

令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

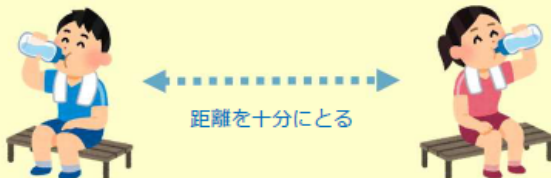
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



○開設準備中：〇〇等での待機要請

こちらは、〇〇地域避難所運営委員会です。

ただいま、避難所の開設準備を進めており、施設の安全性が確認され次第、皆さんを避難所に案内しますので、しばらく安全な〇〇で待機願います。

現在、感染症が拡大しております。予防のため、周りの方と出来るだけ距離を取ってお待ちいただくようお願いいたします。

また、避難所に入る前に、体温測定と体調確認をいたします。その際にも、出来るだけ距離を取ってお並びいただくようお願いいたします。

発熱されている方や、体調が悪い方は、受付に申し出てください。感染症拡大防止にご協力をお願いいたします。

現在分かっている災害情報は、[〇〇]ということです。

この地区や市（町村）の被害状況は現在確認中で、はっきりしたことは分かっていません。

〇〇市・区災害対策本部が設置され、関係機関とともに対策が進められていますので、落ち着いて行動してください。

なお、皆さんの中で開設準備にご協力いただける方がいらっしゃいましたら、避難所運営委員会のところまでお越しくください。

以上、〇〇地域避難所運営委員会です。

※繰り返します。

○入口時：避難所の誘導・案内

こちらは、〇〇地域避難所運営委員会です。

ただいま、施設の安全が確認され、避難所の開設準備が整いましたので、皆さんを避難所に案内します。

受付案内の前に、皆さんの体調を確認するため、体温測定と体調確認を行いますので、ご協力をお願いいたします。

まず、体温測定を行います。係員が現在の体調をお聞きしますのでお答えください。次の受付で、体温を記入しますので、体温は確認してください。

避難所内では、感染症拡大防止のため、各自で健康管理には十分注意してください。

人と人との接することは出来るだけ避けること、手洗いやうがいを行うこと、消毒液での手指消毒を行ってください。

なお、早い者勝ちではありませんので、私の申し上げる順に、世帯ごとに受付に来てください。

障がい者の方やお年寄り、乳幼児等を優先しますが、必ず皆さんに、安全に避難していただきます。

まず、身体に障がいがあったり介護が必要な方の世帯、負傷したり体調が悪い方がいる世帯から受付に来てください。

次に、お年寄りのいる世帯、小学校に行っていない小さなお子さんがいる世帯（以下、地区別に案内します。）・・・

地域住民の方は、町会単位でまとまってください。町会ごとに人数を確認してください。

地域住民以外の方は、〇〇の方へ集まってください。人数を確認します。

避難所での生活ルール

〇〇地域避難所運営委員会

互いに協力しあい、少しでも快適な生活が送れるようにしましょう。
また、ご自身や大切な方を守るため、感染拡大防止にご協力をお願いします。
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防災拠点です。
- 2 この避難所の運営に必要な事項を協議するため、自主防災組織・避難者、避難所主任等（区役所）、施設管理者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、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、総務部、管理部、救護部、食料部、物資部等を自主防災組織で編成します。
- 3 避難所は、原則として7日間で閉鎖する予定です。閉鎖後の避難先については、担当者をご相談させていただきます。
- 4 感染症が拡大していますので、次のことを守ってください。
 - ①避難者の健康状態を随時チェックする必要があるため、朝夕2回体温測定をしてください。
 - ②体調に異変を感じた場合には、運営担当者にすぐに申し出てください。
 - ③避難所内に消毒液を置いてますので手指消毒をお願いします。
 - ④手洗い、マスクの着用や咳エチケットを守ってください。
 - ⑤定期的に換気を行います。（目安：1時間毎、10分）
 - ⑥療養スペースには絶対近づかないでください。
 - ⑥避難者に感染が確認された場合は、避難所は封鎖します。感染を拡大させないため避難所に留まって頂きます。
- 5 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、管理部に転出先を連絡してください。
 - 犬、猫などのペットは次のとおりです。
- 6 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。また、療養スペースには絶対入らないでください。
 - 「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。
- 7 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。
 - 不足する場合は、こども・妊産婦・高齢者・障がい者の方を優先して配布します。
 - 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、食料部及び物資部が 室で対処しますので申し出てください。
- 8 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す際には、全消灯にならないように配慮してください。
 - 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。
- 9 放送は、夜 時で終了します。
- 10 公衆電話の使用は緊急用とします。
 - 使用時間は原則として、午前 時から午後 時までとします。
 - 放送により呼び出しを行い、伝言します。
 - 携帯電話は所定場所以外での使用を禁止します。
- 11 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。

- 12 飲酒・喫煙は、禁止します。なお、裸火の使用は禁止です。
- 13 ゴミは所定の場所に分別して出してください。
- 14 スマートフォン等でのテレビ・ラジオ等の視聴はイヤホンを使用し、周りの迷惑にならないように注意してください。

ペットの飼い主の皆さんへ

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下さい。

- ① ペットは、指定された場所に必ずつなぐ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。

避難所の注意事項

避難所では、次の点に注意してください。

- マスクを終日着用し、食事などでマスクを外した時はポケットに入れたり、机などに放置したりしない。
- マスクを触った後は必ず手洗いする。
- 複数方向の窓があれば両方開ける、窓が1カ所の場合は出入口扉も開ける等空気の流れができるように換気する。(目安：1時間毎、10分)
- 手洗い時のタオルは、各自の持ち物を使用。使い捨てペーパータオルを利用する場合は、使用後にゴミ袋に廃棄して、他の人に触れない。
- 外出から戻った際は、上着・荷物・カバン等は部屋に持ち込む前に入口の外でほこりを払い、濡れているときはふく。必ず石けんでの手洗いを励行する。
- 感染予防の観点からも口腔内を清潔に保つため歯磨きを励行する。
- 面談する場合は、最低2mあけて、テーブルなどでは向かい合わせにならないように着席し、15分以上にならないようにする。
- 感染の可能性のある人に接触したら、マスクを取り替え、手洗いし、衣服も着替えるか消毒する。
- スリッパ等の室内履きも共有しない。
- 食事は同じ方向に並んで座るようにする。向かい合わせは禁止。
- 食事は家族単位とする。ほかの避難者と集まって食べない。
- 食器は使い捨てにする。
- ゴミ袋を配布して家族単位でゴミを集めて密封し、ゴミ集積場所に廃棄する。
- 寝る場所はできるだけ床から高くして床からほこりを吸い込まないようにする。
- 共用で触るところ(ドアノブ、引き戸口、テーブル、窓ガラス、手すり、水道栓など)は定期的(1時間毎程度)に消毒液でふき取る。
- 簡易トイレを使用した場合、袋は使用のたびに交換する。
- 避難所受付は玄関近くに設け、手指用消毒液を常備する。
- 一般スペースは、療養(隔離)スペース避難者の使用するトイレを使わない。
- 感染予防のため、避難所からの外出は必要最小限にする。

避難者の受付ルール

- 避難者全員の安全確保のため、必ず以下のルールを守ってください。
- ここにいる全員が被災者です。
- 助け合いの精神を持って、ご協力をお願いします。
- 消毒スペースで消毒し、マスクを着用していない人はマスクを受け取り着用してから受付してください。
- 十分な間隔を空けて並び、体温測定を行ってください。
- 発熱、倦怠感、臭覚・味覚障害や体温測定の結果 37.5°C 以上ある場合は、一般受付に並ばずに療養受付に並んでください。
- 一般受付と療養受付で既往症や健康状態と体温を記入してください。
- 状況が落ち着いたら、世帯ごとに避難者カード・体調確認票を記入して受付まで提出して下さい。

受付の手順**① 受付****振分受付**

感染症対策のため検温に協力してください。

体調確認の聞き取りに協力してください。

指示があるまで指定された場所で間隔を確保して待機してください。

一般・療養受付

受付簿に体温等を記入してください。

② 人数確認

町会単位で集まっていたいただき、人数確認します。

③ 組の編成

町会単位などで、「組」に分けます。

④ 避難スペースへ移動

施設の安全が確認され、開設準備が整い次第、スペースへ誘導します。

⑤ 避難者カードの記入

状況が落ち着いたら、世帯ごとに避難者カード・体調確認票を記入・提出して下さい。

※その他

- ・ケガをされている方、健康状態の悪い方（風邪の症状・発熱、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさなど）、避難生活に特別な配慮が必要な方は、受付に申し出てください。
- ・ペットを同行されている方も、申し出てください。

トイレの使用ルール

みなさんが使用するトイレですので、清潔な使用を心がけましょう。

また、療養スペースのトイレは絶対に使用しないでください。

トイレを使用する場合

◇トイレはきれいに使いましょう。

◇使用前後には便座をアルコール消毒しましょう。

◇トイレのあとには手を洗いましょう。



アルコール消毒剤を多めに手に取り、手拭き用の紙で拭き取りましょう。

◇トイレを汚した場合には職員にお知らせください。

◇トイレ掃除は、避難者全員が当番制で行います。居住班ごとに当番を割り振るので、当番表を確認し、協力して行いましょう。汚れている場合は、当番にかかわらず、気づいた人たちで協力して掃除を行いましょう。

お願い

嘔吐・下痢・発熱などの症状のある方は

すぐに職員又は管理者等にお知らせください。

清掃に関するルール

- ・居室スペースは毎日 ○：○ に各自で清掃しましょう。
- ・共有スペースは当番制で清掃します。

【当番表】

当番表	トイレ	ゴミ集積所	炊出し・ 配給所	更衣室	・・・
○月○日	1班	2班	3班	4班	1班
○月○日	2班	3班	4班	1班	2班
○月○日	3班	4班	1班	2班	3班
○月○日	4班	1班	2班	3班	4班

- ・ペットスペースは、飼い主が清掃しましょう。

【トイレ掃除の方法】

- ① 手を消毒する
- ② 手袋をする
- ③ 窓を開ける
- ④ ほうきで床を掃く
- ⑤ ブラシで便器をみがく
- ⑥ 手拭き用の紙で消毒剤を使い拭く（ドア・まど・かべ・タンクなど）
- ⑦ トイレトペーパーを補充する
- ⑧ 掃除用具をかたづける
- ⑨ 手を消毒する
- ⑩ 使用後の手袋は各自持ち帰りゴミ袋に廃棄する

〇〇避難所（〇〇学校）避難所運営委員会				
委員長				
副委員長				
	リーダー	メンバー		
総務部				
管理部				
救護部				
食料部				
物資部				

〇〇避難所（〇〇学校）療養スペース運営班			
班長			
副班長			
	リーダー	メンバー	
総務部			
管理部			
救護部			
食料部			
〇〇部			

避難所名				受付日	月 日
NO	氏 名	備 考	避難者カード 提出確認欄	問診票提出	体温 (°C)
1					°C
2					°C
3					°C
4					°C
5					°C
6					°C
7					°C
8					°C
9					°C
10					°C
11					°C
12					°C
13					°C
14					°C
15					°C
16					°C
17					°C
18					°C
19					°C
20					°C
21					°C
22					°C
23					°C
24					°C
25					°C

※療養スペースには、世帯で入所をお願いします。

避難所名				受付日	月 日
NO	氏 名	備 考	避難者カード 提出確認欄	問診票提出	体温（℃）
1					℃
2					℃
3					℃
4					℃
5					℃
6					℃
7					℃
8					℃
9					℃
10					℃
11					℃
12					℃
13					℃
14					℃
15					℃
16					℃
17					℃
18					℃
19					℃
20					℃
21					℃
22					℃
23					℃
24					℃
25					℃

健康記録表

※定期的な検温で血中酸素飽和度の記録など健康観察を実施してください。

入所日

NO _____

____年 ____月 ____日

避難所名			
氏名	性別	年齢	居室（部屋）
	男・女		

月日	時間	体温（℃）	備考
/	:	℃	
/	:	℃	
/	:	℃	
/	:	℃	
/	:	℃	
/	:	℃	
/	:	℃	
/	:	℃	
/	:	℃	
/	:	℃	
/	:	℃	
/	:	℃	
/	:	℃	
/	:	℃	
/	:	℃	
/	:	℃	
/	:	℃	
/	:	℃	
/	:	℃	
/	:	℃	
/	:	℃	
/	:	℃	

《避難者カード》No. _____

丁目 番号

※町会加入者は○をしてください

町会	
----	--

※浪速区以外

ご家族全員、記入してください

No.	名前	年齢	性別	持病やアレルギーなど 特技や医療系の技術
1				
2				
3				
4				
5				
6				

◎緊急連絡先（独り暮らしの方は必ず記入してください）

氏名	続柄	連絡先

記入日

NO

年 月 日

※本人記入欄（受付で記入ください）

氏名		
生年月日	年 月 日 () 歳	男・女
住所		
電話番号	— —	
携帯	— —	

担当者記入欄

体温	
◆ 次のような症状はありませんか？	
<input type="checkbox"/> 喉の痛み <input type="checkbox"/> 咳・痰 <input type="checkbox"/> 頭が痛い <input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 悪寒がする <input type="checkbox"/> 気持ちが悪い <input type="checkbox"/> 体が痛い <input type="checkbox"/> 体がだるい（倦怠感） <input type="checkbox"/> 下痢 <input type="checkbox"/> 息苦しい（呼吸困難） <input type="checkbox"/> 味覚・臭覚障害 <input type="checkbox"/> その他 ()	
◆ 現在、飲んでいる薬はありますか？	
<input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> ある ➡ お薬の名前 ()	

避難所運営日報							
(区 災害時避難所)					記入者		
日時	年 月 日		時 分				
運営員	行政職員		自主防災組織		その他 (施設職員等)		要員数・計
	(氏名)		(氏名)		(氏名)		
避難者状況	昨日の状況		本日の入所		本日の退所		避難者数・計
	男						
	女						
	計						
療養者状況	昨日の状況		本日の療養者		本日の移送者		療養者・計
	男						
	女						
	計						
在宅避難者状況	昨日の状況		本日の入所		本日の退所		避難者数・計
	男						
	女						
	計						
車中泊避難者状況	昨日の状況		本日の入所		本日の退所		避難者数・計
	男						
	女						
	計						
要配慮者の状況	高齢者	障がい者	病弱者	妊産婦	乳幼児	その他	計
特記事項 (給食・給水・物資等の配給／救護所の設置／自主防災組織の活動／ボランティアの活動状況等)							

避難所状況報告書【第 報】

避難所名	
報告者	
報告日時	
避難所連絡先	

避難所開設日時 ※初回のみ記載	年 月 日 時 分
--------------------	-----------

報告事項		備考・特記事項	
避難者	避難者	名	
	男・女	男 名・女 名	
	要援護者	名	
	療養者	名	
	男・女	男 名・女 名	
	負傷者	軽症者 名	
		重症者 名	
	在宅避難者	名	
	車中泊避難者 名		
建物	被害	有 ・ 無	
	避難所としての使用	可 ・ 不可	
ライフライン	電気使用の可否	可 ・ 不可	
	水道使用の可否	可 ・ 不可	
	ガス使用の可否	可 ・ 不可	
	電話使用の可否	可 ・ 不可	
職員参集	避難所担当職員	名	
	施設職員	名	
	避難所運営委員会	設置済・未設置	

【区本部への要請事項・連絡事項】

備蓄物資一覽

品目		保管場所	箱数	一箱あたりの数	単位	バラ	消費期限 ・賞味期限等	確認日
飲料水	飲料水(500ml)【記載例】	4F備蓄倉庫	5	24	本	0	20200320	20181010

出入者管理簿【避難者用】

※感染症対策のため、不要不急の外出はお控えください。

外出時・帰所時の検温にご協力をお願いします。

避難所名				受付日	年 月 日
NO	氏名	(外出時体温) 帰所時体温	外出時刻	(予定時刻) 帰所時刻	住所・連絡先
1		(°C) °C	:	(:) :	
2		(°C) °C	:	(:) :	
3		(°C) °C	:	(:) :	
4		(°C) °C	:	(:) :	
5		(°C) °C	:	(:) :	
6		(°C) °C	:	(:) :	
7		(°C) °C	:	(:) :	
8		(°C) °C	:	(:) :	
9		(°C) °C	:	(:) :	
10		(°C) °C	:	(:) :	
11		(°C) °C	:	(:) :	
12		(°C) °C	:	(:) :	
13		(°C) °C	:	(:) :	
14		(°C) °C	:	(:) :	
15		(°C) °C	:	(:) :	

出入者管理簿【訪問者用】

避難スペースに入ることはできません。

訪問者の方は名札を着用してください。

※新型コロナ禍のため、検温や問診票の提出にご協力をお願いします。

避難所名					受付日	年 月 日
NO	氏名	体温 (℃)	既往歴や 健康状態	訪問時刻	(予定時刻) 退所時刻	住所・連絡先
1		℃		:	(:)	
2		℃		:	(:)	
3		℃		:	(:)	
4		℃		:	(:)	
5		℃		:	(:)	
6		℃		:	(:)	
7		℃		:	(:)	
8		℃		:	(:)	
9		℃		:	(:)	
10		℃		:	(:)	
11		℃		:	(:)	
12		℃		:	(:)	
13		℃		:	(:)	
14		℃		:	(:)	
15		℃		:	(:)	

巡 回 簿

2 名以上 1 組で別紙〇〇（巡回ルート）に従い巡回を実施して下さい。

※異変を確認した場合には、運営担当者に報告してください。

避難所名				
月 日	時 間	担 当 者		備 考
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			

巡 回 簿

2名以上1組で別紙〇〇（巡回ルート）に従い巡回を実施して下さい。

※異変や療養者の体調の変化を確認した場合には、運営責任者に報告してください。

避難所名				
月 日	時 間	担 当 者		備 考
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			

食事配布簿

避難所名				
月 日	時 間		担 当 者	品 名 (量)
/	朝食	:		
	昼食	:		
	夕食	:		
/	朝食	:		
	昼食	:		
	夕食	:		
/	朝食	:		
	昼食	:		
	夕食	:		
/	朝食	:		
	昼食	:		
	夕食	:		
/	朝食	:		
	昼食	:		
	夕食	:		
/	朝食	:		
	昼食	:		
	夕食	:		
/	朝食	:		
	昼食	:		
	夕食	:		

食事配布簿

食事の配布は、区職員が実施

※直接手渡さず、所定の置場所へ配布して下さい。

避難所名				
月 日	時 間		担 当 者	品 名 (量)
/	朝食	:		
	昼食	:		
	夕食	:		
/	朝食	:		
	昼食	:		
	夕食	:		
/	朝食	:		
	昼食	:		
	夕食	:		
/	朝食	:		
	昼食	:		
	夕食	:		
/	朝食	:		
	昼食	:		
	夕食	:		
/	朝食	:		
	昼食	:		
	夕食	:		