

『たすかるシート』について



この『たすかるシート』は、災害時にご自身の障害などで支援が必要な方に役立つように、みやっこ会議(西宮市地域自立支援協議会)こども部会のメンバーで作成しました。

災害時にご自身が助かるという意味と周囲の人も助けやすく互いに「助かる」という意味が込められています。

「自分でできること」「家族でできること」「ご近所とちからを合わせてできること」について、考えて備えてみましょう。

《たすかるシートのポイント》

① まず気軽に書いてみましょう。

1度に完成しなくてもかまいません。

書きながら少しずつ我が家の防災を充実させていきましょう。

② 家族で共有しましょう。

記入者だけで考えず、家族で話しながら、みんなで情報共有しましょう。

③ ご近所の方にも伝えてみましょう。

支援が必要な方の存在を知らなければ、助けたくても助けることができません。

日頃から顔見知りを増やしたり、地域の防災訓練や防災イベントに参加してみましょう。

お手伝いをお願いできそうな方にはシートのコピーを渡したり、保管場所を伝えて協力してもらいましょう。

④ 保管場所を決めましょう。

ご自宅の中で分かりやすく、他の方にも説明しやすい場所がいいですね。

(例えば、冷蔵庫、車イスのポケット等)

⑤ 定期的に見直しましょう。

日にちを決めて1年に1度見直しを行い、更新していきましょう。

さいがいじ

災害時のたすかるシート



さくせいび ねん がつ にち
作成日 年 月 日

なまえ
名前

せいねんがっぴ
(生年月日)

ねん
年

がつ
月

にち
日

じゅうしょ
(住所)

でんわばんごう
(電話番号)


しょうがいめい しかんめい
(障害名・疾患名)

ひつよう いりよう
(必要な医療ケア)

た ひつよう じょうほう
(その他必要な情報)

ひなん そうてい さいがい
避難が想定される災害



こんな時  ここへ行こう (安全な避難場所)
とき い あんぜん ひなんばしょ

①

じしん
地震



②

つなみ
津波



③

たいふう おおあめ
台風・大雨



④

かさい
火災



きんきゅうれんらくさき
緊急連絡先



① なまえ
名前

TEL

Mail

② なまえ
名前

TEL

Mail

③ なまえ
名前

TEL

Mail

その他家族での取り決め等



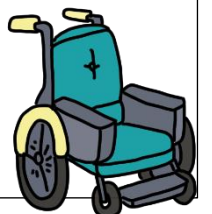
ひなん ほうほう
避難する方法 (エレベーターが使用できない場合を想定)



え しゃしん
<絵・写真>

ひつようになずう けい にん
必要人数 計 人

かいじょじ りゆういてんなど はいりよ てん こえ
介助時の留意点等 (配慮すべき点・声かけのしかた)





ひなんじ さいていげん も だ
①避難時は最低限これを持ち出してください

※どこにあるのか分かるようにイラスト等もあればわかりやすい



じたくたいき ばあい ねが ひつよう
②自宅待機の場合にお願いしたいこと・必要な
こと等



このシートを誰と作りましたか？ :
