

災害に備える

防災について話し合おう

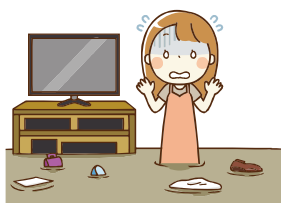
避難場所や避難経路を確認しておきましょう。

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。



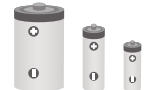
災害に備える

非常持出品（水、食料等）の準備

災害発生時に備えて持出品を準備しておきましょう。

非常持出品とは、避難するときに持ち出す最低限の必需品です。重すぎると避難に支障が出るので、必要最低限のものをまとめ、すぐに取り出せるところに保管しておきましょう。

非常持出品チェック表（例）

 ☐ 飲料水	 ☐ 食料	 ☐ 救急セット	 ☐ マスク
 ☐ 懐中電灯	 ☐ 携帯ラジオ	 ☐ 乾電池	 ☐ アルコール消毒液
 ☐ ヘルメット・防災ずきん	 ☐ スリッパ	 ☐ 貴重品	
 ☐ 常用薬	 ☐ お薬手帳	 ☐ 雨具	 ☐ 体温計

通常の非常持出品に加えて、マスクやアルコール消毒液、体温計を備えておきましょう。避難所では数に限りがありますので、可能な限り、ご自身でご持参ください。

家族構成に合わせた準備を

非常持出品は、マニュアルどおりのものをそろえるだけでは足りません。家族の人数分をそろえることはもちろん、家族構成に合わせて必要なものを考えてみましょう。

例えば子どもがいる家庭では、子どもの年齢によって必要なものが変わっていくので定期的に見直すことも大切です。



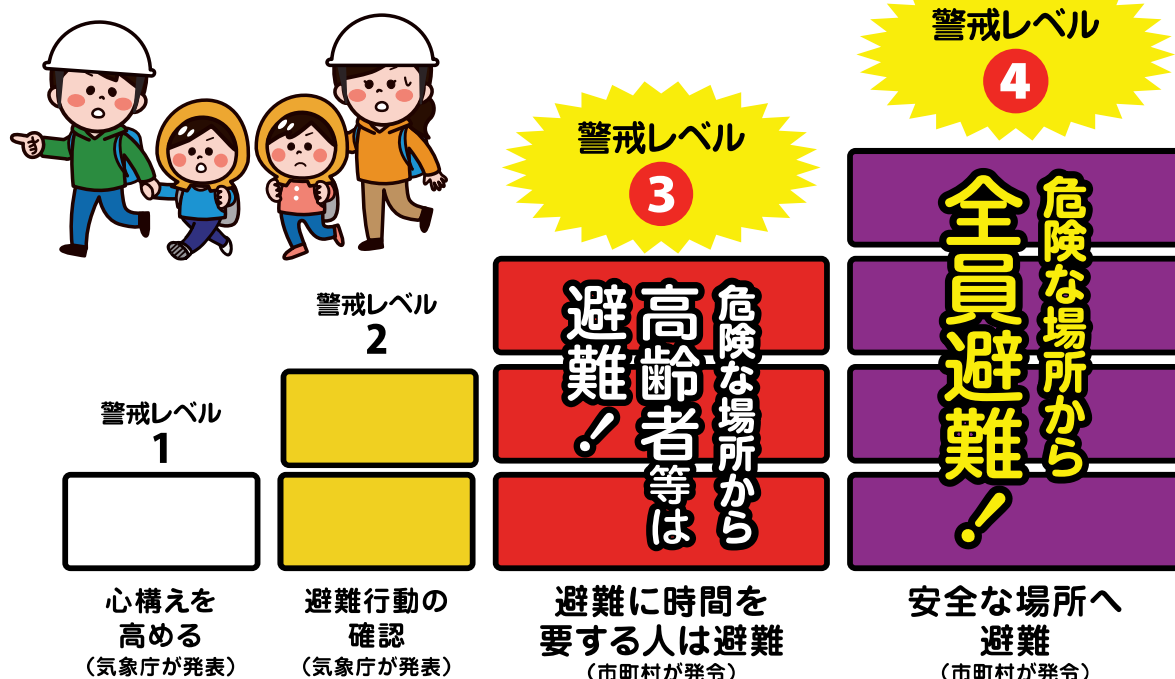
避難するとき

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。



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



マスク

アルコール
消毒液

体温計



食料



水



常用薬



お薬手帳

…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

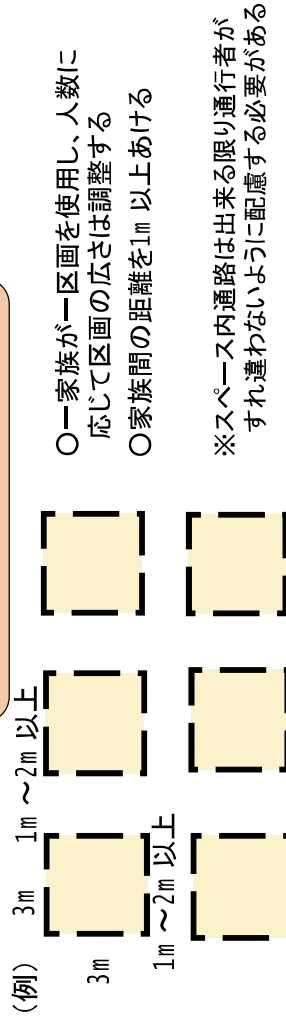
ルール例

- ・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）

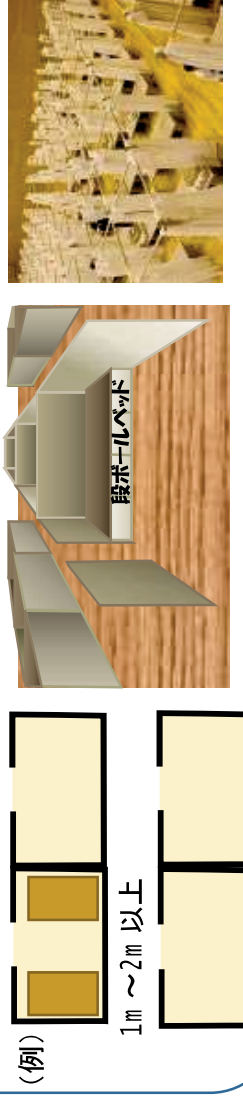
- 体育館のような広い空間において、健康な人が滞在するスペースとしては、以下のような方法が考えられる。
感染対策やプライバシー保護の観点からは、パーティションやテントを用いることが望ましい。
- 感染リスクの高い高齢者・基礎疾患を有する人・障がい者・妊産婦等が滞在する場合には、避難所内に専用スペースを設けることが望ましいが、体育館内に専用ゾーンを設け、以下と同様の考え方で利用することも考えられる。

テーブル等による区画表示

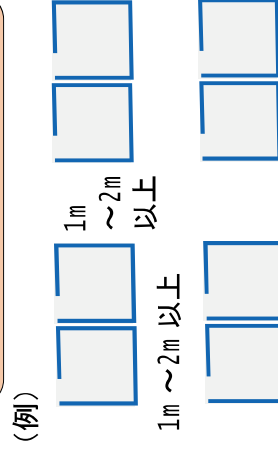


パーティションを利用した場合

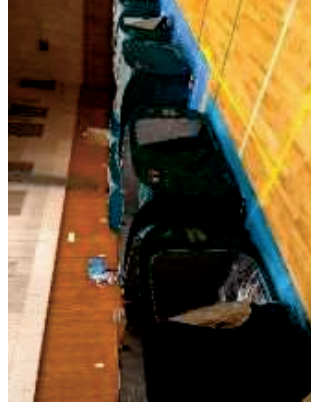
- 飛沫感染を防ぐため、少なくとも座位で口元より高いパーティションとし、プライバシーを確保する高さにすることが望ましい。また、換気を考慮しつつ、より高いものが望ましい。



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。



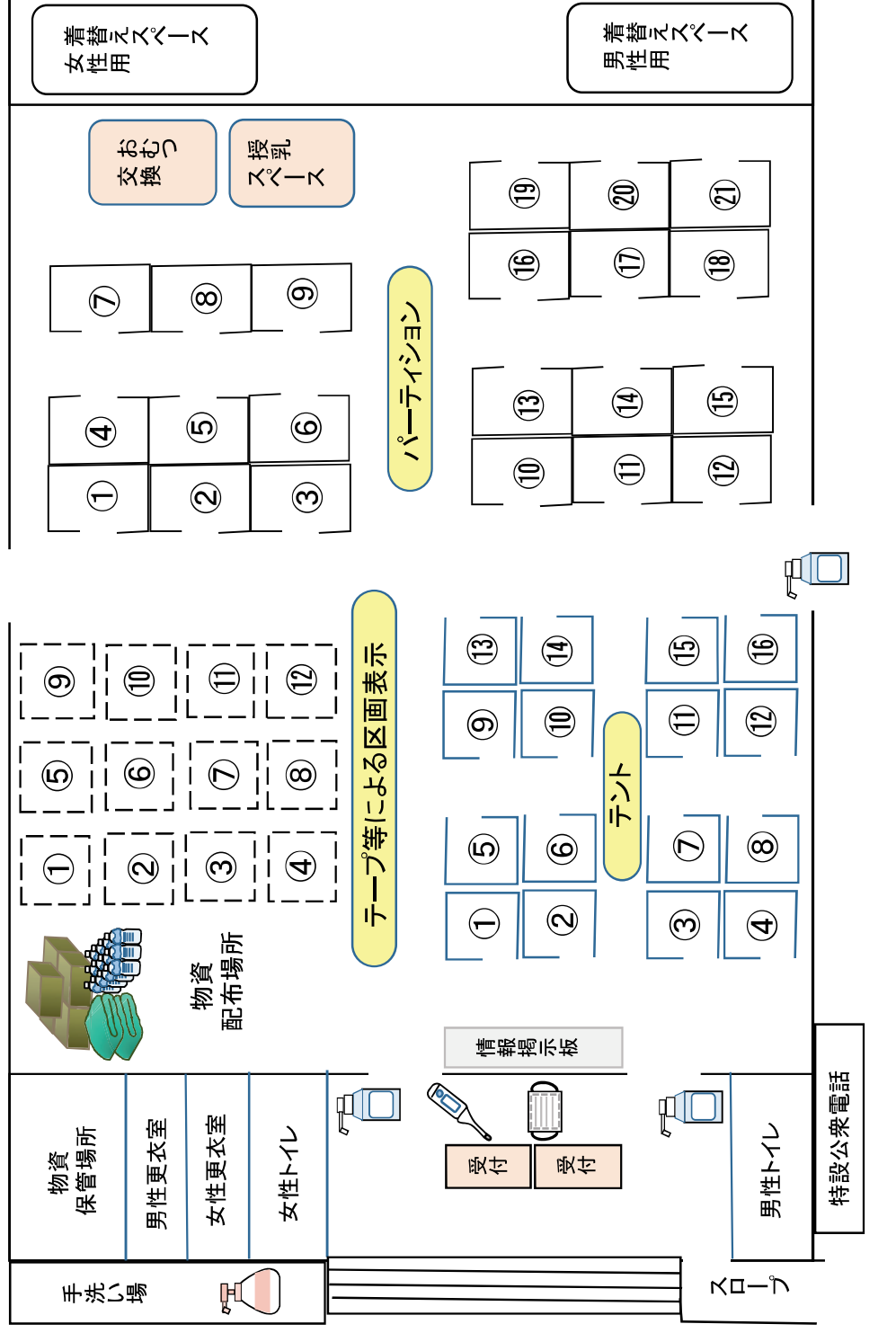
※ 人と人の間隔は、できるだけ2m（最低1m）空けることを意識して過ごしていただくことが望ましい。

※ 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。

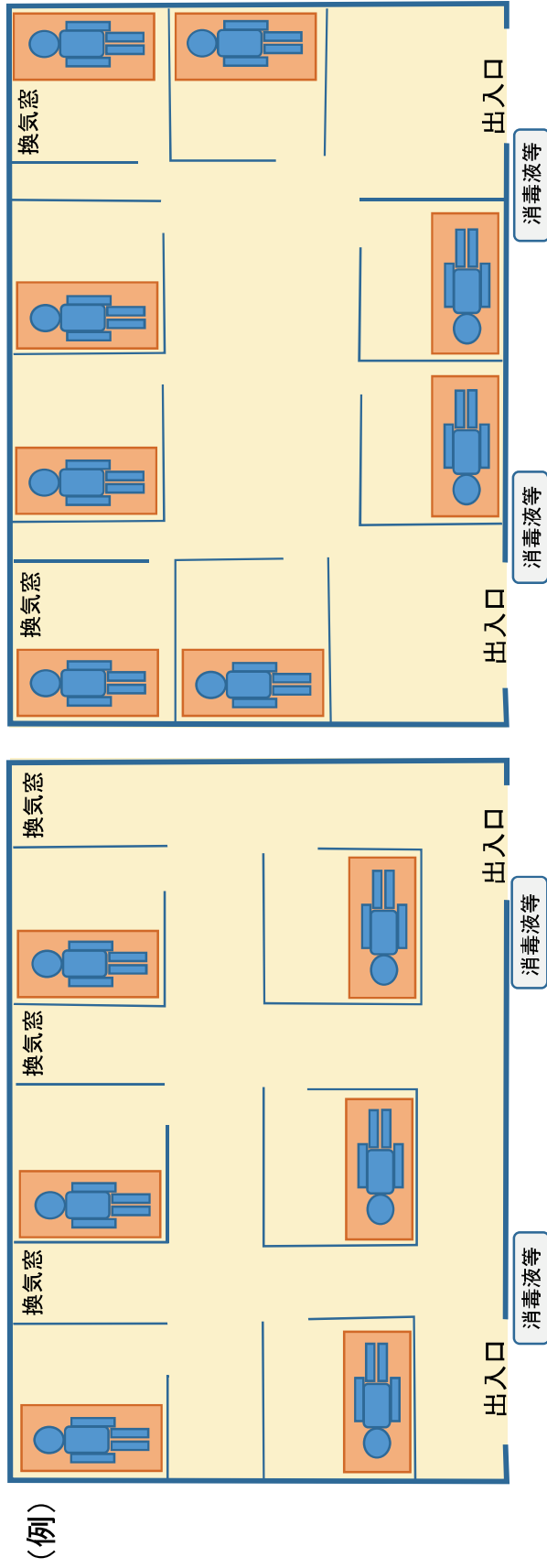
健康な人の避難所滞在スペースのレイアウト（例）

- テープ等による区画表示やパーテーション、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。



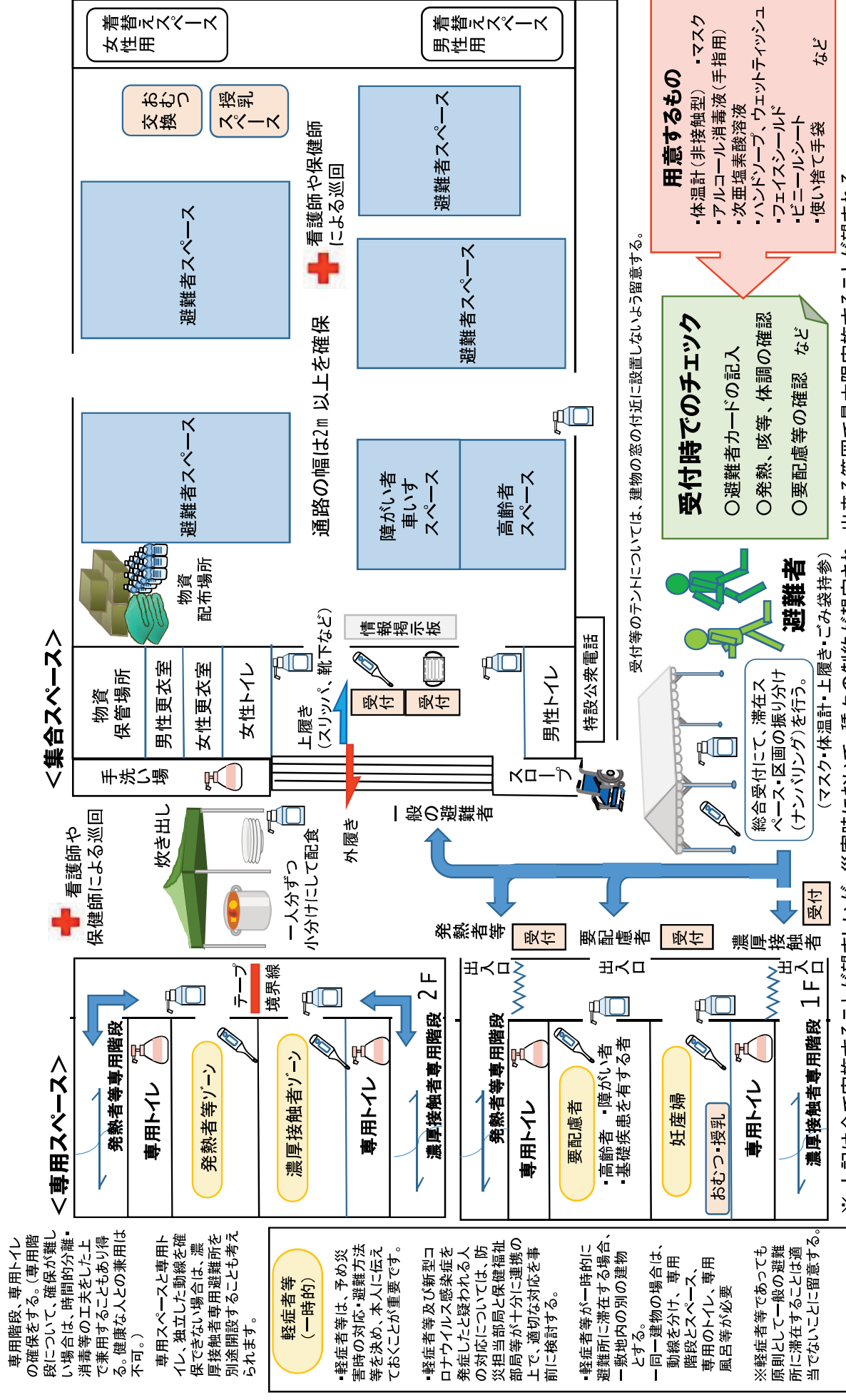
※飛沫感染を防ぐため、少なくとも座位で口元より高いパーティションとし、プライバシーを確保する高さにすることが望ましい。また、換気を考慮しつつ、より高いものが望ましい。

- ・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。

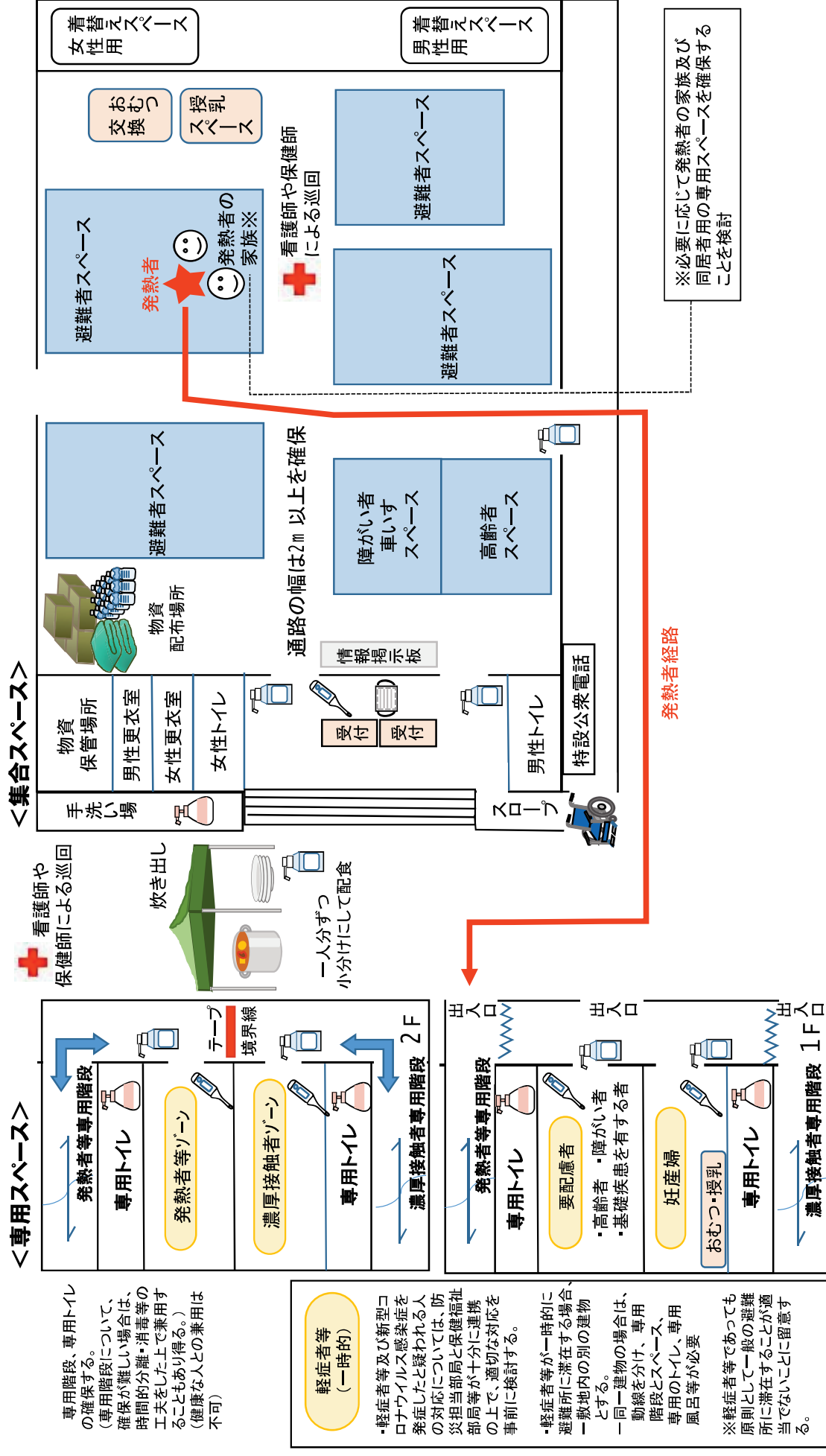
新型コロナウイルス感染症対応時の避難所レイアウト（例）＜避難受付時＞



※ 上記は全て実施することが望ましいが、災害時に於いて、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。

出典：内閣府R2.6.10第2版

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）



※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

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

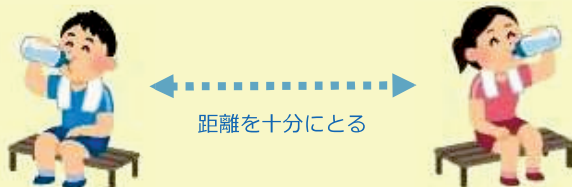
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

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



距離を十分にとる

- ・ 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
- ・ 体調が悪いと感じた時は、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。



新型コロナウイルス感染症に関する情報：

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



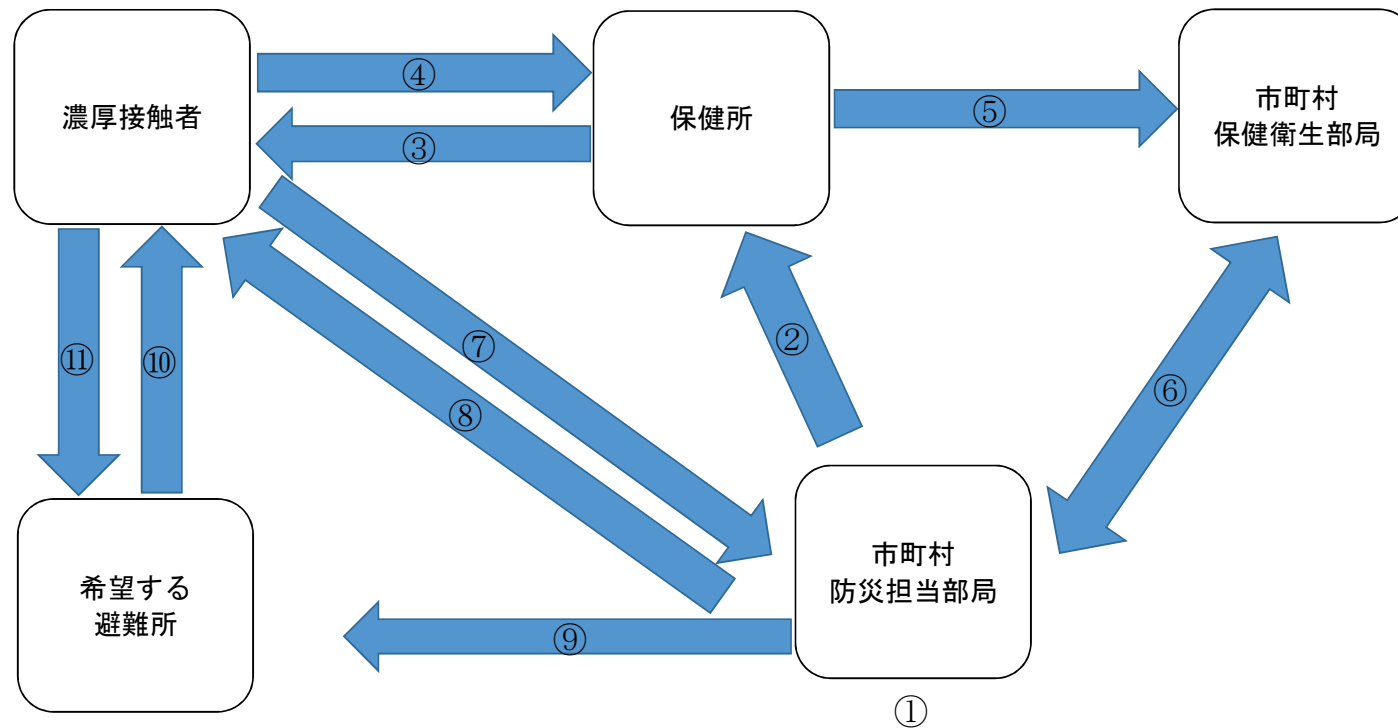
避難所における衛生環境対策
として必要と考えられるもの

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
カップ
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）

別紙 8 - 1

○想定：台風接近に伴う避難所設置・避難指示発令に向けた対応（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・避難指示の見通しの通知
（※ 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

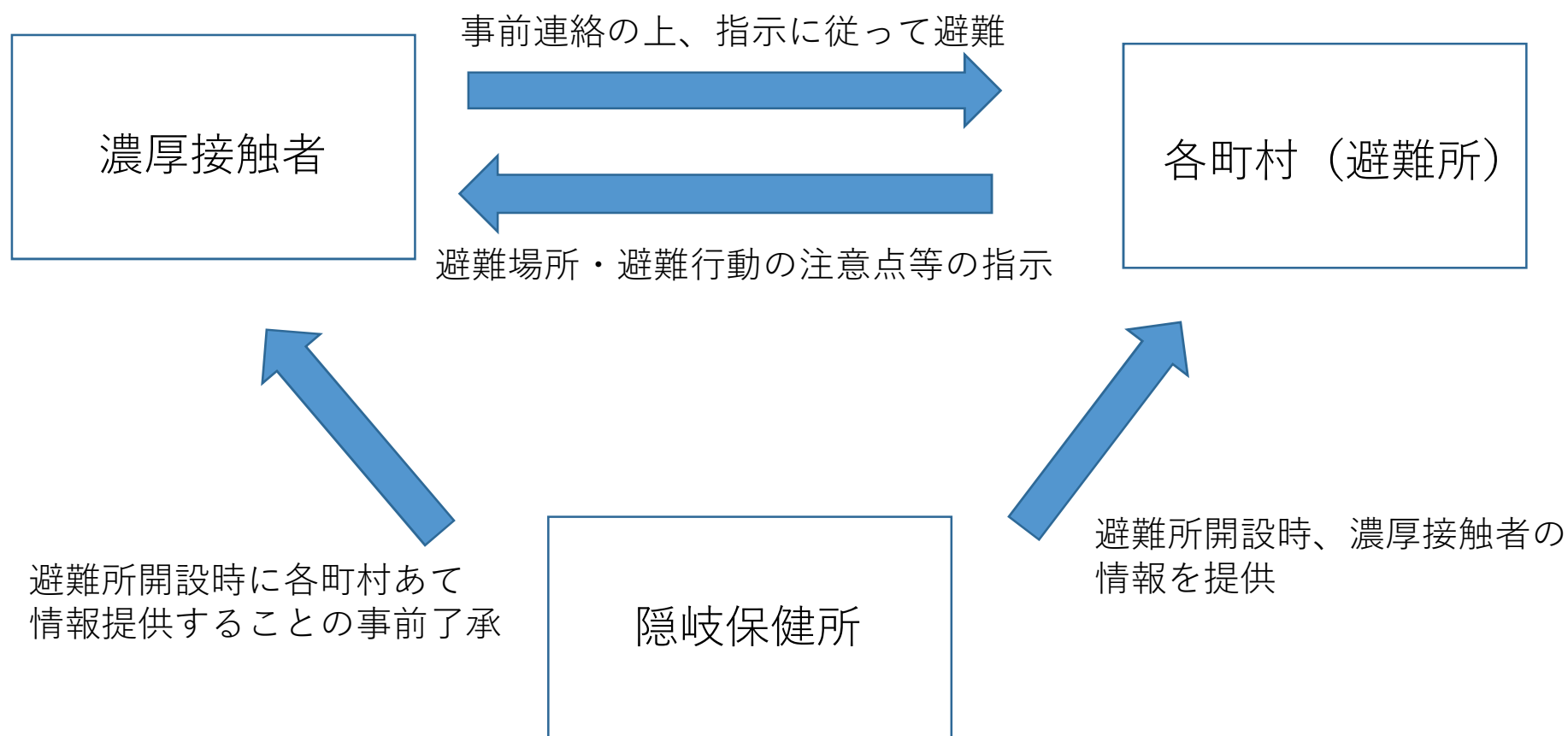
⑨受入体制を指示

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）

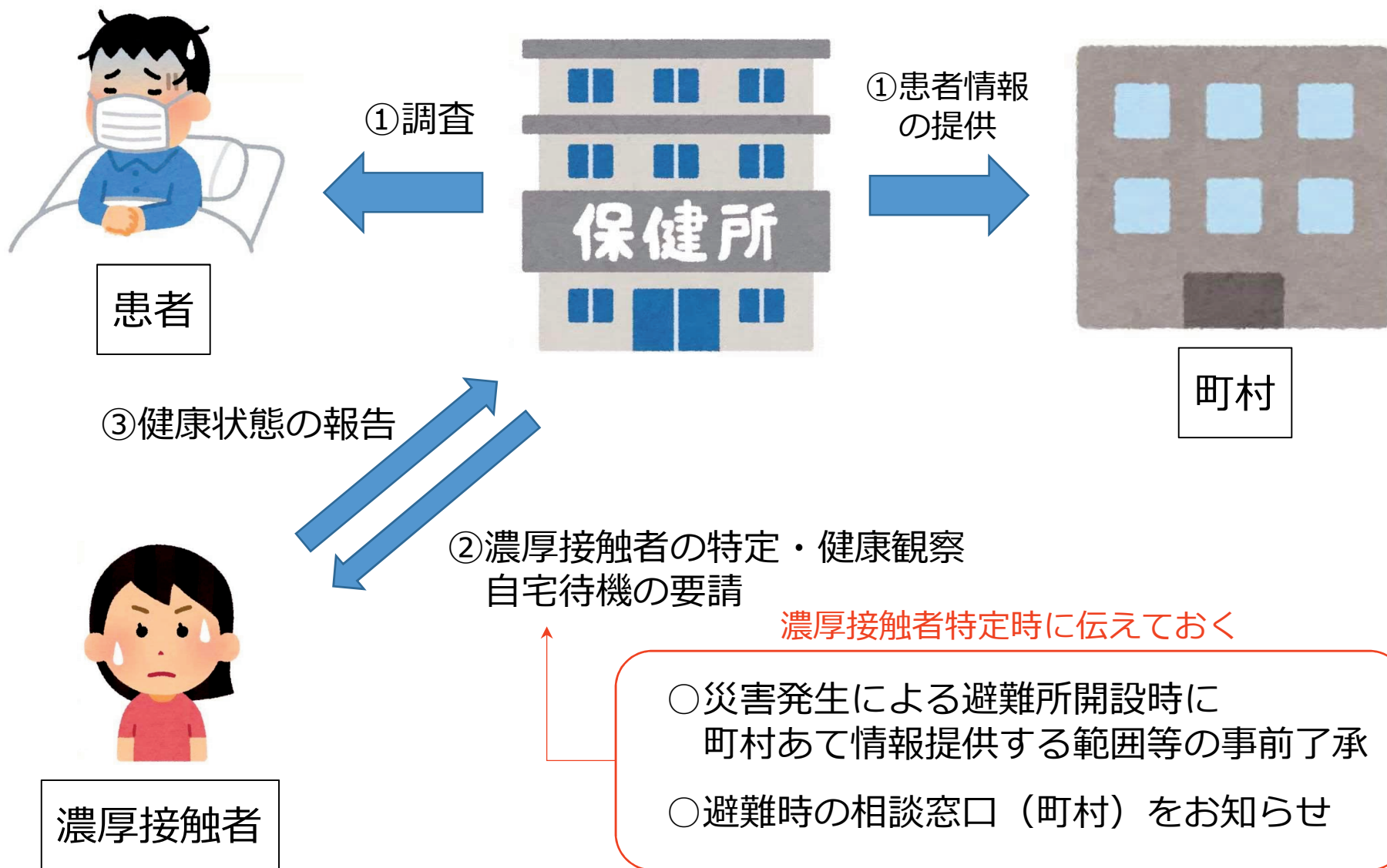
⑪⑩の指示に従い、避難所へ移動

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

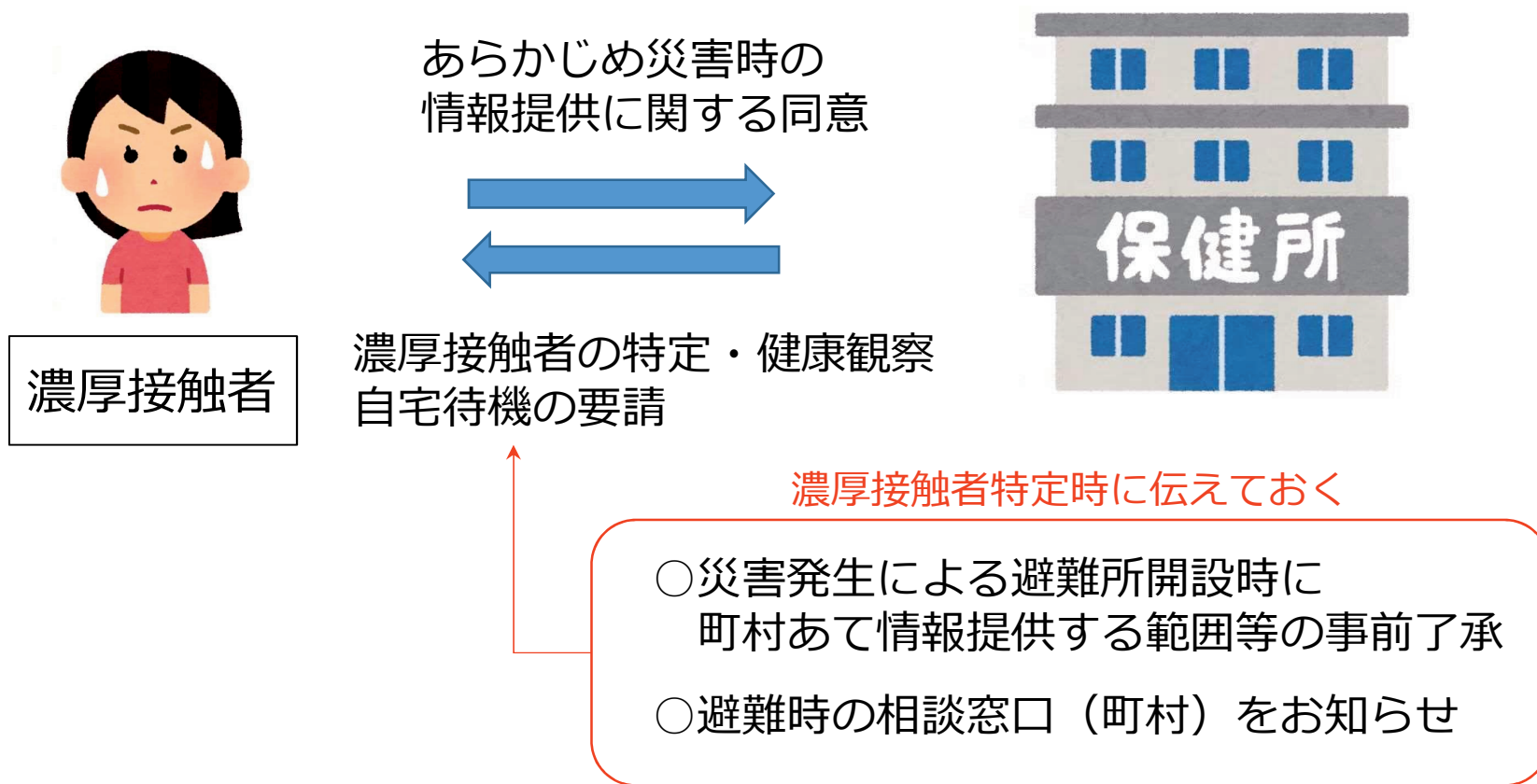


新型コロナウイルス感染症患者発生時の動き（隠岐保健所の例）



※患者の居所が本土で、濃厚接触者が隠岐にいる場合、

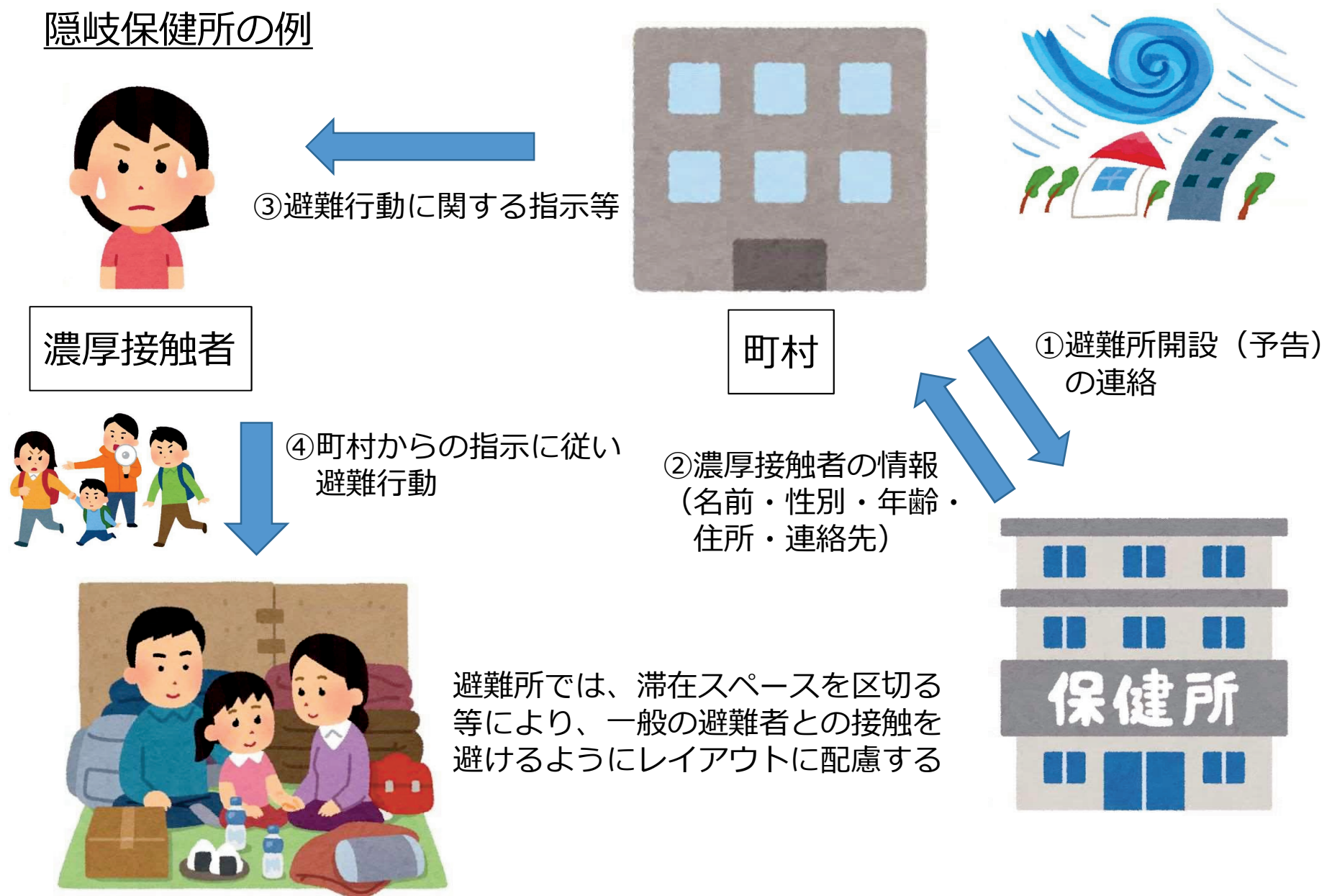
新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者と隠岐保健所のやりとり



※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。

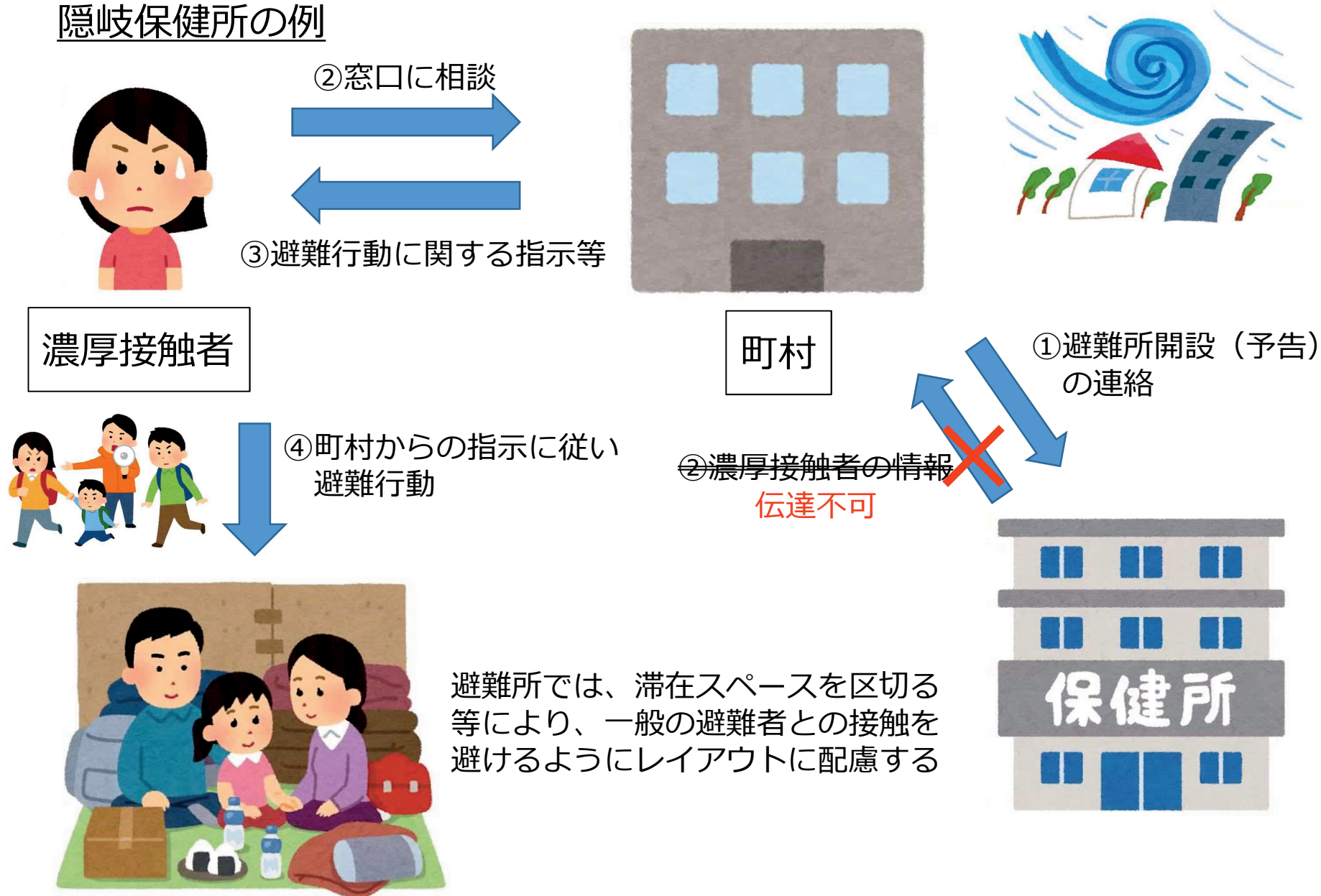
災害発生による避難所開設時の動き（濃厚接触者の同意有）

隠岐保健所の例



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）

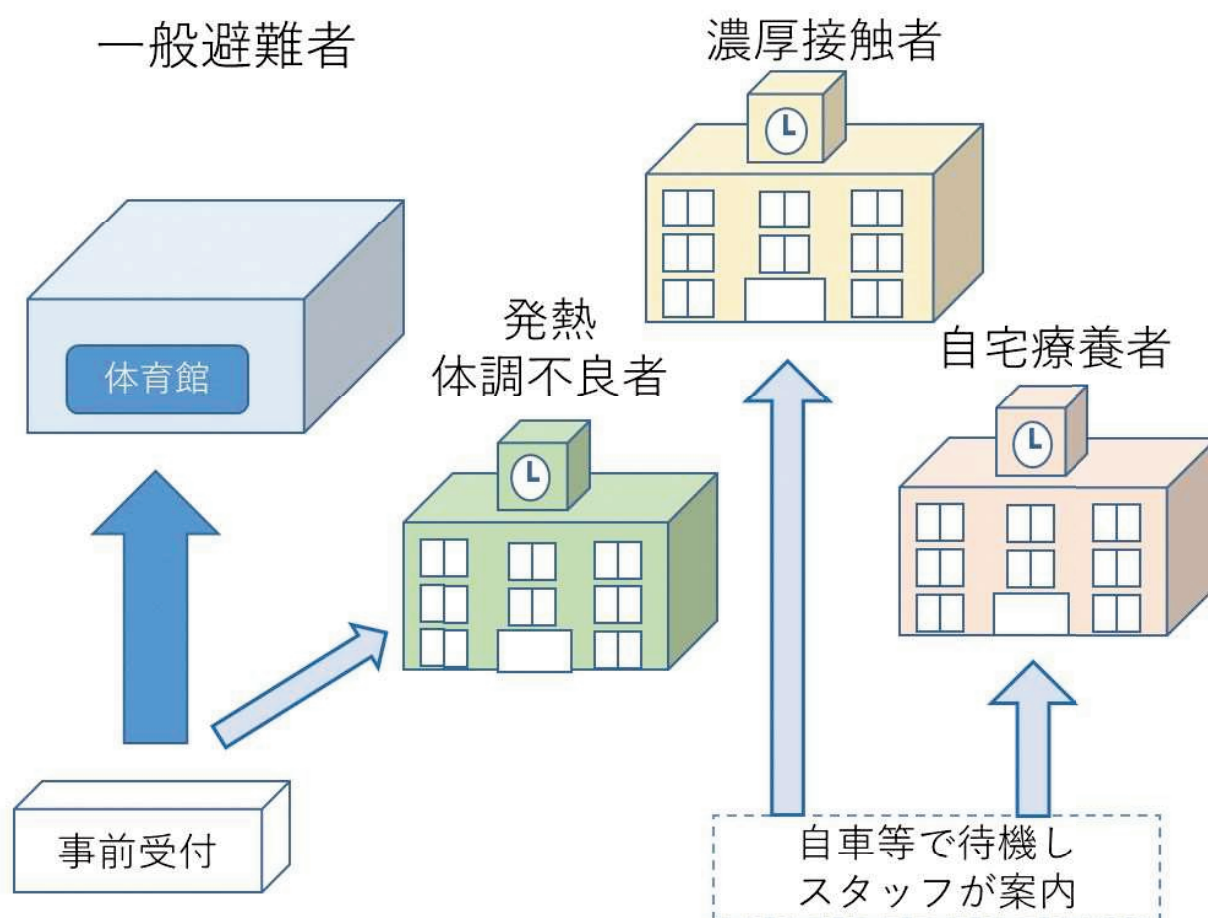
隠岐保健所の例



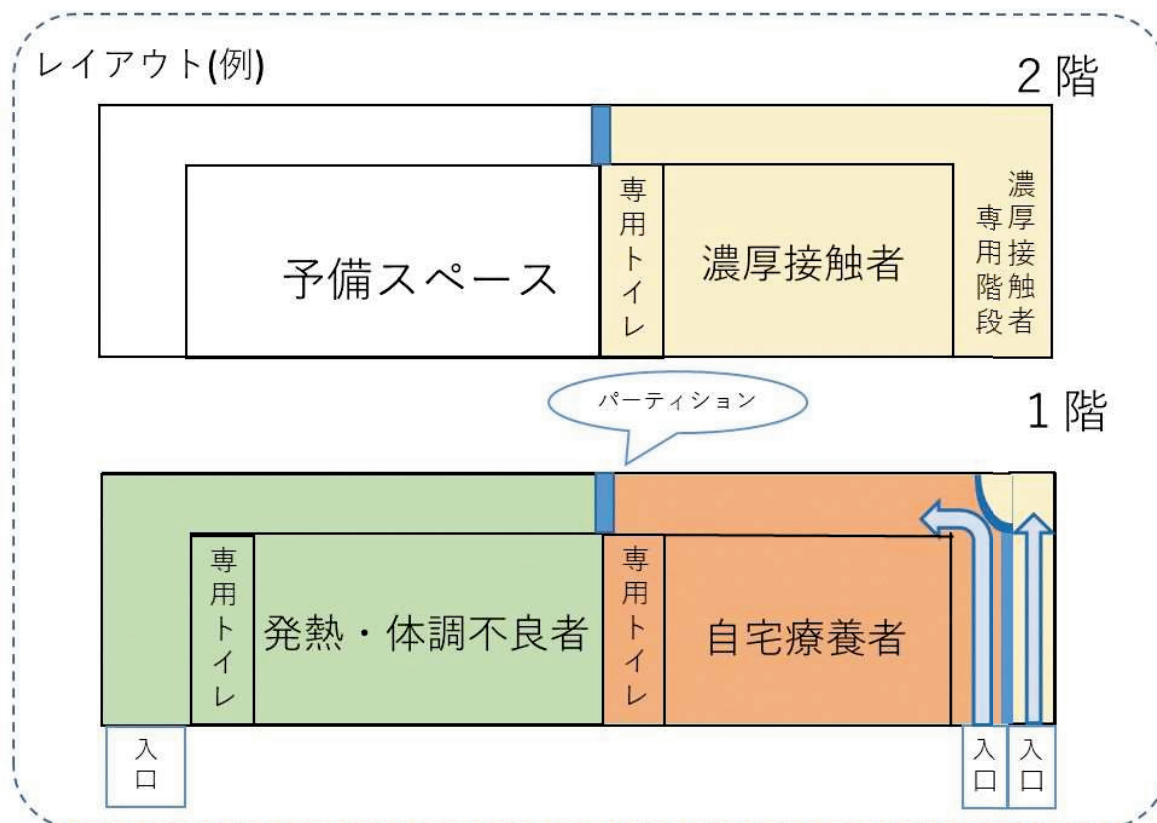
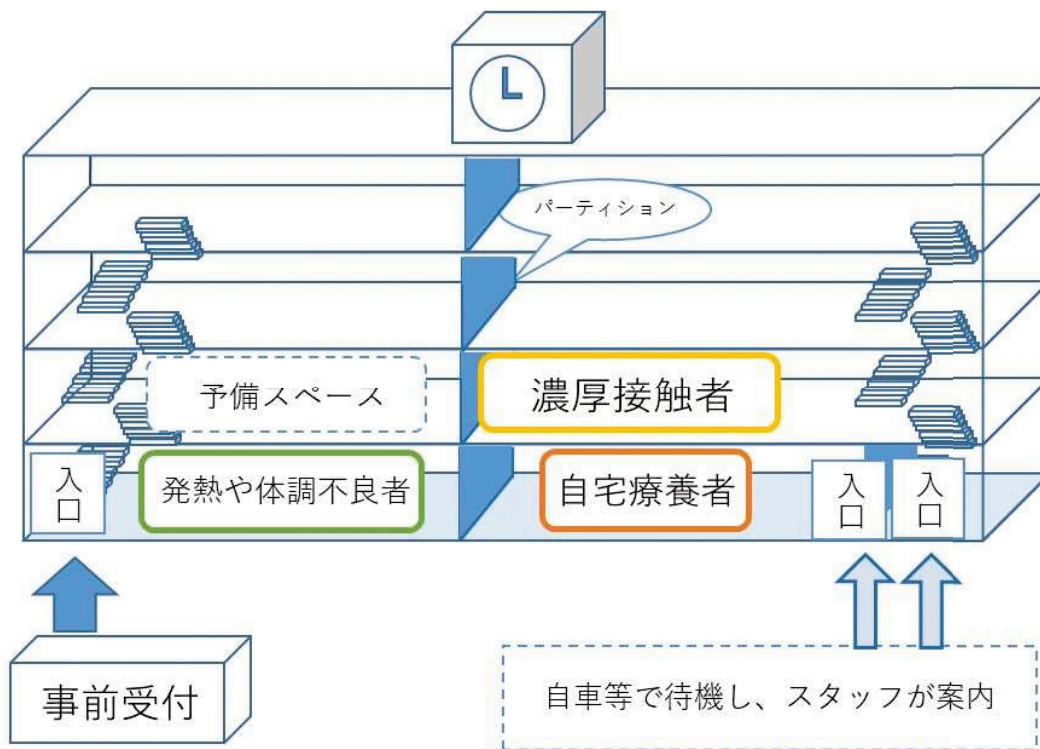
濃厚接触者・自宅療養者の 専用避難所(先)について (例)

濃厚接触者や自宅療養者の専用避難所(先)は、専用施設を確保することとするが、確保できない場合は、動線を分け、専用通路・階段、専用トイレを設置し、完全分離する

① 専用の建物や施設を使用する場合



② 1棟の中を区分して使用する場合



(9)