災害時の備え

■ 自宅付近で想定される災害をハザードマップで確認しておきましょう

地震　浸水（洪水・内水氾濫）　土砂災害　津波

ハザードマップ▶

※ハザードマップとは、洪水や土砂災害など災害の危険性が高い場所を、危険度別に色分けして表示している地図です。万一の際の避難場所や問い合わせ先についても記載されています。
各区役所で配架しているほか、札幌市ホームページでも公開しています。

■ さっぽろ防災ハンドブック

家庭での備えや災害の知識など、災害時に自らの命を守ること（自助）、周りの人と協力して助け合うこと（共助）に役立つ内容が記載されています。
ハザードマップなどと一緒にご活用ください。



■ 人工呼吸器・たん吸引器等を使用している方

非常用電源を確保しましょう

- 発電機やポータブル電源、カーインバーターなどを準備しておきましょう。
- 発電機は、1か月に1回エンジンをかけ、定期的に点検しましょう（一酸化炭素中毒になるおそれがあるため、必ず屋外で使用しましょう）。
- お近くの充電可能な自家発電設備のあるところを確認しておきましょう。

※札幌市では在宅で人工呼吸器等を使用する障がいのある方に非常用電源装置等の購入費用を助成しています。（詳しくは、各区役所保健福祉課へ。もしくは札幌市ホームページ参照）

人工呼吸器等のバッテリーは常に充電しておきましょう

- 内部・外部バッテリーは、常に充電しておき、緊急時に使用できる状態にしておきましょう。
- バッテリーの持続時間は機種によって異なりますので、医療機器メーカーの担当者や訪問看護師と確認しておきましょう。
- 外部バッテリーの寿命は使用しなくても2、3年と言われています。定期的な点検・交換が必要ですので、医療機器メーカーの担当者に確認しましょう。
- 外部バッテリーや発電機等との接続の仕方を平時に練習しておきましょう。

アンビューバッグはいつでも使える状態にしておきましょう

- 緊急時にすぐ使用できるよう、使い方の確認・練習をし、複数の人が操作できるようにしましょう。
- 年に1回は破れていないか等の点検を行いましょう。

■ 在宅酸素療法をしている方

予備の酸素ボンベの備えをしましょう

- 予備を含めた酸素ボンベの持ち時間を確認しておきましょう。
- 火気厳禁なので、使用方法・保管場所に注意してください。
- 酸素メーカーの担当者に災害時の酸素ボンベの搬送などを確認しておきましょう。

■ インスリン・成長ホルモン等の冷蔵保存を要する薬剤を使用している方

病院・薬局に薬剤の保管方法を確認しておきましょう

- 直射日光のあたらない場所であれば常温保存で1か月程度は使用できる薬剤もあります。災害時の薬剤の保管方法について、病院・薬局に確認しておきましょう。

■ 体温維持が困難な方

気温に対応できるようクールベストやカイロなどを備えましょう

- 気温の上昇に伴う体温上昇に備え、クールベスト・保冷剤（保冷枕）・冷却マットの備えをしましょう。
- 気温の低下に伴う体温低下に備え、カイロ・アルミブランケット・毛布などを備えましょう。

■ 服薬中の薬

服薬中の薬、予備のチューブなどの備えをしましょう

- 予備のお薬やお薬手帳を非常時に持ち出せるようにしておきましょう。
- ふだん使用しているチューブの予備や、注射器、消毒用アルコール綿などを災害時に持ち運べる状態で保管しておきましょう。

■ 連絡先リスト

必要な連絡先がすぐわかるようにしておきましょう

- 家族などの緊急連絡先、通院先の病院、相談支援事業所・ケアマネジャー・訪問看護ステーションなどの関係者の連絡先をまとめたリストを作っておきましょう。
- 医療機器を使用している方は、災害時にすぐ連絡が取れるよう、メーカー・取扱業者の連絡先を確認しておきましょう。

■ 地域の協力者

安否確認等をしてくれる地域の協力者がいるか確認しておきましょう

- 災害時に安否の確認や関係機関への連絡等をしてくれる地域の協力者がいるか確認しておきましょう。

※札幌市では、地域における避難支援の取り組みとして、災害対策基本法に基づき避難行動要支援者名簿（障がい、難病等について一定の基準を満たす方の名簿）を作成しています。避難支援等関係者（町内会、地区社会福祉協議会等）から、名簿情報の提供の申請があった場合、本人の同意確認をしたうえで名簿情報の提供を行っています。
（ただし、災害発生時には協力者も被災することがあるため、同意しても災害時に支援が得られないこともあります。）



■ 避難先・移動方法

避難する場合の避難先や移動方法を確認しておきましょう

- 避難する場合、自宅近くの避難所の場所や避難先までの移動方法を確認しておきましょう。
- 人工呼吸器等の医療機器を使用している方等は、かかりつけの病院や関係者等と相談し、避難先までの交通手段を含め、事前に確認しておきましょう。