

災害に備える

防災について話し合おう

避難場所や避難経路を確認しておきましょう。

市町村が作成しているハザードマップ等を用いて、お住まいの地域の危険箇所を調べ、家族や地域の方と避難場所や避難する道順を話し合っておきましょう。避難場所に避難するだけでなく、安全な親戚・知人宅へ避難することも考えてみましょう。



話し合う際のポイント（例）

① 自宅は安全か。



② 避難場所はどこか。



③ 地域の危険場所はどこか。



④ どの道を通して避難するか。



⑤ 子どもやお年寄りはどうやって避難するか。



⑥ 非常持ち出し品を準備しているか。



避難ルートを歩いてみよう

休日などを利用して、自宅から避難場所まで実際に歩いてみましょう。川のそばや崖に近い道、橋などはできるだけ避け、安全なルートを探してください。災害時の状況によっては、通路が通行止めになる可能性もあるので、複数のルートを考えておくと安心です。



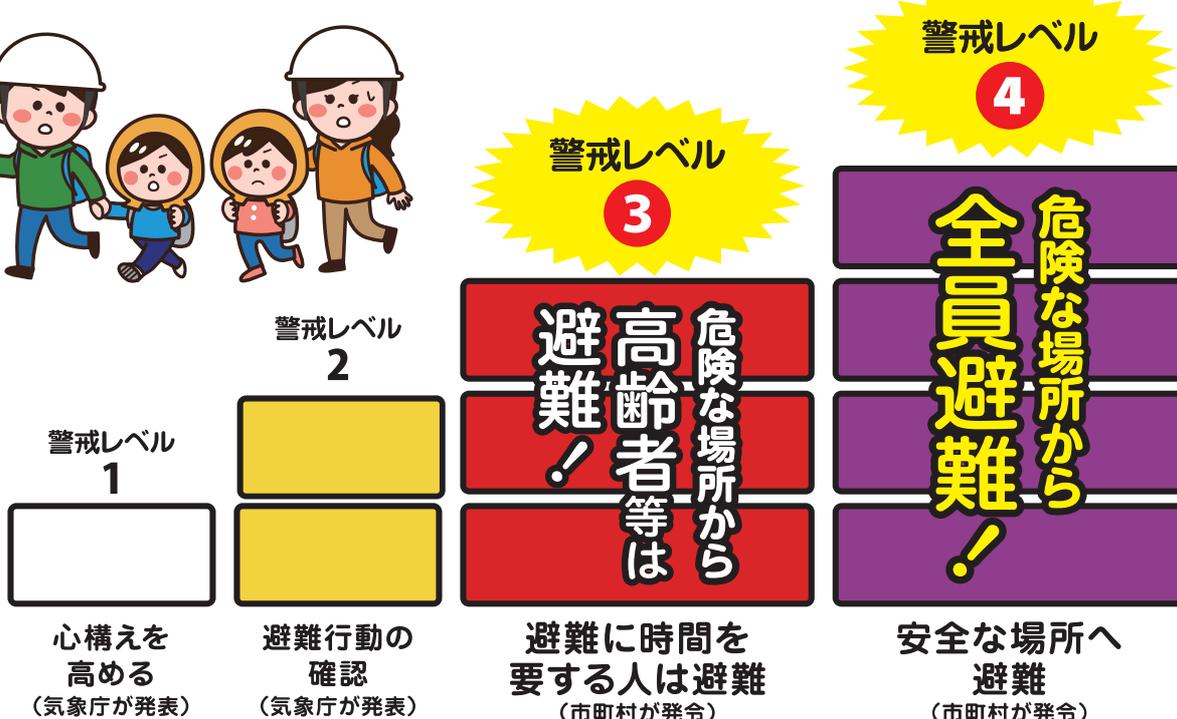
避難するとき

災害から命を守るために

警戒レベルに応じた行動をとりましょう。

自宅等が危険な場所にある場合は、新型コロナウイルス感染症が収束していない状況でも、災害時には避難することが原則です。

いつ避難するかを分かりやすくするため、5段階の「警戒レベル」で避難のタイミング等をお知らせします。



[警戒レベル⑤] (市町村が発令) は既に災害が発生している状況です。

しまね防災メールを使った防災情報の入手

「しまね防災メール」では、地震・津波情報、気象注警報、土砂災害警戒情報、河川洪水予報、国民保護情報など防災情報や緊急のお知らせをメールで配信します。

どなたでもご登録いただけますので、ぜひご活用ください。

※無料でご利用いただけますが、通信に要する費用(パケット料)は、ご利用される方の負担となります。



新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため

緊急避難の際に一人ひとりが気をつけること

新型コロナウイルス感染症が収束していない状況で、もし災害が発生したら？

一人ひとりが自覚と思いやりをもって行動することが、感染拡大や混乱をくい止めるためには必要不可欠です。



避難時に気をつけること

- ✓ マスクを着用して避難場所へ向かいましょう
- ✓ 避難場所に持って行くものを確認しましょう



…など

避難場所で気をつけること

- ✓ 避難場所に入る前に、体調チェックを受けましょう
- ✓ 避難場所のルールに従って行動しましょう

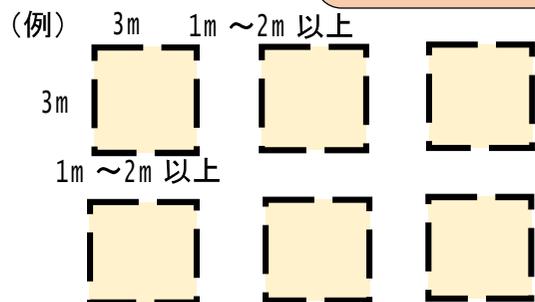
ルール例

- ・マスクを着用する
 - ・会話は距離をとって、必要最低限にとどめる
 - ・こまめに体温をチェックする
 - ・こまめに手洗いや消毒をする
- ※体調不良を感じたら、すぐに避難場所スタッフに報告！

健康な人の避難所滞在スペースのレイアウト（例）

- 体育館のような広い空間において、健康な人が滞在するスペースとしては、以下のような方法が考えられる。感染対策やプライバシー保護の観点からは、パーティションやテントを用いることが望ましい。
- 感染リスクの高い高齢者・基礎疾患を有する人・障がい者・妊産婦等が滞在中の場合には、避難所内に専用スペースを設けることが望ましいが、体育館内に専用ゾーンを設け、以下と同様の考え方で利用することも考えられる。

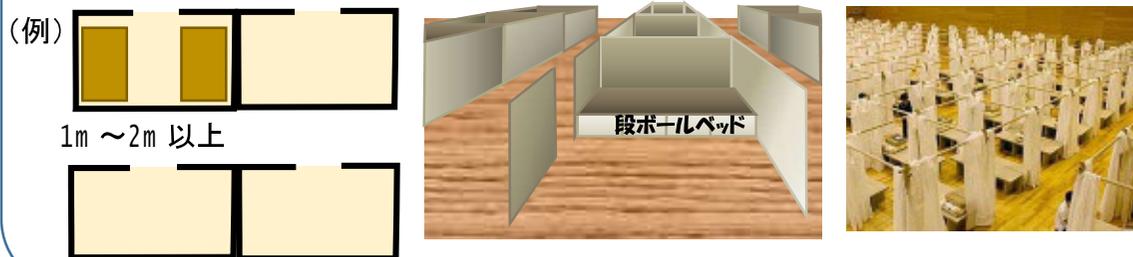
テープ等による区画表示



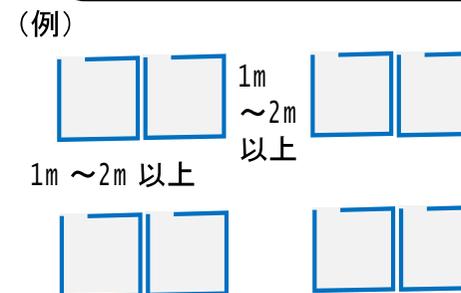
- 一家族が一区画を使用し、人数に応じて区画の広さは調整する
 - 家族間の距離を1m 以上あける
- ※スペース内通路は出来る限り通行者がすれ違わないように配慮する必要がある

パーティションを利用した場合

○ 飛沫感染を防ぐため、少なくとも座位で口元より高いパーティションとし、プライバシーを確保する高さにすることが望ましい。また、換気を考慮しつつ、より高いものが望ましい。



テントを利用した場合



○ テントを利用する場合は、飛沫感染を防ぐために屋根がある方が望ましいが、熱中症対策が必要な際には、取り外す。



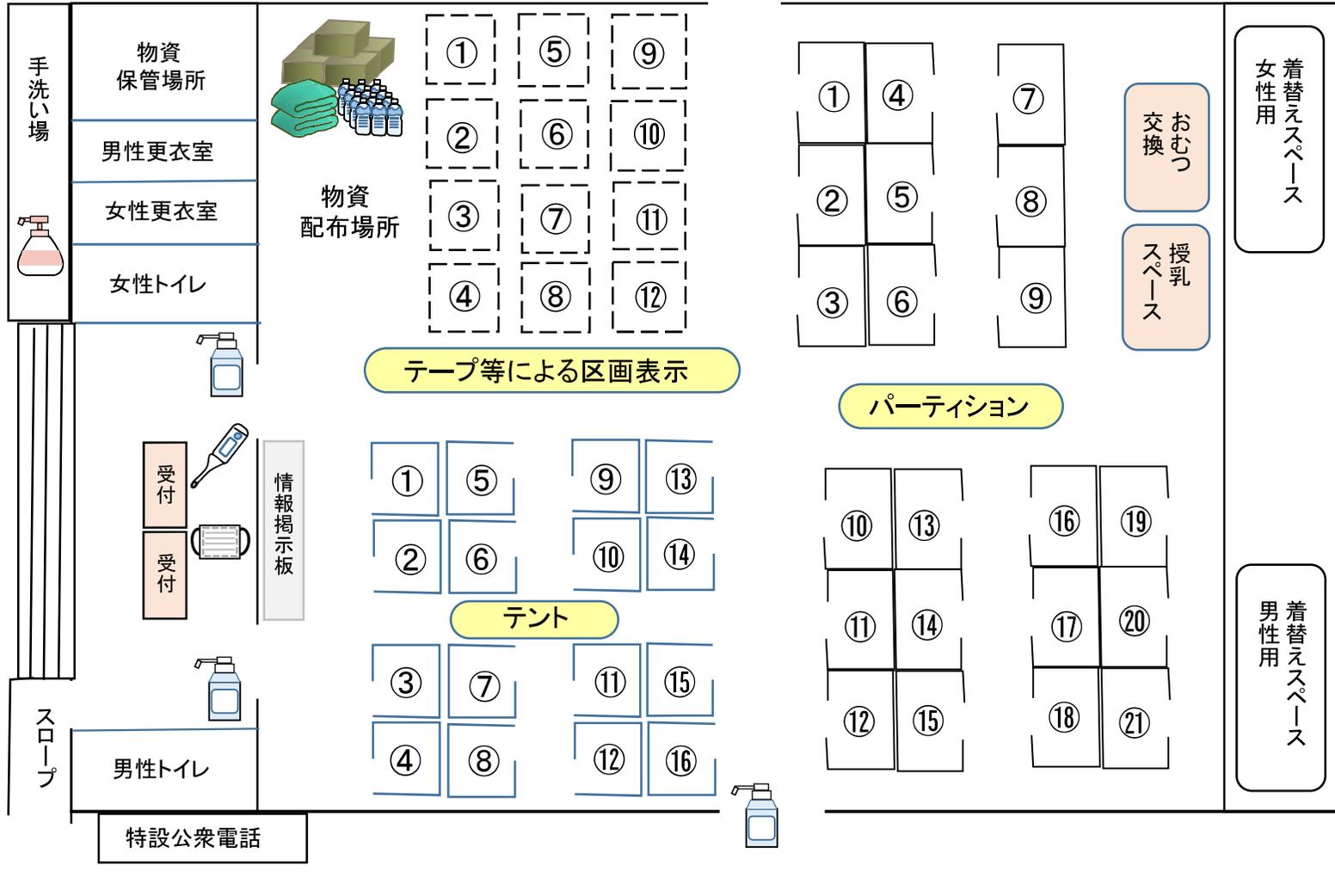
※ 人と人の間隔は、できるだけ2m（最低1m）空けることを意識して過ごしていただくことが望ましい。

※ 避難所では、基本的にマスクを着用することが望ましい。特に、人と人との距離が1m となる区域に入る人はマスクを着用する。

※ 上記は全て実施することが望ましいが、災害時において、種々の制約が想定され、出来る範囲で最大限実施することが望まれる。

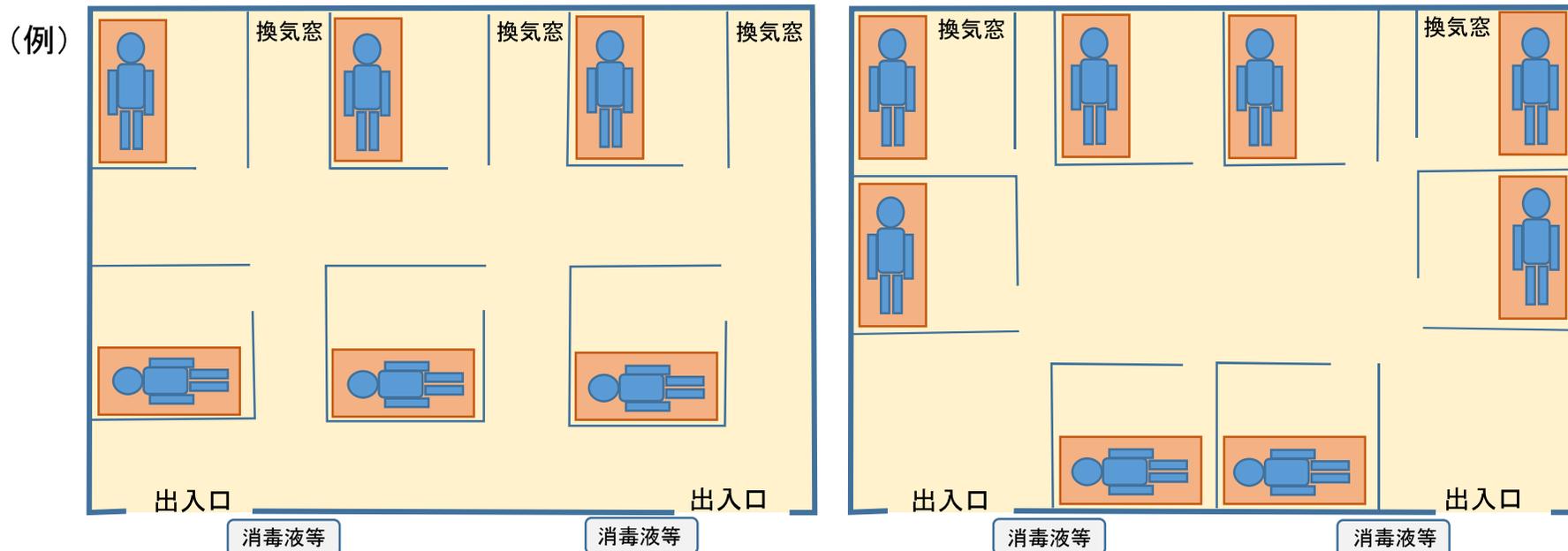
健康な人の避難所滞在スペースのレイアウト（例）

●テープ等による区画表示やパーティション、テントを利用する場合は、番号等を付し、誰がどの番号等の区画等に滞在しているか分かるように管理する。



発熱・咳等のある人や濃厚接触者専用室のレイアウト（例）

- 発熱・咳等のある人や濃厚接触者は、それぞれ一般の避難者とはゾーン、動線を分けること。
- 発熱・咳等のある人は、可能な限り個室にすることが望ましいが、難しい場合は専用のスペースを確保する。やむを得ず同室にする場合は、パーティションで区切るなどの工夫をする。
- 濃厚接触者は、可能な限り個室管理とする。難しい場合は専用のスペースを確保する。やむを得ず同室にする場合は、パーティションで区切るなどの工夫をする。
※濃厚接触者は、発熱・咳等のある人より優先して個室管理とする。
- 人権に配慮して「感染者を排除するのではなく、感染対策上の対応であること」を十分に周知する。



※飛沫感染を防ぐため、少なくとも座位で口元より高いパーティションとし、プライバシーを確保する高さにすることが望ましい。また、換気を考慮しつつ、より高いものが望ましい。

- ・軽症者等は、予め災害時の対応・避難方法等を決めておくことが望ましいが、避難所に一時的に滞在する場合がある。
- ・感染予防および医療・保健活動のしやすさの観点から、地域における感染拡大状況や、各避難所、活用するホテル・旅館等の状況を踏まえ、防災担当部局や保健福祉部局等の連携のもと、必要に応じて特定の避難者の専用の避難所を設定することも考えられる。
(例：高齢者・基礎疾患を有する者・障がい者・妊産婦用、発熱・咳等の症状のある者用、濃厚接触者用)

※ 発熱・咳等のある人や濃厚接触者は、マスクを着用する。

※ 上記は全て実施することが望ましいが、災害時において、種々の制約が想定され、出来る範囲で最大限実施することが望まれる。

新型コロナウイルス感染症対応時の避難所レイアウト（例）＜避難受付時＞

専用階段、専用トイレの確保をする。（専用階段について、確保が難しい場合は、時間的分離・消毒等の工夫をした上で兼用することもあり得る。健康な人との兼用は不可。）

専用スペースと専用トイレ、独立した動線を確保できない場合は、濃厚接触者専用避難所を別途開設することも考えられます。

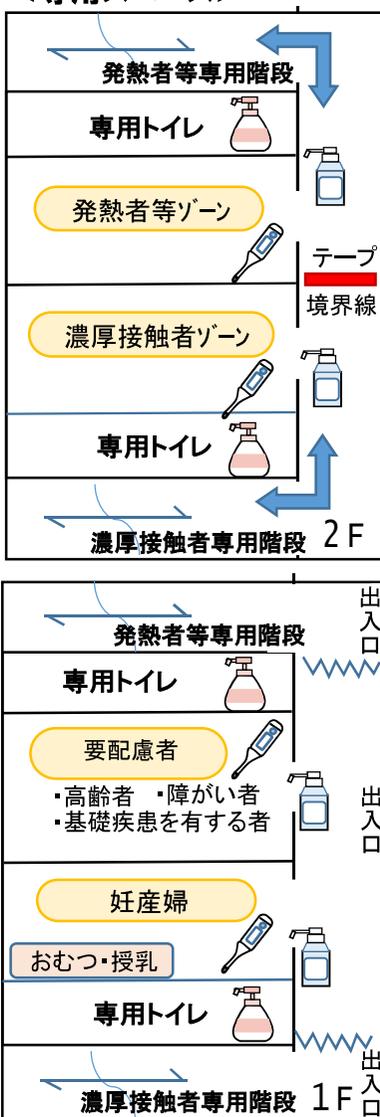
軽症者等（一時的）
 ・軽症者等は、予め災害時の対応・避難方法等を決め、本人に伝えておくことが重要です。

・軽症者等及び新型コロナウイルス感染症を発症したと疑われる人の対応については、防災担当部局と保健福祉部局等が十分に連携の上で、適切な対応を事前に検討する。

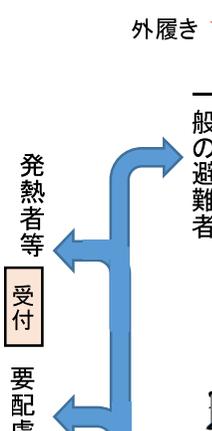
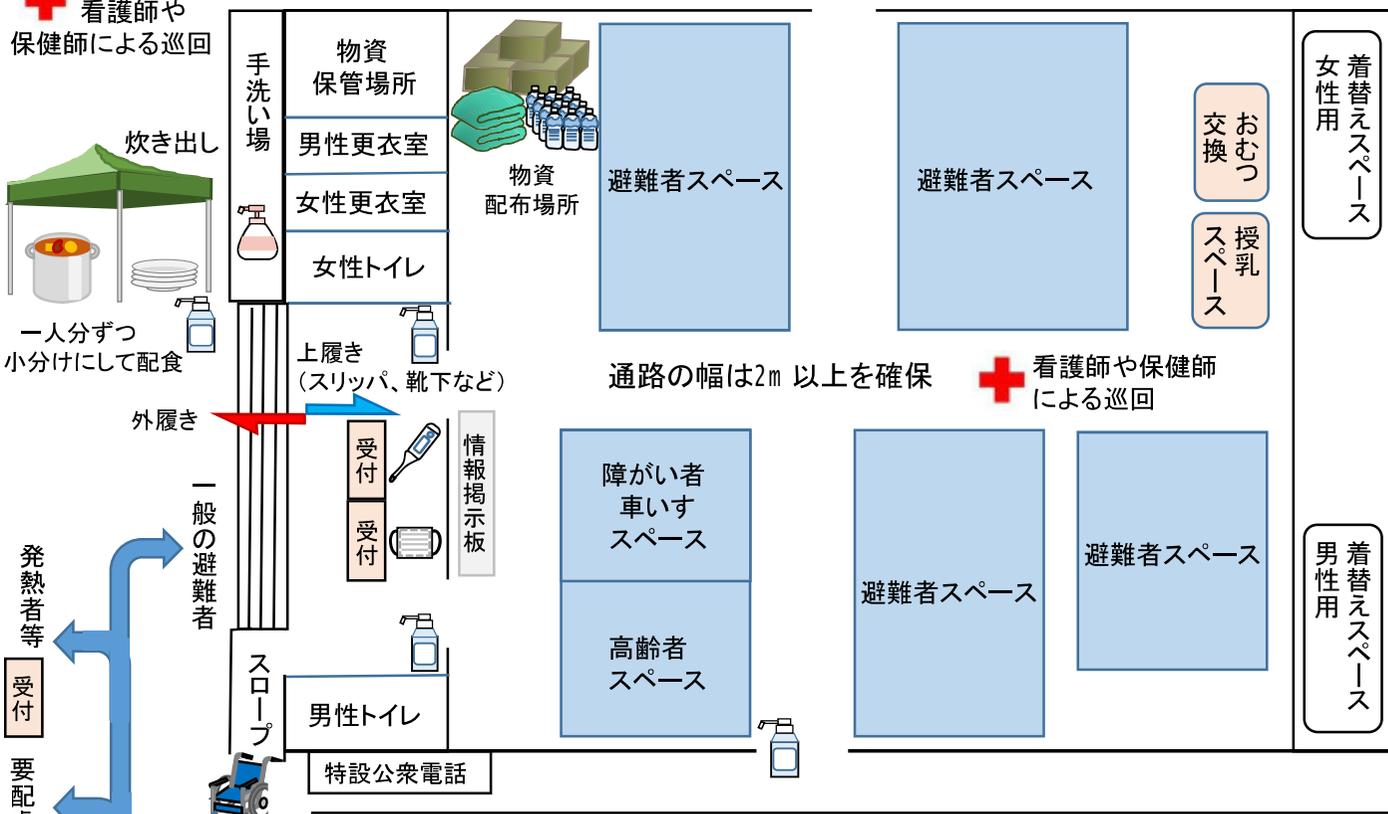
・軽症者等が一時的に避難所に滞在する場合は、敷地内の別の建物とする。
 同一建物の場合は、動線を分け、専用階段とスペース、専用のトイレ、専用風呂等が必要

※軽症者等であっても原則として一般の避難所に滞在することは適当でないことに留意する。

＜専用スペース＞



＜集合スペース＞



受付等のテントについては、建物の窓の付近に設置しないよう留意する。

- ### 受付時でのチェック
- 避難者カードの記入
 - 発熱、咳等、体調の確認
 - 要配慮等の確認 など

- ### 用意するもの
- ・体温計（非接触型）
 - ・マスク
 - ・アルコール消毒液（手指用）
 - ・次亜塩素酸溶液
 - ・ハンドソープ、ウェットティッシュ
 - ・フェイスシールド
 - ・ビニールシート
 - ・使い捨て手袋 など

※ 上記は全て実施することが望ましいが、災害時において、種々の制約が想定され、出来る範囲で最大限実施することが望まれる。



令和2年度の 熱中症予防行動

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

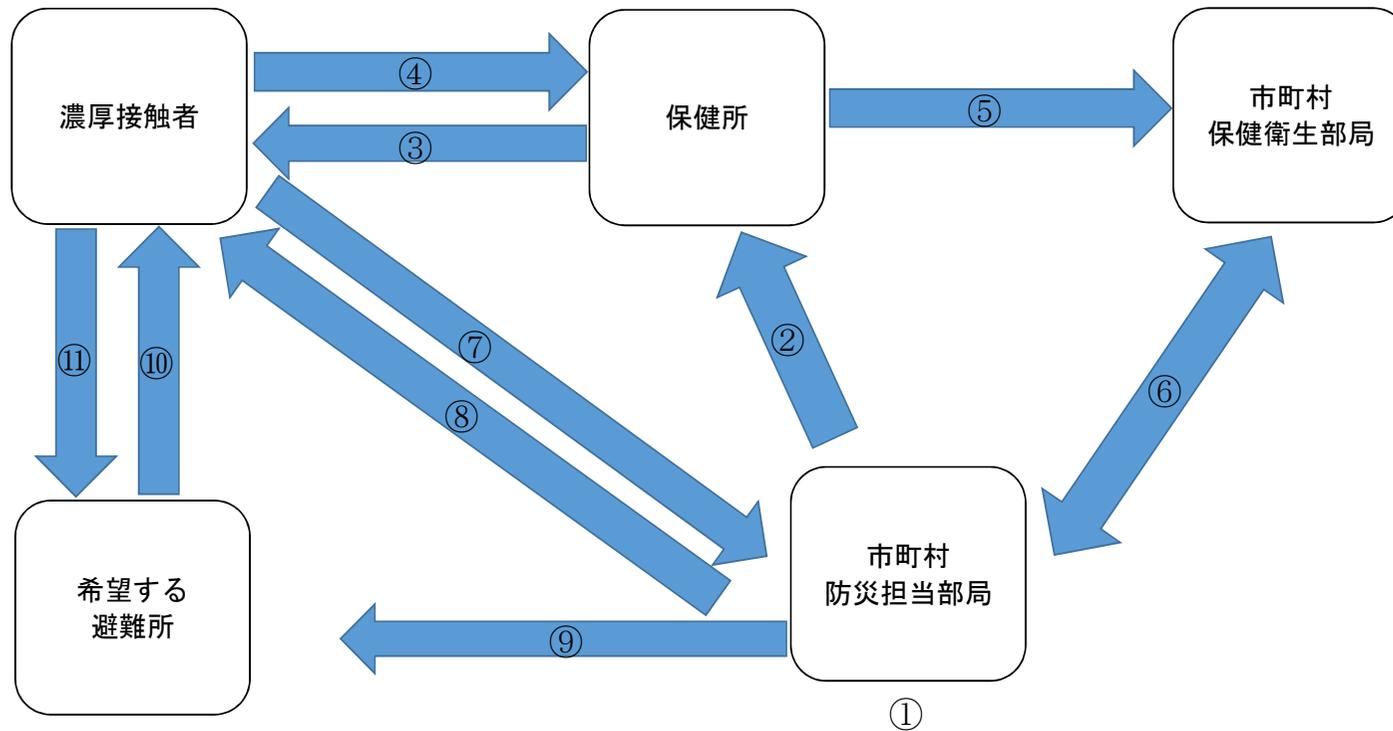


避難所における衛生環境対策
として必要と考えられるもの

物 資
マスク
アルコール手指消毒液
体温計
非接触型体温計
除菌用アルコールティッシュ
タオル（ただし1回使用ごとに廃棄）
ペーパータオル
新聞紙（吐物処理用）
ハンドソープ
清掃用の家庭用洗剤
次亜塩素酸ナトリウム
フェイスシールド
カッパ
使い捨て手袋（ビニール手袋も可）
ラップ
ポリ袋
レジ袋
ジップロック袋
ゴミ袋
バケツ
スプレー容器
蓋つきゴミ箱（足踏み式）
簡易トイレ（凝固剤式）
段ボールベッド（簡易ベッド）
パーティション

濃厚接触者に関する対応について（例）

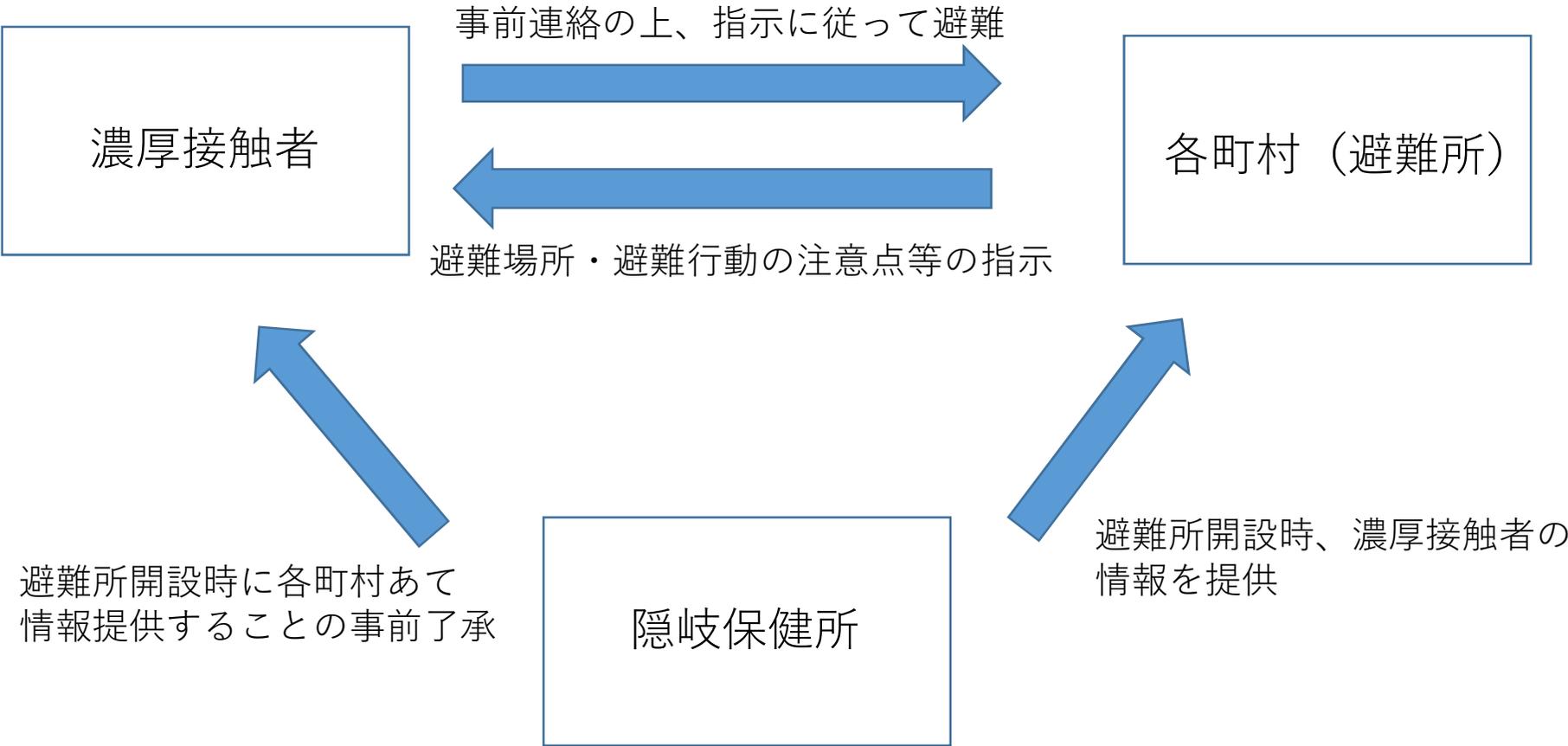
○想定：台風接近に伴う避難所設置・避難勧告発令に向けた対応（例 10月18日 県総合防災訓練における想定）



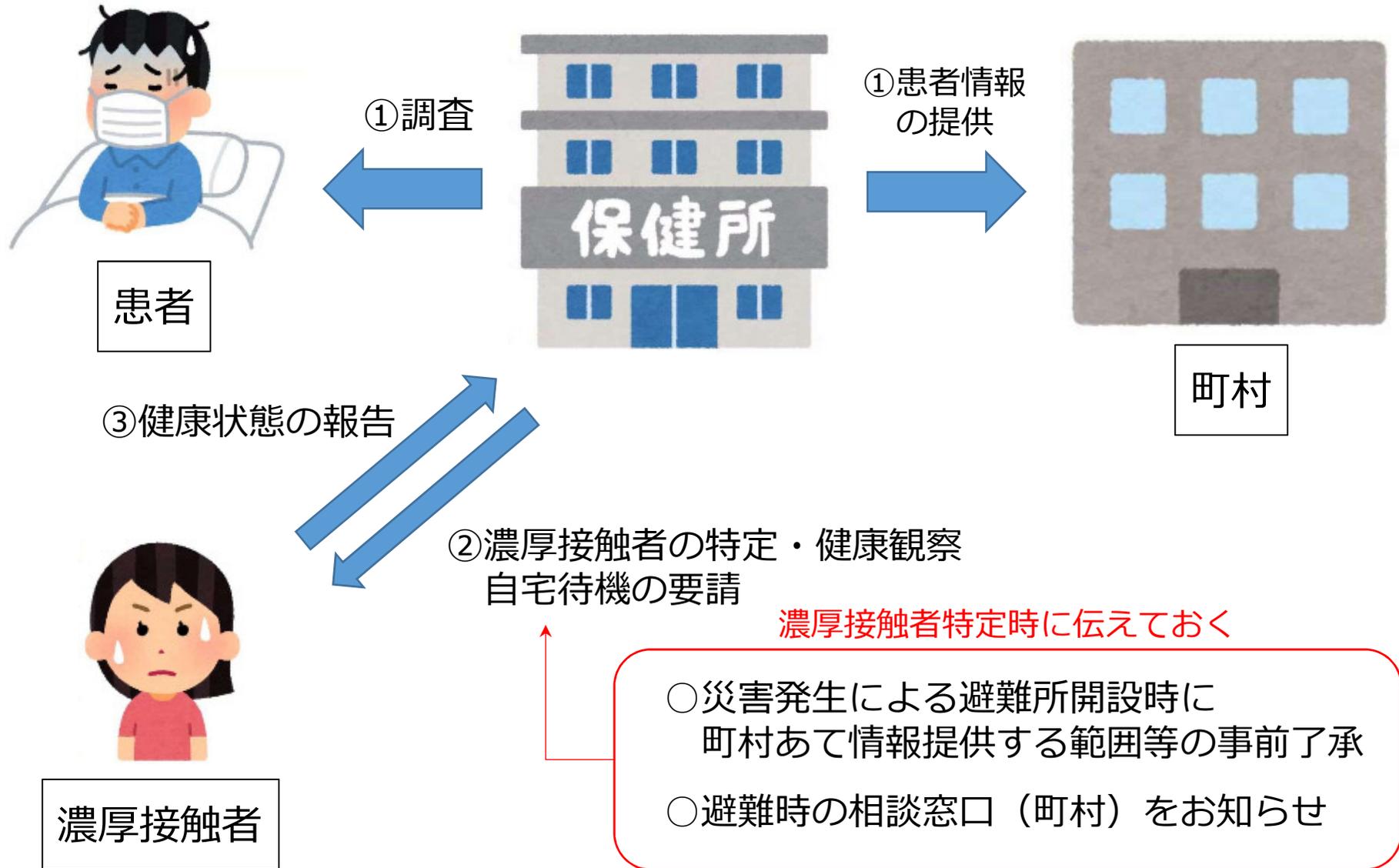
- ①警戒体制入り
- ②避難所設置・避難勧告の見通しの通知（※濃厚接触者の有無の確認）
- ③市の避難見通し状況・避難希望時の連絡先（防災部局）の通知
- ④情報提供に同意する旨の通知
- ⑤情報提供
- ⑥情報共有・調整
- ⑦本人（及び同行者）の氏名、居住地域、連絡先、希望する避難所を連絡
- ⑧避難所の受入体制が完了した後、折り返し市から連絡する旨を通知
- ⑨受入体制を指示
- ⑩希望する避難所への避難が可能となった旨の通知（受付場所等を指示）
- ⑪⑩の指示に従い、避難所に移動

濃厚接触者に関する対応について（例）

○隠岐保健所における事例

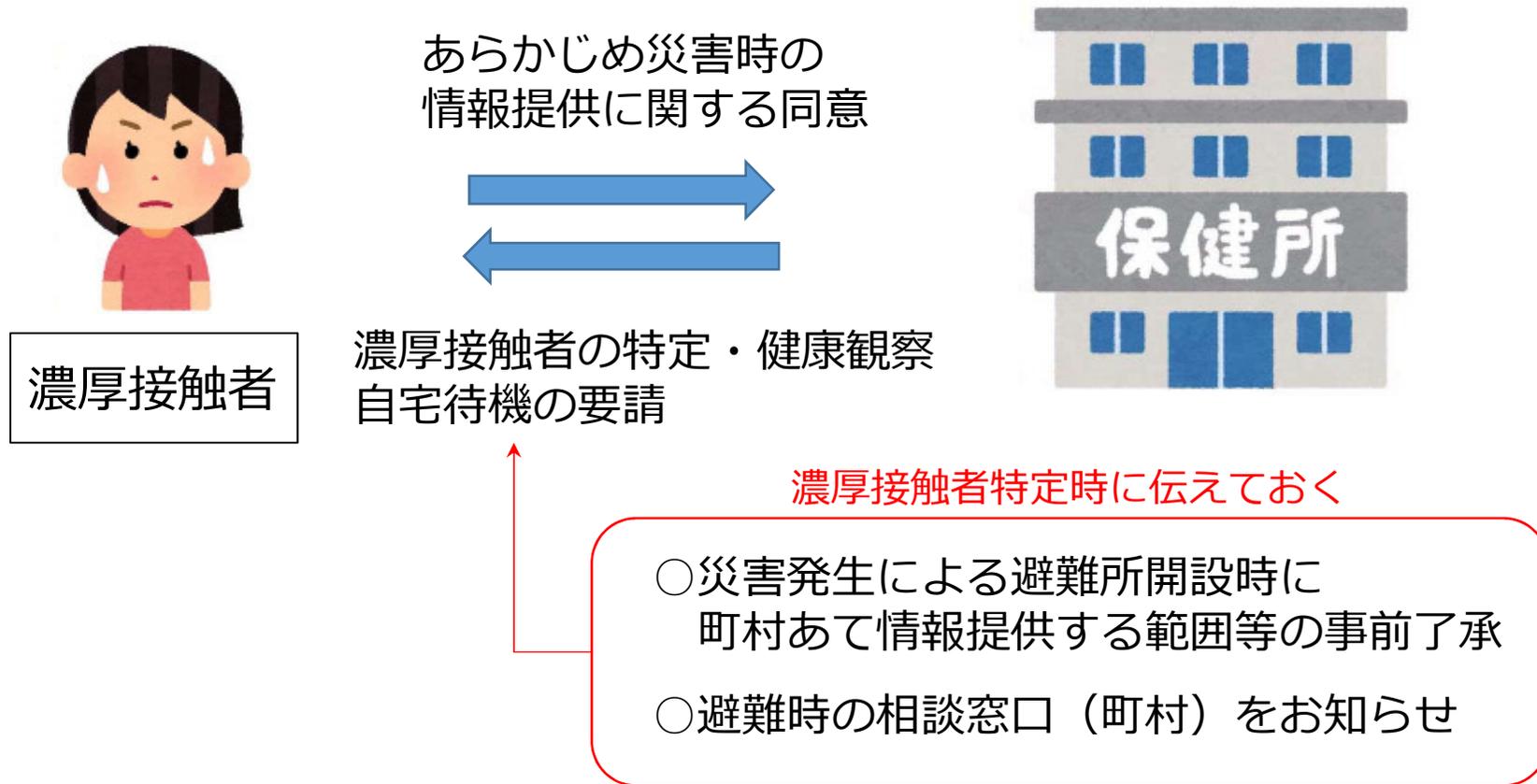


新型コロナウイルス感染症患者発生時の動き



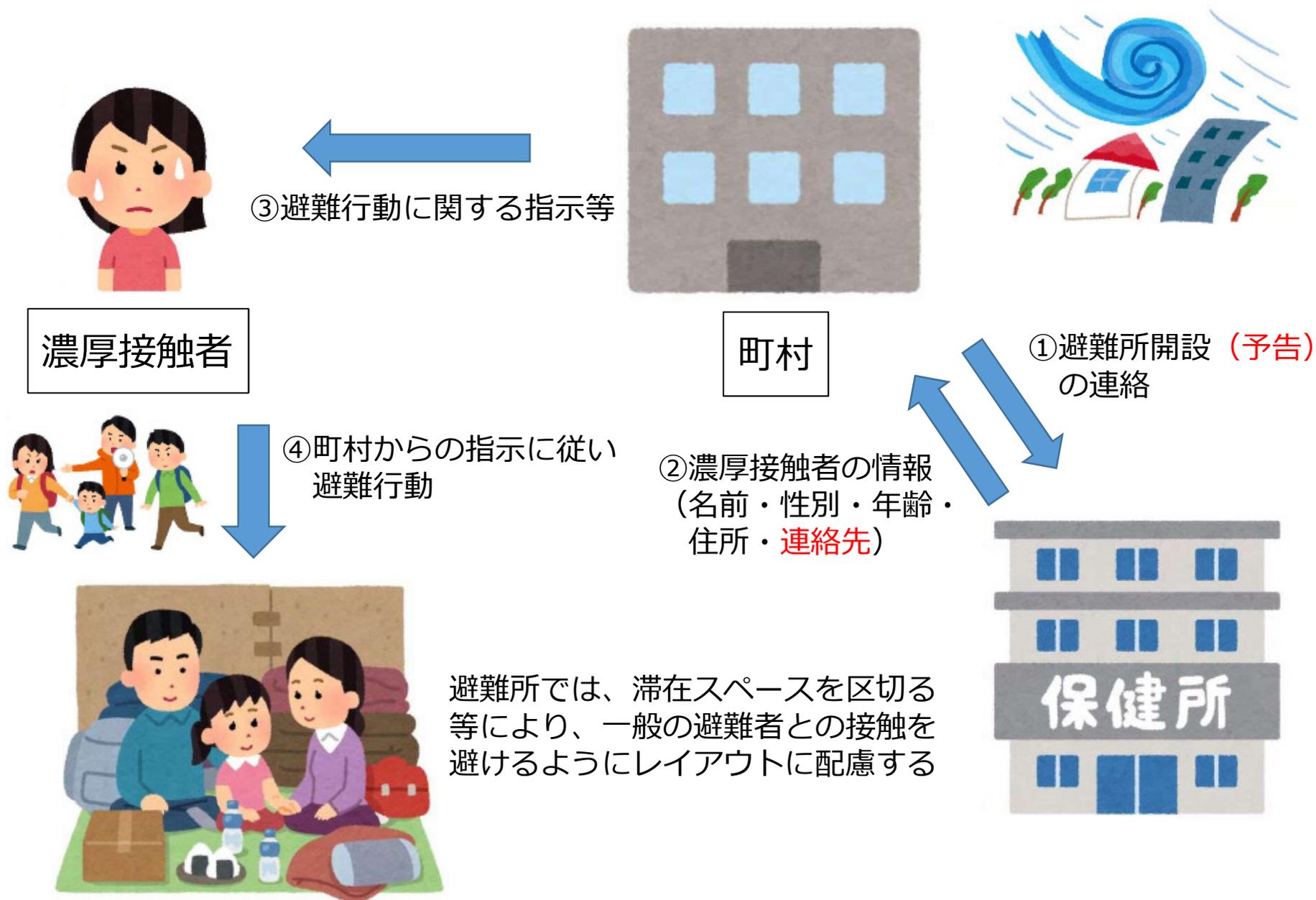
※患者の居所が本土で、濃厚接触者が隠岐にいる場合、

新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者と隠岐保健所のやりとり

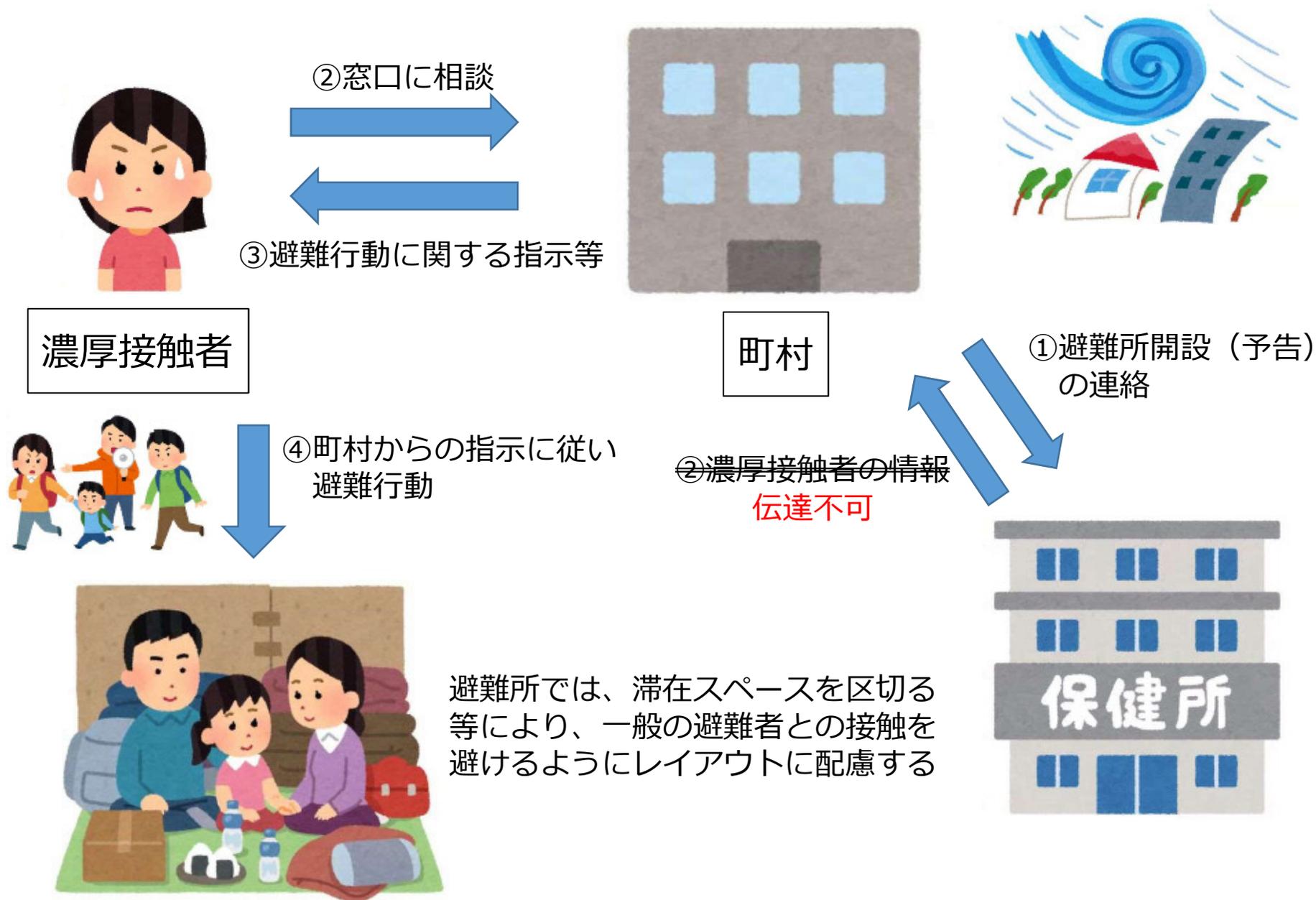


※保健所が町村に情報提供することについて本人の同意が得られない場合は、
避難行動前に、必ず相談窓口（町村）に本人から連絡するようにお伝えする。

災害発生による避難所開設時の動き（濃厚接触者の同意有）



災害発生による避難所開設時の動き（濃厚接触者の同意無）



健康相談コールセンター連絡先

保健所	管轄	専用電話番号
松江市・島根県共同設置 松江保健所	松江市、安来市	0852-33-7638
雲南保健所	雲南市、奥出雲町、飯南町	0854-47-7777
出雲保健所	出雲市	0853-24-7017
県央保健所	大田市、川本町、美郷町、邑南町	0854-84-9810
浜田保健所	浜田市、江津市	0855-29-5967
益田保健所	益田市、津和野町、吉賀町	0856-25-7011
隠岐保健所	海士町、西ノ島町、知夫村、 隠岐の島町	08512-2-9900