

災害時の要配慮者食支援マニュアル

2022年8月

災害時食支援ネットワーク検討会

も く じ

第0章	はじめに……	……………	P1
1	食支援とは……………	……	P1
2	災害時食支援のタイムライン…	…	P2
第1章	災害時の課題と平時からの体制整備……	……	P3
1	災害時の課題……………	……	P4
	(1) 避難所などで提供される非常食の課題		
	(2) 食事のバランス		
	(3) 支援物資食品と炊き出しメニュー		
	(4) 水分摂取		
	(5) 衛生面での注意		
	(6) お薬手帳等の活用		
	(7) 心がほっとする食事環境		
	(8) 普通の食事を食べることができない方への理解と配慮		
	(9) 食への配慮と理解に関する普及啓発		
2	平時からの体制整備……………	……	P8
	(1) 関係団体・関係者による支援体制の構築		
	(2) 食への配慮と理解に関する普及啓発		
	(3) 自分の命を守るための情報発信に関する普及啓発		
第2章	災害時食支援の仕組み……………	……	P11
1	災害時の食支援における配慮について…	……	P12
	(1) 配慮が必要な方の可視化		
	(2) 一食目の配慮		
	(3) 一定時間経過以降の支援		
2	要配慮者への食支援について……………	……	P13
=	対象に応じた食支援 =……………	……	P13

- (1) 乳幼児
- (2) 妊婦
- (3) 産婦、授乳婦
- (4) 高齢者
- (5) 食べる機能 (乳幼児・高齢者・障害者・入れ歯使用者)

災害時の口腔ケア

自助具の活用について

= 疾病等に応じた食支援 = …………… …… P20

- (6) 食物アレルギー
- (7) 高血圧症
- (8) 糖尿病、脂質異常症
- (9) 腎臓病、腎不全
- (10) 潰瘍性大腸炎、クローン病
- (11) 肝機能障害
- (12) 高尿酸血症

対象者別の補助食品

- (13) 脱水
- (14) 貧血
- (15) 便秘
- (16) 下痢
- (17) 風邪症状

= 宗教・思想に応じた食支援 = …………… …… P29

- (18) 宗教・思想

第 3 章 フェーズに応じた支援…………… …… P31

フェーズに即した食支援 …………… …… P32

- (1) フェーズ 0 「発災直後～24 時間」
- (2) フェーズ 1 「24 時間～72 時間」
- (3) フェーズ 2 「72 時間～1 週間」

(4) フェーズ3「1週間～1か月」

(5) フェーズ4「1か月～3か月」

第4章 在宅避難者等に対する支援 …… ……P37

1 災害時における支援……………P38

2 平時からの備えについて……………P38

第5章 資料 …… ……P41

資 料	ページ
墨田区備蓄物資一覧表（総括表）	P43
災害時の食事・水分摂取	P47
運動をしましょう！	P48
「生活不活発病」に注意しましょう	P49
生活不活発病チェックリスト	P50
粉ミルクの作り方・離乳食の対応	P51
妊婦・授乳婦・乳児の方へ	P52
高齢者の方へ	P53
食物アレルギーをお持ちの方へ	P54
アレルギーコミュニケーションシート（28品目）	P55
食物アレルギー緊急時対応マニュアル	P56
慢性疾患を持つ方へ	P57
食事は栄養のバランスに気をつけて	P58
炊き出し施設の衛生管理ポイント	P59
調理や配食をする方へのお願い	P60

2 災害時食支援のタイムライン

	フェーズ0 (概ね発災直後～24時間) 初動対策期(初動体制の確立期)	フェーズ1 (概ね発災後24時間～72時間) 緊急対策期(緊急対策が中心の時期)	フェーズ2 (概ね発災後72時間～1週間) 応急対策期(避難所対策が中心の時期)	フェーズ3 (概ね発災後1週間～1か月) 復旧対策期 (避難所から仮設住宅入居まで)	フェーズ4 以降 (概ね1か月から3か月以降) 復興支援期 (避難所の縮小と要配慮者の今後の支援)
想定される状況	<ul style="list-style-type: none"> ・家屋、道路等の崩壊 ・ライフライン寸断 ・通信不能、情報の不足 ・避難所に来ることができない高齢者など 	<ul style="list-style-type: none"> ・避難者増加、食料の不足 ・要配慮者の食料不足 ・避難所の衛生状態悪化、トイレ不足 水分摂取を控えるため、脱水やエコノミー症候群等が発生 ・巡回保健活動(食支援、歯科衛生)の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・慢性疲労、体調不良者(口腔内トラブル、生活不活発病等)の発生・増加 ・慢性疾患の悪化 ・栄養バランスの悪化(不足、取りすぎ)等 ・状況が整った場合は炊き出しの開始 ・特殊栄養食品の提供 ・支援物資増加による在庫管理 ・避難所による供給内容等の違いが発生 ・各方面から食支援者・チームが到着 	<ul style="list-style-type: none"> ・避難生活の長期化による不安や意欲の低下 ・生活習慣病や慢性疾患の悪化 ・ボランティアの増加 ・ライフライン概ね復旧 ・昼間と夜間の人数差が拡大(日中の避難所は、高齢者や具合の悪い方が多い) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボランティアの撤退 ・多くの避難者が退去していく ・コミュニティの再構築 ・地域で要支援者への食支援が必要になる
食支援の状況	<p>避難所の開設、避難者の受付</p> <ul style="list-style-type: none"> ・受付 ・食の支援が必要な方の把握 <p>配食(災害後の1食目)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・避難所備蓄品の配食(ライスクッキー、クラッカー、水) ・要配慮者を優先して配食 ・嚥下機能が低下している方には、食べ方についてアドバイス <p>在宅避難者の把握</p> <ul style="list-style-type: none"> ・要配慮者を中心に、在宅避難者の情報を把握する 	<p>食への配慮が必要な方のニーズ把握</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ニーズを聞き取り、把握 <p>要配慮者の必要物資の確保、食事への配慮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・管理者を通じて必要物資(アレルギー対応食品やミルク、離乳食、とろみ剤等)を要請 ・乳児用ミルクのお湯の確保 ・安全に食べるための配慮(障害などがある方の自助具、食環境の整備など) <p>避難所内へ食支援情報の掲示</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第5章の資料を活用し、食支援情報の掲示を行う <p>巡回保健活動(食支援、歯科衛生)との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> ・管理栄養士、歯科衛生士等と食支援の実施 <p>在宅避難者等の見守り・食支援活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・備蓄食料等の提供 ・食事相談やアドバイス、パックスッキングの推奨 	<p style="text-align: center;">フェーズ1の～の行動を継続</p> <p>支援物資の受入・分配</p> <ul style="list-style-type: none"> ・支援物資の受入をし、適切に分配 <p>炊き出し</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食物アレルギー等に配慮した献立作成 ・栄養バランス、塩分等への配慮 ・衛生面の管理 <p>口腔ケア、運動の呼びかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・避難者に口腔ケアや運動を呼びかける <p>専門職との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> ・状況の共有と連携をしての食支援活動 ・食事相談やアドバイス ・特別用途食品等の活用 	<p style="text-align: center;">フェーズ2の行動を継続</p> <p>こころとからだのケア</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体だけでなく、こころのケアも実施 <p>食事の楽しみの確保</p> <ul style="list-style-type: none"> ・可能な範囲で献立や食べ方の工夫を行う。 	<p>避難所に残った食の要配慮者への支援の継続</p> <p>新たに、自宅や仮設住宅等の食の要配慮者への支援</p>
想定される避難所の食事	<ul style="list-style-type: none"> ・備蓄食料中心の食事(ライスクッキー、クラッカー、水など) 	<ul style="list-style-type: none"> ・備蓄食料の食事(アルファ米など) ・要配慮者用食品(アレルギー対応食品やミルク、おかゆ等)の提供 区の防災備蓄倉庫より供給 	<ul style="list-style-type: none"> ・東京都備蓄品の提供 ・支援物資による食事の提供(パン、おにぎり、弁当など) ・状況が整った避難所では炊き出し ・特別用途食品の提供 	<ul style="list-style-type: none"> ・支援物資による食事の提供(パン、おにぎり、弁当など) ・炊き出し ・特殊栄養食品の提供 	<ul style="list-style-type: none"> ・炊事する場の確保

第0章 はじめに

1 食支援とは（目的、これまでの経緯）

東日本大震災（平成 23 年 3 月 11 日）の教訓より、災害時に食への配慮が必要な方々への支援の必要性について、助かった命を守り、必要な人に適切な支援を行うという視点から様々な検討がなされてきました。

国は「災害対策基本法」の改正（平成 24 年 6 月）、「防災基本計画」の修正（平成 24 年 9 月）、「避難所における良好な生活環境の確保に向けた取組指針」を作成（平成 25 年 8 月）し、東京都は「東京都地域防災計画」の修正（平成 24 年 11 月）、「避難所管理運営の指針」（区市町村向け）（平成 24 年 3 月）では「災害への備え いざという時のために」が記載され、「食育白書」（平成 24 年度版）においては東日本大震災における食育に関連した取組事例等が紹介されています。

墨田区では、国や東京都の動きを受けて、平成 25 年度に「災害時食支援ネットワーク検討会」を発足し、災害時に食への配慮が必要な乳幼児、妊産婦、授乳婦、高齢者、傷病者、障害児・者等への食支援について検討を行ってきました。

平成 25 年度は、要配慮者等の食支援体制について検討を行い、報告書をまとめ、その結果を「墨田区地域防災計画（平成 25 年度修正）」に反映しました。

平成 26 年度は、災害時の食支援に関わる保育園、学校、病院、福祉施設等の関係者の情報共有及び意識の向上を図るため、講演会や事例報告会・意見交換会等を行いました。

これらの経過を受けて、平成 27 年度は避難所における乳幼児から高齢者、アレルギー、疾病、食べる機能、宗教・思想等への食に関する理解や配慮のポイント、自助の備えや普及啓発の方法についても検討を行いました。

その結果を「墨田区避難所運営マニュアル」（平成 27 年度改訂）の一部に反映するとともに「災害時に食への配慮が必要な方への理解と食支援のポイント」としてまとめました。

今回の検討を通して、改めて災害時に食への配慮が必要な方々への支援について、区民が日頃から理解し配慮する意識を持つことの重要性が明らかになり、その普及啓発を進めていくことが大切になります。

また、食支援を必要とする方ご自身が自分の命を守るためには、お薬手帳、墨田区救急医療情報キット、個人カード（ヘルプカード）等を活用した自助の備えも重要です。

本マニュアルは、大地震等の災害が発生し、避難所が開設された際に、その運営を行う区職員や町会・自治会の方々、学校教職員などが、医師や歯科医師、看護師、栄養士等の専門職がその場にはいない場合でも、食事に関して命を落とすことがないようにするために活用していただくものです。

今後、本マニュアルについては、関係機関や関係者等への情報提供を行いながら連携を図り、「平時」の食育推進ネットワークが「災害時」の食支援ネットワークとして機能する「すみだらしい食環境づくり」に向けた取組につなげていきます。

コラム 要配慮者とは？

墨田区では、「墨田区地域防災計画」において、「発災前の備え、発災時の避難行動、避難後の生活などの各段階において特に配慮を要する者」と定義しています。

具体的には、高齢者、障害者、難病患者、乳幼児、妊産婦、外国人等を想定しています。

このマニュアルでは、こうした要配慮者のうち、特に食への配慮が必要な乳幼児、妊産婦、高齢者、難病患者等を「要配慮者」として、食支援のポイント等を紹介しています。

なお、障害者については、支援を要する内容が障害の特性によって異なるため、共通の食支援のポイントではなく、「食べる機能」(P16 参照)と「自助具」(P19 参照)について記載しています。



2 災害時食支援のタイムライン

災害時食支援の流れを図に示しました。大規模な災害（震度5強以上）を想定しています。なお、避難所の開設は原則として、災害対策本部長（区長）の指示により指定された管理責任者（区職員）と施設管理者（学校）が行うことになっています。

第1章

災害時の課題と平時からの体制整備

第1章 災害時の課題と平時からの体制整備

1 災害時の課題

災害時の避難所になる場所は、学校の体育館や集会所など長期滞在には適さないことがあります。

さらに、災害発生時期によっては、室内の温度管理が必要となりますが、ライフラインの寸断により、空調設備の使用ができない場合もあります。

このような環境下では、健康な人はもとより、乳幼児や高齢者、障害児・者、慢性疾病を持つ患者の方が、健康状態を悪化させる可能性が高まるため、食事への配慮も重要です。

そこで、災害時における避難所等の食事面での配慮について、関係者等が支援のポイントを理解し、共通認識をもち、自助、共助の視点から食支援体制が整えられるよう取り組むことが必要となります。

(1) 避難所などで提供される非常食の課題

被災によりライフラインが寸断されている時期において、提供される食事はおにぎりや乾パン、菓子類などが想定されます。これらは炭水化物が主体で、エネルギー補給としてはある程度の確保が可能な食品ですが、乳幼児や食べる機能が低下している高齢者、病気により食事制限がある人などは、食べ方により健康状態を悪化させることもあります。

また、東日本大震災の1か月後における宮城県の調査では、避難所に十分な食料が届かず食事の回数が少なかったことや、食事の内容がご飯やパン等の主食に偏っていることなどにより、9割の避難所では栄養不足が見られました。加えて、エネルギーの確保すら困難であり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの不足という状況も報告されています。

このような食事が長期化すると、健康な人でも体調を崩してしまうことが懸念されます。食料の確保や配給をする際には、量とともにできる限り栄養のバランスなどにも配慮して行うようにします。

(2) 食事のバランス

食料の調達や配給にはなるべくバランスのよい食事を意識し、食べ物が届いたら主食(ごはん、パン、麺類)の他に、主菜(肉・魚・卵、大豆料理)や副菜(野菜料理)等も食べるように勧めます。

食事の内容を決める際には、食事バランスガイドや食品の栄養成分表示等を参考に中身を確認します。特にたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維の確保のため、主食以外の食品(主菜・副菜)もできる限り取り入れるように配慮することが大切になります。

また、ビタミン強化米(ビタミンB1)、少量で高カロリーが摂取できる濃厚流動食(エネルギー、たんぱく質、ビタミン等)、エネルギーや水分補給用のゼリー、サプリメントなどを適宜利用しますが、これらは過剰摂取にならないよう注意する必要があります。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal(基本形) 5-7 主食(ごはん、パン) <small>ごはん(中盛り)だったら4杯程度</small>	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、揚げたて、ローソクシシト鍋 15つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もやしそば1杯、スパゲッティ
5-6 副菜(野菜、きのこ) <small>野菜料理5皿程度</small>	1つ分 = ほうろく炒め、肉まぶしのための野菜炒め、鶏肉の唐揚げ、ほうろく煮、ひじきの煮物、煮豆、きのこのスープ 2つ分 = 豆苗の炒め、野菜の炒め、芋の煮っかすし
3-5 主菜(肉、魚、卵) <small>肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度</small>	1つ分 = 肉、卵、豆腐、ほうろく煮、鶏肉、煮たてのさくら 2つ分 = ほうろく煮、鶏肉、煮たてのさくら 3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 <small>牛乳だったら1本程度</small>	1つ分 = 牛乳200ml、ヨーグルト、スライスチーズ、ヨーグルト味のヨーグルト 2つ分 = 牛乳1本
2 果物 <small>みかんだったら2個程度</small>	1つ分 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、葡萄1房、いちご1房、梨1個

(3) 支援物資食品と炊き出しメニュー

支援物資や炊き出しメニューは、通常の食事よりも高エネルギーのものや濃い味付けのものもあり、糖尿病や腎臓病、高血圧などの疾病を有する人には適した食事ではない場合があります。その場合は、支援物資食品や炊き出しメニューからアレンジ方法などを工夫しましょう。

また、災害時には治療のために服用している薬を持ち出せず、避難所で薬を飲めない状況が続くこともあり、いっそう食事面での配慮が必要になります。

支援物資食品の中には、介護用や医療用の食品も含まれる場合があります。それらは一般の食品とは区別し、管理栄養士などにアドバイスを求めながら、食品の特性に応じて必要な方に配給できるようにします。

必要とする食品を申し出やすい環境づくりを行うとともに、不足の食品がある際は災害対策本部に連絡し、できる限り確保するようにします。

(4) 水分摂取

避難所では、食料や生活物資などが不足する他に、トイレの数も限られることが深刻な問題となります。

また、ライフラインの寸断によりトイレでは水が流せない状態となると、水分摂取を控え、トイレの利用回数を少なくしようとする人も出てきます。

しかし、水分不足は脱水症状や便秘、エコノミークラス症候群等を引き起こす要因となり、最悪の場合、生命にかかわる事態になることもあるといわれています。

避難所では、つい水分を控えがちになりますが、気づかないうちに脱水症状に陥る場合があるので、意識して水分を補給するよう勧めます。

特に高齢者は「のどが渇いた」と感じる前に、こまめに水やお茶を飲むよう勧め、食事の量が普段より減っている方の状況の把握に努めます。

(5) 衛生面での注意

災害時には、感染症の拡大リスクが高まります。特に避難所では、衛生状態を保つことが大切です。飛沫感染や空気感染により感染が拡大する恐れがあるため、感染症にならないように手洗い、うがいや咳エチケットの徹底をするよう勧めましょう。

また、食中毒予防のため、配給された食品の消費期限、賞味期限などを確認し、特にお弁当類は期限を過ぎて保存しないよう徹底して周知します。

避難所での新型コロナウイルス感染症対策

- ・国からの通知に基づき、いわゆる3密の状況を作り出さない環境の確保に努めます。
- ・受付時に発熱等の症状がある方は、専用のスペースに隔離し、保健所と調整のうえ対応します。
- ・避難者には、手洗い（消毒）やマスクの着用をお願いします。
- ・可能な限り避難者のスペースを拡充し、避難所内を定期的に換気します。

【出典】墨田区ホームページ「新型コロナウイルス感染が収束していない状況での避難について」

(6) お薬手帳等の活用

P9「2(3)自分の命を守るための情報発信に関する普及啓発」参照

お薬手帳や墨田区救急医療情報キット、薬剤情報提供書、親子健康手帳（母子健康手帳）、個人カード（ヘルプカード）等は、かかりつけ医や薬などの医療情報や食事に関する配慮事項、緊急の連絡先などが記載されていることがあります。携帯していれば、その情報を基に適切な支援を行うことができます。できる限り個々の情報を把握して、食支援に役立てるようにします。

(7) 心がほっとする食事環境

温かい食事や複数の人たちで食べる食事は、コミュニケーションの活性化につながります。お互いに声かけ等をしあい、会話のある食事環境を大切にします。

(8) 普通の食事を食べることができない方への理解と配慮

災害時に、乳幼児、妊産婦、高齢者、負傷者、障害児・者などへの食事の理解と配慮が必要になります。配食された食品を食べやすくする工夫（「おにぎり」から「おじゃ」へ）、軟らか食品、ゼリー類などの利用など必要に応じてアドバイスするようにします。

また、食物アレルギーへの対応が必要な場合は、災害対策本部等へ連絡してアレルギー対応食などを手配し、誤食が起きないように十分に配慮します。

さらに、アレルギーのある方や食事制限のある方、食欲のない方等、食事に関する注意点や悩みがあるかどうか把握を行い、医療スタッフや管理栄養士に相談をし、配慮を要する人に適切な食事を届けられるようにします。

(9) 災害時の情報伝達・共有体制

災害時の避難所になる場所は、近隣の学校の体育館や集会所などとなります。そこで、平時より歩いて行ける距離でのネットワークの構築が望まれます。関係者は、できる限りその単位で関係者リストを構築し、常に情報を共有する仕組み作りを検討するとともに、それを可視化していく必要があります。

コラム

避難所の備蓄

区の備蓄品については、資料編 P43 ~参照

区では、被災者に対して、生命維持に最低限必要な飲料水、食糧、生活必需品を供給できるよう、日ごろから災害時に必要な物資の確保に努めています。

備蓄食料品については、東日本大震災に関する検証を踏まえて、要介護状態の高齢者やアレルギーのある乳幼児等の食支援の観点から、口腔ケア用品、アレルギー対応の粉ミルク等を備蓄しています。また、平成 30 年度～令和 3 年度にかけては、避難所運営者の負担軽減やアレルギーへの対応を目的として、発熱剤付きアルファ米を個食のアルファ米に、ビスケットをライスクッキーに変更しています。

平時より、区防災担当と食事（備蓄品）に関する情報交換を密にし、種類等の改善を提案していきます。



2 平時からの体制整備

(1) 関係団体・関係者による支援体制の構築

災害時に食支援を行う専門家については、行政栄養士、学校栄養士、医師会、歯科医師会、すみだ地域栄養ネットワーク、すみだ食育 good ネット等が想定されます。

災害時に食支援を行うに当たっては、平時より本マニュアルの理解を深め、災害発生時にはそのフェーズ毎に的確に対応できるよう心がけるとともに、常に食に関する情報をキャッチします。また、課題等が発生した場合はできる限り関係者と協議し、課題を解決します。

今後は裾野を広げ、区内の全ての避難所で活動できる支援体制の構築をめざします。

(2) 食への配慮と理解に関する普及啓発

避難所には、乳幼児から高齢者、アレルギー、疾病、食べる機能、宗教・思想等の食への配慮が必要な方々が避難しています。食への配慮が必要な方がいることについて日頃から認識し、理解する気持ちを持つことが重要となります。

また、避難所では長期間にわたる共同生活となりますが、食物アレルギーがある方がいることを認識する必要があります。避難所では、そのような方が申入れをしやすい環境作りや、配慮が必要となる人を支援側が認識しやすくなるよう、常に配慮することが重要です。

さらに、宗教によっては戒律で食べてはいけない食品を定めている場合や、宗教が認めた加工過程を経ていないものをタブー視している場合があります。宗教や信仰に対して寛容な日本人は、そうした宗教上の慣習を軽視してしまいがちですが、平時よりきちんと理解し、可能な限り配慮することが望まれます。

食への配慮が必要な方々への理解



(3) 自分の命を守るための情報発信に関する普及啓発

避難所において、食べる機能が低下している高齢者や、病気などにより食支援を必要とする方ご自身が自分の命を守るためには、平時からの備えが特に重要です。

お薬手帳や墨田区救急医療情報キット、薬剤情報提供書、親子健康手帳（母子健康手帳）、個人カード（ヘルプカード）等に食で配慮してほしい事項も記載しておく、病気や薬等の情報と併せて伝えることができます。

こうした情報発信のためのツールを災害発生時には必ず持参していただくよう啓発を進めます。



親子健康手帳（母子健康手帳）



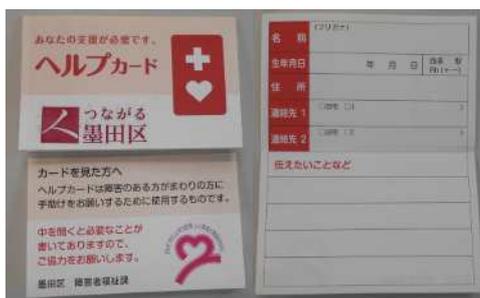
墨田区救急医療情報キット

- 親子健康手帳（母子健康手帳）

問合せ先 本所保健センター 電話 3622-9137

- 墨田区救急医療情報キット

問合せ先 墨田区保健計画課 健康推進担当 電話 5608-1305



墨田区ヘルプカード



お薬手帳

- 墨田区ヘルプカード

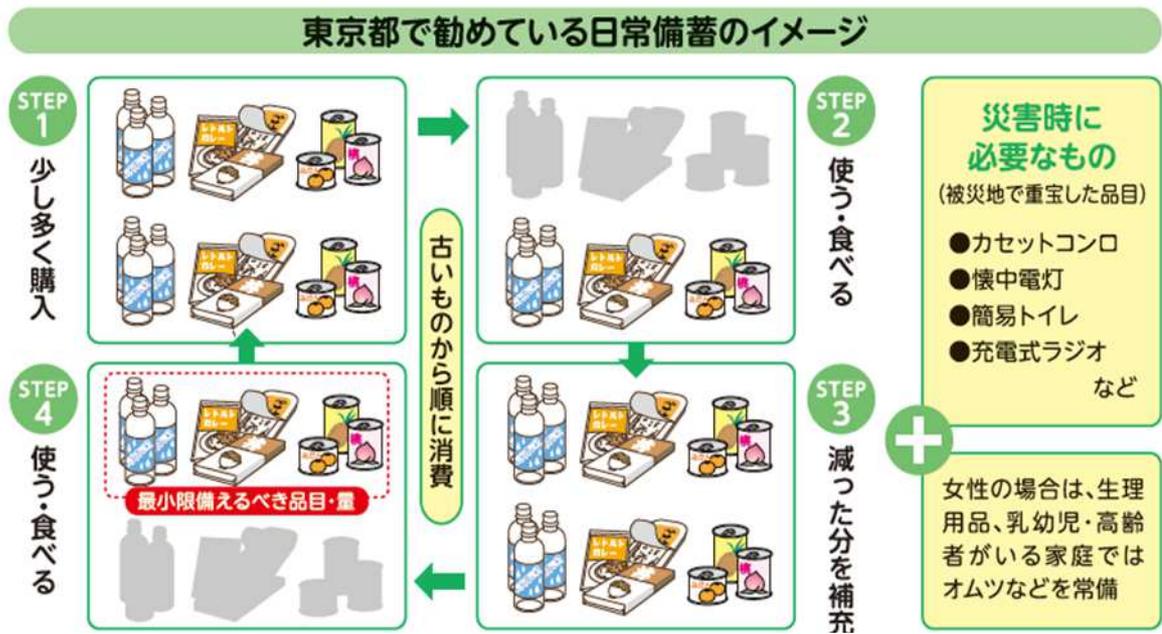
問合せ先 墨田区障害者福祉課 事業者係 電話 5608-6578

(4) 日ごろの備えに関する普及啓発

「自分の命は自分で守る」ための取組として、最低でも3日分の食料や水、生活に必要な物資を備蓄し、災害時に備えることが大切です。

また、食物アレルギーや疾患をお持ちの方については、非常用袋や防災セットに加えて薬や食品等も用意し、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。

【参考】東京備蓄ナビ(東京都) <https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/tips/>



効率的に備蓄を行う手法として、日常備蓄(ローリングストック)の視点を取り入れることも大切です。

要配慮者の方の備蓄品の例

備蓄する薬品や食品について、日ごろから主治医と相談しておきましょう。

食物アレルギーをお持ちの方

アレルギー対応食品(1週間分程度)
エピペン®、抗ヒスタミン薬



高齢者や持病、障害がある方(必要に応じて)

介護用レトルト食品、濃厚流動食、とろみ調整用食品など
お薬・お薬手帳
障害者手帳
おむつ・おしりふき



乳幼児(必要に応じて)

ミルク(粉・液体)、哺乳瓶、ベビーフード、スプーンなど
親子健康手帳(母子手帳)
おむつ・おしりふき



第2章

災害時食支援の仕組み

第 2 章 災害時食支援の仕組み

1 災害時の食支援における配慮について

(1) 配慮が必要な方の可視化

避難所の受付の際に、食への配慮が必要な方に簡易な方法によって自己申告をしていただいたうえ、ワッペンもしくはバッジ等の目印となるものを身体の見える位置に着用していただくように依頼します。

また、支援をする側も、それがわかるような腕章等を着用して、双方が相談しやすい体制を構築します。さらには、避難者の中に食支援のノウハウをお持ちの方がいた場合には協力を要請し、支援のお手伝いをさせていただきます。

(2) 一食目の配慮

避難所受け入れ後、食への配慮が必要な方に対し、一食目に想定されている食にアレルギー食品が含まれていないか、口頭による丁寧な聞き込みを行い、避難所の記録用紙に記載します。

(3) 一定時間経過以降の支援

発災後 72 時間以降は、医療従事者等に対する的確な引継ぎを行い、食への配慮を継続します。

2 要配慮者への食支援について

= 対象に応じた食支援 =

(1) 乳幼児



乳児期は、離乳食で少しずつ食べ物に親しみながら、噛むこと、飲み込むことを体験していく時期です。幼児期は、食事リズムの基礎ができる時期になります。

児童福祉法上の定義では、乳児期は「生後 1 歳未満まで」、幼児期は「1 歳以上から小学校入学前の未就学児（6 歳未満）まで」をいいます。

【食支援のポイント】

ア 粉ミルク・液体ミルクの活用 粉ミルクの作り方については、P49 参照

- ・母乳が出ている場合には、なるべく授乳できる環境を整え、母乳が出にくくなった場合には、粉ミルクを活用しましょう。
- ・粉ミルクを使ってミルクを作る際は衛生上、ミネラルウォーター（軟水）を使う場合でも一度沸騰させてから使いましょう（作ってから 2 時間以内に飲まなかった場合は、廃棄）。
- ・調乳の必要のない乳児用液体ミルクがあると、災害の際に便利で安心です。

哺乳瓶が確保できない場合

水道やガスが止まっている発災直後は、哺乳瓶等の洗浄消毒が十分できない場合があります。清潔な哺乳瓶を確保できない場合は、使い捨てコップを使って飲ませる方法もあります。

<使い捨てコップで飲ませる方法>

赤ちゃんが完全に目が覚めている状態で膝に乗せ、やや縦抱きになるような姿勢をとります。

コップを赤ちゃんの唇に触れるようにします。コップの中のミルクが赤ちゃんの唇にふれるくらいにコップを傾けます。コップと赤ちゃんの唇の位置は、コップを下唇に軽く触れるようにし、コップの縁が上唇の外側に触れるような関係となります。

赤ちゃんの口の中にミルクを注ぐのではなく、コップを赤ちゃんの唇につけたまま保持し、自分自身で飲むようにします。

赤ちゃんは満ち足りると口を閉じ、それ以上飲もうとしなくなります。どのくらい摂取しているのかは、1 回ごとに見るのではなく、24 時間以上の期間で見るとしましょう。

イ 離乳食の活用

- ・災害時は、成長に合った離乳食の提供は難しい場合もあるので、素材缶詰めやベビーフードを活用しましょう。
- ・離乳食が用意できない場合は、配給された食品を再加熱して柔らかくしてから食べさせるなどの工夫も必要になります。

ウ 乳幼児期のおやつ

- ・乳幼児期は、必要な栄養を3食だけではとり切れないため、おやつ等の補食が必要です。被災した場合にも、エネルギーを補うおやつが必要です。
- ・回数と量を決め、食べ過ぎに注意しましょう。

エ 食物アレルギー

- ・食物アレルギーを持っている場合もあるので、注意が必要です。
- ・原因となる食材を食べない・食べさせないようにしましょう。また、食べさせたことのないものは与えないようにしましょう。
- ・子どもの場合、周囲の人から食べ物をもらうことがあるので、注意しましょう。

オ 口腔ケア 口腔ケアについては、P18 参照

- ・むし歯予防のために、うがいや歯磨きをするなど口腔ケアに気を付けましょう。

(2) 妊婦

妊娠期は母体及び胎児の健やかな成長のため、大切な時期であると同時に、心身の変化が大きな時期です。個人差はありますが、つわりによって、吐き気がある、においに敏感になる、だるさや疲れを感じやすい、感情の起伏が激しくなるなどの症状があります。



母体の健康管理は、胎児の成長に大きく影響を及ぼすため、栄養のバランス、適度な運動や体重管理、精神的な安定など、日々の生活において配慮が必要です。また、妊娠高血圧症候群や血栓症など、出産の危険要因となる疾患がある場合には、生活面でより一層の注意が必要です。

【食支援のポイント】

- ・一般的には、妊娠していないときよりも栄養を摂取することが必要です。
- ・たんぱく質、カルシウム、鉄、葉酸（緑黄色野菜、果物、豆類等）等のビタミン類や食物繊維が不足しないようにする必要があります。
- ・塩分のとりすぎに注意しましょう。
- ・菓子類に偏った摂取を避け、おにぎりや野菜、果物、乳製品などを優先的に摂取できるよう配慮しましょう。
- ・満腹または空腹の状態がひどくなる場合があるため、例えば1回の食事量を減らし、回数を増やす等可能な範囲で柔軟に対応しましょう。

(3) 産婦、授乳婦



出産後、身体が妊娠前の状態に戻るまで6～8週間かかるといわれており、特にこの時期は母体の回復のために休養が必要となります。

また、分娩に伴いホルモンバランスも変化するため、心身共に不安定な時期となります。慣れない育児や被災によるストレスなどにより、身体的・精神的に負担がかかりやすい時期です。マタニティーブルーや産後うつ病の出現にも注意が必要です。

【食支援のポイント】

- ・授乳中の場合は、本人に必要な栄養量に加え、子どもの成長に必要な栄養量を付加する必要があります。
- ・支援物資には高エネルギーの食品が多いですが、できる限り主食・主菜・副菜が揃うようにしましょう。
- ・菓子類に偏らず、おにぎりや野菜、果物、乳製品を優先的に摂取できるようにしましょう。

【その他】

- ・授乳中の産婦については、ストレスにより母乳が出にくくなる場合があります。
- ・夜間を含め2～3時間ごとに起きて授乳する必要があるため、避難所内で授乳できる場所を確保する等の配慮が必要です。



(4) 高齢者

避難所での食事は、そのままでは高齢者には食べにくい場合があります。

また、身体や口腔内の状態や過度のストレスによっても、食事摂取に影響を及ぼします。食事や水分が不足すると、低栄養状態や脱水症状となり、命に関わる場合がありますので、配慮が必要です。

【食支援のポイント】

- ・冷たいものや水分量の少ないものは、工夫して食べやすくしましょう。
例：冷たいごはんやおにぎりなど 袋に入れた上でお湯に漬けて温めたり、汁物に入れて雑炊のようにしたりする。
パンなど 水やジュースなどの飲料に浸す。
- ・弁当はそれぞれの料理ごとに分けて水分を加え、再調理すると柔らかくなります。
- ・揚げ物や肉などのおかずが食べにくい場合は、魚や豆の缶詰、レトルト食品と組み合わせてください。
- ・できるだけ温かい汁物や飲み物を添えましょう。
- ・食欲がないときは、栄養補助食品（ゼリー飲料など）も利用しましょう。
- ・食事を残した場合には取っておかず、決められた位置に戻すよう徹底しましょう。
- ・認知症がある場合は、食品以外のものを誤って食べてしまう場合があるので、注意しましょう。

(5) 食べる機能（乳幼児・高齢者・障害者・入れ歯使用者）

噛みにくいと噛む回数が減って丸飲み状態になり、消化吸収に悪影響を及ぼします。

また、飲み込む力が弱いと、むせやすく誤って気管に入り、誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。噛む機能や飲み込む機能が未熟または低下している乳幼児、高齢者、障害者などは、避難所等で個人に適した食事が提供されることは困難です。そのため、それぞれが食べられるように工夫が必要になります。

【食支援のポイント】

- ・冷たいものや水分量の少ないものは、工夫して食べやすくしましょう。

例：冷たいごはんやおにぎりなど 袋に入れた上でお湯に漬けて温めたり、汁物に入れて雑炊のようにしたりする。

パンなど 水やジュースなどの飲料に浸す。

- ・温かい食事でも、食材の切り方(大きさ、硬さ)によっては十分噛めないことがあるので、食べるときの工夫や再調理が必要です。
- ・食事を十分に食べることができない場合には、濃厚流動食や栄養補助食品などを活用すると良いでしょう。
- ・口の中が乾いている場合は、食べる前に水などを少し飲み、潤しておきます。
- ・入れ歯を使用している場合は、必ず装着して食事をするよう声かけしましょう。また、食後は、洗浄するように勧めましょう。



対象者	配慮するもの
乳幼児・高齢者・ 入れ歯使用者・ 障害者	食べる人に適した形態で作った食事とする ・乳幼児：ベビーフードなど ハチミツは1歳未満の乳児には与えないこと ・高齢者など：介護用レトルト食品・濃厚流動食・とろみ調整食品の使用

むせやすい食べ物	食品例
水分	水、お茶、味噌汁、スープ、ジュース
酸味の強いもの	酢の物、柑橘類
パサつくもの	焼き魚、ゆで卵、ふかし芋、クッキー
喉にはりつくもの	もち、焼き海苔、わかめ、パン、ウエハース
粒が残るもの	ごま、ピーナッツなどの豆類
繊維の多いもの	ごぼう、ふき、小松菜
つるつるして弾力があり、うまく噛めないもの	かまぼこ、にんにやく、凍み豆腐、なめこ、マッシュマロ
喉に詰まりやすいもの	かまぼこ、ピーナッツなどの豆類

食べにくいもの	問題	対応策
おにぎりの海苔や具	海苔は、噛み切りにくく口の中にへばりつくので食べにくい。大きい具、梅干しの種が入っている。	海苔をはずす。 一口より大きい具（シャケなど）は、小さくほぐす。梅干しの種は除く。
パン、クッキー	食品に水分がなくパサパサしていて飲みにくい。また、配給されたままのおおきさでは食べにくい。	スープや飲み物に浸してしっとりさせるか、粥状にする。大きい物は袋に入っている状態で小さくするか、つぶす。
サラサラ状の水分	飲みにくく誤嚥しやすい。	とろみ調整食品または片栗粉やご飯等のデンプンを利用してとろみを付ける。
味噌汁	具や汁を一緒に食べると誤嚥しやすい。	汁と具を別々に食べるようにする。
弁当	冷たく硬いものがある。	バラして水分を加える等工夫して柔らかくする。ご飯は袋に入れて湯の中に入れて温めるなどしても良い。
カップラーメン	すすれない。	柔らかくして適度な長さに切る。汁が飲みにくい場合はトロミを付ける。
肉	噛み切れない。	塊の肉は避ける。

災害時の口腔ケア

避難生活が長引くと偏った食生活やストレスなどが原因となり、むし菌や歯周病、口内炎、口臭などお口の問題が発生しやすくなります。

また、高齢者や障害者等の場合、特に口腔内を清潔に保たないと、誤嚥性肺炎などの呼吸器感染症を起こす可能性もありますので、注意が必要です。



肺炎を防ぐために歯みがきを！

食事をした後は、歯みがきをするよう勧めましょう。高齢者は特に注意が必要です。

唾液を出す工夫を

唾液には、口の中の汚れを洗い流す動きがあります。水分をできるだけとり、あごの付け根（耳の真下）をマッサージしたり温めたりして、唾液を出すよう声かけしましょう。

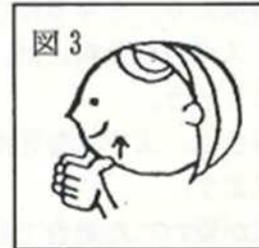
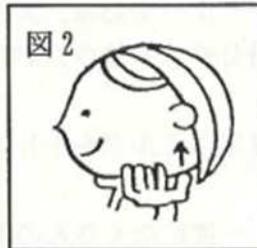
唾液腺マッサージの方法

食事前に ~ を2~3回繰り返すのが効果的です。

人差し指から小指までの4本を頬にあて、上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって10回回します。（図1）

親指をあごの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からあごの下まで6か所くらいを順番に押します。各ポイント5回ずつ押しましょう。（図2）

両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるように10回、ゆっくりグーッと押します。（図3）



歯ブラシがないとき

- ・食後に水やお茶などを口に含み、ぶくぶくとうがいをすることを勧めましょう。

うがいは口いっぱいを含んで一度に行うよりも、少量でも数回に分けた方が効果的です。

- ・歯ブラシや水がない場合は、できるだけ清潔なガーゼやティッシュペーパーなどで歯や歯茎、入れ歯などを拭き、食べカスを残さないようにしましょう。

入れ歯をきれいにしましょう

- ・入れ歯を使用している場合は、食後には外してできるだけ汚れを取るよう勧めましょう。なお、外した場合には、紛失しないよう注意します。
- ・他の方の視線が気にならないよう、入れ歯の手入れができるスペースを設けると良いでしょう。

自助具の活用について

自助具とは、身体機能に障害がある場合でも、食事や生活活動が自力でできるように工夫された道具です。避難所では食事介助をする人が居るとは限りません。障害があることで食事を食べることができず低栄養に陥らないように食器具にも配慮が必要になります。なお、避難所等では、個人の状態に適した食器具を確保することは困難なので、避難所にある物を利用して使いやすい形状に作ることも必要になります。

【ポイント】

< 箸やスプーンについて >

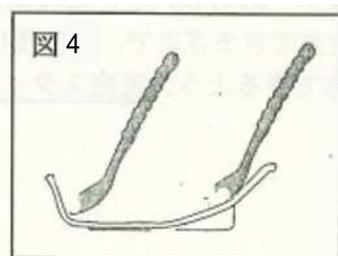
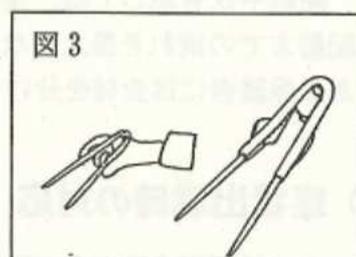
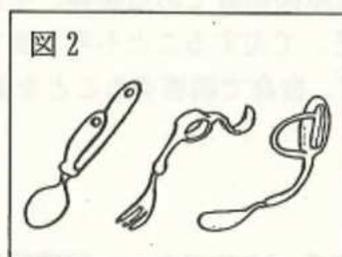
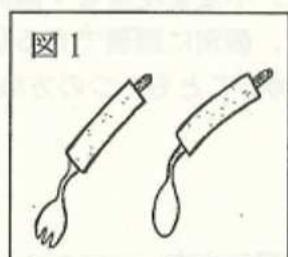
- ・ 箸を使うことができない場合にはスプーンを用意します。
- ・ スプーンを握ることが困難な人にはグリップにタオルなどを巻いて太くして握りやすくします。(図1)
- ・ スプーンや箸が持ちにくい方には、持ちやすい形状のスプーン(図2)や、ばね付きの箸などを用意します(図3)。

< コップについて >

- ・ 握力が弱くコップが握れない場合には取っ手のついたコップを用意します。ない場合には紙コップ、ペットボトル、アルミ箔などを利用して作ります
- ・ コップを傾斜することができない場合には、縁を斜めにカットしたコップを用意します。

< 食器について >

- ・ 食器を持って食べることができない場合には、食器が動かないように滑り止めになるような物を敷くか、濡れた布巾を敷いて固定します。ラップでも良いです。
- ・ 使用する食器は食べ物が逃げず、すくい易い側面の物を使います(図4)。
- ・ 色の識別がしにくい場合には、食器の色と中に入れる食べ物の色を異なるようにします。



= 疾病等に応じた食支援 =

(6) 食物アレルギー

食物アレルギーの有病率は、乳児で5～10%、幼児で約5%、学童期以降が1.5～3%とされています。避難所等にも食物アレルギーを持つ方が必ずいると考えて対応し、誤食を防ぎましょう。

原因となる食物を食べると様々な症状を起こし、命に関わることもあります。主な原因物質は鶏卵、牛乳、小麦ですが、学童期では甲殻類、果物類などが増加しています。

【食支援のポイント】

ア 対象者の把握と周囲の理解を促進

- ・食物アレルギー相談票を使って把握し、体制を整えます。たとえ貴重な支援食であっても、原因物質が含まれていれば食べられません。
- ・子どもの場合、特に保護者がいない状況では周囲の方が菓子などを与えないよう注意喚起も必要となります。
- ・何が食べられないのか誰でもわかるように、目印(服装やワッペン等)をつけてもらうことも有効な手段です。

イ 原因食物の除去対応

- ・加工品の食品表示は、「鶏卵、乳、小麦、ソバ、ピーナッツ、エビ、カニ」はごく少量でも含まれていれば表示されますが、それ以外の食物は表示されない可能性があるため注意が必要です。問合せには正確な情報を提供するよう努めます(食品表示が書かれた包装を捨てずに取っておく、食品表示について掲示するなど)。
- ・コンタミネーション(原材料としては使用していないのに、意図せず最終加工食品に混入してしまうこと)で症状を起こす場合もあるので、食物アレルギー相談票などを使い、症例によっては細かく聞き取りをします。
- ・配給や炊き出しでは、主な原因物質である鶏卵、牛乳、小麦を使用せず調理し、配膳までの流れを整えるなど、できる範囲で検討します。
- ・個別に調理できる状況にある保護者には食材を分けて、自身で調理することを認めることも一つの方法です。

ウ 食物アレルギーの症状とアナフィラキシー

- ・アナフィラキシーは、食物、薬物、蜂刺され、ラテックス(天然ゴム)、ワクチンや運動などが原因で誘発される全身性の急性アレルギー反応で、急激な症状悪化から死に至る可能性もある重篤なアレルギー反応です。アナフィラキシーの頻度は食物アレルギーの中で約12%です。
- ・アナフィラキシーでよく見られる症状として、じん麻疹、呼吸困難、腹痛、嘔吐、下痢、及び血圧低下を伴うショック等が挙げられます。これらの症状は、人によって、またアレルギーの量等によっても異なります。

< アナフィラキシーの典型的な症状 >

初期の症状	口内違和感、口唇のしびれ、四肢のしびれ、気分不快、吐き気、腹痛、蕁麻疹など
中程度の症状	のどが詰まった感じ、胸が苦しい、めまい、嘔吐、全身のじん麻疹、ゼーゼーして苦しくなる
強い症状	呼吸困難、血圧低下、意識障害

エ 症状出現時の対応

- ・多くは原因食物を食べて直ぐ～30分以内と、短時間に現れます。その症状は、軽症から重症まで様々で、重症度により対応が異なります。
- ・症状が出た時にすぐに対応できるよう、医療スタッフとの連携を図っておきましょう。

(7) 高血圧症

被災によるショックや慣れない避難所での生活により、血圧が乱れる恐れがあります。また、避難所では活動量が減るため、菓子類や菓子パンなどの食品を過剰に摂取することは体重増加の原因となり、結果的に血圧を上げることにつながります。



【食支援のポイント】

- ・1日の食塩摂取量は6g未満が推奨されています(1食あたり2g以下程度)。
- ・避難所での食事はインスタント食品や、体を温めるために汁物などの提供が多いので、栄養成分表示を活用して塩分の少ないものを選ぶか、インスタントラーメンなどの場合には、汁はなるべく残すように勧めましょう。
- ・菓子類を控え、なるべくアルファ米などを選び、体重管理を含めた健康管理をしましょう。
- ・血液を固まりにくくする薬(ワーファリンなど)を服用している場合は、納豆や青汁に多く含まれるビタミンKが薬の効果を弱めるため、摂取は控えるように伝えましょう。
- ・血圧を下げる薬のうち、カルシウム拮抗薬(アダラートなど)には、グレープフルーツ(ジュースなど含む)を同時に摂取した場合、薬の作用が強くなる場合があるので、摂取は控えるように伝えましょう。

< 主な食品に含まれる食塩の量(目安) >

食品名	食塩(g)
インスタント味噌汁(1杯・みそ19g)	1.8
塩むすび(具、海苔なし、1個/100g)	0.5
シャケのおにぎり(1個/120g)	0.9
昆布のおにぎり(1個/120g)	1.0
たくあん(3切れ/30g)	1.3
梅干し(中1個/種抜き10g)	0.7

カップラーメン（しょうゆ・1個）	5.1
食パン（6枚切り1枚）	0.8
ソーセージパン（1個/110g）	1.6

一般の方の1日のナトリウム（食塩相当量）の目標量（日本人の食事摂取基準 2020）
 18歳以上男性：7.5g未満 18歳以上女性：6.5g未満

（8）糖尿病、脂質異常症

災害時には規則的な食事をすることが難しく、高エネルギーの食事が多く野菜が不足がちになり血糖や脂質のコントロールが難しくなります。適量の食事を心がけるよう勧めましょう。

【食支援のポイント】

- ・ビタミン、ミネラル、食物繊維（納豆、きのこ、果物など）を積極的にとるように勧めましょう。
- ・菓子や清涼飲料水、ジュース等は血糖の上昇につながるのを控えるように注意しましょう。

<糖尿病>

- ・同じエネルギーの食事でも1食だけに集中して食べると血糖の変動が大きくなるため、できる限り1日3食適量を食べるよう勧めましょう。
- ・血糖を下げる薬（インスリン薬など）を使用している場合は、低血糖になることもありますので、注意しましょう。
- ・低血糖になった場合は、状態を確認して、意識がある場合は砂糖（10g程度）、ジュース、あめなどで対応するようにしましょう。（ジュースやあめは、ブドウ糖が入っているものを選びましょう。）



<脂質異常症>

- ・できる範囲の中で、主食・主菜・副菜がそろうようにしましょう。
- ・支援物資は高エネルギーの食品が多いですが、油脂の多いクッキーやパンなどはなるべく控えるよう伝えましょう。
- ・コレステロールを多く含む食品（内臓類、卵など）や飽和脂肪酸の多いバターや生クリームなどは控えるよう伝えましょう。

<食事基準（例）>

	エネルギー量	塩分量
1日	1,600kcal	6g以下
1食	530kcal	2g以下

<主な食品のエネルギー量（目安）>

食品名	エネルギー量（kcal）
塩むすび（具、海苔なし、1個/100g）	179
カップラーメン（しょうゆ・1個）	364
クリームパン（1個/100g）	290
メロンパン（1個/100g）	350
コッペパン（ジャム&マーガリン）1個/140g）	525
クラッカー（10枚/35g）	172

（9）腎臓病、腎不全

災害時にまず優先することはエネルギーの確保です。エネルギーが不足してしまうと、体が筋肉などの体たんぱく質を壊してエネルギーを作ろうとしてしまいます。その結果、血液中に老廃物が増え、腎臓に大きな負担がかかります。そのような状態を防ぐためにも、エネルギーの確保を心がけます。

透析を受けている方は、透析が受けられない状況下の場合、普段より一層厳格に食事管理することが大切です。

たんぱく質：生命にとって必須の栄養素

体たんぱく質：身体を構成しているたんぱく質

【食支援のポイント】

- ・たんぱく質を含まないでエネルギー源となる食品をとりましょう。
例：甘味食品（砂糖、ジャム）、デンプン食品（春雨、片栗粉）、油脂類（バター、マーガリン、マヨネーズ、食用油）
- ・塩分に気を付けましょう。特に避難所で支給されるカップラーメン、パン、おにぎりや弁当には、塩分が多いものがあります。漬物や佃煮は控え、味噌汁やカップ麺はできれば汁を残すように勧めましょう。市販品の場合は、食品表示を確認しましょう。
- ・カリウム制限がある場合は、野菜の切り口をなるべく大きくする、よく水にさらす、茹でこぼす、カリウムを減らす等の対応をするようにしましょう。

（10）潰瘍性大腸炎、クローン病

潰瘍性大腸炎やクローン病は、腸の粘膜に炎症や潰瘍を生じる原因不明の慢性疾患です。腹痛や下痢（潰瘍性大腸炎では血便）、発熱などの症状が見られます。

被災によるストレスから、症状が悪化することが考えられます。

【食支援のポイント】

- ・ゆっくりよく噛んで食べるように勧めましょう。

- ・症状がひどい際には、脂肪分をほとんど含まない成分栄養剤（エレンタールなど）を選びましょう。それがなければ、消化態栄養剤（ペプチーノ、ペプタメンなど）でも可能です。
- ・ご飯などの主食でしっかりとエネルギーをとり、食物繊維の多い食品や、脂肪の多い食品、刺激の強い食品は控えるようにしましょう。

<控えたい食品>

食物繊維の多い食品...海藻類、豆類、根菜類、サツマイモなど

脂肪の多い食品...菓子パン、インスタントラーメン、スナック菓子など

刺激の強い食品...熱すぎるもの、冷たすぎるもの、唐辛子など

(11) 肝機能障害

体調がすぐれないときや、食欲がないときには、無理せずに状況に応じて医師に診てもらおうようにしましょう。



【食支援のポイント】

- ・エネルギーのとりすぎには注意しましょう。
- ・できる限り偏食や欠食は避け、主食・主菜・副菜をとるようにしましょう。
- ・よく噛んで、ゆっくり食べるように勧めましょう。
- ・菓子パン、スナック菓子、アルコール類は控えるように注意喚起しましょう。

<脂肪肝>

- ・肥満には気を付けましょう。
- ・アルコール性脂肪肝の場合には、アルコール類はやめるよう勧めましょう。

<肝硬変>

- ・塩分のとりすぎに注意しましょう。インスタントラーメンなどは、なるべく汁を残すように勧めましょう。
- ・医師の指示により、水分量が制限される場合があります。

(12) 高尿酸血症

高尿酸血症だけでは、すぐに表に症状は現れませんが、長く続くと血液に溶けきれなかった尿酸が結晶になって関節に沈着し、痛風になります。

肥満により、悪化する可能性があるため、被災後の体重変化にも注意しましょう。

【食支援のポイント】

- ・水分（水、お茶など）を十分に取り、ジュース、アルコールは控えるようにします。
- ・激しい運動を避け、ウォーキングなどの有酸素運動をするよう勧めましょう。
- ・野菜やきのこ類、海藻類を多く食べるようにし、脂肪の多い食品は控えるようにします。

<控えたい食品>

脂肪の多い食品...揚げ物、菓子パン、インスタントラーメン、スナック菓子など

対象者別の補助食品

健康や食事に関するニーズに対応できるよう、特別用途食品、栄養機能食品、とろみ調整食品等が必要となります。食欲がない場合や配給された食事の形態が合わない場合は、ドリンクタイプやゼリータイプの特別用途食品やサプリメント等のいわゆる健康食品を活用すると良いでしょう。

特別用途食品

乳児、幼児、妊産婦、病者などの発育または健康の保持若しくは回復の用に供することが適切な旨を医学的、栄養学的表現で記載し、かつ用途を限定したものをいいます。許可されたものには許可証票が付けられます。

<対象者別の特別用途食品>

	対象	食品の種類
病者等向け	腎臓病患者	低たんぱく質食品
	食物アレルギー者	アレルギー除去食品
	乳糖不耐症患者	無乳糖食品
	低栄養者	総合栄養食品
	妊産婦・授乳婦	妊産婦・授乳婦用粉乳
	乳幼児	乳幼児用調整粉乳
	嚥下困難者	嚥下困難者用食品
健常者向け	健常者	特定保健用食品

特定保健用食品

体の生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含む食品で、血圧、血中のコレステロールなどを正常に保つことを助けたり、おなかの調子を整えたりするのに役立つ等の特定の保健の用途に資する旨を表示するものをいいます。

栄養機能食品

高齢化やライフスタイルの変化などにより、通常の食生活を行うことが難しく 1 日に必要な栄養成分をとれない場合にその補給・補完のために利用してもらうための食品です。

とろみ調整食品

食べ物や飲み物に加えて混ぜるだけで、適度なとろみを簡単につけることができる食品です。とろみをつけることで、飲み物や食品が口の中でまとまりやすくなり、ゆっくりと喉へ流れます。

= 症状に応じた食支援 =

(13) 脱水

様々なストレスや、トイレに自由に行けないことが原因で、水分をとることを控えてしまう場合があります。しっかりと水分をとるようにしましょう。

また、ウイルスや細菌による胃腸炎、かぜによる下痢・嘔吐・発熱、高温多湿での過度の発汗も脱水状態につながります。

【症状】

一般的には、口渇、口唇の乾燥、尿量の減少、頭痛、全身倦怠感、食欲不振、めまい、吐き気、嘔吐などがありますが、乳幼児や高齢者等は自分で脱水のサインを出せないことがあるので注意が必要です。

【脱水のサイン】

<乳幼児>

- ・尿が少ない
- ・機嫌が悪く、泣いても涙が出ない
- ・唇や口の中が乾燥している
- ・おなかの皮膚にしわがよる
- ・目や大泉門（新生児のおでこの上の前頭部中央の柔らかい部分）がくぼむ

<高齢者>

- ・唇や口の中が乾燥している
- ・皮膚が乾燥し、弾力が少ない
- ・血圧の低下
- ・頻脈
- ・食欲低下
- ・意欲低下
- ・立ちくらみ
- ・意識障害
- ・なんとなく元気がない
- ・ぐったりしていて反応が鈍い



【食支援のポイント】

- ・のどが渇いた感じがなくても、時間を決めて水分をとるよう勧めましょう。
- ・ミネラルウォーターやお茶、スポーツ飲料がお勧めですが、スポーツ飲料には、糖分やナトリウムが含まれているので、飲みすぎに注意しましょう。
- ・乳児の場合は、母乳や育児用ミルクを十分に与えることが、脱水の予防にもなります。
- ・脱水症状が疑われた場合でも、一度にたくさんの水を飲ませると身体の急激な変化により、嘔吐しやすくなるので、様子を見ながら少量ずつ飲ませましょう。

経口補水液の活用を

経口補水液は、吸水率が水の約 25 倍もあり、水分と塩分を素早く補給でき、初期の脱水状態からの回復に役立つ飲料です。市販の経口補水液がない場合は、簡易的に自分で作ることもできます。

< 経口補水液の作り方 >

水 1 (湯冷ましが望ましい) に対して、砂糖大さじ 4 と 1/2 杯 (約 40g)、
塩小さじ 1/2 杯 (約 3g) を溶かす。

よくかき混ぜる

(14) 貧血

出血や偏食などの理由により、鉄分が不足すると貧血になりやすくなります。
なお、鉄分が十分に足りている場合には、ビタミン B₁₂ や葉酸の不足による貧血が考えられます。



【症状】

- ・動悸や息切れ、めまい、耳鳴り、立ちくらみ、頭痛、食欲不振などが見られます。
- ・顔や脛(まぶた)の裏が白くなったり、口の中全体の赤みが減ったりします。

【食支援のポイント】

- ・できる限り偏食や欠食は避けましょう。
- ・鉄分が多く含まれる食品やたんぱく質、ビタミン類、ミネラル類をとりましょう。
- ・支援物資で十分な栄養補給ができない場合には、栄養補助食品を用いて、ビタミン C、B₁₂、葉酸、鉄分、たんぱく質の補給を行いましょう。

< とりたい食品 >

鉄分が多く含まれる食品...魚介類、野菜、海藻類等
たんぱく質...肉類、魚介類、豆・豆製品、卵、牛乳など
ビタミン類・ミネラル類...野菜・果物など

【その他】

貧血が続いている場合には、全身に酸素が行き渡らずに代謝が低下するため、カイロ等を使ってできるだけ保温をしましょう。

(15) 便秘

水分・食物繊維・運動不足により便秘になりやすくなります。また、環境の変化などによるストレスも排便に影響を及ぼします。便秘が続くと、食欲低下や体調不良の原因につながる場合があります。

【食支援のポイント】

- ・規則正しい時間に食事をしましょう。
- ・食物繊維の多い野菜や海草類、果物をとりましょう。
- ・缶詰や惣菜パック、調理器具が要らないバナナやミカン、野菜ジュースなどがあれば、利用しましょう。また、ドライフルーツ（プルーンなど）も便秘の解消に効果があります。
- ・水分をこまめにとるよう勧めましょう（高齢者は特に）。1日に1 以上の水分をとることを目安としましょう（持病により水分制限のある場合は除く）。

【その他】

トイレに行ったり、身体を動かしやすい環境を作ったりすることも大切です。



(16) 下痢

身体が冷えたり、不潔な手で調理や食事をしたり傷んだ食べ物を食べてしまったりすると下痢の原因となることがあります。またノロウイルスなどの感染でも起こります。

下痢を起こすと、大量の水分が失われるとともにナトリウムやカルシウムなどが失われます。この状態が続くと脱水症状を引き起こすおそれがあります。

なるべく身体を冷やさないようにし、出された食事は、早めに食べ、食べ残しはとっておかずに、決められた位置に戻すことを徹底しましょう。また、下痢や吐き気のある時には、食材などを介してウイルスを他の人にうつしてしまう場合がありますので、調理や配食などの食事の担当はできません。

【食支援のポイント】

- ・なるべく、身体を冷やさないように温かいものを口にするよう勧めましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。スポーツドリンクや経口補水液を飲むことで、脱水症の予防や改善になります。
- ・スープや味噌汁、梅干しなどでナトリウムを補います。
- ・野菜や果物のジュースは、水分の他にカリウムの補給ができます。

(17) 風邪症状

避難所では、十分な食事や休養がとれず、体力が低下することがあります。

また多くの人々が密集し、換気が十分にできずインフルエンザや風邪、ウイルス性の下痢が流行する場合があります。



【食支援のポイント】

- ・寒い時期は身体を冷やさないようにし、できるだけ温かいものを口にするよう勧めましょう。
- ・食事、水分、睡眠をできるだけとり、安静に過ごすよう勧めましょう。
- ・発熱時は、特にこまめに水分補給をするよう勧めましょう。
- ・胃腸に負担をかけないように、食事は消化のよい軟らかい食事にしましょう。
- ・食欲がない場合は、栄養素を調整した食品（ゼリータイプ、クッキータイプなど）も利用できます。
- ・口内炎などがある場合は、酸味や刺激のある食品は避けましょう。
- ・ビタミンやミネラル類を積極的にとるよう勧めましょう。

= 宗教・思想に応じた食支援 =

(18) 宗教・思想

信仰する宗教や思想などによって、食べられない食材があるので、食事への配慮が必要です。また、服装や礼拝など、様々な伝統や習慣があるので、日々の生活においても配慮するよう心がけましょう。

【食支援のポイント】

- ・食べられない食材があるかどうか丁寧に聞き取りましょう。
- ・食べられる基準は人によって様々です。「食べられない食材が入っていなければ良い」という場合や「食べられない食材が触れたものは使えない」という場合など、個人差があります。しっかりとコミュニケーションをとり、本人に判断してもらいましょう。
- ・調味料や加工食品の中には、食べられない食材を原材料として使用しているものもあります。使用する食材や調理方法など、詳細な情報を提供し、安心して食事が取れる環境を整えましょう。

第3章

フェーズに応じた支援

第3章 フェーズに応じた支援

フェーズに即した食支援 P2 及び図「災害時食支援のタイムライン」参照

フェーズとは、「局面・段階」などを意味します。発災直後から復興までの時間の経過や生活の場の変化に伴い、人々の生活や心身の状況、保健医療福祉ニーズは変化していきます。そのため、各フェーズの特徴を踏まえた活動を行うことが重要です。

(1) フェーズ0「発災直後～24時間」

災害発生後、思いがけない災害に混乱しつつ行動する時期です。多くの住民が避難所や公共の場所に避難しています。自宅、テント、車などを居場所とする人もいます。

【避難所全体の動き】

避難所の開設・点検

避難者の受付・収容

避難所の運営組織の構築（管理責任者、施設管理者、地域関連団体等）

避難者グループの編成（世帯を1つの単位とし、居住グループを編成）

要配慮者用窓口の設置、現状把握

【食支援の動き】

食の支援が必要な方の把握

備蓄食料等の供給（飲料水、ライスクッキー、クラッカーを想定）

在宅避難者の把握

食の支援が必要な方の把握

- ・避難者の受付時等に食の配慮が必要な方の把握をします。

備蓄食料等の供給

- ・発災直後は、食料の供給が行き届かないことも考えられます。防災備蓄倉庫に備蓄されている備蓄食料等を活用し、全員に食料が行き渡るようにします。（提供される内容は、飲料水、ライスクッキー、クラッカー等が想定されます。）
- ・食料等の供給の際は、要配慮者を優先して行います。
- ・高齢者等の嚥下（飲み込む力）が低下している方には、水分の少ないライスクッキーやクラッカーでは適切に食べられないことがあります。その場合には、衛生的な袋に水と一緒にライスクッキー等を入れ、軟らかくして食べていただくように配慮します。

在宅避難者の把握

- ・要配慮者を中心に、在宅避難者の情報を把握します。

(2) フェーズ1「24時間～72時間」

避難所に入る方が増え、飲料水や食料に加え、粉ミルクや離乳食、アレルギー対応食品等の食への配慮が必要な方の食料が不足することが想定されます。

また、トイレの使いづらさなどから水分摂取を制限したり、環境の変化により、脱水・便秘・下痢等を生じやすくなります。

【避難所全体の動き】

- 企業・事業所等への協力要請・連携
- ボランティアの受入・管理
- 健康管理
- 要配慮者への対応
- 在宅避難者への対応

【食支援の動き】

- 避難者数及び避難者のニーズの把握、必要物資（アレルギー対応食品、乳幼児用ミルク等）の要請・確保
- 自宅で生活し、食糧だけ取りに来る在宅避難者についても把握
- 要配慮者に対する食支援
- 避難所内への食支援情報の掲示（第5章 資料編参照）
- 巡回保健活動との連携
- 在宅避難者等の見守り・食支援活動

避難者数及び避難者のニーズの把握、必要物資の要請

- ・避難者のニーズを把握し、必要物資を区災害対策本部に要請します。
- ・食物アレルギーを持っている人への配慮として、アレルギー対応食品やアレルギー用のミルク、乳幼児用のミルクや離乳食、とろみ剤等について要請します。
- ・乳児用ミルクを作る際にはお湯を沸かす必要があるため、避難所の管理者等と協議してこれらの確保に取り組みます。

要配慮者に対する食支援 P16、19、P26～28 参照

- ・脱水・便秘・下痢等の症状が出た方に対して、食支援を行います。
- ・障害がある方の自助具や食環境の整備など安全に食べるための配慮を行います。

巡回保健活動との連携

- ・保健所の管理栄養士、歯科衛生士等による巡回保健活動と連携し、食支援を行います。

避難所内への食支援情報の掲示 第5章資料編参照

- ・避難所内に食支援に関する各種ちらし等を掲示し、啓発を行います。

在宅避難者等の見守り・食支援活動 参照 P38～39 参照

- ・備蓄食料等の提供を行います。
- ・在宅避難者等に対して食事相談やアドバイスを行うほか、バッククッキングを推奨します。

(3) フェーズ2「72時間～1週間」

在宅避難者の家庭内備蓄が枯渇し、避難所への物資の要請が増加することが想定されます。一方で、介護等が必要な方に福祉避難所が設置され、避難所から移る方がいます。

また、各地から義援物資が届き始めますが、栄養バランスが偏ってしまったり、必要なスペースや物資等が行き渡らずに避難者のストレスが増加したりします。

さらに、歯や口腔ケアの不足による口腔内トラブルに加え、運動不足や閉じこもりによる生活不活発病等が起こる可能性があります。

このフェーズでは、各方面から医療・食支援チームなどが支援に入る時期となり、協働して活動を行っていくことが想定されています。

【避難所全体の動き】

福祉避難所の設置による避難者の移動
支援物資の受入・保管
健康管理
要配慮者への対応
在宅避難者への対応

【食支援の動き】

義援物資（食料、飲料水等）の受入、分配
炊き出しの実施
口腔ケア、運動の呼びかけ
専門職との連携

フェーズ1の行動を継続して実施

支援物資（食料、飲料水等）の受入・分配

- ・支援物資が届き始めますが、炭水化物（パン・おにぎり等）中心の食事となり、栄養バランスに偏りが見られます。
- ・慢性疾患（糖尿病・高血圧等）のある方は、避難所でのストレスも合わさって症状悪化のリスクが高まります。

炊き出しの実施 P59～60 衛生管理、調理・配食チラシ参照

- ・P59「炊き出し施設の衛生管理ポイント」チラシ、P60の「調理や配食をされる方へのお願いです」チラシを活用し、衛生面に配慮しつつ炊き出しなどの支援を行います。
- ・温かくて栄養バランスのとれた食事を提供することに努めます。

口腔ケアの呼びかけ P18「災害時の口腔ケア」参照

- ・偏った食生活やストレスなどが原因となり、むし歯や歯周病、口内炎、口臭などお口の問題が発生しやすくなります。
- ・P18「災害時の口腔ケア」を参照し、避難者に口腔ケアを行うよう呼びかけます。

運動の呼びかけ P48～50 運動及び生活不活発病チラシ参照

- ・運動不足等により、「エコノミー症候群」や「生活不活発病」などのリスクが高まります。
- ・P48「運動をしましょう！」チラシやP49～50「生活不活発病に注意しましょう」チラシを活用し、避難者に運動を行うよう呼びかけます。

専門職との連携

- ・各方面から来る医療・食支援チームと状況の共有を行い、連携して食支援活動を行います。
- ・食事相談やアドバイスをを行います。
- ・表示をよく確認し、特別用途食品（ P25 参照）を活用します。

（４）フェーズ3「1週間～1か月」

このフェーズでは、避難所の統合や縮小、閉鎖により、避難所間の移動が必要となったり、仮設住宅や自宅へ移動したりすることが想定されます。一方で、長期の避難生活を余儀なくされる等による精神面での不安や不調がみられます。また、身体面では生活習慣病や慢性疾患の悪化する可能性があります。支援者のこころと身体両方のケアを行う必要があります。

（５）フェーズ4「1か月～3か月以降」

このフェーズは、いわゆる復旧・復興対策期にあたります。多くの避難者が自宅や仮設住宅へと生活の拠点を移し、ボランティアの方々も撤退することで避難所の縮小がみられます。

避難所に残っている要配慮者への支援の継続をするとともに、避難所を出ていった要配慮者に対する支援も行うことが必要です。

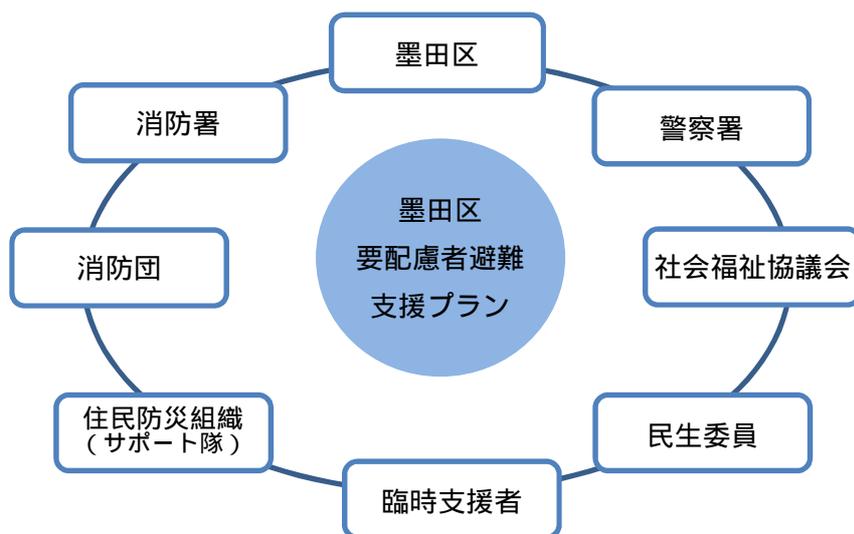
コラム

要配慮者支援事業

区では、障害のある方や高齢者、乳幼児といった要配慮者への支援策として、「**墨田区要配慮者支援プラン**」を策定しています。このプランでは、発災前の備えや発災時の避難行動、避難後の生活などの各段階において、要配慮者の避難行動及び避難生活の円滑化を図ることを目的としています。

要配慮者のうち、特に支援を必要とする方については、「**避難行動要支援者名簿**」を作成し、区と協定を結んでいる警察署、消防署・消防団、社会福祉協議会、民生委員・児童委員（一部）などの団体と名簿を共有しています。

また、災害時の要配慮者の身の安全を確保するため、町会・自治会による「**要配慮者サポート隊**」の結成を進めています（令和4年1月時点の編成状況は約85.9%）。サポート隊は、要配慮者から同意を受けた民生委員からの情報などをもとに、要配慮者の平常時における個別支援プランの作成や災害時の避難支援、避難生活の支援などを行います。



第4章

在宅避難者等に対する支援

第4章 在宅避難者等に対する支援

在宅避難とは、災害が発生したとき、首都直下地震を想定したとき、自宅に倒壊や焼損、浸水の危険性がない場合に、避難所へ避難するのではなく、自宅で避難生活を送る方法です。

東京都で災害が発生した場合、人口約1400万人に対し、東京都内の避難所は約3,000か所、収容人数の総計は約317万人となっており、都民全員が避難所に集まることは現実的とは言えません。また、避難所には多くの方が避難してくることが予想されるため、プライバシーの確保や、感染症の拡大といった二次被害を防ぐためにも、在宅避難等を選択することも方法の1つです。

1 災害時における支援

在宅避難者についても支援の対象となっており、避難所において物資の分配等を受けることが可能です。そのため、こうした在宅避難者の方々にも避難所にいる方同様に食の支援が必要となってきます。

また、在宅での避難生活を余儀なくされた要配慮者等については、行政や町会・自治会等が情報把握に努めるとともに、必要とする物資や情報についてニーズを集約し、提供する必要があります（P35 コラム 要配慮者支援事業参照）。

【在宅避難者への食支援のポイント】

- ・必要とする食料（アレルギー対応食品等）や物資についてニーズを把握し、提供します。
- ・食事管理へのアドバイスや食物アレルギーへの対応、体調不良時の食支援等を行います。（第2章参照）
- ・水道が使えない場合等は、水を節約できる「ポリ袋クッキング（パッククッキング）」等を勧めてみましょう（P39参照）。

2 平時からの備えについて

在宅避難をするためには、地震や火災等に備えた家づくりと、日頃から十分に備蓄を行っておくことが大切です。災害時、避難所に物資が届くのは概ね4日目以降とされています。

自宅での避難生活を継続するためにも、備蓄は最低3日分、可能であれば1週間分しておくといいでしょう。また、備蓄の際には日頃食べ慣れているものを多めにストックし、食べたならその分買い足して補充する「ローリングストック」という手法も効果的と言われています。【P10参照】



ポリ袋でご飯を炊こう



- ・お米の主な栄養成分は炭水化物ですが、たんぱく質、カルシウム、鉄、マグネシウム、亜鉛、ビタミンB1、ビタミンB2、食物繊維も含まれています。
- ・災害時にはお米を洗わずに炊きます。少し粉っぽい味がしますが、レトルトのカレーやふりかけをかけるなど味の濃いものと合わせるなど少し工夫をすると美味しくいただくことができます。
(可能な時は、洗ったお米をポリ袋に入れます。)

【材料(お茶碗2杯分)】

- ・米…1カップ
- ・水…1～1.2カップ

- ① ポリ袋に米と水を入れて約1時間おく。
(急ぐときは水に浸さないですぐに炊くこともできますが、美味しいごはんを炊くためには、30分～1時間を目安においてください)
- ② ポリ袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- ③ 鍋に湯を沸かし沸騰したら②を入れて20分湯煎する。
火を止めて鍋に入れたまま10分蒸らす。
(湯煎調理の際は、高温になる鍋底に直接ビニールが触れないようにするため、鍋底に皿を1枚沈めてから沸騰させます)

ポリ袋でサバ缶カレー



- ・サバ缶には血液サラサラ効果のあるDHA、EPAが含まれています。
- ・カレーに含まれるスパイスの香りが食欲を誘い、代謝を良くする効果もあります。

【材料(1人分)】

- ・サバ缶…1缶(約100g)
- ・カレールウ…1かけ
- ・おろし生姜&ニンニク(チューブ)…各少々
- ・玉ねぎ(スライス)…1/4個
- ・水…80ml
- ・あればトマトペースト…大さじ1⇒リコピンの抗酸化作用と免疫力アップ効果をプラス

- ① ポリ袋に材料を入れる。
- ② ポリ袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- ③ 鍋に湯を沸かし沸騰したら②を入れて20分湯煎する。
火を止めて取り出しタオルでくるみ、よく揉んでルウを溶かし全体を混ぜる。
(湯煎調理の際は、高温になる鍋底に直接ビニールが触れないようにするため、鍋底に皿を1枚沈めてから沸騰させます)

5 章 資 料

墨田区備蓄物資一覧表（総括表）

令和4年2月1日現在

	品名	総数量	備考
応急食糧品等	ライスクッキー	110,928 食	1箱48包
	クラッカー	114,450 食	1箱70包
	アルファ米（わかめご飯）	108,900 食	1箱50袋
	雑炊（サバイバルフーズ）	20,000 食	1箱6缶入（1缶10食）
	おかゆ	11,400 食	1箱50袋入、1袋230g、食物アレルギー物質特定原材料等28品目不使用
	粉ミルク	274 箱	1箱16袋（1袋27g）
	アレルギー用ミルク	457 箱	1箱7.25g×12本
	飲料水（炊き出し用）	17,314 本	ペットボトル1.5L
	飲料水加熱キット（炊き出し用）	2,155 組	飲料水（炊き出し用）と併せて使用
	飲料水（粉ミルク用）	3,064 本	ペットボトル1.5L
	飲料水加熱キット（粉ミルク用）	383 組	飲料水（粉ミルク用）と併せて使用
	飲料水（飲用）	9,072 本	ペットボトル1.5L
	飲料水（飲用・小）	6,048 本	1箱24本入 500ml
	生活必需品	哺乳瓶	13,068 本
紙おむつ（大人用）		6,270 枚	
紙おむつ（大人用/M-Lサイズ）		15,198 枚	1袋34枚
紙おむつ（大人用/L-LLサイズ）		14,940 枚	1袋30枚
紙おむつ（乳幼児用/Sサイズ）		19,680 枚	1袋82枚/テープタイプ
紙おむつ（乳幼児用/Mサイズ）		23,548 枚	1袋58枚/パンツタイプ
紙おむつ（乳幼児用/Lサイズ）		5,940 枚	1袋44枚/パンツタイプ
コップ		153,200 個	
割り箸		154,000 膳	
どんぶり（スチロール）		153,720 個	
石鹸		5,400 個	
ハンドソープ		120 個	1本2L、空容器（350ml）12本
ごみ収集袋		45,000 枚	1箱300枚入（10枚×30袋）
ローソク		6,817 本	
毛布		28,100 枚	真空パック包装
簡易毛布		5,530 枚	
アルミマット		1,500 枚	
エアーマット		3,028 枚	
両手鍋		752 個	22cm、2.75L
卓上コンロ		749 台	カセットガス3本付
ビニールシート		9,700 枚	3.6×5.4
炊飯袋		306,000 枚	
輪ゴム		850 箱	炊飯袋用
トイレトペーパー	12,648 個	A:1箱96個、B:1箱12個	
生理用品（昼用）	37,408 枚		

生活必需品	生理用品（夜用）	6,840	枚	
	肌着（紳士用）	3,000	組	上1・下2・靴下1（各種サイズ有） 真空パック包装
	肌着（婦人用）	4,000	組	
	肌着（男児用）	1,500	組	
	肌着（女児用）	1,500	組	
	肌着（新生児用）	1,000	着	
	使い捨てパンツ（男性用）	16,560	枚	ブリーフ型 Mサイズ Lサイズ
	使い捨てパンツ（女性用）	16,560	枚	ショーツ型 Mサイズ Lサイズ
	安全キャンドル	130	個	
	タオル	5,400	枚	
	ビニール袋（黒）	6,000	枚	旧ごみ袋
	タオルケット	850	枚	
	ビニールござ	480	枚	
	手指消毒剤	780	本	サラヤンジェル 1箱10本（1本1L）
	アルコール消毒剤	400	本	1本500ml
	ハイター	38	本	1本1500ml
	ラップ	2,520	本	1箱30本
	多目的衛生シート	9,900	個	1個10枚入り
	救護・要配慮者用品	救護用品セット	50	個
担架		114	台	
袋付き簡易担架		670	枚	遺体収容兼用
簡易ベッド		160	台	
ダンボールベッド		400	台	
車椅子		154	台	アルミ製ノーバンク式
杖		223	本	アルミ製伸縮式
障害者用物資保管ケース		50	個	内訳については『要援護者（障害者用）対策物資一覧』参照
口腔ケア用品		15,120	個	歯磨きペーパー/1箱120個
入れ歯洗浄剤		40	箱	
口内用洗浄剤		80	本	
使い捨てスプーン		9,000	本	1セット100本入
拡大ルーペ		225	本	
ストーマ装具（人工肛門）		700	枚	各校分は障害者用物資保管ケース内に保管
ストーマ装具（人工膀胱）		500	枚	各校分は障害者用物資保管ケース内に保管
おしりふき		3,043	個	
吸入器		28	台	
補聴器		70	台	
マスク		21,670	枚	210枚（30枚×7箱）300枚（50枚×6箱）
リハビリパンツ（M-Lサイズ）		11,154	枚	1袋22枚
リハビリパンツ（L-LLサイズ）	19,982	枚	1袋20枚	
尿取りパッド	43,860	枚	1袋30枚	
パンティーライナー	21,647	枚	1袋56枚	

飲料水対策用品	ろ過機	72 台	区施設等 2 1 台含む
	可搬型C級ポンプ	2 台	
	可搬型D級ポンプ	1 台	
	車載式給水架台セット	2 台	折り畳み式、1 t 用
	給水タンク (3 5 0 L)	10 台	
	給水タンク (0.5 t)	2 台	
	給水タンク (1 t)	6 台	
	給水タンク (1 t 折り畳み)	52 台	
	飲料水袋	17,800 枚	防災備蓄倉庫 4 L 用、小・中学校 1 0 L 用
	飲料水袋 (コック付き)	13,200 枚	1 0 L 用
	ポリタンク	109 個	2 0 L 用
	応急給水資器材及び消火資器材	50 台	水道局貸与品、防災備蓄倉庫外に文花公園に 1 台有
	排便用品	排便収納袋 (スケットイレ)	277,000 台
排便収納袋 (コンパクトクリーン)		0 枚	
災害用簡易トイレセット		64 組	排便収納袋専用便座+テント
移動式トイレ (S型)		165 台	和式
移動式トイレ (W型)		45 台	洋式
移動式トイレ (H型)		45 台	洋式 (車椅子対応型)
移動式トイレ (小便器)		90 台	男性用
マンホール対応型トイレ (敷地外用/和式)		47 組	ソーラーライト・防犯ブザー付き
マンホール対応型トイレ (敷地外用/洋式)		48 組	ソーラーライト・防犯ブザー付き、排便収納袋兼用
マンホール対応型トイレ (敷地外用/車椅子対応型)		47 組	ソーラーライト・防犯ブザー付き、蓋開け工具 1 本入り
マンホール対応型トイレ (敷地内用/和式)		45 組	ソーラーライト・防犯ブザー付き
マンホール対応型トイレ (敷地内用/洋式)		116 組	ソーラーライト・防犯ブザー付き、排便収納袋兼用
マンホール対応型トイレ (敷地内用/洋式(女性用))		42 組	ソーラーライト・防犯ブザー付き、排便収納袋兼用
マンホール対応型トイレ (敷地内用/車椅子対応型)		33 組	ソーラーライト・防犯ブザー付き、蓋開け工具 1 本入り
自動ラップ式トイレセット		44 組	消耗品 5 5 0 回分付、手すり・個室付
電力関係・炊飯器材	発電機 (4 0 0 W)	47 台	
	発電機 (5 5 0 W)	98 台	
	発電機 (8 0 0 W)	2 台	
	発電機 (9 0 0 W)	108 台	防災備蓄倉庫分は炊飯器に付属
	発電機 (1,2 0 0 W)	9 台	
	発電機 (1,5 0 0 W)	43 台	
	発電機 (2,8 0 0 W)	3 台	
	発電機 (4,5 0 0 W)	1 台	
	カセットガス発電機	45 台	1 台あたりカセットボンベ 1 2 本付き
	ガソリン・カセットボンベ併用式発電機	10 台	1 台あたりカセットボンベ 1 2 本付き
	災害時特設公衆電話	210 台	NTT 所有
	投光機	212 台	
	投光機 (ハロゲン)	98 台	3 0 0 W × 2 灯スタンド付

電力関係・炊飯器材	バルーン投光機	5	台	
	フォグジェッター	4	台	
	遠赤外線暖房機	4	台	
	LEDライト	30	個	
	LEDパイプライト	10	本	
	コードリール	337	巻	学校には各1台づつ屋外用有
	トランシーバー	20	台	
	ハンド型メガホン	110	台	
	ハンズフリー拡声器	10	台	
	ヘッドライト	82	台	乾電池付
	電池式LEDランタン	756	個	乾電池付
	ガソリン缶	328	缶	1箱4缶/1缶1
	灯油缶	1,312	缶	1箱8缶/1缶1
	燃料タンク	205	缶	10L用
	炊飯器	10	台	
組立式煮炊きレンジ	109	台	鍋・バーナー・燃料タンク(3ヶ口)	
運搬車等	リアカー	5	台	
	リアカー(折り畳み式)	57	台	アルミ製
	アルミニウム輪台車	45	台	
	台車	48	台	
その他	救命胴衣	24	着	ボート用
	軍手	4,200	双	滑り止め付
	石油ストーブ	288	台	224台は平成21年3月購入
	大型扇風機	84	台	工場扇
	防災伝言シート	2	箱	
	折りたたみ自転車	5	台	
	折りたたみ式テント	168	張	更衣室・授乳室用
	テント(2.7×3.6m)	5	張	
	テント(3.6×5.4m)	45	張	
	テント(5.4×5.4m)	2	張	
	屋内型避難所用テント	2,660	張	1箱4張
	事務用品一式	45	式	
	救出救助工具一式	51	組	42組は平成21年3月購入
感染症対策物資	47	組		
				[出典] 墨田区地域防災計画別冊(令和3年度修正)

災害時の食事・水分摂取

食事はとれていますか

不安で食欲がない、飲食物が十分に届かないなど困難な状況が多いですが、まずはできるだけ食べて、身体にエネルギーをとりましょう。



エネルギーは、暑さや寒さに対抗し、体力や健康の維持のために大切です。

食欲がない時には、エネルギーのある飲料や汁物、甘い物を食べることから試してみましょ

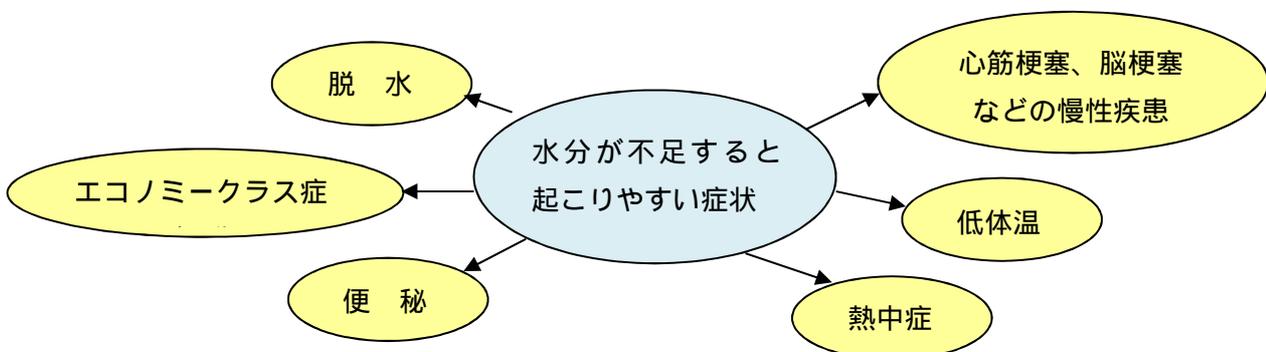
う。支援物資では、食物の種類が限られるので、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しがちです。野菜や果物のジュース、栄養を強化した食品などが手にはいたら、積極的にとりま

しょう。食欲がない、かたい物が食べにくいなど、お困りの点がありましたら、避難所スタッフや栄養士等へご相談ください。

水分をとりましょう

飲料水やトイレが限られており、水分をとることを控えがちです。飲み物がある場合には、我慢せずに、十分に飲んでください。

水分が不足すると以下のような症状が起こりやすくなります。



運動をしましょう！

エコノミー症候群、低体温症を予防しましょう！

避難所生活では、体の活動量が減ることにより血栓ができる「エコノミー症候群」や、ストレスが加わり体がますます緊張して、血行が悪くなる「低体温症」などのリスクが高まります。

気分転換もかねて、こまめに体を動かして予防しましょう！

運動方法

これら全てを実施する必要はありません。
出来ることから始めましょう。

足首の曲げ伸ばし：つま先を手前に向けたり、倒したりをする

(ゆっくりと左右5回ずつ)

膝の抱え込み：おしりや太股の裏を伸ばす(10秒間を左右3回ずつ)

全身を伸ばす：背伸びをするように5秒くらい手と足を大きく伸ばし、

その後脱力する(3回繰り返す。スペースがあれば寝転がって行う)

座って首を回す：時計回りと反時計回りを交互に行う(3回ずつ)

ゆっくり起き上がる

毛布や布団をたたんだり、身の回りを整理・整頓したりする

歩ける範囲で歩く

ゆっくり深呼吸する(2回繰り返す)



これらの運動・身体活動が推奨されるのは、避難所において座りきり・寝たきりになりがちな方で、救助活動や復旧活動において重労働を行っている方については、適切な休息を取ることが必要です。

生活機能低下を防ごう!

「生活不活発病」に注意しましょう

生活不活発病とは…

「**動かない**」(生活が**不活発**な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「**動けなくなる**」ことをいいます。

避難所での生活は、動きまわることが不自由になりがちなことに加え、それまで自分で行っていた掃除や炊事、買い物などができなかったり、ボランティアの方等から「自分達でやりますよ」と言われてあまり動けなかったり、心身の疲労がたまったり…また、家庭での役割や人との付き合いの範囲も狭くなりがちで、生活が不活発になりやすい状況にあります。

生活が不活発な状態が続くと心身の機能が低下し、「生活不活発病」となります。

特に、高齢の方や持病のある方は生活不活発病を起こしやすく、悪循環^注となりやすいため、早期に対応することが大切です。

注)悪循環とは…

生活不活発病がおきると 歩くことなどが難しくなったり 疲れやすくなったりして「動きにくく」なり、「動かない」ことでますます生活不活発病はすすんでいきます。

予防のポイント

- 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。
(横になっているより、なるべく座りましょう)
- 動きやすいよう、身の回りを片付けておきましょう。
- 歩きにくくなっても、杖などで工夫をしましょう。
(すぐに車いすを使うのではなく)
- 避難所でも楽しみや役割をもちましょう。
(遠慮せずに、気分転換を兼ねて散歩や運動も)
- 「安静第一」「無理は禁物」と思いこまないで。
(病気の際は、どの程度動いてよいか相談を)



※ 以上のことに、周囲の方も一緒に工夫を。

(ボランティアの方等も必要以上の手助けはしないようにしましょう)

※特に、高齢の方や持病のある方は十分気をつけて下さい。

発見のポイント ~早く発見し、早めの対応を~

「生活不活発病チェックリスト」を利用してみましょう。

要注意(赤色の口)に当てはまる場合は、

保健師、救護班、行政、医療機関などにご相談ください。

生活不活発病チェックリスト

下の①～⑥の項目について、

地震前 (左側)と 現在 (右側)のあてはまる状態に印をつけてください。

地震前

現在

① 屋外を歩くこと

- 遠くへも1人で歩いていた
- 近くなら1人で歩いていた
- 誰かと一緒なら歩いていた
- ほとんど外は歩いていなかった
- 外は歩けなかった

- 遠くへも1人で歩いている
- 近くなら1人で歩いている
- 誰かと一緒なら歩いている
- ほとんど外は歩いていない
- 外は歩けない



② 自宅内を歩くこと

- 何もつかまらずに歩いていた
- 壁や家具を伝って歩いていた
- 誰かと一緒なら歩いていた
- 這うなどして動いていた
- 自力では動き回れなかった

- 何もつかまらずに歩いている
- 壁や家具を伝って歩いている
- 誰かと一緒なら歩いている
- 這うなどして動いている
- 自力では動き回れない



③ 身の回りの行為(入浴、洗面、トイレ、食事など)

- 外出時や旅行の時にも不自由はなかった
- 自宅内では不自由はなかった
- 不自由があるがなんとかしていた
- 時々人の手を借りていた
- ほとんど助けてもらっていた

- 外出時や旅行の時にも不自由はない
- 自宅内では不自由はない
- 不自由があるがなんとかしている
- 時々人の手を借りている
- ほとんど助けてもらっている

④ 車いすの使用

- 使用していなかった
- 時々使用していた
- いつも使用していた

- 使用していない
- 時々使用
- いつも使用



⑤ 外出の回数

- ほぼ毎日
- 週3回以上
- 週1回以上
- 月1回以上
- ほとんど外出していなかった

- ほぼ毎日
- 週3回以上
- 週1回以上
- 月1回以上
- ほとんど外出していない



⑥ 日中どのくらい体を動かしていますか

- 外でもよく動いていた
- 家の中ではよく動いていた
- 座っていることが多かった
- 時々横になっていた
- ほとんど横になっていた

- 外でもよく動いている
- 家の中ではよく動いている
- 座っていることが多い
- 時々横になっている
- ほとんど横になっている

次のことはいかがですか？

⑦ 地震の前より、歩くことが難しくなりましたか？

- 変わらない
- 難しくなった

⑧ ほかにも、難しくなったことはありますか？

- ない
- ある → 和式トイレをつかう 段差(高い場所)の上り下り 床からの立ち上がり
- その他(具体的に記入を:)

氏名

(男・女, 才) 月 日現在

*このチェックリストで、赤色の (一番よい状態ではない)がある時は注意してください。

*特に 地震前 (左側)と比べて、 現在 (右側)が1段階でも低下している場合は、早く手を打ちましょう。

* 大事なことはママと赤ちゃんが疲れすぎないことです

* 赤ちゃんが元気で、いつものようにおしっこウンチが出ていれば、母乳は足りています

粉ミルクの作り方

< 準備するもの >

哺乳ビン（なければ、コップ、スプーン等）

お水（水道水が使えない場合は、国産のミネラルウォーター）

粉ミルク

カセットコンロ

ガスボンベ

< ミルクの作り方 >

使う前はキレイに洗って！

手も清潔に！



1



一度沸騰したお湯を哺乳ビンに注ぐ。

2



粉ミルクを哺乳ビンに入れる。

3



混ぜたら、直ちに冷ます。

4



手首にミルクをたらし、熱くなければOK。

離乳食の対応

	5 - 6カ月	7 - 8カ月	9 - 11カ月	12 - 18カ月
1回あたりの目安	1日1回 1さじから	1日2回	1日3回	
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ
具体例	つぶしがゆすりつぶした物	全がゆ	全がゆ～軟飯	軟飯～ごはん
災害時の対応	母乳やミルクで代用	スプーンでつぶしたり、ごはんにお湯を加えたりして、おかゆ状に	ごはんのみそ汁を入れておじや状に	

* アレルギーがあるお子さんに*

炊き出しに含まれる和風だしやコンソメ・スープ類、味噌・醤油・バターなどの調味料にアレルギーを起こす成分が入っていることがあるので、注意が必要です。



生モノと、十分に火が通っていない食べ物は絶対にあげないでくださいね。
塩分もなるべく控えめに。

妊婦・授乳婦・乳児の方へ

ママ頑張りすぎないで！！

災害時は、からだの変化だけではなく、こころも影響を受けます。
しかし、このようなこころの変化は、災害時誰にでも起こりうる正常な反応で、ほとんどの変化は時間とともに回復していきます。

無理をしないで自分を大切にしましょう。



避難生活で気をつけて欲しいポイント！！

こまめな水分補給を

避難生活時はどうしても水分を控えがち。
水分も積極的にとるようにしましょう。

食べられるときに食べられる量から

食欲がないときも、食べられるときに食べられる量からとるようにしましょう。

できるだけビタミンの補給を

野菜、果物、野菜ジュースや、栄養を強化した食品をとるようにしましょう。

一時的に母乳が出なくても、お乳は吸わせ続けて

母乳が出なくても、赤ちゃんはママのお乳を吸っているだけで、安心します。吸わせ続けることで、また出てくるようになるので、お乳は吸わせ続けましょう。

母乳で足りない分は粉ミルクで補って

(粉ミルクの作り方を参照)

母子ともにできる範囲であたたかく

毛布を巻いたりしてあたたためてあげると赤ちゃんは安心します。
妊婦さんも自分自身をあたためることで、おなかの赤ちゃんの体調も一緒に整えられます。

授乳場所を確保して

炊き出しを工夫して離乳食に

(離乳食の対応を参照)



高齢者の方へ

水分をしっかりとりましょう

食事量や水分摂取量が不足すると脱水症を起こしやすくなります。血流を良くし、血圧や血糖コントロールするためにもしっかりと水分を摂ることが大切です。



しっかりと食べましょう

食べ物が限られ、普段食べ慣れない食品が多くなりがちですが、体温や身体の筋肉を維持するためにもしっかりと食事を食べて低栄養を予防することが大切です。

食べやすくするために

配られたお弁当などを小さくちぎったり、水分を含ませて柔らかくすると食べやすくなります。

むせやすく飲み込みにくい方は

食事をするときの姿勢に気をつけて、身体をすこし起こしたり、座ったり、角度を工夫してください。ご飯(重湯)や片栗粉も、とろみ剤の換わり代わりにすることができます。

身体を動かしましょう

身体を動かす事が減ると食欲もわきません。少し歩くなど身体を動かすことも考えましょう。



糖尿病などで普段から食事療法をしている方や、むせて食べられない方は、早めに避難所スタッフや栄養士等へお知らせください。

食物アレルギーをお持ちの方へ

原因となる食品を誤って食べない・食べさせない

支援食はアレルギー表示を確認する

支援食の包装などにある食品表示をよく見て、原因物質が入っていないか確認しましょう。

必ず記載される7品目

- ・卵 ・乳 ・小麦 ・ピーナツ
- ・ソバ ・エビ ・カニ



この7品目以外は表示義務がないため、特に注意が必要です。

表示がないもの・安全の確認ができないものは口にしない

上記以外の食品でアレルギーがある場合や、配給された食物で、食べられるかどうか判断できない場合は、食わずに栄養士等に相談してください。

子どもの場合、周囲の人から食べ物をもたらすことがあるので、注意する

アレルギーカード等を携帯させ、アレルギーがあることを分かりやすく伝えられるようにしてください。

避難所スタッフや栄養士等に相談する

食物アレルギーの方、またはご家族にアレルギーの方がいる場合は、避難所スタッフや栄養士等に申し出てください。

アレルギー対応食やアレルギー用ミルクが備蓄されている場合があります。

誤って原因物質を食べてしまった・症状が出た場合

軽い症状(部分的なじんましんやかゆみ、弱い腹痛、吐き気 など)

慌てず、様子を観察し症状の進行に注意してください。抗ヒスタミン薬があれば飲ませてください。

やや強い症状(全身のじんましん、強いかゆみ、腹痛、嘔吐、強い咳 など)

速やかに医療機関を受診する必要があります。受付・救護・その他職員に申し出てください。

強い症状(上記に加え、ゼーゼー・ヒューヒュー、ぐったりしている、意識消失 など)

至急、医療機関を受診する必要があります。受付・救護・その他職員に申し出てください。エピペンがあれば、速やかに注射をしてください。

アレルギーコミュニケーションシート

食物アレルギーをお持ちの方は、このシートをご利用ください。

Please use this sheet if you have any food allergies.

食物過敏的顾客请使用本单。食物過敏者請使用本表單。

음식을 알레르기가 있는 분은 이 시트를 이용해 주십시오.

● **食べられないものにしるしをつけてください。**

Please check the foods you are allergic to.

请在不能吃的項目上作記号。 請勾選您不能吃的食材。 알레르기가 있는 것에 체크해 주십시오.

 <input type="checkbox"/> 卵(鶏卵) egg (chicken egg) 蛋(鸡蛋) 雞蛋 달걀(계란)	 <input type="checkbox"/> 乳 milk 牛奶 牛奶 우유	 <input type="checkbox"/> 小麦 wheat 小麦 小麦 밀	 <input type="checkbox"/> そば buckwheat 荞麦 蕎麥 메밀	 <input type="checkbox"/> 落花生(ピーナッツ) peanut 落花生 花生 땅콩(피넛)	 <input type="checkbox"/> エビ shrimp/prawn 虾 蝦子 새우	 <input type="checkbox"/> カニ crab 蟹 螃蟹 게				
 <input type="checkbox"/> オレンジ orange 橙子 柳橙 오렌지	 <input type="checkbox"/> キウイフルーツ kiwi fruit 猕猴桃 奇異果 키위	 <input type="checkbox"/> バナナ banana 香蕉 香蕉 바나나	 <input type="checkbox"/> もも peach 桃 桃子 복숭아	 <input type="checkbox"/> りんご apple 苹果 蘋果 사과	 <input type="checkbox"/> やまいも yamaimo yam 山芋 山藥 마	 <input type="checkbox"/> ゼラチン gelatin 明胶 明膠 젤라틴	肉類 meats 肉类 肉類 육류  <input type="checkbox"/> 牛肉 beef 牛肉 牛肉 소고기	 <input type="checkbox"/> 豚肉 pork 猪肉 豬肉 돼지고기	 <input type="checkbox"/> 鶏肉 chicken 鸡肉 雞肉 닭고기	
 <input type="checkbox"/> アーモンド almond 杏仁 杏仁 아몬드	 <input type="checkbox"/> カシューナッツ cashew nut 腰果 腰果 캐슈넛	 <input type="checkbox"/> くるみ walnut 核桃 核桃 호두	 <input type="checkbox"/> ごま sesame 芝麻 芝麻 깨	 <input type="checkbox"/> 大豆 soybean 大豆 黃豆 대두	 <input type="checkbox"/> まつたけ matsutake mushroom 松茸 松茸 송이버섯	魚介類 seafood 海鮮类 海鮮 어패류  <input type="checkbox"/> いくら salmon roe 鲑鱼籽 鮭魚卵 연어알	 <input type="checkbox"/> さけ salmon 鲑鱼 鮭魚 연어	 <input type="checkbox"/> さば mackerel 鯖鱼 鯖魚 고등어	 <input type="checkbox"/> あわび abalone 鲍鱼 鮑魚 전복	 <input type="checkbox"/> いか squid/cuttlefish 鱿鱼 烏賊 오징어

・接客者 ・テーブル番号 ・注文品(時刻) (:)

お客様に確認する際は、次の文章を指差しして使用しましょう。

- このメニューには、選択された食材を使用していません。**
This menu item does not contain any of the ingredients you have indicated.
本菜单中没有使用您选择的食材。 這道菜沒有用到您勾選的食材。 선택하신 식재료가 들어가지 않은 메뉴입니다.
- このメニューには、選択された食材を使用しています。**
This menu item contains ingredients you have indicated.
本菜单中使用有您选择的食材。 這道菜有用到您勾選的食材。 선택하신 식재료가 들어간 메뉴입니다.
- このメニューには、選択された食材が混入することがあります。**
This menu item may sometimes contain ingredients you have indicated.
本菜单中可能混有您选择的食材。 這道菜有可能參雜您勾選的食材。 선택하신 식재료가 섞여 들어갔을 가능성이 있는 메뉴입니다.
- このメニューは、選択された食材を除去して提供することができます。**
This menu item can be prepared by omitting the ingredients you have indicated.
本菜单可以去除您选择的食材后为您提供菜品。 這道菜可以為您去掉您勾選的食材。 선택하신 식재료를 빼고 주문이 가능한 메뉴입니다.
- 残念ながら当店では、選択された食材を除いた食事の提供はできません。**
We are sorry, but we are unable to offer meals that do not contain the ingredients you have indicated.
非常抱歉本店不能提供去除您选择的食材的餐品。 非常抱歉，本店無法為您去掉您勾選的食材。 죄송합니다만, 저희 점포에서는 선택하신 식재료를 제외한 식사를 제공해 드릴 수 없습니다.

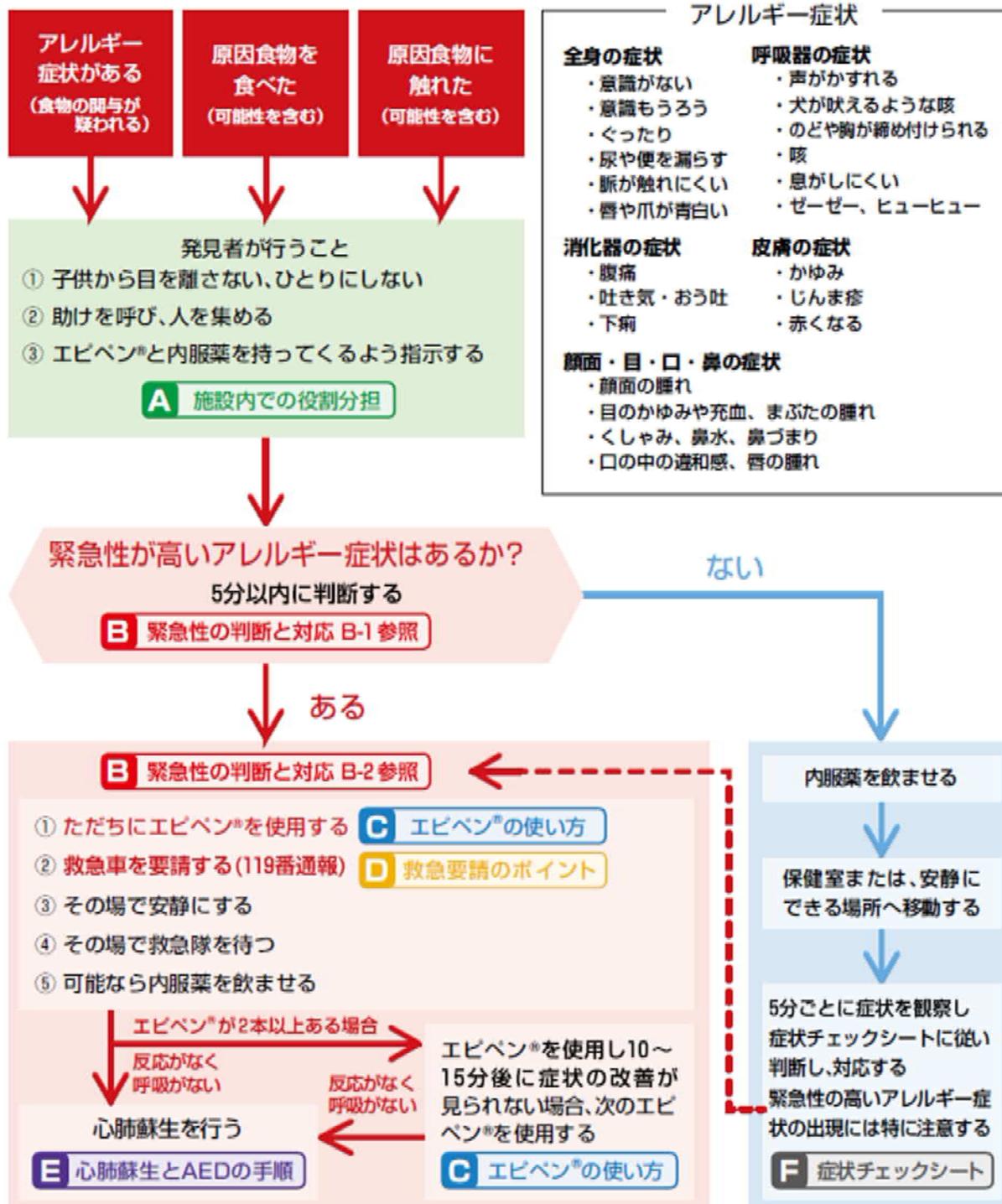
登録番号：(2)326

発行：東京都福祉保健局健康安全部食品監視課 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号 TEL：03(5320)4406



食物アレルギー緊急時対応マニュアル

アレルギー症状への対応の手順



2022年 1月版

慢性疾患を持つ方へ

高血圧、糖尿病などで普段から食事療法をしている方は、早めに避難所スタッフや栄養士等へお知らせください。

また、食べ物が飲みこみにくい方、義歯の状態が悪い方もご相談ください。



血圧が高めの方へ

寒さや、睡眠不足、不安感などでも血圧は高くなります。

非常に難しいとは思いますが、できるだけ睡眠をとり、リラックスを心がけましょう。血圧のコントロールのためには、以下のようなことも大切です。

- 水分を十分にとりましょう。
- 少し身体を動かしましょう。(軽い体操、室内や外を少し歩くなどがおすすめ!)
- 下半身を温めましょう。
- 野菜や果物が手にはいるようになったら、積極的に食べましょう。

血糖値が高めの方へ

普段は、上手にコントロールできている方でも、今は難しいかもしれません。

血糖値の急な上昇や低血糖を予防するためには、以下の点に気をつけましょう。



- できるだけ糖分を含まない飲料を選び、水分を十分にとりましょう。
- 食事量が減っているので、薬を使っている人は低血糖に気をつけましょう。
- 食事は、一度にたくさん食べずに、少しずつ回数を分けて食べましょう。
- 食べる時には、良く噛んで時間をかけて食べましょう。

慢性疾患の中には、治療の継続が特に欠かせない病気があります。

人工透析を必要とする慢性腎不全、インスリンを必要とする糖尿病等の方は、治療の継続が必須ですので、今すぐ医療機関を受診できるよう相談してください。

高血圧、喘息、てんかん、統合失調症等の慢性疾患の方も、治療を中断すると、病気が悪化する恐れがあるので、医師・保健師・看護師等に相談してください。

なお、被災者が健康保険証を持っていない場合も、医療機関の受診は可能です。



食事は栄養バランスにも気をつけて

同じ食事が長期間続くと、栄養バランスが偏り、体調を崩す可能性があります。いろいろな食品を摂取するように心がけ、健康維持に心がけましょう。

便秘・下痢予防

ストレスや食物繊維の不足で便秘や下痢になる方がいます

■野菜など食物繊維を多く含む食品を食べていますか



■水分補給ができていますか



倦怠感 疲労感予防

ストレス等で食欲不振になり、体力低下や倦怠感などを訴える方がいます

■野菜などを含め、いろいろな食品が提供されていますか



■食事を楽しめる内容ですか



貧血予防

パンやおにぎりなど主食が中心となった食事では、鉄やたんぱく質が不足して、貧血になる方がいます

■肉や魚、大豆製品など、たんぱく質が多く含まれる食品が使われていますか



■鉄分を含む食品や、鉄分を強化した食品などが使われていますか



風邪予防

避難所では体力が低下して、風邪にかかりやすくなります

■肉や魚、大豆製品など、たんぱく質が多く含まれる食品が使われていますか



■ビタミン類が補える食品が提供されていますか



〇〇保健所

炊き出し施設の衛生管理ポイント

炊き出しによる食中毒を防ぐため、調理に従事される方は衛生管理に十分注意してください。

調理従事者の健康管理

- 体調不良の方、下痢をしている方、手指に傷や化膿がある方は、原材料を含む食品に直接触れる作業には従事しないでください。

手洗いの励行

調理の前
トイレの後
加熱前の原材料に触った後
盛り付けやおにぎりをにぎる前

石けんと消毒液（アルコールなど）
を使用して手を洗いましょう。



調理器具の洗浄と消毒

- 調理器具は、使用後や作業が変わるごとに、洗浄と消毒（アルコールなど）を行ってください。
- 原材料に使用した器具をそのまま調理済みの食品用に使用しないでください。
なお、アルコールは、器具の水気を除き、乾いた状態で使ってください。

特に、調理をする時の留意点

- 食べ物に手で直接触れないようにしてください。
（例：おにぎりはラップまたは使い捨て手袋でにぎる）
- 調理用ボウルやお皿等はラップを敷くなど、できるだけ汚さないように工夫してください。

提供食品は加熱調理品

- 食中毒防止の点から、提供する食品は加熱済み調理品（中までしっかり熱を通す）としてください。
また、提供した食品の検食にご協力をお願いします。



検食とは？

食中毒等が発生した場合に提供した食品を検査できるように、提供した食品の一部を検査用として保存しておくものです。

1品あたり50g ずつ未使用のビニール袋に入れ、2週間冷凍庫で保存してください。
（2週間経過した後は廃棄してください。）

調理や配食をされる方へのお願いです。

気温が高くなり、食中毒の発生が心配されます。
次のことを必ず守りましょう！



★体調をととのえる

★身だしなみをととのえる

こんなときは、調理・配食できません！



★作業の前に手をよく洗う

★調理作業に気をつける



令和3年度 災害時食支援ネットワーク検討会

役 務	氏 名	所 属
座長	河上 俊郎	墨田区耐震化推進協議会 幹事
専門部会 委員	小嶋 邦昭	公益社団法人墨田区医師会 病院部 防災救急医療委員
	大久保 勝久	公益社団法人東京都向島歯科医師会 理事 地域医療
	浜本 治	一般社団法人東京都本所歯科医師会 専務理事
	山崎 綾	すみだ地域栄養ネットワーク役員
	鈴木 清子	すみだ食育 good ネット理事
	小谷 庸夫	ヘルパーステーション和翔苑所長
	山本 千絵美	山崎製パン株式会社 営業教育研修部 教育研修課
助言者	高山 はるか	病院管理栄養士 / 公益社団法人日本栄養士会 JDA-DAT/TOKYO
作業部会 委員	(区職員)	保健計画課 健康推進担当 管理栄養士
	(区職員)	生活衛生課 管理栄養士
	(区職員)	向島保健センター 管理栄養士
	(区職員)	本所保健センター 管理栄養士
	(区職員)	子ども施設課 管理栄養士
	(区職員)	学務課 管理栄養士
	(区職員)	押上小学校 栄養教諭
	(区職員)	竪川中学校 栄養教諭
	(外郭団体職員)	すみだ福祉保健センター 管理栄養士

令和4年度 災害時食支援ネットワーク検討会

役 務	氏 名	所 属
座長	河上 俊郎	墨田区耐震化推進協議会 幹事
専門部会 委員	小嶋 邦昭	公益社団法人墨田区医師会 病院部 防災救急医療委員
	大久保 勝久	公益社団法人東京都向島歯科医師会 理事
	大西 雅之	一般社団法人東京都本所歯科医師会 理事
	里見 真悟	すみだ地域栄養ネットワーク役員
	鈴木 清子	すみだ食育 good ネット理事
	小谷 庸夫	ヘルパーステーション和翔苑所長
	高山 はるか	公益社団法人東京都栄養士会
作業部会 委員	(区職員)	保健計画課 健康推進担当 管理栄養士
	(区職員)	生活衛生課 管理栄養士
	(区職員)	向島保健センター 管理栄養士
	(区職員)	本所保健センター 管理栄養士
	(区職員)	子ども施設課 管理栄養士
	(区職員)	学務課 管理栄養士
	(区職員)	押上小学校 栄養教諭
	(区職員)	竪川中学校 栄養教諭
	(外郭団体職員)	すみだ福祉保健センター 管理栄養士

災害時の要配慮者食支援マニュアル

2022（令和4）年 8月

【編集】すみだ食育推進会議

部会「災害時食支援ネットワーク検討会」

【事務局】

墨田区福祉保健部保健衛生担当保健計画課

〒130 - 8640 墨田区吾妻橋一丁目 23 番 20 号

電話：03 - 5608 - 1111
