

7. 資料集

避難所での生活ルール例

この避難所の生活ルールは次のとおりです。

1. この避難所は地域の支援拠点です。
2. この避難所の運営に必要な事項を協議するため、行政職員、施設の管理者、避難者の代表等からなる避難所運営委員会（以下「委員会」という。）を組織します。
 - 委員会は、原則として毎日午前____時と午後____時に定例会議を行うことにします。
 - 委員会の運営組織として、総務班、情報班、被災者管理班、施設管理班、食料物資班、衛生班、外部支援受入班、要配慮者支援班を避難者で編成します。
3. 避難所は、電気、水道などライフラインが復旧する頃を目処に閉鎖します。
4. 避難者は、家族単位で登録する必要があります。
 - 避難所を退所するときは、被災者管理班に転出先を連絡してください。
 - 犬、猫などのペット類を室内に入れることは禁止します。
5. 職員室、保健室、調理室など施設管理や避難者全員のために必要となる部屋又は危険な部屋には、避難できません。
 - 「立入禁止」、「使用禁止」、「利用上の注意」等の指示、張り紙の内容には必ず従ってください。
 - 避難所では、利用する部屋の移動を定期的に行います。
6. 食料・物資は原則として全員に提供できるまでは配布しません。
 - 食料・物資は避難者の組ごとに配布します。
 - 配布は避難所以外の近隣の人にも等しく行います。
 - ミルク・おむつなど特別な要望は、食料物資班が対処しますので、申し出てください。
7. 消灯は、夜____時です。
 - 廊下は点灯したままとし、体育館などの照明を落とします。
 - 職員室など管理に必要な部屋は、盗難などの防止のために、点灯したままとします。
8. 放送は、夜____時で終了します。
9. 電話は、午前____時から午後____時まで、受信のみを行います。
 - 放送により呼び出しを行い、伝言します。
 - 公衆電話は、緊急用とします。(携帯電話も所定場所以外での使用は禁止)
10. トイレの清掃は、朝____時、午後____時、午後____時に、避難者が交代で行うことにします。
 - 清掃時間は、放送を行います。
 - 水洗トイレは、大便のみバケツの水で流してください。
 - トイレは男女別とします。
11. 飲酒・喫煙は、所定の場所以外では禁止します。なお、裸火（覆いのない火：たきび、ろうそく等）の使用は禁止とします。

松阪市 ○○避難所運営委員会規約例

(目的)

第1条 避難所を使用する者による自主的で円滑な避難所の運営を行うことを目的として、松阪市
○○避難所運営委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(構成員)

第2条 委員会の構成員は、次のとおりとする。

- (1) 避難者で編成する「(避難者)組」の代表者
- (2) 行政職員
- (3) 施設管理者
- (4) 避難所で具体的な運営業務を実施する班の代表者
- (5) その他多様な立場の代表者

- 2 前項の規定にかかわらず、(避難者)組の代表者数が多い場合には、互選により委員会への出席者を選ぶことができる。
- 3 住民協議会、自治会、民生委員・児童委員などの役員や継続的に活動するボランティア団体のリーダーは、委員会に出席し意見を述べることができる。

(廃止)

第3条 委員会は、避難所閉鎖の日に廃止する。

(任務)

第4条 委員会は、避難所の運営に必要な事項を協議し、決定する。

- 2 委員会は、原則として毎日、午前____時と午後____時に定例会議を行うこととする。
- 3 委員会は、具体的な業務を執行するために、避難者で編成する総務班、情報班、被災者管理班、施設管理班、食料物資班、衛生班、外部支援受入班、要配慮者支援班及びその他必要となる班を設置する。
- 4 各運営班の班長は、第2条1項に基づき、委員会に出席する。

(役員)

第5条 委員会に、委員の互選による委員長1名、副委員長____名を置く。

- 2 委員長は委員会の業務を総括し、副委員長は委員長を補佐する。

(秘密の保持)

第6条 委員会に出席した者は、運営上知り得た秘密を漏らしてはならない。委員会廃止後もまた同様とする。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、総務班において処理する。

(その他事項)

第8条 この規約に定めるもののほか、運営に必要な事項は委員会で協議し、決定する。

附 則

この規約は、避難所を開設した日から施行する。

物資・食料などの配布方針例

- ① 物資・食料等は避難者及び避難所外避難者に対し、統制を保ち、公正・公平に配布します。
- ② 数量が不足する物資などは、その物資などの内容を問わず高齢者・障がい者、子ども等の要配慮者を優先して配布します。
- ③ 生理用品、女性用下着の女性への配布は、可能な限り女性が配布するよう人員配置を行います。
- ④ 物資・食料等の配布は、各（避難者）組の代表者の方にお渡ししますので、各組内で配布するようにしてください。
- ⑤ 食料については、原則毎日_____時頃に、場所は_____で食料物資班が配布するので、秩序を持って班員の指示に従い受け取ってください。
- ⑥ 配布する物資・食料等の内容、数量は、その都度、放送、掲示板等で伝達します。
各自、必要な物資は、食料物資班に申し込んでください。在庫がある物はその場でお渡しします。在庫に無い物は災害対策本部へ要請します。

ペットの飼養ルール広報文例

ペットの飼い主の皆さんへ

松阪市〇〇避難所運営委員会

避難所では、多くの人達が共同生活を送っていますので、ペットの飼い主の皆さんは、次のことを守って避難所生活を送ってください。

- ① ペットは、指定された場所に必ずつながりか檻の中で飼ってください。
- ② 飼育場所や施設は、飼い主の手によって常に清潔にし、必要に応じて消毒を行ってください。
- ③ ペットの苦情や危害の防止に努めてください。
- ④ 屋外の指定された場所で必ず排便させ、後始末を行ってください。
- ⑤ 給餌は時間を決めて、その都度きれいに片付けてください。
- ⑥ ノミの駆除に努めてください。
- ⑦ 運動やブラッシングは、必ず屋外で行ってください。
- ⑧ 飼育困難な場合は、一時預かりが可能なペットホテルや犬猫病院などの施設に相談してください。
- ⑨ 他の避難者との間でトラブルが生じた場合は、速やかに衛生班及び飼い主の会まで届出をしてください。

ボランティア活動の際の注意事項

ボランティアの皆さまへ

松阪市〇〇避難所運営委員会

このたびは本避難所へのボランティア参加を頂き、誠にありがとうございます。
みなさまに安全に、また気持ちよく活動して頂くために、ボランティア活動の際の留意点として以下の各項目について、ご確認くださいませようお願いいたします。

1. ボランティア保険の加入はお済ですか？
 - ・ ボランティア活動時には、必ず保険への加入をお願いします。保険へ加入していない場合には災害ボランティアセンターへお問い合わせの上、保険加入をお願いいたします。
 - ※ ボランティア保険には、全国社会福祉協議会の福祉ボランティア保険(災害時特約付き)があります。また大規模な災害の場合には、その災害を特定した保険が制定されていることもあります。
2. ボランティア活動の際には、受付時に渡される腕章や名札などの「ボランティア証」を身に付けてください。
3. グループで仕事ををお願いする場合には、皆さんの中でリーダーを決め、仕事の進捗や完了時の報告をお願いする場合があります。
4. 本避難所では、ボランティアの皆さまに危険な仕事はお願いしませんが、万一、疑問があれば、作業に取り掛かる前に外部支援受入班の担当者にご相談ください。
5. 体調の変化や健康管理などは、みなさん各自でご注意の上、無理をしないようお願いいたします。
6. その他

以上、よろしくご確認のほどお願いいたします。

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



出典：厚生労働省

資料 7 要配慮者の特徴と主な対応

区分	特徴	災害時の対応	必要な物資・支援等
ひとり暮らしの高齢者等	基本的には自力で行動できるが、地域とのつながりが薄く、緊急事態等の覚知が遅れる場合があります。	情報伝達と避難誘導、安否確認及び状況把握等が必要ことがあります。 固い食べ物が食べられなかったり、排尿の頻度が増したりするため、食事や避難スペースに配慮が必要です。	《物資等》 ☐ 水（お湯） ☐ 紙おむつ等の介護用品 ☐ 衛生用品 ☐ 毛布 ☐ ポータブルトイレ ☐ 簡易ベッド ☐ やわらかく温かい食事 ☐ 車椅子 等
要介護高齢者（寝たきり）	食事、排泄、衣服の脱着、入浴などの日常生活をするうえで他人の介助が必要であり、自力で移動できない場合があります。	安否確認、生活状況の確認が必要となる。移動する際には、車椅子等の補助器具が必要ことがあります。 食べ物を誤嚥しやすいので、別途調理や食事介助に注意が必要です。オムツ交換や床ずれ防止のための寝具・体位の交換についても配慮が必要です。	《支援等》 ☐ こころのケア ☐ 日常介護 ☐ 移動介助 ☐ 感染症対策 等
認知症高齢者	記憶が抜け落ちたり、幻覚が現れたり、徘徊するなど、自分の状況を伝えたり、自分で判断し、行動することが困難な場合があります。	生活状況の確認が必要となります。	
視覚障がい	視覚による認識が不可能なため、音声による情報伝達等が必要です。	音声により情報伝達及び状況把握が必要となります。避難所内を案内したり、移動したりしやすい配慮が必要です。盲導犬を使用する場合は、一緒に生活できるように配慮します。	《物資等》 ☐ ヘルプカード等 ☐ 白杖 ☐ 点字器 ☐ ラジオ ☐ 携帯電話 等 《支援等》 ☐ 音声による情報伝達 ☐ 歩行介助 等
聴覚障がい	音声による情報伝達が認識できない。補聴器を使用する人もいるが、コミュニケ	補聴器の使用や手話、文字、絵図等を活用した情報伝達及び状況把握が必要です。	《物資等》 ☐ ヘルプカード等 ☐ 補聴器（電池含む）

	ーション手段としては、手話、筆記等です。		☐ 筆記用具、紙 ☐ 笛・ブザー 等 ≪支援等≫ ☐ 手話 ☐ 筆談 ☐ 広報誌、情報誌 等
言語障がい	自分の状況等を伝える際の音声による会話が困難です。	手話、筆談等によって情報伝達及び状況把握が必要です。	≪物資等≫ ☐ ヘルプカード等 ☐ 筆記用具、紙 等 ≪支援等≫ ☐ 手話 ☐ 筆談 等
肢体不自由	体幹障がいや足が不自由な場合、自力歩行が困難なことが多い。 脊髄を損傷している人は、感覚がなくなり、周囲の温度に応じた体温調節が困難です。 脳の機能の障がいによる麻痺の人の中には、言語理解、発語の障がいに加え、顔や手足などが自分の思いとは関係なく動いてしまうため、自分の意思を伝えるににくい人もいます。 飲食物の飲み込みや自然排泄が困難な人で、管を体に入れて栄養摂取や排泄をしている人もいます。	歩行の補助や、車椅子等の補助器具が必要です。 段差がなく、車いすなどで行き来しやすい場所・通路の確保が必要です。 バリアフリー仕様の避難所やトイレが必要です。	≪物資等≫ ☐ ヘルプカード等 ☐ 杖 ☐ 歩行器 ☐ 車椅子 ☐ 担架 ☐ 車椅子対応トイレ 等 ≪支援等≫ ☐ 日常介護 ☐ 移動介助 等
内部障がい (心臓、呼吸器、じん臓、ぼうこう、直腸、小腸、免疫機能などの障がい)	ほとんどの人が自力歩行でき、一見、要配慮者であることに気づきにくいことがあります。補助器具や投薬、通院による治療が必要です。 ◇人工肛門・人工膀胱	避難所に酸素ボンベが持ち込めないなどの問題があります。 継続治療できなくなる傾向があります。 透析治療のための集団移動措置を取る場合は、車などの	≪物資等≫ ☐ ヘルプカード等 ☐ 日常服用している薬 ☐ 補装具 等 ≪支援等≫ ☐ 医療や薬剤等の判断 ☐ 医療機関の紹介

	ストーマ用装具など ◇咽頭摘出者 気管孔エプロン、人工喉頭、携帯用会話補助装置など ◇呼吸器機能障がい 酸素ボンベなど ◇腎臓機能障がい 食事への配慮（タンパク質、塩分、カリウムを控える）	移動手段の手配が必要です。 装具・医療機器で人工呼吸器、酸素ボンベなど生死に関わるものがあります。 持ち運びの仕方もあるので本人によく確認して運ぶ。 携帯電話がペースメーカーに影響を及ぼす場合があるので、携帯電話から十分な距離をとる必要があります。	☐ 移動手段の提供 等
知的障がい	緊急事態等の認識が不十分な場合や、環境の変化による精神的な動揺がみられる場合があります、自分の状況を説明できない人もいます。 施設、作業所等に通所している割合が他の障がい者より高い。	気持ちを落ち着かせながら安全な場所へ誘導する、生活行動を支援するなどが必要です。	《物資等》 ☐ ヘルプカード等 ☐ 携帯電話 ☐ 筆記用具、紙 等 《支援等》 ☐ 身分証 ☐ 絵図 ☐ メモを渡す ☐ 周囲の理解 ☐ コミュニケーション 等
精神障がい	多くの人は自分で判断し、行動できる。適切な治療と服薬により症状をコントロールしていきます。	精神的動揺が激しくなる傾向があるので、気持ちを落ち着かせ、適切な治療と服薬を継続することで症状をコントロールする必要があります。 薬の種類を把握しておくとともに、医療機関による支援が必要です。	《物資等》 ☐ ヘルプカード等 ☐ 日常服用している薬 ☐ 身分証 等 《支援等》 ☐ 落ち着ける場所 ☐ 周囲の理解 ☐ コミュニケーション 等
発達障がい (自閉症など)	一見、要配慮者であることに気づきにくい、社会的関係の形成や学業などに支障があることがあります。 避難の必要性を理解できない場合や、大きな声でパニックになる場合もあります。	状況に応じて、体育館等の広い場所ではなく、教室などの場所への誘導や生活への配慮などが必要です。 曖昧な言葉ではなく、具体的な表現に配慮します。家族等がいる場合は、関わり方を確認します。	《物資等》 ☐ ヘルプカード等 ☐ 日常服用している薬 ☐ 間仕切り 等 《支援等》 ☐ 落ち着ける場所 ☐ 周囲の理解 ☐ コミュニケーション 等

妊産婦	自力で行動できる人が多いが、出産まで心身の変化が大きく、安静が必要な場合もあります。また、妊娠に対する不安に加え、避難生活に対する大きなストレスが加わることがあります。	衛生的で段差などのない場所、防寒・避暑対策が必要です。	≪物資等≫ ☐ 日常服用している薬 ☐ 妊婦用の衣類・下着 ☐ 毛布 ☐ 衛生用品 等 ≪支援等≫ ☐ 女性による物資配布 ☐ 感染症対策 等
乳幼児・子ども	災害時には、風邪などの疾患にかかりやすい子や、赤ちゃん返りする子も多い。突然の生活環境の変化などによるストレスを十分受け止めることが困難なことがあります。	衛生的な場所で、防寒・避暑対策をし、子どもが騒いでもよい場所をつくる必要があります。 気兼ねなく授乳やオムツ交換ができる場所の確保が必要です。	≪物資等≫ ☐ 紙おむつ ☐ 粉ミルク・液体ミルク ☐ 水（お湯） ☐ 哺乳瓶 ☐ 離乳食 ☐ 衛生用品 等 ≪支援等≫ ☐ アレルギー対策 ☐ 子どもが遊べる部屋 ☐ 感染症対策 等
女性	避難所利用者の約半数を占めるが、運営への意見が反映されないこともあります。	運営への参画、DV・性暴力などの暴力防止対策、トイレや更衣室などを男女別にする必要があります。 避難所運営組織の役員に女性を積極的に登用し、女性の意見を反映しやすい組織づくりをする必要があります。	≪物資等≫ ☐ 女性用衣類・下着 ☐ 生理用品 ☐ 防犯ブザー 等 ≪支援等≫ ☐ 女性による物資配布 ☐ 相談体制 等
外国人	日本語の理解力により情報収集が困難です。	多言語での情報支援が必要です。 文化や風習、宗教による生活習慣の違いを理解する必要があります。	≪支援等≫ ☐ 通訳・翻訳 ☐ わかりやすい言葉 ☐ 礼拝する場所 ☐ 文化・宗教上の理由による食事への配慮 等

アレルギー	環境の変化で悪化する人もおり、生命に関わる重症発作に注意が必要です。 一見、ではわかりにくい場合もあります。	アレルギー発作の引き金になるものを避けた衛生的な場所や食事等への配慮が必要です。	≪物資等≫ ☐ 日常服用している薬 ☐ アレルギー対応食品 等 ≪支援等≫ ☐ 成分表示した献立表掲示 等
LGBT (性的マイノリティ)	レズビアン（女性同性愛者）、ゲイ（男性同性愛者）、バイセクシュアル（両性愛者）、トランスジェンダー（性同一性障害）の頭文字をとったもので、性的マイノリティと呼ばれます。	性的マイノリティに該当する人が利用しやすくするため、できれば災害用トイレは多目的トイレを、更衣室は個室を設置するよう配慮します。 生理用品などの物資の配給の際には、LGBTに該当する人のプライバシーが守られた受け取りができるように配慮します。	≪支援等≫ ☐ 多目的トイレの設置 ☐ プライバシーへの配慮 ☐ 周囲の理解 ☐ 相談体制 等

資料 8 食物アレルギーや宗教上の理由で食べられないもの

原材料の表示

・食物アレルギー（食品衛生法関連法令より）

必ず表示 (表示義務)	卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに
なるべく表示	アーモンド、いくら、キウイフルーツ、くるみ、大豆、バナナ、やまいも、カシューナッツ、もも、ごま、さば、さけ、いか、鶏肉、りんご、まつたけ、あわび、オレンジ、牛肉、ゼラチン、豚肉

・宗教上の理由などへの対応

宗教上の理由による食べ物の禁忌は、アレルギーと同様の取扱いが必要。

ベジタリアン	肉全般、魚介全般、卵、一部ではあるが乳製品、一部ではあるが根菜・球根類などの地中の野菜、一部ではあるが五葷(ごくん)（ニンニク、ニラ、らっきょう、玉ねぎ、アサツキ）
イスラム教徒	豚、アルコール、血液、宗教上の適切な処理が施されていない肉、うなぎ、いか、たこ、貝類、漬物などの発酵食品 ＜ハラル(HALAL)＞ ハラルとは、イスラムの教えで許された健全な商品や活動（サービス）全般のこと。ハラル認証を受けた食品もある。
仏教徒	一部ではあるが肉全般、一部ではあるが牛肉、一部ではあるが五葷（ニンニク、ニラ、らっきょう、玉ねぎ、アサツキ）
キリスト教	一部ではあるが肉全般、一部ではあるがアルコール類、コーヒー、紅茶、お茶、タバコ
ユダヤ教	豚、血液、いか、たこ、えび、かに、うなぎ、貝類、ウサギ、馬、宗教上の適切な処理が施されていない肉、乳製品と肉料理の組み合わせなど

資料9 トイレの確保・管理にあたって配慮すべき事項

配慮すべき事項・配慮が必要な方	対応
安全性	・暗がりにならない場所に設置する ・夜間照明を個室・トイレまでの経路に設置する ・屋外トイレの上屋は、堅牢なものとする ・トイレの固定、転倒防止を徹底する ・個室は施錠可能なものとする ・防犯ブザー等を設置する ・手すりを設置する
衛生・快適性	・トイレ専用の履物を用意する（屋内のみ） ・手洗い用の水を確保する ・手洗い用のウェットティッシュを用意する ・消毒液を用意する ・消臭剤や防虫剤を用意する ・暑さ、寒さ、雨・風・雪対策を実施する ・トイレの掃除用具を用意する
女性・子ども	・トイレは男性用・女性用に分ける ・生理用品の処分用のゴミ箱を用意する ・鏡や荷物を置くための棚やフックを設置する ・子供と一緒に入れるトイレを設置する ・おむつ替えスペースを設ける ・トイレの使用待ちの行列のための目隠しを設置する
高齢者・障がい者	・洋式便器を確保する ・使い勝手の良い場所に設置する ・トイレまでの動線を確保する ・トイレの段差を解消する ・福祉避難スペース等にトイレを設置する ・介助者も入れるトイレを確保する
外国人	・外国語の掲示物を用意する (トイレの使い方、手洗い方法、消毒の方法等)
その他	・多目的トイレを設置する ・人口肛門、人口膀胱保有者のための装具交換スペースを確保する ・幼児用の補助便座を用意する

出典：避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン（平成28年4月，内閣府）を一部加工