

指定避難所

避難所アクションカード 【開設編】

避難者向け

- 1 「アクションカード」とは…
緊急時において、自分たちが何をして良いか分からなくなること
を防ぐパニック防止と最初の一步を踏み出し、取り組むことを示す
道具です。
- 2 「避難所アクションカード【開設編】」とは…
避難所の開設までをまとめた、「松本市避難所開設・運営ガイド
ライン」に基づく活動の指示書です。
- 3 活用基準
主に大規模地震発生時に使用しますが、風水害（大雨・洪水・台
風）等の場合も使用します。
- 4 活用方法
避難所開設まで：「避難所アクションカード【開設編】」を活用
避難所開設後：「避難所アクションカード【運営編】」を活用

令和7年3月

松本市

目次

1

役割決め

2-1

2-2

施設の解錠

3

避難者対応

4-1

～

4-6

施設の安全点検

5-1

～

5-5

資機材の入手

6

受入れの準備

7-1

7-2

トイレの確認

8-1

8-2

受付の設置

9-1

9-2

居住スペースの設定

10

設備の確認

11

立入り禁止エリアの選定

12

避難所の開設

役割決め

【決め方】

避難所運営委員が参集している場合はその中から、参集していない場合は避難者の中から決定します。

避難所開設までの初動対応を統括する暫定の開設リーダーを決定します。

【役割】

全体の状況を確認し、アクションカードに基づき指示を与えます。

開設リーダー

氏名：

開設リーダーは、開設サブリーダーを指名します。

【役割】

リーダーを補助します。

開設サブリーダー

氏名：

その他の方

【役割】

開設リーダー・開設サブリーダーの指示及びアクションカードに基づき、避難所の開設に向けた活動を行います。

施設の力ギの入手

① 公立小中学校の場合

1 備蓄倉庫の外付けキーボックスから備蓄倉庫の力ギを入手



2 備蓄倉庫を解錠

3 備蓄倉庫内のキーボックスから体育館の力ギを入手



備蓄倉庫内避難所
キーボックス
(ダイヤル式)

備蓄倉庫が自動解錠しない場合

1 力ギの保有者から入手

↓
→ 学校（施設管理者）・地域づくりセンター・危機管理課

2 備蓄倉庫、体育館を開ける

建物のカギの入手

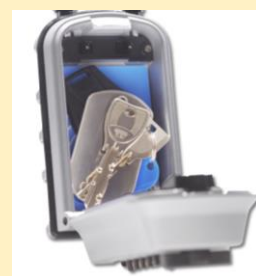
② 地区体育館の場合

ダイヤル式キーボックス
からカギを入手



③ 地区公民館・高校等の場合

プッシュ式キーボックス
からカギを入手



④ その他の場合

- ・ カギの保有者からカギを借用
 - ↳ 学校（施設管理者）・地域づくりセンター・危機管理課
- ・ 避難所運営委員会で事前に決定した方法で解錠

入所前の呼び掛け

◆建物の安全確認が済むまでは危険なので、避難者には中に入ることができないことを伝え、屋外の安全な場所（校庭等）で待機させる。

【呼びかけ文例】

こちらは、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、皆さんを施設内に案内しますので、しばらく安全な〇〇で待機してください。

現在分かっている災害情報は、[収集した情報等]ということです。

この地区や市の被害状況は現在確認中です。

松本市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おりますので、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ましたら、〇〇までお越しください。

また、負傷された方、体調が悪い方がいましたら、同じく〇〇までお越しください。

※繰り返し

施設の安全確認

◆施設の安全確認は、避難所担当職員、施設管理者、住民代表者のうち2人以上で実施する。

ア. 施設周辺の確認

- ☐火災が発生している。
- ☐施設が浸水している。
- ☐施設全体が沈下している。
- ☐ガスくさい。(ガス漏れしている。)

イ. 上記アで1つも☒が入らない場合
施設の詳細な安全確認をする必要がある
⇒4-2～4-6へ

【チェックボックス☒の取り扱い】

- 1つでも4-2～4-6で☒があれば、危険なので、施設は使用しない
⇒災害対策本部に連絡(危険度判定要請をする)
- ◆屋内に避難所利用者がいる場合は、屋外の安全な場所へ誘導する。
- ◆ロープなどを使い、施設内へ立ち入らせないようにする。
- ◆災害対策本部に避難所が使用できないことを連絡する。
- ◆住民が施設に立ち入らないように注意する。

ウ. 余震等が発生した場合は、その都度安全確認を実施せよ！
再確認においても、上記アから実施せよ！

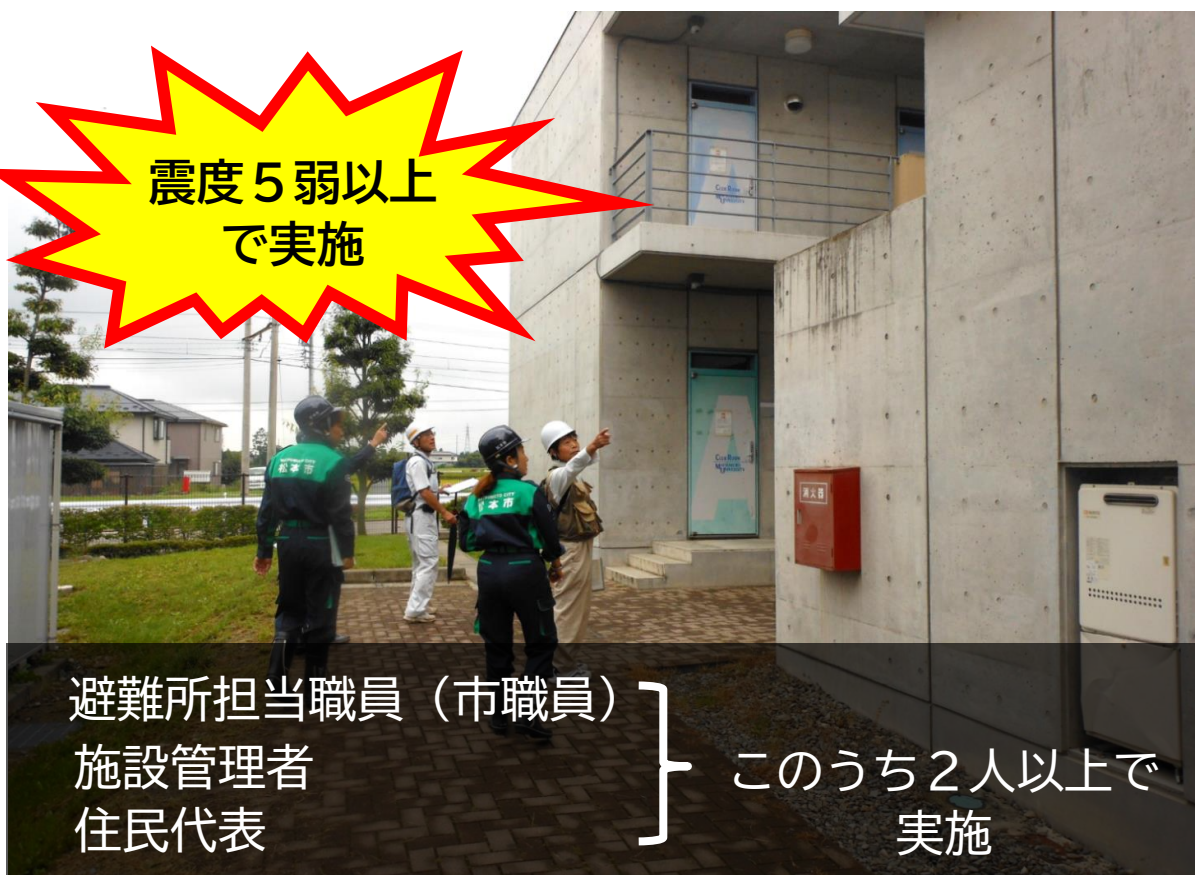
4-2

緊急安全点検

施設の安全確認

避難所施設の緊急点検

震度5弱以上
で実施



避難所担当職員（市職員）
施設管理者
住民代表

このうち2人以上で
実施

目視のポイント

- 施設全体
地滑り、地盤沈下、傾き、亀裂
- 施設要所
鉄骨柱脚部、筋交など
- 施設付属物等
窓ガラス、屋外階段、天井、
照明器具

松本市指定避難所・緊急点検結果

使用可

USABLE

◆この建築物の被災程度は小さいと考えられます

◆被災箇所にご注意のうえ使用してください

避難所番号:

避難所名称:

注記:

点検日時 月 日 午後・午前 時現在

松本市建築指導課 電話 34-3255

4-3 緊急安全点検

次のことを2人以上で実施せよ
1つでも☑がつけば、危険と判断し調査を終了せよ

一見して危険と判定される

☐建築物全体又は一部の崩落・落階がある



☐基礎の著しい破壊、上部構造との著しいずれがある



☐建築物全体又は一部の著しい傾斜がある



☐火災が発生している

4-4

緊急安全点検

次のことを2人以上で実施せよ

1つでも☑がつけば、危険と判断し調査を終了せよ

全体の状況に関する点検項目①

☐隣接する建物や周辺地盤による破壊の危険性（崖崩れなど）がある



☐施設が多少なりとも傾斜している

☐床が一部傾いたり抜けたりしている



☐柱や梁の一部が曲がる現象（座屈）が発生している

☐筋交いにたわんでいるもの、あるいは破断しているものがある



☐柱と梁の接合部が一部破断している、接合部に亀裂が発生している

☐柱脚が部分的にでも破損している



4-5

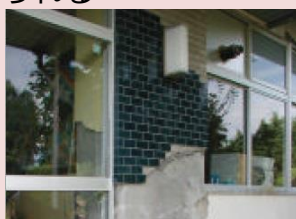
緊急安全点検

次のことを2人以上で実施せよ

1つでも☑がつけば、危険と判断し調査を終了せよ

全体の状況に関する点検項目②

- 高所からコンクリート辺が落下した、あるいは落下しかかっている
- 窓ガラス・窓枠にひび割れが見られる、窓枠がひずみスムーズに開閉できない
- 外装材や内装材にひび割れや隙間が見られる



- 鉄筋コンクリートの部分に比較的大きなひび割れが見られる
- 鉄骨部材に激しい腐食が見られる



- 屋外階段やひさしがわずかに傾斜あるいは移動している



- 照明や吊り物が部分的にずれている
- 天井裏を目視できる場合で天井ブレースにたわんでいるものや破断したものがある



4-6

緊急安全点検

次のことを2人以上で実施せよ

1つでも☑がつけば、危険と判断し調査を終了せよ

全体の状況に関する点検項目③

☐ その他異状が見られる



つり天井に関する点検項目

☐ 天井の一部でも落下または落下しそうな状態である

☐ 天井の周囲または段差に破損がある

☐ 天井が部分的にずれている



【4-3～4-6で1つも☑が入らない場合】

災害対策本部に点検結果を報告するとともに、
避難所開設へ

⇒ 5-1へ

5-1 資機材の入手

施設の安全点検後、事務用品BOXを入手せよ

事務用品BOXの入手

□事務用品BOXの中身を確認する



事務用品BOX内資機材一覧

ハンド型メガホン	油性マーカー（8色）	コピー用紙（500枚）
懐中電灯	ペグシル（鉛筆）	【様式3】避難者名簿
ラジオ	バインダー	除菌消臭剤
電卓	ハサミ	使い捨て手袋
養生テープ	避難所開設・運営 ガイドライン	活性炭マスク

5-2 資機材の入手

施設の安全点検後、感染症対策用物資BOXを入手せよ

感染症対策BOXの入手

□感染症対策用物資BOXの中身を確認する



5-3 資機材の入手

施設の安全点検後、感染症対策用物資BOXを入手せよ

感染症対策BOXの入手

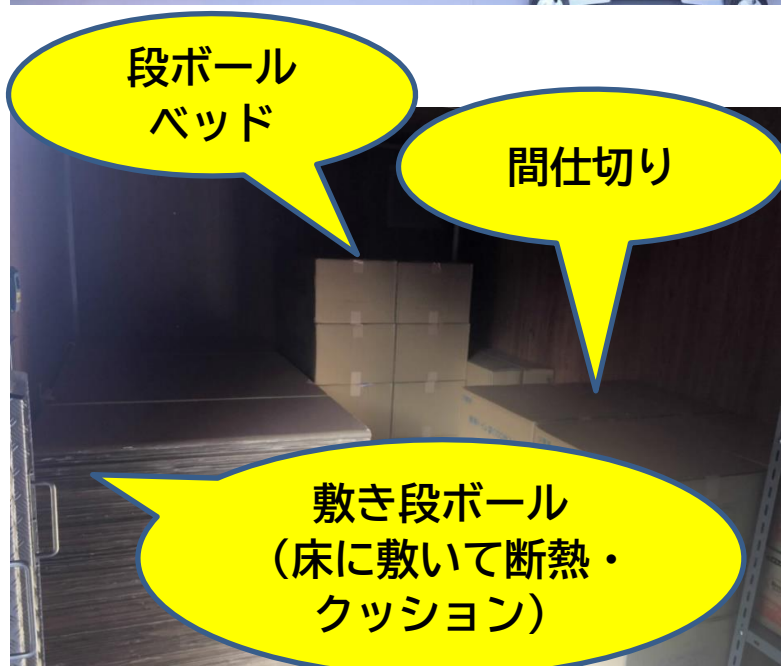
感染症対策用物資BOX内資機材一覧

物品	用途	受付時使用
アルコール	手指、物品の消毒 等	○
非接触型体温計	受付での応対、健康チェック 等	○
乾電池(単3)	非接触型体温計用	○
手袋(Lサイズ)	受付での応対、有症者への応対 等	○
手袋(Mサイズ)	受付での応対、有症者への応対 等	○
フェイスシールド	受付での応対、有症者への応対 等	○
レジ袋(乳白)	靴入れ、汚染物処理、廃棄物処理 等	○
レジ袋(半透明)	靴入れ、汚染物処理、廃棄物処理 等	○
マスク	マスクを持参していない避難者用	○
健康状態チェックリスト	受付時に聞き取りの上、有症者が記入	○
空スプレーボトル	アルコール用、施設の消毒 等	
ペーパータオル	手洗い、清掃 等	
ハンドソープ	手洗い(トイレ、手洗い場 等)	
ゴミ袋	廃棄物処理 等	
ガウン	廃棄物処理 等	
次亜塩素酸ナトリウム	除菌、清掃 等 ※希釈して使用し、人体には使用しない	
スリッパ(Mサイズ, 赤色)	トイレ 等	
スリッパ(Lサイズ, 青色)	トイレ 等	
ラップ	食事(食器に被せて都度廃棄) 等	
健康チェックシート	有症者が日々記入	
足踏み式ゴミ箱	廃棄物処理 等	
プライベートルーム	感染者生活スペース、更衣室 等 ※個室が確保できない避難所のみ	

5-4

資機材の入手

備蓄倉庫入り組品（例）



◎備蓄品リスト

発電機
缶入りガソリン
ガソリン携行タンク
(中身はカラです)
投光器
(避難所を明るくします)
事務用品BOX
水、食糧
毛布
敷段ボール
段ボールベット
使い捨てカイロ
携帯トイレ
感染症対策物資 等

避難所で使用する書類・様式集

避難所開設・運営ガイドライン	・・・ 3冊
避難所開設・運営ガイドライン（様式集）	・・・ 1式
・ 避難所のスペース割当表	・・・ 3枚
・ 避難所状況報告書	・・・ 10枚
・ 避難者名簿	・・・ 100枚
・ 避難者台帳	・・・ 50枚
・ 在宅避難者台帳	・・・ 20枚
・ 物資依頼伝票	・・・ 20枚
・ 物資受払簿	・・・ 20枚
・ ボランティア受付カード	・・・ 5枚
・ ボランティア受付台帳	・・・ 5枚
・ 受付時 健康状態チェックリスト	・・・ 50枚
・ 避難所ペット登録台帳	
・ 避難者健康チェックシート	
避難所内における表示例	・・・ 1式
・ 運営本部、受付	
・ 立入禁止、土足禁止、禁酒、禁煙	
・ 男性トイレ、女性トイレ、更衣室、授乳室、救護室	
・ 矢印マーク、ごみ箱、充電コーナー など	
緊急点検チェックシート、緊急点検結果	・・・ 1式
障がい者向け掲示ラミネート	・・・ 1枚

6

受入れの準備

避難者の受入れ準備

以下の活動は、各グループに分かれ可能な限り同時に行う

7-1

7-2

トイレの確認

8-1

8-2

受付の設置

9-1

9-2

居住スペースの設定

10

設備の確認

11

立入り禁止エリアの選定

施設のトイレを確認

1. 施設のトイレをチェック

- ☐ 室内が安全ではない
(落下物など危険箇所がある)
- ☐ 便器が使用可能な状態ではない
(便座やタンクなどが破損している)

1つでも☒があれば、
施設のトイレは
使用しない！

→災害トイレを設置
(簡易トイレなど)

- ☐ 下水が流れない
 - ・排水管から漏水する
 - ・汚水マスやマンホールからあふれる
 - ・上階から水を流すと下の階のトイレからあふれる

☒でも、**携帯トイレ**
(便器にビニール袋を付
け、使用の度に取り換える)
として対応すること
も可能。

- ☐ 水(上水)が出ない、または周辺
が断水している

☒なら、2へ

すべての項目でチェックがなければ(安全で、
上下水も使用可能)、施設のトイレを使用する

2. 水の確保

- ☐ 近くにプールや河川があり、
トイレの水(流し用*)として
使用できる。
※手洗いには使わないこと

水が確保できなくても、
携帯トイレとして対応
することも可能。

水が確保できれば、バケツなどに汲み置きして施設の
トイレを使用する

7-2

トイレの確認

携帯トイレの設置

① セットを用意する



② 専用受けパックを便座等に取り付ける



③ 袋を便座にかぶせ



④ 凝固シートを置く



⑤ 1回使用ごと、排便/排尿収納袋を縛る



①受付の設置

ア. 設置手順

- | | |
|---|----------------------------------|
| ①避難所入口に総合受付を行う場所を決定し、机・いすを設置する | チェック
☐ |
| ②受付者と避難者との間に仕切り板を設置し、避難所のルール等を掲示する | チェック
☐ |
| ③机上に消毒液、筆記用具、避難者名簿をセットする | チェック
☐ |
| ④受付実施者はマスクを装着し、必要に応じてビニール手袋、フェイスシールドを装着する | チェック
☐ |

イ. 受付で行うこと

- ①避難者名簿の記入及び名簿の管理
- ②避難者を居住スペースへ誘導

ウ. 使用するもの

- ☐机・いす ☐マスク ☐消毒液 ☐フェイスシールド
- ☐ビニール手袋 ☐受付看板 ☐避難者名簿 ☐筆記用具
- ☐各種啓発用チラシ ☐仕切り板（パーティション）

発熱・体調不良の方専用の感染者用受付を設置せよ
※感染症が流行している場合

②感染者用受付の設置

ア. 設置手順

- ①感染者用スペース入口の外に受付を行う
場所を決定し、机・いすを設置する チェック
☐
- ②受付者と避難者との間に仕切り板を設置し、
啓発チラシ等を掲示する チェック
☐
- ③机上に消毒液、非接触型体温計、筆記用具、
避難者名簿をセットする チェック
☐
- ④受付実施者はマスクを装着し、必要に応じて
ビニール手袋、フェイスシールドを装着する チェック
☐

イ. 感染者用受付で行うこと

- ①非接触型の体温計により体温測定を行う
- ②避難者名簿の記入及び名簿の管理
- ③避難者を専用スペースへ誘導

ウ. 使用するもの

- ☐机・いす ☐マスク ☐消毒液 ☐フェイスシールド
- ☐ビニール手袋 ☐受付看板 ☐避難者名簿 ☐筆記用具
- ☐各種啓発用チラシ ☐仕切り板（パーテーション）
- ☐非接触型体温計

①居住スペースの区分け

- ◆ 居住スペースに通路などを指定し、スムーズな受入れができるように、スペースの区分けを行う
- ◆ 養生テープ・ガムテープなどを用い地区町会別に要配慮の状況等を考慮して区分けを行う。事前に決められた配置があればそれに沿った区分けを行う
- ◆ 感染症を考慮し、家族間の距離、通路幅を1～2m以上確保することが望ましい

テープ等による区画表示

(例) 3m 1m～2m以上



○一家族が一区画を使用し、人数に応じて区画の広さは調整する

○家族間の距離を1m以上あける

※スペース内通路は出来る限り通行者がすれ違わないように配慮する必要がある

スフィア基準

スフィア基準においては、1人当たり最低3.5㎡の居住スペースとすることがしめされており、可能な限り避難所開設時から、テープやパーティションを用い居住スペースを確保!!

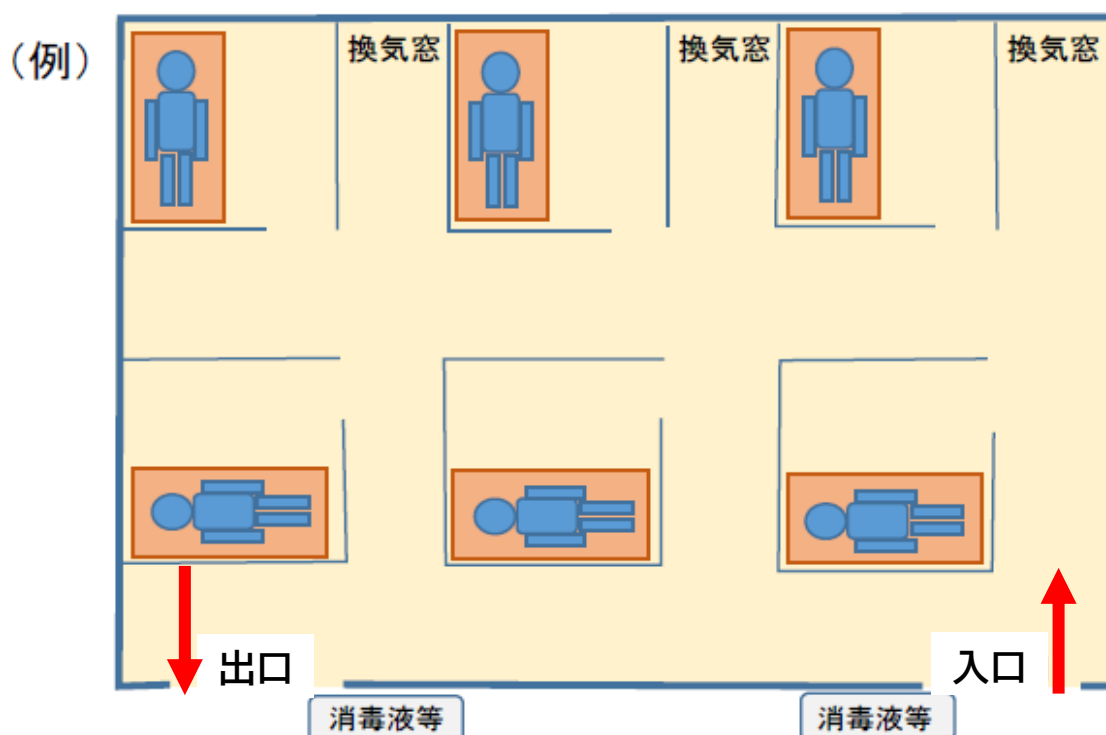
9-2

居住スペースの設定

発熱・体調不良の方専用の感染者用スペースを確保せよ
※感染症が流行している場合

②感染者用スペースの確保

- ◆ 発熱・体調不良の方の専用スペースは可能な限り個室を確保する。個室が確保できない場合はビニールシート、テント等を活用し、スペースを仕切る
- ◆ 専用スペースと一般の居住スペースの間に境界線を設け接触防止を徹底する
- ◆ 可能な限り出入口、トイレ、手洗いは分け、体調不良の方と健康な方の動線が交わらないよう、徹底する
- ◆ 出入口は一方通行とする



設備の確認

設備	確認項目	使えない場合の対応
電気	☐ 電灯はつくか ☐ 電気器具から異音・異臭はないか、 水に浸かった形跡はないか	☐ 発電機や照明等を設置 ☐ 異常のある電気器具は使用しない
水道	☐ 水は出るか ☐ 濁り・異臭はないか ☐ 漏水していないか	☐ 飲料水の備蓄の確認 ☐ プール水など生活用水として利用できる水の確保
電話	☐ 通話できるか ☐ FAXが使えるか ☐ メールは使えるか ☐ インターネットはつながるか	☐ 他の伝達手段（携帯、自転車など）を確認
放送	☐ 放送設備は使えるか ☐ 通信設備は使えるか ☐ 無線は使えるか	☐ 拡声器、メガホンなどを活用
トイレ	☐ 室内は安全か（落下物など危険はないか） ☐ 便器は使用可能か（破損はないか） ☐ 下水は流れるか ☐ 水（上水）は出るか。または、周辺は断水していないか	☐ 便器等が破損しているような場合は、使用禁止とし、 <b style="color: red;">携帯トイレを設置する ☐ 使用後の携帯トイレを指定された場所に置く（ごみ収集車で回収）
	⇒ 7-1 トイレの確認を参照	

立入り禁止エリアの選定

- ◆ 危険な場所や避難所として利用できない場所を立入禁止にする
→ 出入口をロープ、ガムテープ、看板等で封鎖する

< 避難者の受け入れや立ち入りを制限する場所の例 >

指定区分	場所の例	理由
立入禁止	安全点検で「危険」や「要注意」と判断した場所	余震などによる二次災害の防止
立ち入りを制限	事務室、施設管理者の部屋など	個人情報あり 施設の本来業務を再開する拠点となる
	医務室、給湯室、倉庫など	避難所運営に利用
	屋外の一部	自衛隊など、外からの救援者が利用する可能性あり
占有禁止	玄関、廊下、通路、階段 トイレなど	共有空間 避難経路の確保

災害対策本部への第1報

判明している状況を、

- ・ 二次元コード または
- ・ 【様式2】避難所状況報告書
により報告



避難者の受け入れ、避難者名簿の作成

- ① 避難所の開設準備が整い次第、
校庭等に待機してもらっていた避難者
を受付へ誘導する
- ② 受付で記入してもらった避難者名簿
をもとに、避難所利用者の人数や世帯
数を把握する

以降の避難所の運営については「松本市
避難所開設・運営ガイドライン」及び
「避難所アクションカード【運営編】」
により実施せよ！