

民生委員児童委員だより

◆編集発行◆
泉区長命ヶ丘
四丁目19番4
民生児童委員
本間照雄

子どもから高齢者まで笑顔に溢れる街

子どもは未来、高齢者は安定

災害に備える

◆日本に多くの被害をもたらす台風は、八月か九月にかけて多くなります。特に九月は要注意です。なぜなら、日本の近海を通るようになる台風は九月が多いからです。

◆年間約二五個程度の台風が発生し、月ごとに見ると発生数、上陸数ともに八から九月あたりが多くなっています。

◆八月は発生数では年間で一番多い月ですが、上空の風が弱いために台風は複雑な動きをすることが多くなります。九月になると南海上から放物線を描くように日本付近を通るようになり、上陸数としては年間で最も多い月となります。

◆長命ヶ丘四丁目の皆さんが利用できる指定避難所は「長命ヶ丘小学」及び「長命ヶ丘中学校」です。

◆災害時には、仙台市から避難所設置情報が流れます。それを確認して早めに避難して下さい。

◆その際、避難するときは、近隣に声を掛けるなどして、自分の居場所を近隣に伝えておくことも大切です。

◆警戒レベル三が発令されたら、高齢の方や障がいのある方は、避難をはじめましょう。

高齢者が多いとは、人財という資源が豊富という事です

介護予防は社会貢献

二〇二二年十二月に発表された厚生労働省の「令和二年都道府県別生命表の概況」によると、日本の平均寿命は男性が81.49歳、女性が87.60歳です。

◆ここから算出すると、日本全体の平均寿命は84.55歳です。

◆宮城県の平均寿命は、男性は全国の十八位81.70歳、女性は十九位87.51歳です。

◆現在、日本は長寿国として知られていますが、昔から長寿だったわけではありません。

◆1947 (昭和二二) 年にさかのぼると、当時の平均寿命は男性が50.06歳、女性が53.96歳。

◆人生百年時代といわれている現在のおよそ半分でした。

◆その後、1950 (昭和二五) 年には、男性58.00歳、女性61.50歳。1960 (昭和三五) 年には、男性65.32歳、女性が70.19歳

と平均寿命がじわじわと伸びて、現在は八五歳程になっています。

◆一般的に寿命と言われているのは、零歳の子どもが何歳まで生きられるかを現す平均余命です。

◆これに対して「健康寿命」という指標があります。健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」で、私たちが願う長生きの姿です。

◆健康寿命は、平均寿命と同様に延伸を続け、2019 (令和元) 年時点で男性72.68歳、女性75.38歳となっています。

◆日本の健康寿命は堂々の世界一位です。二位シンガポール、三位韓国と、アジア圏の国が並び、四位以降にはヨーロッパ各国が続きます。先進国であるアメリカやカナダといった北米の国々は、上位十位以内に入っていません。

◆二〇一九年段階で、健康寿命と平均寿命の差は男性が8.73歳、女性が12.07歳となっています。

◆この数字は、男女ともに約十年前後にわたり、健康上の問題で何かしら制限のある生活を送っていることを意味します。

◆この為、私たちの健康上の課題は、この約十年を短くすることです。介護予防やフレイル(虚弱化)予防は、この十年を如何にして短くするかの取り組みです。

◆このことについて、私は別の視点を持っています。

◆介護予防やフレイル予防は、誰もが取り組める社会貢献だと言えます。健康寿命を延ばすことは、そのまま、医療費や介護費用の軽減につながります。

◆皆さんが、早朝にラジオ体操をしたりウォーキングをやることは、自分の健康の為だけではなく、子ども達や若者が財源を回す社会貢献の一つといえるのです。

「避難」って何すればいいの？

小中学校や公民館に行くことだけが避難ではありません。「避難」とは「避」を「避」けること。下の4つの行動があります。

普段からどう行動するか決めておきましょう

行政が指定した避難場所への立退き避難
 小・中学校、公民館、公民館等
 自らが購入するもの
 ・マスク
 ・消毒液
 ・体温計
 ・スリッパ 等

安全な親戚・知人宅への立退き避難
 普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。
 ※ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。

安全なホテル・旅館への立退き避難
 通常の宿泊料が必要ですが、事前に予約・確認しましょう。
 ※ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。

屋内安全確保
 ハザードマップで以下の「3つの条件」を確認し自宅においても大丈夫かを確認することが必要です。
 ※ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。

ここから安全！

3つの条件が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

- 1 避難経路等は浸水区域に入っていない (歩いてみると...)
- 2 浸水より避難距離が近い (5m=10m未満、3m=5m未満、0.5m=3m未満、0.5m未満)
- 3 水がびくまで避難でき、水の濁りなどの備えが十分 (十分じゃないと...)

※ 浸水が深いため、水が濁り、避難が困難になるほか、電線、ガス、水道、トイレ等の使用ができなくなる可能性があります

※ 浸水が深いため、避難が困難になる場合は、浸水していない場所を十分に確認して下さい

令和3年5月20日から
 ひなんしじ
避難指示で必ず避難
 ひなんかんこく
避難勧告は廃止です

警戒レベル	新たな避難情報等
5	緊急安全確保※1 大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
4	避難指示※2 大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
3	高齢者等避難※3 大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
2	早期注意情報 (気象庁)
1	早期注意情報 (気象庁)

これまでの避難情報等
 災害発生情報 (発生を想定したときに発生)
 ・避難指示 (緊急)
 ・避難勧告
 避難準備・高齢者等避難開始
 大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
 早期注意情報 (気象庁)

警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。警戒レベル5緊急安全確保の発令を待ってはいけません！

警戒レベル4は、これからは、警戒レベル4避難指示で危険な場所から避難しましょう。

警戒レベル3は、高齢者や障害のある人は、警戒レベル3高齢者等避難で危険な場所から避難しましょう。

避難に時間がかかる高齢者や障害のある人は、警戒レベル3高齢者等避難で危険な場所から避難しましょう。

※1 市町村が災害の状況を把握するものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発生される状況ではありません。
 ※2 避難指示は、これまでの避難指示のタイミングで発令されることになりました。
 ※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じて市町村の指示を見合わせて始めたり、避難の準備をしたら、危険を避けたら自主的に避難するタイミングです。