

避難所での新型コロナウイルス等の感染症対策編

第2版

(令和8年4月修正)

十和田市

目次

1	はじめに	1
2	避難所開設前（平素からの準備）	1～4
(1)	感染症対策で特に必要な物資	1
(2)	避難所の確保	1
(3)	避難者の受入れ区分及び対	2
(4)	市民への事前周知	2
(5)	避難所の受入れ方法	3
(6)	避難所運営の役割分担	3
(7)	関係機関等連絡先	3
(8)	避難所運営訓練等の実施	4
3	避難所開設時	4～5
(1)	避難所全体のレイアウト	4
(2)	避難者の受入れ	4
(3)	避難者の健康管理	4
(4)	発熱、咳等の症状が出た方のケア	4
(5)	避難者情報の管理	5
4	避難所運営時	6
(1)	健康確認	6
(2)	環境・衛生管理	6
(3)	在宅避難者等への支援	6
(4)	避難所閉鎖後の原状復帰	6
別紙1	知っておくべき5つのポイント（適切な避難行動）	7
別紙2	避難行動判定フロー	8
別紙3	非常持出品チェックリスト（避難者用）	9
別紙4	感染予防物資等チェックリスト（避難所用）	10
別紙5	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）	11
別紙6	避難所（体育館）レイアウト（例）	12
別紙7	問診票及び対応措置（FAX送信用）	13
別紙8	体調不良時の申し出（案内表示用）	14
別紙9	専用スペース入居者の留意事項について	15
別紙10	日々健康チェックリスト	16
別紙11	消毒等について	17～19
	関係リンク集	20～21

1 はじめに

大規模な災害が発生し、避難所を開設した場合、避難所は密閉・密集・密接となり、避難所生活も長期化及び集団生活を余儀なくされることが予想されます。そのような場合、ストレスや衛生状態の悪化などにより、避難者の体力・抵抗力の低下を招き、感染症が発生しやすい環境となるため、避難者や避難所派遣職員等が感染防止対策を徹底することが極めて重要となります。

そのため本別冊は、十和田市避難所運営マニュアルの別冊として、避難所を運営する際に必要となる感染症対策を、避難所開設前、避難所開設時及び避難所運営時の3つの段階に分けてまとめたものです。

令和6年1月の能登半島地震及び令和7年12月の青森県東方沖地震をはじめとして、全国各地で災害が発生し、多数の人的被害及び住家被害が発生しています。

市は、本別冊を積極的に活用し、職員及び市民に対して必要事項について事前に周知・啓発の上、感染リスクを下げる取り組みを行います。

※本別冊は、他の感染症対策について準用します。

- 別紙1 知っておくべき5つのポイント（適切な避難行動）
- 別紙2 避難行動判定フロー

2 避難所開設前（平素からの準備）

(1) 感染症対策で特に必要な物資

ア 全般

マスク、アルコール手指消毒液、体温計、非接触式体温計、除菌用アルコールティッシュ、タオル(1回ごと廃棄)、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、防護衣(カッパ)、使い捨てビニール手袋、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)、間仕切り、対策用の掲示物など

イ 派遣職員用に必要な物資

マスク、ゴム手袋（使い捨て）、ガウン（撥水性のあるもの）、ゴーグル又はフェイスシールド、仕切り用ビニールシート、養生テープ（標示、ガウン等の縛着用）

- 別紙3 非常用持ち出し品チェックリスト（避難者用）
- 別紙4 感染予防物資等チェックリスト（避難所用）

(2) 避難所の確保

ソーシャルディスタンス（人と人との間隔を最低2m離す）確保の観点から、使用面積が増え、想定よりも収容人数が少なくなる可能性があります。

ア 体育館等が避難所となる学校では「空き教室」の活用等を検討します。

イ 市は、私有車での避難に備え、指定緊急避難場所等を活用します。

ウ 市は、避難所としてホテル・旅館等の民間施設の活用を検討します。

- 別紙5 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）
- 別紙6 避難所（体育館）レイアウト（例）

(3) 避難者の受入れ区分及び対応

- ア 感染拡大防止の観点から、感染者、濃厚接触者（注1）や感染の疑いがある者（疑似症患者（注2））、一般の避難者と区分して受入れ対応を行います。
- イ 総合受付(野外)において検温・問診などの事前受付を行います。
- ウ 濃厚接触者や感染の疑いがある者（疑似症患者）と一般の避難者との動線（入口、避難場所、トイレなど）を区別します。
- エ 受付時の人と人の間隔は、2m以上とるようにします。

【受入れ区分及び対応】

出典：県「新型コロナウイルス感染症に備えた避難所運営の手引き」

区分	対応
新型コロナウイルス感染者	受け入れ困難
濃厚接触者や感染の疑いがある者（疑似症患者）	1 隔離対応 (1) 私有車で移動してきた場合 区画されたスペース等に隔離または私有車で待機 (2) 徒歩で移動してきた場合 区画された室内スペース等に隔離 ※ 濃厚接触者の専用避難所として宿泊施設を確保することも検討 2 保健所に連絡・相談し、その指示に従う
上記以外（一般の避難者）	1 避難者間距離を確保 2 体調が悪化した場合は改めて検温・問診
※ 不明な点は、健康増進課及び保健所に連絡・相談する。 ●健康増進課 TEL: 0176-51-6790 FAX: 0176-25-1183 ●上北保健所 TEL: 0176-22-3510 FAX: 0176-23-4246	

(注1) 濃厚接触者とは

- ・患者と同居あるいは長時間の接触（車内、航空機内等を含む）があった者
- ・適切な感染防護無しに患者を診察、看護若しくは介護していた者
- ・患者の気道分泌液若しくは体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い者
- ・その他、手で触れる事の出来る距離（目安として1メートル）で、必要な感染予防策なしで患者と15分以上の接触のあった者

(注2) 疑似症患者とは

- ・臨床的特徴等から新型コロナウイルス感染症が疑われ、新型コロナウイルス感染症の疑似症と診断された者（診断できず検温・問診で、発熱、咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁・鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、嘔気・嘔吐等の症状がある者）

■別紙7 問診票及び対応措置（FAX送信用）

(4) 市民への事前周知

- ア 感染リスクを避けるため、普段から避難要領（避難の考え方、必要性）などを事前に考えておくよう市民に周知・啓発します。
- 以下、避難方法別の周知・啓発のポイントを例示します。

例：在宅避難の場合

- ・自宅周辺のハザードマップ、洪水浸水想定区域、土砂災害警戒区域等の確認を事前にします。
- ・停電等に備えた物資購入を事前にしておきます。（マスク、食料、水、懐中電灯、簡易トイレ、ブルーシート等）
- ・自宅2階以上での待機、知人・親戚宅への避難も検討しておきます。

例：車避難の場合

- ・車利用を含めた避難ルート、避難場所を事前に確認しておきます。
- ・車避難に備えた車中泊も検討します。（車中泊グッズ、エコノミークラス症候群、熱中症対策等）
- ・豪雨時の車利用の危険性及び車中泊をする際は、浸水しない場所を事前に確認しておきましょう。
- ・ガソリンが不足しないように、普段からこまめに給油をしましょう。

- イ 新しい避難所の情報発信（ホテル、旅館等）
市は、指定避難所以外の場所を避難場所として活用する場合、ホームページや十和田市LINE公式アカウント等で情報発信します。

(5) 避難所の受入れ方法

ア 総合受付（検温・問診場所）の方法について、事前に検討します。

- ・居住スペースの外に総合受付（検温・問診場所）を設定します。
※一般避難者と濃厚接触者の動線を分けられる場所に設定します。
- ・新型コロナウイルスに対応する問診票を用意します。

イ 避難住民向け案内表示の準備

- ・咳エチケット、マスク着用、3密^(注)の回避や職員に申し出るべき症状をまとめた案内表示を設置します。

(注) 3密とは、**①**換気の悪い「密閉空間」、**②**多数が集まる「密集場所」、**③**間近で会話や発生する「密接場所」のことをいいます。

■別紙8 体調不良時の申し出（案内表示用）

ウ 居住スペースの確保

一般避難者

養生テープなどで標示し、1人当たり4㎡以上の居住と通路幅2mを確保します。

濃厚接触者・感染の疑いがある方

- ◆ 専用スペース、動線を確保できるか事前に確認しておきます。
(総合受付後、一般避難者と交わらないようにする。)

【2棟以上の建物がある場合・別室が確保できる場合】

濃厚接触者や感染疑いの者のみを収容する個室等を確保します。

【1棟だけの場合】

建物に複数の入口がある場合、通常の避難者とは別に専用の入口を設定します。

※入口が一つの場合は、間仕切りによる動線の分離を検討します。

- ◆ 入口から専用スペース、トイレに至るまでの動線を想定し、間仕切り等で分離できるか確認します。

※間仕切りは床から天井をカバーすることが望ましいが、出来ない場合は2m以上の距離をとるか仕切りビニール等を活用します。

- ・可能な限り個室、専用トイレを確保します。
- ・トイレは使用者ごとに番号を振り専用とします。
- ・個室がない場合や1部屋に複数人収容する場合は、間仕切りまたは距離をとり分離させます。
- ・専用のゴミ箱を設置します。(可能な限りフタ付きのもの、足踏み式のを準備)

■別紙9 専用スペース入居者の留意事項について

(6) 避難所運営の役割分担

十和田市避難所運営マニュアル（本編）参照

(7) 関係機関等連絡先

区分	関係機関等	連絡先
防災全般	防災安全課	TEL 51-6703
避難所関連（開設後）	市民課	TEL 51-6755
医療相談等	健康増進課	TEL 51-6790
福祉関連等	生活福祉課	TEL 51-6718
感染相談等	上北保健所	TEL 22-3510

(8) 避難所運営訓練等の実施

可能な範囲で、施設管理者、町内会等において訓練や演習を実施し、事前に危険区域の確認、避難要領、要配慮者への対応、避難経路、避難所運営の課題の検証・訓練等を行いましょよう。

3 避難所開設時

避難所開設当初における応急対応について、以下のとおり実施しましょよう。

(1) 避難所全体のレイアウト

- ・避難居住スペースの外に総合受付を設置（検温・問診による区分け）
- ・区分け後の各受付の設置（一般、濃厚接触者等及び動線の区別）
- ・濃厚接触者、感染の疑いがある者に備え、専用スペース、トイレ等の準備
- ・消毒液、配布用マスクの配置、間仕切り等設置
- ・居住スペースの区画（養生テープでの標示、間仕切り等設置）
- ・屋外の駐車スペースの区割り（車中泊者への対応）
- ・その他（貼紙等：土足厳禁、感染症対策、立入禁止など）

■別紙5 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）

■別紙6 避難所（体育館）レイアウト（例）

(2) 避難者の受入れ

ア 検温・問診

- ・総合受付で避難者全員に検温・問診を行います。
- ・検温・問診結果に基づき、動線を区別して受付します。
※一般避難者と濃厚接触者・感染の疑いの者との動線を別にする。

イ 濃厚接触者、感染の疑いがある者の受付

一時的に避難所内の専用スペース（個室等）で隔離し、保健所に連絡・相談して指示を受けます。

ウ 一般避難者の受付

居住スペースへ誘導し、避難者カードの記入、留意事項等を渡します。

(3) 避難者の健康管理

ア 手洗い、消毒、咳エチケット、3密の回避の徹底を避難者に要請します。

イ 換気の徹底、居住区域、トイレの清掃・消毒をします。

ウ 避難者間の距離を確保します。（2m以上の距離：3密の回避）

エ 体調悪化した避難者は、改めて問診・検温します。

オ 要配慮者（高齢者、障害者）は、必要に応じて福祉避難所へ移送します。

カ 車中泊の避難者は、エコノミークラス症候群及び熱中症等の予防策を促します。（定期的なストレッチ運動、水分の補給等）

(4) 発熱、咳等の症状が出た方のケア

ア 保健所に連絡・相談し、その指示を仰ぎ、その結果を災害対策本部等に通報します。

イ 発熱等の兆候・症状のある者を同室にしないよう努めます。やむを得ず同室にする場合は、間仕切り、ビニールシート及び段ボール等で区切るなど工夫します。

ウ 発熱者等を担当する職員は、手袋・ガウン等の个人防护を徹底します。

エ 発熱者等の専用スペースやトイレは、一般避難者と区域、動線を分けま
す。

(5) 避難者情報の管理

感染者が発生した場合に備え、避難者の情報を管理する。

※個人情報に留意（保健所等に提供する場合は本人等の同意を得る。）

ア 受付時に避難者の氏名、年齢、性別、連絡先を記録します。

イ 車中泊の避難者の車両ナンバー等を把握します。

ウ 感染の追跡調査に備えて保管し、求めがあれば保健所に情報提供します。

エ 要配慮者については、避難行動要支援者名簿も活用します。

避難所における新型コロナウイルス感染症対策

- ◇ 3密回避のため、親戚や友人宅への避難も考えましょう
- ◇ 健康状態（体温、嗅覚異常など）を確認しましょう
- ◇ 換気を実施し、他の人とは十分な距離をとりましょう
- ◇ 手洗い、咳エチケットなどの対策を徹底しましょう
- ◇ 持参品は、洗剤などを用いて定期的に清掃しましょう

3つの咳エチケット



① マスクがはい時
② マスクがない時
③ どちらの時

マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ハンカチなどで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所
から帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時




前と後！

病気の人
のケアをした時



外にあるもの
を触った時



3密



密集回避 密接回避 密閉回避



換気 咳エチケット 手洗い

4 避難所運営時

新たな感染者の発生に備え、避難者及び運営職員の健康管理、施設の衛生管理を徹底しましょう。

(1) 健康確認

ア 避難者及び運営職員の健康管理

- ・避難中も1日1回を基準に検温・問診を行います。（車中泊・テント泊等による避難者を含む）
- ・運営職員の健康管理も、事前に各自の健康状態（発熱、咳等）を確認し、症状がある場合は従事させないなどの適切な対応を行います。

イ 緊急時対応（感染の疑いがある者の隔離等）

- ※感染の疑いがある者が出た場合は、以下の手順で対応します。
- ・保健所、市健康増進課に連絡・相談し、指示を仰ぎます。
- ・個別に区画された専用スペース等に隔離します。（スペース等が確保できない場合は間仕切りや私有車で待機）
- ・隔離に際しては、入口から専用スペース、トイレに至るまで専用の動線を確保します。
- ・医療機関等への搬送方法は事前に保健所等と調整します。

■別紙10 日々健康チェックリスト

(2) 環境・衛生管理

ア 換気の徹底（30分に一回以上、数分程度）

- ・窓、ドアを開け、扇風機の使用等による換気を定期的に実施します。

イ 生活区域の清掃

- ・清掃の際には、消毒液を使用します。
- ・ゴミ袋は2枚重ねで使用し、しっかりと口を閉じて廃棄します。

ウ 施設の消毒

- ・感染の疑いがある者が使用した箇所について消毒を行います。
- ・消毒の際には、個人防護具を着用のうえ、消毒液（※）を使用します。
※エタノール、次亜塩素酸ナトリウム（使用に際しては、健康増進課（感染管理認定看護師等）に意見を仰ぐ。）

■別紙11 消毒等について

エ 食事時間等の管理

- ・密集・密接を避けるため、避難者ごとに食事の時間をずらします。
- ・食事の際には、できるだけ会話を控えるよう周知します。

オ 避難者個々の感染対策

- ・マスクの着用、咳エチケット、手洗いを徹底します。
- ・水が入手できない場合は、擦式消毒用アルコール製剤などを用います。

(3) 在宅避難者等への支援

ア 救護所設置や食糧供給等の生活情報を広報します。

イ 在宅避難や車中泊による避難を行っている住民に対し、要請があれば可能な範囲で食糧供給等の支援を行います。

- ※濃厚接触者や感染の疑いがある方から要請があった場合は、保健所に連絡・相談します。

(4) 避難所閉鎖後の原状復帰

ア 保健所や施設管理者の指示に基づき、施設内の清掃・消毒を行います。

イ 清掃の際は個人防護具を着用のうえ、消毒液を使用して行います。

知っておくべき5つのポイント（適切な避難行動）

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、
災害時には、**危険な場所にいる人は
避難することが原則**です。

知っておくべき5つのポイント

- 避難とは[難]を[避]けること。
安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。
- 避難先は、小中学校・公民館だけではありません。**安全な親戚・知人宅に避難**することも考えてみましょう。
- **マスク・消毒液・体温計**が不足しています。できるだけ**自ら携行**して下さい。
- 市町村が指定する**避難場所、避難所が変更・増設**されている可能性があります。災害時には**市町村ホームページ**等で確認して下さい。
- 豪雨時の屋外の移動は**車も含め危険**です。やむをえず**車中泊**をする場合は、浸水しないよう**周囲の状況等を十分確認**して下さい。



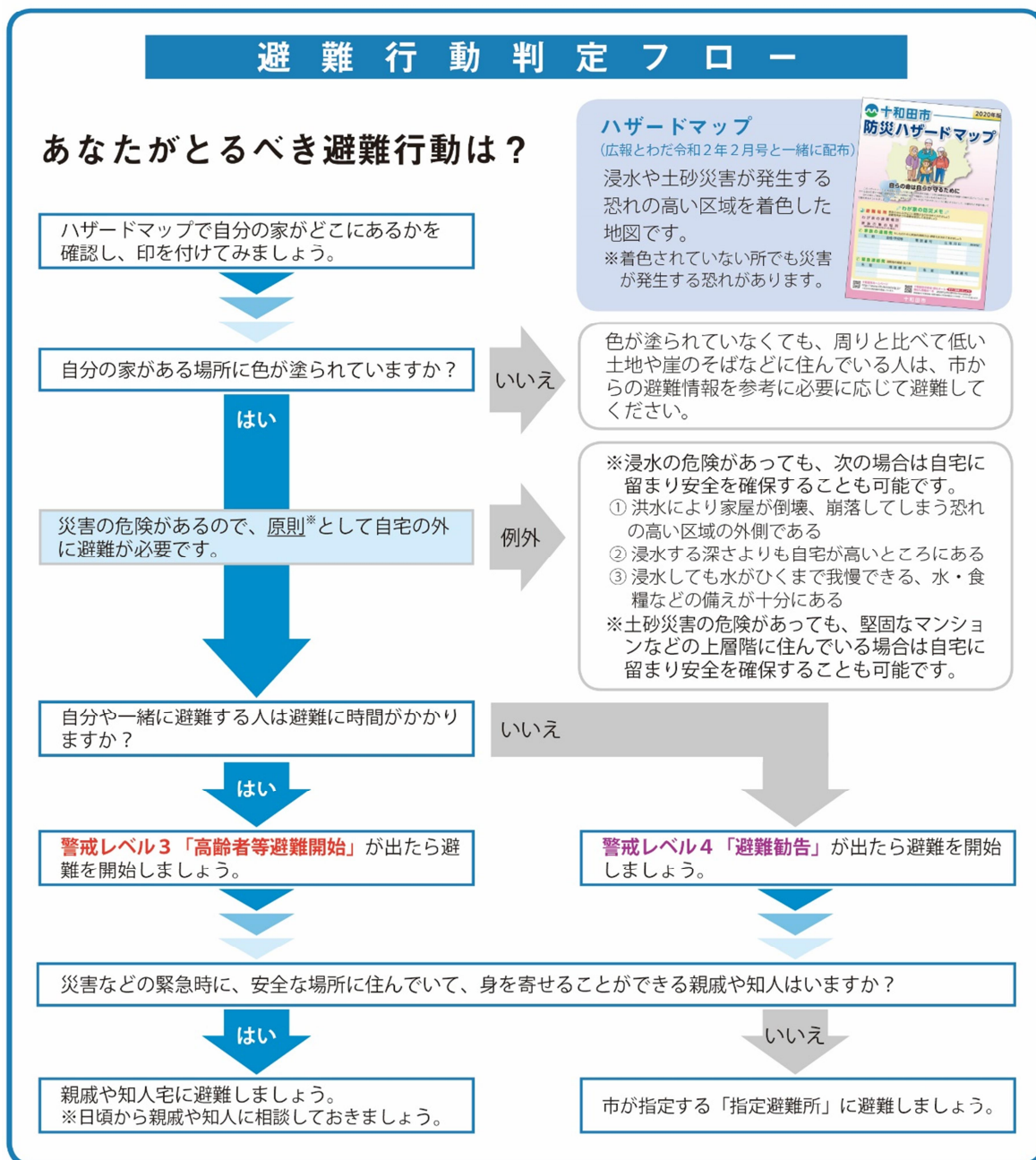
避難行動判定フロー

台風・豪雨などの災害に備えて

あなたがとるべき避難行動を確認しましょう

平時に確認 「自らの命は自らが守る」の意識を持ち、自宅の災害リスクととるべき行動を確認しましょう。

※「ハザードマップ」と一緒に「避難行動判定フロー」をご確認ください。



非常持出品チェックリスト（避難者用）

	品目	チェック	備考
一般的な持出品	非常用持出バッグ	<input type="checkbox"/>	
	飲料水	<input type="checkbox"/>	最低3日分
	食料	<input type="checkbox"/>	最低3日分
	現金	<input type="checkbox"/>	
	預金通帳、印鑑	<input type="checkbox"/>	
	健康保険証	<input type="checkbox"/>	身体障害者手帳
	運転免許証	<input type="checkbox"/>	
	薬（処方薬、常備薬、救急）	<input type="checkbox"/>	絆創膏、消毒薬
	お薬手帳	<input type="checkbox"/>	
	アルミ保温シート	<input type="checkbox"/>	
	眼鏡、老眼鏡、入歯	<input type="checkbox"/>	
	懐中電灯	<input type="checkbox"/>	
	ラジオ(ヘッドホン)	<input type="checkbox"/>	
	電池（ラジオ、懐中電灯、携帯用など）	<input type="checkbox"/>	
	携帯電話（充電器）	<input type="checkbox"/>	
	タオル、風呂敷	<input type="checkbox"/>	
	使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/>	
	洗面用具（歯ブラシ）	<input type="checkbox"/>	
	缶切り、栓抜き、ハサミ等	<input type="checkbox"/>	
	食器（紙などの使い捨て、ラップ）	<input type="checkbox"/>	箸、コップ
	ビニール袋（ゴミ等）	<input type="checkbox"/>	
	衣類（着替え、防寒着）	<input type="checkbox"/>	レインコート
	スリッパ	<input type="checkbox"/>	
	軍手	<input type="checkbox"/>	
	マッチ、ライター	<input type="checkbox"/>	
	ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/>	
	トイレットペーパー	<input type="checkbox"/>	
紙おむつ、粉ミルク、哺乳瓶、生理用品、 母子手帳	<input type="checkbox"/>		
簡易トイレ	<input type="checkbox"/>		
メモ帳、筆記具	<input type="checkbox"/>		
十和田市防災ハザードマップ	<input type="checkbox"/>		
感染予防の持出品	マスク	<input type="checkbox"/>	
	体温計	<input type="checkbox"/>	
	石鹸（液体用）	<input type="checkbox"/>	
	手指消毒液	<input type="checkbox"/>	
	ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/>	
	手拭きタオル・ハンカチ	<input type="checkbox"/>	
	うがい薬液	<input type="checkbox"/>	

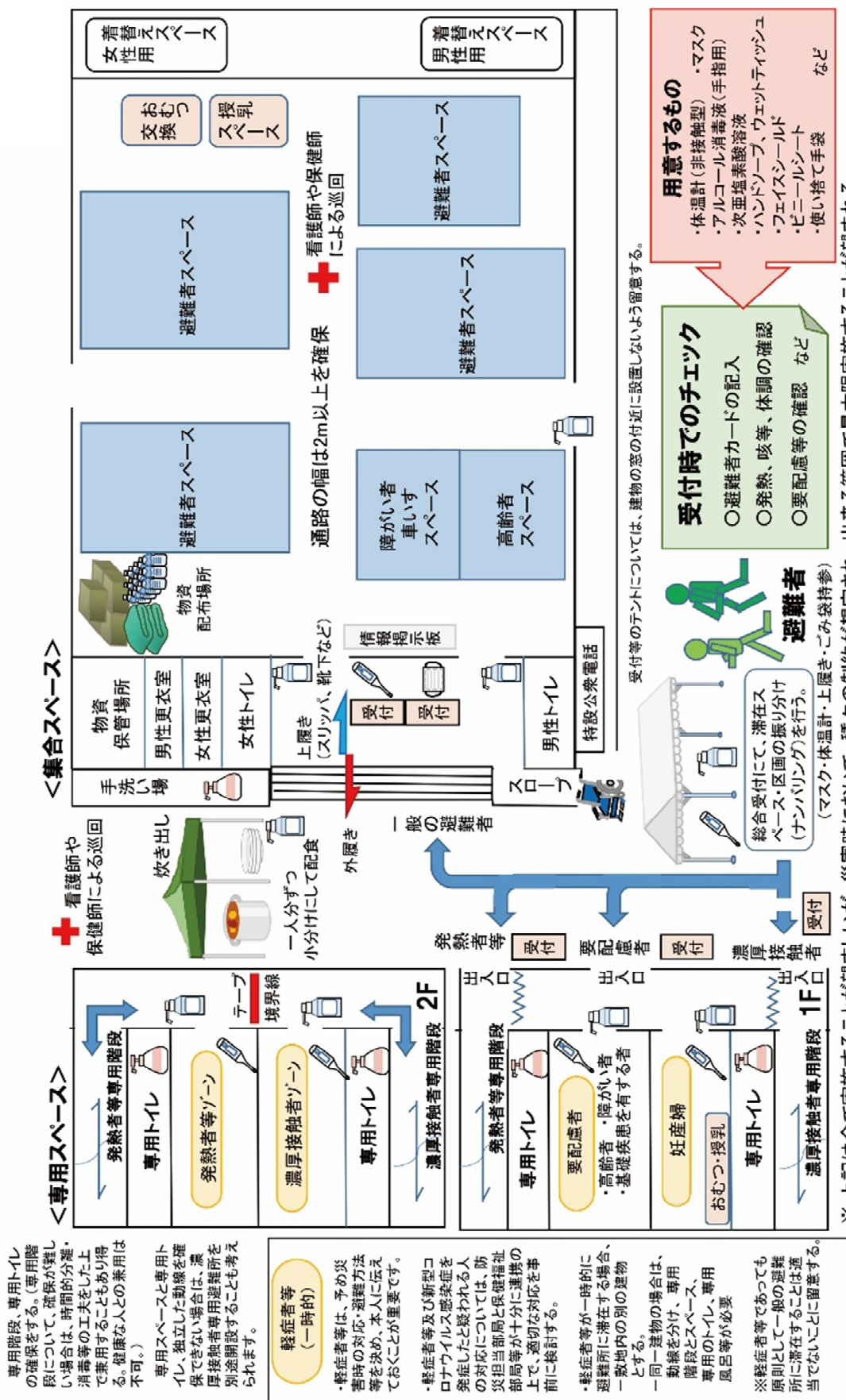
- 避難所にマスク、消毒液、体温計があるとは限りません。各人で準備しましょう。
- 家族全員が一人につき1バック用意し、いつでも持ち出せるようにしましょう。
- 玄関近くや寝室、車のトランクなどに置いておきましょう。

感染予防物資等チェックリスト（避難所用）

	品目	チェック(数量)	備考(基準数量)
予防策・健康管理	マスク	<input type="checkbox"/> (枚)	3枚/日/一人当たり
	非接触型体温計	<input type="checkbox"/> (個)	各避難所 最低1個(総合受付)
	アルコール綿(拭取り用)	<input type="checkbox"/> (枚)	体温計等の拭取り用
	仕切り用ビニール	<input type="checkbox"/> (枚)	各受付用(3枚/1避難所)
	間仕切り(パーティション)	<input type="checkbox"/> (組)	3組/1避難所
	段ボールベット	<input type="checkbox"/> (個)	一部セット化して配分済み
	室内テント	<input type="checkbox"/> (個)	一部セット化して配分済み
消毒	石鹸(液体)	<input type="checkbox"/> (個)	洗面所、トイレ用
	手指消毒液(アルコール性)	<input type="checkbox"/> (個)	各受付、炊出し
	ウェットティッシュ(袋)	<input type="checkbox"/> (個)	アルコール含有
	ペーパータオル(箱)	<input type="checkbox"/> (個)	トイレ用
個人防護	マスク	<input type="checkbox"/> (枚)	3枚/日/一人基準
	ゴーグル又はフェイスシールド	<input type="checkbox"/> (個)	1個/日/一人基準
	ガウン(雨合羽でも可)	<input type="checkbox"/> (枚)	撥水性、1個/日/一人基準
	ゴム手袋(使い捨て)	<input type="checkbox"/> (枚)	3枚/日/一人基準
	扇風機(空気送風用)	<input type="checkbox"/> (台)	2台/1避難所
	簡易トイレ	<input type="checkbox"/> (枚)	50枚/1避難所
	ゴミ箱(蓋つき)	<input type="checkbox"/> (個)	バケツの代用可、2個/1避難所
	古新聞	<input type="checkbox"/> (枚)	吐物用、10枚/1避難所
	養生テープ	<input type="checkbox"/> (個)	標示用、ガウン等の縛着用 3個/1避難所
	問診票	<input type="checkbox"/> (枚)	20枚/1避難所
	日々健康チェックリスト	<input type="checkbox"/> (枚)	
その他	避難所セット(R2.4月より)	<input type="checkbox"/> (セット)	主要な避難所に保管済み
	啓発ポスター等	<input type="checkbox"/> (枚)	手洗い、咳エチケットなど

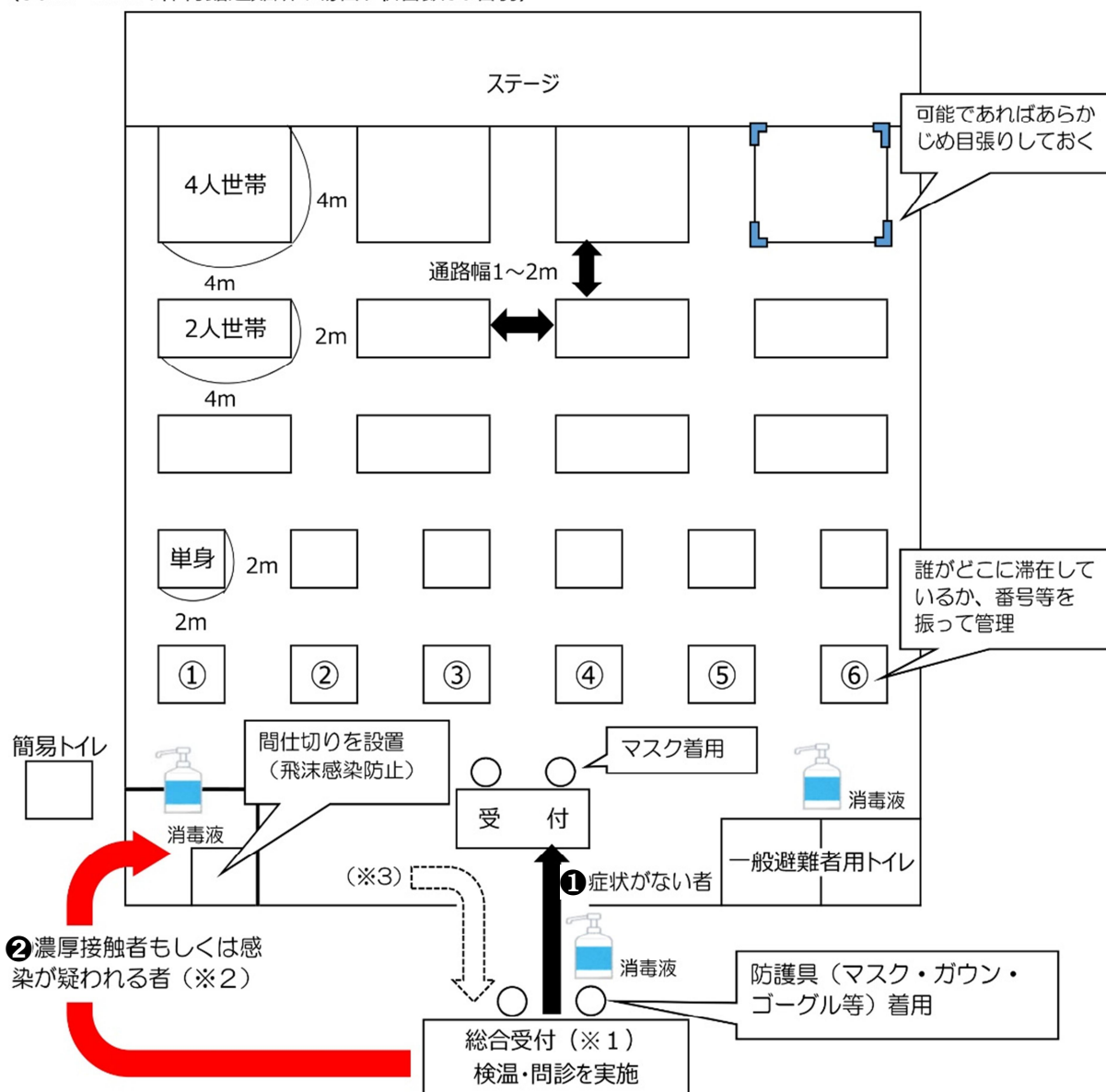
●数量は、状況により決定する。

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>



避難所（体育館）レイアウト（例）

(30m×24mの体育館避難所の場合、収容数50名弱)



【特に留意すること】

- (※1) テント等。①と②の動線を完全に分けられるよう屋外などに設営。徒歩避難者を優先するなど、受付周辺が密にならないよう工夫する。
- (※2) 敷地内の別の建物が望ましい（教室など）。同じ建物内の場合には動線を分け、専用トイレ等を設けて個別に区分けされたスペースに隔離
- (※3) 入所者と出所者の動線を分ける（入所は右側通行、出所は左側通行など）

【設営のポイント】

- (1) 密接の回避
簡易ベッド・パーティションを用いた区割りを行うことで飛沫感染防止を図る。
(就寝時の飛沫感染防止には、間仕切り素材は段ボール等の板状のものを推奨)
- (2) 密閉の回避
避難所の2方向の窓・ドアを開けて空気の流れを作る、30分に1回以上数分間窓を全開にするなどの対策を行う。
- (3) 動線の分離
感染疑い者と非感染者の生活エリアが交錯しないように、トイレなどの付随施設も含め動線を分離する。

問診票及び対応措置（FAX送信用）

別紙 7

※ 一人一枚記入してください。症状によっては、保健所及び市健康増進課に問診票を提供し、指示を仰ぎますので、予めご了承願います。

受付番号		避難所名	
記入日時	令和 年 月 日 時 分	体温	度
氏名		年齢	才 性別 男・女
連絡先	TEL: FAX:	車両ナンバー	

● 問診票等（あてはまる番号欄等に○をつけてください。）

番号等	症状等	
濃厚接触	有・無 <input checked="" type="radio"/> の場合 → 新型コロナウイルス患者との接触の概要 ●時期：令和 年 月 日頃 ●場所： ●患者： 回答を差し控えない。	
	2週間以内の行動歴 1 県外に出かけていた（訪問先： ） 2 海外から帰国（訪問先： ） 3 県外・海外から帰省・来訪された患者との交流があった ⇒（ ）から帰省・来訪した（ ）例（東京から帰省した息子）	
現在の症状	1 発熱（ ）日前から（ ）度程度	
	2 風邪症状（該当するものに○：咳、鼻汁、頭痛、のどの痛み、その他（ ））	
	3 息苦しさ	
	4 強いだるさ	
	5 においや味がわからない	
	→上記の濃厚接触者又は1番から5番のいずれかに該当する場合は、本用紙を保健所及び健康増進課へ送信して指示を受ける。 ●上北保健所 TEL: 0176-22-3510 FAX: 0176-23-4246 ●健康増進課 TEL: 0176-51-6790 FAX: 0176-25-1183 ⇒健康増進課はFAX等の内容を総務課(災害対策本部等)に速やかに連絡する。 →PCR検査の受検や濃厚接触者用宿泊施設を利用できる場合は、避難者本人の私有車で移動 →移動困難な場合、避難所内の専用スペースに隔離	
	6 寒気、関節痛・筋肉痛 ⇒（疑い疾患：感冒、インフル(発熱時は、1番として対応)	
	7 咳、血がまざった痰 ⇒（疑い疾患：肺疾患）	
	8-1 体に発疹:痛みなし ⇒（疑い疾患：発熱ある場合は水痘、はしか、風疹等）	
	8-2 体に発疹:痛みあり ⇒（疑い疾患：带状疱疹等）	
	9 唇や口の周りに発疹 ⇒（疑い疾患：単純ヘルペスウイルス感染症）	
	10 下痢便（水様便、軟便等）⇒（疑い疾患：ノロウイルス感染症または消化器感染症）	
	11 吐いた、または吐き気 ⇒（疑い疾患：ノロウイルス感染症または消化器感染症）	
	12 腹痛、血便 ⇒（疑い疾患：細菌性の急性下痢症）	
	13 目充血、目やに ⇒（疑い疾患：ウイルス性の結膜炎）	
14 その他（ ）		
15 該当なし		
→上記の6番から14番のいずれかに該当する場合は、個室等に隔離し、健康増進課へ連絡して指示を受ける。		
通院等	1 通院している（通院理由： ）	
	2 日常的に薬を服用（薬名： ）	
	3 妊娠している（妊娠第 週、出産予定日： 月 日）	
	4 該当なし	

【職員記入欄】（対応措置結果欄のいずれかに○）

項目	濃厚接触者用 宿泊施設	専用スペース へ隔離	私有車にて 観察中	その他（場所などを具体的に記入）
対応措置結果				

FAX送信先	上北保健所	FAX: 0176-23-4246	送信日時	月 日 :
	健康増進課	FAX: 0176-25-1183	送信日時	月 日 :

次の症状がありませんか？ すぐに職員にお知らせください！！

1. 熱がある
2. 風邪のような症状がある
（咳、鼻汁、頭痛、のどの痛みなど）
3. 息苦しさがある
4. 強いだるさがある
5. においがわかりにくい、味がわからない
6. 寒気、関節痛・筋肉痛などの症状がある
7. 咳があり、血がまざった痰がでる
8. からだにぶつぶつ（発疹）が出ている
（かゆみや痛みがある）
9. 唇や口の周りにぶつぶつ（発疹）が出て、痛みがある
10. 下痢便（水のような便、柔らかい便、形のない便、噴き出すような便など）が出た
11. 吐いた、または吐き気がする
12. おなかが痛く、便に血がまざっている
13. 目が赤く、目やにが出ている

専用スペース入居者の留意事項について

- 専用スペースの方は、可能な範囲で他者との接触を避けなければなりません。このため、避難所内での生活に当たり、以下の点にご留意願います。

1 健康状態の確認

- ・検温、問診を毎日受けてください。
- ・発熱や体調が悪い場合は職員に申し出てください。
※体温計は、可能な限り各自でご準備いただきますようお願いします。

2 避難所での生活に当たっての基本事項

(1) 生活全般について

- ・原則として専用スペース内に留まってください。
- ・専用トイレがある場合は、他のトイレを絶対に使用しないでください。
- ・専用スペースから出る際は、石けんで手洗いをしてから専用スペースを出て、必ずマスクを着用の上、他の避難者とのソーシャルディスタンス（人との距離を2m以上）を確保して行動し、戻ったら必ず石けんで手洗いをしてください。
- ・非常時は職員の指示に従ってください。

(2) 清掃について

- ・専用スペース内の清掃は各自で行ってください。
- ・専用スペースを汚した際は職員にご相談ください。
- ・トイレを使用した後は、必ず消毒してください。
- ・退所の際は必ず各自で清掃を行い、ゴミ箱も空にしてください。

(3) ゴミについて

- ・ゴミは分別のうえ、専用スペース内に設置のゴミ箱に廃棄してください。
- ・ゴミ箱にはできるだけ手を触れず、ふたなどはこまめに消毒してください。

(4) 食事について

- ・食事は専用スペースの前に配膳させていただく予定です。食事が終わりましたら、容器を密封して、専用スペースのゴミ箱に廃棄してください。

3 その他の留意事項

- ・健康状態の正確な確認が困難となるおそれがあることや症状の悪化のおそれがあることから、飲酒・喫煙は行わないでください。
- ・家族を含め来訪者との面会は、行わないでください。
- ・避難所から移動する場合は、職員に行き先を報告してください。
- ・その他、避難所の利用に当たっては、職員の指示に従ってください。

日々健康チェックリスト

※ 1日1回（朝・昼・夜のいずれか1回で結構です。）チェックして、派遣職員等の確認を受けてください。また、異常がある場合は、保健所及び市健康増進課に本チェックリストを提供し、指示を仰ぎますので、予めご了承願います。

(ふりなが)								
氏名 (歳)	(歳)	避難所名						
体温測定		/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
		朝 °C	朝 °C	朝 °C	朝 °C	朝 °C	朝 °C	朝 °C
		昼 °C	昼 °C	昼 °C	昼 °C	昼 °C	昼 °C	昼 °C
		夜 °C	夜 °C	夜 °C	夜 °C	夜 °C	夜 °C	夜 °C
息苦しさ	★ひとつでも該当すれば「はい」に ○ ・息が荒くなった (呼吸数が多くなった) ・急に息苦しくなった ・少し動くと息があがる ・胸の痛みがある ・横になれない ・座らないと息ができない ・肩で息をしたり、ゼーゼーする	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
におい・味	においや味を感じない	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
せき・たん	せきやたんがひどい	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
だるさ	全身のだるさがある	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
吐き気	吐き気がある	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
下痢	下痢がある	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
その他	★その他の症状がある ※該当する番号を記入してください。 (複数回答可) ①食欲がない ②鼻水・鼻づまり・のどの痛み ③頭痛・関節痛や筋肉痛 ④一日中気分がすぐれない ⑤からだにぶつぶつ(発疹)が出ている ⑥目が赤く、目やにが多い など	はい 該当番号	はい 該当番号	はい 該当番号	はい 該当番号	はい 該当番号	はい 該当番号	はい 該当番号
チェック欄								
※派遣職員又は避難所運営委員会会長（環境衛生班長）など確認した方のサイン								

消毒等について

新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。



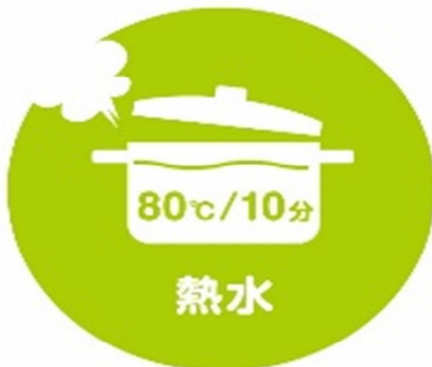
手洗いを丁寧に行うことで、
十分にウイルスを除去できます。
さらにアルコール消毒液を
使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんや ハンドソープで 10 秒もみ洗い後 流水で 15 秒すすぐ	1 回	約 0.01% (数百個)
	2 回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(参考元: 感染症学雑誌、80:496-500, 2006 から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、
アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



食器や箸などは、80℃の熱水に
10分間さらすと消毒ができます。

火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、
拭くと消毒ができます。

ハイター、ブリーチなど。
裏面に作り方を表示しています。

※目や肌への影響があり、
取り扱いには十分注意が必要です。
※必ず製品の注意事項をご確認ください。
※金属は腐食することがあります。

消毒等について

新型コロナウイルス対策

ご家庭にある洗剤を使って
身近な物の消毒をしましょう

洗剤に含まれる界面活性剤で新型コロナウイルスが効果的に除去できます

試験で効果が確認された界面活性剤

- ▶ 直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム (0.1%以上)
- ▶ アルキルグリコシド (0.1%以上)
- ▶ アルキルアミノオキシド (0.05%以上)
- ▶ 塩化ベンザルコニウム (0.05%以上)
- ▶ 塩化ベンゼトニウム (0.05%以上)
- ▶ 塩化ジアルキルジメチルアンモニウム (0.01%以上)
- ▶ ポリオキシエチレンアルキルエーテル (0.2%以上)
- ▶ 純石けん分 (脂肪酸カリウム) (0.24%以上)
- ▶ 純石けん分 (脂肪酸ナトリウム) (0.22%以上)

※ 新型コロナウイルスに、0.01~0.2%に希釈した界面活性剤を20秒~5分間反応させ、ウイルスの数が減少することを確認しました。詳細はNITEウェブサイトをご覧ください。
https://www.nite.go.jp/information/koronat_aisaku20200622.html

※ これ以外の界面活性剤についても効果がある可能性があり、さらに確認を進めています。

ご家庭にある洗剤に、どの界面活性剤が使われているか確認しましょう

- 効果が確認された界面活性剤が使われている洗剤のリストをNITEウェブサイトで公開しています(随時更新)

<https://www.nite.go.jp/information/osirasedetergentlist.html>



- 製品のラベルやウェブサイトなどでも、成分の界面活性剤が確認できます。

※製品本体の成分表は関連法令に基づいて表示されているため、含有濃度などの条件によっては、ウェブサイト上のリストと製品本体の成分表が一致しないことがあります。

命名	住宅・家具用合成洗剤
成分	界面活性剤 (0.2% アルキルアミノオキシド)、泡調整剤
液性	弱アルカリ性 正味量 400ml



使用上の注意を守って、正しく使いましょう

- 身近なものの消毒には、台所周り用、家具用、お風呂用など、用途にあった「住宅・家具用洗剤」を使いましょう。
- 安全に使用するため、製品に記載された使用方法に従い、使用上の注意を守って、正しく使いましょう。
- 手指・皮膚には使用しないでください。



本資料は、2020年6月26日現在の知見に基づいて作成されたものです。随時修正されます。

消毒等について

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水 1L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯)
	キッチンハイター	水 1L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯)
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
ミツエイ	ブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
	キッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

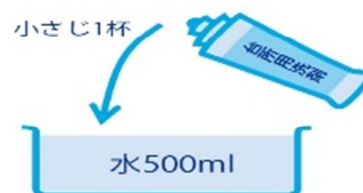
【注意】

- 使用にあたっては、商品パッケージや HP の説明をご確認ください。
- 上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。表に無い場合、商品パッケージや HP の説明にしたがってご使用ください。

家庭用洗剤での作り方

(1) 洗剤うすめ液を作る。

たらいや洗面器などに500mlの水をはり、
台所用洗剤を小さじ1杯(5g)入れて軽く
混ぜ合わせる。
(「食器洗い機用洗剤ではなく、スポンジなどにつ
けて使う洗剤です。有効な界面活性剤が使われてい
るかも確認しましょう。)



(2) 対象の表面を拭き取る。

キッチンペーパーや布などに、(1)で作っ
た溶液をしみこませて、液が垂れないよう
に絞る。汚れやウイルスを広げないように、
一方向にしっかり拭き取るようにする。

(3) 水拭きする。

洗剤で拭いてから5分程度たったら、キッ
チンペーパーや布などで水拭きして洗剤を
拭き取る。特に、プラスチック部分は放置
すると傷むことがあるので必ず水拭きする。



(4) 乾拭きする。

最後にキッチンペーパーなどで乾拭きする。

安全上の注意

- 手指・皮膚には使用しないでください。
- スプレーボトルでの噴霧は行わないでください。

効果的に使うためのポイント

- 作り置きした液は効果がなくなるので、洗剤うすめ液は、その都度使い切りましょう。
- 台所用洗剤でプラスチック部分(電話、キーボード、マウス、TVリモコン、便座とフタ、照明のスイッチ、時計など)を拭いた場合、そのまま放置すると傷むことがあります。必ず、すぐに水拭きしましょう。
- 塗装面(家具、ラッカー塗装部分、自動車の塗装面など)や、水がしみこむ場所や材質(布製カーテン、木、壁など)には使わないでください(シミになるおそれがあります)。

関係リンク集

【新型コロナウイルス感染症に関すること】

○新型コロナウイルス感染症全般に関すること

- ・十和田市ホームページ

<http://www.city.towada.lg.jp/>

- ・青森県ホームページ

http://www.pref.aomori.lg.jp/koho/coronavirus_index.html

○新型コロナウイルスに関する最新情報

- ・厚生労働省 ホームページ

<https://www.mhlw.go.jp/index.html>

○相談・受診の目安

- ・厚生労働省 ホームページ

<https://www.mhlw.go.jp/content/000628620.pdf>

○厚生労働省 「新型コロナウイルス接触確認アプリ」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html

【避難及び備蓄に関すること】

○十和田市地域防災計画及び十和田市防災マップ

- ・十和田市ホームページ（防災）

<http://www.city.towada.lg.jp/>

○内閣府（防災情報ページ）

- ・避難行動判定フロー、避難情報のポイント

https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinankankoku/h30_hinankankoku_guideline/pdf/campaign.pdf

○個人での備蓄物品の例

- ・個人、家庭及び地域における新型インフルエンザ対策ガイドライン（厚労省）

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/11.html>

○エコノミークラス症候群の予防について

- ・エコノミークラス症候群の予防のために（厚労省）

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170807.html>

○新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について

- ・知っておくべき5つのポイント（内閣府）

<http://www.bousai.go.jp/pdf/colonapoint.pdf>

【避難が必要でない場合など】

○軽症者の対応等について

- ・厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策推進本部 通知新型コロナウイルス感染症の軽症者等に係る宿泊療養のための宿泊施設確保・運営業務マニュアル（第5版）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000740154.pdf>

【避難所に関すること】

○避難所における新型コロナウイルス感染症への対応等について

- 内閣府 通知

令和2年4月1日：<http://www.bousai.go.jp/pdf/korona.pdf>

4月7日：http://www.bousai.go.jp/pdf/hinan_korona.pdf

5月21日：<http://www.bousai.go.jp/pdf/colonasanko.pdf>

12月17日：http://www.bousai.go.jp/pdf/1217_korona.pdf

○新型コロナウイルス感染症対策に配慮した避難所開設・運営訓練ガイドライン (第三版、令和3年6月16日)

<https://www.mhlw.go.jp/content/000794047.pdf>

○災害時における避難所での感染症対策

- 厚生労働省 ホームページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_00346.html

- 一般社団法人 日本環境感染学会 DICT (災害時感染制御支援チーム)

能登半島地震に伴う避難所における感染対策マニュアル

https://www.kankyokansen.org/uploads/uploads/files/jsipc/dict_kansentaisaku-manual_Ver.1.1.pdf

- 内閣府 避難所の生活環境対策

<http://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/index.html>

- PPE 個人防護具の着脱方法

<https://www.safety.jrgoicp.org/ppe-3-usage-putonoff.html>

○消毒・ゾーニング等の基本について

- 自衛隊統合幕僚監部 「新型コロナウイルスから皆さんの安全を守るために」

https://www.mod.go.jp/js/Activity/Gallery/images/Disaster_relief/2020covid_19/2021covid_19_new2.pdf



十和田市避難所運営マニュアル 別冊
避難所での新型コロナウイルス等の感染症対策編

令和 2年 7月作成
令和 8年 3月改訂

編集・発行 十和田市 総務部 防災安全課
暮らし窓口部 市民課

〒034-8615 十和田市西十二番町 6 番 1 号
電話:0176-23-5111 FAX:0176-22-5100
E-mail: info@city.towada.lg.jp