

札幌市 避難行動要支援者のための
「わたしの避難準備シート（個別避難計画）」
作成の手引き
（令和7年度実施版）

令和7年10月
札幌市わたしの避難準備シート作成推進事務局



目次

1	はじめに	1
2	わたしの避難準備シート（個別避難計画）について	2
(2)	「個別避難計画」とは	2
(2)	「わたしの避難準備シート」を作成する対象となる方	3
(3)	「わたしの避難準備シート」の作成にあたってのお願い	4
(4)	わたしの避難準備シート作成推進事務局について	5
(5)	「わたしの避難準備シート」の様式及び記入事項	6
ア	様式（記入例）	6
イ	記入事項	8
3	わたしの避難準備シートの作成について	9
	～わたしの避難準備シート作成の流れ～	9
(1)	事前の準備	10
ア	対象者のハザード状況の確認	10
イ	訪問、面談にあたっての事前準備	12
(2)	対象者への説明、同意確認	18
ア	シートに関する説明	18
イ	作成及び関係者への提供に関する同意確認	20
(3)	シートの作成	23
ア	「シートその1（災害時の避難情報）」	23
イ	「シートその2（わたしの情報）」	36
(4)	作成したシートの内容確認	38
(5)	作成したシートの提出・報告	39
ア	事務局への提出	39
イ	作成協力報酬の請求	40
(6)	作成したシートの共有	43
(7)	作成したシートの保管・管理	44
(8)	作成したシートの更新	46

4	わたしの避難準備シート作成後の活用について……………	47
---	----------------------------	----

1 はじめに

近年、全国的に発生している豪雨・台風等の大規模災害において、高齢者や障がい者が犠牲になる事例が多くみられることなどを受け、災害時の避難支援等を更に実効性のあるものとするために、令和3年5月に災害対策基本法が改正され、災害発生時の避難行動に特に支援を要する方（以下、避難行動要支援者）のうち、同意を得られた方について、「個別避難計画」を作成することが市町村の努力義務となりました。

札幌市においては、避難行動要支援者の心身の状況等、配慮が必要な事柄やお住まいの災害発生時の危険性・リスク等（ハザード）の状況を勘案し、避難行動要支援者の中でも、災害発生時のリスクが高い地域にお住まいの重度の方など、個別避難計画の作成の優先度が特に高いと考えられる方から重点的に作成に取り組んでいきます。

令和5年度の試行的な個別避難計画の作成、令和6年度のモデル事業を経て、令和7年度より、本格的に避難行動支援者への呼びかけを行い、作成を全市に拡大していきます。

この手引きでは、札幌市における個別避難計画の作成の進め方について、まとめておりますので、ぜひご参考いただきますようお願いします。

2 わたしの避難準備シート（個別避難計画）について

(1) 「個別避難計画」とは

災害時の避難に特に支援が必要な避難行動要支援者一人ひとりの「どこに避難するか」「どんな配慮が必要か」等を記入した計画です。

◆避難行動要支援者とは

避難行動要支援者（災害対策基本法第 49 条の 10 第 1 項）

要配慮者のうち、災害が発生し、又は発生するおそれがある場合に自ら避難することが困難な者であって、その円滑かつ迅速な避難の確保を図るため特に支援を要する者

・避難行動要支援者に含まれる方

【高齢者】 要介護認定を受けている方、介護保険サービス対象者 など

【障害者】 身体障がいのある方、知的障がいのある方、精神障がいのある方、難病患者のうち疾病により移動困難な受給者 など

<参考> 要配慮者（災害対策基本法第 8 条第 2 項第 15 号）

高齢者、障害者、乳幼児その他の特に配慮を要する者（妊産婦、傷病者、難病患者、外国人等）

札幌市では、個別避難計画は対象者お一人おひとりがご自身のために作成する計画であることを明確にするため、個別避難計画を「わたしの避難準備シート」と名付けて推進してまいります。

お住まいの地域の災害特性や本人の心身の状況をもとにあらかじめ計画を作成し、その計画を関係者で共有することにより、円滑な避難行動につなげ、避難の実効性を高めていくことを目的としています。

◆「わたしの避難準備シート」に記入する情報

- ・ 作成の対象となる方の心身の状況・必要とする支援
- ・ 避難する際に配慮が必要な事項・避難場所
- ・ 避難を支援する方 など

○個別避難計画作成の努力義務化

令和3年5月に災害対策基本法が改正され、避難行動要支援者ごとに個別避難計画を作成することが市町村の努力義務となりました。

また、上記の法改正と合わせて、国（内閣府）から示された「避難行動要支援者の避難行動支援に関する取組指針」において、個別避難計画の作成を進めていくにあたっては、災害時の避難に特に支援が必要な方のお身体等の状況について、日ごろからよく知り信頼関係も期待できる、ケアマネジャーや相談支援専門員といった福祉専門職の皆様の協力を得て、作成することが非常に重要であると示されております。

◆福祉専門職の皆様の協力を得ることで期待できる効果

本人同意が
得やすくなり
計画作成が
円滑に進む

信頼関係を
持って計画を
作成できる

内容の充実した
計画を効率的に
作成できる

(2) 「わたしの避難準備シート」を作成する対象となる方

札幌市では介護度や障害支援区分の程度が高く、災害リスクの高い地域にお住まいの方について、福祉専門職（ケアマネジャーや相談支援専門員等）の皆様の協力を得て、「わたしの避難準備シート（以下、シート）」の作成を進めていきます。

シートを作成する対象者は、札幌市の避難行動要支援者名簿に掲載された方のうち、以下の「心身の状況」と「自宅周辺の災害リスク」2つの条件のどちらにも該当する方となります。

●心身の状況

要介護3以上、障害支援区分4以上、または18歳以下で身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちの方

●自宅周辺の災害リスク

想定浸水深が3.0m以上、氾濫流・河岸浸食のおそれのある区域、または土砂災害警戒区域に居住されている方

なお、シートの作成については、災害対策基本法にもとづき、本人の作成の同意が得られた方に対してのみ行います。

(3) 「わたしの避難準備シート」の作成にあたってのお願い

シートの作成にあたっては、本人や家族が積極的に参加することが何より重要です。周囲がいくら災害発生時への備えの必要性をうたえても、本人や家族に災害時の避難の意思がなければ、この取組は有効なものとなりません。

防災の基本は「自助」（自分たちで助かろうとする意思や努力）にあり、そのためにまずは、本人や家族に「災害時に助かろう」という避難の意思をもっていただくことが必要となります。

シートの作成を通して、本人や家族に避難の意思をもっていただき「自助」を向上させていくことが重要となりますので、福祉専門職の皆様には、本人や家族がシートを作成するにあたっての「作成支援者」となっていただき、作成を支援・サポートする立場で関わっていただくようお願いします。

<本人・家族の自助の取組の例>

シートの作成を通じ、本人・家族に下記のような取組を促していくことが重要です。

- ☐ 自宅の災害リスク（ハザード状況）を知る。
- ☐ 災害状況によって、避難の必要があることを理解する。
- ☐ もよりの避難場所を確認するなど、避難する場所を考えておく。
- ☐ 日ごろから必要な持ち出し品等を準備し備えておく。

(4) わたしの避難準備シート作成推進事務局について

札幌市では、シートの作成を円滑に推進するため、説明会の開催や作成にかかる問い合わせ対応、シートの提出状況の管理等を担う事務局を設置し、運營業務の一部を委託して実施します。

<札幌市わたしの避難準備シート作成推進事務局>

〒060-0005 札幌市中央区北 5 条西 2-5

JR タワーオフィスプラザさっぽろ 19F

TEL 050-3358-7652 FAX 050-8886-0503

E-mail watahina_sheet_sapporo@medi-staffsup.com

(5) 「わたしの避難準備シート」の様式及び記入事項

ア 様式（記入例）

わたしの避難準備シートその1（災害時の避難情報）

平常時の外部への情報提供 ☒ 同意する ☐ 同意しない		作成日： 令和 ● 年 ● 月 ● 日					
フリガナ	サツボロ タロウ	生年月日	昭和●● 年 ● 月 ● 日				
氏名	札幌 太郎	年齢	38 歳				
		性別	☒ 男 ☐ 女				
住所	札幌市●●区●条西●丁目●●						
医療的ケア	☐ なし ☐ あり ありの場合 病名（ ） ☐ 透析 ☐ 人工呼吸器 ☐ たん吸引 ☐ 経管栄養 ☐ ストーマ装具						
周辺のハザードマップの状況	☒ 洪水（氾濫流、河岸浸食含む） ☐ 浸水想定 ☐ 0.5m 未満（床下浸水相当） ☒ 0.5m 以上～3m 未満（2階床下浸水） ☐ 3m 以上～5m 未満 ☐ 5m 以上～10m 未満 ☐ 10m 以上 ☒ 土砂災害（がけ崩れ）※土砂災害警戒区域に該当 ☒ 内水氾濫【浸水の深さ： 0.3～0.5 床下浸水】						
風水害	避難場所候補	名称	中央小学校				
		住所					
	避難方法 避難経路	警戒レベル1（早期注意情報）	避難支援者と連絡をとりながら自宅で待機。テレビや札幌市HPなどから気象情報に注意。				
		警戒レベル2（大雨・洪水注意報）	避難時の持ち物を準備し、避難経路を確認。				
地震	避難場所候補	名称	中央中学校				
		住所	札幌市●●区●条西●丁目●●				
	避難方法 避難経路	・避難には付添いが必要なため、同居の父母と一緒に避難。 ・父母の支援が難しい場合は、日ごろから面識のある、近隣の北海さんと一緒に、中央小学校に避難。 ・避難所では周囲の環境から落ち着かなくなり大声を出すこともあるため「福祉避難スペース」の利用希望を避難所の受付で伝える。 ・週3日（月水金）は通所をしているため、通所先で災害が発生した場合は、父母と連絡を取りあい安否確認。通所先でそのまま避難するか、難しい場合には、父が車で迎えに行く。					
		・避難には付添いが必要なため、同居の父か母と一緒に避難。 ・父母の支援が難しい場合は、日ごろから面識のある、近隣の北海さんと一緒に、中学校に避難。 ・避難所では周囲の環境から落ち着かなくなり大声を出すこともあるため「福祉避難スペース」の利用希望を避難所の受付で伝える。					
避難支援者	氏名	札幌 一郎	住所	札幌市●●区●条西●丁目●●	本人との関係	父	
		電話	090-●●●●-●●●●	平常時の外部への情報提供	☒ 同意する ☐ 同意しない		
	氏名	北海 三郎	住所	札幌市●●区●条西●丁目●●	本人との関係	近隣の方	
		電話	090-●●●●-●●●●	平常時の外部への情報提供	☒ 同意する ☐ 同意しない		
支援内容		☒ 情報伝達 ☒ 安否確認 ☒ 避難準備 ☒ 避難付き添い ☐ その他（ ）					
避難場所までの移動		☒ 徒歩 ☐ 道具が必要（ ☐ 車いす ☐ つえ ☐ その他【 】 ） ☒ 介助が必要（ ☐ 体を支える ☒ 見守り ☐ その他【 】 ） 移動に使用できる車の有無 ☒ あり 運転手（ 父 ） ☐ なし					
作成支援者	氏名	福祉 太郎	所属事業所・団体名	相談支援事業所●●●●			
	電話	011-●●●●-●●●●	FAX	011-●●●●-●●●●	E-mail	●●●●@●●●●.jp	

わたしの避難準備シートその2（わたしの情報）

作成日： 令和 ● 年 ● 月 ● 日

障害者手帳	☐ なし ☒ あり 身体（ ）級 精神（ ）級 療育（ A ）			障害支援区分	4		
介護保険	☒ なし ☐ あり 要支援（ ）級 要介護（ ）級			指定難病 医療受給者証	☒ なし ☐ あり		
福祉サービスの利用状況	事業所名		サービスの種類	利用の曜日	事業所の連絡先		
	●●生活介護		生活介護	月水金	011-●●●-●●●●		
	●●ショートステイ		短期入所	不定期	011-●●●-●●●●		
かかりつけの医療機関	名称	●●病院	担当医	●● ●●	電話	011-●●●-●●●●	
	名称	●●クリニック	担当医	●● ●●	電話	011-●●●-●●●●	
	名称		担当医		電話		
主な病気	●●病、●●症						
くすり	●●●●、●●●● ※別紙のおくすり手帳の写しの通り						
使用中の医療機器	●●●●、●●●●						
日常生活面の配慮事項	食事	かみきれないものを飲み込むことが苦手			移動	手をつなぐなど一部介助が必要	
	トイレ	一人でできるが一部介助が必要			会話	伝えたいことがうまく話せないことがある。	
	着脱	一人でできるが一部介助が必要			危険判断	不可	
	入浴	一部介助が必要			見守り	見知らぬ場所が苦手なので慣れるまで必要	
	その他	困りごとを周囲にうまく伝えられないことがあるので、適切な声掛けが必要 慣れていない場所に行くと落ち着かなくなり、大声を出してしまうことがある。					
在宅時に主に過ごす部屋	日中	1階のリビング			夜間	2階の寝室	
居住建物	戸建て	階数	2階建て	構造	木造	建築年数	約20年
(集合住宅の場合) 居住階数		生活形態 ☐ 単身 ☒ 家族と同居 ☐ その他（ ）					
緊急時の連絡先	氏名	札幌 一郎	住所	札幌市●●区●条西●丁目●●		家族構成図	
			電話	090-●●●●-●●●●	続柄		父
	氏名	札幌 花子	住所	札幌市●●区●条西●丁目●●			
			電話	090-●●●●-●●●●	続柄		母
	氏名		住所				
			電話		続柄		

★このシートその2はフェイスシート等の写しの添付により、内容が重複する記載の省略をすることができます。

イ 記入事項

《本人基本情報》

- ・氏名 ・生年月日 ・連絡先（電話・FAX） ・年齢 ・性別
- ・住所 ・医療的ケアの有無

《ハザードの状況、避難行動》

- ・周辺のハザードマップの状況
- ・避難場所候補（風水害、地震）
- ・避難方法/避難経路（風水害、地震）
- ・避難時の持ち物、配慮が必要なこと
- ・避難場所までの移動方法

《避難支援者(※)情報》

- ・避難支援者（氏名、住所、連絡先、支援内容、同意の有無）

《作成支援者情報》

- ・氏名 ・所属事業所、団体名 ・連絡先（電話、FAX、E-mail）

（以下は既存のフェイスシート等の添付で代用することも可能です）

《身体状況等》

- ・障がい者手帳の有無や種類 ・障害支援区分
- ・介護保険の利用有無や介護度 ・指定難病医療受給者証の有無
- ・福祉サービスの利用状況 ・かかりつけの医療機関
- ・主な病気 ・使用中の薬、医療機器 ・日常生活面の配慮事項

《居住する建物や家族などの状況、緊急連絡先》

- ・在宅時に主に過ごす部屋 ・居住する建物の状況や生活形態
- ・緊急時の連絡先 ・家族構成図

※避難支援者について

シートを作成する対象者が災害時の避難を行うにあたり、情報の伝達や避難の手助け等の支援を行う方。なお、災害時に必ず支援を行うことを義務づけるものではなく、支援の結果に法的な責任もありません。

3 わたしの避難準備シートの作成について

～わたしの避難準備シート作成の流れ～

(1) 事前の準備

- ・ 事務局から受け取った対象者リストを確認
- ・ 対象者のお住まいのハザード情報を確認 (10 ページ)
- ・ 必要書類の準備や聞き取りする事項の事前確認 (12 ページ)

(2) 対象者への説明 同意確認

- ・ 対象者への定期的な訪問等の機会にあわせ、作成啓発チラシ等を用いて、制度について説明 (18 ページ)
- ・ シートの作成、及び作成したシートの関係機関への外部提供に関する同意の確認 (19・35 ページ)
- ※作成に不同意だった場合は(5)へ

(3) 作成

- ・ 対象者や家族から聞き取った情報でシートを作成 (23 ページ)

(4) 確認

- ・ 作成したシートの内容の確認 (38 ページ)

(5) 提出・報告

- ・ 事務局への作成したシートや同意書等の提出、協力報酬の請求 (39 ページ)

(6) 共有

- ・ 事務局から返送されたシートを本人、避難支援者、関係者に共有 (43 ページ)

(7) 保管、管理

- ・ 作成したシートの保管、管理 (44 ページ)

(1) 事前の準備

ア 対象者のハザード状況の確認

シートを作成する対象者は、お住まいが「洪水の想定浸水深3.0m以上または氾濫流・河岸浸食のおそれのある区域、土砂災害等の警戒区域に居住している方」といった災害リスクのある方を想定しているため、まず対象となる方の自宅等の状況を「ハザードマップ」で実際に確認しておきます。

ハザードマップについては、浸水（内水氾濫・洪水）、土砂災害、地震といった災害の種別ごとに作成しており、札幌市公式ホームページの「札幌市地図情報サービス」、または、「さっぽろ防災ポータル」により確認が可能です。

また、紙面版のハザードマップについては、各区役所、札幌市危機管理局（市役所本庁舎7階）で全区分を配布しております。

※札幌市公式ホームページによるハザード状況の確認方法については、別紙「防災情報（ハザードマップ・避難場所）の確認方法」で詳細な手順をご紹介しますのでご確認ください。

●札幌市公式ホームページ「札幌市地図情報サービス」

URL : https://www.city.sapporo.jp/johoo/it/web_gis/web_gis.html



●札幌市公式ホームページ「さっぽろ防災ポータル」

URL : <https://bousai.city.sapporo.jp/>



ハザードマップについては、こちらで PDF データの確認が可能です。

●札幌市公式ホームページ「災害危険箇所図（ハザードマップ）」

URL : https://www.city.sapporo.jp/kikikanri/higoro/hazardmap/hazardmap_index.html

札幌市 ハザードマップ

検索



「ハザードマップ」で、対象者の自宅の全部、若しくは一部が以下のエリアに該当している場合「災害発生時に危険な区域」に居住していると考えられますので、シートを作成する対象者となります。

- ☐ 洪水時の浸水想定（※注１）が３．０ｍ以上の区域
- ☐ 氾濫流・河岸浸食のおそれのある区域（※注２）
- ☐ 土砂災害警戒区域（※注３）

※（注１）洪水時の浸水想定

大雨により川が氾濫すること等により発生する浸水の区域と深さ。

想定浸水深３．０ｍ以上は、住宅の２階の屋根まで浸水することが想定されるため、災害時の状況によっては、自宅外への避難（立ち退き避難）や「自宅の３階以上への垂直避難」が必要となる区域。

※（注２）氾濫流・河岸浸食のおそれのある区域

氾濫流：流速が早く木造家屋が倒壊するおそれのある区域

河岸浸食：洪水の際に地面が削られるおそれのある区域

災害時の状況によっては、自宅外への避難（立ち退き避難）が必要となる区域。

※（注３）土砂災害警戒区域

土砂災害（土石流、がけ崩れ、地すべり）が発生した場合、住民の生命・身体に危害が生ずるおそれがある区域。災害時の状況によっては、自宅外への避難（立ち退き避難）が必要となる区域。

以上のように、今回シート作成の対象となる方は「自宅のおかれたハザードの状況や災害時の状況によっては、自宅を出て安全な場所に避難することも想定し、日ごろから準備しておくことが必要な方」が含まれるということになります。

イ 訪問、面談にあたっての事前準備

① シートの作成に必要な書類を下記のとおり準備します。

【準備書類】

☐ わたしの避難準備シート（様式）

☐ わたしの避難準備シートの作成・個人情報の提供に関する同意書

☐ 作成啓発チラシ『札幌市「わたしの避難準備シート」作成のご案内』

☐ （必要に応じて）ハザードマップ（札幌市ＨＰから印刷したもの、もしくは紙面版）

- ② 本人に関する基本情報について、事前に確認しておくことのできる項目を整理しておきます。事業所で作成済みのフェイスシートやアセスメントシート等についても必要に応じてご活用ください。

【事前に確認しておくことのできる項目の例】

《本人基本情報》

- ・ 氏名 ・ 生年月日 ・ 連絡先（電話、FAX） ・ 年齢
- ・ 性別 ・ 住所 ・ 医療的ケアの有無

《身体状況等》

- ・ 障がい者手帳の有無や種類 ・ 障害支援区分
- ・ 介護保険の利用有無や介護度
- ・ 指定難病医療受給者証の有無
- ・ かかりつけの医療機関 ・ 主な病気 ・ 使用中の薬、医療機器
- ・ 日常生活面の配慮事項

《家族などの状況、緊急連絡先》

- ・ 同居家族等の状況
- ・ 緊急時の連絡先

- ③ 災害時の避難場所について、事前に確認します。

＜地域の避難場所等の確認＞

ハザードマップ等で確認した、シートを作成する対象者のお住まい周辺のハザードの状況を踏まえ、災害時の避難場所について確認します。避難場所候補や避難方法、避難経路は対象者本人や家族と話し合って検討することとなります。安全な場所にある親族宅や知

人宅等も避難先となり得ますが、事前に地域の避難所・避難場所も確認し、本人の自宅からの経路等について確認してください。

避難所・避難場所は札幌市公式ホームページの「札幌市地図情報サービス」、「さっぽろ防災ポータル」で確認できます。また、「災害危険箇所図（ハザードマップ）」でも確認が可能です。

※札幌市公式ホームページによる避難場所の確認方法については、別紙「防災情報（ハザードマップ・避難場所）の確認方法」で、詳細な手順をご紹介しますのでご確認ください。

●札幌市地図情報サービス

URL : https://www.city.sapporo.jp/johoo/it/web_gis/web_gis.html



●さっぽろ防災ポータル

URL : <https://bousai.city.sapporo.jp/>



●札幌市公式ホームページ「災害危険箇所図（ハザードマップ）」

URL : https://www.city.sapporo.jp/kikikanri/higoro/hazardmap/hazardmap_index.html

札幌市 避難所

検索



なお、避難場所については、洪水、土砂、地震等の災害種別によって、避難場所の基準を満たさないため開設されないものもあります。最寄りの避難所がどの災害時に開設されるかについては、下記の札幌市ホームページ「各区避難場所等」にて確認ができます。