

# 江別市避難所運営マニュアル

## 【様式集】

令和7年(2025年)12月  
【第5版】  
北海道江別市

## ■ 様式集

避難所運営に必要となる様式をまとめたものです。  
場面や用途に合わせて活用します。

様式 1	避難所の被害等チェックシート	
様式 2	受付時チェックリスト	一部改正
様式 3	避難者台帳（避難者台帳作成手順含む）	一部改正
様式 4	避難者世帯カード	
様式 5	要配慮者名簿	
様式 6	備蓄物資一覧表	
様式 7	物資要請票	
様式 8	避難所内の空間配置図	
様式 9	物資受付簿	
様式 10	ペット登録台帳	
様式 11	避難所運営委員会 役割分担表	
様式 12	避難所運営日誌	
様式 13	職員・ボランティア等派遣要請表	
様式 14	ボランティア受付簿	
様式 15	避難者要望シート	
様式 16	外泊届	
様式 17	郵便物等受付簿	
様式 18	取材者受付用紙	
様式 19	近隣の避難所・官公署リスト	
様式 20	健康管理シート	

## ■ 参考資料

令和2年6月10日府政防第1262号内閣府他  
「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書類」（第2版）

新型コロナウイルス感染症に関する資料が内閣府より発出されています。

新型コロナウイルス感染症は感染症法上の位置づけが5類感染症となりましたが、各避難所において感染症対策は必須であることから、本資料等を参考とし、可能な限り最大限の対応を心がけてください。

## ■ 個人情報について

様式に記載された内容は、個人情報となることから、保管や取扱には十分留意する必要があります。そのため、以下のような点に配慮します。

- (1) 不特定多数の人の目につかないように保管します。
- (2) 本人の同意なしに、記載内容を第三者へ提供しないこと。

## 避難所の被害等チェックシート

避難所名：\_\_\_\_\_

チ ェ ッ ク 項 目		はい	いいえ
①	建物の周辺で地すべりや崖くずれ、倒木などが発生している。		
②	建物の全体または一部が損壊している。（屋外から確認）		
③	建物の基礎が損壊している。または基礎と上部建物がずれている。（屋外から確認）		
④	建物が傾いている。（屋外から確認）		
⑤	隣接する建築物の損壊による危険がある。 (倒れてくる恐れなどがある。)		
⑥	建物の内部にゆがみがある。または窓ガラスにひび割れがある。		
⑦	建物の内部の壁や柱に亀裂などがある。		

※以上の項目に「はい」が1つでもあった場合は、災害対策本部へ連絡し、他の避難所などへの移動を含め、使用の可否について検討する。

<ライフラインなど>

チ ェ ッ ク 項 目		使用可	使用不可
①	電気		
②	水道		
③	下水道		
④	電話		
⑤	FAX		
⑥	インターネット		
⑦	テレビ		
⑧	暖房		
⑨	トイレ		
⑩	照明器具		
⑪	屋外階段		

**受付時チェックリスト**  
**※世帯毎にまとめて受付へご提出ください。**

一部改正

氏名	年齢	性別	電話番号	発熱(37.5°C以上) 該当の場合✓
		男 ・ 女	※携帯電話がある場合は携帯電話番号を記載	

安否情報	1	外部から安否の問い合わせがあったときに、住所・氏名等を回答してよいですか？	はい・いいえ
感染症関係情報	2	あなたはインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症の診断を受けていますか？	はい・いいえ
	3	あなたの家族や接する機会が多い人のなかに、感染症にかかっている人がいますか？	はい・いいえ
	4	<p>現在、体調不良はありますか？</p> <p><u>※はいの場合、以下の該当項目に○を付けてください。</u></p> <p>熱っぽい • のどの痛み • 咳(たん) • 呼吸苦 • 鼻水 • 下痢            胸の痛み • 吐き気 • 味覚障害 • 嗅覚障害 • 発疹 • 倦怠感            その他 ( )</p>	はい・いいえ
	5	<p>避難所での行動に際し、介護や介助が必要ですか？</p> <p><u>※はいの場合、具体的に身体の状況等を記載してください。</u></p>	はい・いいえ
要配慮情報	6	<p>避難所での行動に際し、配慮を要する事情はありますか？</p> <p><u>※はいの場合、以下の該当項目に○を付けてください。</u></p> <p>妊婦 • 乳幼児と一緒に避難 • ペットと一緒に避難            障がい ( )            基礎疾患 ( )            その他 ( )</p>	はい・いいえ
	7	<p>あなたは、避難所以外での避難を希望しますか？</p> <p><u>※はいの場合、以下の該当項目に○を付けてください。</u></p> <p>車中泊 • テント泊 • 自宅等（在宅のまま食料等の受領のみ希望）            その他 ( )</p>	はい・いいえ

受付時チェックリスト

**記入例**

**※世帯毎にまとめて受付へご提出ください。**

一部改正

氏名	年齢	性別	電話番号	発熱(37.5℃以上) 該当の場合✓
江別 太郎	45	男 ・ 女	090-1234-●●●● ※携帯電話がある場合は携帯電話番号を記載	✓

※ 性別の未回答も想定しています

安否情報	1	外部から安否の問い合わせがあったときに、住所・氏名等を回答してよいですか？	はい・いいえ
感染症関係情報	2	あなたはインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症の診断を受けていますか？	はい・いいえ
	3	あなたの家族や接する機会が多い人のなかに、感染症にかかっている人がいますか？	はい・いいえ
	4	<p>現在、体調不良はありますか？</p> <p>※はいの場合、以下の該当項目に○を付けてください。</p> <p>熱っぽい • のどの痛み • 咳(たん) • 呼吸苦 • 鼻水 • 下痢          胸の痛み • 吐き気 • 味覚障害 • 嗅覚障害 • 発疹 • 倦怠感          その他 ( )</p>	はい・いいえ
要配慮情報	5	<p>避難所での行動に際し、介護や介助が必要ですか？</p> <p>※はいの場合、具体的に身体の状況等を記載してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>車いす使用</li> <li>持病により歩行困難、歩行器使用など</li> </ul>	はい・いいえ
	6	<p>避難所での行動に際し、配慮を要する事情はありますか？</p> <p>※はいの場合、以下の該当項目に○を付けてください。</p> <p>妊婦 • 乳幼児と一緒に避難 • ペットと一緒に避難          障がい( 身体障害者手帳1級 • 咀嚼障害など )          基礎疾患( 高血圧で服薬あり • 人工肛門使用など )          その他 ( 甲殻類アレルギーありなど )</p>	はい・いいえ
避難場所情報	7	<p>あなたは、避難所以外での避難を希望しますか？</p> <p>※はいの場合、以下の該当項目に○を付けてください。</p> <p>車中泊 • テント泊 • 自宅等(在宅のまま食料等の受領のみ希望)          その他 ( )</p>	はい・いいえ

## 避難者台帳

避難所名：

入所日	退所日	ふりがな 氏名	年齢	性別	安否確認 への回答	避 難 場 所 ✓ チェック					避難者 世帯 カード の提出 ✓	世帯 番号	区画 住所	備 考	
						避難所	一般	要配慮	感染者等	車中泊	テント泊	自宅等			
月 日	月 日				可・否										
月 日	月 日				可・否										
月 日	月 日				可・否										
月 日	月 日				可・否										
月 日	月 日				可・否										
月 日	月 日				可・否										
月 日	月 日				可・否										
月 日	月 日				可・否										
月 日	月 日				可・否										
月 日	月 日				可・否										

※この台帳は、管理しやすいように、避難場所ごと（一般、要配慮など）に作成しましょう。

【No. ⑫】  
避難者台帳 作成手順書

※ 避難者台帳は清書等、整理したものを保管します。

様式3

一部改正

避難所名：

入所日 ①	退所日 ②	ふりがな 氏名 ③	年齢 ④	性別 ⑤	安否確認 への回答 ⑥	避 難 場 所 ✓ チェック					避難者 世帯 カード の提出 ✓ ⑧	世帯 番号 ⑨	区画 住所 ⑩	備 者 ⑪
						避難所 ⑦ 避難所以外								
月 日	月 日			可・否		一般	要配慮	感染者等	車中泊	テント泊	自宅等			

※避難者台帳は、避難者から提出された「様式2 受付時チェックリスト」、「様式4 避難者世帯カード」を確認し、記載します。

## 【様式2 受付時チェックリストが提出されたとき】

- ・入所日を①に記載します。
- ・「氏名」を確認し、③に記載します。 ※混雑時は「家族の苗字は一人目にのみ記載する」などの工夫も必要です。
- ・「年齢」を確認し、④に記載します。
- ・「性別」を確認し、⑤に記載します。 ※「男」、「女」、「未回答」など。
- ・「外部からの安否の問合わせがあったとき～」の回答内容を確認し、⑥に記載します。
- ・「感染症関係情報」、「要配慮情報」、「避難場所情報」で各欄の内容を確認し、⑦にチェックを入れます。
- ・「感染症関係情報」の欄で1つでも「はい」が選択されている場合は、感染症患者等の居住スペースへ誘導します。
- ※一般受付で対応している場合は、感染症患者等受付へ誘導
- ・要配慮情報の欄で1つでも「はい」が選択されている場合は、要配慮者用の居住スペースへ誘導します。（希望を確認し、家族単位で誘導）
- ・「避難場所情報」の欄で「はい」が選択されている場合は、内容を確認し、避難所以外の該当する項目にチェックを入れます。
- ・避難者へ「様式4 避難者世帯カード」を渡し（各世帯に1枚）、各居住スペースでの記載終了後、改めて受付まで提出するよう伝えます。

## 【様式4 避難者世帯カードが提出されたとき】

- ・⑧にチェックを入れます。
- ・提出された順に避難者世帯カードの「世帯番号」に番号を付します。
- ・避難者世帯カードと避難者台帳の内容が一致していることを確認した上で、避難者世帯カードの「世帯番号」と同様の番号を⑨の「世帯番号」に記載します。
- ・避難者が記載した「区画住所」を⑩に記載します。
- ・避難者世帯カードは、世帯番号順に管理しておきます。

## 【その他】

- ・退所した際には、退所日を②に記載します。
- ・その他必要な情報があれば、⑪に記載します。 ※要配慮者名簿の該当、ペット有など
- ・避難者台帳が複数枚になった場合は、⑫に番号を付します。

世帯番号	区画住所
受付記入	避難者記入

様式4

## 避難者世帯カード

※ 避難場所にいる方（今後来る予定の方を含む）の情報を記載してください。

入所時記入

受付へ提出

入 所 日			年 月 日		
世 帯 代 表	ふりがな 氏名	生年月日・年齢	性別	電 話	※携帯電話がある場合は携帯電話番号を記載
		M・T・S・H・R 年 月 日 (歳)	男 ・ 女	住 所	〒 -
ご 家 族	ふりがな 氏名	生年月日・年齢	性別	自治会名	
		M・T・S・H・R 年 月 日 (歳)	男 ・ 女	自宅の 被害状況	□なし □あり 破損 ・ 倒壊 ・ 浸水 ・ 断水 停電 ・ 電話不通 ・ その他
		M・T・S・H・R 年 月 日 (歳)	男 ・ 女	緊急連絡先 (親戚等)	ふりがな 氏名 (続柄 )
		M・T・S・H・R 年 月 日 (歳)	男 ・ 女		住所
		M・T・S・H・R 年 月 日 (歳)	男 ・ 女		電話
外部から安否の問い合わせがあったときに、住所・氏名等を回答してもよいですか？	はい ・ いいえ				※携帯電話がある場合は携帯電話番号を記載
避 難 場 所	<input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> 車中泊 <input type="checkbox"/> テント泊 <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> その他	【内訳】※世帯内で別の場所を選択する場合	自家用車	※避難所敷地内に駐車する場合には必ず記載 メーカー : 車種 : カラー : ナンバー :	
支援 の 希 望	□福祉避難所への移動を希望【※利用中の施設等があれば記載 : □在宅のまま物資（食料等）の受け取りのみ希望 ※その他、支援や配慮が必要な特別な事情があれば記載してください。】				
運 営 協 力	※避難所運営に協力できることがあれば記載してください。（資格、免許、特技、お手伝いなど）				

◆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 日		年 月 日	
転出先	自宅 ・ 応急仮設住宅	・ 親戚知人宅	・ その他
詳細	住所 〒 -	電話番号	

世帯番号	区画住所
	あ-13
受付記入	避難者記入

## 記入例

様式4

### 避難者世帯カード

※ 避難場所にいる方（今後来る予定の方を含む）の情報を記載してください。

入所時記入		受付へ提出	
		●●年 10月 1日	
世帯代表	ふりがな 氏名 えべつたろう 江別 太郎	生年月日・年齢 M・T・S・H・R ●年 4月 1日 ( 40 歳)	性別 男 女
	電話 090-1234-●●●● ※携帯電話がある場合は携帯電話番号を記載	住所 〒067-8674 江別市高砂町6-●●	
ご家族	ふりがな 氏名 えべつ はなこ 江別 花子	生年月日・年齢 M・T・S・H・R ●年 5月 5日 ( 39 歳)	性別 男 女
	自治会名 高砂町自治会	自宅の 被害状況 口なし 口あり 破損 : 倒壊 ・ 浸水 ・ 断水 停電 : 電話不通 ・ その他	
	江別 次郎	M・T・S・H・R ●年 6月 6日 ( 10 歳)	男 女
	江別 雪子	M・T・S・H・R ●年 7月 7日 ( 5 歳)	男 女
		M・T・S・H・R 年 月 日 ( 歳)	男 女
外部から安否の問い合わせがあったときに、住所・氏名等を回答してもよいですか？	はい ・ いいえ	緊急連絡先 (親戚等) ありがな たかさご ごろう 氏名 高砂 五郎 (続柄 父 ) 〒003-●●●● 住所 札幌市白石区●●	
避難場所	□避難所 □車中泊 □テント泊 □自宅 □その他	【内訳】※世帯内で別の場所を選択する場合	電話 080-1234-●●●● ※携帯電話がある場合は携帯電話番号を記載
支援の希望	□福祉避難所への移動を希望 □在宅のまま物資（食料等）の受け取りのみ希望 ※その他、支援や配慮が必要な特別な事情があれば記載してください。		自家用車 ※避難所敷地内に駐車する場合には必ず記載 メーカー : 車種 : カラー : ナンバー :
運営協力	※避難所運営に協力できることがあれば記載してください。（資格、免許、特技、お手伝いなど）		

◆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	
退所日	
転出先	年 月 日 自宅 ・ 応急仮設住宅 ・ 親戚知人宅 ・ その他
詳細	住所 〒 - 電話番号

## 要配慮者名簿

避難所名：

世帯番号	(ふりがな) 名前	必要な配慮の内容	連絡先	年齢	性別	配慮を必要とする事由		備考
						障害、要介護、 難病、療育の種別	障害等級、要介護 状態区分、療育判定等	
-----								
-----								
-----								
-----								
-----								
-----								
-----								
-----								
-----								
-----								

## 備蓄物資一覧表

	物資の名称	規格等	数量	備考
避難所全体	間仕切り段ボール		個	
	発電機		台	
	ガスボンベ		本	
	投光器		台	
	コードリール		台	
	暖房ストーブ		台	
	ジェットヒーター		台	
	簡易トイレ		台	
	プライベートテント		台	
	ランタン		個	
食料品	主食（そのままご飯・アルファ化米）		食	
	主食（ひだまりパン）		食	
	水		本	
個人	毛布		枚	
	アルミマット		枚	
	寝袋		個	
	簡易ベッド		個	
	段ボールベッド		台	
感染予防	マスク		枚	
	消毒液		本	
	体温計		個	

# 物資要請票

## 避難所名：

## 要請番号

要望提出日時	年      月      日 ( )      時      分
要望書提出者（役職・氏名）	

## 〔食 料〕

避難者	食	備考（乳幼児・高齢者・アレルギー対応など配慮が必要な事項）
在宅避難者	食	
合計	食	

## [食料以外の物資]

※サイズ、規格ごとに1行使用する。

\*緊急を要する場合は、備考欄に理由等を記入する。

## 避難所内の空間配置図（例）

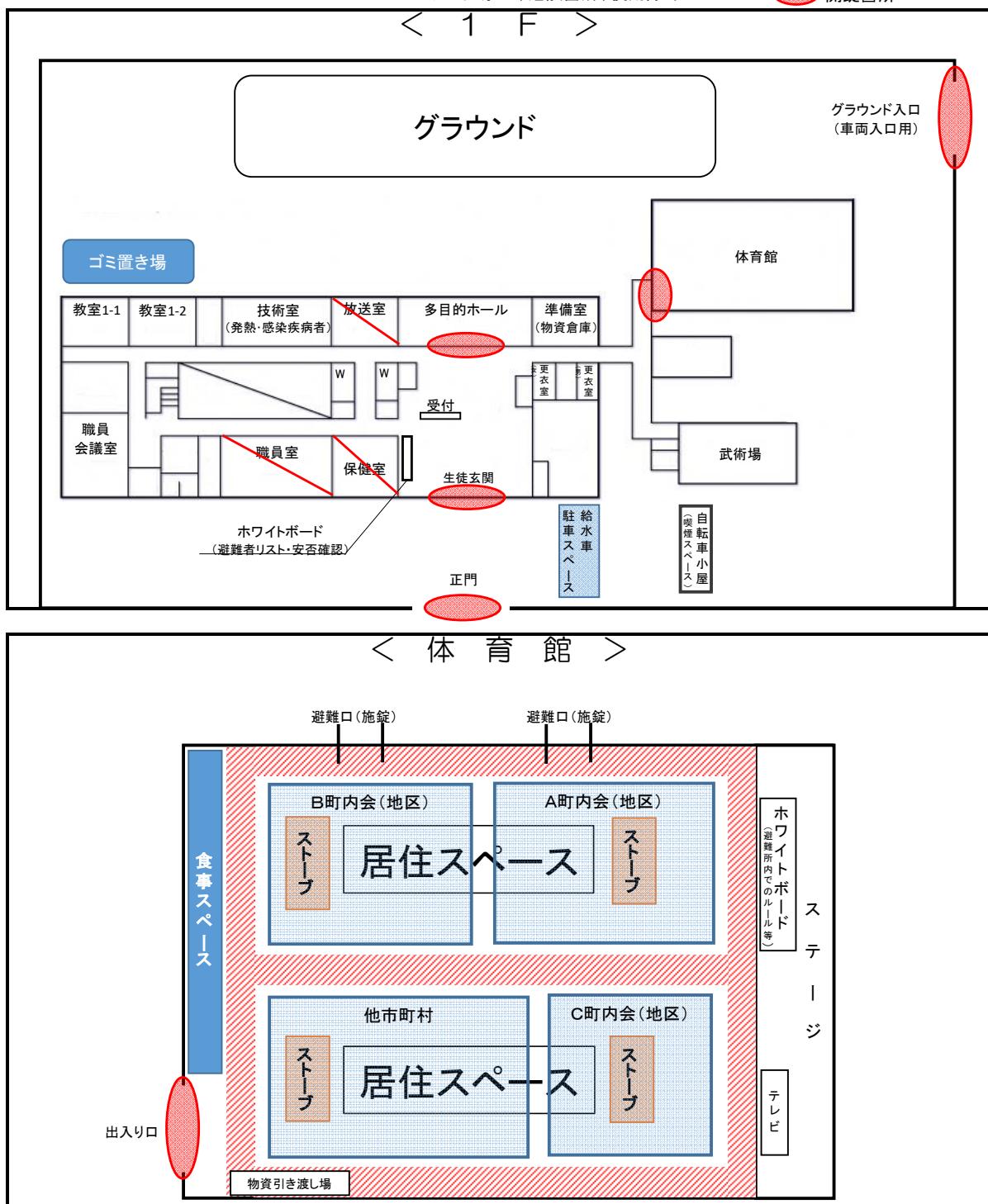
- 1 学校再開のために、避難場所は体育館から使用するものとし、収容人員や要配慮者等の数に合わせて、他の教室への移動も考慮します。
- 2 その他教室等は施設管理者の同意のもと、順次使用します。
- 3 小さい子供がいる家庭や要配慮者がいる家族にも、最初は体育館に避難した後、準備ができしだい移動します

[例] ●●中学校

 導線: 通路としてあらかじめ確保

 立入禁止、危険箇所、使用除外

 開錠箇所



# 物資受付簿

### 避難所名：

## ペット登録台帳

避難所名：

管理番号	飼主	世帯番号	登録日	種類	性別・色特徴	名前(呼び名)	退所日
	氏名 ----- 電話						
	氏名 ----- 電話						
	氏名 ----- 電話						
	氏名 ----- 電話						
	氏名 ----- 電話						
	氏名 ----- 電話						
	氏名 ----- 電話						
	氏名 ----- 電話						
	氏名 ----- 電話						
	氏名 ----- 電話						
	氏名 ----- 電話						
	氏名 ----- 電話						

## 避難所運営委員会 役割分担表

避難所名			
役職名	氏 名	自治会名	主な役割
委員長			避難所の運営・調整
副委員長			委員長の補佐
			各班への指示と調整
			避難所の閉鎖
総務班	班長		避難者世帯簿の管理
	副班長		郵便物・宅配便の取次ぎ
	班員		問い合わせ対応
			情報収集・発信
			ボランティア受入
施設管理班	班長		危険個所等の確認・対応
	副班長		危険個所等の確認・対応
	班員		火気の取り扱い場所の周知
			利用ルールの周知
食料・物資班	班長		食糧・物資の管理
	副班長		食糧・物資の保管場所全般
	班員		食糧・物資の管理
			食糧・物資の配食等
			炊出し
保健・救護班	班長		福祉関係者の把握
	副班長		福祉関係者の派遣要請
	班員		傷病者・要配慮者の把握
			応急救護
			生活用水の調達・管理
衛生班	班長		衛生管理の把握
	副班長		衛生管理の把握
	班員		ごみ収集日の確認と周知
			トイレ使用ルールの周知
			清掃当番の決定と周知
運営期間	年 月 日 ~ 年 月 日		

※運営が長期間になる場合は、運営委員会役員を定期的に変更すること。

## 避難所運営日誌

避難所名：  
\_\_\_\_\_

作成日	年月日( )
作成者	

		現在の状況(A)	前日の状況(B)	増減(A-B)
世帯数(合計)		世帯	世帯	世帯
		人	人	人
内訳	避難者	世帯	世帯	世帯
		人	人	人
	車中避難者	世帯	世帯	世帯
		人	人	人
	在宅避難者	世帯	世帯	世帯
		人	人	人
地域の状況		付近の道路	通行可 • 通行不可	
		ライフライン	使用可 • 使用不可 使用不可のライフラインの種類 ( )	
避難所運営委員会 代表者名・連絡先				
連絡事項等				

年 月 日

避難所名：\_\_\_\_\_

## 職員・ボランティア等派遣要請票

依頼内容			
依頼者	市職員（氏名：）	その他（氏名：）	
連絡先	電話番号（）・その他（）		
活動場所	場所名：		
	住 所：		
希望派遣人数	合計	人(性別の希望があれば: 男性	人・女性 人)
派遣内容における不足資器材			
派遣希望日	年 月 日		
依頼内容詳細			

受付番号	[ ] ※受付者記入欄
受付者	
派遣決定	可 • 不可
派遣者	
派遣日	年 月 日 ~ 日間

# ボランティア受付簿

避難所名：

番号	受付日	氏名・住所・電話番号	性別	職業・学校名等	備考 (ボランティアの種類など)
		氏名 ----- 住所 ----- 電話 -----			

## 避難者要望シート

※避難所における要望等がある場合は、この用紙に記入の上、避難所運営委員会の担当者に提出してください。  
※すべてがご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

避難所名：

提出日時	年      月      日( )      時      分
記入者氏名	

### [必要とする物資]

### [その他要望事項等]

## 外泊届

避難所名：

氏 名	ふりがな
外泊期間	年 月 日 ( ) ～ 年 月 日 ( )
外 泊 先	
緊急時の連絡先電話番号	
備考欄	

# 郵便物等受付簿

避難所名：

避難所運営委員会記入欄				避難者（受取者）記入欄	
番号	郵便局等からの受付月日	宛名	郵便物等の種類	受取月日	受取人氏名
	月 日		はがき・封書・小包 その他( )	月 日	
	月 日		はがき・封書・小包 その他( )	月 日	
	月 日		はがき・封書・小包 その他( )	月 日	
	月 日		はがき・封書・小包 その他( )	月 日	
	月 日		はがき・封書・小包 その他( )	月 日	
	月 日		はがき・封書・小包 その他( )	月 日	
	月 日		はがき・封書・小包 その他( )	月 日	
	月 日		はがき・封書・小包 その他( )	月 日	
	月 日		はがき・封書・小包 その他( )	月 日	
	月 日		はがき・封書・小包 その他( )	月 日	
	月 日		はがき・封書・小包 その他( )	月 日	
	月 日		はがき・封書・小包 その他( )	月 日	
	月 日		はがき・封書・小包 その他( )	月 日	
	月 日		はがき・封書・小包 その他( )	月 日	
	月 日		はがき・封書・小包 その他( )	月 日	

※避難者（受取者）記入時には、個人情報の取扱いに留意する。

## 取材者受付用紙

避難所名：

受付日時		年月日 時分	
退所日時		年月日 時分	
代表者	会社名等		氏名
	連絡先（所在地、電話番号等）		
同行者			
取材目的			
放送 掲載予定			
備考			

(避難所担当者記入欄)

避難所対応者	
--------	--

## 近隣の避難所・官公署リスト

### 【近隣避難所】

避難所名	住 所	電話番号	備 考

### 【官公署】

名 称	住 所	電話番号	備 考

# 健 康 管 理 シート

避難所名 :

避難者数 :

記入者氏名 :

人数を記入

日 時	年 月 日( ) 午前・午後 時 分							
症 状	~9歳	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳~
発 热								
下痢・嘔吐								
外 傷								

人数を記入

日 時	年 月 日( ) 午前・午後 時 分							
症 状	~9歳	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳~
発 热								
下痢・嘔吐								
外 傷								

人数を記入

日 時	年 月 日( ) 午前・午後 時 分							
症 状	~9歳	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳~
発 热								
下痢・嘔吐								
外 傷								

人数を記入

日 時	年 月 日( ) 午前・午後 時 分							
発 热								
下痢・嘔吐								
外 傷								

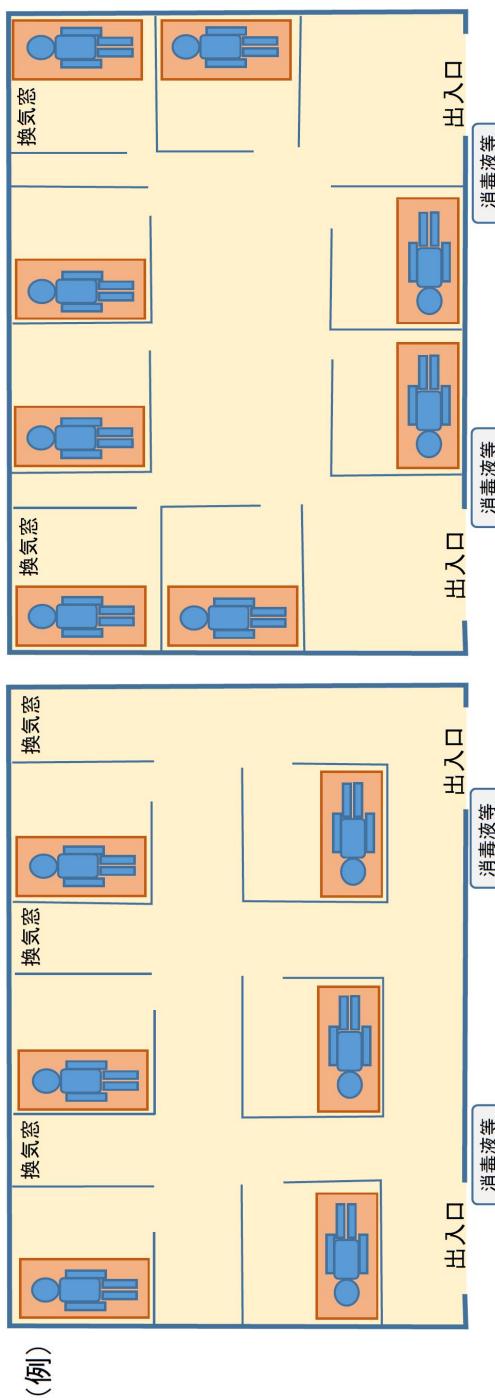




## 発熱・咳等のある人や濃厚接触者専用室のレイアウト（例）

- 発熱・咳等のある人は、それぞれ一般の避難者とはゾーン、動線を分けること。
- 発熱・咳等のある人は、可能な限り個室にすることが望ましいが、難しい場合は専用のスペースを確保する。やむを得ず同室にする場合は、パーテーションで区切るなどの工夫をする。
- 濃厚接触者は、可能な限り個室管理とする。難しい場合は専用のスペースを確保する。やむを得ず同室にする場合は、パーテーションで区切るなどの工夫をする。  
※濃厚接触者は、発熱・咳等のある人より優先して個室管理とする。

- 人権に配慮して「感染者を排除するのではなく、感染対策上の対応であることを十分に周知する。」



- ※飛沫感染を防ぐため、少なくとも座位で口元より高いパーテーションとし、プライバシーを確保する高さにすることが望ましい。また、換気を考慮しつつ、より高いものが望ましい。
- ・軽症者等は、予め災害時の対応・避難方法等を決めておくことが望ましいが、避難所に一時的に滞在する場合がある。
- ・感染予防および医療・保健活動のしやすさの観点から、地域における感染拡大状況や、各避難所・活用するホテル・旅館等の状況を踏まえ、防災担当部局や保健福祉部局等の連携のもと、必要に応じて特定の避難者の専用の避難所を設定することも考えられる。  
(例：高齢者・基礎疾患有する者・障がい者・妊娠婦用、発熱・咳等の症状のある者用、濃厚接觸者用)
- ※発熱・咳等のある人及び濃厚接触者は、マスクを着用する。
- ※上記は全て実施することが望ましいが、災害時において、種々の制約が想定され、出来る範囲で最大限実施することが望まれる。