



# 中野区避難所運営マニュアル

このマニュアルは、下記の避難所で活用します。

|       |     |
|-------|-----|
| 避難所名  |     |
| 収容想定数 | 約 人 |
| 地域本部名 |     |

202 年 月

中野区総務部防災危機管理課

中野区内「**震度5強**以上」の地震が発生した場合、被害や避難者の状況を把握し、避難所の開設を検討します。

# 東京都直下地震の想定（中野区被害抜粋）

| 項目                | 平成24年4月                      | 令和4年5月                       |
|-------------------|------------------------------|------------------------------|
| 震源地               | 東京湾北部                        | 多摩東部                         |
| 規模・最大震度           | M7.3・震度6強                    |                              |
| 時期・時刻・風速<br>(m/s) | 冬18時・風速8m/s                  |                              |
| (人的被害)            |                              |                              |
| 死者数               | 214人                         | 98人                          |
| 負傷者数              | 2,415人                       | 2,301人                       |
| (建物被害)            |                              |                              |
| 焼失棟数              | 7,222棟<br>(出火件数24件)          | 1,303棟<br>(出火件数11件)          |
| 全壊棟数              | 2,241棟                       | 1,036棟                       |
| (避難者数等)           |                              |                              |
| 避難者数              | 76,807人<br>避難所避難者<br>49,925人 | 48,402人<br>避難所避難者<br>32,268人 |
| 帰宅困難者数            | 58,123人                      | 56,532人                      |

中野区避難所運営マニュアルは、震災発生直後に皆さまが行う、**自助**（自分の命は自分で守る行動）から、**共助**（自分たちのまちは自分たちで守る助け合い行動）を経て、避難所の開設・運営（**公助**との連携・協働）に至る、地震災害発生初期の活動の目安としてご活用ください。

# 目次

| 内容                                | ページ |
|-----------------------------------|-----|
| <a href="#">東京都首都直下地震の被害想定</a>    | 1   |
| <a href="#">第1章 震災時の避難所について</a>   | 4   |
| ・ <a href="#">避難所運営管理マニュアルの目的</a> | 5   |
| ・ <a href="#">避難所の開設基準</a>        |     |
| ・ <a href="#">避難所について</a>         | 6   |
| ・ <a href="#">避難所の主な役割</a>        |     |
| ・ <a href="#">二次避難所について</a>       |     |
| ・ <a href="#">帰宅困難者への対応</a>       | 7   |
| ・ <a href="#">ペット同行・同伴避難</a>      |     |
| ・ <a href="#">災害関連死の予防</a>        | 9   |
| ・ <a href="#">避難所開設期間</a>         | 10  |
| ・ <a href="#">避難所運営組織図(例)</a>     | 11  |
| ・ <a href="#">避難所運営各部の役割</a>      | 12  |
| ・ <a href="#">避難所運営本部の組織</a>      | 13  |
| <a href="#">第2章 避難所開設に向けた行動</a>   | 14  |
| ・ <a href="#">地震発生後の行動</a>        | 15  |
| ・ <a href="#">大地震が発生したら(初期行動)</a> | 16  |
| ・ <a href="#">防災資材倉庫の資機材</a>      | 17  |
| ・ <a href="#">負傷者対応</a>           | 18  |
| ・ <a href="#">避難の開始</a>           | 21  |
| <a href="#">第3章 避難所の開設準備</a>      | 22  |
| ・ <a href="#">避難所開設・運営イメージ</a>    | 23  |
| ・ <a href="#">避難所運営委員の集合</a>      | 24  |
| ・ <a href="#">避難所の開門</a>          | 25  |
| ・ <a href="#">避難所施設の安全点検</a>      | 26  |
| ・ <a href="#">避難所開設の判断・決定</a>     | 27  |
| ・ <a href="#">地域本部への報告</a>        | 28  |

## 「中野区防災YouTube」のご案内

目で見える防災訓練

動画による資機材説明

避難所資機材の活用にお役立てください

### 救護・衛生部関係



[簡易トイレ](#)



[ため込み式トイレ](#)



[マンホールトイレ](#)

### 物資調達部関係



[発電機](#)



[炊出しバーナー](#)



[間仕切り\(布製\)](#)

# 目次

| 内容                      | ページ |
|-------------------------|-----|
| 第4章 避難所の施設活用            | 29  |
| ・避難所施設利用(イメージ)          | 30  |
| ・発災直後の避難所スペース活用         | 31  |
| ・避難所居住スペース              | 32  |
| ・避難者への配布物資              | 33  |
| ・避難所の区画づくり              |     |
| ・立ち入り禁止場所の指定            | 34  |
| ・施設利用に関する配慮             |     |
| ・避難スペース等の割振り            | 35  |
| 第5章 避難者の受入準備            | 40  |
| ・避難所の開設準備               | 41  |
| ・避難者へのアナウンス             | 43  |
| 第6章 避難所の運営<br>(各部の活動内容) | 45  |
| ◇本部会議                   | 46  |
| ◇庶務部                    | 48  |
| ◇情報連絡部                  | 51  |
| ◇物資調達部                  | 55  |
| ◇救護・衛生部                 | 57  |
| ・救護衛生部用備蓄物資             | 58  |
| ・応急手当など                 | 59  |
| ・医療救護所の開設支援             | 60  |
| ・日頃の備え                  |     |
| ・避難所トイレの確認              | 61  |
| ・要配慮者のトイレ               | 62  |
| ・仮設トイレの設置方法             | 63  |
| ◇避難支援部                  | 64  |
| ・活動概要                   | 65  |
| ・活動手順                   | 66  |
| ・グループの編成                | 67  |

| 内容                  | ページ |
|---------------------|-----|
| 第7章 要配慮者への配慮        | 70  |
| ・要配慮者への配慮や対応        | 71  |
| ・高齢者への配慮            | 72  |
| ・妊産婦・乳幼児親子への配慮      | 73  |
| ・視覚障害者への配慮          | 76  |
| ・聴覚障害者への配慮          | 77  |
| ・車いすの方への配慮          | 78  |
| ・知的障害、内部障害への配慮      |     |
| ・外国人への配慮            | 79  |
| ・LGBTQの方への配慮        | 81  |
| ・身体障害者補助犬への対応       | 82  |
| ・その他の配慮 性犯罪防止など     | 83  |
| ◇備蓄物資一覧             | 84  |
| ・避難所生活用品            | 85  |
| ・食料品                | 86  |
| ・乳児用                |     |
| ・給食用品               |     |
| ・給水用品               |     |
| ・その他                | 87  |
| ・避難所開設キット           |     |
| ・炊き出し用品             | 88  |
| ・トイレ用品              |     |
| ・救護用品               |     |
| ・薬品類ほか              | 89  |
| ・緊急用品               |     |
| ◇飲料水について            | 90  |
| ・防災倉庫の資機材<br>※発電機など | 91  |
| ◇避難所施設点検マニュアル       | 92  |

# 第1章 震災時の避難所について

第1章では、避難所マニュアルの目的や開設基準など、避難所の基本的な対応について説明しています。

## 1. 避難所運営管理マニュアルの目的

大規模かつ突発的な災害が発生した場合に、区と「地域防災会」、施設管理者等が連携し、避難所における多様な課題に的確に対応し、円滑に避難所運営を行うため、避難所に関する基本的事項、避難所運営組織のあり方や活動内容など、避難所運営に関して、「いつ・誰が・何を・どのように」行うべきかを記載しています。

地域防災会や区・学校職員、あるいは地域防災会同士の連絡を密にし、いざという時、運営に係わる誰もが、迅速かつ安全に避難所を開設・運営できるよう、手引き書として活用してもらうことを目的にしています。

中野区では、地域防災会の協力を得て、日ごろから避難所の開設訓練等を積み重ねていくことで、災害発生時の混乱を最小限に抑え、救援・救護活動もスムーズに行われるものと考えています。

### (1) 避難所の開設基準

中野区地域防災計画により、以下のとおり定めています。

- ① 要収容者・救護者が多数見込まれるとき
- ② 区長が必要と認めたとき

避難所は、気象庁発表**中野区**の震度が**5強以上**のとき、危険が切迫している場合、もしくは、避難指示等が発令されたときなどに、あらかじめ指定された区職員、施設管理者、地域防災会長等が、避難所開設を必要と認めた場合は、これを区長が認めたものとみなし、各人が協力、またはそれぞれが独自に開設できることとする。

## (2) 避難所について

避難所は、突然の災害により自宅で生活することが困難となった避難者が、お互いに励まし、助け合いながら、生活再建・復興に向けて、次の一步を踏み出す場となることを目的としています。

## (3) 避難所の主な役割について

- ① 避難者の把握
- ② 備蓄物資・救援物資の配布、給水
- ③ 住民安否確認情報等の収集・管理及び区との連携
- ④ 介護等が必要な避難者のケア
- ⑤ 在宅避難者への物資配布や情報提供など
- ⑥ 負傷者の救護 など

### ポイント

避難者多数による**受入困難**や**物資の不足**など、避難所の中で解決できないことは、地域本部(区民活動センター)を通じ、**区災害対策本部(区役所)**に**要請**します。

## (4) 二次避難所（福祉避難所）について

避難所で生活することが困難な、高齢者や障害者、被災孤児、家庭での養育が困難な児童及び乳幼児親子などについて、避難所では十分な救援、救護活動が実施できないと、中野区災害対策本部長（区長）が認めた場合、高齢者施設、障害者施設や児童施設等を二次避難所として開設し、対象者を二次避難所へ移送し、救援・救護活動を実施します。

### ポイント

避難所運営では、避難所の生活では困難をきたす方の人数や状況を、的確に把握し地域本部へ伝えることが、避難者ケアのポイントです。

## (5) 帰宅困難者への対応について

避難所では、帰宅困難者に対し食料の配布やトイレ使用、休憩場所の提供などを行います。また、近隣の**帰宅困難者一時滞在施設**の開設情報や、交通機関の運行状況に関する**情報等の提供**を行うこともあります。

○帰宅困難者は一時的な滞在です。帰宅困難者に提供するスペースは、一般の避難者とスペースを分けることで、対応が容易になります。

### ポイント

- ◆自分やご家族も、外出・旅行などの際に**帰宅困難**になる場合があります。
- 助け合いの心で、帰宅困難者を受け入れてください。

## (6) ペットの同行・同伴避難について

中野区では、震災発生時にペットを飼っていることで、**飼い主が避難をためらうことがないよう**、中野区の避難所は、以下の条件によりペットを受け入れることとしています。

また、震災発生時においても、飼主とペットが、安全に**自宅に留まる**ことができるよう、平時から「**在宅避難**」に**備える**ことを推奨しています。

### 【飼育をする人】

避難ペットは、飼主自身（あるいは飼主のグループなど）が、飼育・管理することとしています。

避難所には、ペットフードなどの備蓄はございません。

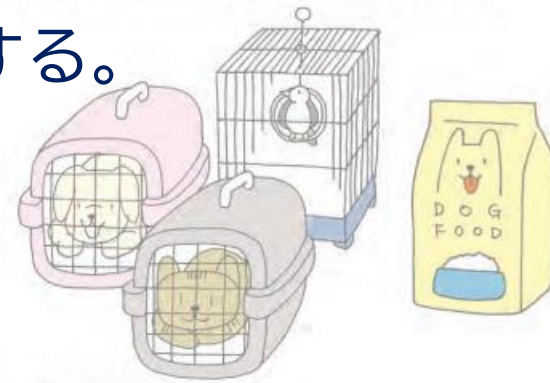
- ◆現在中野区では、避難時に飼主とペットが、同じ避難スペース（屋内）で過ごすことができる「ペットの**同行・同伴**避難」の在り方について、獣医師会などとともに検討・検証をすすめています。



## (6) ペットの同行・同伴避難について（つづき）

### 1. 受入条件など

- (1) 飼い主が、自宅で生活することが困難になった場合に受け入れる。
- (2) 受け入れ動物は、小動物（犬、猫、ことり等）のみとする。
- (3) ペットの飼育に必要な物資は、**飼い主が用意**すること。  
※ペットフード、ケージ、トイレ、用品類、常備薬  
糞を処理する匂いものの少ないポリ袋 など
- (4) 受入場所は、原則として、一般の避難者スペースと分離した場所とする。
- (5) 発災当初は、全避難所で受け入れるものとし、その後、順次受入避難所を集約していくものとする。
- (6) 障害などを持つ方の**身体障がい者補助犬**（盲導犬、介助犬、聴導犬）については、必要とされる要配慮者の部屋への**入室を認める**。



### 2. 受入場所（例）風雨を避けられる場所

- ・動物飼育小屋
- ・昇降口などのひさしの下や渡り廊下
- ・サッカーゴールなどの運動器具や遊具を、シートで覆い風雨を避ける。
- ・「防災倉庫（資機材倉庫）」内の資機材を搬出し、飼育スペースを確保
- ・「校庭開放」などの遊具置き場や管理小屋
- ・他の避難者に影響を及ぼさないスペース など



### ポイント

- ◆**屋内での飼育**については、ペットの鳴き声やにおい、ペットの頭数や避難者への影響などを考慮し、屋内で飼育が可能な場所を検討します。
- ◇避難スペースの体育館や校舎と離れている、独立した校舎などの活用も検討します。
- ◇飼育場所の選定にあたっては、避難所運営本部員が施設管理者（学校長）、区職員とともに検討します。

## (8) 避難所生活が長期化する場合（災害関連死予防）

【重要】災害関連死を防ぐには、こまめな水分補給や身体を動かすことなどの「からだのケア」とともに、「こころのケア」についても配慮が必要です。

また、トイレを清潔に保つなどの、生活環境を整えることも重要です。

### 1. 【からだのケア】

#### (1) 適切な水分補給

→トイレを我慢するために、水分補給を控えると血液が濃くなり、エコノミー症候群のリスクが高まります。

→水分が不足すると、脱水症状を引き起こし「誤えん性肺炎」「脳梗塞」「心筋梗塞」などの恐れが高まります。

#### (2) からだを動かす

→長時間同じ姿勢でいると血流が悪くなり、体調不良を引き起こすことにつながります。少しでもからだを動かすことや軽い運動を心掛けます。



### 2. 【こころのケア】

災害発生時には、自覚の有無とは別に強い精神的ストレスにさらされます。

一人で頑張りすぎず周囲の人や区職員などにご相談ください。

### ポイント

避難所生活では、トイレが遠いことや汚いなどの理由で、水分を十分にとらないことが、災害関連死の増加につながっているとの報告もあります。

震災後は、突然の環境変化により、老若男女を問わず、大きな精神的ストレスを抱えます。

まずは、周りの人の様子に気をくばり、声かけをお願いします。

避難所の区職員や、巡回する医師・保健師・理学療法士などにご相談ください。

あきらかに具合が悪い場合は、速やかに救急車を要請してください。

※電話が使えない場合には、無線で地域本部へ要請します。



## (8) 避難所生活が長期化する場合（災害関連死予防）



### 3. 【避難所の生活環境を整える】

#### (1) トイレを清潔に保つ

- 避難者が協力しトイレを清潔に保ちます。
- トイレ清掃は女性がすべきなど、性別による固定はしないこと。
- 解決できない場合は区へ報告

#### (2) 生活に必要な物資の確認や支援要請

- 避難所に備蓄している物資を有効にご活用ください。
- 食料や生活物資が不足する場合については、地域本部（区民活動センター）を經由し、区災害対策本部へ要請します。
- 区は、必要に応じ都や国、協定団体などと連携し、食料や生活物資を避難所へ届けます。



### ポイント



「トイレや避難所内の清掃」は、避難者の皆さんにご協力いただくことが基本となります。また、清掃や炊出しは女性の仕事などと固定せず、等しく分担します。

「食料や生活物資が不足している。」、避難者が多く「避難所に収容しきれない」など、避難所内で解決が困難なことについては、避難所の状況を地域本部（区民活動センター）へお伝えください。区の災害対策本部が対応します。

## (9) 避難所の開設期間について

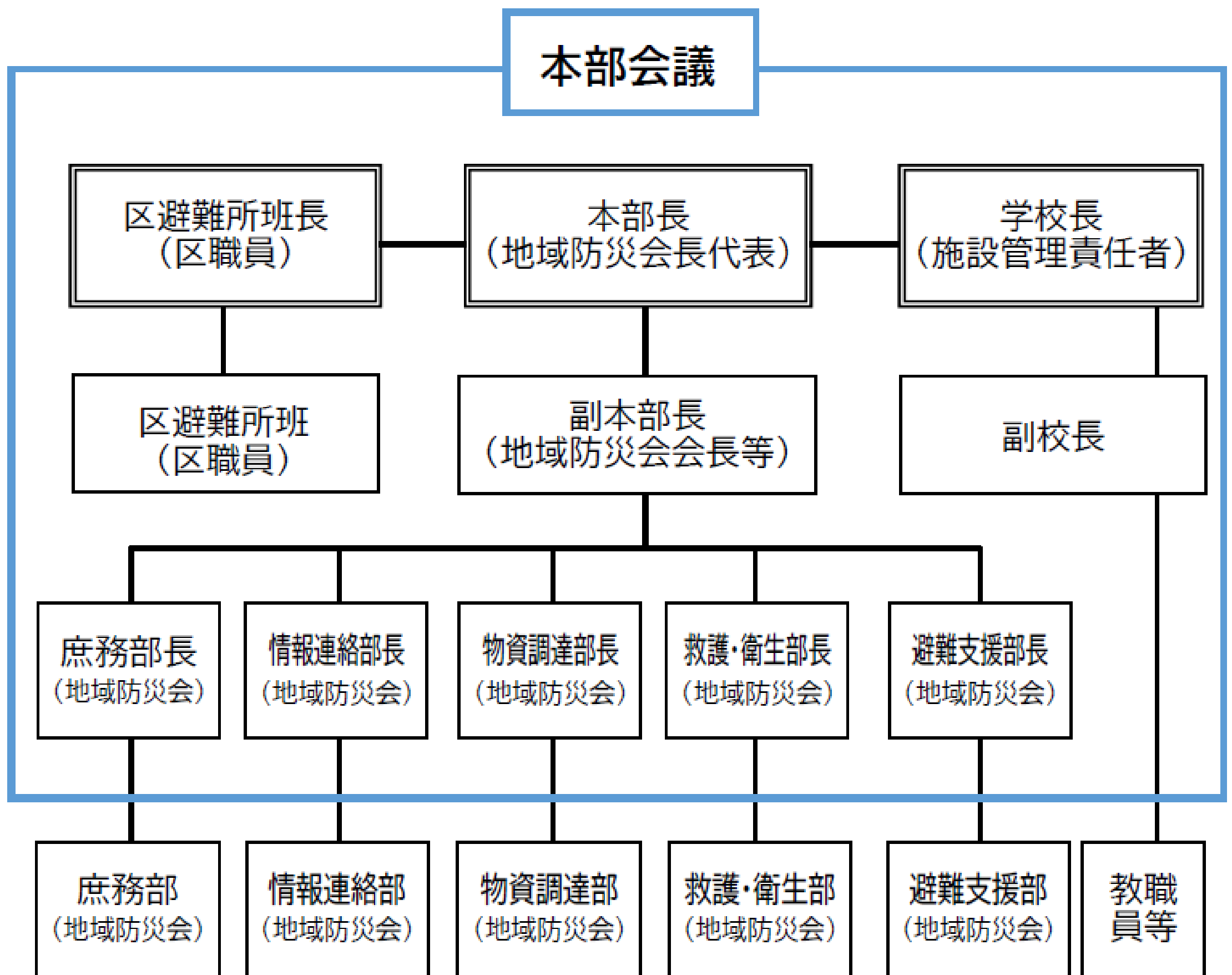
避難所の開設期間は、下記のとおり定めています。

○ 原則として、災害発生から7日以内とする。

◆7日ごとに、避難スペースの縮小や、近隣避難所との統合などを検討します。

○ 避難者の人数や状況、教育活動の再開などを考慮し、開設期間の延長や施設利用を、検討していくものとしています。

## 2. 避難所運営組織図（例）



※各部員は、地域防災会員、日赤分団員、民生児童委員、住民等により構成されます。

※各避難所では、地域防災会などから委員を選出いただいています。

### ポイント

#### 避難所活動の役割分担について

- ☐ 炊出しやトイレ清掃は女性の仕事など、性別による固定をしないこと。
- ☐ 様々な立場の方の意見を尊重すること。
- ☐ 少数意見にも配慮すること。
- ☐ 思いやりのある、避難所運営をお願いします。

### 3. 避難所運営 各部の主な役割

下記の役割以外にも、多様な対応が求められることも想定されます。  
状況に応じ柔軟な対応をお願いいたします。

| 組織     | 役割                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 本部会議   | ○避難所の開設・閉鎖                      ○避難所運営管理の総合調整                                                                                                                                                                                            |
| 庶務部    | ○地域本部、各部、学校との連絡調整                      ○避難者の受付<br>○避難者名簿の作成・管理                      ○避難場所の割振<br>○避難者、帰宅困難者の部屋への誘導                      ○動物飼育場所管理<br>○避難所の防火・防犯・整備                      ○要配慮者*の保護、各部屋の巡回<br>※ 要配慮者：負傷者、病人、高齢者、障害者、妊婦、外国人等 |
| 情報連絡部  | ○地域本部との無線連絡                      ○特設公衆電話の設置・運営<br>○避難者と地域への生活情報等の提供                                                                                                                                                                      |
| 物資調達部  | ○備蓄倉庫の管理                      ○炊き出しの実施と配給<br>○食糧・水・生活物資等の調達・受け入れ・分配<br>○浄水機、発電機、投光機等避難所資機材の運用と管理                                                                                                                                         |
| 救護・衛生部 | ○負傷者の応急手当、病人の看護                      ○避難者のケア<br>○医療機関との連絡                      ○仮設トイレの設置管理<br>○避難所施設の衛生管理（清掃、し尿等処理）<br>○救護所の運営                                                                                                           |
| 避難支援部  | ○安否確認情報の収集・名簿との照合<br>○区避難支援班との連絡・調整<br>○安否不明者への安否確認・避難支援活動                                                                                                                                                                               |

#### ポイント

避難所は、皆で助け合い運営します。

- ・運営役員以外の方にも、積極的にお手伝いをいただきます。
- ・在宅避難や一時避難の方にも、お手伝いいただきます。
- ・避難者多数による受入困難や物資の不足など、避難所の中で解決できないことは、地域本部(区民活動センター)を通じ、区災害対策本部(区役所)に要請します。

## 4. 避難所運営本部の組織

- ☐ 避難所を効率よく運営するために、運営本部を組織化します。
- ☐ 基本的には、平時の「避難所運営会議」で選出された委員により組織する。
- ☐ 状況に応じ、避難者や在宅避難者の中からも役員や支援者を募集する。
- ☐ 各部長をサポートする、副部長についても選出する。

### (1) 避難所運営組織

- ☐ 避難所運営会議で定める「避難所運営組織名簿」を基本とします。

| 役職          | 氏名 |
|-------------|----|
| 本部長         |    |
| 副本部長        |    |
| 副本部長        |    |
| 庶務部長        |    |
| 情報連絡部長      |    |
| 物資調達部長      |    |
| 救護・衛生部長     |    |
| 避難支援部長      |    |
| 施設管理者       |    |
| 区職員(避難所班長)  |    |
| 区職員(避難所副班長) |    |