

避難所開設・運営 アクションカード 【保健・衛生班】



アクションカードとは・・・

だれでも、災害時に適切な行動がとれるようにするための市川市「避難所マニュアル」に基づく行動指示書です

避難所を迅速に開設し、避難者を受け入れることを目的とします

市内に震度5弱以上の地震が発生し、担当の小学校に参集した後の行動を示すものです

「避難所マニュアル」と「各学校の施設利用計画図」を併せて利用してください

Ver.1
令和7年10月
市川市地域防災課

◆流れはあくまで例であり状況により順序を変えるなど対応する

主な役割：医療・介護に係る相談・対応・清掃・ゴミ等の
衛生管理・ペットの管理 等

保健衛生班の流れ

目安時間

訓練メ
ニュー

各班共通

STEP1

安全確認

安全確認
されるまで

STEP2

資機材の搬送

15分

必須

STEP3

居住スペースと
受付の設置

15分

必須

45分
で開設ま
す目標

STEP4

居住スペースの土足禁止

5分

STEP5

携帯トイレの設置

10分

★

STEP6

救護室の設置

15分

★

STEP7

傷病者の搬送

必要に応
じて

★

STEP8

居住スペースの換気等

定期的

STEP9

ごみ集積所の設置

必要に応
じて

STEP10

避難所の清掃

定期的

STEP11

健康相談窓口の設置

必要に応
じて

STEP12

ペット同行避難者の受付

必要に応
じて

★

★…訓練メニュー

STEP1 安全確認

目標：安全の確認が取れるまで安全な場所（校庭など）で避難者を待機させる

1



初動の人

最初に来た人は、この班の
当面のリーダーです
(役職は関係ありません)

2



建物の安全確認が済むまでは
避難者には中に入れないこと
を伝え、屋外の安全な場所
(校庭等)で待機させる

※建物の安全確認は拠点要員（市職員）が実施

3

ア. 建物周辺の確認

- ☐ 火災が発生している ☐ 建物が浸水している
- ☐ 建物全体が沈下している ☐ ガス臭い
- ➡ 拠点要員（市職員）へ伝え、災害対策本部に報告

4

イ. 余震が発生した場合は、その都度安全確認を実施する

STEP2 資機材の搬送

目標：開設に必要な資機材を体育館に搬送する

【使用物品】

- リヤカー
- 避難所開設セット
- ロールマット
- プライベートテント



【実施手順】

1

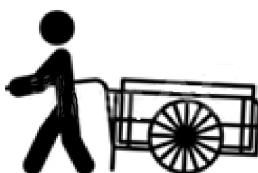


防災倉庫

防災倉庫を開錠し
避難所開設に必要な資機材を取り出す

鍵はダイヤルキーボックスの中にあり
拠点要員(市職員)が取り出す

2



全員で協力して資機材を体育館へ運ぶ

STEP3-1

居住スペースと受付の設置

目標：居住スペースを早期に設置する
(施設管理班の手伝い)

※施設管理班と一緒に実施する

【使用物品】

- ロールマット(当初は必要分だけ)
- 養生テープ

1



レイアウト図を確認しロール
マットを敷く

- ・居住スペースに通路などを確保し、スムーズな移動ができる区分け行う
- ・感染症を考慮し、家族間の距離や通路幅を1～2m以上確保するように努める



避難所
マニュアル
P21

STEP3-2 居住スペースと受付の設置

目標: 受付を早期に設置する
(総務班の手伝い)

※総務班と一緒に実施する

【使用物品】

- ☐ 長机
- ☐ 椅子
- ☐ 筆記用具
- ☐ 避難者名簿記入用紙(様式1)



1



「避難者受付」と「記載台」を設置する

※長机・パイプ椅子を使用する

2



「避難者受付簿」「筆記用具」などを設置する

※避難所開設セット内から取り出す

※基本レイアウト(例)は末ページの資料参照

STEP4 居住スペースの土足禁止

目標：居住スペースの衛生を保ち
感染症などの防止に努める

1



土足禁止

土足厳禁区域の設定

※居住スペース(体育館内等)は土足厳禁とする

(周知方法例)



※脱いだ靴はビニール袋に入れ、可能であれば各自で保管
しましょう。トイレでは、トイレ用サンダルに履き替えます。

STEP5-1 携帯トイレの設置

目標：災害用トイレに携帯トイレセットを準備する

【使用物品】

- 携帯トイレセット
- ゴミ袋
- 消毒アルコール



凝固剤・ポリ袋セット

1



体育館の個室トイレにポリ袋を
セットし携帯トイレセットを配
置する

2



消毒用アルコール、携帯トイレ
の使い方の張り紙、汚物入れ
を配置する

災害時に役立つ自宅での携帯トイレの使い方



STEP5-2 携帯トイレの設置

目標：災害用トイレに携帯トイレセットを準備する

2



トイレの使用ルールの周知・掲示を行う

※トイレの男女別をわかりやすくする表示を実施する

3



汚物の処理・清掃は避難者で
当番制で実施する

避難所の衛生

トイレ
手指消毒
土足禁止

1.



トイレの清潔
(清掃・消毒の実施)

2.



手指消毒

(トイレ後・調理前・
食事前・外出後ほか)

3.



土足禁止
(室内履きをはく)

※トイレ用の履物を用意する

避難所
マニュアル
P22

STEP6

救護室の設置

目標:けが人や体調不良者等の対応

【使用物品】

- ☐ 衛生用品セット
- ☐ 救急箱
- ☐ 簡易担架



衛生用品セット



きゅうごしつ
救護室

1



校舎内に救護室となる場所を確認し設置する

2



衛生用品セット・救急箱を準備する

※防災倉庫にあるジュラルミンケース

3



簡易担架を準備する

※避難所開設BOXの中の「保健・衛生班」の袋の中にある

STEP7

傷病者の搬送

目標:けが人や体調不良者等の対応

※歩行不可能な体調不良者がいる場合

1



簡易担架に乗せ体調不良者スペースなどに搬送する



可能な限り4人以上で搬送する

※緊急な場合は躊躇なく119番通報をする

※容態が、救護室で対応できない場合には、医療機関を受診させる。

2



医療救護所(市内6か所)が開設された場合はそちらへ搬送

近くの医療救護所の場所は、ここです

場所:

STEP8

居住スペースの換気等

目標：居住スペースの衛生を保ち
感染症などの防止に努める

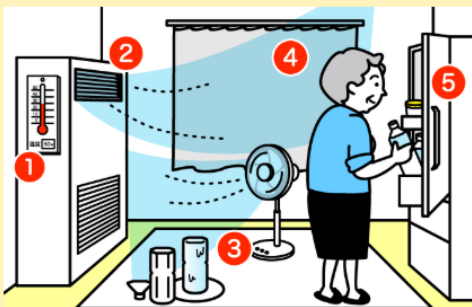
1



定期的に換気をする

※定期的な換気や季節ごとの環境の対策を実施する

避難所での暑さ対策



- ① 避難所の日中は高温になるため、温度計・湿度計で室内状況を定期的に測定
- ② 早い時期（5月）からエアコンを設置。建物の構造上エアコンの設置が難しい場合は、仮設休憩所として隣接する部屋等にエアコンを設置
- ③ 扇風機、網戸、氷柱の設置、避難所建物周辺に打ち水を行う等の涼しさ対策
- ④ 輻射熱を防ぐための遮熱・断熱塗料の塗装、遮光フィルム・カーテンの設置
- ⑤ 冷却ジェルシート、飲料の配布

避難所での寒さ対策



災害時は停電で冷暖房設備が使えない。また、自宅から毛布や衣類、暖房器具などを持ち込んでも、電気容量の問題や火災の危険性もあることから使用できない器具もある。

- ① 床にマットや畳を敷く（段ボールでも効果あり）
- ② 隙間風にガムテープ活用で建物の機密性を確保
- ③ 施設内の通気性を考慮し、間仕切りを撤去する
- ④ 備蓄している毛布やストーブ等を活用
- ⑤ 冬山用の断熱マットや保温性の高いシートを活用

※政府広報オンラインより

STEP9

ごみ集積場所の設置

目標：居住スペースの衛生を保ち
感染症などの防止に努める

1



居住スペースに分別も考慮し
ゴミ箱を設置する



※備蓄倉庫にゴミ袋あり

2



敷地内にゴミ集積場所のを設
置する

※敷地内にゴミ集積場所を設置します。

※清掃車が出入りしやすく、臭気や衛生上の観点か
ら居住スペースからある程度離れていて、日光が
当たりにくい場所、屋根がある場所が望ましい

3



分別の徹底や衛生状況を定期
的に確認する

STEP10

避難所の清掃

目標：居住スペースの衛生を保ち
感染症などの防止に努める

1



避難所ルールで定めた時間に
各自の居住スペースの清掃を
実施させる

2



共用スペースは「清掃計画」を
作成し、当番制で定時に清掃
する

●トイレの衛生管理が重要なポイントになります。衛生的で快適なトイレ環境を維持することで、感染症を含む健康被害を防ぐことにつながります。



STEP11

健康相談窓口の設置

目標：避難生活による災害関連死ゼロを目指す

※避難生活が長期化した場合

1



巡回する保健福祉活動チーム
等と連携し健康相談にかかる
窓口を設置する

※避難生活が長期化した場合は、体調の不調、精神的不安定を訴える人が多く発生することも想定される。

2



避難者の悩みや要望を聞き、
こころのケアや心身のリフレッ
シュに努める

※高齢者・障がい者・乳幼児等の介護・介助をする者が抱える課題や困りごとの積極的な掘り起しを実施する



医療・介護にかかる相談・対応①



医療・介護にかかる相談・対応②

STEP12-1 ペット同行避難者の受付

目標: ペット同行避難者がいた場合に適切に対応

【使用物品】

- ☐ ペット飼育者名簿記入用紙(様式10)
- ☐ ペット飼育者名簿(様式11)
- ☐ ペットうんち袋

1



「ペット飼育場所」にペット受付を設置する

ペット飼育場所は、ここです

場所:

2



「ペット飼育者名簿記入用紙」に記載してもらう

※様式10「ペット飼育者名簿記入用紙」

※飼育ルールを説明する

STEP12-2 ペット同行避難者の受付

目標：ペット同行避難者がいた場合に適切に対応

※ゲージや専用ケースを持参しない同行避難者がいた場合

3



拠点要員にゲージ等の手配を
要請する

ペットの給餌・排泄物の清掃等の飼育管理は飼育者が責任を
もって行うことが原則です

各班
共通

【資料】

避難所受付基本レイアウト例



【基本レイアウトについて】

- ・壁から2m程度間隔を空けて、マットを2列ずつ敷く。
- ・養生テープでマットを2mごとに区画し、1区画当たり2m×2mの避難スペースを確保する。
- ・2m程度の通路を設ける。
- ・プライベートテントは間隔を空けて設置

	：避難所マット (0.9m×20m)
	：屋根なしテント (2.1m×2.1m)
	：屋根付きテント (2.1m×2.1m)

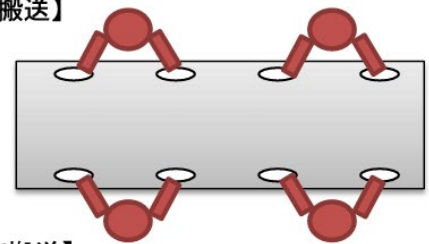
※あらかじめ協議会でレイアウトを決めている場合はそちらに従ってください。

【資料】 簡易担架の使用方法

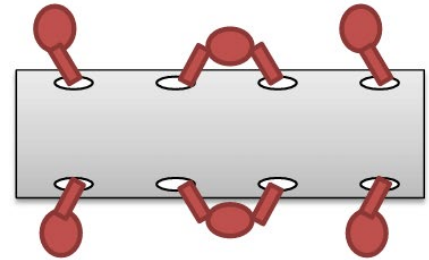
●簡易布担架の取り扱い方法



【4人で搬送】



【6人で搬送】



可能な限り 4 人以上で搬送する