
熊本県

災害時栄養管理ガイドライン

～被災者の栄養・食生活支援活動の手引き～

熊本県健康福祉部健康局健康づくり推進課

令和2年4月

改定履歴

年月	
平成25年3月	策定
平成29年3月	一部改定
平成30年3月	全面改定
令和2年4月	一部改定

はじめに

本県では、平成 28 年 4 月に発生した熊本地震は、震度 7 が 2 回発生するなど、今までに経験したことのない大規模災害であり、県民生活に深刻な影響を与えました。

さて、災害時の栄養・食生活支援活動は、被災住民の健康状態の悪化を防ぐためだけでなく、被災住民の心の安定を図り、より早く平常時の生活に戻るためにも重要な取り組みです。

本県では、平成 23 年 3 月の東日本大震災や平成 24 年 7 月の熊本広域大水害の発生を踏まえ、市町村が「避難所運営マニュアル」を作成するためのガイドラインの 1 つとして、平成 25 年 3 月に「災害時の栄養管理ガイドライン（以下、「ガイドライン」という。）」を策定し、被災者支援に携わる行政の管理栄養士・栄養士（以下、「行政栄養士」という。）への周知を行ってまいりました。

今回の震災では、本ガイドラインを活用して被災住民の栄養・食生活支援活動を実施できたことは、ひとつの成果ではありましたが、想定していなかった様々な事柄に対応できず、苦慮した場面が多くありました。

また、住民が平常時の生活に早期に戻れるよう「自立」を視野に入れた支援活動が行なえず、自助、共助、公助のあり方も課題となりました。

そこで、この度、熊本地震での対応を踏まえ、保健活動の中での位置づけを明確にし、さらに迅速にかつ的確な栄養・食生活支援活動ができるよう、ガイドラインを改定しました。

今後、本ガイドラインを災害時の保健活動を担う保健医療関係者や、災害対策担当課など様々な関係者が活用し、管理栄養士等と力を合わせて被災者を支援していく体制が整備されることを期待しております。

終わりに、本ガイドラインの改定にあたり、御尽力いただきました策定委員の皆様や関係者の皆様に感謝申し上げます。

— 目 次 —

第1章 熊本県災害時栄養管理ガイドラインの基本的考え方	1
1 改定の背景	1
2 主な改定内容	1
3 位置づけ	1
4 災害時の食支援活動とは	2
5 災害時の食支援活動における基本的役割	2
（1）行政の役割	2
① 市町村	2
② 県（保健所・本庁）	2
（2）関係機関・団体の役割	3
① 公益社団法人熊本県栄養士会	3
② 熊本県食生活改善推進員連絡協議会	3
③ その他の関係機関・団体等	3
第2章 食支援活動のプロセスと留意点	5
1 平常時の取組み	5
（1）被災者全体の食支援活動	5
1）避難所における食事提供について	5
① 備蓄物資について	5
② 食事提供体制について	5
2）食事提供状況アセスメントの実施について	6
① アセスメントの実施方法	6
② アセスメント結果を踏まえた改善の働きかけ	7
3）被災者への栄養・食生活情報の発信方法検討	7
（2）被災者への個別支援活動	8
1）食の要支援者への対応について	8
① 備蓄物資及び食事提供の体制の確認・検討について	8
② 食の要支援者の把握方法について	8
（3）食支援活動体制の確保	9
1）庁内での連携体制づくり	9
① 防災計画・関係法令等の確認	9
② 災害時の食料調達部門等の確認と連携	9
2）関係機関・団体等との連携体制づくり	9
① 関係者や関係機関・団体等の連絡先の把握	9
3）アクションカードの作成	10
（4）自助・共助の向上に向けた取組み	10

1)	家庭内備蓄の推進	10
2)	家庭内食料の活用促進	10
3)	災害時に役立つ食の知識の普及	10
4)	住民の防災意識の向上	10
2	災害時の取組み	11
(1)	フェーズ毎の食支援活動（統括版）	13
(2)	フェーズ毎の食支援活動	16
フェーズ0	初動体制の確立（概ね災害発生後24時間以内）	16
フェーズ1	緊急対策（概ね災害発生後72時間以内）	17
フェーズ2	応急対策（概ね4日目から1・2週間まで）	19
フェーズ3	応急対策（概ね1・2週間から1・2ヶ月まで）	21
フェーズ4	復旧・復興対策（概ね1・2ヶ月以降・長期的支援）	23
第3章	食支援活動の支援・受援体制	25
1	受援体制の整備	25
1)	支援者の派遣の流れを知る	25
2)	支援者側へ依頼する活動内容を決める	25
3)	活動に必要な様式や共通ルールを決める	25
4)	災害時健康危機管理支援チーム（DHEAT）	26
2	災害時の管理栄養士等の派遣受入れ	26
(1)	行政栄養士の派遣受入れ	26
1)	派遣要請から派遣開始までの手続きの流れ	26
2)	派遣受入れの終了	27
(2)	栄養士会災害支援チームの受入れ	30
3	支援者の基本的役割	31
第4章	災害時の食支援活動の事例	33
1	平成28年熊本地震における市町村の活動	33
(1)	宇土市	33
(2)	益城町	37
2	平成24年熊本広域大水害	41
第5章	参考	45
1	関係法令	45
2	熊本地震時の栄養・食生活に関する通知	45
3	関連計画・ガイドライン等	45
4	各種帳票等	51

第1章 熊本県災害時栄養管理ガイドラインの基本的考え方

1 改定の背景

平成25年3月に策定した現行のガイドラインは、市町村の避難所運営での栄養・食生活支援活動（以下、「食支援活動」という。）を円滑に行うために、市町村がマニュアル等を作成するための手引きと位置付けていました。

しかし、実際には市町村が独自にマニュアル等を作成することができないまま、熊本地震に直面し、食支援活動の直接ツールとして活用するに至りました。

当然のことながら、熊本地震においては、ガイドラインに記載のない事項が数多く発生する中、それぞれの関係者が手探りの状態に対応する事態となりました。

このようなことから、熊本地震の反省を踏まえ、被災者の食支援活動に携わる関係者が迅速かつ効果的な食支援活動を行うための、統一的なツールになるよう改定することとしました。

2 主な改定内容

- (1) 食支援活動を行うための共通の手引きとします。
- (2) 保健活動の一環としての食支援活動のあり方を明示し、熊本県災害時保健活動マニュアル（以下、「保健活動マニュアル」という。）との整合を図ります。
- (3) 支援体制・受援体制を明示し、大規模災害にも対応できるようにします。
- (4) 自助、共助、公助のあり方を踏まえ、県民の食の自立を視点に含めた内容とします。
- (5) 食事提供状況アセスメントについて、具体的手順等を明記します。

3 位置づけ

本ガイドラインは、「熊本県地域防災計画（一般災害対策、地震・津波対策）」の中で、主に2つの分野のマニュアルに位置づけられています。

【熊本県地域防災計画：一般災害対策（*地震・津波対策）】

・ 第2章災害予防計画

第17節（*第20節）：避難収容計画—「避難所運営マニュアル」

・ 第3章災害応急対策計画

第27節（*第28節）：保健衛生計画—「熊本県災害時保健活動マニュアル」

なお、保健活動マニュアルの「栄養・食生活支援対策」の詳細が、本ガイドラインとなるため、併せて活用いただくことが必要です。

4 災害時の食支援活動とは

食支援活動は、被災者（在宅避難・軒先避難・車中泊も含む）の栄養状態の悪化・慢性疾患の悪化を最小限に留めるだけでなく、被災者の心の安定をもたらし、被災者が自分自身や家族の生活の復旧・復興への意欲を高め、より早く平常時の生活に戻るために非常に重要な活動です。

災害発生直後は、被災者の生命と安全の確保のための救命救急、医療支援体制の確保が優先されますが、同時に、被災したことによって生じてくる様々な健康問題に対応するため、保健活動の一環である食支援活動の体制整備を進める必要があります。

食支援活動は、食の要支援者¹に対する個別支援活動と、被災者全体の栄養・食生活を支援する活動とに分けられます。具体的には、行政栄養士等が保健・医療・福祉の専門職や地域の関係団体等と協力しながら行う、以下のような活動を指します。

【具体的活動内容】

- ・一般的な食事を摂取することが困難な食の要支援者の把握及び適切な食事提供や栄養食事相談の対応
- ・避難所の食事内容のアセスメントの実施とその結果に基づく提供食事内容の改善や食料支援物資の効果的活用
- ・健康や食に関する普及啓発活動や情報提供、健康教育の実施
- ・仮設住宅への入居や平常時の生活へ戻る際、避難所閉鎖後の食生活に関する相談対応や料理教室開催等長期的支援の実施 など

5 災害時の食支援活動における基本的役割

（1）行政の役割

①市町村

市町村は、被災の状況を確認し、被災者の栄養・食生活に関する課題を把握し、食支援活動の優先順位を整理しながら、必要な活動を実施します。

食支援活動の人員が不足すると判断した場合は、関係機関や団体からの支援を求める等、活動体制の確保に努めます。

また、被災者への食支援活動が円滑かつ効率的に実施できるよう、保健部門と食料調達部門が連携するとともに、関係機関・団体等との情報共有の場を設定する等の活動全体のマネジメントを行います。

②県（保健所・本庁）

県は、被災者への食事の安定供給と避難生活における健康状態の悪化を予防するために、市町村が行う食支援活動が円滑に進むよう、関連する機関・団体等と連携を図りながら情報収集や課題の分析を行い、他の自治体や団体等からの栄養士の派遣を含めて必要な活動を検討し、調整します。

¹食の要支援者とは：乳幼児、高齢者、食物アレルギーのある方、高齢者等の咀嚼・嚥下が困難な方、慢性疾患の方等

なお、原則として市町村の求めに応じて食支援活動のバックアップを行ないませんが、被災規模によっては、より積極的に介入し、食支援活動の推進に努めます。

また、大規模災害の場合は、発災直後から県外自治体等からの支援の必要性を判断し、派遣要請を行うなど、食支援活動体制の確保に努めます。

(2) 関係機関・団体の役割

災害時には、県や市町村といった行政機関だけでは対応が困難であることも多く、関係機関や団体と連携して被災者支援を行っていく必要があります。

また、様々なボランティア団体やNPO等の介入も想定されることから、行政が各機関・団体の特性を理解し、支援活動の調整を行うことが必要となります。

① 公益社団法人熊本県栄養士会

公益社団法人熊本県栄養士会は、管理栄養士・栄養士（以下、「管理栄養士等」という。）で構成されており、栄養の専門家の団体として日頃から適切な栄養・食生活に関する情報を発信し、県民への食の自立支援を行うとともに、災害発生時にはその公益性・専門性を活かした活動を行います。

災害時には、被災地の行政栄養士及びJDA-DAT（日本栄養士会災害支援チーム）と連携して、食の要支援者を中心とした栄養アセスメントや、適切な食事提供の支援、栄養相談を実施するとともに、食の要支援者がより迅速に適切な栄養摂取ができるように特殊栄養食品を集積し、避難所等への分配・配送を行います。

また、今後の災害発生に備え、災害時の食支援活動ができる専門的なトレーニングを受けたスタッフの養成、登録を行う等、新たにKDA-DAT（熊本県栄養士会災害支援チーム）の体制を構築し、整備を進めているところです。

② 熊本県食生活改善推進員連絡協議会

熊本県食生活改善推進員連絡協議会は、住民に身近な食生活改善のボランティア団体であり、日頃から市町村と連携して、地域住民の食生活改善や生活習慣改善のための活動を活発に取り組んでいます。

災害時には日頃のネットワークを活かし、炊き出し等の被災者支援を行います。

また、平常時は、地域住民の自助や共助の重要性を伝えながら、家庭での食料や飲料水の備蓄を推進するとともに、備蓄食品の使い方や調理法等の災害時に活用できるような知識や技術を普及啓発していきます。

③ その他の関係機関・団体等

災害発生時には、様々な医療・保健・福祉関係のチームが派遣されてきます。必要に応じて連携を取るためにも、各チームの主な活動内容を把握しておくことが重要です。（表1）

表1 熊本地震発生初期に他地域から派遣された医療・保健・福祉関係チーム例

支援チーム・団体名	編成内容	主な派遣場所	主な活動内容
DMAT（災害派遣医療チーム）	医師1名、看護師2名、事務連絡員1名	被災地の災害拠点病院等	本部活動、病院支援・病院避難、避難所スクリーニング・診療、ロジスティクスサポート
日本赤十字社	医師1名、看護師3名、事務連絡員2名（薬剤師が加わる場合がある）	被災地の避難所等	①医療救護や巡回診療、医療ニーズの調査等 ②日赤災害医療コディネートチームの派遣、関係機関等との活動調整 ③こころのケア活動 ④医療支援委員の派遣 ⑤避難所における健康支援活動
JMAT（日本医師会災害医療チーム）	医師1名、看護職員2名、事務職員1名	被災地の避難所等	①避難者に対する医療、健康管理 ②避難所等の公衆衛生対策：感染症対策、避難者の健康状態、食生活の把握と改善 ③在宅患者の医療、健康管理 ④派遣先地域の医療ニーズの把握と評価 ⑤医療支援が行き届いていない地域（医療支援空白地域）の把握、及び巡回診療等の実施 ⑥現地の情報収集・把握、共有 ⑦被災地の医療関係者間の連絡会の設置支援 ⑧患者移送 ⑨再建後の被災地医療機関への引継ぎ
国立病院機構	医療班：医師1名、看護師2名、事務職員1名（薬剤師等1名）	避難所等	避難所等（益城町総合体育館等）での医療救護活動を実施
DPAT（災害派遣精神医療チーム）	精神科医師、看護師、業務調整員（ロジスティクス）の職種を含めた数名	被災地の精神科医療機関、避難所等	被災者等の心のケアのため、被災した精神科医療機関からの患者の搬送や避難所の巡回、支援者の支援等
JRAT（大規模災害リハビリテーション支援関連団体協議会）	リハビリテーション専門職（作業療法士、理学療法士等）	被災地の避難所等	JMATの指示の下、熊本JRAT（対策本部：熊本機能病院）を中心として、熊本医療機関や地域JRATと共同して活動。全国的な連携調整・情報収集により、リハビリテーションの立場から避難所等を支援。
日本歯科医師会	歯科医師、歯科衛生士	避難所等	被災地の避難所等における歯科保健医療の提供及び口腔の健康管理を実施
日本薬剤師会	薬剤師3名	避難所に設置された救護所	救護所における調剤、避難所における一般用医薬品の供給・管理、避難所の衛生環境への助言・指導
日本看護協会 災害支援ナース	看護職2名～4名 （1チーム3泊4日の活動）	熊本県、熊本市から要請を受けた避難所計29カ所	負傷した人の創傷処置、避難所の環境整備、手洗い指導等の感染症対策、体調不良者の受診支援や医療チームへの橋渡し等（避難所で24時間常駐による活動）
日本栄養士会	日本栄養士会災害支援チーム（JDA-DAT）のメンバーを中心とした管理栄養士・栄養士	避難所	避難所巡回による栄養・食生活支援、避難所への支援物資の運搬、その他連絡調整、情報収集など
日本食品衛生協会	日本食品衛生協会役職員、熊本県食品衛生協会役員、食品衛生指導員	避難所	食中毒・感染症予防のため被災され方々への衛生用品の配布及び衛生指導
AMAT（全日本病院協会災害時医療支援活動班）	医師1名、看護師1～2名、事務職員1～2名	被災地の災害拠点病院等	①当直業務支援 ②避難所巡回診療活動
日本病院薬剤師会	①病院薬剤師 ②病院薬剤師、事務連絡員	①阿蘇地域の3病院、熊本市内の1病院 ②熊本県庁等（医療救護調整本部等）	①災害により人的・物的被害を受け、又は近隣医療機関の被災により診療時間が延長になり、薬剤師の応援を必要とする医療機関で薬剤師の業務を行う ②医療救護調整本部に常駐し、又は救護所、医療機関を訪問し、被災地における薬剤師のニーズを調査する
日本介護福祉会（DCAT）	介護福祉士等	被災地の介護施設・事業所、避難所等	被災した介護施設への緊急派遣や避難所での災害救援ボランティアの活動等により、介護ニーズをもつ要援護者を支援
日本認知症グループホーム協会	介護職員	グループホーム	現地の情報収集、職員不足のグループホームの支援
全国グループホーム団体連合会	介護職員、看護職員	小規模多機能型居宅介護施設	被災した周辺の事業所への食料などの物資の届出
《被災地からの要請に基づき支援可能な自治体あるいはその他支援関係団体との派遣調整を厚生労働省が行ったもの》			
熊本県及び熊本市からの要請による自治体保健師等の派遣調整	自治体保健師・管理栄養士	派遣要請のあった市町村または保健所	熊本県内の自治体保健師等の他、熊本県・市からの要請に基づき、派遣された自治体保健師等を加えたチームにより、避難所や公園、駐車場等を巡回し、感染症予防の指導、健康状態の把握、栄養指導、こころのケア等を実施
応急給水チーム〔自治体職員（水道事業者）等の応援派遣の調整〕	自治体水道関係職員2名、給水車1台	断水地域の主要施設（役場・学校・公民館等）	応急復旧が完了するまでの被災者に対する給水車や給水タンクを用いた応急給水等
応急復旧チーム〔自治体職員（水道事業者）等の応援派遣の調整〕	自治体水道関係職員4名、管工事業者6名	被災地全域	水道施設の応急復旧のための漏水調査・修繕工事等
社会福祉施設に対する福祉人材の応援	介護福祉士のほか、ソーシャルワーカーなども含めた、被災地の社会福祉施設において必要とされた福祉人材	被災地の社会福祉施設（福祉避難所として指定されている施設も含む）	社会福祉施設への要援護者の受け入れ等に伴い必要となる支援を実施

出典：平成29年度熊本県大規模災害時危機管理対応研修資料

第2章 食支援活動のプロセスと留意点

1 平常時の取組み

災害発生時に被災者の食支援活動を行うためには、平常時から災害時を想定し、事前準備や心構えをしておくことが重要です。

また、災害発生時に迅速に対応するためには、市町村防災計画に食支援活動を位置付けるとともに、平常時から食支援活動に関する基礎情報の収集や庁内の連携体制づくりを行っておく必要があります。

なお、災害時に自助・共助・公助が適切に機能するためにも、住民への自助意識を高める働きかけ等も必要です。

(1) 被災者全体の食支援活動

1) 避難所等における食事提供について

① 備蓄物資について

災害発生直後は地域の食品販売業者等も被災し、また流通が遮断されるなど、住民が自ら食料を調達することが困難になります。

平常時から被災者の食支援活動の基礎情報として、市町村で備蓄している食料・飲料水の種類や量、保管場所を確認するとともに、避難所までの輸送方法、供給方法などを確認します。

また、備蓄物資に係る協定を締結している場合は、その内容について確認します。

② 食事提供体制について

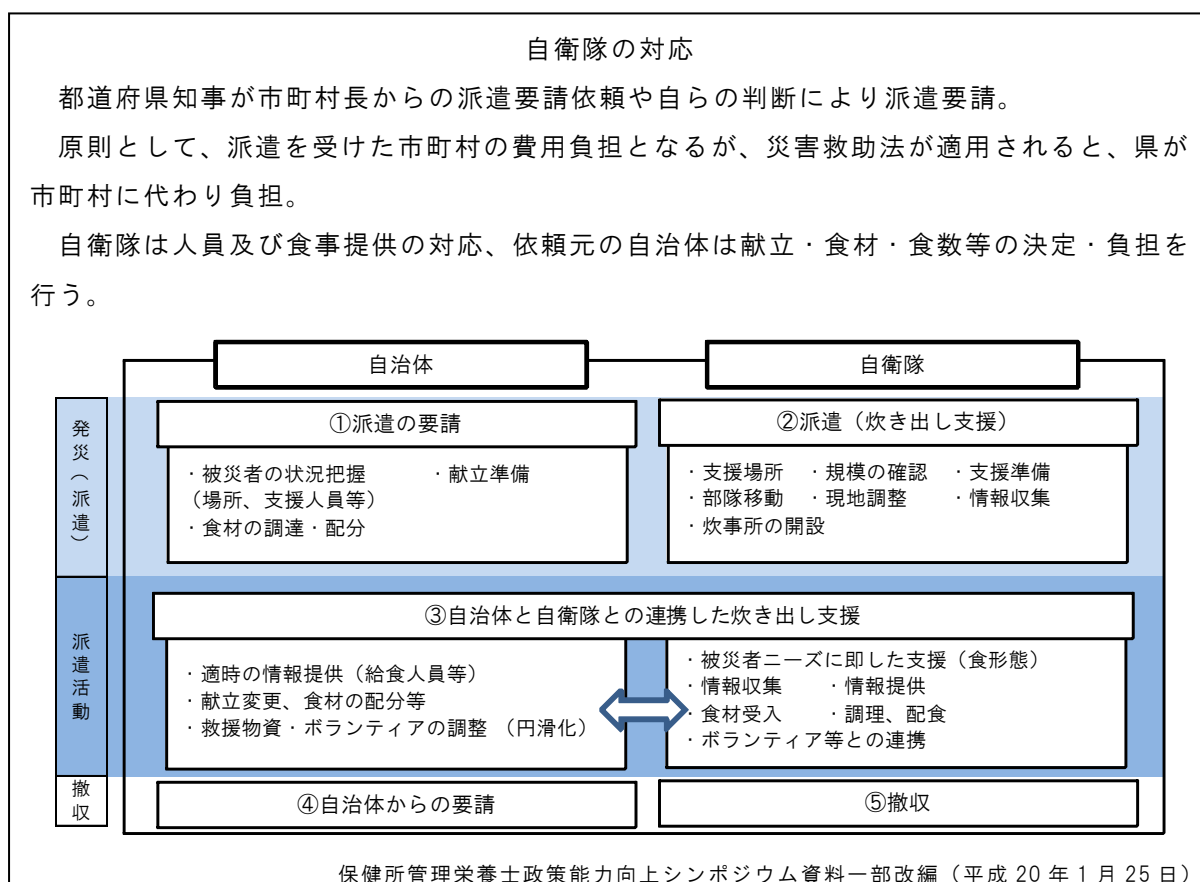
市町村防災計画等における、炊き出しやお弁当等の食事提供体制を確認します。

炊き出しは、自衛隊が実施する場合や市町村が主体となって行う場合等、様々な場面が想定されます。(図1)

市町村は提供食事の材料や器具等を調達する必要があるため、災害時の制限された条件下でも、衛生面及び栄養面に配慮して提供できる基本献立を備えておくことが、円滑な提供につながります。

また、お弁当の場合は、炊き出しと同様に弁当内容の目安としての基本献立等を備え、事業者と事前に確認しておくことも必要です。

図1 自衛隊における対応（参考）



2) 食事提供状況アセスメントの実施について

災害時には、被災者へ提供されている食事の量やその内容等を確認し、食事のエネルギーや栄養素の過不足等について、アセスメントを行います。その結果から栄養・食生活に関する課題を抽出し、その改善のための活動を行います。

平常時から、アセスメントの実施方法を学び、効率的に実施できる技術を身につけておく必要があります。なお、アセスメントの手順は、以下のとおりです。

① アセスメントの実施方法

アセスメントは避難所毎に、食事提供状況を把握します。まずは、エネルギーや栄養素の過不足の概要を把握します。なお、人員や時間的な制約の中で実施するため、短時間で効率的に行う必要があります。

[1] 食事提供内容の調査

提供されている食事や食品の内容がわかるよう、大きさの目安となるもの（定規、ペン等）を横に置いて、三食の食事毎に写真を撮ります。なお、調理パン等の食品は栄養成分表示等も併せて撮影します。炊き出しやお弁当等の場合は、料理名等、目視で確認できる情報も併せて調査票に記載します。

[2] 栄養価計算の実施と評価

写真の内容から食材や調理法を判別し、概算で栄養価計算を行います。また、調理パン等の食品は栄養成分表示等を参考に計算します。

「避難所における食事提供に係る適切な栄養管理の実施について（平成28年6月6日付け厚生労働省事務連絡）」で示された栄養の参照量を踏まえ、エネルギーや栄養素の過不足を評価します。

② アセスメント結果を踏まえた改善の働きかけ

アセスメントの結果、課題があり改善が必要と判断した場合は、物資・食料調達部門と被災者それぞれに働きかけます。

物資・食料調達部門には、食事の改善方法について、具体的な提案を行います。

また、被災者には食品や食事の摂り方など、個々人でできる改善の方法について、チラシの配布や掲示物で周知します。

3) 被災者への栄養・食生活情報の発信方法検討

災害時には、被災者への食事提供だけでなく、栄養不足や体調不良等の改善のための情報発信や普及啓発を行うことも重要です。一方、発災後は、職員の業務量が増大し、また、啓発資料作成にパソコンやプリンターが使えないなど、資料作成が困難になることが想定されます。

平常時から、必要となるチラシ等の検討を行い、資料集を作成しておくなど、災害時にすぐに活用できる状態にしておきます。

(2) 被災者への個別支援活動

1) 食の要支援者への対応について

① 備蓄物資及び食事提供の体制の確認・検討について

災害時には、食の要支援者に対し、特殊栄養食品の提供や必要な栄養指導や助言を行う等の個別の対応が必要となります。

平常時には、乳幼児用ミルクやアレルギー対応食など、食の要支援者用の食品等の備蓄状況を確認します。備蓄が無い場合は、防災担当課と協議のうえ、必要に応じ適切な食品と量を備蓄します。なお、やむを得ず、一般者用の備蓄物資で対応せざるを得ない状況を想定しておくことも必要です。

また、食物アレルギー等がある方にとっては、提供される食事にアレルゲンとなる食品が含まれているかどうかの情報が必要なため、食事提供の場での情報の提示方法も検討しておきます。

② 食の要支援者の把握方法について

災害時には、食の要支援者の情報を的確に把握することが、円滑な食支援活動に重要です。被災者は避難所で作成される避難者名簿等に、世帯毎の要支援者の情報を記載します。食事の提供等で直ちに対応する必要がある食の情報は、この段階で把握する必要があります。

なお、災害時は様々な保健医療従事者が活動を行うため、重複して情報収集し、被災者に過重な負担をかける事がないような配慮が必要です。

平常時から、アレルギーや疾病等の情報収集ができるように、避難者名簿に記載項目を設ける等、食の要支援者の把握方法について、防災担当課等と検討しておきます。

また、保健活動チーム等が把握する情報から、効率的・効果的に食支援活動に必要な情報を収集できるよう、体制を構築しておくことが重要です。

表2 食の要支援者の把握に利用できる台帳の例

対象者	利用できる台帳	担当課
妊産婦	母子手帳交付台帳	母子担当課
乳児	乳児健診台帳	母子担当課
高齢者 慢性疾患患者	介護保険関連台帳 各種保健事業対象者名簿等	地域包括支援センター 老人保健担当課
食物アレルギー	保育園、学校把握台帳	保育園、学校等
障がい者	手帳交付台帳	福祉担当課

(3) 食支援活動体制の確保

1) 庁内での連携体制づくり

① 防災計画・関連法令等の確認

市町村防災計画等における、住民の健康や食事に関する記載内容を確認するとともに、組織上の保健部門の役割や関係する部署の役割を確認します。

なお、防災計画等に保健活動や食支援活動が明示されていない場合は、防災計画の見直し等の際に位置づけを整理するなど、災害時の活動が円滑に行えるような体制づくりに努めます。

災害対策基本法や災害救助法などの関連法令や、国、県が示している各種ガイドラインやマニュアル等を確認しておくことは、円滑な活動につながります。

② 災害時の食料調達部門等の確認と連携

被災者へ提供される食事は、一般的に炊き出しや弁当等による提供や支援物資を組み合わせての提供等がありますが、原則として災害対策本部の物資・食料調達部門の管理下で行われます。

特に、発災直後から必要となる食の要支援者への対応や、長期化に伴う栄養状態の悪化を予防するための食事内容改善にあたっては、物資・食料調達部門と保健部門が、情報共有や連携をしながら対応を行う必要があります。

平常時から、担当部門及び担当者の把握を行い、物資・食料調達部門と保健部門が互いの役割を理解し、情報や意見を交換ができる関係づくりを行っておくことが重要です。

2) 関係機関・団体等との連携体制づくり

① 関係者や関係機関・団体等の連絡先の把握

災害時には、市町村と管轄保健所・県庁とが連携して対応することが必要ですが、その他の関係者や関係機関・団体との連携も重要です。

平常時から関係者等の連絡先名簿等を整備しておくとともに、連絡方法も協議しておき、災害時に迅速に対応できるようにしておきます。(表3)

また、食事提供に関わる事業者や食の要支援者に活用できる特殊栄養食品等取扱業者等を把握し、名簿等を備えておきます。

表3 災害発生時に栄養・食生活支援に関わる団体や関係者の例

関連項目	関係機関・団体等
食料調達	JA、商工会、スーパーマーケット、飲食業組合、農政部門
炊き出し(ホラン ティアも含む)	給食センター、町営施設
	食生活改善推進員協議会、婦人会、JA女性部、商工会、NPO法人
特殊栄養食品	栄養士会、薬局・ドラッグストア、特殊栄養食品取扱い業者
食の要援護者	区長、民生委員、福祉担当課、母子担当課、地域包括支援センター

3) アクションカードの作成

災害発生時には、様々な対応が必要となり業務が混乱したり、出勤困難等により限られた職員で迅速に対応しなければならない状況が起こる場合もあります。

アクションカードは、限られた人員と資源で効率的に対応を行っていくために作成し、カードを読めば必要な行動がわかるように準備しておくものです。

本ガイドラインの第5章でアクションカード例を紹介していますが(P52-77)、アクションカードは、各保健所や各市町村の現状、災害時の体制等に合わせて作成し、平常時から職場内で共有して実際に動けるようにしておく必要があります。

(4) 自助・共助の向上に向けた取組み

1) 家庭内備蓄の推進

災害に備え、1人当たり最低3日間分の食料品・飲料水・日用品等の確保について、住民へ普及啓発を行います。

特に、食の要支援者に必要な食品（例：乳児用ミルクやアレルギー対応食、そしゃくえん下困難者や疾病者用の食品など）は、災害時に手に入りにくいいため、住民自ら必要性を認識し備蓄しておくとともに、備蓄食品の調理や試食等を行い、家族にあったものを備蓄することが必要です。

なお、災害時には、温かいものを食べることで、安心を得られることもあります。備蓄しているレトルト食品を温めたり、簡単な調理ができるように、熱源（カセットコンロ等）の確保も重要です。

2) 家庭内食料の活用推進

普段から、少し多めに食品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておくといったローリングストック法²なども有効です。

3) 災害時に役立つ食の知識の普及

災害時には、熱源や調理器具が制限された状態となります。限られた熱源や調理器具等で行う調理法のパッククッキング³等も普及します。

4) 住民の防災意識の向上

自治会等の関係団体と連携して、地域住民へ防災意識向上の普及啓発を推進します。食生活改善推進員や栄養士会などの関係団体と協力し、自助・共助の推進に努めます。

² ローリングストック法（家庭内循環備蓄方式）とは、普段の食事に利用する缶詰やレトルト食品などを少し多めに買い置きし、製造日が古いものから使い、使った分は新しく買い足して、常に一定量の備えがある状態を保つ方式のこと。

³ パッククッキングとは、ポリ袋に食材をいれて、湯煎で行う調理のこと。鍋・カセットコンロ・水・ポリ袋があればできるため、災害時などの調理器具・加熱熱源などが限られた状況でも、温かい料理が食べられる。

2 災害時の取組み

災害時には、刻々と状況が変化する中で、被災地域やニーズの変化を捉え、課題の優先順位を整理し、PDCA サイクルに沿った活動を推進することが重要です。(図2)

なお、他自治体や JDA-DAT 等の支援があった場合は、支援者が効率的・効果的に活動できるような体制整備、情報共有や課題検討のためのミーティングの開催等により、支援活動全体をコーディネートすることが重要です。

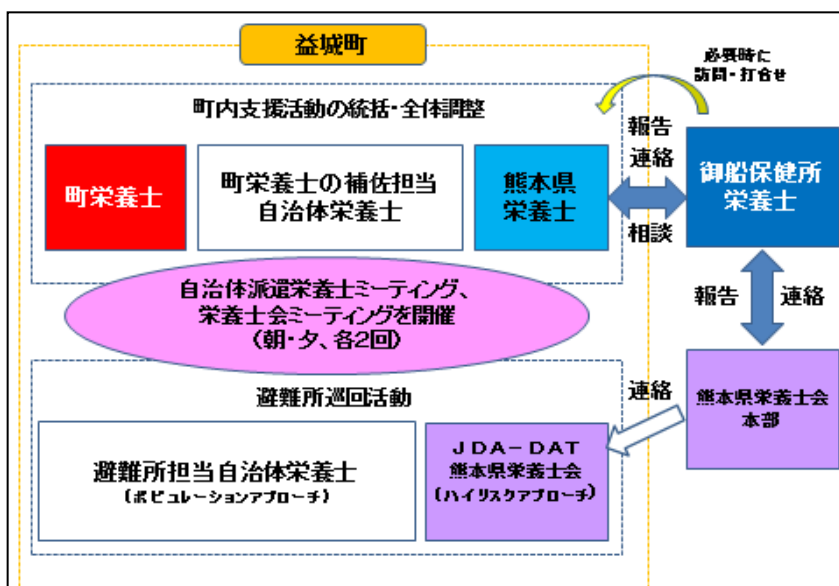
熊本地震の事例として、最も多くの支援者が入った益城町では、図3のような体制で支援活動を行いました。

災害時のフェーズ毎に想定される状況と避難所の食事、栄養・食生活で配慮すべき事項、支援活動の概要は次のとおりですが、災害の種類や程度、組織体制等により、実際の活動は異なることに留意してください。

図2 災害時のマネジメントシステム (国立保健医療科学院 DHEAT 初任者研修資料一部改変)



図3 平成28年度熊本地震における益城町の活動体制(5~6月)



(1) フェーズ毎の食支援活動（統括版）

		フェーズ0 初動体制の確立 (概ね災害発生後24時間以内)	フェーズ1 緊急対策 (概ね災害発生後72時間)	フェーズ2 応急対策 (概ね4日目から1・2週間まで)
		※各フェーズで対応ができなかった事項については、引き続き次のフェーズで実施する。		
想定される状況		<ul style="list-style-type: none"> ライフライン寸断 避難所の開設 避難所、軒先避難、車中泊等の避難者増大 職員不足 食糧、水の不足 	<ul style="list-style-type: none"> ライフラインの寸断 避難所、軒先避難、車中泊等の避難者増大 避難所の衛生状態悪化、トイレの不足 食糧、水の不足 	<ul style="list-style-type: none"> ライフラインの復旧拡大 医療機関、飲食店、スーパーマーケット等の再開 支援活動者（ボランティア含む）の増加 避難所の衛生状態悪化 感染症の増加 体調不良者（食欲不振、便秘、下痢、口内炎等）の増加 活動量や身体機能の低下 深部静脈血栓症（エコノミー症候群）の発症 慢性疾患の悪化
想定される避難所の食事		<ul style="list-style-type: none"> 備蓄や支援物資等の主食（パン、おにぎり等）中心の食事 	<ul style="list-style-type: none"> 支援物資等の主食（パン、おにぎり等）中心の食事 自衛隊やボランティアによる炊き出し 	<ul style="list-style-type: none"> ボランティアによる炊き出しの増加
栄養・食生活で配慮すべき事項		<ul style="list-style-type: none"> 水分の補給 エネルギーの確保 避難所の食事を摂取することができない食の要支援者への配慮 	<ul style="list-style-type: none"> 水分の補給 エネルギーの確保 避難所の食事を摂取することができない食の要支援者への配慮 	<ul style="list-style-type: none"> たんぱく質、ミネラル、ビタミンの補給 野菜や果物の摂取不足 エネルギーの摂りすぎ 生活不安や生活環境の変化に伴う食欲の低下 水分の補給 温かい食事の提供 慢性疾患、嚥下困難者等の食の要支援者の把握と対応 特殊食品等の発注や物資管理 食品の保存や温度管理等の衛生管理の徹底
市町村	情報収集 ニーズ把握・ 課題分析	<ul style="list-style-type: none"> 市町村内関係課との情報共有、連携強化 地域や避難所の状況把握 		<ul style="list-style-type: none"> 避難所における食事提供状況アセスメント実施
	計画作成・ 人材確保	<ul style="list-style-type: none"> 市町村災害対策本部や保健所と被災状況等について情報共有し、避難所における食支援活動計画を検討 	<ul style="list-style-type: none"> 食支援活動計画の作成 活動に必要な管理栄養士の派遣を保健所へ要請 	<ul style="list-style-type: none"> 食支援活動計画の見直し 活動に必要な管理栄養士を確保 食支援活動の活動調整（役割分担や業務スケジュール作成、見直し等）
	活動の実施	<ul style="list-style-type: none"> 食糧や水を確保 被災者へ栄養に関する相談窓口の周知 	<ul style="list-style-type: none"> 食の要支援者への個別対応 県及び保健所と調整し、特殊栄養食品等の確保 	<ul style="list-style-type: none"> アセスメント結果に基づく食事の改善 必要な特殊栄養食品の要請、各避難所へ配送、在庫管理 避難所における巡回栄養相談の実施 食の要支援者への個別対応 被災者の栄養相談対応等 栄養や健康づくりに関する啓発媒体作成、配布
保健所	情報収集 ニーズ把握・ 課題分析	<ul style="list-style-type: none"> 庁内関係課との情報共有、連携強化 管轄市町村の状況把握 		<ul style="list-style-type: none"> 避難所における食事提供状況アセスメント実施への支援
	計画作成・ 人材確保	<ul style="list-style-type: none"> 市町村の栄養・食生活支援体制整備を支援 	<ul style="list-style-type: none"> 食支援活動計画の作成、実施への支援 被災状況や市町村のニーズに基づき、管理栄養士の派遣について本庁へ要請 	<ul style="list-style-type: none"> 活動に必要な管理栄養士等の確保 地域の食支援活動の全体調整
	活動の実施		<ul style="list-style-type: none"> 特殊栄養食品等確保のための調整 	<ul style="list-style-type: none"> 避難所における巡回栄養相談、栄養改善に向けた支援 アセスメント結果に基づく改善案の提案、食環境整備への支援 栄養や健康づくりに関する啓発媒体作成への支援
本庁	情報収集 ニーズ把握・ 課題分析	<ul style="list-style-type: none"> 庁内関係課との情報共有、連携強化 被災保健所及び市町村の状況把握 	<ul style="list-style-type: none"> 避難所における食事提供状況アセスメント実施への支援 	
	活動体制の 整備	<ul style="list-style-type: none"> 食支援活動の全体調整 管理栄養士等人材派遣要請ルート等の確認 特殊栄養食品等確保のための情報収集、体制づくり 	<ul style="list-style-type: none"> 必要に応じて、管理栄養士等の派遣について、国や栄養士会等へ要請 	<ul style="list-style-type: none"> 管理栄養士等の派遣調整
			<ul style="list-style-type: none"> 被災保健所及び市町村の状況に応じた支援 	

フェーズ3 応急対策 (概ね1・2週間から1・2ヶ月まで)	フェーズ4 復旧・復興対策 (概ね1・2ヶ月以降・長期的支援)
<ul style="list-style-type: none"> ・支援活動者（ボランティア含む）の増加と撤退 ・仮設住宅建設、入居の可否の決定 ・避難生活の長期化による不安や意欲の低下 ・感染症の増加 ・体調不良者（食欲不振、便秘、下痢、口内炎等）の増加 ・活動量や身体機能の低下 ・深部静脈血栓症（エコノミー症候群）の発症 ・生活習慣病や慢性疾患の悪化 	<ul style="list-style-type: none"> ・避難生活の長期化による不安や意欲の低下 ・仮設住宅等への入居による生活環境の変化 ・体調不良者（食欲不振、便秘、下痢、口内炎等）の増加 ・生活習慣病や慢性疾患の悪化
<ul style="list-style-type: none"> ・弁当提供への移行 ・被災者自身による食料調達増加 	
<ul style="list-style-type: none"> ・生活復帰（自宅での生活復帰、仮設住宅等への入居）を見据えた食支援 	
	<ul style="list-style-type: none"> ○地域の食環境、復興状況等の把握 ○仮設住宅等の調理環境、食環境の調査実施
<ul style="list-style-type: none"> ○避難所集約、閉鎖を見据えた、食支援活動中長期計画の作成 ○通常業務の調整、再開 	<ul style="list-style-type: none"> ○被災住民の生活再建を支える活動計画作成
<ul style="list-style-type: none"> ○被災者への健康教育の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ○仮設住宅入居者等への食生活支援
	<ul style="list-style-type: none"> ○地域の食環境、復興状況等の把握 ○管轄地域の食支援活動のまとめと検証 ○仮設住宅等の調理環境、食環境の調査協力、情報提供
<ul style="list-style-type: none"> ○避難所集約、閉鎖を見据えた、食支援活動中長期計画の作成 	<ul style="list-style-type: none"> ○被災住民の生活再建を支える活動計画作成
<ul style="list-style-type: none"> ○市町村における通常業務再開に向けた支援 	
<ul style="list-style-type: none"> ○避難所集約、閉鎖を見据えた、食支援活動中長期計画の作成 	<ul style="list-style-type: none"> ○仮設住宅等の調理環境、食環境に関する調査協力、情報提供 ○被災住民の生活再建を支える活動計画作成

(2) フェーズ毎の食支援活動

フェーズ0 初動体制の確立（概ね災害発生後 24 時間以内）

想定される状況	<ul style="list-style-type: none"> ・ ライフライン寸断 ・ 避難所の開設 ・ 避難所、軒先避難、車中泊等の避難者増大 ・ 職員の不足 ・ 食糧、水の不足
想定される避難所の食事	<ul style="list-style-type: none"> ・ 備蓄や支援物資等の主食（パン、おにぎり等）中心の食事
栄養・食生活で配慮すべき事項	<ul style="list-style-type: none"> ・ 水分の補給 ・ エネルギーの確保 ・ 避難所の食事を摂取することができない食の要支援者への配慮

市町村	保健所	本庁
<p>1 情報収集・ニーズ把握・課題分析</p> <ul style="list-style-type: none"> ○市町村内関係課との情報共有、連携強化 ○地域の被災状況把握 <ul style="list-style-type: none"> ・ 被災者数 ・ 避難所の開設状況 ・ ライフラインの被害状況 ・ 避難所の食事提供状況 等 	<p>1 情報収集・ニーズ把握・課題分析</p> <ul style="list-style-type: none"> ○庁内関係課との情報共有、連携強化 ○管轄市町村の被災状況把握 	<p>1 情報収集・ニーズ把握・課題分析</p> <ul style="list-style-type: none"> ○国、庁内関係課との情報共有、連携強化 ○保健所及び市町村の状況把握
<p>2 活動計画・人材確保</p> <ul style="list-style-type: none"> ○市町村災害対策本部や保健所と被災状況等について情報共有し、避難所における食支援活動計画を検討 	<p>2 活動計画・人材確保</p> <ul style="list-style-type: none"> ○市町村の栄養・食生活支援体制整備を支援（食支援活動計画への助言等） ○市町村への管理栄養士等の派遣が必要となる場合に備え、調整準備 	<p>2 活動体制の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ○管理栄養士等の支援要請ルート等の確認 <ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養士会や他自治体からの支援を想定し、要請ルート等を確認 ○特殊栄養食品等確保のための情報収集、体制づくり
<p>3 活動の実施</p> <p>(1) 避難所の食事提供に関する活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食糧確保が困難な場合は、市町村災害対策本部に要請し、食糧や水を確保 <p>(2) 被災者への個別支援活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ○被災者へ栄養に関する相談窓口の周知 	<p>3 活動の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ○特殊栄養食品等の調達確保 	

フェーズ1 緊急対策（概ね災害発生後72時間）

想定される状況	<ul style="list-style-type: none"> ・ライフラインの寸断 ・避難所、軒先避難、車中泊等の避難者増大 ・避難所の衛生状態悪化、トイレの不足 ・食糧、水の不足
想定される避難所の食事	<ul style="list-style-type: none"> ・支援物資等の主食（パン、おにぎり等）中心の食事 ・自衛隊やボランティアによる炊き出し
栄養・食生活で配慮すべき事項	<ul style="list-style-type: none"> ・水分の補給 ・エネルギーの確保 ・避難所の食事を摂取することができない食の要支援者への配慮

市町村	保健所	本庁
<p>1 情報収集・ニーズ把握・課題分析</p> <p>○市町村内関係課との情報共有、連携強化</p> <p>○地域や避難所の被災状況把握</p> <ul style="list-style-type: none"> ・被災者数 ・避難所の開設状況 ・ライフラインの被害状況 ・避難所の食事提供状況 ・地域の食料提供状況 等 <p>2 活動計画・人材確保</p> <p>○食支援活動計画の作成</p> <ul style="list-style-type: none"> ・収集した情報をもとに、各避難所の食料が充足しているか、栄養補給ができていないかを確認し、課題を整理する。 ・現在の課題と今後想定される問題の解決に向けた食支援活動計画を作成する。 <p>○支援活動に必要な管理栄養士の派遣を要請</p> <ul style="list-style-type: none"> ・被災状況や避難所開設状況、行政栄養士の勤務状況を考慮しながら食支援活動に必要な人員を検討し、不足する 	<p>1 情報収集・ニーズ把握・課題分析</p> <p>○庁内関係課との情報共有、連携強化</p> <p>○管轄市町村の状況把握</p> <ul style="list-style-type: none"> ・被災状況 ・市町村栄養士の勤務状況 ・地域の課題 等 <p>2 活動計画・人材確保</p> <p>○市町村の栄養・食生活支援体制整備、活動計画の作成、活動実施への支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市町村の食支援活動を円滑に進めるため、必要な支援・助言等を行う。 <p>○被災状況や市町村のニーズに基づき、管理栄養士の派遣について本庁へ要請、調整</p>	<p>1 情報収集・ニーズ把握・課題分析</p> <p>○庁内関係課との情報共有、連携強化</p> <p>○保健所及び市町村の状況把握</p> <p>2 活動体制の整備</p> <p>○食支援活動の全体調整</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保健所及び市町村の状況に応じた支援・助言等を行う。 <p>○保健所及び市町村と調整し、国や栄養士会へ管理栄養士等の派遣を要請</p> <p>○特殊栄養食品等確保のための情報収集、体制づくり</p>

場合は管理栄養士の派遣要請を行う。

3 活動の実施

(1) 避難所の食事提供に関する活動

○自衛隊や炊き出し実施者と連携した食事提供

・炊き出し献立を提供する等、栄養補給ができるよう炊き出し実施者と連携を図る。

○特殊栄養食品等の確保

・必要と思われる特殊栄養食品等を検討し、備蓄や支援物資を確認後、必要に応じて発注・要請を行う。

・保管場所や配送手段等も検討する。

(2) 被災者への個別支援活動

○食の要支援者への個別対応

・避難所の食事が食べられない被災者への食事形態の工夫、代替食品の確保、食べ方の助言等を行う。

○被災者の栄養相談等対応

・食事や栄養補給に関する相談対応を行うとともに、必要に応じて医療チーム等へつなげたり、医療機関への受診勧奨を行う。

3 活動の実施

○被災市町村の状況に応じた支援

○必要な特殊栄養食品等の確保のための調整

・本庁と協議し、必要な特殊栄養食品等の確保手段を検討する。

フェーズ2 応急対策（概ね4日目から1・2週間まで）

想定される状況	<ul style="list-style-type: none"> ・ ライフラインの復旧拡大 ・ 医療機関、飲食店、スーパーマーケット等の再開 ・ 支援活動者（ボランティア含む）の増加 ・ 避難所の衛生状態悪化 ・ 感染症の増加 ・ 体調不良者（食欲不振、便秘、下痢、口内炎等）の増加 ・ 活動量や身体機能の低下 ・ 深部静脈血栓症（エコノミー症候群）の発症 ・ 慢性疾患の悪化
想定される避難所の食事	<ul style="list-style-type: none"> ・ 支援物資等の主食（パン、おにぎり等）中心の食事 ・ 自衛隊やボランティアによる炊き出し ・ ボランティアによる炊き出しの増加
栄養・食生活で配慮すべき事項	<ul style="list-style-type: none"> ・ たんぱく質、ミネラル、ビタミンの補給 ・ 野菜や果物の摂取不足 ・ エネルギーの摂りすぎ ・ 生活不安や生活環境の変化に伴う食欲の低下 ・ 水分の補給 ・ 温かい食事の提供 ・ 慢性疾患、嚥下困難者等の食の要支援者の把握と対応 ・ 特殊食品等の発注や物資管理 ・ 食品の保存や温度管理等の衛生管理の徹底

市町村	保健所	本庁
<p>1 情報収集・ニーズ把握・課題分析</p> <p>○市町村内関係課との情報共有、連携強化</p> <p>○地域や避難所の被災状況把握</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 被災者数 ・ 避難所の開設状況 ・ ライフラインの被害状況 ・ 避難所の食事提供状況 ・ 地域の食料提供状況（スーパーマーケット、飲食店、弁当製造業者等）等 <p>○避難所における食事提供状況アセスメント実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 避難所の食事供給が安定してきた時期に、必要な栄養量が提供できているかアセスメント調査を実施する。 	<p>1 情報収集・ニーズ把握・課題分析</p> <p>○庁内関係課との情報共有、連携強化</p> <p>○管轄市町村の被災状況把握</p> <p>○避難所における食事提供状況アセスメント実施への支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 市町村で適切な時期にアセスメント調査が実施できるよう技術的助言や人員派遣等を行う。 	<p>1 情報収集・ニーズ把握・課題分析</p> <p>○庁内関係課との情報共有、連携強化</p> <p>○保健所及び市町村の状況把握</p> <p>○避難所における食事提供状況アセスメント実施への支援</p>

<p>・使用食材や栄養価計算結果から、栄養の過不足等を評価し、食課題を整理する。</p> <p>2 活動計画・人材確保</p> <p>○食支援活動の見直し</p> <p>・生活の復旧状況、避難所の状況、被災者ニーズに応じて活動計画を見直し、食支援活動の調整・避難所巡回計画を作成する。</p> <p>○活動に必要な管理栄養士を確保</p> <p>・必要に応じて管理栄養士等の派遣を要請</p> <p>3 活動の実施</p> <p>(1) 避難所の食事提供に関する活動</p> <p>○栄養バランスに配慮した食事への改善</p> <p>・アセスメント結果に基づき、食事改善案を検討し、食糧担当部署へ提案</p> <p>・野菜ジュース、缶詰等の支援物資を効果的に活用し、食事の栄養バランスを改善</p> <p>○自衛隊や炊き出し実施者と連携した食事提供</p> <p>・炊き出し献立を提供する等、栄養補給ができるよう炊き出し実施者と連携を図る。</p> <p>○特殊栄養食品等の必要な食品を要請</p> <p>○栄養や健康づくりに関する啓発媒体作成、配布</p> <p>(2) 被災者への個別支援活動</p> <p>○避難所における巡回栄養相談の実施</p> <p>○食の要支援者への個別対応</p> <p>・食事形態の工夫、代替食品の確保、食べ方の助言等を行う。</p> <p>○在宅被災者の相談対応等</p> <p>○被災者の栄養相談等対応</p>	<p>2 活動計画・人材確保</p> <p>○市町村の状況に応じた食支援活動の活動調整</p> <p>○必要な管理栄養士を算定し、本庁へ派遣要請</p> <p>3 活動の実施</p> <p>○栄養バランスに配慮した食事改善案の提案、食環境整備への支援</p> <p>○必要な特殊栄養食品等の確保のための調整</p> <p>○栄養や健康づくりに関する啓発媒体作成への支援</p>	<p>2 活動体制の整備</p> <p>○食支援活動の全体調整</p> <p>・保健所及び市町村の状況に応じた支援・助言等を行う。</p> <p>○保健所、市町村の状況に応じて、必要な管理栄養士を要請、受入れ調整</p> <p>○自衛隊と連携した食事提供への支援</p> <p>○特殊栄養食品等確保のための情報収集、体制づくり</p>
--	--	--

フェーズ3 応急対策（概ね1・2週間から1・2ヶ月まで）

想定される状況	<ul style="list-style-type: none"> ・ 支援活動者（ボランティア含む）の増加と撤退 ・ 仮設住宅建設、入居の可否の決定 ・ 避難生活の長期化による不安や意欲の低下 ・ 感染症の増加 ・ 体調不良者（食欲不振、便秘、下痢、口内炎等）の増加 ・ 活動量や身体機能の低下 ・ 深部静脈血栓症（エコノミー症候群）の発症 ・ 生活習慣病や慢性疾患の悪化
想定される避難所の食事	<ul style="list-style-type: none"> ・ 弁当提供への移行 ・ 被災者自身による食料調達増加
栄養・食生活で配慮すべき事項	<ul style="list-style-type: none"> ・ たんぱく質、ミネラル、ビタミンの補給 ・ 野菜や果物の摂取不足 ・ エネルギーの摂りすぎ ・ 生活不安や生活環境の変化に伴う食欲の低下 ・ 水分の補給 ・ 温かい食事の提供 ・ 慢性疾患、嚥下困難者等の食の要支援者の把握と対応 ・ 特殊食品等の発注や物資管理 ・ 食品の保存や温度管理等の衛生管理の徹底 ・ 生活復帰（自宅での生活復帰、仮設住宅等への入居）を見据えた食支援

市町村	保健所	本庁
<p>1 情報収集・ニーズ把握・課題分析</p> <p>○市町村内関係課との情報共有、連携強化</p> <p>○地域の状況把握</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 被災者数 ・ 避難所の開設状況 ・ ライフラインの被害状況 ・ 避難所の食事提供状況 ・ 地域の食料提供状況（スーパーマーケット、飲食店、巡回販売、弁当業者等） <p>○避難所における食事提供状況アセスメント実施</p>	<p>1 情報収集・ニーズ把握・課題分析</p> <p>○庁内関係課との情報共有、連携強化</p> <p>○管轄市町村の被災状況把握</p> <p>○避難所における食事提供状況アセスメント実施への支援</p> <p>2 活動計画・人材確保</p> <p>○市町村の状況に応じ</p>	<p>1 情報収集・ニーズ把握・課題分析</p> <p>○庁内関係課との情報共有、連携強化</p> <p>○保健所及び市町村の状況把握</p> <p>○避難所における食事提供状況アセスメント実施への支援</p> <p>2 活動体制の整備</p>

<p>2 活動計画・人材確保</p> <p>○食支援活動の見直し</p> <ul style="list-style-type: none"> ・派遣管理栄養士等の配置計画や役割分担、ミーティングの開催等により、食支援活動が効果的に実施できるよう全体調整する <p>○活動に必要な管理栄養士を要請</p> <p>○通常業務再開に向けた準備、実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・通常業務の優先順位を検討し、業務計画作成 ・事業実施体制（スタッフ、場所、物品等）を整備し、業務再開 <p>3 活動の実施</p> <p>(1) 避難所の食事提供に関する活動</p> <p>○栄養バランスに配慮した食事への改善</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アセスメント結果に基づき、食事改善案を検討し、食糧担当部署へ提案 ・野菜ジュース、缶詰等の支援物資を効果的に活用し、提供される食事の栄養バランスを改善 ・調理環境が整っている避難所では自炊を促す等、自立に向けた支援を実施 <p>○特殊栄養食品等の管理</p> <p>○栄養や健康づくりに関する啓発媒体作成、配布</p> <p>(2) 被災者への個別支援活動</p> <p>○避難所における巡回栄養相談の継続実施</p> <p>○食の要支援者への個別対応</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事形態の工夫、代替食品の確保、食べ方の助言等を行う。 <p>○被災者の栄養相談等対応</p> <p>○被災者への健康教育の実施</p>	<p>た食支援活動の活動調整</p> <ul style="list-style-type: none"> ・派遣管理栄養士等の配置調整や必要な支援等を行う。 ○必要な管理栄養士等を要請 ○市町村における通常業務再開に向けた支援 ○避難所集約、閉鎖を見据えた、食支援活動中長期計画の作成 <p>3 活動の実施</p> <p>○栄養バランスに配慮した食事改善案の提案、食環境整備への支援</p> <p>○必要な特殊栄養食品等の確保のための調整</p> <p>○栄養や健康づくりに関する啓発媒体作成への支援</p>	<p>○被災者の食支援活動の施策化、予算措置</p> <p>○食支援活動の全体調整</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保健所及び市町村の状況に応じた支援 <p>○保健所、市町村の状況に応じて、必要な管理栄養士を要請、受入れ調整</p> <p>○保健所及び市町村における通常業務再開に向けた支援</p> <p>○避難所集約、閉鎖を見据えた、食支援活動中長期計画の作成</p> <p>○特殊栄養食品等確保のための情報収集、体制づくり</p>
---	--	--

フェーズ4 復旧・復興対策（概ね1・2ヶ月以降・長期的支援）

想定される状況	<ul style="list-style-type: none"> ・避難生活の長期化による不安や意欲の低下 ・仮設住宅等への入居による生活環境の変化 ・体調不良者（食欲不振、便秘、下痢、口内炎等）の増加 ・生活習慣病や慢性疾患の悪化
想定される避難所の食事	<ul style="list-style-type: none"> ・弁当提供への移行 ・被災者自身による食料調達増加
栄養・食生活で配慮すべき事項	<ul style="list-style-type: none"> ・たんぱく質、ミネラル、ビタミンの補給 ・野菜や果物の摂取不足 ・エネルギーの摂りすぎ ・生活不安や生活環境の変化に伴う食欲の低下 ・水分の補給 ・温かい食事の提供 ・慢性疾患、嚥下困難者等の食の要支援者の把握と対応 ・特殊食品等の発注や物資管理 ・食品の保存や温度管理等の衛生管理の徹底 ・生活復帰（自宅での生活復帰、仮設住宅等への入居）を見据えた食支援

市町村	保健所	本庁
<p>1 情報収集・ニーズ把握・課題分析</p> <p>○市町村内関係課との情報共有、連携強化</p> <p>○地域の状況把握</p> <ul style="list-style-type: none"> ・被災者数 ・避難所、仮設住宅等の食事提供状況（食環境、調理環境含む） ・地域の食料提供状況（スーパーマーケット、飲食店、弁当製造業者等） <p>○避難所における食事提供状況アセスメント実施</p> <p>○仮設住宅等における食生活実態調査等の実施</p> <p>○栄養バランス改善、食環境整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アセスメント結果に基づき、食事改善案を検討し、食糧担当部署へ提案 ・巡回販売、近隣のスーパーマーケット 	<p>1 情報収集・ニーズ把握・課題分析</p> <p>○庁内関係課との情報共有、連携強化</p> <p>○管轄市町村の被災状況把握</p> <p>○避難所における食事提供状況アセスメント実施への支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アセスメント実施、栄養価計算及び評価等への技術的支援 <p>○仮設住宅等における食生活実態調査等の実施への支援</p>	<p>1 情報収集・ニーズ把握・課題分析</p> <p>○庁内関係課との情報共有、連携強化</p> <p>○保健所及び市町村の状況把握</p> <p>○避難所における食事提供状況アセスメント実施への支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アセスメント実施、栄養価計算及び評価等への技術的支援 <p>○仮設住宅等における食生活実態調査等の実施への支援</p>

<p>等での自己調達を促す等、自立に向けた支援を行う。</p> <p>2 活動計画・人材確保</p> <p>○食支援活動の見直し、被災住民の生活再建を支える活動計画作成</p> <ul style="list-style-type: none"> ・避難所の集約・閉鎖、仮設住宅等への入居開始、派遣管理栄養士等撤退等の状況変化に合わせて課題を整理し、活動体制の見直しや中長期計画の作成を行う。 <p>○中長期計画実施のために必要な管理栄養士等を確保</p> <ul style="list-style-type: none"> ・嘱託職員や短期雇用等を検討する。 <p>○通常業務の再開</p> <ul style="list-style-type: none"> ・業務計画に沿って、通常業務の実施 <p>3 活動の実施</p> <p>(1) 避難所及び仮設住宅等の食事提供に関する活動</p> <p>○特殊栄養食品等の管理、配付</p> <ul style="list-style-type: none"> ・避難者の生活の自立を促すように配慮しつつ、自己調達が出来ない方等への継続支援を行う。 <p>○栄養や健康づくりに関する啓発媒体作成、配布</p> <p>(2) 被災者への個別支援活動</p> <p>○避難所における巡回栄養相談の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日常生活への復帰に向け、食の自立のための助言等を行う。 <p>○被災者の栄養相談等対応</p> <p>○被災者への健康教育の実施</p> <p>○仮設住宅入居者等への食支援</p>	<p>2 活動計画・人材確保</p> <p>○市町村の状況に応じた食支援活動の活動調整</p> <ul style="list-style-type: none"> ・派遣管理栄養士等の撤退を見据えた調整等を行う。 ・被災住民の生活再建を支える活動計画作成を支援する。 <p>○必要な管理栄養士等の確保支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・嘱託職員や短期雇用等について、市町村へ助言 <p>○市町村における通常業務再開に向けた支援</p> <p>3 活動の実施</p> <p>○栄養バランス改善、食環境整備への支援</p> <p>○特殊栄養食品等の確保のための調整</p> <p>○栄養や健康づくりに関する啓発媒体作成への支援</p>	<p>2 活動体制の整備</p> <p>○食支援活動の全体調整</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保健所及び市町村の状況に応じた支援 <p>○必要な管理栄養士等の確保支援</p> <p>○保健所及び市町村における通常業務再開に向けた支援</p> <p>○特殊栄養食品等確保のための情報収集</p>
---	--	---

第3章 食支援活動の支援・受援体制

災害時の食支援活動は、主に市町村の管理栄養士等が担当します。

災害の規模により、食支援活動を行う人員が不足する場合は、県内外の自治体や栄養士会の管理栄養士等の支援を受けることになります。

熊本地震では、全国の自治体や栄養士会から多数の管理栄養士等が派遣され、被災地の食支援活動に御協力いただきましたが、受援（支援を受ける）体制が無かったことから、円滑な活動につながらないこと等、課題も多く発生しました。

このような反省を踏まえ、災害時に派遣管理栄養士等が被災地での円滑な食支援活動を行えるよう、平常時に受援体制を整備しておく必要があります。

1 受援体制の整備

災害時に支援者が円滑に食支援活動を行えるよう、支援者がどのような位置づけや流れで派遣されるのか等の基本的事項を把握した上で、依頼する活動内容、活動に必要な様式や共通ルール等を検討しておく必要があります。

1) 支援者の派遣の流れを知る。(P26～30)

行政栄養士の派遣受入れ (P26～29)

栄養士会災害支援チームの受入れ (P30)

災害時健康危機管理支援チーム (DHEAT) (P26)

2) 支援者側へ依頼する活動内容を決める。

全国の自治体や栄養士会から管理栄養士等が派遣されてきた場合を想定し、活動の目安を決めておくと、円滑な食支援活動につながります。(表4)

表4 熊本地震の際に支援者へ依頼した活動の例

他自治体行政栄養士	JDA-DAT
<ul style="list-style-type: none">・避難所における食事提供状況の確認・食の要支援者の把握と相談対応・特殊栄養食品の配布・栄養・食生活に関する指導・普及啓発・避難所で提供される弁当の献立作成・普及啓発資料の作成と配布・避難所の提供食事アセスメント・衛生面での助言・普及啓発	<ul style="list-style-type: none">・避難所における食事提供状況の確認・特殊栄養食品等の物資の在庫管理と整理・特殊栄養食品の運搬・配布・食の要支援者の個別栄養相談

3) 活動に必要な様式や共通ルールを決める。

活動に使用する各種様式や共通ルールを決めておくことで、全体把握や統率が図られ、情報の収集や分析、課題の抽出が容易となります。熊本県災害時保健活動マニュアルや本ガイドラインに定める様式等を確認し、支援者に依頼する活動が円滑に進むよう、様式の活用方法等の基本ルールを検討しておきます。

4) 災害時健康危機管理支援チーム (DHEAT)

災害時健康危機管理支援チーム (Disaster Health Emergency Assistance Team、以下「DHEAT」という。) は、災害が発生した際に、被災都道府県の保健医療調整本部及び被災都道府県等の保健所が行う被災地方公共団体の保健医療行政の指揮調整機能等を応援するため、専門的な研修・訓練を受けた都道府県等の職員により構成する応援派遣チームです。その主な業務は、災害発生時の健康危機管理に必要な情報収集・分析や全体調整などが円滑に実施されるよう、被災都道府県の保健医療調整本部及び被災都道府県等の保健所を応援することとされています。被災都道府県からの DHEAT の派遣調整依頼に基づき、厚生労働省が調整を行います。

DHEAT は、医師、歯科医師、薬剤師、獣医師、保健師、臨床検査技師、管理栄養士、精神保健福祉士、環境衛生監視員、食品衛生監視員、その他の専門職及び業務調整員 (ロジスティクス) により、現地のニーズに合わせて、1 班当たり 5 名程度で構成されます。

DHEAT は、指揮調整、マネジメント業務支援を役割としていますが、DHEAT が派遣される場合、特に、管理栄養士がチームに含まれる場合は、被災地の行政栄養士、他自治体行政栄養士、JDA-DAT との連携・役割分担によって、より効果的な食支援活動につなげることが可能となります。

2 災害時の管理栄養士等の派遣受け入れ

(1) 行政栄養士の派遣受け入れ

県は、被害が甚大で、県内、隣接県あるいは近県ブロックエリアだけでは対応しきれないと判断した時点で、すみやかに全国 (広域) に移行して派遣要請し、被災地の支援体制を整備します。

1) 派遣要請から派遣開始までの手続きの流れ

※保健師派遣と同じであるため、災害時保健活動マニュアルから転載

[1] 派遣に関する現行の流れ

- ① 県内において応援要請及び調整 (熊本地震対応を踏まえ、図 4 のとおり)
- ② 県内の応援のみでは対応が困難な場合、県外へ派遣要請する。大規模災害で隣接県も被害を受けているようであれば、その派遣要請エリアを近県ブロックエリアへ拡大。(参考:九州・山口 9 県災害時応援協定に基づく派遣)
- ③ 近県ブロックエリアも対応が難しい場合は、派遣要請先を全国規模へと拡大。(図 5 のとおり)

[2] 被害が複数都道府県にまたがる大規模災害の場合の派遣に係る役割分担

- ① 被災した市町村を県内で応援体制を組むことを考え、可能であれば県内市町村へ派遣要請する (地方自治法第 252 条の 17)。
- ② 県内応援のみでの対応が困難である場合は、隣接県あるいは近県ブロックエリア等へ派遣要請する (九州・山口 9 県災害時応援協定事項、地方自治法第

252 条の 17)。

その際には、連絡可能な手段（FAX やメール等）にて厚生労働省及び内閣府の双方へ同じ内容の要請の連絡を入れる。

- ③ ②の回答、派遣準備及び派遣調整を行い、派遣を開始する。
- ④ 被災状況により必要であれば、被災地から国（厚生労働省）の職員の派遣要請を行う（災害対策基本法第 29 条）。

2) 派遣受入れの終了

終了時期は、被災住民の生活の安定化への見通しが立ち、通常業務が再開するなどの時期を目安とします。

しかし、熊本地震では、殆どの行政栄養士が保健師チームに組み込まれる形で派遣されたため、保健師派遣が終了することに伴い、想定外に早期に行政栄養士の派遣が終了したところもありました。

このため、フェーズの経過に沿った活動内容や必要人員の変化等を踏まえるとともに、保健師派遣の状況もみながら、総合的に判断する必要があります。

図4 県内保健師等の派遣要請から派遣開始まで

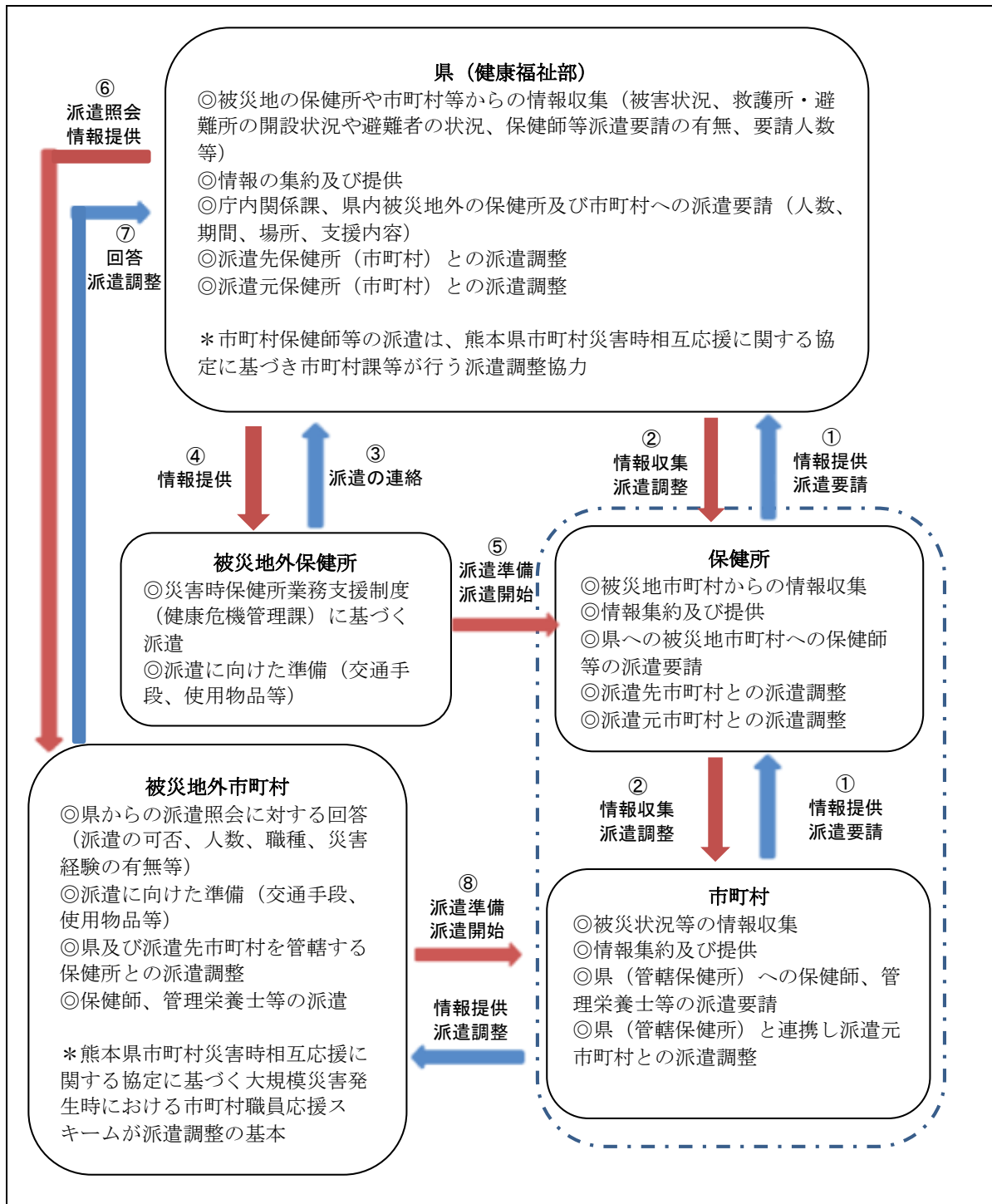
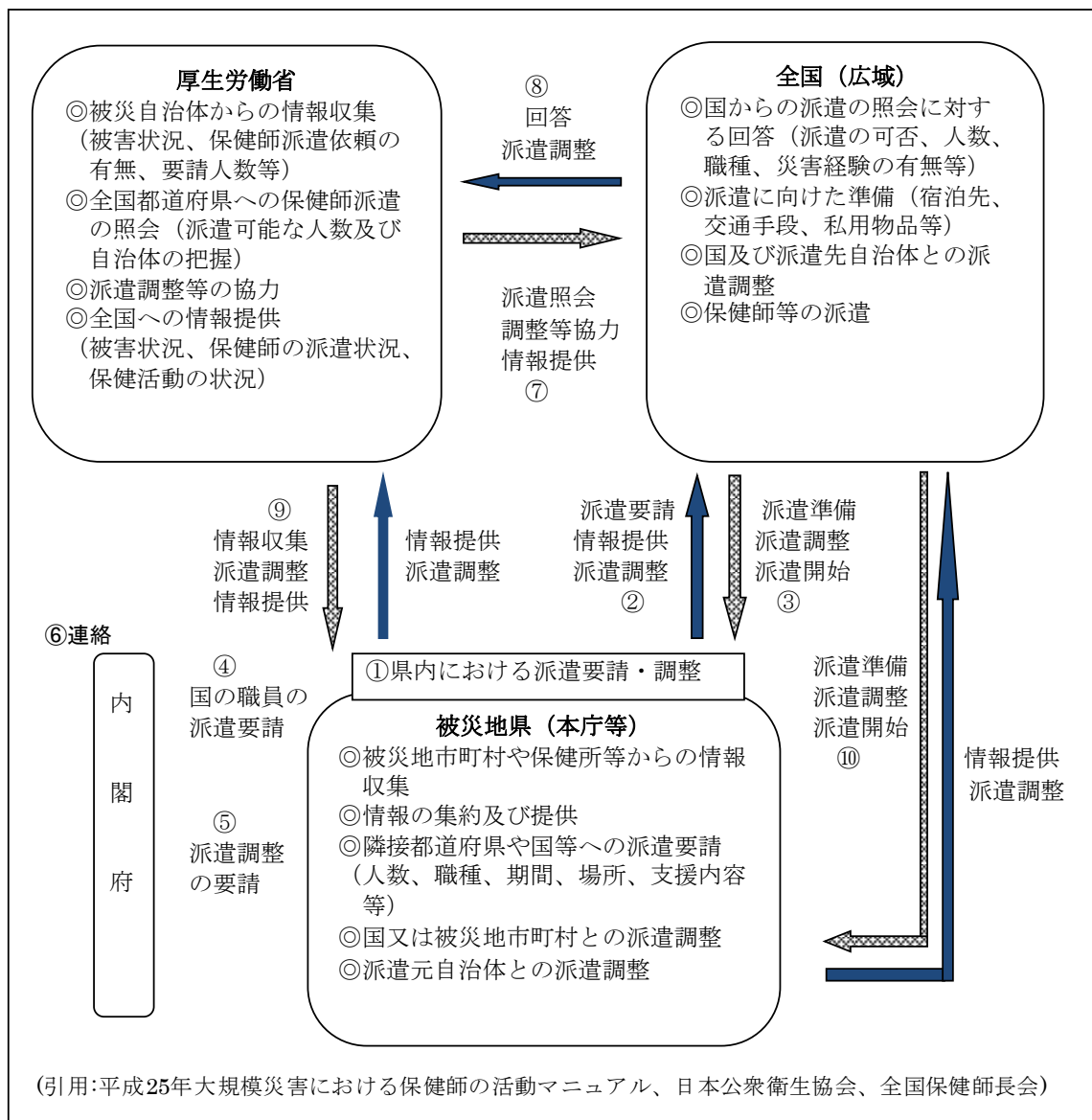


図5 派遣要請から派遣開始までの手続きの流れ（大規模災害の場合）



(2) 栄養士会災害支援チームの受入れ

数の限られた行政栄養士が、被災地全体の食支援活動の全体を把握し、統括していくためには、食支援活動の実動部隊となる管理栄養士・栄養士の確保が必要です。

特に、被災住民の栄養・食事相談や、膨大な支援物資から特殊栄養食品等を選別して適切に提供する等の対応には、専門的な技能を備えた管理栄養士・栄養士の協力が必要です。

JDA-DAT（日本栄養士会災害支援チーム）は、災害時活動を担うために育成された管理栄養士・栄養士で、行政栄養士は、その活動やしぐみを平常時から理解しておき、災害に備えておくことが重要です。

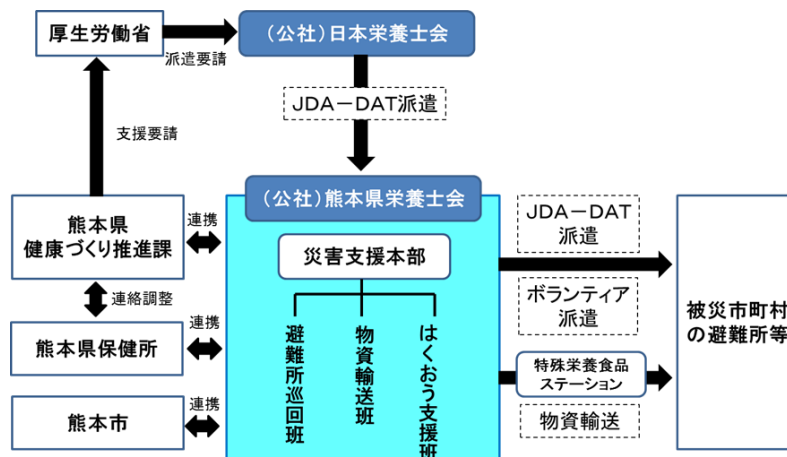
JDA-DAT は、災害時に日本栄養士会長が必要と判断したときや、国、都道府県、都道府県栄養士会などから要請があった場合に出動することとされています。JDA-DAT の出動が決定された場合は、日本栄養士会から JDA-DAT が所属している各都道府県栄養士会に出動要請が行われ、派遣可能な都道府県栄養士会から被災地への出動が開始されます。

被災地に入った JDA-DAT は、リーダーとスタッフ、被災地の管理栄養士又は栄養士の4名程度でチームを編成し、活動を開始します。

JDA-DAT は、発災後72時間以内の初動行動を中心に、後発支援につなぐための活動を行うとされており、被災地内の医療・福祉・行政栄養部門と連携し、避難所等の情報収集、持参した食品による栄養補給等の支援活動、特殊栄養食品等の確保などを行います。

熊本地震では、行政機関等と連携した支援活動が行われ、災害支援経験のある JDA-DAT の初動派遣に始まり、その後約2ヶ月間の活動が継続されました。（図6）

図6 熊本地震における JDA-DAT の支援活動体制



また、熊本県栄養士会では、熊本地震の対応後、KDA-DAT（熊本県栄養士会災害支援チーム）の育成・登録のしぐみが整備され、現在その育成が行われているところです。今後、国や県等からの要請があった場合には、JDA-DAT だけでなく、KDA-DAT の出動も行われることとなります。

3 支援者の基本的役割

支援者は、被災者の支援活動とともに、被災地職員を支援する役割を担います。被災地で活動を行う場合には、自らが被災する中で発災直後から活動を続け疲弊した状態の被災地職員の負担を考え、派遣される前に基本的な心構えを確認しておく必要があります。（保健活動マニュアル P.39 参照）

なお、支援者が食支援活動に必要な携行品は、以下のとおりです。（表5）

また、支援者自身の健康管理やこころのケア対策も非常に重要です。（保健活動マニュアル P24～28 参照）

表5 食支援活動の携行品例

食支援活動に必要な物品	熊本県災害時栄養管理ガイドライン、栄養計算ソフトがインストールされたパソコン、食品成分表、日本人の食事摂取基準、ベーシックデータ等の参考資料、電卓、キッチンスケール、ラップ、定規
活動用品	防災服、所属の腕章、雨具（合羽）、上履き（スリッパ以外）、冬季は防寒着、懐中電灯、ヘルメット、長靴、軍手、地図、記録用紙、筆記用具、クリップ、バインダー、活動資料、マスク（防塵・布）、タオル、ビニール袋（多め）、ごみ袋、ウエットティッシュ
共用	携帯電話・充電器複数台（公用）、衛星携帯電話、携帯用ラジオ、デジタルカメラ、マジック、ポスター用紙、印刷用紙、セロテープ、ガムテープ、ホッチキス、ダブルクリップ、ボールペン等（筆記具の補充分）、付箋、ファイル
IT機器やマニュアル	インターネットのできるパソコン等（スマートフォンやタブレット端末含む）、プリンター、デジタルカメラ、USBフラッシュメモリー等の記憶装置、活動に必要なマニュアル
個人用品	本人の身分証明書（職員証）、健康保険証、常備薬、カイロ、手指消毒薬、マスク、携帯袋（リュックサックやウエストポーチ）、上履き、着替え、宿泊セット、小銭、水筒（水）、非常食、寝袋

第4章 災害時の食支援活動の事例

1 平成28年熊本地震における市町村の活動

(1) 宇土市

(～4月下旬)

		フェーズ0 (概ね災害発生後24時間以内)	フェーズ1 (概ね災害発生後72時間以内)	フェーズ2 (概ね4日目～1・2週目まで)
被災状況		前震発生 4/14 21:26 マグニチュード6.5 最大震度5強	本震発生 4/16 1:25 マグニチュード7.3 最大震度6強	22日 災害救助法適用 25日 保育園閉園 26日～小中学校順次開校 29日 全壊・半壊家屋調査開始 *物流回復、29日自衛隊派遣終了
ライフラインの状況		使用可能 (水道水 一部で濁りあり)	(一部地域を除き) 停電なし 上水道区は全域で断水 自衛隊と市が給水作業実施	計画断水 (7:00～21:00) 24日水道回復、自衛隊による給水作業終了
避難所等の状況		23:20 全地区に避難所開設 (16ヶ所 1,485人)	避難所 16ヶ所 避難者数 7,828人 (日中は半数以下)	19日災害対策本部・市役所業務が市民体育館へ 避難所 18日15ヶ所→30日12ヶ所 避難者数 最大(19日)3,975人～(30日)367人
避難所の食内容		備蓄品配布 (乾パン・飲料水・ 保存食パン) …備蓄量の約半 分になる	備蓄品配布 (1日で枯渇) 支援物資配布 (おにぎり・レトルト食 品・飲料水・果物等) 自衛隊による炊き出し ボランティアによる炊き出し	
栄養管理・食生活支援活動内容	食品の衛生指導等に関する こと			衛生に関わるポスター掲示、衛生指導、清掃 (派遣保健師)
	提供される食事の改善に関 すること		自衛隊炊き出し用献立作成	避難所食事状況の把握 (調査実施の検討と調査票の配 布27日; 派遣保健師、食事記録28日～; 避難所ス タッフ)
	要支援者への 支援に関する 事			アレルギー対応ミルクを保健所へ依頼 民生委員代表者会議において要支援者訪問リスト作成 の依頼 おかゆ、軟らか食、とろみ剤等の配布
	物資の調達・ 管理に関する こと		一般市民への支援物資の配布	21日野菜ジュースを要請 (熊本県へ) →(～4/29)
各種支援の状況	保健所		被災状況確認	外部支援希望調査 他自治体行政栄養士からの支援受け入れ調整と打ち合 わせ JDA-DATの支援受け入れ調整、打合せ 特殊栄養食品等の受け入れ調整
	JDA-DAT ・栄養士会			4/22～5/2 JDA-DATからの支援 (避難所の食事状況の把握、個別相談対応、派遣行政 栄養士チームへの引継ぎ) 24～27日栄養相談コーナー開設 (3ヶ所) 4/23熊本県栄養士会からの支援
	他自治体 行政栄養士			4/29～5/11 佐賀県支援チームからの支援 (JDA-DATからの引継ぎ、避難所における要支援者 の把握と指導、食事支援が必要な方の相談・支援物資 の配布、避難所の食事・衛生状況の把握、食品衛生や 栄養に関する指導啓発・情報提供、清掃、弁当献立作 成)

ごろ)

(～5月・6月下旬ごろ)



<p>5/2 市内全小中学校授業再開 5/9 仮設住宅建設着工 → 6月下旬入居開始</p>	
<p>避難所 5/1 11ヶ所→6/30 4ヶ所 (集約されていった) 避難者数 5/1 360人→6/30 98人 パーテーション, 冷蔵庫, 扇風機の設置, 避難者の全数調査, 医師会による避難所巡回・PCネットワーク 立上げなど。エコノミークラス症候群・インフルエンザ対策 仮設住宅への移行開始 (6月下旬; 実際の入居は少ない)</p>	<p>避難所閉鎖 (10/19)</p>
	→
→ 昼・夜の弁当提供 (飲食店組合) 5/15～10/19	→
<p>衛生に関わるポスター掲示, 衛生指導, 清掃 (避難所巡回時に炊き出しの状況確認・衛生指導) 食品・飲料の利用・保管について資料作成と巡回時確認・スタッフへの指導 温度管理について改善の働きかけ</p>	
<p>避難所の食事状況を一覧にしての状況把握 (調査票の回収と活用, ファイリング) 配食弁当の献立作成 (派遣栄養士), 弁当の随時確認と内容改善の対応</p>	
<p>ビタミン・ミネラル, ファイバー等の説明書を作成し, 配布派遣栄養士へ配布を依頼 食事バランス確保のための啓発資料作成・掲示 巡回による栄養相談 (派遣栄養士)</p>	
<p>市学校給食センター, 保育園の給食担当者へ状況把握のtel 支援物資の内容及び弁当開始までの状況確認 避難所を巡回しながら物資の調整や活用への助言 アレルギー, 高血圧, 糖尿病等に対応可能な食品の仕分け 避難所での支援物資を主食・主菜・副菜・嗜好品等に仕分け</p>	
<p>弁当業者へバランス弁当啓発チラシの配布, アルコール除菌水の配布, 衛生管理指導</p>	→
	→
<p>5/10～5/22 愛知県からの支援 (佐賀県チームからの引継ぎ, 避難所における要支援者への対応, 避難所の食事・衛生状況の把握と指導, 食品衛生や栄養に関する指導啓発・情報提供, 弁当献立作成)</p>	

食事提供等の状況確認

	宇土小学校	宇土東小学校	鶴原中学校	花園コミュニティセンター	網津多目的研修施設	緑川トレーニングセンター	走馬トレーニングセンター	
支障物	多品目を常設しているが、昼・夕に支障物資を利用する人は少ない	飲料、菓子類少量を常設。(受付が戸外)ごはんものは普段は控室に移し、食事時間前後のみ設置している。	多品目を常設している。	少量ずつ多品目を設置している。	置いてある量は少ない。	飲料、菓子類のみ常設している。	各品目を常設している。 ※常設庫あり、支障物資に記名し保管している。(保管期間は1日間)	
朝食	主食	○	○	○	○	○	○	
	副菜	○	○	○	○	○	○	
朝食	その他(嗜好品等)	○	○	○	○	○	○	
	朝食	利用者が自由に選択する。パックごはん+トレイトボが人気。レンジ加熱、湯せんはスタッフが補助	利用者が自由に選択する。朝早く出かける人が多いが、支障物資は利用していない。	管理者がメニューを決めて提供している。(ごはん、みそしる、おでん等)炊飯器でごはんを炊いて提供しているため、好評。	管理者がメニューを決めて提供している。	管理者がメニューを決めて提供している。	利用者が自由に選択できる。	
昼食・夕食	モデル献立	○	×	×	×	×	×	
	昼食・夕食	配食弁当	配食弁当	配食弁当	配食弁当	配食弁当	配食弁当	
昼食・夕食	保管状況	受付付近に保管、比較的すずしい。食事時間13時まで、19時までの張り紙あり。	受付横机に保管。体育館(全体が暑い。特に夕食配付時間は暑がかる。体育館中(特に窓際)は暑い。	窓際の机に保管、風通しよくすずしい。(窓際にエアコンあり)申し込み時に19時までに食べられる人とドアアワズしてあり、納得してもらえている。	入り口奥のテレビ前前の机に保管、風通しはよい。	入り口入って右側の机に保管、風通しはよくないが、比較的すずしい。		
	提供時間	昼、夕とも2-3名いるが、支障物資の利用は少ない	数名いる。	夕に1-2名カップめん等を利用している。	夕食時間以降に食事している人はほとんどいない。	不明	不明	
ごみの扱い	体育館裏にある机にパックを重ねて置いてある。1-2時間後に回収し廃棄している。	ごみ箱は受付横で戸外のために高い等し気にならない。持ち帰って食べる人、車中泊の人は分けられない。	黒板に昼食は17時まで、夕食は24時まで回収と記載されている。黒板のごみ箱はふたがされているが、弁当はごみ箱はふたがない。一食事後すぐ回収するように伝えられた	食後にすぐ回収し、廃棄している。食ごみはふた付きの生ごみ用ごみ箱に入れて、たまったら廃棄している。	食後すぐに回収、袋を2重にし、におい等配慮している。	食後すぐに回収し、処理している。選別所提供のもののみ管理。持ち込み食は自己責任のため、声掛け等もあまりされていない。	食後すぐに回収し、処理している。1-2時間後に回収して処理している。	
	課題	弁当の目安時間の周知が不十分。(特に家族が配付する場合)ごみ箱のふたは必要か	ごみの回収時間体育館内が暑いいため、弁当の保管方法(クーラーボックスや冷蔵庫)	今後のごみの取扱い	管理を変更したところのため詳細は確認できない。便数が多いと報告あり。ファイバーの使用方法を後訪。	利用者が持ち込み食の食べ残しごみの確認メニューの提供聞き取りにより、必要な方にピタミ、ファイバーの紹介	食事時間が14時、20時に際になる人は注文をご遠慮くださいといった張り紙があった。	
サブライ	利用者が少なく、支障物資配置台の隅に置いてある	ほとんど利用しない。	ほとんど利用しない。	ほとんど利用しない。	利用量少ない。	利用者は少ない。	利用者は少ない。	
相談者								

支援物資を活用した食品の組み合わせの提案

缶詰やレトルトの食品の組み合わせ例

エネルギー

たんぱく質

ビタミン・ミネラル



+



+



パックごはん

魚や肉の缶詰

汁もの



+



+



パックごはん

レトルトどんぶり

野菜ジュース
またはフルーツ缶



+



+



パン

野菜スープ

フルーツ缶



汁には塩分が多く含まれています。残すようにしましょう。

+



カップめん

野菜ジュースまたはフルーツ缶

塩分が気になる方へ

味付け缶詰（魚のみそ煮、焼き肉など）には塩分が多く含まれています。缶詰の汁は残しましょう。また、汁ものを残したり、汁ものを作るときに味噌などの量を控えて薄味で作りましょう。汁もの代わりに野菜ジュースにするのもよいですね。

(2) 益城町

		(～4月下旬ごろ)		
		フェーズ0 (概ね災害発生後24時間以内)	フェーズ1 (概ね災害発生後72時間以内)	フェーズ2 (概ね4日目～1・2週目まで)
被災状況		前震発生 4/14 21:26 マグニチュード6.5 (最大震度7)	本震発生 4/16 1:25 マグニチュード7.3 (最大震度7)	(21日)雨で避難勧告
ライフラインの状況		・町内全域断水→給水車対応 ・停電9,000戸(約45%) (15日)被災建築物の応急危険度判定に着手	・停電11,000戸(約60.8%) (17日)被災宅地の応急危険度判定に着手	・災害ゴミ 仮置き場への受入開始 (21日)上益城圏域災害対策本部医療班、町医療班活動開始(DMATから保健所長に医療提供体制引継ぎ) (30日)り災証明に係る建物被害認定調査開始
避難所等の状況		【避難所】14カ所 【避難者】2,390人	12カ所 7,910人→(17日)16,050人	11カ所 → (24日)テント村開設 → 12カ所 11,260人
避難所の食事内容		(15日)自衛隊(炊飯のみ) ～5/7		
		・乾パン ・缶詰パン ・菓子パン ・水、お茶、ジュース ・アルファ米		・(24日～30日)弁当の購入配布
			・支援物資(おにぎり、野菜・果物、ちくわ、弁当等)	
		・炊き出し		
栄養管理・食生活支援活動内容	食品の衛生指導等に関する事			・食事配布など、食品を扱うときは手袋使用を徹底 ・コンビニの担当者、避難所の食事の保管場所を視察
	提供される食事の改善に関する事			・コンビニと食事内容打合せ ・自衛隊炊き出し班にビタミン剤配布
	要支援者への支援に関する事			・保健師と町内巡回活動 ・他自治体からの管理栄養士派遣の受入開始 (26日)町栄養士の活動が2名→1名
	物資の調達・管理に関する事			(22日)介護食開始 (23日)支援物資の要望調査
各種支援の状況	保健所	・管内の被災状況確認 ・支援物資搬出 ・県庁、県栄養士会と支援の方向性を確認 ・益城町に支援可能な旨を伝達	・県栄養士会副会長と面会し、今後について確認。	・18日：各町へ支援要望調査票を送付 ・町栄養士への状況確認、対応方針の確認。 ・各町へ各種様式等を送付。 ・町の要望に基づく支援(避難所巡回、避難所調査、物資支援、ちらし作成・配布、衛生指導等) ・派遣栄養士及び特殊食品等の受入調整 ・栄養士の物資サテライトを所内に設置
	JDA-DAT ・栄養士会			益城町常駐の県所属栄養士： ・町栄養士のサポート業務 ・自治体派遣管理栄養士及び栄養士の活動調整 ・保健所との連絡調整
	他自治体行政栄養士			(24日)JDA-DATが巡回開始 (30日)避難者の一斉アセスメント実施 ・物資集積所にある特殊食品の整理
				(26日)御船保健所支援の栄養士→益城町の支援開始

フェーズ3
(概ね1・2週間~1・2ヶ月まで)

(21日)豪雨により、河川堤防が決壊、田畑の浸水被害発生	
・断水935戸 (8日)自衛隊救護班撤退 (9日)全小中学校再開→(16日)簡易給食開始 (10日)町立幼稚園再開 (1日)り災証明書交付開始 (6日)応急仮設団地建設着手 (9日)民間住宅借上制度(みなし仮設)開始	・町クレーンセタ完全復旧 ・断水10戸に減少 (23日)町内医療機関再開 (29日)益城町災害医療調整本部・救護所が開鎖 (1日)復興課、環境衛生課設置 (6日)役場通常業務再開 被災者生活再建支援金申請開始 (13日)在宅訪問調査開始 (9日)在宅訪問調査全域終了 (21日)仮設入居申請受付開始 (22日)応急修理事業申請受付開始 (10日)応急仮設完成 (9日)応急仮設住宅抽選 (14日)応急仮設入居開始
15カ所 3,299人	(5月下旬)避難所が4カ所増設 15カ所 2,610人 (16日)福祉避難所新設・運営
5月 (1日)コンビニの食事提供開始 朝：おにぎり、野菜ジュース(隔日) 昼：ハン 夕：弁当	6月 (1日)食事券制度開始 揚げ物系→幕の内系に移行 (21日)ハンの種類を変更 惣菜ハン、食事ハン、菓子ハンの各種を日替わり
・一部避難所で自炊 ・一部避難所でアマゾンの欲しいもののリストを利用 LL牛乳注文開始。体重計注文も呼びかけ	(1日)小規模避難所は町外の飲食業者に委託 (24日)弁当にビタミン強化米を使用 (6日)牛乳提供開始(週3回、野菜ジュースと交互に提供)
・ビタミン・ミネラル剤の配布	
・ボランティアによる炊出し多数	
・炊き出しチェック表作成、運用(随時改編) ・食中毒防止のため、炊き出しを加熱品のみ限定 ・避難所巡回時に支援栄養士による食事管理状況の確認 ・食中毒注意呼びかけ、炊き出し取り置き注意のチラシ配布 ・食事の納品時間が早く、提供までの温度管理等が困難 →対策本部に食事調査結果を示して食事内容の改善案を提示 ・アマゾンの欲しいもののリストを栄養確保のために活用するよう働きかけ(例:牛乳注文など)	・避難所の冷蔵庫の使用状況確認 ・使用のルル等を掲示、避難所運営管理者等が適宜庫内整理(ルル外の物は処分) ・屋外で食事保管していたため、ネズミ等にかじられていた (30日)弁当等食事の管理状況をコンビニ、食料担当者、保健所、栄養士で巡回
(12日~14日)「避難所における食事提供状況アセスメント調査」 (5月下旬)対策本部に食事内容の改善を提案するも、提供数が膨大で業者対応不可のため、弁当内容の変更は避難所集約後に再開することに	(23日)「第2回避難所における食事提供状況アセスメント調査」 (6月下旬)第1回食事アセスメントの結果を食事提供業者に情報提供
避難所巡回開始 ・派遣チームごとに避難所を担当、避難所全体を支援(食事の提供・衛生管理等) ・JDA-DATは要支援者を重点的に巡回(体調確認、食事指導、特殊食品の配布) ・アセスメント結果から、必要な要支援者に特殊食品を配布 ・派遣終了に向けて活動体制の見直し	・ハリスク者を整理、再リストアップして支援を開始(補助食品の配布、食事指導) ・派遣自治体数減少のため、活動体制の見直し検討 (1日)ましき食だより発行開始(毎月1日、15日) ・介護食の対象者、配布頻度の見直し→最終的に1週間分をまとめて配布
・ビタミン剤を避難所ごとに分配、配布の時の注意事項チラシを作成・配布 ・栄養士会から特殊食品の支援→ミネセライトの設置(支援者詰所) 在庫管理はJDA-DAT、自治体派遣栄養士で実施	・調理室の清掃(応援事務職員) ・設置場所の移動(支援者詰所→調理室) ・避難所にある特殊食品(余剰分)引き上げ →ミネセライトで一括管理、必要量を巡回時に配布
・乳幼児健診時にアレルギー対応ミルクの配布	
(5月) ・避難所の食事アセスメント調査の実施 ・食事アセスメント調査結果を町に還元 ・食事アセスメント結果に基づく食事内容改善についての働きかけ ・炊き出しチェック表、Q&Aの作成	(6月上旬) ・避難所の食事提供に係る厚労省通知の送付 (6月下旬) ・避難所の食事アセスメント調査の実施 ・町の7月以降の体制検討
(5月下旬頃) ・派遣栄養士撤退に係る支援体制の見直し ・6月以降の派遣栄養士の受入調整 ・町への通常業務復帰を含めた業務計画作成支援 ・町への栄養士雇上げに関する助言	
・特殊食品の提供、整理・管理→益城町保健福祉センターにミネセライト設置 ・ハリスク者(高齢者、疾患のある人)を重点的に支援 ①避難所の食事提供に係る活動(食事調査、特殊食品等仕分けと配布、保健所および益城町に特殊食品等の物資拠点を設置) ②被災者の個別支援(栄養相談対応、要支援者への支援)	・九州外からの応援は終了、九州の栄養士会員に移行 (30日)支援終了
・支援開始(最大10チーム) ・要支援者、避難所全体を支援 ①避難所の食事提供に係る業務(栄養改善、衛生指導、健康教育等) ②被災者の個別支援(要支援者の把握・支援、特殊食品の配布、栄養相談対応) ③特殊食品の整理・管理 ④仮設住宅入居に向けての業務(栄養や食品衛生に関する普及啓発媒体の作成と配布) ・保健福祉センター担当員：町栄養士の補助(提供される食事の改善支援・介護食の準備、配布)	・支援チームが4チームに減 (30日)支援終了

(7/16)避難者1,585人/15カ所、うち大雨による避難所3カ所(17人)		
(24日)熊本地震益城町慰霊祭を開催	(6日)イオン益城テック/仮設団地店、益城テック/笑店街7がオープン (3日)益城町地域支え合いセンター事業 出発式 (17日)熊本こころのケアセンター開設	
(7日)公費による家屋の解体・撤去を開始 (20日)自費解体・撤去費用申請受付開始(先行分)	(9日)避難所対策チームより、指定避難所の閉鎖および今後の予定について周知あり (20日)「益城町の復興に関する住民意向調査」開始	
1,820人 15カ所 ・徐々に避難所閉鎖	(8/1)1,041人 12カ所 (8/21)保健福祉センター 避難所閉鎖	(9月)225人 1カ所 避難所閉鎖
7月	8月	9月
		(10月)180人 1カ所 (31日)閉鎖
	(1日)パンの種類変更。 夕食弁当がセブンミールに変更	
	(中旬～8月末)対策本部が炊出し(野菜スープ等)をベースポートに依頼。2カ所の避難所で週3回実施	
	(2日)野菜ジュースの業者を変更・オレンジジュース追加	
	広安西小で希望者の自炊開始	
	・ボランティアによる炊出し :豪華なも人気、野菜不足を訴えながらも、野菜を使った汁物は取らない。	(9月)炊出しが特定のボランティアによるものに落ち着く (他を入れないようにした)
	・保冷資材、温度管理表の配布 ・食事の保管状況(温度管理状況等)の確認 ・御船保健所栄養士、食品衛生監視員と避難所の食事保管状況、冷蔵庫の使用状況確認 →温度計の設置(御船保健所から貸出)	
	・自宅に戻っても食事をとりに来る人がおり、避難所集約後も提供食数が減少しない状況が続く (12日)第2回アセスメント調査をもとに、町外の飲食業医者に食事改善申入れ ・弁当を変更する為、内容に関する要望提出	
	(7月下旬)緊急搬送された避難者からの訴えから、避難所の食事状況について報道	
	・避難所を3区に分けて1週間おきに巡回 体調確認、食事指導、特殊食品の配布 ・非常勤栄養士2名雇用(8/19まで。災害救助法)	・仮設巡回 避難所から仮設に移動した要支援者を訪問
		・避難所巡回 食生活改善推進員と仮設団地集会所にて料理教室を実施
	・避難所で配布が難しい特殊食品(経腸栄養剤等)	・柔らかく食、栄養剤の配布は9月に終了
	・ヘビ-フードの配布開始	
	(7月) ・町の要望に基づく支援(ちらし作成、衛生指導、体制打合せ等) (7月上旬) ・県内の被災保健所意見交換会参加 (7月中旬) ・地震に係る管内栄養・食生活担当者会議(第1回)の開催 (7月下旬) ・食事アセスメント調査結果を町に還元 ・食事アセスメント結果に基づく食事内容改善についての働きかけ	(8月上旬) ・弁当事業者への食事改善案提案 (9月) ・地震に係る管内栄養・食生活担当者会議(第2回)開催

訪問依頼
(保健師、
支援団体、
住民等)が
来たら随
時対応。

H28年度
内に4回
の担当者
会議を行
い、熊本
地震にお
ける栄
養・食生
活支援の
活動まと
め及び検
証を終了

ミーティングの様子



健康情報普及啓発媒体

ましき食だより

No.2
平成28年 6月 15日

**血圧が高めの方
塩分が気になる方
そうでない方も!**

インスタント食品等を食べる時は次のことに気をつけましょう!!

①カップ麺のスープは全部飲まない。
カップ麺には、塩分が多く含まれています。スープを残すことで、塩分量を半分程度に減らすことができます。

 カップうどん 塩分:約 6.2g スープを残すと3g減塩	 カップラーメン 塩分:約 6g スープを残すと2.5g減塩
--	---

②野菜ジュースや牛乳でカリウム摂取
野菜や果物には、ナトリウム(食塩)を体外に排出するカリウムというミネラルが多く含まれています。果物、野菜ジュースや牛乳で、カリウムをしっかり摂りましょう。

※腎臓の病気になる方は医師の指示に従ってください。

ましき食だより

No.6
平成28年8月15日

不足分を補いましょう!

選贈所では、どうしても野菜不足が続きますが、不足している栄養をとるためのちょっとした工夫をご紹介します。

缶詰入りの野菜や、手軽に食べられるミニトマトやきゅうりがおすすめです。

インスタントのお吸い物やカップ麺に乾物を足してみても!

+
または

カルシウムも不足がちです。
小魚や配布している牛乳で補給しましょう!

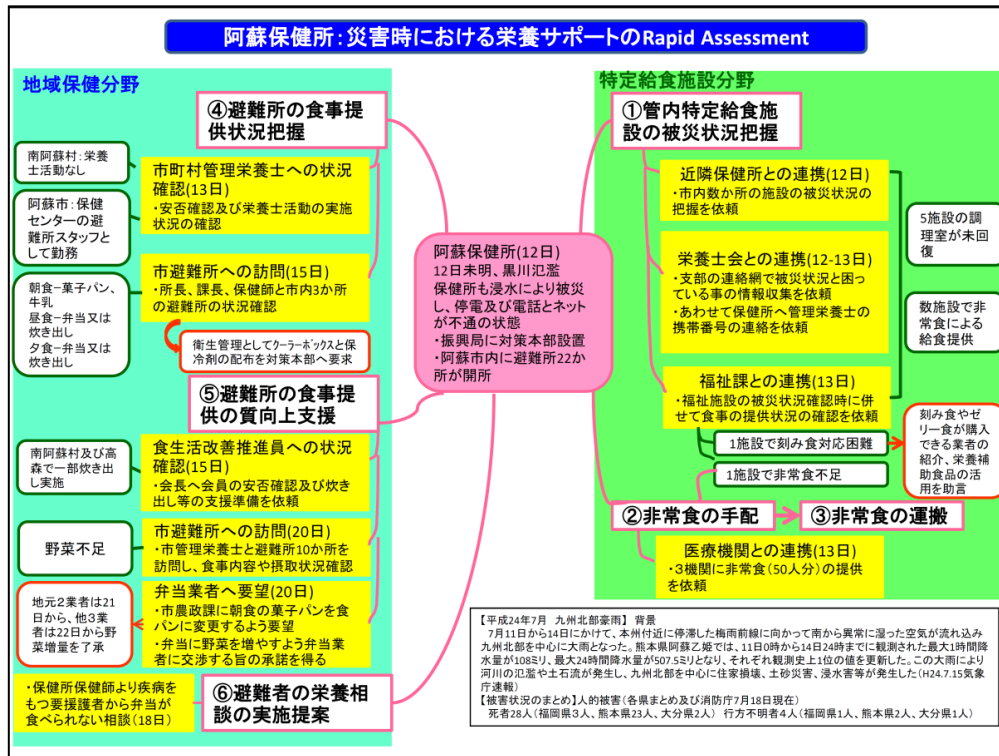
+
または

◆自分の血圧や体重を知っていますか?
測定しましょう!!

◆のどが潤いたと感じる前に水分を!!

2 平成 24 年熊本広域大水害

平成 24 年 7 月 12 日未明から昼前にかけて、熊本県熊本地方・阿蘇地方・芦北地方・球磨地方、大分県西部を中心に発達した雨雲が次々と流れ込み、特に、阿蘇乙姫（阿蘇市）で、5 時 53 分までの 1 時間に 108.0 ミリ、5 時 00 分までの 3 時間に 288.5 ミリを観測し、12 日未明から 5 時間の間に、平年の梅雨期の約半分の雨が降るといふ記録的な大雨となった。河川の氾濫や土石流が発生し、住家損壊、土砂災害、浸水被害等が発生した。



		フェイズ0 (~24h)	フェイズ1 (~72h)	フェイズ2 (4日目~1ヶ月)	阿蘇保健所 フェイズ3 (1ヶ月~)
現状		○保健所も浸水により被災し、停電及び電話とネットが不通の状態 ○振興局に対策本部設置 ○阿蘇市内に避難所22か所が開所	○保健所機能不能状態 ○阿蘇市内の避難所22カ所 ○被災給食施設 5施設 ○備蓄不足施設 1施設	○保健所の電話とネット開通 ○被災者の健康調査開始 ○被災給食施設回復 ○阿蘇市内の避難所10カ所	○臨時保健所閉所 ○仮設住宅入居 ○被災者の健康調査終了
課題		○連絡不通のため、管内特定給食施設の被災状況が不明	○備蓄不足施設への食事提供 ○避難所の食事提供状況が不明	○避難所の食事提供における課題が不明 ○市の管理栄養士の活動状況が不明	○特定給食施設における災害時の初動体制のふりかえりと今後の対策の検討
対応状況		○近隣保健所に阿蘇市内牧地区の施設の被災状況確認を依頼 ○栄養士会阿蘇支部の連絡網を活用し、会員所属の被災状況の確認と保健所管理栄養士の連絡先(携帯)を伝達	○振興局に臨時保健所開設 ○他施設への非常食提供を依頼し、不足施設へ運搬 ○避難所3カ所へ訪問し、食事提供状況を確認 ○食生活改善推進員の被災状況確認と炊き出しの準備を依頼	○市管理栄養士と避難所10カ所を訪問し、食事提供状況や摂取状況について調査 ○避難所における野菜摂取不足を解消するために、提供される弁当の内容について業者と協議 ○避難所の朝食に提供される菓子パンを食パンに変更するように市農政課に依頼	○特定給食施設担当者を対象に研修会を開催予定
主な関係機関		特定給食施設 栄養士会阿蘇支部	特定給食施設 食生活改善推進員連絡協議会 阿蘇支部	特定給食施設 阿蘇市健康福祉課 阿蘇市農政課	特定給食施設
場所	炊き出し		避難所	避難所	
	健康相談 栄養相談		避難所	避難所	仮設住宅

南阿蘇村の課題とその対応状況

		フェイズ0(～24h)	フェイズ1(～72h)
現 状		<ul style="list-style-type: none"> ・廃校した小学校を避難所として開設 ・地元婦人会が米、漬物などを持ち寄り朝食から食事を提供 ・食事担当職員の配置(福祉課1人) 	<ul style="list-style-type: none"> ・長期化を考え、避難者の栄養面を考慮していくため、3日目から炊き出し担当に管理栄養士が配置 ・地元婦人会から炊き出し献立の要請
課 題		<ul style="list-style-type: none"> ・被災状況、避難者数の連絡把握がスムーズにいかない ・2地区の婦人会から炊き出しに出られているため、人数が多すぎることで、まとめられない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養面を考えた炊き出しの提供を考える ・職員2名で調理場と食材調達、調理用品の買い出しなどに走り回るため、職員の役割分担が必要
対応状況		<ul style="list-style-type: none"> ・食材や器材の準備、調達 ・家庭科室で調理、他の避難所へ食事を配送 	<ul style="list-style-type: none"> ・地元婦人会との協議(今後の炊き出しをどうしていくか) ・献立作成、発注 ・家庭科室の衛生面の指導
主な関係機関		災害対策本部、福祉課、地元婦人会	福祉課、健康推進課、地元婦人会
場 所	炊き出し (※メニュー別途記載)	小学校家庭科室	小学校家庭科室
	食料本部	久木野庁舎	久木野庁舎

フェイズ2（4日目～）	7日目～	～15日目
<ul style="list-style-type: none"> ・炊き出しの献立作成・発注 ・食中毒に注意する ・調理する方を輪番制にする ・食事に関する要望が出始める（生野菜、魚が食べたい） 	<ul style="list-style-type: none"> ・救援物資（菓子パン、嗜好飲料など）により、避難者の栄養過多、運動不足が問題 	<p>避難所の閉鎖</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・村内食品店になると大量の食料品がすぐにはそろわない。大手の弁当業者であっても注文が前日～2日前までになるので前もって食数把握等が必要 ・村内業者が休みの日は、大手スーパーの発注になるが食材を配達してもらえない為、職員が取りに行かないといけない ・食事担当職員が不足、職員の役割分担が必要 ・家庭科室のため食品衛生面、大量調理に対応できるような器材がない。 ・炊き出し用のレシピ集があると便利。 	<ul style="list-style-type: none"> ・調理している方も避難所におられるため疲労とストレス等で健康面が心配。 ・毎日3食同じ方が作るのは体力的に困難なため、朝食を市販のパン・おにぎりにする ・朝食を早朝に配達してもらえない業者がない ・天候により、避難者が変動するため食数の事前把握が困難 ・職員は通常業務もあるため、今後の食事をどうしていくか 	<ul style="list-style-type: none"> ・災害初日は非常食を利用できるよう備蓄を検討 ・非常時、大量の食料品が必要な場合は、近隣スーパー、大手のパン・弁当業者に優先的に食料を提供して（配達まで）もらえるよう協定を結ぶ方がよい。 ・殆どが地元婦人会が炊き出しを行ったが、ご自身も被災しておられ、かなりの疲労があった。炊き出しできる団体はすぐには見つからないために、災害時のボランティア協力団体の登録制度を設けたほうがよい。
<ul style="list-style-type: none"> ・日曜日は学校給食が休みの為、学校栄養士と調理員に炊き出しを作って頂く ・炊き出しをするボランティア団体の受け入れ、調整 ・冷蔵庫、大量調理用の器材搬入 ・使い捨て食器の準備 	<ul style="list-style-type: none"> ・長期化することを考え、炊き出しを給食センターで調理することについて協議を進める ・食数把握のため、避難者に1日分の希望調査を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・夏休みに入り給食センターでの調理に移行する。
<p>学校給食職員、教育委員会、福祉課、健康推進課、地元婦人会、県栄養士</p>	<p>ボランティア団体（村婦人会、生活研究グループ、食改）教育委員会、学校給食職員、福祉課、健康推進課、市町村栄養士からのレシピの提供</p>	<p>ボランティア団体（長崎県上五島町）、学校給食職員、教育委員会、福祉課、健康推進課、</p>
<p>小学校家庭科室</p>	<p>小学校家庭科室</p>	<p>小学校家庭科室、給食センター</p>
<p>久木野庁舎、白水庁舎</p>	<p>白水庁舎</p>	<p>白水庁舎</p>

避難所炊き出しメニュー事例

		献立	食数	他避難所 配送分	調理担当
12日 (木)	朝	おにぎり、漬物	250食		新所・立野婦人会 (40名)
	昼	おにぎり、パン	250食		新所・立野婦人会
	夕	おにぎり、団子汁	250食	立野病院30食	新所・立野婦人会
13日 (金)	朝	しそおにぎり、味噌汁	250食	立野病院30食	新所・立野婦人会 (40人)
	昼	焼きおにぎり、白おにぎり、漬物	250食	立野病院30食	新所・立野婦人会
	夕	(外注) そば	250食	立野病院30食	そば道場
14日 (土)	朝	ごはん、豆腐味噌汁、漬物、高菜油いため、のり	250食	立野病院30食	新所・立野婦人会 (20人)
	昼	カレー、トマト、果物(ブドウ、みかん)	250食	立野病院55食 下野公民館30食	新所・立野婦人会
	夕	おにぎり、漬物 (市販) カップ麺	250食	立野病院30食 下野公民館30食	新所・立野婦人会
15日 (日)	朝	(市販) パン、バナナ、牛乳	250食	立野病院 30食 下野公民館15食	
	昼	おにぎり、豚汁、トマトドレッシングかけ	250食	立野病院 30食	学校栄養教諭 給食センター調理員
	夕	肉うどん、春雨の酢の物、きゅうりと大根の浅漬 け	150食		学校栄養教諭 給食センター調理員
16日 (月)	朝	ごはん、納豆、味噌汁	150食		新所・立野婦人会 (20人)
	昼	混ぜご飯、かきたま汁	100食		新所・立野婦人会
	夕	ワカメご飯、ポテトサラダ (ヒライ) 焼き魚orから揚げ	150食		新所・立野婦人会
17日 (火)	朝	ごはん、納豆、味噌汁、ヨーグルト、のり	150食		新所・立野婦人会
	昼	スパゲティーナポリタン、野菜サラダ、おにぎり	70食	下野公民館6食	新所・立野婦人会
	夕	おにぎり、カボチャのそぼろ煮、トマトの三杯酢	150食		新所・立野婦人会
18日 (水)	朝	(市販) おにぎり、牛乳、バナナ	170食		
	昼	カレー、(外注) 野菜サラダ	110食		【ボランティア】生活研究グループ(10人)
	夕	麻婆丼、わかめスープ、トマト、いんげんの胡麻 和え	200食		【ボランティア】生活研究グループ(10人)
19日 (木)	朝	(市販) パン、牛乳	170食		
	昼	ひやしうどん、鮭おにぎり、肉じゃが	120食		新所・立野婦人会 (20人)
	夕	ごはん、のっぺ汁、ナスとピーマンの味噌炒め	170食		新所・立野婦人会
20日 (金)	朝	ご飯、味噌汁、缶詰め、卵	120食		新所・立野婦人会
	昼	中華丼、なすときゅうりの朝鮮漬、 フルーツヨーグルト	120食		新所・立野婦人会
	夕	お弁当外注	200食		
21日 (土)	朝	(市販) パン、おにぎり、牛乳or野菜ジュース	120食		
	昼	ハヤシライス、野菜サラダ	100食		【ボランティア】南阿蘇村婦人会 (12人)
	夕	麦ご飯、冷や汁、ひじきの五目煮	100食		【同上】南阿蘇村婦人会 (12人)
22日 (日)	朝	ご飯、味噌汁、納豆、めかぶ	120食		新所・立野婦人会
	昼	鮭混ぜご飯、豚肉とトマトの中華風和え、かきた ま汁	100食		【ボランティア】食生活改善推進 員協議会
	夕	上五島うどん、(外注) おかずセット	200食		【ボランティア】長崎県上五島町
23日 (月)	朝	ご飯、味噌汁	100食		新所・立野婦人会
	昼	中華おこわ、マーボーなす、春雨の酢の物	45食		長陽学校給食センター、栄養教諭 (計7名)
	夕	麦ごはん、信田煮、かぼちゃの味噌汁、昆布佃煮	30食		長陽学校給食センター、栄養教諭 (計 7名)

第5章 参考

1 関係法令

- ・「災害対策基本法」

災害対策に係る法体系の根幹となるもので、国、地方公共団体及びその他の公共機関を通じて必要な体制を確立し、責任の所在を明確にするとともに、「防災計画の作成」「災害予防」「災害応急対策」「災害復旧」及び防災に関する「財政金融措置」その他必要な災害対策の基本を定める法律です。

- ・「災害救助法」

国が地方公共団体、日本赤十字社その他の団体及び国民の協力の下、応急的に必要な救助を行い罹災者の保護と社会の秩序の保全を図ることを目的とし、災害により市町村の人口に応じた一定数以上の住家の滅失がある場合等に適用されます。災害救助法が適用されると、法に定められている救助に要する費用は、救助が行われた地の都道府県が支弁することになります。

2 熊本地震時の栄養・食生活に関する通知

- ・「避難所における食生活の改善について」平成28年5月20日 府政防第674号
- ・「避難所における食事提供に係る適切な栄養管理の実施について」平成28年6月6日 事務連絡

3 関連計画・ガイドライン等

- ・「避難所運営ガイドライン」平成28年4月 内閣府（防災担当）
- ・「避難所における良好な生活環境の確保に向けた取組み指針」平成28年4月改定 内閣府（防災担当）
- ・「地方公共団体のための災害時受援体制に関するガイドライン」平成29年3月 内閣府（防災担当）
- ・「厚生労働省防災業務計画」平成29年7月 厚生労働省
- ・「避難所難所生活を過ごされる方々の健康管理に関するガイドライン」平成23年6月3日 厚生労働省
- ・「地域保健従事者の派遣支援活動ガイドライン ー管理栄養士の機能分担能力を發揮するためにー」平成25年3月 日本公衆衛生協会
- ・「避難所運営マニュアル」平成29年8月 熊本県健康福祉政策課
- ・「避難所運営マニュアル作成モデル」平成25年3月 熊本県
- ・「避難所運営ガイドライン」平成25年3月 熊本県
- ・「熊本県災害時保健活動マニュアル」平成29年10月 熊本県健康福祉部
- ・「熊本県災害時の感染症・食中毒対策ガイドライン」平成30年2月26日 熊本県健康福祉部健康危機管理課
- ・平成30年度地域保健総合推進事業「大規模災害時の栄養・食生活支援活動ガイドライン」平成30年3月 日本公衆衛生協会

- ・「災害時健康危機管理支援チーム活動要領について」平成 30 年 3 月 20 日 健健発 0320 第 1 号 厚生労働省健康局健康課長通知
- ・令和元年度地域保健総合推進事業「大規模災害時の栄養・食生活支援活動のためのアクションカード（例）」令和 2 年 3 月 日本公衆衛生協会

府政防第 674 号
平成 28 年 5 月 20 日

熊本県 災害救助担当主管部（局）長 殿

内閣府政策統括官（防災担当）付
参事官（被災者行政担当）



避難所における食生活の改善について

平成 28 年熊本地震に係る災害においては、現在もなお、多数の者が避難して継続的に救助を必要としているところである。

その中で、特に食事については、発災当初はまだしも、発災から一か月以上がたった現在においても、温かく栄養バランスのとれた食事の確保が図られていない状況が散見される。

こうした状況の改善は、もはや必須事項であることから、一日も早く被災者の方々の食生活を改善することが必要である。

このため、下記を参考としながら、避難所における食生活の改善について、十分な配慮をお願いしたい。また、やむを得ない理由により、自宅、車中やテントなど避難所以外の場所で避難生活を送っている被災者の食生活の改善についても十分な配慮をお願いしたい。

なお、下記事項については、全て災害救助法の対象となることを申し添える。

記

1. 被災者自身による炊事の重要性

一定期間経過後は、被災者自らが生活を再開していくという観点、また、メニューの多様化や温かく栄養バランスのとれた食事の確保を図るという観点から、被災者自身による炊事が重要となることから、避難所における炊事場の確保、食材・燃料等の提供等に配慮すること。

2. 専門職の活用

長期化に対応し、できる限りのメニューの多様化、適温食の提供、栄養バランスの確保、高齢者や病弱者に対する配慮等、質の確保について配慮する必要があることから、被災者用の食事を提供することに限り、熊本県内の保健師、管理栄養士又は栄養士の資格を有する者や、食生活改善推進員、調理師等を、被災者の栄養改善

のための要員として雇い上げることも可能であるため、必要に応じて行うこと。
なお、県内では足りない場合については、別途、内閣府へ相談願いたい。

3. 地元業者の活用

被災地の事業者の営業再開状況を勘案し、近辺の事業者等と供給契約を結ぶ等し、適温食の確保に配慮すること。

ただし、毎日・毎食同じ食事を提供することや、おにぎり・パン等のみを三食提供するような提供の仕方にならないよう、配慮すること。

4. 食中毒対策

冷蔵庫の設置、手洗いの励行、調理従事者への衛生指導等、食中毒の予防のための対策を講ずること。

※ 1. ～ 3. のいずれの場合においても、常識的な範囲の食事を提供すること。

事務連絡
平成28年6月6日

熊本県及び熊本市健康づくり施策主管部局 御中

厚生労働省健康局健康課
栄養指導室

避難所における食事提供に係る適切な栄養管理の実施について

被災後すでに1か月半が経過し、熊本県及び熊本市においては、避難所における食事提供状況のアセスメントが実施され、避難所によっては依然として、野菜の摂取不足など食事内容に改善が必要な状況も見受けられており、避難所生活が長期化する中、日々の食事は、栄養不足の回避、生活習慣病の予防、さらには生活の質の向上のために、一層重要となっています。

については、今般、下記のとおり、避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量をお示しするとともに、食事提供に係る配慮事項をとりまとめましたので、避難所の運営において、管理栄養士等行政栄養関係者の関与の下、地域や避難所の実情を十分に考慮し、適切な栄養管理の実施に努めていただきますようお願いします。

記

I 避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量について

1. 本参照量は、避難所生活が長期化する中で、栄養素の摂取不足を防ぎ、かつ生活習慣病を予防するため、栄養バランスのとれた適正量を安定的に確保する観点から、食事提供の評価を踏まえた計画の決定のための目安となる量として提示するものである。
2. 本参照量は、平時において給食管理を目的として日本人の食事摂取基準(2015年版)を用いる場合の概念をもとに、以下の(1)～(3)を基本的考え方として設定することとした。

- (1) エネルギー摂取の過不足については、利用者の体重の変化で評価することとなるが、参照量については、避難所ごとで利用者の年齢構成や活動量が異なることを勘案し、身体活動レベルⅠとⅡの推定エネルギー必要量を用いて算出し、幅を持たせて示すこととした(表1)。
- (2) たんぱく質、ビタミンB₁、ビタミンB₂及びビタミンCについては、栄養素の摂取不足を防ぐため、推定平均必要量を下回る者の割合をできるだけ少なくすることを目的とする。特に、たんぱく質については、体たんぱく質量の維持に十分な量を考慮して、参照量を設定することとした(表1)。
- (3) このほか、特定の対象集団について、栄養素の摂取不足を防ぐため配慮を要するものとしてカルシウム、ビタミンA及び鉄について、また、生活習慣病の一次予防のため配慮を要するものとしてナトリウム(食塩)について、それぞれ配慮すべき事項を設けることとした(表2)。
- なお、利用者の年齢構成等が把握できる場合は、平時と同様、食事摂取基準を活用することになるので、対象特性別の参照量は示さないこととした。

表1 避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量
－エネルギー及び主な栄養素について－

目的	エネルギー・栄養素	1歳以上、1人1日当たり
エネルギー摂取の過不足の回避	エネルギー	1,800～2,200kcal
栄養素の摂取不足の回避	たんぱく質	55g以上
	ビタミンB ₁	0.9mg以上
	ビタミンB ₂	1.0mg以上
	ビタミンC	80mg以上

※日本人の食事摂取基準(2015年版)で示されているエネルギー及び各栄養素の値をもとに、平成22年国勢調査結果(熊本県)で得られた性・年齢階級別の人口構成を用いて加重平均により算出。

表2 避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量
－対象特性に応じて配慮が必要な栄養素について－

目的	栄養素	配慮事項
栄養素の摂取不足の回避	カルシウム	骨量が最も蓄積される思春期に十分な摂取量を確保する観点から、特に6～14歳においては、600mg/日を目安とし、牛乳・乳製品、豆類、緑黄色野菜、小魚など多様な食品の摂取に留意すること
	ビタミンA	欠乏による成長障害や骨及び神経系の発達抑制を回避する観点から、成長期の子ども、特に1～5歳においては、300μg RE/日を下回らないよう主菜や副菜(緑黄色野菜)の摂取に留意すること
	鉄	月経がある場合には、十分な摂取に留意するとともに、特に貧血の既往があるなど個別の配慮を要する場合は、医師・管理栄養士等による専門的評価を受けること
生活習慣病の一次予防	ナトリウム(食塩)	高血圧の予防の観点から、成人においては、目標量(食塩相当量として、男性8.0g未満/日、女性7.0g未満/日)を参考に、過剰摂取を避けること

II. 避難所における食事提供に係る栄養管理の留意事項について

1. 避難所生活が長期化する中で、利用者の健康・栄養状態等に配慮し、食事提供においては、以下の(1)から(4)に留意すること。

- (1) 利用者の状況やニーズに応じた食事提供
 - ① 避難所における食事提供のための栄養量の算定に当たっては、利用者の性別や年齢構成を把握するよう努めること。
 - ② 食事提供の計画に当たっては、強化米など栄養素添加食品の利用も含め、必要な栄養素量の確保に努めること。また、食事提供後は、残食量、利用者の摂取状況等を観察・評価し、提供量の調整（増減）を図ることが望ましいこと。
 - ③ 献立の作成や管理に当たっては、食欲不振等を来さないように、利用者のニーズも考慮し、利用者の希望するメニューや暑さに配慮した食べやすいメニューを取り入れるなど、メニューの多様化や適温食の提供に配慮すること。
 - ④ 高齢者や病者など個別対応が必要な者に係るニーズの把握に努めるとともに、栄養補助食品の活用も含め、適切な支援を行うこと。また、アレルギー対応食品の要望があった場合には、適切に支援すること。治療を目的とした栄養管理が必要な方には、医療機関での専門的支援につなぐ体制を確保すること。
- (2) 安全かつ栄養バランスのとれた食事提供体制
 - ① 各避難所における食事の提供等の調整者を決め、避難所の食事供給の過不足の状況や被災者の食事に関する要望等を把握し、必要な対策が講じられる体制を確保すること。その際、栄養的な配慮がなされた食事が継続的に提供されるよう、市町村栄養士や保健所栄養指導員との連携を図ること。
 - ② 食中毒防止のため、食事や食品の管理、調理・配膳方法等は、衛生的に行うこと。また、大型冷蔵庫の確保など避難所の環境整備を図ること。
- (3) 健康・栄養管理のための情報提供等
 - ① 糖尿病や高血圧など食事管理の必要な方が食事の内容や量の調整ができるように、食事のエネルギーや食塩の含有量の表示を通じた情報提供やエネルギー量の異なる選択メニューの導入など、できる限り工夫すること。
 - ② 利用者が適切な体重を維持できるように、提供する食事のエネルギー量の調整を図るとともに、健康管理の観点から、避難所に体重計を用意するなどし、利用者自身が計測できる環境づくりに努めること。
 - ③ 避難所の食事提供以外に、利用者自身が食品を購入できる環境にある場合には、避難所で提供される食事で不足しがちな食品を推奨するなど、健康管理につながる情報の提供に努めること。

2. 継続的に1回100食以上を提供する場合は、健康増進法に基づく特定給食施設における栄養管理の基準（健康増進法施行規則第9条各号）を参考に、以下の(1)から(5)により適切な栄養管理を実施するよう努めること。

- (1) 避難所を利用して食事の供給を受ける者の身体の状態、栄養状態、生活習慣等を把握し、これらに基づき、適当なエネルギー量及び栄養素の量を満たす食事の提供及びその品質管理を行うとともに、これらの評価を行うよう努めること。
- (2) 食事の献立は、身体の状態等のほか、利用者の日常の食事の摂取量、嗜好等に配慮して作成するよう努めること。
- (3) 献立表の掲示並びにエネルギー量及びたんぱく質、脂質、食塩等の主な栄養成分の表示等により、利用者に対し、栄養に関する情報の提供を行うこと。
- (4) 献立表等を適正に作成し、保管すること。
- (5) 衛生管理については、食品衛生法その他関係法令の定めるところによること。

4 各種帳票等

活用場面	掲載ページ	No.	分類	様式・啓発チラシ等
平常時	52-77	1	資料	アクションカード(例) 参考：大規模災害時の栄養・食生活支援のためのアクションカード(例) 令和2年3月 日本公衆衛生協会 ※詳しくは日本公衆衛生協会ホームページ参照 (URL) http://www.jpha.or.jp/sub/pdf/20200423_1.pdf
	78-79	2	資料	熊本地震に学ぶ災害時の「食」の備え
食事状況アセスメント	80-81	3	様式	避難所食事状況調査
	82	4	様式	避難所基本情報シート
	83	5	様式	避難所における食料の提供状況に関する記録
要支援者支援 ・栄養相談	84	6	様式	特別食アセスメントシート<身体状況別聞き取り>
	85	7	様式	介護食・特別食の必要性に関するスクリーニング表(仮称)
	86-87	8	様式	栄養相談記録票
	88	9	様式	栄養・食生活要支援者名簿
	89	10	資料	食事のことでご心配のある方へ
	90	11	資料	食物アレルギーはありませんか？
食料配布時	91	12	様式	食品配食のチェック表
	92	13	資料	避難所の職員の方へ～食事提供における衛生管理について～
	93	14	資料	配食をされる方へのご願いです
衛生管理・食中毒 ・感染症予防	94	15	資料	ペットボトル使用上の注意
	95	16	資料	避難者の皆様へ～お弁当・飲み物について～
	96-98	17	資料	食中毒を予防しよう～お願い～
	99	18	資料	消毒液の作り方
	100	19	資料	災害時の食品の取扱いの注意点
	101	20	資料	食料は保管せず、速やかに食べましょう
	102	21	資料	残った食事はとっておかないでね
	103	22	資料	炊き出しはもらったらすぐに食べて、とっておかないで
炊き出し	104	23	資料	食べ物の温度管理について
	105	24	資料	炊き出しをする皆様へ
栄養改善	106	25	資料	炊き出しチェック表
	107-108	26	資料	弁当の献立について
	109	27	資料	避難所の弁当配食献立
	110	28	資料	避難所へお弁当を配食される事業所さまへ
	111-114	29	資料	災害時献立例
ビタミン剤関連	115	30	資料	缶詰やレトルトの食品の組み合わせ例
	116-117	31	資料	ビタミン剤を配付していただく方へのご願い
	118	32	資料	マルチビタミン剤を飲むときの注意点
	119	33	資料	ビタミン剤あります
活動日報	120	34	資料	ビタミン剤申込書
	121-122	35	様式	栄養・食生活支援実施報告書(日報まとめ)
避難所巡回	123	36	様式	栄養・食生活支援活動一覧表
	124	37	様式	栄養・食生活支援状況一覧
健康情報	125-134	38	資料	健康・食生活に関する情報提供資料

①被災情報の収集 (栄養・食生活支援に係る)

アクションカード

担当	活動場所	活動内容
①保健所管 理栄養士又 は職員	保健所地域医療対策会議 (___階___室)	管内市区町村の管理栄養士又は栄養士、保健師の状 況確認 被災状況や避難所情報の共有

1. 災害発生！以下の事項を確認してください。

記入者 所属: _____ 保健所 _____ 課 氏名: _____

2. 現地対策本部が保健所長の指揮の下、立ち上がります。出勤した職員と支援活動に向けた体制を整えてください。

- 事務室に物品を搬入し、本部機能の立ち上げに関わる。

必要物品	保管場所
ホワイトボード ホワイトボードマーカー ライティングシート パソコン	()
連絡機器(有線電話(災害時優先電話含む)) ビブス	()

3. 役割分担を行ってください。

- 保健所内の役割分担を確認する。

例) 本部長(所長)、クロノ係×2、本部長補佐(次長)、各課長、各部署との連絡係(複数)、EMIS 担当、受援対応担当を確認する。

- 分担された業務に従事する。

4. アクションカードを各担当に渡し、災害対応を始めてください。

- 各部署の初めの一歩

例) 本部 → クロノロの作成 連絡手段の確立 EMIS の入力

外部調整部門 → 連絡先の整理 被災市区町村の災害対策本部からの情報収集

本庁保健医療調整本部との連絡調整 TV などからの情報収集

栄養・食生活支援に係る情報収集

→ 管内市区町村の管理栄養士等又は保健師の出勤状況を確認する。(裏面)

管内市区町村の管理栄養士等の当面の従事業務を確認する。(裏面)

被災市区町村の地域防災計画及び栄養・食生活支援関連計画を確認する。

→ 地域防災計画に栄養・食生活に関する記載内容。

→ 栄養・食生活支援関連計画の内容。

必要物品	保管場所
地域防災計画、関連計画(栄養・食生活支援)	()

5. その他

- 被災市区町村の現地対策本部に寄せられる被害状況や避難所情報を確認し、クロノロに記載される栄養・食生活関連の問題を書き出す。

- 抽出された栄養・食生活関連の問題に対し、対応策を考えて優先順位を決める。
- 被災状況を踏まえ、今後、栄養・食生活支援が必要と判断される場合、管内市区町村の管理栄養士等が栄養・食生活支援活動に従事できるように、上司と相談の上、市区町村関係課へ調整する。

管内市区町村栄養担当者リスト

市町村名	所属名	担当者名 (配置人数)	連絡先(TEL)	出勤状況	従事内容

本庁栄養主管課連絡先

都道府県名	所属名	担当者名	連絡先	出勤状況
熊本県	健康づくり推進課		096-333-2252	

②特定給食施設等の支援

アクションカード

担当	活動場所	活動内容
①保健所管理栄養士 又は職員	保健所地域医療 対策会議	管内の特定給食施設等の被災状況を把握する 被災施設から給食提供に関する支援要請があった場合
②応援管理栄養士等 (行政)	(__階__室) 特定給食施設等	は、支援を行う 必要に応じ、被災していない給食施設に対し被災者の 支援要請を行う

1. 災害発生！以下の事項を確認してください。

記入者 所属: _____ 保健所 _____ 課 氏名: _____

2. 管内特定給食施設等の被災状況を把握してください。

- 医療機関の被災状況は、EMIS の医療機関情報に情報が掲載されていないか把握し、必要であれば入力を行う。(EMIS 機関コード: _____ パスワード: _____)
- 医療機関や老人福祉施設、児童福祉施設等、施設の種類により平常時の主管課と連携し、被災状況の収集の際、給食の提供状況についてあわせて収集してもらうよう依頼する。
(医療機関担当者: _____ 老人福祉施設担当者: _____ 児童福祉施設担当者: _____)
- 都道府県立学校、市区町村立学校等の被災状況については、_____ 教育事務所又は市町教育委員会に確認し、被災状況や給食の提供状況について確認する。

必要物品	保管場所
地域防災計画、関連計画(栄養・食生活支援)	()
管内特定給食施設等の備蓄状況一覧	()
管内特定給食施設等リスト	()

参考資料	保管場所
被災情報一覧	()

3. 被災した特定給食施設等に対し、必要な支援を行ってください。

- 備蓄食材や従事スタッフ等の不足により給食提供が困難な施設に対し、系列の施設や同類の施設協会や管轄市区町村災害対策本部等からの支援が求められないか確認する。どこからの支援も難しい場合は、管内で被災していない給食施設に支援を要請する。
- 厨房施設や食材入手等、復旧の見込みについて期限を要すると判断される場合は、非常時の献立を見直し、提供回数の削減等の対応について助言する。
- 管内の給食施設間で支援が行えない場合、本庁主管課へ必要な支援の手配・調整を行う。
- 水等のライフラインが停止した中で給食を提供する施設に対し、食中毒防止のため、必要に応じ食品衛生監視員と同行して巡回指導を行う。

4. 役割分担を行ってください。

2. および3. の業務について、役割分担をする。

5. その他

- 必要に応じ、被災していない給食施設に対し、被災者への食支援のための炊き出しや要配慮者向けの食事提供等の実施要請を行う。
- 避難所等で生活する要配慮者の栄養管理について、必要に応じ、栄養相談等の実施要請を行う。

管内特定給食施設等の備蓄状況一覧

施設名	施設種類	住所	連絡先担当者名	E-mail	平常時の非常食備蓄状況(人数、日数)	可能な栄養・食生活支援
						人的支援 食材支援 施設支援
						人的支援 食材支援 施設支援
						人的支援 食材支援 施設支援
						人的支援 食材支援 施設支援
						人的支援 食材支援 施設支援

本庁栄養主管課連絡先

都道府県名	所属名	担当者名	連絡先	出勤状況
熊本県	健康づくり推進課		096-383-2252	

③受援体制の整備

アクションカード

担 当	活動場所	活動内容
①被災市区町村管理 栄養士等又は保健師 保健所管理栄養士	市区町村担当課 保健所地域医療 対策会議	栄養・食生活支援活動に必要な人材を確保する。 派遣される管理栄養士等と連携し、効果的な支援活動 ができるよう調整する。
②本庁管理栄養士	(__階__室)	
③厚生労働省	本庁担当課 厚生労働省	

1. 災害発生！以下の事項を確認してください。

記入者 所属: _____ 保健所 _____ 課 _____ 氏名: _____

2. 管理栄養士等について受援計画を立ててください(保健所)。

被災市区町村の管理栄養士等又は保健師に連絡をとり、管理栄養士等の受援の必要性の有無を確認する(どのような活動で、どのくらいの手手が不足しそうなのか)。

* 混乱していて必要性の判断がつかないと回答があった場合は、混乱している事自体が支援活動の見通しが立てられない状況であり、受援が必要と判断する。

受援が必要な場合は、上司と検討の上、受援業務と人数について記載し、被災市区町村の管理栄養士等又は保健師に共有・確認後、本庁管理栄養士に派遣依頼(送付)を行う。

保健所への受援の必要性について、上司と検討の上、受援が必要な場合は、受援業務と人数を記載し、本庁管理栄養士に DHEAT(管理栄養士を構成員とした)の派遣依頼(送付)を行う。

3. 応援(派遣)が決定した自治体等の受入体制を整えてください(保健所・市区町村)。

管内市区町村へ派遣される管理栄養士等が到着した時に、誰がオリエンテーションをするか決める。

* 最初の派遣グループは保健所管理栄養士又は市区町村管理栄養士等が実施し、その後のグループは同じ都道府県等のグループ間で引き継ぎは行ってもらう等、臨機応変に方法を考える。

【オリエンテーションの内容例】

活動場所となる市区町村の被害状況について、これまでの活動内容について、避難所等で提供されている食事状況について、管内量販店の開店状況について、活動報告やミーティングについて等

派遣される管理栄養士等の情報を派遣先の市区町村管理栄養士等又は保健師に伝え、応援してもらう活動内容について打ち合わせを行う。

被災地における日々の活動内容や課題等の情報を共有し改善するため、保健所・市区町村・応援管理栄養士等・JDA-DAT 等との連絡会の開催について、保健所と市区町村の管理栄養士等又は保健師と協議し、時間や場所等を事前に決めておく。

4. 応援(派遣)管理栄養士を受け入れたら。

- 被災地において、全体の支援活動や活動上の課題等を共有し解決することを目的に、連絡会を開催する。連絡会の内容により、災害対策本部や他部署との連携が必要な場合は調整を行う。
- 発災後、他の自治体から派遣される支援チームは、日の経過とともに縮小されるため、活動内容と市区町村管理栄養士等との引継ぎについて検討し、上司と相談の上、栄養業務計画を作成する。

受援担当者連絡先(県・市区町村)

所属	担当者名	連絡先	備考
熊本県	健康づくり推進課 ()	096-333-2252	

(参考)受援内容の計画例

受援業務(何を)	受援人数		依頼先
備蓄食料及び支援物資の栄養量調整(手配)		1名	行政管理栄養士
要配慮者の食品手配(特殊栄養食品ステーション設置)	ステーション数()箇所× 2名	名	栄養士会
提供食の調整支援(炊き出し、弁当等)		2名	行政管理栄養士
避難所の食事調査・評価(要配慮者含む)	避難所数()か所/5か所× 2名	名	行政管理栄養士又は栄養士会
避難者への巡回栄養相談	避難所数()か所/5か所× 2名	名	栄養士会又は行政管理栄養士
避難所の食品衛生助言、食品保管状況の確認・指導	避難所数()か所/5か所× 2名	名	行政管理栄養士又は食品衛生監視員
栄養・食生活支援コーディネート(派遣栄養士の活動調整、通常業務の再開計画等)		1~2名	行政管理栄養士(DHEAT)
特定給食施設等への食事提供支援(保健所)	被災施設数()か所/3か所× 1名	名	行政管理栄養士

④提供食の把握

アクションカード

担 当	活動場所	活動内容
①被災市区町村管理栄養士等、保健師	市区町村災害対策本部 (___階___室)	避難所等への提供食の状況を把握する 避難所等への提供食の食事調査を実施
②保健所管理栄養士	___課(食料調達担当)	し、エネルギー及び栄養量の評価を行う
③応援管理栄養士等 (行政,JDA-DAT)	(___階___室) 保健所地域医療対策会議 (___階___室) 避難所	

1. 災害発生！以下の事項を確認してください。

記入者 所属: ___保健所 ___課 氏名: _____

2. 被災市区町村に避難所が開設されました。避難所で提供される食事の状況を把握してください。

- 被災市区町村の備蓄状況を地域防災計画又は災害対策本部より把握する。
- 現在の提供食の内容を市区町村災害対策本部より把握する。
- 流通備蓄や不足食料の手配状況を市区町村災害対策本部又は物資輸送、食事調達担当より把握する。
- 炊き出し又は弁当等の対応状況を市区町村災害対策本部又は炊き出し担当より把握する。
- 炊き出し又は弁当の対応を予定している市区町村担当課に、適切なエネルギー及び栄養量を確保する観点から、献立作成基準等の助言を行う。

必要物品	保管場所
地域防災計画、関連計画(栄養・食生活支援)	()
管内市区町村担当課リスト	()
避難所リスト	()
参考資料	保管場所
避難所における食事提供の計画・評価のために当面目標とする栄養の参照量 (厚労省通知)	()
契約仕様書(例)、炊き出しチェック表	()

3. 避難所等で提供される食事について調査してください。

- 提供食が適切なエネルギー及び栄養量を確保できているのか把握するための調査の実施について、市区町村災害対策本部又は健康づくり担当課に承諾を得る。
- 各避難所で提供される食事の1日分(朝・昼・夕)を調査する。
- 調査結果をもとに、各避難所の提供食のエネルギー及び栄養価を算出する(算出方法:調査した管理栄養士・栄養士が実施、多い場合は国立健康・栄養研究所へ本庁を介して依頼する)。
- 提供食のエネルギー及び栄養価の算出結果より、評価を行う(評価方法:調査した管理栄養士・栄養士が実施、多い場合は本庁に相談する)。
- アレルギー疾患等の要配慮者に対応した食事を提供している場合、必要に応じ別途、要配慮者の食

事調査を併せて行う。

- 避難所以外の車中や自宅等で避難している住民について、必要に応じ別途、食事調査を行う。

必要物品	保管場所
避難所食事状況調査票	()
在宅避難者等食事調査票	()
デジタルカメラ	()
その他、場合により必要な物	保管場所
栄養価計算ソフト(パソコン)、食品成分表、電卓等	()

4. 食事摂取状況の評価を行ってください。

- 食事調査票をもとに、避難所毎(必要に応じ、要配慮者、在宅避難者等)に算出したエネルギー及び各栄養素(エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル)摂取量について、日本人の食事摂取基準 2020 年版を用いて、過不足評価を行う(評価方法: :調査した管理栄養士・栄養士が実施、必要であれば本庁に相談する)。
- 評価結果は資料としてまとめ、市区町村災害対策本部及び健康づくり担当課、都道府県庁へ報告する。
- 評価結果は必要に応じ、分かりやすい資料を作成し、被災住民へ啓発を行う(参考資料: 全国保健所管理栄養士会ホームページ)。

必要物品	保管場所
避難所における食事提供の計画・評価のために当面目標とする栄養の参照量 (厚労省通知)	()
日本人の食事摂取基準 2020 版	()

5. 役割分担を行ってください。

- 2から4の業務について、役割分担をする。

6. その他

- 避難所の提供食を把握する際、時間経過により内容が変化してくるため、EMIS の避難所情報から把握し、必要に応じ入力を行う。(EMIS 機関コード: _____ パスワード: _____)
- 食事調査の実施にあたり、本庁栄養主管課と連携の上、実施する。
- アセスメントを目的に食事調査を実施し、必要な支援を行った後、改善結果等の評価を目的に、必要に応じ再度、食事調査を実施する。

管内市町食事提供状況

市区町村名	備蓄場所	炊き出し有無 依頼先	弁当等提供有無 契約先

管内市町担当部署

市区町村名	食事調達、炊き出し担当	物資担当	保健担当	災害対策本部

本庁栄養主管課連絡先

都道府県名	所属名	担当者名	連絡先(TEL)	出勤状況
熊本県	健康づくり推進課		096-333-2252	

⑤要配慮者の支援

アクションカード

担当	活動場所	活動内容
①被災市区町村管理栄養士等、保健師	市区町村担当課 保健所地域医療	各避難所で普通の食事を食べられない要配慮者を把握する
②保健所管理栄養士	対策会議	要配慮者に提供可能な食料を確保し、提供する
③応援管理栄養士等 (行政、JDA-DAT)	(__階__室) 避難所等	各避難所で提供する食事のアレルギー表示を行う 要配慮者への栄養相談を実施する

1. 災害発生！以下の事項を確認してください。

記入者 所属: _____ 保健所 _____ 課 _____ 氏名: _____

2. 被災市区町村に避難所が開設されました。各避難所の要配慮者の状況を把握してください。

- 把握が必要な要配慮者の選定を行う。

避難者の食事で特別な支援が必要な対象

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> 乳児(母乳、粉ミルク、特殊ミルク、離乳食) |
| <input type="checkbox"/> 妊産婦 |
| <input type="checkbox"/> 摂食・嚥下困難者(高齢者、障がい者含む) |
| <input type="checkbox"/> 食物アレルギー患者 |
| <input type="checkbox"/> 食事制限がある慢性疾患患者(糖尿病、高血圧、腎疾患等) |
| <input type="checkbox"/> 経管栄養(胃瘻、鼻腔) |
| <input type="checkbox"/> 身体・知的・精神障害者 |
| <input type="checkbox"/> 宗教等の理由で食べられない食品がある者(外国人等) |

- 各避難所に避難している要配慮者について、保健師等と連携し、健康づくり担当課又は避難所運営責任者から情報を把握する(別添避難所食事状況調査票に記録)。
- 避難所で把握できていない場合は、避難所の受付時に把握してもらうよう依頼する(別添避難者集計表)。
- EMIS の避難所情報に要配慮者情報が掲載されていないか把握し、必要であれば入力を行う。
(EMIS 機関コード: _____ パスワード: _____)

参考資料	保管場所
避難所集計表	()
避難所食事状況調査票	()
避難所の良好な生活環境の確保に向けた取組指針(H25.8 内閣府)	()

3. 要配慮者への提供食の状況を把握し、必要な支援を行ってください。

- 要配慮者に配慮した食事が提供できているのか、避難所から情報を把握する(別添避難所食事状況調査票に記録)。
- 備蓄食品や支援物資の中から、要配慮者に適した食品がないか確認し、不足する場合は、本庁健康づくり推進課へ迅速に物資を要請する。

- 必要であれば、本庁健康づくり推進課へ特殊栄養食品ステーション(JDA-DAT)の設置を依頼する。
- アレルギー疾患者に対し、提供する食事にアレルギー食品が含まれているのか、本人又は家族が確認、選択できるよう、献立や使用されている原材料の情報提供方法について、市町村健康づくり担当課及び避難所運営責任者と協議し、提供する(確認及び提供方法:誰がどこにどのように行うのか)。
- 炊き出し又は弁当等の提供において、_____ (調理を担当する業者又は団体)に対し、食物アレルギーの対応について協議する。調理段階での原因食品の混入や加工食品の原因食品の確認、配膳ミスを防ぐ方法について指示を行う。

4. 要配慮者へ個別支援を行ってください。

- アレルギー疾患者又は家族に対し、避難所等で提供される食事について、アレルギー原因食品が含まれているのか確認するよう伝える。
- 避難所等で提供される加工食品について、特定原材料(7品目)以外のアレルギー原因食品がある場合は、本人又は家族に別途確認するよう伝える(確認方法:避難所担当者に尋ねる、製造者に電話で尋ねる等)。
- アレルギー原因食品が除去された食事を摂取することで、栄養素摂取量が不足する可能性がある場合は、代替食品の摂取等について助言する。
- 疾患により食事制限がある避難者に対し、かかりつけ医又は医師の指示のもと避難生活での食事のとり方について助言する(別添栄養・食生活相談票)。
- 要配慮者への個別支援を行った結果を報告書に記載し、保健所管理栄養士へ提出する。
- 支援結果はとりまとめ、市区町村災害対策本部及び健康づくり担当課、本庁健康づくり推進課へ報告する。

参考資料	保管場所
栄養・食生活相談票	()
栄養・食生活支援実施報告書	()

5. 役割分担を行ってください。

- 2から4の業務について、役割分担をする。

6. その他

- 要配慮者への提供食が適切なエネルギー及び栄養量を確保できているのか把握するため、必要に応じ食事調査を実施する(④提供食の把握のアクションカード)。
- 疾患をもつ被災者が自己の身体と疾病に応じた食事療法を継続できるように、本人の疾病改善意欲を高め、自立できるよう助言する。
- 食事制限のある疾患をもつ被災者に対する栄養相談は、頻度をもって巡回し、食欲、睡眠、疲労、排便など食生活状況を確認するとともに、必要な食事療法が実施されているかを医師や保健師等と連携確認する。

本庁栄養主管課連絡先

都道府県名	所属名	担当者名	連絡先	出勤状況
熊本県	健康づくり推進課		096-333-2252	

+

⑥-1 提供食の支援 (備蓄・支援物資)

アクションカード

担当	活動場所	活動内容
①被災市区町村管理栄養士等又は保健師	市区町村災害対策本部 (__階__室)	適正なエネルギー及び栄養量確保に向けた調整
②保健所管理栄養士	保健所地域医療対策会議	要配慮者に有用な食料確保及び提供
③応援管理栄養士等 (行政)	(__階__室) 避難所	

1. 災害発生！以下の事項を確認してください。

記入者 所属: _____保健所 _____課 氏名: _____

2. 避難所で提供される食事について、栄養的な観点から支援をしてください。

- 避難所等での提供食の状況をもとに、不足しがちな栄養素の補給に有用な食料(野菜ジュース、おかず缶詰等)の確保及び提供について、市町担当課と連携し、流通備蓄(協定先)や支援物資から確保・配布する。
- 固定備蓄及び流通備蓄、支援物資のなかに栄養補助食品等、要配慮者に有用な食品があった場合、要配慮者支援の担当に情報提供する。
- 必要があれば支援物資の受入れ拠点に管理栄養士等を配置してもらうよう、市町担当課に申し出る。
- 不足しがちな栄養素の補給に有用な食料や栄養補助食品について、支援物資等がない場合は本庁健康づくり推進課を通じて、JDA-DAT等に支援の要請を行う。
- 支援物資の受入れ拠点に配置された場合、食品の用途とあわせ、賞味期限・消費期限を確認し、物資が無駄にならないよう避難所へ配布する。(ただし、不要な物資が過剰に配布されないように配慮する。)
- 支援物資の受け入れ拠点に管理栄養士等が配置された場合、栄養補助食品等の支援物資を必要とする被災者を把握した場合には、必要な支援物資が届くように助言する。
- 支援物資の受入れ拠点に管理栄養士等が配置された場合、物資の衛生的な保管についても助言する。

※屋内で、雨風や埃等の影響を受けないか、賞味期限・消費期限の短いものから配布できるように整理しているか。

参考資料	保管場所
食品配食チェック表	()

3. 災害発生から少し時間がたったら・・・(フェイズ2以降)

- 被災者の適正な栄養量確保の観点から、炊き出しや弁当等の提供へ切り替えていくことを市町担当課や市町災害対策本部に提案する。
- 炊き出しや弁当等の提供へ切り替える際に、適正なエネルギー及び栄養量の確保ができるよう仕様や献立作成基準等について助言する。
- 炊き出しや弁当等に切り替える場合には、アレルギー対応等で食事に配慮が必要な者への対応について具体的な提供内容を検討する。

参考資料	保管場所
避難所における食事提供の計画・評価のために当面目標とする栄養の参照量(厚労省通知)	()
契約仕様書(例)、炊き出しチェック表	()
避難所の良好な生活環境の確保に向けた取組指針(H25.8 内閣府)	()

4. 役割分担を行ってください。

2. および3. の業務について、役割分担をする。

管内市町食事提供状況

市区町村名	物資担当課	備蓄場所	支援物資受入場所

本庁栄養主管課連絡先

都道府県名	所属名	担当者名	連絡先(TEL)	出勤状況
熊本県	健康づくり推進課		096-333-2252	

⑥-2 提供食の支援 (炊き出し)

アクションカード

担当	活動場所	活動内容
①被災市区町村管理栄養士等	市区町村担当課 保健所地域医療対策会議	炊き出しで提供される食事の適正なエネルギー及び栄養量確保及び食品衛生助言
②保健所管理栄養士	(階 室)	要配慮者に対応した炊き出しの提供支援
③応援管理栄養士等 (行政、JDA-DAT)	避難所	

1. 災害発生！以下の事項を確認してください。

記入者 所属: _____ 保健所 _____ 課 氏名: _____

2. 避難所で提供される炊き出しについて、栄養的及び衛生的な観点から支援をしてください。

- 炊き出しの実施状況について、市町担当課または市町災害対策本部に確認する。
- 炊き出しの実施場所へ出向き、実施責任者に献立内容について、栄養的及び衛生的な観点から助言する。
- 必要に応じて、炊き出しの献立を作成し提供する。自衛隊に依頼する場合は、使用する食材を市町担当課と連携して手配する。

参考資料	保管場所
炊き出しチェック表	()
避難所の良好な生活環境の確保に向けた取組指針(H25.8 内閣府)	()

3. 役割分担を行ってください。

- 2. の業務について、役割分担をする。

4. その他。

- 必要に応じ、炊き出しで提供される食事のエネルギー及び栄養量の算出を行う。
- 炊き出しを実施する団体が固定されると、従事者の負担になるので、できるだけ複数の団体による実施になるよう調整する。
- 特定の避難所だけでしか炊き出しが行われないなどの偏りが生じないように、炊き出しが計画的に行われるように可能な限り調整する。
- 食物アレルギー等の要配慮者に対する対応については、要配慮者の支援担当と連携して支援する。
- 炊き出しが数日間継続されると、炊き出しに従事する者が作業に慣れ、衛生管理への緊張感が低下する可能性があるため、定期的な巡回等により必要な助言を行う。

⑥-3 提供食の視点 (弁当等)

アクションカード

担当	活動場所	活動内容
①被災市区町村管理栄養士等	市区町村担当課 保健所地域医療対策会議	避難所等で提供される弁当の適正なエネルギー及び栄養量確保及び食品衛生助言
②保健所管理栄養士	(階 室)	要配慮者に対応した弁当の提供支援
③応援管理栄養士等 (行政、JDA-DAT)	避難所	

1. 災害発生！以下の事項を確認してください。

記入者 所属: _____ 保健所 _____ 課 氏名: _____

2. 避難所で提供される弁当等について、栄養的及び衛生的な観点から支援をしてください。

- 弁当の提供状況について、市町担当課又は市町災害対策本部に確認する。
- 食事調査の結果、エネルギー及び栄養素摂取量の過不足がある場合、弁当の献立内容の改善等について、市区町村担当課と連携し、弁当業者へ助言する。
- 避難所等での弁当の保管状況を確認し、食品衛生の観点から避難所運営責任者又は市町担当課へ必要な助言を行う。

必要物品	保管場所
地域防災計画、栄養・食生活支援関連計画	()
管内市区町村担当課リスト	()
避難所リスト	()

参考資料	保管場所
弁当の給与栄養量の設定(大規模災害時の栄養・食生活支援活動ガイドライン H31.3 日本公衆衛生協会 P69～71)	()
避難所の良好な生活環境の確保に向けた取組指針(H25.8 内閣府)	()

3. 役割分担を行ってください。

- 2. の業務について、役割分担をする。

4. その他。

- 避難所での食事記録(画像でも可)を避難所運営責任者等に依頼する。
- 食物アレルギー等の要配慮者に対する対応については、要配慮者の支援担当と連携して支援する。
- 弁当の供給に当たり、長期化に対応してメニューの多様化、適温食の提供等、質の確保についても助言する。
- 被災地の地元事業者が営業を再開するなど災害の発生から一定の期間が経過した段階においては、食料等の供給契約を順次地元事業者等へ移行させるなどにより、適温食の確保に配慮する。

弁当提供状況一覧

市区町村名 避難所名	提供業者名	担当者名 連絡先	提供内容 朝・昼・夕	提供 頻度	献立内容	その他

管内市区町村

市区町村名	担当課名	担当者名	連絡先(TEL)	出勤状況

⑦被災者の支援 (栄養相談、健康教育等)

アクションカード

担当	活動場所	活動内容
①被災市区町村管理栄養士等、保健師	市区町村担当課 保健所地域医療	避難所等で提供する食事の評価結果をもとに、喫食状況や体調等をふまえ、栄養相談を行う。
②保健所管理栄養士	対策会議	量販店等の復旧にあわせて、自助による不足しがちな
③応援管理栄養士等 (行政、JDA-DAT)	(階 室) 避難所等	栄養素の補給方法等を助言する。

1. 災害発生！以下の事項を確認してください。

記入者 所属: _____ 保健所 _____ 課 氏名: _____

2. 被災市町村に避難所が開設されました。提供食の状況を確認してください。

アクションカード(提供食の把握)をもとに、提供食の食事摂取状況の評価結果を確認する。

【確認事項】

- ・ 避難所等に避難している被災者全員へ食事提供できているか
- ・ 提供されている食事はエネルギー及び栄養量の過不足がないか
- ・ 提供されている食事は残食なく摂取されているか
- ・ アクションカード(⑤要配慮者の支援)で把握された要配慮者の食事が十分に摂取されているか

3. 役割分担を行ってください。

2. で把握できていない内容の確認や結果から、食事制限がある避難者に対し、かかりつけ医又は医師の指示のもと避難生活での食事のとり方について助言をするため、JDA-DAT 及び応援行政管理栄養士等で役割分担を行う(⑤要配慮者の支援チームと連携)。

4. 避難者の巡回栄養相談を実施してください。

- 個別支援において、必要に応じ栄養補助食品を配布する場合は、使用量や使用方法、用途を適切に説明する。
- 地元の量販店等の復旧状況を踏まえ、必要に応じ被災者に対し適切なエネルギー及び栄養量等確保のために補充したい食品の購入等について助言する。

参考資料	保管場所
栄養・食生活相談票	()
避難所の良好な生活環境の確保に向けた取組指針(H25.8 内閣府)	()
普及啓発・健康教育媒体	()

5. 巡回栄養指導した結果を報告し、情報共有を行ってください。

- 栄養相談結果を実施報告書(別紙)に記録し、保健所管理栄養士へ報告する。
- 保健所管理栄養士は、報告を受けたら、状況を分析し、必要な支援について関係者へ助言する。
- 栄養相談を対応する管理栄養士等は交代制となるので、特に継続的な支援が必要なケースは引き

継ぎを行う。

5. 災害発生から時間がたったら・・・

- 避難生活が長期化すると、自立した食事づくりの意欲低下等を解消するため、食生活改善推進員等と連携し、調理実習等の機会を提供する。

本庁栄養主管課連絡先

都道府県名	所属名	担当者名	連絡先(TEL)	出勤状況
熊本県	健康づくり推進課		096-333-2252	

都道府県栄養士会(JDA-DAT)連絡先

所属名	担当者名	連絡先(TEL)	備考
熊本県栄養士会		096-368-3526	

⑧食環境の整備

アクションカード

担 当	活動場所	活動内容
①保健所管理栄養士	保健所地域医療	量販店等の復旧にあわせて、その状況を把握し、自助による不足しがちな栄養素やその補給方法を助言する。
②応援管理栄養士等 (行政、JDA-DAT)	対策会議 (__階__室)	
	管内量販店、飲食 店等	

1. 災害発生！以下の事項を確認してください。

記入者 所属: _____ 保健所 _____ 課 氏名: _____

2. 管内量販店等の被災状況を把握してください(避難所巡回栄養相談等と並行して実施)。

- 管内のスーパーやコンビニ、飲食店等の開店及び食料提供状況(食品名、量等)について把握する(食品衛生監視員から店舗に関する情報を入手する。)
- 可能ならば店舗ごとの表を作成し、必要に応じてプリントアウトできるようにする。
- 店舗の状況は随時、更新する(いつの時点の情報か分かるように更新日を記載する)。

必要物品	保管場所
管内量販店、飲食店リスト、マップ	()

3. 把握した情報を提供してください。

- 把握した情報について、必要に応じ被災者へ情報提供し、自助による適正なエネルギー及び栄養量確保を支援する。
- 店舗にも必要に応じ、不足する栄養素等の情報を提供し、自己調達物資の供給を依頼する。
- 管内店舗の復旧に応じ、健康に配慮したメニューの提供や温食提供が可能な店舗の情報を、避難所等で掲示板などを利用して情報提供する。また、そのメニューを避難所等で提供することが必要になった場合は、市町村担当課と連携のうえ、提供に向けて調整を行う。
- 仮設住宅での食事は、自己調達となり住みなれない場所での生活となることから、食料購入可能場所等の情報を提供する。同時に、住民の食事状況等を把握し、必要に応じて不足の栄養素を摂取するための食べ方や食品の選び方などを助言する等の支援を行う。

4. 役割分担を行ってください。

- 2. 及び3. の業務について、役割分担を行う。

主な管内量販店一覧

市区町村名	店名	住所	TEL

主な飲食店一覧

市区町村名	店名	住所	TEL

⑨食中毒・感染症の発症予防(避難所)

アクションカード

担当	活動場所	活動内容
① 保健所職員(保健師等)	避難所 保健所	避難所運営スタッフ及び避難者へ感染予防の啓発を行う
② 市町村職員(保健師等)		必要物品を配置する 感染拡大の予防について啓発する
③ 避難所責任者		

1. 災害発生！以下の事項を確認してください。

記入者 所属: _____ 保健所 _____ 課 氏名: _____

- 保健所内でEMISにて避難所の状況を確認する。

【機関コード】

【パスワード】

【所 属】

ログイン>>〇〇保健所 のメニュー>>医療機関等・支援状況モニター>>避難所(環境的側面)

- 保健所内の手指消毒剤等の資材の有無を確認し、在庫が不足する場合は、_____に補充を依頼。

<嘔吐物処理セット(次亜塩素酸ナトリウム、マスク、手袋、エプロン、ペーパータオル、新聞紙、ビニール袋)、液体せっけん、ペーパータオル、手指アルコール剤>

必要物品	保管場所
啓発チラシ(手洗い方法)	()
嘔吐物処理セット(次亜塩素酸ナトリウム、マスク、手袋、エプロン、ペーパータオル、新聞紙、ビニール袋)	()
手洗一式(液体せっけん、ペーパータオル、手指アルコール剤)	()

2. 避難所での感染症発生を予防するために以下のとおり行動してください。

- 避難所での水の使用可能状況を確認する。
- 避難所内は土足禁止になっているか確認し、土足の場合は土足禁止とするよう避難所責任者に指導する。
- 避難者へ手洗い・手指消毒を周知する(啓発チラシを手洗い場に掲示、液体せっけん、ペーパータオル、手指消毒剤を手洗い場に設置)。
- 避難住民に体調不良時は避難所看護師に伝えること、病院を受診するよう啓発する。
(出入り口付近にチラシの掲示を行う)
- 避難所看護師に健康観察を依頼する(健康観察チェックリストあり)。
- 避難所看護師に体調不良者出現時(5人以上の同一の有症状者)は、〇〇保健所に連絡するよう伝える。
- トイレの洗浄方法を避難所責任者へ説明する(チラシを配布する)。
- 嘔吐物の処理方法を避難所責任者へ説明する(チラシを配布する)。
- 嘔吐物処理セット(次亜塩素酸ナトリウム、マスク、手袋、エプロン、ペーパータオル、新聞紙、ビニール袋)の配置状況を確認する。
- 隔離場所(他の空間と空気を共有しないドアのある個室)の確保、オムツ替え専用スペースの確保を避難所責任者に指示する。

- 食事の提供内容を確認する(生ものを提供していないか、調理から提供までの時間(2時間以内))。
- 食事提供者及び避難所責任者に「避難所で炊き出しをする場合の炊き出しチェック Q&A」を配布し、炊き出し時の注意事項を説明する。
- 食事提供者(炊き出しを行う者)及び避難所責任者に炊き出しチェック表を配布し、調理作業前に毎回点検するよう依頼する。

必要資料	保管場所
炊き出しチェック表	()
避難所で炊き出しをする場合の炊き出しチェック Q&A	()

3. 保健所に戻り、避難所の不足物品がある場合は準備します。

- 必要物品準備後は、避難所に供給する。

資材請求連絡先

都道府県名	所属名	担当者名	連絡先
熊本県			

管内市町村保健師

市町村名	所属名	担当者名	連絡先	出勤状況	勤務状況

熊本県 関係連絡先

都道府県名	所属名	担当者名	連絡先
熊本県	健康危機管理課		

⑩ 食中毒・感染症発生疑い時対応(避難所)

(拡大防止対策)

アクションカード

担当	活動場所	活動内容
① 保健所職員(感染症担当、食中毒担当)	保健所	発生状況の確認 発生場所及び発症者への調査、検体収集
② 保健所職員(食品衛生監視員等)	避難所	検体搬送・検査
③ 応援保健師等		食中毒対応(調査・検査)
④ 市町村保健師等		感染対策の指導
⑤ 避難所責任者		

1. 感染症・食中毒発生疑いの連絡あり！以下の事項を確認してください。

記入者 所属: _____ 保健所 _____ 課 氏名: _____

・必要物品の確認をしてください。

・保健所職員は、応援保健師に下記事項を指示してください。

必要物品	保管場所
嘔吐物処理セット	()
健康観察チェックリスト	()
食事摂取状況調査用紙	()
感染症拡大対策のチラシ	()

2. 感染症患者発生疑い。感染拡大防止のため、該当避難所にて以下のとおり行動してください。

- 発生状況を確認する(場所、人数、症状、受診状況、処理状況、嘔吐物処理セットの有無<次亜塩素酸ナトリウム・ハイター、マスク、手袋、ビニールエプロン、袋、ペーパータオル、新聞紙>)
- 避難所責任者にハイリスク者(乳幼児、妊婦、高齢者、免疫不全者)の有無を確認する。
- 発症者の食事摂取状況を避難所責任者に確認する。
- 避難所責任者に、消毒及び換気について指導する。
(消毒場所:トイレ、手すり、嘔吐場所 消毒・換気の頻度:午前1回、午後1回。嘔吐時は随時行う)
- 避難住民に体調不良・悪化時は避難所看護師に伝えること、病院を受診するよう啓発する。
(出入り口付近にチラシの掲示を行う)
- 避難所看護師に健康観察を依頼する。
- 避難所看護師に新規の体調不良者出現時には、_____保健所に連絡するよう伝える。

3. 情報収集後、保健所に戻り、報告を行ってください。

- 所内で情報共有を行う。避難所で把握した発生状況、対応状況を報告する。
【構成員】所長、次長、_____課(健康危機管理担当)、_____課、応援保健師等
- 所内で以下の検討を行う。
 - ・食中毒の可能性について
 - ・検便検査の必要性について(対象者、検査時期)
 - ・感染拡大防止方法について(有症状者の隔離の必要性、ハイリスク者の移動の必要性)
- 所内で情報共有後、県庁健康危機管理課に電話及びFAXで第1報報告をする。(FAXは、手書きのメモで可)

4. 所内検討後、対応が必要な場合は避難所に戻り、以下のとおり行動してください。

- 嘔吐物処理セットが不足している場合、避難所責任者に渡す。
- 有症状者の別の部屋(ドアのある個室、空間を共有しない場所)への移動を避難所責任者に指示する。
- 2で確認したハイリスク者の移動(感染症疑い患者なしの別避難所)について、市町村保健師に調整を依頼する。
- 保健所職員に検体(便)の回収及び県保健環境課科学研究所への搬送を依頼する。

参考資料	保管場所
食中毒、感染症関係マニュアル	()

熊本県 関係連絡先

都道府県名	所属名	担当者名	連絡先
熊本県	健康危機管理課		
熊本県	保健環境科学 研究所		

管内市町村 連絡先

市町村名	所属名	担当者名	連絡先	出勤状況	勤務状況

感染症病床を有する管内医療機関

市町村名	医療機関名	担当者名	連絡先	出勤状況	勤務状況

天災は
突然
やってくる!



熊本地震に学ぶ 災害時の 「食」の備え

～自分の身を自分で守るために～

もし災害が起きたら、
今ある水や食料で何日間生活できますか？

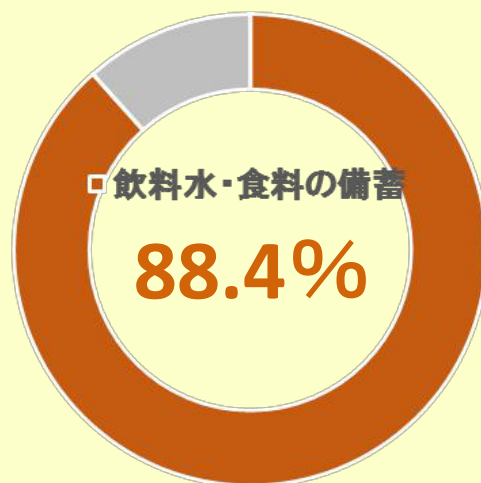
なぜ家庭備蓄が必要なのか？

地震等の大規模な災害時には、
保存性の高い食料品を中心に需要
が集中し、品薄状態や売り切れに
なる恐れがあります。

こうした事態に備えるため、日
頃から食料品の備蓄に取り組む必
要があります。



地震に対する備えのうち、
役に立ったこと



詳しくは裏面をご覧ください

最低でも3日分、出来れば1週間分程度の家庭での食料品の備蓄に取り組むことが望めます。

地震などの災害が起きたとき、ライフラインが止まってしまう恐れがあり、ライフラインの復旧までには数日かかることがあります。

災害への備えとして例のような食品を少なくとも**家族の人数×3日分**は準備しておくようにしましょう。

備蓄食品の例
□水(飲料用、調理用など)
□無洗米、アルファ米
□缶詰(肉、魚、野菜、果物など)
□レトルト食品
□インスタントみそ汁、即席スープ
□野菜ジュース
□菓子類(チョコレート、あめなど)
□カセットコンロ

水は1日にどれだけ必要？
1日に1人当たり飲料水として最低限必要な量は、**1リットル程度**です。



〈普段使いの食料品を「買い置き」しましょう〉

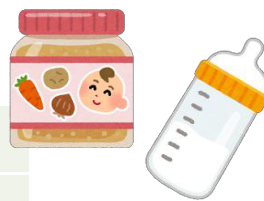
農林水産省「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」参照

ご家族の状態に合った食品を準備しましょう

ミルクや離乳食、アレルギー食、飲み込みやすくした食品、食事療法が必要な方(糖尿病・腎臓病・高血圧症等)の食品等は、災害時入手困難になってしまうことが多いです。



乳幼児	ミルク(アレルギー用を含む)、離乳食等
高齢者	流動食、やわらか食、とろみ調整食品等
疾患がある人	【糖尿病】人工甘味料、低糖質食品 【腎臓病】低たんぱく食品 【高血圧】減塩食品 等
食物アレルギーがある人	アレルゲン除去食品等



避難所食事状況調査

調査日	平成 年 月 日()		訪問者	所属	()保健所・市町村・他県・ 栄養士会・その他()	
				氏名		
避難所名			避難所区分	指定	その他	
避難者数	計 人		食事提供数	朝() 昼() 夕()	計 人	
避難所責任者			食事提供責任者名			
食事回数	1日3回 ・ 1日2回		1日2回食の理由、対応()			
ライフライン	電気	ガス	水道	道路		
献立作成者	自衛隊・ボランティア・被災者・栄養士・その他()					
区分	主食	内容	量	主菜	内容	量
朝食						
時間	<input type="text"/>					
食数	<input type="text"/>					
食事提供方法						
朝食						
時間	<input type="text"/>					
食数	<input type="text"/>					
食事提供方法						
朝食						
時間	<input type="text"/>					
食数	<input type="text"/>					
食事提供方法						
食事提供方法番号						
①自衛隊炊出し ②ボランティア炊出し ③被災者炊出し ④弁当 ⑤救援物資(調理なし) ⑥その他()						
個別配慮	主食の軟食(かゆ)対応 有()人 ・ なし					
	性・年齢の盛付(大盛・小盛) 有 [内容:] ・ なし					
	子どもへの配慮(質・量) 有 [内容:] ・ なし					
	特別食の提供(次の項目) 有 ・ なし					

出典: 香川県災害時保健活動マニュアル～栄養・食生活支援

	個別配慮内容	人数	対応の有無
特別食についての対応	糖尿病	人	有()・無
	腎臓病	人	有()・無
	高血圧	人	有()・無
	嚥下困難者	人	有()・無
	離乳食	人	有()・無
	アレルギー	人	有()・無
	その他()	人	有()・無
	その他()	人	有()・無
	避難所の食事以外の利用状況	①自らが外食・中食等自己調達している人 いる ・いない ②自己調達状況【人数割合: 割程度】【内容 】	
食品衛生	①保冷設備(冷蔵庫)の有無 有 ・ 無(対応)		
	②食材の在庫管理(先入れ・先出し)の配慮 有 ・ 無		
	③手指の消毒 流水での手洗い 有 ・ 無 アルコール消毒 有 ・ 無		
	④調理済み食品の廃棄ルール		
その他気がついたこと			
物的支援要請内容(内容、量、配送場所、時間)			
物的支援対応について	対応(済 ・ 未) 対応日時 平成 年 月 日() 担当者 内容		

※把握困難な場合は空欄でよい

出典:香川県災害時保健活動マニュアル～栄養・食生活支援

避難所基本情報シート

平成 年 月 日作成

避難所	避難者数 (月日時点)	指定・自主	NPO	支援者ミーティング	ライフライン	施設設備等	弁当等の保管場所	基本の食事	炊き出し	自炊の有無	買い物状況等	避難者の生活状況	特記事項
1		指定・自主			電気	冷蔵庫 台							
					水道	電子レンジ 台							
					ガス	その他()							
2		指定・自主			電気	冷蔵庫 台							
					水道	電子レンジ 台							
					ガス	その他()							
3		指定・自主			電気	冷蔵庫 台							
					水道	電子レンジ 台							
					ガス	その他()							
4		指定・自主			電気	冷蔵庫 台							
					水道	電子レンジ 台							
					ガス	その他()							
5		指定・自主			電気	冷蔵庫 台							
					水道	電子レンジ 台							
					ガス	その他()							
6		指定・自主			電気	冷蔵庫 台							
					水道	電子レンジ 台							
					ガス	その他()							
7		指定・自主			電気	冷蔵庫 台							
					水道	電子レンジ 台							
					ガス	その他()							
8		指定・自主			電気	冷蔵庫 台							
					水道	電子レンジ 台							
					ガス	その他()							
9		指定・自主			電気	冷蔵庫 台							
					水道	電子レンジ 台							
					ガス	その他()							
10		指定・自主			電気	冷蔵庫 台							
					水道	電子レンジ 台							
					ガス	その他()							
11		指定・自主			電気	冷蔵庫 台							
					水道	電子レンジ 台							
					ガス	その他()							
12		指定・自主			電気	冷蔵庫 台							
					水道	電子レンジ 台							
					ガス	その他()							
13		指定・自主			電気	冷蔵庫 台							
					水道	電子レンジ 台							
					ガス	その他()							
14		指定・自主			電気	冷蔵庫 台							
					水道	電子レンジ 台							
					ガス	その他()							
15		指定・自主			電気	冷蔵庫 台							
					水道	電子レンジ 台							
					ガス	その他()							

避難所における食料の提供状況に関する記録

熊本県宇城保健所

※避難所における食生活は健康管理上非常に大切になるため、避難されている方の食事の状況等を把握するためのものです。

下記の内容に各時間の担当者で○を付けるかご記入ください。

市町村名: _____ 提供場所: _____ 担当者名: _____ 従事者人数: _____ 人

日付	食事内容	※提供している品(方法)に○をつける										水分	ライフラインの状況	支援要望	提供量 充足している (○) 不足している (×)	アレルギー 個別食配慮 の有無	市町 担当者名	
		提供方法		主食	主菜	副菜	果物	その他 菓子、種類										
		炊き出し	供給品						おにぎり、 パン等	肉、魚、卵等	野菜等							
朝																		
	昼																	
	夕																	
朝																		
	昼																	
	夕																	

特別食アセスメントシート＜身体状況別聞き取り＞

避難所名()
 記入者氏名()

NO.	氏名	年齢	性別	身体状況	相談内容	対応(例:配布食品)
1			男・女	<input type="checkbox"/> 乳児 <input type="checkbox"/> 妊婦 <input type="checkbox"/> 授乳婦 <input type="checkbox"/> 摂食・嚥下困難 <input type="checkbox"/> 食物アレルギー 鶏卵・牛乳・小麦・そば・ピーナツ・大豆 その他() <input type="checkbox"/> 腎疾患 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 便秘 <input type="checkbox"/> 下痢 <input type="checkbox"/> その他(難病等) <input type="checkbox"/> 要介護認定		
2			男・女	<input type="checkbox"/> 乳児 <input type="checkbox"/> 妊婦 <input type="checkbox"/> 授乳婦 <input type="checkbox"/> 摂食・嚥下困難 <input type="checkbox"/> 食物アレルギー 鶏卵・牛乳・小麦・そば・ピーナツ・大豆 その他() <input type="checkbox"/> 腎疾患 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 便秘 <input type="checkbox"/> 下痢 <input type="checkbox"/> その他(難病等) <input type="checkbox"/> 要介護認定		
3			男・女	<input type="checkbox"/> 乳児 <input type="checkbox"/> 妊婦 <input type="checkbox"/> 授乳婦 <input type="checkbox"/> 摂食・嚥下困難 <input type="checkbox"/> 食物アレルギー 鶏卵・牛乳・小麦・そば・ピーナツ・大豆 その他() <input type="checkbox"/> 腎疾患 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 便秘 <input type="checkbox"/> 下痢 <input type="checkbox"/> その他(難病等) <input type="checkbox"/> 要介護認定		
4			男・女	<input type="checkbox"/> 乳児 <input type="checkbox"/> 妊婦 <input type="checkbox"/> 授乳婦 <input type="checkbox"/> 摂食・嚥下困難 <input type="checkbox"/> 食物アレルギー 鶏卵・牛乳・小麦・そば・ピーナツ・大豆 その他() <input type="checkbox"/> 腎疾患 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 便秘 <input type="checkbox"/> 下痢 <input type="checkbox"/> その他(難病等) <input type="checkbox"/> 要介護認定		
5			男・女	<input type="checkbox"/> 乳児 <input type="checkbox"/> 妊婦 <input type="checkbox"/> 授乳婦 <input type="checkbox"/> 摂食・嚥下困難 <input type="checkbox"/> 食物アレルギー 鶏卵・牛乳・小麦・そば・ピーナツ・大豆 その他() <input type="checkbox"/> 腎疾患 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 便秘 <input type="checkbox"/> 下痢 <input type="checkbox"/> その他(難病等) <input type="checkbox"/> 要介護認定		
6			男・女	<input type="checkbox"/> 乳児 <input type="checkbox"/> 妊婦 <input type="checkbox"/> 授乳婦 <input type="checkbox"/> 摂食・嚥下困難 <input type="checkbox"/> 食物アレルギー 鶏卵・牛乳・小麦・そば・ピーナツ・大豆 その他() <input type="checkbox"/> 腎疾患 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 便秘 <input type="checkbox"/> 下痢 <input type="checkbox"/> その他(難病等) <input type="checkbox"/> 要介護認定		

○配慮するポイント○(下記の内容等を聞き取り、特別食の献立作成に必要な情報を記載してください)
 乳幼児・・・ミルク、離乳食、アレルギー等 妊婦・授乳婦・・・つわり、エネルギー確保等 嚥下困難・・・刻み、とろみ等
 食物アレルギー・・・アレルゲン等 腎疾患・・・低たんぱく、エネルギー確保、低カリウム等 糖尿病・・・エネルギー調整、低血
 糖、薬等
 難病、潰瘍性大腸炎、クローン病等・・・低脂質、低残渣、成分栄養剤、薬等

栄養相談記録票

			NO			
		種別	・面接 ・TEL ・訪問	・その他	対象者 ・乳幼児 ・妊産婦 ・成老人	・ねたきり ・難病 ・その他
氏名	男・女	M. T. S. H			連絡先	
		年 月 日 (歳)			避難所	
①現居所	市町村 丁目 番 (TEL -)			連絡先		
②新居所	市町村 丁目 番 (TEL -)			連絡先		
相談者	氏名	続柄 ()	市町村 丁目 番 号 (TEL -)			
既往症			現病歴治療状況	医療機関名	主治医	
				現在の服薬状況 (中断・継続) 薬品名 ()		
自覚症状	・頭痛、頭重 ・不眠 ・倦怠感 ・吐き気 ・めまい ・動悸、息切れ ・肩凝り ・関節、腰痛 ・目の症状 ・咽頭の症状	・せき ・たん ・便の症状 ・食欲 ・体重減少 ・精神運動減退 ・空虚感 ・不満足 ・決断力低下 ・焦燥感	・ゆううつ ・朝方抑うつ ・精神運動興奮 ・希望喪失 ・悲哀感 ・口腔内症状 () ・ ・ ・	被災状況 全壊 半壊 なし ()		
				家族状況		
相談内容			指導内容			
			今後の支援計画 解決 継続			
食事状況 ・食欲 有・無 ・食事制限 有・無 (具体的) ・主な食事内容 () ・水分摂取状況 ()						

出典：新潟県災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン－実践編－ 一部改編

栄養相談記録票(経過用紙)

救護場所	氏名		No.
月日 相談方法	相談内容	指導内容	担当者

出典:新潟県災害時栄養・食生活支援活動ガイドラインー実践編ー一部改編

栄養・食生活要支援者名簿

避難所名

NO.	氏名	年齢	性別	主疾患	支援実施状況																			
					日付	担当																		
1			男・女	糖尿病・高血圧・心疾患・腎疾患・嚥下障害・その他()	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
					担当																			
2			男・女	糖尿病・高血圧・心疾患・腎疾患・嚥下障害・その他()	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
					担当																			
3			男・女	糖尿病・高血圧・心疾患・腎疾患・嚥下障害・その他()	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
					担当																			
4			男・女	糖尿病・高血圧・心疾患・腎疾患・嚥下障害・その他()	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
					担当																			
5			男・女	糖尿病・高血圧・心疾患・腎疾患・嚥下障害・その他()	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
					担当																			
6			男・女	糖尿病・高血圧・心疾患・腎疾患・嚥下障害・その他()	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
					担当																			
7			男・女	糖尿病・高血圧・心疾患・腎疾患・嚥下障害・その他()	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
					担当																			
8			男・女	糖尿病・高血圧・心疾患・腎疾患・嚥下障害・その他()	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
					担当																			
9			男・女	糖尿病・高血圧・心疾患・腎疾患・嚥下障害・その他()	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
					担当																			
10			男・女	糖尿病・高血圧・心疾患・腎疾患・嚥下障害・その他()	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
					担当																			
11			男・女	糖尿病・高血圧・心疾患・腎疾患・嚥下障害・その他()	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
					担当																			
12			男・女	糖尿病・高血圧・心疾患・腎疾患・嚥下障害・その他()	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
					担当																			
13			男・女	糖尿病・高血圧・心疾患・腎疾患・嚥下障害・その他()	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
					担当																			
14			男・女	糖尿病・高血圧・心疾患・腎疾患・嚥下障害・その他()	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
					担当																			
15			男・女	糖尿病・高血圧・心疾患・腎疾患・嚥下障害・その他()	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
					担当																			

記入日 (/)
区画番号 (-)
お名前 ()

食物アレルギーは ありませんか？

ない ・ ある

「ある」と回答された方は具体的
にお答えください。

食べてはいけない食品：



平成 年 月 日 () 朝 ・ 昼 ・ 夜 分

確認者印

--

【納品時間： 月 日 : 】

食品配食のチェック表

	チェック項目	チェック
食品	消費期限内のものである	
	定位置に置かれている	
スタッフ	①体調の管理をした（嘔吐、下痢、腹痛、発熱がない） <u>※体調を崩している場合は、配食業務を行わない</u>	
	②手洗いを済ませた	
	③手指消毒を済ませた	
	④手袋を着用した	
	⑤手袋の上から手指消毒を済ませた	
	⑥マスクを着用した	
配食時	受け取る人の手指消毒の確認をした	

残飯の	①汁の処理をした	
処理	②ゴミの処理をした	

避難所の職員の方へ

～食事提供における衛生管理について～

避難所において、救援物資や弁当の支給を行う場合は、食中毒予防の観点から食品の取扱いに注意する必要があります。気温が高くなり食中毒の発生しやすい気候になっていますので、以下の内容を守っていただきますようお願いいたします。

お弁当について

- ・避難所に届いたお弁当は早めに（1時間以内）食べていただくように周知をお願いします。チラシを作成していますので、お弁当と一緒に配布してください。
- ・食べ残しや余ったお弁当を後から食べることを防ぐため、お弁当ガラ回収の徹底をお願いします。**回収する場所を決め、配布数と回収数が合っているかの確認をお願いします。**

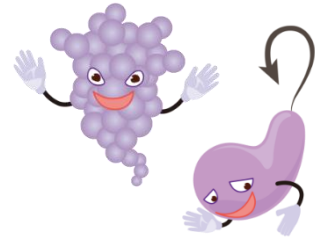
食事提供全般について

- ・食料品は冷暗所で保管しましょう。
- ・食事の提供前に手洗いをしましょう。
- ・消費期限を確認しましょう。
- ・食品に手で直接触れないようにしましょう。**(袋の上から触る, ビニール袋を手袋にする等)**
- ・缶詰などの加工食品は開封したら早めに食べるよう、残ったものは廃棄するよう周知をお願いします。
- ・**口をつけて飲んだ飲料（ペットボトル、缶、ストロー）は、日時を記入して配布し、早めに（その日のうち）飲み切るよう周知してください。**
定期的な回収もお願いします。

配食をされる方へのお願いです。

気温が高くなり、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

使い捨て
手袋



マスク
鼻まできちんと
おおう。



清潔な衣服

★体調をととのえる

こんなときは、配食できません！



★配食の前に手をよく洗う



石けんを使って
しっかり洗う。

手洗い後は、
消毒液を使う。





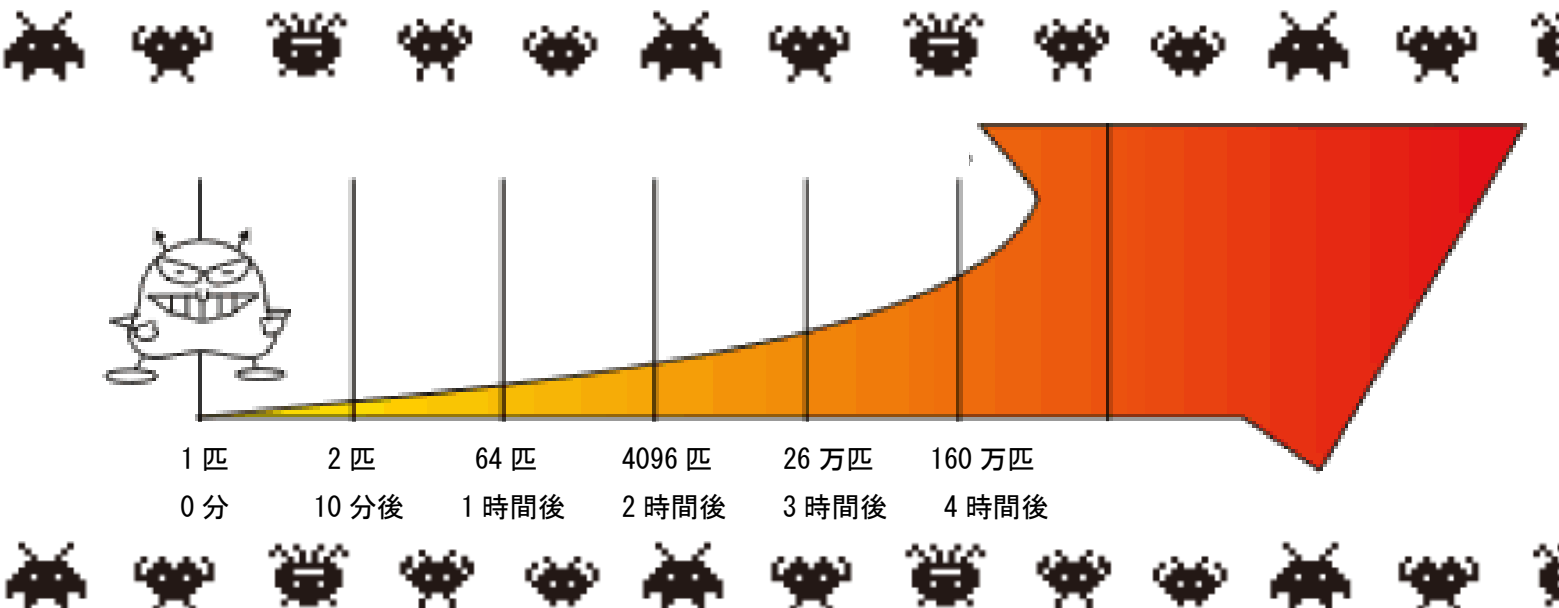
ペットボトル使用上の注意



1度で飲みきれない場合は、**直接口をつけません。**
口をつけると、口腔内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。

紙コップ等について飲むようにしましょう。

開封時，キャップを触る時にも，注ぎ口辺りに触れな
いよう気をつけましょう。**手の雑菌**がつきます。



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。**

〇〇市保健センター

<避難者の皆様へ ～お弁当・飲み物について～>

気温も高くなっており

避難所では、食中毒が発生しやすい環境です。



★食中毒予防のため、

受け取ったお弁当はすぐに食べてください。

弁当ガラ・余った弁当は所定の場所へもどしてください。

口をつけて飲んだ飲み物は、早めに飲み切りましょう。

～避難所の衛生管理にご協力をお願いします～

<避難者の皆様へ ～お弁当・飲み物について～>

気温も高くなっており

避難所では、食中毒が発生しやすい環境です。



★食中毒予防のため、

受け取ったお弁当はすぐに食べてください。

弁当ガラ・余った弁当は所定の場所へもどしてください。

口をつけて飲んだ飲み物は、早めに飲み切りましょう。

～避難所の衛生管理にご協力をお願いします～

食中毒を予防しよう！

～お願い～

梅雨を前に、食中毒の予防に注意が必要となってきました。手洗いの励行や食品の保管などに注意していただき健康管理には十分注意しましょう。

手洗いがもっとも大切です！

* 裏面に手洗い方法を記載しているのでご参考下さい

消費期限は必ず守りましょう！

* 消費期限の表示をご確認下さい

食べ残したものはすぐに捨てましょう！

飲み残したものは当日には捨てましょう！

* 開封した日には飲んでしまうか、
飲み残した場合は捨てるようにしましょう



食中毒を予防しよう！

～お願い～



冷凍冷蔵庫は万能ではありません！

食べかけの食品は冷凍冷蔵庫に入れないで下さい。

自分の食べれる量に合わせて食べましょう！

手作り食品（惣菜、差し入れ等）は、おいしくても、その時に食べきれない量は、もらったり買ったりしないようにしましょう。

炊き出しはすぐに食べましょう！

炊き出しは保管できるものではありません。食べ残したものは捨てましょう。食べれる量だけにしましょう。

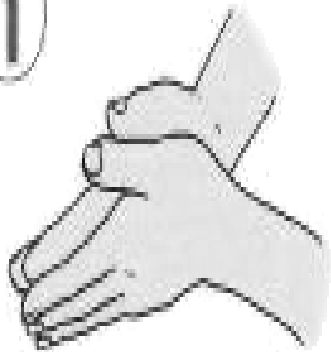
食品の保管方法や天候や気温湿度によっては、食品の劣化がすすみます。消費期限が切れていなくても、見た目や臭いがおかしいと思った時は、食べないようにしましょう。



食中毒予防には、手洗いが大事です！

食事の前、トイレの後はハンドスूपでよく洗い、ペーパータオルで拭き、消毒液で消毒しましょう。

①



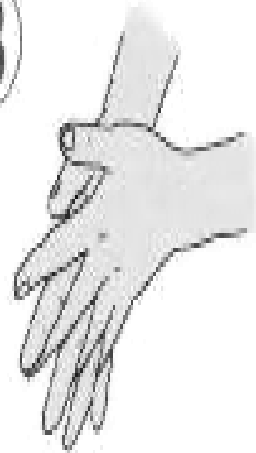
手のひらと手のひらを擦ります。

②



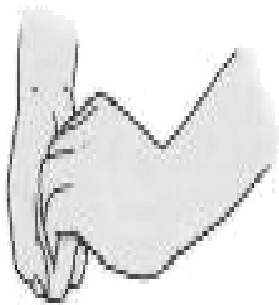
右手のひらで左手の甲を、左手のひらで右手の甲を擦ります。

③



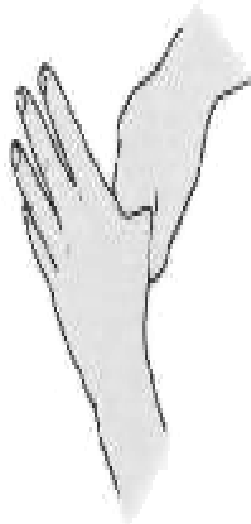
指を組み合わせ、指の間を擦ります。

④



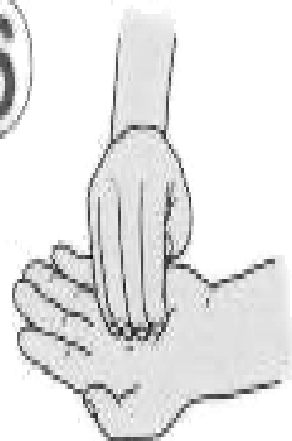
反対の手のひらで爪まで擦ります。

⑤



母指を反対の手のひらで包むように擦ります。

⑥



指先は、手のひらの中央で円を描くように擦ります。

消毒液の作り方

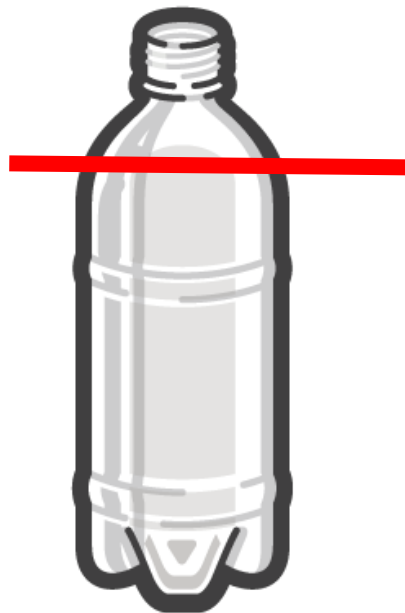
☆吐物、糞便がついたもの・トイレの消毒

ペットボトルキャップ2杯分の漂白剤を500m lのペットボトルに入れてさ

らに **肩口** まで水を入れてください。



ペットボトルキャップ 2杯



ペットボトル 500m l

出来上がった消毒液をトイレに一日3回流してください。

注意*液の作成は**1日1回**行ってください。

みんなでノロウイルスを予防しましょう。

災害時には、食中毒の危険性が高まります！

災害時の食品の取扱いの 注意点

- 調理したものは、早めに食べきりましょう。
- 提供された食品は、消費（賞味）期限を確認し、期限内に食べましょう。
- 食品のある場所に、ペットなどの動物を近づけないようにしましょう。

<調理や食事・食品の配布をする方へ>

- 石鹸を使って、しっかり手を洗いましょう。
- アルコールなどの消毒液を必ず使いましょう。
- 使い捨て手袋を使いましょう。

（水が使えない場合は、必ず使用しましょう。）

使い捨て手袋を着用した後、その上からもアルコールを噴射すると効果的です。

- 清潔な調理器具を使いましょう。
- 食品は、中心部までしっかり加熱しましょう。



**食料は保管せず、
速やかに食べましょう！！**

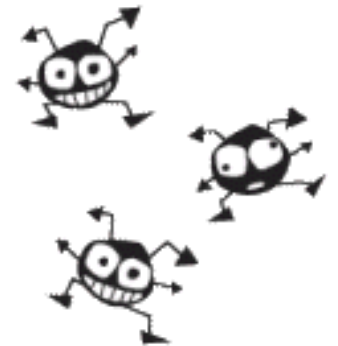
☆食中毒を予防するため、

配布されたら、期限表示に関わらず

すぐに食べましょう！

☆食べ残した場合はもったいないですが、

思い切って捨てましょう！





残った食事は
とっておかないでね。

古くなった食べ物は
食中毒の原因になります。
お手元にある支援物資の
賞味期限をよく見てから
お召し上がりください。



日付： / 時間 : 保健師・栄養士

町保健福祉センター
電話





炊き出しは、もらったら
すぐに食べて、とって
おかないでほしいモン☆



気温・湿度が高くなっています。
食中毒の危険がありますので、
炊き出しはもらったら、取って置
かずに、すぐにお召し上がりくだ
さい。

日付： / 時間 : 保健師・栄養士

町保健福祉センター

電話



食べ物の温度管理について

これから気温が高くなるので、配給
食の温度に気をつけよう！



おにぎり、パン、弁当、L L牛乳、野菜ジュースの望ましい保存状態は 20℃以下です。

また、配送から配布までは冷暗所に保管しましょう。



問い合わせ先： 町保健福祉センター（電話

炊き出しをする皆様へ

気温が高くなってきているので、食中毒予防のため、以下のことを必ず守ってください。

◆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、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をすること。

◆調理中

調理の前には、よく手を洗うこと。

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

調理中も、こまめに消毒すること。

* 調理台にアルコール消毒薬をおくこと。

材料は、クーラーボックス（保冷剤入り）に保管すること。

* クーラーボックスに入れられない場合は、直射日光の当たらないところに保管すること。

調理後、概ね 2 時間以内に食べることができるように配食すること。

* 早めに食べるように伝えること。

〇〇市町村〇〇〇〇〇（〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇）・〇〇保健所（〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇）

炊き出しチェック表

炊き出しをする皆様は、調理開始前に
避難所管理者へ必ず提出して下さい。

団体名	
責任者	
連絡先	
提供日時	平成 年 月 日 () 時 分から 時 分まで
提供メニュー (※)	
調理・配膳従事者数	人

※提供するメニューは、全て記載すること。記載しないメニューは、提供できません。

調理配膳従事者の健康チェック

点検項目	点検結果
下痢、発熱の症状はありませんか (本人、同居家族)	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (人)
手指に傷はありませんか	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (人)
指輪は外していますか	<input type="checkbox"/> 外している <input type="checkbox"/> 外していない (人)
衣服は清潔ですか	<input type="checkbox"/> 清潔 <input type="checkbox"/> 不清潔
爪は短く切っていますか	<input type="checkbox"/> 短い <input type="checkbox"/> 長い

※健康チェックで該当する方は、調理・配膳に従事できません。

(避難所管理者 記入欄)

避難所名【 】

チェック表

健康チェックで問題のある人は いませんか	<input type="checkbox"/> いない <input type="checkbox"/> いる (→調理や配膳はできません)
提供食品は、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)
直接食品に接触する調理時には、 使い捨て手袋を使用しているか	<input type="checkbox"/> いない <input type="checkbox"/> いる (→調理や配膳はできません)

平成28年 月 日 記入者 ()

〇〇市町村〇〇〇〇〇 (〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇)・〇〇保健所 (〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇)

<弁当の献立について>

- ・献立はバランスや野菜の入れ方の目安ですので、必ずしもその通りに作る必要はありません。アレンジしたり(例:焼き魚→魚フライ, 生姜焼き→とんかつなど), 副菜を別のメニューに変更していただくことはOKです。
- ・ただし, 主食・主のおかず・副菜1・2の品数はそろえていただくようにお願いします。丼物やカレー等のメニューは控えてください。

	品数	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
昼食	主食	ごはん200g	ごはん200g	ごはん200g	ごはん200g	ごはん200g	ごはん200g
	主のおかず	エビフライ	メンチカツ	煮魚(いわし)	チンジャオロース	とんかつ	酢豚風肉団子
	副菜1	春雨の酢の物	もやし炒め	ほうれん草のごま和え	しらたきのみねこ和え	筑前煮	大根と人参のなます
	副菜2	れんこん煮物	きゅうりのマヨネーズ和え	ごぼうサラダ	レンコンサラダ	ほうれん草のお浸し	キャベツと塩昆布の和え物
	栄養価	エネルギー 543kcal たんぱく質 11.1g 脂質 5.6g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 608kcal たんぱく質 13.7g 脂質 17.7g 食塩相当量 2g	エネルギー 613kcal たんぱく質 22.5g 脂質 16.8g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 659kcal たんぱく質 21.7g 脂質 21.3g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 600kcal たんぱく質 20.4g 脂質 13.9g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 651kcal たんぱく質 21.4g 脂質 15.5g 食塩相当量 1.9g

夕食	主食	ごはん200g	ごはん200g	ごはん200g	ごはん200g	ごはん200g	ごはん200g
	主のおかず	豚のしょうが焼き	焼き魚	八宝菜	魚フライ	鯖の竜田揚げ	ハンバーグ
	副菜1	野菜炒め	にらともやしの卵とじ	揚げはるまき	千切りキャベツ	若竹煮	野菜炒め
	副菜2	ブロッコリー・ミニトマト	きんぴらごぼう ブロッコリー・ミニトマト	南瓜の煮物 ブロッコリー・ミニトマト	ひじきの煮物 ブロッコリー・ミニトマト	キャベツのごま和え ブロッコリー・ミニトマト	切干大根の煮物 ブロッコリー・ミニトマト
	果物	パイナップル	オレンジ	パイナップル	オレンジ	オレンジ	パイナップル
栄養価	エネルギー 661kcal たんぱく質 24.0g 脂質 18.0g 塩分 1.8g	エネルギー 651kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.0g 塩分 2.3g	エネルギー 665kcal たんぱく質 24.0g 脂質 16.0g 塩分 1.8g	エネルギー 657kcal たんぱく質 26.0g 脂質 15.0g 塩分 3.1g	エネルギー 606kcal たんぱく質 23.0g 脂質 15.0g 塩分 1.8g	エネルギー 679kcal たんぱく質 27.0g 脂質 17.0g 塩分 2.6g	

<献立について>

・献立はバランスや野菜の入れ方の目安ですので、必ずしもその通りに作る必要はありません。アレンジしたり(例:焼き魚→魚フライ, 生姜焼き→とんかつなど), 副菜を別のメニューに変更していただくことはOKです。

・ただし、主食・主のおかず・副菜1・2の品数はそろえていただくようにお願いします。丼物やカレー等のメニューは控えてください。

	品数	7日目(5/21)	8日目(5/22)	9日目(5/23)	10日目(5/24)	11日目(5/25)	12日目(5/26)
昼食	主食	ごはん200g	ごはん200g	ごはん200g	ごはん200g	ごはん200g	ごはん200g
	主のおかず	さばのみそ煮	鶏の照り焼き	いわしのフライ	牛肉の野菜巻き・卵焼き	さばの塩焼き	豆腐つくねハンバーグ
	副菜1	もやしと胡瓜のごま酢和え	なすの味噌炒め	こんにゃくのピリ辛和え	コロッケ	根菜の煮物	きのこ青菜の炒め物
	副菜2	ポテトサラダ・ミニトマト	春雨の酢の物	大根のゆかり和え	ブロッコリーのごま和え	三色酢の物	胡瓜と春雨のサラダ
	栄養価	エネルギー 647kcal たんぱく質 19.4g 脂質 19.3g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 701kcal たんぱく質 22.5g 脂質 22.2g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 558kcal たんぱく質 20.1g 脂質 12.5g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 661kcal たんぱく質 21.5g 脂質 19.5g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 655kcal たんぱく質 27.0g 脂質 14.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 610kcal たんぱく質 17.4g 脂質 15.7g 食塩相当量 3.1g

夕食	主食	ごはん200g	ごはん200g	ごはん200g	ごはん200g	ごはん200g	ごはん200g
	主のおかず	肉じゃが	魚のマヨネーズ焼き	ピーマンの肉詰め	カレーの煮つけ	ささみのチーズカツ	牛肉のオイスターソース炒め
	副菜1	小松菜と揚げの煮浸し	大根と人参の煮物	かぼちゃサラダ	野菜のナムル	大根のごま和え	青菜のごま和え
	副菜2	もやしとニラの卵炒め	ほうれん草の海苔和え	きのこ山芋のバター炒め	ほうれん草のソテー	大豆の煮物	里芋のみそ煮
	果物	オレンジ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
栄養価	エネルギー 671kcal たんぱく質 23.3g 脂質 18.6g 塩分 1.8g	エネルギー 596kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.6g 塩分 2.2g	エネルギー 739kcal たんぱく質 23.1g 脂質 23.3g 塩分 3.1g	エネルギー 549kcal たんぱく質 24.3g 脂質 4.5g 塩分 3.2g	エネルギー 663kcal たんぱく質 28.1g 脂質 15.4g 塩分 2.4g	エネルギー 714kcal たんぱく質 29.0g 脂質 18.6g 塩分 3.1g	

避難所の弁当配食献立

1日目	2日目	3日目
<p>ごはん</p> <p>豚の生姜焼き</p> <p>野菜炒め(もやし)</p> <p>味噌煮</p> <p>ブロッコリー</p> <p>プチトマト</p> <p>パイナップル</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>エネルギー661kcal たんぱく質24g 脂質 18g 炭水化物 98g 食塩相当量1.8g</p> </div>	<p>ごはん</p> <p>魚のフライ</p> <p>ひじきの煮つけ</p> <p>千切りキャベツ</p> <p>ブロッコリー</p> <p>プチトマト</p> <p>オレンジ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>エネルギー657kcal たんぱく質26g 脂質 15g 炭水化物 102g 食塩相当量3.1g</p> </div>	<p>ごはん</p> <p>ハンバーグ</p> <p>野菜炒め(キャベツ)</p> <p>切り干し大根の煮物</p> <p>ブロッコリー</p> <p>プチトマト</p> <p>パイナップル</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>エネルギー679kcal たんぱく質27g 脂質 18g 炭水化物 101g 食塩相当量2.6g</p> </div>
4日	5日	6日
<p>ごはん</p> <p>鯖の立田揚げ</p> <p>若竹煮</p> <p>ごま和え(キャベツ)</p> <p>ブロッコリー</p> <p>プチトマト</p> <p>オレンジ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>エネルギー606kcal たんぱく質23g 脂質 15g 炭水化物 92g 食塩相当量1.8g</p> </div>	<p>ごはん</p> <p>八宝菜</p> <p>揚げ春巻き</p> <p>かぼちゃの煮つけ</p> <p>ブロッコリー</p> <p>プチトマト</p> <p>パイナップル</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>エネルギー665kcal たんぱく質24g 脂質 16g 炭水化物 104g 食塩相当量1.8g</p> </div>	<p>ごはん</p> <p>焼き魚</p> <p>卵とじ</p> <p>きんぴら</p> <p>ブロッコリー</p> <p>プチトマト</p> <p>オレンジ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>エネルギー651kcal たんぱく質23g 脂質 18g 炭水化物 95g 食塩相当量2.3g</p> </div>

資料作成支援: 佐賀県行政栄養士

避難所へお弁当を配食される事業所さまへ

避難所の食生活は野菜が日常的に不足するためビタミン、ミネラルが欠乏し体調をくずしやすくなります。そのため避難所のお弁当は体調管理にとっても重要です。そこで栄養に配慮したお弁当をつくるためのポイントをまとめましたので御活用ください。

栄養バランスのよいお弁当をつくる4つのポイント

★ポイント1. 主食3・主菜1・副菜2の面積比の割合でつめましょう

〇おおよその栄養バランスを考えるとときに弁当箱に占める面積比を覚えておくくと便利です。

3

主食
米など

料理例
ごはん、おにぎり、うどん、
スパゲッティ料理など



1

主菜
魚・肉・大豆など

料理例
煮魚、ステーキ、卵焼き、
豆腐料理など

2

副菜
野菜類

料理例
おひたし、煮しめ、野菜
炒め、サラダなど

★ポイント2. 主食、主菜の量に注意が必要です！

- 〇主食（ごはん）1食分の目安：150～180g
- 〇主菜 1食分の目安：片手の手のひらにのるサイズ（→右画像）

★ポイント3. 副菜（野菜）でビタミン、ミネラルUPを！

- 〇野菜料理の目安：お弁当には2品を目標に。
- 〇主菜に野菜を加えた料理にすることで野菜を増やせます。
（例えば肉野菜いためなど）

★ポイント4. 味つけ

- 〇料理法や味つけが重ならないようにしましょう。
- 〇油を使用する料理はカロリーが高くなるので揚げ物が多くなるとい工夫もお願いします。



手のひらを利用した計り方 画像
肉（左）、魚の1食分

（お問い合わせ先）

宇城保健所 保健予防課：0964-32-1207



災害時献立例

1400～1800kcal たんぱく質40～70g 塩分 9g以下

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝	おにぎり 味噌汁 漬物	食パン ゆで卵 野菜ジュース	ごはん 味噌汁 さんま蒲焼 野菜ジュース	ごはん 味噌汁(玉葱・わかめ) ポイルウインナー ふりかけ バナナ	ごはん 味噌汁(南瓜・人参) ふわふわ卵 味付け海苔 野菜ジュース	ごはん 味噌汁(じゃが・えのき) もやし炒め 納豆 野菜ジュース	ごはん 味噌汁(じゃが芋・えのき) 野菜炒め 味付けのり 牛乳
昼	食パン (缶詰パン可) 魚肉ソーセージ 野菜ジュース	おにぎり さばの 味噌煮缶 具沢山汁 果物	おにぎり 団子汁 果物	ごはん 筑前煮 卵豆腐のあんかけ 牛乳	ごはん 肉豆腐 酢の物 ヨーグルト	ごはん 白身魚フライ ブロッコリーサラダ バナナ	ごはん 西京焼き(冷) 塩昆布和え けんちん汁 みかん
夕	ごはん 親子丼 なめこ汁 オレンジジュース	ビーフカレー チーズ りんごジュース	ごはん 牛丼 味噌汁 チーズ	ごはん 塩焼き(冷凍) 温サラダ きのこのスープ	ごはん クリームシチュー 大根サラダ みかん	ごはん 焼肉風 田舎汁 ヨーグルト	混ぜ込みごはん 揚げシューマイ 卵の花炒り煮 すまし汁
エネルギー	1432	1754	1707	1784	1800	1789	1789
たんぱく質	49.8	63.2	63.4	62.3	62.1	62.9	63.2
塩分	8.9	9.0	8.1	7.0	6.0	5.6	8.6

災害時献立

	4日目			5日目			6日目			
	料理名	材料	分量	料理名	材料	分量	料理名	材料	分量	
朝	ごはん	米	90	ごはん	米	90	ごはん	米	90	
	味噌汁	玉ねぎ	40	味噌汁	南瓜	40	味噌汁	じゃがいも	40	
		乾燥わかめ	0.5		人参	10		えのき茸	10	
		※味噌	12		※味噌	12		※味噌	12	
	ポイル	ウインナー	45	ふわふわ	卵	45	もやし炒め	もやし	40	
		ウインナー (15g×3)			卵	Gピース	5		豚肉	15
		ふりかけ	ふりかけ	3		コーン	10		人参	5
	果物	バナナ	1本		※油	1		※油	4	
						バター	1		中華味	1.5
						塩こしょう	0.3		塩こしょう	0.3
						ケチャップ	5	納豆	1食納豆	30
					味付のり	味のり	1P	野菜ジュース	野菜ジュース	1本
				野菜ジュース	野菜ジュース	1本				
昼	ごはん	米	90	ごはん	米	90	ごはん	米	90	
	筑前煮	鶏もも小間	40	肉豆腐	牛肉	50	魚フライ	冷)魚フライ 60g×1		
		里芋	60		焼き豆腐	80		キャベツ	30	
		人参	30		玉ねぎ	40		※ソース	5g×1P	
		しいたけ	15		長ねぎ	10		揚げ油	6	
		レンコン水煮	20		※みりん	7	ブロッコリー	ブロッコリー	80	
		※油	1.5		砂糖	3	サラダ	玉ねぎ	10	
		しょうゆ	3		濃口醤油	8		※マヨネーズ	8	
		砂糖	3		酒	8		フレンチドレ	5	
		みりん	4		青菜	30	果物	バナナ	100	
		薄口醤油	4	酢の物	カブ	80				
	卵豆腐の	卵豆腐	1/2P(40)		きゅうり	20				
	あんかけ	※だし汁	30		※酢	5				
		薄口醤油	4		砂糖	2				
		みりん	3		塩	0.5				
		片栗粉	0.5	ヨーグルト	ヨーグルト	100g×1				
牛乳	牛乳	200								
夕	ごはん	米	90	ごはん	米	90	ごはん	米	90	
	焼き魚	冷)焼き魚 60g×1		クリームシチュー	鶏肉	150	焼肉風	牛肉	60	
		大根卸	50		じゃが芋	50		※焼肉タレ	10	
		※醤油	3		玉ねぎ	40		キャベツ	40	
	温サラダ	カリフラワー	25		人参	30		玉ねぎ	30	
		ブロッコリー	25		※油	1		※油	4	
		トマト	20		シチューの素	15	田舎汁	里芋	30	
		ゆで卵	10		牛乳	20		大根	30	
		※マヨネーズ	8	大根サラダ	大根	50		人参	5	
		塩こしょう	0.1		きゅうり	20		油揚げ	5	
	きのこスープ	生しいたけ	15		ハム	10		干し椎茸	1.5	
		青菜	10		コーン	10		※薄口醤油	4	
		えのき茸	15		和風ドレッシング	10		みりん	1	
		※中華味	1	果物	みかん	1個		塩	0.5	
								ねぎ	3	
								ヨーグルト	ヨーグルト	1個
	エネルギー	1784kcal		エネルギー	1800kcal		エネルギー	1789kcal		
	たんぱく質	62.3g		たんぱく質	62.1g		たんぱく質	62.9g		
	塩分	7.0g		塩分	6.0g		塩分	5.6g		

資料提供: (公社)熊本県栄養士会

災害時献立

7日目				
(料理名)	材料	分量		
朝	ごはん	米	90	
	味噌汁	じゃがいも	35	
		玉ねぎ	15	
		※味噌	12	
		野菜炒め	冷)ミニホタテ	30
	朝	キャベツ	40	
		人参	5	
		※油	1本	
		薄口しょうゆ	4	
		みりん	2	
		中華味	1	
		味付けのり	1食味のり	1P
		牛乳	牛乳	200
		ごはん	米	90
		昼	西京焼き	冷)西京焼き
	(真空パック)キャベツ			30
	マヨネーズ		5	
塩昆布和え	もやし		40	
	きゅうり		30	
昼	人参		5	
	※塩昆布		3	
			薄口醤油	1
	けんちん汁		豆腐	30
			大根	20
	昼		里芋	30
			人参	5
			ゴボウ	5
			生しいたけ	10
			※薄口醤油	4
酒			1	
みりん		1		
塩		0.5		
果物	みかん	1個		
夕	混ぜ込みごはん	米	90	
		青だかな漬	15	
		桜えび	2	
		※塩	0.3	
		酒	1	
	夕	揚げシューマイ	シューマイ	15g×5
			※油	2
			ボン酢	5
		卵の花の炒り煮	おから	20
			干しいたけ	1
		夕	人参	5
			玉ねぎ	15
			高野豆腐	1
			※油	2
			ごま油	1
			薄口醤油	5
			砂糖	2
			みりん	1
			牛乳	5
			すまし汁	とろろ昆布
えのき茸	10			
※薄口醤油	3			
塩	0.7			
エネルギー	1789kcal			
たんぱく質	63.2g			
塩分	8.6g			

缶詰やレトルトの食品の組み合わせ例

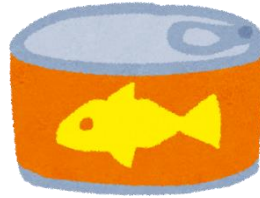
エネルギー

たんぱく質

ビタミン・ミネラル



+



+



パックごはん

魚や肉の缶づめ

汁もの



+



+



パックごはん

レトルトどんぶり

野菜ジュース
またはフルーツ缶



+



+



パン

野菜スープ

フルーツ缶



汁には塩分が多く含まれています。残すようにしましょう。

+



カップめん

野菜ジュースまたはフルーツ缶

塩分が気になる方へ

味付け缶づめ（魚のみそ煮、焼き肉など）には塩分が多く含まれています。缶づめの汁は残しましょう。また、汁ものを残したり、汁ものを作るときに味噌などの量を控えて薄味で作しましょう。汁ものの変わりに野菜ジュースにするのもよいですね。

ビタミン剤を配付していただく方へのお願い

現在、おにぎりやパンなどの主食が中心で、肉・魚等のたんぱく質や野菜などの副食は十分に摂取できない状況にあり、たんぱく質不足、ビタミン・ミネラルの不足が懸念されます。

エネルギー・栄養素摂取不足による栄養不良や体力低下が顕著になってくる時期にあることから、避難所生活の長期化を視野に入れ、必要な栄養量の確保のために、必要な方へのビタミン剤の配付を行います。

数量には限りがあります。おおよそ避難者数の6割で配付しています。

(マルチビタミン&ミネラル：マルチミネラル＝9：1)

【ビタミン剤の配付について(1袋30日分)】

ビタミン剤は健康相談時や配食時に個人の症状等(※)を確認し、説明しながら渡してください。

(※) 症状等 重い疲労感・倦怠感、口内炎・口角炎、食事が十分にとれない 等

【飲む時の注意点として説明して欲しいこと】

* 1日の目安量を守り、水などと一緒にお召し上がりください。

* 食品アレルギーのある方は、確認の上飲んでください。(大豆・ゼラチン有)

	マルチビタミン&ミネラル	マルチビタミン
1日の目安量	6粒	1粒
摂取を避けた方がよい人	乳幼児・小児 ※6歳以下はとらない。 小児(6歳以上15歳未満)は成人の半分	

* 薬を服用・通院中の方は、医師にご相談ください。

* ビタミンB₂により、一時的に尿が黄色くなる場合があります。

* 多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。

(参考)

★含有されていない成分 ビタミンK、カリウム、リン
・ワーファリン×ビタミンK ・腎疾患×カリウム、リン

町保健福祉センター(電話)

～マルチビタミン剤を配布していただく方へのお願い～

今までの避難所での食事は、おにぎりやパン、カップメンなどの主食が中心の炭水化物過多で、肉・魚等のたんぱく質や野菜などの副食は、十分に摂取できない状況にあり、たんぱく質不足、ビタミン・ミネラルの不足が懸念されました。6月9日から商工会様による朝食・夕食の炊き出し、昼の弁当によりバランスのとれた食事の提供ができることと思います。

しかし、避難所生活も長期化になり、ストレスや外気の暑さ等で食事の量が低下し、必要な栄養量が摂取できなく、栄養不良や体力低下がある方のためにビタミン剤を準備いたしましたので健康相談時や配食時に個人の症状等を確認し、説明をしながら渡してください。

マルチビタミン剤の配布について(1袋30日分)

*対象者:高校生以上で、重い疲労感・倦怠感、口内炎・口角炎、食事が十分にとれない方等

*配布量:1人1袋



飲むときの注意点として説明して欲しいこと

*召し上がり方について

・1日1粒を目安に、噛まずに水またはお湯とともに召し上がりください。

*使用上の注意について

・薬を服用中、通院中又は妊娠・授乳中の方は**医師にご相談**ください。

・ビタミンB2の影響で**尿が黄色**なることがあります。

・多量摂取により、疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。

・食品アレルギーの方は、全成分表示をご確認の上、お召し上がりください。

*お問い合わせ先 町保健センター(電話)

～マルチビタミン剤を飲むときの注意点～



*対象者:高校生以上で、重い疲労感・倦怠感、口内炎・口角炎、食事が十分にとれない方等

* 召し上がり方について

・1日1粒を目安に、噛まずに水またはお湯とともに召し上がりください。

* 使用上の注意について

- ・薬を服用中、通院中又は妊娠・授乳中の方は**医師にご相談**ください。
- ・ビタミン B2 の影響で**尿が黄色く**なることがあります。
- ・多量摂取により、疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。
- ・食品アレルギーの方は、全成分表示をご確認の上、お召し上がりください。

*お問い合わせ先 町保健センター(電話)

～マルチビタミン剤を飲むときの注意点～



*対象者:高校生以上で、重い疲労感・倦怠感、口内炎・口角炎、食事が十分にとれない方等

* 召し上がり方について

・1日1粒を目安に、噛まずに水またはお湯とともに召し上がりください。

* 使用上の注意について

- ・薬を服用中、通院中又は妊娠・授乳中の方は**医師にご相談**ください。
- ・ビタミン B2 の影響で**尿が黄色く**なることがあります。
- ・多量摂取により、疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。
- ・食品アレルギーの方は、全成分表示をご確認の上、お召し上がりください。

*お問い合わせ先 町保健センター(電話)

●ビタミン剤申込書●

しめい 氏 名		区 画	
生年月日	S・H 年 月 日 (歳)	連 絡 先 (携帯番号等)	

【注意点】

- * 薬を服用・通院中の方は医師にご相談ください。
- * 摂取を避けた方がよい人 : 6歳以下の乳幼児
- * 6歳以上15歳未満は成人の半分
- * 多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。

町 () 課

●ビタミン剤申込書●

しめい 氏 名		区 画	
生年月日	S・H 年 月 日 (歳)	連 絡 先 (携帯番号等)	

【注意点】

- * 薬を服用・通院中の方は医師にご相談ください。
- * 摂取を避けた方がよい人 : 6歳以下の乳幼児
- * 6歳以上15歳未満は成人の半分
- * 多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。

町 () 課

実施報告書

栄養・食生活支援実施報告書（日報まとめ）

【市町村名】 平成 年 月 日（ ）
 記載者（所属： 氏名： ）

避難所・仮設住宅・訪問地区等名 (担当者)	相談延人数	相談内訳（述べ件数）													避難所の状況 (食事内容・回数・調理の状況・問題点・市町村、保健所への伝達事項)		
		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	腎疾患	その他	高齢者	嚥下困難	便秘		下痢	その他
名称【 】 栄養士氏名（ ）																	
名称【 】 栄養士氏名（ ）																	
名称【 】 栄養士氏名（ ）																	
名称【 】 栄養士氏名（ ）																	
名称【 】 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。

（表面）

◆現地の状況

--

◆派遣管理栄養士 1日の栄養・食生活支援活動内容

時間	活動場所	活動内容	特記事項

*活動開始から終日までの1日の活動内容を記載してください。

◆現地栄養関係スタッフの状況

--

◆現地担当（市町村担当者）へ連絡した事項

--

◆県保健所への連絡事項

--

◆明日の予定

--

◆特記事項

--

栄養・食生活支援活動一覧表

平成 年 月 日

番号	避難所名 (派遣チーム)	巡回者(氏名)		①避難者数 ②喫食者数	食事提供状況	提供方法 (提供者)	個別栄養相談内訳(人)							特殊食品要望数(数量)			特殊食品 持参確認 <input type="checkbox"/>	特記事項 (弁当搬入時間等)	
		自治体	栄養士会				高血圧	糖尿病	腎疾患	摂食嚥 下困難	便秘	口内炎	疲労感	その他	柔らか おかず	マルチ ビタミン			その他
1				① ②	朝 昼 夕														
2				① ②	朝 昼 夕														
3				① ②	朝 昼 夕														
4				① ②	朝 昼 夕														
5				① ②	朝 昼 夕														
6				① ②	朝 昼 夕														
7				① ②	朝 昼 夕														
8				① ②	朝 昼 夕														
9				① ②	朝 昼 夕														
10				① ②	朝 昼 夕														

栄養・食生活支援状況一覧

番号	避難所名	巡回ルール	月 日		月 日		月 日		月 日		月 日		月 日		月 日		月 日		月 日		月 日		月 日		月 日		月 日			
			曜日		曜日		曜日		曜日		曜日		曜日		曜日		曜日		曜日		曜日		曜日		曜日		曜日		曜日	
			自治体	栄養士会	自治体	栄養士会	自治体	栄養士会	自治体	栄養士会	自治体	栄養士会	自治体	栄養士会	自治体	栄養士会	自治体	栄養士会	自治体	栄養士会	自治体	栄養士会	自治体	栄養士会	自治体	栄養士会	自治体	栄養士会	自治体	栄養士会
1																														
2																														
3																														
4																														
5																														
6																														
7																														
8																														
9																														
10																														
11																														
12																														
13																														
14																														
15																														
16																														
17																														
18																														
19																														
20																														
21																														
22																														

カップラーメンを食べる方は 塩分のとり過ぎに注意！

	汁残す量	麺のタイプ	食塩相当量	一日目安量の 充足率
麺 70~80 グラム (小さめのカップ)	全部	—	4.8g	69%
	残さない！	—	2.5g	33%
麺 90~100 グラム (大きめのカップ)	全部	ちぢれ麺	2.3g	33%
	全部	ストレート (中)	2.4g	34%
	全部	ストレート (太)	2.1g	30%
	全部	ストレート (細)	2.5g	36%
	半分	—	4.2g	60%
	20%	—	5.4g	77%
	残さない！	—	6.3g	90%

カップラーメンは、塩分が多いです。汁を残すと摂取塩分を減らすことができます。汁を残して少しでも塩分の摂取量を減らしましょう！

一日に必要な塩分量は、女性 7 g 未満、男性 8 g 未満です。

塩分の過剰摂取は、高血圧等生活習慣病の原因となります。

食だより

No.

平成 年 月 日

血圧が高めの方
塩分が気になる方
そうでない方も!!



インスタント食品等を食べる時は次のことに気をつけましょう!!

① カップ麺のスープは全部飲まない。

カップ麺には、塩分が多く含まれています。スープを残すことで、塩分量を半分程度に減らすことができます。



カップうどん

塩分: 約 6.2g

スープを残すと3g減塩



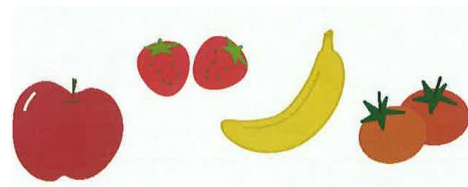
カップラーメン

塩分: 約 5g

スープを残すと2.5g減塩

② 野菜ジュースや牛乳でカリウム摂取

野菜や果物には、ナトリウム(食塩)を体外に排出するカリウムというミネラルが多く含まれています。果物、野菜ジュースや牛乳で、カリウムをしっかり摂りましょう。



※腎臓の病気がある方は医師の指示に従ってください。

問い合わせ先： 町保健福祉センター（電話 ） 町管理栄養士

バランスよく食べましょう

毎食 主食 1 品、主菜 1 品、副菜 2 品以上 そろえて食べることが大切です。

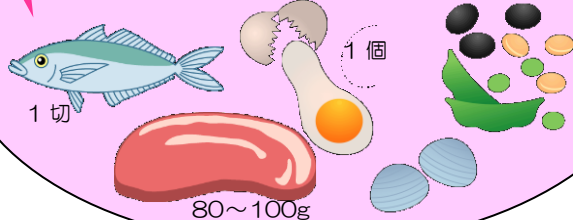
1 種類に偏らず、朝は卵・昼は肉・夜は魚など毎食種類を変えましょう。

主食 毎食 1 品
ごはんやパンや麺類など



いもをたくさん食べる時は、ご飯を少し控えめにしましょう。

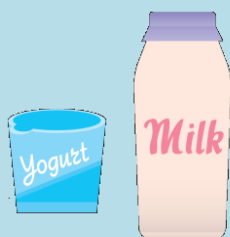
主菜 毎食 1 品+少々
肉・魚介類・卵・大豆製品など



副菜 毎食 2~3 品
野菜・海藻・きのこなど



乳製品
1 日 コップ 1 杯



果物 1 日 1 個



1 食の目安

生野菜なら 両手 1 杯
ゆで野菜なら 片手 1 杯

牛乳や果物は一日のどこかで取り入れましょう

- 汁物は 1 日 1 杯、漬物も 1 回以下に（塩分控える）
- 菓子（菓子パンを含む）やアルコール類は摂りすぎないこと
- 油を使った料理は 1 食に何品も重ならない
- 外食の際は、丼ぶりやラーメンなどの単品ではなく定食や副菜を追加注文しましょう。
- 欠食やまとめ食いをせず、3 食バランスよく食べましょう。



バランスの良い食事とは

基本は!!

主食

主菜

副菜

毎食

組み合わせて
食べましょう!

《副菜》

1~2品

野菜のおかず

ビタミンやミネラルを多く含み、身体機能を調節してくれるメニューです。

《主食》

ごはん・パン

麺類・いも類などエネルギー源になるメニューです。

《主菜》

1品

肉類・魚介類・卵 大豆製品のおかず

身体を構成するたんぱく質が多く含まれるメニューです。

《汁物》

みそ汁・スープなど野菜をたっぷり入れれば副菜のなかまに。また、具沢山にすれば塩分が控えられますね!

一汁三菜

バランスよく食べるには、昔ながらの日本型の食事である、一汁三菜・一汁二菜（主食・主菜・副菜を揃える）が基本です!

朝、なかなか食欲が出ないあなたは・・・

食欲アップのために、 こんな1品から朝食習慣をはじめませんか?

食欲がなくても、とりあえずひと口でもお腹の中に食べ物を入れることで、胃腸が刺激されて食欲がわいてきます。まずは食べやすい食品から習慣づけていきましょう。

食欲がなくても!おすすめ食材

・牛乳・果物・ヨーグルトなどの口当たりのよいもの



・パンなど、調理をしなくても簡単に食べられるもの



食欲がない日にも、簡単に用意でき、食べやすくおすすめです。

慣れてきたら・・・

+ワンステップ☆

☆ヨーグルト

→シリアルを混ぜる

果物にかける

☆食パン

→ハムやレタスをはさむ

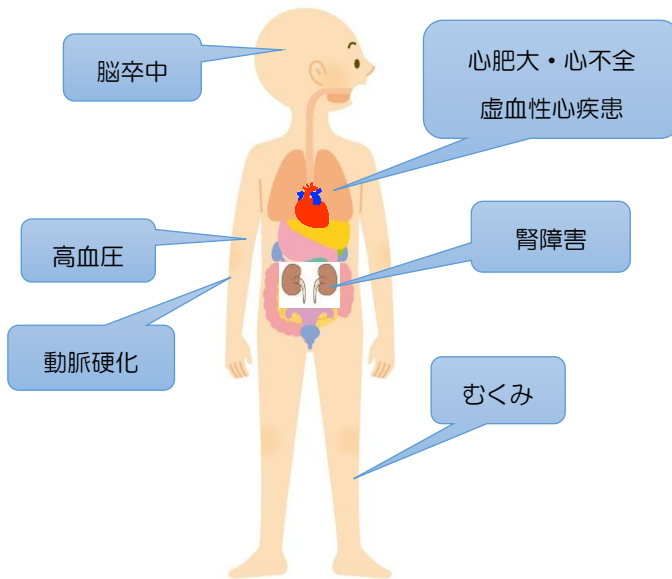
バナナをのせて焼く

などなど・・・

15

食塩の摂り過ぎは要注意

食塩の摂りすぎはいろいろな病気の原因になります



昆布やかつおでだしをしっかり取ったり、調味料を控えめに薄味にすることが大切ですが、下記で紹介している調理法にもチャレンジしたり、食べ方に気を付けることで減塩ができます。



自宅でできる簡単減塩ポイント

1. 香りや風味によって味つけする

- 新鮮な旬の野菜を活かして調理する。
- 薬味や酸味を利用して上手に減塩する。
レモン・ゆず・すだち・パセリ・三つ葉・みょうが
セロリー・山椒・しそ・ごま・わさび・しょうが・唐辛子など



2. めん類の汁は全部飲まない

塩分約5~7g



汁を残すことで

約3gの減塩。

3. 味噌汁は、野菜具たくさんにして汁は残す



4. 塩分が多い 漬物・佃煮・干物は控える

5. 外食や加工食品、インスタント食品は控える



6. 調味料はかけるより『つける』習慣を！



他人事ではありません！ 生活習慣病を予防しよう

実は、避難所の生活には
生活習慣病のリスクが
潜んでいるのです…



でも大丈夫。
ちょっとした工夫で、あなたも
これで健康です！

- ついつい食べ過ぎ…
- 菓子パンって
実は高カロリー…
- 野菜がない！
- 食事時間が不規則
- なかなか運動できない…

- 決まった時間に
朝食・昼食・夕食を
とみましょう
- 外出したら野菜を
買って(とって)きて
食べましょう
- 避難所の仕事を手
伝うなど意識的に
体を動かしましょう



食だより

No.1

平成 年 月 日

体重が気になる方へ

そろそろ自分の身体に目を向けてみませんか？



配布されたお弁当を召し上がるときは・・・

配布されたお弁当は、体を動かす機会の多い成人男性向けのカロリーのもので、糖尿病の方や肥満が気になる方、カロリー制限が必要な方は、次のことを意識して召し上がってください。

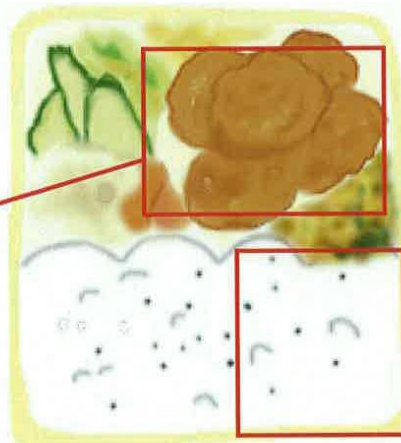
①ご飯の量を減らして召し上がってください。

ご飯の量が 200g (320kcal) とかなり多いので、残すようにしましょう。残したご飯は取っておかないでください。古くなった食物は食中毒の原因となります。

②天ぷらやフライは、衣を除いて召し上がってください。

衣は油を吸収しているので、衣を除くことでカロリーダウンできます。

揚げ物を控える、または、衣を除いて食べる。



ご飯を残す

問い合わせ先： 町保健福祉センター（電話 ）町管理栄養士

食だより

No.

平成 年 月 日

睡眠は大事です！
眠れていますか？



年齢にもよりますが、1日7時間程度は睡眠時間を取ったほうが良いと言われています。食事の工夫で、睡眠の質を上げることができます！

①【カルシウムの多い食品をとる】

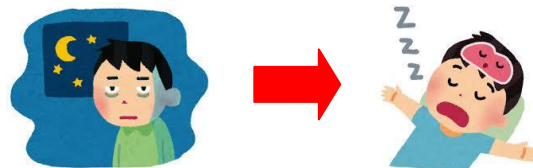
カルシウムは高ぶった神経をしずめる働きがあります。
吸収率の良い、牛乳や乳製品を取りましょう。



②【夜、寝る3時間前には食事を終える】

寝る直前に飲食をすると、胃腸が動き続けなければならない、身体が休めず、熟睡できなくなります。空腹でどうしても眠れないときは、バナナやホットミルクなどの消化の良いものをお勧めします。

③【セロトニンとトリプトファン】



「セロトニン」とは人間の体内にある神経伝達物質のひとつ。セロトニンの材料は「トリプトファン」という必須アミノ酸です。肉や魚、豆類、乳製品に多く含まれます。

問い合わせ先： 町保健福祉センター（電話 ） 町管理栄養士

❖ 自分の血圧や体重を知っていますか？測定しましょう!!

食だより

No.

平成 年 月 日

熱中症を予防しよう!!
のどが渴いたと感じる前に水分を!!



こまめな水分補給がポイント!!

●1日の水分摂取量のめやす (成人の場合)

1日8回の給水ポイントはココ!

運動するなど大量の汗をかくときは、さらに水分補給を心掛けて。

200ml×1日8回+朝昼夕の食事に含まれる水分 (約1,000ml)



一日に必要な水分の量は、1～2リットルです。

注意

冷たい飲み物を一気に飲み過ぎてしまうと、食欲がなくなったり、胃液が薄まるため消化しにくくなります。



問い合わせ： 町保健福祉センター管理栄養士 (電話)

熱中症予防のために気を付けること

1. 暑さを避ける

からだの蓄熱を避けるために

- 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

室内では

- 扇風機やエアコンで温度調節を
- 遮光カーテン・すだれ・打ち水を利用
- 室温をこまめに確認



外出時には

- 日傘や帽子の着用を
- 日陰の利用、こまめな水分補給や休憩を
- 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ避ける

2. こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの
渴きを感じなくても、こまめに
水分を補給する。



★経口補水液の作り方★

水 1ℓ に対して

塩 小さじ 1/2 ・ 砂糖 大さじ 4.5 を入れてよくかき混ぜる。

○ さっぱりさせたい場合は、レモンやグレープフルーツを絞って。

○ 水の代わりに半分ジュースを入れても作れます。

※ 塩や砂糖が入っているため、高血圧や糖尿病の方は水やお茶で水分補給をしてください。

- 《ご注意》
1. 暑さの感じ方は、人によって異なります。体調の変化に気を付けましょう。
 2. 高齢者やこどもは暑さに対する体の調整機能も低下しているので、注意が必要です
 3. 節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようにご注意ください

災害時の栄養管理ガイドライン作成検討会委員名簿

(委員)

NO	所属名	職名	氏名
1	熊本県立大学環境共生学部 食健康科学科（公衆栄養学）	准教授	吉村 英一
2	公益社団法人熊本県栄養士会	常任理事	田中 裕子
3	熊本県食生活改善推進員連絡協議会	副会長	芹川 惠
4	荒尾市役所	管理栄養士	江崎 恭子
5	宇土市役所	管理栄養士	秋山 知江
6	宇土市役所	管理栄養士	児玉 聡子
7	益城町役場	管理栄養士	塚田 千尋
8	菊池保健所保健予防課	参 事	井伊 美和
9	阿蘇保健所保健予防課	主任技師	佐藤 彩
10	宇城保健所保健予防課	参 事	代々 耕治
11	御船保健所保健予防課	参 事	大倉 香澄
12	人吉保健所保健予防課	参 事	緒方 珠代

(事務局)

NO	所属名	職名	氏名
1	熊本県健康福祉部 健康局 健康づくり推進課	審議員	市原 幸
2		課長補佐	脇 美登利
3		参 事	上野 玲子
4		主任技師	取越 佳代子
5		技 師	中濱 理子