

第9章 資料編

関係法令やマニュアル、媒体として使用できるポスターやチラシをまとめました。

1 関係法令等

- (1) 災害対策基本法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 48
- (2) 地方自治法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 48
- (3) 防災基本計画・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 49
- (4) 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・・・・・・・・ 49
- (5) 鹿児島市危機管理指針・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 49
- (6) 鹿児島市地域防災計画・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50
- (7) J D A - D A T 協定書・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50

2 資料・マニュアル

- (1) 想定される受援団体とその活動内容・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 52
- (2) 保健医療活動チーム概要・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 53
- (3) ベジタリアンの分類・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 54
- (4) 疾患別留意事項・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 54
- (5) 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・・ 56

3 各種媒体

- (1) 避難生活を少しでも元気に過ごすために～栄養・食生活～【媒体1】・・ 57
- (2) 避難生活を少しでも元気に過ごすために～衛生管理～【媒体2】・・ 58
- (3) 災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック【媒体3】・・ 59
- (4) 妊婦・授乳婦・乳児の方へ【媒体4】・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 61
- (5) 高齢者の方へ【媒体5】・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 63
- (6) あなたの元気がみんなの元気～高齢者～【媒体6】・・ 64
- (7) 慢性疾患のある方へ【媒体7】・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 66

1 関係法令等

(1) 災害対策基本法（第5条、第29条、第30条、第31条）

（市町村の責務）

- ・市町村は、基本理念にのっとり、基礎的な地方公共団体として、当該市町村の地域並びに当該市町村の住民の生命、身体及び財産を災害から保護するため、関係機関及び他の地方公共団体の協力を得て、当該市町村の地域に係る防災に関する計画を作成し、及び法令に基づきこれを実施する責務を有する。

（職員の派遣の要請）

- ・市町村長又は市町村の委員会若しくは委員（以下「市町村長等」という。）は、災害応急対策又は災害復旧のため必要があるときは、政令で定めるところにより、指定地方行政機関の長又は指定公共機関（その業務の内容その他の事情を勘案して市町村の地域に係る災害応急対策又は災害復旧に特に寄与するものとしてそれぞれ地域を限つて内閣総理大臣が指定するものに限る。次条において「特定公共機関」という。）に対し、当該指定地方行政機関又は指定公共機関の職員の派遣を要請することができる。
- ・都道府県又は市町村の委員会又は委員は、前二項の規定により職員の派遣を要請しようとするときは、あらかじめ、当該都道府県の知事又は当該市町村の市町村長に協議しなければならない。

（職員の派遣のあつせん）

- ・都道府県知事等又は市町村長等は、災害応急対策又は災害復旧のため必要があるときは、政令で定めるところにより、内閣総理大臣又は都道府県知事に対し、それぞれ、指定行政機関、指定地方行政機関若しくは指定公共機関又は指定地方行政機関若しくは特定公共機関の職員の派遣についてあつせんを求めることができる。
- ・都道府県知事等又は市町村長等は、災害応急対策又は災害復旧のため必要があるときは、政令で定めるところにより、内閣総理大臣又は都道府県知事に対し、それぞれ、地方自治法第二百五十二条の十七の規定による職員の派遣について、又は同条の規定による職員の派遣若しくは地方独立行政法人法第二百二十四条第一項の規定による職員（指定地方公共機関である同法第二条第二項に規定する特定地方独立行政法人（次条において「特定地方公共機関」という。）の職員に限る。）の派遣についてあつせんを求めることができる。

（職員の派遣義務）

- ・指定行政機関の長及び指定地方行政機関の長、都道府県知事等及び市町村長等並びに指定公共機関及び特定地方公共機関は、前二条の規定による要請又はあつせんがあつたときは、その所掌事務又は業務の遂行に著しい支障のない限り、適任と認める職員を派遣しなければならない。

(2) 地方自治法（第252条の17）

（職員の派遣）

- ・普通地方公共団体の長又は委員会若しくは委員は、法律に特別の定めがあるものを除くほか、当該普通地方公共団体の事務の処理のため特別の必要があると認めるときは、他

の普通地方公共団体の長又は委員会若しくは委員に対し、当該普通地方公共団体の職員の派遣を求めることができる。

- ・前項の規定による求めに応じて派遣される職員は、派遣を受けた普通地方公共団体の職員の身分をあわせ有することとなるものとし、その給料、手当（退職手当を除く。）及び旅費は、当該職員の派遣を受けた普通地方公共団体の負担とし、退職手当及び退職年金又は退職一時金は、当該職員の派遣をした普通地方公共団体の負担とする。ただし、当該派遣が長期間にわたることその他の特別の事情があるときは、当該職員の派遣を求める普通地方公共団体及びその求めに応じて当該職員の派遣をしようとする普通地方公共団体の長又は委員会若しくは委員の協議により、当該派遣の趣旨に照らして必要な範囲内において、当該職員の派遣を求める普通地方公共団体が当該職員の退職手当の全部又は一部を負担することとすることができる。
- ・第二項に規定するもののほか、第一項の規定に基づき派遣された職員の身分取扱いに関しては、当該職員の派遣をした普通地方公共団体の職員に関する法令の規定の適用があるものとする。ただし、当該法令の趣旨に反しない範囲内で政令で特別の定めをすることができる。

(3) 防災基本計画（第6節）

市町村は、指定避難所における生活環境が常に良好なものであるよう努めるものとする。そのため、食事供与の状況、トイレの設置状況等の把握に努め、必要な対策を講じるものとする。また、避難の長期化等必要に応じて、プライバシーの確保状況、段ボールベッド、パーティション等の活用状況、入浴施設設置の有無及び利用頻度、洗濯等の頻度、医師、保健師、看護師、管理栄養士等による巡回の頻度、暑さ・寒さ対策の必要性、食料の確保、配食等の状況、し尿及びごみの処理状況など、避難者の健康状態や指定避難所の衛生状態の把握に努め、必要な措置を講じるよう努めるものとする。

(4) 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（第2）

- ・市町村は各避難所に保健師等を巡回させ、避難所内の感染症の予防や生活習慣病などの疾患の発症や悪化予防、被災者の心身の機能の低下を予防するため、避難所全体の健康面に関するアセスメントやモニタリングを実施すること。
- ・そのアセスメント等の結果を踏まえ、避難所運営関係者、福祉分野をはじめとした専門職、ボランティア等の外部支援団体とも連携し、避難者の健康課題の解決や避難所の衛生環境の改善を図ること。
- ・食料の供給に当たり、管理栄養士の活用等により長期化に対応してメニューの多様化、適温食の提供、栄養バランスの確保、要配慮者（咀嚼機能低下者、疾病上の食事制限者、食物アレルギー患者（児）等）に対する配慮等、質の確保についても配慮すること。

(5) 鹿児島市危機管理指針（第2、第4）

- ・所管に係る危機事象が発生した場合等において、情報収集等の活動を行い、あらかじめ作成した個別マニュアル等に基づいて行動するとともに、危機管理課及び関係部局等と

連携して対応しなければならない。また、職員に対し危機管理に関する研修、訓練等を適宜実施するものとする。

- ・各部局は、自らの所管事務等に関して想定される危機事象を洗い出し、それぞれの危機事象ごとに、個別具体的な対応方策等を定めた個別マニュアルを作成しなくてはならない。また、個別マニュアルは定期的に検証し、必要に応じて見直すとともに職員への周知を図るものとする。なお、個別マニュアルについては、最新のものを危機管理課に送付するものとする。
- ・各部局は、危機事象を想定した訓練や危機管理に関する知識・技術を習得するための研修等を実施し、職員の危機管理能力の向上に努めるものとする。なお、訓練終了後には検証を行い、本指針や個別マニュアル等に反映するものとする。

(6) 鹿児島市地域防災計画（風水害対策編 第3章、火山災害対策編 第3章、原子力災害対策編 第4章）

- ・避難の長期化等必要に応じて、プライバシーの確保状況、簡易ベッド等の活用状況、入浴施設設置の有無及び利用頻度、洗濯等の頻度、医師、保健師、看護師、管理栄養士等の常駐又は巡回の体制の状況、暑さ・寒さ対策の必要性、食糧の確保、配食等の状況、し尿及びごみ処理の状況など、避難者の健康状態や避難所の衛生状態の把握に努め、避難所の運営を安定的に維持するため必要な措置を講じるよう努めるものとする。
- ・災害時の健康課題としては、次のようなものがあり、保健師・管理栄養士等はこれらの予防と対策のため、環境整備や保健指導、健康相談、健康教育の技術を用いて活動を展開する。
- ・避難生活では、食生活の偏りが生じやすい。また、長期にわたる避難生活による疲労や不安等により、調理意欲（食への関心）の減退が懸念される。管理栄養士等は、要配慮者を含む被災者及び地域の食環境について十分に把握し、状況に応じた食生活支援に努める。
- ・給食の1人当たりの配給量については、おおむね次の基準のとおりとする。配給する際、慣例時期には温かい給食にするなどの配慮を、可能な限り行うものとする。また、長期化する際は、配給内容について管理栄養士等と検討すること。

(7) JDA-DAT協定書

災害時における福祉避難所等の人的支援に関する協力協定書

鹿児島市（以下「甲」という。）と公益社団法人鹿児島県栄養士会（以下「乙」という。）とは、災害時に甲が開設する福祉避難所等における人的支援に関し、次のとおり協定を締結する。

（趣旨）

第1条 この協定は、鹿児島市内において地震、風水害、その他の災害が発生し、又は発生するおそれがある場合（以下「災害時」という。）に、甲が設置する福祉避難所等において、甲の要請に基づき、避難者等の生活相談等をするため、乙の会員を派遣することについて、必要な事項を定めるものとする。

（用語の定義）

第2条 この協定書において、「災害」とは、災害対策基本法（昭和36年法律第223号）第2条第1号に定める風水害や地震等の事象をいう。

2 この協定における支援の対象となる者（以下「対象者」という。）は、障害者等避難所生活において何らかの特別な配慮を必要とする者で、各福祉施設や医療機関等に入所・入院するに至らない程度の在宅の要配慮者及

- び疾病の予防が必要な避難者をいう。
- 3 この協定における乙が支援を行う場所は、甲が設置する福祉避難所又は指定避難所とする。
(支援要請)
- 第3条 災害時において、前条における対象者と思われる者の存在を甲が把握した場合、甲が指定する福祉避難所等における支援を乙に対し要請するものとする。
- 2 甲が乙に対し、前項の要請を行う場合には、日時、場所、活動内容等を文書または電話等の方法により要請を行うものとする。
- 3 乙は、可能な範囲内で甲からの要請に応じるよう努めるものとする。
(支援内容)
- 第4条 この協定における支援内容は、福祉避難所等における対象者の生活相談や生活支援、及び対象者の家族等に対するアドバイス並びにこれらに関連する必要な活動とする。
(福祉避難所等への派遣可能人数)
- 第5条 乙の派遣可能な人数については、災害の状況を考慮し、その都度、甲乙協議するものとする。
(支援期間等)
- 第6条 支援の期間は、甲の要請時から、該当する福祉避難所等の対象者が全員帰宅、入所する等、もしくは該当する福祉避難所等が閉鎖するまでとし、原則として24時間対応とする。なお、人員の交代については、甲乙が協議し決定する。
(費用負担及び補償)
- 第7条 人件費及び乙がやむを得ず要した経費については、甲が所要の費用を負担するものとする。
- 2 前項に規定する費用は、災害発生直前における適正な価格を基準とし、甲乙協議の上、決定するものとする。
- 3 乙が福祉避難所等に派遣した支援者が、その支援活動において負傷、もしくは疾病にかかった場合の補償については、甲乙協議の上、決定するものとする。
(個人情報の保護)
- 第8条 乙及び乙が派遣した会員は、当支援活動から知り得た個人情報をみだりに他人に知らせてはならない。当支援活動の役割を離れた後においても同様とする。
(細目)
- 第9条 この協定書に定めるもののほか、この協定の実施に必要な事項は別に定める。
(その他)
- 第10条 この協定書に定めのない事項またはこの協定に疑義が生じた事項は、その都度、甲乙協議の上定めるものとする。
(協定の期間)
- 第11条 この協定書の有効期間は、協定書締結の日から、平成30年3月31日までとする。ただし、期間の満了の2ヵ月前までに、いずれか一方からの特段の意思表示がない場合には、次の1年間について引き続き効力を有するものとし、以後この例による。

この協定書の締結を証するため、本書2通を作成し、甲乙記名押印のうえ、各自1通を保有する。

平成29年9月27日

甲 鹿児島市
鹿児島市長

乙 公益社団法人鹿児島県栄養士会
会長

2 資料・マニュアル

(1) 想定される受援団体とその活動内容

	鹿児島県栄養士会	JDA-DAT (日本栄養士会災害支援チーム)
活動内容	鹿児島市と「災害時における福祉避難所等の人的支援に関する協力協定」を締結している。福祉避難所等において、市の要請に基づき、避難者等の生活相談等を行う。	大規模災害が発生した場合に、概ね 72 時間以内に活動し、被災地内の医療・福祉・行政栄養部門等と協力して緊急栄養補給物資等の支援など、状況に応じた栄養・食生活支援活動を通じ、被災地支援を行う。
設置主体	鹿児島県栄養士会	日本栄養士会
支援要請	市が行う	厚生労働省が日本栄養士会に行う
役割 支援内容	<ul style="list-style-type: none"> ・避難所の栄養状態の把握 ・特殊栄養食品の提供 ・避難所での栄養・食事相談 ・その他 	<ul style="list-style-type: none"> ・情報収集 ・緊急栄養補給物資の支援 ・栄養補給の支援 ・対応の困難な被災者への支援

	DHEAT (災害時健康危機管理支援チーム)	保健師等チーム
活動理念	大規模災害時の保健衛生活動に係る体制整備の推進のために、被災した都道府県に設置された「保健医療調整本部」の調整業務を円滑に行うための人的支援。	被災市町村及び保健所が行う公衆衛生施策（保健衛生対策、生活環境対策）に協力し、その効果的な実行を果たす。
設置主体	都道府県及び指定都市	都道府県、指定都市、中核市、特別区、その他市町村
メンバー	原則として養成研修により専門的な研修・訓練を受けた都道府県及び指定都市の食育（医師、歯科医師、薬剤師、獣医師、保健師、管理栄養士、食品衛生監視員等）	保健師と業務調整員（管理栄養士、歯科衛生士、その他の専門職）
人数／班	5名程度	3名程度
日数／班	7日以上	7日未満
派遣調整	厚生労働省防災業務計画に基づき、厚生労働省が調整を行う。	
役割	<ol style="list-style-type: none"> ①健康危機管理組織の立上げと指揮調整体制の構築 ②被災情報等の収集及び分析評価、並びに対策の企画立案 ③保健医療活動チームの受援調整及び対策会議等による統合指揮調整 ④保健医療調整本部及び保健所への報告、支援要請及び資源調達 ⑤広報及び渉外業務 ⑥被災都道府県等の職員の安全確保並びに健康管理 	<ol style="list-style-type: none"> ①地域住民に対する災害時の急性期から復興期における公衆衛生対策の実施 ②健康ニーズの収集 ③保健医療活動チームとの協働 ④市町村及び保健所への報告

(2) 保健医療活動チーム概要

チーム名	主な活動	構成員 () 内人数	標準的な現場 活動時間
DMAT (災害派遣医療 チーム)	災害時に被災者の生命を守るため、被災地に迅速に駆けつけ、救急医療を行う。 ・本部活動、病院支援、現場活動、避難所救護所支援等	医師(1以上)、看護師(2以上)、業務調整員(1以上)	
DPAT (災害派遣精神 科医療チーム)	専門性の高い精神医療の提供、精神保健活動の支援を行う。 ・精神科医療の提供、入院患者等の避難及び搬送、被災医療機関への支援等、災害ストレスなど	医師(1)、看護師・准看護師(2)、業務調整員(2)	7日間
JMAT (日本医師会災 害医療チーム)	被災地の地域医療の再生への支援。 ・災害急性期以降の避難所・救護所等での医療や健康管理、被災地内の病院・診療所支援を行い、被災地の医療機関へ円滑な引継ぎを行う	医師(1)、看護師・准看護師(2)、業務調整員(1)	3～7日間
日赤災害医療 コーディネータ チーム	【日赤災害医療コーディネータチーム】 都道府県保健医療調整本部における関係機関との協議・調整に基づき、救護班等の活動調整検討を行う。 【救護班】 超急性期から医療救護活動を実施。救護所、避難所における診療、医療ニーズのアセスメント、避難所での感染症予防等への助言を行う。 【こころのケア】 避難所や巡回により、こころのケアを行う。必要に応じ、DPATや精神科医につなぐ。	医師(1)、看護師・薬剤師・事務職員等(3) 医師(1)、看護師長(1)、看護師(2)、事務職員・コメディカル等(2) こころのケア要員(3程度)、事務職員(1)	3～7日間
独立行政法人 国立病院機構 初動医療班/ 医療班	災害医療急性期(発災後48時間以内)に医療救護活動を行う。 【初動医療班】 避難所における活動 【医療班】 原則設置された拠点における活動	医師(1)、看護師・准看護師(2)、薬剤師(1)、業務調整員(1)	3日間
AMAT (全日本 病院協会)	急性期から亜急性期において活動する。初動に先遣隊を派遣し、把握した医療ニーズを踏まえ、病院支援、避難所の巡回診療、医療救護所での活動、災害時要配慮者の医療搬送等を行う。	医師(1)、看護師(1～2)、業務調整員(1～2)	2～3日
JDAT (日本歯科医師 会チーム) (仮称)	災害当初の緊急災害歯科診療、避難所等における口腔衛生を中心とした公衆衛生活動により地域歯科医療の復旧を支援する。また、警察との連携による身元確認を行う。	歯科医師(2) 歯科衛生士(2)	4日間
日本薬剤師会	被災地の都道府県薬剤師会(現地対策本部)との連携・調整、厚生労働省・日本医師会等との関係団体との連携を行いながら、要請に応じ、薬剤師の派遣を行う。また救護所や避難所の医薬品の確保・管理、医薬品集積所における医薬品管理等を行う。	薬剤師(6)	3日間
日本病院 薬剤師会	【現地調整班】 被災地での現状把握、医療機関等との連携 【災害登録派遣薬剤師DMAT撤退後】 情報収集、各施設の業務整備 【災害ボランティア薬剤師】 医療施設・医療チームの統括者の指示により活動	薬剤師	7日間

チーム名	主な活動	構成員 () 内人数	標準的な現場 活動時間
災害支援ナース (日本看護協会)	日本看護協会が災害支援ナースを派遣し、被災地のニーズに応じて、避難所や医療機関等において柔軟に災害時の看護支援活動を実践する。	看護師	移動日含めた3泊4日
JRAT (大規模災害リハビリテーション支援関連団体協議会)	他の災害救助チームと連携し、災害リハビリテーション支援、災害支援必要機材の準備、都道府県を単位とする。	医師(1)、理学療法士(1)、作業療法士(1)	4日間
日本食品衛生協会	食品衛生に関する普及啓発活動、衛星食品等の調達	その他の専門職(2)、その他(2)	7~14日間

(3) ベジタリアンの分類

通称	特徴
ビーガン (Vegan)、 ピュア・ベジタリアン (Pure-Vegetarian：純粋菜食)	ビーガンは動物に苦みを与えることへの嫌悪から、動物の肉(鳥肉・魚肉・その他の魚介類)と卵・乳製品を食べず、また動物製品(皮製品・シルク・ウール・羊毛油・ゼラチンなど)を身につけたりしない
ダイエタリー・ビーガン (Dietary Vegan)	植物性食品のみの食事をするが、食用以外の動物の利用を必ずしも避けようとししない
フルータリアン (Fruitarian)	植物を殺さない(絶やさない)食品のみを食べること(リンゴの実を収穫してもリンゴの木は死なないが、ニンジン(根)は死んでしまう。)
ラクト・ベジタリアン (Lacto-Vegetarian：乳菜食)	植物性食品に加えて乳・乳製品などを食べる人たち。
ラクト・オボ・ベジタリアン (Lacto-Ovo-Vegetarian：乳卵菜食)	植物性食品と乳・卵を食べる人たち。牛乳や チーズなどの乳製品のほかに卵も食べるタイプで、欧米のベジタリアンの大半
(ペスコ・ベジタリアン)	植物性食品・乳・卵と、魚を食べる
(ポーヨー・ベジタリアン)	鶏肉を食べる

ベジタリアンの分類 日本ベジタリアン協会

(4) 疾患別留意事項

ア 心疾患や高血圧症の方への指導例

被災地で配給される食事には塩分の高いものが多く含まれている場合が多い。水分を十分摂ると共に、加工食品は食品表示を活用し、食塩量を確認する。

食材が届き始めたら野菜や果物を積極的に食べること、選べるのであれば肉類のおかずより魚を摂取する。

【参考資料】被災地の高血圧患者さん向けQ&A/日本高血圧学会

日本高血圧学会事務局 コメディカル向け質問先

メール:office@jpnsh.jp FAX:03-6801-9787

<http://www.jpnsh.jp/topics/140.html>

イ 糖尿病の方への指導例

糖分を含まない飲料を選び、水分を十分摂る。

ショ糖の多い食品（菓子パン、菓子やソフトドリンク等）も多く届くため、普段の食事管理に準じて、ショ糖や果物の摂取量を控えめにする。他に食べ物が無い時は一度にたくさん食べず、少量をゆっくり食べる。

まとめて一度に食べず、決まった時間に2～3回に分けて食事ができるように工夫する。野菜類、こんにゃく、きのこやたんぱく質を含む食品（肉・魚の缶詰や、卵・乳製品等）を炭水化物の多い食品を食べる前に食べ、炭水化物の多い食品はその後でゆっくりと食べる。

血糖降下剤等を使用する時には、低血糖に気を付ける。薬の種類や量については、医師に相談する。

【参考資料】 災害にあった時には/日本糖尿病協会

https://www.nittokyo.or.jp/modules/patient/index.php?content_id=32

ウ 腎疾患や人工透析、ネフローゼ症候群の方への指導例

熱量摂取が極度に不足すると、体内では筋肉を分解して代替のエネルギーを得ようとするため、多くの尿毒素とカリウムが生じる。透析患者にとっては危険な状態となるため、十分な熱量を確保するよう促す。

【参考資料】 災害時について/全国腎臓病協議会

<https://www.zjk.or.jp/kidney-disease/disaster/>

エ 高脂血症の方への指導例

高血圧症・糖尿病の方への指導に準じ、総摂取エネルギーと栄養素バランスに配慮する。飽和脂肪酸を減らし、不飽和脂肪酸の多い食品を摂取する。

オ 肝疾患の方への指導例

肝硬変の場合、食欲不振によるエネルギー不足がおこりやすいため、必要量の確保に努め、分岐鎖アミノ酸の多い食品をとる。

たんぱく質の異化亢進を防ぐために、就寝前に捕食をとる。

慢性肝炎の場合、適正エネルギーに配慮し、良質のたんぱく質を十分にとる。

ビタミン・ミネラルは十分にとるが、鉄の多い食品は避ける。便秘は高アンモニア血症につながりやすいため、便秘予防に努める。

カ 高尿酸血症の方への指導例

肥満者は減量により血清尿酸値が低下する。エネルギー摂取が適正量に保てるよう支援する。甘い菓子や飲料に含まれるフルクトースは代謝過程で尿酸の産生を促進するため、摂取を控える。水分摂取を増やし、尿酸排泄を促し、プリン体の多い食品を避ける。

キ 潰瘍性大腸炎やクローン病の方への指導例

症状にあわせて、避難所で提供できる食事形態について支援者と相談する。エレンター

ル等の経腸栄養剤が必要な場合は、早急に手配する。高エネルギー、高たんぱく質食とする。低脂肪、低残渣食を基本とするが、脂質欠乏とならないよう注意する。流動食であれば重湯、スープ、ジュース類とし、たんぱく質を入れる場合は脂質量に注意する。食物繊維は不溶性食物繊維の多い食品を減らし、水溶性食物繊維を多く含む食品を摂取する。(桃の缶詰、ジャム、野菜ペースト等)

ク フェニルケトン尿症の方への指導例

乳児期、離乳期はP h e 除去ミルクが主体となり、離乳期以降は低P h e 食品を組み合わせながら行う。

【参考資料】フェニルケトン尿症の食事療法

http://www.boshiaiikukai.jp/img/milk/00_pku_zenbun.pdf

ケ ウィルソン病の方への指導例

銅の摂取量は、治療開始時には1. 0 m g /日 (乳幼児は0. 5 m g /日) 以下に制限し、安定期は1. 5 m g /日まで摂取可能。

銅の量が多い、レバー、甲殻類、きのこ類、コーヒー、ココア、チョコレート類、緑色の強い野菜、大量の穀類、干しぶどう等に注意する。

(5) 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

公益社団法人日本栄養士会 日本栄養士会災害支援チームが発行したもの。日本栄養士会のホームページよりダウンロード可。

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



など



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

- 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
- 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）
- 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。



災害時に乳幼児を守るための 栄養ハンドブック



ー 赤ちゃん防災プロジェクト ー

乳児がいる場合にご覧下さい

*乳児とは生後1年未満の赤ちゃんのことです

ママへのアドバイス

1. とれるときに水分を

2. 食べられるチャンスに少しずつでも

母乳をつくるためには非妊時の 350 kcal / 日、余分にエネルギーが必要です。一時的に食べ物が不足しても母乳は作られ続けますが、ママが元気でいるためにも、赤ちゃんのためにも、食べましょう。

3. 食べ物の種類が増えてきたら…

右の「食事バランスガイド」を活用！
まずは主食をしっかりと。
次に副菜、主菜の順に多く食べます。
乳製品や果物は1日1回食べられればベスト♡

4. 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、減ったり出ていないように感じても、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、母乳が出てくるようにもなります。



大事なことは、ママと赤ちゃんが疲れすぎないこと!!

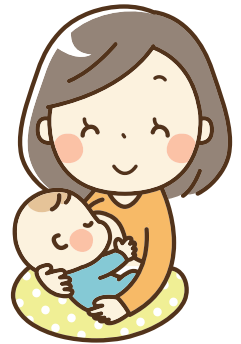
赤ちゃんの授乳以外のことは、周囲に頼りましょう。
赤ちゃんが元気で、いつものようにおしっこウンチが出ていれば母乳は足りています。



災害時こそ、まずは母乳！

母乳のメリット

- 免疫! (病気になりにくい)
- 簡単! (調乳や保管の手間いらず)
- 衛生的! (哺乳瓶の消毒も不要)
- 経済的!
- スキンシップ! (赤ちゃん和妈妈の安心のために)



それまで母乳だけを飲んでいた6か月までの赤ちゃんには母乳以外何も与える必要はありません。母乳だけで不足しているのでは、と心配なときは、管理栄養士や保健師等に相談しましょう。

人手とモノが不足する災害時に、母乳は最適な栄養源なのです。

母乳育児は、避難所で多くみられる風邪や乳児下痢症などの感染症のリスクを減らすことが報告されています。



ふだんミルクをあげている場合はどうすればいいの？

母乳だけでは不足する場合には、母乳代替食品（粉ミルク・液体ミルク）で補うことができます。なお、清潔な哺乳瓶や乳首がないときは、紙コップやカップ、スプーン等をつかった授乳方法（カップフィーディング）があります。管理栄養士や保健師等に相談しましょう。

避難所・避難先の環境をチェックしましょう。

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 手洗いができる | <input type="checkbox"/> 沸騰したお湯が用意できる |
| <input type="checkbox"/> 調乳に適した飲料水がある | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶・乳首の洗浄&消毒ができる |
| <input type="checkbox"/> 電気・ガスが使える | <input type="checkbox"/> 授乳スペースがある |

粉ミルクの作り方

準備するもの

- 哺乳瓶
使う前に、きれいに洗って、熱湯で十分消毒してください。
(洗って消毒できないときは紙コップが便利)
- 軟水
井戸水は×。
水道水が使えない時は、国産のミネラルウォーターで。



手は清潔に!!



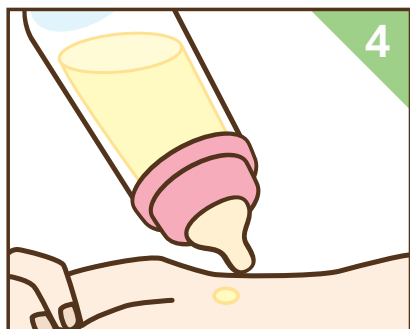
- ① やけどに注意しながら、一度沸騰させたお湯 (70℃以上) を哺乳瓶に注ぎます。



- ② 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。



- ③ 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たります。



- ④ 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

国内での製造・販売がスタート!!

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



保存と飲ませ方は?

- 常温 (おおむね 25℃以下) で保存
- 製品に記載されている表示を確認
- 包装 (容器) の汚破損がないか確認
- よく振って!
- 開封したらすぐに飲ませましょう
- 初めての場合は少しずつ
- 飲み残しを与えるのはダメ

- 紙パック・缶のタイプ...等
(清潔な使い捨てカップや哺乳瓶にうつします)
- 哺乳瓶に入ったタイプ
(現在、国内では販売されていません)

注意点は?

国内では許可されたばかりなので、災害時は外国製品が支援物資として届くこともあります。

外国語の表示に注意しましょう。

- 月齢に合ったものを
- 色は褐色がっていますが、問題ありません。
- 期限を確認

[BBE: 04-20] [USE BY: APR 20] → 2020年4月まで
(BBE=Best Before End: 賞味期限)
[24.11.18] → 2018年11月24日まで
(※米国の場合は、「月・日・年」表示)



避難所等での乳幼児の栄養の **SOS** は

特殊栄養食品ステーション

災害時に設置される特殊栄養食品ステーションの電話番号をご記入ください。
ご不明な場合には下記までお問い合わせください。

(公社) 日本栄養士会災害支援チーム (JDA-DAT) 03-5425-6555

※このハンドブックは、「災害時における乳幼児の栄養支援の手引き」に基づき作成しています。

避難者用ちらし(例)

妊婦・授乳婦・乳児の方へ

◇ ママ頑張りすぎないで！！

災害時は、からだの変化だけではなく、こころも影響を受けます。
しかし、このようなこころの変化は、災害時誰にでも起こりうる正常な反応で、ほとんどの変化は時間とともに回復していきます。

無理をしないで自分を大切にしましょう。



◇ 避難生活で気をつけて欲しいポイント！！

□ こまめな水分補給を

避難生活時はどうしても水分を控えがち。
水分も積極的にとるようにしましょう。



□ 食べられるときに食べられる量から

食欲がないときも、食べられるときに食べられる量からとるようにしましょう。

□ できるだけビタミンの補給を

野菜、果物、野菜ジュースや、栄養を強化した食品をとるようにしましょう。

□ 母子ともにできる範囲であたたかく

毛布を巻いてあたたためてあげるとおなかの赤ちゃんは安心します。
ママが自分自身をあたためることで、赤ちゃんの体調も一緒に整えられます。

□ 一時的に母乳が出なくても、お乳は吸わせ続けて

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。吸わせ続けることで、また出てくるようになるので、お乳は吸わせ続けましょう。

□ 母乳で足りない分は粉ミルク・液体ミルクで補って

(粉ミルクの作り方を参照)

□ 授乳場所を確保して

□ 炊き出しを工夫して離乳食に

(離乳食の対応を参照)



液体ミルクの保存と使用

- 常温（概ね25℃以下）で保存。温める必要なし。温める場合は説明書に沿って温める。
- 飲む前によく振って。
- 開けたらすぐに飲む。飲み残しは捨てる。

公益社団法人日本栄養士会発行 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

粉ミルクの作り方

使う前はキレイに洗って！

< 準備するもの >

- 哺乳ビン（なければ、コップ、スプーン等）
- お水（井戸水は使用しない）
（水道水が使えない場合は、国産のミネラルウォーター）
- 粉ミルク
- カセットコンロ
- ガスボンベ

< ミルクの作り方 >

1



一度沸騰したお湯を哺乳ビンに注ぐ。

2



粉ミルクを哺乳ビンに入れる。

手も清潔

3



混ぜたら、直ちに冷ます。

4



手首にミルクをたらし、熱くなければOK。



離乳食の対応

	5-6カ月	7-8カ月	9-11カ月	12-18カ月
1回あたりの目安	1日1回 1さじから	1日2回	1日3回	
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ
具体例	つぶしがゆすりつぶした物	全がゆ	全がゆ～軟飯	軟飯～ごはん
災害時の対応	母乳やミルクで代用	スプーンでつぶしたり、ごはんにお湯を加えて、おかゆ状に	ごはんにもそ汁を入れておじや状に	

公益社団法人日本栄養士会発行 災害復興支援活動および日本栄養士会災害支援チームに関する報告書



困ったことは、医療・食事担当スタッフに相談しましょう！

鹿児島市保健所

TEL :

避難者用ちらし

高齢者の方へ

○ 水分をしっかりとりましょう

食事量や水分摂取量が不足すると脱水症を起こしやすくなります。血流を良くし、血圧や血糖コントロールするためにもしっかりと水分を摂ることが大切です。



○ しっかりと食べましょう

食べ物が限られ、普段食べ慣れない食品が多くなりがちですが、体温や身体の筋肉を維持するためにもしっかりと食事を食べて低栄養を予防することが大切です。

○ 食べやすくするために

配られたお弁当などを小さくちぎったり、水分を含ませて柔らかくすると食べやすくなります。

○ むせやすく飲み込みにくい方は

食事をするときの姿勢に気をつけて、身体をすこし起こしたり、座ったり、角度を工夫してください。ご飯（重湯）や片栗粉も、とろみ剤の換わり代わりにすることができます。

○ 歯磨きや義歯の手入れをしましょう

口が清潔でないと細菌が増殖し、肺炎になりやすくなります。

歯ブラシがないときは少量の水やお茶でうがいをします。ティッシュで歯の汚れをとるのも効果があります。

○ 身体を動かしましょう

身体を動かす事が減ると食欲もわきません。少し歩くなど身体を動かすことも考えましょう。



糖尿病などで普段から食事療法をしている方や、むせて食べられない方は、早めに医療・食事担当者へお知らせください。

鹿児島市保健所（TEL： ）

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



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。

慢性疾患を持つ方へ

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。



慢性疾患の中には、治療の継続が特に欠かせない病気があります。

人工透析を必要とする慢性腎不全、インスリンを必要とする糖尿病等の方は、治療の継続が必須ですので、今すぐ医療機関を受診できるよう相談してください。

高血圧、喘息、てんかん、統合失調症等の慢性疾患の方も、治療を中断すると、病気が悪化する恐れがあるので、医師・保健師・看護師等に相談してください。

なお、被災者が健康保険証を持っていない場合も、医療機関の受診は可能です。

出典元 厚生労働省 被災地での健康を守るために 平成23年3月18日版
独立行政法人 国立健康・栄養研究所 社団法人 日本栄養士会

