

# 防災ノルディックウォークと 市高連

市川市高齢者クラブ連合会

副会長 日中 健機智

# 1. 市川市の高齢者

(1) 市川市の人口(令和4年4月30日現在)

492,011人

(2) 65歳以上の人数(令和4年4月30日現在)

105,750人

(3) 高齢者のみの世帯数(令和2年国勢調査)

19,349世帯(一方が65歳以下含む)

(4) ひとり暮らし高齢者世帯(令和2年国勢調査)

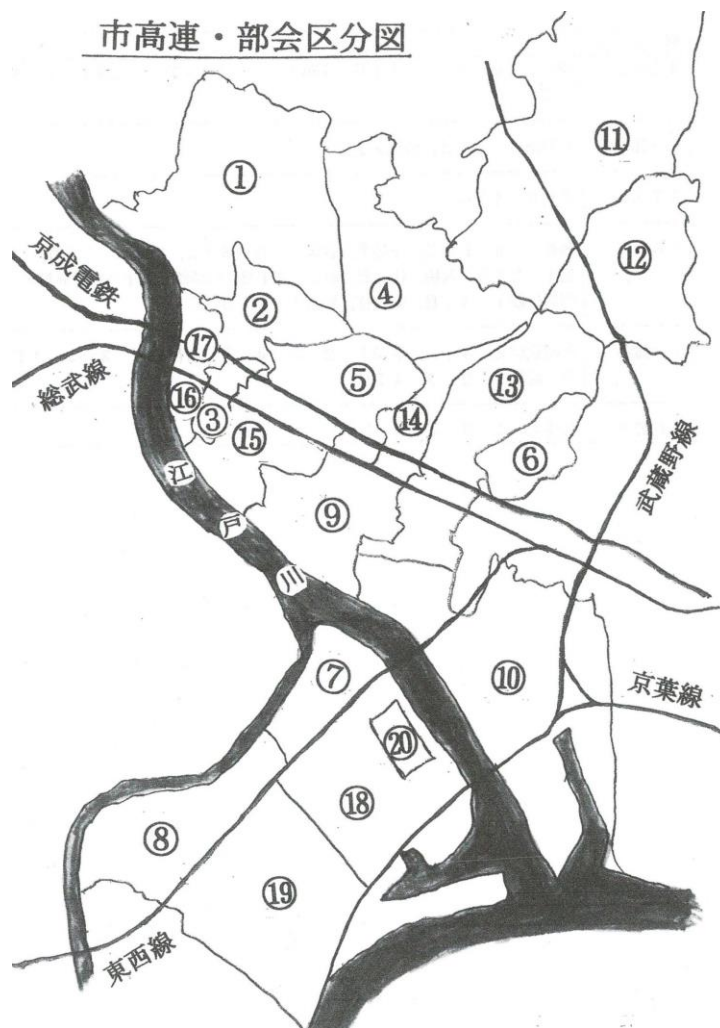
22,414世帯

## 2. 市川市高齢者クラブ連合会について (令和3年4月1日現在)

部会数 20

単位クラブ数 124

会員数 4,566名



### 3. 市川市地域防災計画 ①

#### (1) 災害対応の基本的な考え方

- 自 助 （自分の身は自分で守る）
- 共 助 （地域の皆で助け合う）
- 公 助 （応急、復旧対策活動による支援）

## 3. 市川市地域防災計画 ②

### (2) 日頃から実施すること

食料や水の備蓄、建物の耐震化、家具の固定、火災の備え、自由防災組織の活動、ペット対策、防災訓練、避難体制の整備

(ア) 市民のとりくみ 避難場所の確認

(イ) 地域のとりくみ 避難行動要支援者への支援

- ・ 民生委員のとりくみ 災害時一人も、見逃さない運動
- ・ 自治会（町会）のとりくみ 要支援者名簿作成
- ・ 市高連のとりくみ 各単位クラブで対応

(活動) 研修会、講演会、小旅行の実施、ボランティア活動、軽スポーツ大会の実施〔ボーリング、輪投げ、グラウンド・ゴルフ、室内日レクボール〕

※ 参加者は、自動車利用の方が多い

## 4.高齢者が直面する問題 (老後難民時代)

- (1) 介護難民
- (2) 医療難民
- (3) 災害等避難難民
- (4) 買物難民

老後難民にならないためには【自助努力】しかない

## 5. 災害等避難難民にならないためには、 「早めの行動」「素早い行動」が必要

そのためには・・・

(1) 避難場所を知る

(2) 近くの知人宅等に一時避難

(3) 避難行動の基準を知る

\* 気象庁や自治体・警戒レベルを5段階とし、レベル3では、避難に時間がかかる高齢者が避難

# 6. 令和4年度市高連事業計画、実施計画 画中、健康を維持する活動として

新規に・・・【防災ノルディックウォーク体験研修  
会に参加奨励】を決定した。

