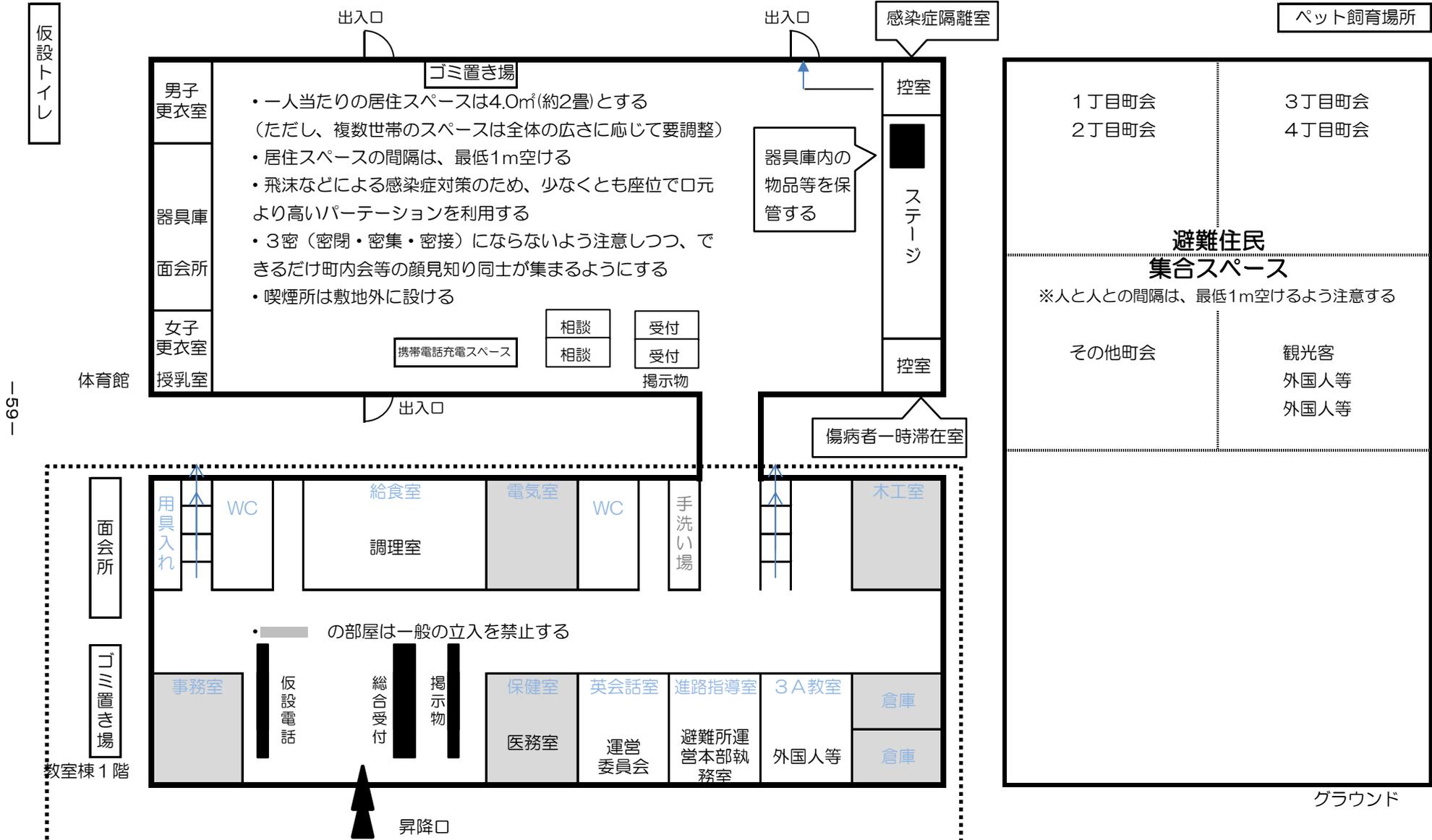
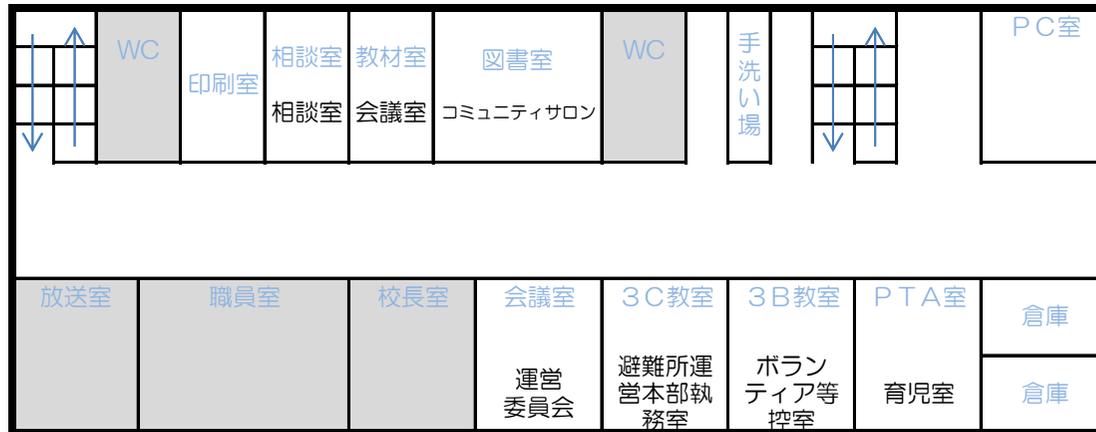


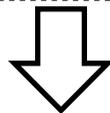
避難所レイアウト例（体育館のみしか使用できない場合）



教室棟2階



教室棟3階



体育館以外の教室等を使用することができた場合のレイアウト例

<設置スペースの考え方>

◎最重要（最優先で設置が必要な部屋）

(1)感染症隔離室

新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症の蔓延を防ぐために設けます。一般的な通行経路から離れた場所に設定し、採暖や換気に配慮します。

(2)傷病者一時滞在室

感染症以外の疾病及び外傷等がある者を一時的に滞在させるための場所であるため、階段での昇降を避けるなど、できるだけ傷病者の移動の負担にならない部屋を用意する。

(3)授乳室・更衣室

様々な場所に設定できますが、間仕切などを設け安心して利用できるように配慮する必要があります。また、薄着になることもあるため、暖房が必要な場合もあります。

◎重要（使用可能な教室等に余裕がある場合、設置する部屋）

(4)コミュニティサロン（採暖室）

避難生活が長期化した場合には、ストレス軽減の観点からも必要となる空間です。居住空間から少し離れた場所に設け、必要に応じて女性専用スペースも設けます。

(5)育児室

周囲を気にせずに子どもたちを遊ばせる場所で、居住空間から離れた場所に設けますが、安全確保のため必ず保護者等が見守るようにします。

◎その他

(6)相談室

個人のプライバシーが守られ、避難所内のことなどを運営管理者等に相談するために設けます。

(7)電話

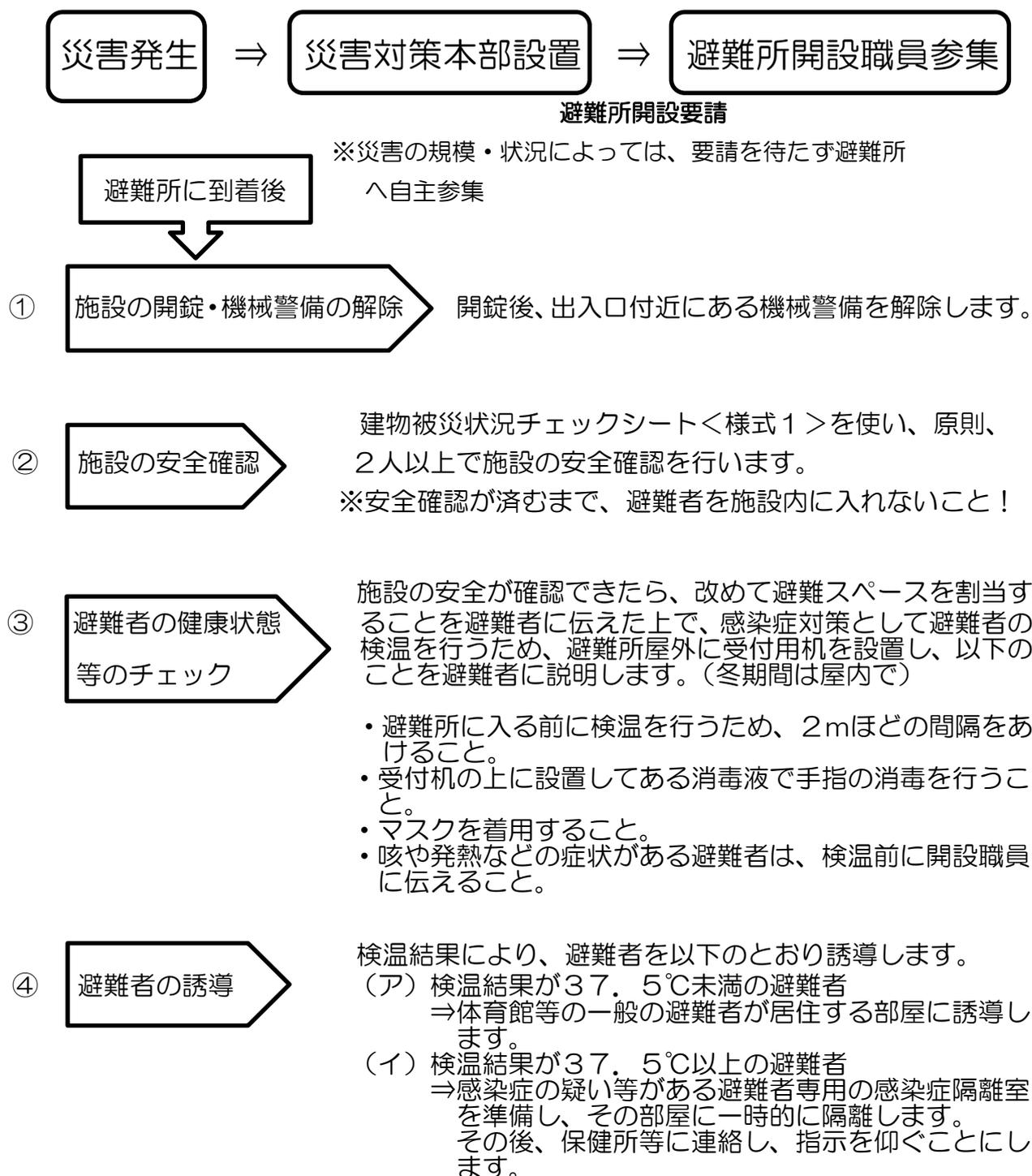
居住スペースに声が届かない場所に設けます。

(8)屋外

ゴミ置き場、ペット飼育場所、喫煙所等は屋外に設けますが、冬は落雪の危険性や除雪が円滑に行えるかという部分にも留意します。

避難所開設の流れ

(感染症対策を考慮する場合)



- ⑤ 避難所開設準備 電気や水道等のライフラインの使用可否の確認後、開設準備チェックシート〈様式2〉を使い、開設準備を行います。
- ⑥ 災害対策本部への連絡 避難者の受付準備が整ったら、災害対策本部に避難所を開設した旨、報告します。
- ⑦ 一般避難者の受付開始 避難者に避難者名簿を記載してもらった後、地域リーダー（町会長）などと協力し、避難者の「組」を編成するとともに組長を決め、避難者主体による避難所運営に移行していきます。

【 参 考 】

学校体育館のパーティション作成案

◎パーティション作成条件

- モデルケース 1家族3名の構成とし、1区画4m×3mとして作成する
 - ※家族構成は不明なため、実際は臨機応変に対応する
 - ※家族内スペースでは寝る向きを互い違いにする
- 1家族3名構成が取れない箇所については1家族2名構成とする
- 家族間隔は1m離す
- 外周の通路は両方向通行として通路スペース2mとり、内側の通路は1方通行として1mとる
- 玄関側の通路を、受付スペースや食事配膳スペースなどと共用するため、最低4m確保する
 - ※食事は各家族のスペースでとる

◎その他

- 感染症に感染した者又は感染が疑われるものが1避難所に多数来た場合、旧祝津小学校、旧豊倉小学校に感染症対策室を設け、ここに集める
 - ※各避難所では専用の部屋及び専用のトイレの確保は困難
- 濃厚接触者等はテントを用意する

避難所の生活ルールの確立（例）

- 1 この避難所は、災害時における地域住民の生活の場となる避難所です。
- 2 避難所は、地域のライフラインの復旧及び避難者が一定の生活ができるまでを目処として設置し、復旧後は速やかに閉鎖します。
- 3 住所などを基準に避難者をグループ分けして、「組」を編成します。
- 4 避難所で行う作業を分担して、役割ごとに「班」を編成します。
- 5 避難所の円滑な運営を行うため、避難所運営委員会（以下「委員会」といいます。）を設置しますので、その指示に必ず従ってください。
- 6 避難所の居住スペースは、体育館・余裕教室を基本とします。
- 7 食料・物資は、原則として全員に配給できるまでは配給しません。
 - (1) 食料・物資は「組」ごとに配給します。
 - (2) 特別な事情の場合は、委員会の判断を得てから配給します。
- 8 消灯は、原則として、21時とします。（緊急時はこの限りではありません。）
 - (1) 廊下は点灯したままとし、体育館等は照明を落とします。
 - (2) 職員室や会議室など避難所の管理に必要な部屋は、点灯したままとします。
- 9 放送は、原則として20時で終了とします。（緊急時はこの限りではありません。）
- 10 施設の電話は、原則として受信のみとします。（緊急時はこの限りではありません。）
 - (1) 電話の呼び出しは、放送及び掲示板により伝言します。
 - (2) 発信は、公衆電話や各自の携帯電話でお願いします。
- 11 トイレの清掃は、毎日原則、14時に避難者が交代で行います。
 - (1) 清掃時間は、放送や掲示板でお知らせします。
 - (2) 使用可能な水洗トイレは、使用后バケツの水で流してください。
- 12 所定の場所以外での飲酒、喫煙、火気の使用は禁止します。
- 13 犬、猫等の動物類を施設内に入れることは禁止します。（補助犬等は除きます。）
- 14 避難者は、当番等を通じて自主的に避難所運営に参加してください。
- 15 障害者、高齢者、乳幼児等で通常の生活に、介護などの特別な事情がある場合は委員会にお知らせください。
- 16 その他、避難生活上困ったことがあった場合は、委員会（相談窓口）に申し出てください。

要配慮者に対する配慮事項

区分	避難行動などの特徴と主な配慮事項
①高齢者	<p>体力が衰えて行動能力が低下している場合や、緊急事態の察知が遅れる場合があるため、早めの情報提供や避難誘導に配慮する。</p> <p>避難所においては、出入口やトイレへの動線などの環境面や食事面での配慮を要する。介助者や介護用品が必要となる場合もある。また、活動性の低下により健康状態が悪化することがあるので、適度な運動を促すよう留意する。</p> <p>なお、単身の高齢者には地域コミュニティとのつながりが希薄な方もおり、情報提供や避難所内で孤立しないような配慮が必要となる。</p>
②肢体不自由	<p>手や足、胴の部分に障害があることを指し、移動が困難だけでなく、話すことや体温調整が困難な場合もある。また、移動に制約がある場合は、その家族・介助者等も含めて避難行動が遅れがちになる。</p> <p>避難所においては、家族・介助者と一体となった支援、個別対応ができる介助者の配置、車いす利用者の通路・生活スペースの確保、ベッドやポータブルトイレの確保など、可能な範囲での個別に対する配慮が必要となる。</p>
③視覚障害	<p>一人での移動が困難であり、避難時の移動が極端に制限される。</p> <p>避難所においては、本人の意思を確認した上でできるだけ出入口や多目的トイレに近い場所を確保するなど、移動が少なく済むような配慮が必要である。また、掲示板で提供する情報については、必ず音声による情報提供を併せて行う必要がある。</p>
④聴覚障害 ・言語障害	<p>主に文字や図などの視覚情報に頼るため、コミュニケーション支援が不可欠。言語障害者との会話においては分かったふりをせず、一語一語ゆっくり確認する。</p> <p>避難所における連絡事項については、必ず文字による掲示も併せて行う必要がある。場合によっては、手話・筆談等による情報伝達が必要である。</p>
⑤内部障害	<p>避難時に常用薬や常時使用する医療機器が欠かせないが、見た目には健常者と何ら変わらない場合もある。</p> <p>避難所においては、障害や疾患に応じた医薬品・医療機器・ストマ用装具の支給が必要で、医療機器の消毒や交換のための清潔な治療スペースや医療機器用の電源も必要となる。そのような環境が確保できない場合や、医療的措置が必要と判断した場合には速やかに医療機関へ移送する。</p> <p>なお、腎臓機能障害で人工透析の必要な方については、透析医療の確保を図る必要があるほか、食事制限が必要であり、食事の提供において可能な範囲での配慮が必要である。(塩分摂取量を抑える必要があるため、カップ麺等は不向き)</p>

<p>⑥知的障害</p>	<p>単身での避難や災害状況の把握が困難である。災害に伴う環境変化によるストレスに配慮し、適切な介助者が不可欠となる。</p> <p>災害状況の的確な把握が困難なため、絵、図、文字などを組み合わせるなどの工夫をしながら災害状況や避難所内のトイレの位置などを伝える必要があり、その際、精神的に不安定にならないよう、できるだけ普段から慣れ親しんでいる人が対応する必要がある。</p> <p>努めて冷静な態度で接し、絶えず優しい言葉をかけるようにする、災害の不安から大声や奇声をあげるなどの異常行動をとっても叱ったりしない、単独で移動させないといった配慮が必要となる。</p> <p>避難所においては大きな環境変化を理解できず混乱したり、不安になったりする場合があるので、気持ちを落ち着かせるような配慮が必要となる。</p> <p>周囲とのコミュニケーションがうまくとれず、トラブルになることもあるので、場合によっては個室の確保を検討することも必要となる。</p>
<p>⑦精神障害</p>	<p>災害に伴う環境変化によるストレスにより、病状悪化や再発のリスクが高まるおそれがある。継続的な服薬により症状が安定しているが、病気のために対人関係等に支障をきたすことも多い。見た目では分かりづらく、自ら言い出しにくいこともあるため、周囲の理解と支援が必要。</p> <p>避難所においては、本人が孤立しないよう家族や知人等の本人が安心・信頼できる人が付き添い、精神的安定のため必要に応じて個室の確保の検討も必要となる。また、継続的な服薬や病状悪化への対応のために、巡回診療を行うなどの医療的なケア体制の連携も必要となる。</p>
<p>⑧発達障害</p>	<p>見た目では障害者に見えないことがあるが、コミュニケーションや対人関係を作るのが苦手な人も多く、周囲の人の理解と支援が必要となる。災害に伴う環境変化により混乱し、奇声を発したり、落ち着きのない行動をしたりすることがある。また、生命に関わるような指示でも聞き取れなかったり、治療が必要なのに平気な顔をしていたりする人もいる。感覚過敏によるストレスに配慮する必要もあり、発達障害の特性を理解した介助者が不可欠となる。</p> <p>避難所においては、情報を伝える際は個別に声をかける、指示や予定は明確に伝える、否定的な言動ではなく肯定的に対応する（走っちゃダメ→歩こうね）、大声で叱らない（逆効果）、興奮したときはその場から離して気持ちを鎮めるなどの配慮が必要となる。</p> <p>また、てんかんを併発している人や、常用薬が必要な人もいることに留意が必要となる。</p>
<p>⑨認知症</p>	<p>単身での避難や災害状況の把握が困難である。災害に伴う大きな環境変化によるストレスに配慮し、適切な介助者が不可欠となる。周囲の適切なコミュニケーションも必要であり避難所の設備・環境、家族介護者の心理的負担にも可能な範囲での配慮が必要である。</p>

⑩難病患者	<p>車いす利用者から見た目は健常者と変わらない人まで病状の差があるが、筋力低下、痛み、しびれ、ふらつき、^{えきてんとう}易転倒性などがあり、患者によっては体調が変化しやすく、常用薬や常時使用する医療機器、個別の食事などが欠かせない。</p> <p>患者に応じた医薬品・医療機器の支給が必要で、医療機器の消毒や交換のための清潔な治療スペースや医療機器用の電源も必要となる。そのような環境が確保できない場合や、医療的措置が必要と判断した場合には速やかに医療機関へ移送する。</p>
⑪乳幼児・子ども・妊産婦	<p>心身の状態の変化に注意が必要であり、災害に伴う環境の変化によるストレスに配慮する。適切な介助者が不可欠で、介助者を含め避難行動が制約されやすい。</p> <p>避難所においては、暑さ・寒さ対策を施し、室内環境を整えるとともに、衛生面の確保が必要となる。加えて、授乳やおむつ交換の場所の確保、さらには子どもが泣いたり騒いだりしても気兼ねのないように空間的な配慮を行うことと併せて、子どもにとって危険な場所がある場合には立ち入らないように区画し、子どもにも分かるような表示をする。</p> <p>妊産婦は、安静・休息がとれる（横になれる）ような場所の確保に加え、産気に注意が必要。</p>
⑫感染症り患者（り患が疑われる者も含む）	<p>新型コロナウイルスや風邪、インフルエンザなど、既に感染症にり患している方やり患が疑われる方には感染症滞在室を用意し、避難所内での他の避難者等へ感染しないよう注意するとともに、医療的措置が必要と判断した場合には速やかに医療機関へ移送する。</p>
⑬傷病者	<p>避難行動に支障をきたす場合があり、症状によっては介助が必要な場合もある。災害により負傷している場合は、症状が突然悪化することもあるため、医療救護班の派遣を要請し、必要な治療を受けられるよう傷病者一時滞在室を用意する。</p>
⑭外国人	<p>文化や習慣の違い、言葉の壁などにより適切な状況把握や避難が困難であることを踏まえて対応する必要がある。易しい日本語（フリガナや簡単な日本語）の使用や多言語による情報伝達に配慮が必要。</p>

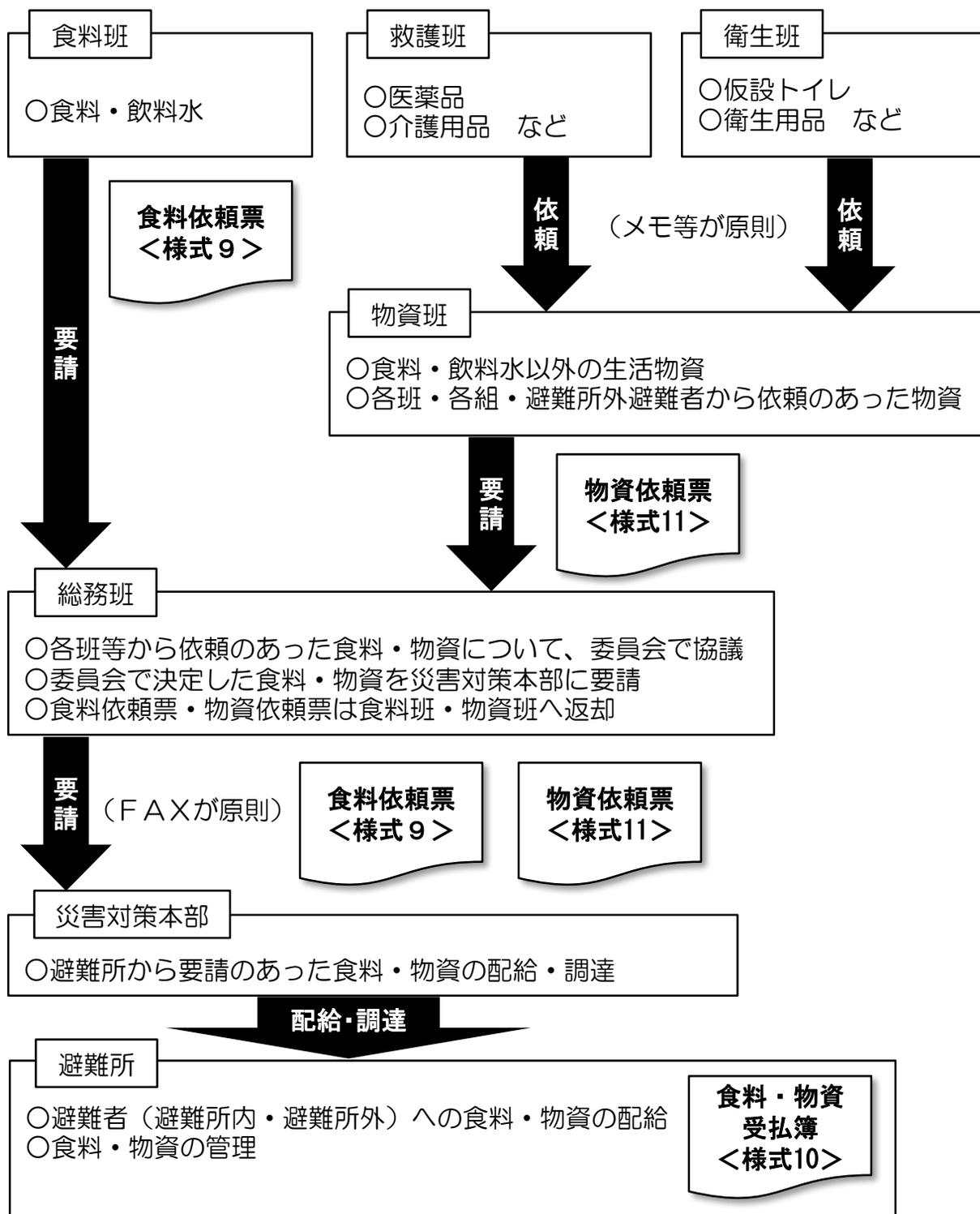
（注）区分や配慮事項については主な事項を記載しているものです。各避難者の特性に応じた個別の配慮が必要であり、当事者の意思等を確認しながら配慮を行う必要があります。

ペットの飼い主の皆さんへ

避難所では多くの方が共同生活を送っています。ペットの飼い主の皆さんは次のことを守って、人とペットが気持ちよく過ごせるようにしましょう。

- 1 避難所運営委員会の指示には必ず従ってください。
- 2 ペットは、所定の場所につなぐか、ケージなどの中で飼ってください。
- 3 ペットを飼っていない人にも配慮して、苦情・危害発生の防止に努めてください。
- 4 ペットが迷子にならないよう、首輪に連絡先を書く、迷子札をつけるなどの対応をしてください。
- 5 当面必要なペットフードやペット用品は、飼い主が用意してください。
- 6 飼育場所は飼い主の手によって常に清潔にし、必要に応じて消毒を行ってください。
- 7 屋外の指定された場所で排せつさせ、後始末を行ってください。
- 8 給餌は時間を決めて、その都度きれいに片付けてください。
- 9 ノミやダニの駆除に努めてください。
- 10 運動やブラッシングは、必ず屋外で行ってください。
- 11 飼育困難な場合は、保健所等に相談するほか、一時的に飼育が可能な親せきや知人に預けることも検討してください。
- 12 他の避難者との間でトラブルが生じた場合は、速やかに避難所運営委員会（総務班・衛生班）まで連絡してください。

食料・物資の要請の流れ



災害時・緊急時の避難所における栄養確保の手引



小樽市

目 次

1	手引の作成について	71
2	避難所での栄養確保のためのポイント	71
3	対象者別栄養確保のポイント	72
4	災害時の食事や栄養補給の活動の流れ（例）	76
5	災害時・緊急時の支援食品や備蓄食品を利用した簡単レシピ	77
6	避難所に掲示するチラシ	
	避難生活を少しでも元気に過ごすために	
	(1)栄養・食生活基本編	79
	(2)妊婦・授乳婦・赤ちゃん編	80
	(3)高齢者編	81
	引用文献・参考資料・リーフレットの引用・改編ページ	82

1 手引の作成について

この手引は、災害発生時に避難所での生活を余儀なくされた場合に、災害発生から72時間（3日）以内をめどに避難所における栄養を確保していただくためのポイントについてまとめたものです。

なお、本市では、小樽市地域防災計画の中で、炊き出しが実施されるまでの配給品目は原則として米穀（乾燥米等を含む）、クラッカーとし、状況に応じてパン・缶詰・インスタント食品、乳幼児には粉ミルクや液体ミルクなどを配給することとなっています。

また、各種飲食物などを確保するために、企業と協定を結んでいます。その他、災害発生時などに避難所以外（御自宅など）で避難生活を送る場合に参考にしていただく内容（P77～P78を参照）を記載しています。

日頃から災害に対する備えを心がけていただければ幸いです。

2 避難所での栄養確保のためのポイント

(1) エネルギーの確保に努める

災害発生後速やかに避難所が開設され、備蓄食品や支援物資が支給されるので、できるだけエネルギーの確保に努める。

(2) 野菜や果物の摂取が難しい場合

- ・果物ジュースや野菜ジュースをとる。
- ・麦や強化米、雑穀（ひえ、あわなど）があれば白米と一緒に炊く。
- ・ビタミン等を強化した食品（菓子やゼリーなど）をとる。

(3) 牛乳・乳製品の摂取が難しい場合

- ・カンパン（固くて食べにくい場合は水などで少し軟らかくする）をとる。
- ・豆乳（無調整）をとる。
- ・カルシウムなどを添加した食品（ビスケットやクラッカーなど）をとる。

(4) 脱水状態が疑われるとき

脱水状態の改善は、電解質（イオン）飲料や経口補水液を飲むことが効果的だといわれている。水やお茶では電解質の量が足りないので、水分だけを補給しても改善されないことがある。

市販の電解質（イオン）飲料や経口補水液がない場合には、身近な材料で簡単に手作り経口補水液が作れる。（P78参照）

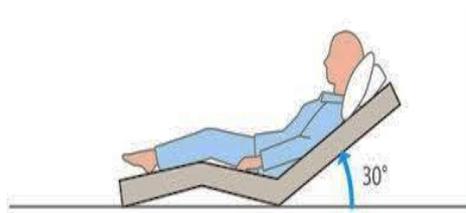
3 対象者別栄養確保のポイント

対象者	栄養確保のポイント
乳幼児の方	<p>◆授乳回数や食事とおやつを普段の回数に近い状態にする。</p> <p>(1) 生後6か月までの乳児で母乳栄養の場合 環境の変化により一時的に母乳で対応できないことも想定されるので、その場合には粉ミルクや液体ミルクを使用する。 ※粉ミルクに使用する水は水道水、国産のミネラルウォーター（加熱殺菌済）、ベビー用飲料水のいずれかを使用し、必ず沸騰後70℃位に冷ましたお湯を使う。また、液体ミルクは、調乳済みのミルクが液体になっており、お湯や水に溶かしたり薄めたりする必要がなく、常温で飲ませることができる。 ～哺乳瓶がないとき～ 衛生面を考慮し、使い捨てのスプーンや紙コップなどを使用する。 <u>コップ授乳の方法</u></p> <p>① 赤ちゃんが完全に目が覚めている状態で母親のひざに乗せ、やや縦抱きになるような姿勢をとる。</p> <p>② 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触れるくらいにコップを傾ける。 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位置にする。</p> <p>③ 赤ちゃんの口の中にミルクを注ぐのではなく、コップを唇につけたまま保持し、赤ちゃん自身で飲むようにする。</p> <p>(2) 離乳期の乳児の場合 離乳食がない場合には、母乳か粉ミルクや液体ミルクで栄養を補給する。離乳食（レトルト、フリーズドライ）が支給される場合は、月齢に応じたものを与える。白かゆのレトルトも離乳食に使える。</p> <p>(3) 幼児期 ご飯をおにぎりにしたり、おかずを小さくカットすると食べやすくなる。大人用の味付けは幼児にとっては味が濃い場合があるので、調味料の使用を控えたり、塩分の多い漬物やつくだ煮などを残すようにする。汁物は薄めるか具たくさんにして汁を少なめにする。また、栄養を確保するために食事のほかにおやつを提供するのも1つの方法。しかし、甘すぎるものや辛いものは避けて、量や時間を決めて与える。</p>



※イメージ図

対象者	栄養確保のポイント
妊婦の方	<p>◆必要な栄養素の確保 エネルギーは主食から、ビタミン、ミネラルは野菜から、カルシウムは牛乳・乳製品などからとる。</p> <p>◆水分の補給 妊娠中は水分の補給も大事。1日の水分の目安量は1.5リットル位といわれている。水分不足は便秘の原因になることがあるので、何回かに分けてこまめにとる。</p> <p>◆食事のとり方 食事の回数や1回当たりの食事量が限られてしまうこともある。食べられるときにとるようにする。 体調によっては、栄養補助食品などを使用する。</p> <p>◆塩分を控える 支給された食事の塩分が濃いと思ったときは、調味料の使用を控えたり、塩分量の多い漬物やつくだ煮などを残す。汁物は薄めるか具だくさんにして汁を少なめにする。</p> <p>◆暖かくして横になるなど十分な休養をとり、体調を整える。</p>
高齢者の方及び えん下が 困難な方	<p>◆低栄養状態や脱水に注意 環境の変化などで食欲が低下することがある。 食事の量が少なくなり、水分や塩分の摂取が不十分になると低栄養状態になる場合もある。また、のどの渇きを感じにくく脱水状態になりやすいので注意が必要。</p> <p>◆食事が食べにくいとき 食材を小さくカットしたり、スプーンなどですりつぶすと食べやすくなる。レトルトのおかゆや調理済みの離乳食（レトルト、フリーズドライ）を利用するのも1つの方法。 体調によっては、栄養補助食品などを使用する。 飲み込みにくい方は、できるだけ座って食事をする。 寝たままの方でも、完全に横になっただけではなく、30度程度身体を起こし、頭の後ろにタオルなどを置いて、頭を少し起こした状態にして食事をする。</p> <p>◆水分でむせるとき 誤えんを防ぐため、でんぷんや市販のとろみ剤を利用する。</p>



※イメージ図

対象者	栄養確保のポイント
高血圧の方	<p>◆減塩 支給された食事の塩分が濃いと思ったときは、調味料の使用を控えたり、塩分量の多い漬物やつくだ煮などを残す。汁物は薄めるか具だくさんにして汁を少なめにする。</p> <p>◆体重管理 肥満は血圧を上げる原因の1つのため、支給される支援物資には、菓子パンやお菓子類などエネルギーが高いものがあるのでとりすぎないように注意。 揚げ物の衣を残すとエネルギーを減らすことができる。</p> <p>◆服薬 服薬治療をしている場合、薬の種類によって禁止食品や控えた方がいい食品がある。医師などに相談する。</p> <p>◆十分な休養をとり、体調を整える。</p>
糖尿病の方	<p>◆食事療法 食事療法などにより血糖値の上昇を抑えて、合併症を予防することが大切。糖尿病の食事療法では、食べてはいけない食品はないが、糖尿病に特によいと言われている食品もないです。</p> <p>◆血糖値 おにぎりや甘い飲物のペットボトルなどが支給された場合、両方同時にとると血糖値が上がり、高血糖になるため、下記のことに心がける。 (1) なるべく3食に分けて食べる。 (2) 水分は水やお茶などからとる。</p> <p>◆減塩 合併症を予防するために塩分のとりすぎに注意。支給された食事の塩分が濃いと思ったときは、調味料の使用を控えたり、塩分量の多い漬物やつくだ煮などを残す。 汁物は薄めるか具だくさんにして汁を少なめにする。</p> <p>◆体重管理 肥満は、血糖値を上げる要因の1つのため、支給される支援物資には、菓子パンやお菓子類などエネルギーが高いものがあるのでとりすぎないように注意。 揚げ物の衣を残すとエネルギーを減らすことができる。</p> <p>◆服薬 食事療法と併用して服薬治療をしている場合は、医師に相談する。</p> <p>◆十分な休養をとり、体調を整える。</p>

対象者	栄養確保のポイント
腎臓病の方	<p>◆食事療法 食事療法などにより病気の進行を遅らせて、体調を保つことが大切。症状によりたんぱく質、塩分、水分、カリウムなどの制限が医師から指示される。</p> <p>◆エネルギーの確保 エネルギーの確保が大事。エネルギーが不足すると、身体のたんぱく質を壊してエネルギーを作ろうとするので腎臓に負担がかかる。たんぱく質制限をしている場合、油を使った料理や砂糖などを活用しエネルギーを確保する。</p> <p>◆塩分、たんぱく質、カリウムの制限 医師から塩分、たんぱく質やカリウムの制限の指示がある場合、腎機能を低下させないため、下記のことには心がける。</p> <p>(1) 支給された食事の塩分が濃いと思ったときは、調味料の使用を控えたり、塩分量の多い漬物やつくだ煮などを残す。汁物は薄めるか具たくさんにして汁を少なめにする。</p> <p>(2) たんぱく質を多く含む肉、魚、卵などは控える。</p> <p>(3) カリウムを多く含む煮豆、生野菜、果物などの食品を制限する。体調によっては、低たんぱく食品、高カロリーゼリーなどの特殊食品を使用する。</p> <p>◆水分の制限 医師から水分の制限の指示がある場合は、注意する。</p> <p>◆服薬 食事療法と併用して服薬治療をしている場合は、医師に相談する。</p> <p>◆十分な休養をとり、体調を整える。</p>

4 災害時の食事や栄養補給の活動の流れ（例）

段階想定	栄養補給等の対応	栄養・食生活支援の対応策
<p>第1段階</p> <p style="text-align: center;">ライフラインストップ</p>	<p>○水分補給 ○高エネルギー食品の提供</p> <p>○代替食の検討 乳幼児、障害者 高齢者（えん下困難など）、糖尿病、 高血圧、腎臓病 食物アレルギーなど</p>	<p>備蓄食品（アルファ米、クラッカー）・ 支援物資（水、おにぎり、パンなど）の 提供</p> <p>代替食支援物資の依頼（例） 粉ミルクや液体ミルク、ベビーフード レトルトかゆ、介護食、とろみ剤 治療用特殊食品、食物アレルギー対応 食など</p>
<p>第2段階</p> <p style="text-align: center;">電気復旧</p>	<p>○水分補給 ○エネルギー・たんぱく質・ビタミン類の不足への対応</p>	<p>炊き出し、支援物資の提供</p> <p>栄養補給支援物資の依頼（例） <u>エネルギーの補給</u> 栄養補助食品 ドリンク、固形タイプなど <u>たんぱく質の補給</u> 魚・肉缶詰、レトルト食品など <u>ビタミン類の補給</u> 野菜ジュース、ビタミン強化米 栄養補助食品 〔錠剤、固形タイプ、ドリンク〕 ゼリーなど</p>
<p>第3段階</p> <p style="text-align: center;">水道復旧</p>	<p>○水分補給 ○主食・主菜・副菜がそろった食事の確保</p>	

5 災害時・緊急時の支援食品や備蓄食品を利用した簡単レシピ

～水や熱源（電気又はガス）が使えるとき～

おにぎり茶漬け(2人分)

【材料】

- ・おにぎり（梅） ……2個
- ・湯 ……適宜

<作り方>

- ① 市販のおにぎりの包装紙をはずし、ご飯とのりをわける。
- ② おにぎり（ご飯）を器に入れて湯を注ぐ。
- ③ 取りわけたのりをちぎり、ふりかける。

ポタージュスープ(2人分)

【材料】

- ・乾パン ……10個
- ・粉末スープ ……2袋（ポタージュタイプ）
- ・湯 ……300ml

<作り方>

- ① 乾パンを適当な大きさにたたいて砕く。
- ② 砕いた乾パンと粉末スープを器に入れて湯を注ぐ。

乾パンの卵とじ(2人分)

【材料】

- ・乾パン ……10個
- A {
 - ・だし汁 ……100ml
 - ・酒 ……少々
 - ・しょうゆ ……少々
 - ・塩 ……少々
 - ・卵 ……1個
 - ・ねぎ ……適量

※だし汁がなければ、水を使用する。

<作り方>

- ① 乾パンはたっぷりの水に30分浸してふやかす。
※浮かないように小皿などをかぶせる。
- ② 鍋にAを入れて温める。
①を網じゃくしですくい鍋に入れる。
- ③ ②を煮立たせてから溶きほぐした卵を入れ、ねぎを入れ強火で1分煮る。
- ④ 火を止めて、蓋をして2～3分蒸らす。

※ 災害時・緊急時以外でも御自宅で忙しいときや備蓄食品の入替えの際にも利用できるレシピです。

～手作り経口補水液の作り方（脱水対策）～

レシピは2種類あります。①又は②のどちらかで作ってください。

手作り経口補水液①

【材 料】

- ・水 ……………500ml
- ・砂糖 ……大さじ2と1/5
(20g)
- ・塩 ……………小さじ1/4
(1.5g)

※計量スプーンの重量

- ・砂糖大さじ1⇒すり切りで9g
- ・塩小さじ1⇒すり切りで6g

手作り経口補水液②

【材 料】

- ・水 ……………500ml
 - ・砂糖 ……大さじ2と1/5
(20g)
 - ・塩 ……………小さじ1/4
(1.5g)
 - ・レモン汁 ……………大さじ1
(15ml)
- (※市販のレモン果汁で可)

〔計量スプーンがないときに代用できるもの〕

大さじ1 (15ml) ⇒カレースプーン1杯位 (すり切りでの目安量)

小さじ1 (5ml) ⇒ティースプーン1杯位 (すり切りでの目安量)

塩少々 (0.5g) ⇒親指と人さし指の指2本で

つまんだ量 (目安量)

塩1つまみ (1.0g) ⇒親指、人さし指、中指の指3本で

つまんだ量 (目安量)

〔作り方〕 **手作り経口補水液①**

500mlのペットボトルに材料を入れ、よく振って溶かす。

手作り経口補水液②

500mlのペットボトルに材料を入れ、よく振って溶かす。

*レモン汁を入れると飲みやすくなります。

※材料を入れるとあふれることがあるので、注意します。

〔飲み方のポイント〕

薄めないでそのまま飲みます。

一気に飲まずに少量ずつ回数を多く、時間をかけてゆっくり飲みます。目安はコップ1杯で30分位、500mlで1時間位です。

なお、作ったその日のうちに飲み切ります。

※ 災害時・緊急時以外でも利用できるレシピです。

少しずつ飲むのがコツです。

6 避難所に掲示するチラシ

(1)栄養・食生活基本編

避難生活を少しでも元気に過ごすために

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、エネルギーをとるようにしましょう。

- エネルギーは、寒さ（暑さ）に対抗し、体力や健康の維持のために大切です。
- 食欲がないときには、エネルギーが多い飲物や汁物、甘い食べ物をとることから試してみましょう。
- 支援物資では、食べ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、栄養素を強化した食品などがあるときは、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、医療・食事担当スタッフに御相談ください。

食べるときには

- 感染症対策のため、会話は控えましょう。
- できるだけ食べ物に直接さわらずに、袋（包装物）ごと持って食べるようにしましょう。
- 支給された飲食物は、早めに食べるようにしましょう。

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。

水分が不足すると下記のような症状がおこりやすくなります。

- 脱水
- 心筋梗塞
- 脳梗塞
- エコノミークラス症候群
- 低体温
- 便秘



身体を動かしましょう

避難所の限られた空間では身体を動かす量が減りがちです。

健康・体力の維持、気分転換のために身体を動かしましょう。

- 足の運動（脚や足の指を動かす、かかとを上下に動かす。）
- 室内や外を歩く。
- 軽い体操をする。



食物アレルギーがある方、病気の治療で食事の制限が必要な方、妊婦さん等は、早めに避難所のスタッフや医療・食事担当スタッフに御相談ください。

避難生活向けリーフレット 2011年4月8日発行

栄養食生活リーフレット「避難生活を少しでも元気に過ごすために」

独立行政法人 国立健康・栄養研究所 社団法人 日本栄養士会

避難生活を少しでも元気に過ごすために

～妊婦・授乳婦・赤ちゃん編～

1. とれるときに水分をとりましょう

妊婦さんとおなかの赤ちゃんの健康、お母さんと赤ちゃんの健康を維持するためにも、水分をしっかりとることが大切です。

2. 食べられるときに少しでも食べましょう

食事の回数や、1回当たりの食事量が限られてしまうことがあります。慣れない環境で食欲がないときもあるでしょう。食べられるときに少しでも食べるようにします。

3. 赤ちゃんを安心させましょう

赤ちゃんはお母さんのお乳を吸っているだけで安心します。ただ、お母さん自身が疲れてしまうと、母乳の量が減ったり、一時的に止まったりすることがあります、足りないときは粉ミルクを使いましょう。なお、吸わせ続けることで、また母乳が出てくるようになります。

4. 離乳食の方法

避難所では、お子さんの食事も心配ですね。5～6か月の赤ちゃんは、母乳やミルクで代用します。7～11か月の赤ちゃんは、ご飯にお湯を加えておかゆ状にしたものや、レトルトの白かゆをスプーンでつぶしたりします。12か月以降の赤ちゃんは、汁物にご飯を入れて「簡単おじや」にしたり、汁物などから大根や芋など取り分けて、軟らかく煮て食べやすい大きさにします。

(※味付けはうす味にします。)

- ※ 調乳に使用する水は、水道水かミネラル分の少ない国産のミネラルウォーターを沸騰後、70℃位に冷ましたお湯を使用します。井戸水は使用できません。



避難生活向けリーフレット 2011年4月8日発行

赤ちゃん、妊婦・授乳婦の方向けリーフレット「避難生活を少しでも元気に過ごすために」

独立行政法人 国立健康・栄養研究所 社団法人 日本栄養士会



(3)高齢者編

避難生活を少しでも元気に過ごすために

～高齢者編～



1. 水分をしっかりとりましょう

水分が不足すると、疲れやすい、頭痛、便秘、食欲の低下、体温の低下などがおこりやすくなります。特に高齢者は脱水状態になりやすいので、水分をしっかりとることが大切です。

2. しっかり食べましょう

慣れない環境のために食欲が低下しがちです。健康を維持するためにも食事はしっかり食べましょう。

体調によっては、栄養補助食品を利用するようにします。

3. 飲みこみにくい方へ

日頃から、食べ物が飲みこみにくい方や、飲物をとったときにむせやすい方は次のような工夫してみましょう。

- ・食事をするときは座って食べるか、横になったままではなく少し身体を起こして食事をします。
- ・食事の前に少量の水分で口を湿らせましょう。
- ・食べ物と水分を交互にとりましょう。
- ・ご飯類は、汁物に入れて雑炊風にしたり、パン類は飲物に浸しながら食べるようにします。
- ・袋入りのパンは、袋に入っている状態でつぶしたり、ちぎるなどして食べやすい大きさにします。
- ・水分をとるとむせやすい方は、でんぷん等でとろみをつけるか、市販のとろみ剤を利用するようにします。

4. 軽く身体を動かしましょう

避難所では、身体を動かす機会が減りがちです。

座ったままで、脚や足の指を動かしたり、かかとを上下に動かしたり、室内や外を少し歩いたり、軽い体操などで身体を動かしましょう。

避難生活向けリーフレット 2011年4月8日発行

ご高齢者の方向けリーフレット「あなたの元気がみんなの元気！！」

独立行政法人 国立健康・栄養研究所 社団法人 日本栄養士会

引用文献（URL は平成28年4月現在）

- 1 国立健康・栄養研究所. 避難生活を少しでも元気に過ごすために（PDF）
（2011/4/12）

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所
と公益社団法人 日本栄養士会の共同制作

URL http://www0.nih.go.jp/eiken/info/info_saigai.html

- 2 みんなでつくる災害時の食生活支援ネットワーク・食事ホッとカード
事務局／美作保健所勝英支所内

URL

http://www.pref.okayama.jp/uploaded/life/104975_337589_misc.pdf

- 3 小樽市役所 小樽市地域防災計画

URL <http://www.city.otaru.lg.jp/simin/anzen/bosai/>

参考資料（URL は平成28年4月現在）

公益社団法人 日本栄養士会 避難生活向けリーフレット・解説資料

公益社団法人 日本栄養士会・独立行政法人 国立健康・栄養研究所の
共同作成

URL <http://www.dietitian.or.jp/important/2016/15.html>

リーフレットの引用・改編ページ

P72 (1)栄養・食生活基本編

公益社団法人 日本栄養士会 避難生活向けリーフレット

栄養食生活リーフレット「避難生活を少しでも元気に過ごすために」

P73 (2)妊婦・授乳婦・赤ちゃん編

公益社団法人 日本栄養士会 避難生活向けリーフレット

赤ちゃん、妊婦・授乳婦の方向けリーフレット

「避難生活を少しでも元気に過ごすために」

P74 (3)高齢者編

公益社団法人 日本栄養士会 避難生活向けリーフレット

高齢者の方向けリーフレット「あなたの元気がみんなの元気!!」

【令和3年4月1日現在】

<指定避難所（63か所）備蓄品一覧>

品名	数量
非常食（アルファ米）	9,700食
非常食（クラッカー）	14,210食
救急箱 ※1	68個
防災セット	56個
移動式発電機	35台
LED投光器	105台
コードリール（50m、30m）	105台
電気ポット	35台
赤外線ヒーター	35台
電池点火式ポータブルストーブ	68台
毛布	3,460枚
シート	2,123枚
段ボールベッド	329台
間仕切り	604個
簡易トイレ	340個
使い捨てマスク	18,900枚
非接触型赤外線体温計	65個
アルコール消毒液（1ℓ）	126本
液体石鹼（250ml）	189本
ペーパータオル（200枚／箱）	189箱
ビニール手袋（L）	18,900枚
エプロン（50枚／箱）	189箱
フェイスシールド	630枚
ごみ袋	1,890枚
ハイター（600ml）	63本
布ガムテープ	240巻

※1 消毒薬、包帯などの衛生用品