

シニアのための マンション防災の新常識

毎年のように発生する大規模災害。その犠牲者の多くがシニア世代です。

なかでも、地震や台風による直接的な被災以上に、

「災害関連死」でその数は際立っています。

「災害関連死」とは、被災後の避難生活による体調の悪化などが原因で亡くなること。

そんな不幸を少しでも防ぐために、大切なのは平時の準備に他なりません。

このリーフレットでは、そのヒントについてご紹介します。



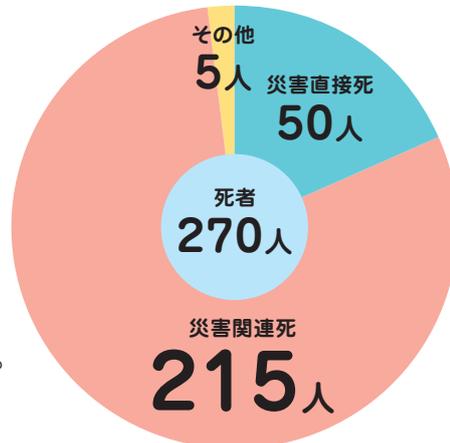
災害関連死を防ぎましょう

右図をご覧ください。2016年の熊本地震では、地震による死者数(50人)を上回る215人が「災害関連死」で命を落としました。

うち約8割が70歳以上でした。

言い換えれば、シニアの安全・安心のポイントは、「災害関連死」から身を守ることと言えるかもしれません。

右図 内閣府「熊本県「平成28年熊本地震等に係る被害状況について第288報」に基づき、グラフ化。

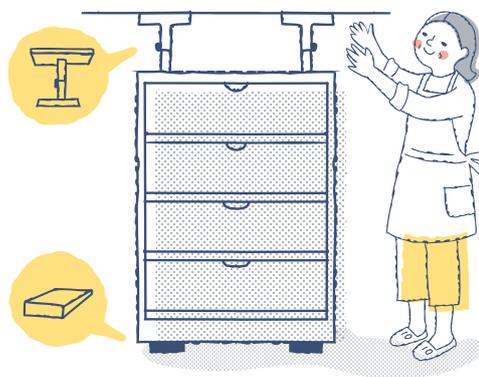


シニアのためのマンション防災、 思い込みや常識を見直すことから始めましょう。

1 新常識 ご自宅を避難所に

マンションは、
一般的に災害に強い堅牢な建物です。
このため、災害時には自宅で避難生活を送る
「在宅避難」を前提に準備することが基本。
特にシニアの方は、自宅を安全な場所にするだけで、
慣れない避難所生活に伴う体調の悪化、
感染症リスクを最小限にできる可能性があります。

在宅避難について、詳しくは
「災害に負けないマンションライフ」
2ページをご覧ください



2 新常識 基本は ローリングストック

在宅で避難生活を送るためには、
水や食料、常備薬、簡易トイレの備蓄は必須です。
特にシニアの方は、食料の備蓄にご注意ください。
中には食べ慣れないものを受け付けず、
体調を崩す方もいらっしゃいます。
このため、お好みのカップ麺やレトルト食品などを
少し多めに買い置きし、日常生活の中で食べた分を
買い足すローリングストックがおすすめです。

備蓄の目安について、詳しくは
「災害に負けないマンションライフ」
7ページをご覧ください



3 新常識 警戒レベル3は、避難の合図

災害時には、自治体から災害の警戒レベルが発表されます。
マンションでは「在宅避難」が基本ですが、
「警戒レベル3」に達した場合、シニアの方は
避難準備を始めてください。日頃から、お住まいの
マンション内で避難場所までの経路や時間などの
情報を共有し、適切な避難行動をとりましょう。

避難について、詳しくは
「マンション共助ガイド」
2ページをご覧ください

