

# <アクションカード>

— 初動対応 —



高知市

# 保健医療調整本部栄養士

アクションカード

担当	参集場所	役割・活動内容
市保健医療調整本部 栄養士	市保健医療調整本部 (総合あんしんセンター2階)	避難所等の食事供給状況等の把握、課題の明確化 栄養・食生活支援対策の立案 関係者(物資対策本部栄養士を含む)との連絡調整 応援・派遣要請(行政栄養士・JDA-DAT)

★災害初動体制確立期は、高知市保健所災害時公衆衛生活動マニュアルに基づき、保健医療調整本部要員として活動を開始する。また、並行して栄養・食生活支援活動の準備を開始する。

## 1 栄養士全員の安否と参集状況の把握

- 栄養士全員の安否と参集状況を確認し、栄養士全体で共有する。

## 2 参集できた栄養士の中から、リーダーを1名、サブリーダーを1名決める

- 本部立ち上げ当初から、栄養・食生活支援活動の開始が遅れないよう準備するため、マネジメント役として栄養士(リーダー)を1名選出する。また、リーダー不在時に備えてサブリーダーも決めておく。
- リーダーを中心として、保健活動の統括的役割を担う保健師(以下、統括保健師等という。)と、栄養・食生活支援活動について相談する。
- 保健医療調整本部リーダー、サブリーダー及び物資対策本部リーダー、サブリーダーを栄養士間で共有する。

リーダー	(氏名)	サブリーダー	(氏名)
------	------	--------	------

### 【リーダーの役割】

- ・物資対策本部栄養士との調整
- ・保健医療調整本部内での栄養・食生活支援に係る活動の調整(統括保健師等との連携)、活動のとりまとめ 等

## 3 被災情報等の収集と支援の必要性の判断

- 災害対策本部に寄せられる被災情報や D24H 等の情報を確認し、栄養・食生活関連の課題を抽出する。(被害の規模、避難所開設状況、避難者数、食事の供給状況等)
- 抽出された栄養・食生活関連の課題に対し、(優先順位を考慮した上で)対応策を考え、管理栄養士等の受援の必要性の有無を判断する。

## 4 応援派遣等の要請

- 保健医療調整本部内で検討の上、受援業務と人数について保健医療調整本部(県保健政策課)に派遣要請を行う。(例えば、保健師等チームのうち、2チームは行政栄養士を含むよう要請) ※P50 参照  
あわせて、JDA-DAT の派遣要請も行う。(依頼する業務内容に応じてチーム数を検討)
- 派遣要請について確認を行う。

## 5 支援チームの受入準備

- 活動スペースの確保(他チームとの調整が必要)
- 依頼する業務内容及び巡回先等の決定、支援チームに渡す情報の整理(被災状況、避難所の状況等)

# 物資対策本部栄養士

担当	参集場所	役割・活動内容
物資対策本部栄養士	物資対策本部 (第二庁舎2階)	備蓄または支援物資からの栄養確保、提供支援 不足資源の調達、調達資源の適正配分 食事の配慮が必要な方に有用な食料(備蓄・支援物資)の確保、提供支援

## 1 栄養士の安否と参集状況の確認

- 物資対策本部栄養士の安否と参集状況を確認する。

## 2 参集できた栄養士の中から、リーダーを1名、サブリーダーを1名決める

- 活動の中心となる栄養士(リーダー)を参集者の中から1名選出する。また、リーダー不在時に備えてサブリーダーを決めておく。

リーダー	(氏名)	サブリーダー	(氏名)
------	------	--------	------

### 【リーダーの役割】

- ・保健医療調整本部栄養士と物資対策本部物資調達班長との調整役
  - ・物資対策本部内での栄養・食生活支援に係る活動の調整、とりまとめ 等
- 物資対策本部栄養士の安否と参集状況、リーダー、サブリーダーを保健医療調整本部栄養士に連絡する。

## 3 備蓄・支援物資からの栄養確保、提供支援

- 公的備蓄及び流通備蓄(協定先)・支援物資等から、確保可能な食品の種類や数量を確認する。
- 避難所からの物資要請に対し、総務班と共に下記の視点を入れた物資の配分量・内容を検討する。
  - ・避難所情報(避難者の人数、構成等)をもとに検討する。
  - ・避難所で栄養格差が生じないよう配慮する。
  - ・乳幼児や高齢者等の割合も考慮する。
  - ・不足しがちな栄養素を補う食品(野菜ジュース、おかず缶詰等)の早期の提供に努める。
- 一般物資では対応できない人に、栄養補助食品等の必要な物資が届くよう支援する。(物資の中から対象者に有用な食品を選定し、提供支援する。 ※必要に応じて物資拠点に行き、物資の探索等を行う。)
- 物資の衛生的な保管や期限管理(消費期限・賞味期限)について、物資拠点班と適正な管理を行うため、情報を共有する。

## 4 プッシュ型支援の受入れ準備、不足資源の調達準備

- 総務班と連携し、プッシュ型支援物資の受入れ準備を進めるとともに、不足する物資の把握を行う。(プル型支援に向けた準備)
- 食事の配慮が必要な方に提供する食品の調達は、栄養士会の特殊栄養食品ステーションと連携して進める。(すぐに調達できない場合は、代替等を検討する。)
- 炊き出し用に作成された献立の栄養価に基づいて、発注・納品等ができるように物資調達班で調整する。

# <資料編>



### 【参考資料】

	内 容	ページ
参考資料 1	D24H（災害時保健医療福祉活動支援システム）	57
参考資料 2	B-PLo（新物資システム）	58
参考資料 3	教育・保育施設等における誤嚥事故防止のための食材整理表（こども家庭庁）	59

### 【指示物、イラストによる食材表記】

	内 容	ページ
指示物	ご自由にお取りください	60
	おにぎりは、ひとり2個です	60
	健康上、宗教上の理由で食べられないものがある方はお申し出ください	61
イラストによる食材表記	食べられない食品を指でさして教えて下さい	61

### 【様式】

	内 容	ページ	
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. 3.1	62
様式 2	保健活動チーム派遣要請書兼派遣連絡書		63
様式 3	保健活動チーム派遣連絡書兼報告書		64
様式 4	避難所の状況調査		65
様式 5	避難者名簿	避難所運営マニュアル（高知市）	67
様式 6	避難者カード		68
様式 7	避難所食事状況調査票	（公社）日本栄養士会	69
様式 8	提供食 調達依頼書	高知市	71
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	72
様式 10	栄養・食生活相談票（経過要旨）		73
様式 11	実施報告書		74
様式 12	栄養指導記録票		76
様式 13	被災者健康相談票（共通様式）	国の標準的なヒアリングシート	77
様式 14	被災者健康相談票（保健師等様式）	（内閣府・厚生労働省事務連絡）	78

### 【啓発資料（平常時からの備え）】

	内 容	ページ
啓発資料 1	災害への備え いざという時のために	79
啓発資料 2	備えてあんしん！ 家庭内備蓄	81
啓発資料 3	避難所で出された食事を食べる方は	83
啓発資料 4	避難所・炊き出しでの食中毒予防	84
啓発資料 5	パッククッキング	85
啓発資料 6	哺乳びんがなくてもできる カップでの授乳方法 ～カップフィーディング～	86
啓発資料 7	糖尿病の患者さんの災害対応ハンドブック 南海トラフ地震に備えましょう	87

【掲示・配布用資料等】

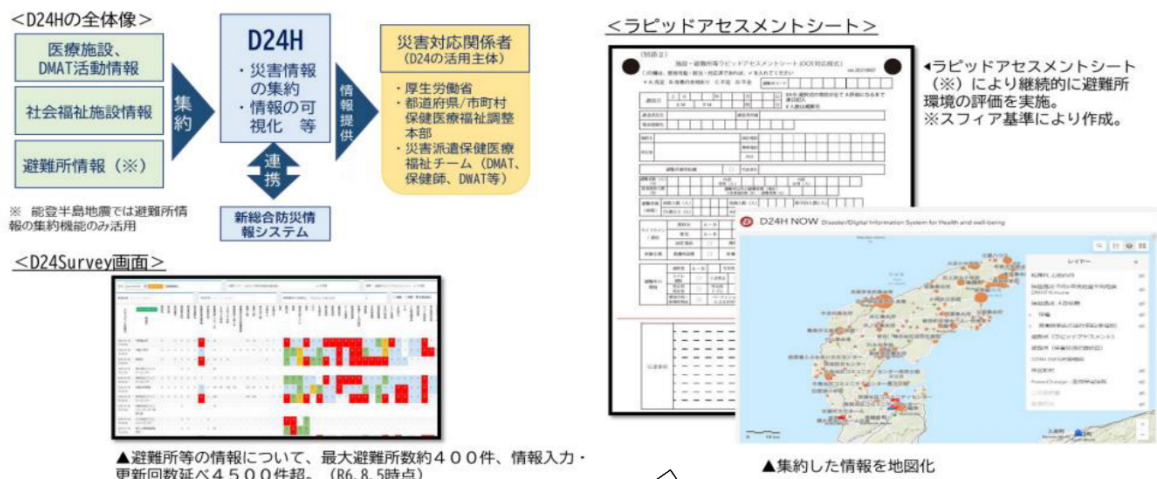
	内 容	ページ
資料 1	食事のことでご心配がある方へ	88
資料 2	便秘に注意しましょう	89
資料 3	熱中症・脱水症状大丈夫？	90
資料 4	おやつを食べ過ぎに気をつけよう ～だたら食べに注意～	91
資料 5	災害時こそ口を清潔に！ ～肺炎を予防しよう～	92
資料 6	災害時に健康をしっかりと守るために口の中の“唾液”が重要！	93
資料 7	水がなくてもできる口腔ケア	94
資料 8	衛生的な手洗い	95
資料 9	残った食事はとっておかない！	96
資料 10	ペットボトル使用上の注意	97
資料 11	食中毒に注意しましょう	98
資料 12	ノロウイルスによる食中毒	99
資料 13	炊き出しをする皆様へ	101
資料 14	屋外で炊き出しをする場合の留意点	102
資料 15	炊き出しチェック表	103
資料 16	原材料の貼り出しにご協力をお願いします	104
資料 17	食品を配るときには	105
資料 18	食品を渡す時は注意してください	106
資料 19	避難所への食品受入時に注意してください	107
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） <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養・食生活 基本編 （A 4 片面）</li> <li>・衛生管理編 （A 4 片面）</li> <li>・赤ちゃん、妊婦・授乳婦編 （A 4 両面）</li> <li>・高齢者・慢性疾患編 （A 4 両面）</li> </ul>	108

■ 災害時に運用される各種システム

D24H（災害時保健医療福祉活動支援システム）

D24H（ディートウエンティフォーエイチ）は、災害における保健・医療・福祉に関する厚生労働省個別システム及び新総合防災情報システム（SOBO-WEB）と情報連携し、保健・医療・福祉に関する情報と他省庁の情報（浸水域・道路啓閉情報等の災害情報）を迅速・リアルタイムに集約し、保健医療福祉調整本部における迅速かつ効果的な意思決定（保健医療福祉活動チームの派遣、物資支援等）を支援するためのシステムです。令和6年度から本格運用が開始されています。

※D24Hは、英語名「Disaster Digital Information System for Health and well-being」の通称



【活用主体の範囲】

- ① 国の機関
- ② 地方自治体の職員等
- ③ 保健医療福祉活動チーム等

ラピッドアセスメント チェック項目（食事）

- A. 米飯やパンなど主食が1日3回以上、おかずが1回以上避難者全員に提供されている（カレー、トン汁、弁当等含む）
- B. 米飯やパンなど主食が1日3回避難者全員に提供されている
- C. 米飯やパンなど主食が1日1～2回避難者全員に提供されている
- D. 避難者が持参した食料をそれぞれで食べている

【D24H が連携する保健医療福祉関係システム】

分類・名称	対象施設	概要
医療 EMIS（広域災害救急医療情報システム）	医療施設	災害時における医療機関の活動状況など、災害医療に関わる情報を収集・提供し被災地域での迅速かつ適切な医療・救護活動を支援するシステム。
介護 災害時情報共有システム	入所施設、居住系サービス事業所	災害時における介護施設・事業所の被害状況を国・自治体が迅速に把握・共有し、被災した介護施設・事業所への適切な支援につなげるシステム。
障害 災害時情報共有システム	障害者支援施設等・児童福祉施設	災害時における障害者支援施設・児童福祉施設等の被害状況等を国・地方公共団体等が迅速に把握・共有し、被災施設等への迅速かつ適切な支援（停電施設への電源車の手配等）につなげるシステム。
子ども 災害時情報共有システム		
新総合防災情報システム（SOBO-WEB）	—	災害情報を地理空間情報として共有するシステム。省庁、地方自治体、指定公共機関といった災害対応機関が被災状況等を早期に把握・推計し、災害情報を俯瞰的に捉え、被害の全体像の把握を支援することを目的としている。災害対応機関が共有すべき特に重要な災害情報を定めた災害対応基本共有情報（EEI）を軸に情報を集約する。インフラ、気象情報、道路通行実績等といった各機関が収集した災害情報を地図化して SOBO-WEB 上で共有。

※避難所情報は、D24H に搭載

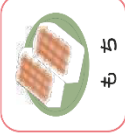


# 教育・保育施設等における誤嚥事故防止のための食材整理表

令和6年度子ども・子育て支援調査研究事業「教育・保育施設等における食事中の誤嚥事故防止対策に関する調査研究」において、使用を避ける食材や調理を工夫する食材について「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」を整理しましたので、ご活用ください。なお、本整理表に掲載した食材以外でも、誤嚥事故が発生する可能性があることを念頭に置いて、食事の見守りを行います。

## 使用を避ける食材

粘着性が高く、飲み込みにくい



白玉団子



ミニトマト



さくらんぼ



うずらの卵



いか



やむを得ず使用する場合の留意点

4等分して形や大きさを変える

4等分して形や大きさを変えて、口内に残る皮も取り除く

加熱して形や大きさを変える

球形や大きさから、気道に入りやすく、つまりやすい

弾力性があり、噛み切りにくい

「米こんにやく」で代用する

調理を工夫する食材

- 「年齢等」はあくまで目安です。こどもの口腔機能(咀嚼・嚥下)の発達状況や、当日の体調等に応じて調理を工夫しましょう。
- 離乳期においては、家庭で喫食経験がない食材の提供は避けましょう。

## 年齢等

### 食材

弾力性がある又は繊維が残るため、飲み込みにくいもの  
 葉野菜、きのこ類、わかめ、ソーセージ、薄切り肉

唾液を吸収して、飲み込みにくいもの  
 ゆでたまご、ひき肉

食塊の固さや切り方によってつまりやすいもの  
 りんご、なし

固くて噛み切れない又は噛みちぎりにくいもの  
 えび、貝類、おにぎりのり

## 1歳6か月～3歳頃

2歳頃

3歳～3歳6か月頃



前から4番目の歯まで生えそろう。

- 大人よりはやわらかめの固さ
- 大きさは1cm程度から、口腔機能の発達状況に応じて段階的に調整していく

### 個別食材のPOINT

- ソーセージ：縦半分に切る(太さや長さも調整する)
- ひき肉：とろみをつける



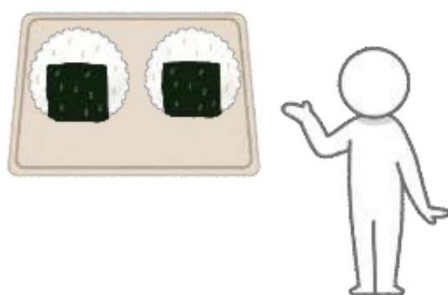
ご自由にお取り  
ください

Please help yourself.



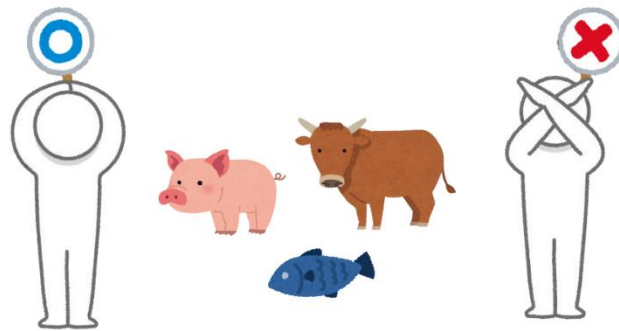
おにぎりは、ひとり2個です

Two rice balls for per person



健康上、宗教上の理由で食べられないものがある方はお申し出ください

Please inform us if you have specific health-related or religious dietary requirements.



食べられない食品を指でさして教えて下さい

Please point at items you can not eat.



### 市町村保健福祉部署及び保健医療調整支部(県福祉保健所)の状況報告

※ 報告経路 市町村(保健福祉部署)→保健医療調整支部(県福祉保健所)→保健医療調整本部(県保健政策課)

発信日時	令和 年 月 日 時 分
発信者	市・町・村 保健医療調整支部 担当者氏名:
受理確認 (県で記入)	保健医療調整支部: 令和 年 月 日 時 分 【確認者氏名】
	保健医療調整本部: 令和 年 月 日 時 分 【確認者氏名】

保健福祉部署の 状況	<p>■活動拠点の建物被害</p> <p>1. なし</p> <p>2. あり(使用可)</p> <p>3. あり(使用不可)</p> <p>活動拠点の施設名:</p> <p>代替施設</p>
	<p>■連絡手段(連絡がとれる手段について記入)</p> <p>・衛星携帯電話(番号: )</p> <p>・防災行政無線電話(番号: )</p> <p>・その他 (連絡手段の種類: ) (番号: )</p> <p>・防災行政無線FAX(番号: )</p> <p>・電子メール</p> <p>・その他 (連絡手段の種類: ) (番号: )</p>
	<p>■職員稼働状況 (参集) 人/ 人中 (うち保健師 人/ 人中)</p> <p>(責任者) 1. いない 2. いる(氏名: )</p> <p>(統括的な役割を担う保健師) 1. いない 2. いる(氏名: )</p>
応援要請の要否	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。

※保健医療調整支部が保健所現状報告システムで報告する場合、職員稼働状況や応援要請の要否、その他 連絡事項については、システムの自由記載項目に入力すること

【第報】保健活動チーム派遣要請書 兼 派遣連絡書(市町村⇔保健医療調整支部(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 保健医療調整支部： 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	栄養士	事務	その他の職種	責任者	統括的な役割を担う保健師
人/ 人中	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 (保健活動チーム)
保健師			保健師 2名
栄養士			ロジスティック (業務調整員) 1名
			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(保健医療調整支部(福祉保健所)で記入)

保健医療調整支部(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)
保健師		
栄養士		

その他連絡事項:



令和元年度厚生労働行政推進調査事業費「災害発生時の分野横断的かつ長期的なマネジメント体制構築に資する研究(研究代表者: 浜松医科大学 健康社会医学講座 教授 尾島 俊之)」において改訂

1

<b>避難所日報（避難所状況）</b>		避難所名					避難所コード					
指定避難所以外の場合	所在地											
電話					FAX							
活動日	年	月	日	記載者(所属・職名・職種)								
避難施設基本情報	施設定員 (指定避難所)	[ ][ ] [ ][ ]		人	避難者数 (施設内)	夜: 約	[ ][ ] [ ][ ]		人	昼: 約	人	
	食事提供人数	約	[ ][ ] [ ][ ]		人	車中泊	□無・□有 (約 [ ] 人 )					
	避難所運営組織	□有 (組織: □自治組織・□自治体・□学校・□その他 ( [ ] ) ) ・□無										
	外部支援・ボランティア	□有 (種類(職種)・人数: [ ] ) ・□無										
医療	救護所設置	□有 (所属: [ ] ) ・□無										
	巡回診療	□有 (所属: [ ] ) ・□無										

2

現在の状況			特記事項(課題も含む)					
ライフライン	電気	□開通・□不通	予定:					
	ガス	□開通・□不通	予定:					
	水道	□開通・□不通	予定:					
	下水道	□開通・□不通	予定:					
	飲料水	□充足・□不足	予定:					
	固定電話	□開通・□不通	予定:					
	携帯電話	□開通・□不通	予定:					
設備状況と衛生面	スペース過密度	□適度・□過密						
	プライバシーの確保	□適・□不適						
	更衣室	□有・□無						
	授乳室	□有・□無						
	トイレ	□充足 ( [ ] 基 ) ・□不足						
	トイレ衛生状態	□良・□不良						
	手洗い場	□有・□無	手指消毒				□有・□無	
	トイレ照明	□適・□不適	風呂・シャワー				□有・□無	
	冷暖房	□有・□無	洗濯機				□有・□無	
	喫煙	□禁煙・□分煙・□その他						
生活環境	温度	□適・□不適	換気・湿度	□適・□不適				
	土足禁止	□有・□無		清掃状況	□良・□不良			
	ゴミ収積場所	□有・□無		生活騒音 □適・□不適				
	粉塵	□無・□有						
食事提供	寝具乾燥対策	□適・□不適		ペット対策	□適・□不適			
	主食提供回数	□3回・□2回・□1回・□無し						
	おかず提供回数	□3回・□2回・□1回・□無し						
	特別食提供	□有・□無						
	炊き出し	□該当・□無	残品処理	□適・□不適				
	調理設備	□有・□無		冷蔵庫	□有・□無			

(2020年版)

写真送信の場合は再度記載→

避難所コード											
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3

避難所日報（避難者状況）

避難所名					避難所コード					
------	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--

活動日	年	月	日	記載者(所属・職名・職種)						
-----	---	---	---	---------------	--	--	--	--	--	--

◆配慮を要する者◆

		人数	うち要継続支援人数			人数	うち要継続支援人数			人数	うち要継続支援人数
高齢者(65歳以上)		人	人	障害者		人	人	服薬者		人	人
	うち75歳以上	人	人		身体障害者	人	人		降圧薬	人	人
要介護認定者	人	人	知的障害者	人	人	糖尿病薬	人		人		
妊婦	人	人	精神障害者	人	人	向精神薬	人		人		
じょく婦	人	人	難病患者	人	人	他の治療薬	人		人		
乳児	人	人	在宅酸素療法・呼吸器療法	人	人	その他	人	人			
幼児・児童		人	人	透析(腹膜透析含む)	人	人	要継続支援合計 人数(実人数)	□□□□		人	
	うち障害児・医療的ケア児	人	人	アレルギー疾患	人	人					

特記事項											
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

◆対応すべきニーズがある者◆ \*まだ解決しておらず、速やかに対応しなければならないニーズがある避難者数を記載する。

4

	該当	特記事項(→左の欄のその内容、アセスメント等記載)
医療ニーズのある者	□無・□有 □□□□ 人	
うち医薬品がない者	□無・□有 ( ) 人	

	該当	特記事項(→左の欄のその内容、アセスメント等記載)
保健福祉ニーズのある者	□無・□有 □□□□ 人	
高齢者	□無・□有 ( ) 人	
障害者・児	□無・□有 ( ) 人	
その他	□無・□有 ( ) 人	
こころのケアが必要な者	□無・□有 ( ) 人	

◆感染症・食中毒等症状がある者◆

	該当	特記事項(→左の欄のその内容、アセスメント等記載)
総数(実人数)	□無・□有 □□□□ 人	
発熱	□無・□有 ( ) 人	
咳・痰	□無・□有 ( ) 人	
下痢・嘔吐	□無・□有 ( ) 人	

対応内容・結果											
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

課題/申し送り											
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

避難所コード										
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

避難者名簿

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	住所	年齢	性別	体調管理		食事 希望 有無	医療 配慮 有無	その他	居住 スペース	退所日
						体温	症状					
1	0	高知 太郎	高知市丸ノ内1-2	56	男・女	36.0度	<input type="checkbox"/> 咳 <input type="checkbox"/> 嘔吐 <input type="checkbox"/> 下痢 <input type="checkbox"/> その他 ( )	0	0	そばアレルギー	1	9月3日
1					男・女		<input type="checkbox"/> 咳 <input type="checkbox"/> 嘔吐 <input type="checkbox"/> 下痢 <input type="checkbox"/> その他 ( )					
2					男・女		<input type="checkbox"/> 咳 <input type="checkbox"/> 嘔吐 <input type="checkbox"/> 下痢 <input type="checkbox"/> その他 ( )					
3					男・女		<input type="checkbox"/> 咳 <input type="checkbox"/> 嘔吐 <input type="checkbox"/> 下痢 <input type="checkbox"/> その他 ( )					
4					男・女		<input type="checkbox"/> 咳 <input type="checkbox"/> 嘔吐 <input type="checkbox"/> 下痢 <input type="checkbox"/> その他 ( )					
5					男・女		<input type="checkbox"/> 咳 <input type="checkbox"/> 嘔吐 <input type="checkbox"/> 下痢 <input type="checkbox"/> その他 ( )					
						← 医療配慮者：計 (名) →						
						食事希望者：計 (名) →						

避難者カード ( 避難所 : )		※記入不要			
		整理番号			
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 (車種・ナンバー: )			
氏名	ふりがな	年齢	満 ( ) 歳 生年月日 ( 年 月 日 )	性別	男・女
	本人 ・ 世帯員		世帯主名 ( )		
住所	高知市内	高知県 高知市			
	高知市外	都・道・府・県		市・区・郡	
該当地区名を○で 囲んでください		町・村・字			
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 (重要)					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. くるみ 9. 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 ( )					
～あなたの力がが必要です～ 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					

※記入後は誘導チームが回収しますので渡してください。

入所年月日/在宅避難者の 支援開始日	退所年月日/在宅避難者の 支援終了日	転出先と連絡先
令和 年 月 日	令和 年 月 日	転出先： 電 話：

### 避難所食事状況調査票

調査日 ①	西暦 年 月 日 ( )		記入者 ②	あなたの所属 <sub>A</sub>	<input type="checkbox"/> 保健所 <sub>1</sub> <input type="checkbox"/> 市町村 <sub>2</sub> <input type="checkbox"/> 他自治体 <sub>3</sub>
				氏名 <sub>B</sub>	<input type="checkbox"/> 栄養士会 <sub>4</sub> <input type="checkbox"/> その他 <sub>5</sub> :
避難所名 ③			避難所区分 ④	<input type="checkbox"/> 指定 <sub>1</sub> <input type="checkbox"/> その他 <sub>2</sub> :	
避難者数 ⑤	避難者 <sub>A</sub> :計( )人 ?→【 <input type="checkbox"/> ～50人 <sub>1</sub> <input type="checkbox"/> 51～100人 <sub>2</sub> <input type="checkbox"/> 101～150人 <sub>3</sub> <input type="checkbox"/> 151～500人 <sub>4</sub> <input type="checkbox"/> 501人～ <sub>5</sub> 】 在宅避難者等、食事だけ取りこくる人の食数 <sub>B</sub> : ( )食				
対応してくれた方 ⑥	氏名 <sub>A</sub> :	お立場 <sub>B</sub>	<input type="checkbox"/> 避難所責任者 <sub>1</sub> <input type="checkbox"/> 食事提供責任者 <sub>2</sub> <input type="checkbox"/> その他 <sub>3</sub> :		
食事提供回数 ⑦	<input type="checkbox"/> 0回 <sub>1</sub> <input type="checkbox"/> 1回 <sub>2</sub> <input type="checkbox"/> 2回 <sub>3</sub> <input type="checkbox"/> 3回 <sub>4</sub> /日		飲料水 ⑧	<input type="checkbox"/> なし <sub>1</sub> <input type="checkbox"/> 不足(1人1日1.5L以下) <sub>2</sub> <input type="checkbox"/> 十分 <sub>3</sub>	
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 ⑨	<input type="checkbox"/> 乳児 <sub>A</sub>	人	不足しているものに☑	<input type="checkbox"/> 乳児用ミルク <sub>a</sub> <input type="checkbox"/> 離乳食 <sub>b</sub> <input type="checkbox"/> おむつ <sub>c</sub> <input type="checkbox"/> その他 <sub>d</sub> :	
	<input type="checkbox"/> 食物アレルギー <sub>B</sub>	人		<input type="checkbox"/> 7品目除去食 <sub>a</sub> <input type="checkbox"/> 7品目以外の除去食 <sub>b</sub> (原因食品: )	
	<input type="checkbox"/> 高血圧 <sub>C</sub>	人		<input type="checkbox"/> 減塩食 <sub>a</sub> <input type="checkbox"/> 降圧剤 <sub>b</sub> <input type="checkbox"/> その他 <sub>c</sub> :	
	<input type="checkbox"/> 糖尿病 <sub>D</sub>	人		<input type="checkbox"/> エネルギー調整食 <sub>a</sub> <input type="checkbox"/> 内服薬 <sub>b</sub> <input type="checkbox"/> インスリン <sub>c</sub> <input type="checkbox"/> その他 <sub>d</sub> :	
	<input type="checkbox"/> 腎臓病 <sub>E</sub>	人		<input type="checkbox"/> 低たんぱく食 <sub>a</sub> <input type="checkbox"/> 低カリウム食 <sub>b</sub> <input type="checkbox"/> 薬 <sub>c</sub> <input type="checkbox"/> その他 <sub>d</sub> :	
	<input type="checkbox"/> 摂食嚥下困難者 <sub>F</sub>	人		<input type="checkbox"/> とろみ調整食品 <sub>a</sub> <input type="checkbox"/> 嚥下調整食 <sub>b</sub> <input type="checkbox"/> その他 <sub>c</sub> :	
	<input type="checkbox"/> 妊婦・授乳婦 <sub>G</sub>	人			
<input type="checkbox"/> その他 <sub>H</sub> :					
<input type="checkbox"/> 要配慮者はいない <sub>I</sub>					
使えるライフライン ⑩	<input type="checkbox"/> 電気 <sub>A</sub>		<input type="checkbox"/> 上水道 <sub>D</sub>		
	<input type="checkbox"/> ガス(湯を沸かす) <sub>B</sub>		<input type="checkbox"/> 下水道 <sub>E</sub>		
	<input type="checkbox"/> 車による人や物のアクセス <sub>C</sub>		<input type="checkbox"/> プールの水 <sub>F</sub>		

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☑) <sub>F</sub>
区分	メニュー <sub>B</sub>	量 <sub>C</sub>	食事区分 <sub>D</sub> (あったものに☑)	食事提供方法 <sub>E</sub> (該当に☑)	
朝 ⑪ <sub>A</sub>			<input type="checkbox"/> 主食(ご飯/パン/麺) <sub>a</sub> <input type="checkbox"/> 主菜(肉/魚/卵/大豆) <sub>b</sub> <input type="checkbox"/> 副菜(野菜/きのこ/芋/海藻)(野菜ジュース等含む) <sub>c</sub> <input type="checkbox"/> 牛乳・乳製品 <sub>d</sub> <input type="checkbox"/> 果物 <sub>e</sub>	<input type="checkbox"/> 炊き出し <sub>a</sub> <input type="checkbox"/> 弁当 <sub>b</sub> <input type="checkbox"/> 支援物資(調理不要) <sub>c</sub> <input type="checkbox"/> 備蓄品(調理不要) <sub>d</sub> <input type="checkbox"/> その他 <sub>e</sub> :	<input type="checkbox"/> 自衛隊 <sub>a</sub> <input type="checkbox"/> 栄養士 <sub>b</sub> <input type="checkbox"/> その他 <sub>c</sub> : <input type="checkbox"/> いずれも関与せず <sub>d</sub> <input type="checkbox"/> 不明 <sub>e</sub>
昼 ⑫ <sub>A</sub>			<input type="checkbox"/> 主食(ご飯/パン/麺) <sub>a</sub> <input type="checkbox"/> 主菜(肉/魚/卵/大豆) <sub>b</sub> <input type="checkbox"/> 副菜(野菜/きのこ/芋/海藻)(野菜ジュース等含む) <sub>c</sub> <input type="checkbox"/> 牛乳・乳製品 <sub>d</sub> <input type="checkbox"/> 果物 <sub>e</sub>	<input type="checkbox"/> 炊き出し <sub>a</sub> <input type="checkbox"/> 弁当 <sub>b</sub> <input type="checkbox"/> 支援物資(調理不要) <sub>c</sub> <input type="checkbox"/> 備蓄品(調理不要) <sub>d</sub> <input type="checkbox"/> その他 <sub>e</sub> :	<input type="checkbox"/> 自衛隊 <sub>a</sub> <input type="checkbox"/> 栄養士 <sub>b</sub> <input type="checkbox"/> その他 <sub>c</sub> : <input type="checkbox"/> いずれも関与せず <sub>d</sub> <input type="checkbox"/> 不明 <sub>e</sub>
夜 ⑬ <sub>A</sub>			<input type="checkbox"/> 主食(ご飯/パン/麺) <sub>a</sub> <input type="checkbox"/> 主菜(肉/魚/卵/大豆) <sub>b</sub> <input type="checkbox"/> 副菜(野菜/きのこ/芋/海藻)(野菜ジュース等含む) <sub>c</sub> <input type="checkbox"/> 牛乳・乳製品 <sub>d</sub> <input type="checkbox"/> 果物 <sub>e</sub>	<input type="checkbox"/> 炊き出し <sub>a</sub> <input type="checkbox"/> 弁当 <sub>b</sub> <input type="checkbox"/> 支援物資(調理不要) <sub>c</sub> <input type="checkbox"/> 備蓄品(調理不要) <sub>d</sub> <input type="checkbox"/> その他 <sub>e</sub> :	<input type="checkbox"/> 自衛隊 <sub>a</sub> <input type="checkbox"/> 栄養士 <sub>b</sub> <input type="checkbox"/> その他 <sub>c</sub> : <input type="checkbox"/> いずれも関与せず <sub>d</sub> <input type="checkbox"/> 不明 <sub>e</sub>
間食、菓子類 アルコール等 ⑭					

# 避難所食事状況調査票

環境・衛生面	保冷設備(冷蔵庫) <sub>A</sub>	<input type="checkbox"/> 有り <sub>1</sub> <input type="checkbox"/> 有りだが使用不可 <sub>2</sub> <input type="checkbox"/> 無し <sub>3</sub>		
	調理者の手洗い <sub>B</sub> 現状に☑	<input type="checkbox"/> アルコール消毒 <sub>a</sub> <input type="checkbox"/> 流水洗浄 <sub>b</sub> <input type="checkbox"/> 不明 <sub>c</sub>		
	喫食者の手洗い <sub>C</sub> 現状に☑	<input type="checkbox"/> アルコール消毒 <sub>a</sub> <input type="checkbox"/> 流水洗浄 <sub>b</sub> <input type="checkbox"/> 不明 <sub>c</sub>		
	トイレ <sub>D</sub> 使用可に☑	<input type="checkbox"/> 元のトイレ <sub>a</sub> <input type="checkbox"/> 仮設トイレ(            )基 <sub>b</sub> <input type="checkbox"/> ポータブル(            )基 <sub>c</sub>		
	土足禁止エリア <sub>E</sub> に☑	<input type="checkbox"/> 調理スペース <sub>a</sub> <input type="checkbox"/> 避難スペース <sub>b</sub> <input type="checkbox"/> 不明 <sub>c</sub>		
	使える炊き出し資源 <sub>F</sub> に☑	<input type="checkbox"/> 調理器具 <sub>a</sub>	<input type="checkbox"/> 人手 <sub>d</sub>	
		<input type="checkbox"/> スペース <sub>b</sub>	<input type="checkbox"/> 食材 <sub>e</sub>	
<input type="checkbox"/> 熱源 <sub>c</sub> (カセットコンロ・ガスボンベ等)		<input type="checkbox"/> その他 <sub>f</sub> :		
⑮ 欲しい電気調理機器 <sub>G</sub> に☑	<input type="checkbox"/> 電子レンジ <sub>a</sub> <input type="checkbox"/> 電気ポット <sub>b</sub> <input type="checkbox"/> その他 <sub>c</sub> :			
被災者の 身体・口腔状況	身体・口腔状況に問題がある人 <sub>A</sub>	<input type="checkbox"/> いる(下のリストへ) <sub>1</sub> <input type="checkbox"/> いない <sub>2</sub> <input type="checkbox"/> 不明 <sub>3</sub>		
	該当者 <sub>B</sub> に☑	<input type="checkbox"/> 風邪、熱など体調不良 <sub>a</sub>	<input type="checkbox"/> エコノミークラス症候群ハイリスク者 <sub>f</sub>	
		<input type="checkbox"/> 下痢、便秘、嘔吐など <sub>b</sub>	<input type="checkbox"/> 皮膚症状 <sub>g</sub> (アトピー性皮膚炎等)	
		<input type="checkbox"/> 感染症。(インフルエンザ・ノロウイルス・破傷風など) <sub>c</sub>	<input type="checkbox"/> 口内炎 <sub>h</sub>	
		<input type="checkbox"/> ぜんそく <sub>d</sub>	<input type="checkbox"/> 不眠 <sub>i</sub>	
		<input type="checkbox"/> 食欲不振 <sub>e</sub>	<input type="checkbox"/> その他 <sub>j</sub> :	
	その他身体・口腔状況(自由記述) <sub>C</sub>			
気が付いたこと	利用可能な人材 <sub>A</sub> (助産師、調理員、手話通訳者など)			
	その他 <sub>B</sub> (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 <sub>A</sub>			
	余っているもの <sub>B</sub>			
⑰				
⑱				

【チェックボックス(☑)の下付き文字】  
アルファベットの小文字⇒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		
8品目除去食		
8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

○:対応する食事 △:個人の状態により個別対応が必要

対象者 提供食	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 (障がい者含む)	食べられない食品がある方			経管栄養 (胃ろう、鼻腔)
			高血圧	糖尿病	腎臓病	潰瘍性大腸炎・クローン病		食物アレルギー	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	
乳児用ミルク	○										
離乳食	○										
減塩食			○		○						
エネルギー調整食	○			○							
低たんぱく食					○						
低カリウム食					○						
嚥下調整食							○				
8品目(※)除去食								○			
8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)	○	○ (ビタミン・ミネラルサプリメント)		○		○	○			△
備考	(*)一般食の1/3~1/2量+補食等にて対応		(**)一般食+補食等にて対応		嚥下困難者用食品とろみ調整用食品等ユニバーサルデザインフードスマイル7食		食品表示で確認	ハラール認証表示や食品表示で確認	(***)個人対応(対象食品の除去等)		

※8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、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生の原材料

(\*)離乳完了期以降の幼児は、一般食の1/3~1/2量の取り分け等、年齢や個人に合わせて量を調整し、1日3食で不足するエネルギーや栄養量を補食(おにぎり、パン、いも、果物、乳製品等)で対応する。

(\*\*)妊産婦は、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、栄養補助食品等)で対応する。

(\*\*\*)味覚や食感等の過敏により強い偏食で食べられないものがある方は、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	<input type="checkbox"/> 全日避難所生活 <input type="checkbox"/> 昼間は仕事 被災場所片付け <input type="checkbox"/> _____	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	<input type="checkbox"/> 頭痛、頭重 <input type="checkbox"/> 不眠 <input type="checkbox"/> 倦怠感、疲労感 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 動悸、息切れ <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 関節、腰痛 <input type="checkbox"/> 目の症状 <input type="checkbox"/> せき <input type="checkbox"/> たん <input type="checkbox"/> 咽頭の症状	<input type="checkbox"/> 発熱 <input type="checkbox"/> 便の症状 <input type="checkbox"/> 食欲 <input type="checkbox"/> 体重減少 <input type="checkbox"/> 口内炎 <input type="checkbox"/> 口角炎 <input type="checkbox"/> 皮膚の荒れ <input type="checkbox"/> 貧血症状 <input type="checkbox"/> 頻尿 <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	食 事 等 の 状 況	避難所の食事提供状況	
				朝 <input type="checkbox"/> 炊き出し <input type="checkbox"/> 他 昼 <input type="checkbox"/> 炊き出し <input type="checkbox"/> 他 夕 <input type="checkbox"/> 炊き出し <input type="checkbox"/> 他 食欲 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 食事制限 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 内容 _____ 水分摂取 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足	
相談 内容					
指導 内容					
栄養・食生活支援ニーズの判断 <input type="checkbox"/> ①栄養指導支援が必要( <input type="checkbox"/> 継続 <input type="checkbox"/> 随時 <input type="checkbox"/> 特別用途食品等提供 ) <input type="checkbox"/> ②提供する食事に配慮が必要( <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> アレルギー対応食 <input type="checkbox"/> 慢性疾患 <input type="checkbox"/> 嚥下困難 ) <input type="checkbox"/> 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

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(                    )			
<b>◆現地の状況</b>			
<b>◆派遣管理栄養士 1日の栄養・食生活支援活動内容</b>			
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。			
<b>◆現地栄養関係スタッフの状況</b>			
<b>◆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</b>			
<b>◆本庁担当課への連絡事項</b>			
<b>◆明日の予定</b>			
<b>◆特記事項</b>			



被災者健康相談票(共通様式)

訪問回	初回 ・ ( )回
相談日	
時間	

本様式に記入した内容は速やかに「被災者台帳」のデータベース等に入力すること

「被災者台帳」のデータベース等に入力された情報は、本人の同意がなくとも、市町村内部での利用や、他の地方公共団体や登録被災者援護協力団体に提供が可能

基本情報

ふりがな		生年月日	
氏名		性別	
住所			
世帯主			
電話番号		メールアドレス	
居所			
避難場所	避難所・自宅・親戚・知人宅・車中泊・その他( )		
希望の避難場所	避難所・自宅・応急仮設住宅・災害公営住宅・親戚・知人宅・その他( )		
家族等の安否		就業の有無	有・無

要配慮者情報

要配慮者		該当・該当なし	
支援者			
区分等	身体障害者手帳(種類・程度)		
	療育手帳		
	精神保健福祉手帳		
	要介護認定区分		
	理解できる言語(外国人の場合)		
	避難時のバット	有・無	

医療の状況

医療サポートの利用状況	
・人工呼吸器	
・在宅酸素	
・透析	
・インスリン注射	
・ストーマ	人工肛門・人工膀胱
・アレルギー除去食	
・その他( )	
治療状況	
・通院	継続・中断
・服薬	継続・中断

各種支援の必要性

トイレ	必要あり・必要なし
食事	必要あり・必要なし
入浴	必要あり・必要なし
移動	必要あり・必要なし

共通様式・保健師等様式に関する情報の取扱い

関係行政機関、関係保健医療福祉機関、民生委員、社会福祉協議会、自主防災組織その他の支援の実施に携わる関係者への情報提供の同意	同意あり・同意なし
--	-----------

※上記の項目は、「被災者台帳の作成等に関する簡単手引き」(令和7年8月内閣府(防災担当 避難支援室)作成)に記載の標準的なデータ項目に準拠したものである。

被災者健康相談票(保健師等様式)

本様式に記入した内容は「被災者台帳」のデータベース等に入力する必要は無い  
ただし、本様式に記入した情報は、本人同意があった提供先のみ提供が可能

身体的・精神的な状況

既往歴 高血圧、脳血管疾患、 高脂血症、糖尿病、 心疾患、肝疾患、 腎疾患、精神疾患、 結核、難病、アレルギー、その他 ( )	現在治療中の病気 高血圧、高脂血症、 糖尿病、心疾患、 肝疾患、腎疾患、 精神疾患、結核、 難病、アレルギー、 その他 ( )	内服薬 なし・あり(中断・継続) 内服薬名( )	
		医療器材・器具 在宅酸素・人工透析 その他( )	医療機関名 被災前: 被災後:
		食事制限 なし あり 内容( ) 水分( )	血圧測定値 最高血圧: 最低血圧:
		現在の状態(自覚症状ごとに発症時期・持続・転帰を記載)	

日常生活の状況

	食事	保清	衣類の着脱	排泄	移動	意思疎通	判断力・記憶	その他
自立								
一部介助								
全介助								
備考 必要器具など								

個別相談内容

相談内容	支援内容
	今後の支援方針 解決・継続

# 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ましょう

- 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ましょう。
- ライフライン(電気、ガス、水道)が停止する場合は想定し、水と熱源(カセットコンロ等)は1週間分程度(水21リットル、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台=75gとした場合)約27食分になります。



### 缶詰

〈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び、と便利です。



## 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日必要量を確保 (※1人1日必要量は、約2.5リットル)  
2L×6本×4箱
- カセットコンロ 12本
- カセットボンベ
- 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 2kg×2袋 (※1袋は食卓から遠い場所には、約75g(標準)の計量カップを用意)
- 乾燥 (そばうどん、そばめん、パスタ)
- そうめん、茶葉 (300g/袋)、パスタ2袋 (600g/袋)
- その他 (シリアルなど)
- パン、ご飯
- カップ麺類
- 缶詰 (お好み)

### 主菜 (たんぱく質の確保)

- レトルト食品
- 缶詰 (お好み)
- 牛乳の缶、カレールーなど18個
- パスタソース6個

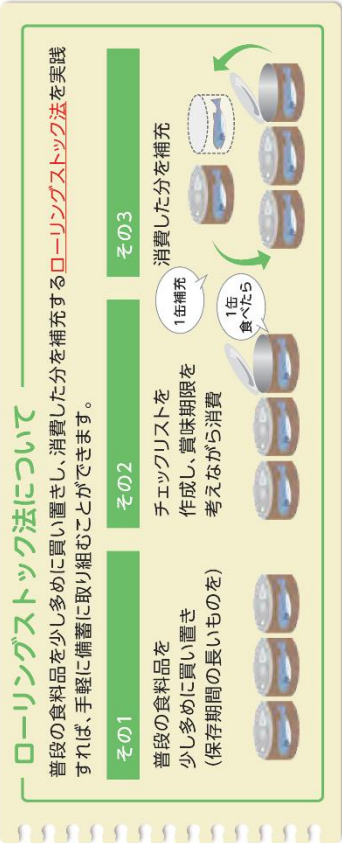
### 副菜・その他

- 適宜
- 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
- めんつゆ等の調味料
- チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事
- インスタント味噌汁や即席スープ

### 家族の健康に配慮

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**  
\*高齢の方でも食べやすいおかゆ
- 慢性疾患**  
\*腎臓疾患の方向向けの低タンパクご飯
- 食物アレルギー**  
\*アレルギー対応の粉ミルク
- \*特定原材料27品目不使用のシチュー



## 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でも重要ですが、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、サマなど魚介の缶詰や、コンビーフ、牛肉の大和煮、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、かぼちゃなどの日持ちする野菜を、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)



充填豆腐



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



梅干し・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

## 菓子・嗜好品



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  
(アメ水糖・ようかん・チョコレート・ビスケット・せんべい・スナック等)

## 調味料

## その他



各種調味料  
(塩・みそしょうゆ・香辛料・食用油・ケチャップ・マヨネーズ・バター等)



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よう！

災害に 備えてあんしん！ 緊急時に 家庭内備蓄

家庭内備蓄は、台風や地震などの自然災害だけでなく、住宅の断水や停電、感染症等での療養生活にも役立ちます。自分や家族を守るため、いざという時に備えて、食品・水などを備蓄しておきましょう。

大人一人あたりの「1週間分の食品」(目安量)



家庭での備蓄例 (大人一人あたり 1週間分) ※一部に災害用備蓄品(長期保存ができる食品)を入れてあります。

	食品名	目安量		食品名	目安量
主食	パックごはん	15パック	汁物	クラムチャウダー(レトルト)	1袋
	白がゆ	1個		かぼちゃのスープ(レトルト)	1袋
	梅がゆ	1個		豚汁(レトルト) ※災害用備蓄品	1袋
	玉子がゆ	1個		きのこ汁(レトルト) ※災害用備蓄品	1袋
	カップうどん	2個		けんちん汁(レトルト) ※災害用備蓄品	1袋
	カップそうめんミニ	2個		即席みそ汁 10食	1袋
	カップラーメン	1個		卵スープ(フリーズドライ) 5食	1袋
					コーンクリームスープ(粉末) 3袋
主菜・副菜	カレー(レトルト)	1袋	その他	果物缶詰	2個
	ハヤシ(レトルト)	1袋		ミックスナッツ	1袋
	中華丼(レトルト)	1袋		ミニようかん	2個
	牛丼(レトルト)	1袋		大豆プロテインバー	1本
	親子丼(レトルト)	2袋		カルシウムウエハース	1袋
	さばのしょうゆ煮(缶詰またはレトルト)	1個	ふりかけ	1袋	
	さばのみそ煮(缶詰またはレトルト)	1個	飲料	野菜ジュース 200ml	3本
	いわしのしょうゆ煮(缶詰またはレトルト)	1個		イオン飲料(液体またはゼリー)	2個
	いわしのみそ煮(缶詰またはレトルト)	1個	水	飲料水	1L/日
	チキンのトマト煮(レトルト)	1袋		調理等に使用する水(カップ麺等に使用)	2L/日
	ハンバーグ(レトルト)	1袋			
	チキンのクリーム煮(レトルト)	1袋			
	肉じゃが(レトルト) ※災害用備蓄品	1袋			
	おでん(レトルト) ※災害用備蓄品	1袋			
	ぶり大根(レトルト) ※災害用備蓄品	1袋			
	筑前煮(レトルト) ※災害用備蓄品	1袋			

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！



たんぱく質

肉・魚・豆などのレトルト食品・缶詰 等

ビタミン・ミネラル・食物繊維

野菜ジュース、野菜スープ(レトルト) 果物の缶詰、ドライフルーツ 等



## 避難所で出された食事を食べる方は、

○食事をする前は、できるだけ  
石けんなどでしっかり手洗いをしましょう。

○水が十分に確保できないときは、



- (1) おしぼりやウェットティッシュ等  
で汚れをしっかりと拭きとった  
あと、  
(2)アルコール消毒しましょう。

○できるだけ早く食べましょう。

食べ残したものは、思い切って捨てましょう。

○消費期限、賞味期限を確認しましょう。

※消費期限：袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のこと。

※賞味期限：袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のこと。

## 避難所・炊き出しでの食中毒予防

農林水産省消費・安全局食品安全政策課

災害時は、食中毒が発生しやすい状況となります。過去、避難所において、不適切な管理等によりおにぎりを原因とした食中毒が発生したことがあります。

### ○調理や提供前には、しっかり手洗い！

できるだけ石けんなどで十分に手洗いしましょう。

- 水が十分に確保できないときは、
- ① 手指の汚れをおしぼりやウエットティッシュ等で拭き取り、
  - ② アルコール消毒したあと、
  - ③ 使い捨て手袋を着け、
  - ④ アルコール消毒液を手袋全体にかけましょう。



### ○体調不良の方は食品の調理、配布をしない！

- ・ 下痢や腹痛、吐き気やおう吐などのある方
  - ・ 手に傷がある方
  - ・ 発熱のある方
- は食品の調理や配布をしないようにしましょう。



### ○できるだけ加熱したものを！

提供する食事は、できるだけ加熱したものにし、生もの提供は避けましょう。

加熱するときは、食品の中心部までしっかり加熱しましょう。



### ○食材・食品には直接触れないで！

食材・食品には直接触れないようにしましょう。

おにぎりを握るときは、「使い捨て手袋」や「ラップ」などを使って、直接ごはんに触れないようにしましょう。



### ○調理器具はよく洗って消毒！

包丁、まな板、ふきん等は使用後、よく洗い、消毒を行います。

消毒法としては、「熱湯をかける」「煮沸する」「うすめた塩素系漂白剤につける」などがあります。



# 普段の時短料理にも、災害時の調理にも役立つ パッククッキング

耐熱性のポリ袋に食材と調味料を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。

## 主な調理手順

### ① 材料を切る。

必要なものは、洗って使う。



### ② ポリ袋に食材と調味料を入れる。



### ③ 袋の中の空気を抜き、口を結ぶ。

加熱すると袋がふくらむため、ねじってから、袋の上の方で口を結ぶとよい。



### ④ 沸騰した湯に入れ、加熱する。

ポリ袋が鍋に触れないように、耐熱皿を鍋底に敷いたり、ザルを入れるとよい。



## 用意するもの(例)

- ポリ袋・・・高密度ポリエチレン製(耐熱温度 130℃程度のもの)  
※使用するポリ袋の製品規格を必ずご確認ください。
- 調理器具・・・鍋、はかり、菜箸、計量カップ・スプーンなど
- 熱源・・・カセットコンロ、ガスボンベ、電気ポットなど



## ごはん

- ❖ 無洗米が便利です。
- ❖ 分量を調整すれば、軟飯やおかゆも炊けます。

まずは「ごはん」から  
レッツ チャレンジ!!



### 材料(1人分)

ごはん	米 80g、水 120ml (米重量の1.5倍)
軟飯	米 60g、水 150ml (米重量の2.5倍)
おかゆ	米 40g、水 200ml (米重量の5倍)



ごはん      軟飯      おかゆ

### 作り方

- ① 米と水をポリ袋に入れ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ② 30分ほど浸水する。
- ③ 沸騰した湯に入れ、再沸騰してから25分加熱する。
- ④ 火を止めて、そのまま10分ほど蒸らす。





# ＼ 哺乳びんがなくてもできる ／ カップでの授乳方法 ～カップフィーディング～

災害時に  
役立つ！

災害時の避難生活では、哺乳びんや人工乳首が無かったり、清潔に管理することが難しい場合があります。そんな時でも、紙コップや小さめのカップ、スプーンなどを使って授乳することができます。

### ポイント1

使用する容器は  
清潔なものを使う

### ポイント2

都度、消毒ができない  
ときは衛生的な水でよく  
洗ってから使う

### ポイント3

縦抱きにし、赤ちゃんが  
自分で飲むように促す



①赤ちゃんが泣かずに起きていること（眠くないこと）を確認します。



②赤ちゃんの手がカップにぶつからないよう赤ちゃんを布で包みます。赤ちゃんを縦抱きにします。



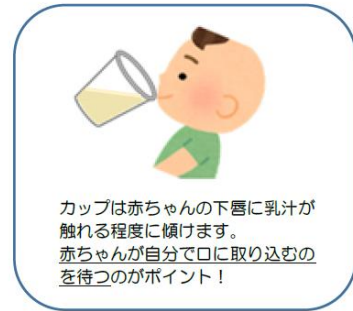
③カップに少なくともカップ半分以上の乳汁が入った状態にし、赤ちゃんの口元にカップを近づけ、軽く傾けます。



④下唇に圧をかけないように気をつけながら、赤ちゃんの口にごく少量の乳汁が入るようにカップを静かに傾けます。



⑤カップの位置をそのままの状態に保ち、赤ちゃんが自分のリズムで飲めるようにします。必要なら休憩し、赤ちゃんが飲まなくなったらやめます。



カップによる授乳は、与えた量の30%以上をこぼすという報告があるため、あらかじめ多めに乳汁を用意しましょう。

出典：神奈川県立子ども医療センター母性病棟,2005/7/15

～大切な赤ちゃんを守るために～

近年、日本各地で大規模な地震や集中豪雨など多くの自然災害が発生しています。災害はいつ発生するか分かりません。日頃から災害への備えを意識しておきましょう。

いざという時に  
備えよう！





糖尿病の患者さんの  
災害対応ハンドブック

# 南海トラフ地震に 備えましょう

いつやってくるか  
わからない災害に  
備えましょう



じしんまん  
高知県防災キャラクター©やなせたかし

南海トラフ地震の今後30年以内の発生率は、80%程度と発表されています。高知県では、強く長い揺れと早くて高い津波が繰り返しくることや、電気・水道・道路網などのライフラインの遮断も想定されます。

高知県  
高知県糖尿病医療体制検討会議

発行：令和7年3月



# 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。

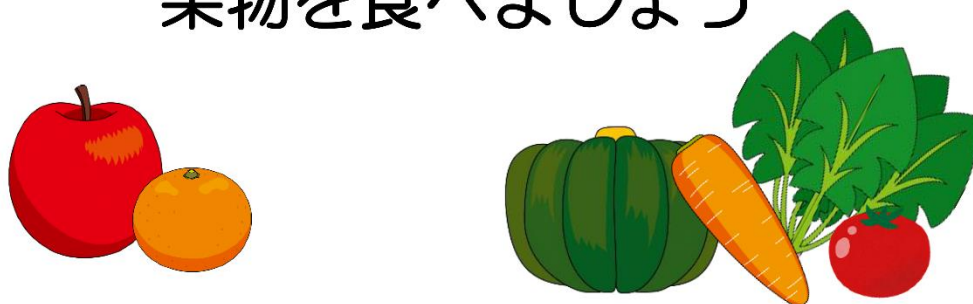
【相談先】 ○○○○○○

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。

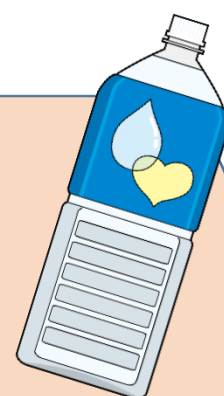
【相談先】 ○○○○○○

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。

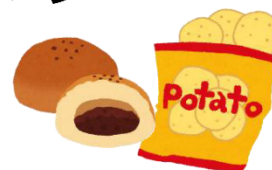
「トイレが近くなるから・・・と水分をひかえていると、熱中症や脱水症状を引き起こしやすくなります。



**こまめに水分補給をしましょう！**

高知市

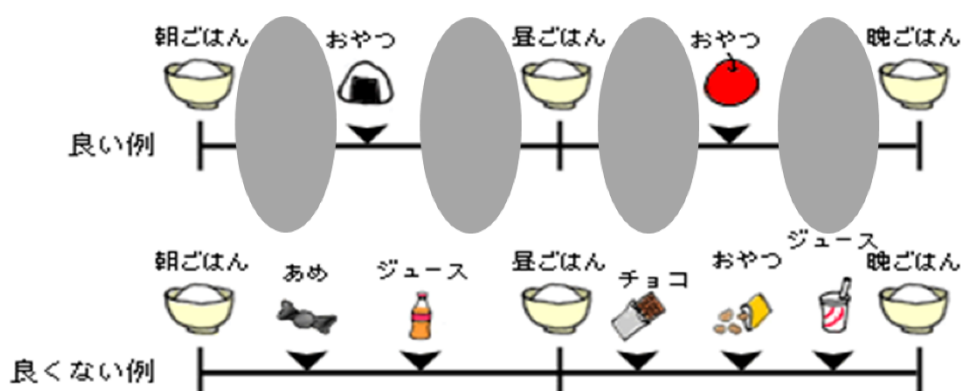
# おやつを食べ過ぎに気をつけよう ～だらだら食べに注意～



甘いお菓子やスナック菓子、甘い飲み物などの食べ過ぎ飲み過ぎは、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、飲んだり食っ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。

お口の中をからっぽにする時間をしっかりとつくるのが大切です。だらだらと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

# 災害時こそ口を清潔に！

## ～肺炎を予防しよう～



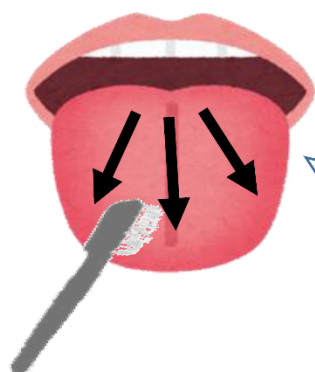
口の中の細菌が原因でおこる

### “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、唾液が出ることでも、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

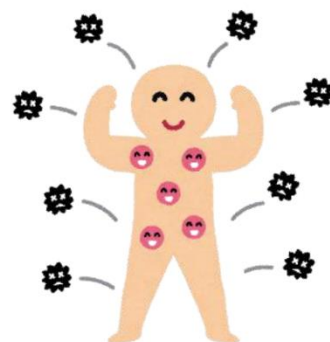
# 災害時に健康をしっかりと守るために

## 口の中の“唾液”が重要！

歯ブラシがない、歯をみがきたくても十分な水がない…そんな時でも、口の中に唾液がしっかりあると、汚れが洗い流され、きれいになり、むし歯や歯周病、誤嚥性肺炎の予防になります。

### 唾液の力とは・・・?!

- その一： 口の中をきれいにする
- その二： 病原菌から体を守る



### 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、毎回の食事をよくかんで食べる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！

口で呼吸をすると口の中が乾燥し、唾液の量が減少、口の中の細菌が増えます。

口を閉じ、鼻呼吸をすることで、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

## 水がなくてもできる口腔ケア

■**洗口液**（液体ハミガキやマウスウォッシュ：ノンアルコール）があれば水がなくても口をすすぐことができます。



■**キシリトール入りシュガーレスガム**をかむと、唾液が出るため、口の中を清潔に保てます。

**唾液を出す工夫が大切！**



唾液は、口の中をきれいに保つ働きがありますが、非常時には慣れない環境でストレスを受け、唾液が出にくくなる場合があります。

“ガムをかむ”“口の体操”がおすすめ！  
口を動かすことで唾液が出やすくなります。

【口の体操（例）：あいうべ体操】

「あーいーうーべー」を4秒ずつ、1日30回が目標



朝、昼、夜 10回ずつ分けてやってもOK！

唾液腺マッサージも効果的



後ろから前へ手でぐるぐると5～10回

顎の骨の内側を指で押す5～10回

顎下の中央を上方向に親指で押す5～10回

## 少ない水でもできる口腔ケア

①少量の水を準備（約30ml）



②水で歯ブラシをぬらしてみがく



③歯ブラシについた汚れをふき取る（ティッシュ等）



④コップの水で2、3回すすぐ



→水道が止まっている時には、ペットボトルの水やお茶を少しだけ使う

**吐き出した水はどうする？**

紙コップ等に吐き出し、ティッシュを入れて捨てる



**歯ブラシがない場合は？**

①食後に少量の水や、お茶でうがいをする

②ハンカチやティッシュを水でぬらして歯や入れ歯の汚れを取る

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。

# 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。

# 食中毒に注意しましょう

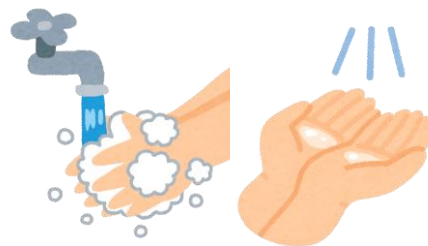
避難生活が続き、大変のことと思います。体が疲れて弱ってくると、おなかを壊しやすくなったり、体調をくずしやすくなります。

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！

ノロウイルス

による

食中毒

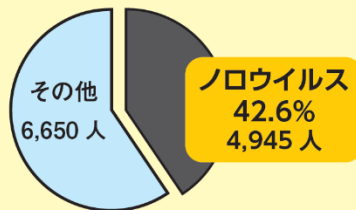
食中毒は夏だけではありません。

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

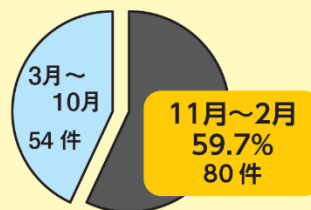
ノロウイルスによる食中毒は、

◆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（令和2～6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ものや家族の健康状態に注意する。
- 症状があるときは、食品を直接取り扱う作業をしない。
- 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。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html)

ノロウイルスQ&amp;A

検索



# 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。
- 食器などは、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分間以上の熱水洗濯や、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。
  - ペーパータオルなど（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などは、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1,000ppm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
<p>&lt;食品からの感染&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 感染した人が調理などをして汚染された食品</li> <li>● ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など</li> </ul> <p>&lt;人からの感染&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 患者のふん便やおう吐物からの二次感染</li> <li>● 家庭や施設内などでの飛沫などによる感染</li> </ul>	<p>&lt;潜伏時間&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 感染から発症まで24～48時間</li> </ul> <p>&lt;主な症状&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>

# 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、ウェ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剤をおくこと。

### ◆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。

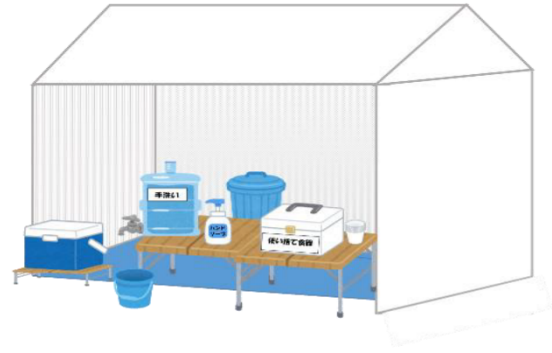
高知市

## 屋外で炊き出しをする場合の留意点

### 設備

#### ◆環境からの汚染を避ける

- ・天井及び三方の側面を、直射日光や雨を防げる材質(テント、シートを含む)で区画する。
- ・設置場所が舗装されておらず、土ぼこり等が入る可能性がある場合は、地面に板やシート等を敷く。



#### ◆手洗い設備を設置する

- ・水のポリタンクと排水受けバケツで簡易な手洗い設備を用意する。
- ・使用水は飲用可能な水を使う。★川や沢などの生水は使用しない
- ※水が確保できない時には、ペーパーで汚れを拭き取った後にアルコール消毒する。

#### ◆器具の消毒設備を備える

- ・調理器具用のアルコール(食品添加物)や熱湯などを用意する。
- ★誤飲を防ぐため、消毒剤をペットボトルなどの食品の容器や食器に入れないこと
- ★消毒用アルコールを過信しない(一般的なアルコールはノロウイルスには無効)

#### ◆食材や食器等の保管設備を備える

- ・冷蔵食品を取り扱う場合には、保冷剤入りのクーラーボックス等の冷蔵設備を用意する。(中に温度計を入れて、温度管理を行う)
- ・食器(皿、コップ等)は可能な限り使い捨てとし、衛生的に保管する。

#### ◆廃棄物容器(ごみ箱)を用意する

- ・十分な容量があり、衛生的に処理できるものを備える。
- ・廃棄物の保管場所を決めておく。

### 食品等の取扱い

#### ◆下痢・嘔吐・発熱・手に傷がある人は調理をしない

#### ◆食材は直接地面に置かない

- ・清潔な容器に入れ、なるべく床から離して保管する。

#### ◆洗浄や下処理(食材のカット等)の手順に注意する

- ・土の付いた野菜は最後に洗う、生肉を切った包丁で、加熱済みのものを切らないなど、衛生的な取り扱いを心がける。

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)	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> あり ( 人)
手指の傷	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> あり ( 人)
衣服	<input type="checkbox"/> 清潔	<input type="checkbox"/> 不清潔
毛髪の落下防止	<input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし
爪	<input type="checkbox"/> 短い	<input type="checkbox"/> 長い
指輪	<input type="checkbox"/> 外している	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 加熱調理品のみ <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 適切である <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> いない <input type="checkbox"/> 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)

炊き出しをする方へ

## 原材料の貼り出しにご協力をお願いします

食物アレルギーのある方や食事に制限がある方が食事を安心して食べることができるよう、原材料表示を示した**包装**や食材料を示した**献立表**の掲示にご協力ください。

★献立名

★献立ごとの使用食材  
(書き出したり、献立表を大きく印刷して貼り出してください。)

今日のメニュー

- ごはん
- カレー
- 福神漬け

ごはん

カレー

- 牛肉
- じゃがいも
- たまねぎ
- にんじん
- にんにく
- サラダ油
- カレーウ
- トマトケチャップ
- ウスターソース

福神漬け

こちらに貼り出していない調味料などは、瓶の上にならべています。気になることがあれば、お声がけください。

子どもにもわかりやすいよう、ひらがなを使ったり、漢字にふりがなをふっていただくと助かります。

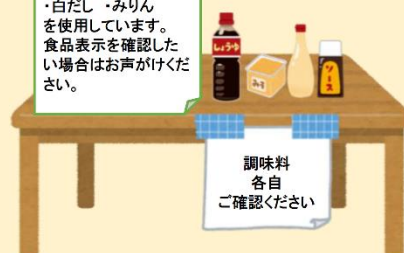
★使用した加工品や調味料等の容器包装(食品表示)を箱や袋ごと(切り取らずそのまま)貼り出す

あとで掲示できるように、調理時に気を付けて開封してください。

★貼り出せない調味料などは、表示が見えるよう机の上に並べてください。

※保冷が必要なものや、まだ使い終わっていない場合は、何の調味料を使用したかを書いたうえで、「食品表示を確認したい場合はお声がけください」等と書き添えていただく等、ご配慮をお願いします。

この他に  
・白だし・みりん  
を使用しています。  
食品表示を確認したい場合はお声がけください。



高知市

# 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

食品を受け取る際には、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。

# よろしくお願ひします

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



## 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。

### 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。

### 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ると思いますが、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



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。

## 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。



## 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とり、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もなります。

### 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 &lt;準備するもの&gt;

- ・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

## &lt;ミルクの作り方&gt; 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よ

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

## 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が、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、袋に入れてお湯につけて温める、汁に入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ため、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>**



【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		
	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		
	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	魚味付缶 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		

少ない調理器具で、省エネルギーかつ安全に調理できます。

「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

【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4日目以降(フェーズ2)＞

加熱調理が可能で、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、味付けはうす味になるようにする。

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	ごはん 魚肉ソーセージ 味噌汁	米	100	ごはん 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	
昼食	カレーライス 野菜ジュース ヨーグルト	米	100	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ 切干大根の煮物	牛乳	200	
		牛肉	50		米	100	
		玉ねぎ	50		高野豆腐	10	
		人参	30		人参	10	
		じゃが芋	50		卵	25	
		カレールウ	20		グリーンピース	5	
		野菜ジュース	200		顆粒だし	2	
		ヨーグルト	100		砂糖	1	
						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			
			しょうゆ	4			
夕食	ごはん 豚汁	米	100	ごはん 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	
		ねぎ	5		果物	100	
		みそ	12				
		顆粒だし	1				
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	ごはん ポイルウインナー 味噌汁	米	100	ごはん 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	ごはん 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		
			油	1		
			顆粒だし	1		
			しょうゆ	2		
			みりん	1		
			塩	1		
夕食	ごはん 魚の味噌煮 煮浸し	米	100	ごはん 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
		顆粒だし	1		しょうゆ	8
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		

【高知市炊き出し献立例】

① 加熱調理は可能だが、食材（野菜等）の調達が困難な場合

炊飯＋缶詰やレトルト食品、既製品等の組合せを基本とする

区分	献立名	食材名	分量(1人分)	(100人分)	
朝	おにぎり	無洗米	90g	9kg	手袋やラップ、ポリ袋等を使用するなどして、ご飯に直接触れないよう、衛生面に十分注意すること。
		水 塩	140ml 0.4g	14L	
	牛乳	ロングライフ牛乳	1本(200ml)	100本	
昼	おにぎり	無洗米	90g	9kg	
		水 塩	140ml 0.4g	14L	
	野菜ジュース	野菜ジュース	1本(200ml)	100本	
夕	おにぎり	無洗米	90g	9kg	
		水 塩	140ml 0.4g	14L	
	さばの味噌煮	さばの味噌煮缶詰	100g	10kg	

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
朝食	448	12.3	8.6	77.1	232	0.7	78	0.15	0.33	2	0.6	0.5
昼食	427	8.0	1.2	89.3	24	1.3	450	0.16	0.14	44	0.4	5.8
夕食	532	21.8	14.7	68.0	215	2.7	42	0.11	0.39	0	1.5	0.5
一日計	1407	42.1	24.5	234.4	471	4.7	570	0.42	0.86	46	2.5	6.8
参照量	1800～ 2200	55以上			600			0.9以上	1.0以上	80以上	男8未満 女7未満	



(R8.1.20 自衛隊炊事訓練)

② 加熱調理が可能で、食材（野菜等）の調達可能な場合

主食、主菜、副菜の組合せを基本とし、食材は調達可能なもので置き換える

② - 1日目

区分	献立名	食材名	分量(1人分)	(100人分)	
朝	ごはん	無洗米	90g	9kg	
		水	140ml	14L	
	ソーセージと野菜のスープ	ソーセージ(ウインナー)	40g	4kg	①ウインナーと野菜は食べやすい大きさに切る。 ②鍋に水と①を入れ、加熱する。 ③材料が柔らかくなったら、コンソメを入れ、塩、こしょうで味を調える。
		じゃがいも	40g	4kg	
キャベツ		30g	3kg		
たまねぎ		30g	3kg		
にんじん		20g	2kg		
水		150ml	15L		
コンソメ		1.5g	150g		
塩	0.3g	30g			
こしょう	0.02g	2g			
牛乳	ロングライフ牛乳	1本(200ml)	100本		
昼	ごはん	無洗米	90g	9kg	
		水	140ml	14L	
	鶏と高野豆腐のうま煮	焼きとり缶(タレ味)	75g	7.5kg	①鍋に水と高野豆腐を入れ、戻しておく。 ②大根、にんじんは食べやすい大きさに切る。 ③①に②と焼きとり缶を汁ごと加え、しょうゆを入れて、材料が柔らかくなるまで煮る。
		高野豆腐(1/4カット)	16g(1枚分)	100枚	
大根		60g	6kg		
にんじん		20g	2kg		
濃口しょうゆ		6g(小さじ1)	600g		
水	150ml	15L			
野菜ジュース	野菜ジュース	1本(200ml)	100本		
夕	ごはん	無洗米	90g	9kg	
		水	140ml	14L	
	いわしのしょうが煮	いわししょうが煮缶詰	80g	8kg	
	けんちん汁	豆腐	50g	5kg	①豆腐はさいの目に切る。 ②大根、にんじんは食べやすい大きさに、干しいたけは戻して食べやすい大きさに切る。 ③鍋に油を入れ、②を炒める。 ④水、干しいたけの戻し汁、顆粒だし、①を加え、材料が柔らかくなるまで煮る。 ⑤しょうゆで味付けし、ねぎを加えてひと煮立ちさせる。
大根		30g	3kg		
にんじん		20g	2kg		
干しいたけ		1g	100g		
ねぎ		3g	300g		
油		5g	500g		
水		180ml	18L		
顆粒だし		1g	100g		
濃口しょうゆ	6g	600g			

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(mg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
朝食	608	18.3	20.8	94.2	253	1.3	193	0.29	0.38	22	1.9	5.7
昼食	620	29.3	12.5	102.8	153	4.7	221	0.20	0.15	63	2.8	2.3
夕食	573	26.4	17.8	79.7	364	3.5	124	0.11	0.23	3	2.5	2.7
一日計	1801	74.0	51.1	276.7	770	9.5	538	0.60	0.76	88	7.2	10.7
参照量	1800~2200	55以上			600			0.9以上	1.0以上	80以上	男8未満 女7未満	

② - 2日目

区分	献立名	食材名	分量(1人分)	(100人分)	
朝	ごはん	無洗米	90g	9kg	
		水	140ml	14L	
	切干し大根の和え物	大豆水煮	20g	2kg	①切干し大根は水で戻す。 ②①とにんじんは食べやすい大きさに切る。 ③鍋で湯を沸かし、②を茹でる。 ④③、大豆を調味料であえる。
		切干し大根	8g	800g	
		にんじん	20g	2kg	
		砂糖	1.5g	150g	
		濃口しょうゆ	2.5g	250g	
		酢	3g	300g	
	春雨スープ	春雨	5g	500g	①春雨以外の食材を食べやすい大きさに切る。 ②鍋で湯を沸かし、①が柔らかくなるまで煮る。 ③春雨を入れ、透明になるまで煮込む。 ④調味料で味を調える。
		魚肉ソーセージ	20g	2kg	
キャベツ		10g	1kg		
にんじん		5g	500g		
中華だし		3g	300g		
ごま油		2g	200g		
塩		0.2g	20g		
こしょう		0.02g	2g		
淡口しょうゆ		3g	300g		
水		150ml	15L		
牛乳	ロングライフ牛乳	1本(200ml)	100本		
昼	ごはん	無洗米	90g	9kg	
		水	140ml	14L	
	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	1本	100本	
	さばの味噌煮込み	さば缶(水煮)	80g	8kg	①大根、白菜、にんじんは食べやすい大きさに切り、しめじはほぐしておく。 ②①を柔らかくなるまで煮る。 ③②へさば缶を汁ごと入れ、ひと煮立ちさせたら調味料を入れ、味を調える。
		大根	50g	5kg	
		白菜	50g	5kg	
		にんじん	20g	2kg	
		しめじ	10g	1kg	
		顆粒だし	2g	200g	
		酒	1.5g	150g	
砂糖		3g	300g		
濃口しょうゆ		2g	200g		
みそ	5g	500g			
水	20ml	2L			
果物缶	黄桃(1/2割)	50g(1切れ)	5kg(100切れ)		
夕	ごはん	無洗米	90g	9kg	
		水	140ml	14L	
	クリーム煮	鶏肉(サラダチキン等可)	50g	5kg	①肉は一口大に切る。 ②野菜、いもは食べやすい大きさに切る。 ③油を熱し、①→②の順に鍋で炒める。(サラダチキンであれば②→①で可) ④水を入れて煮込む。 ⑤材料が柔らかくなったなら、ルウを入れる。
		たまねぎ	60g	6kg	
		じゃがいも	60g	6kg	
		にんじん	30g	3kg	
		油	5g	500g	
		シチュールウ	18g(1片)	1.8kg	
		水	120ml	12L	
	塩こんぶあえ	キャベツ	50g	5kg	①野菜は食べやすい大きさに切り、茹でて冷ます。冷めたら水気を絞る。 ②①に塩こんぶを加えて和え、しょうゆで味を調える。
にんじん		10g	1kg		
塩こんぶ		0.5g	50g		
淡口しょうゆ		1g	100g		

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(mg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
朝食	602	19.7	14.1	84.5	325	1.7	258	0.26	0.52	9	3.2	5.3
昼食	599	25.9	10.4	92.8	293	2.9	157	0.27	0.46	18	2.3	3.9
夕食	610	20.5	15.6	93.3	69	2.2	300	0.26	0.16	47	2.8	10.0
一日計	1811	66.1	40.1	270.6	687	6.8	715	0.79	1.14	74	8.3	19.2
参照量	1800~2200	55以上			600			0.9以上	1.0以上	80以上	男8未満 女7未満	

② - 3日目

区分	献立名	食材名	分量(1人分)	(100人分)	
朝	ごはん	無洗米	90g	9kg	
		水	140ml	14L	
	サラダチキン	サラダチキン	70g	7kg	
	みそ汁	たまねぎ	30g	3kg	①野菜は食べやすい大きさに切る。 ②鍋に水、顆粒だし、①を入れて、材料が柔らかくなるまで煮る。 ③②にみそを溶き入れる。
		白菜	30g	3kg	
		にんじん	15g	1.5kg	
		ねぎ	5g	500g	
水		150ml	15L		
顆粒だし	1.5g	150g			
みそ	10g	1kg			
果物	みかん等	中1個(100g)	100個		
牛乳	ロングライフ牛乳	1本(200ml)	100本		
昼	ごはん	無洗米	90g	9kg	
		水	140ml	14L	
	さばカレー	さば缶(水煮)	80g	8kg	①野菜、いもは食べやすい大きさに切る。 ②鍋に油を入れて熱し、①を加えて炒める。 ③②に水とさば缶を汁ごと加えて、野菜が柔らかくなるまで煮たら、ルーを加えて煮る。
		じゃがいも	70g	7kg	
		たまねぎ	50g	5kg	
		にんじん	30g	3kg	
		油	5g	500g	
		カレールウ	20g	2kg	
		水	100ml	10L	
	はりはり漬け	きゅうり	15g	1.5kg	①切干し大根は水で戻し、細く切る。きゅうり、にんじんも同じ位に切っておく。 ②①を茹でて冷まし、水気を絞る。 ③調味料を合わせ、②を加えて味をなじませる。
切干し大根		8g	800g		
にんじん		5g	500g		
淡口しょうゆ		3g	300g		
酢		3g	300g		
砂糖		3g	300g		
夕	ごはん	無洗米	90g	9kg	
		水	140ml	14L	
	大豆のトマト煮	魚肉ソーセージ	40g	4kg	①魚肉ソーセージ、たまねぎは食べやすい大きさに切り、しめじはほぐしておく。 ②鍋に油を熱し、①を炒めたら、コンソメ、大豆、ホールトマト缶を加えて煮る。
		大豆水煮	30g	3kg	
		ホールトマト缶	100g	10kg	
		たまねぎ	40g	4kg	
		しめじ	25g	2.5kg	
		油	5g	500g	
	コンソメ	1g	100g		
	ごまドレッシングサラダ	ツナ缶	20g	2kg	①ツナの水気を絞る。 ②キャベツは食べやすい大きさに切り、茹でて冷まし、絞る。わかめは水で戻して水気を絞る。 ③②にツナ、コーンを合わせ、ごまドレッシングで和える。
キャベツ		40g	4kg		
コーン缶(ホール)		15g	1.5kg		
わかめ(乾燥)		0.5g	50g		
ごまドレッシング(乳化)		15g	1.5kg		

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
朝食	591	31.5	10.4	99.4	286	1.8	259	0.33	0.45	41	3.0	3.5
昼食	696	26.7	21.6	107.9	297	3.5	206	0.22	0.30	15	3.3	11.6
夕食	627	20.8	21.2	93.3	127	2.8	44	0.19	0.30	14	2.5	6.4
一日計	1914	79.0	53.2	300.6	710	8.1	509	0.74	1.05	70	8.8	21.5
参照量	1800~ 2200	55以上			600			0.9以上	1.0以上	80以上	男8未満 女7未満	

② - 4日目

区分	献立名	食材名	分量(1人分)	(100人分)	
朝	ごはん	無洗米	90g	9kg	
		水	140ml	14L	
	さんまの蒲焼	さんま蒲焼	50g(1切れ)	5kg(100切れ)	
	にゅうめん	そうめん 大根 にんじん わかめ(乾燥) 顆粒だし 淡口しょうゆ 水	7g 20g 10g 0.5g 1g 4g 150ml	700g 2kg 1kg 50g 100g 400g 15L	①大根、にんじんはいちょう切りにして、わかめは水で戻しざく切りにする。 ②鍋に水、顆粒だし、①を入れて、柔らかくなるまで煮る。 ③②にそうめんを入れて、芯が無くなるまで煮る。 ④味を見て、適宜しょうゆで味を調える。
味付けのり	味付けのり	1袋(4~6枚入り/袋)	100袋		
牛乳	ロングライフ牛乳	1本(200ml)	100本		
昼	鶏の混ぜごはん	無洗米	90g	9kg	①油揚げ、野菜は食べやすい大きさに切る。 ②油を熱し、①を入れて炒め、塩をふる。 ③炊いたご飯に焼きとり缶と②を入れてよく混ぜる。
		水	140ml	14L	
		焼きとり缶	70g	7kg	
		油揚げ	20g	2kg	
にんじん		10g	1kg		
えのきたけ		10g	1kg		
塩		0.1g	10g		
サラダ油		3g	300g		
煮びたし	白菜	45g	4.5kg	①野菜は食べやすい大きさに切り、しめじはほぐす。 ②鍋に水、顆粒だし、砂糖、しょうゆを入れて煮立てる。 ③②に①を入れ、一煮立ちしたら火を止めて、そのまま味をなじませる。	
	小松菜	20g	2kg		
	にんじん	8g	800g		
	しめじ	5g	500g		
	顆粒だし	1g	100g		
	砂糖	0.8g	80g		
	淡口しょうゆ	2.5g	250g		
	水	150ml	15L		
果物缶	みかん缶等	80g	8kg		
夕	ごはん	無洗米	90g	9kg	
		水	140ml	14L	
	ポトフ	ウインナー	40g(2本)	4kg(200本)	①野菜は食べやすい大きさに切る。 ②油を熱し、①とウインナーを炒める。 ③②に水を入れて煮込み、材料が柔らかくなったらコンソメ、こしょうを入れ煮含める。
		じゃがいも	60g	6kg	
たまねぎ		30g	3kg		
にんじん		30g	3kg		
キャベツ		20g	2kg		
油		3g	300g		
コンソメ		0.5g	50g		
こしょう		0.02g	2g		
水	80ml	8L			
ツナマヨ和え	ツナ缶(油漬)	30g(1/2缶)	3kg	①ツナ缶は汁気を切る。 ②野菜は食べやすい大きさに切る。 ③②を茹でて冷まし、水気を絞って、①とマヨネーズを入れて和え、しょうゆで味を調える。	
	白菜	40g	4kg		
	小松菜	20g	2kg		
	淡口しょうゆ	3g	300g		
	マヨネーズ	10g	1kg		

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(mg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
朝食	596	23.0	15.3	82.9	374	2.3	206	0.18	0.51	8	2.6	1.5
昼食	602	19.2	16.5	75.2	135	2.7	229	0.24	0.2	31	1.6	3.3
夕食	677	18.1	28.0	84.0	84	2.3	275	0.33	0.17	58	2.0	8.4
一日計	1875	60.3	59.8	242.1	593	7.3	710	0.75	0.88	97	6.2	13.2
参照量	1800~2200	55以上			600			0.9以上	1.0以上	80以上	男8未満 女7未満	

② - 5日目

区分	献立名	食材名	分量(1人分)	(100人分)	
朝	ごはん	無洗米	90g	9kg	
		水	140ml	14L	
	ゆで卵	卵	1個(50g)	100個	
		フレンチドレッシング	1パック(15g)	100パック	
	みそ汁	じゃがいも	30g	3kg	①野菜、いもは食べやすい大きさに切る。 ②鍋に水、顆粒だし、①を入れて、材料が柔らかくなるまで煮る。 ③②にみそを溶き入れる。
		キャベツ	30g	3kg	
にんじん		20g	2kg		
水		150ml	15L		
顆粒だし		1.5g	150g		
みそ	10g	1kg			
ふりかけ	ふりかけ	1パック(2.5g)	100パック		
牛乳	ロングライフ牛乳	1本(200ml)	200本		
昼	ごはん	無洗米	90g	9kg	
		水	140ml	14L	
	魚肉ソーセージと野菜炒め	魚肉ソーセージ(あれ)	45g	4.5kg	①魚肉ソーセージ、野菜は食べやすい大きさに切る。 ②鍋に油を入れて熱し、①を炒め、火が通ったら焼肉のたれで味つけする。
		たまねぎ	40g	4kg	
		ピーマン	20g	2kg	
		にんじん	10g	1kg	
		油	3g	300g	
		焼肉のたれ	5g	500g	
	豆乳スープ	ベーコン	10g	1kg	①ベーコン、たまねぎ、キャベツは食べやすい大きさに切り、しめじはほぐす。 ②鍋に油を入れて熱し、①を炒め、水を加えて煮る。 ③②にコンソメを入れ、具材が柔らかくなれば豆乳を加えて、塩・こしょうで味を調える。
		たまねぎ	30g	3kg	
キャベツ		20g	2kg		
しめじ		15g	1.5kg		
油		3g	300g		
水		50ml	5L		
コンソメ		1g	100g		
豆乳(成分無調整)		100ml	10L		
塩	0.5g	50g			
こしょう	0.02g	2g			
果物	みかん等	中1個(100g)	100個		
夕	ごはん	無洗米	90g	9kg	
		水	140ml	14L	
	団子鍋	肉団子(チルド)	60g	6kg	①豆腐はさいの目、大根はいちよう、小松菜は3cm長さに切る。 ②鍋に水、顆粒だしを入れて沸かし、肉団子、大根、豆腐を加えて煮る。 ③火が通ったら、しょうゆ、春雨、小松菜を加えて煮る。
		豆腐	50g	5kg	
		大根	60g	6kg	
		小松菜	40g	4kg	
		春雨	10g	1kg	
		水	200ml	20L	
		顆粒だし	2g	200g	
	濃口しょうゆ	3g	300g		
サラダ	キャベツ	50g	5kg	①野菜は食べやすい大きさに切り、茹でて冷まし水気を絞る。 ②①とコーンを合わせ、ドレッシングで和える。	
	にんじん	25g	2.5kg		
	コーン缶	10g	1kg		
	ドレッシング	15g	1.5kg		

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(mg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
朝食	620	21.5	20.5	93.5	289	2.2	285	0.20	0.50	13	3.4	4.9
昼食	628	17.7	17.7	103.8	129	3.2	148	0.34	0.29	48	2.2	4.6
夕食	605	17.6	17.1	99.8	183	3.6	242	0.20	0.15	23	3.2	5.5
一日計	1853	56.8	55.3	297.1	601	9.0	675	0.74	0.94	84	8.8	15.0
参照量	1800~2200	55以上			600			0.9以上	1.0以上	80以上	男8未満 女7未満	

② - 6日目

区分	献立名	食材名	分量(1人分)	(100人分)	
朝	ごはん	無洗米 水	90g 140ml	9kg 14L	
	卵焼き (レトルト)	卵焼き(レトルト)	50g(2切れ)	5kg(200切れ)	
	みそ汁	豆腐 キャベツ ねぎ わかめ(乾燥) 顆粒だし みそ 水	30g 10g 3g 0.5g 1g 10g 150ml	3kg 1kg 300g 50g 100g 1kg 15L	①豆腐はさいの目、野菜は食べやすい大きさに切る。わかめは水で戻す。 ②鍋に水、顆粒だし、野菜を入れて柔らかくなるまで煮る。 ③豆腐、わかめを入れ、煮立ったらみそを溶き入れる。
	牛乳	ロングライフ牛乳	1本(200ml)	100本	
	昼	ごはん	無洗米 水	90g 140ml	9kg 14L
昼	カレー	鶏肉(サラダチキン等可) じゃがいも たまねぎ ホールトマト缶 にんじん 油 カレールウ 水 スキムミルク 水(ぬるま湯)	40g 60g 30g 30g 15g 5g 18g 150ml 3g 10ml	4kg 6kg 3kg 3kg 1.5kg 500g 1.8kg 15L 300g 1L	①肉は一口大に切る。 ②野菜、いもは食べやすい大きさに切る。 ③油を熱し、①、②の順に入れて炒め、トマト缶、水を入れて煮る。 ④材料が柔らかくなったら、水(ぬるま湯)で溶いたスキムミルク、カレールウを入れて煮込む。
	キャベツの 和風マヨあえ	キャベツ かつお節 マヨネーズ 淡口しょうゆ	50g 0.5g 8g 1.5g	5kg 50g 800g 150g	①キャベツは食べやすい大きさに切り、茹でて冷まし、水気を絞る。 ②①をかつお節、マヨネーズで和え、しょうゆで味を調える。
	果物	パイン缶等	2枚	200枚	
	夕	ごはん	無洗米 水	90g 140ml	9kg 14L
夕	魚の塩焼き 塩こんぶあえ	魚(レトルト) ピーマン 切干し大根 塩こんぶ 淡口しょうゆ ごま油	60g(1切れ) 15g 10g 0.5g 1g 1g	100切れ 1.5kg 1kg 50g 100g 100g	①ピーマンは千切り、切干し大根は水で戻してざく切りにする。 ②①を茹でて冷まし、水気をよく絞る。 ③塩こんぶ、ごま油で和え、しょうゆで味を調える。
	五目汁	油揚げ さつまいも 大根 白菜 にんじん 油 顆粒だし 塩 淡口しょうゆ 水	15g 50g 40g 30g 10g 3g 1g 0.2g 3g 150ml	1.5kg 5kg 4kg 3kg 1kg 300g 100g 20g 300g 15L	①油揚げ、野菜、いもは食べやすい大きさに切り、油で炒める。 ②鍋に水、顆粒だし、①を入れて柔らかくなるまで煮る。 ③塩、しょうゆで味を調える。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
朝食	558	21.8	15.2	78.9	303	2.4	143	0.21	0.52	7	2.5	1.8
昼食	685	19.2	16.1	100.1	93	2.0	138	0.39	0.23	51	2.2	9.3
夕食	602	25.2	12.7	85.0	158	2.4	87	0.30	0.22	42	1.6	5.6
一日計	1845	66.2	44.0	264	554	6.8	368	0.90	0.97	100	6.3	16.7
参照量	1800~ 2200	55以上			600			0.9以上	1.0以上	80以上	男8未満 女7未満	

② - 7日目

区分	献立名	食材名	分量(1人分)	(100人分)	
朝	ごはん	無洗米	90g	9kg	
		水	140ml	14L	
	高野豆腐と ひじきの煮物	高野豆腐(サイコロ)	20g	2kg	①ひじき、干しいたけは水で戻し、水気を絞る。 ②干しいたけ、にんじんは細切りにする。 ③鍋に油を熱し、②を軽く炒め、水、顆粒だし、調味料を加え、煮る。 ④ひじき、高野豆腐も加え、さらに煮る。
		ひじき(乾燥)	2.5g	250g	
干しいたけ		5g	500g		
にんじん		20g	2kg		
油		3g	300g		
水		150ml	15L		
顆粒だし		1g	100g		
砂糖	3g	300g			
濃口しょうゆ	3g	300g			
かき玉汁	卵	25g	2.5kg	①野菜は食べやすい大きさに切り、卵は溶く。 ③鍋に水、顆粒だしを入れて沸かし、たまねぎを加えて火を通す。 ④塩、しょうゆで調味し、卵を入れ、ほうれんそうを加えてひと煮立ちさせる。	
	たまねぎ	20g	2kg		
	ほうれんそう	15g	1.5kg		
	水	150ml	15L		
	顆粒だし	1g	100g		
	塩	0.2g	20g		
淡口しょうゆ	3g	300g			
牛乳	ロングライフ牛乳	1本(200ml)	100本		
昼	ごはん	無洗米	90g	9kg	
		水	140ml	14L	
	肉じゃが	牛井の具(レトルト)	1/2袋(60g)	6kg	①じゃがいも、にんじんは、一口大に切る。 ②鍋に水と①を入れて火にかけ、柔らかくなったら牛井の具を入れる。一旦火を止め、牛肉をほぐしながら入れる。 ③火をつけ、春雨を加えて煮る。
		じゃがいも	80g	8kg	
にんじん		15g	1.5kg		
春雨		10g	1kg		
水		100ml	10L		
白菜とツナの 炒めサラダ	白菜	100g	10kg	①白菜は食べやすい大きさに切る。 ②フライパンにツナの油を入れ、白菜を加えてしんなりするまで炒めて、ツナを加え炒める。 ③調味料を加えてさっと混ぜ、きざみのりをふる。	
	ツナ缶(油漬)	30g	3kg		
	塩	0.5g	50g		
	こしょう	0.02g	2g		
	酢	10g	1kg		
	きざみのり	0.5g	50g		
果物	バナナ等	中1本(100g)	100本		
夕	鮭チャーハン	ごはん(無洗米・水)	180g(90g・140ml)	18kg(9kg・14L)	①野菜はみじん切りにする。 ②鍋で油を熱し、①、ごはん、鮭フレークを炒め、調味料を加え味を調える。  ※ごはんを炒めることができない場合は、具材を炒めて調味し、ごはんに混ぜる。
		鮭フレーク	30g	3kg	
		たまねぎ	10g	1kg	
		にんじん	10g	1kg	
		ねぎ	10g	1kg	
		油	3g	300g	
		濃口しょうゆ	0.8g	80g	
		塩	0.5g	50g	
		こしょう	0.02g	2g	
		水ぎょうざ	ぎょうざ	3個(60g)	
ポン酢	10ml		1L		
クリーム コーンスープ	クリームコーン缶	50g	5kg	①スキムミルクを分量の水(ぬるま湯)で溶かす。 ②鍋に①、クリームコーンを入れて火にかけ、沸いてきたらコンソメを加え、塩で味を調える。	
	スキムミルク	10g	1kg		
	水(ぬるま湯)	80g	8kg		
	コンソメ	0.3g	30g		
	塩	0.2g	20g		

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(mg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
朝食	647	28.0	21.1	92.9	407	4.8	282	0.19	0.49	8	2.5	5.9
昼食	659	16.9	13.3	123.6	78	2.3	110	0.19	0.14	39	1.4	11.3
夕食	607	23.4	12.8	101.5	149	1.8	75	0.20	0.25	4	4.0	3.1
一日計	1913	68.3	47.2	318	634	8.9	467	0.58	0.88	51	7.9	20.3
参照量	1800~2200	55以上			600			0.9以上	1.0以上	80以上	男8未満 女7未満	

【長期備蓄食品例】

(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)

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、食物アレルギーのある方、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）	「私達の健康は私達の手で」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
	スフィア基準	紛争地の人道支援から誕生した国際基準（人道憲章と人道対応に関する最低基準）
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	パッククッキング	耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法
	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）
	フェーズフリー	平常時と災害時の境界をなくし、平時の生活を充実させることで災害時の生活も充実させるという考え方
	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

	P13	P14	P15	P17	P19	P20	P21
	危機移行期	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	フェーズ5
平常時の対策	災害前期 (巨大地震注意・警戒) 災害の可能性が高まった時期	初動体制確立期 (概ね発災後24時間以内) 1日目	緊急対策期 (概ね発災後72時間以内) 2日目	応急対策期 (避難所対策が中心の期間) (概ね4日目から1・2週間まで) 4日目～7日目	応急対策期 (避難所から概ね仮設住宅入居までの期間) (概ね2週間から1か月まで) 8日目～	復旧・復興対策期 (1～3か月) 1か月～	復興支援期 (3か月以降) 3か月～
	災害後期 (巨大地震注意・警戒) 災害の可能性が高まった時期	初動体制確立期 (概ね発災後24時間以内) 1日目	緊急対策期 (概ね発災後72時間以内) 2日目	応急対策期 (避難所対策が中心の期間) (概ね4日目から1・2週間まで) 4日目～7日目	応急対策期 (避難所から概ね仮設住宅入居までの期間) (概ね2週間から1か月まで) 8日目～	復旧・復興対策期 (1～3か月) 1か月～	復興支援期 (3か月以降) 3か月～
重点対策 P39	●危機管理体制の整備 ※異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連携	●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	●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 ※食塩摂取量への配慮	●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	●地域コミュニティ支援 ※食の自立支援 ※コミュニティの再構築に向けた支援(共食の機会、場づくりの支援)	
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) P31 ●食料支援のための公的備蓄食品等の確保 P39	●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 物資調達班(物資調整、物資調達) P8 ●市災害対策本部 物資調達班(物資調整、物資調達) P8	●プッシュ型支援・物資 ●プル型支援・物資 ●養護物資*	●仮設住宅建設・入居 ●復興住宅建設・入居		
	●弁当業者等との協定締結 ●食料供給体制の整備	●主食(おにぎり・パン等) ●水分	●炊き出し P40 ●健康教育・栄養相談	●健康活動 ●物資ニーズ整理 ●市保健医療調整本部(栄養・食生活支援対策の立案) ●保健医療福祉活動チーム等(DHEAT、JDA-DAT他)の応援・派遣要請と受入調整 P8	●棄当 P47		
支援体制	●災害時体制の整備 P39 ●研修・訓練の実施 P39 ●受援体制の整備(派遣依頼方法の決定、受援計画の作成等) P50 ●関係団体との協定締結	●DMAT・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) ●成援派遣要請想定 ●成援派遣受入準備	●DMAT・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)、保健師等チーム(保健所・市町村保健師支援、避難所巡回)、DPAT(被災者の心のケア)、DMAT(福祉チーム)、薬剤師チーム(避難所巡回)、JDAT(福祉支援、避難所巡回)、JRAT(リハビリ専門職) P10 ●JDA-DAT(個別栄養相談、避難所の食事状況・衛生指導、特別用途食品等の配付等) 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（R7. 3. 31 科発 0531 第10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
  - ・高知市災害時保健活動マニュアル
  - ・高知市南海トラフ地震対策業務継続計画
- (4) 参考資料
  - ・避難生活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）R6. 12月改定）
  - ・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（R2. 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. 3. 1（R5. 12月 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（R3. 3（予定）高知県健康政策部健康長寿政策課）
  - ・災害時栄養・食生活支援活動マニュアル Ver. 2（R3. 9月 高知県栄養士会）
  - ・熊本県災害時栄養管理ガイドライン（R2. 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（R2. 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 H31. 3月一部改定）
  - ・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）

# 感染症自宅療養者への食支援活動マニュアル

本市では、令和3年から5年に新型コロナウイルス感染症自宅療養者に対し、「高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル Ver. 1」を準用して食支援活動を行いました。

本マニュアルは、その際の栄養士の活動内容や実績をもとに作成したものです。

- 感染症自宅療養者への食支援活動マニュアル
- 添付資料1 第5波から第6波までの自宅療養者への食支援活動実績
- 添付資料2 第7波から第8波までの自宅療養者への食支援活動実績
- 添付資料3 第5波から活動終了までの自宅療養者への食支援活動実績



## 感染症自宅療養者への食支援活動マニュアル

本マニュアルは、令和3～5年度に新型コロナウイルス感染症自宅療養者への食支援活動を行った実績（「新型コロナウイルス感染症（第5波、第6波、第7波、第8波、活動終了まで）における自宅療養者への食支援活動実績」参照）を基にまとめたものです。内容の一部は大規模災害時における在宅避難者への食支援活動の参考となります。

### 1 活動の目的

- ① 「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」第44条の3第4項の規定に基づき、自宅療養者への食支援活動（食事の提供）を行う。
- ② 調達可能な範囲で、療養に適した食事や食品を提供する。

### 2 活動の体制

- ・「高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル Ver. 1」の活動体制と役割分担を準用します。
- ・新規陽性者の急激な増加等により、保健所栄養士が、医療専門職として保健所業務に従事する場合等は、庁内栄養士の応援体制を検討します。
- ・活動場所は、自宅療養者支援物資業務担当の執務場所を主とし、柔軟に対応します。
- ・保健所が把握した情報が自宅療養者支援物資業務担当に円滑に伝達され、迅速で適切な個別支援が行えるよう、情報連携体制を迅速に整えます。
- ・交替勤務のために必要な人員を確保し、シフト表で管理・調整します。

### 3 栄養士の役割

- ・提供食品の組合せ内容の検討・決定
- ・個別対応食品等の調達
- ・食事の配慮が必要な方への個別対応（聞き取り調査等）

### 4 提供食の決定

- ・「高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル Ver. 1」の提供食分類を基に、対象者の構成から提供食を決定します。
- ・提供食の内容は、基本の組合せ（第5波、第6波実績参照）を基に、量販店と協議のうえ決定します。
- ・提供食品の選定は、調達の状況により柔軟に対応します。

### 5 その他

食品の提供にあたっては、自宅療養者への心のケアにも配慮します。

## 新型コロナウイルス感染症（第5波、第6波）における自宅療養者への食支援活動実績

令和4年2月22日

本市における新型コロナウイルス感染症第5波は令和3年8月～9月、第6波は令和4年1月～現在である。第5波で初めて自宅療養者が発生し、「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」第44条の3第4項の規定に基づき、自宅療養者への食支援活動（食品の提供）を行った。活動にあたっては、「高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル Ver. 1」を準用した。

### ■ 活動体制と栄養士の役割

第5波では、令和3年8月19日に自宅療養の対応が開始された。開始から8日目の8月26日（県ステージ「非常事態（紫）」）に、健康福祉部のうち保健所以外の管理栄養士2名と防災対策部災害支援管理監（管理栄養士）に健康福祉総務課への兼務辞令が発令され、自宅療養者支援物資業務担当の一員として食支援活動を行うこととなった。8月26日～9月30日の36日間に、延べ326人へ食品の配送を行った。

第6波では、第5波での経験と他県での感染拡大状況を踏まえ、自宅療養開始前の令和4年1月17日（県ステージ「警戒（オレンジ）」）には第5波と同様の兼務辞令が発令され、1月21日に自宅療養の対応が開始された。2月20日時点の食品配送延べ人数は1,146名である。

なお、保健所栄養士4名は、保健所業務の逼迫により、医療専門職の保健所職員として、積極的疫学調査及び検体採取業務に従事している。

<自宅療養者支援物資業務担当内の役割分担>

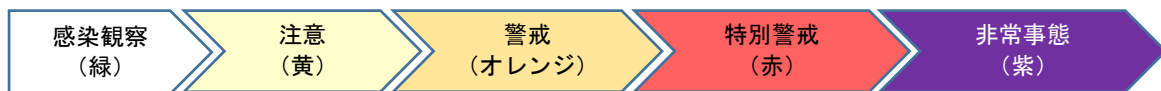
**事務** 健康福祉部（健康福祉総務課）

**配送** 商工観光部（5課職員による輪番制） ※大規模災害時の体制を準用

**食支援に関すること** 健康福祉部等（管理栄養士3名）

- ①提供食品の組合せ内容の検討・決定
- ②個別対応食品等の調達
- ③食事の配慮が必要な方（乳幼児・高齢者・食物アレルギーのある方等）への聞き取り調査等

[参考：高知県の新型コロナウイルス感染症ステージ]



### ■ 提供した食品等

#### (1) 提供食の内容

- ・ 7日分の食品（日用品と合わせて箱詰め）
- ・ 提供食は5種類（基本食セット1種類 + 個別対応セット4種類）を準備

<提供食の分類>

食品選定については、(公社)高知県栄養士会に助言を依頼し決定

分類	Aセット 基本食 (6歳以上)	Bセット やわらか食 (咀嚼困難者)	Cセット 子ども食 (1~5歳)	Dセット 離乳食	Eセット アレルギー食 (7大アレルゲン除去)
		嚥下状態で追加 とろみ剤 濃厚流動食 高カロリーゼリー等		状況により追加 ミルク	7大アレルゲン えび・かに・小麦・ そば・卵・乳・落花生
一般	○				○
高齢者	○	○			○
幼児・児童	○		○		○
乳児				○	○

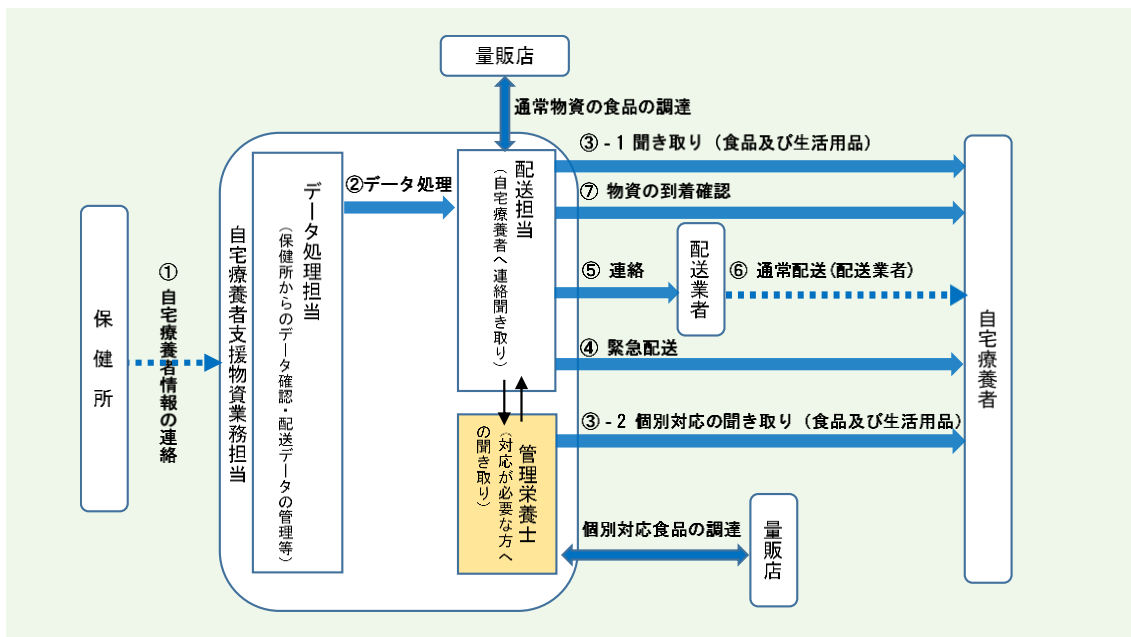
※その他の配慮が必要な方への対応は、状況に応じて随時行う。

(2) 調達・配送方法

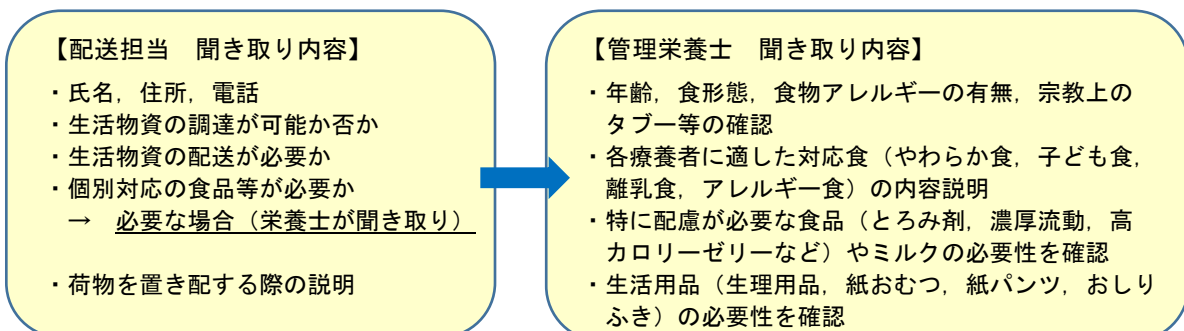
基本食セット : 量販店が食品の調達・箱詰めを担当し、原則、配送業者による配送  
 基本食セット以外 : 市職員が食品の調達・箱詰め・配送を担当

配送の箱には、保健所からの自宅療養のしおり等に加え、セットの食品一覧・食物アレルギーに関する表示確認・塩分を控える工夫等、注意事項やアドバイスを含めた手紙を同包

■ 食品配達までの流れ



<自宅療養者支援物資業務担当における配送担当と管理栄養士の役割分担>



【各セットへ同梱した手紙】 ※状況に合わせて内容を修正（以下は第5波での内容）

＜基本食 Aセットの手紙＞

高知市から自宅療養者の皆様へ

新型コロナウイルスの感染者の急増により、自宅療養をお願いしている皆様、外出をせずに療養生活に専念できますよう、食料品をお届けさせていただきます。  
皆様のご回復を願っております。

＜基本食セット＞ 箱には下の表の物が入っています

食品名	個数	食品名	個数
1 テーブルマーク炊き立てごはん5P	1	31 ★肉じゃが(シトルト)	1 備蓄食
2 テーブルマーク炊き立てごはん10P	1	32 魚肉ソーセージ(5本)	1
3 贈賞コントロール 和風玉子がゆ	2	33 ごま豆腐110g	2
4 ★吉野家牛飯 牛焼肉丼	1 備蓄食	34 金時豆 135g	1
5 ★吉野家牛飯 焼鳥丼	1 備蓄食	35 野菜豆 150g	1
6 ★吉野家牛飯 豚丼	1 備蓄食	36 タンパク質クラムチャウダー 150g	1
7 どん兵衛きつねうどん	1	37 贈賞かぼちゃのスープ 150g	1
8 どん兵衛肉うどん	1	38 生あさげ特用 10食	1
9 マルちゃんヌードルシーフード	1	39 卵スープ(5食入り)	1
10 マルちゃんヌードルしょうゆ	1	40 コーンポタージュ(3食)	1
11 ゆでスパイリアン	1	41 減塩梅干し	1
12 どん兵衛湯つゆおそうめんミニ 35g	3	42 カルビー グラノーラ 500g	1
13 白がゆ	2	43 くだもの屋さん みかんゼリー 1個	1
14 梅がゆ	1	44 くだもの屋さん ミックスゼリー 1個	1
15 贈賞コントロールバターチキンカレー	1	45 カロリーメイトブロックチョコ 4P	1
16 贈賞コントロールビーフハヤシ	1	46 ドライフルーツ(260g)	1
17 贈賞コントロールビーフカレー	1	47 ミックスナッツ(85g)	1
18 贈賞コントロール中華丼	1	48 ようかん150g	1
19 贈賞コントロール牛丼	1	49 一日分の野菜 900g	1
20 贈賞コントロール親子丼	1	50 ポカリスエットゼリー	2
21 ストックボールブドボーク 120g	2	51 おいしいお茶緑茶 2L	1
22 さばで健康しよ油 90g	1	52 天然水 2L	1
23 さばで健康みそ味 90g	1	53 ポカリスエット粉末 74g×5袋	1
24 いわしで健康しよ油(減塩)90g	1	54 長期常温保存牛乳(200ml)	1
25 いわしで健康しよ油(減塩)90g	1	55 豆乳200ml(バナナ味など)	2
26 チキンのトマト煮 140g	1		
27 ハンバーグシチュー 150g	1		
28 タンパク質チキンクリーム 150g	1		
29 さんま蒲焼 100g	1		
30 ニューバーガー 130g×2	1		

★マークがある食品は、備蓄食品として保存可能な食品です。  
※仕入れの都合により一部商品が入れ替わる場合がありますのでご了承ください。

【ご注意ください】  
※食物アレルギーがある方は、原材料表示をご確認ください。  
※お届けしている食品は、調理済みや、常温で保存可能な商品です。塩分が多めの食物もありしますので、ご注意ください。  
～塩分を控える工夫～  
・栄養成分表示(食塩相当量)を確認し、量を控えるなど、塩分量を調整しましょう。  
・カップ麺のスープは残しましょう。  
・汁物は、体調に合わせて食べましょう。  
※体調不良の場合は、白がゆ、梅がゆ、そうめん、ゼリーなど食べやすいものから召し上がってください。また、発熱が続いている時など、場合によっては、ゼリー飲料やイオン飲料で、水分補給をしてください。

＜離乳食 Dセットの手紙＞

高知市から自宅療養者の保護者の皆様へ

新型コロナウイルスの感染者の急増により、自宅療養をお願いしている皆様、外出をせずに療養生活に専念できますよう、食料品をお届けさせていただきます。  
お子様のご回復を願っております。

＜離乳食セット＞ お届けした箱の中には下の表の食品が入っています。

Dセット(離乳食)	品名	個数	Aセット 7か月ごろ～	Bセット 9か月ごろ～	Cセット 12か月ごろ～	各商品に含まれる アレルギー	
7か月ごろ～	(栄養マルシェ鶏とおさかなのペーランチ)	6	○			鶏肉	
	やわらか鶏のおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み					鶏肉	
9か月ごろ～	(栄養マルシェ和風弁当)	4		○		大豆	
	まぐろと野菜の炊き込みご飯 筑前煮					大豆・鶏肉	
	(栄養マルシェまぐろごはん弁当)					大豆	
	まぐろと野菜の炊き込みご飯 レバーと野菜の洋風煮込み					大豆・鶏肉	
12か月ごろ～	(栄養マルシェ鶏とおさかなの洋風弁当)	4		○		鶏肉	
	鶏と野菜のソリソリ 鮭のホワイトシチュー					鶏・大豆	
	(栄養マルシェ筑前煮弁当)					鶏	
	鮭とほうれん草の雑炊 筑前煮					鶏・大豆・鶏肉	
12か月ごろ～	(栄養マルシェ鮭のまぜご飯ランチ)	6			○	鮭・大豆	
	鮭と椎茸のまぜご飯 牛肉とほくりじゃがいもの煮物					大豆・鶏肉	
	(栄養マルシェとうふハンバーグランチ)					○	牛肉・大豆・鶏肉
	牛肉おこわ とうふハンバーグ						ゴマ・大豆・鶏肉
	(栄養マルシェ牛肉おこわランチ)					○	牛肉・大豆・鶏肉
	牛肉おこわ 牛肉とほくりじゃがいもの煮物						牛肉・大豆・鶏肉
	(栄養マルシェポトとツナのグラタン)					○	鶏・大豆
	鮭と椎茸のまぜご飯 ポトとツナのグラタン						大豆・鶏肉
	(栄養マルシェお肉のお肉のカーリースランチ)					○	牛肉・大豆・鶏肉・ゼラチン
	じゃがいものお肉のカーリース ポトとツナのグラタン						大豆・鶏肉
イオン飲料(アクアライト)	1	○	○	○			
おやつ(ハイハイ2枚×16袋)	1	○	○	○		28品目不使用	

※ 同時配送品(ミルク・おむつ・おしりふき)・・・ご希望によりセットしています。  
※仕入れの都合により一部商品が入れ替わる場合がありますのでご了承ください。

【ご注意ください】  
※食物アレルギーがある方は、原材料をご確認ください。  
※発熱が続いている時、食物が食べづらい時など、場合によっては、イオン飲料で水分補給をしてください。

＜アレルギー食 Eセットの手紙＞

高知市から自宅療養者の皆様へ

新型コロナウイルスの感染者の急増により、自宅療養をお願いしている皆様、外出をせずに療養生活に専念できますよう、食料品をお届けさせていただきます。  
皆様のご回復を願っております。

＜アレルギー食セット＞ お届けした箱の中には下の表の食品が入っています。

品名	個数
1 テーブルマーク炊き立てごはん5P	1
2 テーブルマーク炊き立てごはん10P	1
3 白がゆ	6
4 永谷園 アンパンマンミニバックカレー100g	2
5 ★トマト煮込んだカツオとキノコ(缶)	アレルギー・備蓄食 4
6 ★カツオの和だし生煮煮こり風(缶)	アレルギー・備蓄食 3
7 ★カツオと葱のアーヒョ(缶)	アレルギー・備蓄食 2
8 ★黒潮オイルのマグロときこの(缶)	アレルギー・備蓄食 2
9 ★黒潮オイルのごろっとマグロ(缶)	アレルギー・備蓄食 2
10 ★柚子香るアジト大根(缶)	アレルギー・備蓄食 4
11 ★土佐はちまん地鶏ゆず仕立て(缶)	アレルギー・備蓄食 1
12 ★四万十ポークとごぼうの甘辛煮(缶)	アレルギー・備蓄食 3
13 S&Bスープの玉子たま(4袋)	1
14 ジャヤホ ゼリー飲料 りんご100g	2
15 三島 ゆかり	1
16 伊藤園 一日分の野菜 900g	2
17 伊藤園 おいしいお茶緑茶 2L	1
18 ウエルネス四万十事業部 四万十湧湯天然水 2L	1
19 大塚製薬 ポカリスエット粉末 74g×5袋	1
20 明治 アンパンマン完熟りんご125ml×3	1
21 明治 アンパンマンやさいりんご125ml×3	1

★マークがある食品は、備蓄食品として保存可能な食品です。  
※仕入れの都合により一部商品が入れ替わる場合がありますのでご了承ください。

【ご注意ください】  
※箱の中の食品は、食物アレルギー対応食として、7大アレルギー(エビ・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)不使用の商品を入れていますが、必ず原材料表示をご確認ください。  
※お届けしている食品は、調理済みや、常温で保存可能な商品です。塩分が多めの食物もありしますので、栄養成分表示(食塩相当量)を確認し、量を控えるなど、塩分量を調整してください。  
※体調不良の場合は、白がゆ、ゼリーなど食べやすいものから召し上がってください。また、発熱が続いている時など、場合によっては、イオン飲料で水分補給をしてください。

各手紙の裏面に、連絡先を記載

- お届け物に関する問い合わせ先  
自宅療養者物資配送担当  
(連絡先 TEL)
- 療養に関する相談先  
高知市保健所 地域保健課  
(連絡先 TEL)

子ども食セットには、寄贈された「お給かきセット」を同梱し、心のケアにも配慮した。

【セットの内容】 ※物資の調達状況に合わせて調整（以下は第5波での内容）

Bセット（やわらか食）7日分	Cセット（子ども食）7日分	Eセット（アレルギー食）7日分
	 寄贈品の「お絵かきセット」	
<p>&lt; 1日平均栄養価 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ エネルギー 1,047kcal</li> <li>・ 炭水化物 136g</li> <li>・ タンパク質 50.7g</li> <li>・ 食塩相当量 12.4g</li> </ul>	<p>&lt; 1日平均栄養価 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ エネルギー 1,010kcal</li> <li>・ 炭水化物 147g</li> <li>・ タンパク質 44.2g</li> <li>・ 食塩相当量 10.5g</li> </ul>	<p>&lt; 1日平均栄養価 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ エネルギー 1,210kcal</li> <li>・ 炭水化物 159g</li> <li>・ タンパク質 45.9g</li> <li>・ 食塩相当量 4.3g</li> </ul>
Dセット（離乳食7カ月頃～）6食	Dセット（離乳食9カ月頃～）14食	Dセット（離乳食12カ月頃～）21食
		
<p>★ミルク・おむつ・おしりふきを必要に応じて追加</p>		
<p>&lt; 1食平均栄養価 &gt; 1日1食</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ エネルギー 62kcal</li> <li>・ 炭水化物 11.6g</li> <li>・ タンパク質 2.2g</li> <li>・ 食塩相当量 0.4g</li> </ul>	<p>&lt; 1食平均栄養価 &gt; 1日2食</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ エネルギー 93.6kcal</li> <li>・ 炭水化物 18.1g</li> <li>・ タンパク質 3.2g</li> <li>・ 食塩相当量 0.6g</li> </ul>	<p>&lt; 1食平均栄養価 &gt; 1日3食</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ エネルギー 115.2kcal</li> <li>・ 炭水化物 21.2g</li> <li>・ タンパク質 4.0g</li> <li>・ 食塩相当量 0.9g</li> </ul>

【配送実績】

●第5波の配送実績（令和3年8月26日～9月30日）

	Aセット	Bセット	Cセット	Dセット	Eセット	合計
配送数	321箱	0箱	5箱	0箱	0箱	326箱

●第6波の配送実績（令和4年1月21日～2月20日現在）

	Aセット	Bセット	Cセット	Dセット	Eセット	合計
配送数	1,096箱	2箱	38箱	3箱	7箱	1,146箱

【成果】

Aセットを基本としての物資配送であったが、第6波においては、長期に渡る感染拡大により個別対応が必要な自宅療養者も増加し、個別対応セット（B～Eセット）を用意していたことで適切な食支援ができた。

[参考]

○感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律 <抜粋>

(感染を防止するための報告又は協力)

第四十四条の三 都道府県知事は、新型インフルエンザ等感染症のまん延を防止するため必要があると認めるときは、厚生労働省令で定めるところにより、当該感染症にかかっていると疑うに足りる正当な理由のある者に対し、当該感染症の潜伏期間を考慮して定めた期間内において、当該者の体温その他の健康状態について報告を求め、又は当該者の居宅若しくはこれに相当する場所から外出しないことその他の当該感染症の感染の防止に必要な協力を求めることができる。

2 都道府県知事は、新型インフルエンザ等感染症（病状の程度を勘案して厚生労働省令で定めるものに限る。第七項において同じ。）のまん延を防止するため必要があると認めるときは、厚生労働省令で定めるところにより、当該感染症の患者に対し、当該感染症の病原体を保有していないことが確認されるまでの間、当該者の体温その他の健康状態について報告を求め、又は宿泊施設（当該感染症のまん延を防止するため適当なものとして厚生労働省令で定める基準を満たすものに限る。同項において同じ。）若しくは当該者の居宅若しくはこれに相当する場所から外出しないことその他の当該感染症の感染の防止に必要な協力を求めることができる。

3 (略)

4 都道府県知事\*は、第一項又は第二項の規定により協力を求めるときは、必要に応じ、食事の提供、日用品の支給その他日常生活を営むために必要なサービスの提供又は物品の支給（次項において「食事の提供等」という。）に努めなければならない。

5 (略)

6 (略)

7 (略)

8 (略)

※「都道府県知事」は「保健所設置市等の長」と読み替える。

(保健所設置市等)

第六十四条 保健所設置市等にあつては、第四章から前章までの規定（第三十八条第一項、第二項、第五項、第六項、第八項及び第九項（同条第二項、第八項及び第九項の規定にあつては、結核指定医療機関に係る部分を除く。）、第四十条第三項から第五項まで、第四十三条（結核指定医療機関に係る部分を除く。）、第四十四条の三第八項（第五十条の二第四項において準用する場合を含む。）、第四十四条の三の二、第四十四条の三の三、第五十条の三、第五十条の四、第五十三条の二第三項、第五十三条の七第一項、第五十六条の二十七第七項並びに第六十条を除く。）及び第六十三条の二中「都道府県知事」とあるのは「保健所設置市等の長」と、「都道府県」とあるのは「保健所設置市等」とする。

## 新型コロナウイルス感染症（第7波，第8波）における自宅療養者への食支援活動実績

令和5年2月21日

本市における新型コロナウイルス感染症自宅療養者への食支援活動については，令和4年2月に「新型コロナウイルス感染症（第5波，第6波）における自宅療養者への食支援活動実績」としてまとめた。その後，現在まで，活動体制等の変更を行いながら継続した活動を行っている。今回，第7波（令和4年7月～），第8波（令和4年11月中旬～）の内容についてまとめる。

### ■ 活動体制と栄養士の役割

令和4年6月1日に自宅療養者物資配送業務の主管課が健康福祉総務課から地域保健課に移行した。同日，健康福祉部の管理栄養士7名とこども未来部の管理栄養士2名に地域保健課への兼務辞令が発令され，物資配送業務（食支援に関すること）と積極的疫学調査に従事することとなった。

#### <自宅療養者物資配送業務の概要>

新型コロナウイルス感染拡大状況	第5波	第6波	第7波	第8波
期 間	令和3年8月～令和4年5月	令和4年6月～令和4年11月中旬	令和4年6月～令和4年11月中旬	令和4年11月中旬～
新型コロナウイルス感染症対応の動向	【高知市】令和3年8月26日～自宅療養者への食支援活動開始	(R4.6.10～)高知市自宅療養者支援物資配送サービスコールセンター運用開始	(R4.9.26～)感染者の全数把握見直し (R4.9.26～)高知県陽性者フォローアップセンター運用開始	
自宅療養期間	10日間			7日間
提供食の食数	21食（7日分）			12食（4日分）
本市の活動体制	事務	健康福祉部 健康福祉総務課	健康福祉部 地域保健課	
	配送	商工観光部 (5課職員による輪番制)		
	栄養士人員体制 ※当番制	防災対策部 1名 健康福祉部 2名	健康福祉部 4名 こども未来部 1名	健康福祉部 7名 こども未来部 2名

#### <栄養士の役割（専門性を必要とする内容）>

- ①提供食品の組合せ内容の検討・決定
- ②個別対応食品等の調達
- ③食事の配慮が必要な方（乳幼児・高齢者・食物アレルギーのある方等）への聞き取り調査等

### ■ 提供した食品等

#### (1) 提供食の内容

提供食は5種類（基本食セット1種類 + 個別対応セット4種類）を準備

※乳児用粉ミルクや生活用品（紙おむつ，おしりふき，トイレトペーパー等）の希望があれば個別に対応

(2) 調達・配送方法

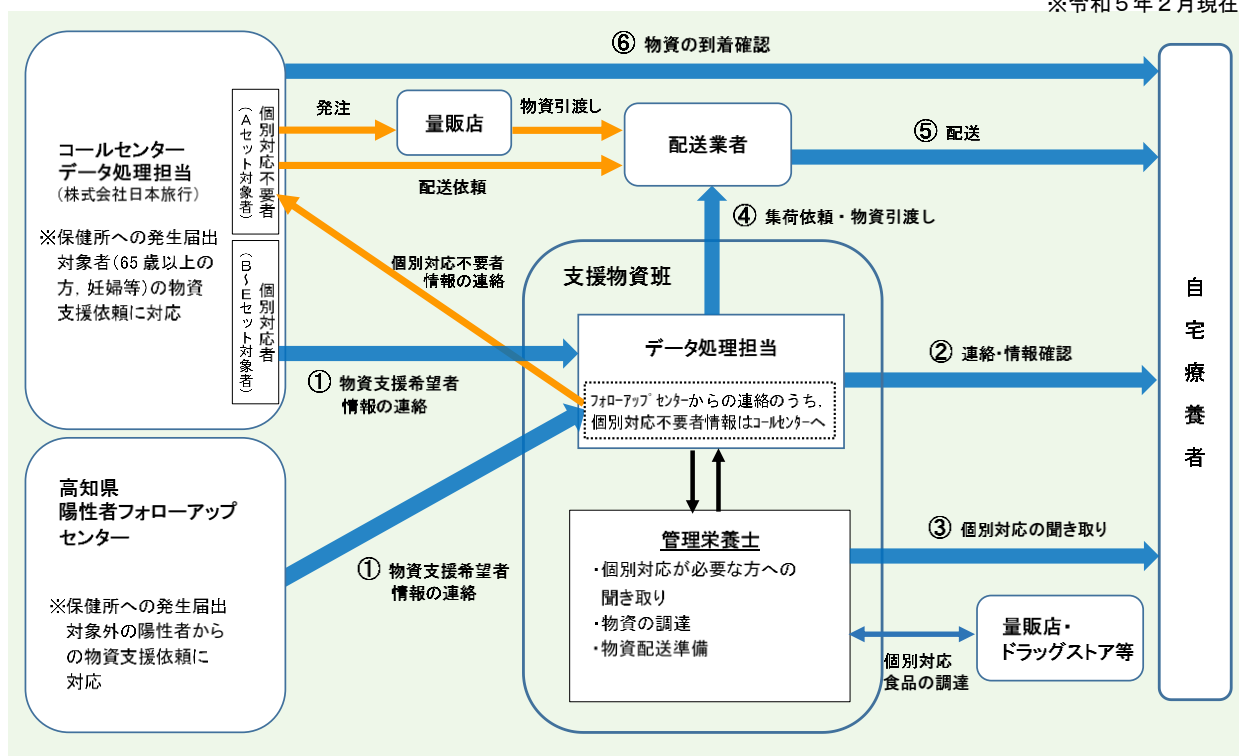
※食支援活動開始（令和3年8月）～現在（令和5年2月）

新型コロナウイルス 感染拡大状況	第5波		第6波	第7波	第8波								
期間	令和3年8月～令和4年5月			令和4年6月～									
業務内容	対象者への 聞取り	物資調達	配送		対象者への 聞取り	物資調達	配送						
			通常	緊急			通常	緊急					
Aセット (基本食)	高知市	(業務委託) 量販店 ・サニーマート ・エースワン ・サンプラザ ※配送含む(ヤマト運輸)	高知市	高知市	(業務委託) 日本旅行 ※量販店での物資調達含む ・サニーマート・エースワン ・サンプラザ・サンシャイン ※配送含む(ヤマト運輸)	高知市	高知市	当日午後2時までは日本旅行が対応 ※2時以降は高知市対応					
Bセット (やわらか食)		高知市			(業務委託) 令和4年1月より ヤマト運輸				高知市				
Cセット (子ども食)										高知市	高知市		
Dセット (離乳食)												高知市	高知市
Eセット (アレルギー食)													

■ 食品配達までの流れ

令和4年6月10日から「高知市自宅療養者支援物資配送サービス コールセンター」（以下、「コールセンター」という。）が立ち上がり、自宅療養者はコールセンターを通じて物資を依頼する流れに変更となった。令和4年9月26日には、陽性者の全数把握の見直しに伴い「高知県陽性者フォローアップセンター」が開設され、支援物資班への連絡ルートが2パターンとなった。

※令和5年2月現在



【配送実績】（令和3年8月26日～令和5年1月29日）

	Aセット (基本食)	Bセット (やわらか食)	Cセット (子ども食)	Dセット (離乳食)	Eセット (アレルギー食)	合計
配送数	10,007箱	27箱	320箱	88箱	42箱	10,484箱

個別対応セット（B～Eセット）の割合：4.5%

## 新型コロナウイルス感染症（活動終了まで）における自宅療養者への食支援活動実績

令和6年2月26日

本市における新型コロナウイルス感染症自宅療養者への食支援活動については、令和4年2月に「新型コロナウイルス感染症（第5波、第6波）における自宅療養者への食支援活動実績」、令和5年2月に「新型コロナウイルス感染症（第7波、第8波）における自宅療養者への食支援活動実績」としてまとめた。今回、令和5年5月7日に活動を終了するまでの内容についてまとめる。

### ■ 栄養士の活動体制

令和5年2月1日から、9名体制（健康福祉部の管理栄養士7名とこども未来部の管理栄養士2名の当番制）で物資配送業務（食支援に関すること）を担当し、令和5年3月7日からは、平日は保健所栄養士が担当し、休日は全員の当番制で食支援を行った。

#### 【勤務体制の変更経過】

令和3年8月26日（木）	自宅療養者への食支援活動開始 栄養士2～3人体制 担当栄養士：3人（防災対策部1人，健康福祉部2人）
令和4年6月1日（水）	栄養士2人体制 担当栄養士：5人（健康福祉部4人，こども未来部1人）
令和4年7月1日（金）	栄養士1人が終日勤務体制
令和4年10月15日（土）	栄養士1人が半日勤務体制
令和5年2月1日（水）	担当栄養士を増員 担当栄養士：9人（健康福祉部7人，こども未来部2人）
令和5年3月7日（火）	平日は保健所栄養士が対応
令和5年5月7日（日）	食支援活動終了 ※令和5年5月8日（月）から、新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが「5類感染症」に移行

### ■ 配送実績

物資配送開始から約1年8か月で、総数10,871箱を配送した。個別対応（B～Eセット）は483箱で、全体の4.4%を占める。

#### 【配送実績】（令和3年8月26日～令和5年5月7日）

	Aセット （基本食）	Bセット （やわらか食）	Cセット （子ども食）	Dセット （離乳食）	Eセット （アレルギー食）	合計
配送数	10,388箱	27箱	324箱	90箱	42箱	10,871箱

個別対応セット（B～Eセット）の割合：4.4%

### ■ 活動まとめ

#### <成果>

- ・「高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル」を準用することで、提供食の分類、セット内容（やわらか食、子ども食、離乳食、アレルギー食）等を迅速に決定できた。



## 高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル検討委員会設置要綱

### (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及び改定するため、高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル検討委員会（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及び改定に関する事項
- (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 委員長は健康福祉部副部長の職にある者をもって充て、副委員長は防災対策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。

### 附 則

#### (施行期日等)

この要綱は、令和4年1月28日から施行し、この要綱による改正後の高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル検討委員会設置要綱の規定は、令和3年4月1日から適用する。

### 附 則

#### (施行期日等)

この要綱は、令和4年5月2日から施行し、この要綱による改正後の高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル検討委員会設置要綱の規定は、令和4年4月1日から適用する。

附 則

(施行期日等)

この要綱は、令和7年4月18日から施行し、この要綱による改正後の高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル検討委員会設置要綱の規定は、令和7年4月1日から適用する。

別表

職名
防災政策課長
指導監査課長
保険医療課長
生活食品課長
健康増進課長
母子保健課長
保育幼稚園課長
産業政策課長
教育政策課長

## 高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル検討委員会

第1回 (R7.8.20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マニュアル改訂について</li> <li>・マニュアル改訂の方向性、マニュアル Ver. 2 の骨子（案）</li> <li>・マニュアル改訂スケジュール（案）について</li> </ul>
第2回 (R8.2.18)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マニュアル Ver. 2（素案）について</li> <li>・今後のスケジュールについて</li> </ul>

### 高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル検討委員会 委員名簿

	所属・職名	氏名	
1	健康福祉部 副部長	入木 栄一	委員長
2	防災対策部 副部長	久松 昌弘	副委員長
3	防災対策部 防災政策課長	山中 晶一	
4	健康福祉部 指導監査課長	三吉 正純	
5	健康福祉部 保険医療課長	安岡 伸久	
6	健康福祉部 生活食品課長	西岡 勇人	
7	健康福祉部 健康増進課長	井上 大	
8	こども未来部 母子保健課長	植田 高子	
9	こども未来部 保育幼稚園課長	宮地 豊一	
10	商工振興部 産業政策課長	有光 孝仁	
11	教育委員会 教育政策課長	岸田 正法	

[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検討委員会 作業部会

第1回 (R7.6.20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・令和6年度高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル検討委員会の報告</li> <li>・高知県主催「防災フェスタ」見学及び自衛隊訪問の報告</li> <li>・マニュアル改訂について</li> </ul>
第2回 (R7.9.8)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・令和7年度第1回高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル検討委員会の報告</li> <li>・マニュアル Ver. 2 骨子について</li> <li>・マニュアル Ver. 2 (案) の改訂作業分担について</li> </ul>
第3回 (R7.11.20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル Ver. 2 改訂について</li> <li>・今後の改訂スケジュールについて</li> </ul>
第4回 (R8.1.14)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル (素案) について</li> </ul>

## 高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル検討委員会 作業部会員名簿

	所 属			氏 名
1	健康福祉部	指導監査課	主任	田代 和代
2	健康福祉部	保険医療課	主任	川村 宏美
3	健康福祉部	生活食品課	主任	上久保 聡子
4	健康福祉部	健康増進課	主任	伊藤 浩子
5	健康福祉部	健康増進課	主任	高橋 律
6	健康福祉部	健康増進課	主任	岡内 敦子
7	こども未来部	母子保健課	主任	弘田 直子
8	こども未来部	母子保健課	技師	大坪 夏佳
9	こども未来部	保育幼稚園課	主任	田村 絵美
10	こども未来部	保育幼稚園課	主任	中田 佐智
11	教育委員会	教育政策課	食育担当管理主幹	上田 俊江
12	教育委員会	教育政策課	技師	大倉 望

## 高知市災害時栄養・食生活支援活動マニュアル Ver. 2

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