

神戸防災のつどい2025

神戸市における災害時の保健医療対策

神戸市健康局 森井 文恵

阪神淡路大震災当時の状況

- 阪神淡路大震災

平成7年1月17日 5時46分発生

最大震度7（マグニチュード7.3）

- 甚大な被害が市内南東部に集中

避難者数（最大）：236,899人

避難所数（最大）：599か所

建物の被害：全壊67,421棟 半壊55,145棟

ライフライン：

電気 市内全域停止、水道 市内ほぼ全域停止

ガス 約80%停止

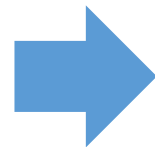


神戸市が対応した主な災害（応援）

発生時期	災害
1995年 1月	阪神淡路大震災
2004年 10月	新潟県中越地震（小千谷市）
2007年 7月	新潟県中越沖地震
2011年 3月	東日本大震災（陸前高田市、仙台市）
2016年 4月	熊本地震（熊本市、益城町）
2018年 7月	西日本豪雨（倉敷市）
2019年 10月	東日本台風（いわき市）
2024年 1月	能登半島地震（輪島市、珠洲市）

災害の多い国 日本

日本の国土の面積
全世界の0.28%



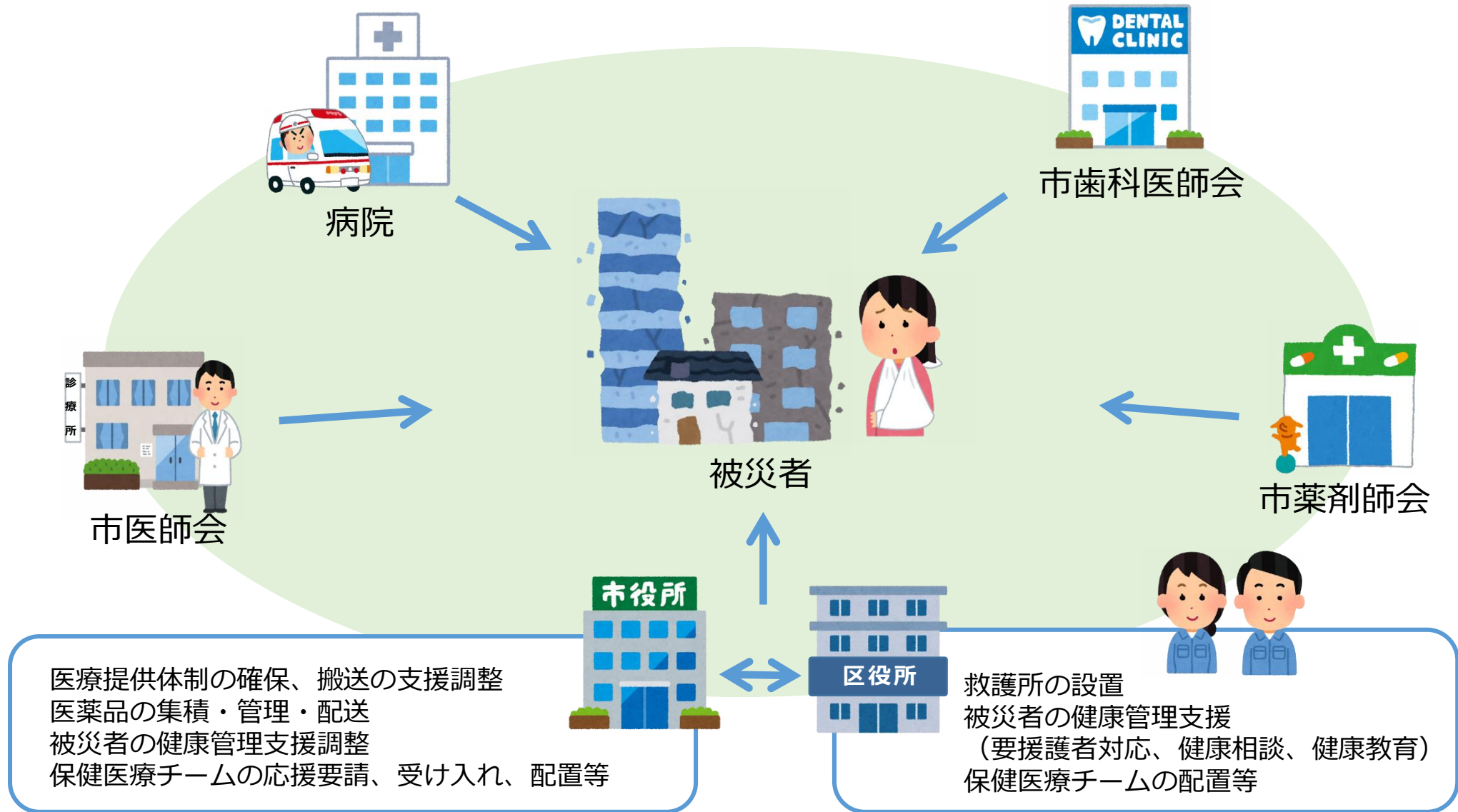
全世界で起こったマグニチュード6.0
以上の地震のうち、日本が占める割合

17.9%

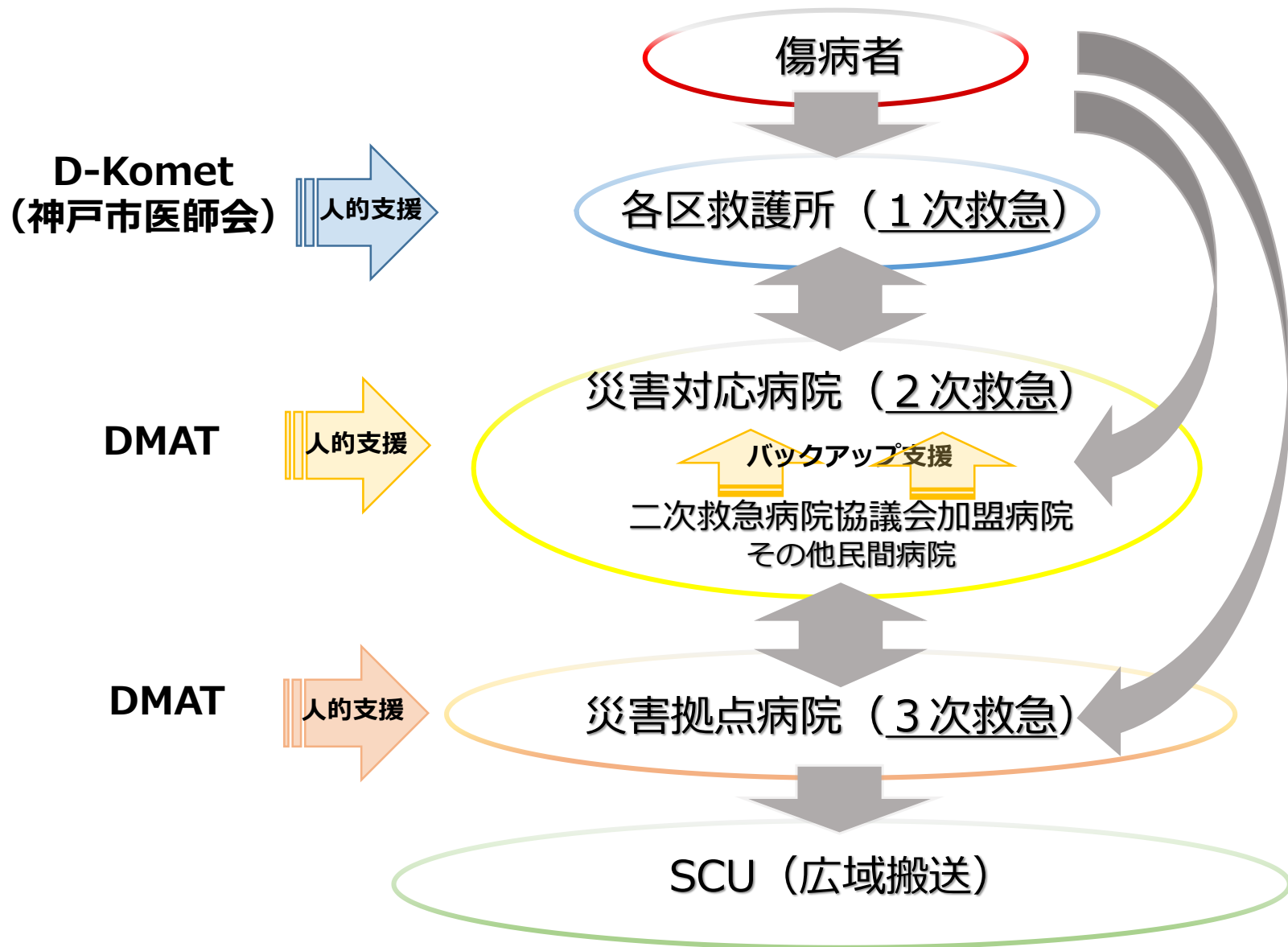
※気象庁資料より（2011年から2020年の合計）



神戸市の災害時保健医療体制



神戸市の災害時保健医療体制



市保健医療対策本部

- ・本部調整班
- ・医療対策班
- ・保健救護対策班
- ・生活衛生班

【災害対応病院】

- (東灘) 甲南医療センター
- (灘) 六甲病院
- (中央) 神戸労災病院
- (中央) 神鋼記念病院
- (兵庫) 川崎病院
- (北) 神戸中央病院
- (北神) 済生会兵庫県病院
- (長田) 西市民病院
- (須磨) 神戸医療センター
- (垂水) 神戸掖済会病院
- (西) 西神戸医療センター

【災害拠点病院】

- (中央) 中央市民病院
- (中央) 災害医療センター
- (中央) 神戸日赤病院
- (中央) 神戸大学医学部附属病院

神戸市の災害時保健活動（区保健センター）

■ 要援護者の実態調査および支援

- 避難行動要支援者の円滑かつ迅速な避難を図る観点から、令和3年5月に災害対策基本法が改正され、個別避難計画の作成が市町村の努力義務となった
- 優先的に**災害時個別避難計画**を作成する対象者を定め、作成を進めている

【優先作成対象者】

- ①重症心身障害児者
- ②24時間人工呼吸器装着患者
- ③ハザードエリアに居住している要介護5の方

住所	※番地やマンション名まで記載してください		
	区		
性別	お住まいはハザードマップ上の被災想定区域内にありますか		
	はいの場合の()内記入例：土砂災害/洪水	1. はい() 2. いいえ 3. わからない	
同居者	1. 男	生年月日	明治・大正・昭和・平成・令和
	2. 女		年 月 日
自力避難が困難な理由 (複数選択可)	1. 障がいがある (身体障がい、知的障がい、精神障がい、発達障がい)		
	2. 要介護状態である (要介護3、要介護4、要介護5)		
日常生活状況	3. 認知症の症状がある		
	4. その他 (記入例：ひとり暮らしの高齢者で支援が必要)		
緊急連絡先	※記載する方に、登録の了解をもらってください		
	氏名	続柄()	電話番号
	氏名		
避難支援者 近隣で、避難支援を願う人がいればご記入ください	※記載する方に、登録の了解をもらってください		
	住所	続柄()	電話番号
	住所	続柄()	電話番号
避難先 決まっていればご記入ください	記入例：△△小学校 ●●病院 など		
その他 支援していただける方に知っておいてほしいことがあればご記入ください	記入例：避難時携行品…血圧の薬・杖 避難経路で気になること…段差が多くつまづきやすい など		

神戸市の災害時保健医療体制（区保健センター）

■巡回健康相談、巡回歯科相談、巡回栄養相談

- ・避難所の巡回や、在宅避難者の家庭訪問などを行い、被災者の健康管理を行う
- ・状況に応じて、医療や福祉などの必要な支援が受けられるように関係 団体との調整を行う

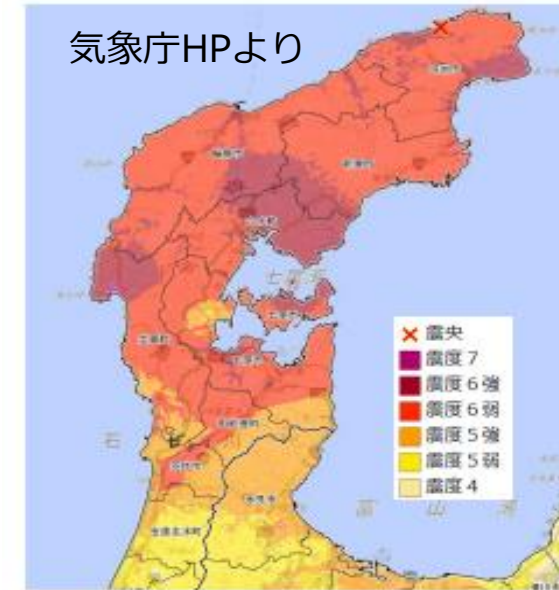
■災害による健康2次被害対策

- ・避難生活による2次的な健康問題を予防する
※便秘、脱水、感染症（インフルエンザ、コロナ、ノロ等）
誤嚥性肺炎、生活不活発病、エコノミークラス症候群
メンタル不調（アルコール依存含む）など



能登半島地震の概要

- **発生時刻** 令和6年1月1日 16:10
- **震源地** 石川県能登地方（震源の深さ 約16km）
- **地震の規模** マグニチュード7.6
石川県輪島市、志賀町で震度7を観測
石川県能登地方に大津波警報発表
能登町・珠洲市では津波による4m以上の浸水を観測



■ 被害状況（石川県災害対策本部資料より）

避難者数（最大） 33,530人（R6.1.4）

死亡者数 339人（災害関連死110人含む）（R6.8.21時点）

住宅被害 80,000戸以上（R6.8.21時点）

ライフライン（最大） 停電 約32,000戸 断水 100,000戸以上

交通アクセス 奥能登へのアクセスルートとなる国道249号線、のと里山海道の亀裂や崩落など、甚大な被害が発生

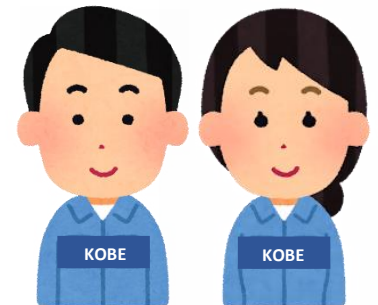
通信状況 基地局の倒壊等により、携帯電話の通信障害発生

能登半島地震の活動概要

	輪島市	珠洲市
派遣期間	1月8日～3月29日	1月12日～3月29日
活動場所	輪島市門前地区（門前総合支所） 輪島市（輪島市健康増進センター）	緑丘中学校（避難所支援） 珠洲市健康増進センター（後方支援） 直地区・蛸島地区 （避難所避難者・在宅避難者の支援）
派遣人数	保健師・事務等1チーム3～5名 合計78名	保健師 1チーム2名 合計38名
活動内容	門前地区における被災者の健康管理支援 門前支所および輪島市保健センターの 後方支援（ロードマップ素案作成含む）	ロードマップ案作成 担当地域における被災者の健康管理支援

避難生活の中で起こりやすい健康課題について、避難所巡回を行い、被災者に注意をよびかけました。

★起こりやすい健康課題：便秘、脱水、感染症（インフルエンザ、コロナ、ノロ等）、**誤嚥性肺炎**、エコノミークラス症候群、メンタル不調（アルコール依存含む）等



肺炎予防のためにも、 お口のお手入れを！

慣れない避難所生活では、抵抗力が弱り、

口内炎なども起こりやすくなります。

特に、高齢者では誤嚥性肺炎になってしまいます。

お口の中を清潔に保つため、次のことに注意しましょう。

- 食べる前には口の体操をしましょう。

だ液がよく出て飲み込みやすくなります。

- よくかんで食べましょう。

よくかむと、だ液(つば)が十分にでて、口の中の汚れを洗い流します。

- 食後や、夜、寝る前に、できれば歯磨きを。

少量の水をコップにためて

「歯みがき⇒歯ブラシをコップで洗う⇒歯みがき」を繰り返すと

少しの水でも歯みがきができます。

- うがいも口の中を清潔に保つために効果があります。

～子どもたちには、次のことにも注意しましょう～

- できるだけ生活リズムを整えましょう。

- お菓子やジュースのだらだら飲み食いはやめましょう。



介護予防の
いろは

あなたのいきいき生活を応援します

いつまでも元気でいきいきと生活するために、
自宅でできる介護予防のポイントをご紹介します。
元気な今から、取り組みを始めましょう。

い 今さらは禁句！ ちよつとずつでも始めましょう ～運動器の機能向上～

体力や筋力、バランス能力などの運動機能は、何歳になっても身体を動かすことによって鍛えることができます。貯金と同じように目標を立てて「貯筋」を始めて、運動機能の維持・向上を目指しましょう！！

- 転びやすくなってはいませんか？自己チェックしましょう！

- 階段を手すりや壁をつたわらずに昇ることができない
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がることができない
- 15分位続けて歩くことができない
- この1年間に転んだことがある
- 転倒に対する不安が大きい

当てはまる項目は
ありませんか？



ひとつでも当てはまる場合は要注意！！

バランス能力や筋力、持久力の低下を示しています。運動機能の低下は、転倒などによるけがに結びつきやすく、体力低下により病気にもかかりやすくなります。これらを防ぐためにも、運動を続ける習慣を作りましょう。

75歳以上の高齢者の方の『介護が必要になる原因』の約4割が「転倒・骨折」「関節疾患」「高齢による衰弱」などの運動機能の低下によるものです。
できる限り介護が必要とならないようにするためには、足腰の力をつけるなど、運動機能を向上させることが大切です！



運動や体操を楽しくはじめて、楽しく続ける4つのポイント

状態に合わせた
目標を立てる！
目標を立てて達成
することで意欲が
向上します！少しずつ
ステップアップ！

無理をしない！
自分のペースで運動
に取り組みましょう。
時には休養も大切です！

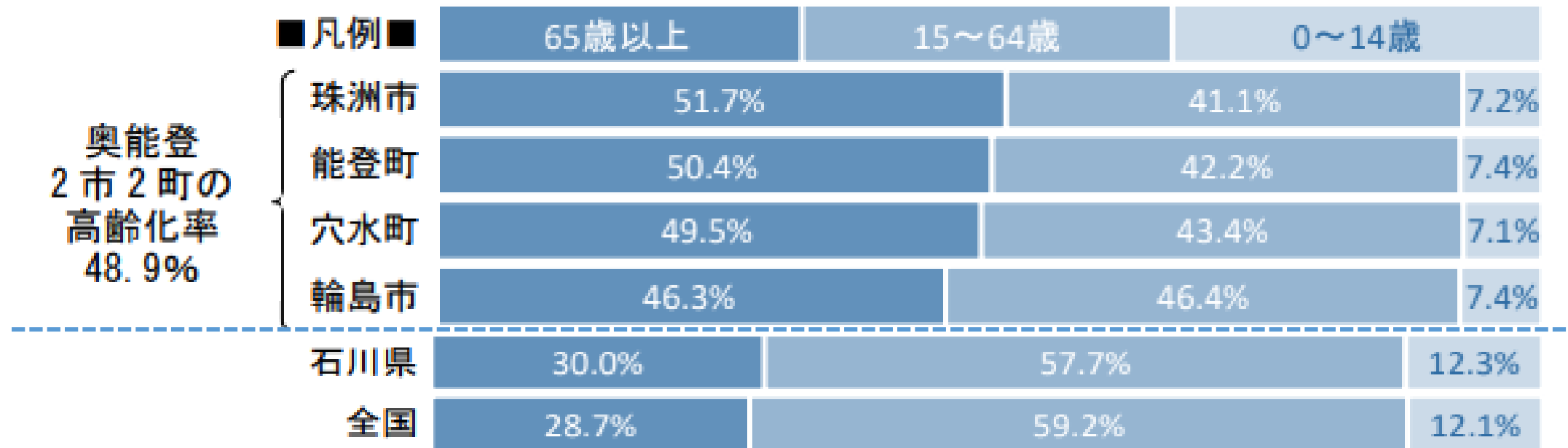
気軽に手軽に
今すぐに！
今いる場所で、今すぐ
にでもできる簡単な体
操がオススメです。

ひとりより
みんなで楽しく！
1人で続けることは難
しいもの。また、仲間と
取り組む方が、効果が
高いといわれています。



石川県における高齢者の状況（令和2年）

- 65歳以上人口に占める75歳以上人口の割合は51.0%
- 単身高齢者の割合は11.1%
- 高齢夫婦のみ世帯の割合は12.6%
- 石川県市町別年齢別人口の構成比



石川県住生活基本計画2021（令和4年3月）より

能登半島地震の支援活動から見た主な課題（高齢者）

■ 一次避難所

- ・ 避難所の高齢化率が高く、高齢者同士の助け合いで避難生活を維持されていた
- ・ 介助が必要な独居高齢者が適切な支援を得られずに避難生活を続けていた事例があった
- ・ バリアフリー環境ではない一次避難所が多く、支援や介助を必要とする要配慮者は長期にわたる避難生活が困難だった

■ 在宅

- ・ 平時の地域のネットワークを継続し、住み慣れた家の近くに小集団での避難所（自主避難所）を設け、助け合いながら生活されていた
- ・ 1.5次または2次避難先のイメージと実際が違っていたことを理由に、自宅に戻られていた方があった

■ 広域避難

- ・ 1.5次または2次避難所の避難環境等について、十分に理解できていないまま避難されていた方があった
- ・ 広域避難をすることにより、安全・安心な環境を確保できる反面、住み慣れた地域を離れ、人のつながりが途絶えたり、生活環境が急激に変化することにより、認知機能や身体機能が低下する方があった

能登半島地震の支援活動から見た主な課題（支援者）

■ 受援体制

- ・ 多様な保健医療チームの応援派遣要請および配置調整が難航
- ・ 被災により出勤できない職員が多く、被災地自治体職員による指揮調整が困難
- ・ 被災自治体、応援派遣チームの拠点が分散していることから、情報共有や意思疎通が難しく連携が困難

■ 情報連携

- ・ 自治体内、自治体間、被災自治体と応援派遣チームとの情報共有や連携が不十分

■ 避難所対応

- ・ 避難所の状況や避難者の健康状態等、情報集約が困難
- ・ 介助を要する避難者の避難や感染者の隔離を行うことが困難な避難所があった

■ 被災者への情報提供

- ・ 在宅避難者に行政からの情報が届きにくかった
特に、情報のデジタル化により、活用が難しい高齢者などへ情報が届いていないことが多かった



神戸市においても対応策の見直し・検討が必要

平常時の備えとして…（市民のみなさま）

ポイント

- 健康なからだをつくっておく
特に高齢者は、フレイル予防に取り組み、避難所まで避難できる体力をつけておく
- 近隣・地域のつながりをもっておく
- デジタルツールを活用しておく
- 災害用品の準備
（マスク、歯ブラシ、デンタルリンス、ウェットティッシュ、常備薬も忘れず）
- 避難先の環境を確認しておく
- 2次避難がありうることを想定しておく



平常時の備えとして…（支援者）

ポイント

- 関係団体や多職種との連携を深め、互いの強みを理解しておく
- 避難者の多くが高齢者であることを想定した避難所管理、避難所環境の検討
- 要配慮者情報、避難所世帯調査票等の情報管理、個人情報共有のしくみの検討
- 2次避難先の必要性に関する検討（場所や受け入れる避難者の状態像、受け入れ体制等含む）
- 災害時の情報共有を円滑に行うために、ICTツールの活用を進めておく
- 平常時の保健活動を丁寧に行う
⇒災害時の保健活動を円滑に行うベースとなる





ご清聴ありがとうございました