

「わたしの避難準備シート」

作成のご案内 ～災害への備え、できていますか？～

札幌市からの
お知らせ

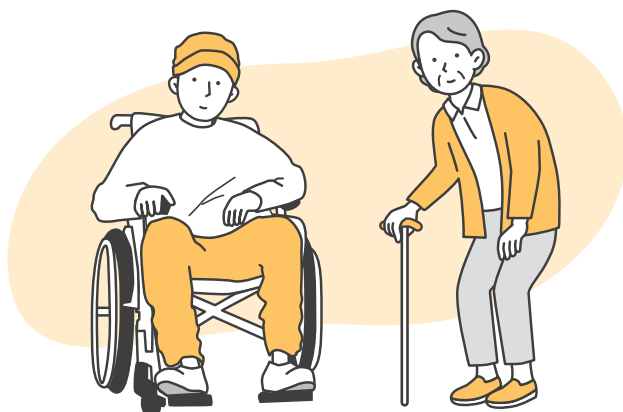
SAPPORO

わたしの避難準備シートとは

高齢者や障がいのある方といった、災害時の避難に特に支援が必要な方(避難行動要支援者)お一人おひとりに合わせて、「どこに避難するか」「どんな配慮が必要か」などを記載し、ご本人やご家族の方などが災害に備えて事前に確認しておくもので、災害時に円滑な避難につなげることを目的に作成します。

どんな人が対象なの？

災害発生時や災害が発生する恐れがある場合に自力で避難することが難しい介護や障がいの程度が重い方で、災害発生時にその場から避難することが必要な地域(洪水や土砂災害警戒区域など)にお住まいの方が対象です。



どのように作成するの？

「わたしの避難準備シート」の作成を希望される場合には、札幌市の協力依頼を受けた、日頃から担当されているケアマネジャーや相談支援専門員の方にご協力いただき、作成をお手伝いします。(※費用はかかりません)

「わたしの避難準備シート」作成にあたってのポイントを裏面にまとめているので、ご覧ください。



「わたしの避難準備シート」作成のポイント

① お住まいの地域の災害リスクを知りましょう！

お住まいの地域が土砂災害警戒区域に含まれていないかや、大雨で河川が氾濫したときの浸水想定など、災害時のリスクをハザードマップや「札幌市地図情報サービス（ホームページ）」などで確認しましょう。

札幌市 ハザードマップ

検索



② 避難先を考えましょう！

①で確認したお住まいの地域の災害リスクや心身の状態を考え、ご自身にあった避難先を考えましょう。

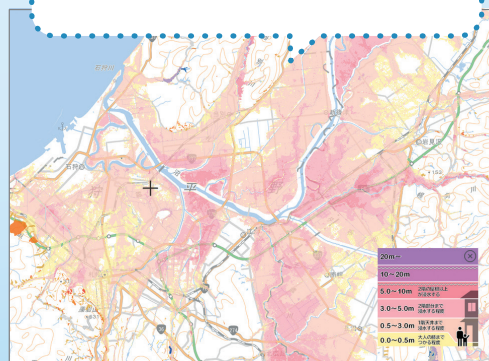
避難先の例

- 自宅の上階に避難（危険性が低い場合）
 - 親戚や友人、知人の家に避難
 - 家族などと一緒に、最寄りの指定緊急避難場所（小学校など）に避難
- ・・・など



◀ 札幌市
地図情報サービス

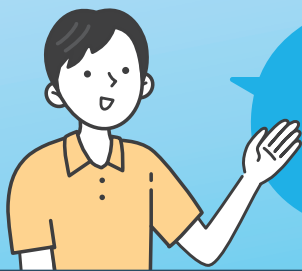
住所を選択するだけで、ハザード状況や近くの避難所が簡単に確認できます。



③ 災害時の備えを考えましょう！

避難する時に必要な支援の内容や配慮してほしいことを考えておきましょう。また、家族や親戚、ご近所のお知り合いなど支援をお願いする方を決めておきましょう。

①から③をふまえて「わたしの避難準備シート」を作りましょう。
日ごろから災害が起こった時のことをイメージしておくことがとても大切です。
災害時にあわてることなく「より良い避難」ができるように準備しましょう。



上記のポイント①から③については、日頃から担当されているケアマネジャーや相談支援専門員の方が一緒になって考え、シートの作成をお手伝いします。

【札幌市】

わたしの避難準備シート
(個別避難計画) 作成 推進事務局

TEL 050-3358-7652

FAX 050-8886-0503

Email watahina_sheet_sapporo@medi-staffsup.com

受付時間 ▶ 8:45～17:15

※土日祝休日、年末年始(12/29～1/3)除く