

## 南海トラフ地震に備えて 高齢者の防災対策

今年、元日の能登半島地震をはじめ、各地で地震が頻発していますが、高知で懸念されるのが南海トラフ地震。近い将来必ず起きるといわれており、震度6強〜7の揺れと津波が想定されています。そこで今回は、高齢者が地震や災害から命を守るためにしておくべき「備え」について考えます。



### 「身を守る、逃げる、生き抜く」ために

高知県危機管理部 南海トラフ地震対策課

チーフ 谷山 一平さん



#### 住環境を整備し、津波からの早期避難意識を

**地** 震対策は「揺れから身を守る」「津波から逃げる」「生き抜くための備えをしておく」、この三つが重要です。まず、揺れから身を守るために、特に自宅で過ごすことが多い高齢者の方々は、住宅の耐震化に加え、家具の配置の見直しや固定などが大切です。ガラス飛散防止フィルムや、転倒防止の器具を使った対策

はとても有効です。自分でできない場合には、お住まいの市町村の窓口に相談すると支援が受けられます。また、地震後の津波については、高知県では早い所で3分で海岸線に到達します。日頃から「揺れが収まったら、すぐ避難！」を意識してください。高齢者や障害のある方など自力での避難が難しい、不安があるといった場合は、市町村の窓口にご相談ください。それぞれの状況に応じた支援を受けながらスムーズに避難するための「個別計

画」を作成するなど、万一の際に備えることができます。

#### 備蓄は3日以上、避難の際はお薬手帳も！

**地** 震や津波が起こった後、支援物資が届くのは4日目以降と想定されており、道路事情によってはさらに時間がかかります。その間に必要な水と食料は、各自で備蓄しておくなくてはなりません。非常食にこだわらず、常温で保存できる「いつも食べているもの」を日頃から少し多

めに買っておく「ローリングストック」という方法がお勧めです。できれば1週間分以上、食べ慣れたものでしのげる準備をしておく、いざという時も安心できると思います。

また、能登の避難所では、高齢者をはじめ基礎疾患がある方のお薬手帳の重要性が浮き彫りになっていきます。普段飲んでる薬の名前や容量、飲む回数など、確かな情報がなければ処方できません。非常持ち出し袋にはお薬手帳も入れておくようにしましょう。

# 優しい社会へ



「優しい社会へ」紙面へのご意見、ご感想は…

〒780-8572 高知市本町4-1-24 高知新聞社営業局「優しい社会へ」係まで。

今回は2024年5月26日(日)付の予定です。

WEBでも受付中!



優しい社会へ 検索

## 困り事や悩み事は、一人で抱えず相談を!

### ●認知症コールセンター

TEL&FAX 088-821-2818

認知症の方の介護や家族の悩みなど、認知症に関するさまざまな相談に介護経験者(認知症の人と家族の会世話人)がお答えします。

月曜から金曜(祝日・年末年始を除く) / 午前10時から午後4時

### ●高齢者総合相談

TEL 088-875-0110

月曜から金曜(祝日・年末年始を除く) / 午前9時から午後4時

### ●地域包括支援センター

詳しくは、お住まいの市町村役場までお問い合わせください。

## 高知県在宅療養推進課からのお知らせ

### 物忘れ・認知症の心配事は「こうちオレンジドクター」にご相談を!

**認知症**は、早期診断と早期対応が大切です。高知県では、物忘れや理解・判断力の低下など認知機能の低下について身近な医療機関で気軽に相談ができるよう、認知症についての知識を習得した医師を「こうちオレンジドクター」として登録しています。

「こうちオレンジドクター」は、2024年3月26日現在、県内に295人おり、高知県ホームページに一覧を掲載し、随時更新しています。

物忘れや認知症について気になることがあれば、診察時にお気軽にご相談ください。

[HP] <https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/orange-doctor/>



このマークが目印です!

### 優しい社会へ主催 地域で温かく見守る応援者になろう! 認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」は、認知症の人や家族に寄り添い、正しい認知症の知識を伝える応援者です。特別な活動は必要なく「何かお困りですか?」と声をかけるだけでも支えになります。あなたも地域で温かく見守るサポーターになってみませんか。

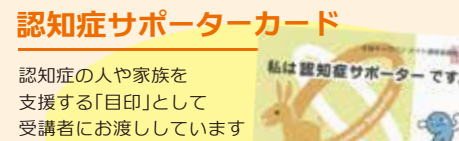
日時 4月25日(木) 午前10時~11時30分

場所 高知新聞社(新社屋) 8階会議室 高知市本町4丁目1番24号

定員 45人 (4月1日(月)より受け付け開始。定員に達し次第締め切りますのでお早めにお申し込みください。)

お申し込みは... 高知広告センター「優しい社会へ」係 TEL088-856-6280 (平日午前9時30分~午後5時30分)

受講無料



#### 認知症サポーターカード

認知症の人や家族を支援する「目印」として受講者にお渡ししています

2023年12月末時点で 71,570人 (県内のサポーター数)



高知県木造住宅耐震化促進事業 <https://www.pref.kochi.lg.jp/jyuutaku/subtop/>

工法が多く採用されており、工事を抑えられるようになりました。ちなみに2022年度の実績では、改修工事費の平均は163万円で、約4割の方が自己負担10万円未満で済んでいます。

ると、施工業者に支払うのは自己負担分のみとなるため、準備が必要な資金もぐっと少なくて済みます。市町村によって異なりますが、子どもが親の住宅を改修するために補助金を申し込むことも可能ですので、「実家が古くて心配」という方は、ぜひご利用ください。適切な耐震改修を行って「地震で倒れない家」にすることが、南海トラフ地震から命を守る第一歩です。

### 住宅の耐震化が急務

#### 能

登半島地震では、住宅の倒壊によって多くの死傷者が出ました。その理由として、1981(昭和56)年以前のいわゆる旧耐震基準で建てられた古い木造の建物が多かったことが指摘されています。

県では南海トラフ地震に備え、以前から住宅の耐震化を推進しており、市町村と連携して、耐震診断・耐震設計・耐震改修のための補助金事業を行っています。近年は床や天井をなるべく壊さず耐震改修できる低コスト

#### こ

の4月1日からは、耐震改修工事の補助金最大額をこれまでの155万3千円から165万円に引き上げる市町村が増え、自己負担をさらに少なくできるようになります。また「代理受領制度」を利用す

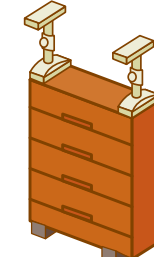
最大 165万円に増額

### 補助金を活用して住宅の耐震改修を!

高知県 土木部 住宅課 技師 島崎 岳冬さん



居間や寝室など、日常過ごす時間が長い場所を重点的に! 室内環境を見直し、家具や家電の転倒防止対策を徹底し、身を守りましょう。市町村によっては固定作業を無料で実施してくれる制度がありますので、ぜひ活用を。



家具や家電が倒れてこないように固定する

ポール式固定具、耐震粘着マット、ガラス飛散防止フィルム

### 室内の安全対策

家具の配置を工夫する

家具が倒れてドアが開かない、通路をふさぐなどはNG

### 住宅の耐震化



まずは耐震診断を受け、耐震補強が必要と診断されたら、すじかいを入れる、耐震壁を作るなど、建物が倒れにくくなるよう改修工事を行います。

※耐震診断、耐震設計、耐震改修の補助金制度があります。補助額は市町村によって異なりますので、各窓口へ相談を。

### 水や食料などの備蓄



水や食料は最低3日分、できれば1週間分の備蓄を。カセットコンロとガスボンベがあれば野菜や米、パスタなどの加熱調理ができます。生活用品ではトイレ袋が必須。感染症予防のために、アルコール消毒液、口内洗浄液なども準備しておきましょう。

### 非常持ち出し袋の準備

揺れが収まったらすぐに、最低限の必需品を詰めた非常持ち出し袋を持って、少しでも高い場所を目指して避難しましょう。



持てる程度の重さにすることが大切です!

- ・眼鏡・補聴器・入れ歯・普段飲んでいる薬・お薬手帳・少量の水と食料・懐中電灯・カイロ・マスク・現金 など

# 「備え」を見直そう!

南海トラフ地震が起きたとしても、被害を最小限に食い止め、命をつなぐためにできることはたくさんあります。まずは、身の回りを見渡し、今生活しているスペースを安全な場所にするところから始めましょう。さらに、避難する準備、生き延びる準備も整えていきましょう。