

災害に備えた健康づくり

～日頃からの健康習慣が、災害時の命と健康を守る～

災害時は、生活環境が一変し、健康を維持するのが難しくなります。どんな状況でも元気に過ごすためには、日頃から「健康習慣」を整えておくことが重要です。



運動

- ・歩数を増やす
- ・1日30分以上運動する



食生活

- ・主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べる
- ・1日3食きちんと食べる



睡眠

- ・1日6～9時間（60歳以上は6～8時間）の睡眠をしっかりとる



社会参加

- ・お互いに声を掛けあって健康づくりに取り組む



健診

- ・定期的な健診で健康状態を把握する



歯と口の健康

- ・よく噛んで食べる
- ・口内を清潔にする



減酒

- 減酒のメリットを知る
- ・自分の飲酒量を知る
- ・休肝日をつくる



禁煙

- 禁煙のメリットを知る
- ・禁煙外来を受診する
- ・禁煙補助薬を活用する

災害時に健康を守る備え

災害時には、医療機関や薬局がすぐに利用できないことがあります。

自分の健康情報と必要品をまとめておきましょう。

災害時の健康に関すること（高知市健康増進課）

<https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/37/saigaizinokenkoudukuri.html>

お薬手帳はなぜ大事？

災害時は、かかりつけ以外で診察や薬の処方を受けることがあります。お薬手帳があれば、薬がなくなった場合にも同じ薬や代替薬を受け取りやすくなります。

電子版お薬手帳

避難時にお薬手帳を持参できなくても、スマートフォンのお薬手帳アプリにお薬の情報が入っていると安心です。ご家族のお薬情報を一括管理することも可能です。



まずはできることから始めてみよう!

～取組例①～

動ける身体づくり

災害発生時の避難行動には、避難所まで移動する体力や動ける身体が重要です。

被災しても、けがをせずに元気に過ごすために、平常時から日常的な歩数を増やしたり、体操するなど、週2回・1日30分以上運動することに取り組みましょう。

まずは命を守り、健康も守る!!



～取組例②～

禁煙に挑戦 ～職場の人や周りの方と一緒に～

禁煙は、血管や全身の健康を守ることに直結します。また、周囲の方の受動喫煙による害が防げます。

日頃から禁煙に取り組むことで全身の健康状態が良くなり、災害時においても、持病の悪化の防止や感染症予防につながります。



～取組例③～

減酒に挑戦 ～お酒との付き合い方を見直す～

被災後の避難所生活では、ストレスや不安で飲酒量が増えやすくなります。健康に影響を及ぼすアルコール量を知り危険な飲酒量を避けることは平常時でも災害時でも健康を守ることに繋がります。

休肝日を2日以上設けることも、肝臓を休め、生活習慣病のリスクを低減するためおすすめです。



SNAPPY-CAT
(スナッピーキャット)



3分で簡単

- お酒の飲み方の振り返り
- 飲酒量のチェック
ができます。



その他、アルコール分解時間もチェックできます

出典：①厚生労働科学研究（2013～2015年）「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」
②AMED委託研究開発（2017～2019年）「アルコール依存症予防のための陽介入プログラム開発と効果評価に関する研究」
③科研費（2020～2023年）「問題飲酒者に対するオンライン版飲酒日記の効果検証と新たなプログラムの開発」

避難生活に関する健康の情報



避難所生活で健康に過ごすために
(厚生労働省)