



# 災害への備え

講演会の会場で体験・展示した  
ブースの写真をもとにご紹介します。  
どのような備えが必要か考えてみましょう！



# 防災リュック

普段から必要なものをまとめて入れておく（防災用品、生活用品など）



災害時に必要なものをすぐに持ち出せる

しっかりと準備しておくことで避難生活の不安を軽くできる



必要なものは  
何かを考え  
今から備えて  
おきましょう

## 準備する物品の例

基本的な 持ち出し物品	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 現金、携帯電話、連絡先を書いたメモ、保険証、通帳、印鑑 など</li><li><input type="checkbox"/> 非常食、飲料水(ペットボトル)、薬(数日分)、お薬手帳(コピーや電子版でも可)、懐中電灯、携帯ラジオ、予備の乾電池、携帯用充電器、衣類(下着やセーター、ジャンパー類等)、靴、軍手、ヘルメット(帽子)、マスク、洗口液、歯ブラシ、10円硬貨(公衆電話に利用できます) など</li></ul>
患者さんの 状況に応じて 持ち出す物品	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 特定医療費(指定難病)受給者証</li><li><input type="checkbox"/> 毛布や携帯用カイロなどの生活用品(体温調節用)</li><li><input type="checkbox"/> 処置に必要な医療物品 など</li></ul>

大阪府 難病患者の皆さまへ 災害発生時に備えてチェックをしましょう！ より

## 防災リュックに入れるもの（例）

### 【体験者の声】

防災リュックを作成後時間が経ち、古くなっているため  
中身を見直さないといけない  
手で持つと重いからリュックがいい  
(このリュックは約7kg)



## 必要なもの（例）

- 飲料水
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 防犯ブザー
- トイレットペーパー
- ウエットティッシュ
- ろうそく
- ポリ袋
- 保温シート
- 備蓄食
- ライター
- ソーイングセット



## 必要なもの（例）

- ヘルメット
- 手袋
- 着替え
- 洗面用具
- タオル
- 雨具
- 携帯トイレ
- 救急セット



# 災害用トイレ

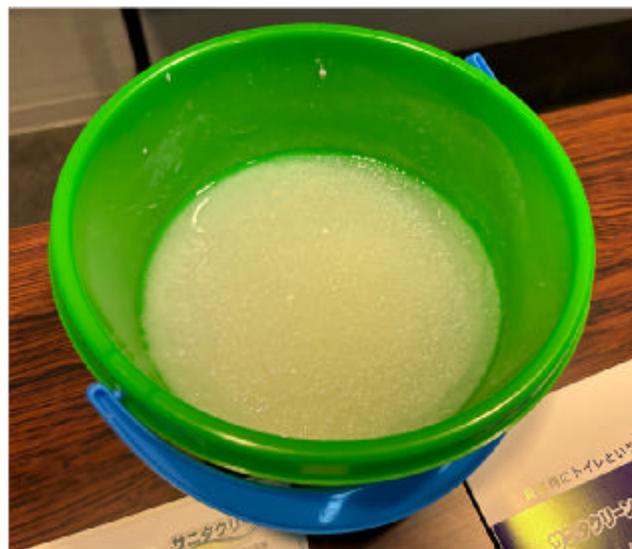
災害時、ライフラインの停止やトイレがない状況などで活用

一般的な簡易トイレ



【体験者の声】  
座るには低い  
座るのが大変

凝固剤で固めると・・・





さまざまな種類がありますので  
自分に合うものを探してみましょう



# 災害用ベッド

【体験者の声】  
床で寝ることを思うと意外と快適

段ボール式



折り畳み式



# 災害用ベッド

## 【褥瘡予防クッション】

空気を入れて使用可のもの



持ち運びしやすい



## 【体験者の声】

硬いから体が痛くなりそう  
災害用ベッドで長時間寝るのは厳しい



# 非常用電源

## 電源確保が大切な理由



- 医療機器を使用する（人工呼吸器、吸引器など）
- 明かりを付ける
- 情報を得る（テレビ、ラジオ、スマートフォンなど） など・・・



電力の必要量を確認し、ご自分に合った容量の非常用電源を用意しましょう

# 備蓄食



管理栄養士より

避難先では一般的な食事が  
用意されます。

やわらかい物しか食べられない  
アレルギーへの配慮が必要  
とろみがないとおせる など



ご自分が食べられるものを  
準備しておきましょう

## 【体験者の声】

こんなに種類があるのか！美味しそう！  
日頃から食べているものでもありかな？



# 備蓄食選びのポイント

- 主食（炭水化物）に偏りやすいため、**主食・主菜・副菜**を揃えましょう
- 普段から使用する日持ちしやすい食品は、「**ローリングストック**」（多めに買い置き、消費したら補充）しましょう
- 野菜、果物、牛乳・乳製品、魚類等は不足しやすい食品群のため意識してとりましょう。
- 食塩相当量が高い備蓄食もあるため、高血圧等の疾患がある方は**栄養成分表示**をよく確認して購入しましょう

---

## 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

	1歳以上、1人1日あたり
エネルギー	1800～2200kcal
たんぱく質	55g以上

	1歳以上、1人1日あたり
ビタミンB <sub>1</sub>	0.9mg
ビタミンB <sub>2</sub>	1.0mg以上
ビタミンC	80mg以上

厚生労働省 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(H30.8.1) より



管理栄養士より

災害時も可能な限り  
バランスの良い食事を  
心がけて事前の準備を  
しておきましょう！



# 展示備蓄食の栄養価計算結果(1日分)

エネルギー	1798kcal
たんぱく質	60.4g
脂質	49.5g
炭水化物	275.2g
食塩相当量	10.2g



## 食べる機能（かむ・飲み込む）への配慮が必要な方 備蓄のポイント・食べやすくする工夫

農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」p.7～参照

- やわらか食などの要配慮者向けの備蓄食を活用する
- 開封前につぶす、ちぎるなど食べやすい大きさにする
- 飲み込みにくい時は食事前に少量の水で口を湿らせ、食べものと水分を交互にとる
- 使い慣れたとろみ剤でご自分に合ったとろみをつける



備蓄食は期限にかかわらず試食の機会を作り、食べやすいものを見つけて味や食感に慣れておくこと、とろみの調整等に慣れておくことが大切です。

# その他、あると便利なもの

農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」p. 4参照

- カセットコンロ・カセットボンベ
- 食品用ポリ袋（耐熱温度130℃以上の湯せん対応のもの）
- ラップ、アルミホイル、クッキングシート
- 紙皿、紙コップ、割り箸、使い捨てスプーン
- キッチンばさみ
- 鍋、やかん、おたま、トング
- 除菌スプレー（ペーパー）

【体験者の声】  
災害時も温かいものを食べたい！

