

## 体調管理シート

氏名 \_\_\_\_\_

- 朝・昼・晩、1日3回、体温を測定して記入してください。
- 手洗いは行い、マスク着用を心がけましょう。(マスクがない場合は、咳エチケットを守りましょう。)
- 以下の場合は、必ず避難所運営スタッフに報告してください。
  - ・37.5℃以上の熱がある。
  - ・強いだるさ(倦怠感)がある。
  - ・強い息苦しさ(呼吸困難)がある。

避難所  
入所時

日付	/	/	/	/	/	/	/
時間	:	:	:	:	:	:	:
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
顔色	良い・悪い	良い・悪い	良い・悪い	良い・悪い	良い・悪い	良い・悪い	良い・悪い
唇の色	良い・悪い	良い・悪い	良い・悪い	良い・悪い	良い・悪い	良い・悪い	良い・悪い
息苦しさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸の痛み	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
強いだるさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
めまい	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
頭痛	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
痙攣	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無

日付	/	/	/	/	/	/	/
時間	:	:	:	:	:	:	:
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
顔色	良い・悪い	良い・悪い	良い・悪い	良い・悪い	良い・悪い	良い・悪い	良い・悪い
唇の色	良い・悪い	良い・悪い	良い・悪い	良い・悪い	良い・悪い	良い・悪い	良い・悪い
息苦しさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
胸の痛み	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
強いだるさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
めまい	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
頭痛	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
痙攣	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

# 3つの「密」を避けましょう!

①換気の悪い  
密閉空間



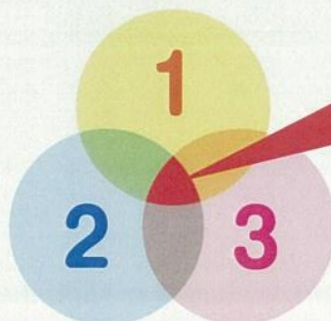
②多数が集まる  
密集場所



③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。  
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が  
クラスター(集団)発生の  
リスクが高い!

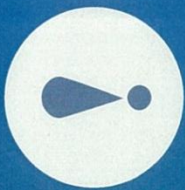
※3つの条件のほか、共同で使う物品には  
消毒などを行ってください。





# 感染症対策 へのご協力を願います

新型コロナウイルスを含む感染症対策の  
基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む  
咳エチケット」です。



## ①手洗い

手洗いの  
前に

・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう



1

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



3

指先・爪の間を念入りにこすります。



5

親指と手のひらをねじり洗います。 手首も忘れずに洗います。



2

手の甲をのばすようにこすります。



4

指の間を洗います。



6

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、  
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## 正しい手の洗い方

## ②咳エチケット

## 3つの咳エチケット

マスクが  
ない時

とっさの時



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う

電車や職場、  
学校など人が集まる  
ところでやる



何もせずに  
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを  
手でおさえる

## 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う



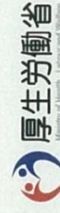
2 ゴムひもを  
耳にかける



3 隙間がないよう  
鼻まで覆う



首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

詳しい情報はこちら

検索





できていますか？

# 衛生的な手洗い



**2度洗いが効果的です!**  
2～9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

\*アルコールは、ノロウイルスの不活化にはあまり効果がないといわれています。

# 咳エチケットで感染症予防

## 咳エチケットとは

咳やくしゃみが出たときに周りの人へ病気をうつさないためのマナーです。

## マスクがない場合には？



© World Health Organization Regional Office for the Western Pacific, 2016. All right reserved.

①咳やくしゃみの際は  
ティッシュで口と鼻を  
おおいましょう。

②ティッシュ等がない  
場合には、**二の腕**で  
口と鼻をおおいましょう。

マスクがある場合には、  
**正しくマスクを着用**しま  
しょう。



画像出典：政府広報 ([http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/img/06\\_04.gif](http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/img/06_04.gif))



## 避難所内のトイレの衛生管理について

以下のようなことに気をつけて、感染症の拡大を防ぎましょう。

### ◆ 居住区域は、土足厳禁を徹底しましょう

トイレで汚染された履き物を介して感染がひろがるおそれがあります。

### ◆ 手洗い場とトイレはなるべく近くに設置しましょう

トイレから手洗い場までの距離が離れていると、手洗いが徹底されないことがあります。

### ◆ 流水を使って手洗いをしましょう

流水で手洗いでできない場合は、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

やむを得ずバケツなどにくみ置きした水を使う場合は、直接バケツの中の水で手を洗わないように注意しましょう。

避難所内の感染拡大を防ぐために、下痢、嘔吐、発熱などで体調の悪い利用者がいないか常に注意しましょう。

次の症状がありませんか？  
すぐにスタッフにお知らせください

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



# 避難所等における 熱中症対策チェックリスト

～必ずご確認ください！～

- 熱中症予防のポスターの掲示をしている。
- 熱中症予防に関する啓発アナウンスを実施している。
- うちわの配布などを実施している。
- 室温や湿度、暑さ指数などをこまめに確認している。

## ＜熱中症が疑われる人を見かけたときのために＞

- 扇風機やエアコンなど涼しい場所を確保している。
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなど、体を冷やすものを確保している。
- 避難所に、水分・塩分・経口補水液が十分に確保されている。
- 避難所支援従事者全員に以下の知識がある。
- 熱中症の症状を知っている。
- 高齢者や子ども、障害者・障害児は特に注意が必要である。
- 経口補水液の適切な使い方を知っている。
- 経口補水液の保管場所を知っている。
- 自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼ぶ。

すべてチェックを付けることができましたか。熱中症は、場合によっては死亡するケースもあります。皆さんで熱中症予防・対策に努めましょう！



府政防第 611 号  
消 防 災 第 49 号  
健感発 0331 第 1 号  
令和 5 年 3 月 31 日

各 { 都 道 府 県  
保健所設置市  
特 別 区 } 防災担当主管部(局)長  
衛生主管部(局)長 殿

内閣府政策統括官(防災担当)付  
参事官(避難生活担当)  
消防庁国民保護・防災部防災課長  
厚生労働省健康局結核感染症課長  
( 公 印 省 略 )

#### 避難所におけるマスク着用等の考え方について

災害時における感染症への対策については、「避難所における新型コロナウイルス感染症への対応について」(令和 2 年 4 月 1 日付け府政防第 779 号他)をはじめとする累次の通知及び事務連絡等によりお示ししてきたところです。

今般、「マスク着用の考え方の見直し等について」(令和 5 年 2 月 10 日付け新型コロナウイルス感染症対策本部)により「新型コロナウイルス感染症対策におけるマスクについては、屋内では基本的にマスクの着用を推奨するとしている現在の取扱いを改め、行政が一律にルールとして求めるのではなく、個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねることが基本」とされるなど、マスク着用の考え方が見直されました。

つきましては、当該見直しを踏まえ、災害時の避難所におけるマスクの着用等について、下記の点にご留意の上、適切に取り組んでいただきますようお願いいたします。

また、各都道府県におかれましては、貴都道府県内の市町村防災担当主管部局に対しても、その旨周知して頂きますようお願い致します。

なお、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけの変更に伴う避難所におけるマスク着用の取扱い以外の取扱いについては、別途周知をする予定であること申

し添えます。

本件通知は、地方自治法（昭和22年法律第67号）第245条の4第1項の規定に基づく技術的助言であることを申し添えます。

## 記

### 1. 避難所におけるマスク着用について

マスクの着用は個人の判断に委ねることが基本とされていますが、高齢者等重症化リスクが高い者が多く避難する避難所においては、高齢者等重症化リスクの高い者への感染を防ぐため、マスクの着用を推奨します。

### 2. 避難所の運営担当者のマスク対応について

高齢者等重症化リスクが高い者が多く避難する避難所の運営担当者については、マスクの着用を推奨します。

### 3. 避難所の運営責任者によるマスク着用の求めについて

避難所の運営責任者が感染対策上又は避難所である施設の運営上の理由等により、避難者又は避難所の運営担当者等にマスクの着用を求めることは許容されます。

### 4. 避難所におけるマスクの用意について

避難者個人の判断によりマスクを着用したいという希望があった場合にも対応できるよう、「避難所における良好な生活環境の確保に向けた取組指針」（内閣府（防災担当）（平成25年8月（令和4年4月改定）））等を踏まえ、あらかじめ避難所にマスクを用意しておくこと。

#### <本件問合せ先>

内閣府政策統括官（防災担当）付参事官（避難生活担当）付  
伊藤、内田、真鍋、毛利  
TEL 03-3501-5191（直通）

消防庁国民保護・防災部防災課  
鈴木、青木、木本  
TEL 03-5253-7525（直通）

厚生労働省健康局結核感染症課  
谷口、杉原  
TEL 03-3596-2257（直通）



## 新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴う避難所運営での 感染症対策について

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけの変更に伴い、日常における基本的な感染対策については、主体的な選択を尊重し、個人や事業者の判断に委ねられることが基本となる。

1. マスクの着用（令和5年3月31日付け厚生労働省等通知より抜粋）
  - ・マスクの着用は、個人の判断に委ねることが基本とされているが、高齢者等重症化リスクが高いものが多く避難する場合は、感染を防ぐためマスクの着用を推奨する。
  - ・避難所の運営担当者のマスクの対応について  
高齢者等重症化リスクが高いものが多く避難する避難所の運営担当者は、マスクの着用を推奨する。
  - ・避難所の運営責任者によるマスク着用の求めについて  
避難所の運営責任者が感染対策上または避難所である施設の運営上の理由等により、避難所の運営担当者等にマスクの着用を求めることは許容される。
2. マスク、手指消毒液、手洗い等をはじめ、基本的な感染対策の実施と、必要な物資の確保、避難所内の適切な換気を実施すること。
3. 感染対策も考慮し、避難者の十分なスペースを確保すること。
4. 健康管理
  - ・受付時の健康状態をチェックし、必要時検温を実施。
  - ・体調不良者は、別室を用意し、定期的に検温や問診を行うなど、避難者の健康状態を確認すること。
5. 避難所内の清掃や消毒、清潔保持等、衛生管理を適切に行うこと。
6. 避難所のレイアウトについて  
宇部市避難所等の運営における感染症対策マニュアルにおいて示した避難所のレイアウト例（P3～P6）、を参考に今後の避難所における感染対策の実施及び生活環境の向上を図る上で、引き続き活用して差し支えない。（参考：令和2年6月10日「避難所における新型コロナウイルス感染症への対応の参考資料」）
7. 避難所が過密状態になることを防ぐため、可能な場合は親戚や友人の家等への避難を検討していただく。