

<資料編>

【様式】

	内 容	
様式 1	市町村保健福祉部署及び県福祉保健所の状況報告	高知県南海トラフ地震時保健活動ガイドライン Ver. 2
様式 2	保健活動チーム派遣要請書兼派遣連絡書	
様式 3	保健活動チーム派遣連絡書兼報告書	
様式 4	避難所の状況調査	
様式 5	避難者名簿	避難所運営マニュアル (高知市)
様式 6	避難者カード	
様式 7	避難所食事状況調査票	(公社) 日本栄養士会
様式 8	提供食 調達依頼書	高知市
様式 9	栄養・食生活相談票	高知県南海トラフ地震時栄養・食生活支援活動ガイドライン Ver. 2
様式 10	栄養・食生活相談票 (経過要旨)	
様式 11	栄養・食生活支援実施報告書 (日報まとめ)	
様式 12	栄養指導記録票	

【啓発資料 (平常時からの備え)】

	内 容
啓発資料 1	災害への備え いざという時のために
啓発資料 2	災害時の食事の備え～3日分以上は備えるぞね～ 災害時の簡単メニュー～実践編～

【掲示・配布用資料等】

	内 容
資料 1	食事のことでご心配がある方へ
資料 2	便秘に注意しましょう
資料 3	熱中症・脱水症状大丈夫？
資料 4	おやつの食べ過ぎに気をつけましょう
資料 5	肺炎を予防しよう
資料 6	災害時に健康をしっかりと守るために口の中の“唾液”が重要です
資料 7	衛生的な手洗い
資料 8	残った食事はとっておかない！
資料 9	ペットボトル使用上の注意
資料 10	食中毒に注意しましょう
資料 11	ノロウイルスによる食中毒
資料 12	炊き出しをする皆様へ
資料 13	炊き出しチェック表
資料 14	食品を配るときには
資料 15	食品を渡す時は注意してください
資料 16	避難所への食品受入時に注意してください
リーフレット	災害時の栄養情報ツール (国際災害栄養研究所ホームページより) ・栄養・食生活 基本編 (A 4 片面) ・衛生管理編 (A 4 片面) ・赤ちゃん、妊婦・授乳婦編 (A 4 両面) ・高齢者・慢性疾患編 (A 4 両面)

※FAXが使用できない場合は、口頭連絡で様式の内容を伝達する。

※福祉保健所の状況報告も作成・伝達する。

※この報告以降は、保健活動チームの派遣要請は第2号様式により行う。

市町村保健福祉部署及び県福祉保健所の状況報告

※ 報告経路 市町村(保健福祉部署) → 県福祉保健所 → 県健康長寿政策課

発信日時	年 月 日 時 分	
発信者	市・町・村 福祉保健所	担当者氏名：
受理確認 (県で記入)	福祉保健所	年 月 日 時 分【確認者氏名】
	健康長寿政策課	年 月 日 時 分【確認者氏名】

保健福祉部署の 状況	■活動拠点の建物被害 1. なし 2. あり(使用可) 3. あり(使用不可)		活動拠点の施設名：
	代替施設		
	■連絡手段(連絡がとれる手段について記入)		
・衛星携帯電話(番号：) ・防災行政無線電話(番号：) ・その他 (連絡手段の種類：) (番号：)		・防災行政無線FAX(番号：) ・電子メール ・その他 (連絡手段の種類：) (番号：)	
■職員稼働状況 (参集) 人/ 人中 (うち保健師 人/ 人中) (責任者) 1. いない 2. いる(氏名：) (統括保健師) 1. いない 2. いる(氏名：)			
応援要請の可否	1. 不要 2. 要 3. 調査中		
その他連絡事項	上記以外で、連絡事項がある場合に記入してください。		

【第 報】保健活動チーム派遣要請書 兼 派遣連絡書（市町村⇄福祉保健所）

発信： 月 日 時 分 市町村名： 担当者氏名： TEL： FAX： ※連絡が取れる番号を記入	①要請 	受信： 月 日 時 分 福祉保健所： 担当者氏名： TEL： FAX： ※連絡が取れる番号を記入
受信： 月 日 時 分 担当者氏名：	②連絡 	発信： 月 日 時 分 担当者氏名：

①保健活動チーム派遣要請書（市町村で記入）

1 市町村保健福祉部署職員稼働状況

保健師	事務	その他の職種	責任者	統括保健師
人/ 人中	人/ 人中	人/ 人中	いない いる(氏名:)	いない いる(氏名:)

2 保健活動チームの派遣要請

希望チーム数	依頼したい活動内容	派遣されるチームの参集場所	1チームあたりの標準
			保健師 2名 ロジスティック 1名 （業務調整員） 計 3名

3 応援協定等による派遣チームの状況（2以外に別途要請している場合に記入。活動中、派遣要請中のものも記入。）

派遣チーム数	派遣チーム自治体名	活動期間(~)
		~
		~

連絡事項（第一報から状況が変化したこと、持参してほしい物品の希望 等があれば記入。）

②保健活動チーム派遣連絡書（福祉保健所で記入）

福祉保健所 → 市町村（各市町村に派遣するチームについて記入する。）

派遣チーム数	派遣チーム自治体名	活動期間（開始予定～終了予定）

その他連絡事項：

要請発信:	月 日 時 分
担当者氏名:	
福祉保健所:	
TEL:	
FAX:	

要請受信:	月 日 時 分
担当者氏名:	
健康長寿政策課	

書

洛

.

扣

連絡受信: 月 日 時 分	
担当者氏名:	
福祉保健所:	
TEL:	
FAX:	

連絡受信: 月 日 時 分		
担当者氏名:		
		健康長寿政策課

[illegible]

その他連絡事項（福祉保健所・健康長寿政策課とともに連絡事項がある場合は、この欄に記入する。）

避難所の状況調査

(避難所情報 日報 (共通様式))

活動日	記載者(所属・職名)
年 月 日	

避難所活動の目的:

- ・公衆衛生的立場から避難所での住民の生活を把握し、予測される問題と当面の解決方法、今後の課題と対策を検討する。
- ・個人や家族が被災による健康レベルの低下をできるだけ防ぐための生活行動が取れるよう援助する。

避難所の概況	避難所名	所在地(都道府県、市町村名)	避難者数 昼: 人 夜: 人 (ペット 犬: 匹 猫: 匹)			
	電話	FAX	施設の広さ			
	スペース密度	過密・適度・余裕	施設の概要図(屋内・外の施設、連絡系統などを含む)			
	交通機関(避難所と外との交通手段)					
組織や活動	管理統括・代表者の情報					
	氏名(立場)					
	その他					
	連絡体制 / 指揮・命令系統					
	自主組織 有()・無					
	外部支援 有(チーム数: 、人数: 人)・無 有の場合、職種()					
環境的側面	ボランティア 有(チーム数: 、人数: 人)・無 有の場合、職種()					
	医療の提供状況					
	救護所 有・無 巡回診療 有・無					
	地域の医師との連携 有・無					
	現在の状況					
	対応					
環境的側面	ライフライン	電気	不通・開通・予定()			
		ガス	不通・開通・予定()			
		水道	不通・開通・予定()			
		飲料水	不通・開通・予定()			
		固定電話	不通・開通・予定()			
		携帯電話	不通・開通・予定()			
	設備状況と衛生面	洗濯機	無・有(使用可・使用不可)			
		冷蔵庫	無・有(使用可・使用不可)			
		冷暖房	無・有(使用可・使用不可)			
		照明	無・有(使用可・使用不可)			
		調理設備	無・有(使用可・使用不可)			
		トイレ	使用不可・使用可(箇所) 清掃・くみ取り 不良・普・良 手洗い場 無・有 手指消毒 無・有			
		風呂	無・有(清掃状況:)			
		喫煙所	無・有(分煙: 無・有)			
	生活環境の衛生面	清掃状況	不良・普・良	床の清掃	無・有	
		ゴミ収集場所	無・有	履き替え	無・有	
		換気・温度・湿度等	空調管理	不適・適		
		粉塵	無・有	生活騒音	不適・適	
		寝具乾燥対策	無・有			
		ペット対策	無・有	ペットの収容場所	無・有	
		食事の供給	1日の食事回数	1回・2回・3回		
		炊き出し	無・有	残品処理	不適・適	

※「大規模災害における保健師の活動マニュアル」から抜粋(厚生労働省と国立保健医療科学院で共通開発中のクラウドを活用した災害時における情報共有システムとの共通様式)を一部改編(項目追加)

避難所の状況調査

（避難所避難者の状況 日報（共通様式））

活動日	記載者(所属・職名)
年 月 日	

避難所活動の目的:

- ・公衆衛生的立場から避難所での住民の生活を把握し、予測される問題と当面の解決方法、今後の課題と対策を検討する。
- ・個人や家族が被災による健康レベルの低下をできるだけ防ぐための生活行動が取れるよう援助する。

		本日の状態		対応・特記事項		
配慮を要する人	高齢者	人	うち65歳以上 うち要介護認定者数	人	人	
	妊婦	人	うち妊婦健診受診困難者数	人	人	
	産婦	人				
	乳児	人				
	幼児・児童	人	うち身体障害児	人		
		人	うち知的障害児	人		
		人	うち発達障害児	人		
	障害者	人	うち身体障害者	人		
		人	うち知的障害者	人		
		人	うち精神障害者	人		
		人	うち発達障害者	人		
	難病患者		人			
	在宅酸素療養者		人			
人工透析者		人				
アレルギー疾患児・者		人				
服薬者数	服薬者	人	うち高血圧治療薬	人		
		人	うち糖尿病治療薬	人		
		人	うち向精神薬	人		
有症状者数	人数の把握	総数	うち乳児・幼児	うち妊婦	うち高齢者	
	感染症症状	下痢	人	人	人	人
		嘔吐	人	人	人	人
		発熱	人	人	人	人
		咳	人	人	人	人
	その他	便秘	人	人	人	人
		食欲不振	人	人	人	人
		頭痛	人	人	人	人
		不眠	人	人	人	人
		不安	人	人	人	人
防疫的側面	食中毒様症状 (下痢、嘔吐など)					
	風邪様症状 (咳・発熱など)					
	感染症症状、その他					
まとめ	全体の健康状態					
	活動内容					
	アセスメント					
	課題/申し送り					

※「大規模災害における保健師の活動マニュアル」から抜粋（厚生労働省と国立保健医療科学院で共通開発中のクラウドを活用した災害時における情報共有システムとの共通様式）

避難者名簿

- ☐ 避難者
☐ 在宅避難者
☐ 帰宅困難者

避難所：

避難者 カード 整理 番号	世帯主	世帯主の 整理番号	氏名	お住まいは 地区名 地区外	住所	年齢	性別	食事 希望 有無	医療 配慮 有無	その他	居住 スペース	退所日
5	○	12	高知 太郎	○	高知市丸ノ内1-2	56	男・女	○	○	そばアレルギー	1	9月3日
1							男・女					
2							男・女					
3							男・女					
4							男・女					
5							男・女					
6							男・女					
7							男・女					
8							男・女					
9							男・女					
10							男・女					
食事希望者：計（名）→										←医療配慮者：計（名）		

避難者カード (避難所：)		※記入不要			
		整理番号			
		居住スペース番号			
該当する番号を ○で囲んで ください	1. 避難者（避難所での生活を希望する方）				
	2. 在宅避難者（自宅等で生活するが配給等が必要な方）				
	3. 帰宅困難者（一時的に滞在する方）				
避難所までどうやって避難しましたか 番号を○で囲んでください		1. 徒歩 2. 自転車 3. バイク 4. 自動車			
氏名	ふりがな	生年月日	年 月 日 (歳)	性別	男・女
世帯主	本人 ・ 世帯員	世帯主名 ()	世帯主は同行 していますか		はい・いいえ
住所	高知市内	高知県 高知市			
	高知市外	都・道・府・県		市・区・郡	
		町・村・字			
該当地区名を 記入してください		町 () ・その他 ()			
この避難所に避難していることを公表してもよろしいですか					可 ・ 否
食事への希望について：該当する番号を ○ で囲んでください					
1. 普通食 2. お粥 3. 離乳食 4. ミルク 5. その他 ()					
食物アレルギーを お持ちですか	はい・いいえ	はいの場合：該当する番号を○で囲んでください			
		1. えび 2. かに 3. 小麦 4. そば 5. 卵 6. 乳 7. 落花生 8. その他 ()			
医療や配慮について：該当する番号を ○ で囲んでください					
1. けが () 2. 小児医療 3. 人工透析／次回の透析日 () 4. 酸素療法 5. 産婦人科医療 6. 精神科医療 7. 要介護度 () 8. その他（内容：)					
～あなたの力が必要です～ 避難所運営でご協力いただけることがありましたら該当する番号を ○ で囲んでください					
1. けがの手当 2. 子どもの世話 3. 介護 4. 炊事・洗濯 5. 大工・力仕事 6. 建物設備点検 7. その他：資格など ()					
その他、相談事や希望などがありましたら下欄にご記入ください					
居住スペースへの移動が終わったら『誘導係』が回収しますので渡してください					

避難所食事状況調査票

1/2 ページ

調査日 ①	西暦 年 月 日 ()	記入者 ②	あなたの 所属 _A 氏名 _B	☐ 保健所 ₁ ☐ 市町村 ₂ ☐ 他自治体 ₃ ☐ 栄養士会 ₄ ☐ その他 ₅ :
避難所名 ③		避難所区分 ④	☐ 指定 ₁ ☐ その他 ₂ :	
避難者数 ⑤	避難者A: 計()人 ? → ☐ ～50人 ₁ ☐ 51～100人 ₂ ☐ 101～150人 ₃ ☐ 151～500人 ₄ ☐ 501人～ ₅ ☐ 在宅避難者等、食事だけ取りにくる人の食数 _B : ()食			
対応してくれた方 ⑥	氏名 _A :	お立場 _B	☐ 避難所責任者 ₁ ☐ 食事提供責任者 ₂ ☐ その他 ₃ :	
食事提供回数 ⑦	☐ 0回 ₁ ☐ 1回 ₂ ☐ 2回 ₃ ☐ 3回 ₄ /日	飲料水 ⑧	☐ なし ₁ ☐ 不足(1人1日1.5L以下) ₂ ☐ 十分 ₃	
避難所にいる要 配慮者に ☒ 人数把握が難し い場合は ☒ のみ でOK	☐ 乳児 _A	人	不足してい るものに ☒	☐ 乳児用ミルク _a ☐ 離乳食 _b ☐ おむつ _c ☐ その他 _d :
	☐ 食物アレルギー _B	人		☐ 7品目除去食 _a ☐ 7品目以外の除去食 _b (原因食品:)
	☐ 高血圧 _C	人		☐ 減塩食 _a ☐ 降圧剤 _b ☐ その他 _c :
	☐ 糖尿病 _D	人		☐ エネルギー調整食 _a ☐ 内服薬 _b ☐ インスリン _c ☐ その他 _d :
	☐ 腎臓病 _E	人		☐ 低たんぱく食 _a ☐ 低カリウム食 _b ☐ 薬 _c ☐ その他 _d :
	☐ 摂食嚥下困難者 _F	人		☐ とろみ調整食 _a ☐ 嚥下調整食 _b ☐ その他 _c :
	☐ 妊婦・授乳婦 _G	人		
	☐ その他 _H :			
⑨	☐ 要配慮者はいない _I			
使える ライフライン ⑩	☐ 電気 _A		☐ 上水道 _D	
	☐ ガス(油を沸かす) _B		☐ 下水道 _E	
	☐ 車による人や物のアクセス _C		☐ プールの水 _F	

避難所で提供している一般の食事について				左の食事への以下の団体・職種の関与(該当に ☒) _F
区分	メニュー _B	量 _C	食事区分 _D (あったものに ☒)	食事提供方法 _E (該当に ☒)
朝 ⑪ _A ☐ 足りている ₁ ☐ 足りていない ₂ ☐ 提供なし ₃ ☐ 不明 ₄			☐ 主食(ご飯/パン/麺) _a ☐ 主菜(肉/魚/卵/大豆) _b ☐ 副菜(野菜/きのこ/芋/海藻)(野菜ジュース等含む) _c ☐ 牛乳・乳製品 _d ☐ 果物 _e	☐ 炊き出し _a ☐ 弁当 _b ☐ 支援物資(調理不要) _c ☐ 備蓄品(調理不要) _d ☐ その他 _e :
昼 ⑫ _A ☐ 足りている ₁ ☐ 足りていない ₂ ☐ 提供なし ₃ ☐ 不明 ₄			☐ 主食(ご飯/パン/麺) _a ☐ 主菜(肉/魚/卵/大豆) _b ☐ 副菜(野菜/きのこ/芋/海藻)(野菜ジュース等含む) _c ☐ 牛乳・乳製品 _d ☐ 果物 _e	☐ 炊き出し _a ☐ 弁当 _b ☐ 支援物資(調理不要) _c ☐ 備蓄品(調理不要) _d ☐ その他 _e :
夜 ⑬ _A ☐ 足りている ₁ ☐ 足りていない ₂ ☐ 提供なし ₃ ☐ 不明 ₄			☐ 主食(ご飯/パン/麺) _a ☐ 主菜(肉/魚/卵/大豆) _b ☐ 副菜(野菜/きのこ/芋/海藻)(野菜ジュース等含む) _c ☐ 牛乳・乳製品 _d ☐ 果物 _e	☐ 炊き出し _a ☐ 弁当 _b ☐ 支援物資(調理不要) _c ☐ 備蓄品(調理不要) _d ☐ その他 _e :
間食、菓子類 アルコール等 ⑭				

避難所食事状況調査票

2/2 ページ

環境・衛生面	保冷設備(冷蔵庫) _A	☐ 有り ₁ ☐ 有りだが使用不可 ₂ ☐ 無し ₃	
	調理者の手洗い _B 現状に ☒	☐ アルコール消毒 _a ☐ 流水洗浄 _b ☐ 不明 _c	
	喫食者の手洗い _C 現状に ☒	☐ アルコール消毒 _a ☐ 流水洗浄 _b ☐ 不明 _c	
	トイレ _D 使用可 ☒	☐ 元のトイレ _a ☐ 仮設トイレ()基 _b ☐ ポータブル()基 _c	
	土足禁止エリア _E に ☒	☐ 調理スペース _a ☐ 避難スペース _b ☐ 不明 _c	
	使える炊き出し資源 _F に ☒	☐ 調理器具 _a	☐ 人手 _d
		☐ スペース _b	☐ 食材 _c
		☐ 熱源 _c (カセットコンロ・ガスボンベ等)	☐ その他 _f :
⑮ 欲しい電気調理機器 _G に ☒	☐ 電子レンジ _a ☐ 電気ポット _b ☐ その他 _c :		
被災者の 身体・口腔状況	身体・口腔状況に問題がある人	☐ いる(下のリストへ) ₁ ☐ いない ₂ ☐ 不明 ₃	
	該当者 _B に ☒	☐ 風邪、熱など体調不良 _a	☐ エコノミークラス症候群ハイリスク者 _f
		☐ 下痢、便秘、嘔吐など _b	☐ 皮膚症状 _g (アトピー性皮膚炎等)
		☐ 感染症 _c (インフルエンザ・ノロウイルス・破傷風など)	☐ 口内炎 _h
		☐ ぜんそく _d	☐ 不眠 _i
		☐ 食欲不振 _e	☐ その他 _j :
	⑯ その他身体・口腔状況(自由記述) _C		
気が付いたこと	利用可能な人材 _A (助産師、調理員、手話通訳者など)		
	⑰ その他 _B (宗教上のタブーがある人やその他問題点など)		
その他の 支援物資	不足しているもの _A		
	⑱ 余っているもの _B		

【チェックボックス(□)の下付き文字】

アルファベット⇒複数回答可の選択肢 数字⇒択一式の選択肢

提供食 調達依頼書

※ 報告経路 避難所 → 高知市災害対策本部(物資対策本部)

発信日時	年 月 日 時 分
避難所名	
発信者	所属: 氏名:

提供食		食数	備考
一般食			
乳児用ミルク			
離乳食			
減塩食			
エネルギー調整食	幼児 (人)		
	糖尿病患者(人)		
低たんぱく食			
低カリウム食			
嚥下調整食			
7品目除去食			
7品目以外除去食	牛・豚・鶏肉除去食		
低脂肪食			
特別用途食品	濃厚流動食品 (種類・商品名)		
	()		

【参考】食事の配慮が必要な方の提供食分類表

食事の配慮が必要な方の分類		提供食										備考	
		乳児用 ミルク	離乳食	減塩食	エネルギー 調整食	低たんば く食	低カリウ ム食	嚥下調整 食	7品目（＊） 除去食	7品目（＊）以外 の除去食 （原因食品）	その他		
											（低脂肪 食）		（特別用途 食品等）
乳幼児		○	○		○								
妊産婦													（注1） 一般食＋補食等 にて対応
食事制限がある 慢性疾患患者	高血圧			○									
	糖尿病				○								
	腎臓病			○		○	○						
	潰瘍性大腸炎・ クローン病										○		
摂食・嚥下困難者（障害者含む）								○					
食べられない食品 がある方	食物アレルギー 疾患患者								○	○（ ）			
	宗教等の理由に よるもの									○（ ）			
	味覚や食感等の過 敏による強い偏食												（注2） 個人対応（対象食 品の除去等）
経管栄養（胃ろう、鼻腔）												△	

* 7品目: 食品表示法により表示が義務付けられている、えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生の原材料

※凡例 ○: 対応する食事 △: 個人の状態により個別対応が必要

(注1) 一般食の提供を基本とし、不足するエネルギーや栄養量を補食(おにぎり、パン、果物、栄養補助食品、特別用途食品等)で補う。

(注2) 一般食の提供を基本とし、個人で除去等の対応をお願いする。エネルギーや栄養量の不足がある場合は、補食等で対応する。

栄養・食生活相談票

相談日 年 月 日 (曜日)

避難所等名: _____

ふりがな 氏名		生年 月 日	明・大・昭・平・令	元の 住所	被災前の居住地	
			(歳)			
既往 歴		治療 状態	医療機関名			
			主治医			
			現在の服薬状況 (中断・継続) 薬品名			
生活 習慣	☐ 全日避難所生活 ☐ 昼間は仕事 被災場所片付け ☐ _____	身体 状況	※無理な聞きとりはしない	普 段 の 血 圧	※無理な聞きとりはしない	
			身長 _____ cm 体重 _____ Kg		収縮時 _____ mmHg 拡張時 _____ mmHg	
自覚 症状	☐ 頭痛、頭重 ☐ 不眠 ☐ 倦怠感、疲労感 ☐ 吐き気 ☐ めまい ☐ 動悸、息切れ ☐ 肩こり ☐ 関節、腰痛 ☐ 目の症状 ☐ せき ☐ たん ☐ 咽頭の症状		☐ 発熱 ☐ 便の症状 ☐ 食欲 ☐ 体重減少 ☐ 口内炎 ☐ 口角炎 ☐ 皮膚の荒れ ☐ 貧血症状 ☐ 頻尿 ☐ _____ ☐ _____		食 事 等 の 状 況	避難所の食事提供状況
						朝 ☐ 炊き出し ☐ 他 昼 ☐ 炊き出し ☐ 他 夕 ☐ 炊き出し ☐ 他 食欲 ☐ 有 ☐ 無 食事制限 ☐ 有 ☐ 無 内容 _____ 水分摂取 ☐ 良好 ☐ 不足
相談 内容						
指導 内容						

栄養・食生活支援ニーズの判断

☐ ①栄養指導支援が必要 (☐ 継続 ☐ 随時 ☐ 特別用途食品等提供)

☐ ②提供する食事に配慮が必要 (☐ 離乳食 ☐ アレルギー対応食 ☐ 慢性疾患 ☐ 嚥下困難)

☐ ③特に指導の必要はなし (一般的な食事提供で可能)

⇒上記①②について、駐在する避難所職員に連絡 (職名: _____ 氏名: _____)

栄養・食生活相談票(経過要旨)

避難所		ふりがな 氏名		No
月 日	相談内容		指導内容	担当者

実施報告書

様式 11

表面																	№ 1	
栄養・食生活支援実施報告書（日報まとめ）																		
【地区名】			年 月 日（ ）										担当者（ ）					
避難所・仮設住宅・訪問地区等名	相談延人数	相談内容（延べ件数）													避難所の状況 （食事内容・回数・調理の状況・問題点・国への伝達事項）			
		母子		生活習慣病			疾患		その他									
		離乳食・幼児食	アレルギー	母性	高血圧	糖尿病	その他	かぜ	慢性疾患	その他	高齢者	嚥下困難	便秘	下痢		その他		
名称 【 】 栄養士氏名 ()																		
避難所名 栄養士氏名 ()																		
避難所名 栄養士氏名 ()																		
避難所名 栄養士氏名 ()																		
避難所名 栄養士氏名 ()																		
計																		

*相談延べ人数、内訳（重複可）を記載してください。

裏面		№2	
		担当者()	
◆現地の状況			
◆派遣管理栄養士 1日の栄養・食生活支援活動内容			
時間	活動場所	活動内容	特記事項
*活動開始から終了までの1日の活動内容を記載してください。			
◆現地栄養関係スタッフの状況			
◆現地担当(県担当者)へ連絡した事項→特記事項として全体報告に反映されます			
◆本庁担当課への連絡事項			
◆明日の予定			
◆特記事項			

栄養指導記録票

相談日： 年 月 日（新規・継続 回目）

種別	面接・電話・その他	避難場所	
氏名			性別 男 ・ 女
生年月日	M・T・S・H・R 年 月 日(歳)	身長・体重	cm ・ kg
対象	乳幼児・妊産婦・高齢者・高血圧・糖尿病・腎臓病・アレルギー・他		
自覚症状	①食欲不振 ②食事コントロール不良 ③体重減少 ④腹痛 ⑤便の性状(下痢・便秘) ⑥発熱 ⑦口腔内症状 ⑧その他() ⑨なし		
相談内容	食欲不振 離乳食 ミルク 高血圧 糖尿病 腎疾患 アレルギー 固いものが食べにくい 便秘 下痢 その他()		
現在の食事内容	乳児(母乳・粉ミルク・混合)・離乳食	食事形態	きざみ・()
	1日の食事量 水分摂取(ml)		
既往歴	①脳卒中 ②高血圧 ③心臓病 ④糖尿病 ⑤腎臓病 ⑥肝臓病 ⑦呼吸器疾患 ⑧胃腸疾患 ⑨脂質異常症 ⑩その他()		
指導内容			
調理器具	電気炊飯器・カセットコンロ	炊き出しの状況 あり ・ なし	
	電気ポット・電子レンジ	○頻度 毎日・週()回・不規則	
	水 使用可 ・ 不可	○調理場所 避難所で作れる	
	ガス 使用可 ・ 不可	配送()	
避難所の状況・問題点の特記事項			
	食事の配慮	粉ミルク・離乳食・かゆ・とろみ・きざみ・減塩食・糖尿病食 腎臓病食・アレルギー食・その他()	
本人の希望			
今後の支援計画	解決 ・ 継続(次回)		担当者

いざという時のために

まずはここから食料品備蓄をはじめよう

- 備蓄食料品は、主食（炭水化物）＋主菜（たんぱく質）の組合せで、最低でも3日分、できれば1週間分程度を確保しよう。
- ライフライン（電気、ガス、水道）が停止する場合を想定し、水と熱源（カセットコンロ等）は1週間分程度（水21ℓ、ボンベ6本程度）あれば安心です。

水

飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要です。調理等に使用する水を含めると、3リットル程度あれば安心です。



カセットコンロ

熱源は、食品を温めたり簡単な調理に必要です。ボンベも忘れずに。



米

〈エネルギー及び炭水化物の確保〉
備蓄の柱！
2kgの米が1袋あると、水と熱源があれば、（1食＝0.5合＝75gとした場合）約27食分になります。

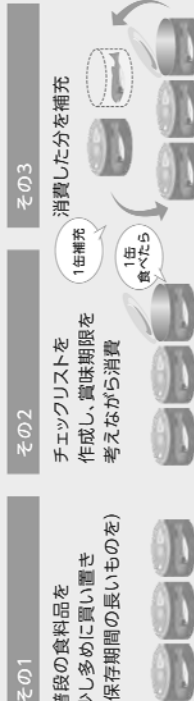


〈たんぱく質の確保〉
缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。



ローリングストック法について

普段の食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストック法を実践すれば、手軽に備蓄に取り組むことができます。



家庭での備蓄例 1週間分 大人2人の場合

必需品 ・水 ※1人1日必要量を1リットルとして、2人1週間分は21ℓ必要 2ℓ×6本×4箱 ・ガス カセットコンロ カセットボンベ ※1人1週間分は6本必要 12本 ・お茶 お好みのお茶や清涼飲料水などもあると便利	主食（エネルギー及び炭水化物の確保） ・米 ※1食あたり150gを1人1食分として 2kg×2袋 ・乾燥（そば、うどん、そうめん、パスタ） そめめん2袋（300g/袋） パスタ2袋（600g/袋） ・パン パックご飯 6個 ・カップ麺類 6個 ・その他 （シリアルなど） ・牛乳 （1ℓ牛乳）	主菜（たんぱく質の確保） ・レトルト食品 牛丼の素、カレーなど18個 パスタソース6個 ・缶詰 お好みのもの 18缶 ・チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事	副菜・その他 ・野菜ジュース、果汁ジュース等 ・梅干し、のり、乾燥わかめ等 ・日持ちする野菜（たまねぎ、じゃがいも等） ・醤油 ・塩、砂糖、しょうゆ、めんつゆ等の調味料 ・インスタント味噌汁や即席スープ
---	---	---	---

家庭の健康に配慮
高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方へ配慮した食料品は、別途準備しましょう。

高齢者・乳幼児 ※高齢者の方でも食べやすいおかゆ ※ミルクのアレルギー対応の粉ミルク	慢性疾患 ※腎臓疾患の方向けの低タンパクご飯	食物アレルギー ※特定原材料27品目不使用 アレルギー27品目不使用
---	---	---

※特定原材料27品目不使用のシチュー

「家庭用食料品備蓄に関するリーフレット（豊水重吉）」を参考に作成
農林水産省「食育ガイド」より
高知市健康増進課

備蓄食品の選び方

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

- 1 家庭にある食品をチェックしましょう。
- 2 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。
- 3 足りないものを買い足す。
- 4 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。



■災害直後は炭水化物ばかりになりがち

エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。



◆たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ

ツナ、サバ、イワシ、サンマなど魚介の缶詰や、コンビーフ、牛肉の缶詰、焼き鳥など肉類の缶詰など、缶詰は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができ、経済的なのでおすすめです。



■便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎などに悩んだという声が聞かれました。



◆ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備
じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの持ちやすい野菜を、日頃から多めに買い置きしておきましょう。また、乾物もおすすめです。野菜ジュースやドライフルーツなども、あるといいでしょう。

次のページから、おすすめの備蓄食品を紹介しています。

不足しがちなたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などを摂取できるようバランス良く備えましょう。

主食

ごはん・パン・そば・うどんなど、エネルギー源となるもの



精米・無洗米・パックご飯等



小麦粉・米粉・餅



乾麺・即席麺・カップ麺
(そうめん・うどん・そば・パスタ)



缶詰パン・乾パン

果物

果物やフルーツの加工品など、ビタミン・ミネラルを補うもの



日持ちする果物



果物の缶詰



果物ジュース



ドライフルーツ

主菜

肉や魚・大豆製品・卵などのたんぱく質を多く含む、食事のメインになるおかず



肉・魚・豆などの缶詰



レトルト食品
(丼やカレー、パスタソース等)



完熟豆腐



フリーズドライソース類
(丼やカレー、その他のソース)



乾物
(かつお節・桜エビ・煮干し等)

副菜

野菜の煮物やサラダ、汁物など。主食、主菜で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源



ゆかり・漬物・日持ちする野菜類



野菜の缶詰
(ホール・野菜ジュース)



乾物
(のり・ひじき・切干大根・わかめなど)



インスタントみそ汁、即席スープ等
(粉末・フリーズドライ等)

牛乳・乳製品



ロングライフ牛乳・粉チーズ・スキムミルク



各種菓子・嗜好品
(アメ・お菓子・チョコレート・ビスケット・せんべい・スナック等)

調味料



各種調味料
(塩・おしょうゆ・酢・味噌・食塩・ケチャップ・マヨネーズ・バター等)

その他



ふりかけ・ジャム・はちみつ等

家庭備蓄をしながら、好みの味の缶詰やレトルト食品を探してみよう

備蓄食品を、「災害時に食べる一時しのぎのもの、あまりおいしくない食べもの」と考えてはいませんか？

いえいえ、今は味にもこだわった缶詰やレトルト食品がたくさんあります。

あなたや家族の好みの味を見つけるためにも、「ローリングストック」を実行して、おいしく食べながら好みの食品を探してみましょう！

農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」より

災害時の食事の備え～3日以上は備えるぞね～

水・食糧の備蓄は一体どのくらい
用意すればいいがやろう？



例えば、おとな一人の
「3日分の備蓄」は
これくらいの量です！

できれば
一週間分を
備えましょう！



ほかにもこんなものを備えておくと便利です

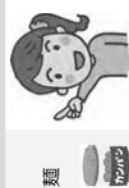
- ＜食品＞
 - おやつ … エネルギー補給はもちろん、精神的なストレス緩和につながります。
 - 果物の缶詰 … ビタミンたっぷりのフルーツを。
 - ドライフルーツ … 食物繊維が豊富！
 - サプリメント ※摂取量には注意が必要です。
 - 調味料（塩・砂糖・醤油など）
 - ＜食品以外のもの＞
 - カセットコンロ、ボンベ、マッチ、ライター
 - はさみ、ナイフ、ピーラー、缶切り
 - 新聞紙、皿、コップ、割り箸、アルミホイル、ラップ、クッキングシート
 - ポリ袋・ごみ袋、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、ポリタンク など
 - ☆ 食器がなくても…
- 新聞紙を折って、ポリ袋を入れると、食器代わりにになります。

家族に合わせた食品を備えましょう

- ＜乳幼児＞
- 粉ミルク … 災害時には体調の変化で母乳が出なくなることもあります。
- 水 … 小さいお子さんは脱水症状になりやすいので多めに。
- ベビーフード、哺乳瓶など
- 高齢者
- 水 … どの程度の量を感じにくいので、脱水症状になりやすいです。
- 柔らかいもの … 嚥下困難な方や、体調不良になった時のために。
(おかゆ、ゼリー、濃厚流動食など)
- ＜持病やアレルギーがある方＞
- 治療用特殊食品を十分に備蓄しましょう。
- アレルギー対応食品の準備も忘れずに。
- 服用している薬などがわかるように緊急時連絡カードに記入しておきましょう。

備蓄しておきたいものの目安です。

主食・主菜・副菜を バランス良く組み合わせてね



- ① 飲料
 - ☐ 水（1日3ℓ）
 - ☐ お茶
 - ☐ ティーパック
 - ☐ ジュース（果汁、野菜）
 - ☐ スキムミルク
 - ☐ 長期保存牛乳 など
- ② 主食
 - ☐ 米、レトルト白飯
 - ☐ 餅（真空パック）
 - ☐ 乾パン
 - ☐ コーンフレーク
 - ☐ スパゲッティ、マカロニ

他にも買っておきたいものはないですか？

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

③ 主菜

- ☐ 魚の缶詰（ツナ、さば、いわし、さんまなど）
- ☐ 大豆缶
- ☐ レトルト食品（カレー、シチュー、ミートソースなど）

④ 副菜

- ☐ 乾物（干しいたけ、乾燥わかめ、のり、切干大根など）
- ☐ 野菜の缶詰（コーン缶、トマト缶など）
- ☐ 常温保存できる野菜（じゃがいも、玉ねぎ、人参など）
- ☐ レトルト食品（煮物など）
- ☐ 即席汁物

こんな所で買えるぞね
・ドラッグストア
・スーパー、ホームセンター
・インターネット



災害時の簡単メニュー～実践編～

★缶詰と乾物を使って～ツナと切干大根のマヨ和え～

<材料>

- ツナ缶詰 1缶
- 切干大根 1袋
- マヨネーズ 適宜
- 調味料 (あれば) 塩・コショウ少々

<作り方>

- ① 切干大根を水で戻す。
- ② ツナの汁を取る。
- ③ ①の水気をしっかりと切り、②とともにマヨネーズで和える。

あれば塩・コショウで味をととのえる。

※ツナは油漬よりもノンオイル (水煮やスープ煮) のほうがヘルシーに作れます。

※切干大根の代わりに乾燥わかめや乾燥ひじきなどでも作れます。



★体調がすぐれないときの…経口補水液

<材料>

- 水 1リットル
- 砂糖 大さじ4
- 塩 小さじ1/2

<作り方>

お水に砂糖と塩を入れて、溶かす。

※体に吸収されやすい補水液です。熱がでた時、脱水時、

お腹の調子が悪い時に重宝します。



※写真は、三連瓶を使っています。

★豆知識

- 非常持ち出し袋に、最低限のものだけ入れておきましょう。
- 災害時は水分をきちんと取りましょう。
- 脱水症状や心筋梗塞のリスクが・・・
- 3日間は支援物資はないと思っておきましょう。
- インスタント麺を備蓄するのなら汁のない焼きそばを。
(汁のない焼きそばが健康面でもゴミ処理面でも良いですね。)
- 天然甘味料の蜂蜜はミネラル・ビタミンが豊富で栄養価が高いほか、塗り薬として、やけど・切り傷などに使えます。
- 食品用ラップを皿に貼付けて使えば、食器を洗う必要がありません。また、止血や包帯の代用にもなります。

我が家の実践日を決めましょう! (月 日 (曜日))

実際にやってみることが一番の「備え」やき! 食糧を食うべながら防災について考えてみませんか?



ポリ袋で炊くごはん ～パッククッキング～

<材料>

- 米 1/2合
- 水 3/4合
- ポリ袋 1枚 (半透明のもの)

<作り方>

- ① ポリ袋に米と水を入れる。袋のなかの空気を抜いて袋の口を結ぶ。

※加熱すると中身がふくらむので、大きめのポリ袋で作りましょう。

※米は水に1時間程度 (冬は1時間30分程度) 浸す。袋の中でなるべく広げしておく。

- ② 沸騰したお湯の中に袋ごと入れる。

③ 沸騰を保つ程度の火加減で鍋のふたをし、25分ほど加熱する。

- ④ 火を止め、そのまま10分ほど袋ごと蒸らして、ふんわりとほぐして出来あがり。

※米は研がなくても、時間をかけてしっかりと水に浸せば、ぬかの匂いは気になりません。

透明より半透明のポリ袋の方が熱に強いよ!



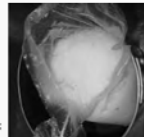
2



3



4



食器がないときに、こいゃあえい! 新聞紙を折って、ポリ袋を入れれば、食器代わりになるぞね。

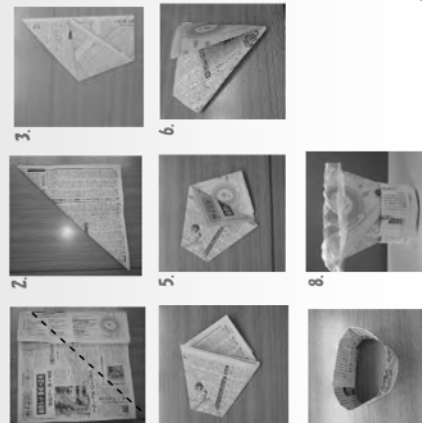


<作り方>

- ① 正方形に折る。
- ② 三角形に折る。
- ③ 頂点を三角形の辺に合わせる。
- ④ もう一方も③と同じように折る。
- ⑤ 上を折り返す。
- ⑥ ひっくり返し、⑤と同じように折る。
- ⑦ 口を広げる。

※別の新聞紙で「わっか」を作って台にすると安定します。

- ⑧ ポリ袋をかぶせて出来あがり。





食事のことで ご心配がある方へ

食事のことで「不安」や「気になること」がある方は、保健スタッフ（栄養士・保健師）にご相談ください。

- * 赤ちゃんのミルク，離乳食のこと
 - * 食物アレルギーがあり，食事に困っている
 - * 高血圧や糖尿病などで食事制限がある
 - * 食べ物が固くて食べられない
- など

上記以外でも食事や栄養のことで気になることがあれば，お気軽にご相談ください。

【相談先】 ○○○○○○

TEL：○○○－○○○－○○○○

便秘に 注意しましょう

- ① 十分な水分摂取
- ② 軽い運動
- ③ 食物繊維の摂取

できるだけ野菜や
果物を食べましょう



症状が気になっている方は、保健スタッフ
(栄養士・保健師)にご相談ください。

【相談先】 ○○○○○○

TEL：○○○－○○○－○○○○

熱中症・脱水症状 大丈夫？

「喉がかわいた」と感じた時には、身体はすでに水分不足です。

「トイレが近くなるから・・・と水分をひかえていると、熱中症や脱水症状を引き起こしやすくなります。



 **こまめに水分補給をしましょう！**

高知市

おやつを食べ過ぎに 気をつけましょう

甘いお菓子やスナック菓子の食べ過ぎ、甘い飲み物の飲み過ぎは、栄養バランスをくずし、体調コントロールが難しくなります。

また、飲んだり食べたりする回数が多くなると、口の中が汚れやすくなり、むし歯や歯周病にかかりやすくなってしまいます。



**ダラダラ食べ続けるのは控えて、食べる時間と自分の適量を
考えて食べましょう。**



高知市

肺炎を予防しよう



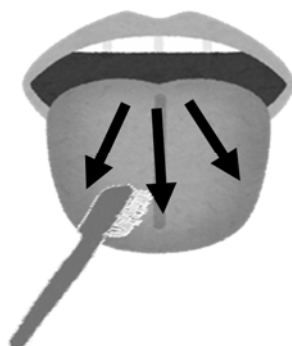
口の中の細菌が原因でおこる

“誤嚥性肺炎”

口の中をきれいにすることで、防ぐことができます。

歯、舌、入れ歯の汚れを毎日しっかりきれいにしましょう。

また、唾液が出ることで、口の中がきれいになるため肺炎予防につながります。よくかんで、口を動かして、唾液をしっかりと出しましょう。



舌みがきのポイント

力を入れずに奥から手前に優しく動かします。
乾燥している場合は水や保湿剤で湿らせてから行いましょう。
無理をせず数回に分けて取るようにしましょう。

高知市

災害時に健康をしっかりと守るために

口の中の“唾液”が重要です

災害が発生し、避難所生活 1 日目…食事の後、口の中が汚れたけれど、歯ブラシがない、歯をみがきたくても十分な水がない…ということがあるかもしれません。

通常の口腔ケアができないときでも、口の中に唾液がしっかりあることで、口の中の汚れが洗い流され、口の中がきれいになります。

唾液でしっかり口の中が潤っていることで、むし歯や歯周病予防、誤嚥性肺炎の予防にもなるのです。

また唾液は、病原菌から体を守る作用もあります。

唾液の力とは・・・？！

口の中をきれいにする力
病原菌から体を守る力



唾液を出すためには

①よくかんで食べる

避難所生活ではやわらかく食べやすいものが増え、かまない習慣がつきがちですが、毎回の食事でよくかむことで唾液がしっかり出ます。

* 飲食後にキシリトール入りガム(シュガーレス)をかむことをおすすめします。

⇒持出し用袋に備えよう

②口呼吸に注意する

口で呼吸をすると口の中が乾燥し、唾液の量が減少します。(その結果口の中の細菌も増えます) 口をしっかり閉じ、鼻呼吸をこころがけることで、口の乾燥を防ぎ、口の中が唾液でしっかり潤います。

口呼吸から鼻呼吸に改善する“あいうべ体操” 1 日 30 回行くと効果的
(10 回×朝昼晩でも OK)



唾液も
出やすくなります

高知市

できていますか？ 衛生的な 手 洗 い



2度洗いが効果的
です!
2～9までの手順を
くり返し2度洗いで
菌やウイルスを洗
い流しましょう。

残った食事は とっておかない！



古くなった食べ物は食中毒の原因になります。

お手元の支援物資等の消費（賞味）
期限をよく見てから，お召し上がり
ください。

高知市

ペットボトル使用上の注意

一度で飲みきれない場合は、直接口をつけず、紙コップ等に入れて飲むようにしましょう。（口をつけると、口の中の雑菌が移ったり唾液がペットボトル内に入ったりします。）

開封時、キャップを触る時にも、注ぎ口に触れないよう気を付けましょう。



開封した飲料は、開封した日時・名前を書いて冷蔵庫に保管しましょう。冷蔵庫に保管していても（避難所では）開封後 24 時間過ぎたら捨てましょう。

高知市

食中毒に注意しましょう

避難生活が続き、大変のことと思います。
体が疲れて弱ってくると、おなかを壊しやすくなったり、体調をくずしやすくなります。
食中毒は一年中起こります。
食事をされる時には、次のことに注意して、健康管理に十分気を付けてください。

最も大事なことは 手洗い

食事の前、トイレの後は、手をよく洗い、
備えつけの手指消毒剤で消毒をしましょう。



食品には食べられる期限が決まっています！

配食された食品は、いつまで食べられるかを確認してから食べてください。また、期限の過ぎた食品は食べないでください。

異常はないか確認して食べましょう！

配食するときに異常がないか確認していますが、弁当等は保存状態によって傷みやすくなります。少しでもおかしいと思ったら避難所スタッフまで申し出てください。

高知市

食品を取扱う方々へ

冬は特にご注意ください！

による

食中毒

食中毒は夏だけではありません。
ウイルスによる食中毒が
冬に 多発しています!!!

データでみると

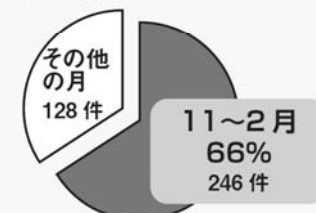
ノロウイルスによる食中毒は、

◆患者数で第1位



原因別の食中毒患者数（年間）

◆冬期に多い



ノロウイルス食中毒の発生時期別の件数（年間）

◆大規模な食中毒になりやすい



食中毒1件あたりの患者数

※出典：食中毒統計（平成24～28年の平均。病因物質が判明している食中毒に限る）

ノロウイルスによる食中毒予防のポイント
**調理する人の
健康管理**

- 普段から感染しないように食べ物や家族の健康状態に注意する。
- 症状があるときは、食品を直接取扱う作業をしない。
- 毎日作業開始前に調理従事者の健康状態を確認し、責任者に報告する仕組みをつくる。

**作業前などの
手洗い**

- 洗うタイミングは、
 - ◎ トイレに行ったあと
 - ◎ 調理施設に入る前
 - ◎ 料理の盛付けの前
 - ◎ 次の調理作業に入る前
 - ◎ 手袋を着用する前
- 汚れの残りやすいところをていねいに
 - ◎ 指先、指の間、爪の間
 - ◎ 親指の周り
 - ◎ 手首、手の甲

**調理器具の
消毒**

洗剤などで十分に洗浄し、熱湯で加熱する方法又はこれと同等の効果を有する方法で消毒する。

詳しい情報は、厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ&A」をご覧ください。
<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html>

ノロウイルスQ&A

検索



厚生労働省

ノロウイルスの感染を広げないために

食器・環境・ リネン類などの

消毒

- 感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。
- 食器等は、食後すぐ、厨房に戻す前に塩素消毒液に十分浸し、消毒します。
- カーテン、衣類、ドアノブなども塩素消毒液などで消毒します。
 - 次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があります。金属部（ドアノブなど）消毒後は十分に薬剤を拭き取りましょう。
- 洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。
 - 85℃で 1 分以上の熱水洗濯や、塩素消毒液による消毒が有効です。
 - 高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。

おう吐物などの

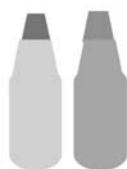
処理

- 患者のおう吐物やおむつなどは、次のような方法で、すみやかに処理し、二次感染を防止しましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。
 - 使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。
 - ペーパータオル等（市販される凝固剤等を使用することも可能）で静かに拭き取り、塩素消毒後、水拭きをします。
 - 拭き取ったおう吐物や手袋等は、ビニール袋に密閉して廃棄します。その際、できればビニール袋の中で 1000ppm の塩素消毒液に浸します。
 - しぶきなどを吸い込まないようにします。
 - 終わったら、ていねいに手を洗います。

塩素消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。なお、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

* 濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。



	食器、カーテンなどの 消毒や拭き取り 200ppm の濃度の塩素消毒液		おう吐物などの 廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppm の濃度の塩素消毒液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
製品の濃度				
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L



- ▶ 製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
- ▶ 次亜塩素酸ナトリウムは使用期限内のものを使用してください。
- ▶ おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、**有毒ガスが発生することがあります**ので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。
- ▶ 消毒液を保管しなければならない場合は、消毒液の入った容器は、誤って飲むことがないように、消毒液であることをはっきりと明記して保管しましょう。

ノロウイルスによる感染について

感染経路	症状
<食品からの感染> ● 感染した人が調理などをして汚染された食品 ● ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など <人からの感染> ● 患者のふん便やおう吐物からの二次感染 ● 家庭や施設内などでの飛沫などによる感染	<潜伏時間> 感染から発症まで24～48時間 <主な症状> ● 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。 ● 乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。

炊き出しをする皆様へ

食中毒予防のため、必ず守りましょう。

調理前

◆加熱していない食品は出さないこと。

生野菜（きゅうり，トマト，レタスなど），刺身，生肉，カットフルーツは出さないこと。

◆下痢，嘔吐，吐き気，発熱，手指に傷のある方は，調理・配膳を行わないこと。

調理・配膳の前に，下痢，発熱，手指に傷がないか健康チェックすること。

調理中

◆調理の前には，よく手を洗うこと。

もし，水が十分確保できない場合は，ウエットティッシュでよく拭いた後，アルコール消毒をすること。使い捨て手袋を着用すること。

◆調理中も，こまめに消毒すること。

調理台にアルコール消毒薬をおくこと。

◆材料は，クーラーボックス（保冷剤入り）に保管すること。

生肉・生魚は 10℃以下で保管すること。

◆調理後，概ね 2 時間以内に食べることができるように調理・配食すること。

調理は提供時間に合わせることを。早めに食べるように伝えること。

高知市

炊き出しチェック表

* 炊き出しをする皆さまは、調理開始前に
避難所運営管理者へ必ず提出してください。

団 体 名	
責 任 者	
連 絡 先	
提供日時	年 月 日 () 時 分から 時 分まで
提供メニュー※	
調理従事者数	人
食材の保管方法	

※提供するメニューは全て記載すること。記載していないメニューは提供できません。

調理従事者の健康チェック

点検項目	点検結果	
下痢、発熱の症状 (本人、同居家族)	☐ なし	☐ あり (人)
手指の傷	☐ なし	☐ あり (人)
衣 服	☐ 清潔	☐ 不清潔
毛髪の落下防止	☐ あり	☐ なし
爪	☐ 短い	☐ 長い
指 輪	☐ 外している	☐ 外していない (人)

※点検結果の右側の欄に1つでもチェックがある方は、調理・配膳に従事できません。

【避難所運営管理者記入欄】 避難所名 ()

提供メニューは全て加熱調理品か	☐ 加熱調理品のみ ☐ 加熱しない調理品あり→提供できません
食材の保管方法は適切か	☐ 適切である ☐ 適切でない→提供できません
健康チェックで問題のある人は いないか	☐ いない ☐ いる→調理や配膳はできません

チェック日： 年 月 日 記入者：

(出典：高知県南海トラフ地震時栄養・食生活支援活動ガイドライン Ver. 2)

食品を配るときには

施設設備が不十分な中での食事提供では、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！

◆身だしなみをととのえる



- 爪は短く切りましょう
- 指輪・時計は外しましょう
- 食品に直接さわるときは、使い捨て手袋を使いましょう

◆体調をととのえる



- 下痢・腹痛・吐き気・嘔吐・手に傷はありませんか？
- 体調の悪いときは、調理を担当できません

◆配食の前に手をよく洗う



- トイレの後
 - 調理前
 - 生ものをさわった後
 - 盛り付け前
- 必ず手を洗いましょう。

高知市

食品を渡す時は 注意してください

食物アレルギーのある方へ

食品を受け取るときには、食品そのものや食品表示の確認をしてください。

食物アレルギーがある場合は、避難所スタッフに申し出てください。

食品を配布するご担当の方へ

食品を配布するときには、「食物アレルギーはありますか？」とお声かけください。

食物アレルギーのある方が、ご自分で食べられるかどうか判断できるように、食品の情報を正確に提供してください。

よろしくお願いします

高知市

避難所への食品受入時 に注意してください

消費期限・賞味期限

安全に食べることができるように、消費期限・賞味期限を確認し、期限までに提供できるように保管してください。



特別な食品 (粉ミルク・アレルギー対応食品・とろみ剤など)

これらの食品は、必要な方がいる場合に届きます。

必要な方にお渡しできるように、他の食品と区別して保管してください。

食品の情報・食品表示

食物アレルギーのある方には、食品の情報を正確に提供する必要があります。食品の情報を保管し、必要に応じて情報提供してください。

よろしくお願いします

高知市



1. 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

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いれましょう。

- ・エネルギーは、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、甘い食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、医療・食事担当スタッフにご相談ください。

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

復興の作業のために、身体を動かしている方もいらっしゃいますが、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）
- ・室内や外で歩く
- ・軽い体操



など



食べる時に

- ・できるだけ直接さわらずに、袋（包装物）ごと持って食べるようにしましょう。



- ・配られた飲食物は早めに食べましょう。

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ご相談ください。母子、高齢者（高血圧、糖尿病を含む）向けの資料もあります。必要な方はお知らせください。

2. 衛生管理リーフレット

避難生活を少しでも元気に過ごすために

避難所では同じ空間に多くの人が集まって生活しているため、食中毒などへの注意が必要です。また、風邪やインフルエンザなどの感染も広がりやすくなっています。感染予防には手洗いが基本。少しでもできることから心がけましょう。

食中毒に気をつけましょう

- ・流水が使えるときは、調理の前、食事の前に流水と石鹸で手を洗いましょう。(断水しているときは、避難所の手指用アルコール剤または、ウェットティッシュを使いましょう)
- ・缶詰などの加工食品は開封したら早めに食べましょう。

食事担当のスタッフの方へ

- ・作業前に手洗いをしましょう
(枠内上記参照)
- ・消費期限を確認しましょう。
- ・食料品は冷暗所で保管しましょう。
- ・下痢をしている場合、吐き気がある場合は、食事の担当はやめましょう。

調理をするときには...

- ・おにぎりは、ラップで握りましょう。(右図)
- ・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しましょう
- ・加熱が必要な食品は中までしっかり熱を通しましょう。
- ・使った調理器具等はできるだけ洗浄し、清潔に保ちましょう。



病気の感染を予防するには

①手洗い

- ・流水が使えるときは、こまめに流水と石鹸で手を洗いましょう。
- ・断水しているときは、手指用アルコール剤（特に、トイレ後、食前）を使いましょう。



②うがい

- ・流水またはペットボトルや給水車の水が使えるときはこまめにうがいをしましょう。



③マスクの着用

- ・マスクが足りない場合は、風邪の症状が出ている人にマスクをしてもらうことを優先しましょう。



下痢や風邪に

かかった時の栄養管理

- ① 脱水予防のために、こまめに水分をとりましょう
【例】水、お茶、果実ジュース、スポーツ飲料
- ② 消化がよく軟らかい食事をとりましょう
【例】レトルトおかゆ、缶詰（煮物）
- ③ ビタミン・ミネラル類を積極的にとりましょう
【例】野菜、果物、野菜・果実ジュース

具合が悪いと感じたときは...

発熱、咳、下痢、嘔吐、腹痛の症状がある方は、早めに避難所のスタッフまたは医療スタッフにご相談ください。



3. 赤ちゃん、妊婦・授乳婦リーフレット

避難生活を少しでも元気に過ごすために

1. ママ 肩の力をぬいて

困ったことは、医療・食事担当スタッフに相談しましょう。



2. とれるときに水分を

飲み物が十分なかったり、トイレに行く回数を減らすため、水分を控えがち・・・

妊婦さんとおなかの赤ちゃんの健康、ママと赤ちゃんの健康や母乳のためにも、飲み物がある場合には、積極的に水分をとることが大切です！

3. 食べられるチャンスに少しずつでも

食事の回数や、一回当たりの食事量が限られてしまいます。食欲がないこともあるでしょう。食べられる時に、食べられる量から。

4. 食べ物の種類が増えてきたらビタミンを

食べ物の種類が増えてきたら、おにぎりやパン以外に、野菜、果物、果実ジュースや、栄養を強化した食品などを取り、ビタミンを補給しましょう。

5. 赤ちゃんはママのお乳を吸うと安心します

一時的に母乳が出なくても、赤ちゃんはママのお乳を吸っているだけで、安心します。また、吸わせ続けることで、また出てくるようになります。

6. 赤ちゃんやママはできる範囲であたたかく

毛布を巻いたり、抱っこしてあたためましょう。ママの抱っこで、赤ちゃんは安心します。

妊婦さんは、重ね着や毛布などで自分自身を巻いて温めることで、おなかの赤ちゃんと自分の体調を整えることにつながります。



3. 赤ちゃん、妊婦・授乳婦リーフレット

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。

*気になる場合は管理栄養士や助産師等の専門職にミルクが必要かどうか相談しましょう。

粉ミルクの作り方

<準備するもの>

- ・哺乳ビン（なければ、紙コップ、スプーン等でもOK）

*使う前に、きれいに洗って、熱湯で十分消毒してください

- ・軟水 { 井戸水は **×** 給水車の水は当日中に使いましょう }
水道水が使えない時は、国産のミネラルウォーターで

<ミルクの作り方> 手は清潔に



やけどに注意しながら、一度沸騰させたお湯を哺乳ビンに注ぎます



粉ミルクの缶の説明書を目安に、必要な量の粉ミルクを哺乳瓶に入れます



混ざったら、直ちに冷やします。
*水は、哺乳瓶のキャップより下に当てます



手首にミルクをたらし、生温かく、熱くなければ大丈夫です

(出典: How to Prepare Formula for Bottle-Feeding at Home (FAO/WHO) より抜粋・改変)

液体ミルク

2018年8月に解禁された液体ミルクは、調乳なしでそのまま飲ませることができます。よく振ってから、飲ませてください。飲み残しは捨てましょう。

人工乳首がついていないタイプは、清潔な紙コップ等で与えると便利です。

室温（25℃以下）で保存してくださいね。

詳しくは「専門家向け解説資料」または

「赤ちゃん防災プロジェクト 災害時における乳幼児の栄養支援の手引き」をご参照ください



離乳食はこんな方法でも

避難所では赤ちゃんのご飯も心配ですね

5-6カ月の赤ちゃんなら、母乳やミルクで代用を

7-11カ月の赤ちゃんなら、スプーンでつぶしたり、お湯を加えて、おかゆ状に

12カ月以降の赤ちゃんなら、炊き出しのご飯に味噌汁を入れて「かんたんおじや」を作ったり、よく煮た大根や芋なら大丈夫



*生モノと、十分に火が通っていない食べ物は、絶対あげないでください

*塩分はなるべく控えめに

*食器やスプーンは清潔に

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（さば、えび等）やコンソメ・スープ類（卵・牛乳等）、味噌・醤油・バター（大豆）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ります。

医療スタッフにご相談ください

4. 高齢者リーフレット

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、水分をしっかりとることが大切です。

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



4. 高齢者リーフレット

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。

【献立例】

(高知県南海トラフ地震時栄養・食生活支援活動ガイドライン Ver. 2 抜粋)

＜発災1日目(フェーズ0)＞

加熱調理が困難で、缶詰やレトルト食品、既製品が使用可能な場合を想定
備蓄食を中心に、調理せずに食べられる食品の組み合わせを基本

＜発災2～3日目(フェーズ1)＞

フェーズ0と同じ想定

フェーズ	1日目		
0	献立	材料名	1人分
朝食	パン	パン(缶詰)	1缶(100g)
	野菜ジュース	野菜ジュース	1本(200ml)
昼食	ご飯	アルファ化米	1袋(100g)
	魚の味噌煮	魚味噌煮缶	1缶(110g)
夕食	ご飯	アルファ化米	1袋(100g)
	大豆煮 果物	大豆煮缶 果物缶	1缶(60g) 1缶(100g)
間食			
栄養価	エネルギー:1569kcal タンパク質:51.5g ビタミンB1:0.27mg ビタミンB2:0.41mg ビタミンC:10mg 食塩相当量:3g		

…ワンポイント…

* 不足しがちなビタミンの補給源として、野菜ジュースや果物缶などを活用しましょう。

* 間食も取り入れることで、エネルギーを補うことができます。長期保存が可能なビスケットやクラッカーなどを備蓄しておきましょう。

フェーズ	2日目			3日目		
1	献立	材料名	1人分	献立	材料名	1人分
朝食	パン	パン(缶詰)	1缶(100g)	ご飯	アルファ化米	1袋(100g)
	果物	果物缶	1缶(100g)	ひじき煮	ひじき五目煮缶	1缶(50g)
昼食	ご飯	アルファ化米	1袋(100g)	ご飯	アルファ化米	1袋(100g)
	牛肉大和煮 野菜ジュース	牛肉大和煮缶 野菜ジュース	1缶(90g) 1本(200ml)	煮魚 野菜ジュース	魚味噌缶 野菜ジュース	1缶(110g) 1本(200ml)
夕食	ご飯	アルファ化米	1袋(100g)	ご飯	アルファ化米	1袋(100g)
	魚の蒲焼	魚蒲焼缶	1缶(80g)	焼き鳥	焼き鳥缶	1缶(55g)
間食	ビスケット	ビスケット	20g	クラッカー	クラッカー	20g
栄養価	エネルギー:1695kcal タンパク質:55.8g ビタミンB1:0.61mg ビタミンB2:0.58mg ビタミンC:10mg 食塩相当量:3.7g			エネルギー:1719kcal タンパク質:66.6g ビタミンB1:0.27mg ビタミンB2:0.51mg ビタミンC:10mg 食塩相当量:4.3g		

「保温パッキング」のご紹介

食材と調味料を高密度ポリエチレン袋(ポリ袋)に入れ、沸騰した湯の中に入れて加熱する「パッキング」と、加熱消火後、鍋を毛布などの保温材で包んで保温する「保温調理」を組み合わせた調理法。※保温材で鍋を包む際に新聞紙を一枚挟んでおくと、保温材の濡れや汚れを防ぐことができます。

＜必要な器具＞

高密度ポリエチレン袋、鍋(蓋つき)、保温材(毛布など)、加熱器具(カセットコンロ等)

＜基本的な調理方法＞

- ①食材と調味料をポリ袋に入れ、できるだけ空気を抜く。
- ②鍋の底に皿を入れてから水を加え、火にかける。沸騰したら①のポリ袋を入れる。
- ③再沸騰したのを確認したら火を止めて蓋をし、保温材で包んで保温する。

～調理例～

ポトフ

材料 (1人分)
焼き鳥缶(塩) 1/2缶
じゃが芋 50g
大根 40g
人参 30g
玉ねぎ 1/8個
顆粒コンソメ 小さじ1
水 100ml

(作り方)

- ①じゃが芋、大根、人参はいちょう切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- ②ポリ袋に材料を入れ、再加熱沸騰後、40分保温を行う。

小松菜のナムル

材料 (1人分)
小松菜 50g
しょうゆ 小さじ1/2
ごま油 大さじ1/2

(作り方)

- ①小松菜をざく切りにする。
- ②ポリ袋に材料を入れ、再加熱沸騰後、10分保温を行う。

「近畿大学農学部食品栄養学科 栄養教育研究室
明神千穂先生監修リーフレット」より

<発災4日目以降(フェーズ2)>

加熱料理が可能で、日持ちする野菜が使用可能な場合を想定

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、味付けはうす味にするようにする。

レトルト食品・缶詰・冷凍食品を活用し、調理者の負担を軽減する。

フェーズ 2	4日目			5日目		
	献立	材料名	1人分(g)	献立	材料名	1人分(g)
朝食	ご飯 魚肉ソーセージ 味噌汁	米	100	ご飯 野菜スープ	米	100
		魚肉ソーセージ	70		玉ねぎ	40
		玉ねぎ	40		人参	10
		しいたけ	20		えのきだけ	20
		油揚げ	5		ハム	10
		みそ	10		固形ブイヨン	2.5
		顆粒だし	1		牛乳	200
昼食	カレーライス 野菜ジュース ヨーグルト	米	100	ご飯 高野豆腐の卵とじ 切干大根の煮物	米	100
		牛肉	50		高野豆腐	10
		玉ねぎ	50		人参	10
		人参	30		卵	25
		じゃが芋	50		グリーンピース	5
		カレールウ	20		顆粒だし	2
		野菜ジュース	200		砂糖	1
		ヨーグルト	100		しょうゆ	1
					切干大根	10
					人参	5
					油揚げ	5
					顆粒だし	0.5
					砂糖	2
夕食	ご飯 豚汁	米	100	ご飯 シチュー	米	100
		豚肉	30		鶏肉	50
		豆腐	50		玉ねぎ	50
		白菜	40		人参	30
		人参	20		じゃが芋	50
		大根	30		シチューの素	20
		こんにゃく	10		牛乳	30
間食	ビスケット	ビスケット	20	ジュース	オレンジジュース	200
栄養価	エネルギー:1930kcal タンパク質:62.8g ビタミンB1:1.07mg ビタミンB2:1.08mg ビタミンC:43mg 食塩相当量:8.1g			エネルギー:1899kcal タンパク質:64.7g ビタミンB1:0.82mg ビタミンB2:0.81mg ビタミンC:84mg 食塩相当量:5.8g		

フェーズ 2	6日目			7日目		
	献立	材料名	1人分(g)	献立	材料名	1人分(g)
朝食	ご飯 ポイルウインナー 味噌汁	米	100	ご飯 大豆のトマト煮	米	100
		ウインナー	50		大豆(水煮)	50
		豆腐	20		玉ねぎ	40
		大根	30		人参	10
		カットワカメ	0.5		ベーコン	10
		みそ	10		トマトジュース	50
		顆粒だし	1		固形ブイヨン	2.5
昼食	ご飯 肉じゃが 野菜ジュース ヨーグルト	米	100	親子丼 けんちん汁	米	100
		豚肉	50		鶏肉	40
		じゃがいも	60		卵	50
		玉ねぎ	50		玉ねぎ	50
		人参	20		砂糖	2
		油	2		しょうゆ	6
		酒	3		みりん	4
		砂糖	3		油	2
		しょうゆ	12		大根	20
		みりん	12		人参	10
		野菜ジュース	200		ごぼう	10
		ヨーグルト	100		ねぎ	5
					豆腐	30
夕食	ご飯 魚の味噌煮 煮浸し	米	100	ご飯 肉豆腐	米	100
		魚味噌煮缶	70		豆腐	50
		白菜	70		牛肉	40
		人参	10		玉ねぎ	40
		油揚げ	5		長ねぎ	10
		砂糖	2.5		酒	4
		しょうゆ	5		砂糖	3
間食	クラッカー	クラッカー	20	ジュース	リンゴジュース	200
栄養価	エネルギー:2000kcal タンパク質:70g ビタミンB1:1.17mg ビタミンB2:0.79mg ビタミンC:73mg 食塩相当量:7.9g			エネルギー:1984kcal タンパク質:64.3g ビタミンB1:0.81mg ビタミンB2:0.9mg ビタミンC:48mg 食塩相当量:6.1g		

長期備蓄食品例

種 類	内 容
サバイバルフーズ (賞味期限25年)	チキンシチュー, 野菜シチュー, とり雑炊, えび雑炊 クラッカー
サバイバルフーズ (賞味期限5年)	アルファ米, おかゆ, 鮭ご飯, ポークカレー, クリームシチュー オニオンスープ, スティッククラッカー
飯 缶 (賞味期限5年)	チキンドライカレー缶, 赤飯缶, とりめし缶, 牛めし缶, 五目めし缶
飯 パック (賞味期限5年)	白飯, 赤飯, 五目ご飯, 田舎ごはん, わかめご飯, きのこめし, 山菜おこわ, ドライカレー, チキンライス, ピラフ
か ゆ パック (賞味期限5年)	白かゆ, 玄米かゆ, 梅かゆ
パン・麺類 等	こめ, パン缶詰め, 水戻し餅 乾めん(そば, うどん, そうめん, スパゲティ, マカロニ)即席めん 乾パン, クラッカー, ビスケット, クッキー, コーンフレーク
そうざい 缶 (賞味期限3年)	肉大和煮, 牛肉すき焼き, 焼き鳥, とりそばろ, 鶏うま煮, さんま蒲焼, ぶり大根, ひじき五目煮, ポテトサラダ, 豚汁
そうざいパック (賞味期限2年)	カレー, ビーフシチュー 豚丼の素, 牛丼の素, 親子丼の素, かに玉
果 物 缶 (賞味期限4年)	みかん, 白桃, パイナップル, フルーツミックス フルーツみつ豆, 杏仁豆腐
缶 ジュース	りんご, オレンジ, ぶどう, ミックス, 野菜, トマト
その他飲み物	ミネラルウォーター, お茶, ウーロン茶, スポーツ飲料 即席みそ汁, 即席すまし汁, 即席スープ, スキムミルク
漬物・佃煮等	梅干し, 梅びしお, のり佃煮, 塩昆布, ふりかけ, 味付けのり
乾 物	切干し大根, 干しいたけ, わかめ, 昆布, 花かつお, 麩, 高野豆腐
調 味 料	しょうゆ, 味噌, 砂糖, 塩, ソース, ジャム (人工甘味料使用, 減塩用も考慮する)
そ の 他	経管栄養剤(液状・粉末), ベビーフード, 粉ミルク, 液体ミルク

【用語説明】

あ	応援	災害対策基本法又は地方公共団体間の相互応援協定に基づく、被災地方公共団体が実施する災害時における救助その他の災害対策に対する援助
	応援調整	応援時の安全の確保・装備等の準備、応援職員に対する後方支援など、応援派遣に係る諸業務の調整
	応援派遣	被災地方公共団体以外の地方公共団体が、被災地方公共団体に対し、応援のために職員を派遣すること（派遣期間は短期で職員の身分の異動は伴わない）
	応援要請	被災地方公共団体が、当該地方公共団体以外の地方公共団体に対し、災害対策に係る応援を要請すること
か	義援物資	民間事業者や NPO 団体、又は非被災地の個人がボランティアで供給する物資
さ	食事の配慮が必要な方	乳幼児、妊産婦、食事制限がある慢性疾患患者、摂食・嚥下困難者、食物アレルギー疾患患者、宗教や強い偏食（味覚や食感等の過敏による）等の理由で食べられない食品がある方、経管栄養（胃ろう・鼻腔）の方
	食生活改善推進員 （ヘルスメイト）	「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に地域で活動を進めている、食を通じた健康づくりボランティア
た	特別用途食品	乳児の発育や、妊産婦、嚥下困難者、病者などの健康の保持・回復などに適するという特別の用途を目的とした食品
は	ハラール	イスラム法において合法的なもののこと（アラビア語で「許されている」という意味）
	プッシュ型支援	被災者や市町村等からの具体的な要請を待たないで、必要と見込まれる物資を調達し、配送する方法
	プル型支援	被災者や市町村等から具体的な要請のあった物資を調達し、配送する方法
	防災給食	防災についての意識を高め、災害時の食について考える機会とするため、学校給食において、避難所等の食事をイメージした、セルフおにぎりや保存できる食品、簡単で栄養価が高い料理などを提供するもの
ら	ライフライン	生活や生存に必要なものを供給する設備や経路（電気、ガス、水道等）
	流通備蓄物資	県や市町村が、協定等に基づき民間の小売店等から調達する物資

	フェーズ0	フェーズ1	フェーズ2	フェーズ3	フェーズ4
	初動体制確定期	緊急対策期	応急対策期	応急対策期	復旧・復興対策期
	(概ね発災後24時間以内)	(概ね発災後72時間以内)	(概ね4日目から1・2週間まで)	(概ね2週間から1か月まで)	(1～3か月)
	1日目	2日目	3日目	4日目～7日目	8日目～
重点対策	●危機管理体制の整備 ※具体的な活動を明確化 ●マニュアルの整備・訓練 ※関係機関との平常時からの連携 P30	●必要な食料・飲料水の確保 ※備蓄食品の活用 ●ライフライン等の状況把握 ●人材の確保 P30	●食事に配慮が必要な方の把握・対応 ●食料供給体制の整備 ※食料提供の計画・実施 ※衛生管理の徹底 ※水分摂取不足への配慮	●円滑な食料提供の運営 ●栄養・食生活アセスメント実施（質の確保） ※糖質過多・たんぱく質・ビタミン不足の予防 ※極端な摂取量への配慮	●二次的健康被害の予防 ※仮設住宅への入居に伴う食の自立支援 ※生活習慣病の発症、悪化予防 ※被災地域の栄養評価
食の確保	●一般家庭における食料備蓄の促進（自主防災力の向上） P24	個人備蓄物資 公的備蓄物資 流通備蓄物資	市災害対策本部 物資対策本部 総務班（ニーズ整理） 物資調達班（調達業務） P7	プッシュ型支援物資 プル型支援物資 義援物資	仮設住宅建設・入居
	●弁当業者等との協定締結 ●食料供給体制の整備	炊き出し P31	弁当 P38		
	水分				
人材の確保	●災害時体制の整備 P29 ●研修・訓練の実施 P30	保健活動 物資ニーズ整理	健康教育・栄養相談		
	●受援体制の整備（派遣依頼方法の決定、受援計画の作成等） P40	市保健医療調整本部 対策企画班（栄養・食生活支援対策の立案） （保健医療活動チーム等（DHEAT、JDA-DAT 他）の応援・派遣要請と受入調整） P7			
	●関係団体等との協定締結	DHAT・JMAT（病院支援、広域医療搬送、避難所スクリーニング等）、DPAT（精神科医療機関支援） JMAT（避難者の医療・健康管理、避難所の公衆衛生・感染症対策等）、DHEAT（本庁、保健所活動支援）、保健師チーム（保健所・市町村保健師支援、避難所巡回）、災害支援ナース（避難所巡回）、DPAT（被災者の心のケア）、薬剤師チーム（避難所巡回）、歯科医師チーム（避難所巡回）、JRAT（リハビリ専門職） JDA-DAT（個別栄養相談、避難所の食事状況・衛生指導、特殊栄養食品の配布等） P5			

【関係法令・関係通知・高知市関連計画等・参考資料・参考文献】

(1) 関係法令

- ・災害対策基本法
- ・災害救助法

(2) 関係通知

- ・地域における行政栄養士による健康づくり及び栄養・食生活の改善の基本指針について
(H25. 3. 29 健が発 0329 第4号)
- ・大規模災害時の保健医療活動に係る体制の整備について
(H29. 7. 5 科発 0705 第3号他)
- ・避難所における食事の提供に係る適切な栄養管理の実施について
(H30. 8. 1 事務連絡 厚生労働省)

(3) 高知市関連計画等

- ・高知市地域防災計画
- ・高知市備蓄計画
- ・高知市物資配送計画
- ・高知市物資配送マニュアル
- ・高知市保健所災害時公衆衛生活動マニュアル

(4) 参考資料

- ・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
(H25. 8 内閣府(防災担当))
- ・災害時における保健医療行政職員の応援要請及び応援派遣の手引き
(H30. 3 全国衛生部長会)
- ・大規模災害時の栄養・食生活支援活動ガイドライン
(H30. 3 日本公衆衛生協会)
- ・災害時の保健活動推進マニュアル
(R 2. 3 日本公衆衛生協会／全国保健師長会)
- ・高知県南海トラフ地震時保健活動ガイドライン Ver. 2
(H30. 3 高知県健康政策部健康長寿政策課)
- ・高知県南海トラフ地震時栄養・食生活支援活動ガイドライン Ver. 2
(R 3. 3 (予定) 高知県健康政策部健康長寿政策課)
- ・高知県大規模災害時における栄養支援チーム活動マニュアル
(H30. 5 高知県栄養士会 高知県)
- ・熊本県災害時栄養管理ガイドライン
(R 2. 4 熊本県健康福祉部健康局健康づくり推進課)
- ・岐阜県災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン(第3版)
(H30. 3 岐阜県健康福祉部保健医療課)
- ・災害時における行政栄養士活動ガイドライン
(R 2. 3 兵庫県健康福祉部健康局健康増進課)
- ・徳島県災害時栄養・食生活支援マニュアル
(H27. 3 徳島県保健福祉部)
- ・宮崎県災害時行政栄養士活動マニュアル
(H31. 3 宮崎県福祉保健部)
- ・大和市災害時保健活動マニュアル ～栄養士活動編～
(H29. 3 大和市 健康福祉部・こども部・教育部)

(5) 参考文献

- ①東日本大震災の避難所における食事提供体制と食事内容に関する研究
(日本公衆衛生雑誌 2017, 原田, 笠岡(坪山)ら)
- ②東日本大震災の避難所を対象とした炊き出し実施に関する解析～自衛隊, ボランティア, 栄養士による外部支援の状況～
(日本災害食学会誌 2017, 笠岡(坪山), 原田)

(設置)

第1条 災害時における被災者等に対する栄養・食生活支援活動を迅速かつ適切に行うことを目的とし、高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアルを策定するため、高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル策定委員会（以下「委員会」という。）を置く。

(所掌事項)

第2条 委員会は、次に掲げる事項について協議を行うものとする。

- (1) 災害時栄養・食生活支援活動マニュアルの策定に関する事項
- (2) 前号に掲げるもののほか、委員会の設置目的を達成するために必要な事項

(組織)

第3条 委員会は、委員長、副委員長及び委員をもって組織する。

- 2 委員長は災害支援担当理事の職にある者をもって充て、副委員長は健康福祉部副部長の職にある者をもって充てる。
- 3 委員は、別表に掲げる職にある者をもって充てる。
- 4 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。
- 5 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第4条 委員会の会議は、委員長が必要に応じて招集し、委員長が議長となる。

(作業部会)

第5条 委員長は、委員会の所掌事項について幅広い視点から検討を行うため必要があるときは、委員会に作業部会を置くことができる。

- 2 作業部会に属する委員（以下「部会員」という。）は、委員長が指名する。
- 3 作業部会に部会長を置き、部会員の互選によりこれを定める。
- 4 部会長に事故があるとき、又は部会長が欠けたときは、部会長があらかじめ指名した部会員がその職務を行う。
- 5 前各項に定めるもののほか、作業部会の運営に関し必要な事項は、部会長が定める。

(資料提供その他の協力等)

第6条 委員会は、その所掌事務を遂行するため必要があると認めるときは、関係部局その他の者に対し、資料の提供、意見の表明、説明その他必要な協力を求めることができる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、健康福祉部健康増進課において処理する。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮って定める。

附 則

この要綱は、令和2年6月10日から施行する。

別表

防災政策課長 保険医療課長 生活食品課長 健康増進課長 高齢者支援課長 福祉管理課長 母子保健課長
保育幼稚園課長 教育環境支援課長

高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル策定委員会

第1回 (R2.7.9)	・高知市の大規模災害対策に係る各種計画等について ・高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアルについて ・今後のスケジュールについて
第2回 (R2.12.4)	・高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル策定委員会 作業部会の報告 ・高知県南海トラフ地震時栄養・食生活支援活動ガイドライン改定検討会の報告 ・高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル Ver. 1（素案）について ・今後のスケジュールについて
第3回 (R2.12)	・高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル Ver. 1（原案）について

高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル策定委員会 委員名簿

	所属・職名	氏 名	
1	防災対策部 災害支援担当理事	西村 浩代	委員長
2	健康福祉部 副部長	川村 弘	副委員長
3	防災対策部 防災政策課長	森尾 祐二	
4	健康福祉部 保険医療課長	大原 章	
5	健康福祉部 生活食品課長	岡林 良樹	
6	健康福祉部 健康増進課長	小藤 吉彦	
7	健康福祉部 高齢者支援課長	石塚 栄一	
8	健康福祉部 福祉管理課長	藤村 睦人	
9	こども未来部 母子保健課長	寺尾 倫彦	
10	こども未来部 保育幼稚園課長	山中 理枝	
11	教育委員会 教育環境支援課長	岩原 圭祐	

[協力課]

健康福祉部 地域保健課

高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル策定委員会 作業部会

第1回 (R2.8.31)	・第1回高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル策定委員会の報告 ・第1回高知県南海トラフ地震時栄養・食生活支援活動ガイドライン改定検討会の報告 ・高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル素案・作業分担について
第2回 (R2.10.29)	・高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル Ver. 1（素案）について ・今後のスケジュールについて

高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル策定委員会 作業部会員名簿

	所 属	氏 名
1	健康福祉部 保険医療課 主任	高橋 律
2	健康福祉部 生活食品課 主任	上久保 聡子
3	健康福祉部 健康増進課 主任	田村 絵美
4	健康福祉部 健康増進課 主任 (こども未来部 母子保健課 兼務)	伊藤 浩子
5	健康福祉部 健康増進課 主任	中田 佐智
6	健康福祉部 高齢者支援課 主任	田代 和代
7	健康福祉部 福祉管理課 主任	川村 宏美
8	こども未来部 保育幼稚園課 主任	山下 鈴子
9	こども未来部 保育幼稚園課 主任	岡内 敦子
10	教育委員会 教育環境支援課 保健食育担当係長	上田 俊江
11	教育委員会 教育環境支援課 主任	弘田 直子

高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル Ver.1

編集・発行 高知市健康福祉部保健所健康増進課
〒780-0850
高知市丸ノ内1丁目7番45号 総合あんしんセンター1階
TEL : 088-803-8005
FAX : 088-823-8020
E-mail : kc-140400@city.kochi.lg.jp