

事前の準備で災害から身を守る



東京大学大学院 客員教授 松尾 一郎さん

頻発する自然災害の脅威、自分自身や周囲の人たちの身を守るためには、事前の準備、対策が欠かせません。防災行動計画「タイムライン」を日本に普及させた防災・減災のエキスパートである東京大学大学院の松尾 一郎客員教授に話を聞きました。(3月15日付)

主体的な行動を生み出す道具

皆さんも自分かだと思いがちですが、頻発する自然災害で被災者の大半が高齢者という実情があります。東日本震災の犠牲者の半数以上が、65歳以上の方でした。また、私の調査結果では、熊本震災(令和2年7月豪雨)の犠牲者のうち、79%が65歳以上で占められていました。これに加え、防災・減災研究を怠っていない長年の経験から、事前の具体的な対策や早期の避難行動によって自身や周囲の命、また大切な人や周囲の人の命を守ることもできると確信しています。特に近年多発する豪雨による水害は、犠牲者をゼロにできる災害です。

まず、高齢者に被災者が多い理由を、二つ挙げます。

一つ目は、年を重ねるにつれて避難行動を起こさなくなる現実があります。私自身、以前、西日本豪雨(平成30年7月豪雨)の被災者900人にアンケート調査を行いました。その結果によれば、60歳以上の方は13・7%しか避難していませんでした。他の年齢層に比べても避難率は低かったのです。

その理由の一つは、半数を超える方が「災害の危険がない所に住んでいるから」「これまで災害を経験していないから」と回答していました。

近年の水害や地震温暖化などによる自然環境の大きな変化で、これまでの災害に比べて深刻化、激甚化している実態があります。災害の危険性は、過去の経験では推し量ないということに肝に銘じていただきたいと思えます。

二つ目は、体力の衰えや、要支援者と同居しているなど物理的に避難行動を阻害する要因を抱えている方が少なくないという点があります。

こうした、避難の壁を、をいかに乗り越えるのか、が、私がアメリカから日本を持ち込んだので、地域や家族など定める防災行動計画「タイムライン」で紹介しています。



家族のタイムラインを作成しよう



左表は、コロナ禍における大型台風風に備える家族(祖父母、父母、子ども)のタイムラインの概要です。

ポイントは時間ごとの行動を可視化すること、また自給体のハザードマップを確認し、災害の規模に応じた避難のタイミングを明確にしておくことが重要です。

深夜や早朝に避難するのは、現実的に難しいケースがあります。だからこそ、早めに避難することを心がけてください。

コロナ禍の大型台風用「家族のタイムライン(事前防災行動計画)」※

いつ(台風接近)	何を(防災行動)	誰が(担当)
4~3日前	① 台風情報の収集 ② 家族の避難行動と役割の再確認 ③ 起こるかもしれない災害を想像し、家族で共有	祖父母 父 母 子ども
3~2日前	④ 防災グッズの準備 ⑤ 分散避難の検討(在宅、緑地、ホテル、避難所) ⑥ 自宅・周辺の点検・保全・飛散物対策	祖父母 父 母 子ども
2~1日前	⑦ 緑地避難(親戚・知人)の場合にあらかじめ連絡 ⑧ 鉄道等計画運休の前に、早めに移動を決断 ⑨ 隣近所や支援者等の避難を支援	祖父母 父 母 子ども
1日~12時間前	⑩ 車移動は、雨風が強くなる前の明るいうちに ⑪ 自治体などの情報に応じて明るいうちに避難	祖父母 父 母 子ども
12時間前~0時間	⑫ より安全な場所への安全確保(明るいうちに) ⑬ 避難は無事に完了	祖父母 父 母 子ども

※この図は松尾客員教授作成のタイムラインを参考に編集



い。台風が接近する前日、避難を開始するなどの判断が重要です。そういうこともタイムラインに記載しましょう。

要支援者を守る行動

1人で避難できない要支援者には、行政、地域や家族のサポートが必要で、雨風が強くなる前に避難を開始する流れをタイムラインに記載しましょう。

地震や津波など突発的な災害については、まず、住居の耐震化や部屋の家具固定に、まず、地震に備えてください。また、津波の浸水区域に要支援者が1人で住むことがないよう、家族で対策を取ることが大切です。

そして、「南海トラフ地震」の発生が近づいているといわれています。気象庁から「巨大地震警戒」という臨時情報が発表されたら、津波などの避難が間に合わない地域に住まれている方は、地震発生前に避難することが重要です。

コロナ禍は分散避難

コロナ禍によって、避難の在り方も変わっています。在宅で緑地、車などの分散避難が定着しているだけでなく、避難方法の度合いに応じてした避難方法を事前に話し合いを決めておきましょう。

分散避難の場合、携帯トイレ、水や非常食の携行が欠かせません。そのほか、準備する防災グッズなどを国や自治体のホームページ等から確認してください。

万全の事前対策が命を守ることにつながります。

喜びのお声が続々!

医師に行っても湿布をもらっただけ今ははすきり、歩くのが楽々! 74歳女性、毎日1000歩歩、なんて軽々だよ。

86歳女性

産学官による研究・実用化。超高齢社会を背景に。

注目1 大注目の新軟骨成分「**ラコモプロ**」の機能

1g約3,000万円もする新・軟骨成分「ラコモプロ」が、弘前大学の量産抽出の成功により、文料省の採択を経て研究が加速。高いバイオマスを可能にしました。

注目2 グルコサミンを上回る! 新軟骨成分の「パワー」

その「パワー」は比例的に少量で、他の軟骨成分を凌ぐから確認されています。驚きの「パワー」です。

「ロコモプロ」はここが違う!

「曲げ伸ばす」に、7つの潤沢配合「ハワー」

骨成分プロテオグリカン、弘前大学の量産抽出の成功により、文料省の採択を経て研究が加速。高いバイオマスを可能にしました。

1日たった2粒目安!

さらに筋肉成分で鍛える歩行力に強力アプローチ注目! イージーシルジベプロドが、力を補助します。

筋肉成分 × 新・軟骨成分

さらに3つの軟骨成分 / 新・軟骨成分

コンドロイチン、ヒアルロン酸、チロシン

さらわら成分

約15日分をもう1袋つけてお届け! 約15日分×2袋、5,940円相当

980円

定期コース 初回特別価格

「ロコモプロ」はここが違う!

「曲げ伸ばす」に、7つの潤沢配合「ハワー」

骨成分プロテオグリカン、弘前大学の量産抽出の成功により、文料省の採択を経て研究が加速。高いバイオマスを可能にしました。

お申し込みは今すぐ!

0120-772-323

お申し込みは、お電話か、お申し込みフォームから。お電話は、お申し込みフォームから。お申し込みフォームから。お申し込みフォームから。

お申し込みは、お電話か、お申し込みフォームから。お申し込みフォームから。お申し込みフォームから。お申し込みフォームから。