



さくら便り

発行日:2025年8月 vol.34

社会福祉法人虹の会 ヘルパーステーションさくら
〒661-0975 尼崎市下坂部3丁目2-40あまの里1階
TEL:06-4960-7201 FAX:06-4960-7202

災害対策をしましょう

利用者様の心に寄り添うケアをおこないます

災害が起きる前にできること

①家具の置き方の工夫～

家具は壁に固定し、寝室はなるべく背の低い家具にしましょう

②食料や飲料水の備蓄～

飲料水3日分（1人1日3Lが目安）、非常食3日分の食料として、
ご飯（アルファ米など）、ビスケット等

③非常用持ち出しバッグの準備～

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの

- | | | |
|--|---|----------------------------------|
| ☐ 水 | ☐ 軍手 | ☐ 貴重品 |
| ☐ 食品
（缶詰・アルファ米などの、1人1日3Lが目安） | ☐ 洗面用具 | ☐ 入れ歯、洗浄剤 |
| ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん | ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉 | ☐ 吸水性バッド |
| ☐ 衣類・下着 | ☐ タオル | |
| ☐ レインウェア | ☐ ペン・ノート | |
| ☐ 紐なしのズック靴 | ☐ 感染症対策にも有効です!! | |
| ☐ 懐中電灯（※手動充電式が望ましい） | ☐ マスク | |
| ☐ 携帯ラジオ（※手動充電式が望ましい） | ☐ 手指消毒用アルコール | |
| ☐ 予備電池・携帯充電器 | ☐ 石けん・ハンドソープ | |
| ☐ マット・うすく | ☐ ウェットティッシュ | |
| ☐ 救急用品
（ばんそうこう、包帯、消毒液、家庭薬など） | ☐ 体温計 | |
| ☐ 使い捨てカイロ | ☐ 一緒に持ち出そう!! | |
| ☐ ブランケット | ☐ 貴重品
（現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、
マイナンバーカードなど） | |
- 高齢者がいる家庭の備え
- | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 大人用紙パンツ | ☐ 介護食 | ☐ デリケートゾーンの洗浄剤 |
| ☐ 杖 | ☐ 入れ歯、洗浄剤 | ☐ 持病の薬 |
| ☐ 補聴器 | ☐ 吸水性バッド | ☐ お薬手帳のコピー |



④ご家族同士の安否確認方法～

災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板サービスの活用

⑤避難場所、避難経路の確認～

防災マップやハザードマップの入手、避難場所、
避難経路を事前に確認しておきましょう

『さくら』もBCPを作成しています!!

BCPとは?

(Business Continuity Plan)

BCPは、企業が自然災害やパンデミック等のリスクにどう対処し、事業を継続するかを計画するための重要な手段です。企業が直面するリスクを事前に把握し、その影響を最小限に抑えるための戦略を策定する重要なプロセスです。

簡易版BCPシート（自然災害対策版）

① 事業業務の特定 自然災害が発生したら、優先する事業業務を特定し、自衛復旧時間を決定します。		策定・最終更新日: 年 月 日	
組織名	ヘルパーステーションさくら	所在地(市町村名)	尼崎市
事業業務(一層に限定されるべき業務)	事務所の体制 利用者・職員の安否確認	目標復旧時間(いつまでに事業業務を完了させますか)	3日～7日
② 災害リスクから生じるBCPの発動条件 自衛復旧の所在の災害リスクをハザードマップで確認し、BCPの発動条件を考案します。			
災害の発生する地域	☐ 地震 ☐ 津波	地震の震度	震度 5弱 以上を観測した場合
災害の発生する地域	☐ 洪水・高潮(外水氾濫) ☐ 内水氾濫	水害	警戒レベル4(避難指示(緊急)、災害危険情報等)
災害の発生する地域	☒ 土砂災害(地滑り等) ☐ その他(液状化、雪害等)	土砂災害	警戒レベル3(高齢者等避難、洪水避難等)
③ 自衛復旧の体制 自衛復旧の体制を決定し、自衛復旧ルールを決定します。			
自衛復旧の体制	☐ 原形、自衛復旧 ☐ 自衛に追い兼ねは自衛、避難に追い兼ねは避難	事務所や自衛の役割	出かける
出発時に発生	☐ 原形、避難内線	避難時の体制	避難指示(緊急)が発令された場合
就業時に発生	☐ 外出中の場合は周辺の安全な場所まで避難 ☐ 避難指示(緊急)が発令された場合は、避難指示に従って避難する	避難時の体制	避難指示(緊急)が発令された場合
帰宅時に発生	☐ 原形、避難内線又は避難に際して、自衛の力が追い兼ねは、避難指示に従って避難する	避難時の体制	避難指示(緊急)が発令された場合
在宅時に発生	☐ 原形、自衛復旧 ☐ 身の安全を優先・継続したうえで、自衛復旧の体制に従って避難する	避難時の体制	避難指示(緊急)が発令された場合
④ 避難の事前対策 避難指示(緊急)が発令された場合、避難指示に従って避難する。避難指示(緊急)が発令された場合は、避難指示に従って避難する。			
避難の事前対策	避難指示(緊急)が発令された場合、避難指示に従って避難する。	避難の事前対策	避難指示(緊急)が発令された場合

今月の脳トレ

左右の絵には5カ所の違いがあるよ 探してみてね



前回の答え

