

備蓄食品を選ぶポイント

★自分の好みにあったものを備蓄しましょう
災害時は不安やストレスが強くなったり、食欲もなくなりがちです。普段から食べ慣れているものや、自分の好みにあったものを備蓄しましょう。

★使い切りサイズを選びましょう
災害時に停電になると、冷蔵庫を使えなくなる場合もあります。食べ切ることができるサイズを選びましょう。

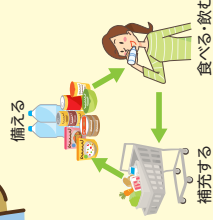
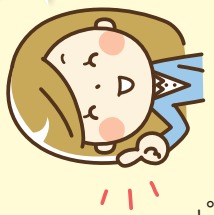
★ローリングストックを実践しましょう
備蓄する食品の賞味期限は、6か月程度が目安です。ローリングストックは、廃棄が出ず環境にも優しい備蓄方法です。

～ローリングストックとは～
普段の食品のうち、備蓄食品になるものを少し多めに買い置きして、日常的に使い、使った分を買い足して常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく方法です。

どんな良さがあ
るの？

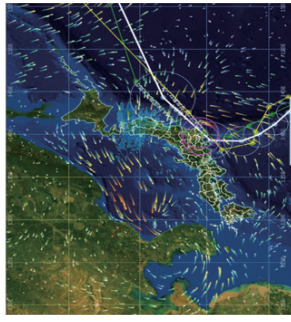
- ・自分の好みにあった食品を備蓄できる。
- ・賞味期限切れを防げる。
- ・使い慣れておくことで、災害時にも慌てずに対応できる力が身に付く。

ライフライン
(電気、ガス、水道)が
停止したことを想定し、
家庭に合った食品を
選ぶことが大切
です！



あいおいニッセイ同和損害保険 防災・減災お役立ちツール

①災害を事前に予測しよう



台風・豪雨・地震による被災建物数・被災率をリアルタイムで予測する無料ウェブサイトです。被災規模の早期把握や迅速な避難・救助・支援活動に活用できます。

MS&A あいおいニッセイ同和損保 あいおいニッセイ同和全国プロ会

札幌支店 札幌第一支社
住所：北海道札幌市中央区北七条西5丁目5-3
札幌千代田ビル7階
TEL：011-728-1314

TIS：
札幌市北区 011-746-2088
札幌市東区 011-780-1666
札幌市西区 011-700-1020

オフィスブレイン：
札幌市中央区 011-207-2522
西方保険事務所：
札幌市中央区 011-511-7881
エルム保険センター：
札幌市白石区 011-864-7300



SAPPORO

発行 札幌市保健福祉局保健企画課 TEL 011-622-5151

災害時における食事ガイド

災害時に備え、家庭でも備蓄を！

災害発生時には道路状況などの影響により、災害の直後から食料や水などの供給ができないことが考えられます。そのため、札幌市では市民の皆様、最低 **3日分** の食料や水などの用意をお願いします。

災害時に役立つ便利グッズ

いくつそろっていますか？
チェックしてみましょう。

熱源を確認！～温かい食事は、心も身体も温まり、緊張感や不安を和らげてくれます～

- ☐ カセットコンロ、カセットボンベ
電気・ガスが復旧するまでの間、調理の必需品です。
コンロもボンベも使用期限などを定期的に確認しておきましょう。

調理に便利！～熱源と一緒に用意しておきましょう～

- ☐ 耐熱ポリ袋
パッククッキング (中面参照) や、
材料を混ぜ合わせる際のポウル代わりに使えます。

節水も大事！～洗い物を減らし、貴重な水は飲み水や料理に～

- ☐ ラップ
食器に敷くと、器が汚れず洗ひ物を減らせます。
- ☐ アルミホイル、クッキングペーパー
調理の際、フライパンや鍋に敷くと、洗ひ物を出さずに済みます。
器やふたの代用にもなります。
- ☐ キッチンペーパー
洗濯が必要な布巾やタオルの代わりに使えます。
- ☐ 使い捨て食器、箸、スプーン等
洗ひ物を出さないよう、用意しておくくと便利です。
- ☐ 調理ばさみ、ピーラー
まな板を使わず直接鍋やフライパンへ入れることで、
洗ひ物を減らすことができます。

食中毒や感染症に注意！

災害時は衛生環境が悪化しやすいため、食中毒や感染症の予防が大切です。
調理の際には**使い捨て手袋**などを使用し、なるべく食材を直接さわらないようにしましょう。
また、**ウエットティッシュ**、**除菌スプレー**などで衛生的な環境を整えましょう。



【参考資料】
「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」
「災害時に備えた食品ストックガイド」(農林水産省)

どのような食品を備蓄するとよいのでしょうか

災害発生直後の電気・ガス・水道が使えない期間を想定し、**封を開けたらすぐに食べられるもの**を含めて、

「食べ慣れたもの」「好みのもの」をローリングストック（裏面参照）で備蓄しましょう。

また、家の中に分散して備蓄すると、災害時に部屋に閉じ込められた時にも役立ちます。

災害時は
特に不足しがち
です。

	主食	主菜	副菜
加熱調理が 不要	主に炭水化物の 供給源 ・アルファ化米 ・レトルト粥 ・缶詰パン ・缶詰カレー ・缶詰シリアル ・バランス栄養食 （ゼリー、ブロック、液体）	主にたんぱく質や脂質の 供給源 ・肉、魚介、豆などの缶詰 ・丼やカレー、パスタソースなどの レトルト食品（加熱調理済のもの） ・ビーフジャーキー ・きなこ	主にビタミン・ミネラル 食物繊維の供給源 ・トマト、コーン、ひじき、グリーンピース などの缶詰やレトルトパック ・きのこ、ピクルスなどの瓶詰 ・野菜ジュース ・梅干・干し芋 ・わかめ、切干大根、のり、塩昆布 などの乾物
加熱調理が 必要	・無洗米 ・パックごはん ・餅 ・ホットケーキミックス、小麦粉 ・カップ麺 ・インスタント麺 ・乾麺	・高野豆腐、麩などの乾物 ・スキムミルク	・ひじきなどの乾物 ・乾燥野菜（粉末、フリーズドライなど） ・インスタントみそ汁やスープ ・いも類、玉ねぎ、にんじんなどの 日持ちする野菜類

その他、調味料やふりかけなども使い切る前の補充を心掛け、多めに備蓄しておきましょう。

131

水は生命の維持に必要不可欠なものです

水の備蓄は、飲料水+調理用として**1人当たり183リットル**が目安です。

※ただし、湯せん、食品や食器の洗浄分は含まれません。

水以外にも、好みのお茶や清涼飲料水などがあれば一緒に用意すると良いでしょう。



おやつは心の栄養です

- ・果物缶詰、ゼリー、ジュース、ドライフルーツ
- ・チョコレート、あめ、ビスケット、ようかん
- ・せんべい など



家族の健康に配慮して

配慮が必要な方に対応できる食品を準備しておきましょう。

※乳幼児に関しては、札幌市公式ホームページ「災害時に備える乳幼児栄養ガイド」をご覧ください。



こちらからご覧
いただけます。



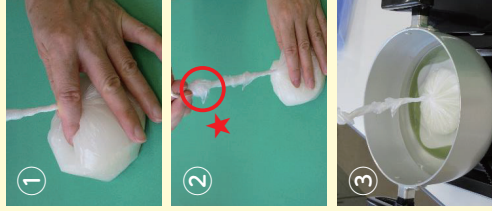
特に配慮が必要です

- 乳幼児
- 高齢者
- 噛む力・飲みこむ力が弱くなった方
- 慢性疾患の方（糖尿病、高血圧、腎臓病など）
- 食物アレルギーの方

災害時に役立つ！ パックフッキング



全てポリ袋の中で調理をするため、衛生的です。
また、少ない水で調理ができ、調理器具や鍋に入っている
水が汚れないため繰り返し使うことができます。



～ごはん・おかゆの炊き方～

【使用するもの】

- ・耐熱ポリ袋（高密度ポリエチレン製） ・カセットコンロ ・カセットボンベ
- ・鍋（食材入ポリ袋が鍋肌に触れない大きさ） ・鍋に入れる平皿

【材料（茶碗1杯分）】

- ・ごはん：無洗米 1/2合、水 110ml
- ・おかゆ：無洗米 1/4合、水 200ml

【作り方】

- ① ポリ袋に無洗米と水を入れる。ポリ袋の中の空気を抜く。
（ねじり上げるようにすると空気が抜けやすい。）
- ② 加熱により袋が膨らんでも破裂しないように、袋の先端近くで固く結ぶ。（写真②★）
米に水を吸収させるために30分程度おく。
- ③ 鍋に1/3量程度の水を入れ、鍋底に皿を敷く。（ポリ袋が熱で溶けるのを防ぐため。）
皿の上に②のポリ袋をのせ、ふたをして加熱する。

沸騰したら中火にして約20分加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。

～ポリ袋の中で混ぜるだけ！ 簡単混ぜごはん～

● 深川めし

【材料】

- ・ごはん（ポリ袋入り） …… 茶碗1杯
- ・あさり缶 …… 1/3缶（25g程度）
（缶の汁気を切る）
- ・おろし生姜（チューブ） …… 小さじ1/2
- ・めんつゆ（濃縮タイプ） …… 小さじ1

● さんまのかば焼きごはん

【材料】

- ・ごはん（ポリ袋入り） …… 茶碗1杯
- ・さんまのかば焼き缶 …… 1/2缶
- ・おろし生姜（チューブ） …… 小さじ1/2
- ・白ごま …… 適量

※ポリ袋ごと茶碗に入れると、茶碗が汚れず、洗い物が減ります。



● ツナ昆布ごはん

【材料】

- ・ごはん（ポリ袋入り） …… 茶碗1杯
- ・ツナ水煮缶 …… 1/4缶
（缶の汁気を切る）
- ・塩昆布 …… ひとつまみ

● 焼き鳥ひじきごはん

【材料】

- ・ごはん（ポリ袋入り） …… 茶碗1杯
- ・焼き鳥缶 …… 1/2缶
- ・ひじき水煮缶 …… 大さじ1

※おにぎりを作るときは、ポリ袋のまま握ると、衛生的です。



札幌市公式ホームページ「栄養・食育関連資料」にもレシピを掲載しております。ご活用ください。

いざという時に役立つ！ ～パッキング～

耐熱ポリ袋に食材を入れ、袋のままゆでる（湯煎する）だけで料理ができる調理方法。ひとつの鍋で複数の料理を同時に調理ができ、湯煎の湯は使いまわしが可能です。袋のまま食べれば食器は不要で洗い物もでません。

カセットコンロ、鍋、ポリ袋があれば、災害時に温かい食事が食べられます。

ごはん・おかゆ

水の量を調節することで
ごはんやおかゆを
作ることができます！

【材料】

■ ごはん：1膳分

米1/2合（約80g）、水1/2カップ（100ml）、ポリ袋1枚

■ おかゆ：1膳分

米1/4合（約40g）、水1カップ（200ml）、ポリ袋1枚

ポリエチレン製の
耐熱温度が
130℃以上のもの

【作り方】

① 米をポリ袋に入れ、少しの水で軽くもみ洗いし、その水を捨てる。

* 無洗米の場合は不要です。

② ①に分量の水を加え、空気を抜いて上の方で口を結ぶ。

* 30分程度浸水させると良い。

③ 鍋に水を入れる。②を入れ、ふたをして加熱する。

沸騰したら中火にして約20分加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。

* 鍋に沸騰させる水の量は、鍋の1/3量が目安となります。

* 鍋底が高温になり、ポリ袋が溶けてしまうことを防ぐために、鍋底に
お皿を敷きましょう。

米のとぎ汁は
食器洗いに
活用できます



【参考資料】

被災地の避難所等で生活する赤ちゃんのためのQ & A
(公益社団法人 日本新生児成育医学会)

<http://jsnhd.or.jp/pdf/qafamily.pdf>



あかちゃんとママを守る防災ノート

(国立保健医療科学院)

http://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanz yokakuho/wg_situ/pdf/dai3kaisankou4.pdf

「災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック」

(公益社団法人 日本栄養士会)

<https://www.dietitian.or.jp/news/upload/images/38b6b832444fbf45e58316b947b4b30d9a448c29.pdf>



災害時における 乳幼児栄養ガイド

安心



赤ちゃんのための防災グッズリスト

災害時の栄養確保のために必要なものをストック！

□ 粉ミルク ・液体ミルク



個包装タイプはおすすめ。
一度飲んでおくと安心。

□ ペットボトルの水



調乳にも使えるミネラル
含有量の少ない軟水が
おすすめ。

□ 哺乳瓶・マグ



プラスチック製で割れる
心配がないものを用意。

□ ベビーフード



そのまま食べられるビン詰
やレトルトタイプが便利。
普段からベビーフードに
慣れておくと安心。

□ スプーン・ラップ 紙皿・紙コップ



食器にラップを敷いて
使えば洗いものなし。

□ カセットコンロ ・カセットボンベ ・鍋



調乳用の湯を沸かしたり、
ベビーフードの
温めにも。

□ ポリ袋・ 使い捨て手袋



パッククッキングや
調乳、調理時に
使用。

□ ウエットティッシュ



おしりふきでも代用可。

この他に、母子手
帳・保険証のコピー、
バスタオル、紙おむつ、
おしりふき、使い捨て
カイロ、手指用消毒液、
おもちゃなどを備えて
おくと安心です。



① 母乳について

母乳育児をしていた場合は、ストレスなどで一時的に母乳分泌が低下することもあります。吸わせ続けることで母乳が出てくることが多いようです。赤ちゃんはママのお乳を吸っているだけで安心します。リラックスして授乳するようにしましょう。

1日6回以上おむつを替えるくらいの尿が出ていれば、母乳は足りていると判断できます。

② 母乳代替食品(ミルク)について

* 粉ミルク

キューブ式・スティックタイプは計量の必要がなく、スプーンも必要ないのでおすすめです。



ミルクを溶かす時には、沸騰したあと70℃以上を保ったお湯が推奨されています。

使用する水に市販の水を使う場合には、必ずミネラル含有量の少ない軟水を使用しましょう。給水車による汲み置きの水は、できるだけ当日給水のものを使用します。残ったミルクは処分しましょう。

* 液体ミルク

調乳なしでそのまま飲ませることができ、常温で保管されていれば温める必要もありません。製品に記載されている表示を確認しましょう。

初めて飲ませる場合は、少しずつ与えるようにします。包装（容器）の汚れや破損がないか確認し、よく振ってから開封しましょう。開封したらすぐに飲ませ、残ったミルクは処分しましょう。



こんな時はどうする？

哺乳瓶がない、洗って消毒できないような場合は、紙コップやスプーンで少しずつ飲ませるようにします。

縦抱きにし、赤ちゃんが自分で飲むようにしましょう。赤ちゃんの口の中にミルクを注ぐようにしてしまうと、むせてしまい、嫌がったり、こぼしたりする原因につながります。紙コップやスプーンを赤ちゃんの唇に沿えるだけにしましょう。

③ 離乳食について

ベビーフードは、保存性があり、食べきりサイズなので災害時にも衛生的に安心です。月齢にあったものを非常食として用意しておくといいでしょう。

離乳食にできる食品がない場合、離乳食を始めたばかりであれば、母乳やミルクで栄養をまかなうようにします。

非常用の食事は、濃い味のものが多いため、選択できるときは、うす味のものを選ぶようにしましょう。炊き出し等の調理ができる体制が整ったら、味噌汁や煮物等を利用して離乳食を作りましょう。

* 月齢別の災害時の対応（形状）

月齢	5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
日常食	つぶしがゆ	全粥	全粥～軟飯	軟飯～ご飯
災害時	ミルクで対応	おかゆ状のもので対応	ご飯で対応	ご飯で対応



* 離乳食にも使える食品例

- ・ 常温で長期間保存できるもの（レトルトのごはん・おかゆ、ロングライフ牛乳、野菜ジュース、フリーズドライのスープ・味噌汁、高野豆腐、乾麺、いも類、無洗米 など）
- ・ 加熱調理が不要なもの（クリームコーン・肉・魚・豆・果物などの缶詰）
- ・ 食器が不要なもの（開封してそのまま食べられるもの）
- ・ おやつを含め、普段から食べ慣れているもの

3日分の食料や水を備えましょう

災害の発生に備えて、札幌市では市民の皆様に、あらかじめ最低3日分の食料や水などの用意をお願いしております。

普段食べている缶詰やレトルト食品等を多めに買い置きし、期限が切れる前に食べ、不足分を新たに補充することで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ「ローリングストック」がおすすめです。

普段から食べ慣れている缶詰やレトルト食品を備蓄することで、災害時も味や食物アレルギーなどの心配をすることなく食事ができます。



食物アレルギーの対応

原因食品を食べないようにするため、原材料やアレルギー表示、炊き出しでは使用食材の確認をしましょう。食物アレルギーがあることを周囲に知らせることも大切です。避難所で除去食の対応ができない場合にも、使用した食品を知らせてもらう等のサポートをお願いしましょう。

アレルギー用ミルクや特殊ミルク、アレルギー対応の離乳食などは、災害状況によりすぐに手に入らない場合もあるので、家庭でもしっかり備えておきましょう。

あなたの元気がみんなの元気！！

ついつい、お子さんやお孫さんに配慮して、食事を遠慮してしまうかもしれません。でも、あなたが元気であることが、ご家族や周りの方の元気につながります。

1. 水分をしっかりとりましょう

避難生活では、飲料水の不足や、トイレの数の不足のために、水分摂取を控えがちです。食事の量が減ると、水分の摂取量も少なくなりがちです。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きやすくなります。血流を良くする、血圧や血糖をコントロールするためには、水分をしっかり取ることが大切です。

2. しっかり食べましょう

食べ物が限られていることや慣れない環境などのために食欲が低下しがちです。体温や身体の筋肉を維持するためにも、出された食事はしっかり食べましょう。

ゼリー飲料や栄養素を強化した食品等が届いたら、積極的に食べましょう。

ご飯類は、袋にいれてお湯につけて温める、汁にいれて雑炊のようにする、パン類は牛乳やジュースに浸すと食べやすくなります。

3. 飲みこみにくい方へ

日頃から飲みこみにくいと感じる方、食事や飲み物を飲んだ時にむせる方は、次のような工夫をしてみましょう。

- ✧ 食事をする時には、横になったままでなく、座って食べるか、少し身体を起こして食事をしましょう。
- ✧ 食事の前に少量の水で口を湿らせましょう。
- ✧ 食品と水分を交互にとりましょう。
- ✧ 袋に入っている状態の時に、つぶしたり、ちぎったりして、食べやすい大きさにしましょう。

4. 身体を動かしましょう

避難所生活では、身体を動かす量が減りがちです。食べるだけでなく、身体を動かすことも考えましょう。

- ✧ 脚や足の指を動かす。
- ✧ かかとを上下に動かす。
- ✧ 室内や外を少し歩く。
- ✧ 軽い体操



高血圧、糖尿病などで普段から食事療法をしている方は、早めに避難所のスタッフや医療・食事担当スタッフにお知らせください。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。

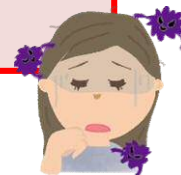
- できるだけ糖分を含まない飲料を選び、水分を十分にとりましょう。
- 食事量が減っているので、薬を使っている人は低血糖に気をつけましょう。
- 食事は、一度にたくさん食べずに、少しずつ回数を分けて食べましょう。
- 食べる時には、良く噛んで時間をかけて食べましょう。

避難所生活でも お口を清潔に保ちましょう

普段のお手入れができないため、
口内炎が発生しやすく
歯周病・むし歯が進行する



お口の中の細菌が増え、
全身に悪い影響を与える
場合がある



※体力が低下している方、ご自身の病気がある方は特に口を清潔に保つことが大切です！

 **【お口をきれいに保つために】**
生活環境に合わせてできる範囲でお口のお手入れをしましょう

お水が少ないまたはない
歯ブラシがない

◎お水の代用としてお茶や
マウスウオッシュの使用も可能です

◎唾液腺マッサージやお口の体操で
唾液を出しましょう

唾液はお口の汚れを洗い流す
働きがあります

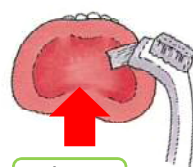
◎入れ歯のお手入れも忘れずに
1日に1回は外して清掃を！



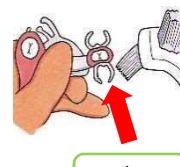
無糖の
お茶で！

◎ぶくぶくうがいをしましょう

◎タオルなどで歯の表面を擦って
汚れをふき取りましょう



内面



内面

内面やバネに
汚れが残る
やすいです

※入れ歯をなくさないように！

※清掃方法やマッサージの具体的な方法は別紙『非常時の口腔健康管理』を参考にしてください

ぶくぶくうがいについて

しっかり唇を閉じて、水が口からもれないようにします



- ★右の頬で音を出してブクブク10回
- ★左の頬で音を出してブクブク10回
- ★両方音を出してブクブク10回

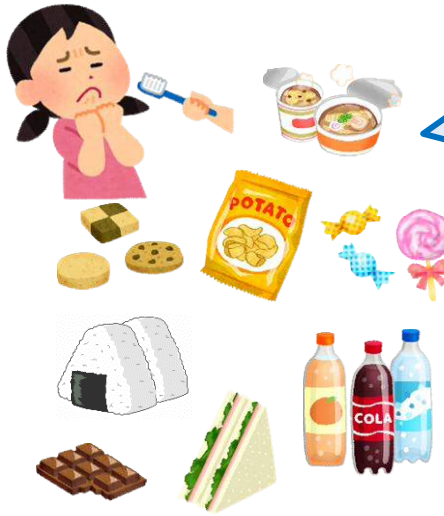
ペットボトルの
キャップ1杯分でも
効果があります



うがいは1回よりも数回に
分けたほうが効果的！

避難所生活はお子さんが『むし歯』になりやすい環境です

仕上げ磨きが
しづらい



食事やおやつの時間が
不規則

歯みがきが大変。
めんどくさい

おやつやジュースを
いつでも食べること
ができる



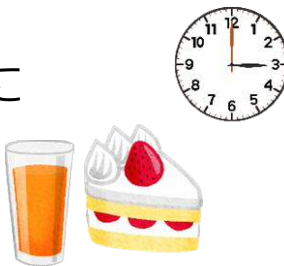
【むし歯予防のために】

お口の中をよく見る

明るいところで、食べかすなどの汚れが残っていないか、
歯と歯ぐきに、普段と変わったところはないか見てみましょう

甘いもののコントロール

- ・ダラダラ食べずに
時間と回数を
決めましょう



- ・**水分補給**はお茶やお水など
甘くない飲み物で！



お口をきれいに

- ・歯ブラシがない場合は
濡らしたガーゼや
ティッシュで
お口をふくことも
OK！



- ・**可能なかぎり**
仕上げ磨きを！



お口の中をきれいに！

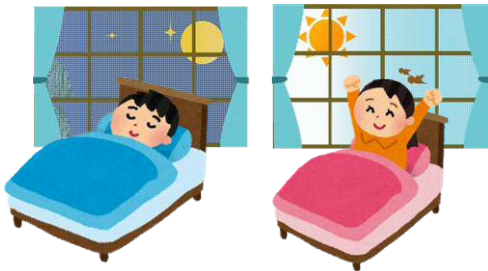
お口の中がよごれていると、ばいきんが
げんきになってむし歯や歯ぐきの病気に
かかりやすくなるよ！！



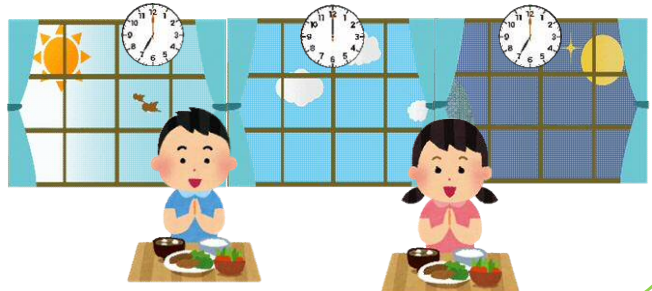
こんなことにきをつけよう

せいかつのこと

はやね、はやおき



ごはんは、きまったじかんに



おやつのこと

あまいおやつやのみものを
ダラダラたべない、
のまない



あまいおやつや
のみものは
ぼくたちをげんきに
してくれるんだ！



たすけてー！

歯みがきのこと

たべたら『歯』を
みがこう

できないときは
うがいをしよう



歯みがきができなかったら
キシリトールガムをかむ
ほうほうもあるよ！



避難所生活は『歯周病』『むし歯』『口内炎』 にかかりやすい環境です

歯磨き不足で
お口の中が
汚れやすい



ストレスが
溜まりやすい



【歯周病・むし歯・口内炎予防のために】

お口を見ましょう

- ・歯ぐきが**赤く**
なっていないか



- ・汚れが
溜まって
いないか



お口をきれいにしましょう

- ・生活環境に合わせて
できる範囲でお口を清掃しましょう
- ・歯ブラシがない場合は**うがい**や
濡らした**ガーゼ**や**ティッシュ**で
お口を拭きましょう



(別紙の『非常時の口腔管理』を参考にして
ください)

※ご自身に病気のある方はお口の不潔が身体に悪い影響を与える
場合があります。注意しましょう！



避難所生活は高齢者の方にとって
感染症（インフルエンザ・肺炎など）にかかりやすい環境です
『**お口の健康を保つ**』ことが『**予防**』
につながります

緊張やストレスによって
唾液が出にくい



体力や免疫力の低下



歯や入れ歯の
お手入れ不足による
お口の中の汚れ



飲み込む力の低下



【お口の健康を保つために】

お口と入れ歯の
お手入れ

- ・入れ歯は外して
きれいに
しましょう
- ・歯ブラシがない
時はうがいを
しましょう



歯がない場合でも
粘膜は汚れるため
お手入れが必要です。

唾液を出す

- ・よくかんで
食べましょう



- ・唾液腺マッサー
ジをしましょう

唾液はお口をきれいに
し、食べ物を飲み込み
やすくします。

お口の周りの
筋力を保つ

- ・お口や舌の体操
をしましょう



あ

お

- ・人とお話を
しましょう



食べる・飲み込む等
口の機能低下を防ぐこ
とができます。

※清掃方法やマッサージの具体的な方法は別紙『非常時の口腔健康管理』を参考にしてください

気を付けよう！ 誤嚥性肺炎

食べ物や唾液に含まれる細菌が肺に入ることによって発症する肺炎です。
飲み込む機能が衰えた高齢者の方がかかりやすい感染症です
お口が不潔な状態ではかかりやすくなります



避難生活の栄養摂取は非常に大切です 飲み込みやすくする工夫をしてみましょう

食事が食べにくい理由

食べ慣れない



冷たい

飲み込みにくい



固い

食事の量が減ってしまうと、体力や免疫力が低下し、感染症などにかかりやすくなります



【飲み込みやすくするために】

食事の前に・・・

☆入れ歯を入れる
噛むことと、飲み込みを助けます



※無くさないように
しましょう

※お口に合っていない場合は飲み込む
危険があるので、外しましょう

☆お口の体操を行う

食前に行うことで飲み込みやすくなると言われています



発音するように口を大きく動かす
など

※非常時の口腔健康管理を参考にしてください

食事の時は・・・

☆できるだけ座って食べる



座ることが難しい場合は、
やや起こした状態で頭の
後ろにタオルなどを置いて
安定させましょう



☆よく噛む



唾液が出るので
飲みこみやすくなります

☆食べ方を工夫する

- ・一口量を少なめにする
- ・食べやすい大きさにする
- ・温める・水分を加える
- ・すりつぶす・柔らかくする



できる範囲で
行いましょう

食べにくい、飲み込みにくい時は、必ず支援者に伝えましょう

こころの健康を保つためにできること

～被災されたみなさまへ～

大きな災害にあった後に慣れない環境や状況の中で過ごしていると、こころやからだにさまざまな変化があらわれることがあります。

こころの変化

- ・強い不安
- ・意欲の減退
- ・イライラする、怒りっぽくなる
- ・気分が落ち込む
- ・自分を責める
- ・集中力低下 など

からだの変化

- ・眠りにくい、悪夢を見る
- ・頭痛、筋肉痛、胸痛
- ・下痢、胃痛
- ・動悸、震え、発汗
- ・食欲がない など

このような変化は、強いストレスを受けたときに多くの方に起こりうる、『**正常な反応**』です。多くの場合は時間の経過とともに自然に回復していきます。今は無理をしないで、自分に優しくしてあげてください。こころの健康を保つため、以下のことを心がけてみましょう。

～少しでも今の状態を乗り越えるために～

- ・食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。
- ・軽い運動は、気持ちに活力をもたらします。お風呂上りのストレッチ、散歩、体操など、できそうなものを実践してみましょう。
- ・イライラが強まったときは、深呼吸をしてリラックスしてみるようにしましょう。
- ・気持ちを誰かに話してみましょう。感情を言葉にすると、気持ちの整理につながります。

『心の健康づくり電話相談』のご案内

札幌こころのセンター(札幌市精神保健福祉センター)では、こころのお悩みに関する相談に下記の電話で応じています。お一人で不安な気持ちを抱えず、どうぞお気軽にお電話ください。

札幌こころのセンター 心の健康づくり電話相談

011-622-0556 (平日 9 時～17 時)

0570-064-556 (平日 17 時～21 時、土日祝 10 時～16 時)



避難所名：

避難者名簿（同居家族等单位）太枠内をご記入ください

①入所年月日	年 月 日				
②同居家族等の氏名 (ふりがな)	年齢	生年月日	性別	この避難所 にいる (○・×)	備考 (現在いる場所等)
代表者 (ふりがな)			男・女	○	
(ふりがな)			男・女		
(ふりがな)			男・女		
(ふりがな)			男・女		
(ふりがな)			男・女		
(ふりがな)			男・女		
③住所・電話番号	〒 電話 () —				
④町内会・自治会				⑤ペットの同行	有 ・ 無
⑥家屋の被害状況 ※分かるものに○	1. 全壊 2. 大規模半壊 3. 半壊 4. 一部損壊 5. 床上床下浸水 6. 停電 7. 断水 8. ガス停止				
⑦緊急連絡先 (親族などの連絡先)	電話 () —				
⑧資格・特技	※協力いただけることがあれば、氏名と内容を記入してください。 氏名： 内容： 氏名： 内容：				
⑨特別な配慮	☐ 要配慮者の身体状況の確認が必要				
⑩特記事項					
⑪安否の問い合わせに、避難所にいることを答えてもいいですか？ (「いいえ」の場合、ご家族に対してもお答えしません)	はい ・ いいえ				

※記載できる項目のみ記載してください。

※記載内容は個人情報となるため、厳重に保管・取扱い、避難所運営の目的以外には使用しません。

※内容に変更があった場合は、速やかに受付にお申し出ください。

—裏面あり—

【外泊記載欄】

氏名	外泊期間	連絡先	帰所確認
	月 日～ 月 日		
	月 日～ 月 日		
	月 日～ 月 日		
	月 日～ 月 日		
	月 日～ 月 日		

※外泊する際、外泊から戻った際は、受付にお申し出ください。

※受付担当者は、外泊から戻ってきたことを確認したら「帰所確認」に「レ」を入れてください。

【退所記載欄】

①退所年月日	年 月 日
②退所後の行き先	1. 自宅に戻る 2. 転居する 〒 電話 () —
③新たな被災者支援制度 ができた時などにご連絡 してもいいですか？	はい ・ いいえ

※退所する際には、受付にお申し出ください。

※受付担当者は、退所後に新たな支援制度ができた場合などに、退所後の行き先に案内等を送付してよいか確認してください。

＜様式４－２：「避難者名簿」の保管・取扱いに関する注意点＞

この避難者名簿に記載された内容は、個人情報となることから、保管や取扱いには十分留意する必要があります。そのため、以下のような点に配慮します。

- (１) 不特定多数の人の目につかないように保管します。
- (２) 本人の同意なしに、記載内容を第三者へ提供しないこと。(家族への提供も不可)

【様式 5 - 1】

在宅被災者・車中泊避難者名簿

避難所名：

在宅被災者名簿（同居家族等单位）太枠内をご記入ください

①記入年月日	年 月 日			②避難場所	在宅 ・ 車中泊
③同居家族等の氏名 (ふりがな)		年 齢	生年月日	性別	備 考 (必要な支援等)
代表者 (ふりがな)				男・女	
(ふりがな)				男・女	
(ふりがな)				男・女	
(ふりがな)				男・女	
(ふりがな)				男・女	
(ふりがな)				男・女	
④被害状況 ※分かるものに○	1. 全壊 2. 大規模半壊 3. 半壊 4. 一部損壊 5. 床上床下浸水 6. 停電 7. 断水 8. ガス停止				
⑤住所・電話番号	〒 電話 () —				

※記載できる項目のみ記載してください。

※避難所内で共有している情報は、避難所の掲示板に掲示しています。

※食料は毎食ごとに避難所に取りにきてください。

※支援が不要となった場合は、受付にお申出ください。

避難所受付使用欄	
支援不要の連絡があった日	／

<様式５－１：「在宅被災者・車中泊避難者名簿」の保管・取扱いに関する注意点>

この名簿に記載された内容は、個人情報となることから、保管や取扱いには十分留意する必要があります。そのため、以下のような点に配慮します。

- (１) 不特定多数の人の目につかないように保管します。
- (２) 本人の同意なしに、記載内容を第三者へ提供しないこと。(家族への提供も不可)

記載方法 ①当てはまるものに○をつける。②空欄の()は該当する場合記載する。

個人情報 取扱注意	記入日 (. .) No.
-----------	-----------------

区分 (高齢者/障がい児・者/医療的ケア/妊婦・産婦・乳幼児)

お話を聞いた方…氏名 :	聴取者…所属班 : ()
本人・家族・その他(続柄)	名 前 :

現所在地	避難所名 () ・ その他 ()		
フリガナ		性別	生年月日
氏名		男・女	M・T・S・H・R . . (歳)
自宅住所	連絡先電話番号 — —		
緊急連絡先	氏名 住所	続柄 電話番号	— —
同居家族	なし・あり	要配慮者二次避難所への付き添い	

<支援者> (要配慮者二次避難所へ付き添う方、福祉避難スペースにて支援できる方)

フリガナ		性別	本人との続柄
氏名		男・女	
自宅住所	連絡先電話番号 — —		

A D L (妊婦以外)	食事 (全介助 / 一部介助 (必要な介助 :) / 自立) 入浴 (全介助 / 一部介助 (必要な介助 :) / 自立) 薬の内服 (あり・なし) → (全介助 / 一部介助 (必要な介助 :) / 自立) 手持ちの薬の不足 : なし・あり (不足している服用薬名 :) 排泄 (全介助 / 一部介助 (必要な介助 :) / 自立) 歩行 (全介助 ・ 常時臥床 / 道具が必要・介助者が必要 / 自立) →歩行の際に使用する道具 (杖・歩行器・車椅子・その他 ()) 意思疎通等 (意識混濁・会話不成立 / 弱視、難聴、全盲又は全ろう ・言ったことをすぐに忘れる / 問題なし)																		
	障害支援区分 (6 ・ 5 / 4 / 3 ・ 2 ・ 1) 身体障害者手帳 (1級 ・ 2級 / 3級 / 4級 ・ 5級 ・ 6級) →身体障害の種別 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>視覚</td> <td>聴覚</td> <td>平衡</td> <td>音声</td> </tr> <tr> <td>上肢</td> <td>下肢</td> <td>運動</td> <td>移動</td> </tr> <tr> <td>心臓</td> <td>腎臓</td> <td>肝臓</td> <td>体幹</td> </tr> <tr> <td>直腸</td> <td>小腸</td> <td>免疫</td> <td>呼吸</td> </tr> </table>				視覚	聴覚	平衡	音声	上肢	下肢	運動	移動	心臓	腎臓	肝臓	体幹	直腸	小腸	免疫
視覚	聴覚	平衡	音声																
上肢	下肢	運動	移動																
心臓	腎臓	肝臓	体幹																
直腸	小腸	免疫	呼吸																
障害程度	療育手帳 (A / B ・ B-) 精神障害者保健福祉手帳 (1級 / 2級 / 3級)																		
要介護度	要支援 (1 ・ 2) 要介護 (1 ・ 2 / 3 / 4 ・ 5)																		

(裏面)	要配慮者身体状況等情報シート	No.	氏名
利用施設・事業所	障がい・高齢 福祉サービスの種類 ()		
	施設・事業所名称 ()		
	利用曜日・回数・時間 ()		
	相談支援・居宅介護支援事業所() 担当者・連絡先()		
医療的ケア	なし・あり 病名 ()		
	→ありの場合 透析 / 人工呼吸器 / たん吸引 / 経管栄養 / ストーマ装具		
	ストーマ装具の手持ちなし・あり(ワンピース・ツーピース)		
かかりつけの病院名	主治医名 ()		
	() ()		

<妊産婦 記載欄>

妊産婦の状況等	妊娠 () 週目	出産 (予定) 日		
	育児を頼める人の有無 (無し/有り (児童との続柄:))			
かかりつけの病院名	妊婦健診受診医療機関		主治医名	
	出産 (予定) 医療機関		主治医名	
	直近受診日		受診頻度	回 / 月・週
医学的管理	不要・要 ()			
(フリガナ) 氏名		男・女	新生児・乳幼児	H・R . . (歳 ヶ月)
(フリガナ) 氏名		男・女	新生児・乳幼児	H・R . . (歳 ヶ月)
(フリガナ) 氏名		男・女	新生児・乳幼児	H・R . . (歳 ヶ月)
妊産婦・新生児・乳幼児の状況	(心身の状態やどのような事情があり、要配慮者二次避難所の生活が適当かを記載。)			

【その他自宅で使用していた福祉用具】

【配慮して欲しいこと、一次避難所で生活していて大変だったこと、今後の心配など特記事項】

【要配慮者二次避難所への移送手段】

- ① 移動 (自力可・介助者と移動可 (職員付き添い 要・不要)・自力では困難、介助者がおらず職員の介助が必要)
- ② 車の要否 (要・否)

【結果】

【聴取職員から施設への伝達事項】

参考文献

1. 災害時の保健活動推進マニュアル
(令和2年3月. 日本公衆衛生協会／全国保健師長会)
2. 大規模災害における保健師の活動マニュアル
(平成25年7月. 日本公衆衛生協会／全国保健師長会)
3. 市町村における災害時保健活動マニュアルの策定及び活用のためのガイド
(令和5年3月. 千葉大学大学院看護学研究員 地域創生看護学講座)
4. 愛知県災害時保健師活動マニュアル～保健活動の推進に向けて～
(令和3年3月. 愛知県保健医療局健康医務部医療計画課)
5. 西多摩圏域市町村災害時保健活動ガイドライン～保健師の活動を中心に～
(平成29年3月. 東京都西多摩保健所)

札幌市災害時保健活動マニュアル作成検討経過

開催日	会議名	検討内容(要旨)
令和6年5月15日	危機管理局との打ち合わせ	・札幌市災害時保健活動マニュアルの策定について
令和6年6月20日	第1回札幌市災害時保健活動マニュアル検討ワーキング	・フェーズ初動期の具体的な保健活動の検討・整理
令和6年9月2日	第2回札幌市災害時保健活動マニュアル検討ワーキング	・保健師が対応すべき要配慮者の優先順位と活動内容の検討
令和6年11月18日	第3回札幌市災害時保健活動マニュアル検討ワーキング	・災害時の視点を踏まえた保健師継続支援ケースの管理方法について
令和6年12月23日	第1回札幌市災害時保健活動マニュアル係長作業部会	・地域の災害対応力向上のための活動について
令和6年12月23日	第4回札幌市災害時保健活動マニュアル検討ワーキング	・地域の災害対応力向上のための活動について
令和7年1月10日	保健支援係長会議	・災害時の視点を踏まえた保健師継続支援ケースの管理方法について ・地域の災害対応力向上のための活動について
令和7年1月17日	健やか推進係長会議	・災害時の視点を踏まえた保健師継続支援ケースの管理方法について ・地域の災害対応力向上のための活動について
令和7年1月28日	第2回札幌市災害対策本部訓練の参加	・札幌市災害時保健活動マニュアルの検証
令和7年2月10日	第2回札幌市災害時保健活動マニュアル係長作業部会	・地域の災害対応力向上のための活動について
令和7年2月28日	札幌市災害時保健活動マニュアル検討ワーキング(文書照会)	・札幌市災害時保健活動マニュアルの最終確認

令和 6 年度札幌市災害時保健活動マニュアル策定ワーキング

	氏 名	所 属・職 名
1	佐々木 暁子	保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課 地域健康づくり担当係長
2	林 わかな	北)保健福祉部健康・子ども課 健やか推進係長
3	山岸 由佳	豊)保健福祉部健康・子ども課 健やか推進係長
4	横山 美紀	南)保健福祉部保健福祉課 保健支援係長
5	高田 美希	西)保健福祉部保健福祉課 保健支援係長
※	關 靖子	東)保健福祉部 健康・子ども課長
※	東海林 幹	清)保健福祉部 介護障がい担当課長

※ オブザーバー

【スーパーバイザー】

	氏 名	所 属・職 名
1	川内 祐紀 岡部 歌織 佐々木 将仁	危)災害対策担当課災害対策担当係長(第 1 回参加) 危)危機管理課避難支援担当係長 (第 2、3 回参加) 危)防災計画担当課防災計画担当係長(第 4 回参加)
2	長島 康人	保)総務部地域福祉・生活支援課地域福祉推進係長
3	乙坂 明史	保)総務部地域福祉・生活支援課要配慮者支援調整担当係長
4	古澤 弥	保)保健所結核・感染症医事担当課長

【事務局】

	氏 名	所 属・職 名
1	斉藤 佳代子	保)保健所調整担当部長 (健康危機管理統括保健師)
2	宮村 香	保)ウェルネス推進部 地域保健担当課長 (統括保健師)
3	村上 真弓	保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課 地域保健推進担当係長
4	飯田 剛史	保)保健所感染症総合対策課 推進担当係長
5	斎藤 日出樹	保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課 地域保健推進担当係
6	松尾 由妃	保)保健所感染症総合対策課 推進担当係

MEMO



札幌市災害時保健活動マニュアル

(災害時保健活動マニュアル策定ワーキング)

SAPPORO