

感染症対策へのご協力をおねがいします

# ！手洗い

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。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

**外出先からの帰宅時**や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

## 正しい手の洗い方

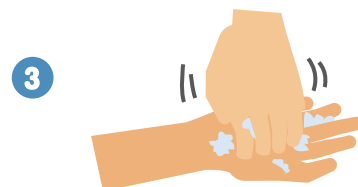
手洗いの前に  
 ・爪は短く切っておきましょう  
 ・時計や指輪は外しておきましょう



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します。



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。



厚生省

検索



# 手洗いで感染症予防

## 手指消毒薬



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

画像出典：厚生労働省 (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/keihatu.htm>)

## 手指消毒の手順

出典：「日本環境感染学会教育ツールVer.3.1より引用」

- 1 消毒薬約3mLを手のひらに取ります(ポンプを1回押すと霧状に約3mLです)。
- 2 初めに両手の指先に消毒薬をすりこみます。
- 3 次に手のひらによくすりこみます。
- 4 手の甲にもすりこんでください。
- 5 指の間にもすりこみます。
- 6 親指にもすりこみます。
- 7 手首も忘れずにすりこみます。乾燥するまでよくすりこんでください。

指先から消毒するのがポイントです。

とくに  
食事前や調理前、  
トイレ使用後には  
手洗いを！



画像出典：政府インターネットTV (<http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg7362.html?t=46&a=1>)

避難者健康チェックシート(例)

氏名(ふりがな)	年齢

(避難所名: )

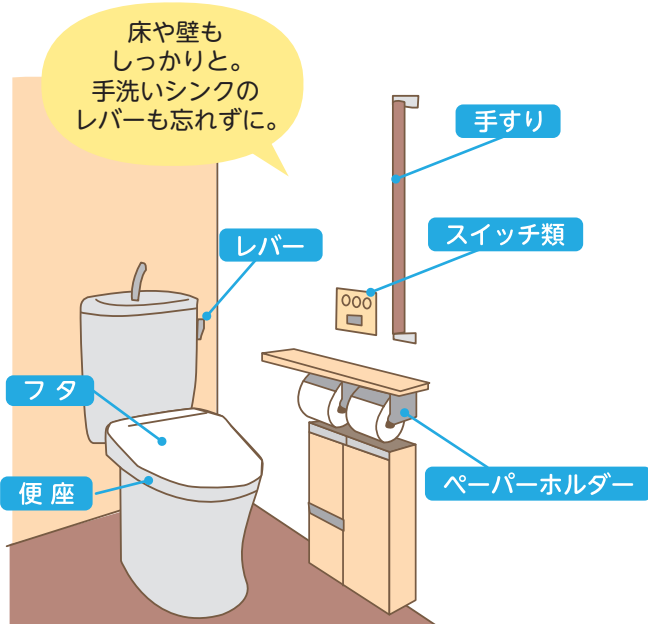
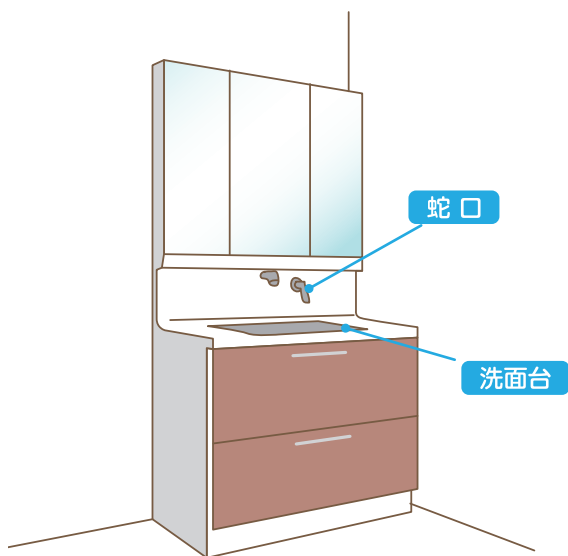
体温測定		／ (月)	／ (火)	／ (水)	／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
		朝 °C	朝 °C	朝 °C	朝 °C	朝 °C	朝 °C	朝 °C
		昼 °C	昼 °C	昼 °C	昼 °C	昼 °C	昼 °C	昼 °C
		夜 °C	夜 °C	夜 °C	夜 °C	夜 °C	夜 °C	夜 °C
息苦しさ	★ひとつでも該当すれば「はい」に○ ・息が荒くなった(呼吸数が多くなった) ・急に息苦しくなった ・少し動くと息があがる ・胸の痛みがある ・横になれない・座らないと息ができない ・肩で息をしたり、ゼーゼーする	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
におい・味	においや味を感じない	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
せき・たん	せきやたんがひどい	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
だるさ	全身のだるさがある	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
吐き気	吐き気がある	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
下痢	下痢がある	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
その他	★その他の症状がある ・食欲がない ・鼻水・鼻づまり・のどの痛み ・頭痛・関節痛や筋肉痛 ・一日中気分がすぐれない ・からだにぶつぶつ(発疹)が出ている ・目が赤く、目やにが多い など	はい・いいえ (症状)	はい・いいえ (症状)	はい・いいえ (症状)	はい・いいえ (症状)	はい・いいえ (症状)	はい・いいえ (症状)	はい・いいえ (症状)
チェック欄								

資料①

POINT 共用場所の掃除のポイント

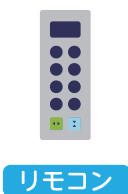
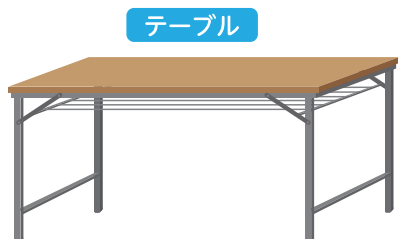
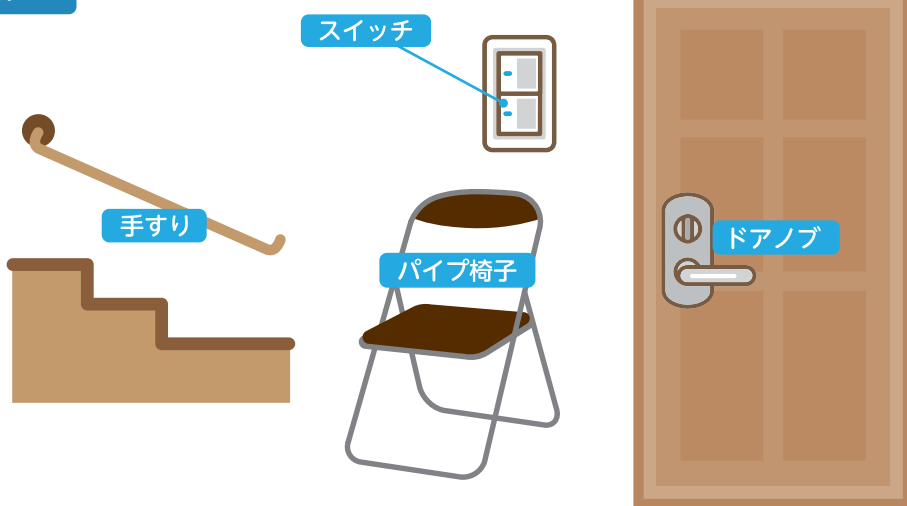
不特定多数の人が触れる場所は、時間を決めてアルコールや次亜塩素酸ナトリウムで拭き掃除をしましょう。頻度としては、例えば、要配慮者(C)や一般(D)ゾーンのトイレは1日3回、ドアノブ等はよりこまめに。新型コロナ感染者(A)や新型コロナ濃厚接触者(B-1)、症状のある人(B-2)ゾーンは、それぞれ2時間ごとなどが考えられます。状況に応じて、出来る範囲で行いましょう。

トイレの清掃・除菌すべき箇所



人の手がよく触れる箇所

- ドアノブ・引手
- 電気のスイッチ
- 窓の鍵・窓枠
- テーブル
- パイプ椅子
- リモコン
- 携帯電話・タブレット
- 手すり
- 冷蔵庫の引手
- レンジ
- ポットのスイッチ



# 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

流水で手洗いができない場合は、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。

トイレをきれいに使っていただき、ありがとうございます!

# みんなのトイレ みんなできれいに 気持ちよく



トイレ前には、速乾性アルコール手指消毒薬を設置して、手指衛生を行いましょう。

**用意する物** 使い捨て手袋・ゴム手袋、マスク、ほうき、ちりとり、バケツ、トイレタワシ、消毒薬(ハイターなど)、トイレ掃除シート・新聞紙や布等、ゴミ袋

## 清掃手順

- 1 マスクと使い捨て手袋(ゴム手袋<sup>※1</sup>)を着用する
- 2 トイレのドアを開け、風通しを良くする
- 3 ほうきで床をはく
- 4 汚物の入ったゴミ袋を交換する
- 5 バケツの水で消毒薬(ハイター等)を希釈する。[ハイターの場合はバケツの水1杯(約5ℓ)にキャップ4杯位(約20cc)]
- 6 ドアノブ、手すり、水洗レバー、タンク、フタ、便座、便器の外側、タイル(床)等の順で、消毒薬を薄めた布等をひたし、しっかりしぼってからふく<sup>※2</sup>
- 7 複数のトイレの掃除を行う際は、各々の環境を清掃してから、便器の清掃をまとめて行う。
- 8 便器の内側は、消毒薬<sup>※3</sup>(トイレハイター、ドメスト、サンポールなど原液)をかけ、2~3分後にこすらずに水で流す(汚れには、トイレタワシ等を用いる)
- 9 手袋をはずし、なくなっているトイレットペーパーを補充する
- 10 清掃が終わったら、手洗い<sup>※4</sup>をする



※1 消毒薬の原液やタワシ・ブラシなどを用いる際には、厚手のゴム手袋が望ましい。

※2 清掃時に使う布や紙は、便器と、その他の清潔部位は分けて使うこと。

※3 塩素系消毒薬(トイレハイター、ドメスト)、塩酸系消毒薬(サンポール)などがある。

※4 水道が復旧していない場合には、速乾性アルコール消毒薬を用いる。

## 消毒薬を使う際の注意

1. 有毒ガスが発生するため、酸と塩素系は決して混ぜて使用しないこと。
2. 消毒薬を希釈するペットボトルは専用と明記し、誤って飲むことがないように注意する。

## ○毎日の体ほぐしの運動

～準備運動にも最適です～

新潟大学藤田塾編

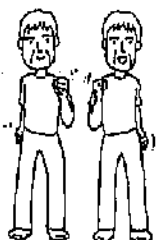
条件によって毎日の運動には工夫が必要となりますが、ここでは手軽にできるおすすめ基本の運動をご紹介します。ゆっくりと小さな動きから少しずつ大きくしていきます。筋温や神経と筋の協応性を高めるために「ダイナミック（動的）・ストレッチ」で行うことをお勧めします。息を止めないで、無理をしない程度で行ってください。

### ①両腕振り⇒肩腕振り

～肘を軽く曲げ、後ろに肘鉋するように～

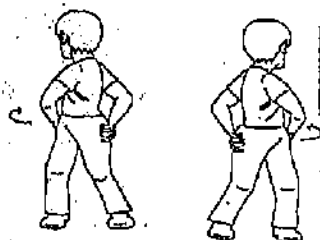
⇒脳を軽く揺めて、肩をぐっと下げます。脚の屈伸やその場足踏みをしながら行ってもよいでしょう。

慣れてきたらあまり  
手を高く挙げずに



### ②体幹の回旋運動

⇒脊柱管狭窄症の方や椎間板ヘルニアの方は痛みがあれば行わないこと。痛みがない場合は数回ゆっくりと行う程度にしてください。



ランクアップス！  
慣れてきたら斜め上から  
斜め下に向かって

### ③肩甲骨回し～肘を回すように～

⇒最初は小さく、だんだん大きく...  
(特に背中側に大きく引きます)



### ④ 体側の運動

⇒肩が痛い方は、肘を曲げて行ってください



ランクアップス！  
・腕を耳より少し後ろ  
・腕を伸ばしたときに上を  
向く(息をはきながら)

### ⑤背中まるめ・ぞらし～胸と腰背部のストレッチ～



肩を下げ、  
少し顎を高く

### ⑥股関節回し、前後足あげ

⇒なるべく椅子や壁などにつかまって行ってください。

(腰が痛い方は膝をあまり伸ばさず、痛みのない範囲で)



### ⑦股関節内転筋ストレッチ

⇒背中や腰を丸くしないように。



### ⑧ハムストリングス(太もも裏)のストレッチ



#### ランクアップ!

- ・慣れてきたら腕振りをつけて  
(肩があがらないように)
- ・つま先の向きを少し変えて
- ・余裕があれば伸ばした脚側から  
上(天井)を見る。

### ⑨ふくらはぎのストレッチ



### ⑩大腿四頭筋(太もも前)のストレッチ



### ～背伸びと深呼吸～



運動は個人の身体状況や気温・時間帯等によってバリエーションを加えたりするなど工夫して行ってください。

例: 猫背気味の人⇒胸のストレッチのバリエーション  
片方の肩があがっている人⇒左右差調整ストレッチ  
寒い日の朝⇒関節回し、その場足踏み

.....など

イラスト作成協力: 丹治壽彦 (新潟大学)、稲葉真理子



# 災害時の熱中症予防

～避難生活・片付け作業時の注意点～

熱中症は、死に至る可能性のある重篤な病気ですが、適切な予防・対処を行えば、防ぐことができます。災害時には、慣れない環境や作業で熱中症のリスクは高くなりますので、お互いに声をかけながら、十分に注意しましょう。

## 1. 熱中症を予防するためには…

### ① 暑さを避けましょう

涼しい服装、日傘や帽子、また、在宅避難等の場合はクーラーの積極的な活用を。停電が長引く可能性がある場合、特に高齢者、子ども、障害者の方々は、冷房設備が稼働している避難所への避難も検討しましょう。



### ② のどが渴いていなくてもこまめに水分をとりましょう

### ③ 暑さに関する情報を確認しましょう

身の回りの気温・湿度・暑さ指数 (WBGT) (※) の確認を。「熱中症警戒アラート」(令和3年度から全国展開) も活用を。



### ④ 屋外ではマスクをはずしましょう

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります。近距離 (2m以内を目安) で会話をする時は、マスクの着用をお願いします。\*屋内でも、人との距離が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。

## 避難生活における注意点

◆被災や避難生活に伴う疲労・体調不良・栄養不足等により熱中症のリスクが高くなる可能性があります。避難生活では**普段以上に体調管理**を心掛けましょう。

◆**高齢者、子ども、障害者**の方々は特に注意しましょう。

※やむを得ず**車中泊**をする場合、車両は**日陰や風通しの良い場所**に駐車しましょう。車用の**断熱シート**等も活用しましょう。また、**乳幼児等を車の中で一人にさせない**ようにしましょう。夜間等寝るときは**エンジン等**をつけたままにすることは避けましょう。

## 片付け等の作業時の注意点

◆作業開始前には必ず**体調を確認**し、体調が悪い場合は作業を行わないようにしましょう。

◆できるだけ**2人以上**で作業を行い、作業中は**お互いの体調を確認**するようにしましょう。

◆**休憩・水分補給**は、**一定時間毎**にとるようにしましょう。また、休憩時には、**日陰等の涼しい場所**を確保しましょう。

◆**暑い時間帯**の作業は**避け**ましょう。

◆**汗をかいた時**は**塩分の補給**も。

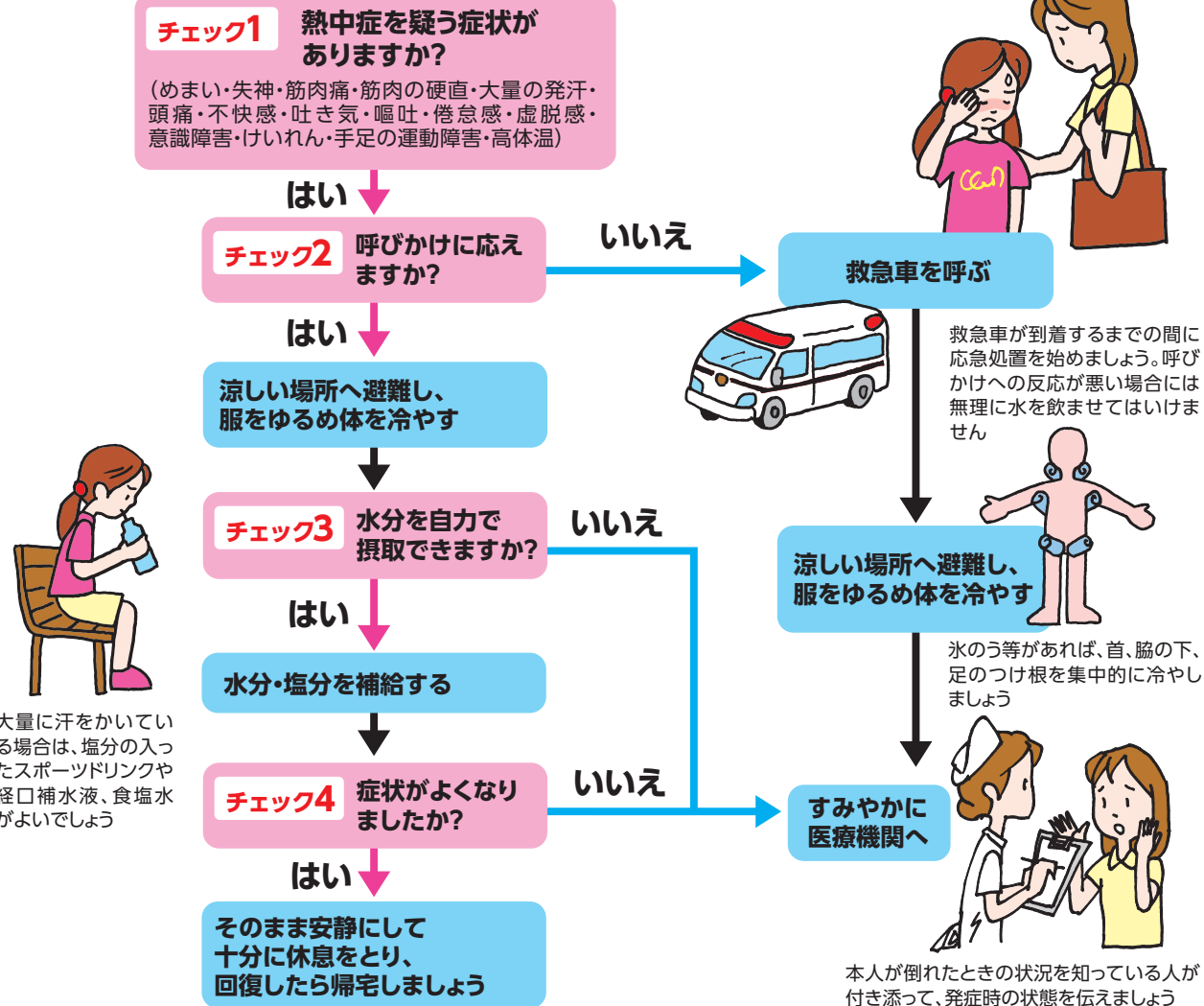
※「暑さ指数 (WBGT)」気温・湿度・輻射 (ふくじゃ) 熱からなる熱中症の危険性を示す指標。



## 2. 熱中症が疑われるときには…

### 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。



### 体温を効果的に下げるための方法の例

- ・上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・服の上から少しずつ冷やした水かける。
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。

「熱中症警戒アラート<sup>(※)</sup>」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

※熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日に発表する情報。令和3年度から全国展開。

QRコード →



# 熱中症予防 × コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の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手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

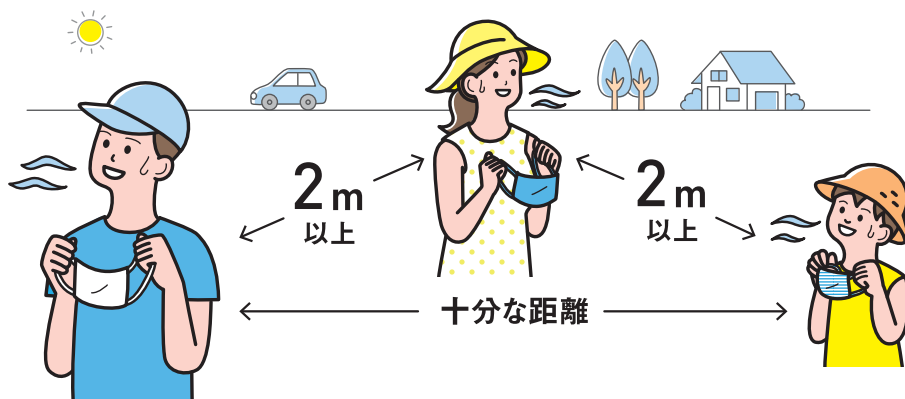
## 注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



## 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

マスクをしてると  
熱中症になりそう...

..... ( マスク着用時は ) .....



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう



## 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

## のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり **1.2L (1.2ℓ)** を目安に

1時間ごとに コップ1杯      入浴前後や起床後も  
まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本      コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は **塩分** も忘れずに

## エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

( エアコンを止める必要はありません )

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど **2か所** を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度を **こまめに再設定**

## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で **適度に運動** (「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**)
- ・水分補給は忘れずに!
- ・毎朝など、 **定時の体温測定** と **健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず **自宅で静養**

## 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

**熱中症警戒アラート発表時は  
熱中症予防行動の徹底を!**

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別／熱中症死亡者の割合

15歳～44歳	2.3%
45歳～64歳	15.6%
65歳～79歳	32.4%
80歳以上	49.3%
5歳～14歳	0.0%
0歳～4歳	0.2%
不詳	0.2%

出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2019年」厚生労働省

**熱中症による死亡者の  
約8割が高齢者**

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合

年齢	発生場所	割合
65歳以上	屋内	約50%
	自宅	約50%
40～64歳	作業中	約50%
	その他	約50%
19～39歳	公共施設	約50%
	その他	約50%
7～18歳	学校	約50%
	運動中	約50%
0～6歳	その他	100%

出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

**高齢者の熱中症は  
半数以上が自宅で発生**

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

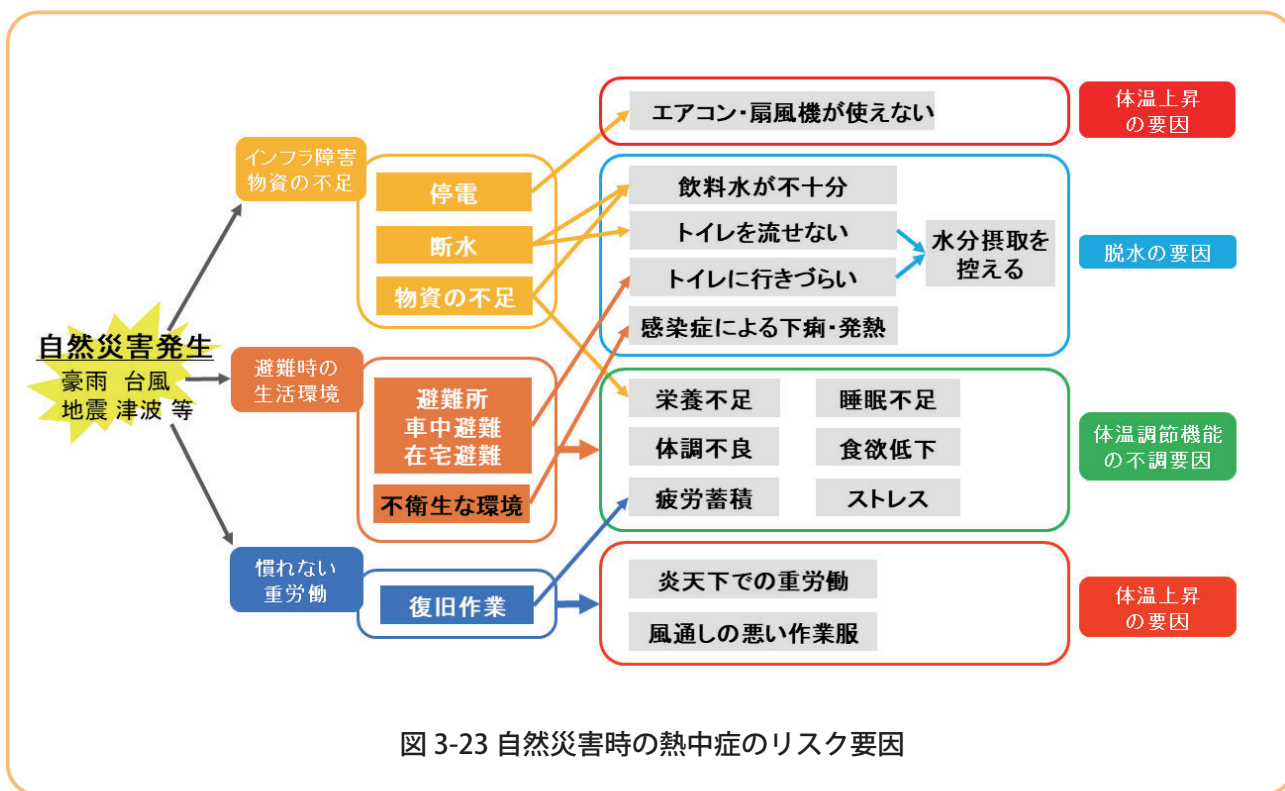
高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。  
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

## 6. 自然災害時の注意事項

日本は自然災害の多い国です。豪雨やそれに伴う洪水・土砂災害などは、台風の接近、梅雨前線や秋雨前線の停滞、線状降水帯等に伴い発生し、被災後に酷暑に見舞われることもあります。また、地震や津波は季節を問わず発生し、さらに被害が広域・長期に及ぶこともあるため、夏季の避難生活を余儀なくされる可能性があります。地球温暖化の進行に伴い、これらの気象災害や酷暑はさらに厳しくなっており、これまで以上に自然災害時の熱中症リスクに注意する必要があります。

### (1) 自然災害時の熱中症リスク

自然災害により被災すると、それまでの日常は一変し、全く異なる環境で暮らすことになります。被災直後のインフラ障害や物資不足、避難所等での生活および復旧作業という様々な場面で、暑い季節は熱中症リスクが高まることから考えられるため、注意が必要です(図3-23)。



### (2) 場所・場面別の熱中症対策

#### 【共通の対策】

Ⅲ章(30頁～)に基本的な熱中症対策が示されていますが、自然災害時には空調設備が使えない等、いくつかの対策ができなくなることがあり得ます。そのような場合でも、共通の対策として以下のことを、重点的に行いましょう。

特に、高齢者や子ども、持病や既往症のある方などは熱中症リスクが高いため、周囲の方が気を配るようにしてください。

### 避難生活での個人的対策のポイント

#### 【停電・電力不足】屋内でエアコンや扇風機が使えないとき

- ・涼しい服装
- ・風通しをよくする
- ・からだを冷却する

(濡れたタオルを肌に当ててうちわであおぐ、冷却グッズ、電池式扇風機、水シャワー、等)

※屋外では、直射日光を避けましょう。

#### 【水分補給上の留意点】

- ・水分は、のどが渇いていなくてもこまめに少しずつ補給しましょう。
- ・汗を多くかく場合は塩分も補給しましょう。

#### 【新型コロナウイルス感染症対策時】

- ・屋外で人と十分な距離をとってマスクをはずす。

からだの熱を逃がしやすくするため、衣服は通気性・速乾性のよいものを心がけましょう。襟元、袖、裾から空気が抜けるゆったりした衣服や、半袖・半ズボンなど肌を覆う部分が少ない服の方がより涼しく過ごせます。室内は風通しをよくし、可能な場合は換気扇や扇風機も活用しましょう。エアコン等が使えない状況でからだを冷却する方法としては、水シャワーを浴びる、肌に濡れたタオルを当ててうちわであおぐ、ネッククーラーなどの冷却グッズの活用などが挙げられます。

屋外では、日傘や帽子で直射日光を避けましょう。

水分はのどが渇いていなくてもこまめに少しずつとることを心掛けましょう。1時間あたりコップ1杯程度が目安です。高齢者は特に水分が不足しがちになるので、周囲の人が声をかけて脱水にならないよう気遣うことが大切です。復旧作業や片付け等、汗を多くかく人は、水分だけでなく塩分の補給も忘れずに行いましょう。

避難生活では互いに周囲に気を配って、体調を崩している人がいないか、声を掛け合いましょう。

さらに、新型コロナウイルス感染症などの感染症流行時は、人と十分な距離をとったうえで、マスクをはずすなどして、熱中症対策と感染症対策の両立に努めましょう。

### ■熱中症が疑われる症状が出たときは

表紙裏の口絵や26頁の「現場での応急処置」を参考にしてください。

**【場所・場面別の対策】****① 避難所では**

体育館や公民館等の避難所に多数の住民が集まり、室温が上昇することがあります。多数の人が同じ空間で生活することに加え、プライバシー確保のために間仕切りが設置されると、風通しが悪くなり熱がこもりがちです。また、トイレについては、水が使用できない、衛生的でない、アクセスが悪い、人目が気になる等の理由から利用をためらい、水分摂取を控える傾向も見られ、脱水による熱中症リスクが高まります。被災のストレスや避難生活による疲労・寝不足等による体調不良、栄養不足等により熱中症のリスクが高くなる可能性があります。

**対策・実施時の注意点**

以下のような対策を検討しましょう。

**<管理者・支援者>****【停電や電力不足もしくは冷房機器がない場合】**

- 停電の場合は、発電機等の非常用電源の調達や電源車の配備を要請しましょう。
- 冷房機器が設置されていない避難所で電力を確保できる場合、大型扇風機・スポットクーラー等の活用により、暑さを低減しましょう。
- 間仕切りはプライバシーの確保には有効ですが、風通しが悪くなり居住スペースに熱がこもりがちになります。風通しを考慮し、日光の直射を避けて設営しましょう。暑い時期、間仕切りをカーテンにし、朝になったら開けることにしたケースもあります。窓を開放して風通しをよくする場合は、必要に応じて網戸等の害虫対策も検討しましょう。
- 高齢者、子ども、障がい者等の要配慮者は優先して冷房設備が稼働している避難所へ避難できるようにしましょう。
- 気温・湿度の管理が難しい場合等は、氷や冷えたペットボトル等で首や脇等の太い血管が通っているところを冷やすよう避難者に促しましょう。濡らしたタオル等を利用して有効です。濡らしたタオル等を肌当て、うちわであおぐと放熱が促進されます。

**【断水等】**

- トイレを十分に確保し、避難者にトイレの場所や利用方法について丁寧に教えて、水分補給をためることができないよう環境を整備しましょう。
- 飲料を十分に確保し、避難者等にこまめな水分補給を心がけるよう呼びかけを行いましょ。
- 炎天下で給水や飲料等の配布を待つ人の列が長くなることのないよう、日陰を作る、列が短くなる工夫をする等の対策をとりましょ。

**【新型コロナウイルス感染対策時】**

- 避難者にマスク着脱のルールについて周知ましょ。  
「体調に応じて、屋外で人と2m以上（十分な距離）離れているときはマスクを外ましょ。」
- 適切に換気し、扇風機やスポットクーラー等を活用ましょ。気候に応じた換気方法については、必要に応じて保健所等に相談ましょ。
- 密集・密接を回避するため、冷房が使用できる教室等を避難先として活用ましょ。

## ②在宅避難では

自然災害時、避難所に行かず、被害を受けた自宅で生活を続ける在宅避難をする場合、停電や浸水により自宅で冷房が使えなくなる可能性があります。その場合、高温多湿な環境になるため、家の中で熱中症リスクが高まります。

### 対策・実施時の注意点

以下のような対策を検討しましょう。

#### <自治体等担当者・支援者>

- 在宅避難者を訪問し、経口補水液や飲料等の支援物資の配布、暑さに関する情報提供、熱中症についての注意喚起をしましょう。
- 停電が長引く場合、在宅避難をしている要配慮者については、冷房設備の整った避難所への移動を検討しましょう。

#### <管理者>

- 避難所は、地域の支援拠点として、①在宅避難者を含めた被災者に対する情報発信の場、②被災者が情報を収集する場、③在宅避難者が必要な物資を受け取りに来る場として設置することが求められており、在宅避難者を含めた被災者に取組を周知しましょう。

## ③車中避難では

ペットの世話やプライバシー確保など様々な理由により、やむを得ず車中避難を選択する避難者が想定されますが、自動車の中は狭く気密な空間であるため短時間で気温が上昇しやすく、熱中症のリスクが高まります。また、カーエアコンは、長時間の使用や気温が高い場合にエンジンがオーバーヒートして停止してしまう等の危険性があります。

### 対策・実施時の注意点

以下のような対策を検討しましょう。

#### <避難者>

- 可能な限り車中避難はやめて、避難所等のより熱中症リスクが低い場所に移動することをおすすめします。やむを得ず車中避難をする場合には以下のことに気をつけましょう。
- 自動車を置くスペースはできるだけ日陰や風通しの良い場所を確保しましょう。
- 狭い車内は気温が上がりやすく夜間でも熱中症のリスクがあるため、寝苦しいと感じたら避難所に移動しましょう。
- いわゆるエコノミークラス症候群の予防のために心掛けることとして、ときどき軽い体操やストレッチ運動を行ったり、こまめに水分を摂ったりするなどの対策を行いましょう。
- カーエアコンのためにエンジンをかけたままにすることは、一酸化炭素中毒のリスクの他、燃料切れ、オーバーヒート、バッテリーが上がる原因になるので避けましょう。
- 車内の気温上昇を緩和する対策として、日中は天井や窓に断熱シートや断熱マット等を取り付ける、テントやブルーシート等で日射を遮る等の例があります。また、防犯に配慮しつつ車の窓枠に車用網戸等を張って防虫対策をした上で車内に風を通すとよいでしょう。
- たとえ短時間でも小さな子どもを車の中で一人にすることは大変危険です。



#### ④ 救援・復旧作業では

炎天下での救援・復旧作業等の肉体労働および高温多湿の室内での作業では、熱中症のリスクが高まります。ボランティア活動を行う若い方の熱中症が多く発生しています。特に重労働や暑さに慣れていない場合には要注意です。また、復旧作業時は、ケガを防ぐよう長袖で厚い服装となるため、体からの放熱がしづらく熱中症リスクを高める要因となります。

#### 対策・実施時の注意点

以下のような対策を検討しましょう。

##### <作業員>

- 作業開始前には体調を確認し、体調が悪い時は作業を中止しましょう。
- 作業は複数人で行い、互いに声をかけあいながら、体調の変化に注意しましょう。
- スポーツドリンクや経口補水液等の飲料を十分に用意し、一定時間毎に休憩し、こまめに水分・塩分補給をしましょう。
- 休憩時には日陰等の涼しい場所を確保し、服装をゆるめて風通しをよくしましょう。
- 暑い時間帯の重労働は避けましょう。
- 自宅や周辺の片付けなどをする人で、作業時間を管理するタイムキーパーがいない場合は、暑熱の程度に応じた休憩時間を守って作業を行いましょう。
- 水に濡らしたハンドタオルなどを、休憩中や作業後に首筋やわきの下などに当てると効果的に体を冷却できます。その他、作業中や作業終了後に1～3分程度、手を水につけて冷やすだけでも冷却効果があります。
- 若さや体力への過信やがんばり過ぎることも熱中症の原因になることを認識し、自己管理をしましょう。

##### <管理者>

- 各作業現場の判断によりルールを決めた場合は、参加者に必ず周知徹底しましょう。
- 作業員の体力や体調を考慮して作業実施体制を決め、一定の休憩時間を設定しましょう。
- 必要に応じて、救護班や医療ボランティアに作業現場を巡回してもらい、作業員の体調把握ができる態勢を整えましょう。
- 暑さ指数情報や気象情報を参考にするとともに、作業現場にはなるべくWBGT（暑さ指数）計を設置し、暑さ指数を確認して作業内容や時間配分を検討しましょう。
- 電源がある場合にはスポットクーラーや扇風機を準備し、各作業現場に割り当てましょう。

## コラム 災害現場におけるWBGT基準値に基づく休憩時間の目安

救援・復旧作業においては、若くて元気な人でも頑張りすぎて十分対策を講じなければ熱中症になってしまいます。作業環境におけるWBGT基準値や休憩時間の目安は、60頁「②作業環境や作業の注意事項」でふれられています。表3-4に記載の基準値は、健康な人が標準服(綿の長袖、長ズボンの作業服)着用の場合、継続して作業しても熱中症を発症する危険がないWBGTのレベルを示しています。注意点として、①対象は健康な人なので4頁の熱中症になりやすい人は含まれないこと、②標準服以外の服を着用している場合には該当する着衣補正値を現場のWBGTに加えた<sup>\*</sup>うえで表3-4の基準値と比較すること、③熱中症のみの基準であるため高強度作業における心血管系への負担で生じる障害は含まれていないことが挙げられます。

休憩を取ると体内の産熱量が減って放熱量が増えるため、表3-4よりも高いWBGTの条件での作業が許容されます。ただし、61頁記載の休憩時間の目安は、作業者が暑熱環境下の活動に十分慣れている場合の数値であることに注意しましょう。救援・復旧作業のボランティアの方で、現地の暑さや復旧活動の作業強度に身体が慣れていない場合は、より多くの休憩時間の確保が必要です。このように、現場のWBGTや作業者の暑熱順化の状況により休憩時間の目安が異なります。作業をしながら休憩時間をきちんと取ることは難しいため、現場にはタイムキーパーの配置が望まれます。休憩は、日陰で風通しのいい出来るだけ涼しい場所で取りましょう。また、休憩時間以外の熱中症対策と併用して休憩の効果を高めることも必要です。

## コラム 被災前後にできる熱中症対策

避難所として利用される体育館等の施設には、冷暖房設備が整備されていないところや、整備されていたとしても停電等により利用できない場合があります。市町村に空調装置の設置を依頼するとともに、避難所として使用する際は窓やドアを開放して通気をよくするように心がけてください。窓やドアを開放する場合は、虫除けネット等を設置する等の工夫が必要です。施設全ての部屋に空調を設置することが難しいときは、特定の部屋に優先して冷房を入れ、体調が悪いときに過ごせる空間を設けてください。

新型コロナウイルスの感染拡大を懸念してパーティションを設置する場合は、通風・換気を心がけましょう。過ごしやすい気温は人により異なりますので、温度計を設置して施設環境に配慮してください。

自宅が被害を受けた場合でも、危険な箇所を取り除けば生活できますが、停電・断水が続かなかでの生活で体調を崩すことがあります。また、自宅には食料・水・物資等の支援が届きません。断水が続くと、水分の摂取を控える人がいますが、脱水症状を起こしやすくなりますので水分は意識してとりましょう。無理をせずずっと自宅で過ごすのではなく、日中は、冷房が設置されている避難所で過ごし夜間に自宅に戻る、避難所に必要な物資を取りに行くというように上手に避難所を利用すると良いでしょう。

日頃から水や非常トイレなどを多めに備蓄しておくとともに、被災後の生活では、通気性・速乾性の良い服装をする、保冷剤やネッククーラー、携帯扇風機等の体の一部を冷やすことができる物を活用しましょう。

\*不織布製や不透湿性のつなぎ服といった、通気性が悪く熱がこもりやすいような特殊な衣類を着用する場合は、着衣補正値を加える必要があります。一般的な織物製作業服やつなぎ服では着衣補正は必要ありません。詳細については「職場における熱中症予防基本対策要綱」(<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000633853.pdf>)等を参考にしてください。

## 自治・町内会ごとの避難者等把握用紙

( ) 自治・町内会  
平成 年 月 日 午前・午後 時記入

## 1 避難者の状況（避難形態別）

区分	避難所	在宅避難	テント	車両	その他
男					
女					
ペット					
合計					

## 2 要配慮者の状況

区分	妊産婦	乳幼児 児 童	障害者	要介護	医療機器	アレルギー	日本語
男							
女							
合計							

## 3 負傷者の状況（傷病程度別）※ペットは数に含めない

区分	避難所	在宅避難	テント	車両	その他
重症					
中等症					
軽症					
合計					

#### 4 感染症者の状況

区分	避難所	在宅避難	テント	車両	その他
(例) インフルエンザ					
合計					

#### 5 災害情報

火災	軒	(例) ・〇〇市〇区〇〇町〇丁目〇番〇号〇〇宅付近 ・ ・ ・ ・
家屋・ 建物倒壊	軒	(例) ・〇〇市〇区〇〇町〇丁目〇番地〇〇宅 全壊 ・ ・ ・ ・
通行障害	箇所	(例) ・市道〇号線 〇〇～〇〇間にて、落石により全面通行止め ・ ・ ・ ・

#### 6 安否確認

--