るため、職員・避難所運営者の事務負担が軽減し、現場対応や避難者ケアに注力することができます。ミスや記入漏れの防止に加え、アウトリーチによって得られた調査結果を速やかに情報として反映させ共有することも可能です。

⑤ 災害対応の検証・次回への改善に活用可能

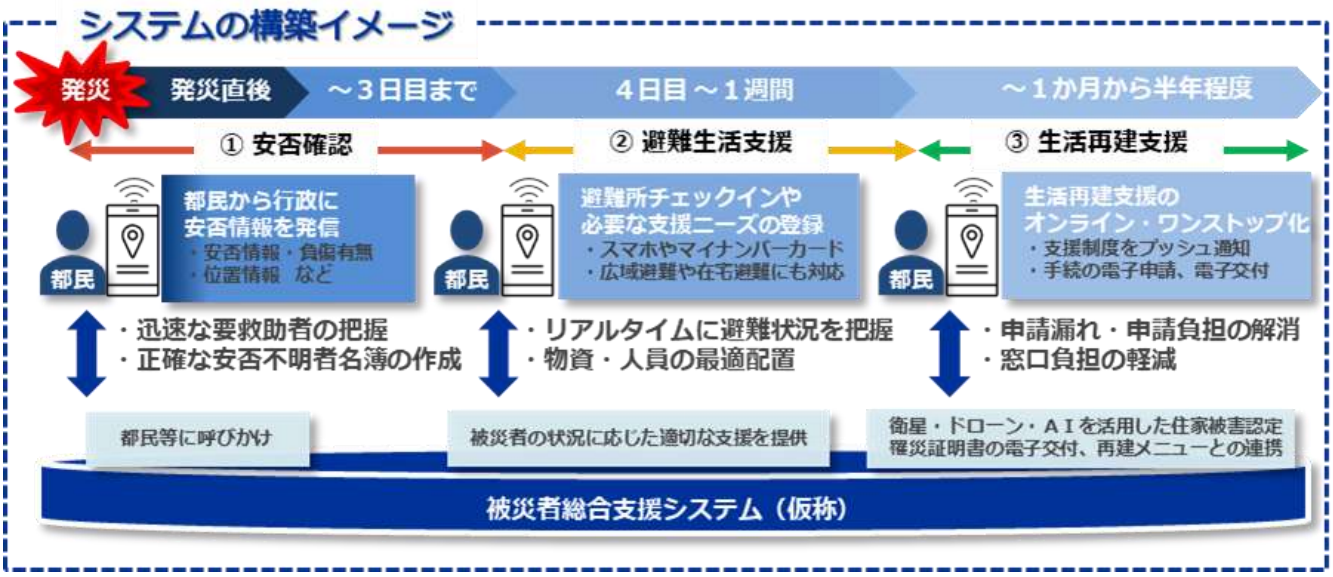
蓄積したデータは、災害対応の検証・振り返りに利用可能です。防災計画や避難所運営マニュアルの改善につながるほか、AI 等の活用により将来の災害に備えたシミュレーションにも利用可能です。

○ 迅速かつ簡便に発信できるよう、平時から入力可能な状態にしておくとともに、訓練等で活用することにより、双方向のコミュニケーションが取れる状態になっていることが必要です。

○ 内閣府が構築しているクラウド型被災者支援システムなどを活用・参考にしながら、平時からデジタル技術の活用を検討していきます。

（事例　東京都　東京都被災者総合支援システム（仮称）の構築）

東京都では、発災直後の安否確認から応急復旧（避難生活支援）、復興（生活再建支援）フェーズまで一貫した情報管理を行うシステムの構築を進めており、被災者支援の円滑化を図ることとしています。



３　避難者情報の把握・共有等

（事例　兵庫県神戸市中央区　災害時の「在宅避難者」、LINE を活用した安否確認の実証実験）

大規模災害時には、避難所以外にいる住民の安否を迅速に把握することが課題とされていました。

従来、地域内の安否確認は個別連絡や目視確認など限られた手段に頼っており、情報の収集・共有に時間を要するケースが見られました。

今回の実証では、LINE を活用して住民一人ひとりの安否状況を選択形式で回答できる仕組みを導入し、地域内での情報共有を効率化。回答結果を地図上で可視化することで、地域全体の状況を直感的に把握できる運用モデルを検証しました。

（出典：デジ町　町内会 LINE）

３－２　取得すべき情報の内容

【概要】

災害時には、防災担当部署、保健師や福祉事業者など多様な主体がそれぞれの職務の観点から避難者情報を収集し支援活動を行うため、収集する情報の質や内容に違いがある場合が想定されます。

このため、平時から多様な主体と連携し、取得すべき基礎情報を整理するほか、共通の様式などを作成しておくことが重要です。

【チェック事項】

3-2-1	取得すべき情報の項目や内容を整理します	区市町村
3-2-2	必要な情報を取りまとめた共通の様式を作成します	区市町村

【解説】

○ 取得すべき情報には、避難者等の氏名、居所、連絡先等の基礎情報に加え、住戸やライフライン等の被災状況、健康状態の変化や避難生活において必要となる支援などの項目が必要になります。その際、避難者の状況は時間の経過とともに変化することが想定されるため、発災直後や避難生活段階など、時間軸に沿って様式を変化させていくことも検討します。

○ 把握すべき標準的な項目の例は、次ページに示しています。整理に当たっては、基礎情報のほか、Ａ：発災直後～、Ｂ：避難生活段階～などの段階ごとに把握すべき情報を分けています。また、各項目は世帯ごとに収集するものとしつつ、世帯内の個々人に関する情報が必要なものについては、その人ごとに把握できるように整理しています。

○ 同一の項目であっても、状況把握の段階により、回答や意向に変化がある場合もあります。例えば、当初災害ボランティアセンターへの依頼のニーズがなかった場合であっても、罹災証明書の判定の結果を受け、ボランティアセンターへの依頼の意向が出てくるといったことが想定されます。

○ 特定の分野に精通した専門家でしか収集できない情報と、誰でも共通して収集可能なものではあるものの、繰り返し収集することは望ましくない情報があります。情報の質を踏まえつつ、関係者が協働して在宅避難者の情報を統一的に整理していくことが重要です。

○ 様々な主体が連携して情報を収集する観点からは、保健、福祉、NPO 等の民間団体、行政等の関係者が共通の様式を利用することが望ましく、平時から地域の実情に応じた共通の様式を作成し、関係者間で共有することを検討します。

○ 共通の様式を作成するに当たって、様々な主体の意見を聞きながら取得すべき情報の項目や内容を整理する必要があります。

３　避難者情報の把握・共有等

状況把握における標準的な項目

（１）基礎情報	
①記入者について	記入日時：　　年　　月　　日（　）　　時 記入者の氏名： 記入者の生年月日：　年　　月　　日　年齢：　　歳　性別：
②自宅について	自宅住所： 連絡先：固定電話〔　　〕　携帯電話〔　　〕 自宅の形態： □　持ち家　□　借家・賃貸　□　その他〔　　〕
③世帯について	世帯主の氏名： □　記入者と同様 世帯主の生年月日：　年　　月　　日　年齢：　　歳　性別： 世帯人数（記入者含む）：　　名 世帯構成： □　高齢者　□　乳児　□　幼児　□　小学生 □　中学生　□高校生　□　妊産婦（妊娠週数：　　） □　入院中の者　□　施設入所中の者　□　障害者 □　外国人　□　ペット〔種類：　　〕 □　その他〔　　〕 要配慮者 □　世帯の中に医療的な支援が必要な方がいる →個別項目【医療関係情報】へ □　世帯の中に福祉的な支援が必要な方がいる →個別項目【福祉関係情報】へ
④避難生活について	現在の避難生活場所 ※世帯構成員が別々の場所に避難している場合、「誰が」も記入 □避難所〔場所：　　誰が：　　〕 □自宅〔誰が：　　〕 □知人宅〔誰が：　　〕 □車中泊〔場所：　　誰が：　　〕 □その他〔場所：　　誰が：　　〕
⑤支援状況について	避難所以外の避難者等がいる場合、避難所・支援拠点による支援の利用状況、必要とする支援 □利用している（利用している避難所・支援拠点の場所：　　） →□応急給水　□食事　□トイレ　□生活物資　□入浴 □各種支援情報 □利用していない □利用することが困難 →必要な支援　□応急給水　□食事　□トイレ　□生活物資 □入浴　□各種支援情報
（１）基礎情報　個別項目【医療関係情報】	
要配慮者氏名	※要配慮者が世帯内に複数いる場合は、要配慮者分記入
①既往歴・治療	□　持病がある　〔病名：　　〕 □　高血圧

	中、医療サポートの利用状況	□　糖尿病 □　人工呼吸器を利用している □　在宅酸素 □　人工透析〔□血液透析　　□腹膜透析　〕 □　インスリン注射 □　抗凝固薬の定期的投薬 □　緊急性のある精神疾患 □　緊急治療歯科疾患 □　要緊急処置妊婦　〔□産科　□非産科　合併症：　　〕 □　定期的に服薬が必要（現在、〔中断　・　継続〕　） →　□降圧薬　□血糖降下薬　□向精神薬　□その他 →　〔医薬品名：　　〕
	②かかりつけの医療機関名	
（1）基礎情報　個別項目【福祉関係情報】		
要配慮者氏名		※要配慮者が世帯内に複数いる場合は、要配慮者分記入
	①訪問看護などの医療サービスを利用しているか	□　有　〔利用している事業所名：　　〕 □　無
	②要介護（支援）認定などを受けているか等	□　有 →□　事業対象者 □　要支援１　□　要支援２　□　要介護１　□　要介護２ □　要介護３　□　要介護４　□　要介護５　□　介護区分不明 〔利用している居宅介護支援事業所等の名称：　　〕 □　無
	③障害者手帳を持っているか	□　有　〔□　身体障害者手帳　□　精神障害者保健福祉手帳 □　療育手帳〕 〔具体的な障害の種類等： □　身体障害　□　知的障害　□　精神障害　□　発達障害〕 □　無
	④デイサービス・ヘルパーなどの福祉サービスを利用しているか	□有　〔利用している事業所名：　　〕 →　□　被災前と変わらず利用の見通しが立っている □　利用の見通しが立たない □　わからない □　無
	⑤日常生活の介助が必要か	□　介助は必要ない □　一部介助が必要 →□　食事　□　衣類の着脱　□　排泄　□　移動

	□　意思疎通　□　判断 □　全介助が必要 →□　食事　□　衣類の着脱　□　排泄　□　移動 □　意思疎通　□　判断			
（2）被災状況		A	B	C
①ライフライン等の復旧状況	□　全て復旧している □　復旧がまだのものがある（復旧していないものをチェック） →□電気　□ガス　□水道　□キッチン □お風呂　□給湯器　□トイレ　□固定電話 □携帯電話　□インターネット通信　□洗濯機 □冷蔵庫　□電子レンジ　□エアコン □居所までの道路 □その他〔　　〕	○	○	○
②家屋（建物）の被害状況	□　家屋に極めて大きな被害があった *（家が流れてしまった、家が倒壊した、家が土砂によって埋没したなど）* □　家屋に修繕が必要な程度の大きな被害があった *（瓦が落ちた、外壁がはがれたなど）* □　家屋に被害があった →被害の概況：〔　　〕 □　被害はなかった	○	○	
	【水害の場合】 浸水被害：□浸水被害なし　□床上浸水　□床下浸水 土砂被害：□床上浸水　□床上の土砂被害 □床下の土砂被害 ⇒被害がある場合の土砂撤去の状況：		○	○
③被災後の片付け	□　自分や家族、知人等で片付け・清掃を行い、完了した □　災害ボランティアセンターへ依頼した →　依頼内容：〔　　〕 現状：□活動が完了した　□継続中 □追加で頼みたい　□まだ来ていない □　災害ボランティアセンターへ依頼していない →　理由：□頼み方が分からない　□連絡手段がない □何を頼めるのか分からない □災害ボランティアセンターを知らない □ボランティアに入ってほしくない □その他〔　　〕		○	○
④居住スペースの状況	□　自宅で生活可能 □　ライフラインが復旧すれば自宅で生活可能 □　今後、修繕・リフォームが必要 □　再建・転居が必要		○	
（3）現在の健康面・生活環境について		A	B	C
①健康状態の変化	変化があった者の氏名：		○	○

３　避難者情報の把握・共有等

		※該当者が世帯内に複数いる場合は、当該者分記入			
	健康状態	□　疲労がたまっている □　日常生活に支障が生じている □　その他〔　　〕		○	○
	今ある症状	□　痛み（膝、腰、ほか） □　けが □　風邪等（熱、だるさ、咳等） □　その他〔　　〕		○	○
	受診の状況	□　受診する必要がない □　問題なく受診できている　〔病院名：　　〕 □　受診できていない/困難がある →理由：□病院が開いていない　□移動手段がない □行く時間がない　□行く気が起きない □その他〔　　〕		○	○
	服薬の状況	□　薬を服用していない □　問題なく服用できている □　服用できていない/困難がある →理由：□受診できていない □薬局が開いていない □移動手段がない □行く時間がない □行く気が起きない □その他〔　　〕		○	○
②生活面の変化		変化があった者の氏名 ※該当者が世帯内に複数いる場合は、当該者分記入		○	○
	精神面	□変化なし □　気持ちが落ち込む □　不安感が強い □　気分が高揚している □　その他〔　　〕 →相談相手の有無　□　有〔相談先：　　〕 □　無		○	○
	睡眠	□　変化なし □　眠れない □　何度も目が覚める □　常に眠い □　その他〔　　〕		○	○
	食欲・食事等	□　変化なし □　増えた □　減った		○	○
③食物へ	食物アレルギー	□　有　〔誰が：　　原因食物：　　〕 □　無		○	○
	摂食嚥下困難	□　有　〔誰が：　　食形態：　　〕 □　無		○	○
の	疾病等に	□　有　〔誰が：		○	○

３　避難者情報の把握・共有等

配慮による食事制限	制限が必要な食品・栄養素：　　〕 □　無			
④食事内容	□　変化なし　□　変化した 現在の内容 □　自炊している　□　インスタント食品が中心 □　スーパー等のお惣菜が中心　□　外食が多い □　その他〔　　〕		○	○
⑤調理・食事環境	□　問題ない □　台所が使えない □　カセットコンロを使用している □　食事を準備できる環境がない（食器が洗えない等） □　食事を準備する時間がない □　食事を準備する体力がない □　やる気が起きない　□　その他〔　〕		○	○
⑥冷暖房設備	□　問題ない □　冷房が使えない □　暖房が使えない □　給湯器が使えない □　その他〔　　〕	○	○	○
⑦車の被災の有無	□　あり □　なし		○	○
⑧移動の困難	□　困難なし □　困難あり →困難な理由　□外出に手助けが必要 □移動手段がない □費用がかかる □その他〔　　〕		○	○
⑨車・移動手段	□　自家用車 □　親戚等の送迎 □　車両は元々保持していない □　その他主な移動手段〔　　〕		○	○
⑩買い物	□　困難なし □　困難あり →困難な理由　□　商店等が遠い □　買い物機会が少ない（移動販売車の頻度、場所等） □　商品が少ない・足りない □その他〔　　〕		○	○
⑪生活費	□　就労している □　求職している □　年金 □　生活保護等の行政支援 □　仕送り等 □　預貯金 □　その他		○	○
⑫通勤	□　困難なし		○	○

３　避難者情報の把握・共有等

	□　困難あり〔具体の内容：　　〕			
⑬通学	□　困難なし □　困難あり〔具体の内容：　　〕		○	○
（４）今後の生活再建について				
①今後の住まい予定	□　自宅に居住 →□　現状のまま　□　修繕・リフォームを検討 □建て替え　□　その他〔　　〕 □　転居を検討 →□　公営住宅に申し込む　□　借家 □　親戚・知人宅　□　仮設住宅 □　その他〔　　〕　□　分からない →居住地の希望 →□　災害前と同じ地区　□　同じ町内で別の地区 □町外に出たい（出る予定）　□考えられない □　その他〔　　〕 □　今後の住まいについて考えられない（悩んでいる）		○	○
②上記を進めるに当たっての課題等	□　課題はない（実施可能） □　課題がある →□資金調達　□住宅として使えるかわからない □家族間の合意　□その他〔　　〕		○	○
③罹災証明申請	□　申請済み →□未発行〔□発行待ち　□２次調査申請中　〕 □発行済み〔□全壊　□大規模半壊 □中規模半壊　□半壊　□準半壊　□一部損壊〕 □　未申請〔申請していない理由　　〕			○
④義援金	□　申請済み □　未申請〔申請していない理由　　〕			○
⑤その他支援金	□　申請済み （□生活再建支援金　□災害弔慰金　□災害見舞金） □　未申請〔申請していない理由　　〕			○
⑥支援情報	□　十分に情報を入手出来ていると感じる □　一定程度の情報は入手できていると感じる □　情報が入手出来ていないと感じる			○
（５）その他		A	B	C
①その他（困っていること、伝えたいこと）	*例：物資が足りない、家屋の再建について相談できていない、行政に説明会を開いてほしいなど、なるべく具体的な声を記入（被災者が発言したものを記載）*	○	○	○
②対応者等の所感	*例：見守りの必要性が高いと感じた場合や特に支援が必要と感じられる事項を記入（被災者に対面した者が感じたことを記載）*	○	○	○

※A：発災直後～

B：避難生活段階～

（出典：内閣府「在宅・車中泊避難者等の支援の手引き」）

３　避難者情報の把握・共有等

【チェック事項】

3-2-3	避難者情報を取りまとめ、名簿を作成します	区市町村

【解説】

○　提出された共通の様式を使用して、避難者名簿を作成します。名簿の取扱いや公開する場合の対応について、事前に想定しておくことが重要です。避難者名簿を公開する場合には、希望者のみとするよう留意します。

○　名簿の作成に当たっては、被害の状況やインフラの状況などを併せて把握し、当該避難者等が必要な支援を特定できるようにします。その際、アプリやマイナンバーカードの利用等デジタル技術を活用した管理方法も検討します。

（事例　武蔵野市　災害時要援護者対策事業）

武蔵野市の「災害時要援護者対策事業」は、災害時に自力で避難が困難な高齢者や障害者などを対象に、事前登録制で名簿を作成し、地域の支援者が安否確認を行う仕組みです。地域の共助を基盤に、迅速な安全確保を目指しています。

【チェック事項】

3-2-4	共通の様式をマニュアルに記載するほか、関係者が活用できる場を整備します	区市町村
3-2-5	訓練時に活用するほか、共通の様式を住民に周知します	区市町村

【解説】

○　平時より避難者に関する情報の集約方法をマニュアル化し、関係部局が横断的に利用できる共通のデータベースを整備しておくことが効果的です。

○　平時から収集可能な情報や利用可能な情報について、災害に備え準備しておくことで、災害時の負担を軽減することができます。その際、適切な個人情報の取り扱いに留意します。

○　作成した共通の様式は積極的に訓練時に活用し、収集すべき情報について検証します。

３－３　情報の共有方法

【概要】

発災時における情報共有は、関係機関が必要な情報を迅速かつ的確に共有し、避難者に対して円滑な支援と対応を実施するために不可欠です。

行政と民間支援団体との間で情報を共有するに当たっては、法的根拠や連携スキームを平時から整理しておくことが効果的です。

【チェック事項】

3-3-1	在宅避難者情報の関係機関等との共有・連携体制を整備します	区市町村

【解説】

○　情報を共有する部署をあらかじめ整理し、共有する情報の範囲や利用目的を設定します。共有

3　避難者情報の把握・共有等

する情報の取扱いに関する権限範囲や対応責任を明瞭にしておくことで、運用上の混乱や情報の行き違いを防止します。

○　利用目的と情報提供先について、以下のように整理し、関係者で認識を共有します。

各段階において想定される個人情報の利用目的と提供先の例

	発災直後～	避難生活段階～	仮設住宅への移行検討段階～
利用目的	・訪問 ・支援物資の提供 ・支援情報の提供 ・保健医療活動 等	・訪問・見守り ・支援物資の提供 ・支援情報の提供 ・災害ボランティアの紹介 等	・訪問・見守り ・自立・生活再建支援方策の検討（災害ケースマネジメント） ・心のケア活動 ・避難者の健康管理 ・支援情報の提供 等
提供先	・自治体の関係部局 ・日本赤十字等医療関係者 ・保健師等応援職員 等	・自治体の関係部局 ・日本赤十字等医療関係者 ・社会福祉協議会等福祉関係者 ・NPO等民間支援団体 ・自主防災組織 ・民生委員・児童委員 ・町内会・自治会長 等	・自治体の関係部局 ・社会福祉協議会等福祉関係者 ・弁護士、建築士等の士業関係者 ・警察・消防 ・NPO等民間支援団体 ・民生委員・児童委員 ・町内会・自治会長 等

（出典：内閣府「在宅・車中泊避難者等の支援の手引き」）

【チェック事項】

3-3-2	発災時の避難者から情報収集する際の個人情報に係る対応を平時から整理します	区市町村

【解説】

○　避難者等の状況把握に当たっては、行政と民間支援団体との個人情報共有の適切な実施やその後の必要な支援を行うため、避難者等から情報を収集する際に、個人情報に係る対応を適切に行う必要があります。

○　自治体においては、個人情報の保有は法令の定める所掌事務又は業務を遂行するために必要な場合に限られ、かつ、保有に当たっては利用目的を適切に特定します。

○　民間支援団体においては取り扱う個人情報の利用目的をできる限り特定し、あらかじめその利用目的を公表している場合を除き、その利用目的を本人に通知又は公表した上で、要配慮個人情報の取得や個人データの第三者への提供を行う場合は本人の同意が必要です。

○　いずれの主体においても、本人から直接電磁的記録を含む書面に記録された個人情報を取得する場合には、あらかじめ利用目的を明示します。

○　区市町村、警察署及び消防署等から避難者の氏名・住所等について問合せがあった場合の窓口や対応を事前に決めておきます。

（行政機関が使用する調査票）

【期間】【支援内容】を行う目的に利用します。また、【支援内容】を実施するにあたり、内部での情報共有や【提供先】等へ情報提供を行う場合があります。

（例）　避難所供与期間における今後の避難生活での訪問・見守り、支援物資の提供、支援情報の提供、災害ボランティアの紹介等の支援を行う目的に利用します。また、訪問・見守り、支援物資の提供、支援情報の提供、災害ボランティアの紹介等の支援を実施するに当たり、××市内部での情報共有や日本赤十字等医療関係者、社会福祉協議会等福祉関係者、NPO 等民間支援団体、民生委員・児童委員、町内会・自治会長等へ情報提供を行う場合があります。

【同意の取得】

上記【情報の利用目的】のとおり情報を取り扱うことについて
□同意する　□同意しない

※個人情報取扱事業者は、原則として、あらかじめ本人の同意を得ないで、要配慮個人情報を取得してはならないとされている（個人情報保護法第 20 条第 2 項）。地方公共団体が NPO 等の民間支援団体に提供する情報に要配慮個人情報が含まれる場合、提供先の民間支援団体が要配慮個人情報を取得することとなるため、地方公共団体が個人情報を取得する際に同意欄を設け、提供先の民間支援団体による要配慮個人情報の取得を伴う地方公共団体から当該民間支援団体への情報提供について同意を取得しておくことが考えられる。

行政機関が使用する調査票の利用目的の記載例
（出典：内閣府「在宅・車中泊避難者等の支援の手引き」）

（NPO 等の民間団体が使用する場合の調査票）

【期間】【支援内容】を行う目的に利用します。また、【支援内容】を行うため【地方公共団体】へ情報提供を行う場合があります。 なお、【地方公共団体】において、【支援内容】を行うため、その際、【提供先】に本情報を提供する場合があります。

（例）　避難所供与期間における今後の避難生活での訪問・見守り、支援物資の提供、支援情報の提供、災害ボランティアの紹介等の支援を行う目的に利用します。また、訪問・見守り、支援物資の提供、支援情報の提供、災害ボランティアの紹介等の支援を実施するため地方公共団体への情報提供を行います。なお、地方公共団体において、訪問・見守り、支援物資の提供、支援情報の提供、災害ボランティアの紹介等の支援を実施するため、××市内部での情報共有や日本赤十字等医療関係者、社会福祉協議会等福祉関係者、他の NPO 等民間支援団体、民生委員・児童委員、町内会、自治会長等に、本情報を提供する場合があります。

【同意の取得】

上記【情報の利用目的】のとおり情報を取り扱うことについて
□同意する　□同意しない

※個人情報取扱事業者は、原則として、あらかじめ本人の同意を得ないで、要配慮個人情報を取得し、又は個人データを第三者に提供してはならないとされている（個人情報保護法第 20 条第 2 項、第 27 条第 1 項）。そのため、NPO 等の民間の支援団体が要配慮個人情報を取得し、又は地方公共団体への情報提供を行う場合は、同意欄を設け、同意を取得する必要がある。また、提供する情報に要配慮個人情報が含まれる場合、提供先の地方公共団体が他の民間支援団体に情報を再提供するに当たり、再提供先の他の民間支援団体が要配慮個人情報を取得することとなるため、地方公共団体から他の民間支援団体への情報提供についても、本同意書により同意を取得しておくことが考えられる。

NPO 等の民間団体が使用する場合の調査票の利用目的の記載例
（出典：内閣府「在宅・車中泊避難者等の支援の手引き」）

４　支援体制の整備

ポイント

- **在宅避難者に対して必要な支援を適切に提供するためには、発災後速やかに支援拠点が開設されることが求められます。**
- **在宅避難者への支援は、避難所を拠点として実施するほか、地域の特性を踏まえ、在宅避難者が支援物資を受け取りやすいよう、また、支援物資を受け取ろうと人々が避難所に押し寄せないよう、避難所以外の場所に拠点を設置することも検討し、適切な体制を整備します。**
- **支援拠点の運営主体については、自治体が主体となって設置する拠点のほか、地域住民等が主体で設置する拠点も想定されることから、それぞれの場合について、平時から備えを万全にしておくとともに、運営の担い手を確保・育成する取組を推進する必要があります。**

４－１　在宅避難者を支援するための拠点の設置

【概要】

在宅避難者を支援するための拠点を設置し、食事や資機材の提供、支援情報の発信など、必要な支援を行う体制を整備します。

支援に当たっては、発災時に想定される住民の避難行動を推察し、地域の特性を踏まえた適切な場所に支援拠点を設置する必要があります。在宅避難者が必要な支援を受けやすい場所であることに加え、拠点となる建物の安全性や物資等の輸送手法なども総合的に考慮して、適切に支援拠点を設置することが重要です。

【チェック事項】

4-1-1	地域の特性を踏まえて、避難所を支援拠点にするか、避難所以外にも支援拠点を設置するかを検討し、支援体制を整備します	区市町村
4-1-2	避難所以外に支援拠点を設置する場合は、想定される災害による影響や在宅避難者の移動可能性等を総合的に考慮して指定します	区市町村

【解説】

○　地域の建物構造、人口・世帯構成、地形、交通事情、避難所の受入可能人数など、地域によってその特性は様々です。このような地域の特性を踏まえて、発災時に想定されるエリアごとの住民の避難行動の特性や避難形態ごとの避難者数、避難所の受入可能人数などを想定し、避難所を支援拠点にするか、避難所以外にも支援拠点を設置するかを検討し、支援体制を整備します。

○　例えば、マンション等の堅牢な住宅が多いエリアでは、住民の避難形態は在宅避難が主体となることが想定されるため、支援拠点の体制の強化を検討する必要があります。地域の在宅避難者が食事や生活用品等の提供を受け取りやすく、トイレ等の必要な支援を利用しやすい場所に拠点を設置することを検討します。

○　一方で、木造住宅密集地域など住宅の倒壊・延焼リスクが高いエリアや水害や複合災害のリスクがあり避難所避難が必要となるエリアでは、避難所避難が主体となることが想定される

４　支援体制の整備

ため、避難所を中心とした適切な支援拠点の設置が求められます。

○　そのほか、在宅避難と避難所避難が混在するエリアなど、地域によって様々な特性が想定されることから、避難所運営の検討に合わせて、その地域に適した在宅避難者支援拠点の配置や機能等の検討を行うことが必要となります。

○　避難所以外に支援拠点を設置する場合は、拠点となる建物の安全性が担保されていることが必要です。耐震性の高い民間施設やマンション、コンビニエンスストア等を指定することについても検討した上で、想定される災害から比較的影響を受けにくい施設を選定し、確保します。

○　地域住民の利用のしやすさといった観点からは、地域の公民館、自治会館、公園、コンビニエンスストア等のスペースのほか、行政・商業・教育の拠点となっている場所や寺社など、平時から住民が集う場所が候補として考えられます。平時からコミュニティ活動や民間支援団体の活動の場となっているところを支援拠点とすることで、災害時にも利用しやすい環境をつくることが可能となります。

○　近年では、発災時における相談窓口の設置や物資の配布について、車両を利用して実施した例もあり、こうしたモビリティの活用も考えられます。

○　そのほか、地震や風水害など想定される災害の種別を踏まえるとともに、給水場所や避難所の位置、各支援拠点間の距離や移動時間なども考慮し、在宅避難者にとって移動負担が少ないエリアに拠点が設置されているかを総合的に検討した上で、支援拠点を指定します。

（事例　株式会社ローソン　災害支援ローソンの設置）

株式会社ローソンと KDDI 株式会社は、南海トラフ巨大地震などの大規模災害に備えて、平時はお客様のお買い物拠点、災害時は地域住民の皆様への支援の拠点となる“災害支援ローソン”を 2030 年度までに全国に 100 店舗設置することを目指しています。

その１号店として、2026 年２月 24 日（火）に「ローソン富津湊店」（所在地：千葉県富津市）をリニューアルオープンしました。災害発生時には「災害情報の受発信（デジタルサイネージを活用した災害情報の発信、業務用タブレット端末に情報発信しお客様の避難指示等に活用など）」、「水・食料の供給（飲料水の備蓄、店内厨房を活用した災害時専用メニューの作成など）」、「通信・電力の確保（Starlink を活用したフリーWi-Fi の開放、停電時の社用車（電動車）からの電力供給など）」などの機能で地域の支援を行うほか、通信復旧活動の拠点としての役割も担います。

※ 画像はイメージです

＜災害情報の受発信＞

店内のデジタルサイネージを活用し、お客様へ災害情報を発信

4　支援体制の整備

＜水・食料の供給＞

1,500L 以上の飲料水をローリングストック

＜通信・電力の確保＞

Starlink（KDDI により導入）を活用して地域住民の方々へのフリーWi-Fi の提供

建物屋根上に太陽光パネルを設置して発電。発電した全量を本店舗の消費電力に充当

（出典：株式会社ローソン「“災害支援ローソン”１号店を千葉県富津市にオープン」）

4　支援体制の整備

【チェック事項】

4-1-3	避難所以外に支援拠点を設置する場合は、避難所と同様に、住民に周知します	区市町村
4-1-4	避難所以外に支援拠点を設置する場合は、物資等の輸送について複数のルートを設定します	区市町村

【解説】

○　支援拠点の設置場所や支援内容については、避難所と同様に、区市町村のホームページや自治会の会報誌、掲示板等、様々な媒体を用いて平時から周知することで、災害時の円滑な利用を促します。なお、避難所を支援拠点とする場合は、避難所でも在宅避難者が物資や情報等を受け取れることについて周知を行います。

○　発災後に支援拠点を開設した場合は、拠点を開設している旨や拠点で受けられる支援内容等について住民に情報発信を行います。

○　避難所以外に支援拠点を設置する場合は、在宅避難者に提供する食料や生活用品等の支援物資について、十分な量と種類を確保しておく必要があります。

○　災害時には道路の寸断や渋滞等が想定されるため、避難所や地域内輸送拠点からの物資等の輸送については、あらかじめ複数のルートを設定しておくことが重要です。

（事例　中央区　防災拠点の設置）

中央区では、災害時に地域防災の要として防災拠点を設置しています。防災拠点には４つの役割があり、防災拠点（避難所）への避難者や在宅避難者などの支援を行います。

災害時は地域ぐるみでの支え合いが不可欠であり、防災拠点では、避難されている方へ積極的に声をかけ、拠点活動に参加していただき、地域住民が主体となって運営することを目指しています。

（出典：中央区　防災パンフレット「わが家わがまちの防災ハンドブック」）

【コラム】災害時の拠点化を想定した取組（愛媛県宇和島市）

■特定非営利活動法人 U. grandma Japan（愛媛県宇和島市）は、平成 30 年７月豪雨災害の際に炊き出し支援を実施するとともに、災害後は、災害経験を踏まえた「食の支援」の改善が必要との問題意識から、子ども食堂を立ち上げ支援を行っている。

■子ども食堂は、災害時には、炊き出しや居場所の提供を行う拠点として運営することを想定した取組が行われている。

■平時から生活困窮者やひとり親家庭への食糧支援を行う子ども食堂のような施設を、災害時には、在宅避難者等の支援を行う地域の支援拠点として活用することは、フェーズフリーの取組としても好事例であり、実効性のある被災者支援につながるものでもあると考えられる。

▲平時の炊き出しでは、市で保有する炊き出し用の調理機器や宇和島市子ども食堂連絡協議会が所有している大釜など、災害時にも活用する機材を使用。また、運営には高校生がボランティアで参加。

（出典：内閣府「在宅・車中泊避難者等の支援の手引き」）

４－２　支援拠点の運営体制

【概要】

在宅避難者の支援拠点は、規模、機能、設置主体、運営主体等の点について、様々な形態が想定されます。平時から地域の実情に応じ、都道府県、区市町村、地域の自治組織や民間の支援団体など、様々な設置・運営主体を想定して、各主体が準備を行うことが重要です。

その上で、災害時は行政の体制がひっ迫することが想定され、各自治会レベルの支援拠点の運営を行政主体で行うことは難しいと考えられることから、支援拠点の運営・管理は、原則として、地域の自助、共助や外部支援団体等との連携を目指す必要があります。平時から地域の防災力を向上させる取組を通じ、支援拠点の担い手の確保・育成に取り組む必要があります。

【チェック事項】

4-2-1	支援拠点の運営が地域住民で行われるよう、住民リーダー等の育成を促進します
4-2-2	ＮＰＯやボランティア等の多様な主体と連携を図ります
4-2-3	住民リーダー、女性、小さな子供を持つ家庭、高齢者、障害者等の要配慮者などの多様なメンバーを運営主体の構成員とするよう配慮します
4-2-4	混乱なく支援拠点の開設・運営がなされるよう、マニュアル等を作成します
4-2-5	定期的にセミナーや訓練等を行い、運営能力を向上させるとともに、担い手確保に努めます
4-2-6	生活の基盤を支える業界（コンビニエンスストア等）の早期の事業再開が可能となるよう、小売業や関係業界等との連携強化を図ります

【解説】

○　支援拠点の運営は、自助、共助や外部支援団体等と連携することが必要であり、この場合、行政は、支援拠点の運営が地域住民で行われるよう、住民リーダー等の育成を促進する役割を担うことが重要となります。

○　外部支援団体等との連携に関しては、支援拠点の運営主体がＮＰＯやボランティア等の多様な主体と連携を図ることができるよう、行政として支援を行います。

○　在宅避難者の多様なニーズを適切に把握し、必要な支援につなげるためには、支援拠点の運営においても多様な視点が必要となります。住民リーダーをはじめ、女性や小さな子供を持つ家庭、高齢者、障害者等の要配慮者などの多様なメンバーを運営主体の構成員とするよう配慮します。

○　混乱なく支援拠点の開設・運営がなされるよう、マニュアル等を作成しておくことも重要です。マニュアル等の作成に際しては、支援拠点の運営サイクルについても検討します。避難所を支援拠点とする場合は、避難所業務の繁忙な時間帯と重複しないよう工夫します。避難所以外に支援拠点を設ける場合は、多様な生活スタイルを有する住民に配慮して時間帯別の業務内容等を工夫します。

○　平時からの準備に加え、発災後に必要な支援拠点を追加的に設置することや、外部支援者が新たな支援拠点を設ける取組も重要です。支援拠点は、設置場所や開設条件について事前に公表するなどあらかじめ計画して設置するものと、発災後に被災状況や避難所の開設状況等に応じて設置場所を検討して開設するものの両輪で取り組むことが必要です。

４　支援体制の整備

○　各支援拠点の運営主体等において、拠点運営に必要となる知識・先行事例等を習得するためのセミナーや実践的な開設・運営訓練等を定期的に行い、運営能力を向上させるとともに、地域の人材や外部支援団体等との平時からのつながりを重視することにより、担い手の確保に努めます。

○　適切な支援を提供するために必要となる避難者等の状況把握に関しては、調査者の動員、調査の実施、データの整理、支援が必要な方の支援へのつなぎ、支援につなげた後のフォローという避難者等支援の一連の流れをコーディネートできる人材の育成を進めます。

○　また、避難者等のアセスメントの在り方を共通させる必要があり、アセスメントに関わる人材育成の取組を進めるなど、福祉的な観点から状況の把握や必要な支援へのつなぎを担う福祉専門職の育成を、災害対応への視点から進めることも考えられます。

○　人材育成を進めるに当たっては、経験の蓄積が重要であり、将来の災害に備え、経験者で構成される組織横断的なチームの育成という視点に立つことも重要です。

○　自助、共助の取組を進めるためには、地域の人の役割を作っていくことが必要です。例えば、高齢者でも元気な方には支援側に回っていただくことも想定され、こうした方にどのような役割を担ってもらうかを検討することも重要です。

○　災害時の避難や生活再建の円滑化のため、地域住民に対する防災教育の中に、避難者への支援体制、罹災証明の申請、住宅再建等のプロセス等を取り込んでいくことも重要です。

○　在宅避難者にとって、スーパーやコンビニエンスストア等の生活の基盤を支える事業者の早期再開は、避難生活の質を大きく左右する重要な要素です。そのため、発災後に早期の事業再開が可能となるよう、平時から小売業や関係業界等との連携を強化しておくことが重要です。

（自治会等の地域住民等が主体となって拠点を設置・開設する場合）

○　支援拠点となる場所、運営体制、民間支援団体との連携、拠点機能を果たすための環境整備、記録・帳簿の整備等について、自治会や自主防災組織等地域において検討を行います。必要に応じ、管理者の使用許諾を取得します。

○　こうした支援拠点が設置された場合には、設置場所や運営主体について区市町村側でも把握できるようにします。区市町村においては、事前の届出を課すなどにより、平時から支援拠点の情報を把握しておきます。

> 【自治体側で把握しておく事項の例】
> 支援拠点の所在地、運営の代表、担当者の連絡先、対応する災害に関する情報、
> トイレ等設備に関する情報、想定される利用者数　等

○　発災時においては、発災2日目、３日目以降など、家庭における備蓄等の状況を踏まえつつ主体となる地域住民等の体制が整ったところから、取組が可能となったタイミングで支援拠点を開設します。開設した場合には、その旨を区市町村に届け出ることなどにより、連絡体制を構築するほか、利用者名簿を作成し、必要な物資の数等を確認するなど、必要な支援を受けられるようにします。

4　支援体制の整備

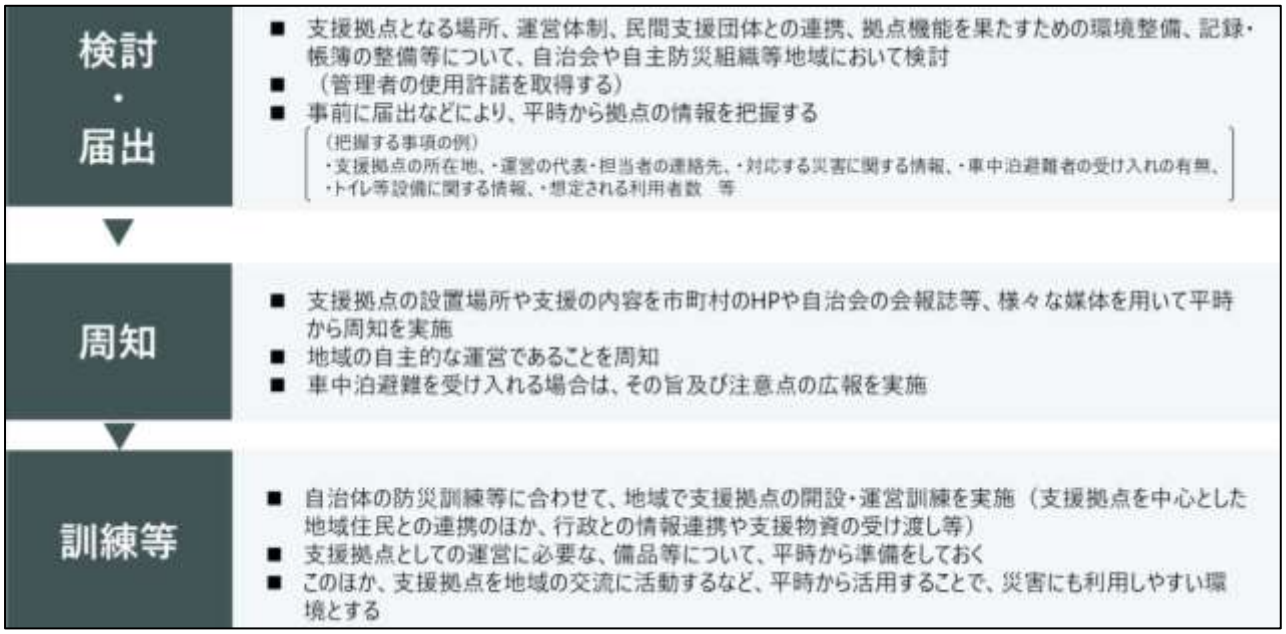


図　支援拠点設置に向けた平時の取組の流れのイメージ
（出典：内閣府「在宅・車中泊避難者等の支援の手引き」）

（自治体が主体となって拠点を設置・開設する場合）

○　大規模な広域支援拠点、発災後に自治会や自主防災組織等による運営を確保できない地域で開設する支援拠点などについては、自治体が開設主体となることも想定されます。自治体が開設主体となる場合は、場所、運営体制、民間支援団体との連携、拠点機能を果たすための環境整備、記録・帳簿の整備等について自治体側で検討します。

○　発災時においては、被害の状況や避難所の開設状況、在宅避難者等の発生状況、自治体内の体制、自治会などの地域住民等が主体となった拠点の開設状況等を勘案し、必要と考えられるタイミングで支援拠点を設置・開設します。

【コラム】災害時在宅生活支援施設の設置（東京都三鷹市）

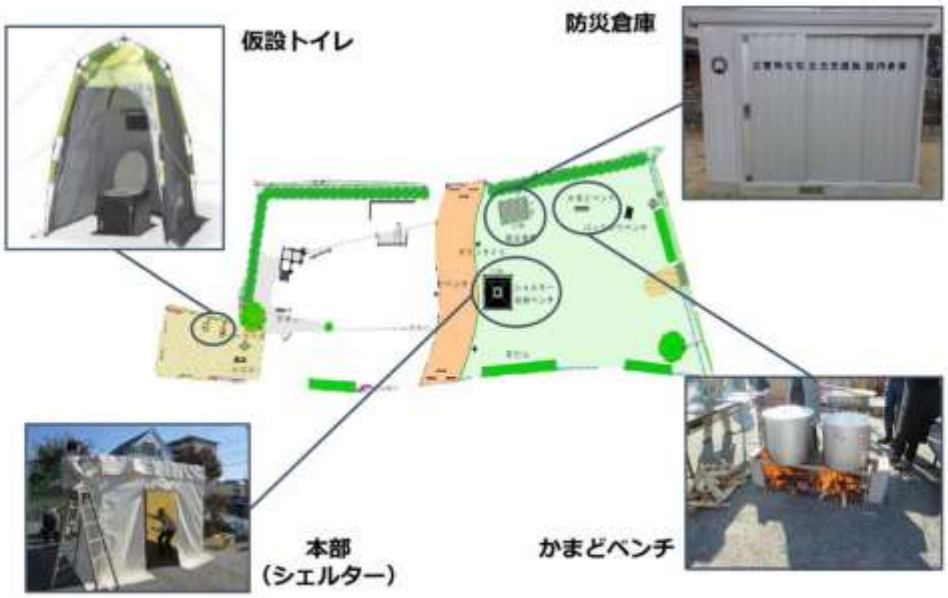
■三鷹市では、平時から災害時在宅生活支援施設の整備を進めている。

■災害時在宅生活支援施設では、仮設トイレの設置や炊き出しの実施、救援物資等の配給の実施が想定されているほか、これに限らず地域の防災の活動拠点として、情報共有やコミュニティの「場」として活用の発展が期待されている。

■原則として、自治会等の地域住民による運営が想定されており、平時から訓練等も実施されている。

	避難所	災害時在宅生活支援施設
機能	市民が一定期間生活をする場所	自宅で避難生活を送る在宅避難者に対して、ライフラインの途絶等に伴うトイレや食事、情報提供などの一定の支援を行う場所
運営主体	自主防、学校、市などの避難所運営委員会	原則として、当該施設の町会・自治会を中心とする地域住民
開設基準	市内の被害状況や施設及び施設周辺の被害状況などに応じて、市災害対策本部長が決定する。	①市が開設を要請する場合（避難所がすでに開設されている状態で、ライフラインの途絶が継続している場合など） ②町会・自治会など地域住民が開設の必要があると判断した場合

災害時在宅生活支援施設位置図
（令和８年２月時点　三鷹市より提供）



▲　災害時在宅生活支援施設のイメージ

（内閣府「在宅・車中泊避難者等の支援の手引き」に一部加筆）

【コラム】自主防災組織等が運営する届出避難所（岡山県倉敷市）

■岡山県倉敷市では、地域防災力強化のため、平成２５年度から、地域の集会所や企業・団体等から使用許諾を得た施設等を、災害時に避難所として自主防災組織が運営する場合、事前の申請により届出避難所として認定する取組を実施している。認定された場合には、あらかじめ備蓄品を市が配備することとなっている。

●対象の集会所等

1　災害時に避難所として使用することについて、所有者又は管理者の使用許諾を得てください。

2　災害の種別によって、開設に条件を付します。

※指定避難所又は指定緊急避難場所（小学校や公民館など）を届出避難所とすることはできません。

●申請から認定、避難所開設から閉鎖までの手順

1　自主防災組織内で、避難行動を行う際に拠点とできるような集会所等がないか話し合う。

2　災害時の使用について、建物の所有者又は管理者の使用許諾を得る。

3　必要事項を記入した届出避難所設置申請書と添付書類を市へ提出する。

4　市は、提出された申請の適否を決定し、その旨を通知する。

5　備蓄品を配備する。

6　災害時必要に応じて届出避難所を開設する。

7　開設後速やかに、開設時間、避難者数等を市へ報告する。

8　閉鎖後、届出避難所報告書を市へ提出する。

●備蓄品の配備

届出避難所に認定された場合は、施設等の収容可能人数により毛布、保存水、非常食を市の備蓄品として配備します。

収容可能人数	備蓄品	数量
１人から３０人まで	毛布	１０枚以内
	保存水	２４本以内
	非常食	２４食以内
３１人から６０人まで	毛布	２０枚以内
	保存水	４８本以内
	非常食	４８食以内
６１人以上	毛布	３０枚以内
	保存水	７２本以内
	非常食	７２食以内

●避難所運営上の留意事項

1　届出避難所の運営及び維持管理は、自主防災組織が自ら行うこと。

2　運営に関する費用のうち、備蓄品以外は自主防災組織の負担とすること。

3　届出避難所の運営又は利用に伴う事故等によって生じた被害にかかる賠償等については当事者の負担とすること。

4　備蓄品を使用した場合、又は、消費期限を経過した場合は、市に連絡し補充を受けること。

5　届出避難所を廃止するときは、届出避難所廃止届を、市へ提出すること

倉敷市ＨＰ（https://www.city.kurashiki.okayama.jp/36584.htm）

（出典：内閣府「在宅・車中泊避難者等の支援の手引き」）

４　支援体制の整備

（事例　江戸川区　避難者によって自主運営する「被災者支援拠点」）

【支援内容】

〇避難所は、「被災者支援拠点」として、避難所周辺の在宅避難者を含む被災者に対し、情報の提供や救援物資の配給を行う。

【運営主体】

〇開設は、避難所開設職員または教職員が担当する。

〇運営は、避難者による自主運営を基本とする。

〇避難所開設職員及び教職員は、運営のサポートと本部との連絡調整担当となる。

〇避難所運営協議会のうち、支援活動班が在宅避難者への支援を行う。

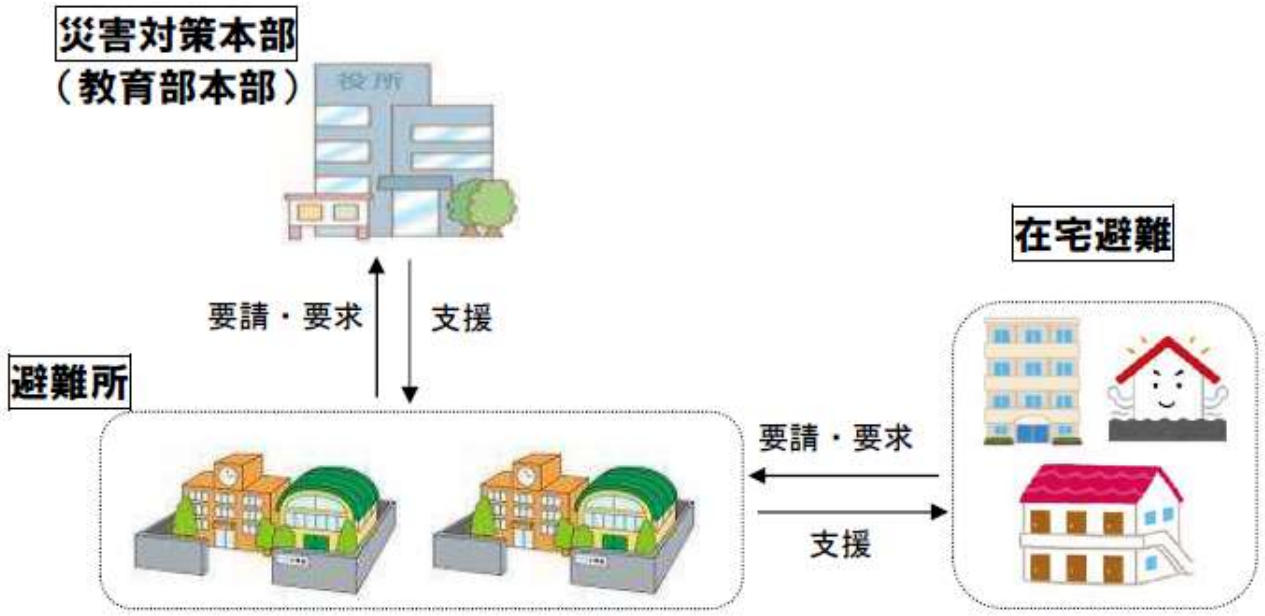
【整備場所】

〇被災者支援拠点は、避難所として指定されている小学校・中学校・高等学校等に設置される。

【整備内容】

〇次のような設備、機材等を整備している。

食料（クラッカー、アルファ米、羊羹など）、寝具等（毛布、カーペット、レスキューシートなど）、
停電対策（蓄電池、ガスボンベ発電機、すずらん灯など）、通信（ルーター、災害時特設公衆電話など）、救助用品、
事務用品等、トイレ（携帯トイレ、マンホールトイレなど）、衛生用品、感染症物品、
その他（ビブス、施設点検用懐中電灯など）



（出典：江戸川区「避難所開設･運営マニュアル」）

（事例　内閣府　令和７年度避難生活支援リーダー／サポーター研修）

内閣府では、災害の激甚化・頻発化等により避難生活が長期化する中、地域のボランティア人材に、避難生活環境改善のための知識・ノウハウを身につけてもらうためのモデル研修を実施しています。

4　支援体制の整備

こうした取組を通じて地域のボランティア人材の発掘・育成を図り、発災時には行政職員や支援者等と連携し、良好な避難生活環境の確保を図ることにより、「災害関連死・ゼロ」の実現を目指しています。

令和７年度は、豊島区で実施(７月)しました。

（出典：内閣府 HP より）

５　支援内容の整理

ポイント

- **発災時には、停電、断水、通信断絶などのライフラインの途絶が想定されます。そのような状況下においても、自宅等で安心して避難生活を送ることができるよう、必要な支援内容について、あらかじめ検討しておくことが必要です。**
- **食料・生活必要品等の物資の配布、資機材の配備など、避難所で行うことが求められる水準と同程度の支援を在宅避難者に対しても行えるよう、支援拠点における支援内容を整理しておくことが重要となります。**

５－１　支援内容を検討する際の留意点

【概要】

支援拠点における在宅避難者への支援内容を検討する際には、発災後に生じ得る様々な状況を想定して必要な対策を整理しておくとともに、地域住民等の多様な視点や意向を踏まえて検討することが重要です。

【チェック事項】

5-1-1	ライフラインの状況、災害の種別、季節など、想定される被災状況を踏まえて、支援内容を検討します
5-1-2	支援内容の検討にあたっては、住民リーダー、女性、小さな子供を持つ家庭、高齢者、障害者等の要配慮者などの多様なメンバーを構成員とするよう配慮します

【解説】

○　停電、断水、通信断絶など、ライフラインが途絶していることを前提に、それぞれの状況下において在宅避難者が必要とする支援内容を整理します。例えば、ガスや水道の途絶が生じている状況であれば、カセットコンロ・ボンベや飲料水等の物資の提供を行うことを想定します。

○　災害の種別に応じた支援内容の検討も行います。例えば、水害であれば、自宅の片付けに使用する防じんマスク・ゴム手袋等といった物資の提供について需要が高まることが想定されます。

○　支援内容の検討に当たっては、季節性も考慮します。インフラの被災状況を勘案し、夏季であれば熱中症の予防等の暑さ対策、冬季であれば暖を得るための物資配布などの寒さ対策が必要である点に留意します。

○　在宅避難者の多様なニーズを適切に把握し、必要な支援につなげるためには、多様な視点が必要となります。支援内容の検討にあたっては、住民リーダーをはじめ、女性や小さな子供を持つ家庭、高齢者、障害者等の要配慮者などの多様なメンバーを構成員とするよう配慮します。

○　過去の災害事例やシミュレーションゲーム等を通じて、行政と住民とが支援内容について一緒に考える機会等を設けることも有効です。

５－２　物資等の提供

【概要】

支援拠点において、在宅避難者に対し、食料・生活用品等の物資の配布や食事の提供を行います。避難者が必要とする物資や食事を確実に提供できるよう、平時から体制等を整備しておくことが重要です。

【チェック事項】

5-2-1	備蓄をしていなかった在宅避難者等が一定程度存在することを想定して支援に必要な量を確保します
5-2-2	必要となる物資の種類及び量を検討する際は、確実に提供できる体制を整備します

【解説】

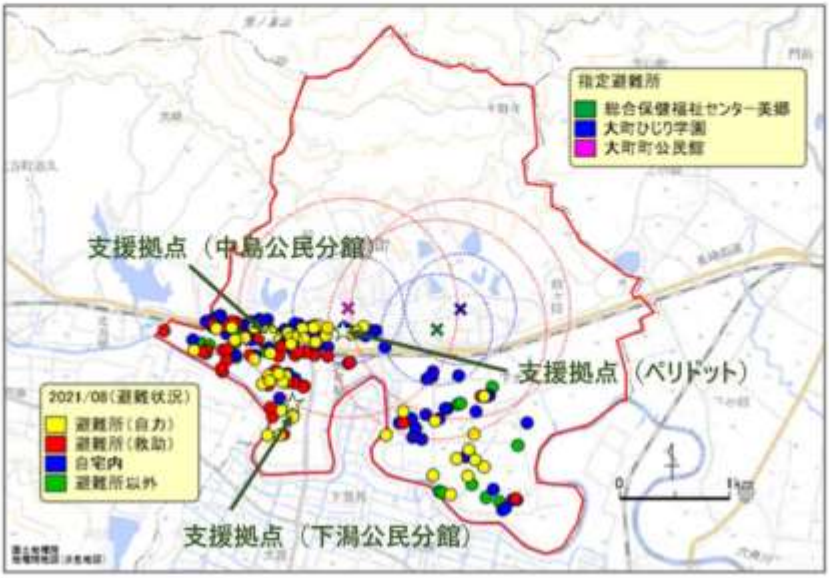
○　在宅避難を行うには、自らで物資を備蓄していることが前提となりますが、実際の災害時には、備蓄をしていなかった、又は備蓄物資が短期間で枯渇してしまう在宅避難者が一定程度存在することが想定されます。こうした避難者の発生を考慮した上で、支援に必要な量の物資を確保しておきます。

○　必要となる物資の種類及び量を検討する際には、発災直後に必要となる物資は公助としての自治体による備蓄、一定期間経過後に必要となる物資は民間事業者等との協定等による調達とするなど、確実に提供できる体制を整備します。

○　実際に支援物資を配布した際は、適正な在庫管理や避難者のニーズ把握等を行うため、配布した避難者の氏名や数量などを記録に残します。

【コラム】災害時の在宅避難者の支援拠点の設置例（佐賀県大町町）

■佐賀県大町町では、令和３年８月豪雨の際に、指定避難所の開設のほかに、被災者が困りごとを相談し、当該被災者と公的支援制度や民間ボランティア等の支援者とをつなぐ拠点として３か所の地域支援拠点を設置し、当該拠点より在宅避難者等に対して、物資支援等を実施。



■　支援交流拠点は、在宅避難者に対する支援物資の拠点として、また、住民の生活相談拠点としての役割を果たすことを目的としている。

■　支援物資拠点としては、水・食料等の救援物資の配布のほか、他の指定避難所で調理した温かい食事の提供等を実施。

■　生活相談拠点としては、被災者のニーズ収集・在宅避難状況の把握等、生活相談等についての支援を実施。

□ 具体的な支援物資の例

布マスク、不織布マスク、防塵マスク、防塵ゴーグル、ハンガー、スリッパ、使い捨てスリッパ、長靴、スニーカー、古タオル、生理用品、アルコールジェル、消毒スプレー、除菌用水溶液、懐中電灯、リンス、シャンプー、紙コップ、スプーン、汗拭きシート、毛布、タオルケット、マットレス、Ｔシャツ、ショーツ、パンツ、クイックルワイパー、ゴミ袋、ごみ袋、ごみバケツ、冷却パック、食料、飲料　等

（出典：内閣府「在宅・車中泊避難者等の支援の手引き」）

5　支援内容の整理

【チェック事項】

5-2-3	食事の提供を行う際は、衛生・健康管理に留意します
5-2-4	キッチンカーを保有する事業者や飲食店組合等と協定締結等を行い、重層的な食事の供給体制を確立します
5-2-5	アレルギーや文化・宗教上の理由による食事の制限がある方への配慮を検討します

【解説】

- ○　炊き出しや弁当による食事の提供を行う際は、調理前の手指及び調理器具の消毒を徹底し、衛生的な環境に配慮し、調理する人の体調管理を行う必要があるほか、食料品の保管に当たっては、冷蔵庫を使用します。
- ○　避難所避難者と合同で炊き出しが行われることを想定して、訓練の際には地域の住民が多く参加できる工夫をします。
- ○　避難生活が長期化する場合に備え、適温で栄養バランスの取れた食事ができるよう、キッチンカーを保有する事業者や飲食店組合等と協定締結等を行い、避難所避難者と同様に仕出しやセントラルキッチン等を活用した提供など、重層的な食事の供給体制を確立します。
- ○　アレルギー対応食品の確保について、管理栄養士・栄養士と連携を図り、対応策を検討します。
- ○　アレルギー以外にも、宗教上の理由やベジタリアン・ビーガンといった理由で食事が制限される人もいます。これらの制限は個人差が非常に大きいため、食事提供に際して本人に確認が必要となる点について留意が必要です。

（事例　小平市　「災害時におけるキッチンカーによる炊き出し等の実施に関する協定」の締結）

小平市では、避難所等でのキッチンカーによる食事提供支援を行うことを目的として、一般社団法人日本キッチンカー経営審議会と「災害時におけるキッチンカーによる炊き出し等の実施に関する協定」を締結しました。この協定の締結により、災害時における適温調理された食事の提供に関し協力が受けられることとなり、小平市における防災対策の強化が一層図られるものとなります。

（出典：小平市ＨＰ）

５－３　資機材の配備等

【概要】

災害時には断水や停電、通信断絶などライフラインが途絶することが想定されるため、災害用トイレや非常用発電機などの資機材を備えておくことは、在宅避難を継続する上で重要です。

これらの資機材については、各家庭において住民自らが備蓄することは困難な場合が多いため、支援拠点に配備し、避難者が利用できるようにしておくことが必要です。

【チェック事項】

5-3-1	災害時に利用できるトイレを支援拠点に配備します	区市町村
5-3-2	水運搬用の資機材を支援拠点に配備します	区市町村

【解説】

- ○ 断水等により各住戸内のトイレが利用できない事態が発生すると、様々な健康被害等につながるおそれがあることから、携帯トイレ等を配布できるよう準備します。
- ○ 衛生面や運用のしやすさなどに配慮した、し尿処理収集を要しないトイレや、し尿処理作業の軽減が可能なトイレ等を支援拠点に確保し、避難者が利用できる環境を整備します。
- ○ 都が作成した「災害用トイレの確保・管理に係るアセスメントシート」などを活用し、災害時のトイレ対策がどこまで整備されているか、何が不足しているかを把握した上で、必要な対策を検討することが重要です。
- ○ 断水時には、飲料水に加えて生活用水の確保も必要になるため、平時から給水場所を住民に周知するとともに、水の運搬に係る身体的負担を軽減するため、必要に応じて、支援拠点に給水車や給水バッグ等の資機材を配備します。

【チェック事項】

5-3-3	避難者が入浴できる環境等を整備します	区市町村

【解説】

- ○ 入浴は身体を清潔に保つだけでなく、リラックスやストレス軽減の観点からも重要です。このため、地域のホテル・旅館、温浴施設（銭湯等）の入浴施設を活用できるよう、関連業界等と協定を締結します。
- ○ 必要に応じて、災害用温水シャワーを支援拠点に配備します。
- ○ 断水時でも身体的な清潔さを保つため、口腔ケア用品やボディーシート等を調達できるよう、関連団体等と協定締結等を行います。

５　支援内容の整理

（事例　兵庫県養父市　災害時におけるキャンピングカーの提供・移動式ランドリーの提供に関する協定の締結）

令和４年７月に、養父市と山本運輸株式会社は、災害時におけるキャンピングカーの提供に関する協定を締結しました。キャンピングカーには、電源や温水シャワー、ベッドなどの設備が活用できたり、更衣室や授乳室など様々な用途での活用も想定されています。

また、令和５年８月には、同じく同社と災害時における移動式ランドリーの提供に関する協定を締結しました。養父市内又は養父市と災害応援協定を締結する自治体等において、地震や風水害等の大規模災害が発生し、被災者が避難所での生活を余儀なくされた場合等に、移動式ランドリーの提供を受けることで避難生活における利便性・衛生環境を向上させることを目的としています。

能登半島地震発生後、被災者を支援するため、１月 22 日、移動式ランドリー等を石川県珠洲市に派遣しました。現地には、山本運輸株式会社社員等、養父市職員あわせて 15 人が派遣されました。当初、被災地ではインフラ環境の壊滅的な被害により、ランドリー支援に必要な給水と排水環境の整った適当な設置場所がなかなか見つかりませんでした。そのような中、合併浄化槽の整備された珠洲市立上戸小学校に設置場所が決定し、自衛隊の入浴施設用の給水支援を受け、９台の乾燥機能付き洗濯機を無料で稼働しました。６月 24 日までの半年間、被災者ニーズにあわせて３月末までは珠洲市立上戸小学校に、４月からは宝立小中学校に順次設置され、被災者ら延べ約 5900 人が利用しました。

（出典：養父市 HP）

（事例　神奈川県茅ヶ崎市　災害時における避難者等に対する入浴支援等に関する協定の締結）

茅ヶ崎市と「野天湯元湯快爽快ちがさき」を運営する亀井工業ホールディングス（株）は、「災害時における避難者等に対する入浴支援等に関する協定」を締結しています。

地震や大雨などの大きな災害による長引く避難生活等において、避難者の方々に入浴する機会を提供するほか、生活用水の提供、移動手段のない避難者が多数いることも想定した避難所からのバスによる送迎なども盛り込まれています。

（出典：茅ヶ崎市 HP）

5　支援内容の整理

【チェック事項】

5-3-4　非常用発電機等を支援拠点に配備します

【解説】

○ 停電時にはテレビから情報を得ることができないため、ラジオや携帯電話等を活用することになり、乾電池やモバイルバッテリー等が必要となります。このため、モバイルバッテリーを充電するために必要な非常用発電機やポータブル電源等について、共用の資機材として備蓄することを促すとともに、支援拠点に配備します。

○ 支援拠点は、避難者に対する物資等の提供、情報提供、相談対応等を行う場であり、停電下においてもその機能を維持するためには最低限の電力が必要となります。支援拠点の機能維持の観点からも、非常用発電機等の資機材をあらかじめ配備します。

○ 非常用発電機等は、保有しているだけではなく、発災時に円滑に使用できることが必要です。防災訓練や防災イベント等を通じて、使用方法等について平時から理解を深めておくことが重要です。

【チェック事項】

5-3-5　災害時でも使用可能な通信設備を支援拠点に配備します

【解説】

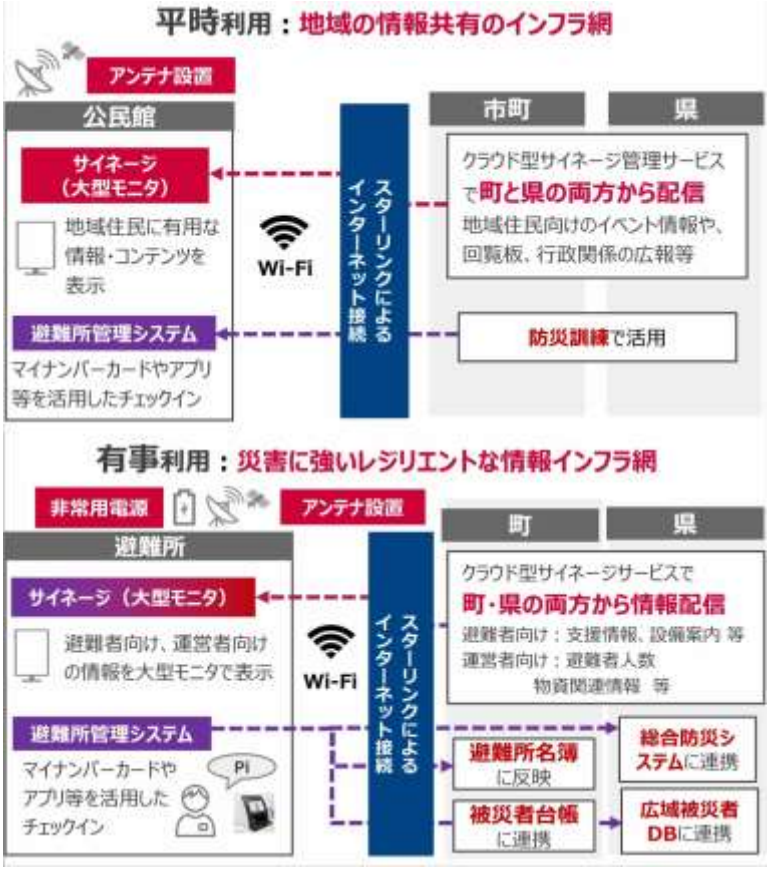
○ 災害時に通信が途絶すると、避難者は被害状況や支援情報を得られなくなるほか、家族等との連絡や相談が困難となり、孤立につながるおそれがあります。このため、支援拠点において、災害時でも使用可能な通信設備を配備することが重要です。

○ 非常用電源等を確保した上で利用可能な Wi-Fi 機器や通信端末、衛星通信設備、災害時優先通信手段等について、地域の実情に応じて導入を検討します。
なお、通信設備は停電時にも使用できるよう、電源確保の方法と一体で整理しておく必要があります。

5　支援内容の整理

（事例　石川県　能登地震で活躍したスターリンク、公民館に常備し通信確保へ）

能登半島地震では通信途絶が発生し、スターリンクが緊急導入されて通信確保に大きく貢献しました。これを受けて、石川県と奥能登２市２町は、公民館など 14 拠点にスターリンクと蓄電池を常設する計画を決定しました。災害時の「ゼロ日復旧」を目指し、避難所管理や情報共有の DX 化を推進しています。



（出典：総務省「地域社会 DX ナビ」）

（事例　多摩市　災害時における通信機器レンタルに関する協定の締結）

多摩市は、株式会社トレミールと災害時に通信機器を迅速に提供する応援協定を締結しています。大規模な災害が発生した場合に、スターリンクをはじめとする通信機器一式をレンタルすることで、災害時における多摩市の事業継続体制の強化を図ることを目的としています。この協定締結により、通信インフラが被災しインターネット通信等が利用できなくなった場合でも、市役所庁舎や避難所に通信環境を構築し、情報収集や衛星通信をすることが可能となりました。

（出典：多摩市 HP）

5　支援内容の整理

【チェック事項】

5-3-6　　支援拠点等に冷暖房機器を配備します

【解説】

- ○　災害は猛暑期や厳寒期に発生する可能性があることに加え、停電や断水等により、在宅避難者が自宅において、適切な暑さ・寒さ対策を確保できない状況が生じることが想定されます。
- ○　このため、付近の在宅避難者が一時的に暑さ・寒さをしのぐことができるよう、支援拠点において冷暖房機器やスポットクーラー、ストーブ等の可搬式の機器を配備することを検討します。
- ○　冷暖房機器等が配備されていない拠点においても、発災後に迅速に冷暖房機器等を調達できるよう関連業界と協定を締結するなど、体制を整えておくことも重要です。
- ○　冷暖房機器等の使用に当たっては、換気や安全管理に留意し、事故防止の観点から運用ルールをあらかじめ整理しておく必要があります。
- ○　暑さ・寒さへの対応は、在宅避難の継続可否を判断する重要な要素の一つです。支援拠点での対応を行ってもなお健康リスクが高い場合には、避難所等の利用を含め、次の支援につなげる判断を行うことが重要です。

（事例　長野県松本市　指定避難所にスポットクーラー 学校などで平時に使用、災害に備え）

長野県松本市は、指定避難所となる市内の学校や公民館に移動式スポットクーラーを配備しました。災害時に使う備品を平時から使い、慣れておく「フェーズフリー」の考え方に基づき、平時は体育授業などで使用し、災害時には避難所で熱中症対策として活用します。

（2025 年 9 月 30 日付　市民タイムス掲載）

（事例　羽村市　「災害時における資機材の調達に関する協定」を締結）

羽村市は、株式会社木下商会と、災害時に必要な資機材を優先的に調達する協定を締結しました。協定により、スポットクーラーや大型ヒーター、照明器具などを迅速に供給し、避難所環境の整備を可能にします。

（事例　愛媛県宇和島市　在宅避難者等への熱中症予防）

愛媛県宇和島市では、平成 30 年７月豪雨で避難所に熱中症予防のポスターの掲示やリーフレットの配布や、防災無線等で注意喚起を行い、熱中症リスクが高いと思われる避難者を把握した上で、エアコンや飲料水の確保を行う等、関係機関と連携して環境整備や支援物資の提供を実施しました。

また、在宅避難者等にも健康状態の把握・心のケア等を行う際、熱中症予防のリーフレット等を

配布し、特に乳幼児や高齢者等の配慮を要する者がいる家庭には、エアコン使用状況等の家庭内の環境確認も行いました。

（出典：内閣府「避難所における生活環境の確保に向けた取組事例集」）

５－４　その他の支援（情報の提供等）

【概要】

支援拠点における支援内容は、物資等の提供、資機材の配備のほかにも、在宅避難者への情報提供や外部支援団体等との協定等に基づくサービス提供など、支援拠点の規模や地域の特性等に応じて様々なケースが想定されるため、各支援拠点で行うべき支援内容について整理をしておくことが重要となります。

【チェック事項】

5-4-1　避難生活を送る上で必要な情報を、多様な手段で避難者に提供します

【解説】

- ○　在宅避難者への情報提供については、避難所と同様の情報提供を実施できるよう、支援拠点における掲示板の活用のほか、チラシの配布・回覧や、SNS 等のデジタル機器を利用した情報提供など、多様な手法で情報発信を行います。
- ○　避難者が必要とする情報は、災害発生からの時間の経過に伴い、刻々と変化していくことから、避難者の必要性に即した情報を的確に提供するよう努めます。
- ○　区市町村から避難所への情報提供ルートの中に支援拠点も含めるなど、支援拠点への情報提供ルールをあらかじめ定めておくことも重要です。

【チェック事項】

5-4-2　外部支援団体等との協定等の締結を行い、生活支援に係るサービスを提供します

【解説】

- ○　支援拠点における支援内容は様々なケースが想定されるため、自治体による公助のみではすべてをカバーすることは困難となります。そのため、平時のうちから外部支援団体等と連携を図ることが重要です。
- ○　複数の団体と協定等を締結することにより、物資や資機材等を確実に調達でき、様々な生活支援に係るサービスを提供できる体制を整備します。

６　高層共同住宅における物資等の運搬

ポイント

- **エレベーターは、大規模災害発生時や余震等が発生した場合等に停止する可能性があります。エレベーターが停止した場合、特に中高層階で避難生活を送る住民は、必要となる物資を自宅等に運び込むことが困難になります。**
- **エレベーターの停止を理由として、大規模マンション居住者が一斉に避難所へ避難した場合、一部の避難所に受入可能人数を大幅に上回る避難者が訪れることが想定されます。**
- **エレベーターが停止しても、自宅等で一定期間避難生活を送れるような環境整備を進める必要があります。**

６－１　エレベーターが使用できない場合の対応

【概要】

発災後、被災地域内では膨大な数のエレベーターが停止するため、全てのエレベーターを復旧させるにはかなりの時間を要します。また、長周期地震動による大きな揺れで、エレベーターの索道ワイヤーに絡まりが発生した場合、その復旧にさらに長時間を要することも想定されます。

このため、エレベーターが使用できない場合に備え、対応策を整理し、住民に周知しておくことが重要です。

【チェック事項】

6-1-1	復旧に要する時間や復旧体制等についてエレベーター保守事業者等に確認するよう住民に周知します	区市町村

【解説】

○　エレベーターが停止した場合を想定して、緊急時の連絡先、復旧に要する時間や復旧体制などについて、マンション管理組合等を通じて、エレベーター保守事業者等に確認するよう住民に周知します。

○　発災直後は、エレベーター保守事業者等に復旧の依頼が集中し、連絡がとりにくい事態が発生することを想定して、複数の連絡先を確認しておく必要があります。
また、連絡がついても技術員の到着まで時間を要することが想定されることについて周知します。

○　同一の建物から複数の連絡がいくことにより、対応に時間を要する事態が発生することを防ぐため、保守事業者等に連絡をした後には、エレベーターの乗場付近に「復旧要請連絡済み」の貼紙をするなどのルールについて周知します。

6　高層共同住宅における物資等の運搬

【チェック事項】

6-1-2	照明や手すり、滑り止めなど、必要に応じて安全対策を行うよう住民に促します	区市町村
6-1-3	階段の使用ルールを定めるよう住民に周知します	区市町村

【解説】

○　エレベーターが使用できない状況が継続した場合、階段を利用して必要な物資を自宅等に運び込む必要があります。このため、平時から、階段の安全性を確認し、必要な対策を実施しておくことが重要です。

【安全確認・対策の視点】

・照　明　　：適切な位置に設置され、十分な明るさを確保できている。
　　全ての電灯が点灯している。予備電源が確保されている。

・手すりや滑り止め：誰もが利用しやすく、物資の運搬等に障害とならないように設置している。欠損等の異常がない状態で設置されている。

○　東京都福祉のまちづくり条例に基づく規則においては、共同住宅も含めた都市施設を、高齢者や障害者も含めた全ての人が円滑に利用できるよう、対象施設の区分に応じ、階段等の項目について、手すりを設けることや滑りにくい材料で仕上げること等の整備基準を定めています。こうした基準等も踏まえて、点検・対策を実施することが必要です。

○　避難者が多数いることが想定される大規模な共同住宅では、避難者が一斉に移動すると、階段が非常に混雑します。このため、安全に階段を利用できるよう、時間帯で階段を使用できる階を分ける、上り下りの通行方向を明示する、複数の階段で通行方向を分けるなど、エレベーターの使用ができない場合における階段の使用ルールを定めておく必要があります。

【チェック事項】

6-1-4	物資等の運搬を補助する資機材等を共用で整備するよう住民に促します
6-1-5	資機材等の使用ルール等を設定するよう促します
6-1-6	訓練等を定期的に行い、移動可能なフロア数等を把握するとともに、資機材等の使用方法などを理解しておくよう住民に促します

【解説】

○　階段の昇降ができる電動階段台車や簡易リフトなどの資機材を共同で確保するなど、高層階にも物資等を運ぶことができる体制を構築するよう促します。

○　これらの資機材の維持管理の役割を担う班の設置や、時間帯で使用できる階を分けるなど、使用・運用に関するルール等をマニュアルで定めておくことなどを促します。

○　階段等を利用した物資輸送など、実際に起こりうる状況を想定した実践的な訓練等を定期的に実施し、共用資機材等の使用方法の習得など、非常時の対応力の向上を図ります。

○　訓練等で把握できた状況を基に、必要となる資機材等の増強、使用・運用ルールや配備位置の見直しなどについて検討し、必要な対策を実施します。

６　高層共同住宅における物資等の運搬

所有者・管理者様へ

大規模地震発生時のエレベーター早期復旧等に関するご協力のお願い

大規模な地震が発生した場合は、交通機関、通信回線などの混乱により、停止したエレベーターの復旧に大幅な時間が掛ることが予測されます。

エレベーターを早期に復旧し、建物の機能をより早く回復するためにも、建物の所有者・管理者様には、次の事項に関するご理解とご協力をお願い申し上げます。

（ご理解をお願いする事項）

① エレベーター復旧の優先順位について

エレベーターの復旧は、閉じ込めが発生している建物、災害弱者の利用する建物等に配慮し、下表の復旧優先順を原則としております。

また、大規模地震等においては、複数の建物での閉じ込めが想定され、閉じ込め救出を最優先で対応することから、停止しているエレベーターの復旧は、閉じ込め救出後となる場合もあります。予めのご理解をお願いいたします。

優先順位	対応内容	建物種別	理由等
1	閉じ込め救出	閉じ込めが発生している建物	閉じ込め救出を最優先
2	停止したエレベーターの復旧	病院等、弱者が利用する建物	けが人等の対応が急増する建物
3		公共性の高い建物	各行政から災害対策本部等に指定される建物
4		高層住宅(地上高さ概ね60m以上)	一般の建物と比較し、生活に大きな支障の起こる可能性が高い建物
5		一般の建物	

② 「1ビル1台の復旧」について

複数台のエレベーターが設置されている大規模建物（ビル）におきましては、1ビルに対し1台の復旧とし、より多くの建物のエレベーターの復旧を優先させていただく場合があります。

予めのご理解を お願いいたします。

一般社団法人日本エレベーター協会　1/2

６　高層共同住宅における物資等の運搬

（ご協力をお願いする事項）

③余震が落ち着くまではエレベーターの運行を休止してください。

大規模地震が発生した直後では、本震の後に高い確率で余震が発生します。

余震による閉じ込めの発生、エレベーターの被害拡大を防止するため、地震発生後は直ちにエレベーター運転休止の処置を行い、エレベーターの運行を控えてください。

④ エレベーター復旧のご依頼は、余震が落ち着いてからご連絡願います。

閉じ込め等の緊急を要する場合を除いて、停止したエレベーターの復旧のご依頼は、地震発生後一定時間をおいてからご連絡願います。

大規模地震においては、エレベーター復旧のご依頼が集中するため、ご連絡をいただいても、保守会社に連絡がつかない、連絡がついても技術員の到着まで時間を要することが想定されます。

ご理解の上、技術員の到着をお待ち願います。

また、同一の建物から複数のご連絡をいただくことがあります。保守会社に連絡をした後には、エレベーターの乗場付近に「復旧要請連絡済み」の貼紙をするなどのご協力をお願いします。

以上

一般社団法人日本エレベーター協会　2/2

（出典：一般社団法人日本エレベーター協会「所有者・管理者様へ」）

６　高層共同住宅における物資等の運搬

（事例　神奈川県川崎市　高層ビル・マンションの防災対策）

川崎市では、高層ビル・マンションの防災対策として、上層階への物資運搬等には以下のとおり対策や協力が不可欠であることを周知しています。

- マンションの上層階では、エレベーターが停止した場合、地上との往復が困難になるため、十分な備蓄がないと在宅での避難が困難になります。
- エレベーターの代わりに階段を使用したとしても、物資や水などはかなりの重量です。居住者が協力してリレー方式で運搬するなど、上層階への運搬をどのように行うのかなどについて、自主防災組織等が中心となり訓練内容に取り入れてみて、実際の状況をイメージして備えましょう。
- 受水槽や排水管などの設備点検やエレベーターの応急復旧の手順などを、事前に確認しておきましょう。

６－２　エレベーターを使用可能にする方法の普及

【概要】

災害時のエレベーターの復旧は、閉じ込めが発生している建物や、病院等の災害弱者が利用する建物等を優先して復旧対応を行うことが原則とされています。

そのため、高層共同住宅のエレベーターについては、発災後のエレベーターの早期復旧に向けた体制を平時から構築しておくよう住民に促すとともに、自動点検・仮復旧の機能等について周知し、導入を促します。

【チェック事項】

6-2-1	エレベーターの早期復旧に向けた体制構築を住民に促します
6-2-2	自動的に点検を行い仮復旧する機能について、住民に普及啓発を行い、導入を促します
6-2-3	仮復旧後、本格復旧するまでの間のエレベーターの使用ルール等を設定するよう住民に周知します

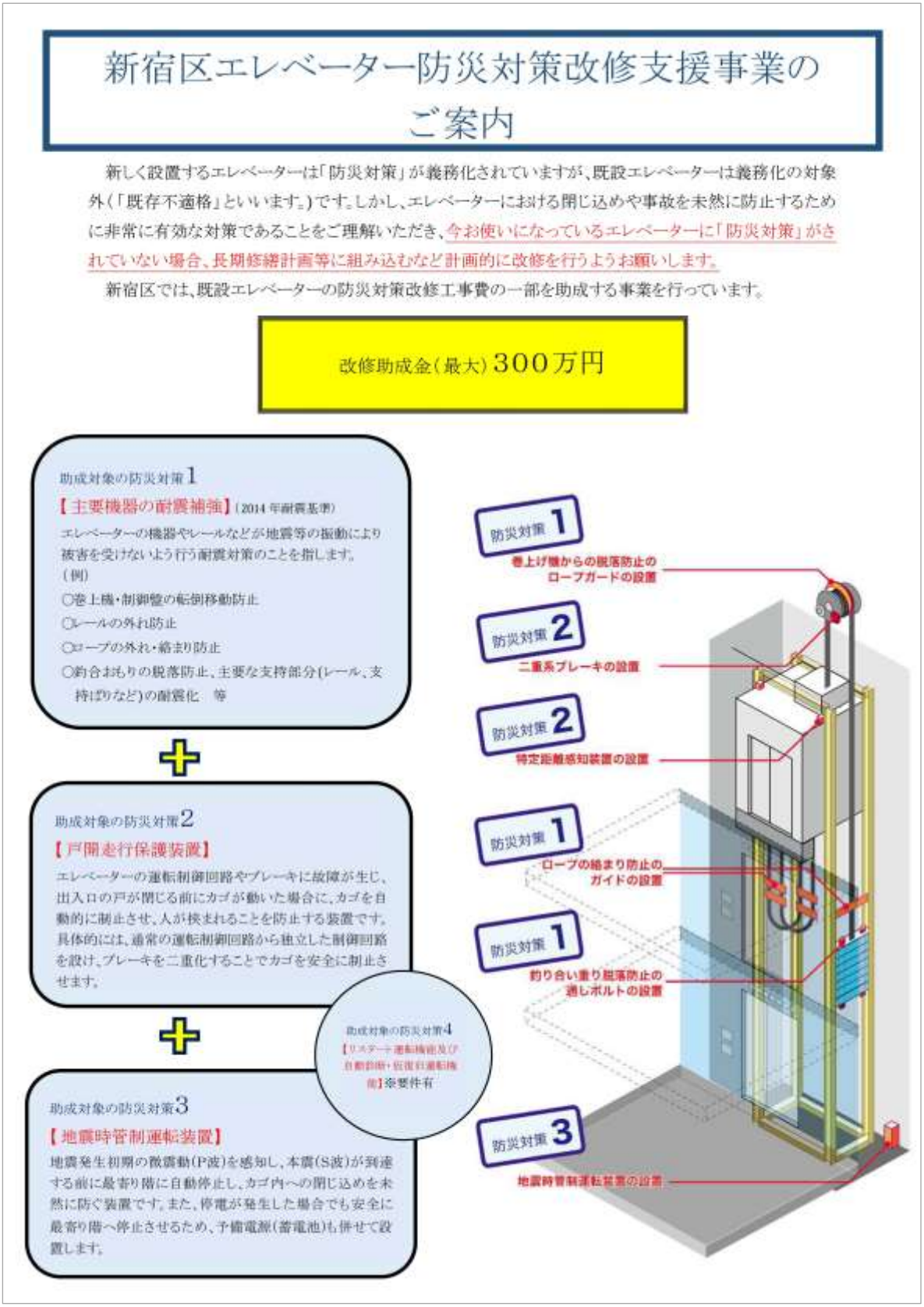
【解説】

- ○　エレベーターの復旧については専門的な知識や技術が必要となるため、平時から、建築物の所有者やマンション管理組合等がエレベーター保守事業者等と連携を図り、発災後の早期復旧に向けた体制を構築しておくことが重要となります。
- ○　エレベーターの中には、地震や停電などで停止した際に、自動的に安全を確認し、条件が整えば暫定的に運転を再開できる機能を有するものがあります。エレベーター内の閉じ込めの防止や上層階の住民の負担軽減の観点から、このような自動診断・仮復旧運転機能は有効であり、導入を住民に促します。
- ○　建築物の所有者やマンション管理組合等は、エレベーターが自動診断・仮復旧運転機能を有しているかを確認し、有していない場合は機能を付加することを検討します。
- ○　仮復旧後、本格復旧するまでの間は、被災地内のできるだけ多くのマンション等の機能の回復を早期に図るため、複数台のエレベーターが設置されている大規模建物においては、１ビルに対し１台の復旧とし、より多くの建物のエレベーターの復旧を優先する場合があることを住民に周知します。
- ○　なお、エレベーターの故障リスクを低減させるためには、平時から定期的なメンテナンスを行うことも重要です。

６　高層共同住宅における物資等の運搬

（事例　新宿区　新宿区エレベーター防災対策改修支援事業）

新宿区では、既設エレベーターにリスタート運転機能及び自動診断・仮復旧運転機能の設置など、防災対策を目的とした改修を行う所有者に対して、工事費の一部を助成しています。区はこの取組により、既設エレベーターの安全性の向上を推進し、もって区民の安全確保を図ることを目指しています。



（出典：新宿区「新宿区エレベーター防災対策改修支援事業のご案内」）

７　避難所に行けない理由のある要配慮者への対応

ポイント

- 災害時において、要配慮者とは、高齢者、障害者、難病患者、乳幼児、妊産婦、外国人等を指します。
- 過去の大規模災害では、障害や介護など様々な理由から避難所に避難できない要配慮者が自宅等で避難生活を送らざるを得なかった事例が報告されています。
- 要配慮者に対しては、それぞれの人々が抱える特有の課題を十分に理解し、特性に配慮した支援等を適切に行うことが必要です。

※　なお、要配慮者への配慮の方法については、避難所避難者等への支援ガイドラインに掲載している【避難所利用者の事情に合わせた配慮の方法】も併せて参照してください。

７－１　要配慮者ごとの支援体制の整備

【概要】

要配慮者は、自力での移動が困難等の特徴があり、その支援ニーズも多様かつ個別性が高いことから、発災時においても必要な支援を受けながら安全・安心に生活を継続できるよう、関係機関等と連携し、平時から個々の状況の把握や支援体制を整備しておくことが重要です。

また、発災後の環境変化等により体調を崩すなど、平時は福祉サービス等とつながっていない方への対応も想定し、支援ニーズが発災後に顕在化した場合にも、適切な支援や受入につなげられる体制を備えておく必要があります。

要配慮者ごとに課題を平時から把握・整理し、関係機関と連携しながら相談支援やアウトリーチ体制を整えていくことが重要です。

【チェック事項】

7-1-1	平時から配慮が必要な方の状況を確認します	区市町村
7-1-2	社会福祉協議会やNPO等と連携を図り、支援体制を整備します	区市町村

【解説】

○　要配慮者の主な特徴や日頃から配慮しておきたい事項を整理します。例えば、在宅で医療機器を使用している方は、災害時の電源確保について確認しておくことなどが必要です。

○　避難行動要支援者に係る個別避難計画の作成の機会などを生かしながら、要配慮者の心身の状況や生活環境、支援の必要性等を把握し、その変化を継続的に平時から確認することが重要です。

○　災害時には平時とは異なる生活環境となることから、要配慮者支援には特に注意して対応する必要があり、社会福祉協議会やNPO、医療・福祉関係等機関と連携し、それぞれの専門性等を活かした支援体制を構築しておくことが重要です。

○　発災後に想定される要配慮者の状況や必要となる支援内容を想定し、関係機関が担う役割や連絡・調整の方法について、平時から整理しておくことが必要です。

7　避難所に行けない理由のある要配慮者への対応

（事例　世田谷区　避難行動要支援者避難支援プラン）

世田谷区では、避難行動要支援者避難支援プランにより、民生委員・児童委員等と連携し、在宅で避難生活を送る要配慮者に対して、訪問等による健康状態の確認や福祉ニーズを把握する体制の整備を図ることとしています。また、在宅避難者に対しても、保健師による巡回相談等を通して、二次的健康被害（エコノミークラス症候群、生活不活発病等）の予防、こころのケア等の必要な支援を行うこととしています。

（平時から福祉サービス等を受けている要配慮者）

【チェック事項】

7-1-3	平時から発災後に想定されるリスクを評価した上で必要となる支援内容を定めます	区市町村
7-1-4	在宅避難が困難となった場合には、福祉避難所や医療機関等へ移送します	区市町村
7-1-5	専門職によるアウトリーチ型支援など、必要な体制を関係機関と連携して整備します	区市町村

【解説】

○　発災後に生じ得る生活上・健康上のリスクをあらかじめ評価し、在宅での生活継続の可否や、必要となる支援内容について、関係機関と共有しておくことが求められます。

○　また、在宅避難の継続が困難となる場合に備え、福祉避難所や医療機関等への移送や受入が円滑に行われるよう、調整の手順や役割分担を整理しておくことが重要です。

○　介護・障害福祉・医療等の関係機関との日常的な関係を生かし、発災後においても保健師や社会福祉士などの専門職によるアウトリーチ型の必要な支援を継続的に行うことが重要です。

（平時は福祉サービス等を受けていない要配慮者）

【チェック事項】

7-1-6	必要に応じてアウトリーチ型で支援を行えるよう専門職を確保するとともに、多様な主体と連携体制を構築します	区市町村
7-1-7	必要に応じて福祉避難所や医療機関での受入等を依頼します	区市町村

【解説】

○　発災後の生活環境の変化等により、支援ニーズが顕在化することがあります。こうした支援ニーズを的確に把握し、専門職等の支援に確実につなげられるよう体制を整備しておくことが重要です。

○　在宅での生活継続が困難となる場合には、福祉避難所や医療機関等での受入が円滑に行われるよう、関係機関との連携や調整の枠組みをあらかじめ整理しておくことが重要です。

（子ども）

【チェック事項】

7-1-8	保護者や NPO 等と連携して、自宅以外の居場所づくりに努めます	区市町村

【解説】

○　災害時の避難生活が長期化すると、教育や保育の機会が失われ、精神的な孤立や不安が増加

するおそれがあるため、児童・生徒や乳幼児が安心して過ごせる自宅以外の居場所を確保することが重要です。

○　自宅以外の居場所として、学校や児童館、子育て支援センター等の拠点が考えられ、これらの場所では、遊びや学習、乳幼児の衛生的環境の確保等を提供し、日中を中心に子どもの安全・安心と発達を支える役割を果たします。

○　居場所の確保・運営に当たっては、保護者や NPO 等の関係機関と連携し、平時から体制を整備しておくことが重要です。

○　災害時に保護者等へ必要な支援情報が確実に届くよう、アナウンス方法については、避難所での掲示や SNS、学校メール配信等の様々な手段を平時から整理します。

（外国人）

【チェック事項】

7-1-9	多言語・やさしい日本語での案内表示、避難者が情報提供する様式等の多言語化を図るとともに、デジタル技術も活用します	区市町村
7-1-10	通訳ボランティア等の確保に努めるとともに、多言語翻訳アプリ等の使用を検討し、訓練等で有効性を確認します	区市町村

【解説】

○　日本語に精通していない外国人等に対しては、多言語・やさしい日本語での案内表示や、避難者が情報を提供する際の様式等の多言語化を進めるとともに、デジタル技術も活用し、必要な情報が適切に伝わるよう配慮することが重要です。

○　通訳ボランティア等の確保に努めるとともに、多言語翻訳アプリ等の活用について検討します。多言語翻訳アプリ等については、平時から訓練等を通じてその有効性を確認し、発災時に円滑に運用できるよう備えておくことが必要です。

（事例　埼玉県越谷市　災害時外国人支援サポーター養成講座）

越谷市の外国籍市民数は増加を続けており、様々な外国人が暮らす一方で、災害が発生した際に、言葉や文化のちがい等から外国人の方は様々な課題に直面することが予想されます。

そこで、地震等の災害発生時にも支援対応が迅速かつ適切にとれるように、外国人の支援サポーターを養成するための講座を開催しました。講師をお招きし、外国人が抱える課題、やさしい日本語、また災害多言語支援センターの役割について講義をいただきました。

（出典：越谷市ＨＰ）

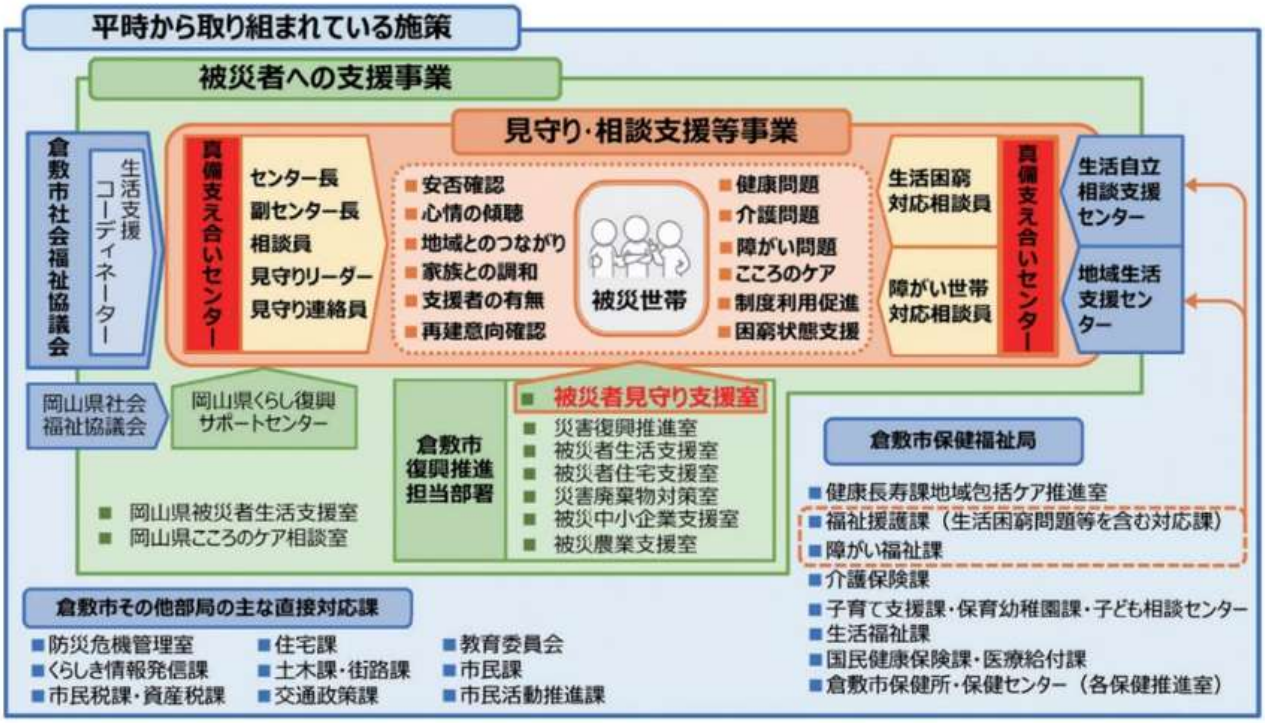
7　避難所に行けない理由のある要配慮者への対応

（事例　岡山県倉敷市　複数の部局連携による災害ケースマネジメント実施体制の構築）

倉敷市被災者見守り支援室と真備支え合いセンターが一体となって、被災者見守り・相談支援等事業として、支え合いセンター職員が、被災世帯に個別訪問等（アウトリーチ）を行い、健康状態、生活状況、被災に対する心情、経済面や住まいの再建の見通しなどについて伺った上で、被災者の困り事等の有無を把握し、支援が必要な世帯については、行政や専門の支援機関、制度等へつなぎ、それぞれの課題に応じた支援を実施する仕組みを構築しました。

生活困窮・障がい世帯の支援のため、生活自立相談支援センター及び地域生活支援センターから常駐相談員を配置したほか、復興推進担当部署や、住宅課、教育委員会、くらしき情報発信課、市民課等が直接対応課として連携しました。

倉敷市外に避難し、当該地域に定住する意思がある被災者に関しては、「岡山県くらし復興サポートセンター」（県 社会福祉協議会が運営）に協力依頼を行い、転居先の市町村 社会福祉協議会 と調整の上、個別訪問を実施しました。



（出典：「災害ケースマネジメント実施の手引き（令和５年３月　内閣府）」）

８　防犯対策

ポイント

- 過去の事例を踏まえると、大規模災害時には、防犯上のリスクが高まります。
- 避難者が安全・安心な避難生活を送れるよう、平時から、地域住民等を主体とした防犯体制を整備することが重要です。
- 発災後の停電により防犯機器の機能が喪失した場合の対応や、死角が多いというマンション特有の事情等を踏まえた対応など、在宅避難を行う上で特に留意すべき防犯対策についても、平時から検討しておくことが求められます。

８－１　防犯に関する支援

【概要】

大規模災害時には、人の流動化や停電等による環境変化などにより、平時に比べて防犯上のリスクが高まります。過去の事例では、空き巣などの侵入窃盗、悪質商法などの被害が報告されています。また、女性や子供、高齢者などが犯罪被害にあうことも報告されており、地域全体での見守りや声かけ等の取組が重要となります。

このため、平時から地域において自主的に防犯活動を行う組織等と連携するとともに、多様な担い手を確保・育成することにより、住民が主体的に防犯活動を行う環境づくりを進めていく必要があります。

【チェック事項】

8-1-1	地域において自主的に防犯活動を行う組織等と連携し、平時から活動を支援するとともに、多様な担い手を確保するよう対策を講じます
8-1-2	防犯組織の構成、活動項目や時間等について住民に普及啓発し、訓練等で習熟度を高めます
8-1-3	女性、子供、高齢者などが孤立しないよう、見守り活動を行う担い手の確保対策を講じます
8-1-4	警察との連携や巡回の依頼など、平時から関係機関等と連携体制を構築します

【解説】

○　被災地には、被災地外からも多くの人が訪れます。また、多くの人が避難生活を強いられることから、住民同士の見守りが弱まりやすくなります。加えて、停電に伴う街灯の消灯、建物や道路の損壊などにより、周囲の状況が把握しにくくなり、平時と同等の防犯環境を確保できない可能性があります。

○　災害時における防犯対策は、発災後に新たに体制を構築するのではなく、平時からの取組の積み重ねが重要です。

○　このため、地域において自主的に防犯活動を行う組織や警察活動協力団体、自治会・町会、防犯ボランティア、民間事業者等と連携し、日常的な防犯活動を通じて顔の見える関係を築いておくことが大切です。

○　巡回・声かけ・見守りの実施主体、実施時間帯、重点エリア（公園、通学路、避難所周辺、夜間に暗くなる場所等）をあらかじめ整理し、平時から活動し、地域の状況等を把握しておく

ことが、災害時の混乱を抑える上で有効です。

○ 女性や子供、高齢者などが孤立しないよう、日頃からの見守りや声かけを通じて支援につなげる体制を整えることが重要です。支援拠点や関係機関と連携し、相談が必要な人を早期に把握できるようにしておくことが必要です。

○ 防犯組織の作り方や活動項目、注意事項等をまとめたパンフレットを住民に配布して普及啓発することも有効です。

○ 防犯活動の担い手については、一部の人に負担が集中しないよう、世代や属性を問わず参加しやすい形（短時間の見守り、班編成、交代制等）を工夫し、多様な担い手の確保につなげていく必要があります。

○ 発災後に防犯専任の組織を構成できない場合には、支援拠点の運営者など、平時から避難者と交流のある人で構成することも有効です。

○ 警察とも平時から連携を図ることで、パトロール活動や巡回の強化、震災用防犯カメラの設置、サイバーパトロールの強化など、発災後に取るべき防犯対策を検討します。

（事例　石川県警察本部　能登半島地震における警察と連携した警戒活動等の強化）

令和６年能登半島地震では、地震発生直後から、石川県警察が県下全域において、被害状況の把握、犯罪抑止等を目的としたパトロール活動を実施しました。その後も被害の大きかった能登地方では、住民が避難して長期間空き家となる家屋、不在となる集落が相当数に上ったため、県内・県外から応援部隊を投入し、特別自動車警ら部隊等が 24 時間体制で警戒活動等に従事しました。

また、女性警察官を中心とした特別生活安全部隊が避難所等を訪問して避難者への声掛け、防犯上の助言、困りごと相談の受理等の被災者に寄り添う活動を行いました。

被災地域のパトロール

避難所訪問活動

移動交番車

（出典：公益社団法人日本防犯設備協会「メールマガジン 2025 年新年号」）

【チェック事項】

8-1-5	相談窓口の設置、不審者情報等を共有できる仕組みを構築します
8-1-6	平時に比べ周囲の目が少なくなっているエリアについて、防犯体制を強化します

【解説】

○ 支援拠点等における相談窓口の設置や通報先の設定など、避難者が不審者情報等を提供できる仕組みを構築し、発災後に周知します。

○ 相談窓口に寄せられた不審情報などを共有し、犯罪の未然防止に努める仕組みを平時から整理しておくことが重要です。住民等が相談しやすいよう、プライバシーの保護（個室の確保

など）や男女の相談員を置くなどの工夫を検討するとともに、情報共有の手法（電話・掲示・回覧・SNS 等）や共有先の選定、個人情報の配慮事項等について、平時から定めておくことが重要です。

○　ＤＶや性被害・性暴力の被害を受けた場合に、迅速に専門的な相談やケアを受けられるよう、平時から関係機関等と連携体制を構築し、対策しておくことが必要です。相談者が配偶者・パートナーからのＤＶやストーカー等の被害にあっている場合もあるため、相談者の同意がない場合は、第三者への個人情報提供を行ってはいけません。

○　人通りが減少した住宅地、停電で暗くなった道路沿い、避難所周辺の空き地・公園、仮設的に利用される施設周辺など、平時に比べて周囲の目が少なくなっているエリアについては、重点的な巡回や見守りを実施するなど、防犯体制の強化を図ることが重要です。必要に応じて、警察との連携や巡回の依頼、警備員の雇用など、警戒レベルの強化に向けた柔軟な対応を行います。

○　巡回や見守りに際しては、見守り等をする住民に腕章等を着用してもらうことも有効です。避難者が安心して声掛け・相談することができるとともに、犯罪行為等の抑止にもつながります。

８　防犯対策

８－２　停電時に機能を喪失する防犯機器への対応

【概要】

災害時には停電が起こることが想定され、防犯カメラや玄関のモニターフォン、マンション入口のオートロック、共用部照明等の機能が停止し、平時の防犯水準を維持できなくなるおそれがあります。

避難者が安心して在宅避難を続けるためには、停電を前提とした代替措置を平時から準備しておくとともに、発災後にそれらを確実に実行できるよう、必要な対策を住民に周知しておくことが重要です。

【チェック事項】

8-2-1	停電時には、防犯機器の機能が喪失することが想定されるため、対応策等の策定・周知をします

【解説】

○　防犯カメラや玄関のモニターフォン、マンション入口のオートロック等の機器は、都市部における平時の防犯対策としては有効なツールです。しかし災害時は、停電によりこれらの機能が喪失又は低下する可能性があり、その結果として、防犯上のリスクが高まることが想定されます。また、マンション等の共用部の照明についても、停電が生じると、不審者の発見が遅れるなど安全性の観点から支障が生じます。

○　このため、平時から停電時の防犯上の留意点や代替的な対応策について整理を行い、住民に周知しておくことが重要です。

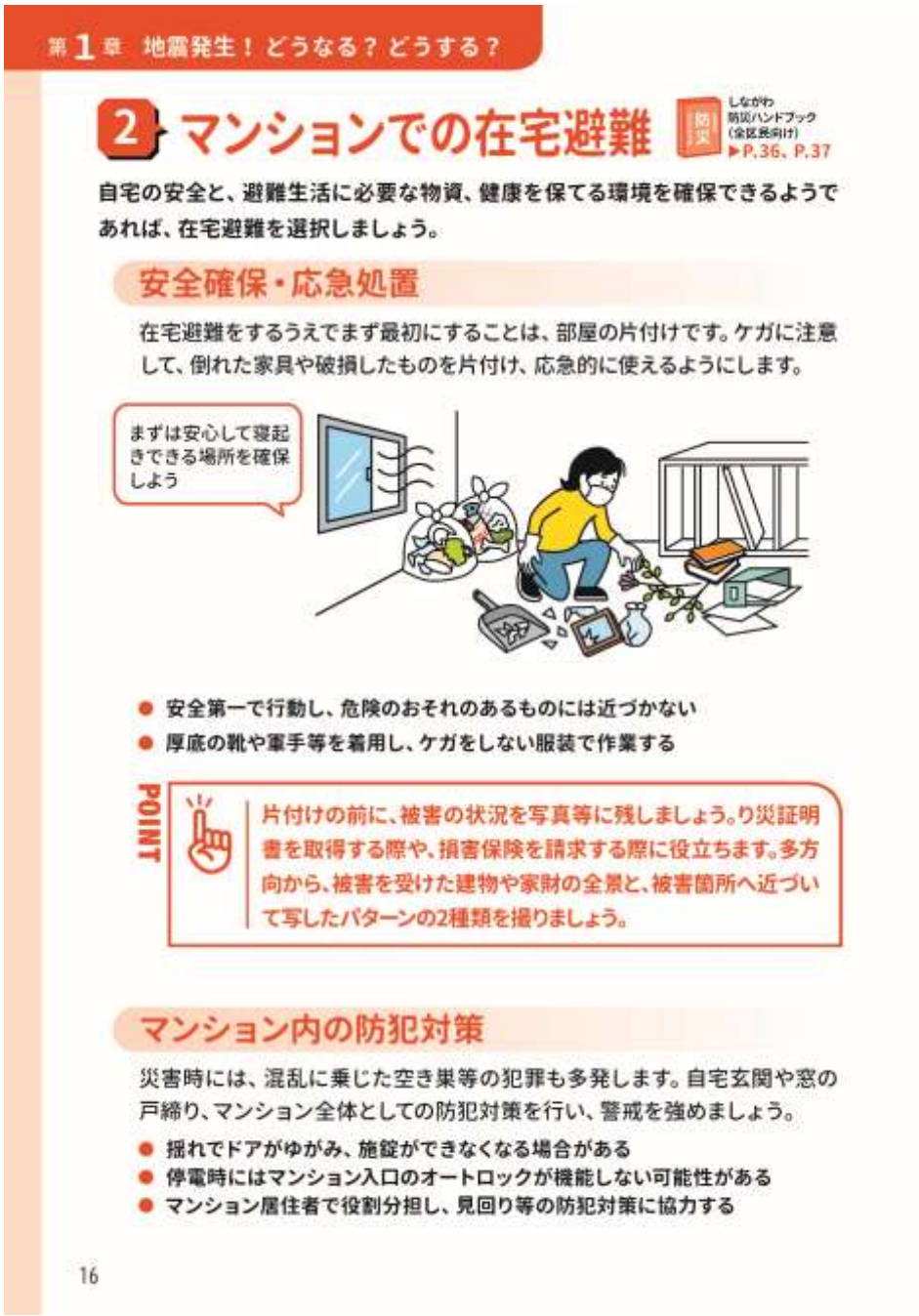
○　オートロック機能が作動しない場合の入館管理の方法、来訪者への対応、共用部の立入りに関するルール、夜間帯の見守りの強化などについて、住民や管理組合等が共通認識を持てるようにしておくことが求められます。また、停電時には照明が不足することから、懐中電灯等の活用や声かけ・巡回の増加、警備員の雇用など、人による補完策を組み合わせることが有効です。

○　停電時の対応は、住宅地だけでなく、避難所周辺や支援拠点周辺でも重要となります。停電により通信や放送が制約される場合もあるため、注意喚起の手段（掲示、回覧、広報車等）を複線化しておくことで、住民が適切に行動しやすくなります。こうした対応策について、訓練等を通じて住民の理解を深めておくことが、発災後の混乱を抑える上で有効です。

8　防犯対策

（事例　品川区　しながわ防災ハンドブック　マンション居住者向け）

品川区では、マンションの特性を踏まえた災害時の行動や、在宅避難の備え等について学ぶことができる「しながわ防災ハンドブック　マンション居住者向け」を作成しています。ハンドブックでは、マンション内の防犯対策として、停電時にはマンション入口のオートロックが機能しない可能性があることや、マンション居住者で役割分担し、見回り等の防犯対策に協力することなどを示しています。



（出典：しながわ防災ハンドブック マンション居住者向け）

８　防犯対策

８－３　マンション特有の事情への対応

【概要】

マンションは、建物の構造上、死角となる箇所が多く、居住者以外の立入りを把握しにくいなどの防犯上の課題を抱えている場合があります。また、複数のマンションが立ち並ぶ敷地は、誰もが通行できる空間となっている場合もあります。

災害時には、共用部の利用機会の増加や管理体制の変化により、こうした課題が顕在化しやすくなるため、マンション特有の事情を踏まえた防犯体制を構築する必要があります。

【チェック事項】

8-3-1	死角が多いというマンション特有の事情を踏まえ、建物内に独自の防犯活動体制を整備するよう住民に促します

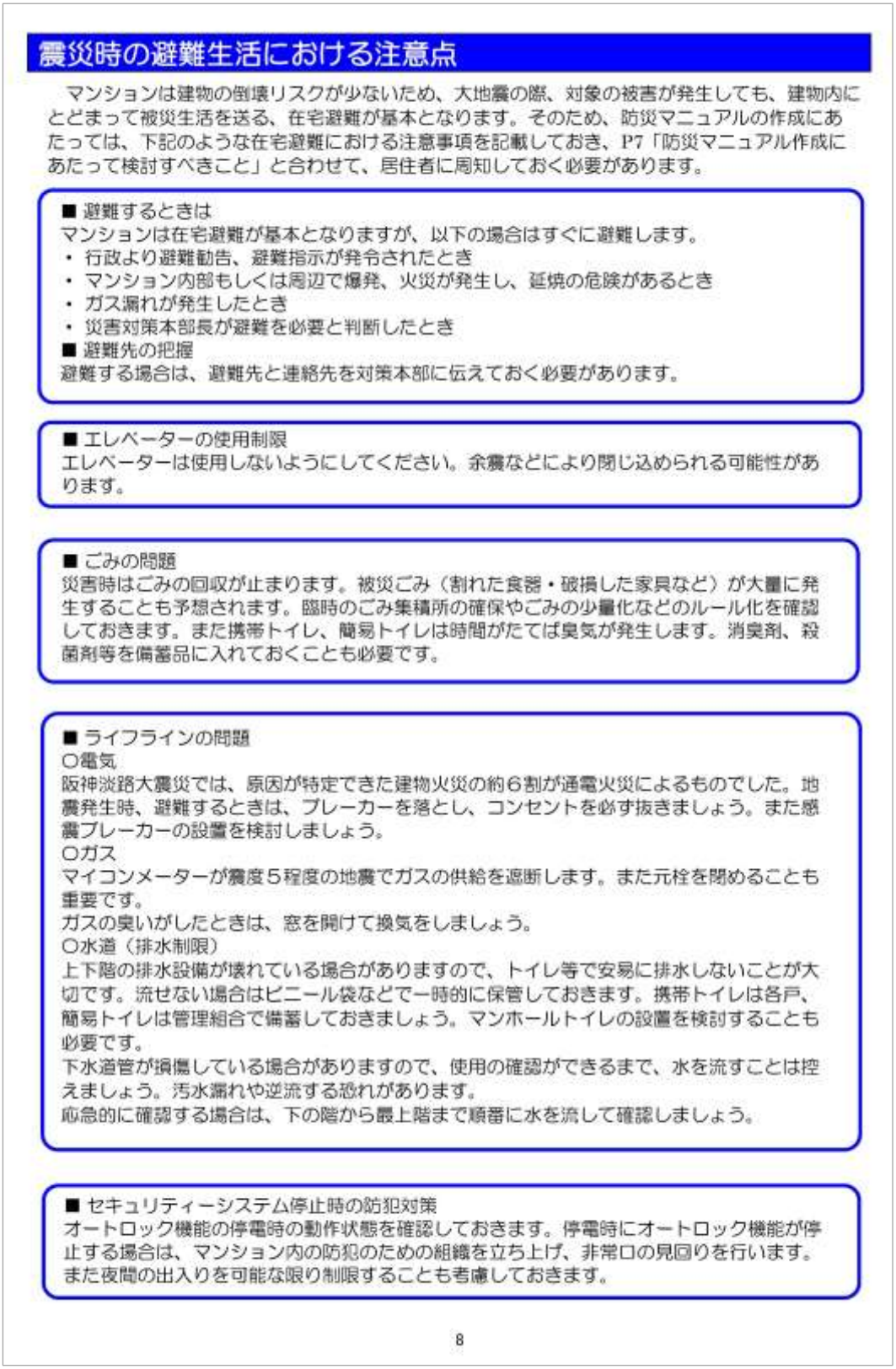
【解説】

- ○　マンションの共用部や階段などは、建物の構造上、死角となる箇所が多く、居住者以外の立入りを把握しにくいなど、防犯上の課題を抱えている場合があります。
- ○　災害時には、共用部を支援拠点などに利用したり、支援関係者や工事関係者等の来訪者の出入りが増えたりすることにより、平時よりも不審者が立入るリスクが高まることが想定されます。また、停電等によりオートロック等の監視機器が十分に機能しない場合には、よりリスクは高まります。
- ○　このため、管理組合等が中心となって、発災時のマンション内における見守りや声かけの実施、ルールの設定と情報共有など、独自の防犯体制を整備することが重要です。
- ○　具体的には、共用部の重点確認箇所（エントランス、集合ポスト、階段、駐輪場・駐車場、ゴミ置場等）を整理し、可能な範囲で巡回や声かけを行います。敷地内の普段は人が通らない場所など、平時にはあまり注意を向けない場所等も巡回ルートに入れることを検討します。
- ○　発災時の入館者対応や、ゴミ置き場等共用部の利用に関するルールを整理するとともに、不審者を発見した際などの非常時の対応方針を事前に定め、あらかじめ関係者間で共有しておくことが有効です。
- ○　住民の不安や困りごとを把握しやすいよう、連絡網や掲示版、SNS 等を用いて、情報共有手段を整備しておくことも有効です。
- ○　こうした取組が円滑に進むよう、平時から防犯意識の啓発や情報提供を行い、住民や管理組合等が主体的に防犯活動に取り組める環境づくりを支援することが求められます。その際は、画一的な対応を求めるのではなく、地域の警察活動協力団体等とも連携しながら、各地域や各建物の実情に応じた取組を支援していくことが重要です。

8　防犯対策

（事例　目黒区　マンション防災マニュアルの手引き）

目黒区では、各マンションの「マンション防災マニュアルの作成」の参考として、「マンション防災マニュアルの手引き」を策定しています。この手引きの中で、セキュリティーシステム停止時の防犯対策として、オートロック機能の停電時の動作状態を確認しておくことや、停電時にオートロック機能が停止する場合は、マンション内の防犯のための組織を立ち上げ、非常口の見回りを行うこと、夜間の出入りを可能な限り制限することを示しています。



震災時の避難生活における注意点

マンションは建物の倒壊リスクが少ないため、大地震の際、対象の被害が発生しても、建物内にとどまって被災生活を送る、在宅避難が基本となります。そのため、防災マニュアルの作成にあたっては、下記のような在宅避難における注意事項を記載しておき、P7「防災マニュアル作成にあたって検討すべきこと」と合わせて、居住者に周知しておく必要があります。

■ 避難するときは
マンションは在宅避難が基本となりますが、以下の場合はすぐに避難します。
・ 行政より避難勧告、避難指示が発令されたとき
・ マンション内部もしくは周辺で爆発、火災が発生し、延焼の危険があるとき
・ ガス漏れが発生したとき
・ 災害対策本部長が避難を必要と判断したとき
■ 避難先の把握
避難する場合は、避難先と連絡先を対策本部に伝えておく必要があります。

■ エレベーターの使用制限
エレベーターは使用しないようにしてください。余震などにより閉じ込められる可能性があります。

■ ごみの問題
災害時はごみの回収が止まります。被災ごみ（割れた食器・破損した家具など）が大量に発生することも予想されます。臨時のごみ集積所の確保やごみの少量化などのルール化を確認しておきます。また携帯トイレ、簡易トイレは時間がたてば臭気が発生します。消臭剤、殺菌剤等を備蓄品に入れておくことも必要です。

■ ライフラインの問題
○電気
阪神淡路大震災では、原因が特定できた建物火災の約６割が通電火災によるものでした。地震発生時、避難するときは、ブレーカーを落とし、コンセントを必ず抜きましょう。また感震ブレーカーの設置を検討しましょう。
○ガス
マイコンメーターが震度５程度の地震でガスの供給を遮断します。また元栓を閉めることも重要です。
ガスの臭いがしたときは、窓を開けて換気をしましょう。
○水道（排水制限）
上下階の排水設備が壊れている場合がありますので、トイレ等で安易に排水しないことが大切です。流せない場合はビニール袋などで一時的に保管しておきます。携帯トイレは各戸、簡易トイレは管理組合で備蓄しておきましょう。マンホールトイレの設置を検討することも必要です。
下水道管が損傷している場合がありますので、使用の確認ができるまで、水を流すことは控えましょう。汚水漏れや逆流する恐れがあります。
応急的に確認する場合は、下の階から最上階まで順番に水を流して確認しましょう。

■ セキュリティーシステム停止時の防犯対策
オートロック機能の停電時の動作状態を確認しておきます。停電時にオートロック機能が停止する場合は、マンション内の防犯のための組織を立ち上げ、非常口の見回りを行います。
また夜間の出入りを可能な限り制限することも考慮しておきます。

8

（出典：目黒区「マンション防災マニュアルの手引き」）

参考文献

タイトル	発行年月	著者等
在宅・車中泊避難者等の支援の手引	令和６年６月	内閣府
大規模地震発生直後における施設管理者等による建物の緊急点検に係る指針	平成 27 年２月	内閣府
令和７年度避難生活支援リーダー／サポーター研修		内閣府
避難所における生活環境の確保に向けた取組事例集	令和６年３月	内閣府
災害ケースマネジメント実施の手引き	令和５年３月	内閣府
東京都マンション防災ガイドブック	令和７年 10 月	東京都住宅政策本部
感震ブレーカーリーフレット		東京都総務局
東京マイ・タイムライン作成ガイドブック	令和６年５月	東京都総務局
東京備蓄ナビ		東京都総務局
マンション防災リーフレット		東京都総務局
東京防災	令和５年７月	東京都総務局
東京とどまるマンションパンフレット		東京都住宅政策本部
東京都被災者総合支援システム（仮称）		東京都総務局
災害用トイレの確保・管理に係るアセスメントシート	令和７年３月	東京都総務局
家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック	令和６年１月	東京消防庁
東京都水道局ホームページ「災害時に水を配る場所　～災害時給水ステーション～」		東京都水道局
東京都水道局ホームページ「ご家庭での備え」		東京都水道局
パンフレット「～木造住宅の地震後の安全チェック～この家、住み続けていいのかな？」	令和６年７月	国土交通省
施設管理者による官庁施設の防災機能確保のための対応について	令和４年６月	国土交通省
マンホールトイレ整備・運用のためのガイドライン	令和７年 10 月	国土交通省
地域社会 DX ナビ「能登地震で活躍したスターリンク、公民館に常備し通信確保へ」	令和７年７月	総務省
住まいが被害を受けたとき　最初にすること	令和７年９月	政府広報オンライン
パンフレット「浸水した家屋の感染症対策」		厚生労働省
在宅避難ガイド（地震版）	令和６年４月	葛飾区
在宅避難ガイド（水害版）	令和６年４月	葛飾区

タイトル	発行年月	著者等
災害時お家生活のヒント　―どうしたらいいの？在宅避難―	令和６年３月	世田谷区
マンションくらしニュース		新宿区
マンション防災共助促進事業（令和７年度事業）		世田谷区
中高層集合住宅建築物の建築に関する条例	平成 16 年６月	豊島区
まちだ防災カレッジ		町田市
令和７年度港区総合防災訓練		港区
北区ニュース　防災特集号	令和７年８月	北区
災害時要援護者対策事業		武蔵野市
防災パンフレット「わが家わがまちの防災ハンドブック」	令和７年９月	中央区
災害時在宅生活支援施設位置図	令和８年２月	三鷹市
江戸川区避難所開設・運営マニュアル	令和４年３月	江戸川区
災害時におけるキッチンカーによる炊き出し等の実施に関する協定	令和７年５月	小平市
災害等におけるレンタル機材の提供に関する協定	令和７年６月	多摩市
災害時における資機材の調達に関する協定	令和３年 10 月	羽村市
新宿区エレベーター防災対策改修支援事業		新宿区
避難行動要支援者避難支援プラン	令和４年４月	世田谷区
しながわマンション防災ハンドブック	令和６年９月	品川区
マンション防災マニュアルの手引き	平成 31 年４月	目黒区
パンフレット「川崎市高層集合住宅の震災対策について」	平成 24 年７月	神奈川県川崎市
高層ビル・マンションの防災対策　～在宅での避難のススメ～		神奈川県川崎市
デジ町　町内会 LINE		兵庫県神戸市中央区
災害時におけるキャンピングカーの提供に関する協定	令和４年７月	兵庫県養父市
災害時における移動式ランドリーの提供に関する協定	令和５年８月	兵庫県養父市
災害時における避難者等に対する入浴支援等に関する協定	令和３年 10 月	神奈川県茅ヶ崎市
2025 年９月 30 日付　市民タイムス掲載「指定避難所にスポットクーラー　学校などで平時に使用、災害に備え」		長野県松本市
災害時外国人支援サポーター養成講座		埼玉県越谷市

タイトル	発行年月	著者等
電気事業連合会ホームページ「台風・水害のとき」		電気事業連合会
“災害支援ローソン”１号店を千葉県富津市にオープン	令和８年２月	株式会社ローソン
チラシ「所有者・管理者様へ」		一般社団法人　日本エレベーター協会
防犯設備　2025 年新年号「能登半島地震における警察と連携した警戒活動等の強化」		公益社団法人日本防犯設備協会 石川県警察本部

第４編

「被災地外避難者の生活への支援ガイドライン」

第４編の構成・特色について

○　本ガイドラインの構成や特色は、以下の４点です。

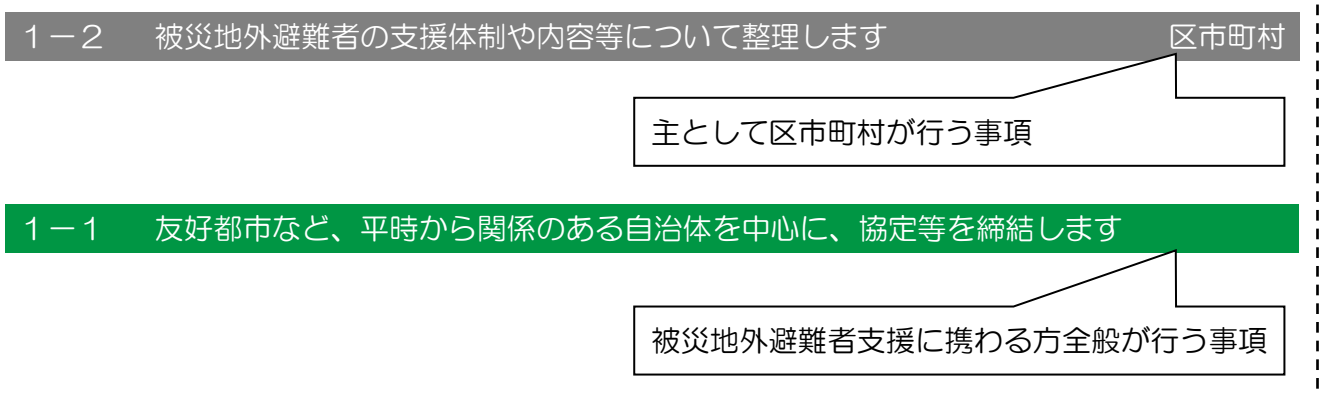
① 本編は、第１編第５章「被災地外避難者の生活支援において進めるべき主な取組」で示した３つの事項を基に、全３章で構成しています。

② 被災地外避難者支援において実施すべき取組を、チェック事項の形式で整理し、留意点などの解説を加えるとともに、都内区市町村をはじめとした他自治体の好事例を盛り込んでいます。

③ 内閣府の「水害からの広域避難に関する基本的な考え方」（内閣府（防災担当）令和３年５月）や「避難情報に関するガイドライン」（内閣府（防災担当）令和３年５月改定、令和４年９月更新）を参考にしています。

④ 被災地外避難者支援には住民や多様な機関の関与が不可欠なため、被災地外避難者支援に携わる全ての方に参考となる内容としています。

○　チェック事項の示す内容は、次のようになっています。灰色塗は主として区市町村が行う事項、緑色塗は被災地外避難者支援に携わる方全般が行う事項です。



第４編　被災地外避難者の生活への支援ガイドライン

目次

１　被災地外避難に関する体制構築 1
２　生活再建などに関する行政からの情報発信等 5
３　その他 7

１　被災地外避難に関する体制構築

【概要】

災害による被害が甚大であり、生活基盤の復旧等に時間を要する地域で避難生活を送ることは、著しい肉体的・精神的負担を伴います。質の高い避難生活を送るため、こうした地域の避難者を、被災していない又は被害の比較的少ない地域に避難させる体制を構築しておきます。

発災後に円滑に被災地外避難を行うため、平時から、想定される避難者数を把握し、自治体間で被災地外避難に関する協定等を締結しておくことが必要です。

【チェック事項】

１－１	友好都市など、平時から関係のある自治体を中心に、協定等を締結します	

【解説】

- ○　被災していない又は被害の比較的少ない自治体内の施設等において避難生活を送ることは、質の高い避難生活を確保する上で有効な選択肢であることから、平時から関係のある自治体を中心に、都内自治体や都外自治体と協定等を締結し、発災時の支援内容や連絡体制等について整理します。
- ○　協定等が災害時において有効に機能するよう、平時から定期的な情報交換や連絡会の開催、合同での防災訓練等を進めます。
- ○　協定等により確保する避難先については、洪水・高潮・崖崩れ・土石流・地滑りなどの災害に対して、構造上の安全が確保できる場所であることが必要です。そのため、地震や風水害など、災害種別も踏まえて複数の避難先を確保します。
- ○　自治体間のみではなく、避難者の受入施設として活用可能な大学等とも協定等を締結することで、避難先の確保を進めます。

【チェック事項】

１－２	被災地外避難者の支援体制や内容等について整理します	区市町村
１－３	自らが避難者を受け入れる自治体となることも想定して自らの受入先等を整理します	区市町村

【解説】

- ○　自治体間であらかじめ、避難者の受入施設、受入可能人数、避難者の誘導方法、自治体間の連絡方法、支援の要請手続、費用負担、人員体制などを整理しておきます。
- ○　発災時に避難者への案内を円滑に進めるため、受入施設の情報、想定受入可能人数、避難を開始する時期、避難者の集合場所、移動手段等について整理します。
- ○　整理する事項の中には、例えば、風水害時のように発災前に避難する場合と、地震時のように発災後に避難する場合では、内容が異なる場合があることに注意します。
- ○　避難者へ案内する情報や発信する方法を事前に整理しておきます。
- ○　協定を締結する際は相互応援協定となることも踏まえ、自らが避難者を受け入れる自治体となることも想定して、受入先や受入体制等を準備しておく必要があります。

１　被災地外避難に関する体制構築

【協定のひな型】

災害時における相互援助に関する協定

（目 的）

第１条 この協定は、本協定締結自治体（以下「協定自治体」という。）の区域において大規模な地震等の災害が発生した場合において、協定自治体相互間の協力により応急対策及び復旧対策等の円滑化を図るとともに、災害を受けた協定自治体のうち支援を必要とする協定自治体（以下「被災自治体」という。）独自では、十分な対策等が実施できない場合において、被災を免れた協定自治体あるいは被災の軽微な協定自治体であって、被災自治体の支援が可能な協定自治体（以下「支援自治体」という。）が、連携して支援体制を構築し、被災自治体の支援に万全を期すことを目的とする。

（支援対策本部）

第２条 支援自治体は、被災自治体への支援が必要であると認められるときは、前条の目的を達成するため、災害発生後直ちに協定自治体支援対策本部（以下「本部」という。）を設置する。

２ 本部は、あらかじめ協定自治体相互で定める方法に従い、支援自治体のうち一自治体に設置する。

３ 本部に本部長を置き、本部長は、本部設置自治体の長とする。

４ 本部は、被災自治体の要請に基づき、又は被災自治体からの要請を待っていては応急対応に支障が出ると予想されるときは自らの判断により、支援自治体に対して支援活動を要請し、又は支援自治体及び支援自治体相互の活動に必要な調整を行う。

５ 本部長は、支援自治体に対し、本部従事職員の派遣を要請し、又は本部の活動に必要な資器材その他の応援を求めることができるものとする。

（要 請）

第３条 前条第４項の規定による支援要請は、文書により行うものとする。ただし、緊急の場合には、電話等により応援を要請し、その後速やかに文書を提出する。

２ 被災自治体は、応急対策等に必要な物資、器材（以下「応急物資」という。）について、その地域において十分な調達ができないときは、本部に対し応急物資の種類、数量、輸送方法その他必要な事項を示して、供給援助を要請することができる。

３ 被災自治体は、応急対策等に必要な場合は、応援職員の派遣を要請することができる。

４ 被災自治体は、自己の施設のみでは被災者を収容することが困難なときは、施設の提供を要請することができる。

５ 被災自治体は、避難生活が長期化する可能性があるときは、民間施設の提供を要請することができる。

１　被災地外避難に関する体制構築

（支援自治体の体制）
第４条 支援自治体は、被災自治体への支援が必要であると認められるときは、災害発生後直ちに支援体制を整えるとともに、本部の要請内容に従って援助するよう努めるものとする。
２ 本部と支援自治体は、相互に情報連絡を密にするものとする。
３ 支援自治体は、前２項のほか、本部の活動に必要な協力をするものとする。
（支援の要請）
第５条 この協定に基づき、本部が行った支援活動及び本部の要請に基づき行った支援自治体の支援活動は、被災自治体の支援要請に基づき行われたものとみなす。
（応急物資）
第６条 各協定自治体が供給する応急物資は、別に定める。
（応急物資等の輸送）
第７条 応急物資及び応援職員等の輸送については、原則として支援自治体が行うものとする。
（経費の負担）
第８条 供給援助等に要する経費（輸送費を含む）は、原則として支援自治体が負担することとし、これによりがたいときは、関係自治体と協議し、本部が調整し決定する。
（災害補償等）
第９条 応援活動に従事した職員が、その活動により死亡し、負傷し、若しくは疾病にかかり、又はその活動による負傷若しくは疾病により死亡し、若しくは障害の状態となった場合は、本人又はその遺族に対する補償は、原則として当該職員の所属する支援自治体が行うものとする。
２ 応援活動に従事した職員が、その活動にあたり業務上第三者に損害を与えた場合は、その損害が要請への往復途中に生じたものを除き、被災自治体がその賠償の責めを負うものとする。
（平常時の措置）
第１０条 各協定自治体は、この協定が災害時において有効に機能するよう、平常時において、自治体相互の情報交換、防災訓練の実施、災害時における対策に関する調査研究等に努めるものとする。
（協定内容等の見直し）
第１１条 各協定自治体は、この協定の内容について、毎年見直しを行い、常に実効的な内容を持たせるよう必要な修正を行うものとする。
（協定の失効）
第１２条 本協定は、協定自治体いずれかの申し立てにより協定自治体の協議を経て、その効力を失う。
（協 議）
第１３条 この協定の解釈について疑義が生じたときは、協定自治体で協議の上、決定するものとする。

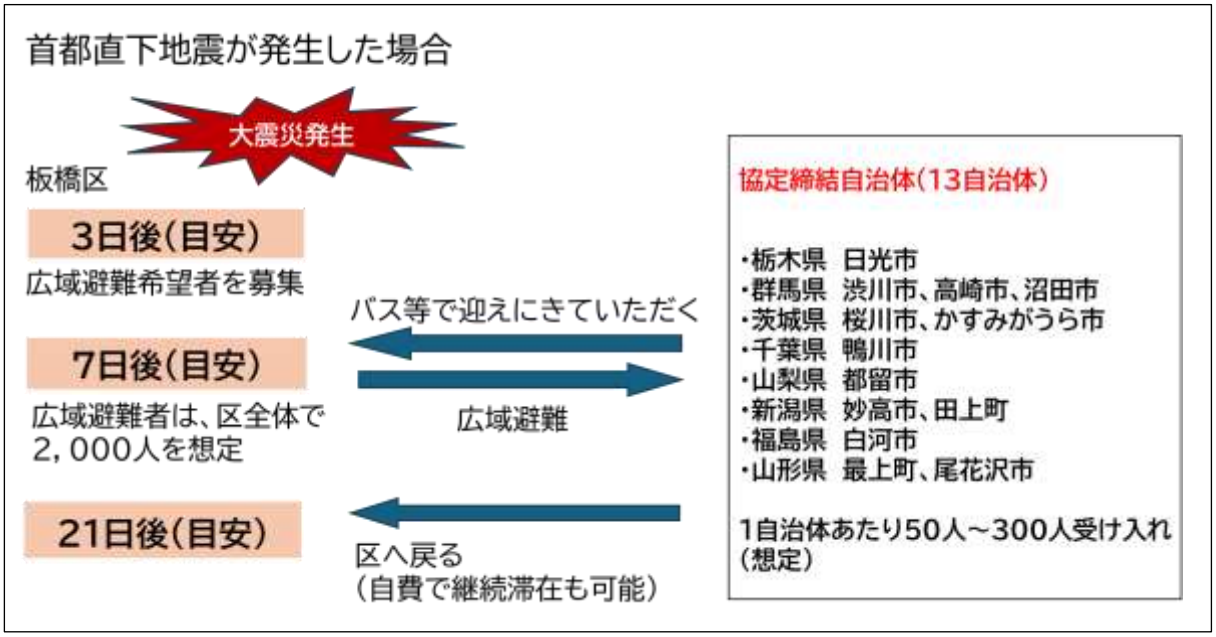
この協定を証するため、本書〇通を作成し、協定自治体の長は記名押印の上、各１通を保有する。

1　被災地外避難に関する体制構築

（事例 東京都板橋区　災害関連死亡者ゼロに向け、区と８県 13 自治体間で広域避難体制を構築）

板橋区は、災害発生時の自治体間の協力による応急対策や復旧対策の円滑化などを目的に、８県 13 自治体と「災害時における相互援助に関する協定」を締結しています。

令和５年８月には、本協定に「被災自治体は、避難生活が長期化する可能性があるときは、民間施設の提供を要請することができる」という文言を追加する改定を行い、首都直下地震等の大災害発生時に、被災自治体から被災していない自治体への「広域避難（都県外広域一時滞在）」が可能となる体制を構築しました。



（出典：板橋区ＨＰ）

２　生活再建などに関する行政からの情報発信等

【概要】

被災地外避難では、生活再建に関する情報など、行政からの情報を離れた場所に避難している避難者に提供する必要があります。どのタイミングでどういった情報を伝えるのか、その手段も含めて検討し、円滑かつ効果的な情報発信を行えるようにしておくことが重要です。

【チェック事項】

２－１	デジタル技術を活用し、被災地外避難者に対し、生活再建等に関する行政からの情報を提供します	区市町村

【解説】

○　離れた場所に避難している被災地外避難者に行政からの情報を提供する際は、アプリ、ＳＮＳ、ＨＰ等のデジタル技術やメディアを活用することが有効です。

○　公費解体や応急仮設住宅の申請、罹災証明の発行、就労支援などの生活再建等に関する情報、ライフラインの復旧状況や小売店等の再開状況などの生活基盤を支える情報など、発信すべき情報を整理します。

○　公費解体は、環境関係部署、応急仮設住宅は住宅関係部署が情報を収集し発信するなど、発信すべき情報について、自治体内で役割分担を明確化しておきます。

【チェック事項】

２－２	被災地外避難者が情報発信する方法や内容等について整理します	区市町村
２－３	平時から住民に周知するとともに、避難時にも改めて確認します	区市町村

【解説】

○　被災地外避難者が発信すべき情報を避難前と避難後で整理する必要があります。

- 避難前…被災地外避難を希望する方の氏名や住所、連絡先、避難希望人数、避難希望開始時期、必要となる支援など
- 避難後…避難生活の状況、必要な支援、自宅等に戻る希望時期など

○　平時からのパンフレット・ポスター・動画等による周知啓発、防災教育等を通じ、住民の被災地外避難に関する理解を促進することが必要です。また、避難先施設までバスで避難する訓練など、合同での防災訓練の実施を検討します。

【チェック事項】

２－４	避難先で質の高い避難生活を送るため、被災地外避難者に提供する情報の内容、発災時の確認方法等について整理します	区市町村

【解説】

○　被災地外避難において、避難者が日常の生活に近い避難生活を送れるよう、避難先施設のトイレ・入浴施設等の生活に関する設備や避難先周辺の小売店の状況など、避難者に提供する情報を整理します。

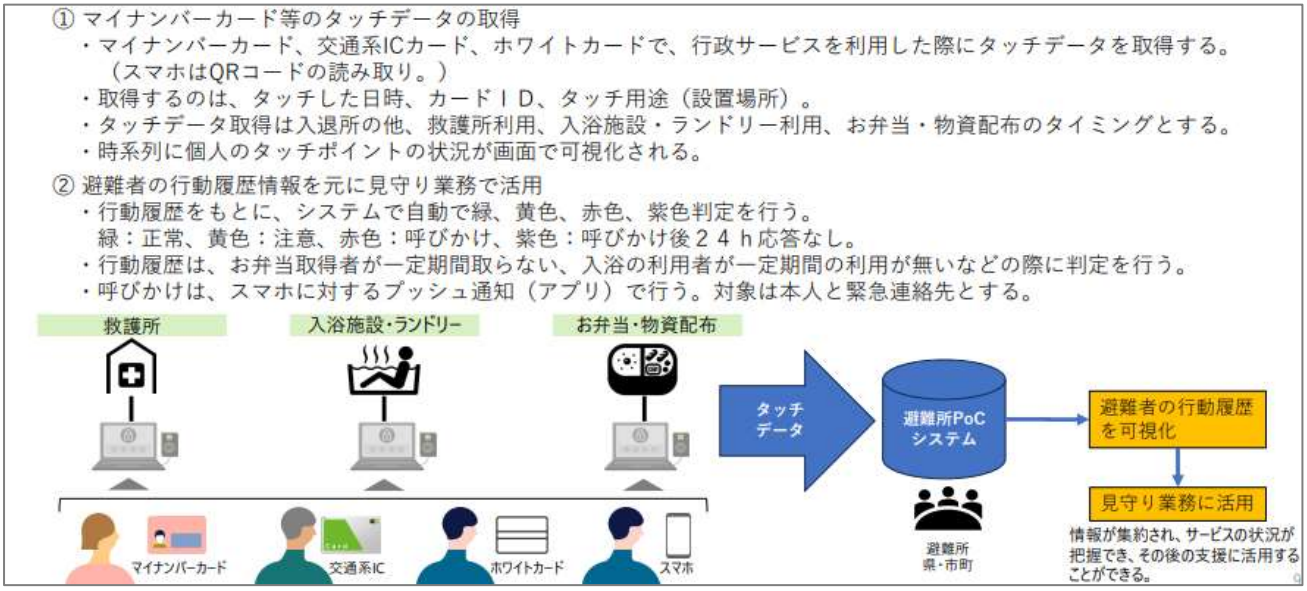
２　生活再建などに関する行政からの情報発信等

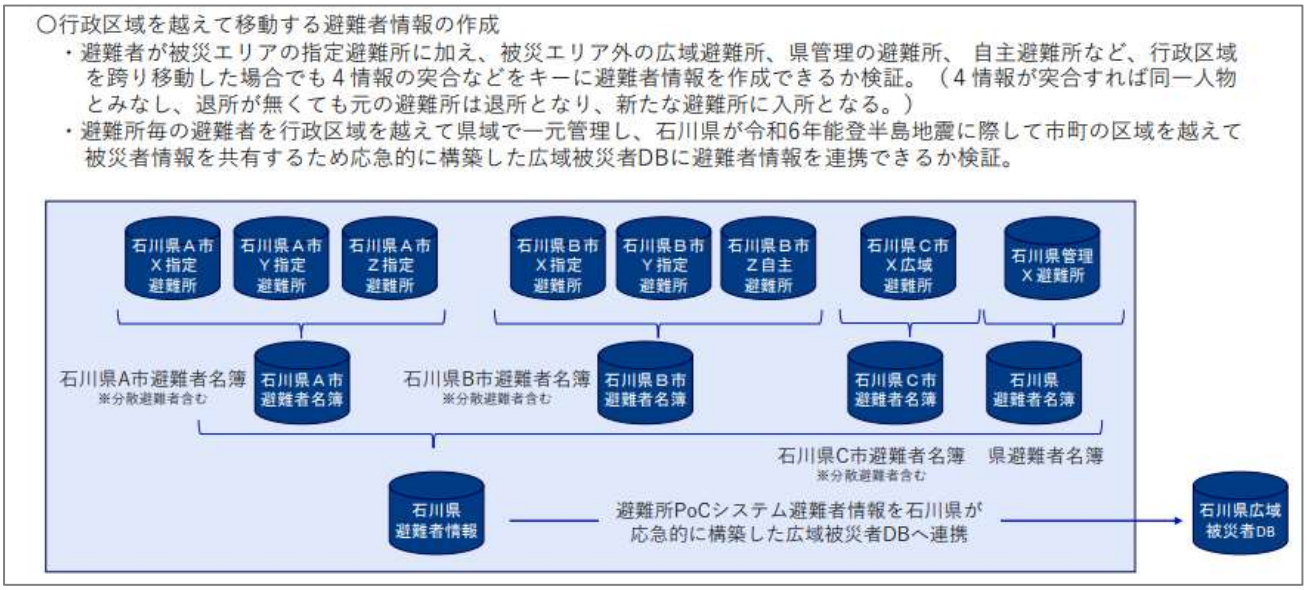
○　発災時には、通信障害等が起こることも想定し、避難先自治体との連絡手段を確保しておく必要があります。

（事例　デジタル庁　避難者支援業務のデジタル化に係る実証事業）

広域災害及び広域避難のシナリオを想定し、都道府県、被災市町村、被災エリア外の市町村及び避難所の情報連携を含めた業務改善を検討するため、石川県の協力を得て令和７年２月に実証を行いました。

マイナンバーカード等のタッチデータを使い、分散避難者を含め避難者情報の把握が業務に活用できるのか、避難者の行動履歴を可視化したデータが、見守り業務で使えるか検証を行いました。





（出典：デジタル庁ＨＰ「避難所等におけるデジタル技術を用いた災害行動の高度化」）

３　その他

【概要】

避難先に対する理解を深め、馴染みのある地域とするため、日頃から定期的に交流を行い、関係者の顔の見える関係を構築しておくことが重要です。また、被災地外避難に関する注意事項等を事前に周知した上で、避難者が親戚・知人宅等を自主的に避難先として確保することも有効です。なお、自主的にホテル・旅館等の宿泊施設を確保する避難者がいることを想定し、自治体が二次的避難所等として確保する宿泊施設と競合しないよう、都内や近郊を避けるよう住民に周知する必要があります。

【チェック事項】

３－１	避難先との平時における交流等の取組を強化します	区市町村

【解説】

○　日常的な交流として、森林保全活動や子供の自然体験学習、年代別の交流会等を実施し、避難先に対する理解を深めます。

○　避難先の自治体等と合同での防災訓練、避難施設の現地見学会や体験会等を定期的に実施するなど、平時から被災地外避難の実効性を高める取組を行います。

【チェック事項】

３－２	被災地外避難を選択する場合でも、数日間は避難所や自宅等で避難生活をすることが必要であることを周知します

【解説】

○　停電や道路閉塞等に伴い、発災直後には移動手段を確保できないことを想定して、日常備蓄や近隣の避難所の確認など、数日間は避難所や自宅等で避難生活をするための備えが必要です。

○　必要となる備えについては、避難所避難者等への支援ガイドラインや在宅避難者の生活への支援ガイドラインを参照してください。

【チェック事項】

３－３	自宅の様子等を確認するために戻る場合には、安全性を確認した上で行動するよう周知します

【解説】

○　被災地外避難者に対し、自宅の様子等を確認するために戻る場合には、現地の状況等について、行政が発信している情報等により安全性を確認した上で行動するよう周知します。

【安全性を確認すべき主な事項】

- 当該建物の周辺において、建物倒壊の危険性がないか
- 周囲で火災や液状化等が発生していないか
- 移動手段に支障が発生していないか（道路の閉塞状況、公共交通機関の運行状況）　等

３　その他

【チェック事項】

３－４	自ら避難先を確保する場合には、平時から、避難先の生活環境、避難先への複数の移動手段等について確認するよう住民に周知します

【解説】

○　日常の生活に近い避難生活を送るため、避難先施設のトイレ・入浴施設等の生活に関する設備や避難先周辺の小売店の状況などを確認しておくことが重要です。

○　平時に福祉サービス等を受けている要配慮者や、健康面で不安を抱えている住民は、事前に同様のサービス等を受けられることを確認する必要があります。

○　発災時に、鉄道会社による計画運休等により、想定している交通手段が利用できなくなることも想定し、平時から複数の移動手段を確認しておくことが重要です。

【チェック事項】

３－５	自ら避難先を確保する場合には、実際に避難する際に、避難先への移動手段の確保、避難先・移動ルート等の安全確認が必要となることを住民に周知します

【解説】

○　自ら避難先を確保する場合に、安全確認が必要となる情報を住民に周知するため、発災前に避難する場合と発災後に避難する場合に分けて整理しておきます。

- 発災前…公共交通機関の計画運休等の状況、道路の交通規制の状況、避難先及び移動ルートがハザードマップの災害警戒区域になっていないこと　等
- 発災後…避難先住居及び周辺の被害状況、公共交通機関の運行状況、道路の交通規制の状況、移動ルートの被害状況、避難先及び移動ルートがハザードマップの災害警戒区域になっていないこと、通信障害の発生状況　等

参考文献

タイトル	発行年月	著者等
水害からの広域避難に関する基本的な考え方	令和３年５月	内閣府
避難情報に関するガイドライン	令和３年５月（令和４年９月更新）	内閣府
令和６年度　避難者支援業務のデジタル化に関する実証について	令和６年 12 月	デジタル庁
災害時における相互援助に関する協定	平成 19 年８月（令和５年８月改定）	板橋区