

避難所運営マニュアル

～ いざというときの災害に備えて ～

令和4年3月

利 根 町

目 次

序 章

- 1 避難所運営の基本方針 1
- 2 時系列での避難所の想定状況 2

第1章 避難所の開設

- 1 担当職員（＝運営責任者）の配置 3
- 2 避難所の開設準備 6
- 3 避難者の受入れ 16
- 4 町災害対策本部への報告 18
- 5 地域住民への避難所開設の周知 18

第2章 避難所の運営

- 1 避難所の運営主体 19
- 2 避難所運営委員会の設置 19
- 3 避難所運営会議の開催 21
- 4 避難所運営の役割分担 22
 - ① 総務班の役割 23
 - ② 情報班の役割 24
 - ③ 食料・物資班の役割 25
 - ④ 保健・衛生班の役割 26
 - ⑤ 施設管理班の役割 28
 - ⑥ 要配慮者支援班の役割 29
 - ⑦ ボランティア班の役割 34
- 5 避難所生活のルール 35

第3章 避難所の閉鎖

- 1 避難所の閉鎖に向けて 39

◆ 様式集

◎ 様式 1 ～様式 1 2， 掲示様式 1～掲示様式 4

- ・ 様式 1 避難所開設準備チェックシート
 - ・ 様式 2 避難者カード
 - ・ 様式 3 避難者管理台帳
 - ・ 様式 4 避難所状況報告書（第 報）
 - ・ 様式 5 食料・物資依頼伝票
 - ・ 様式 6 避難所運営委員会名簿
 - ・ 様式 7 避難所運営記録簿
 - ・ 様式 8 外泊・退所届
 - ・ 様式 9 郵便物等受付簿
 - ・ 様式 1 0 食料・物資在庫管理簿
 - ・ 様式 1 1 ボランティア活動記録簿
 - ・ 様式 1 2 避難所ペット登録台帳
-
- ・ 掲示様式 1 避難所利用上のルール
 - ・ 掲示様式 2 トイレを使うときの注意（例）
 - ・ 掲示様式 3 避難所の感染症は予防が大切
 - ・ 掲示様式 4 エコノミークラス症候群予防のために

◎ 多言語版 様式 2， 掲示様式 1～掲示様式 4

【英語，中国語（簡体字），韓国語，ポルトガル語，タイ語，スペイン語，ベトナム語，インドネシア語，タガログ語，やさしい日本語】

- ・ 様式 2 避難者カード
-
- ・ 掲示様式 1 避難所利用上のルール
 - ・ 掲示様式 2 トイレを使うときの注意（例）
 - ・ 掲示様式 3 避難所の感染症は予防が大切
 - ・ 掲示様式 4 エコノミークラス症候群予防のために

◆ 参考資料

- 1 警戒レベルと避難情報の発令
- 2 町指定避難所一覧
- 3 情報収集の方法

序 章

1 避難所運営の基本方針

○ 避難者による自主的な運営

避難所を開設する場合は、運営責任者（＝町職員）を配置します。

災害発生直後においては、運営責任者が施設管理者（＝学校長等）や避難者の協力を得て、応急的に避難所の運営を行います。避難が長期化すると見込まれる場合は、各区や自治会、自主防災組織、町防災士連絡会、消防団、ボランティア等と連携・協力し、避難者による自主的な運営に移行します。

○ 要配慮者や男女共同参画の視点に配慮した避難所づくり

避難所においては、要介護高齢者、障害者、妊産婦、乳幼児、アレルギー等の慢性疾患を有する方、外国人等の「要配慮者」や性的マイノリティの方のニーズに適切に対応できるようにします。

また、避難所の運営に当たっては、地域の特性や実情を踏まえるとともに、男女両方が参画し、男女が対等に意見を出し合える体制をつくることなどにより、避難所における良好な生活環境の確保を図ります。

○ 在宅避難者に配慮した拠点づくり

避難所は、情報収集や情報提供、食料、飲料水、物資等の提供に関する地域の支援拠点になります。

避難所の運営に当たっては、避難所で生活するだけでなく、その地域で在宅避難している人も支援の対象とします。

＊ なお、避難所の指定に当たっては、災害対策基本法第 49 条第 7 項から第 9 項までなどに従い、一定の基準を満たす施設を市町村が指定避難所として指定します。

2 時系列での避難所の想定状況

◎【初動期】災害発生当日

＜災害発生直後の混乱状態の中で、避難所を開設・運営するために必要な業務を行う時期＞

- ・ 当初は、町職員が避難所運営の主体となります。



◎【展開期】2日目～1週間程度

＜避難所での仕組みや規則に従った日常性を確立する時期＞

- ・ 総務班や情報班，食料・物資班など，班編制等の役割分担を定め，避難所運営委員会*を立ち上げます。

* 避難所運営委員会

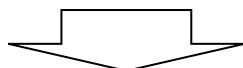
避難所内の情報を把握・共有し，必要事項を協議決定するために設置します。



◎【安定期】1週間～2週間程度

＜避難者の多様化するニーズに対して，柔軟な対応が必要とされる時期＞

- ・ 避難所の運営は避難所運営委員会が主体となり，町職員や施設管理者は運営をサポートします。



◎【撤収期】2週間～3ヶ月程度

＜ライフラインの復旧に伴い本来の生活が可能となり，避難者が減少する時期＞

- ・ 避難者の減少に伴い，避難所の統廃合を進めます。
- ・ 避難者の生活再建や，避難所本来の業務再開に向けた対応が必要となります。



◎【閉鎖期】

＜町災害対策本部や施設管理者と協議の上，避難所の統廃合を行う時期＞

- ・ 残っている避難者に統廃合を周知し，希望を確認して他の避難所を手配するなど，理解を求めた上で閉鎖を進めます。

第1章 避難所の開設

1 担当職員（＝運営責任者）の配置

避難所は，町長（災害対策本部長）の指示により，町職員によって開設されますが，そのためには，担当職員（＝運営責任者）を配置する必要があります。

○ 避難所の担当職員の配置

- 避難所の数や収容規模等に応じて，あらかじめ担当職員の配置を検討する。また，開設当初は，24時間対応が求められることから，担当職員の交替要員の確保も必要です。
- 大規模な災害などで，運営責任者として予定していた職員の配置が困難な場合は，本来の施設管理者（＝学校長やセンター長等）が運営の責任を担います。
- 町職員と施設管理者が不在かつ緊急の場合は，避難した地域（各区や自治会など）の役員や自主防災組織の長が，本マニュアルに基づき業務を行います。ただし，設備の使用などについては，必ず施設管理者の判断を仰いでください。

○ 運営責任者の主な役割

- 避難所の安全を確認して開設準備を行い，開設後に避難者を受け入れ，その後，避難所を運営します。
- 避難者の人数，年齢，性別，世帯構成，被害状況，特別な配慮を要する方の状況等を速やかに把握し，避難者カードを整備します。
- 避難所は，地域の支援拠点として，必要な食料，飲料水，毛布等の生活必需品の過不足を把握し調整するため，常に，町災害対策本部や近接する他の避難所と連絡をとります。
- 避難所の運営状況を記録します。
- 避難所生活が長期化するような場合は，避難所の運営が避難者による自主的な運営に移行するように支援します。
- 自主的な運営に移行した後は，町災害対策本部において，職員の夜間常駐を解くことも検討します。

＊ 避難所の開設の準備として，平常時から，４ページ，５ページの事項についても検討しましょう。

○ 避難所ごとの職員の割当て

- ・ 町においては，避難所ごとに，近接地区に居住する職員が参集することなど，あらかじめ決めて，より具体的な割当てを検討します。

例) 避難所の近隣地区に居住する職員をリストアップしておき，その中で，避難所ごとの具体的な割当てを決めておく。

発災当初 B 課の△△と□□が A 避難所に参集，開設準備をする。

- 交代要員
- 1 C 課の□□と△△，
 - 2 D 課の〇〇，△△，
 - 3 E 課の□□と△△，・・・

○ 鍵の保管場所の確認

- ・ 発災時，迅速に開錠できるよう，施設管理者や町職員は，鍵の保管場所や開錠方法などの情報を共有しておくとともに，できるだけ複数箇所で鍵を管理するようにします。
- ・ また，施設の出入口だけでなく，物資の保管庫などの鍵が必要な場合も考えられますので，必要な鍵について明確にしておきます。
- ・ なお，夜間や休日など，迅速な職員参集が困難な場合もありますので，このような場合に備え，地域の自主防災組織の会長などと，鍵の保管や開錠方法等の情報を共有することも検討する必要があります。

○ 井戸の活用

- ・ 発災直後は，停電などによる断水も想定されます。
- ・ 避難所周辺の井戸の設置状況を把握しておくことや，定期的に水質検査をするなど，災害時に活用できるようにしておきます。

○ L P ガス等の活用

- 災害時の停電等を想定し，照明や通信環境の確保，炊き出し等の対応に必要な発電機やその燃料（マッチ，ライター，L P ガス，カセットコンロのガスボンベ，固形燃料等）の備蓄も検討する必要があります。
- 特に，個別供給であるL P ガスは，一般的に復旧までの時間が早いといわれており，東日本大震災でも避難所における炊き出しの熱源としてL P ガスが活躍したという事例がありました。

2 避難所の開設準備

担当職員（＝運営責任者）は、施設管理者（＝学校長等），各区や自治会役員（あらかじめ地域で決めておく）などの協力を得ながら，避難所の開設準備を行います。その際，避難者（特に，各区及び自治会役員，自主防災組織，消防団等）に当面の協力を呼びかけ，有志を募り，手分けして準備を進めます。

○ 避難者の安全確保

- ・ 開設準備中は，グラウンド等屋外の安全な場所での待機を呼びかけます。
- ・ 要介護高齢者，障害者，妊産婦等の要配慮者については，施設の安全確認後に，優先して施設内へ誘導します。
- ・ 雨天時や厳冬期等，屋外での待機が難しい場合には，改めて場所の割当てをすることを知らせた上で，施設の安全確認後に，避難者を施設内へ誘導します。
- ・ 屋外スペースは，物資の搬入や仮設トイレ設置等のスペースとなる可能性があるため，自家用車の乗入れを制限しますが，要配慮者用の車は，あらかじめ定めた場所へ誘導します。

○ 施設の安全点検等

- ・ 施設が避難所として使用できるか点検します。
- ・ 点検者の安全を最優先とし，点検中に余震等があった場合は点検を中断し，速やかに安全な場所に避難します。
- ・ 施設の安全性に不安がある場合や，一見して危険であると判断できる場合は，直ちに町災害対策本部へ連絡します。
- ・ 危険な場所がある場合は，「立入禁止」の張り紙をしたり，ロープを張ります。
- ・ 施設の安全確認後，ライフライン（電気，水道，ガス）や設備（照明，トイレ，電話，FAX，放送設備等）の使用可否を確認します。
- ・ 利用室内の片付け，清掃を行います。
- ・ 備蓄倉庫内の食料・物資の確認を行います。

○ 避難スペースの確保・レイアウト

- 避難所として指定された施設のすべてを、利用できるとは限りません。
あらかじめ施設管理者と協議して利用できる部分を明確にしておくとともに、レイアウト図を作成しておくことで災害時の円滑な避難所運営につなげます。また、災害時の状況に応じたレイアウト設定についても、検討しておきます。
(例、コロナ禍においては、避難者間（家族間）の距離を1～2m程度開ける、発熱者等の専用のスペース等を優先して確保する 等)
- 特に、学校施設が避難所になっている場合は、体育館の利用が考えられますが、体育館以外のスペースの利用については、教育活動の再開を考慮の上、設定します。
- 要介護高齢者、障害者世帯、乳幼児世帯等には個室を割り当てることができるよう、あらかじめ検討しておきます。
- 体育館等の居住スペースには、世帯単位で間仕切りを立てて区画を作り、プライバシーを確保します。

※ 新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた避難所レイアウトの設定については、「新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた避難所運営マニュアル」4ページから7ページを参照。

○ 避難所開設に必要な物品の確保

避難所開設に当たっては、様々な備品や消耗品などが必要となります。下表を参考にして、あらかじめ備えておくようにします。

- 本マニュアル及び参考様式等（余裕をもった枚数を準備）
- 避難所における備蓄品一覧（防災倉庫等の内容を確認）
 - ☐ 飲料水 ☐ 食料品 ☐ 発電機
 - ☐ 携行缶（ガソリン） ☐ コードリール ☐ 投光器
 - ☐ 毛布 など
- その他消耗品類
 - ☐ ガムテープ ☐ 模造紙 ☐ 筆記用具
 - ☐ メモ用紙 ☐ 白紙（A4） ☐ ビニール袋・ひも
 - ☐ タオル ☐ マスク ☐ 軍手
 - ☐ 電卓 ☐ ラジオ ☐ 乾電池
 - ☐ 延長コード ☐ 掲示板 ☐ 封筒
 - ☐ カッター ☐ ホッチキス ☐ 懐中電灯 など

（あくまでも一例です。施設の状況を勘案し、避難所ごとに対応してください。）

※ 新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた避難所開設用物品の確保については、「新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた避難所運営マニュアル」8ページを参照。

○ ペットの避難スペースの確保

- 同行避難が可能な動物は、犬・猫・小鳥その他一般家庭における愛玩動物とします。なお、衛生上の観点などから、居住スペースへの持込みは原則禁止します。
- 特定犬や危険な動物など、専用の飼育設備が必要な動物は、以下を参考に対応します。
 - ① 可能であれば自宅の敷地内の安全な場所で飼育する。
 - ② 信頼のおける知人に預ける。
 - ③ 動物飼育専門家（動物取扱業者等）に預ける。

- 同行避難してきたペットを保管する場所（飼育場所）を選定します。
 例）① 風雨や暑さ・寒さをしのげ、清掃しやすい場所（屋根付き
 ガレージやピロティなど。水道が使用可能であれば、給水栓
 の傍が良い。）
 ② 臭いがこもらない、又は多少しみついていてもよい場所（建物
 の室内などでは臭いが染みつくこともある。）
 ③ 居住エリア及び避難者の往来から離れた場所（他人の気配
 によって動物が落ち着かなくなる。動物が嫌いな避難者にと
 って動物がいることがストレス要因となる。避難者の安全を
 確保する。）
 ④ 臭気や鳴き声が避難所にできるだけ届かない場所（動物が
 好きな方でも、非常時には、その臭気や鳴き声がストレス要
 因となり得る。）
 ⑤ 事故防止のため、ペットの飼育場所と明確に示せる場所
 （避難している動物にもストレスがかかっているため、不用
 意な接触による事故を防止する。特に小さな子供等には注意
 する必要がある。）
- ペットのスペースの清掃等は、飼い主が責任をもって行います。
- 避難生活では人も動物もストレスを感じていますので、普段以上に注
 意を払いましょう。飼育場所で重要なことは事故を起こさないことです。
- ペットとの同行避難が円滑に行われるよう平時からの事前準備を進め
 るとともに、住民への普及啓発を図ります。
 例）① 各家庭における避難計画の検討
 ② ペットの同行避難が可能な避難所の確認
 ③ 飼い主による動物用避難用具の確保、点検及び保管

避難所レイアウト設定のポイント

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	・ 感染症に罹患した方が利用 ・ 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)	・ 介護が必要な方などが利用 ・ 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） ・ 室内に車いす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 ・ 足腰の弱い高齢者のため、段ボールベッドを使用		簡易ベッド 段ボールベッド いす 簡易トイレ(洋式) 車いす おむつ ふた付ごみ箱 (間仕切り) (テント)
	要配慮者専用福祉スペース(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者が優先的に利用 ・ 配慮が必要な方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） ・ 介助者同伴の方や性的マイノリティの方などが気兼ねなく利用できるよう「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
		自力での歩行が困難な方	・ 出入り口の幅は80cm以上とる ・ 車いす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
		目の見えにくい方（見えにくい方）	・ 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	手荷物置き場 鏡

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	要配慮者用トイレ	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）の方	・ 感覚の鈍さなどからトイレをがまんし，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，にお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	
	身体障害者補助犬同伴者用の場所	・ 身体障害者補助犬（盲導犬，介助犬，聴導犬）同伴者が，補助犬とともに過ごすための部屋や場所 ・ 動物アレルギーのある者などに配慮し，可能であれば個室を用意		毛布や敷物 ペット用シート
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 ・ 介助者同伴の方や性的マイノリティの方が気兼ねなく利用できることに配慮し，男女共用も設置 ・ 夜も安全に使うことができるよう照明を設置 ・ 可能であれば足腰が弱い者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 ・ 施錠 ・ 防犯ブザー

- ・ 以下の例を参考に，トイレの数の確保に努める。

区分	設置数の例	参考・出典
内閣府のガイドライン	災害発生当初:1基/避難者約50人 避難長期化する場合:1基/避難者約20人	避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン (H28.4)内閣府(防災担当)
災害時の事例(阪神・淡路大震災)	約75人に1基 (上記の数量が配備された段階で苦情がほとんどなくなる)	避難所等におけるトイレ対策の手引き(H26.4) 兵庫県，避難所等におけるトイレ対策検討会

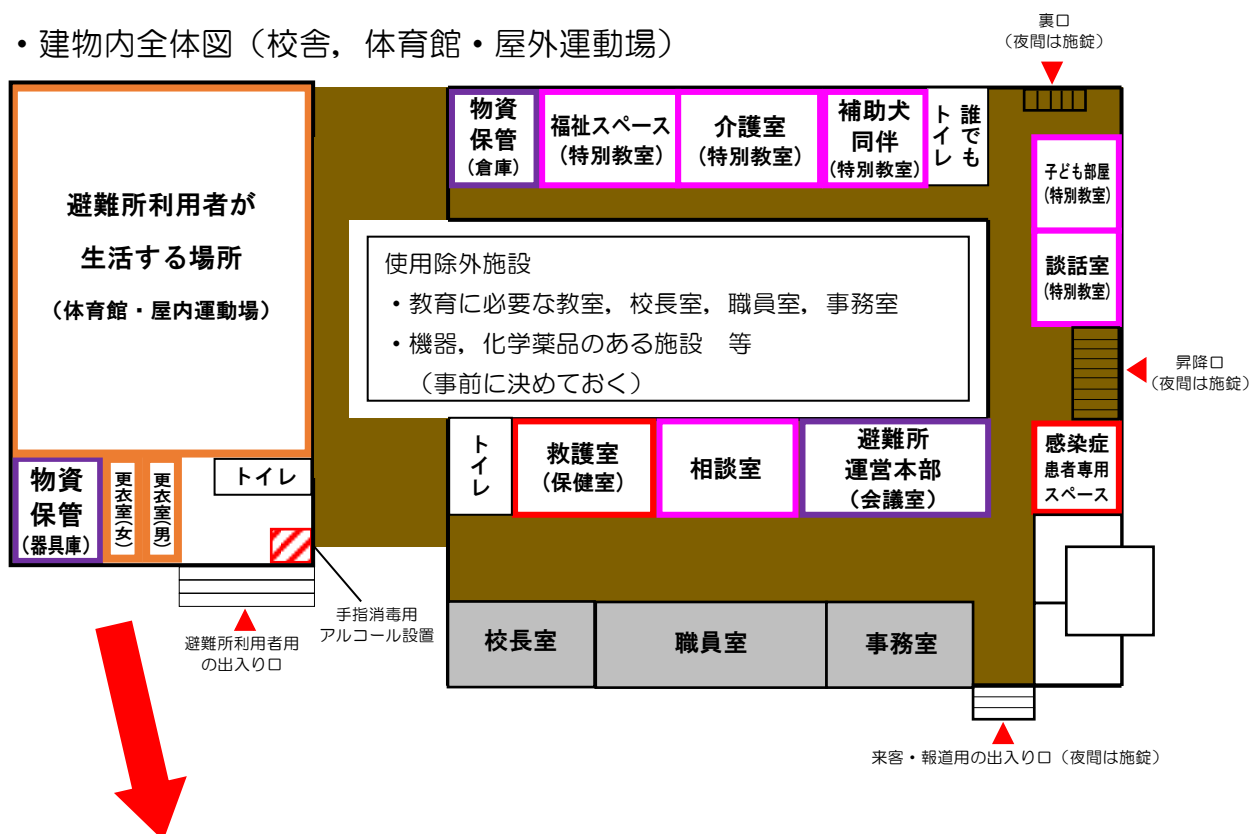
- ・ 男女別に分け，できれば使用時間を考慮し女性用のトイレの数を多めに設置する。（女性用:男性用の割合は3：1目安）

必要な部屋・場所		用途や設置のポイント	必要な設備
	更衣室	男女別に設置，和室が理想（部屋の確保が困難な場合は，テントや間仕切りでの設置も可）	（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 - 生活用水の確保後は，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 - ペーパータオル
生活環境	風呂，洗濯場	- 生活用水，仮設風呂や洗濯機を設置 - 使用後の水は，できれば浄化槽や下水管に流す - 洗濯物干し場は，日当たりのよい場所で，共用場所と女性専用の場所を確保	（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
	ペットの受け入れ場所	- 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（導線も交わらないよう注意）→施設に余裕があれば，ペットと飼い主がともに生活できる部屋を別に設けてもよい	テント ペット用ケージ ペット用シート
食料・物資	荷下ろし・荷捌き場所	- 運搬された物資などを荷下ろし・荷捌きする場所 - 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・リヤカー
	保管場所	- 食料や物資を保管する場所 - 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・リヤカー

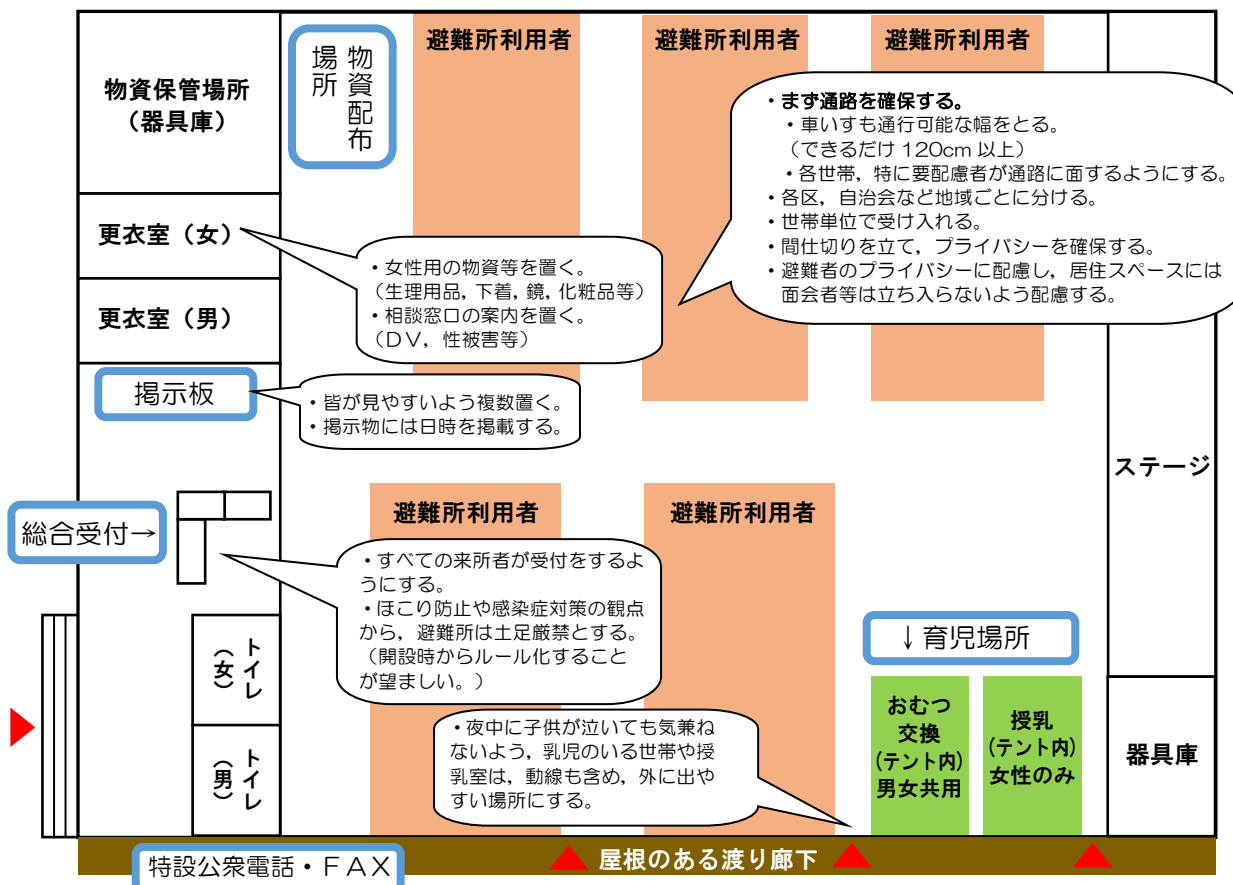
必要な部屋・場所		用途や設置のポイント	必要な設備
育児・保育ほか	授乳室	・可能な限り、専用の部屋の確保が必要 ・女性用の更衣室を兼ねる場合は、移動できる間仕切りを設置	いす 間仕切り
	おむつ交換場所	・乳幼児のおむつ交換のための場所、男女共用（大人のおむつ交換は、介護室で実施）	机（おむつ交換台） おしりふき
	子ども部屋	・育児や保育（遊び場、勉強部屋、図書の閲覧）、被災後の子どものこころのケア対策のために利用 ・生活場所とは少し離れた場所に設置、テレビを設置	机 いす テレビ
	談話室	・人々が集まり交流するための場所 ・生活場所とは少し離れた場所に設置 ・テレビや、給湯設備があるとよい	机 いす テレビ 湯沸し用ポット
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 ・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 いす
	総合受付	・避難所利用者の受付や相談窓口などを設置 ・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 いす 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方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） ・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、同時に、男性や性的マイノリティの方が相談できる窓口も明確化 ・個室に机、いすを設置（テントも可）	机 いす （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	

避難所レイアウトの例（学校などの場合）

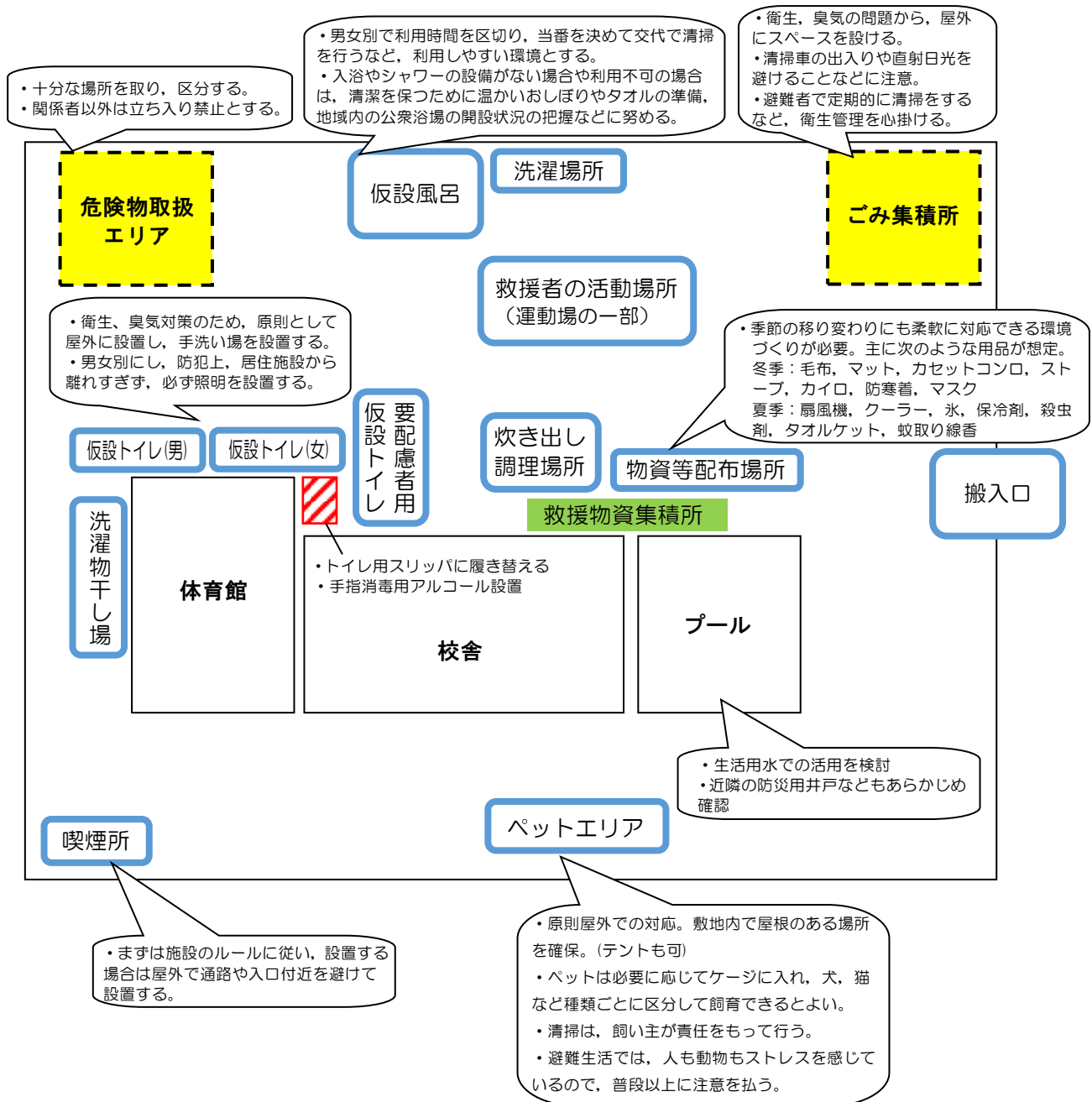
・建物内全体図（校舎、体育館・屋外運動場）



・避難所利用者が生活する場所（体育館等）



・屋外の利用



3 避難者の受入れ

施設の安全が確認でき、避難所の開設準備が整った時点で、避難者の受入れを開始します。

○ 避難者の把握・管理

- 避難者の把握・管理は、避難者が記入した【様式2「避難者カード」】及び「避難者カード」を基に作成した【様式3「避難者管理台帳」】により行います。なお、カード等の個人情報の管理・取扱いについては、個人情報保護の観点から、避難所担当職員が行います。
- 新たな入所者に対しては、「避難者カード」の作成を依頼するとともに、避難所生活のルールや役割分担についての説明を行います。また、退所者については、入所時に作成した「避難者カード」の下段に必要事項を記入するよう依頼します。
- 避難者数及び避難世帯数（現在数、新規入所者数及び退所者数）については、毎日定時（例：午後5時）に集計を行い、【様式4「避難所状況報告書」】を作成し、町災害対策本部へ報告します。

○ 避難者の受入れ

- 要介護高齢者、障害者、妊産婦等の要配慮者の受入れを優先します。必要に応じて、町が作成している「避難行動要支援者名簿」の活用も検討しますが、名簿の取扱いには細心の注意が必要です。

* 避難行動要支援者名簿

高齢者、障害者、乳幼児など災害時に自力で避難できない住民の氏名や住所などを載せた名簿で、避難誘導などに役立てるもの。平成25年の災害対策基本法の改正により、市町村での作成が義務となる。

- 原則として、居住地域（自治会等）単位で受付をします。

- 受付では、世帯単位で【様式2「避難者カード」】に記入してもらいます。

待機している避難者が多い場合は、間取りにより先に【様式3「避難者管理台帳」】を作成し、落ち着いた段階で「避難者カード」を提出してもらいます。

- 食料や物資の必要数量に関わるので、在宅避難者や車両避難者（車中泊者）についても避難者カードを提出してもらいます。また、外泊者については、【様式8「外泊届」】により外泊者を把握します。

- やむを得ず避難所に来所した車両避難者への対応として、以下の事項等を検討します。

○ 車両スペースの確保

- できる限り施設内の駐車場など、一か所にまとめて車両スペースを確保し、トラブル防止のため各車両の駐車位置を指定します。夜間の安全確保のため、照明のある場所が望ましいです。
- 車両避難者に対し、物資や食料の配布場所（個別配布か、避難所に取りに来てもらうかも含めて）、保健師等による健康相談等を受けられる場所等の情報を提供します。その際、ナンバーや乗車人員などの車両避難者の情報を把握します。

○ 車両避難者の健康管理

- 保健師等の定期的な巡回が行われるようにします。
- エコノミークラス症候群の対策として、歩行や水分補給等を勧めます。（掲示様式4「エコノミークラス症候群予防のために」も参照。）
- 熱中症の対策として、車両スペースはできるだけ日陰や風通しの良い場所を確保し、車用の断熱シートや防虫ネット、網戸を使用する等の工夫をします。車のエンジンをかけたままカーエアコンを入れていても、暑い場所では自動車はオーバーヒートしてエンジンが停止してしまうため、特に乳幼児等の自分で行動できない方を車の中で一人にさせないようにします。
- 夜間等寝るときにエンジン、エアコンをつけたままにすることは避けるようにします。

- 受付が済んだ避難者を居住スペースに誘導します。居住スペースへの割当ても、原則として居住地域（自治会等）単位とします。
- 【様式2「避難者カード」】を基にして，【様式3「避難者管理台帳」】を作成します。なお，観光客等の一時滞在者の「避難者管理台帳」は，一般分とは別けて整理します。
- 【掲示様式1「避難所利用のルール」】や【掲示様式2「トイレを使うときの注意（例）」】を参考に，施設利用上の最低限のルールをあらかじめ定めておき，開設当初から遵守してもらいます。その後，避難所運営委員会において，避難所の状況に応じた生活ルールを定めてください。

4 町災害対策本部への報告

- 避難所を開設したら，【様式4「避難所状況報告書」】により，速やかに町災害対策本部へ報告します。報告はメールやFAX等で行いますが，メール等が使用できない場合は，電話等で行います。
- 連絡に当たっては，本部と避難所のお互いの連絡先や連絡担当者などを確認しておきましょう。
- 食料・物資の備蓄状況と避難者の状況を勘案して，食料・物資が不足する場合は，町災害対策本部へ【様式5「食料・物資依頼伝票」】により，食料・物資を要請します。

5 地域住民への避難所開設の周知

- 防災行政無線や広報車による周知のほか，門や施設付近に「避難所表示看板」を設置するなど，地域住民に避難所の開設を周知します。

第2章 避難所の運営

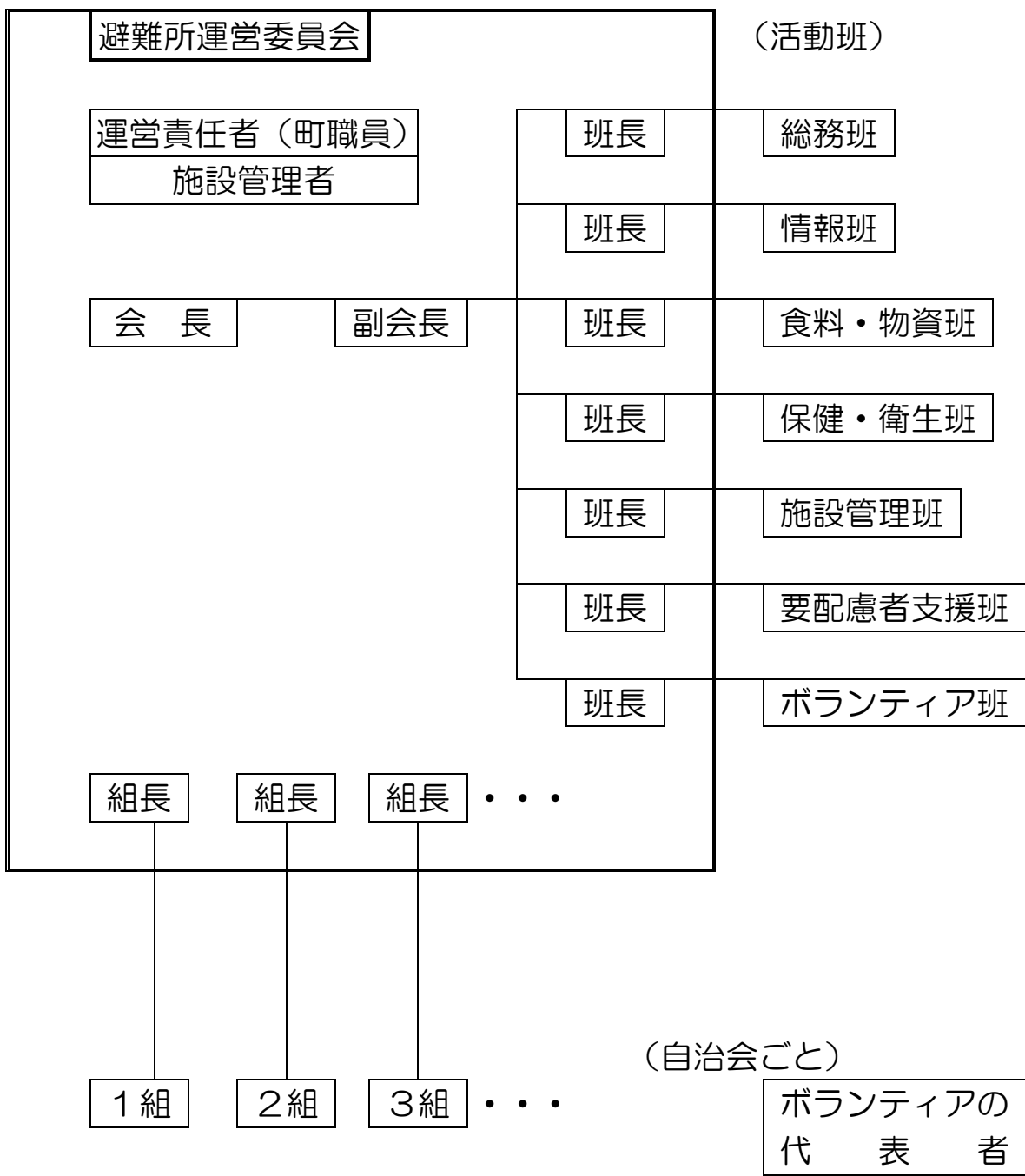
1 避難所の運営主体

避難所の運営については、開設当初は施設管理者等の協力を得ながら、町職員が当たります。その後、応急的な対応が落ち着いてきた段階で、避難者による自主的な運営を行う「避難所運営委員会」を立ち上げ運営を移行し、町職員や施設管理者は、自主的な運営をサポートすることとします。

2 避難所運営委員会の設置

- 避難所運営委員会は、避難者の中から選出する会長・副会長、各班の代表（＝班長）、各区や自治会等の代表（＝組長）のほか、運営責任者、施設管理者で構成します。
- 多様な視点が運営に反映されるよう、男性・女性双方、様々な年齢や立場の方で構成します。
- 施設管理や保健衛生、危険物管理など、避難者に専門家がいたら協力を得るようにします。
- 会長・副会長は、運営委員会を統括し、運営委員会メンバーへの指示や情報提供を行います。また、避難所内の状況を把握し、必要事項を協議・決定します。
- 自治会等から、代表者となる組長を選出します。組長は、各自治会からの避難者への情報提供や、要望のとりまとめを行います。
- 自治会等から、各活動班の班員を選出します。また、各活動班では、それぞれ班長を選出します。

＜避難所運営委員会の設置例＞



※1 運営委員会メンバーが決定したら，【様式6「避難所運営委員会名簿」】を作成し，避難所内に掲示します。

※2 運営責任者や施設管理者は、避難者による自主的な運営をサポートします。

3 避難所運営会議の開催

避難所運営委員会は、避難所における問題・課題への対処や、町災害対策本部との連絡調整事項の協議など、避難所の運営を円滑に進めるため、「避難所運営会議」を開催します。

- メンバーは、避難所運営委員会の役員とします。（前ページの＜避難所運営委員会の設置例＞の二重線の枠内です。）
- 避難所の開設直後は、1日2回程度、朝食前及び夕食後など、より多くの方が集まりやすい時間帯に運営会議を開催します。
- 朝の会議は前夜以降の伝達事項を主な内容とし、避難所運営上の問題点についての協議は夕食後に行います。
- 避難所開設から時間が経過し、連絡事項が減少した場合は、朝の会議は省略します。
- 特に連絡事項がない場合でも、最低限1日1回は会議を開催し、情報の共有や問題点の有無などを確認します。
- ボランティアが一定の役割を担っている場合には、その代表者に、オブザーバーとして運営会議に参加してもらいます。

4 避難所運営の役割分担

避難所内で発生する様々な作業を、役割を分担して避難者自身で行うために、以下のような活動班を作ります。

各活動班の具体的な活動内容については、次ページ以降に記述します。

班 名	主 な 役 割
① 総務班	運営委員会の事務局，連絡調整窓口，相談窓口，郵便物等の取次ぎ
② 情報班	情報収集，情報提供
③ 食料・物資班	食料・生活必需品・物資の調達・管理・配布，炊き出し
④ 保健・衛生班	衛生管理，健康状態の確認，寒暖対策，感染症予防
⑤ 施設管理班	施設の利用管理，危険箇所への対応，防火・防犯
⑥ 要配慮者支援班	情報伝達時等の配慮，食料・生活物資の優先配布
⑦ ボランティア班	ボランティアの要請，受付，調整

- 初期の活動班の設定や活動内容は、避難所の規模や避難者数など、現場の状況に応じて、適宜、検討してください。
- 避難所開設後の活動班の設定や活動内容は、時間経過による状況の変化に応じて、適宜、見直しを行ってください。
- 避難所が短期間で閉鎖されると見込まれ、活動班の編制までは至らない場合でも、なるべく多くの避難者に役割を分担してもらい、避難所を運営します。

① 総務班の役割

- ・ 避難所運営委員会の事務局
- ・ 各活動班との連絡調整
- ・ 町災害対策本部等との連絡調整の窓口
- ・ 避難者からの相談対応
- ・ 避難所運営状況の記録
- ・ 避難者への郵便物等の取次ぎ

- 避難所運営委員会の事務局として、避難所運営会議の開催連絡や資料作成等を行います。
- 避難所運営委員会の各班の活動が円滑に進むよう、各活動班との連絡調整を行うとともに、必要に応じて業務内容の調整を行います。
- 町災害対策本部や関係機関との連絡調整に関する窓口となります。
なお、マスコミ対応については、原則として町災害対策本部が一括して行い、各避難所では個別に対応しないこととします。
- 意見箱を設置するなどして、避難者や在宅避難者からの意見や要望を聞き、避難所運営委員会へ報告し、対応を検討します。
特に、要配慮者からのニーズを十分に把握できるよう、要配慮者支援班と連携して、本人や関係者から相談できる体制を整えます。
- 避難所の運営状況について、【様式7「避難所運営記録簿」】により日々の記録を残します。また、必要に応じて、写真等により避難所の状況を記録します。
なお、避難所開設当初は運営責任者（＝町職員）が記録簿を作成します。
- 郵便や宅配便が受取人に確実に届けられるよう、郵便局員及び宅配便業者については、居住スペース内への立入りを許可します。
また、郵便物等を受付で一括して受け取り、呼出し等により避難者に渡す場合は、【様式9「郵便物等受付簿」】により管理して、紛失には十分注意します。

② 情報班の役割

- 情報の収集，整理，報告
- 避難者への情報の提供
- 要配慮者や在宅避難者等に配慮した情報提供
- 一時滞在者への情報提供

- 避難所を中心とした地域のライフライン等の被災状況や復旧状況，生活関連情報を収集します。
- 収集した情報には，必ず時刻と発信元を記録し，項目ごとに整理して総務班へ報告します。
- 避難者への情報の提供は，総務班からの指示により，掲示板や施設内の放送等によって行います。
さまざまな情報が次々に入りますので，特にお知らせしたい情報は，目立つ場所に掲示・放送するなどします。
- 避難所では，テレビ，ラジオ，パソコン，防災行政無線など多様な手段で，常に情報を入手できるようにします。
- 要配慮者や在宅避難者，車両避難者（車中泊者）にも情報が行きわたるよう，多様な手段を使って情報提供を行います。
- 一時滞在者に対しては，帰宅支援のための鉄道やバス等の移動手段の情報を提供します。

③ 食料・物資班の役割

- ・ 食料や生活必需品，物資の調達，管理
- ・ 避難者への配布
- ・ 在宅避難者等への対応
- ・ 炊き出しの実施

- 必要な食料・物資を，総務班を通じ，町災害対策本部へ報告します。
- 要請した食料・物資が搬送されたときは，数量を確認し，保管場所へ種類別に保管します。（避難所にあらかじめ備えてある物資の管理にも注意）
- 食料・物資の在庫は，【様式１０「食料・物資在庫管理簿」】を使用して，常に把握しておきます。
- 搬入作業には大量の人員が必要ですので，当番制による避難者の協力やボランティア等の協力が不可欠です。
- 物資の配布は，配布ルール（優先順位等）を定め，可能な限り全員が納得するように配慮しますが，物資が限られている状況下では，「一番困っている人」から対応します。（高齢者，障害者，傷病者，乳幼児，妊産婦，その他支援を必要とする方）
- 支援物資は，在宅避難者，車両避難者（車中泊者）に対しても，配布方法を掲示するなどして配布します。
- 物資の配布は，避難者の協力を得て行います。配布方法は，窓口配布や代表者への配布など，状況に応じて混乱を防ぐ方法を工夫します。特に，高齢者や障害者などには配慮が必要です。
- 女性用の下着や生理用品等の配布は，女性が担当するよう配慮します。
- 食物アレルギーにも十分な注意が必要です。

- 材料が確保できた上で、調理施設が衛生的に利用でき、かつ、防火対策が講じられる場合は、炊き出しを行い、温食を提供することも検討します。その際、女性だけでなく、多くの避難者が協力して炊き出しを実施します。

④ 保健・衛生班の役割

- 食料の衛生管理
- 生活環境の管理
- 健康状態の確認
- 感染症の予防

- 食料については、食べ残しは置き置きせず捨てることや、消費期限が過ぎたものは捨てることを、避難者へ周知徹底します。
- ごみについては、ルールに応じた分別収集を行うこととし、避難者へ周知徹底します。
- 身の回りの定期的な清掃を呼びかけるとともに、避難所の定期的な換気を行います。
- 避難所内の寒暖対策のため、温度・湿度の調整に十分配慮します。
- ハエや蚊の対策を十分に行います。
- トイレや風呂、シャワールームなどの清掃は、当番制などにより、避難者自身が行うようにします。
- 避難所内ではマスクの着用を呼びかけ、ほこりや粉じんなどの吸引を防ぐとともに、粉じんなどの吸引でせき、たん、息切れが続く人がいないか留意します。
- 定期的に、すべての避難者に声かけを行い、また、ラジオ体操などで体を動かすなど、心身の健康状態の確認に努めます。

- 新型コロナウイルスやインフルエンザ等による感染症を予防するため、流水による手洗いやアルコール消毒による手指消毒を励行します。（掲示様式3「避難所の感染症は予防が大切！！」も参照。）
 - 手ふき用にペーパータオル等を設置し、タオルの共用はしないようにします。
 - うがいや食後の歯磨きを励行します。
 - 避難所内で傷病者が発生した場合に備え、避難所周辺で診療や往診が可能な医療機関を選定しておきます。
（総務班や町災害対策本部等と連携しましょう）
 - 保健師等と連携しながら、避難所内の保健衛生活動を実施します。
- ※1 「避難所感染症対策の手引き」（平成29年12月 茨城県保健福祉部）を活用するなど、感染症対策に係る知識や対応方法の習得に努めます。
- ※2 「新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた避難所運営マニュアル」を活用するなど、避難所における新型コロナウイルス感染症対策にも努めます。

⑤ 施設管理班の役割

- ・ 施設の利用管理
- ・ 危険箇所への対応
- ・ 避難所の防火・防犯対策

- 施設管理者と協議の上、食料・物資の保管場所，荷下ろし場所，仮設トイレの設置場所，ペットの避難スペースなど，施設利用の場所選定を行い，施設の利用計画等を作成します。
- 避難所の運営に必要なスペースを確保します。既に避難者が占有している場合は，事情を説明して移動してもらいます。
- 避難所の施設・設備について，定期的に点検します。余震などにより新たな危険箇所が生じた場合は，立入禁止にします。
- 避難所内は火気厳禁とし，避難所が設置するストーブ等以外の火気の使用は禁止します。
- 火気を取扱う場所には，消火器を設置します。
- 喫煙は，定められた喫煙場所でのみ許可します。
- 女性や子供は，人目のない所やトイレなどに一人で行かないように注意喚起します。
- 防犯・防火のために，夜間の巡回を行います。

⑥ 要配慮者支援班の役割

- 福祉避難所への避難の誘導
- 情報伝達時，ニーズ把握時の配慮
- 食料・生活物資の優先配布
- 在宅避難の要配慮者への対応
- 要配慮者の再確認

☆ 必要とされる支援は，要配慮者一人ひとり異なります。

そのため，31ページから33ページに，**参考**「要配慮者の特徴と必要とされる支援例」を掲載しましたので，支援に当たっての参考としてください。

- 一般の避難所では生活することが困難な要配慮者は，あらかじめ「福祉避難所」である「保健福祉センター」への避難を基本とします。
一般避難所へ避難してきた場合は，町災害対策本部に福祉避難所の開設状況を確認の上，より専門的な支援を行うことのできる福祉避難所への避難を促します。
- 要配慮者の把握は，入所時の避難者カードにより行いますが，入所時に届け出ていない可能性もあるので，避難者に呼びかけて，再度確認します。
- 情報の伝達時において，聴覚障害者や言語障害者，日本語が話せない外国人に対しては，個別に筆談等により伝達します。
- 要配慮者からの要望については，個別に話を聞いて把握します。その際，必要に応じて個室で話を聞くなど，プライバシーの保護に配慮します。
- 要配慮者への対応が避難所内では困難な場合は，直ちに町災害対策本部に連絡し，本部の指示を仰ぎます。
- 食料，飲料水，生活物資の配布については，高齢者，障害者，妊産婦，乳幼児等の要配慮者を優先します。

□ 在宅避難する要配慮者の安否を確認し、物資の提供などを行います。

＊ 要配慮者（災害対策基本法第 8 条）

高齢者，障害者，乳幼児その他の特に配慮を要する者

＊ 避難行動要支援者（災害対策基本法第 49 条）

要配慮者のうち，災害時に自ら避難することが困難な者であって，
その円滑かつ迅速な避難の確保を図るために特に支援を要する者

→市町村では，避難行動要支援者の名簿を作成することとなっています。

参考 要配慮者の特徴と必要とされる支援

(茨城県避難行動要支援者対策推進のための指針[平成29年3月一部改正版]より抜粋，一部追記)

区分 種別	一般的な特徴	必要とされる支援
高齢者 要介護者	○視覚・聴覚による認識が難しい場合がある。 ○家族と同居であっても，日中は高齢者のみの世帯となっている場合もある。 ○体力が衰え，行動機能が低下しているが，自力で行動出来る者も多い。 ○災害情報の覚知が遅れる場合がある。 ○一人暮らし高齢者の場合は，地域との繋がりが薄い場合がある。 ○寝たきり高齢者の場合，自力での行動は困難。 ○認知症高齢者の場合，自分の状況を伝えることや自分で判断し，行動することが困難。	○災害時は，まず声をかけて，不安を取り除く。その後，必要な支援を聴取する。 ○日頃から服用している薬があるかどうか確認し，携帯する。 ○車いすや担架等の移動用具と援助者が必要な場合があるため，事前に把握する。 ○車いす用トイレの確保。 ○一人暮らし高齢者の場合は，迅速な情報伝達と安否確認が必要。 ○寝たきり高齢者や認知症高齢者の場合は，避難支援者による避難誘導が必要。
聴覚障害者	○音声による情報伝達が困難。 ○外見からは，障害のあることが分からない場合がある。	○視覚による認識が必要となるので，正面から口を大きく動かして話す。 ○文字や絵を組み合わせた筆談や手話，身振りなど目に見える方法で情報を伝える。 ○避難所では，情報から取り残されないよう，掲示板などで呼びかける。 ○手話通訳ができる者を確保する。
視覚障害者	○視覚による緊急事態の察知が不可能な場合が多く，被害状況を知ることが困難。 ○災害時には，居住地域でも状況が一変し，いつもどおりの行動ができなくなるおそれがある。	○必要な支援の内容を聴取する。 ○避難誘導をする際は，歩行速度に気をつけながら，避難行動要支援者の安全に配慮する。 ○市町村からの広報，その他生活に関する必要な情報があるときは，家族や避難支援者が読み上げる。その際，朗読ボランティアの活用も有効。 ○トイレや電話など避難所内における案内をする。 ○盲導犬を伴っている人に対しては，方向等を説明し，直接盲導犬を引いたりすることは控える。
肢体不自由者	○自力歩行が困難な場合がある。 ○車いす等の補助器具等を使用している場合がある。 ○すばやい動作が困難な場合が多い。 ○体温調整が困難な者，言語障害や感覚系の障害を伴う者もいる。	○家具の転倒防止など，住居の安全を確保する。 ○車いすや担架等の移動用具と援助者が必要な場合があるため，事前に把握する。 ○車いす用トイレの確保。

内部障害者 傷病者 難病患者	○外見からは、障害があることが分からない場合がある。 ○自力歩行やすばやい動作が困難な場合がある。 ○トイレに不自由する者もいる。 ○医薬品や酸素ボンベ等を携行することが多い。 ○急激な環境変化に順応しにくい。 ○携帯電話の影響が懸念されている者もいる。 ○タバコの煙が苦しい者もいる。	○医療機関との連携体制、移送手段の確保が必要（医療機関の支援）。 ○車いすや担架等の移動用具と援助者が必要な場合があるため、事前に把握する。 ○避難所では、ケアの出来るスペースを確保する。 ○食事制限者用の食料の確保も必要。 ○薬やケア用品、電源の確保が必要。 ○継続的な薬物療法や酸素療法、血液人工透析、腹膜還流透析など医療的援助が必要な場合がある。 ○人工透析患者は、継続的に透析医療を受けなければならない。 ○人工透析患者は、1日に摂取できる水分や塩分等が厳しく制限されている。 ○人工肛門、人工ぼうこう保有者は、ストーマ用具や障害者トイレの確保が必要。
知的障害者	○外見からは、障害があることが分からない場合がある。 ○一人では、状況の理解や判断が困難。 ○環境の変化による精神的な動揺が見られる場合がある。 ○複雑な話の理解や自分の気持ちを表現することが苦手な場合がある。	○伝えたいことを具体的にはっきりと伝える。 ○日頃から服用している薬があるかどうか確認し、携帯する。 ○一人でいるときに危険が迫った場合には、緊急に保護する。 ○精神的に不安定にならないように、心のケアが必要。 ○常に話しかけるなど、気持ちを落ち着かせながら、安全な場所へ誘導する。
精神障害者	○外見からは、障害があることが分からない場合がある。 ○病気のことを知られたくない者もいる。 ○精神的動揺が激しくなることにより、訴えが多くなる者がいる一方、まったく訴えられなくなる者もいる。	○気持ちを落ち着かせることが必要。 ○曖昧な表現は混乱させる元になるので、伝えたいことは具体的にはっきりと伝える。 ○手順の説明は、一度にではなく段階的に伝えるなど配慮が必要な場合もある。 ○日頃から服用している薬があるかどうか確認し、携帯する。 ○集団生活に順応しにくいので、避難所での生活に配慮が必要な場合がある。
発達障害者	○危険な状況の把握が困難。 ○話しかけても返事がなかったり、言われたことの意味が分からない場合がある。 ○体に触られることを嫌う場合がある。 ○変化に対する不安や抵抗を示すことが多い。 ○読み書きや、聞くことが苦手な場合がある。	○やさしい言葉でゆっくりと話しかける。 ○伝わらないときは、文字、絵、身振りを使って説明する。 ○パニックを起こしたときは、収まるまで待つ。力づくで抑えるようなことは控える。 ○服用薬が必要な場合がある。 ○避難所においては、家族単位でパーテーションで仕切るなどの配慮が必要。

乳幼児	○自力での状況把握が困難であり、全面的に大人の支援が必要。 ○年齢が低いほど養護が必要。	○感染症にかかりやすいため、うがい、手洗いなどの予防的配慮が必要。 ○保護者による適切な誘導が必要。 ○保護者が被災している場合は、顔見知りの近隣住民や避難支援者による避難誘導を行う。 ○避難所においては、授乳等を考慮して、家族単位でパーテーションで仕切るなどの配慮が必要。 ○粉ミルクや離乳食などの食料や、紙おむつや布などの生活用品など、乳幼児に配慮した食料を用意する。 ○子どもの遊びや学習のためのスペースを確保。
妊婦	○災害時に避難行動が遅くなる傾向がある。 ○外見からは妊娠していることがわからない場合がある。 ○いつお産の徴候（破水や陣痛等）が起こるかわからないため、注意が必要。	○家族や避難支援者による避難誘導が必要な場合がある。 ○医師や助産師との連携が必要。 ○妊婦健康診査や緊急時のための診療体制が必要。 ○日頃から服用している薬があるかどうか確認し、携帯する。
外国人	○日本語を十分理解できない場合がある。 ○地震を経験したことがないなど、日本の災害事情や災害時の対応に関する知識が不足している場合がある。	○外国人においては、言語や生活習慣等、様々な問題を抱えており、特別な支援が必要となってくる。下記の取組みを行うことが望ましい。 ・防災に関する効果的な普及啓発の取組み （外国人参加の防災訓練の実施、外国人児童生徒・留学生向けの防災教室等の開催、災害マニュアル等の多言語化と配布方法の見直し） ・平常時からの日本人住民と外国人住民の効果的な交流促進 （外国人コミュニティ等の情報収集や地域における住民交流の促進） ・平常時からの外国人支援に向けた情報伝達体制の整備 （災害情報の多言語化＜県国際交流協会が発行している災害時マニュアルの配布など＞、外国人観光客等への情報伝達支援）

⑦ ボランティア班の役割

- ・ ボランティアのニーズの把握
- ・ ボランティアの配置，調整
- ・ ボランティアの派遣要請
- ・ ボランティアの安全管理

- 避難所運営に必要な作業の中で，特に労力が必要な部分は，ボランティアの協力が不可欠ですので，派遣を要請し，積極的に連携を図ります。
- 各活動班からの聞取りにより，ボランティアのニーズを把握します。
- ボランティアに何の作業をしてもらうか，何人要請するかなどは，避難所運営委員会に諮り，協議のうえ決定します。
- ボランティアの派遣の要請は，受入れの問題もありますので，総務班に連絡するとともに，町のボランティア窓口にて要請を行います。
- 派遣されてきたボランティアを受け付け，配置の振分けをするなど，ボランティアの活動に関する調整を行います。
- 避難所にボランティアが直接来た場合は，町のボランティア窓口の登録を済ませるよう依頼します。
- ボランティアへの具体的な作業指示は，配置された各活動班で行います。
- 必ず【様式１１「ボランティア活動記録簿」】に記入してから，活動を開始してもらいます。
- ボランティアの安全面には十分に配慮し，長時間に及ぶ作業や危険な作業は行わせないようにします。また，指示する活動内容について，ボランティア保険の適用を確認します。

5 避難所生活のルール

避難所では、多くの避難者が共同生活を送るため、避難者がお互いにルールを守って気持ち良く生活できることが大切です。

避難所生活のルールは、避難所運営委員会で協議の上決定し、掲示板への掲示などにより、避難者への周知徹底を図ります。

ここでは、ルールとして基本的な事項について例示します。（別添掲示様式1「避難所利用上のルール」も参考としてください。」）

◆ 避難所について ◆

- 1 この避難所は地域の支援拠点です。避難所における食料や物資の提供は、在宅避難者や車両避難者を含めた、地域全体のために行われます。
- 2 この避難所は、電気、水道などのライフラインが復旧する頃を目途に閉鎖されます。また、状況により、規模の縮小や統合もあります。
- 3 この避難所は、避難者の皆さんの協力で運営されるものであり、炊き出しや掃除、物資の運搬などの協力を求める場合もありますので、ご理解、ご協力をお願いします。

◆ 施設の利用方法 ◆

- 1 避難所では、運営責任者（町職員）、施設管理者（学校長等）、避難所運営委員会の指示に従ってください。
- 2 お互いが気持ち良く共同生活を送れるよう、生活のルールを守りましょう。
- 3 居住スペースは土足禁止です。脱いだ靴は各自がポリ袋等に入れて運びましょう。
- 4 「立入禁止」の場所には入らないでください。
- 5 居住スペースでの携帯電話の通話は禁止します。通話は所定の場所をお願いします。
- 6 居住スペースでのテレビやラジオは、周囲の迷惑にならないようイヤホンの使用をお願いします。
- 7 居住スペースは禁酒・禁煙です。
- 8 来訪者との面会は、所定の場所をお願いします。

◆ 生活時間 ◆

◎ 起床：朝 6時

◎ 配食：朝食 朝 7時から
昼食 昼12時から
夕食 夜 6時から

(※ 食料の供給状況に応じて、時間や回数が変更になる場合があります。)

◎ 点呼：夜 7時

◎ 消灯：夜 9時

◎ 避難所運営会議（2回／日）：朝 6時30分から
夜 7時30分から

◆ 清掃・衛生管理 ◆

- 1 世帯の居住スペースは、各世帯で清掃を行います。
- 2 共用部分の清掃は、当番制により行います。
- 3 世帯ごとに発生するごみは、各世帯の責任で、所定のごみ置き場に分別して捨てます。
- 4 配食は食べられる分だけもらいましょう。
- 5 食べ残した場合は、取り置かないで捨てましょう。
- 6 手洗いやうがいを徹底しましょう。
- 7 マスクを着用しましょう。

◆ 避難所の入所・退去の注意点 ◆

入所・退所・外泊の際は、必ず避難所担当職員に報告し、指示に従ってください。

(※ 安否確認への対応や、物資や食料等の効率的な供給などのため、正確な人数の把握が必要です。)

第3章 避難所の閉鎖

1 避難所の閉鎖に向けて

- 運営責任者は、ライフラインの復旧状況、仮設住宅の建築状況などを踏まえて、町災害対策本部と避難所の閉鎖（統合）に向けての検討を行います。
- 避難所が学校の場合は、教育の場の確保を図る観点にも留意する必要があります。
- 避難所の閉鎖（統合）の時期は、町災害対策本部と協議して判断することとなりますが、概ね決まった段階で避難者への説明を行います。
閉鎖（統合）の予告をすることで、避難者に閉鎖（統合）の準備を進めてもらいます。
なお、避難者への説明は丁寧に行い、趣旨を十分に理解してもらいます。
- 町は、避難所退所後の住居の問題など、避難者の自立に向けた相談体制を確立することが重要です。
- 避難所の撤収に当たっては、避難所の運営に係る記録や使用した台帳、物資の保管状況などを整理して、町災害対策本部に引き継ぎます。
- 回収が必要となる物資があれば、町災害対策本部と相談して配送先を選定し、その後、物資の搬出や施設内の片付け・清掃などを避難者の協力を得て行います。
- 施設の片付け等や避難者の撤収が確認された後、避難運営委員会は、避難所閉鎖日をもって終了します。

避難所開設準備チェックシート

避難所名 _____

項 目	内 容	確認
開設指示の確認	災害対策本部からの開設指示が出た	☐
	高齢者等避難, 避難指示が出た	☐
避難者の安全確保	開設準備中は待機場所を指示して安全を確保	☐
	避難者の移動経路と物資輸送車両の進入経路上は, 駐車禁止に	☐
ライフラインの確認	損壊等により危険であると判断できる場所はないか	☐
	電気が使用できない場合は非常用発電機を検討	☐
	ガスの使用	☐
	無線設備の使用	☐
	電話の使用	☐
	FAXの使用	☐
	インターネットの使用	☐
	水道の使用	☐
	下水道の使用	☐
	井戸の使用	☐
トイレの確認	トイレは使用できるか	☐
	※使用不可の場合はその旨を表示し, 代替設備を検討・手配	☐
避難スペースの確保・指定	避難所の利用範囲を確認(避難生活・運営管理・救援活動用)	☐
	部屋割り・スペース割りを指定	☐
	立ち入り禁止スペースを指定・表示	☐
共用スペースの確保	破損物, 備品などを整理・片付け・清掃	☐
	授乳, おむつ交換スペース	☐
	更衣スペース	☐
	その他, 要配慮者の支援に必要なスペース	☐
ペット受入れ場所の検討	受入れ場所について, 一応の目安はついたか	☐
物資・資機材の準備	備蓄倉庫から物資・資機材を搬出し, 適正な場所に配置したか	☐
	企業等から調達すべき物資・資機材について検討しているか	☐
受付の設置	場所を指定(場所: _____)	☐
	備品などを準備(長テーブル, イス, 筆記用具, 名簿)	☐
	受付付近に避難所利用範囲や各種ルールを表示	☐
エリア分けの準備	自治会や町内会, 常会, 班などを参考にスペース配置を検討	☐
	自治会等未加入者は住所地から判断して検討	☐
	他地区からの避難者や観光客, 在勤者等は別途検討	☐
避難所設置の表示	施設の門や玄関付近に, 張り紙による表示を行ったか	☐
災害対策本部への連絡	「避難所状況報告書」(様式4)をFAX又は電話連絡	☐

避難者カード

※

No. _____

① 入所日		年 月 日				
② 避難した世帯の状況					③ 住 所	
氏 名		年齢	性別	安否		
代 表 者	ふりがな			○	④ 自 宅 電 話	
					⑤ 携 帯 電 話	
家 族					⑥ 家屋の 状 況	□持家 □賃貸 □その他（ ）
						居住の可否（可・否）
						全壊 ・ 半壊 ・ 一部損壊
						床上浸水 ・ 床下浸水
					断水 / 停電 / ガス停止	
					⑦ 避難所 乗入車	車種： 色： ナンバー： 駐車場所：
					⑧ ペット	有（種類： ） 無
					⑨ 所 属 自治会	
⑩ 避難の状況 （複数回答可）		□避難所 □在宅 □車中 □その他（ ）				
⑪ 特別な配慮		介護，障害，妊産婦，乳幼児，アレルギー，持病，文化，宗教上の理由等で必要な配慮				
安否の問合せがあった場合，住所・氏名を答えてもよいですか。 ⑫ ※必ず家族全員の同意を得たうえで✓を記入してください。また，DV の被害等により情報開示を希望しない場合は，必ず申し出てください。 はい ・ いいえ						
⑬ 親族などの 緊急連絡先		氏 名		電 話 番 号		備 考

退所日		年 月 日		
転出先	住所 電話			
備考（この欄には記入しないでください。）				

※入所時に，①～⑬をわかる範囲で記入のうえ，受付に提出してください。

避難者管理台帳

					分類	一般 ・ 一時滞在者	頁	
No.	氏 名	住 所	性別	年齢	備考（特別な配慮等）	入所日	退所日	
						/	/	
						/	/	
						/	/	
						/	/	
						/	/	
						/	/	
						/	/	
						/	/	
						/	/	
						/	/	
						/	/	
						/	/	
						/	/	
						/	/	
						/	/	
						/	/	
						/	/	
						/	/	
計								

様式 4

毎日「 時」と「 時」に報告すること

避難所状況報告書（第 報）

利根町災害対策本部 行き

FAX 0297-68-7990

電 話 0297-68-2211

受信者名

避難所名	
報告日時	月 日 時 分
報告者名	

運営責任者（町職員）氏名		携	—	—
施設管理者（学校長等）氏名		帯	—	—
避難所運営委員会 会長 氏名		電	—	—
		話		

避難の状況	一 般		一時滞在者	
	世帯数	人 数	世帯数	人 数
屋内避難所	世帯	人	世帯	人
屋外テント	世帯	人	世帯	人
車 中	世帯	人	世帯	人
その他	世帯	人	世帯	人
小 計	世帯	人	世帯	人
合 計	（一般＋一時滞在者）		世帯	人

避難 所 状 況	避難所の安全確認	安全 ・ 要注意 ・ 危険 / 未実施
	ライフライン	停電 / 断水 / ガス停止 / 電話不通
	土砂崩れ	なし ・ 兆候あり ・ あり
	周辺の道路状況	通行可 ・ 片側通行可 ・ 通行不可 / 渋滞

特記事項（緊急事項，懸案事項，応援要請，その他地域の被災状況等を箇条書き）

※報告者側からの送信が困難な場合は，受信者側で聞き取った内容を記載します。
 ※第1報においては，分かる範囲での報告でかまいません。

食料・物資 依頼伝票

利根町災害対策本部 行き

FAX 0297-68-7990

受信者名

○避難所名

避難所 用	発信日時	年 月 日 () 時 分		
	避難所名			
	住所	〒		
	電話			
	FAX			
	担当者名			
	No.	依頼品目	数量	備考 (サイズ等)
	①			
	②			
	③			
	④			
	⑤			
	⑥			
	⑦			
⑧				
⑨				
⑩				
特記事項				

⇒

⇒

⇒

発信日時	年 月 日 () 時 分		
担当者名			
発注業者			
運送業者			
出荷可能 数量	個口 数量	備考 (サイズ等)	
特記事項			

町災害対策本部用

※ 1 品目又は 1 サイズごとに、1 行で記入してください。

避難所運営委員会名簿

○避難所名

役 職	氏 名	備 考
運営責任者 (町職員等)		
施設管理者 (学校長等)		
会長		
副会長		
総務班長		
情報班長		
食料・物資班長		
保健・衛生班長		
施設管理班長		
要配慮者支援班長		
ボランティア班長		
1 組長		
2 組長		
3 組長		

様式7

避難所運営記録簿

○避難所名

記録日時	月 日 ()	時 分	記録者名	
避難者数		新規入所者数		退所者数
世帯 人		世帯 人		世帯 人

避難所運営会議連絡事項	総務班	
	情報班	
	食料・物資班	
	保健・衛生班	
	施設管理班	
	要配慮者支援班	
	ボランティア班	
会議での検討事項・内容		
行政からの連絡事項・内容		
その他・主な出来事		

外泊 ・ 退所 届

(いずれかに○をつける)

氏 名		
外泊先	(住所)	(電話番号)
外泊期間	年 月 日 ～ 年 月 日 (計 日間)	
同行者		
	計	名
緊急連絡先	(携帯電話等)	

※外泊者（提出）→ 避難所担当職員（受理）

郵便物等受付簿

○避難所名

No.	受付日	宛 名	居住組	郵便物等の種類	受取日	受取人
1	/		組	はがき・封書・小包 他（ ）	/	
2	/		組	はがき・封書・小包 他（ ）	/	
3	/		組	はがき・封書・小包 他（ ）	/	
4	/		組	はがき・封書・小包 他（ ）	/	
5	/		組	はがき・封書・小包 他（ ）	/	
6	/		組	はがき・封書・小包 他（ ）	/	
7	/		組	はがき・封書・小包 他（ ）	/	
8	/		組	はがき・封書・小包 他（ ）	/	
9	/		組	はがき・封書・小包 他（ ）	/	
10	/		組	はがき・封書・小包 他（ ）	/	
11	/		組	はがき・封書・小包 他（ ）	/	
12	/		組	はがき・封書・小包 他（ ）	/	
13	/		組	はがき・封書・小包 他（ ）	/	
14	/		組	はがき・封書・小包 他（ ）	/	
15	/		組	はがき・封書・小包 他（ ）	/	
16	/		組	はがき・封書・小包 他（ ）	/	
17	/		組	はがき・封書・小包 他（ ）	/	
18	/		組	はがき・封書・小包 他（ ）	/	
19	/		組	はがき・封書・小包 他（ ）	/	
20	/		組	はがき・封書・小包 他（ ）	/	

※原則として本人受取りとし、「受取日」及び「受取人」に記入してもらいます。

食料・物資 在庫管理簿

○避難所名

項目	品 目	/	/	/	/	/	/	/
食料品								
飲料水								
生活用品								
衣料品								
その他								
担当者確認（サイン）								

※本表は一例ですので，物資の入庫や出庫を管理するなど，適宜修正してください。

※担当者は在庫数を確認のうえ，日付・在庫数を記入し，確認のサインをします。

ボランティア活動記録簿

作成者：

提出先：

（本書はボランティア活動者が活動前に
作成し、ボランティア班に提出すること）

避難所名

受付年月日

年 月 日

整理番号

受付担当者

ふりがな 氏 名 団体名		性 別	男 ・ 女	職業 活動 人数	男性 女性	名 名
住 所	〒 電話 ()					
緊急時連絡先	氏名 電話 ()					
活動内容						
活動期間	月 日 から 月 日 (予定) 時 分 時 分					
保険加入状況	有 ・ 無					
備 考	(この欄には記入しないでください。)					

※団体で登録する場合は代表者氏名を記入し、構成員については代表者が把握してください。

活動終了日

年 月 日

避難所ペット登録台帳

○避難所名

No.	入所 日	退所 日	飼育者氏名 (住所・連絡先)	種類	性別	特徴 (名前・体格・ 毛色等)	スペース (施設内外 及び場所)
例	3/11	3/14	氏名 茨城太郎 住所 水戸市笠原町 978-6 電話 090-1111-1111	犬	オス ・ メス	名前 タロウ 体格 中型 毛色 茶	外(校庭サッカー ゴール付近) 内()
1	/	/	氏名 住所 電話		オス ・ メス	名前 体格 毛色	外() 内()
2	/	/	氏名 住所 電話		オス ・ メス	名前 体格 毛色	外() 内()
3	/	/	氏名 住所 電話		オス ・ メス	名前 体格 毛色	外() 内()
4	/	/	氏名 住所 電話		オス ・ メス	名前 体格 毛色	外() 内()
5	/	/	氏名 住所 電話		オス ・ メス	名前 体格 毛色	外() 内()
6	/	/	氏名 住所 電話		オス ・ メス	名前 体格 毛色	外() 内()
7	/	/	氏名 住所 電話		オス ・ メス	名前 体格 毛色	外() 内()

避難所利用上のルール

- この避難所は、地域の支援拠点です。避難所における食料の提供や物資の支援は、在宅避難者や車両避難者を含めた地域全体のために行われます。
- この避難所は、電気、水道などのライフラインが復旧する頃を目途に閉鎖されます。また、状況により、規模の縮小や統合もあります。
- この避難所は、避難者の皆さんの協力で運営されます。
- 避難所では、運営責任者（町職員）、施設管理者（学校長等）、避難所運営委員会の指示に従ってください。
- 避難して来た方は、世帯単位で避難者名簿に記入してください。
- 食料・物資は、必ずしも全員に行き届くとは限りません。
- 居住スペースは土足禁止です。脱いだ靴は各自がポリ袋に入れて運びましょう。
- 居住スペースでの携帯電話の通話は禁止します。通話は所定の場所をお願いします。
- 飲酒・喫煙は、所定の場所以外では禁止します。
- 世帯の居住スペースは、各世帯で清掃を行います。
- 世帯ごとに発生するごみは、各世帯の責任で、所定のごみ置き場に分別して捨てます。
- マスクを着用し、手洗いやうがいを徹底しましょう。
- 消灯は、夜____時です。ただし、避難所の運営・管理に必要な場所は、点灯したままとします。
- 外泊時には、「外泊届」を作成し、職員に提出してください。また、避難所を退所する際には、入所時に作成した「避難者名簿」の下段に必要事項を記入してください。

トイレを使うときの注意(例)

既存トイレを利用する場合

- このトイレは現在、紙類（トイレットペーパーや水に流せるティッシュ）を流した場合、詰まる可能性があります。
- 紙類は便器に流さず、備え付けのゴミ箱に捨て、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、備え付けのトイレ用水（バケツまたはペットボトル）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。トイレ用水が なくなりそうなときは、気付いた人が協力して、水をくんできましょう。
- トイレ用水はプールの水を使用しているため、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。汚れたら、その場できれいにすることがマナーです。
- トイレの掃除は、避難所の利用者全員が、当番で行います。当番表を確認し、協力して行いましょう。

トイレの管理担当

避難所の感染症は予防が大切！！

まずは手洗い、マスク着用、咳エチケットから



- 食事の前、トイレの後はよく手洗いをしましょう。



みずで あらう



せっけんを つける



ゆびさきと
つめのあいだを あらう



おやゆびと
てのひらを あらう



てくびを あらう



ハンカチやタオル、
ペーパータオルでふく

- 咳・くしゃみをする時は、ティッシュペーパー等で口と鼻をおさえ、周りの人から顔をそむけましょう。

- 使用後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。



- 避難所で配られた食事は、保存せず、すぐ食べましょう。

- 避難所の水については、避難所係員に飲用を確認してから飲みましょう。

- おむつは、所定の場所に捨てましょう。

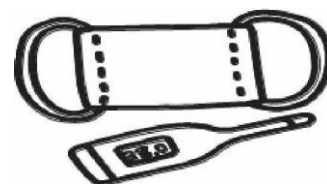
- 吐物(とぶつ)の処理は、素手で行わないようにしましょう。

症状があるときは・・・？

- 咳が出る時は、軽い症状でもマスクを着用しましょう。

- 次の症状があるときは、できるだけ早めに医師や保健師等に相談し、医療機関を受診しましょう。

熱っぽい、咳がでる、痰(たん)が黄色くなっている、嘔吐(おうと)、下痢、息苦しい、呼吸が荒い、顔色が悪い、ぐったりしている等



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



Name List of Evacuees (避難者カード)

※

No

① Entrance Date		__Y __M __D						
② Household Situation of the Evacuated						③ Address		
Name		Nationality	Age	Sex	Safety			
Representative	Furigana				○	④ Home Phone		
						⑤ Telephone		
Family Members						⑥ Housing Situation	☐ Private Home ☐ Rental ☐ Other () Housing Safety Status (Habitable ・ Uninhabitable) ・ Fully Damaged ・ Half Damaged ・ Partly Damaged ・ Above floor level flood ・ Below floor level flood Water Outage / Power Outage / Gas Outage	
							⑦ Vehicle at the Evacuation Center	Car Type Color : License Plate : Parking Lot :
								⑧ Pets
							⑨ Residents' Association	
	⑩ Place of Evacuation (Multiple Answers Allowed)		☐ Evacuation Center ☐ Home ☐ Vehicle ☐ Other ()					
	⑪ Special Care		Necessary consideration due to reasons such as, nursing care, disability, pregnancy, infants, allergies, special illness, culture, religion, etc.					
⑫ Do you allow us to provide your address and names when asked about your safety status? ※Please check "Yes" after receiving the approval of everyone in the family. Furthermore, if you are a victim of domestic violence and do not wish for us to disclose your information, please make sure to inform us.							No ・ Yes	
⑬ Emergency Contact Information of Relatives		Name		Phone Number		Notes		

Exit Date		__Y __M __D			
Place of Transfer	Address Phone				
Notes (Please do not write in the space below)					

※Please fill out items ①~⑬ to the best of your knowledge and submit the form to the reception desk at the time of entrance.

避难者卡片（避難者カード）

※

No. _____

① 入所日		年 月 日					
② 避难家庭状况						③ 住 所	
姓 名		国籍	年龄	性别	安否		
家庭代表	假 名				○	④ 家 庭 电 话	
						⑤ 手 机 号 码	
家 族 情 况						⑥ 房 屋 状 况	☐ 私有房产 ☐ 租赁 ☐ 其他（ ）
							可否居住（可・否）
							全部损坏・一半损坏・部分损坏
							地上浸水・地下浸水
						⑦ 车 辆	停水 / 停电 / 煤气供应停止
							车型： 颜色： 牌照： 停车场所：
					⑧ 宠 物	有（种类： ） 无	
					⑨ 所 属 自治会		
⑩ 避难情况（可多选）		☐ 避难所 ☐ 家中 ☐ 车中 ☐ 其他（ ）					
⑪ 需要特别关照事项		因需看护，残疾，孕产妇，婴幼儿，过敏，宿疾，文化，宗教上等理由需特别关照。					
对亲属等安全情况确认的回答。 ⑫ ※必须取得家庭全体成员同意后，用✓勾选。另外，若出于遭受家庭暴力等原因不愿告知外界个人信息，请务必告知。							可・不可
⑬ 紧急联系人		姓 名		电 话 号 码		备 注	

退所日		年 月 日			
退所后 联系地址	住所 电话				
备注（备注信息请填写在此栏）					

※入所时，请填写①～⑬内容后提交到前台接待处。

대피자 명부 (避難者カード)

※

No. _____

① 입소일		년 월 일					
② 대피자 세대 구성원						③ 주 소	
이 름		국적	나이	성별	상태		
대 표 자	후 리 가 나				○	④ 자 택 전 화	
						⑤ 휴 대 전 화	
가 족						⑥ 거주지 상 태	□자가 □임대 □기타 ()
							거주 가능 여부 (가능・불가능)
							전부 무너짐・반 무너짐・일부 손상
							마루 위까지 침수・마루 아래 침수
							단수 / 정전 / 가스정지
						⑦ 대피소 출입차	차종 : 색상 : 번호판 번호 : 주차장소 :
						⑧ 반려 동물	있음 (종류 :) 없음
						⑨ 소 속 자치회	
⑩ 대피 상황 (복수선택가능)		□대피소 □자택 □차 안 □기타 ()					
⑪ 특별 배려		간호, 장애, 임산부, 영유아, 알레르기, 질병, 문화, 종교 상 이유 등으로 필요한 배려					
현재 안부를 여쭙을 때, 주소와 성함을 대답해도 상관 없으신가요? ⑫ ※반드시 모든 가족의 동의를 얻은 뒤에 ✓를 표시해 주십시오. 또한 가정폭력 피해 등이 걱정되어 정보를 알리고 싶지 않으신 경우에는 반드시 말씀해 주십시오.							
⑬ 친척 등 긴급연락처		이 름			전 화 번 호	비 고	

퇴소일		년 월 일	
전출지	주소 전화		
비고 (이곳에는 아무것도 쓰지 마십시오.)			

※입소하실 때, ①~⑬을 아시는 범위 내에서 기입하신 뒤에 접수해 주시기 바랍니다.

Lista de Refugiados (避難者カード)

*

N.º _____

① Data de entrada		(ano/mês/dia)					
② Situação da família refugiada						③ Endereço	
Nome completo		Nacionalidade	Idade	Sexo	Estado de segurança		
Representante	Furigana					④ Telefone fixo	
					○	⑤ Telefone celular	
Membros da família						⑥ Situação do domicílio	☐ Casa própria ☐ Aluguel ☐ Outro ()
							Possibilidade de morar (Sim / Não)
							Perda total / Perda parcial / Danos parciais
							Inundação acima / abaixo do piso
						⑦ Carro trazido ao refúgio	Modelo: Cor:
							Placa: Local estacionado:
						⑧ Animal de estimação	Sim (tipo:) Não
						⑨ Associação de moradores	
⑩ Situação de refúgio (múltipla escolha permitida)		☐ No refúgio ☐ No domicílio ☐ No carro ☐ Outro ()					
⑪ Cuidados especiais		Cuidados necessários para idosos, enfermagem, deficientes, gestantes, bebês/crianças, alergia, doenças crônicas, cultura e religião, etc.					
⑫ Ao recebermos uma consulta sobre o seu estado de segurança, podemos informar seu endereço e nome completo? * Certifique-se de obter o consentimento de toda a família e marcar "✓". Além disso, se não desejar divulgar informações devido violência doméstica, etc., nos informe, por favor.							Sim / Não
⑬ Parente, etc. para contato de emergência		Nome completo			Telefone		Obs.

Data de saída		(ano/mês/dia)	
Destino	Endereço		
	Telefone		
Observações (Por favor, não preencha este campo.)			

* Ao entrar no refúgio, preencha os itens (1) a (13) até onde for possível e entregue na recepção.

ใบบันทึกข้อมูลผู้หลบภัย (避難者カード)

*

No

① วันที่เข้ามา		วัน เดือน ปี					
② ข้อมูลของครัวเรือนที่หลบภัย						③ ที่อยู่	
ชื่อและนามสกุล		สัญชาติ	อายุ	เพศ	ปลอดภัย ดีหรือไม่		
สมาชิกในครัวเรือน	หัวหน้าครัวเรือน	ตัวอักษรคาตากานะ				○	④ หมายเลข โทรศัพท์บ้าน
							⑤ หมายเลข โทรศัพท์มือถือ
							⑥ สภาพ บ้านเรือน ปัจจุบัน
							⑦ รถที่เอา เข้ามา ใน สถานที่ หลบภัย
						⑧ สัตว์เลี้ยง	มี (ประเภท :) ไม่มี
						⑨ หน่วยการ ปกครอง (Jichikai) ตนเองที่สังกัด	
⑩ สภาพการหลบภัย ณ ปัจจุบัน (ตอบได้ หลายตัวเลือก)		☐ อยู่ในสถานที่หลบภัย ☐ อยู่ในบ้าน ☐ อยู่ในรถ ☐ อื่นๆ ()					
⑪ สิ่งที่ต้องระวังเป็น กรณีพิเศษ		สิ่งที่ต้องระวังเกี่ยวกับการดูแลรักษาพยาบาลผู้ป่วย อาการผิดปกติ (พิการ) สตรีที่ตั้งครรภ์/คลอดบุตร เด็กทารก ภูมิแพ้ โรคประจำตัว หรือสิ่งที่ต้องระวังเนื่องด้วยเหตุผลทางด้านศาสนา วัฒนธรรม ฯลฯ					
กรณีที่มีการติดต่อสอบถามเกี่ยวกับสถานการณ์ความปลอดภัย ครัวเรือนของคุณจะสะดวกแจ้งชื่อ/ที่อยู่ให้แก่ผู้ที่ ติดต่อสอบถามหรือไม่ * กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ หากสมาชิกทุกคนในครัวเรือนยินยอมให้แจ้ง อนึ่ง กรณีที่มีผู้ไม่ประสงค์ให้เปิดเผยข้อมูล (เนื่องจากตกเป็นเหยื่อความรุนแรงในครอบครัวหรืออื่นๆ) กรุณาแจ้งให้ทราบด้วย							สะดวก / ไม่สะดวก
⑫ ช่องทางการติดต่อ ญาติหรือบุคคลอื่นๆ ในกรณีฉุกเฉิน		ชื่อและนามสกุล				หมายเลข โทรศัพท์	หมายเหตุ

วันที่ออก		วัน เดือน ปี	
สถานที่ที่ย้าย ไปอยู่	ที่อยู่ โทร.		
หมายเหตุ (อย่ากรอกข้อมูลใดๆลงในช่องนี้)			

* ตอนที่เข้ามายังสถานที่หลบภัย กรุณากรอกข้อมูลในข้อ ①-⑬ เท่าที่คุณทราบ เมื่อกรอกแล้ว กรุณายืนยันที่ได้ประชาสัมพันธ์

Lista de evacuados (避難者カード)

No

① Fecha de ingreso		Año Mes Día					
② Situación de las familias evacuadas						③ Dirección	
Nombre y Apellido		Nacionalidad	Edad	Sexo	Seguridad		
Representante	Furigana				○	④ Teléfono de casa	
						⑤ Teléfono móvil	
Familia						⑥ Situación de la casa	☐ Casa propia ☐ Alquiler ☐ Otros ()
							Posibilidad de residir (Posible / No posible)
							Destrucción total / Destrucción parcial / Daño parcial
							Inundación sobre el nivel del suelo / Inundación bajo el nivel del suelo
						Corte de agua / Corte de luz / Corte de gas	
						⑦ Ingreso del automóvil al Refugio	Modelo: Color:
							Número de chapa: Lugar de estacionamiento:
					⑧ Mascota	Sí (Tipo:) No	
					⑨ Asociación de Vecinos afiliado		
⑩ Estado de evacuación (Se permiten múltiples respuestas)		☐ Refugio ☐ En casa ☐ En el automóvil ☐ Otros ()					
⑪ Atención Especial		Atención necesaria por cuidados de enfermería, discapacidades, embarazadas, bebés, alergias, enfermedades crónicas, razones culturales o religiosas, etc.					
⑫ ¿Podemos informar su dirección y nombre, cuando haya consultas acerca de su seguridad? * Asegúrese de obtener el consentimiento de toda la familia antes de marcar. Si no desea divulgar su información debido a daños causados por violencia doméstica, etc., asegúrese de hacer una solicitud.							SI / NO
⑬ Contactos de emergencia de parientes, etc.		Nombre y Apellido			Teléfono		Observación

Fecha de salida		Año Mes Día		
Lugar de traslado	Dirección			
	Teléfono			
Observaciones (por favor no complete este campo)				

* Al ingresar en el refugio, complete los campos del (1) al (13) lo más que pueda y entréguelo en la recepción.

DANH SÁCH NGƯỜI LÁNH NẠN (避難者カード)

※

No. _____

① Ngày đến nơi lánh nạn		Ngày tháng năm					
② Tình trạng hộ gia đình lánh nạn						③ Địa chỉ	
Họ tên		Quốc tịch	Tuổi	Giới tính	An toàn		
Người đại diện	phiên âm chữ mềm					④ Điện thoại cố định	
					○	⑤ Điện thoại di động	
Thành viên gia đình						⑥ Tình trạng nhà ở	☐ Nhà sở hữu ☐ Nhà thuê ☐ Khác ()
							Có thể ở hay không (Có thể / Không thể)
							Hồng hoàn toàn / Hồng một nửa / Hồng một phần
							Ngập nước trên sàn / Ngập nước dưới sàn
							Mất nước / Mất điện / Ngừng gas
						⑦ Xe ô tô đi đến nơi lánh nạn	Loại xe : Màu : Biển số : Nơi đỗ xe :
					⑧ Thủ cung	Có (Loại :) Không	
					⑨ Tên tổ dân phố nơi ở		
⑩ Tình trạng lánh nạn (Có thể chọn nhiều câu trả lời)		☐ Nơi lánh nạn ☐ Tại nhà ☐ Trong xe ô tô ☐ Khác ()					
⑪ Xem xét đặc biệt		Cần có sự xem xét đặc biệt vì lý do cần chăm sóc điều dưỡng, khuyết tật, thai phụ, trẻ sơ sinh, dị ứng, bệnh mãn tính, văn hóa, tôn giáo, v.v					
Có cho phép trả lời về họ tên và địa chỉ khi được hỏi về tình hình an toàn hay không? ⑫ * Nhất thiết phải có được sự đồng ý của toàn thể thành viên gia đình trước ghi tích ✓ vào ô này. Hơn nữa trường hợp không muốn tiết lộ thông tin do bị bạo hành gia đình, v.v nhất thiết phải thông báo về điều đó.							Có / Không
⑬ Số điện thoại của người thân để liên lạc khi khẩn cấp	Họ tên		Số điện thoại		Ghi chú		

Ngày rời nơi lánh nạn		Ngày tháng năm	
Nơi chuyển đi	Địa chỉ		
	Điện thoại		
Ghi chú (Không điền vào ô này.)			

* Hãy điền vào các mục từ ① đến ⑬ những nội dung có thể điền khi đến nơi lánh nạn và nộp cho bộ phận tiếp nhận.

Daftar Nama Pengungsi (避難者カード)

*

No _____

① Tanggal masuk		tanggal bulan tahun					
② Kondisi rumah tangga yang mengungsi						③ Alamat	
	Nama	Warga negara	Usia	Jenis kelamin	Selamat /tidak		
Representatif	Furigana				○	④ Telepon rumah	
						⑤ Telepon seluler	
Keluarga						⑥ Kondisi rumah	☐ Rumah ☐ Sewa ☐ Lainnya ()
							Dapat ditinggali (Bisa / Tidak)
							Hancur total / Hancur setengah / Hancur sebagian
							Genangan air di atas lantai/di bawah lantai
							Air mati/Listrik mati/Gas mati
							⑦ Mobil angkut ke tempat evakuasi
						⑧ Hewan peliharaan	Ada (jenis: _____) Tidak ada
						⑨ Asosiasi warga	
⑩ Kondisi evakuasi (boleh lebih dari satu)		☐ Tempat evakuasi ☐ Rumah sendiri ☐ Di dalam mobil ☐ Lainnya ()					
⑪ Pertimbangan khusus		Pertimbangan yang diperlukan karena alasan merawat orang tua, disabilitas, mengandung, mengasuh bayi, alergi, penyakit bawaan, budaya, agama, dll.					
Bila ada pertanyaan terkait keselamatan, apakah saya boleh menjawab dengan alamat dan nama? ⑫ *Pastikan memberikan tanda centang ✓ setelah mendapatkan persetujuan dari seluruh anggota keluarga. Selain itu, bila informasi tidak ingin diungkap karena terkait korban kekerasan rumah tangga, pastikan untuk menyampaikan hal tersebut.							Ya / Tidak
⑬ Kontak darurat kerabat, dll.	Nama			No. telepon		Keterangan	

Tanggal keluar		tanggal bulan tahun	
Tempat tujuan pindah	Alamat		
	Telepon		
Keterangan (Mohon jangan menulis di dalam kolom ini.)			

*Isi nomor ①-⑬ sebatas yang diketahui saat masuk tempat evakuasi lalu serahkan di bagian resepsionis.

Rehistro ng mga Evacuee (避難者カード)

※

Blg _____

① Petsa ng pagpasok							
② Katayuan ng Sambahayan ng Lumikas						③ Address	
Pangalan		Nasyonalidad	Edad	Kasarian	Ligtas?		
Kinatawan	Furigana (pagbasa sa wikang Hapon)					④ Telepono sa bahay	
					○	⑤ Cellphone	
Pamilya						⑥ Kalagayan ng bahay	☐ Sariling bahay ☐ Umuupa ☐ Iba pa () Maaring tirahan? (Oo • Hindi) Kumpletong pagkasira • Kalahating pagkasira • Bahagyang pagkasira Lubog sa baha ang sahig • Hindi nalubog sa baha ang sahig Walang tubig / Walang kuryente / Walang gas
						⑦ Sasakyang ginamit patungo ng Evacuation Center	Uri: _____ Kulay: _____ Plate no.: _____ Lugar ng pagparada: _____
						⑧ Alagang hayop	Mayroon (Uri: _____) Wala
						⑨ Kasaping Asosasyon	
⑩ Katayuan ng Paglikas (maaaring higit sa isa ang sagot)		☐ Sa Evacuation Center ☐ Sa bahay ☐ Sa sasakyan ☐ Iba pa ()					
⑪ Epesyal na konsiderasyon		Pangangailangan ng konsiderasyon na may kaugnayan sa nursing, kapansanan, pagdadalang-tao, sanggol, alerdyi, malubhang karamdaman, kultura, relihiyon, atbp.					
⑫		Kung nakatanggap kami ng katanungan ukol sa inyong kaligtasan, maaari ba naming ibigay ang inyong pangalan/address? * Mangyaring tiyakin muna na makuha ang pahintulot ng buong pamilya bago punan ng ✓. Bukod pa rito, kung hindi ninyo nais na maibunyag ang impormasyon <u>ninyo dahil</u> sa pinsalang dulot ng DV (domestic violence), atbp., mangyaring tiyakin na banggitin ito.					Oo • Hindi
⑬ Emergency contact (kamag-anak, atbp.)		Pangalan			Telepono		Remarks

Petsa ng pag-alis			
Patutunguhan	Address		
	Telepono		
Remarks (Mangyaring huwag punan ang bahaging ito.)			

* Sa oras ng pagpasok, hangga't maaari ay punan ang ① hanggang ⑬ at isumite ito sa reception.

ひなんしや かーど
避難者カード

※

No.

① 避難所に来た日		ねん 年		がつ 月		にち 日	
② 避難した家族（世帯）の状況							
なまえ 名前		こくせき 国籍	ねんれい 年齢	せいべつ 性別	あんぜん 安全かどうか		
代表の 人	ふりがな				○		
家族 （世帯）							
③ 住 所							
④ 家の電話番号							
⑤ 携帯電話番号							
⑥ 家の状況		☐ 自分の家 ☐ 借りている家 ☐ その他（ ） 家に住めるか（住める・住めない） 住めなくなるほど壊れた・修理しないと住めない・少し壊れた 床の上まで水が入ってきた・床の下まで水が入ってきた 水が出なくなった／ 電気がつかなくなった／ ガスが止まった					
⑦ 避難所 にきた時 の車		車の種類 色： ナンバー： 車をとめた場所：					
⑧ ペット		いる（種類： ） いない					
⑨ 入っている 自治会							
⑩ 避難の状況 （当てはまるもの すべてにチェック）		☐ 避難所 ☐ 家 ☐ 車の中 ☐ その他（ ）					
⑪ 特別に気にかけること		高齢のため助けが必要、心や身体に病気があるなどのため助けが必要、お腹に赤ちゃんがいたり赤ちゃんが生まれたばかりである、小さい子どもがいる、アレルギーがある、病気がある、文化や宗教の理由で氣をつけることがある など					
⑫ あなたが安全かどうか聞かれた時、住所・名前を教えてもよいですか。※必ず家族全員に聞いてから○を書いてください。また、DVを受けていたりして他の人に情報を教えたくない場合は、必ず言ってください。							はい ・ いいえ
⑬ 親族などの 緊急連絡先		なまえ 名前		でん 電 わ 話 ばん 番 ごう 号		その他	

ひなんしよ で ひ 避難所を出る日		ねん 年		がつ 月		にち 日	
ひなんしよ で 避難所を出た あと す 後に住む場所		住所 でんわ 電話					
備考（ここには何も書かないでください。）							

※避難所に入る時に、①～⑬でわかるところを書いて、受付に出してください。

Usage Rules of the Evacuation Center (避難所利用上のルール)

○This evacuation center is a regional base of support. The provision of food and other materials is a support measure conducted by the evacuation center for the entire regions, including those who are evacuating in their homes.

○This evacuation center will aim to close once basic necessities such as electricity and water are restored. Additionally, depending on the situation, the reduction and the integration of the scale of this evacuation center is possible.

○This evacuation center is operated through the cooperation of all evacuees.

○When in the evacuation center, please follow instructions given by those responsible for management (municipal public servants), facility managers (school principal, etc.) and the council of evacuation center operations.

○For those who evacuated here, please fill out the "List of People Evacuating" form as a family unit.

○Please understand that while everyone is entitled to receive food and materials, not everyone will necessarily be able to obtain them.

○It is prohibited to walk in living spaces with shoes on. Please take off your shoes and put them in the plastic bag.

○It is prohibited to make phone calls in the living spaces. Please make phone calls in the designated areas.

○Eating, Drinking, Smoking is only allowed in the designated areas.

○Each family will clean their own family living spaces.

○A family's garbage will be their responsibility and they must separate and dispose of it at the designated disposal areas.

○Please do your best to wear a mask, thoroughly wash your hands and thoroughly wash your mouth.

○The lights will be turned off at pm. However the lights will remain on for areas necessary for the management and operation of the evacuation center.

避难所生活守则(避難所利用上のルール)

- 本避难所是地区防灾据点。向本地区全体避难人员（含在家避难人员）提供食物及物资方面的支援。
- 随着水电等生活设施的恢复，关闭本避难所
此外，视情况来缩小、整合本避难所。
- 本避难所由避难的各位共同协作运营。
- 在所内，请听从避难所运营责任人（市町村职员），设施管理者（校长等），避难所运营委员会的指示。
- 避难所需以家庭为单位填写、提交避难者卡片。
- 不能确保全体成员的食品、生活物资。
- 居住场所禁止穿鞋入内。请各自用塑料袋将鞋子装好携带。
- 居住场所内禁止手机通话。如需要，请到避难所指定地点。
- 避难所指定地点以外，禁止饮酒・吸烟。
- 家庭为单位生活的场所，请各家庭进行清扫。
- 以家庭为单位所产生的垃圾，请各家庭负责分类，并扔到指定的垃圾投放处。
- 请尽可能佩戴口罩，彻底洗手。
- 下午____点熄灯。但是避难所内需运营・管理的场所将不予熄灯。

대피소 이용 규칙 (避難所利用上のルール)

- 이 대피소는 지역의 지원 거점입니다. 대피소의 식료 제공과 물자 지원은 자택 대피자를 포함한 지역 전체를 위해 행해집니다.
- 이 대피소는 전기, 수도 등 라이프 라인이 복구되면 폐쇄됩니다.
또한 상황에 따라 규모가 축소되거나 통합될 수 있습니다.
- 이 대피소는 모든 대피자 여러분의 협력으로 운영되고 있습니다.
- 대피소에서는 운영 책임자(행정기관 직원), 시설 관리자(학교장 등), 대피소 운영위원회의 지시를 따라주시기 바랍니다.
- 대피해 오신 분들은 세대 단위로 대피자 명부를 기입해 주시기 바랍니다.
- 식료와 물자가 반드시 전원에게 돌아가는 것은 아닙니다.
- 거주 구역에서는 신발을 벗어주십시오. 벗은 신발은 각자 비닐봉지에 넣어 옮겨주십시오.
- 거주 구역에서 휴대전화 통화는 금지입니다. 통화는 정해진 장소에서 해주시기 바랍니다.
- 음주와 흡연은 정해진 장소 이외에서는 금지입니다.
- 세대 거주 구역은 각 세대에서 청소합니다.
- 세대 별로 발생한 쓰레기는 각 세대의 책임으로, 정해진 쓰레기장에 분리하여 버려주십시오.
- 가능한 한 마스크를 착용하고 손씻기와 가글을 철저히 해주시십시오.
- 소등은 밤 ____시 입니다. 그러나 대피소 운영 및 관리가 필요한 경우에는 커둡니다.

Regras para usar o local de refúgio (避難所利用上のルール)

○ Este refúgio é uma base de apoio da comunidade local. O fornecimento de alimentos e o auxílio de provisões no refúgio serão realizados para toda a comunidade, incluindo aqueles refugiados nas próprias casas.

○ Este refúgio será fechado quando a infraestrutura crítica, como luz e água, etc. for restaurada. Dependendo da situação, poderá ocorrer a redução de suas dimensões ou a integração com outros refúgios.

○ Este refúgio será administrado através da cooperação de todos os refugiados.

○ No refúgio, siga as instruções dos responsáveis pela administração (funcionário do município), pelas instalações (diretor da escola, etc.) e do Comitê de Administração do Refúgio.

○ Os refugiados deverão preencher a Lista de Refugiados por família.

○ Não é garantido que os alimentos e as provisões sejam suficientes para todos.

○ É proibido usar sapatos na área de habitação. Ao tirá-los, cada um deve guardar os sapatos em um saco plástico.

○ É proibido fazer ligações pelo telefone celular dentro da área de habitação. Faça as ligações no local especificado.

○ É proibido consumir bebidas alcoólicas e fumar, exceto nos locais especificados.

○ A limpeza das áreas de habitação deve ser realizada por cada família.

○ O lixo gerado é de responsabilidade de cada família separar e jogar nos locais especificados.

○ Use máscara na medida do possível, lave bem as mãos e faça gargarejos com rigor.

○ As luzes serão apagadas à noite, às ____ horas. No entanto, os locais necessários para o seu funcionamento e sua administração permanecerão iluminados.

กฎระเบียบในการใช้สถานที่หลบภัย (避難所利用上のルール)

- สถานที่หลบภัยแห่งนี้เป็ยศูนย์ให้ความช่วยเหลือประชาชนในท้องถิ่น ภายในสถานที่หลบภัยจะมีการแจกอาหารและให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับสิ่งของยังชีพแก่ผู้คนในท้องถิ่นโดยรวมซึ่งรวมไปถึงผู้ที่หลบภัยอยู่ในบ้านของตนเองด้วย
- สถานที่หลบภัยแห่งนี้จะปิดตัวลงเมื่อสาธารณูปโภคขั้นพื้นฐาน (ไฟฟ้า น้ำประปา ฯลฯ) กลับมาใช้งานได้อีกครั้ง นอกจากนี้ ในบางกรณีอาจมีการลดขนาดสัดส่วนของสถานที่หลบภัยหรือรวมสถานที่หลบภัยเข้าด้วยกัน
- สถานที่หลบภัยแห่งนี้จะมีการดูแลจัดการภายใต้ความร่วมมือของผู้หลบภัยทุกคน
- ผู้ที่อยู่ในสถานที่หลบภัยต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ดูแลจัดการ (เจ้าหน้าที่ของเทศบาล) ผู้ดูแลสถานที่ (ผู้อำนวยการโรงเรียน ฯลฯ) และคณะกรรมการดูแลจัดการสถานที่หลบภัย
- ครัวเรือนที่เดินทางมาหลบภัยจะต้องกรอกข้อมูลลงในใบบันทึกข้อมูลผู้หลบภัย (กรอกข้อมูล 1 ใบต่อ 1 ครัวเรือน)
- การช่วยเหลือเกี่ยวกับอาหารและสิ่งของยังชีพอาจไม่ทั่วถึงครบทุกคน
- ห้ามเข้าไปภายในพื้นที่พักอาศัยขณะสวมรองเท้า กรุณาถอดรองเท้าเก็บใส่ถุงพลาสติกให้เรียบร้อยก่อนนำเอาเข้าไป
- ห้ามคุยโทรศัพท์มือถือเมื่ออยู่ในพื้นที่พักอาศัย กรุณาคุยโทรศัพท์ ณ สถานที่ที่กำหนด
- ห้ามดื่มสุราหรือสูบบุหรี่นอกเหนือจากสถานที่ที่กำหนด
- ครัวเรือนแต่ละครัวเรือนต้องทำความสะอาดพื้นที่พักอาศัยของครัวเรือนตนเอง
- ครัวเรือนแต่ละครัวเรือนต้องรับผิดชอบในการคัดแยกขยะของครัวเรือนตนเองและนำเอามาทิ้ง ณ จุดทิ้งขยะที่กำหนด
- พยายามสวมหน้ากากอนามัยและหมั่นล้างมือ/บ้วนปากเท่าที่จะทำได้
- ช่วงกลางวันจะมีการปิดไฟภายในสถานที่หลบภัยเวลา ____ น.
แต่ในจุดที่จำเป็นต่อการดูแลจัดการจะมีการเปิดไฟทิ้งไว้

Reglas para el uso del refugio (避難所利用上のルール)

- Este refugio es una base de apoyo de la región. La provisión de alimentos y el apoyo de suministros en los refugios se realizan para toda la región, incluidos los que están en casa.
- Este refugio se cerrará cuando se restablezcan los servicios esenciales para la vida como electricidad, agua, etc.
Además, según la situación, se puede reducir el tamaño o unirse a otra.
- Este refugio se opera gracias a la cooperación de todos los evacuados.
- En el refugio, siga las instrucciones del Responsable de operación (funcionario municipal), el Gerente de la instalación (director de la escuela, etc.), el Comité Administrativo del refugio.
- Las personas que han evacuado, complete la lista de evacuados por hogar.
- Los alimentos y los suministros puede ser que no alcance a todos.
- En el espacio habitable está prohibido usar zapatos. Cada uno debe llevar sus zapatos en una bolsa de plástico luego de quitarse.
- Se prohíbe hacer llamadas con teléfonos móviles en el espacio habitable.
Para hacer llamadas favor usar el lugar designado.
- Se prohíbe beber y fumar, excepto en las áreas designadas.
- Cada hogar debe realizar la limpieza de sus espacios habitables.
- Es responsabilidad de cada hogar clasificar y desechar en el lugar designado las basuras que se generan en cada hogar.
- Use mascarillas tanto como sea posible, y lávese las manos y haga gárgaras suficientemente.
- Las luces se apagarán a las p.m. Sin embargo, los lugares necesarios para la operación y gestión del refugio permanecerán iluminados.

CÁC QUY TẮC KHI SỬ DỤNG NƠI LÁNH NẠN (避難所利用上のルール)

- Nơi lánh nạn này là cơ sở viện trợ của địa phương. Việc cung cấp thực phẩm và viện trợ vật tư tại nơi lánh nạn được tiến hành trên toàn địa phương bao gồm cả những người đang lánh nạn tại nhà.
- Nơi lánh nạn này sẽ đóng cửa khi các điều kiện sinh hoạt cơ bản như điện, nước được phục hồi. Ngoài ra tùy thuộc vào tình hình mà có thể thu nhỏ quy mô hoặc tích hợp các nơi lánh nạn.
- Nơi lánh nạn này sẽ được vận hành cùng với sự hợp tác của những người lánh nạn.
- Tại nơi lánh nạn hãy làm theo chỉ dẫn của người chịu trách nhiệm vận hành (công chức địa phương) người quản lý cơ sở (hiệu trưởng, v.v.) và Ủy ban vận hành nơi lánh nạn.
- Người đến lánh nạn phải điền vào Danh sách người lánh nạn theo đơn vị hộ gia đình.
- Thực phẩm và vật tư không phải lúc nào cũng đến được với tất cả mọi người.
- Nghiêm cấm đi giày dép vào khu vực sinh hoạt. Cởi giày dép, tự cho vào túi bóng và mang theo.
- Cấm nói chuyện qua điện thoại di động tại khu vực sinh hoạt. Hãy nói chuyện qua điện thoại tại nơi quy định.
- Cấm uống rượu và hút thuốc ngoài nơi quy định.
- Từng hộ gia đình phải tự làm vệ sinh khu vực sinh hoạt của hộ gia đình mình.
- Từng hộ gia đình phải có trách nhiệm phân loại và vứt rác của hộ gia đình mình đúng nơi quy định.
- Cố gắng đeo khẩu trang và triệt để tiến hành rửa tay, súc miệng.
- Đèn sẽ tắt vào__ giờ đêm. Tuy nhiên những nơi cần chiếu sáng phục vụ công tác vận hành và quản lý nơi lánh nạn sẽ vẫn được bật nguyên đèn.

Peraturan Penggunaan Tempat Evakuasi (避難所利用上のルール)

- Tempat evakuasi ini merupakan titik pemberian bantuan daerah. Bantuan berupa penyediaan makanan dan material di tempat evakuasi dilakukan untuk kepentingan seluruh daerah termasuk pengungsi rumah.
- Tempat evakuasi ini ditutup hingga lini hidup seperti listrik, air, dll. pulih.
Selain itu, skala akan dikurangi atau diintegrasikan sesuai kondisi.
- Tempat evakuasi ini dikelola dengan kerja sama para pengungsi.
- Di tempat evakuasi, mohon patuhi instruksi penanggung jawab pengelola (petugas pemerintah kota), pengelola fasilitas (kepala sekolah, dll.), panitia pengelola tempat evakuasi.
- Bagi orang yang datang mengungsi, harap isi daftar nama pengungsi per keluarga.
- Makanan dan material belum tentu akan menjangkau semua orang.
- Dilarang memakai sepatu di dalam ruang tinggal. Lepas sepatu lalu masukkan ke dalam kantong plastik dan bawalah.
- Dilarang menelepon dengan telepon seluler di ruang tinggal. Silakan menelepon di tempat yang telah ditentukan.
- Dilarang minum alkohol dan merokok selain di tempat yang telah ditentukan.
- Ruang tinggal keluarga dibersihkan sendiri oleh masing-masing keluarga.
- Sampah yang dihasilkan oleh setiap keluarga dipilah dan dibuang ke tempat pembuangan sampah yang telah ditentukan atas tanggung jawab keluarga masing-masing.
- Upayakan untuk mengenakan masker, mencuci tangan dan berkumur secara menyeluruh.
- Lampu akan dimatikan pada malam hari pukul _____. Lampu akan tetap dinyalakan di tempat evakuasi yang memerlukan pengelolaan dan pengawasan.

Mga Panuntunan ng Paggamit ng Evacuation Center (避難所利用上のルール)

○Ang evacuation center na ito ang himpilan ng suporta ng lokal na rehiyon.

Ang pamamahagi ng pagkain at suporta sa mga kagamitan sa evacuation center ay para sa buong rehiyon. Kasama rito ang mga evacuee na nasa kani-kanilang mga bahay.

○Ang evacuation center na ito ay magsasara sa panahon na maibalik ang iba't ibang serbisyong kailangan sa pamumuhay tulad ng kuryente at tubig.

Bukod pa rito, depende sa sitwasyon, maaaring i-scale down o pagsama-samahin ang mga serbisyo.

○Ang evacuation center na ito ay pinapatakbo ng pakikipagtulungan ng lahat ng mga evacuee.

○Sa evacuation center, mangyaring sundin ang mga tagubilin ng mga tagapangasiwa ng operasyon (kawani ng munisipalidad), tagapamahala ng pasilidad (punong-guro ng paaralan, atbp.), at ng kumite na namamahala sa evacuation center.

○Para sa mga lumikas at pumunta sa evacuation center, mangyaring punan ang Rehistro ng mga Evacuee (isa bawat sambahayan).

○Ang pagkain at kagamitan ay hindi laging nakararating sa lahat.

○Ipinagbabawal ang pagsuot ng sapatos sa lugar na pansamantalang titirahan. Mangyaring dalhin ninyo sa loob ng plastik na supot ang hinubad na sapatos.

○Ipinagbabawal ang pag-uusap sa telepono sa lugar na pansamantalang titirahan. Mangyaring gamitin ang itinakdang lugar.

○Ang pag-inom ng alak at paninigarilyo ay ipinagbabawal maliban sa mga itinakdang lugar.

○Ang paglinis ng pansamantalang tirahan ay tungkulin ng bawat sambahayan.

○Tungkulin ng bawat sambahayan na ihiwalay at itapon sa itinakdang lugar ang kani-kanilang mga basura.

○Hangga't maaari ay magsuot ng mask at siguraduhin ang maiging paghugas ng kamay at pag-mumog (gargle).

○Papatayin ang ilaw tuwing ____ PM. Gayunpaman, ang mga lugar na kailangan sa pagpapatakbo at pamamahala ng evacuation center ay mananatiling nakabukas.

避難所を使う時のルール

○この避難所は地域の皆さんを助ける場所です。避難所での食べ物の提供や生活に必要なものの支援は、家で避難をしている人を含めた皆さんのために行われます。

○この避難所は、電気、水道などのライフラインがなおった頃に閉められます。
また、状況によっては、避難所を小さくしたり、他の避難所と一緒にすることがあります。

○この避難所は、避難者の皆さんの協力でなっています。

○避難所では、スタッフの指示を守ってください。

○避難して来た人は、家族ごとに「避難者名簿」に書いてください。

○食べ物・生活に必要なものは、全員に届かない可能性があります。

○避難所の「居住スペース」は靴のまま入らないでください。
脱いだ靴は自分で袋にいれて持ってください。

○避難所の「居住スペース」で、携帯電話を使って話をしてはいけません。
携帯電話で話す時は決められた場所をお願いします。

○お酒を飲んだり、煙草を吸うのは、決められた場所以外ではしてはいけません。

○自分と家族の居住スペースは、自分たちで掃除をします。

○自分たちが出したごみは、自分たちで、決められたごみ置き場に種類ごとに分けて捨てます。

○なるべくマスクをつけて、手洗いやうがいをしっかり行いましょう。

○電気は、夜____時に消えます。ただし、避難所のなかで必要な場所は、電気はつけたままにします。

Restroom Precautions (Example)

(トイレを使うときの注意 (例))

When using existing restrooms

- Currently, this toilet can be clogged if you flush paper materials including toilet paper and flushable tissues.
- Instead of flushing paper materials down the toilet, please discard them into the garbage can placed nearby and make sure to close the lid afterwards.
- After using the toilet, please flush using the equipped toilet water in the bucket or in the plastic bottle. Since everyone in the site uses this water, let's try to conserve the water. We ask the person who notices that the water is almost finished to cooperate in refilling it.
- Pool water is used as toilet water, so please do not use it for washing your hands. When washing your hands, please use the water placed at the sink.
- Please keep the room clean as it is everyone's restroom. It is proper etiquette to clean it right away when it gets dirty.
- All users of the evacuation center shall take turns cleaning the restroom. Please check the schedule and cooperate in doing it together.

Person in charge of restroom management: _____

厕所使用注意事项(例)（トイレを使うときの注意(例)）

使用既有厕所时

- 若将纸类物品(厕纸、可溶性卫生纸)冲入该厕所可能造成堵塞。
- 纸类物品请勿冲入便池。请丢弃于所配置的垃圾桶内。丢弃后请务必盖上垃圾桶的盖子。
- 如厕后请用所配置的厕所用水（水桶或塑料瓶）冲洗便池。请节约用水，若发现厕所用水即将用完，请互相配合前去挑水。
- 由于厕所用水使用的是泳池水，所以请勿用来洗手。可在洗手处用所配置的洗手用水洗手。
- 请保持公用厕所的卫生。请遵守礼节，弄脏后立即清理干净。
- 厕所的清扫由避难所的全体使用者轮流负责。请确认值班表配合清扫工作。

厕所管理负责人

화장실 이용시 주의사항 (예)

(トイレを使うときの注意 (例))

기존에 있는 화장실을 이용할 경우

- 이 화장실은 현재 종이류(휴지나 물에 녹는 티슈)를 넣으면 막힐 수 있습니다.
- 종이류는 변기에 버리지 마시고 비치된 쓰레기통에 버려 주십시오. 그리고 반드시 쓰레기통 뚜껑을 닫아주십시오.
- 화장실을 사용한 뒤, 비치된 화장실용 물(양동이,페트병)로 흘려보내 주십시오. 모두가 사용하는 물이므로 절약해 주세요. 화장실용 물을 거의 다 썼다면 발견한 사람이 협력하여 물을 떠 옵시다.
- 화장실용 물은 수영장 물이므로 손을 씻지 마십시오. 손은 세면장에 비치된 물(손씻기 용)을 사용해 주세요.
- 모두가 사용하는 화장실이므로 깨끗하게 사용하십시오. 더러워지면 즉시 청소하는 것이 매너입니다.
- 화장실 청소는 대피소 이용자 전원이 당번을 정해 합니다. 당번표를 확인하시고 협력해 주시기 바랍니다.

화장실 관리담당

Cuidados ao usar o banheiro (exemplos)

(トイレを使うときの注意 (例))

Ao usar um banheiro existente

- Atualmente, este banheiro pode ficar entupido se você jogar o papel (papel higiênico ou lenço de papel solúvel na água) no vaso sanitário e der a descarga.
- Jogue o papel no cesto de lixo providenciado, e não no vaso sanitário, fechando a tampa do lixo após usá-lo.
- Use a água providenciada para dar a descarga (em um balde ou uma garrafa PET). Como a água será usada por todos, procure economizar. Se perceber que a água para descarga está acabando, traga mais água, por favor.
- Não lave as mãos com a água para descarga, pois a água da piscina está sendo utilizada. Para lavar as mãos, use a água (própria para lavar as mãos) providenciada no local de lavagem.
- Mantenha o banheiro limpo, pois será usado por todos. Ao sujar, limpe-o respeitando a etiqueta.
- A limpeza do banheiro será revezada por todos os usuários do refúgio. Verifique o calendário de revezamento e coopere com todos.

Responsável pela administração do banheiro: _____

ข้อควรระวังในการใช้ห้องน้ำ (ตัวอย่าง)

(トイレを使うときの注意 (例))

กรณีที่ใช้ห้องน้ำห้องเก่า

- หากทิ้งเศษกระดาษ (เช่น กระดาษชำระ หรือกระดาษทิชชูชนิดทิ้งลงโถได้) ลงในโถสุขภัณฑ์ตอนนี้ อาจทำให้ห้องน้ำแห่งนี้เกิดการอุดตันได้
- กรุณาทิ้งกระดาษลงในถังขยะที่จัดเตรียมไว้ อย่าทิ้งลงในโถสุขภัณฑ์ และปิดฝาถังขยะให้สนิทเสมอหลังทิ้งเสร็จ
- เมื่อใช้ห้องน้ำเสร็จแล้ว กรุณาราดน้ำให้สะอาดด้วยน้ำที่จัดเตรียมไว้ในห้องน้ำ (ถังน้ำหรือขวดน้ำพลาสติก) น้ำที่จัดเตรียมไว้นี้เป็นน้ำสำหรับทุกคนใช้ร่วมกัน ดังนั้นเรามาร่วมกันช่วยประหยัดน้ำกันเถอะ
หากสังเกตเห็นว่าน้ำในห้องน้ำใกล้จะหมดแล้วก็ช่วยเอาน้ำมาเติมกันเถอะ
- น้ำในห้องน้ำที่จัดเตรียมไว้ได้มาจากสระว่ายน้ำ
ดังนั้นห้ามนำมาใช้สำหรับล้างมือ หากต้องการล้างมือกรุณาใช้น้ำ (สำหรับล้างมือ) ที่จัดเตรียมไว้ตรงอ่างล้างมือ
- ห้องน้ำแห่งนี้เป็นห้องน้ำที่ทุกคนใช้ร่วมกัน
ดังนั้นมาช่วยกันรักษาความสะอาดกันเถอะ
การทำความสะอาดทันทีเมื่อเห็นว่าสกปรกเลอะเทอะถือเป็นมารยาทที่ดีในการใช้ห้องน้ำ
- ผู้ใช้งานสถานที่หลบภัยทุกคนมีหน้าที่ทำความสะอาดห้องน้ำตามเวรที่กำหนดไว้ ดังนั้น
มาตรวจสอบตารางเวรของตนเองและให้ความร่วมมือช่วยทำความสะอาดกันเถอะ

ผู้รับผิดชอบดูแลห้องน้ำ

Precauciones al usar el sanitario (ejemplo)

(トイレを使うときの注意 (例))

Al usar los sanitarios existentes

- Actualmente, este inodoro se puede obstruir cuando se tiren papeles (papel higiénico y pañuelo desechable soluble en agua).
- No tire los papeles en el inodoro. Térelo en el basurero instalado y asegúrese de cerrar la tapa del basurero después de tirarlo.
- Luego de usar el sanitario, descargue el inodoro con el agua para sanitario proporcionada (balde o botella de plástico). Es el agua que todos usarán, así que trate de ahorrarlo en lo posible. Si el agua para sanitario está por agotarse, rogamos a la persona que lo notó a colaborar para cargar el agua.
- No use el agua para sanitario para lavarse las manos ya que se utiliza el agua de la piscina. Para lavarse las manos, use el agua (para lavado de manos) provista en el lugar de lavado de manos.
- El sanitario es usado por todos, así que manténgalo limpio. Cuando se ensucie, limpiarlo en el acto es la regla que se debe respetar.
- Todos los usuarios en el refugio limpiarán el sanitario por turno. Verifique la lista de turnos y trabajemos juntos.

Encargado del manejo del sanitario

LƯU Ý KHI SỬ DỤNG NHÀ VỆ SINH (VÍ DỤ) (トイレを使うときの注意 (例))

Trường hợp sử dụng nhà vệ sinh có sẵn

- Hiện tại nhà vệ sinh này có thể bị tắc nếu xả các loại giấy (giấy vệ sinh hoặc khăn giấy tan trong nước).
- Không được xả các loại giấy vào bồn cầu mà hãy vứt vào thùng rác được đặt sẵn bên cạnh và nhất thiết phải đóng nắp thùng rác sau khi đã vứt rác vào.
- Sau khi sử dụng xong nhà vệ sinh hãy xả bằng nước vệ sinh được đặt sẵn bên cạnh (xô hoặc chai nhựa). Nước này dành cho tất cả mọi người cùng sử dụng do đó hãy cố gắng tiết kiệm nước. Nếu để ý thấy nước vệ sinh sắp hết hãy giúp đi lấy nước.
- Nước vệ sinh là nước lấy từ bể bơi do đó không được sử dụng để rửa tay. Hãy sử dụng nước được đặt sẵn ở nơi rửa tay (nước rửa tay) để rửa tay.
- Nhà vệ sinh dành cho tất cả mọi người cùng sử dụng do đó hãy sử dụng sạch sẽ. Hãy tuân thủ nguyên tắc nếu thấy bẩn phải làm sạch ngay.
- Tất cả người sử dụng nơi lánh nạn sẽ thay phiên nhau làm vệ sinh nhà vệ sinh. Hãy kiểm tra lịch làm vệ sinh và cùng nhau hợp tác tiến hành.

Người phụ trách quản lý nhà vệ sinh

Hal yang perlu diperhatikan saat memakai toilet (contoh)

(トイレを使うときの注意 (例))

Bila memakai toilet yang sudah ada

- Toilet ini sekarang dapat tersumbat bila barang terbuat dari kertas (kertas toilet atau tisu yang dapat dibilas dengan air) dibilas.
- Barang terbuat dari kertas jangan dibilas ke dalam pispot tapi buanglah ke tong sampah yang tersedia dan setelah dibuang, pastikan untuk menutup kembali tutup tong sampah.
- Setelah memakai toilet, bilaslah dengan air untuk toilet yang tersedia (ember atau botol plastik). Mari hemat air karena ini adalah air yang digunakan bersama-sama. Saat air untuk toilet hampir habis, orang yang menyadarinya bekerja sama untuk mengisi air kembali.
- Air untuk toilet menggunakan air kolam, jadi mohon tidak digunakan untuk cuci tangan. Untuk cuci tangan, gunakan air yang tersedia (untuk cuci tangan) di tempat cuci tangan.
- Jagalah kebersihan karena toilet ini digunakan bersama-sama. Bila kotor, bersihkan langsung di tempat karena ini adalah tata kramanya.
- Pembersihan toilet dilakukan oleh seluruh pengguna tempat evakuasi secara bergiliran. Periksalah tabel giliran dan berikan kerja samanya.

Penanggung jawab toilet

Mga Tatandaan sa Paggamit ng Banyo (halimbawa) (トイレを使うときの注意 (例))

kapag gagamitin ang banyo na dati nang nandito

- Sa ngayon, ang mga papel na produkto (hal., toilet paper, tisyu na finlush sa inidoro) ay maaaring magdulot ng pagbara sa inidorong ito.
- Mangyaring huwag i-flush ang mga nasabing papel na produkto sa inidoro at itapon ang mga ito sa inihandang basurahan. Siguraduhing isara ang takip ng basurahan.
- Pagkatapos gamitin ang inidoro, mangyaring i-flush ito gamit ng nakahandang tubig (nasa balde o PET na bote). Dahil ang tubig na ito ay para sa lahat, mangyaring tipirin ang paggamit nito. Kung napansin ninyo na malapit nang maubos ang tubig, mangyaring muling mag-ipon ng tubig.
- Dahil ang tubig na pang-flush ng inidoro ay tubig mula sa swimming pool, mangyaring huwag ito gamitin panghugas ng kamay. Kung kailangan ninyong maghugas ng kamay, mangyaring gamitin ang tubig na inihanda sa lugar na itinakda para sa paghugas ng kamay.
- Dahil ang banyong ito ay para sa lahat, mangyaring panatilihin ang kalinisan nito. Kung ito ay madumihan, magandang asal ang agad na paglinis nito.
- Ang paglinis ng banyo ay tungkulin ng lahat ng tao na gumagamit ng evacuation center. Mangyaring tingnan ang iskedyul at makipagtulungan upang mapanatili ang kalinisan ng banyo.

つか き ほ れい
トイレを使うときに気をつけて欲しいこと(例)

既^{すで}にあるトイレを使^{つか}う場^{ばあ}合^い

- このトイレは今、紙など（トイレットペーパーや水に流せるティッシュ）を流した場合、水が流れなくなってしまうかもしれません。
 - 紙などはトイレに流さず、置いてあるゴミ箱に捨て、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、置いてあるトイレ用の水（バケツまたはペットボトルに入っている水）を使って流してください。みんなが使う水なので、使いすぎないように気をつけましょう。トイレ用の水がなくなりそうなときは、気付いた人が、水をくんできましょう。
 - トイレ用の水はプールの水を使っているため、手を洗うことには使わないでください。手を洗うときは、手洗い場に置いてある水（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。汚れてしまったら、すぐに自分できれいにしましょう。
 - トイレの掃除は、避難所を使っているみんなが、順番に行います。順番が書いてある紙を見て、協力して行いましょう。
- トイレを管理している人

Prevention measures are key in preventing infectious diseases at the evacuation center!

The three most important measures are washing your hands, wearing a mask, and upholding coughing etiquette.

- Let's wash our hands before eating meals and after using the toilet!

					
First, wash your hands with running water	Second, put soap on your hands.	Third, wash between your nails and finger tips.	Fourth, wash your thumbs and palms	Fifth, wash your wrists as well.	Lastly, wipe your hand with a handkerchief, towel or paper towel.

- When coughing or sneezing, please cover your mouth and nose with a tissue and face away from other people around you.
- Please immediately discard used tissues into a garbage can.
- Please eat the meals distributed at the evacuation center right away. Do not save them for later.
- Please drink the evacuation center water after confirming with a staff member that it is potable.
- Please discard diapers at designated areas.
- Please do not dispose of vomit with your bare hands.



What should you do when you have suspicious symptoms?

- Please wear a mask when you have a cough. Even if it is a light cough!
- If you have the following symptoms below, please quickly consult with a doctor or a hygienist, and seek diagnosis at a medical institution.

A bit feverish, having a cough, yellow phlegm, vomit, diarrhea, difficulty breathing, breathing heavily, looking ill, and feeling drained of all energy, etc.



预防避难所内感染很重要！！

首先从洗手、口罩佩戴、咳嗽礼仪做起



- 饭前便后，请仔细洗手。



用流水冲洗



将肥皂置于手中



清洗指尖、指缝



清洗拇指及手心



清洗手腕



用手帕、毛巾或
纸巾将手擦干

- 咳嗽・打喷嚏时，不要面向周围的人群，并用卫生纸等掩住口鼻。

- 使用后的卫生纸，请立即丢弃到垃圾桶内。

- 避难所发放的食物请不要保存，尽快吃完。

- 关于避难所内的水源，请向避难所的管理人员确认后再进行饮用。

- 尿不湿请丢弃在指定场所。

- 请勿徒手处理呕吐物。

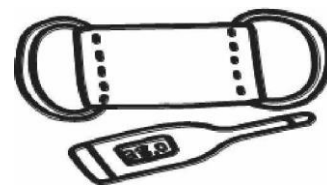


身体有症状时・・・？

- 出现咳嗽时，即便症状很轻，也请佩戴口罩。

- 当有以下症状时，请尽快与医师或保健师相谈，并接受医疗机构的诊治。

感觉发烧、咳嗽、黄痰、呕吐、腹泻、呼吸困难、呼吸急促、气色差、
身体疲倦等。



대피소 감염은 예방이 중요!!

손 씻기, 마스크 쓰기, 기침 예절부터 지킵시다



- 식사 전, 화장실 이용 후에 손을 깨끗하게 씻어주세요.



물로 씻는다



비누칠을 한다



손끝과
손톱 사이를 씻는다



엄지손가락과
손바닥을 씻는다



손목을 씻는다



손수건이나 타월,
종이 타월로 닦는다

- 기침·재채기를 할 때는 휴지 등으로 입과 코를 가리고 주변 사람에게 닿지 않게 고개를 돌려주세요.



- 사용한 휴지는 쓰레기통에 바로 버려주세요.

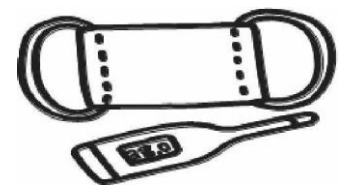
- 대피소에서 나눠준 음식은 보관하지 마시고 바로 드세요.

- 대피소에 있는 물은 마셔도 되는 물인지 대피소 담당자에게 확인한 뒤에 마셔주세요.

- 기저귀는 정해진 장소에 버려주세요.

- 토사물을 맨손으로 처리하지 마십시오.

증상이 있을 때는...?



- 기침이 나온다면 가벼운 증상이라도 마스크를 씹시다.

- 다음과 같은 증상이 있을 때는 가능한 한 빨리 의사나 보건사와 상담한 뒤, 의료기관에서 진찰을 받으십시오.

열, 기침, 누런 가래, 구토, 설사, 숨막힘, 거친 호흡, 안색이 나쁨, 늘어짐 등



É importante prevenir doenças infecciosas no refúgio!

Antes de mais nada, lave as mãos, use máscara e respeite a etiqueta de tosse.



- Lave bem as mãos antes das refeições e depois de ir ao banheiro.



Enxague



Use sabão



Lave a ponta dos dedos
e debaixo das unhas



Lave o polegar
e a palma das mãos



Lave os pulsos



Enxugue com um lenço,
uma toalha ou um papel
toalha

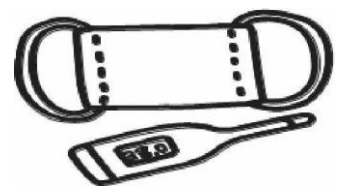
- Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel, etc. e afaste seu rosto das pessoas ao redor.
- Jogue o lenço de papel no lixo, logo após o uso.
- Não guarde a refeição distribuída no refúgio, comendo-a imediatamente.
- Em relação à água potável, confirme com a equipe do refúgio antes de beber.
- Descarte as fraldas no local especificado.
- Não limpe vômitos com as mãos desprotegidas.



E se eu tiver algum sintoma?

- Se tiver tosse, use máscara, mesmo que seja um sintoma leve.
- Se você tiver um dos seguintes sintomas, consulte um médico ou enfermeiro de saúde pública o mais rápido possível, e examine em uma instituição médica.

Febre, tosse, expectoração amarelada, enjoo, diarreia, falta de ar, respiração irregular, palidez, cansaço, etc.



การป้องกันโรคติดต่อในศูนย์อพยพคือสิ่งที่สำคัญ !!

ก่อนอื่นมาเริ่มจากการล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย และรักษามารยาทเวลาไอกันเถอะ



- ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ



ล้างด้วยน้ำ



ถูมือด้วยสบู่



ถูบริเวณปลายนิ้วและ
ะซอกเล็บ



ถูบริเวณนิ้วโป้งและ
ฝ่ามือ



ถูตรงข้อมือ



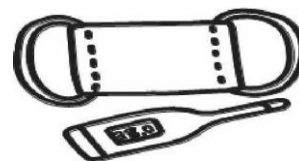
เช็ดด้วยผ้าเช็ดหน้า
ผ้าขนหนู
หรือกระดาษเช็ดมือ

- เวลาไอหรือจาม ควรใช้กระดาษทิชชูปิดปากและจมูก รวมทั้งหันหน้าออกจากผู้อื่น
- กระดาษทิชชูที่ใช้แล้วให้ทิ้งลงในถังขยะทันที
- อาหารที่ได้รับแจกจ่ายภายในสถานที่หลบภัยให้รับประทานทันที อย่าเก็บค้างไว้
- สำหรับน้ำในสถานที่หลบภัย
ให้ตรวจสอบกับเจ้าหน้าที่สถานที่หลบภัยว่าเป็นน้ำสำหรับดื่มหรือไม่ก่อนดื่ม
- ควรทิ้งผ้าอ้อมเด็กตามจุดทิ้งที่กำหนดไว้
- ไม่ควรใช้มือเปล่าสัมผัสสิ่งของที่อาเจียนออกมา



เมื่อมีอาการ... ?

- หากมีอาการไอ ควรสวมหน้ากากอนามัย แม้ว่าจะมีอาการเพียงเล็กน้อยก็ตาม
- เมื่อมีอาการดังต่อไปนี้
ควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลสาธารณสุขโดยเร็วที่สุด และเข้ารับการตรวจร่างกายโดยสถาบันทางการแพทย์ เช่น มีไข้ ไอ มีเสมหะสีเหลือง อาเจียน ท้องร่วง อึดอัดหายใจไม่ออก หายใจลำบาก หน้าซีด มีอาการเหนื่อยล้า เป็นต้น



¡¡¡La prevención de enfermedades infecciosas en los refugios es importante!!!

Comencemos con el lavado de manos, uso de mascarilla, etiqueta de tos



- Lávese bien las manos antes de comer y después de usar el sanitario.



Lavar con agua



Aplicar el jabón



Lavarse los dedos y entre las uñas



Lavarse los pulgares y las palmas



Lavarse las muñecas



Secarse con un pañuelo, toalla o toalla de papel

- Al toser o estornudar, mantenga la boca y la nariz cubiertas con pañuelos desechables, etc., y aleje la cara de las personas que le rodean.

- Tire inmediatamente el pañuelo desechable usado al basurero.

- No guarde la comida distribuida en el refugio, y cómalo inmediatamente.

- Con respecto al agua en el refugio, consulte con el personal del refugio antes de beber.

- Deseche el pañal en el lugar designado.

- No limpie el vómito con las manos desnudas.

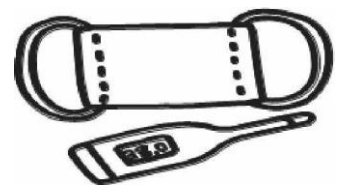


¿Qué hacer cuando tenga síntomas?

- Si tiene tos, use mascarilla incluso cuando tenga síntomas leves.

- Si tiene alguno de los siguientes síntomas, consulte a un médico o enfermera de salud pública lo antes posible y acuda a una institución médica.

Fiebre, tos, flema amarilla, vómitos, diarrea, disnea, respiración agitada, palidez, agotamiento, etc.



CẦN PHẢI PHÒNG TRÁNH BỆNH TRUYỀN NHIỄM TẠI NƠI LÁNH NẠN ! !

Bắt đầu từ việc rửa tay, đeo khẩu trang và quy tắc khi ho



- Rửa tay kỹ trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.



Rửa tay bằng nước



Dùng xà phòng



Rửa khe giữa đầu ngón tay và móng tay



Rửa ngón tay cái và lòng bàn tay



Rửa cổ tay



Lau bằng khăn tay, khăn mặt hoặc khăn giấy

- Khi ho hoặc hắt hơi, hãy che miệng và mũi bằng khăn giấy, v.v và tránh hướng thẳng vào mặt những người xung quanh.



- Phải vứt ngay khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác.

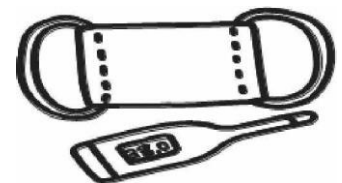
- Không được lưu giữ đồ ăn được phân phát tại nơi lánh nạn mà phải ăn ngay.

- Phải xác nhận với người phụ trách nơi lánh nạn về việc nước tại nơi lánh nạn có phải là nước uống hay không trước khi uống.

- Phải vứt tã giấy vào nơi quy định.

- Không được xử lý bãi nôn bằng tay trần.

Khi có triệu chứng ... ?



- Nếu bị ho dù rất nhẹ cũng phải đeo khẩu trang.

- Nếu có bất kỳ triệu chứng nào sau đây, hãy hỏi ý kiến bác sĩ hoặc y tá công cộng càng sớm càng tốt và đi khám tại cơ sở y tế.

Gây sốt, ho, đờm có màu vàng, nôn, tiêu chảy, khó thở, thở gấp, sắc mặt không khỏe, mệt mỏi, v.v



Penting Mencegah Infeksi di Tempat Evakuasi!

Mulailah dari mencuci tangan, mengenakan masker, etika batuk



- Cucilah tangan dengan baik sebelum makan dan setelah buang air.



Cuci dengan air



Berikan sabun



Bersihkan ujung jari dan
sela-sela kuku



Bersihkan ibu jari dan
telapak tangan



Bersihkan
pergelangan tangan



Seka dengan saputangan,
handuk, handuk kertas

- Saat batuk atau bersin, tutupi mulut dan hidung dengan kertas tisu dan palingkan muka dari orang sekitar.

- Segeralah buang kertas tisu habis pakai ke tong sampah.

- Jangan simpan namun segera habiskan makanan yang dibagikan di tempat evakuasi.

- Minumlah air di tempat evakuasi setelah diperiksa oleh petugas tempat evakuasi bahwa itu adalah air minum.

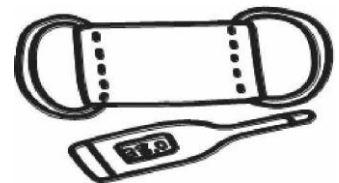
- Buanglah popok ke tempat yang telah ditentukan.

- Jangan tangani pembersihan percikan mulut dengan tangan kosong.



Bila ada gejala...?

- Bila timbul batuk, kenakan masker meskipun gejala ringan.
- Bila ada gejala berikut ini, sebisa mungkin segeralah berkonsultasi dengan dokter atau ahli kesehatan, dan periksakan diri ke lembaga medis.



Agak demam, batuk, dahak menguning, muntah, diare, sesak napas, napas tersengal-sengal, raut wajah sakit, lemas, dll.



Mahalaga ang Pag-iwas sa mga Nakakahawang Sakit sa Evacuation Center!!

Magsimula sa paghugas ng kamay, pagsuot ng mask, at etiketa sa pag-ubo



- Maghugas ng kamay bago kumain at pagkatapos gamitin ang banyo.



Banlawan ng tubig



Maglagay ng sabon



Hugasan ang pagitan ng
mga daliri at kuko



Hugasan ang hinlalaki at
palad



Hugasan ang
galanggalangan (wrist)



Punasan gamit ng panyo,
tuwalya, o tisyu

- Tuwing uubo o babahing, takpan ang bibig at ilong gamit ng tisyu, atbp., at lumingon mula sa direksyon ng ibang tao sa paligid.



- Agad na itapon ang ginamit na tisyu sa basurahan.

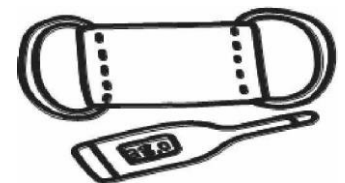
- Agad na kainin ang pagkain na ipinamahagi ng evacuation center. Huwag ito itabi para sa mamaya.

- Tungkol sa tubig ng evacuation center, kumpirmahin muna sa kawani ng evacuation center kung ito ay maaaring inumin.

- Itapon ang lampin (diaper) sa itinakdang lugar.

- Huwag hawakan/linisin ang suka gamit ng hubad na kamay.

Kung mayroon kayong sintomas ...



- Kung kayo ay inuubo, magsuot ng mask kahit na banayad ang mga sintomas.
- Kung mayroon kayo ng alinman sa mga sumusunod na sintomas, pumunta kayo sa medikal na institusyon sa lalong madaling panahon at kumunsulta sa doktor/nars.

Mukhang lalagnatin, pag-ubo, dilaw na plema, pagsusuka, pagtatae, hirap sa paghinga, magaspang ang paghinga, maputla ang mukha (mukhang may sakit), pagkapagod, atbp.



ひなんじょ かんせんしょう よぼう たいせつ 避難所の感染症は予防が大切！！

てあら しょう
まずは手洗い、マスク使用、せきエチケットから



- しょくじ まえ あと て あら
食事の前、トイレの後はよく手を洗いましょう。



みずであらう



せっけんをつける



ゆびさきと
つめのあいだを あらう



おやゆびと
てのひらを あらう



てくびを あらう



ハンカチやタオル、
ペーパータオルでみく

- せき・くしゃみをするときは、ティッシュペーパーなどで口と鼻をおさえ、周りの人にかからないようにしましょう。

- つか
使ったティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

- ひなんじょ くば た あと た
避難所で配られた食べものは、後で食べることはしないで
すぐ食べましょう。

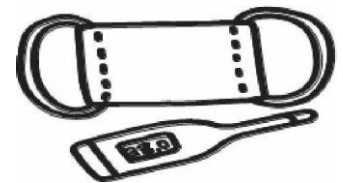


- ひなんじょ みず ひなんじょ の き
避難所の水は、避難所にいるスタッフに飲めるかどうかを聞いてから
の飲みましょう。

- おむつは、き 決められた場所 ばしょ す
に捨てましょう。

- くち は かた とき てぶくろ つか
口から吐いたものを片づける時は手袋を使ってきれいにしましょう。

からだ ぐあい わる 体の具合が悪いときは・・・？



- で とき かる しょうじょう
せきが出る時は、軽い症状でもマスクをつけましょう。

- つぎ ぐあい わる はや いしゃ
次のように具合が悪いときは、できるだけ早めにお医者さんや

ほけんし そうだん びょういん い
保健師さんなどに相談して、病院に行きましょう。

ねつ 熱っぽい、せきがでる、たんが黄色くなっている、吐いた、下痢、

いき 息が苦しい、こきゅう 呼吸の数が多、かおいろ 顔色が悪い、ぐったりしているなど



Things you should know in order to prevent economy class syndrome!

○What is economy class syndrome?

When we do not consume enough food or take in enough liquids while sitting for a long time in a confined space (car seat, etc.) without moving our feet, then poor blood circulation occurs and blood easily hardens. As a result, blood clots (thrombus) will flow in blood vessels and get clogged up in the lungs, causing pulmonary embolism.

○Recommendations for preventing economy class syndrome.

1. Occasionally do light exercises and stretching
2. Frequently take in enough liquids
3. Drink less alcohol. Stop smoking if you can.
4. Wear looser outfits. Don't tighten your belt too tight.
5. Do exercises involving raising and lowering your heel, and lightly rub your calves.
6. Raise your legs when sleeping.

○Recommended Foot Exercises

1. Squeeze your toes	2. Spread your toes	3. Repeatedly go on your tiptoes
		
4. Raise your toes up	5. Hold your knees with your both arms, relax your feet and rotate your ankles.	6. Gently rub your calves
		

关于经济舱综合症预防

○ 什么是经济舱综合症

无法获取充分食物、水分的状态下，长时间坐在车内等狭窄空间，腿部不运动的话，会因为血液循环不畅而导致血液中的血小板凝结成血栓。而随着血液流动，血栓有可能堆积在肺部，诱发肺栓塞等。

○ 预防小贴士

为预防经济舱综合症

- ① 可时常做简单的体操、伸展运动
- ② 时刻注意补充水分
- ③ 控制饮酒、尽量禁烟
- ④ 穿着宽松的衣物，皮带勿系过紧
- ⑤ 多做脚后跟抬起落下运动，多按摩小腿肚
- ⑥ 睡觉时架高足部 等

○ 预防经济舱综合症足部运动



이코노미클래스 증후군 예방법

○ 이코노미클래스 증후군이란

식사나 수분을 충분히 섭취하지 않은 상태로 자동차같은 좁은 좌석에 장시간 앉아 발을 움직이지 않으면 혈액 순환 불량이 일어나 혈액이 굳기 쉬워집니다. 그 결과, 굳은 혈액(혈전)이 혈관 속을 흘러 폐에 쌓여 폐색전을 일으킬 우려가 있습니다.

○ 예방을 위해 명심해야 할 사항

예방을 위해서

- ① 가끔씩 가벼운 체조나 스트레칭을 한다
- ② 충분히, 자주 수분을 섭취한다
- ③ 술을 절제하고 가능하면 금연한다
- ④ 편안한 옷을 입고 벨트를 세게 조이지 않는다
- ⑤ 발뒤꿈치를 들어올렸다 내리는 운동을 하거나 종아리를 가볍게 주무른다
- ⑥ 잘 때는 다리를 들어올린다

등을 해 주시기 바랍니다.

○ 예방을 위한 다리 운동



Síndrome da Classe Econômica Como Prevenir

○ O que é a síndrome da classe econômica?

Ao ficar sentado num assento com pouco espaço, como o de um carro, sem mover as pernas por um longo período e sem ter comido ou se hidratado adequadamente, estará propenso a ficar com má circulação sanguínea, fazendo com que o sangue coagule. Como resultado, coágulos de sangue (trombos) podem fluir através dos vasos sanguíneos e obstruir os pulmões, causando embolia pulmonar.

○ O que se deve ter em mente para prevenir

Para prevenir:

- ① Faça exercícios e alongamentos leves de tempos em tempos.
- ② Hidrate-se com frequência, de forma adequada.
- ③ Abstenha-se de bebidas alcoólicas. Se for possível, pare de fumar.
- ④ Vista roupas largas e não aperte muito o cinto.
- ⑤ Movimente os calcanhares para cima e para baixo e massageie as panturrilhas.
- ⑥ Mantenha as pernas elevadas ao dormir.

Realize estes e outros.

○ Exercícios preventivos para as pernas



การป้องกันโรคอีโคโนมีคลาสซินโดรม (Economy Class Syndrome)

○ โรคอีโคโนมีคลาสซินโดรมคืออะไร

โรคอีโคโนมีคลาสซินโดรม คือ ภาวะที่ระบบไหลเวียนของเลือดไหลช้าลงทำให้เลือดเกิดการแข็งตัวได้ง่าย ซึ่งมีสาเหตุมาจากการนั่งท่าเดิมในที่แคบ ๆ อย่างรถยนต์ ฯลฯ

เป็นเวลานานโดยไม่ได้ขยับขาและร่างกายไม่ได้รับอาหารหรือน้ำอย่างเพียงพอ ส่งผลให้เลือดที่จับตัวเป็นก้อน (ลิ่มเลือด) ไหลเข้าไปตามหลอดเลือด

และอาจไปอุดตันที่ปอดก่อให้เกิดภาวะลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดปอดได้

○ ข้อควรระวังเพื่อป้องกัน

มาป้องกันโรคด้วยการปฏิบัติตามหัวข้อต่อไปนี้กันเถอะ

- ① ออกกำลังกายเบา ๆ หรือออกกำลังกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อเป็นครั้งคราว
- ② ดื่มน้ำบ่อย ๆ ในปริมาณที่เพียงพอ
- ③ งดดื่มแอลกอฮอล์ ควรงดสูบบุหรี่หากทำได้
- ④ สวมเสื้อผ้าที่ใส่แล้วสบายตัว ไม่รัดเข็มขัดแน่นจนเกินไป
- ⑤ ทำการบริหารด้วยการยกส้นเท้าขึ้นลงและบีบนวดบริเวณน่องขาเบา ๆ
- ⑥ ยกขาให้สูงเวลาอน

○ การออกกำลังกายบริเวณช่วงขาเพื่อป้องกันโรค



Para prevenir el Síndrome de la clase turista

○ ¿Qué es el Síndrome de la clase turista?

Si no consume comida o agua lo suficientemente, y se queda sentado en un asiento estrecho, como de un automóvil, durante mucho tiempo sin mover las piernas, puede provocar problemas de circulación sanguínea y la sangre tiende a coagularse fácilmente. Como resultado, los coágulos de sangre (trombo) pueden fluir a través de los vasos sanguíneos, habiendo la posibilidad de obstruir los pulmones y causar embolia pulmonar.

○ Consejos a tener en cuenta para prevenirlo

Para prevenir, realizar lo siguiente:

- ① Realizar de vez en cuando ejercicios ligeros o estiramientos
- ② Beber agua suficientemente y con frecuencia
- ③ Abstenerse de beber alcohol. Dejar de fumar en lo posible
- ④ Usar ropa holgada y no apretar demasiado el cinturón
- ⑤ Hacer ejercicio levantando y bajando los talones, y masajear suavemente las pantorrillas
- ⑥ Elevar las piernas para dormir

○ Ejercicios de las piernas para prevenirlo



PHÒNG TRÁNH HỘI CHỨNG HUYẾT KHỐI TĨNH MẠCH SÂU

○ Hội chứng huyết khối tĩnh mạch sâu là gì

Nếu không ăn uống đủ dinh dưỡng và ngồi trong thời gian dài tại nơi chật hẹp như trong xe ô tô và không cử động chân sẽ khiến máu kém lưu thông dẫn đến máu dễ bị đông cục. Kết quả là các cục máu đông (huyết khối) vận chuyển theo mạch máu đến phổi và có nguy cơ gây tắc mạch phổi, v.v.

○ Những điều nên lưu ý để phòng tránh hội chứng này

Hãy tiến hành các việc sau để phòng tránh hội chứng này

- ① Thỉnh thoảng thực hiện các bài tập thể dục nhẹ và giãn cơ
- ② Uống nước đủ và thường xuyên
- ③ Tránh đồ uống có cồn. Cố gắng không hút thuốc
- ④ Mặc quần áo rộng thoải mái, không cài thắt lưng quá chặt
- ⑤ Thực hiện các bài vận động nâng hạ gót chân, bóp nhẹ bắp chân
- ⑥ Nâng cao chân khi ngủ

○ Các bài tập vận động chân để phòng ngừa hội chứng này



Untuk Mencegah Sindrom Kelas Ekonomi

○ Definisi sindrom kelas ekonomi

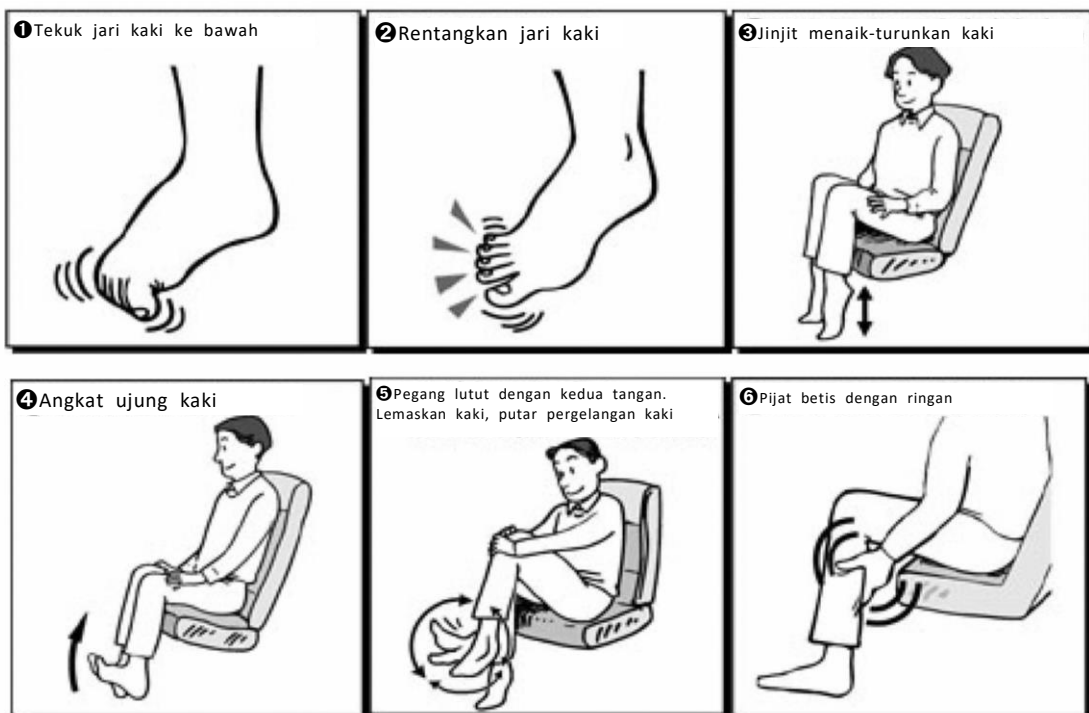
Peredaran darah akan terganggu dan darah akan mudah menggumpal bila berada dalam kondisi yang kurang asupan makanan maupun cairan dan duduk dalam waktu lama di kursi sempeti seperti mobil dan sebagainya tanpa menggerakkan kaki. Hal ini akan membuat gumpalan darah (darah beku) mengalir di pembuluh darah dan tersumbat di paru-paru sehingga dapat menimbulkan emboli paru, dll.

○ Hal-hal yang perlu dilakukan untuk mencegahnya

Untuk mencegah hal tersebut, lakukanlah hal-hal berikut ini.

- ① Lakukan senam ringan, gerakan peregangan sekali-kali
- ② Minum air dengan cukup sesering mungkin
- ③ Hindari minum minuman beralkohol. Sebisa mungkin tidak merokok
- ④ Kenakan pakaian longgar dan jangan kencangkan ikat pinggang terlalu kencang
- ⑤ Lakukan gerakan menaik-turunkan telapak kaki dan pijat ringan betis
- ⑥ Angkat kaki saat tidur

○ Olahraga kaki untuk pencegahan



Upang Maiwasan ang Economy Class Syndrome

○ Ano ang Economy Class Syndrome?

Kung hindi sapat ang nakain na pagkain o nainom na tubig at mahabang panahon na nakaupo sa makitid na lugar tulad ng kotse nang hindi ginagalaw ang mga binti, magdudulot ito ng hindi magandang sirkulasyon ng dugo (poor blood circulation) na isang sanhi ng higit na madaling pamumuo ng dugo. Bilang isang resulta, ang mga namuong dugo (blood clot) ay maaaring dumaloy sa loob ng mga ugat/arteryang puwede nitong barahin ang mga baga, na siyang dahilan ng pulmonary embolism.

○ Mga Dapat Tandaan Upang Maiwasan Ito

Upang maiwasan ito, gawin ang mga sumusunod:

- ① paminsan-minsang magsagawa ng magaan na ehersisyo o stretching.
- ② uminom ng sapat na dami ng tubig.
- ③ iwasan ang pag-inom ng alak. Kung maaari, tigilin ang paninigarilyo.
- ④ magsuot ng maluwag na damit at huwag higpitan ang sinturon.
- ⑤ magsagawa ng magaan na ehersisyo kung saan inaangat at binababa ang sakong ng paa at magaan na pagmasahe ng binti.
- ⑥ pagtaas ng paa habang natutulog.

Atbp.

○ Mga Ehersisyo sa Binti Upang Maiwasan Ito



エコノミークラス症候群にならないために

○ 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、車などの狭いところに長い時間座っていて足を動かさないと、血のめぐりが悪くな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の病気をおこす心配があります。

○ エコノミークラス症候群にならないために気をつけると良いこと

エコノミークラス症候群(しょうこうぐん)にならないためには、

- ① ときどき、軽く体をのびしたり体を動かしましょう
- ② 十分に何回も水分を取る
- ③ お酒をなるべく飲まない。できれば煙草を吸わないようにする
- ④ ゆったりとした服を着て、ベルトをきつく締めない
- ⑤ 足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しましょう。

○ エコノミークラス症候群を防ぐための足の運動



◆ 参考資料

- 1 警戒レベルと避難情報の発令
- 2 町指定避難所一覧
- 3 情報収集の方法

1 警戒レベルと避難情報の発令

「警戒レベル」とは、町民の皆さんが、災害発生の危険度を直感的に理解し、避難行動ができるよう、町が発令する避難情報などを、下記のとおり5段階の警戒レベルで発信されます。

警戒レベル	避難情報	避難行動	町が発令
警戒レベル 5	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保	
<u>警戒レベル4までに 必ず避難！</u>			気象庁が発表
警戒レベル 4	避難指示	危険な場所から <u>全員避難</u>	
警戒レベル 3	高齢者等避難	危険な場所から <u>高齢者等※避難</u>	
警戒レベル 2	大雨注意報 洪水注意報 など	ハザードマップ等で 自らの行動計画を確認	
警戒レベル 1	早期注意情報	災害への心構えを高める	

※1 高齢者等…高齢者、障がいのある方、乳幼児など避難に時間を要する方。

※2 警戒レベルは、1から5の順番で段階的に発表・発令されるものではありません。状況が急変することもありますのでご注意ください。

2 町指定避難所一覧

避難所は、自宅での居住が危険または困難な時、一時的に滞在する施設です。
町の指定避難所は、次の15箇所です。

No	施 設 名	住 所
1	すこやか交流センター	利根町布川 2968
2	布川地区コミュニティセンター	利根町布川 2958-1
3	日本ウェルネススポーツ大学 第1キャンパス	利根町布川 1377
4	日本ウェルネススポーツ大学 第2キャンパス	利根町布川 1649
5	文小学校	利根町下曽根 254
6	文化センター	利根町下曽根 187
7	文間小学校	利根町大房 228
8	文間地区農村集落センター	利根町大房 488-2
9	生涯学習センター	利根町中谷 967
10	旧東文間小学校	利根町立崎 425
11	利根中学校	利根町横須賀 1277
12	布川小学校	利根町布川 4230
13	保健福祉センター【福祉避難所】	利根町下曽根 221-1
14	利根東部農村集落センター	利根町加納新田 2736
15	柳田國男記念公苑	利根町布川 1787-1

3 情報収集の方法

1 町からの情報提供

町から、災害警戒情報や避難情報などの情報を、スマートフォン、携帯電話またはパソコン等に配信します。

◎ 行政アプリ（スマートフォン用アプリ）

※ アプリのインストール方法はこちら ⇒

<http://www.town.tone.ibaraki.jp/page/page004394.html>



◎ 情報メール一斉配信サービス

※ 登録はこちら ⇒ <http://www.town.tone.ibaraki.jp/page/page000855.html>

【下記コードもしくはメールアドレスに空メールすることで、登録の手続きができます。】

パソコンの方はコチラから↓

【メールアドレス】
mm_tone_regist@ictech.jp

携帯電話、スマートフォン

の方は、右記を読み取ると
自動で画面が表示されます。



2 災害等のリアルタイムの情報入手方法

◎ 気象情報を入手するときは…

気象庁ホームページ： <https://www.jma.go.jp/jma/index.html>



◎ 河川の水位を確認するときは…

国土交通省『川の防災情報』： <https://www.river.go.jp/>

◎ 土砂災害・浸水害・洪水害の危険度を確認するときは…

気象庁『キキクル』： <https://www.jma.go.jp/bosai/risk/>



