

## 【 添付資料一覧 】

- 車両受付 1 「車両で避難された方へ」
- 車両受付 2 「避難者個別カード」
- 車両受付 3 「健康セルフチェック表」
- 車両受付 4 「〇〇学校 全体位置図」
- 車両受付 5 「体育館 受付 配置図」
- 車両受付 6 「体育館」
- 車両受付 7 「車中泊での注意点」
- 車両受付 8 「車両証明書」
  
- 徒歩受付 1 「避難者個別カード」 （車両受付 2 と同じ）
- 徒歩受付 2 「健康セルフチェック表」 （車両受付 3 と同じ）
- 徒歩受付 3 「感染症対策へのご協力をお願いします」

# 車両で避難された方へ

## ○. はじめに確認すること

- 家族に、発熱などの体調の悪い方はいますか？
- 車両証明書をダッシュボードに掲示してください。  
停車位置は、「駐車場レイアウト図」にあります。
- 車内で記入 「①避難者個別カード」（世帯で1枚）  
「②健康セルフチェック表」（1人1枚）  
※足りないときはスタッフまで。
- 受付で提出 「①避難者個別カード」  
「②健康セルフチェック表」  
避難所に入る際は、検温スペースにお越しく下さい。  
※トイレのみの使用でも必要です。
- 車中泊で避難所に入らない場合は、後ほどスタッフが「①」、「②」を回収します。
- 体育館が定員となった場合、ほかの避難所へ移動をお願いすることがあります。
- 体調不良、トイレなど、急を要する場合や  
分からないことは、近くのスタッフに声を掛けてください。
- 車中泊にはリスクがあります。  
「車中泊の注意点」をご確認ください。

※この紙を一緒に見ながら説明する。

# 避難者個別カード

避難所名： \_\_\_\_\_

## 入所時記入

ふりがな 世帯代表者氏名					住 所	
入所年月日	年	月	日			
家     族	ふりがな 氏 名	年齢	性別	職業等	電 話	
					所属町内会名	
					家屋の 被害状況	全壊 ・ 半壊 ・ 一部損壊 ・ 浸水 断水 ・ 停電 ・ 電話不通
					親戚など の 連絡先	氏名
						住所
						TEL
					持病、食物アレルギーなど、生活において特別な配慮が必要な事項等があれば、お名前とその内容を下欄に記入してください。	

※今後記載の内容に変更があった場合は、その都度お申し出ください。

## 退所時記入

退所年月日	年	月	日	時	分
転出先	住所				
	電話番号				
備 考					

※避難所運営委員会記載欄

在所の状況	要配慮者の状況	避難者台帳番号
<input type="checkbox"/> 避難所に入所 <input type="checkbox"/> 在宅でサービス受領 <input type="checkbox"/> 車中泊	福祉避難所への移動 <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要 福祉避難所への移動 <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要	<div style="border: 1px solid black; height: 50px; width: 100%;"></div>

※1人1枚  
食事と交換

# 健康セルフチェック表

車両ナンバー

車両証明書NO

氏名	体温	℃	連絡先	
提出時点の該当に○をつけてください。	避難所受付時	朝食時	昼食時	夕食時

※以下のセルフチェックリストに「○」、「×」の記入をお願いいたします。

○ × 記入欄	セルフチェックリスト
	あなたは新型コロナウイルスの感染が確認されている人の濃厚接触者で、現在、健康観察中（保健所等から連絡を受けた方）ですか？
	あなたは新型コロナウイルスのPCR検査を受け、結果待ちの方ですか？
	普段より熱っぽく感じますか？
	呼吸の息苦しさ、胸の痛みはありますか？
	においや味を感じないですか？
	せきやたん、のどの痛みの症状はありますか？
	全身がだるいなどの症状はありますか？
	吐き気の症状がありますか？
	下痢の症状がありますか？
	からだにブツブツ（発疹）が出ていますか？
	目が赤く、目やにが多くないですか？
	現在、医療機関に通院していますか？（症状： ）
	現在、飲んでいるお薬はありますか？（お薬の名前： ）
	呼吸器疾患、高血圧、糖尿病、その他の基礎疾患はありますか？ ※「○」の場合は、具体的にご記入願います。 （ ）
	てんかんはありますか？
	そのほかに気になる症状はありますか？ ※「○」の場合は、具体的にご記入願います。 （ ）
	避難所での生活に際し、介護や介助が必要ですか？
	避難所での生活に際し、配慮を要する障がいがありますか？ ※「○」の場合は、障がいの内容をご記入願います。 （ ）
	乳幼児と一緒にいますか？（妊娠中も含む。）

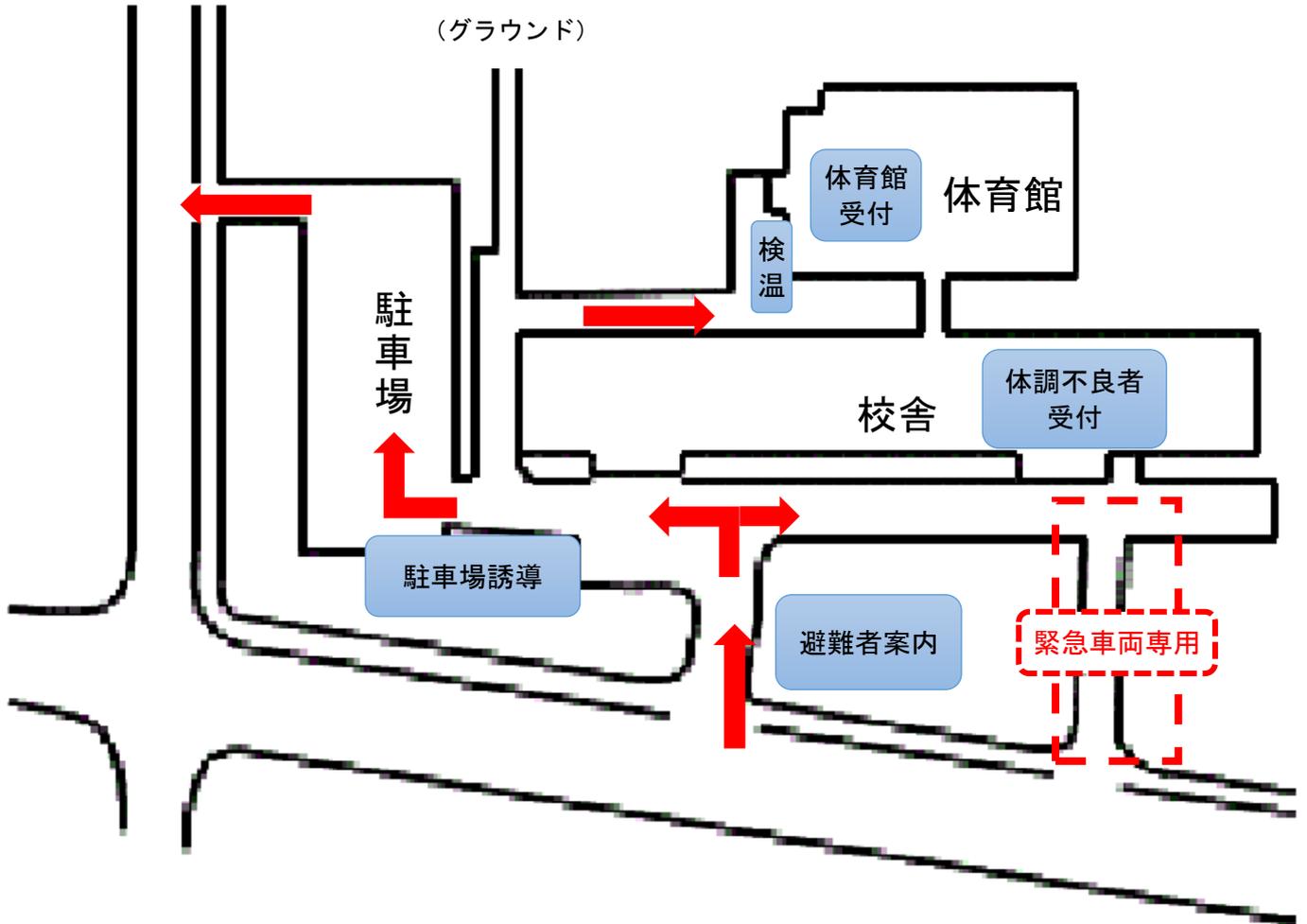
※提出のタイミングでなくても、症状がみられたときには、緊急な対応が必要となる場合もありますので、直ちに近く職員までご連絡ください。

【以下は、受付担当者が記入します。】

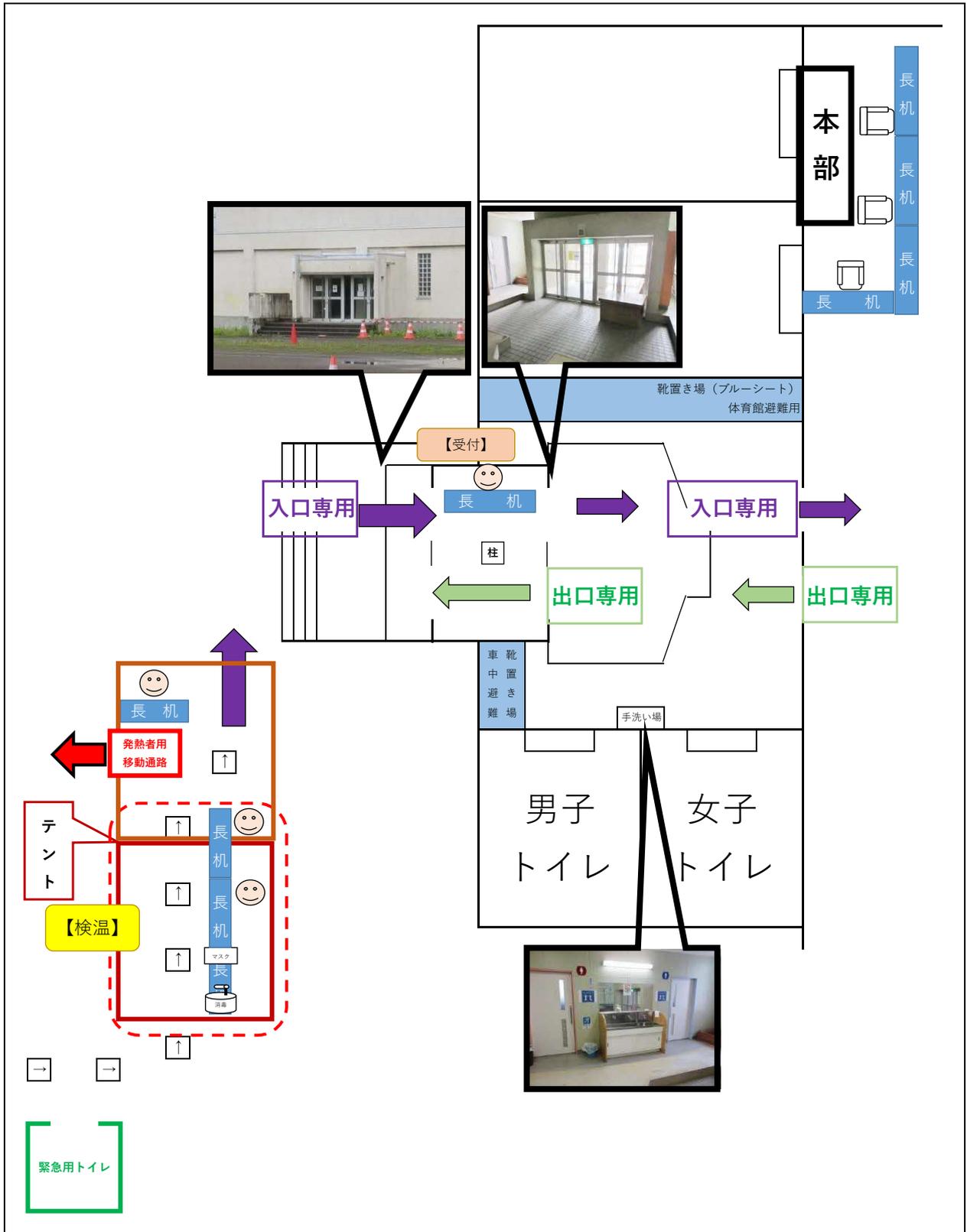
受付月日：時刻	月 日 時 分	受付担当者名	
避難管理 NO		体温 (未検温の場合)	
受付月日：時刻	月 日 時 分	受付担当者名	
専用スペース			

# 〇〇学校 全体位置図

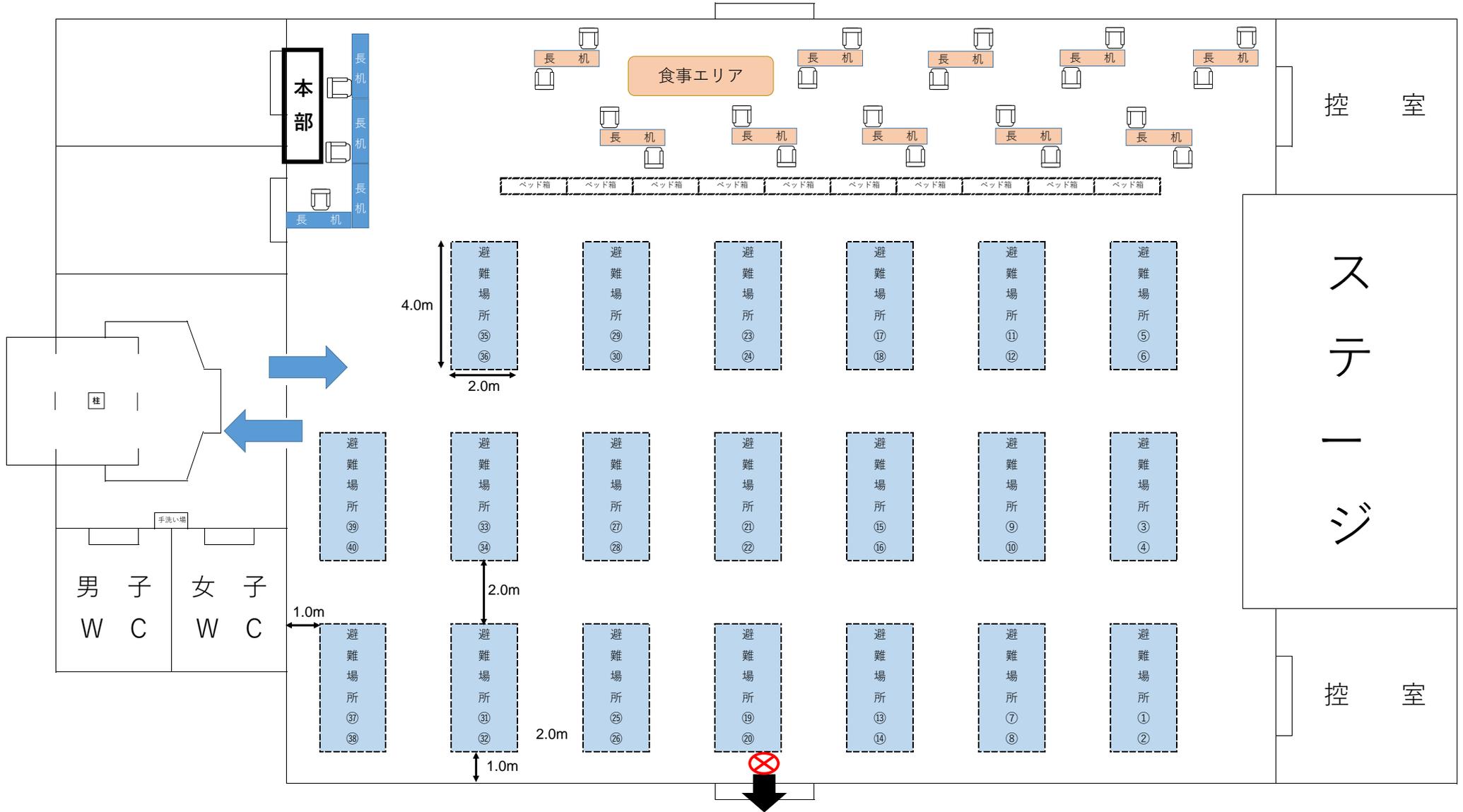
(グラウンド)



# 【体育館 受付 配置図】



# 【 体 育 館 】



# 車中泊での注意点

【エコノミークラス症候群の予防のために】

## ● 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て行おうと良いこと

- 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り、トイレをがまんしない。
- 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。

## 《 予防のための足の運動 》



【冬期は、排気ガスによる一酸化炭素中毒に十分注意してください。】

### ！ 原則エンジン停止

一酸化炭素中毒の危険をなくすにはエンジンを切ることが大切です。防寒着や毛布、新聞紙などで体温の低下を防ぎましょう。



### ！ 窓を開けていても絶対安全とは言えません

風向や窓の開度などの条件によっては、窓を開けていても閉めているときより一酸化炭素中毒の危険性が高くなることもあります。



### ！ 一酸化炭素中毒の危険性

車が雪に埋もれたときにエンジンをかけ続けると排気ガスによる一酸化炭素中毒の危険性が生じます。埋もれる深さが深いほど危険です。



### ！ エンジンをかけるときは

防寒等でやむを得ずエンジンをかけるときには、排気管出口を確実に大気へ開放し、追加の降雪や吹きだまりによる再埋没に注意しましょう。



北海道 北海道 総務部 危機対策局 危機対策課

☎ 011-204-5008

北海道

車両証明書①

# 避難者個別カード

避難所名： \_\_\_\_\_

## 入所時記入

ふりがな 世帯代表者氏名					住 所		
入所年月日		年	月	日			
家     族	ふりがな 氏 名	年齢	性別	職業等	電 話		
					所属町内会名		
					家屋の 被害状況	全壊・半壊・一部損壊・浸水 断水・停電・電話不通	
					親戚など の 連絡先	氏名	
						住所	
						TEL	
					持病、食物アレルギーなど、生活において特別な配慮が必要な事項等があれば、お名前とその内容を下欄に記入してください。		

※今後記載の内容に変更があった場合は、その都度お申し出ください。

## 退所時記入

退所年月日		年	月	日	時	分
転出先	住所					
	電話番号					
備 考						

※避難所運営委員会記載欄

在所の状況		要配慮者の状況		避難者台帳番号
<input type="checkbox"/> 避難所に入所		福祉避難所への移動	<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要	
<input type="checkbox"/> 在宅でサービス受領		福祉避難所への移動	<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要	
<input type="checkbox"/> 車中泊				

※1人1枚  
食事と交換

# 健康セルフチェック表

車両ナンバー

車両証明書NO

氏名		体温	℃	連絡先	
提出時点の該当に○をつけてください。		避難所受付時	朝食時	昼食時	夕食時

※以下のセルフチェックリストに「○」、「×」の記入をお願いいたします。

○ × 記入欄	セルフチェックリスト
	あなたは新型コロナウイルスの感染が確認されている人の濃厚接触者で、現在、健康観察中（保健所等から連絡を受けた方）ですか？
	あなたは新型コロナウイルスのPCR検査を受け、結果待ちの方ですか？
	普段より熱っぽく感じますか？
	呼吸の息苦しさ、胸の痛みはありますか？
	においや味を感じないですか？
	せきやたん、のどの痛みの症状はありますか？
	全身がだるいなどの症状はありますか？
	吐き気の症状がありますか？
	下痢の症状がありますか？
	からだにブツブツ（発疹）が出ていますか？
	目が赤く、目やにが多くないですか？
	現在、医療機関に通院していますか？（症状： ）
	現在、飲んでいるお薬はありますか？（お薬の名前： ）
	呼吸器疾患、高血圧、糖尿病、その他の基礎疾患はありますか？ ※「○」の場合は、具体的にご記入願います。 （ ）
	てんかんはありますか？
	そのほかに気になる症状はありますか？ ※「○」の場合は、具体的にご記入願います。 （ ）
	避難所での生活に際し、介護や介助が必要ですか？
	避難所での生活に際し、配慮を要する障がいがありますか？ ※「○」の場合は、障がいの内容をご記入願います。 （ ）
	乳幼児と一緒にいますか？（妊娠中も含む。）

※提出のタイミングでなくても、症状がみられたときには、緊急な対応が必要となる場合もありますので、直ちに近く職員までご連絡ください。

【以下は、受付担当者が記入します。】

受付月日：時刻	月 日 時 分	受付担当者名	
避難管理 NO		体温 (未検温の場合)	
受付月日：時刻	月 日 時 分	受付担当者名	
専用スペース			



# 感染症対策 へのご協力をお願いします

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

### 正しい手の洗い方

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。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



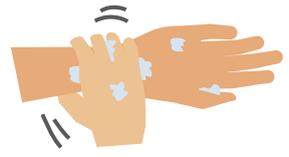
指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

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。

## ②咳エチケット

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



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



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

### 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



厚労省

検索

