

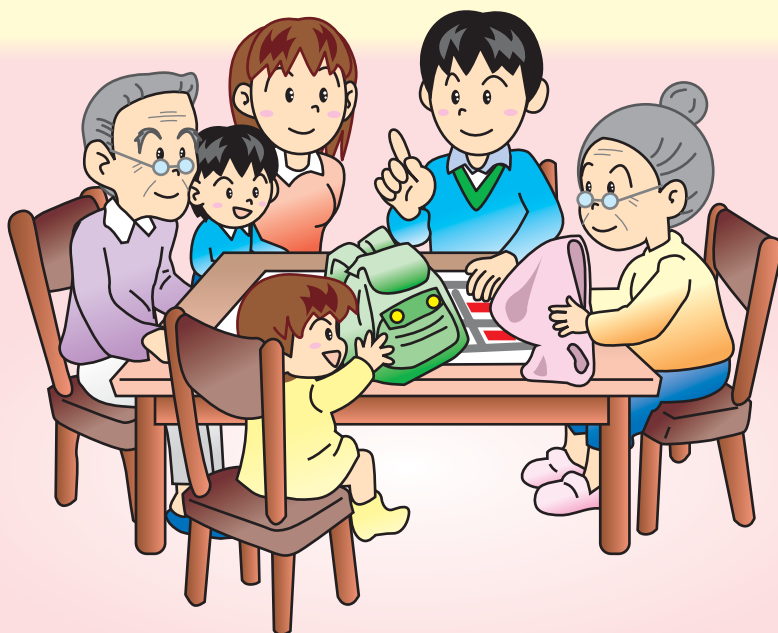
# 災害時に健康を守る 知恵袋

地震、台風、洪水などの災害は、いつどこにやってくるかわかりません。

災害をくいとめることはできませんが、災害時の被害を最小限におさえるために、日頃から備えておくことができます。

平成19年3月、能登半島地震が occurred。この小冊子は、そのときに被災された方々が体験されたこと、ボランティアの方々が支援の中で気づかれたことなどをお伺いし、そのお知恵をお借りして、日頃から備えておくべきことをまとめたものです。

もし災害がおこったとき、ご自身やご家族の健康を守ることができるよう、ご活用いただければ幸いです。



石川県

# もくじ

## 1 災害が起こった! そのときどうする?

[伝えたいひとこと]①	地震! 頭が真っ白に	.....	1
[減災ひとくちメモ]①	ゆれが小さい間に机にもぐる	.....	1
	ケガを避ける「ダンゴムシ」の姿勢	.....	1
[伝えたいひとこと]②	火の元の確認!	.....	2
[伝えたいひとこと]③	家族や親戚と連絡がとれるように	.....	2
[減災ひとくちメモ]②	ガス器具やストーブの火を消す	.....	2
	しばらく家を離れるときはブレーカーを落とす	.....	2
	家族みんなで防災会議	.....	2
	避難先をドアに貼っておきましょう	.....	2
[伝えたいひとこと]④	家を出るときにはこんなものを	.....	3
[減災ひとくちメモ]③	いつも枕元に	.....	3
	大判シヨールは意外と便利	.....	3
	家を出るときのために	.....	3
[災害に備える知恵]①	避難するときに持って出たいもの	.....	4
[災害に備える知恵]②	家族の健康カードをつくっておきましょう	.....	5
[災害に備える知恵]③	緊急時に連絡すべきところをメモしておきましょう	.....	5

## 2 家を守り、家族を守るために

[伝えたいひとこと]⑤	家を守る	.....	6
[減災ひとくちメモ]④	タンスを倒さない工夫を	.....	6
	食器棚に注意!	.....	6
[伝えたいひとこと]⑥	避難所での体験	.....	7
[減災ひとくちメモ]⑤	心が落ち着くのは食べ慣れたいつもの食事	.....	7
	温かい食事はごちそう	.....	7
	食事への希望はきちんと伝えましょう	.....	7
[災害に備える知恵]④	家庭でできる救命法	.....	8
[災害に備える知恵]⑤	具合が悪くなったときはどうすればいいの?	.....	9

## 3 災害のときこそ食事を大切に

[伝えたいひとこと]⑦	食事づくりも工夫して	.....	10
[伝えたいひとこと]⑧	こんな料理がおすすめ	.....	10
[災害に備える知恵]⑥	料理をするときの注意点と工夫	.....	11

## 4 備えは日頃から

〔伝えたいひとこと〕⑨	水は大切!	.....	12
〔減災ひとくちメモ〕⑥	日頃から水の確保を	.....	12
	給水車などから水を運ぶとき	.....	12
〔伝えたいひとこと〕⑩	健康を守るのは食べ物	.....	13
〔減災ひとくちメモ〕⑦	被災したときの食料確保	.....	13
〔災害に備える知恵〕⑦	備蓄しておきたい食品など	.....	14
〔災害に備える知恵〕⑧	備えておきたい調理器具など	.....	17
〔災害に備える知恵〕⑨	備えておきたい衛生用品や衣類	.....	18
〔災害に備える知恵〕⑩	安全確保のために必要なもの	.....	18
〔伝えたいひとこと〕⑪	地域の力 人の優しさ	.....	19
〔減災ひとくちメモ〕⑧	ふだんから地域のつながりを	.....	19
	地域の防災訓練に参加しよう	.....	19
〈 ふ ろ く ① 〉	かんたん料理いろいろ	.....	20
〈 ふ ろ く ② 〉	家族の健康カード	.....	24
〈 ふ ろ く ③ 〉	緊急時連絡先	.....	26

### この小冊子の構成

- 能登半島地震を体験された方々に、地震が起こったときのこと、その後の生活で感じたことなどをお伺いし、〔伝えたいひとこと〕としてまとめました。
- また、その貴重な知恵を生かす〔減災ひとくちメモ〕も加えました。  
“減災”とは、災害による被害をできるだけ小さくする取り組みのことです。
- そして、現実に災害が起こったときに慌てないよう、日頃からどんなものを備え、どんな準備をすればよいのかなどについて〔災害に備える知恵〕として、具体的に載せました。
- 実際に被災された方のひとは、重みがあります。  
じっくりと耳を傾け、それを生かした対策と備えを各ご家庭で考え、できることから実行してみることをおすすめします。

# 1 災害が起こった! そのときどうする?

## 【伝えたいひとこと】① 地震! 頭が真っ白に

- 何が起きたのかわからなくて、自力で逃げるのが精一杯だった。1~2時間たってからようやく落ち着いて、家に戻って、使い捨てカイロ、毛布、くつ、薬など必要なものを持ち出した。(女性)
- とっさにどこに逃げればよいかわからなかった。
- 外にとび出したときに転んでしまった。(70代、男性)
- 腰が抜けるという体験をした。
- パニックになって頭が真っ白になった。地震が起きるなんて思ってもいなかった。(女性)
- 一歩も動くことができず、何も考えることができなかった。動けなかったことで、日頃の準備ができていなかったことを痛感した。(60代、女性)
- 家具などが全部倒れ、手のつけようがなく、ただ茫然としていた。(60代、女性)
- 机の下にもぐれと言われていたが、机自体が動き回って凶器になることもあることを知った。(50代、女性)
- イベントがあって家にいなかったもので、家のことがとても心配だった。家に帰ったら、足の踏み場もないような状態だった。(70代、女性)



## 【減災ひとくちメモ】①

### ゆれが小さい間に机にもぐる

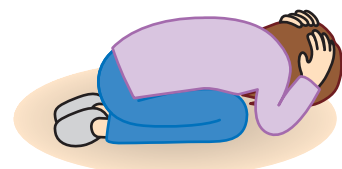
動ける程度の小さなゆれを感じたら、がんじょうなテーブルなどの下にもぐり、テーブルの足を抱えましょう。



### ケガを避ける

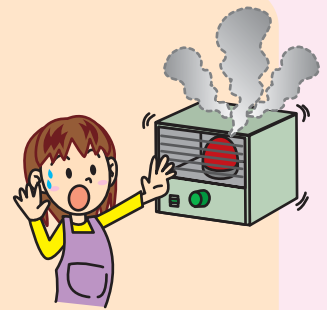
#### 「ダンゴムシ」の姿勢

いきなり大きな地震がきたら、その場で頭を抱えて丸くうずくまりましょう。ふとんなどかぶれるものがあれば、かぶって落下物に備えます。



## 【伝えたいひとこと】② 火の元の確認!

- とりにあえずストーブの火だけは消すことができた。(50代、女性)
- 「とにかく火は止めないと」と真っ先に思った。(50代、女性)
- 火を止めないといけないと思ったが、動けなかった。(70代、女性)
- 火を止めないといけないことに後で気づいたが、自動で止まっていたよかった。一番うれしかった。(60代、女性)
- あわてて逃げ出して、後で練炭こたつの火を消さなかったことを思い出し、消防署に連絡して消してもらった。(70代、女性)
- ガスの元栓は使わないときはいつも止めておくようにしていたことがよかった。(70代、女性)
- 何かあったらガスの元栓を閉めないといけないと日頃から思っていたのに、いざとなると忘れていた。(60代、女性)
- 電気のブレーカーとガスの元栓を止めてからとび出した。(60代、女性)



## 【伝えたいひとこと】③ 家族や親戚と連絡がとれるように

- 家族がバラバラにならないよう、避難場所を決めて確認しておく必要がある。(60代、女性)
- 携帯電話がつながらず、自宅と連絡がとれなくて困った。(60代、女性)
- 電話帳をベッドの近くにおいていたことがよかった。(60代、女性)



## 【減災ひとくちメモ】②

### ガス器具やストーブの火を消す

動ける程度のゆれであれば、ガス器具やストーブの火をすばやく消しましょう。ゆれが大きく、動けない場合は無理に動かず、まず自分の安全を確保しましょう。

### 家族みんなで防災会議

家族みんなが一緒のときに災害が起こるとは限りません。また、災害時は特に携帯電話がかりにくくなります。家族がバラバラになったときの連絡方法や集合場所などを話し合っておくと役立ちます。



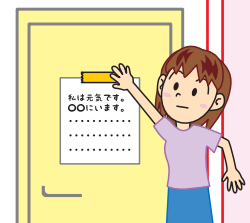
### しばらく家を離れるときは ブレーカーを落とす

見えないところで配線のトラブルなどが起こっていると、思いがけない火災が起きることがあるので、ブレーカーは落としておきましょう。






### 避難先をドアに 貼っておきましょう

家族や知人に安否を知らせることができます。防犯のため、カギをかけることも忘れずに。



## 【伝えたいひとこと】④ 家を出るときにはこんなものを

- 家をとび出した後寒かったので、帽子、マフラー、スカーフなどを持って出ればよかった。スカーフは包帯がわりにもなると思った。(60代、女性)
- 戦時中の経験から、防寒ずきんと履物を持って外に出た。若い人は裸足やスリッパでとび出した人もいた。(80代、女性) 
- つっかけでは移動が不便。玄関に軽いズックなどを出しておけばよかった。(60代、女性)
- 裸足で家をとび出してしまった。靴を履いて出ればよかった。(50代、女性) 
- 衣類を2階に置いてあったので持ち出せなかった。1階にも置いておけばよかった。(60代、女性)
- お金、預金通帳、地震保険証書、印鑑等、貴重品を揃えておけばよかった。(70代、男性)
- 非常用持ち出し袋を用意してあったのに、とっさに持って出ることができなかった。逃げ出すのに精一杯だった。(60代、女性)
- 持ち出すものを準備していたのに持ち出せなかった。出るときに手の届くところに置いておくべきだった。(50代、女性) 
- 食べ物を持ち出せばよかったと後で思った。(70代、女性)
- 水、ラジオ、電灯等を入れた非常用袋の必要性を痛切に感じた。(60代、女性)
- リュックの中に、衣類やティッシュなどを入れた非常用持ち出し袋を用意していたので、役に立った。(70代、女性)
- 持病の薬を持ち歩いていてよかった。(70代、女性)
- 貴重品と非常用の品物をまとめておいたのでよかった。(60代、女性)

## 【減災ひとくちメモ】③

### いつも枕元に

夜中に災害が起こると、とっさに動けません。枕元には次のようなものを置いておくとういでしょう。

#### ●ハンドバッグ

日頃持ち歩いているものをすぐに持ち出せるように。

#### ●LED(発光ダイオード)ライト

明るく長持ちします。ラジオ、手動の電池がついたものが便利。

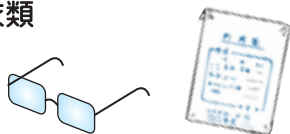
#### ●厚手のスリッパかズック靴

ガラス等が散乱していると危険。

#### ●大判のショール、衣類

#### ●めがね、入れ歯

#### ●持病の薬



### 大判ショールは意外と便利

- 寒さを防ぎます。
  - すっぽりかぶると防災ずきんになります。
  - ねじってロープ代わりになります。
  - 狭い所を通るとき体をかばえて、擦り傷やケガを防ぎます。
  - 風呂敷や大袋として使えます。
  - 骨折したときの三角巾代わりになります。
- (出展:『地震の時の料理ワザ』坂本廣子著・柴田書店刊)

### 家を出るときのために

- 歩き慣れた履物を玄関に置いておくとういでしょう。
- 非常持ち出し袋はすぐに出せるところに置いておくようにしましょう。

## 非常用持ち出し袋を準備しておくに立ちます

★「避難するとき持ち出すもの」は、「長期にわたる避難生活のための備蓄分」と分けて準備するとよいでしょう。

「長期にわたる避難生活のための備蓄分」については、14～18ページをごらんください。

★いつでも取り出しやすく、目につきやすい場所に備えておき、家族全員が保管場所を知っておくようにしましょう。

★持ち運べる大きさ、重さで準備することが大切です。

## 非常用持ち出し袋に入れるもの

★家族の人数に応じて、2～3日分を用意しましょう。

持ち出すものの例		1人1日分	1人3日分	備 考
食 品	<input type="checkbox"/> 飲料水	3リットル	9リットル	500mlのペットボトルが持ち運びしやすい。  缶入のパンでもよい。 レトルトや缶入のごはんでもよい。
	<input type="checkbox"/> 野菜ジュース(200ml)	1缶	3缶	
	<input type="checkbox"/> 乾パン(100g)	1缶	2～3缶	
	<input type="checkbox"/> アルファ米	1袋	2～3袋	
	<input type="checkbox"/> 肉・魚の缶詰	1缶	3缶	
	<input type="checkbox"/> 野菜の缶詰	1缶	3缶	
	<input type="checkbox"/> ビスケット状栄養補助食品	1本	3本	
	<input type="checkbox"/> 板チョコレートなど	1枚	1～2枚	
そ の 他	<input type="checkbox"/> コップ、皿、椀、スプーン、フォーク、割り箸などの食器類			
	<input type="checkbox"/> 缶切り、万能ナイフ			
	<input type="checkbox"/> 折りたたみ給水容器			
	<input type="checkbox"/> 固形燃料、ライター、マッチ			
	<input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイル、ビニール袋			
	<input type="checkbox"/> 下着、タオル			
	<input type="checkbox"/> ラジオ、ライト、軍手、ロープ			
	<input type="checkbox"/> 傷薬、胃腸薬、脱脂綿、包帯、ばんそうこうなどの救急品			

## 備蓄食品の保管上の注意

### 保管は冷暗所で

日当たりのよいところや湿度の高いところは、いたみが早くなります。気温があまり上がらず、湿度の低い場所で保管するとよいでしょう。

### 年に1度は棚卸し

能登半島地震の起こった3月25日や、9月1日の防災の日など、毎年日を決めて備蓄食品のチェックをすることをおすすめします。次回の棚卸しまでに消費期限が切れる食品は、日常の食事で使います。家族みんなでとりくめば、防災意識も高まります。

### 保管容器は丈夫なものを

半透明のプラスチック容器などに入れ、害虫やネズミ、カビなどから守りましょう。

### 備蓄食品の選び方

多少ゆれたり、落下したりしても損傷しないような容器に入ったものを選ぶとよいでしょう。

### 缶詰選びのポイント

スチール缶はさびやすいので、なるべくアルミ缶に。ふたがふくらんでいないもの、缶の縁が曲がっていないもの、さびがないものをおすすめします。温めたり手を加えたりしなくても、そのまま食べられるものを選ぶとよいでしょう。缶切りがなくても開けられるもの(プルトップタイプ)が便利です。



〔災害に備える知恵〕②

家族の健康カードをつくっておきましょう

災害時や緊急時にすぐに身元がわかり、家族に連絡がつきやすくなります。  
持病やかかりつけ医、健康保険証の番号なども書いておくと、受診のときにも助かります。

〔記入例〕

健康カード(表)		健康カード(裏)	
ふりがな 名前	いしかわ けんた 石川 健太 性別 男	血液型	〇型 Rh ⊕ -
住所	金沢市鞍月1-1	現在ある病気①	アトピー性皮膚炎
自宅電話	076-225-11××	かかりつけ医	鞍月病院
緊急時連絡先	090-3333-11××(父携帯)	電話	076-225-33××
生年月日	平成10年11月12日	現在ある病気②	気管支ぜんそく
勤務先(学校)	金沢北小学校	かかりつけ医	元気小児科クリニック
電話	076-225-22××	電話	076-225-44××
家族氏名	石川 康次 続柄 父	健康上の留意点	そばアレルギー
	石川 推子 続柄 母	のんでいる薬	アレジオン
	石川 進一 続柄 兄	健康保険証	記号 地・石川 番号 1234567

★「健康カード」は24ページに掲載しています。切り取って使いましょう。

〔災害に備える知恵〕③

緊急時に連絡すべきところをメモしておきましょう

緊急時は落ち着いて行動できなくなることがあります。  
火事や救急の際に、適切に通報や連絡ができるよう、メモを電話の前などに貼っておきましょう。

〔記入例〕

住 所	金沢市鞍月1-1		電話	076-225-11××	
家族の記録	名 前	石川 康次	名 前	石川 推子	
	生 年 月 日	昭和40年10月20日	生 年 月 日	昭和42年5月20日	
	血 液 型	〇型 Rh ⊕ -	血 液 型	〇型 Rh ⊕ -	
	勤務先(学校) 電 話	石川県庁健康推進課 076-225-55××	勤務先(学校) 電 話	白山経理事務所 076-225-66××	
名 前	石川 進一	名 前	石川 健太		
生 年 月 日	平成7年8月25日	生 年 月 日	平成10年11月12日		
血 液 型	〇型 Rh ⊕ -	血 液 型	〇型 Rh ⊕ -		
勤務先(学校) 電 話	東西中学校 076-225-77××	勤務先(学校) 電 話	金沢北小学校 076-225-22××		
かかりつけ医	鞍月病院		電話		076-225-33××
	元気小児科クリニック		電話		076-225-44××
健康保険証番号	記号 地・石川 番号 1234567				

★ご家庭用の記録用紙は26ページに掲載しています。切り取って使いましょう。



## 2 家を守り、家族を守るために

### 〔伝えたいひとこと〕⑤ 家を守る

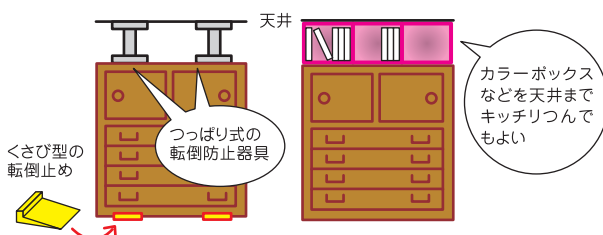
- 灯油のタンクを固定しておけばよかった。(60代、女性)
- タンスが倒れるとは思わなかった。タンスの下敷きになり、タンスの上の物がなだれ落ちてきて頭を打った。タンスは固定しておくべき。上に物を乗せておいてはいけないと思った。(80代、女性)
- タンスや食器棚を固定しておけばよかった。食器棚は引き戸にするか、開かないようにしておく必要がある。(60代、女性)
- 戸棚を固定しており、開き戸をやめて引き戸にしていたので、被害が少なかった。(80代、女性)
- 必要なものや大事なものを失ってしまった。きちんと整理して取り出せるようにしておけばよかった。(70代、女性)
- 家の中はいつも整理整頓しておくべき。(50代、女性)
- 骨董品が全部だめになった。きちんと管理しておけばよかった。(80代、女性)
- 母に作ってもらった留め袖など、つぶれた家から出したいものがたくさんあったが、何一つ出せなかった。(60代、女性)
- 台所を整理し、器具や食器などは戸棚に片づけてあったので、被害があまりなかった。(80代、女性)
- 地震に対応できる保険に入っていてよかった。(80代、男性)
- いざとなったら備えが役に立たないことも多い。まずは耐震工事が大切。(50代、女性)

### 〔減災ひとくちメモ〕④

#### タンスを倒さない工夫を

家具の足元の前面に、折り畳んだ紙や専用の転倒止めなどをはさみ込み、壁にもたれるような角度にします。

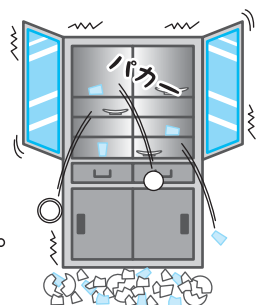
家具の上は、つっぱり式の器具を使うか、天井までの空間をピッチリと埋めてしまうようにします。空の段ボールでもかまいません。日頃から整理整頓し、避難経路を確保しておくことも大切です。



#### 食器棚に注意!

食器が飛び出て粉々に割れてしまうと凶器になります。開き戸の食器棚には、扉にストッパーをつけることをおすすめします。食器棚の前面がガラスになっている場合は、ガラスが飛び散らないよう、飛散防止フィルムを貼ったり、飛散防止スプレーをかけておくといよいでしょう。

また、片づけるときに足をケガしないよう、底の厚いスリッパを用意しておくことをおすすめします。



## 【伝えたいひとこと】⑥ 避難所での体験

### 〈被災された方から〉

- 自衛隊の給食、給水、野外入浴があって助かった。(70代、男性)
- 温かい汁物がありがたかった。冷たいお茶も温かいお茶もあってよかった。(70代、女性)
- 避難所から職場に通った。仕事以外はボランティアもしていた。(60代、女性)
- 食事とトイレだけ避難所を利用した。(70代、女性)
- 避難所では野菜が少なくて便秘になった人がいた。(60代、女性)
- うがい、手洗いなど感染予防をしておけばよかった。(女性)



### 〈避難所での炊き出し活動をされた方から〉

- おにぎりの支給だけでは、お年寄りはずっと便秘になった。(50代、女性)
- 温かい汁物は身にしみると言われた。(60代、女性)
- 野菜が不足しており、野菜料理がほしいと言われた。(50代、女性)
- パンを食べられない方がいた。(50代、女性)
- 体調不良で食事がとれない方におかゆを炊いてあげたかった。(50代、女性)



## 【減災ひとくちメモ】⑤

### 心が落ち着くのは 食べ慣れたいつもの食事

被災当初の食事はおにぎりだけかもしれません。そんなとき、温かくて具たくさん汁物はありがたいものです。けれども、ずっと豚汁、ずっとカレーなどが続くと、いつもの食事が食べたくなくなります。温かいごはん、焼き魚、煮物、おひたし、漬物、汁物…そんなごく普通の食事が何よりも心をいやしてくれます。どんな災害のまただ中でも、人は食べることで生き、食べることで励まされ、再び立ち上がる力をもらうことができるのかもしれない。

(出展:『地震の時の料理ワザ』坂本廣子著・柴田書店刊)



### 温かい食事はごちそう

ついているヒモをひっぱったり、液を注ぐだけで、アツアツになる食品があります。カレーや五目ごはんなどバリエーションも豊富で、電気やガスがいらないので、非常食の中に加えておくとういでしょう。

### 食事への希望は きちんと伝えましょう

避難所では、野菜が十分にとれなくて便秘になったり、風邪をひいてお腹を壊したりすることがあります。また、歯が悪い、治療食が必要、アレルギーがあるなどの場合、提供される食事では、体調をくずしてしまうこともあります。食事に対する希望や不安などは、遠慮しないで伝えるようにしましょう。

災害のときは、思わぬケガをすることがあります。  
正しい応急手当や救命手当を覚えておくと、いざというときに役立ちます。

### やけど

- きれいなタオルをあて、水でよく冷やす。
- 衣服が皮膚にはりついているときは、無理にはがさず、そのまま冷やす。

### 骨折

- 腕や足の骨折は、そえ木を使って固定する。
- 骨折した部分の上下の関節も固定する。

### 小さな傷

- こすらないように注意して、きれいな水で洗う。
- 消毒をして、ガーゼをあて、包帯をする。

### 大きな傷・出血がひどいとき

- 傷口にきれいなガーゼを当て、手で強く押さえて止血する。
- 手や足などの場合は、出血しているところより心臓に近い動脈を強く圧迫して、止血する。

### 心肺蘇生（成人の場合）

#### ●意識の確認

「大丈夫ですか」など、大声で3回呼びかける。肩をたたく。

#### ●救急車、AEDの依頼

「誰か来てください」と応援を呼び、周りの人に「119番で救急車の手配をお願いします」「AEDを持ってきてください」と頼む。

#### ●気道の確保、呼吸の確認

片手でひたいを押さえ、もう一方の手の人さし指と中指であごを持ち上げる。口と鼻に耳を近づけ、ふだんどおりの呼吸が確認する。

#### 【呼吸の確認方法】

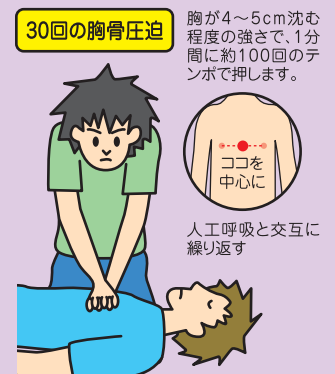
- ①胸部の上下運動を「見る」
- ②呼吸があるのか音で「聞く」
- ③頬で息を「感じる」

#### ●2回の人工呼吸（省略可能）

呼吸がない場合は、空気が逃げないよう鼻をつまみ、ゆっくりと2回息を吹き込む。（胸が軽くふくらむ程度）

#### ●胸骨圧迫、人工呼吸

- ①左右の乳頭の間手のひらの付け根を置く。
- ②1分間に100回のリズムで30回胸骨圧迫を行う。
- ③ゆっくりと2回の人工呼吸を行う。（1回1秒くらい）
- ④30回の胸骨圧迫と2回の人工呼吸を5セット行う。

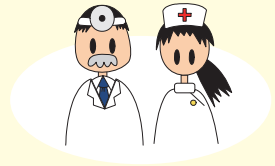


AEDが到着次第、使用する。

日本版救急蘇生ガイドライン2005年対応

AED:自動体外式除細動器

災害時は、いつもと違う環境やストレスなどで体調をくずしやすくなります。少しでも気になることがあったら、巡回健康相談などで気軽に相談しましょう。



① かぜをひいたとき

- ・消化がよく、やわらかい食事をとりましょう
- ・温かい食事で、体を内側から温めましょう
- ・野菜や果物をとりましょう
- ・水分補給をしましょう



② 下痢ぎみのとき

- ・3度の食事は規則正しくとりましょう
- ・やわらかく消化のよい食品を選びましょう
- ・脂肪の多い食品は控えましょう
- ・刺激物を避けましょう
- ・体を温める食事をとりましょう
- ・よくかんで食べましょう
- ・水分補給をしましょう
- ・炭酸飲料やアルコールは控えましょう
- ・体を冷やさないように気をつけましょう



持病のある方は

日頃から薬が切れないよう早めに受診し、余裕をもってもらっておきましょう。また、薬局等で「お薬手帳」をもらい、自分の病気や服薬の情報を記入して持ち歩きましょう。

③ 便秘ぎみのとき

- ・3度の食事は規則正しくとりましょう
- ・朝、水や牛乳を飲みましょう
- ・食物繊維の多い野菜や果物をとりましょう
- ・腸内でガスを多く発生させる食品（豆類、いも類、バナナなど）をとりましょう
- ・体を動かしましょう

災害時は空腹をみたすことに重点がおかれ、手間がかかる野菜料理が少なくなりがちです。食物繊維が不足すると、便秘になりやすいので注意しましょう。



④ 食欲がないとき

- ・さっぱりしたものなら食べられることがあります
- ・少量で栄養価が高いものを食べましょう



⑤ よく眠れないとき

- ・昼寝をやめ、眠る時間を決めましょう
- ・気持ちの中でひっかかっているささいなことでも、誰かに相談しましょう
- ・アルコールは疲れの原因になったり、習慣になったりする危険があるので注意しましょう



避難所での注意

うがい・手洗いを心がけましょう

避難所では、慣れない生活から疲労がたまって体調をくずしたり、集団生活の中で感染症が流行する可能性がありますので、外出後や食事の前、トイレの後など、必ずうがいと手洗いをしましょう。水が不足している場合は、おしぼりやペットボトルのお茶で代用してもかまいません。



マスクを着用しましょう

風邪のウイルスを完全に吸い込まないようにできるわけではありませんが、のどや鼻の湿度を保つことで感染しにくくなります。また、せきやくしゃみによるウイルスの飛散を少なくします。



エコノミークラス症候群を予防しましょう

食事や水分を十分にとらない状態で、狭いところに長時間座ったまま足を動かさないと、血行不良から血液が固まりやすくなります。固まった血が血管をつまらせると、肺塞栓や脳卒中、心臓発作などを引き起こす恐れがあります。

- これを予防するためには、
- (1) 水分を十分にとる
  - (2) 定期的に体を動かす
  - (3) 足を上げて寝る
  - (4) 屈伸運動やかかとの上げ下ろし、ふくらはぎのマッサージなどが効果的です。



### ③ 災害のときこそ食事を大切に

#### 〔伝えたいひとこと〕⑦ 食事づくりも工夫して

##### 〈被災された方から〉

○キッチンばさみで材料を切りながら鍋に入れると、まな板や包丁を使わなくて済む。便利なので今でも活用している。(70代、女性)



○干物を焼く、野菜いためなど、水をあまり使わない料理を心がけた。(60代、女性)

○皿に敷く、物を包むなどラップを活用した。  
おにぎりはラップで包んで握ると衛生的。(60代、女性)



○野菜などは、近くの川で下洗いをし、水を節約した。(60代、女性)

○食器はためておき、汚れの少ないものから順に洗って、水を使い回した。(60代、女性)

##### 〈避難所での炊き出し活動をされた方から〉

○野菜料理を心がけた。(60代、女性)



○避難所の近所の畑から野菜をもらって、汁物やお浸しを作った。(70代、女性)

○炊き出しの材料は、被災者やボランティアが持ち寄った。(60代、女性)

#### 〔伝えたいひとこと〕⑧ こんな料理がおすすめ

##### 〈被災された方から〉

○冷蔵庫や畑にある材料を入れた鍋物(70代、女性)



○豚汁など具だくさんの汁物がよい。体があたたまる。(60代、女性)

○煮物など、煮返しては食べられるもの(60代、女性)



○カレー(70代、女性)



##### 〈避難所での炊き出し活動をされた方から〉

○豚汁、めった汁、つみれ汁など温かい汁物

○おでん

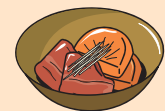
○シチュー

○にんじんのみそ漬け

○ジュースで作ったゼリー



○野菜のあえ物



○旬の野菜を使った煮物

○温かいお茶



○梅干し入りおにぎり



衛生面での注意

手を清潔に



食事の準備や、食事の前には手を洗いましょう。手洗いの水が十分でないときは、ウェットティッシュなどで手をふきましょう。

なるべく手を使わない

ポリ袋やラップなどを活用しましょう。



生水は飲まない

給水車やペットボトルの水など、衛生管理の行き届いた水を飲みましょう。



鮮度に注意

停電した冷蔵庫に入っていたもの、なまもの、食べ残し、鮮度があやしいものなどは食べないようにしましょう。



開封した食品は早めに

消費期限は開封前の期限です。開封後は早めに使いきりましょう。



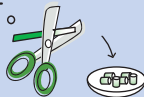
水が十分でないときの工夫

調理の工夫

- 洗い物を減らすため、油料理を少なくし、煮物や焼き物を中心にします。
- 野菜を洗った水や、米のとき汁などは捨てず、他のものを洗ったり、食器のつけ置き水として使います。
- まな板、包丁を使わず、キッチンばさみやピーラー（皮むき器）、スライサーなどで切ります。
- まな板の代わりに、開いた牛乳パックを使います。



ゆでたり  
すすいだりした後の  
水を捨てずにバケツ  
にとっておけば、トイ  
レにも使えます。



- 乾物はビニール袋の中で、少量の水で戻します。
- 混ぜたり、あえたり、操作をするときもビニール袋を使います。
- ゆでる、蒸すなどは電子レンジを活用します。
- 何種類かをゆでるときには、1つの鍋でアクの少ないものから順番にゆでます。
- ふくだけできれいになるテフロン加工のフライパンや鍋を利用します。
- フライパンやホットプレートには、クッキングペーパーを敷いて焼きます。

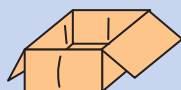


盛りつけの工夫

- 大皿盛りにし、できるだけ洗い物を減らします。
- 皿の上にラップやホイルを敷き食器が汚れないようにします。



- 水分のない食品は、紙を皿代わりに使います。



後かたづけの工夫

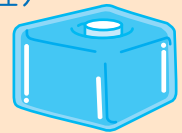
- 食器や鍋類は水につけ置き、まとめて洗います。
- ティッシュなどで汚れをふき取ってから洗うと洗剤を使わずにすみます。ポットのぬるま湯を使ってもよいでしょう。
- みかんなど柑橘類の皮でこすると、洗剤の代わりになり、すすぐ水を節約できます。
- きれいな水がないときは、洗った後、電子レンジで消毒します（アルミ製や金線の入ったものは電子レンジに使用できないので注意しましょう）。
- 十分に洗えないときは、念のため除菌スプレーも活用するとよいでしょう。



## 4 備えは日頃から

### 【伝えたいひとこと】⑨ 水は大切!

- 一番に感じたのは水の大切さ。水の備えは絶対に必要。(70代、女性)
- 水道が止まって不自由だった。トイレが使えない、洗濯物ができない、お風呂に入れないなど、とても困った。(60代、女性)
- 水がなくて、乳児のミルクに一番困った。(70代、男性)
- バケツなどに水をたくさんくんでおけばよかった。(50代、女性)
- 飲用の水を用意しておけばよかった。(90代、女性)
- 水道が止まったが、山の水を使って料理などをしていた。(80代、女性)
- 寝る前に、水をやかんに1杯くんであったのでよかった。(60代、女性)
- 毎晩お茶をわかしているの、それを飲むことができた。(80代、女性)
- 水をボトルに入れて置いてあったので助かった。(70代、女性)
- ミネラルウォーターを箱で買っておいたのでよかった。(80代、女性)
- ポリ容器を用意してあったので、近所の井戸の水をくんで運ぶことができた。(60代、女性)
- 近くの名水をくみ置きしておいたので助かった。(60代、女性)
- 携帯用のトイレを用意しておけばよかった。(50代、女性)
- 井戸があったので、水道が出なくてもトイレなどに使用できてよかった。(70代、女性)
- 大雨が降ったときに、雨水をためてトイレに流した。(60代、女性)
- お風呂のお湯を残してあったので、トイレに使えた。(70代、女性)
- お風呂の水は常にためてあったのに、地震の後、なくなって使えなかった。(女性)



### 【減災ひとくちメモ】⑥

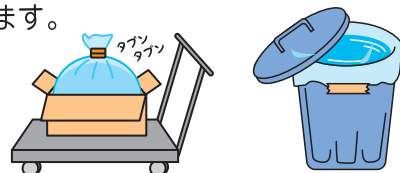
#### 日頃から水の確保を

- 寝る前に、ペットボトルとやかんに水を入れておきます。料理をしたり植木にかけたりして使い、夜新しい水に入れ替えます。
- お風呂の残り湯をためておくと、消火、洗濯、トイレなどに使えます。ただし、ゆれで外にこぼれてしまう場合もあるので、ふたをしておくといでしょう。



#### 給水車などから水を運ぶとき

- 一度にたくさん運ぶのは大変。ポリタンクは20リットル1つより、10リットル2つの方が運びやすいのでおすすめです。
- 2リットルのペットボトルなら子どもでも運べ、使うときも扱いやすく便利です。
- 容器がない場合は、段ボール箱に入れたポリ袋の中に水を入れ、口をしぼって運びます。
- 台車や買物用カートがあると便利です。
- ごみバケツにポリ袋をかぶせると、大量の水を保存でき、清潔に使えます。



## 【伝えたいひとこと】⑩ 健康を守るのは食べ物

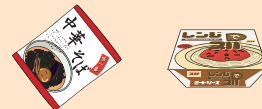
○火や水がなくてもすぐに食べられるものを用意しておけばよかった。(60代、女性)

○インスタント食品などあまり買わなかったが、レトルト食品、カップめん、冷凍食品、パンなどを買置きするようになった。(60代、女性)

○くだもの、パンなどすぐに食べられるものを買置きしてあってよかった。(60代、女性)



○インスタントのみそ汁やラーメンがあったのでよかった。(70代、女性)



○レトルト食品、パン、牛乳、ペットボトルのジュースを買置きしてあったので助かった。(80代、女性)



○佃煮や塩漬け、漬け物などを常備しており、冷凍庫には作り置きのお肉、肉や魚などがあって助かった。(70代、女性)



○漬け物や買置きの食品があったので、店に行かなくても2日ほど食べる事ができた。(70代、女性)

○野菜が保存しており、畑にもあったので、料理ができた。(70代、女性)



○乳児がいる場合は、ミルクの備えが必要。(70代、女性)

○台所が壊れて使えなくなったが、カセットコンロとボンベがあったので料理ができた。食器棚の食器は壊れたが、蔵に保管してあった客用の食器が使えた。(60代、女性)

○紙コップや紙皿を用意してあったので、便利だった。(60代、女性)

## 【減災ひとくちメモ】⑦

### 被災したときの食料確保

① 冷蔵庫が倒れたり傾いたりしていたら起こします。

② ガラス片などが混じっていないかに注意しながら、食べられるものを取り出します。

③ 停電している場合は、冷蔵庫の中のものがないままうちに、早めに使うことを考えます。

④ 魚や肉などは火を通したり、ポリ袋に入れて調味料につけたりしておく、少し日持ちします。

★生ものはいたみやすいので注意！  
少しでも心配なときは、迷わず捨てましょう。

⑤ 停電していても、冷凍庫はしばらくなら冷蔵庫として使えます。


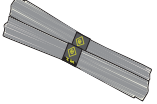


冷凍食品や保冷剤などと一緒にクーラーボックスに詰め込んでも、一時的な保冷はできます。

⑥ 常備した食品と組み合わせながら、計画的に食べましょう。特に、野菜が不足しがちになるので、買置きの野菜や乾物などを活用しましょう。










突然の災害から自分や家族の命を守るためには、まず家庭内での対策が必要です。特に地震の直後は、道路も遮断されるなど、食料や物品の確保が難しくなります。水道、電気、ガスなどのライフラインも寸断する可能性が高く、救援活動を受けられるまでの間の食料等は、各家庭で備えておく必要があります。

<p>主食になるもの</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 米</li> <li><input type="checkbox"/> 無洗米 * とがなくても炊けるお米です。水不足のときに便利です。</li> <li><input type="checkbox"/> アルファ米 * 米を特殊処理したもので、お湯を注ぐと温かいご飯になります。水でも1時間くらいでできます。味付きのものもあります。</li> <li><input type="checkbox"/> かゆ(フリーズドライ)</li> <li><input type="checkbox"/> 雑炊(フリーズドライ)</li> <li><input type="checkbox"/> 個包装もち </li> <li><input type="checkbox"/> 水戻しもち * 水に数分ひたすだけで、やわらかいおもちになります。</li> <li><input type="checkbox"/> 小麦粉</li> <li><input type="checkbox"/> ホットケーキミックス</li> <li><input type="checkbox"/> インスタントめん </li> <li><input type="checkbox"/> カップめん</li> <li><input type="checkbox"/> スパゲッティ</li> <li><input type="checkbox"/> マカロニ </li> <li><input type="checkbox"/> 干うどん </li> <li><input type="checkbox"/> 干そば</li> <li><input type="checkbox"/> そうめん </li> </ul>
<p>水・電気・ガス が使えなくても 食べられる もの</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ごはん(レトルト・缶詰) * 温めた方がおいしく食べられます。</li> <li><input type="checkbox"/> かゆ(レトルト・缶詰) * 温めた方がおいしく食べられます。</li> <li><input type="checkbox"/> パン(レトルト・缶詰)</li> <li><input type="checkbox"/> 乾パン </li> <li><input type="checkbox"/> コーンフレーク </li> <li><input type="checkbox"/> クラッカー </li> </ul>
<p>主菜になるもの</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 大豆(フリーズドライ) </li> <li><input type="checkbox"/> 大豆水煮(レトルト・缶詰)</li> <li><input type="checkbox"/> 高野豆腐</li> </ul>
<p>水・電気・ガス が使えなくても 食べられる もの</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> カレー(レトルト・缶詰) </li> <li><input type="checkbox"/> シチュー(レトルト・缶詰)</li> <li><input type="checkbox"/> 肉料理(缶詰・びん詰)</li> <li><input type="checkbox"/> 魚料理(缶詰・びん詰)</li> <li><input type="checkbox"/> 大豆料理(缶詰・びん詰)</li> <li><input type="checkbox"/> うずら卵水煮(レトルト・缶詰) </li> </ul>

<p>副菜になるもの</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 乾燥野菜(フリーズドライ・フレーク)</li> <li><input type="checkbox"/> 野菜水煮(レトルト・缶詰)</li> <li><input type="checkbox"/> インスタントみそ汁</li> <li><input type="checkbox"/> カップスープ</li> <li><input type="checkbox"/> 切干大根</li> <li><input type="checkbox"/> かんぴょう</li> <li><input type="checkbox"/> 春雨</li> <li><input type="checkbox"/> 干し椎茸</li> <li><input type="checkbox"/> 昆布</li> <li><input type="checkbox"/> 乾燥わかめ</li> <li><input type="checkbox"/> ひじき</li> <li><input type="checkbox"/> 炊き込みごはんの素</li> <li><input type="checkbox"/> どんぶりの素</li> <li><input type="checkbox"/> ちらしずしの素</li> <li><input type="checkbox"/> パスタソース(レトルト・缶詰)</li> <li><input type="checkbox"/> 調理ソース(缶詰) * ホホワイトソース、デミグラスソース、トマトソースなど</li> </ul> 
<p>水・電気・ガス が使えなくても 食べられる もの</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> スープ(レトルト・缶詰)</li> <li><input type="checkbox"/> シチュー(レトルト・缶詰)</li> <li><input type="checkbox"/> サラダ(レトルト・缶詰)</li> <li><input type="checkbox"/> 煮物・煮豆(レトルト・缶詰)</li> <li><input type="checkbox"/> のり・とろろ昆布</li> <li><input type="checkbox"/> 佃煮(びん詰)</li> <li><input type="checkbox"/> 甘酢漬け(びん詰)</li> <li><input type="checkbox"/> 果物(缶詰)</li> <li><input type="checkbox"/> ドライフルーツ</li> </ul> 
<p>飲み物</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ティーバッグ * 緑茶、紅茶など</li> <li><input type="checkbox"/> ミルクココア</li> <li><input type="checkbox"/> スキムミルク</li> </ul>
<p>水・電気・ガス が使えなくても 飲めるもの</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 水(ペットボトル) * 1人1日1リットルが目安です。</li> <li><input type="checkbox"/> お茶(ペットボトル)</li> <li><input type="checkbox"/> ジュース・野菜ジュース(ペットボトル・缶)</li> <li><input type="checkbox"/> ロングライフ牛乳 * 常温で長期保存ができます。</li> </ul> 
<p>調味料</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> しょうゆ</li> <li><input type="checkbox"/> みそ</li> <li><input type="checkbox"/> さとう</li> <li><input type="checkbox"/> ドレッシング</li> <li><input type="checkbox"/> だしの素・コンソメの素</li> <li><input type="checkbox"/> 塩</li> <li><input type="checkbox"/> めんつゆ</li> <li><input type="checkbox"/> ソース</li> <li><input type="checkbox"/> すし酢</li> <li><input type="checkbox"/> ジャム</li> </ul> 
<p>その他 ※エネルギーや 栄養素が確保 できるもの</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ビスケット</li> <li><input type="checkbox"/> チョコレート</li> <li><input type="checkbox"/> あめ</li> <li><input type="checkbox"/> せんべい</li> <li><input type="checkbox"/> 栄養補助食品(ビスケット状・シリアル状・ゼリー状・ドリンク状)</li> <li><input type="checkbox"/> 干しいも</li> <li><input type="checkbox"/> スナック菓子</li> <li><input type="checkbox"/> プリン(缶詰)</li> <li><input type="checkbox"/> ゼリー</li> </ul> 

★お年寄りや乳幼児、治療食が必要な方がおられる場合は、特に注意して次のようなものを備えておくとよいでしょう。

<p><b>お年寄り</b></p> <p>かんだり飲み こんだりする ことに不都合 のある方</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> おかゆ(レトルト)</li> <li><input type="checkbox"/> やわらかく煮たり食べやすく刻んだりしたおかず(レトルト)</li> <li><input type="checkbox"/> ベビーフード (レトルト、びん詰、フリーズドライ)</li> <li><input type="checkbox"/> とろみ調整食品 (液体にとろみをつけ、のみこみややすくする食品)</li> <li><input type="checkbox"/> プリン(缶詰)、ゼリー </li> <li><input type="checkbox"/> 栄養補助食品(ゼリー状、ドリンク状)</li> <li><input type="checkbox"/> 濃厚流動食 (少量で十分な栄養素を補給できるよう調整した飲料)</li> </ul>	<p>災害時は、お一人おひとりの状態に合わせた食品の選択や調理ができないことがあります。</p> <p>ふだん軟らかいものを食べている方やのみこむことに不都合がある方は、レトルトのおかゆややわらかく加工された食品、とろみをつける食品などを用意しておくに役に立ちます。</p> <p>ストレスなどにより、食欲が低下する場合がありますので、さっぱりして食べやすい食品や、栄養成分が強化された食品なども用意しておくといでしょう。</p>
<p><b>赤ちゃん</b></p> <p>小さい お子さん</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 粉ミルク (スティックタイプが便利)</li> <li><input type="checkbox"/> ベビーフード (レトルト、びん詰、フリーズドライ)</li> <li><input type="checkbox"/> 粉末果汁、粉末スープ</li> <li><input type="checkbox"/> 子ども用食品(レトルト)</li> <li><input type="checkbox"/> 子ども用おやつ</li> </ul>	<p>日頃飲み慣れている粉ミルクや食べ慣れている食品を用意しておくことをおすすめします。</p> <p>子ども用のカレーや薄味でやわらかく調理されたおかずなどを用意しておくといでしょう。</p> <p>母乳の赤ちゃんでも、お母さんのストレスや環境の変化により、母乳の出が悪くなる場合がありますので、粉ミルクを用意しておくといでしょう。</p>
<p> アレルギー がある場合</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> アレルギー用粉ミルク (スティックタイプが便利) </li> <li><input type="checkbox"/> アレルギー用食品・調味料</li> <li><input type="checkbox"/> アレルギー用おやつ</li> </ul>	<p>災害時は、特殊な食品が手に入らないことがあります。</p> <p>食物アレルギー用のミルクや食品が必要な場合は、飲み慣れているもの、食べ慣れているものを用意しておくといでしょう。</p>
<p><b>生活習慣病 などで治療食 が必要な方</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 野菜の水煮(レトルト・缶詰) </li> <li><input type="checkbox"/> 野菜料理(レトルト・缶詰)</li> <li><input type="checkbox"/> 低カロリーの食品や調味料</li> <li><input type="checkbox"/> 減塩食品や調味料</li> <li><input type="checkbox"/> 低たんぱく食品 </li> <li><input type="checkbox"/> その他、病気に応じた栄養調整食品</li> </ul>	<p>災害時は、病気の治療や悪化予防のために食事に注意が必要な場合でも、その病気に合わせた食品の選択や調理ができないことがあります。</p> <p>野菜を十分に摂取する必要がある方、カロリーや塩分、たんぱく質の制限が必要な方は、配慮がされた食品を用意しておくといでしょう。</p> <p>備蓄しておくとい食品を主治医や管理栄養士に相談してみましょう。</p>



**水を十分に用意しましょう**

お年寄りは、のどの渇きを感じにくいいため、脱水になりやすくなります。特に災害時はいつもの食事がとれなくなる場合が多いので注意が必要です。

乳幼児も脱水になりやすいので注意します。また、粉ミルクを作ったり、フリーズドライのベビーフードを作ったりするときにも水は不可欠です。

**カセットコンロ等があると便利です**

温かい食事は食欲がわきます。



粉ミルクのお湯を沸かしたり、ベビーフードを温めたりできます。



加熱調理ができると衛生面でも安心です。





### ① 電気もガスも使えないときに便利な調理器具

災害時には、水道、電気、ガス等のライフラインが使えなくなることがあります。そんなときでも使える器具を用意しておくに役立ちます。

<input type="checkbox"/> 卓上カセットコンロ	調理の他、お湯を沸かすときにも使えます。予備のカセットボンベも一緒に準備しておきましょう。	
<input type="checkbox"/> 七輪 <input type="checkbox"/> バーベキューコンロ	屋外での調理に利用できます。燃料となる炭や木(薪)とともに、火をつけるためのマッチやライター、たきつけ用の新聞紙などを準備しておきましょう。	






### ② 電気が使えるときに便利な調理器具


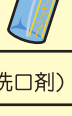
電気が復旧したときには、電気製品を上手に活用しましょう。

<input type="checkbox"/> 電子レンジ	冷凍食品を解凍する、食品を温める、生野菜をゆでるなど、少量の調理にも利用できます。レトルト食品は開封すれば温めることができます。ふきの乾燥や殺菌にも使えます(1枚につき約50~60秒)。	
<input type="checkbox"/> 電気炊飯器	炊飯はもちろんですが、おかゆやみそ汁、煮物を作ったり、冷たいごはんを温めることもできます。	
<input type="checkbox"/> オーブントースター	トースト以外に、焼き魚、目玉焼きなどを作ることができます。	
<input type="checkbox"/> ホットプレート	炒め物、卵焼き、焼き魚などを作ることができます。深めのものであれば、煮物や蒸し物などにも利用できます。	

### ③ その他、あると便利な調理器具など

水道が止まったとき、水を節約するために、使うと便利なものがあります。

<input type="checkbox"/> キッチンばさみ <input type="checkbox"/> スライサー	まな板を使わずに、食品を切ることができます。	
<input type="checkbox"/> ポリ袋	食品に調味したり、混ぜたり、乾物を少量の水で戻したりと、ボール代わりに使えます。調理のときに手袋代わりに使えば衛生的です。	
<input type="checkbox"/> ラップ	お皿に敷くと、洗い物を減らすことができます。おにぎりを作るときに使うと衛生的です。	
<input type="checkbox"/> アルミホイル	熱い食品を載せるときには、ラップではなくアルミホイルを使います。皿や鍋の代わりに使ったり、食品を包んで焼いたりできます。オーブントースターを使うときに食品の下に敷くと、くっつきを防げます。	
<input type="checkbox"/> クッキングペーパー	フライパンやホットプレートに敷いて油を使わないようにすれば、汚れにくくなり、洗う水を節約できます。オーブントースターを使うときに食品の下に敷くと、くっつきを防げます。	
<input type="checkbox"/> 牛乳パック	洗って開けば、まな板がわりに使えます。	
<input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> トイレtpペーパー	調理器具や食器を洗うとき、新聞紙やトイレtpペーパーなどであらかじめ汚れをふきとっておくと、水を節約することができます。	
<input type="checkbox"/> 使い捨て食器	水が使えないときは、紙皿、紙コップ、アルミ容器、アルミカップ、プラスチックのフォーク・スプーン、割り箸などが役に立ちます。	
<input type="checkbox"/> 除菌スプレー	水が十分に使えないとき、まな板や包丁、手指の消毒に使います。	

<input type="checkbox"/> 救急セット	絆創膏、ガーゼ、脱脂綿、包帯、綿棒、爪切り、毛抜き、はさみなど
<input type="checkbox"/> 薬類	消毒薬、傷薬、胃腸薬、総合感冒薬など
<input type="checkbox"/> マスク	風邪をひいたとき鼻やのどを保護します。感染予防にもなります。
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	冬場はもちろん、それ以外の季節でも夜は冷えることがあります。
<input type="checkbox"/> ウエットタオル 	入浴できないときに、体をふくとスッキリします。
<input type="checkbox"/> ドライシャンプー 	水がいないシャンプーです。髪にすりこんだ後ふきとります。
<input type="checkbox"/> マウスウォッシュ(洗口剤)	口に含んでゆすぐと、水がなくても口の中を衛生的に保ちます。
<input type="checkbox"/> アルミブランケット(保温シート)	体を包むと保温できます。軽くて薄く、コンパクトにたためます。
<input type="checkbox"/> レジャーシート	防寒や、雨よけ、着替えのときの目隠しなどにも使えます。
<input type="checkbox"/> ティッシュ、ウェットティッシュ	汚れを拭き取るときなどに重宝です。
<input type="checkbox"/> タオル	頭を保護したり、首に巻くと防寒対策にもなります。
<input type="checkbox"/> 大型ポリ袋	物を捨てたり運んだりする他、防寒や防水の用途にも使えます。
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	トイレが使えないときに役立ちます。
<input type="checkbox"/> 折りたたみ給水容器	水を運ぶときに使います。使わないときはコンパクトになります。
<input type="checkbox"/> レインコート	雨をしのぐだけでなく、防寒にも役立ちます。
<input type="checkbox"/> 下着	多めに用意しておく、寒いときに重ね着もできます。
<input type="checkbox"/> 軍手	作業中に手を守る他、防寒にも役立ちます。


★お年寄りや赤ちゃんがおられる場合は、次のようなものも備えておくとよいでしょう。



〈お年寄りのために〉  
常備薬、おむつなど



〈赤ちゃんのために〉  
ほ乳びん、プラスチック食器、おむつ  
バスタオル、清浄綿、おんぶひもなど

<input type="checkbox"/> ラジオ	災害時の貴重な情報源です。
<input type="checkbox"/> LEDライト(LED:発光ダイオード)	明るく長持ちします。ラジオ付きで、手動で充電できるものが便利です。
<input type="checkbox"/> 手動式携帯充電器	携帯電話の電池は長持ちしません。連絡手段の確保のため準備しましょう。
<input type="checkbox"/> 乾電池	最も利用される機会が多い、単3、単4を中心に用意しましょう。ラジオやライトに合った物も準備しましょう。
<input type="checkbox"/> 万能ナイフ	ナイフ、缶切り、栓抜きなどが一緒に付いたものがあると便利です。
<input type="checkbox"/> ロープ	物をつるす、固定する、救助に利用するなど、さまざまな用途に使えます。
<input type="checkbox"/> 呼子笛(ホイッスル) 	閉じ込められたときなど、助けを求めるときに使います。大声を出して体力が消耗するのを防ぎます。
<input type="checkbox"/> 布製粘着テープ	壊れ物の修復の他、負傷者の一時的な止血にも役立ちます。
<input type="checkbox"/> 油性マジック	安否や避難先の連絡等に使います。

## 【伝えたいひとこと】⑪ 地域の力 人の優しさ

- 食事や家の片づけなど、ボランティアの人に大変お世話になり、人の有り難さがわかった。自分もお返ししなければと思って、ボランティアをするようになった。(70代、女性)
- 自衛隊の食事支給が始まるまでは、野菜や漬け物など、みんなが家にあるものを持ち寄って炊き出しをした。(60代、女性)
- 町でおこなった避難訓練が役に立った。年に1回は必要だと思った。(60代、女性)
- 被災の前年の秋に避難訓練をした。避難の順路や住民把握などの役割がわかっていたので役立った。区長と班長とのミーティングがうまくできていたので、市への連絡や住民への伝達がスムーズだった。(60代、女性)
- 各世帯の状況は地域の皆が知っているので、お年寄りだけの世帯や一人暮らしの世帯を中心に、無事を確認して回った。一家で出かけている世帯があって、所在がわからず心配した。震災後は、不在にするときは近所に声をかけて出かけるよう申し合わせている。(60代、女性)
- 近所の人が見に来てくれてうれしかった。(60代、女性)
- 日頃から隣近所が仲良くしているので、互いに助け合えた。(60代、女性)
- 金沢にいる息子が10日間、手弁当で通って家の片づけや修理をし、仮住まいできるようにしてくれた。避難所から家に戻ってからも、毎週末には様子をみに来てくれて、ありがたかった。(70代、女性)
- レトルト食品(おかゆなど)を子どもが持って来てくれて助かった。(60代、女性)
- 親戚から水や食品の差し入れがあって助かった。(60代、女性)



## 【減災ひとくちメモ】⑧

### ふだんから地域のつながりを

大きな災害のときには、救助や避難にふだんの近所づきあいが力を発揮します。お年寄りや障害のある方など、災害に弱い方々のために、地域でできることも考えておくとよいでしょう。



### 地域の防災訓練に参加しよう

町内会などが中心になって開催される防災訓練などの行事に参加し、安否確認や救出・救護、炊き出しや避難などを体験しておく、いざというときに役立ちます。



〔料理マーク〕の説明





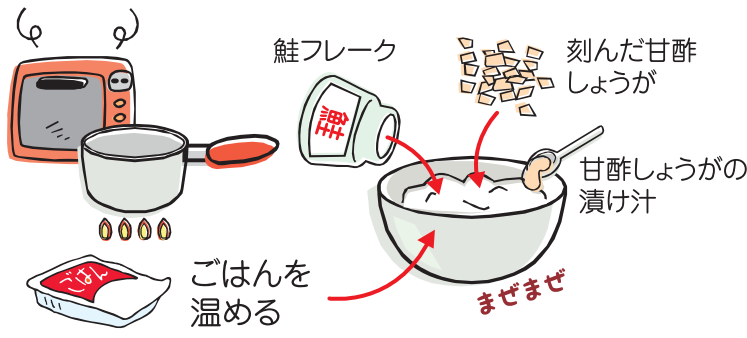
ごはん、めん類、パン類など、エネルギーの源になる料理です。




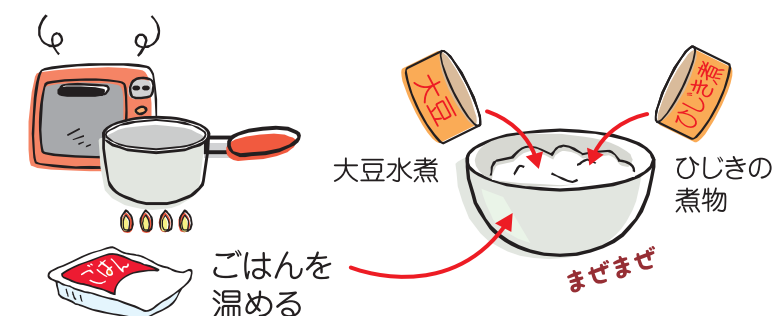



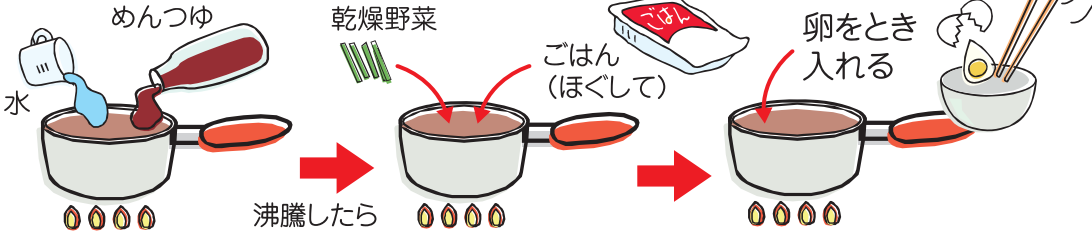
魚、肉、卵、大豆製品などを使った料理で、たんぱく質が多く含まれます。たんぱく質は、体をつくる成分となる栄養素です。


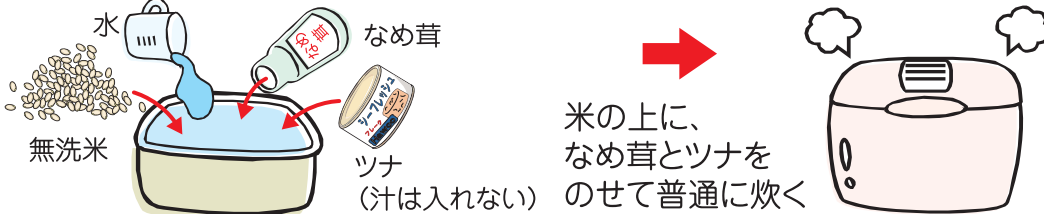



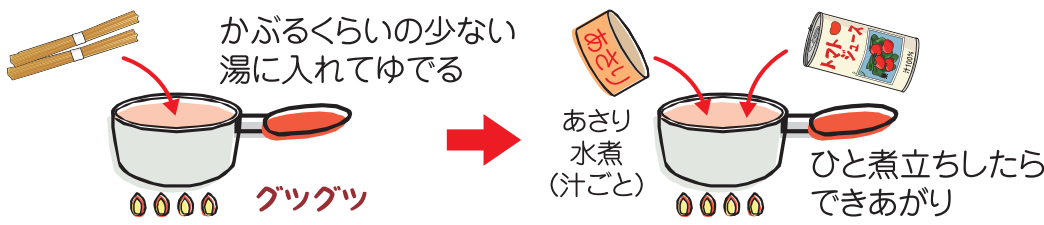
野菜やきのこ、海藻などを使った料理です。ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。災害時には不足しがちなので、缶詰や乾物などを上手に利用しましょう。

  <b>鮭ずし</b>		
<b>材料</b> (2人分)	ごはん(レトルトパック) ……2パック 鮭フレーク(びん) ……1/2びん 甘酢しょうが ……40g グリーンピース(缶) ……小1缶	<b>〈必要なもの〉</b> <b>電気またはガス</b> → ごはんを温める
<b>作り方</b>	 <p>ごはんを温める</p> <p>まぜまぜ</p> <p>鮭フレーク</p> <p>刻んだ甘酢しょうが</p> <p>甘酢しょうがの漬け汁</p>	お皿に盛り、グリーンピースを散らしてできあがり
<b>ワンポイントアドバイス</b>	★甘酢しょうがの漬け汁があれば加えます。すし酢を足してもよいでしょう。 ★白ごまを混ぜると風味がよくなります。	

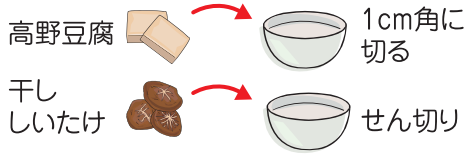
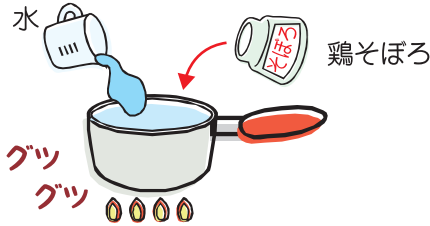
   <b>ひじきごはん</b>		
<b>材料</b> (2人分)	ごはん(レトルトパック) ……2パック 大豆水煮(缶) ……1/2缶 ひじきの煮物(缶) ……1/2缶	<b>〈必要なもの〉</b> <b>電気またはガス</b> → ごはんを温める
<b>作り方</b>	 <p>ごはんを温める</p> <p>まぜまぜ</p> <p>大豆水煮</p> <p>ひじきの煮物</p>	★ポリ袋の中で混ぜてもよい
<b>ワンポイントアドバイス</b>	★ひじきの煮物も温めると、よりおいしくなります。	

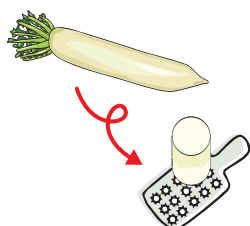
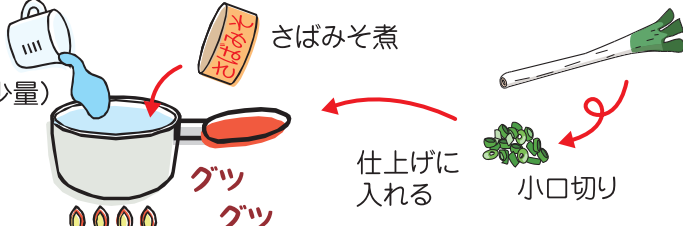
 <span style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">かんたんおじゃ</span>		
<b>材料</b> (2人分)	ごはん(レトルトパック) ……1~2パック めんつゆ ……適宜 乾燥野菜(青菜など) ……適量 卵 ……1個	<b>〈必要なもの〉</b> <b>電気またはガス・水</b> → 材料を煮る
<b>作り方</b>		
<b>ワンポイント</b> <b>アドバイス</b>	★冷たくなってしまった配給のおにぎりを使ってもおいしくできます。 ★白菜や大根、にんじん、カットわかめ、ねぎなどを加えてもよいでしょう。	

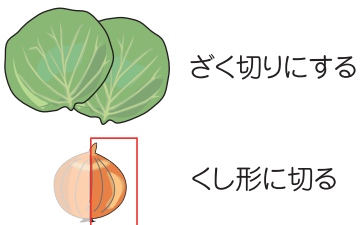
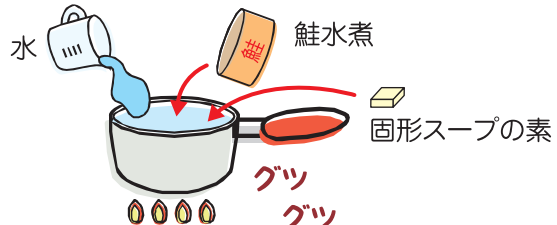
 <span style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">なめ茸とツナの炊き込みごはん</span>		
<b>材料</b> (2人分)	米(無洗米) ……1カップ 水 ……1と1/3カップ なめ茸(びん) ……1/2びん ツナ(缶) ……1缶	<b>〈必要なもの〉</b> <b>電気またはガス・水</b> → ごはんを炊く
<b>作り方</b>		
<b>ワンポイント</b> <b>アドバイス</b>	★無洗米の水加減は、ふつうの米よりも少し多めにします。 ★なめ茸の代わりに、しいたけ、しめじなど他のきのこでもおいしくできます。	



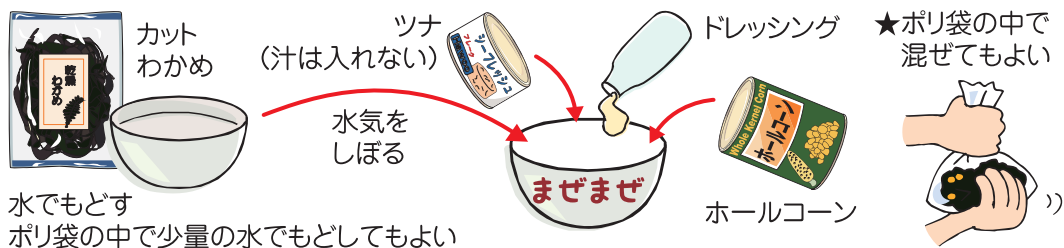
 <span style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">スープスパゲッティ</span>		
<b>材料</b> (2人分)	スパゲッティ ……2束(200g) あさりの水煮(缶) ……1缶 トマトジュース(缶) ……1缶	<b>〈必要なもの〉</b> <b>電気またはガス・水</b> → ゆでる・煮る
<b>作り方</b>		
<b>ワンポイント</b> <b>アドバイス</b>	★玉ねぎやにんじんなどを加えるとバランスがよくなります。 ★スパゲッティの代わりに、マカロニ、そうめんなどを使ってもよいでしょう。	






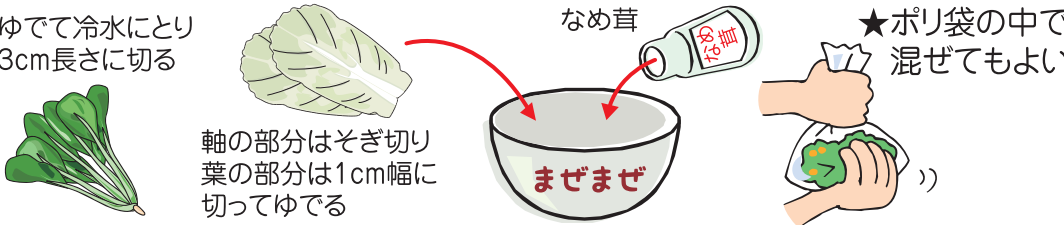
主菜 高野豆腐のそぼろ煮		
材料 (2人分)	高野豆腐 ……2枚 干しいたけ ……2枚 鶏そぼろ(びん) ……1/2びん	〈必要なもの〉 電気またはガス・水 → 乾物をもどす・煮る
作り方	 <p>高野豆腐 1cm角に切る 干しいたけ せん切り それぞれ水でもどす ポリ袋の中で少量の水でもどしてもよい</p>	 <p>水 鶏そぼろ グツ グツ</p>
ワンポイント アドバイス	★にんじんやしめじなどを加えると、バランスがよくなります。 ★仕上げにグリーンピースを散らすと彩りがきれいです。	

主菜 副菜 おろし煮		
材料 (2人分)	さばみそ煮(缶) ……1缶 大根おろし ……200g ねぎ ……適宜	〈必要なもの〉 電気またはガス → 煮る
作り方	 <p>おろす</p>	 <p>水 (あれば少量) さばみそ煮 グツ グツ 仕上げに入れる 小口切り</p>
ワンポイント アドバイス	★缶詰をそのまま食べてもよいのですが、目先が変わってさっぱり食べられます。 ★かば焼きの缶詰でもおいしくできます。	

主菜 副菜 スープ煮		
材料 (2人分)	鮭水煮(缶) ……1缶 キャベツ ……2枚 玉ねぎ ……1/2個 固形スープの素 ……1個	〈必要なもの〉 電気またはガス・水 → 材料を煮る
作り方	 <p>ざく切りにする くし形に切る</p>	 <p>水 鮭水煮 固形スープの素 グツ グツ</p>
ワンポイント アドバイス	★あれば、冷凍のミックスベジタブルを加えてもよいでしょう。 ★鮭水煮缶の代わりに、ツナ缶を使ってもおいしくできます。	

  <b>まぜまぜサラダ</b>		
<b>材料</b> (2人分)	カットわかめ ……適宜 ツナ(缶) ……1/2缶 コーン(缶) ……1/2缶 ドレッシング ……適宜	<b>〈必要なもの〉</b> 水 → カットわかめを もどす
<b>作り方</b>	 <p>           カットわかめ (汁は入れない) ツナ (汁は入れない) ドレッシング ★ポリ袋の中で混ぜてもよい            水でもどす ポリ袋の中で少量の水でもどしてもよい            ホールコーン         </p>	
<b>ワンポイントアドバイス</b>	★トマトやひじき水煮、大豆水煮なども使えます。	

 <b>はりはり漬け</b>		
<b>材料</b> (2人分)	切り干し大根 ……1/2袋 刻み昆布 ……少量 調味料 ……(下記)	<b>〈必要なもの〉</b> 水 → 乾物をもどす
<b>作り方</b>	 <p>           しょうゆ 大さじ1            酢 大さじ4            さとう 大さじ1         </p> <p>           水でもどす ポリ袋の中で少量の水でもどしてもよい            ★ポリ袋の中で混ぜてもよい            水でもどす ポリ袋の中で少量の水でもどしてもよい         </p>	
<b>ワンポイントアドバイス</b>	★切り干し大根は水で戻せば、火を通さなくても食べられます。 ★にんじんのせん切りを加えると、彩りがきれいです。	

 <b>なめ苺あえ</b>		
<b>材料</b> (2人分)	青菜 ……1/2わ 白菜 ……2枚 なめ苺(びん) ……1/2びん	<b>〈必要なもの〉</b> <b>電気またはガス・水</b> → 青菜、白菜をゆでる
<b>作り方</b>	 <p>           ゆでて冷水にとり 3cm長さに切る            なめ苺 ★ポリ袋の中で混ぜてもよい            軸の部分はそぎ切り 葉の部分は1cm幅に切ってゆでる         </p>	
<b>ワンポイントアドバイス</b>	★青菜や白菜以外にもいろいろな野菜が使えます。 ★なめ苺には味がついているので、あえるだけでおいしく食べられます。	

〈ふろく〉②

家族の健康カード

★記入例は5ページに掲載しています。

(表)

(表)

<p><b>健康カード</b></p> <p><small>ふりがな</small> 名前 ..... 性別 .....</p> <p>住所 .....</p> <p>自宅電話 .....</p> <p>緊急時連絡先 ..... ( ..... ) .....</p> <p>生年月日 .....</p> <p>勤務先(学校) .....</p> <p>..... 電話 .....</p> <p>家族氏名 ..... 続柄 .....</p> <p>..... 続柄 .....</p> <p>..... 続柄 .....</p>	<p><b>健康カード</b></p> <p><small>ふりがな</small> 名前 ..... 性別 .....</p> <p>住所 .....</p> <p>自宅電話 .....</p> <p>緊急時連絡先 ..... ( ..... ) .....</p> <p>生年月日 .....</p> <p>勤務先(学校) .....</p> <p>..... 電話 .....</p> <p>家族氏名 ..... 続柄 .....</p> <p>..... 続柄 .....</p> <p>..... 続柄 .....</p>
<p><b>健康カード</b></p> <p><small>ふりがな</small> 名前 ..... 性別 .....</p> <p>住所 .....</p> <p>自宅電話 .....</p> <p>緊急時連絡先 ..... ( ..... ) .....</p> <p>生年月日 .....</p> <p>勤務先(学校) .....</p> <p>..... 電話 .....</p> <p>家族氏名 ..... 続柄 .....</p> <p>..... 続柄 .....</p> <p>..... 続柄 .....</p>	<p><b>健康カード</b></p> <p><small>ふりがな</small> 名前 ..... 性別 .....</p> <p>住所 .....</p> <p>自宅電話 .....</p> <p>緊急時連絡先 ..... ( ..... ) .....</p> <p>生年月日 .....</p> <p>勤務先(学校) .....</p> <p>..... 電話 .....</p> <p>家族氏名 ..... 続柄 .....</p> <p>..... 続柄 .....</p> <p>..... 続柄 .....</p>
<p><b>健康カード</b></p> <p><small>ふりがな</small> 名前 ..... 性別 .....</p> <p>住所 .....</p> <p>自宅電話 .....</p> <p>緊急時連絡先 ..... ( ..... ) .....</p> <p>生年月日 .....</p> <p>勤務先(学校) .....</p> <p>..... 電話 .....</p> <p>家族氏名 ..... 続柄 .....</p> <p>..... 続柄 .....</p> <p>..... 続柄 .....</p>	<p><b>健康カード</b></p> <p><small>ふりがな</small> 名前 ..... 性別 .....</p> <p>住所 .....</p> <p>自宅電話 .....</p> <p>緊急時連絡先 ..... ( ..... ) .....</p> <p>生年月日 .....</p> <p>勤務先(学校) .....</p> <p>..... 電話 .....</p> <p>家族氏名 ..... 続柄 .....</p> <p>..... 続柄 .....</p> <p>..... 続柄 .....</p>

〈切りとり〉

(裏)

(裏)

### 健康カード

血液型 \_\_\_\_\_ 型 Rh + -  
 現在ある病気① \_\_\_\_\_  
 かかりつけ医 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_  
 現在ある病気② \_\_\_\_\_  
 かかりつけ医 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_  
 健康上の留意点 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 のんでのいる薬 \_\_\_\_\_  
 健康保険証 記号 \_\_\_\_\_ 番号 \_\_\_\_\_

### 健康カード

血液型 \_\_\_\_\_ 型 Rh + -  
 現在ある病気① \_\_\_\_\_  
 かかりつけ医 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_  
 現在ある病気② \_\_\_\_\_  
 かかりつけ医 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_  
 健康上の留意点 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 のんでのいる薬 \_\_\_\_\_  
 健康保険証 記号 \_\_\_\_\_ 番号 \_\_\_\_\_

### 健康カード

血液型 \_\_\_\_\_ 型 Rh + -  
 現在ある病気① \_\_\_\_\_  
 かかりつけ医 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_  
 現在ある病気② \_\_\_\_\_  
 かかりつけ医 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_  
 健康上の留意点 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 のんでのいる薬 \_\_\_\_\_  
 健康保険証 記号 \_\_\_\_\_ 番号 \_\_\_\_\_

### 健康カード

血液型 \_\_\_\_\_ 型 Rh + -  
 現在ある病気① \_\_\_\_\_  
 かかりつけ医 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_  
 現在ある病気② \_\_\_\_\_  
 かかりつけ医 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_  
 健康上の留意点 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 のんでのいる薬 \_\_\_\_\_  
 健康保険証 記号 \_\_\_\_\_ 番号 \_\_\_\_\_

### 健康カード

血液型 \_\_\_\_\_ 型 Rh + -  
 現在ある病気① \_\_\_\_\_  
 かかりつけ医 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_  
 現在ある病気② \_\_\_\_\_  
 かかりつけ医 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_  
 健康上の留意点 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 のんでのいる薬 \_\_\_\_\_  
 健康保険証 記号 \_\_\_\_\_ 番号 \_\_\_\_\_

### 健康カード

血液型 \_\_\_\_\_ 型 Rh + -  
 現在ある病気① \_\_\_\_\_  
 かかりつけ医 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_  
 現在ある病気② \_\_\_\_\_  
 かかりつけ医 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_  
 健康上の留意点 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 のんでのいる薬 \_\_\_\_\_  
 健康保険証 記号 \_\_\_\_\_ 番号 \_\_\_\_\_

〈切りとり〉

〈ふろく〉③

緊急時連絡先

★記入例は5ページに掲載しています。

火事・救急・救助は119

次のことを、正確に話してください。

- ①火事か・救急か・救助か
- ②住所(番地まで正確に)
- ③何が(誰が)どうしたのか
- ④通報者の氏名

住所	電話
----	----

家族の記録	名前 生年月日 血液型 勤務先(学校) 電話	型 Rh + -	名前 生年月日 血液型 勤務先(学校) 電話	型 Rh + -
	名前 生年月日 血液型 勤務先(学校) 電話	型 Rh + -	名前 生年月日 血液型 勤務先(学校) 電話	型 Rh + -
	名前 生年月日 血液型 勤務先(学校) 電話	型 Rh + -	名前 生年月日 血液型 勤務先(学校) 電話	型 Rh + -

かかりつけ医	電話
	電話
	電話
健康保険証番号	記号                      番号

公的機関等	市役所(町役場)	電話	水道( )	電話
	( )消防署	電話	電気( )	電話
	( )消防署	電話	ガス( )	電話

親戚等	電話	電話
	電話	電話

(切りとり)

## 参考文献

- 1 地震の時の料理ワザ 坂本廣子著 柴田書店
- 2 いざというとき、どうするか 地震に自信を 財団法人消防科学総合センター
- 3 減災のてびき～今すぐできる7つの備え～ 内閣府(防災担当)
- 4 健康危機管理時の栄養・食生活支援ガイドライン 財団法人日本公衆衛生協会
- 5 災害時食生活改善活動ガイドライン 兵庫県保健環境部
- 6 新潟県災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン 新潟県福祉保健部
- 7 防災は日頃の備え心の備え(保存版 家庭防災のしおり) 札幌市
- 8 災害時・緊急時の簡単栄養確保の手引き 北海道日高保健福祉事務所
- 9 災害時における食の備え 福岡県保健福祉部健康対策課
- 10 災害時(地震・台風)の食に備える 大阪府
- 11 運動指導時の安全管理マニュアル

厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業)  
地域・職域における生活習慣病予防・疾病管理による医療費適正化効果に  
関する研究(主任研究者 津下一代)

## 災害時に健康を守る知恵袋

平成21年3月発行

石川県健康福祉部健康推進課

〒920-8580 金沢市鞍月1-1  
(TEL)076-225-1437 (FAX)076-225-1444

e-mail:[kennsui@pref.ishikawa.lg.jp](mailto:kennsui@pref.ishikawa.lg.jp)  
<http://www.pref.ishikawa.jp/kenkou/>

災害時に健康を守る  
知恵袋