

札幌市災害時保健活動アクションカード

💡 アクションカード(AC)とは

札幌市保健師が発災初期に「札幌市災害時保健活動マニュアル」に基づき、経験年数によらず誰もが迅速かつ効果的な保健活動を開始するための手順書である。
地震災害を想定したものとする。



札幌市災害時保健活動アクションカード

💡 アクションカードの種類

準備編

- ・平常時
- ・災害発生直後から職場到着



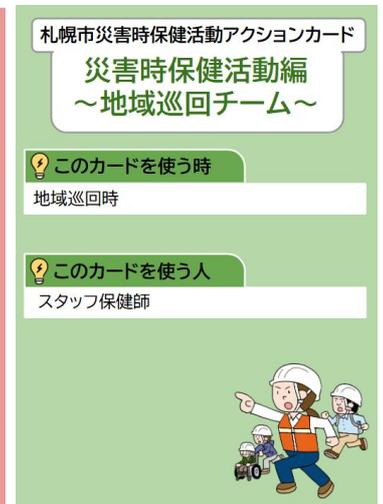
区保健師活動本部編

- ・職場到着から保健活動開始
- ・応援派遣要請



災害時保健活動編

- ・避難所巡回チーム
- ・地域巡回チーム



札幌市災害時保健活動アクションカード

💡 平常時に準備しておくこと

- ① 毎年度初めに職員の役割や指示命令システムを確認する際に更新し、準備する。
- ② 年1回は両課でシミュレーション訓練を行い、適宜内容を修正、他関係課※とも情報共有を行う。

※関係課の例：地域安全担当係、保護課

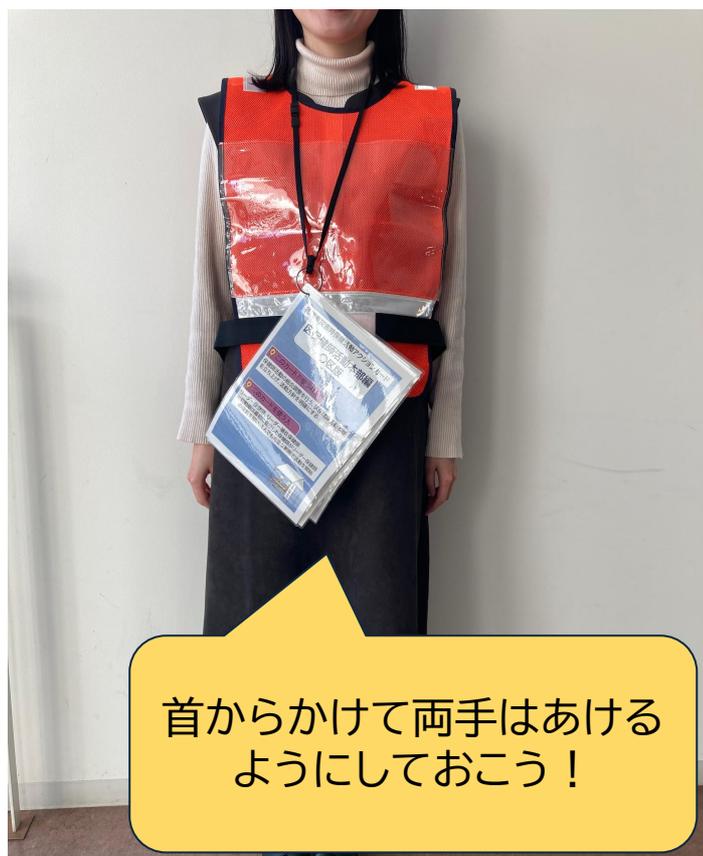
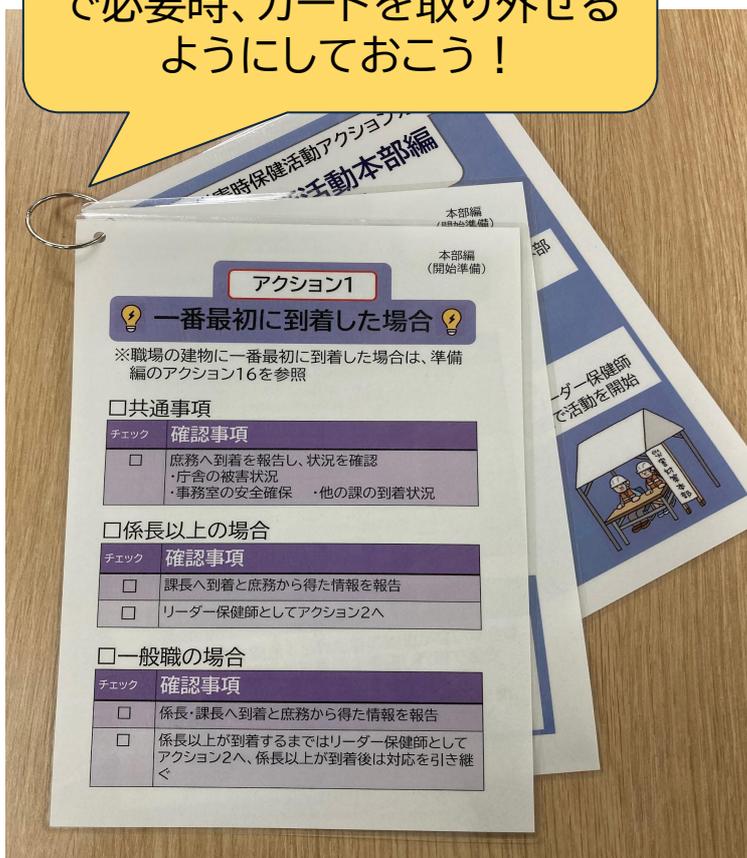


札幌市災害時保健活動アクションカード

💡 使い方

- ①カードを取り外して活用できるように片面で印刷する。外出時に活用するため破損しないようラミネート加工を行うなど工夫して準備する。
- ②巡回時に両手があくように肩掛けにする等、災害時に携帯できるようにする。
- ③行った行動にはチェック☑する。

ラミネート加工やカードリングで必要時、カードを取り外せるようにしておこう！



首からかけて両手はあけるようにしておこう！

札幌市災害時保健活動アクションカード



保管方法

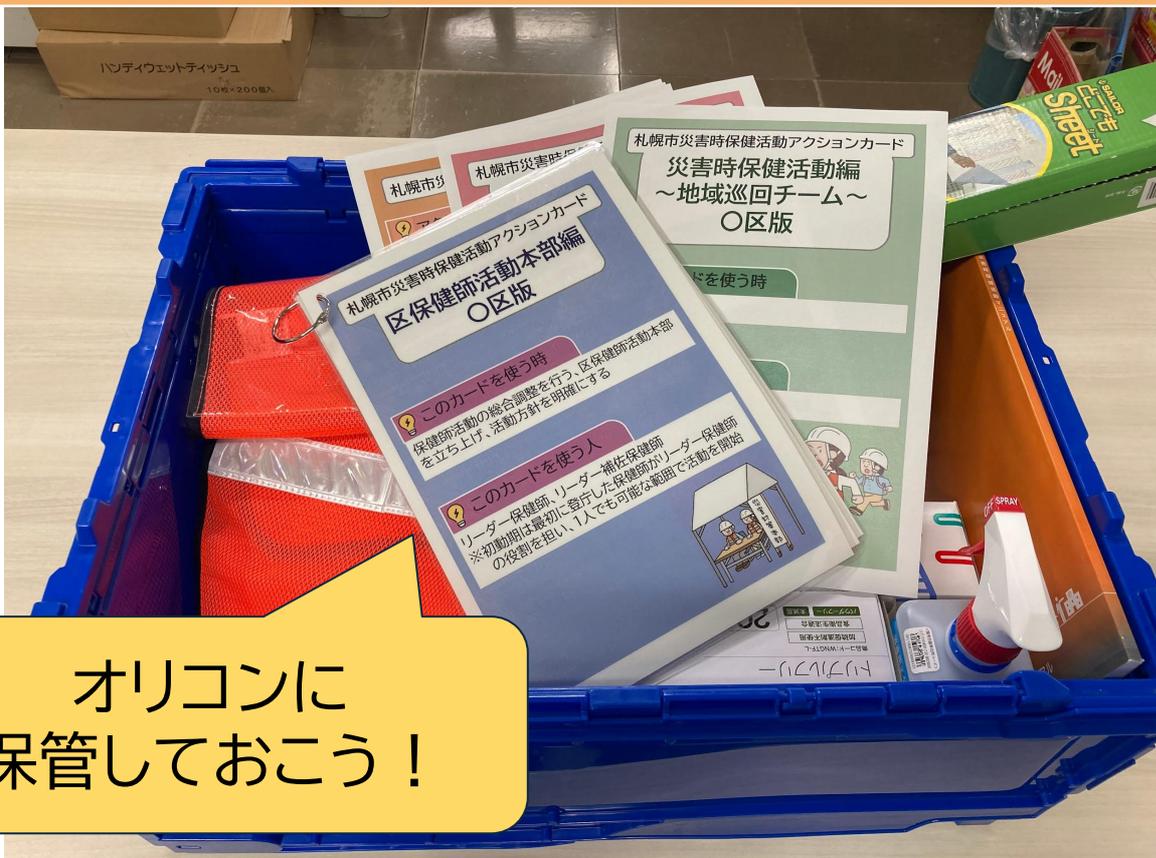
準備編

時間外に発災すること想定し、全保健師が
自宅で保管

区保健師本部編

災害時保健活動編

所属の全保健師のだれもが分かるように
災害時保健活動物品を保管しているオリコ
ン等に保管



オリコンに
保管しておこう！

札幌市災害時保健活動アクションカード

準備編 〇区版

💡 このカードを使う時

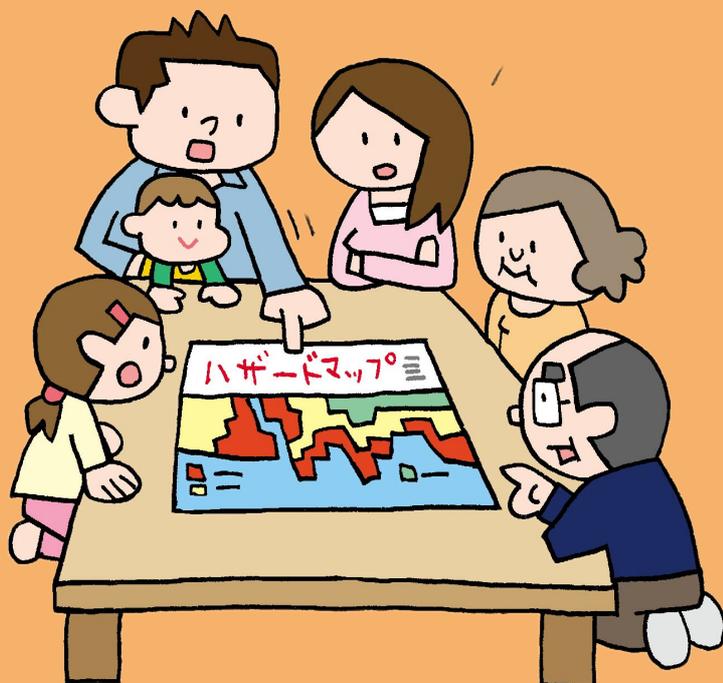
- ・平常時
- ・災害発生直後から職場到着後まで

💡 このカードを使う人

全保健師

所属:

氏名:



平常時に 準備すること



アクション1



参集基準・参集場所



自分の参集基準を事前にチェック

チェック	種別	地震 ※全市のどこかで
<input type="checkbox"/>	第一非常配備	震度5弱
<input type="checkbox"/>	第二非常配備	震度5強
<input type="checkbox"/>	第三非常配備 (全員参集)	震度6弱以上
<input type="checkbox"/>	参集免除	※配慮が必要な家族の 預け先を確保次第、参集

参集基準に合致した場合は連絡を
またずに出勤しよう！



非常配備連絡網

アクション12-1の連絡網を確認

自分の参集場所 ※原則所属参集

〇〇〇〇 事務室〇階

アクション2-1

💡 参集時の持ち物(自分用)① 💡

□持ち物(自分用)

チェック	持ち物	ポイント
<input type="checkbox"/>	活動しやすい服装	肌の露出を控え、ケガのリスクを減らすために長袖・長ズボン
<input type="checkbox"/>	防寒衣・着替え	防水加工、3日分
<input type="checkbox"/>	運動靴	長靴は水が入って動きにくくなるので底の厚い靴
<input type="checkbox"/>	上靴	避難所の巡回時に使用
<input type="checkbox"/>	帽子	落下物から身を守る
<input type="checkbox"/>	軍手・手袋	滑り止めがついていると良い
<input type="checkbox"/>	懐中電灯・ヘッドライト	停電時に使用、替えの電池
<input type="checkbox"/>	飲料水	1日分:500ml×3本
<input type="checkbox"/>	食料・保存食	缶詰、ビスケット等の保存食
<input type="checkbox"/>	携帯カイロ	他にも冬の災害用の防寒対策

リュックに入れてすぐに持ち出せるようにしておこう！



アクション2-2

💡 参集時の持ち物(自分用)② 💡

□ 持ち物(自分用)

チェック	持ち物	ポイント
<input type="checkbox"/>	携帯電話	参集途中の状況を撮影
<input type="checkbox"/>	充電器、モバイルバッテリー	
<input type="checkbox"/>	現金	公衆電話用に小銭、スマホ決済は使用できないことも想定
<input type="checkbox"/>	常備薬	持病の薬やお薬手帳
<input type="checkbox"/>	メガネ・コンタクト	
<input type="checkbox"/>	衛生用品	マスク、歯ブラシ、生理用品等
<input type="checkbox"/>	筆記用具	
<input type="checkbox"/>	身分証明書	運転免許証等(写し)
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

災害時に必要な物をリスト化してすぐに準備できるようにしておこう！



アクション3



家族との確認

 家族と事前に確認

確認事項	内容
自宅近くの避難所	〇〇学校
配慮を要する家族の預け先の確保	長男を祖父母が車・徒歩で迎えに来る
避難時の持ち物	アクション5参照

 家族の連絡先を確認

名前	電話番号
夫携帯	XXX-XXXX-XXXX
長男携帯	XXX-XXXX-XXXX
〇〇小学校(長男)	011-XXX-XXX
〇〇デイサービス(祖父)	011-XXX-XXX

アクション4



家族との安否確認ツール



□災害用伝言ダイヤル



NTT 東日本

災害時の安否情報がやりとりできるサービス

171

災害用伝言ダイヤル

自宅や外出先から、電話で「171」をダイヤル

災害用伝言ダイヤル「171」は、災害発生時に家族、知人などの安否を確認する“声の伝言板”です。災害時は全国から被災地への電話がつながりにくくなります。もしもの時に備え、ご利用方法を覚えておいてください。

■伝言の録音方法

171 をダイヤルする

↓ ガイダンスが流れます

録音の場合 **1** 暗証番号を利用
する録音は **3**

↓ ガイダンスが流れます

連絡を取りたい被災地の方の固定電話番号または
携帯電話・IP電話の番号をダイヤルする。

0 - -

0 - -

↓ ガイダンスが流れます

プッシュ回線の場合は **1**

ダイヤル回線の場合はダイヤル不要

↓ ガイダンスが流れます

伝言の録音をする(30秒以内)

■伝言の再生方法

171 をダイヤルする

↓ ガイダンスが流れます

再生の場合 **2** 暗証番号を利用
する再生は **4**

↓ ガイダンスが流れます

連絡を取りたい被災地の方の固定電話番号または
携帯電話・IP電話の番号をダイヤルする。

0 - -

0 - -

↓ ガイダンスが流れます

プッシュ回線の場合は **1**

ダイヤル回線の場合はダイヤル不要

↓ ガイダンスが流れます

伝言の録音内容を確認する

※ NTT東日本・NTT西日本の電話サービスから伝言の録音・再生をする場合の通話料は無料です。他通信事業者の固定電話、携帯電話から発信する場合、通話料については各通信事業者にお問い合わせください。なお伝言録音等に伴うサービス利用料は無料です。

平常時から家族で体験利用
しておこう！



アクション5-1

💡 避難時の持ち物(家族用)① 💡

□持ち物(例:家族用)

分類	チェック	持ち物	チェック	持ち物
共通	<input type="checkbox"/>	鍵(家・車)	<input type="checkbox"/>	印鑑
	<input type="checkbox"/>	通帳・貴重品	<input type="checkbox"/>	常備薬
	<input type="checkbox"/>	ハザードマップ	<input type="checkbox"/>	家族の写真・連絡先
乳幼児	<input type="checkbox"/>	粉ミルク・哺乳瓶・離乳食	<input type="checkbox"/>	紙おむつ・お尻ふき
	<input type="checkbox"/>	母子健康手帳	<input type="checkbox"/>	着替え
	<input type="checkbox"/>	抱っこ紐	<input type="checkbox"/>	ガーゼ
高齢者	<input type="checkbox"/>	入れ歯	<input type="checkbox"/>	老眼鏡
	<input type="checkbox"/>	補聴器	<input type="checkbox"/>	紙おむつ
	<input type="checkbox"/>	お薬手帳	<input type="checkbox"/>	着替え
ペット	<input type="checkbox"/>	フード	<input type="checkbox"/>	ペットシート
	<input type="checkbox"/>	首輪	<input type="checkbox"/>	ゲージ

リュックに入れてすぐに持ち出せるようにしておこう！



アクション5-2

💡 避難時の持ち物(家族用)② 💡

□持ち物(例:家族用)

分類	チェック	持ち物	チェック	持ち物
共通	<input type="checkbox"/>	鍵(家・車)	<input type="checkbox"/>	印鑑
	<input type="checkbox"/>	通帳・貴重品	<input type="checkbox"/>	常備薬
	<input type="checkbox"/>	ハザードマップ	<input type="checkbox"/>	家族の写真・ 連絡先
長女 (かよ)	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
祖父 (つよし)	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

避難時の持ち物が普段どこに保管しているのか家族で確認しよう！



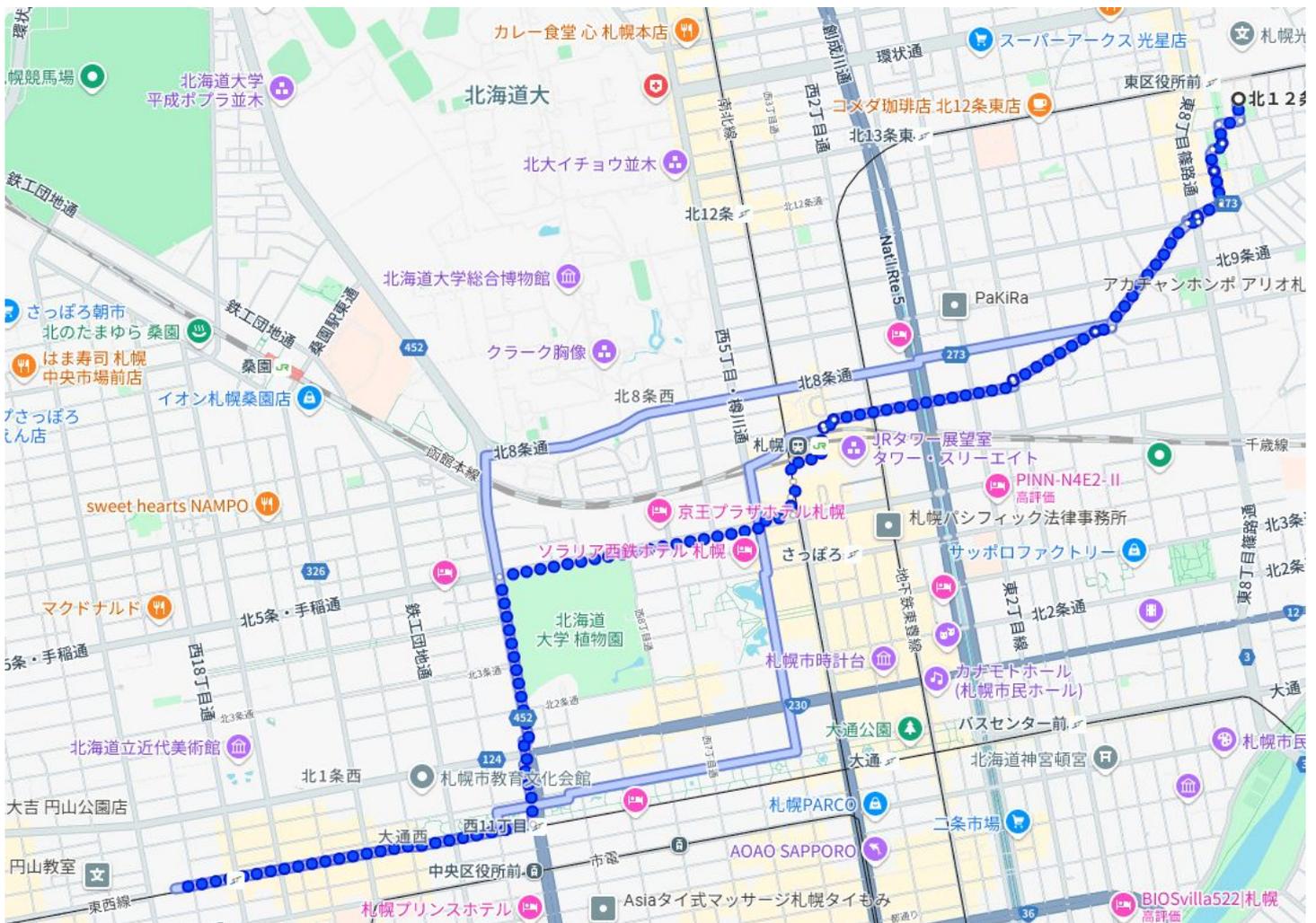
アクション6-1



出勤ルートの確認①



□職場まで徒歩や自転車で移動する場合のルートを地図上で複数確認しておく



事前に普段とは違うルートでの通勤を試してみよう！



アクション6-2



出勤ルートの確認②



□手段別で参集時間を把握し、係内で共有

手段	所要時間	手段	所要時間
徒歩	○時間○分	地下鉄	○分
車	○分	自転車	○分
バス	○分		



注意点

タクシー利用の場合

自費立替は絶対しない！（アクション15参照）
庶務担当とタクシーチケットの利用や保管場所について平常時から確認しておこう！

ハザードマップからも災害時に
通勤可能か確認しておこう！



アクション7



出勤ルートの確認ツール



□運行状況

さっぽろ駅バス ナビ	JR北海道	地下鉄	
			
路面電車	中央バス	ジェイ・アール 北海道バス	じょうて つバス
			

携帯にブックマークしておこう！



災害が 発生した場合



💡 初動フローチャート

震度5弱以上の地震が発生した場合は、焦らず、落ち着いて、以下の流れで対応
アクション9~11は通信手段がなければ
アクション12へ

アクション8 安全確保

- ・自分や家族、家屋等の安全確認
- ・屋外等安全な場所に避難

アクション9 情報収集

- ・被災状況の把握

アクション10.11 所属へ報告

- ・被害を受けた場合

アクション12 出勤準備

- ・出勤前の確認事項
- ・家族との確認事項

アクション13.14 出勤

- ・出勤中の対応事項

アクション8



安全確保



□自分と家族の安全確保

チェック	確認事項
<input type="checkbox"/>	周囲が目視できる安全な場所に移動、揺れが収まるまでは二次災害の可能性があるため行動は最小限にして待機
<input type="checkbox"/>	ガス器具、ストーブ等の火を消す。ガス器具の元栓を占めて、電気器具はコンセントを抜く
<input type="checkbox"/>	自分や家族がケガをしていないか確認
<input type="checkbox"/>	今いる場所の被害状況を確認(周囲の火災や停電の有無)

まずは自分の身を守り、余震に備えて安全な場所に移動しよう！



アクション9



情報収集



□札幌市防災アプリ(そなえ)



ダウンロードして
おこう！



□気象、道路、交通、ラジオ等の災害情報



携帯にブックマーク
しておこう！



アクション10-1



所属への報告先①



□ 参集が予定時刻より大幅に超過する
場合に連絡

連絡する人	連絡先
〇〇係長	XXX-XXXX-XXXX
〇〇課長	XXX-XXXX-XXXX
〇〇係	011-XXX-XXXX

参集状況や連絡が係で共有できるように、グループライン等を活用してみよう！



□ 非常配備連絡網

連絡する人	連絡先
連絡網で次に 連絡する人	〇〇さん XXX-XXXX-XXXX

年度初めには紙で保管し、連絡先を把握しておこう！



アクション10-2



所属への報告先②



□報告手段

安否確認・参集連絡フォーム

※所属によって活用有無が異なる

連絡フォーム



携帯にブックマーク
しておこう！



アクション11



所属への報告内容



□参集が困難な場合は以下の内容を報告

チェック	内容
<input type="checkbox"/>	自分の安否(ケガ等)
<input type="checkbox"/>	家族の安否(ケガや預け先等)
<input type="checkbox"/>	自宅の被害状況
<input type="checkbox"/>	現在の場所
<input type="checkbox"/>	出勤の可否
<input type="checkbox"/>	出勤手段(徒歩等)や経路(概略)
<input type="checkbox"/>	出勤可能となる目安



注意点

- 参集基準に該当した場合は連絡を待たずに出勤する
- 震度5強以下の場合は、参集基準により連絡網での連絡が来ないため、自身や家族等がケガをする等、通常出勤ができない場合は係長に確認すること

アクション12



出勤準備



□確認する内容

チェック	内容
<input type="checkbox"/>	出勤ルート最新の被災状況を情報収集し安全を確保する (アクション7)
<input type="checkbox"/>	平常時に用意した参集時に必要な持ち物を確認する(アクション2)
<input type="checkbox"/>	こども等の配慮を要する家族がいる場合は預け先に預ける (アクション3)
<input type="checkbox"/>	ガス・水道の元栓を閉める、ブレーカーを落とす
<input type="checkbox"/>	戸締りをする

アクション13



出勤時の緊急対応



- 出勤途中に火災や人身事故等の緊急事態に遭遇した場合

チェック	内容
<input type="checkbox"/>	消防(119番)または警察(110番)へ通報連絡するとともに、人命救助等適切な措置を取る
<input type="checkbox"/>	係長へ状況と出勤時刻を報告

- 全国AEDマップ

医療機関、駅、学校、公共施設、スーパー、コンビニに設置

AEDマップ



携帯にブックマーク
しておこう！



アクション14



出勤



□被害状況の把握

チェック	内容
□	出勤途中の被害状況等をカメラやスマートフォン等を使用して情報収集し、出勤時に報告



注意点

徒歩の場合

大きな道を選び建物の倒壊等に注意する。

交通機関の場合

地下鉄やバス等の交通機関の再開状況、混雑状況を確認してから利用する。

アクション15



タクシー利用の場合



□ 自費立替は絶対しない!

チェック	内容
□	到着後、タクシーを一旦待機させ、所属からチケットを受領し精算
□	<p><u>やむを得ず</u>、チケットを利用せずにタクシーを利用する場合</p> <p>(1) 利用方法 ハイヤー協会加盟事業所のタクシーを利用し、「札幌市との協定に基づく利用であること」及び「所属・氏名・電話番号」を乗務員に伝え、「事業者名・乗降場所・精算金額」を控えてから、精算せずに降車する。 なお、乗務員が協定を認知していない場合は、無線で事業者にも問合せよう依頼すること。</p> <p>(2) 精算方法 各局区庶務担当課は、チケットで精算できなかった職員から「事業者名・乗降場所・精算金額」を聴取し、実績を取りまとめ、(危)危機管理課へ報告する。 (令和6年災害発生時におけるタクシー利用の通知より)</p>

庶務担当ともチケット利用や保管場所について確認しておこう！災害時のために通知文を持ち歩くのも良し！



職場に 到着した場合



アクション16



庁舎内の被害確認



□庶務(〇〇係)が到着していない場合

少しでも危険を感じる場合は無理をせずに、庶務や役職者が到着するのを待つ

□緊急時の庁舎への入り方

チェック	確認事項	内容
<input type="checkbox"/>	庁舎への入り方	守衛さんが開錠する
<input type="checkbox"/>	執務室の鍵	ロック番号 〇〇〇〇
<input type="checkbox"/>	ヘルメット、ライト	〇〇に保管

庁舎への入り方について事前に把握はしておこう



アクション17



活動場所の被害確認



□庶務(〇〇係)を通じて建物全体・事務室の安全を確認

チェック	項目	結果	チェック	項目	結果
<input type="checkbox"/>	ガスの臭い	無・有	<input type="checkbox"/>	窓ガラス	無・有
<input type="checkbox"/>	電気	可・不可	<input type="checkbox"/>	天井	無・有
<input type="checkbox"/>	水道	可・不可	<input type="checkbox"/>	床	無・有
<input type="checkbox"/>	電話	可・不可	<input type="checkbox"/>	落下物	無・有
<input type="checkbox"/>	FAX	可・不可	<input type="checkbox"/>	危険箇所	無・有
<input type="checkbox"/>	公用携帯・無線電話	可・不可	<input type="checkbox"/>	水漏れ	無・有
<input type="checkbox"/>	パソコン	可・不可	<input type="checkbox"/>	トイレ	可・不可
<input type="checkbox"/>	インターネット	可・不可	<input type="checkbox"/>		