

地域支援事業 担い手養成研修 シンポジウム

# 皆さん”ぼうけん”しましょう！

一日頃の健康づくりが防災でも役立ちますー

2025年3月18日

有限会社ブライト・シティ・ジャパン

(国立研究開発法人防災科学技術研究所 客員研究員)

伊勢田 良一



# みなさんこんにちは！

- ✓ 私は、防災科学技術研究所では防災関係を、千葉大学・京都大学とはフレイル予防で一緒にしています。
- ✓ 普段の健康増進への取り組みや、デジタル・デバイド解消（スマホが使えるようにしよう、ということ）への取り組みは、いざ発災時の”逃げられる力”、”情報の受発信力”の向上に役立ちます。  
**防災と健康で「ぼうけん」と名付けました。**

# 「防災」と「福祉」の連携による高齢者の避難行動に対する理解促進

- 高齢者が地域で安心・安全に生活を送るためには、災害時に適切な避難行動をとれるよう、日頃より、高齢者一人ひとりが地域と連携して、災害リスクや避難場所、避難のタイミングへの理解を深めることが必要。
- 水害については、大規模氾濫減災協議会において、ハード・ソフトの両面から、防災・減災への取組を関係者が連携して実施中。
- 高齢者の日頃からの生活に関する支援については、地域包括支援センターやケアマネジャーが核となり実施中。
- **防災・減災への取組実施機関と地域包括支援センター・ケアマネジャーが連携し、水害からの高齢者の避難行動の理解促進に向けた取組を実施**

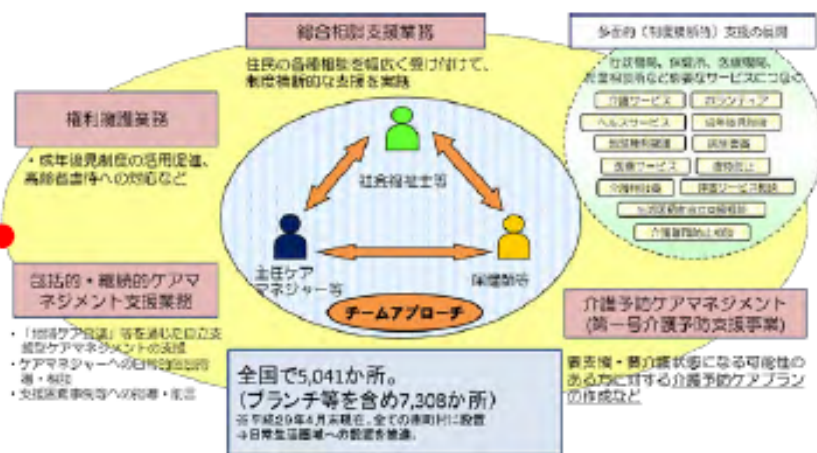
## ＜大規模氾濫減災協議会＞

地域で多様な関係者が連携して洪水対策を総合的かつ一体的に推進する機関



## ＜地域包括支援センター＞

市町村が設置する地域の高齢者の保健医療や福祉の増進を包括的に支援する機関



### 防災と福祉の連携

【取組】 **大規模氾濫減災協議会において、防災・減災への取組実施機関と地域包括支援センター・ケアマネジャーが連携し、水害からの高齢者の避難行動の理解促進に向けた取組を実施**

- (例)
- ・ケアマネジャーの職能団体の災害対応研修の場等を活用し、ケアマネジャーへハザードマップ等の説明を実施  
(高齢者と接するケアマネジャーに地域の水害リスクを理解してもらい、地域の水害リスクを高齢者へ伝える機会の増加を図る)
  - ・地域包括支援センターへのハザードマップの掲示や避難訓練のお知らせ等の防災関連のパンフレット等の設置
  - ・大規模氾濫減災協議会の構成員による地域包括支援センターの住民向け講座等の機会を活用した最新の防災・減災施策の説明や高齢者自身の災害・避難カードの作成に対する協力、大規模氾濫減災協議会において地域包括支援センター・ケアマネジャー等の日常業務における防災に関する取組事例の共有 等

# はじめに

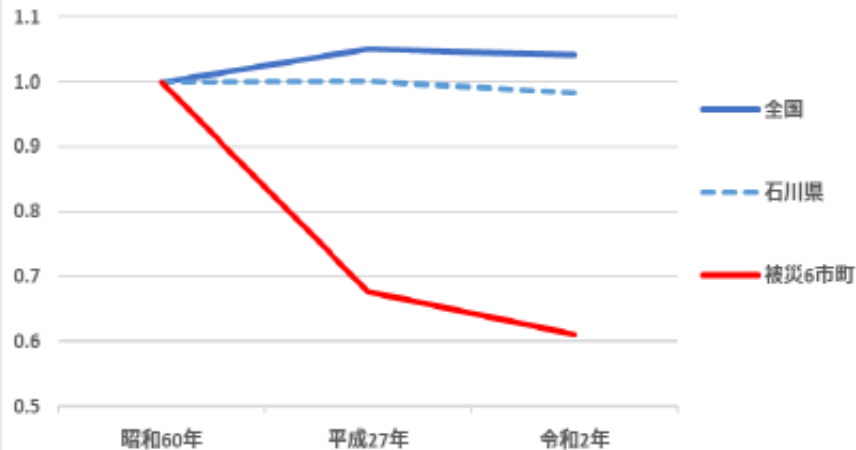
- ✓ ここから少し令和6年能登半島地震における災害の特徴を内閣府防災担当の資料を用いてご紹介します。
- ✓ 現実を知っていただく一助となれば幸いです。
- ✓ 復旧期、復興期には災害関連死、生活再建課題などが報じられていますが、まずは“命”あつてのことです。

# 令和6年能登半島地震の被災地における社会的特徴

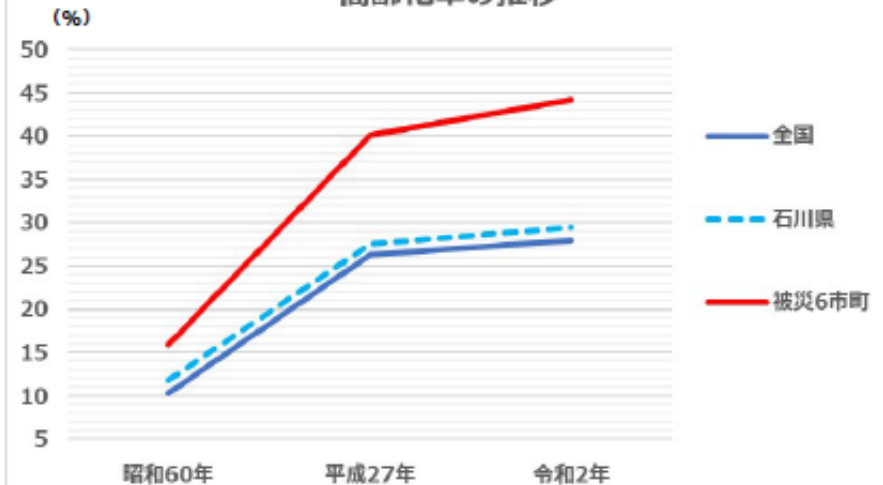
- 能登半島地域では、全国平均を上回るペースで人口減少と高齢化が進行している。
- 人口は昭和60年と比較し、令和2年では約61%まで減少。
- 令和2年における高齢化率は全国で約28%に対し、被災6市町では約44%となっている。

## 能登半島地域における人口減少と高齢化

昭和60年と比較した人口変化



高齢化率の推移



	総人口		
	昭和60年	平成27年	令和2年
全国	121,048,923	127,094,745	126,146,099
石川県	1,152,325	1,154,048	1,132,526
被災6市町	212,779	143,942	130,044

※国勢調査を基に内閣府作成

(被災6市町：七尾市、輪島市、珠洲市、志賀町、穴水町、能登町)

## 当社調べ

真鶴町：44.7% (2023年)

二宮町：35.3% (2023年)

厚木市：25.5% (2020年)

# 令和6年能登半島地震における避難所の状況

- 今回の能登半島地震においては、携帯トイレや簡易トイレ、仮設トイレをプッシュ型で支援するとともに、被災者が安心して利用できるトイレ環境として、トイレカーやトイレトレーラーが被災地で有効に活用された。
- トイレトレーラーについては、平時から整備を進めている全国の自治体から派遣されたほか、トイレカーについては、高速道路会社からも派遣された。
- なお、自治体が行う、指定避難所における生活環境改善のためのトイレトレーラー等の整備については、緊急防災・減災事業債の対象とされており、今回の有効性を検証し、平時からの整備をさらに促していくことが必要。



ラップ式簡易トイレ



福祉避難所内のトイレ（能登町）



トイレトレーラー（七尾市）



水循環型手洗いスタンド（志賀町）



避難所に設置された仮設トイレ（志賀町）



トイレカー（志賀町）

# 令和6年能登半島地震における避難所の状況

- 食事については、スープ、レトルトの親子丼、カレー、魚の煮物といった温めて食べられるものなど、避難生活の長期化に応じた様々な物資をプッシュ型で支援。
- また、自衛隊やNPOなどによる炊き出しやキッチンカーの活用による食事の提供が行われてきたほか、セントラルキッチン方式で各避難所に配食することで食事支援を効率的に行うといった新たな取組が行われている。



野菜ジュースや缶詰などの支援物資



業者による炊出し（七尾市）



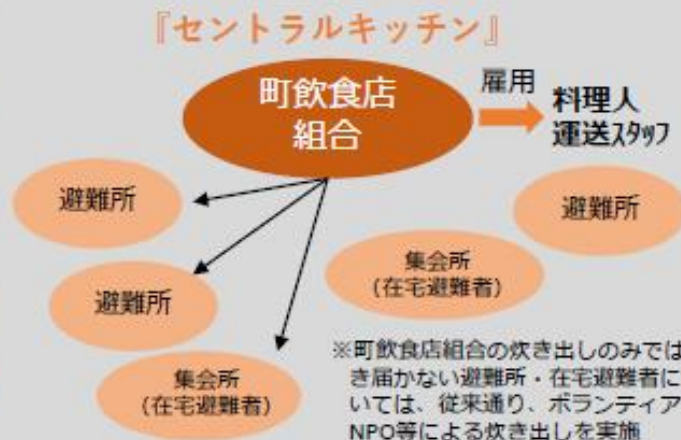
キッチンカー（石川県）



提供される弁当の例（能登町）



セントラルキッチンでの炊き出しの様子



# 令和6年能登半島地震における避難所の状況

- 発災直後から合計で約7,000個の段ボールベッド、約3,200個のパーティションをプッシュ型で支援。(金沢市の物資拠点への搬送数)
- 他方で、発災当初は避難所が過密であり段ボールベッドやパーティションを設置するスペースがない、被災者が利用を断るといった状況がみられた。
- また、様々な規格の段ボールベッドがあり、中には、寝返りをうつと落ちてしまうようなサイズのものや耐久性が不十分なものもあったとされる。また、コミュニティの結びつきが強く、パーティションがないほうが望ましいといった意見もあった。
- ストーブ、ジェットヒーター、カイロなどの暖房器具をプッシュ型で支援。また、感染症対策としてマスクや消毒液、ラップ式簡易トイレなどをプッシュ型で支援したほか、感染症患者のための隔離スペースの設置等が行われた。



避難所入口でのマスク着用の呼びかけ



避難所内生活スペース



感染者の隔離スペース



# 令和6年能登半島地震における避難所の状況

- 能登半島地震では水道が大きく被害を受け、生活用水の確保が困難となり、入浴機会や洗濯機会の確保に課題があった。
- このため、自衛隊による入浴支援、循環型のシャワーや可搬型浄水器の設置のほか、洗濯キットや下着のプッシュ型支援、ランドリーカーの派遣等が行われた。
- また、温浴施設の協力による入浴支援やクリーニング事業者が被災地の避難所を巡回して洗濯代行サービスを提供するといった支援も行われた。



避難所外自衛隊風呂（能登町）



ランドリーカー（輪島市）



避難所に設置された洗濯機（穴水町）



循環型シャワーシステム

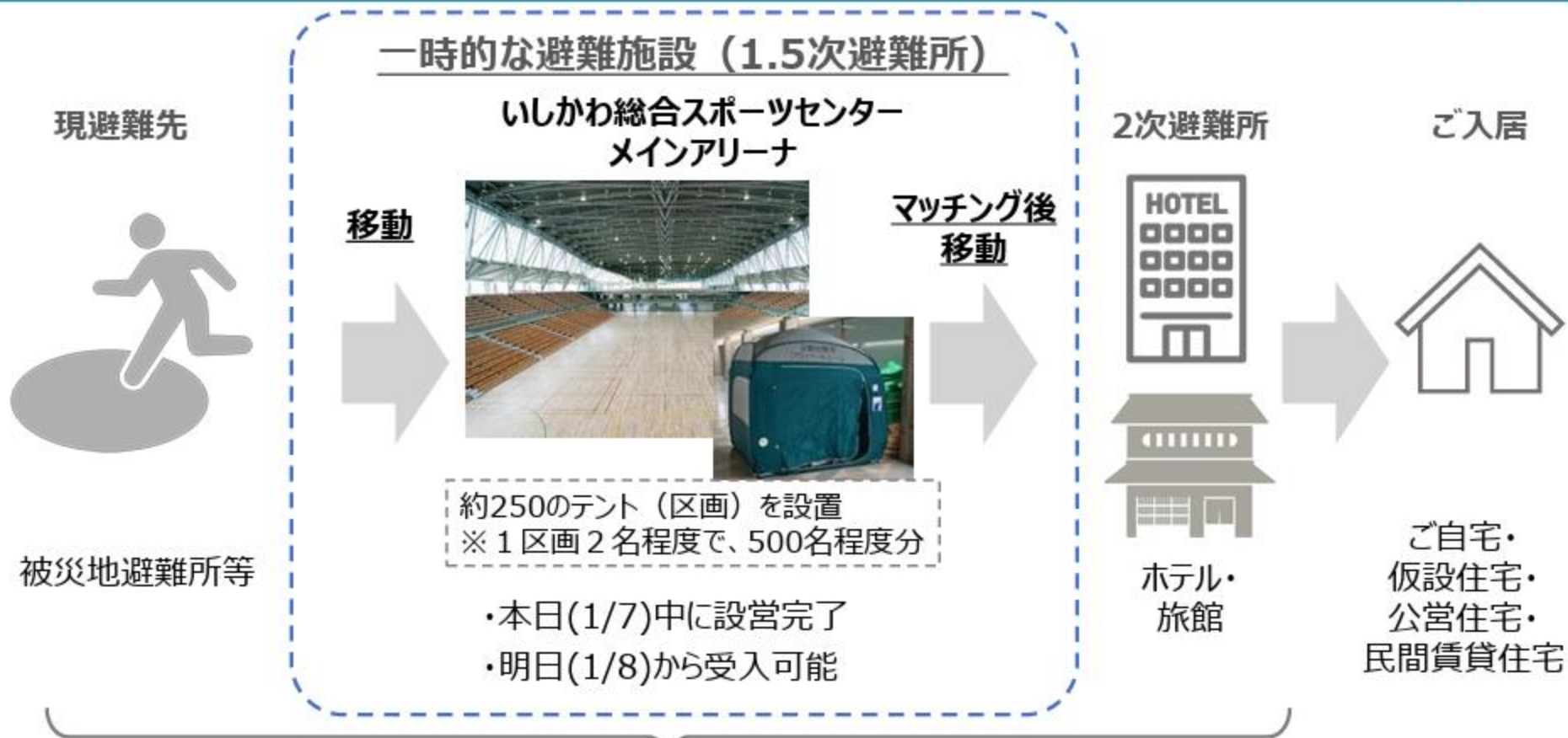


避難所に設置されたシャワー（珠洲市）



洗濯キットの提供（志賀町）

# 被災地からの避難（2次避難）について

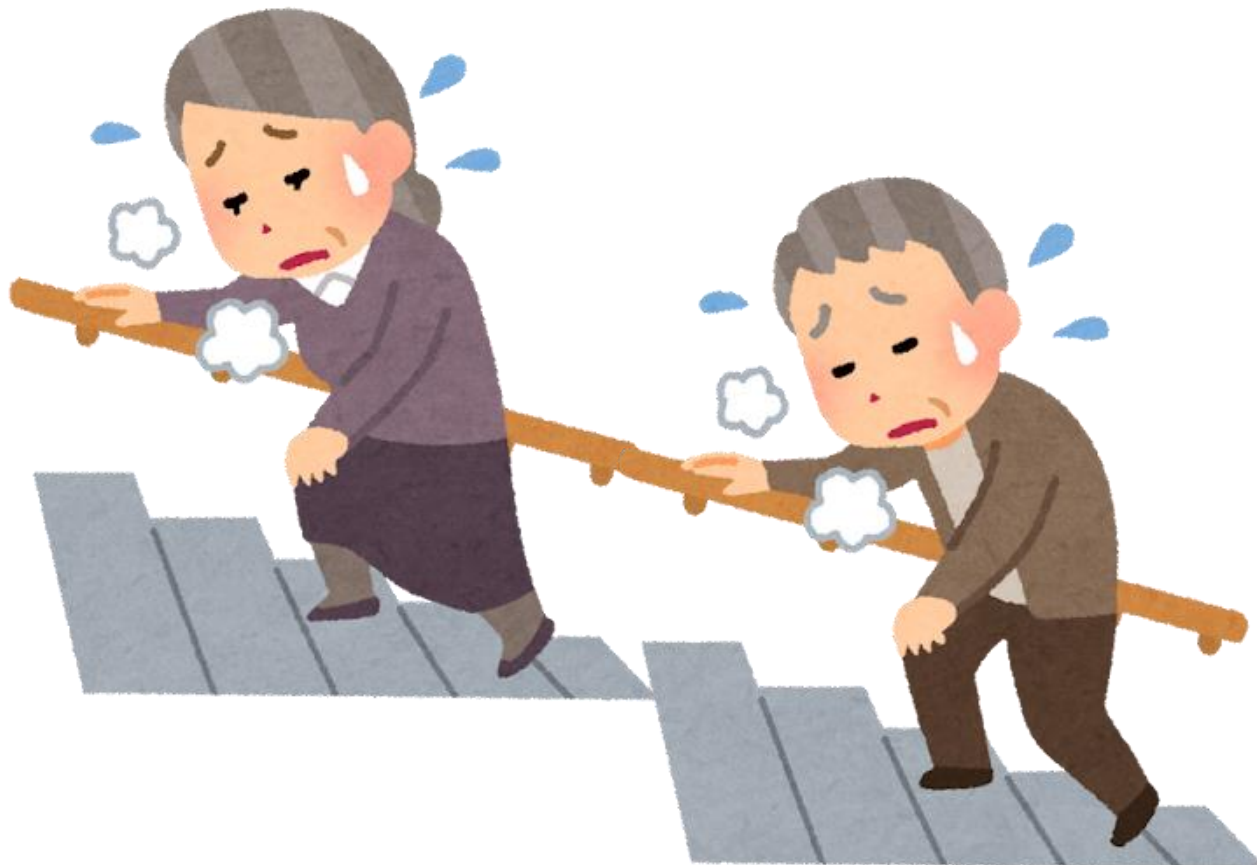


※避難者の健康管理については、医療・福祉スタッフ（医師、看護師等）と連携して対応

さて、  
ご自分の避難所は  
ご存知ですか？



# 避難所には どうやって行きます？



# ○TUG(Timed Up to Go)テスト

カットオフ値

13.5秒: 転倒予測

20秒: 屋外外出可能

30秒以上: 日常生活動作に要介助

# ○10m歩行テスト

カットオフ値

24.6秒: 屋内歩行

11.6秒: 屋外歩行



もしこのペースでも逃げるとしたら、  
500m逃げるのには、20分以上かかる

# “ぼうけん力”づくり

- 体操
- 散歩
- 交流

# 体操

厚木市	<a href="#">新あつぎ市民健康体操 (愛称名あゆコロちゃん体操)</a>	健康こどもみらい部 健康医療課健診・予防係	046-225-2201	新あつぎ市民健康体操（あゆコロちゃん体操）は、3つのコンセプト、①身体を活性化させる体操、②親しみやすい体操、③健康づくりができる体操からなり、子どもから高齢者まで市民一人一人が継続して楽しく、身体を動かせる体操になっている。 市内の各種イベントや厚木市生涯学習出前講座、児童クラブ及び庁内職員講習会等で、新あつぎ市民健康体操指導員が主に普及活動を行っている。
二宮町	二宮町健康タオル体操	健康づくり普及委員 子育て・健康課	0463-71-7100	健康づくり普及委員協議会が町民自ら「自分の健康は自分で守る」という意識の向上を目的に、歌いながらタオルを使用し体操を行う。
真鶴町	まなづる生き生き健康体操	健康長寿課	0465-68-1131 (内線226)	「まなづる健康づくり計画(2次)」に基づく健康寿命の延伸と生活習慣病予防

# 健康日本21（第三次）

運動習慣ありの定義は「運動の実施頻度として、週2日以上」「運動を行う日の平均運動時間として、30分以上」「運動の継続期間として、1年以上」のすべてを満たすことです。

指標	運動習慣者の割合（年齢調整値）
データソース	国民健康・栄養調査 1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者の割合
現状値	総計値 28.7%（令和元年度） 20～64歳：男性23.5%、女性16.9% 65歳以上：男性41.9%、女性33.9%
ベースライン値	令和6年「国民健康・栄養調査」により評価する予定
目標値	総計値 40.0%（令和14年度） 20～64歳：男性30.0%、女性30.0% 65歳以上：男性50.0%、女性50.0%



# 散歩

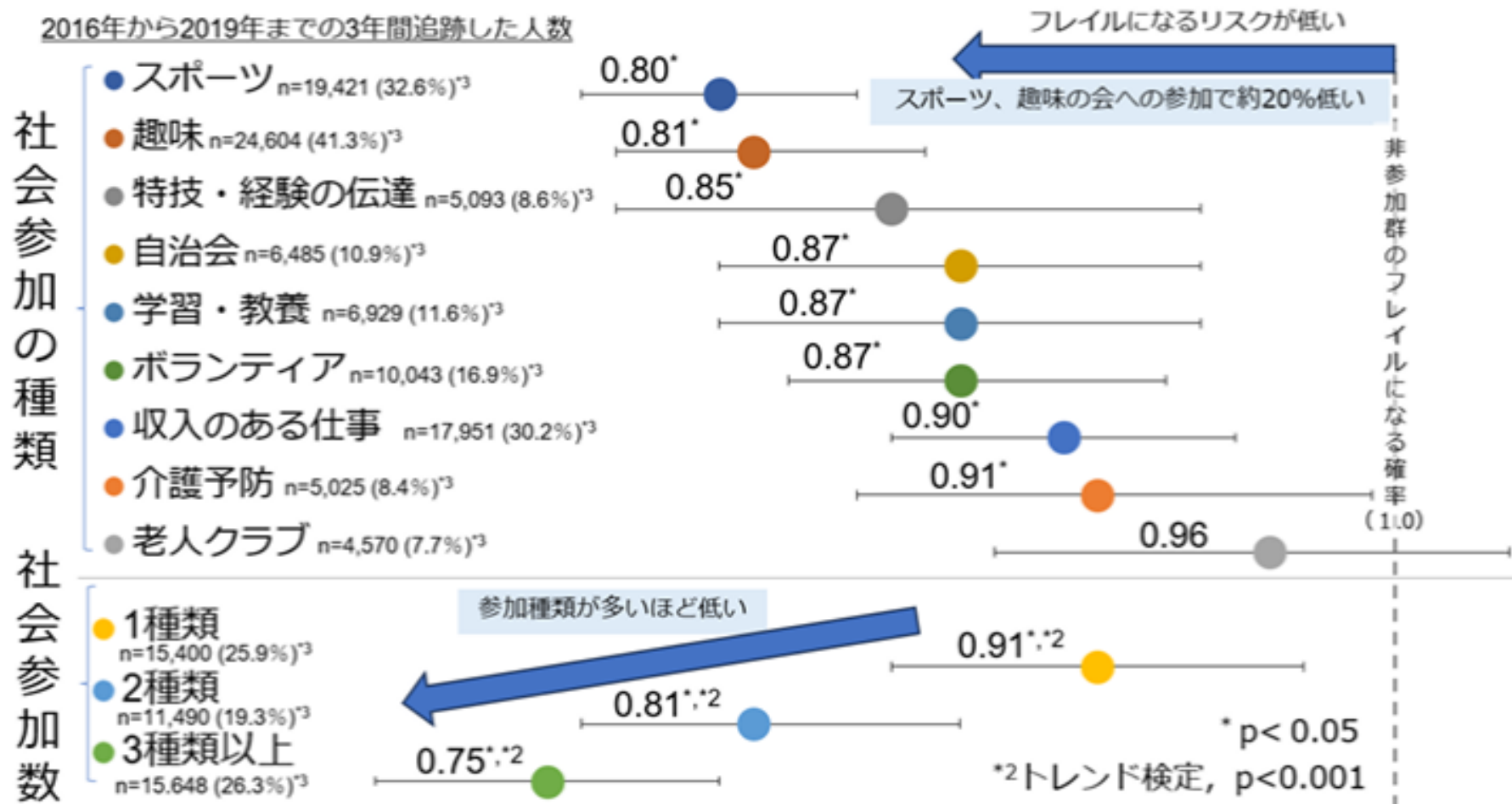
身体活動は生活活動と運動に分けることができます。運動だけではなく、生活活動も含めた身体活動全般を反映した指標として歩数の目標が設定されています。目標は性・年代別の目標値(20～64歳の男女各8,000歩/日、65歳以上の男女各6,000歩/日)から算出した、全体の指標(20歳以上の全国民の平均歩数:7,100歩/日)も示されています。

指標	1日の歩数の平均値(年齢調整値)
データソース	国民健康・栄養調査
現状値	総計値 6,278歩(令和元年度) 20～64歳:男性7,864歩、女性6,685歩 65歳以上:男性5,396歩、女性4,656歩
ベースライン値	令和6年「国民健康・栄養調査」により評価する予定
目標値	総計値 7,100歩(令和14年度) 20～64歳:男性8,000歩、女性8,000歩 65歳以上:男性6,000歩、女性6,000歩

# 交流

3年後にフレイルになるリスクは、  
9種類のうちスポーツ・趣味の会参加で約20%と最も低く、  
社会参加数が多い人ほど（1種類：9%、2種類：19%、3種類以上：25%）低い

2016年から2019年までの3年間追跡した人数

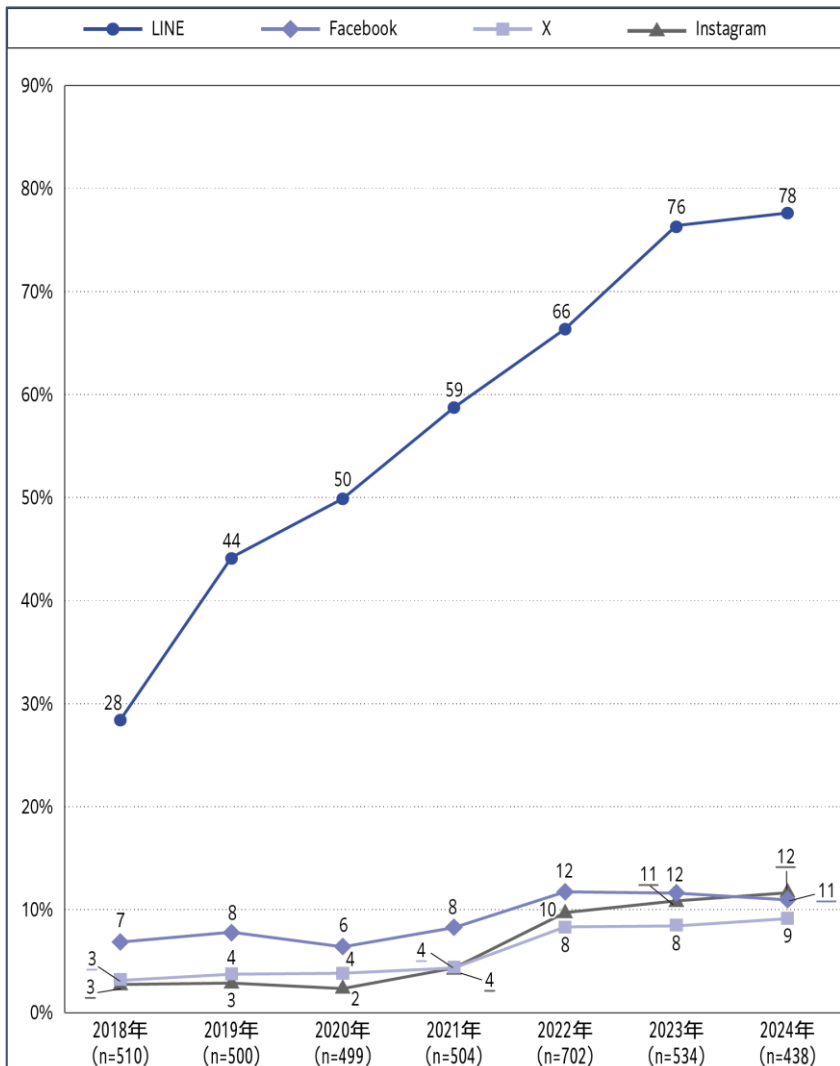


# “デジタルカ”づくり

- スマホ
- マイナンバー
- 交流

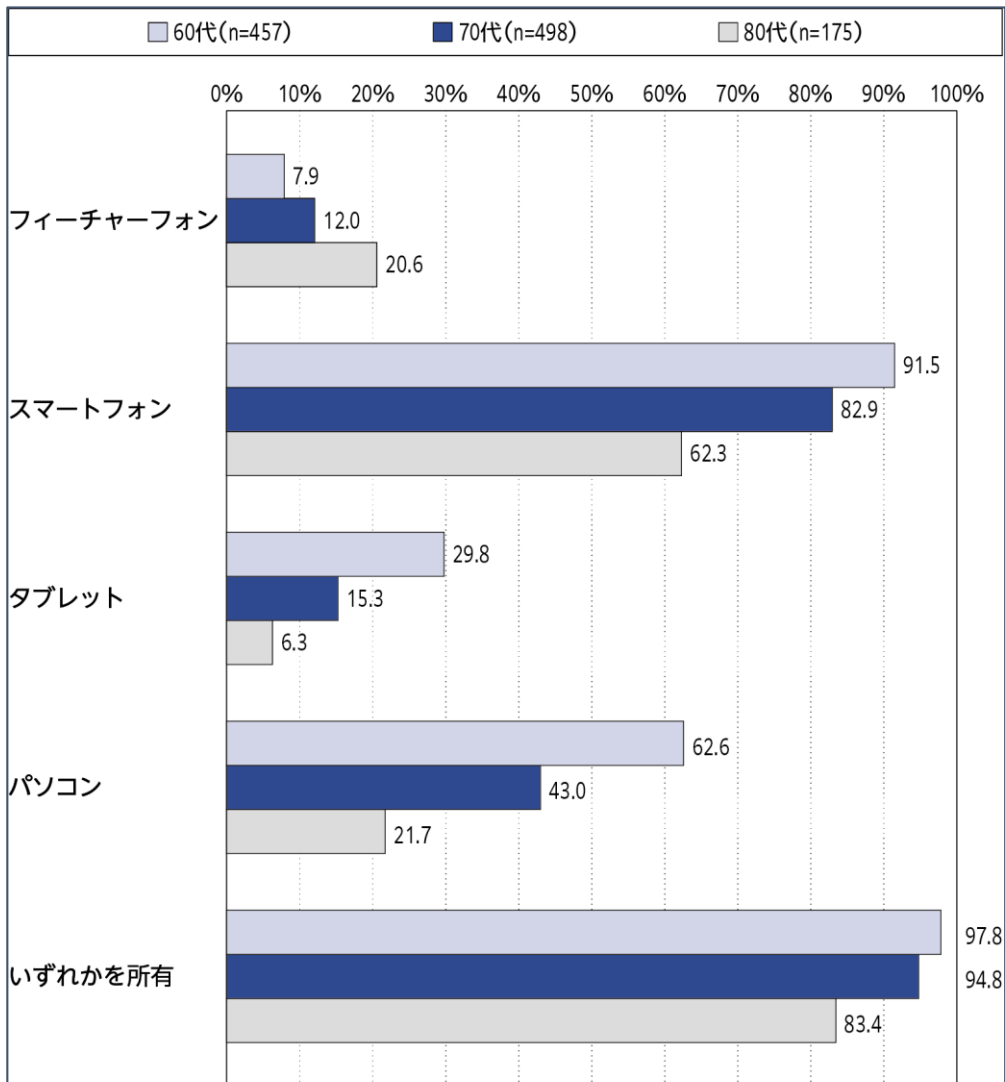
# スマホ

出典：モバイル社会研究所「モバイル社会白書2024年版」



注：関東1都6県が対象。

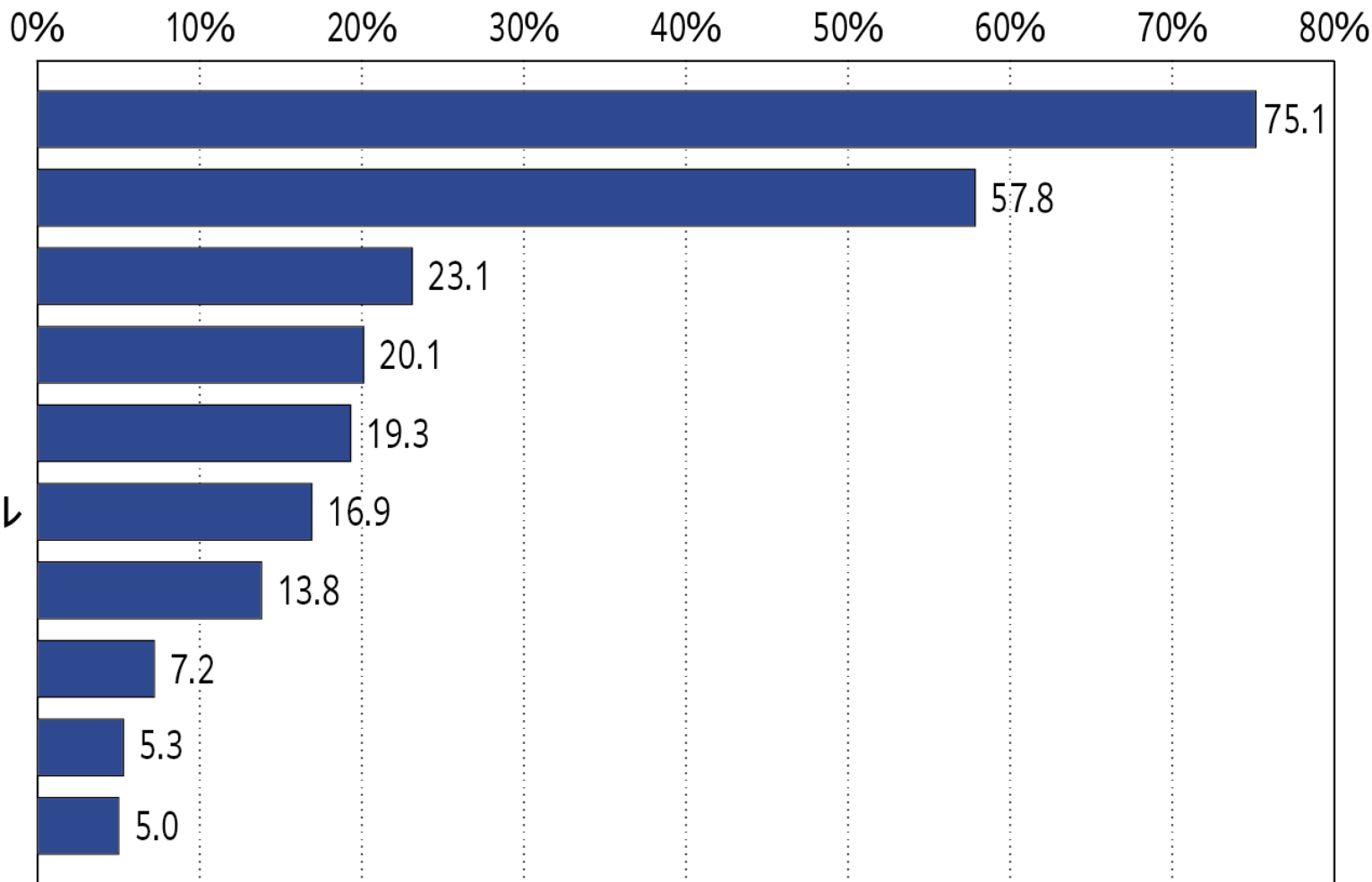
出典：2018年-2022年一般向けモバイル動向調査（訪問留置）、2023年-2024年シニア調査（訪問留置）



注：「タブレット」「パソコン」は家族で共有して所有している機器も含む。

出典：2024年シニア調査（訪問留置）

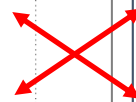
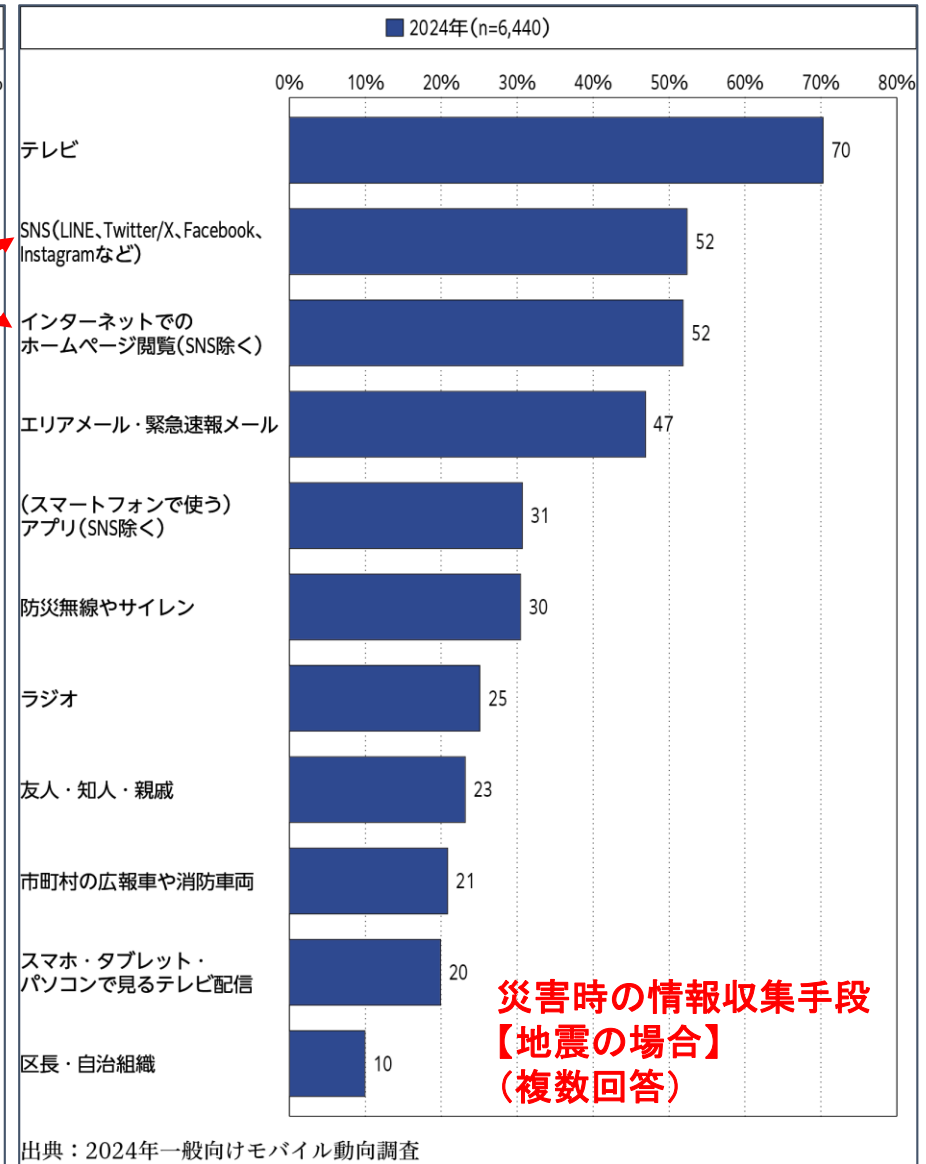
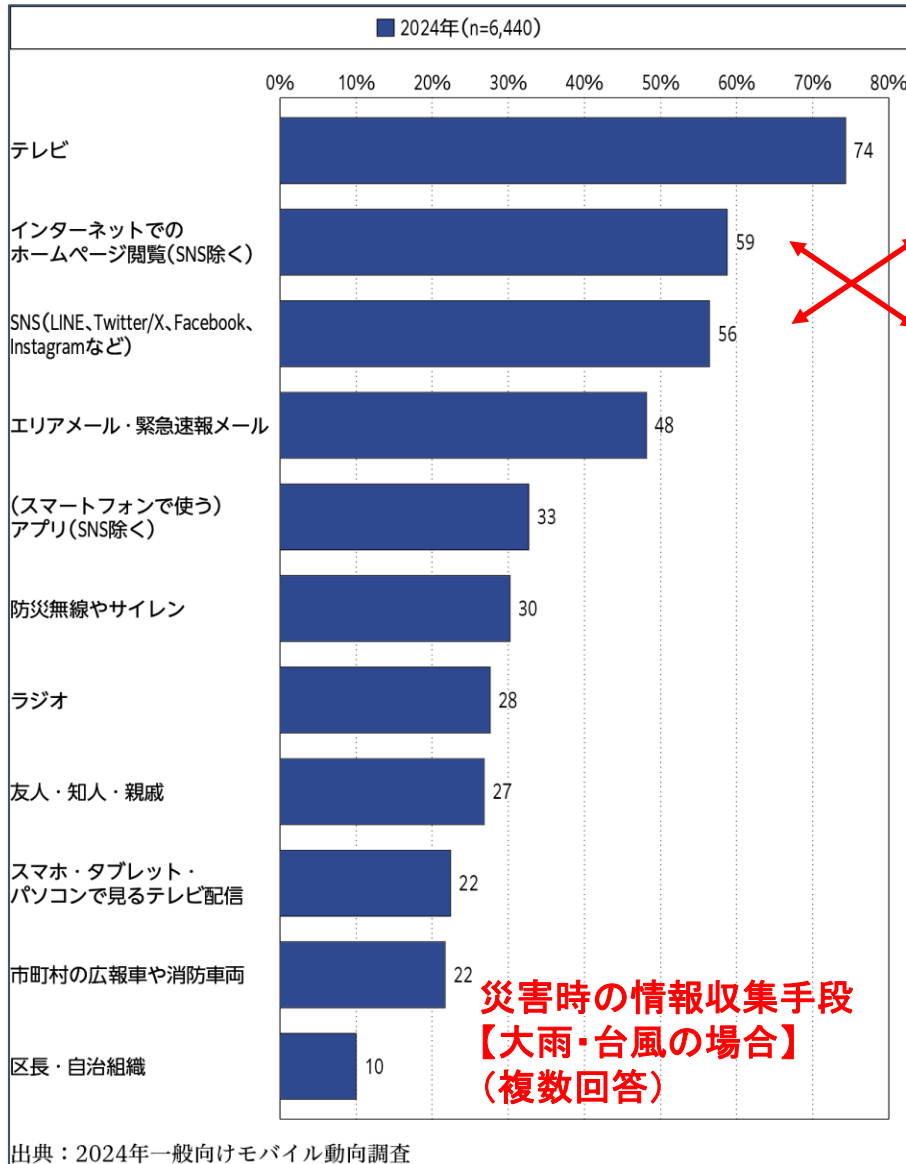
# 参考：災害対応



注：家族と連絡方法を決めている人 (n=2,824)が対象。

出典：2023年防災調査

# 参考：災害対応



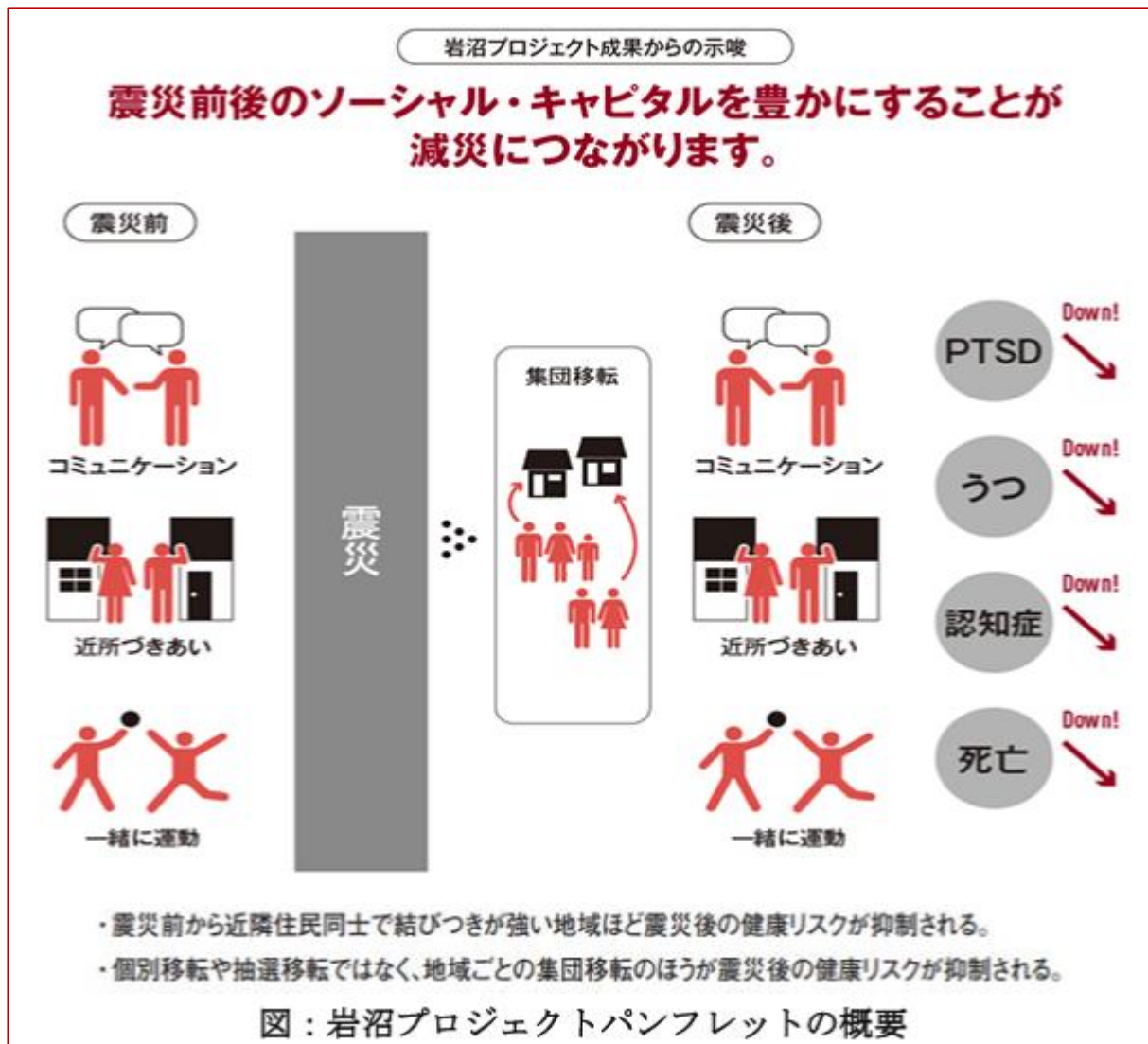
# マイナンバー

- 切迫時・応急時：避難所入退所・物資等支援  
入所手続きの完了までの時間  
手書き：1人あたり4分45秒  
マイナンバーカード利用：1人あたり33秒



- 復旧・復興時：被災者支援  
被災者支援制度におけるマイナポータルへの活用に関するガイドラインに記載の41手続きの内、多くの被災者に対して市町村が実施することが見込まれる支援として、以下の10手続きがある。
  - ①罹災証明書(り災証明書)の発行
  - ②応急仮設住宅の供与
  - ③応急修理の実施
  - ④障害物の除去
  - ⑤災害弔慰金の支給
  - ⑥災害障害見舞金の支給
  - ⑦災害援護資金の貸付
  - ⑧被災者生活再建支援金の支給
  - ⑨災害公営住宅の入居
  - ⑩市町村民税の減免

# 交流



宮城県岩沼市  
人口約44000人  
住宅被害約5400戸



# 参考

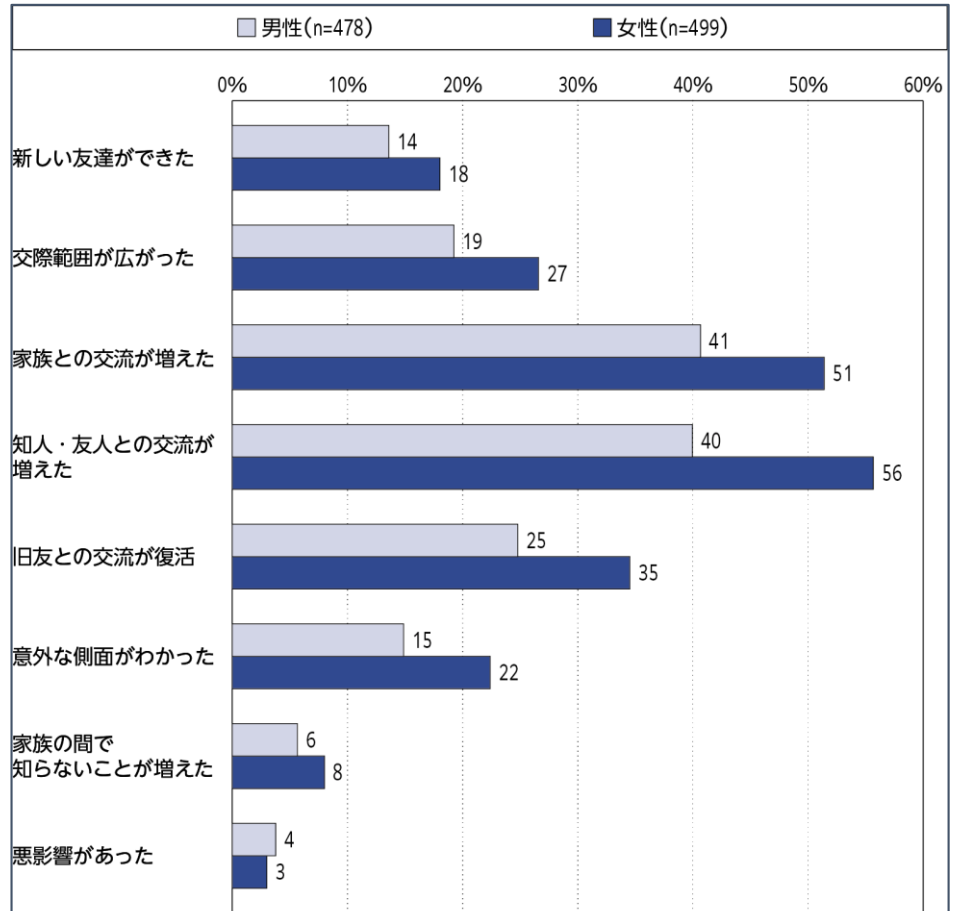
## 趣味[性年代別](複数回答)

	男性			女性			平均
	60代	70代	80代	60代	70代	80代	
テレビ視聴	54.6	54.1	58.3	58.3	63.0	58.3	57.8
散歩・ウォーキング	30.0	42.1	41.7	27.8	43.8	39.8	36.9
庭いじり・ガーデニング・野菜作り	24.2	30.0	34.7	37.4	46.0	49.5	36.2
旅行	30.8	23.2	23.6	40.9	33.2	30.1	31.3
読書	26.0	26.2	29.2	22.6	28.3	35.0	26.9
スポーツ観戦	35.2	31.3	33.3	19.1	17.4	21.4	25.6
音楽・美術鑑賞	27.8	12.9	15.3	33.5	23.8	23.3	23.7
自身が行うスポーツ	27.3	22.3	20.8	21.3	24.2	24.3	23.6
映画鑑賞	28.2	18.9	18.1	28.3	17.7	11.7	21.7
インターネット	37.4	23.2	16.7	18.7	10.6	3.9	20.0
料理	10.1	6.4	6.9	24.8	27.9	30.1	18.1
行楽・ドライブ・ツーリング	27.3	20.2	15.3	13.0	12.8	10.7	17.3
手芸	0.0	0.4	0.0	25.7	29.4	27.2	14.7
学習・自己啓発	13.7	11.6	12.5	9.6	13.6	14.6	12.4
カラオケ・合唱	7.0	10.7	15.3	10.0	12.5	16.5	11.1
ゲーム(囲碁・将棋・麻雀含む)	17.6	12.9	9.7	11.7	5.3	4.9	10.9
競馬・競艇・競輪・パチンコ・宝くじ	15.4	17.6	13.9	3.0	3.8	1.9	9.3
グルメ	11.9	3.0	2.8	12.6	10.9	8.7	9.1
写真	9.3	10.3	9.7	3.5	3.4	3.9	6.5
つり	14.1	10.3	8.3	0.9	0.4	0.0	5.8
その他	4.4	5.6	9.7	5.2	3.4	3.9	4.9
趣味はない	6.2	6.4	13.9	5.2	4.9	9.7	6.5

出典：2024年シニア調査(訪問留置)

(n=1,130)

## スマホ・ケータイを利用しての人とのつながりの変化[性別](単一回答)



注：スマートフォン・ケータイを所有している人が対象。

出典：2024年シニア調査(訪問留置)

# 「ぼうけん」参考例

- 茨城県竜ヶ崎市:「運動 × 防災教室」で健康増進と災害予防！  
11月18日～12月9日の毎週木曜日に龍ヶ崎コミュニティセンターで実施されました。毎回13～14人の高齢者が学生の指導でストレッチ、筋力づくり運動、エアロビック・ダンスを行いました。また、茨城県防災・危機管理部の指導により、2日目にハザード・マップを学習し、3日目にマイ・タイムライン(防災行動計画)を作成しました。最終日は、ハザード・マップの特別警戒区域を確認しながらのウォーキング(ハザードマップ☆ウォーキング)を行いました。



# 自助・共助

高 ← デジタル力 → 低

高 ↑ ぼうけん力 ↓ 低


地域の方々が  
どこに属するかを  
把握しましょう！

# 「防災」と「福祉」の連携による高齢者の避難行動に対する理解促進

- 高齢者が地域で安心・安全に生活を送るためには、災害時に適切な避難行動をとれるよう、日頃より、高齢者一人ひとりが地域と連携して、災害リスクや避難場所、避難のタイミングへの理解を深めることが必要。
- 水害については、大規模氾濫減災協議会において、ハード・ソフトの両面から、防災・減災への取組を関係者が連携して実施中。
- 高齢者の日頃からの生活に関する支援については、地域包括支援センターやケアマネジャーが核となり実施中。
- **防災・減災への取組実施機関と地域包括支援センター・ケアマネジャーが連携し、水害からの高齢者の避難行動の理解促進に向けた取組を実施**

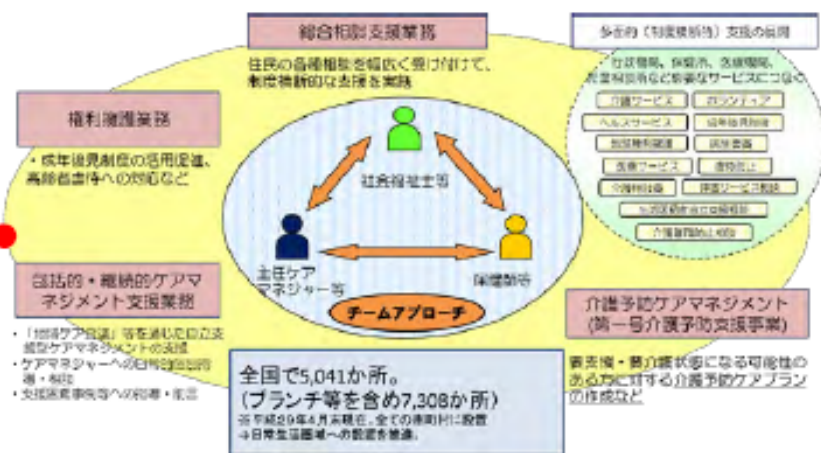
## ＜大規模氾濫減災協議会＞

地域で多様な関係者が連携して洪水対策を総合的かつ一体的に推進する機関



## ＜地域包括支援センター＞

市町村が設置する地域の高齢者の保健医療や福祉の増進を包括的に支援する機関

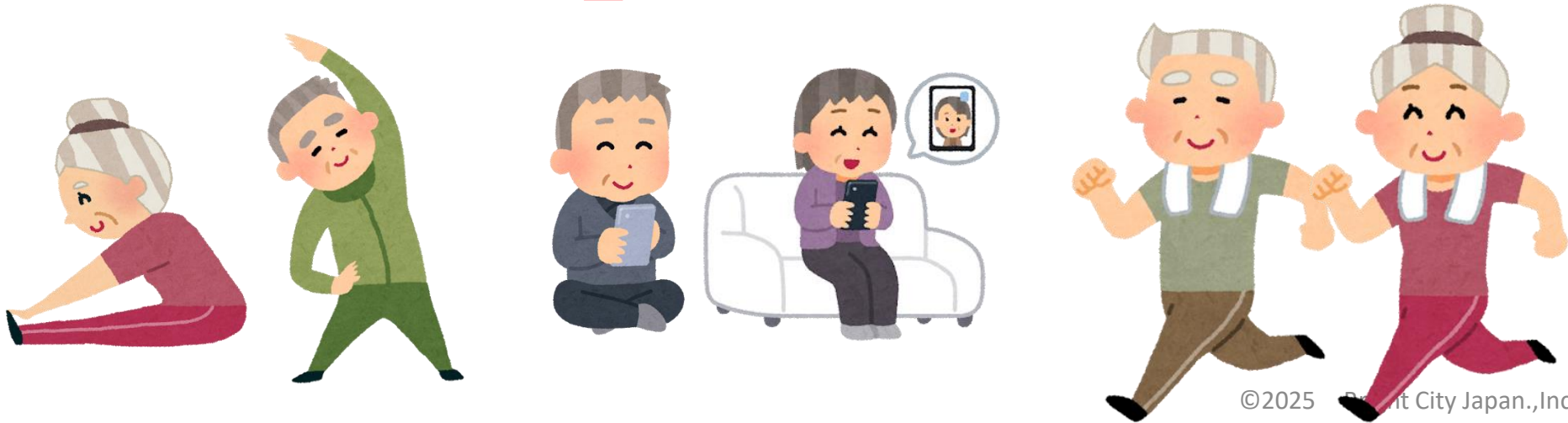


**【取組】 大規模氾濫減災協議会において、防災・減災への取組実施機関と地域包括支援センター・ケアマネジャーが連携し、水害からの高齢者の避難行動の理解促進に向けた取組を実施**

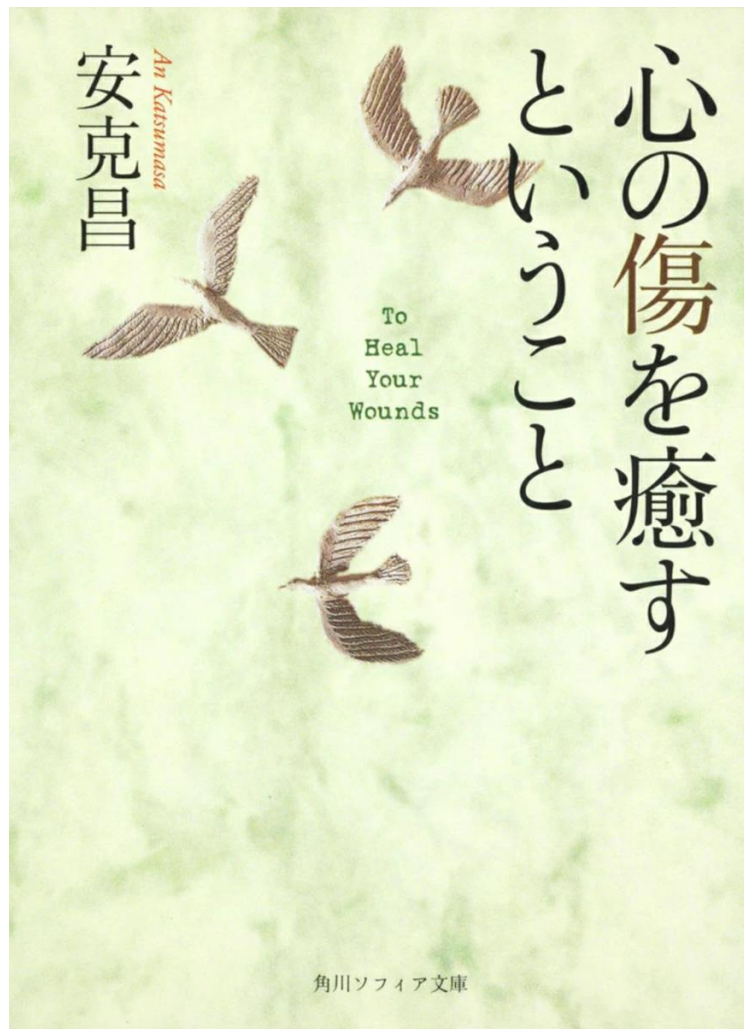
- (例)
- ・ケアマネジャーの職能団体の災害対応研修の場等を活用し、ケアマネジャーへハザードマップ等の説明を実施  
(高齢者と接するケアマネジャーに地域の水害リスクを理解してもらい、地域の水害リスクを高齢者へ伝える機会の増加を図る)
  - ・地域包括支援センターへのハザードマップの掲示や避難訓練のお知らせ等の防災関連のパンフレット等の設置
  - ・大規模氾濫減災協議会の構成員による地域包括支援センターの住民向け講座等の機会を活用した最新の防災・減災施策の説明や高齢者自身の災害・避難カードの作成に対する協力、大規模氾濫減災協議会において地域包括支援センター・ケアマネジャー等の日常業務における防災に関する取組事例の共有 等

# まとめ

日常の「健康づくり」・「コミュニケーションづくり」が  
非日常の「逃げられる力」・「耐えられる力」に寄与します。



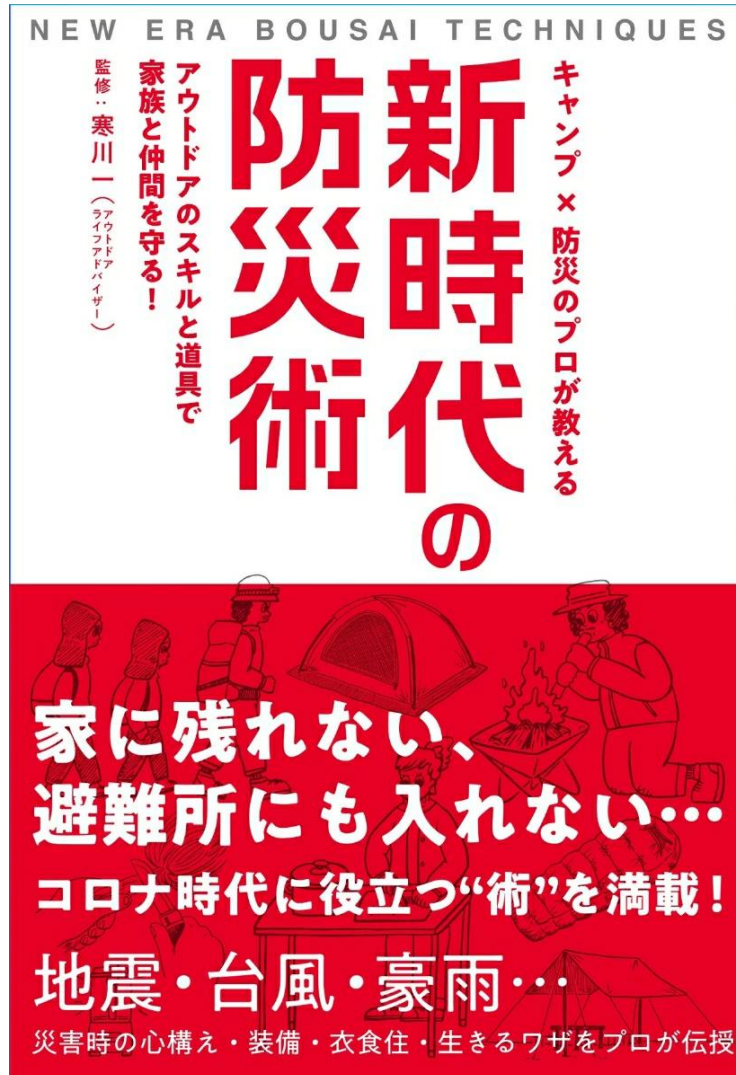
# 参考図書 1/3



イライラする子どもたち、災害マニー（躁病）、精神障害の再発と悪化、PTSD（心的外傷後ストレス障害）—災害がもたらした「心の傷」とは何か。そして本当の「心のケア」とは。阪神・淡路大震災で自らも被災し、すべて手探りから始まった精神医療活動。震災直後とその後のケア、避難所や仮設住宅をめぐる現実、救援ボランティアの役割など、心のケアに奔走した精神科医・安克昌が、被災地から発信した克明な記録。第18回サントリー学芸賞受賞作。

序／中井久夫、解説／河村直哉

# 参考図書 2/3



災害時、自宅に残れない、避難所にも入れない……そんな状況が現実になり得る今、役立つのがアウトドアの道具とテクニック。東日本大震災以来、「防災×キャンプ」の体験プログラムで“生き延びる術”を伝授してきたプロが教える、新時代の防災マニュアル。

# 参考図書 3/3

## 長生きできる町

近藤克則

角川新書

転ぶ高齢者が4倍多い町、認知症のなりやすさが3倍も高い町。健康格差の実態が明らかになるにつれ、それは本人の努力だけでなく環境にも左右されていることが判明。健康格差をなくすための策とは？



# お勧めアプリ 1/2

NHKニュース・防災アプリは、日本放送協会（NHK）が提供するスマートフォン向けのニュースアプリ。最新のニュースをはじめ、地震・津波・台風等の災害情報、および特別警報や警報、土砂災害警戒情報等の防災気象情報を発信する。



# お勧めアプリ 2/2



監修 国立研究開発法人 防災科学技術研究所 総合防災情報センター長 / 筑波大学 教授 (協働大学院) / AI防災協議会 理事長 / 防災DX官民共創協議会 理事長 臼田 裕一郎

いかがでしたか？  
さあ、皆さんの地域でも  
**「ぼうけん」**を  
はじめてくださいね！  
皆さんの発表も期待しています！



**おまけ**

**避難するときは**

**“マスコさん！”**

マ：マイナンバーカード



ス：スマートフォン



オ：おさいふ



# マイナンバーカードを持っていると 避難先で役立つことが多いです！

◎マイナ保険証で受診歴・診療情報  
・薬剤情報等の情報を把握

◎避難所での受付業務の迅速化

◎金融機関での本人確認になる

△今後、防災DXで利活用が期待される

**スマートフォンで  
これができるようにしておこう！**

**○LINEでメッセージや写真を送れる**

**○写真の撮影と保存**

**お薬手帳の必要なページや銀行口座を撮っておく**

**○NHKニュース防災アプリを使い慣れる**

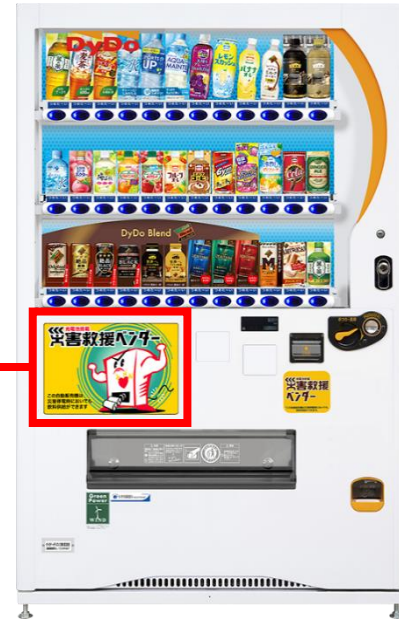
**△GPSをonにして場所を知らせる**

# おさいふの“小銭”が活躍する！ 特に100円玉、10円玉

## ◎自販機で使える

一部の自販機では災害時に無料で使える  
ようになるものもあります

※ダイドードリンク自販機の例



## ◎公衆電話で使える

※NHK防災サイトより

※使えるのは

「10年玉」と「100円玉」  
だけです。

### 公衆電話のかけ方



①受話器を取る

②お金か  
テレホンカードを入れる

③電話番号を押して  
通話する

- ☑ 受話器を取ってからお金を入れないと、お金が戻ってきてしまいます
- ☑ 公衆電話で使えるお金は「10円玉」と「100円玉」だけです



ご清聴ありがとうございました。  
おあとがよろしい  
ようで。

