

避難所運営マニュアル（感染症対策編）

1. 適切な避難行動の事前検討

避難とは、「身の安全を確保すること」ですので、何も指定避難所に行くだけでなく、多様な避難先を選択することができます。以下の5つの選択肢があり、「分散避難」が推奨されています

(1) ホテル、旅館を活用しての避難

奈良市が、ホテル、旅館と契約し、空き部屋を避難所として活用する方法がある。そうすることで安価に宿泊する方法がある。しかし契約ホテル、旅館は、旧市内が多く、西部地区には、簡保の宿以外になく、またそういう事態の時は空き部屋があるどうか分からない。基本的には、個人の自己負担にて予約しての利用となる可能性がある。

(2) 指定避難所への避難

平城西地区の1次避難所は、登美ヶ丘中学校、および登美ヶ丘南公民館、2次避難所は平城西小学校であるが、2次避難所は、大規模な災害が発生したとき、奈良市災害対策本部の決定により開設される。

安全が確保できれば、指定避難所以外の公共施設（公民館、図書館など）の利用も検討対象となろう。また、奈良市届け出避難所制度の利用も一方策である。

(3) 安全な友人、親戚宅などへの避難

平常時に奈良市のハザードマップ（ホームページにある）を参照して、自宅付近の危険度をチェックしておき避難が必要かどうか考えておきましょう。自宅での安全が確認できれば必ずしも避難の必要はない。

(4) 自宅の2階などへの垂直避難

平城西地区は、秋篠川・朝日川のみで大きな河川がなく、水害の危険度は少ないが、地震災害の程度は予想できません。

(5) 安全な場所での車中泊（高台など）

緊急時を除き、避難者も安易に車中泊を選ばない方がよい。緊急避難と避難生活を続けることとは別です。避難所の団体生活に比べるとプライベートが確保でき気持ちも落ち着くかもしれません。しかし人によって向き不向きがあります。高齢者、大家族、病人、女性単身者には向いていないし、男性単身者、ペットを飼っている人などには向いている。

しかも、暑い時、梅雨時など季節で生活環境が大きく変わる。また被災直後、中期・長期避難の3段階で状況は大きく異なる。車中泊避難は、エコノミー症候群（静脈血栓塞栓症）や熱中症などの健康上の問題も多いからです。

(注) 奈良市届け出避難所とは、自治会など地域住民が民間施設（集会所など）を使い自主的に開設・運営する避難所で、支援物資など奈良市の支援対象となる。

参考資料(掲示ひな型)

- ① 感染症が終息しない中における災害時の避難について（内閣府、消防庁）
- ② 避難行動判定フロー

2. 避難所における三密の防止

避難所は多数の人が避難してくる場所なので、どうしても「密閉、密集、密接」の3つの密になりがちである。三密の防止のためには、

(1) 感染症対策を考慮した収容人員の確保

世帯毎のフィジカルディスタンス（身体的距離）を十分にとり、スペースの確保を図る。国のガイドラインでは、世帯毎の間隔は、できるだけ2 m（最低1 m）、高さは1～2 mの間仕切り（座って口元より高い位置）、一人当たりの居住面積は3 m²以上とされており、結果として収容人員は従来比大幅に減少します。

参考までにいうと、これまでの避難所は一人当たり2 m²のスペース、今後は通路部分も含めて一人当たり3 m²のスペースです。

(2) 十分な避難所数の確保

前記述の1. にあるように指定避難所も極力数多く開所することや分散避難を行なうことにより、多くの避難場所を確保することです。

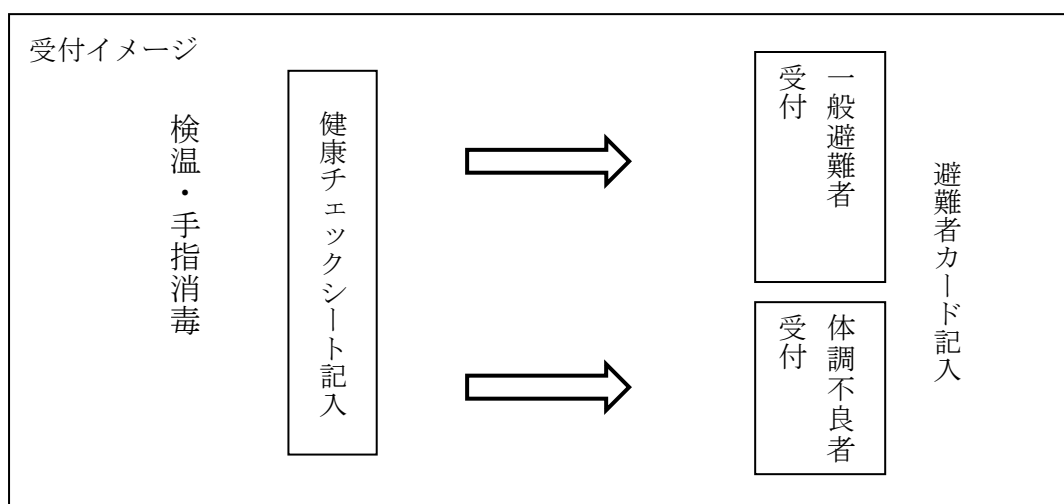
避難所自体の収容人員が大幅に減少するので、収容しきれない事態に備えて、2次避難所である平城西小学校の避難所開設も市に要請することもあります。

(3) 避難所入所時に、一般避難者、要配慮者、体調不良者を区分する受付。

イ) 入所時には、避難者に検温、健康チェックシートを記入してもらい、基礎疾患がある人や妊婦、体調不良者をトリアージする。

要配慮者は、とりあえず体育館にて待機して、後で部屋を決定する。体調不良者については、専用の部屋に直行してもらう。

ロ) 避難者カード（世帯単位）から、入所記録簿を作成し、連絡先を把握する。



(注) 受付にあたる避難所の運営スタッフの保護の為、フェイスシールド、長袖ガウン、手袋、マスク、ヘアキャップなどは事前準備します。

3. 要配慮者、体調不良者への適切な対応

当地区の1次避難所は、登美ヶ丘中学校ですが、体育館以外にも、空き教室を活用します。避難者すべてがマスクすることは当然でしょう。

- (1) 高齢者、障がい者などの要配慮者を受け入れるために、空教室を利用して専用のスペースを確保します。
 - (2) 体調不良者（発熱、咳など症状のある人）や濃厚接触者の場合も、空き教室を利用して専用スペース（トイレも区分）を用意して、一般避難者スペースと分離します。体調不良になった場合は、速やかに避難所の運営スタッフに申し出るように呼びかけます。場合によっては、保健所、医療機関への連絡をします。
 - (3) 一般避難者のために、事前に作成したレイアウトに基づき、養生テープ等により、動線や区分をわかり易く表示して、避難者同士のフィジカルディスタンスを確保します。
- (注) 運営スタッフの保護の為、隔離部屋への入室、接触に備え、医療のICU対応と同等の感染症予防の防具、フェイスシールド、長袖ガウン、手袋、マスク、N95マスク、ヘアキャップ、アームカバー、シューズカバーを事前準備します。

4. 避難所の開設にあたって感染防止策

従来通り、施設の安全が確認できた後、体育館には養生シートを全面に敷き詰め、テント、ダンボール等の設営を行う、また空き教室の机、いすを片付け居住スペースの用意が完了するまでは、避難者を施設には入れない。

これまでとは違って、避難所における感染症対策がどのように行われているか日ごろから周知徹底することにより、避難に対する躊躇を取り除く必要がある。

- (1) 開設にあたって、事前に運営スタッフの検温、健康チェックを行なうとともに、毎日健康チェック、検温を行なう。また日々の終了時にも行う。
交代要員も同じく、健康チェック、検温を励行する。
- (2) 避難所の出入り口、トイレ周辺にアルコール消毒液、液体石鹸、消毒剤などの衛生用品を設置する。
- (3) 感染症が広域に蔓延している場合は、特に他地域からの応援は期待できないので、避難者自身が自主的に運営に参加できることが望ましい。
手洗い場、トイレなどの定期的な清掃・消毒、ドアノブ、机などの消毒など避難所運営への参画を勧奨する。
- (4) 人権の尊重、三密の防止、手洗い励行、身の回りを清潔に、咳エチケット、マスク着用など自己啓発のためのポスターなどを掲示して注意喚起する。

参考資料（用紙書式）

- ・健康チェックシート（入所時、奈良市）
- ・健康チェック表（日々の健康管理）

参考資料（掲示ひな型）

- ③ 3つの密を避けましょう（厚生労働省）
- ④ 報告すべき症状など（兵庫県）
- ⑤ 衛生的な手洗い（公益社団法人日本衛生協会）
- ⑥ 身の回りを清潔にしましょう（厚生労働省、経済産業省）
- ⑦ みんなのトイレみんなできれいに気持ちよく（宮城県など）

5. 感染防止策のための利用ルール

（1）手洗いの励行

石鹸を使い、流水での手洗いは、食事前、トイレ使用后、ゴミ処理、避難者の世話の後に行う。水がない場合、アルコールによる手指消毒も可能。

（2）掃除、換気のルール

十分な換気のためには、2方向の窓をあけ、最低でも「2時間に10分」程度の換気を行う。

（3）共有部分の清掃、消毒

トイレの蓋、便座、洗面所の蛇口、ドアノブ、手すりなど複数の人が触る部分は、界面活性剤や次亜塩素酸ナトリウム水溶液によりこまめに清掃、消毒を行う。

（4）食事・物資配布のルール

人と人との接触を減らすために、弁当などの手渡しはしない。個包装の製品を準備して、一定の場所に置き、避難者がそこに取りに来るようにする。

列を作る場合は、十分な間隔を開けて並ぶようにする。

炊出しの場合、一人一人に小分けし、手渡しはしない原則から、入れた器を別の場所に置くなど、手数はかかる。

（5）ゴミの処理方法の徹底

使用済みのマスク、手袋、ティッシュペーパー、おむつ、ガウンなどの衛生用品のゴミ処理は、足ふみ式ゴミ箱（中にゴミ袋）を使用する。

通常のゴミは、燃えるゴミ、燃えないゴミなど奈良市のごみ分別に従う。

（6）日々の健康チェックリストにより、避難者自ら検温などの健康管理を行う。

避難が長期化する場合は、市に保健師や看護師の巡回を依頼する。

（7）利用ルールの徹底方法——啓発のためポスターなど掲示

6. 感染防止のための衛生用品、機材

- （1）大切なことは、避難者個人が避難生活に必要なもの、つまり通常のスリッパ、タオル、服用の薬など避難用携行品に加えて、マスクなどの衛生用品、介助用品、最低限の食事は、持参することです。避難所には必要最小限のものしかなく、個人へのきめ細かな対応はできない。

個人用の体温計や携行用消毒液、除菌シート、ペーパータオル（手拭き用）、手袋、ゴミ袋もあれば便利でしょう。

(2) 事前に以下の衛生用品を備蓄して、避難所開所に備える。

イ) 感染症対策用衛生資材

液体石鹸、手指消毒用アルコール消毒液、物品消毒用消毒液、使い捨てマスク、使い捨て手袋、ペーパータオル など

ロ) 健康管理用資材

非接触型体温計、パルスヘルスマーター、足踏み式ゴミ箱、大小のゴミ袋、掃除用手袋 など

ハ) 運営スタッフ保護用衛生資材

使い捨てマスク、使い捨て手袋、(医療用)長袖ガウン、フェイスシールド(又は、ゴーグル)、アームカバー、ヘッドカバー、シューズカバーなど

ニ) 避難所運営用資材

間仕切り(テント)、養生テープ、トイレ関連備品 など

上記の2, 3, 4, 5, 6の各項目について、実施責任者、物品の手配や作業を分担する人を誰にするかは話し合いの上、あらかじめ決めて置く必要があります。

7. 避難所以外の避難先を選択した場合について

(1) あらかじめ自宅などの土砂災害、浸水などの危険性について、ハザードマップなどで確認する。そうすることで、災害時に迅速、適格に避難行動をすることができ、避難時期や在宅避難も含め避難場所を決めることができる。

(2) 在宅避難や指定避難所以外の施設を利用する場合、物資の供給などの支援が行き届くかどうかは課題です。そのためには、例えば避難行動要支援者の避難状況や高齢者独居老人の避難状況などを自治会内部で把握することが重要です。そのためには、避難者自らが自治会や地域団体などに連絡することが望ましい。そして、その情報を自治会から避難所に設置する平城西地区災害時対策本部(平城西地区自主防災防犯会会長が本部長)に適切に連絡することで、地区の対策本部から支援を奈良市に要請することになるでしょう。

(3) 車中泊の場合、点在を避けたいところではあるが、平城西地区では、大型商業施設や企業は全くなく大型の駐車場の利用はできない。学校のグラウンドへは段差があって、利用は不便です。

8. 感染症対策のための消毒方法について

(1) 用途に合った消毒

①手指のウイルス対策	<p>イ) こまめな手洗いを心がける。 石鹼やハンドソープで丁寧な手洗いを行うことで十分ウイルスを除去できる。さらなる消毒剤の使用は不要。</p> <p>ロ) 手洗いの代わりに消毒剤を使用する場合は、アルコール消毒が最も有効です</p>
②物品のウイルス対策	<p>イ) テーブル、ドアノブなどの物品の消毒には、塩素系漂白剤や、一部の家庭用洗剤等が有効です。</p> <p>ロ) 塩素系漂白剤を希釈して使う場合に注意すべきことは、手袋をするなど液に直接人体が触れない。また金属を腐食させる危険があります。</p> <p>ハ) 消毒に使用できる家庭用洗剤は、界面活性剤によるものなので、取扱いが容易です。</p>
③空間のウイルス対策	<p>イ) 定期的な換気を行うことが大切です。(1時間に5分程度)</p> <p>ロ) 消毒や除菌効果のある商品を空中散布することは、他の人のことを考慮すると決して薦められない。</p>

(2) コロナウイルス消毒の方法

新型コロナウイルス消毒・除菌方法一覧 (それぞれ所定の濃度があります)

方法	モノ	手指	現在の市販品の薬機法上の整理
水及び石鹼による洗浄	○	○	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)
熱水	○	×	
アルコール消毒液	○	○	医薬品・医薬部外品 (モノへは「雑品」) (注1)
次亜塩素酸ナトリウム水溶液 (塩素系漂白剤)	○	×	「雑品」(一部、医薬品) 0.05%に希釈する 強アルカリで、人体に直接使用は絶対不可(注2) (ハイター、ブリーチを希釈して作る)
手指用以外の界面活性剤 (洗剤)	○	未評価	「雑品」(一部、医薬品・医薬部外品)
次亜塩素酸水 (一定条件を満たすもの)	△	△	効果は不十分。短時間に十分な消毒効果を得るには、汚れを先に落としてから吹き付けなどして使う必要がある。とりわけ紫外線に弱く、濃度は自然に低減し、一般家庭では管理不可能。保存期間は製造後1ヶ月程度など短い。空中散布は人体に悪影響ある。(注2)

(注1) アルコール (濃度 70%以上 95%以下のエタノール) 消毒。70%以上の エタノールが入手困難な場合には、60%台のエタノールを使用した消毒も差し支えありません。

(注2) 「次亜塩素酸水」と「次亜塩素酸ナトリウム液」は、名前こそよく似ていますが、成分も性質も大きく異なるまったくの別物です。誤って使用すると健康被害のおそれがあるため、取り扱いには十分な注意が必要です。

(3) 新型コロナウイルスに 有効な界面活性剤 7種類

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
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

界面活性剤 7種	代表的な商品
➤ アルキルグリコシド (0.1% 以上)	キュキュット (花王) 食卓クイックルスプレー(花王) ガラスマジックリン(花王) CO・OP おふろクリーン CO・OP おふろクリーン除菌・消臭
アルキルアミノキシド (0.05% 以上)	かんたんマイペット(花王) チャーミー マジカ除菌+ (ライオン) キッチンマジックリン消臭プラス(花王) クイックル Joan 除菌スプレー(花王) ジョフレトイレの洗剤 (カネヨ石鹼) スクラビングバブル (ジョンソン) ジョイ (P&G)
直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム (0.1% 以上)	マジックリン (1%) (花王) ジョフレおふろの洗剤 (カネヨ石鹼) ママレモン (ライオン)
塩化ベンザルコニウム (0.05% 以上)	バスマジックリン (7%) (花王) ビオレ u (0.05%) CO・OP おふろクリーン除菌・消臭 スクラビングバブル (ジョンソン) ベリクリーン エア 除菌・消臭スプレー (ベリカ)
塩化ベンゼトニウム (0.05% 以上)	クイックル Joan 除菌スプレー(花王) セーフメイト ウイロックスプレー(ADEKA クリーンエイド)
塩化ジアルキルジメチルアンモニウム (0.01 %以上)	除菌クリーン PRO (エイエフエムジャパン) ウイルスショットキラールマルチ洗剤 (オーブテック)
ポリオキシエチレンアルキルエーテル (0.2% 以上)	エマール (花王) (21%) を100倍に薄める キュキュット (花王) バスマジックリン(花王) 除菌消臭トイレクリーナー中性(第一化学) ルックプラス (ライオン) 除菌消臭バスクリーナー中性(第一化学) バスピカ (バスクリン)

(注) 柔軟剤やおしゃれ着洗いなどの洗剤は、高濃度の界面活性剤のため水で希釈して使う。

以上 NITE (独立行政法人製品評価技術基盤機構) の資料より抜粋

(4) 次亜塩素酸ナトリウム水溶液について

「次亜塩素酸ナトリウム液」とは、ハイターの原料である塩素系漂白剤等を希釈して作られたもので、「次亜塩素酸ナトリウム液」は、従来から新型コロナウイルスの消毒に使われています。ご家庭で手作りできるのもポイントです。
液性は、非常に強いアルカリ性です。

厚生労働省は、食器・手すり・ドアノブなど身近な物の殺菌消毒に有効としています。

イ) 次亜塩素酸ナトリウム液の取り扱いの注意点

手指の消毒を含め、人体に直接使用することは絶対にしない。
目に入ると失明のおそれがあります。
酸性タイプの製品と一緒に使用すると、有害ガスが出て大変危険です。他の薬品とはまぜない。
使用するときは、十分な換気を行ってください
家庭用手袋等を着用し、直接手で触れないように使用してください
物品の消毒作業以外には使用しないでください
金属部位に使用すると金属が劣化する可能性があります。(10分後水拭きをする)
空間除菌のために霧吹きやスプレーで散布することは避けてください。
またハイターなど塩素系漂白剤から次亜塩素酸水を生成することはできません。
塩素系漂白剤を薄めた液を「次亜塩素酸水」の代わりに使用することは避けてください。

ロ) 次亜塩素酸ナトリウム液の正しい使い方

次亜塩素酸ナトリウム液は、正しく使用すれば、ドアノブや手すり、照明のスイッチ、便座などの殺菌消毒に非常に効果的です。ポイントは、濃度 0.05% に薄めた上で使用すること。

ハ) 次亜塩素酸ナトリウム液（希釈）の作り方

厚生労働省や自治体が生している「次亜塩素酸ナトリウム液の作り方」を紹介します。

- ① 液濃度が 5%～6% の塩素系漂白剤を用意します
- ② 500ml のペットボトル 1 本、5ml (ペットボトルのキャップ 1 杯) の塩素系漂白剤を入れます
- ③ ペーパータオルなどに十分に薬液を含ませて拭いた後、水拭きをします。
- ④ 直接手に触れないようご注意ください

花王やカネヨ石鹼などメーカー別の作り方は、以下の図を参考にしてください。

メーカー名	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水 1L に本品 25ml (付属のキャップの 1 杯) (注) (時間経過により濃度が低下する。購入後 3 ヶ月以内は 10ml が目安)
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水 1L に本品 10ml (付属のキャップの 1/2 杯)
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水 1L に本品 10ml (付属のキャップの 1/2 杯)

消毒液は保存せずに、その都度作るようにしましょう (時間経過により効果が減っていきます)