

公益社団法人岡山県栄養士会

# 災害時栄養・食生活支援マニュアル

2020年10月10日

# 目 次

はじめに

I 目 的	2
II 災害発生時における取組	3
1 災害対策本部の設置	
(1) 災害対策本部の設置にあたり必要な共通認識	
(2) 設置基準及び災害対策体制	
2 各期における支援活動	
3 ボランティア活動と責任・心得/必要物品（携行品）チェックリスト	
4 対象別災害時栄養・食生活支援活動	
(1) 被災者の栄養・食生活支援における課題	
(2) 対象別栄養・食生活支援のポイント	
(3) 栄養量の参照量	
(4) 災害時要配慮者用の特別用途食品等（参考例 2018 西日本豪雨災害時）	
5 災害対策本部の解除	
(1) 対策本部設置解除	
(2) 報告	
III 栄養・食生活支援活動に係る様式	21
IV 栄養・食生活支援活動に係る参考資料	33
1 避難生活向けリーフレット	
2 新型コロナウイルス感染症の影響下における災害支援活動への対応	
3 公益社団法人岡山県栄養士会災害支援実施要項	

## I 目 的

災害時において、管理栄養士・栄養士が落ち着いて対応するために、平成22年3月「非常時災害時の栄養・食生活支援マニュアル」を作成し、万が一に備えて研鑽してまいりました。

その後東日本大震災、熊本地震の発生時においては、岡山県栄養士会からも会員を派遣し、被災地での栄養・食生活支援の協力を行いました。しかし、災害現場では思うような活動も十分できず、乳幼児や高齢者、慢性疾患等の食事に配慮が必要な人への対応についても様々な教訓を得るとともに、今後の支援活動の問題点・課題も明確にすることができました。さらに2018年（平成30年）7月の西日本豪雨災害では受援も経験することになりました。初めての事であり、支援の連携等の多くの課題が明らかになりました。

将来的に、南海トラフ地震をはじめとした自然災害の発生が危惧されているなか、さらに迅速かつ効果的な支援活動を行うことができる管理栄養士・栄養士のスキルアップが求められています。

そのため従来のマニュアルを見直し岡山県や関係機関との連携・体制整備の強化を図るとともに、特に県内災害発生時の対応も充実させ、被災地住民の健康確保のために実情に応じてより適切な支援が展開できるよう、支援体制の再構築をし、活動の目安としてまとめました。

## II 災害発生時における取組

### 1 災害対策本部の設置

(1) 災害対策本部の設置にあたり必要な共通認識

災害対策本部立ち上げするにあたり、以下表1を意識する。



(表1) 災害対応における共通言語 CSCATTT

組織体制	C	Command&Control 指揮命令・統制	Commandは関係機関内での「指揮命令」 Controlは横の連携である「統制」を意味する。 災害発生時の急性期に迅速な支援活動を行うためには、組織化された指揮命令系統の確立がその後の混乱を防ぐ。
	S	Safety 安全	3S Self(自分自身の安全) Scene(現場の安全) Survivor(スタッフ・患者の安全) 医療従事者が安全に活動できないと判断される場合には、しかるべき組織への通報、現場からの退避、安全が確保されるまで避難の原則に従う。
	C	Communication 意思疎通・情報収集・ 情報伝達	Communicationはさまざまな情報伝達を必要とする。 TV、ラジオ、インターネット、無線機、災害時優先電話、衛星電話等を使用し、現状の把握と組織内での情報伝達、警察・消防等との情報伝達、救援機関との情報伝達、被災者との情報伝達に努める。
	A	Assessment 評価・判断	事務局の状況(施設、負傷者、危険箇所、崩壊箇所等)、被災地の状況(負傷者、危険地域等)、支援活動が可能かどうかを判断
医療支援	T	Triage トリアージ	災害現場、病院来院時、広域搬送時に被災者のトリアージを行い、治療の優先度(緊急度)や搬送順位を決める。
	T	Treatment 治療	トリアージで緊急度の高い被災者から傷病に見合った適切な治療を行う。
	T	Transport 搬送	病院の状況(人材や使用器具の在庫、ライフラインの状況等)を考慮し、後方搬送・広域搬送を行う。

#### 要配慮者対応の共通言語 CSCAHHH

H:Health care Triage ヘルスケアトリアージ

H:Helping Hand 手を差し伸べる

H:Handover つなぐ

(2) 設置基準及び災害対策体制

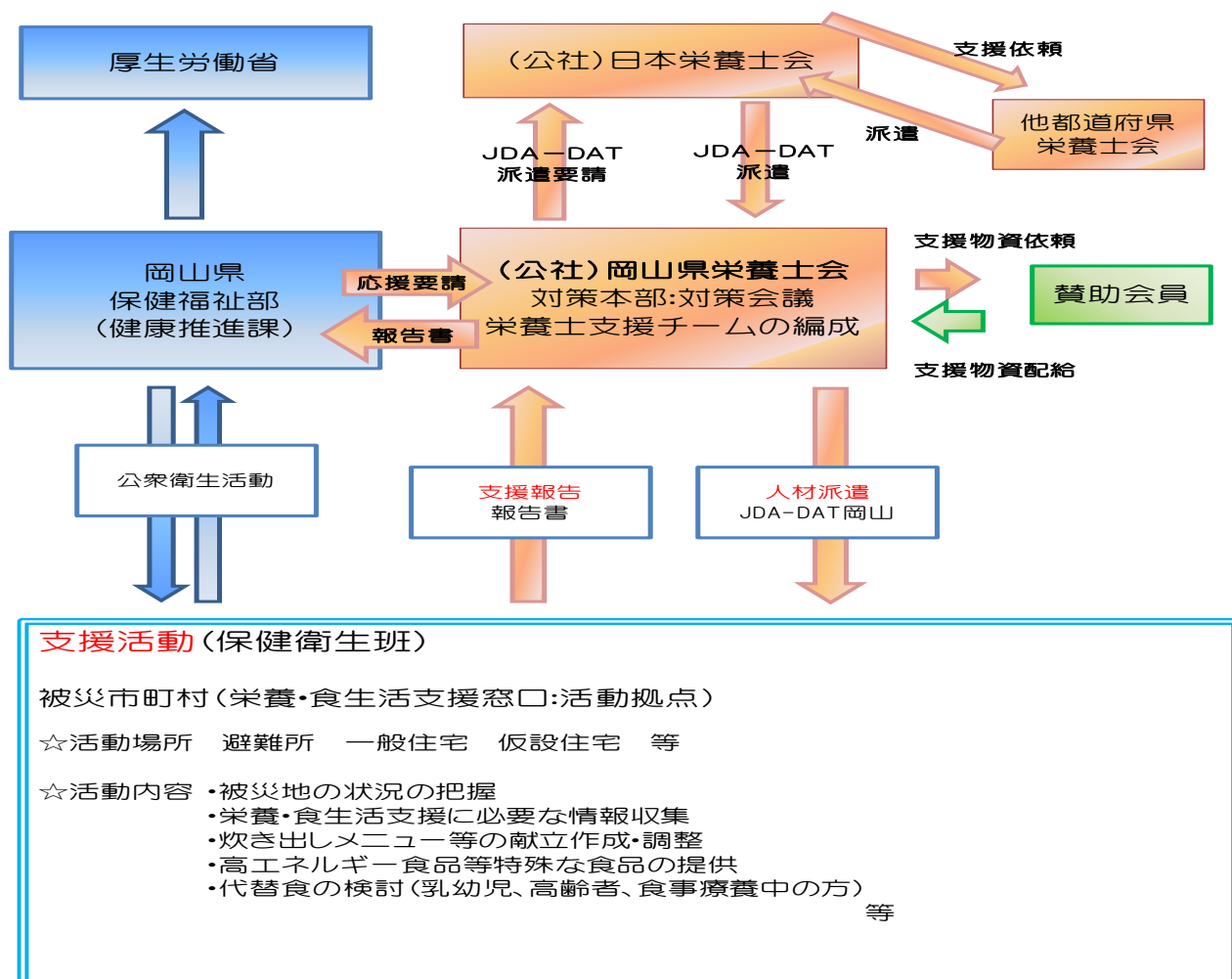
岡山県内において災害が発生した場合、次の基準をもって岡山県栄養士会災害対策本部を設置する。岡山県災害対策本部が設置されたとき、県内で震度6弱以上の地震が発生したとき、「岡山県大津波」の津波警報が発表されたときには自動的に設置する。県内で震度5弱または5強の地震が発生のおそれが生じ、その被害が広域かつ激甚、若しくは人的被害が甚大な場合、又はそれらが予想される場合において、本会がその対策を総合的にかつ迅速に行うため必要と認めた場合、会長が判断すれば、本会に会長を本部長とする「災害対策本部」を設置するものとし、次の基準をもって設置し、その旨を岡山県保健福祉部及び日本栄養士会、その他必要な関係機関へ報告する。(表2)

(表2) 設置基準

自動設置	<ul style="list-style-type: none"> <li>岡山県災害対策本部が設置されたとき</li> <li>県内で震度6弱以上の地震が発生したとき</li> <li>「岡山県大津波」の津波警報が発表されたとき</li> </ul>
判断設置 (会長)	<ul style="list-style-type: none"> <li>県内で震度5弱または5強の地震が発生したとき</li> <li>「岡山県津波」の津波警報が発表されたとき</li> <li>その他、多数の人的被害等、重大な社会的影響がある局地的な災害が発生し、又はその恐れが高まったとき</li> </ul>

災害時栄養・食生活支援を行う場合、岡山県栄養士会災害対策本部は岡山県保健福祉部と日本栄養士会と連絡を取り合い、支援活動を行う。以下図1に示す。

図1 災害時栄養・食生活支援活動



**支援活動(保健衛生班)**

被災市町村(栄養・食生活支援窓口:活動拠点)

☆活動場所 避難所 一般住宅 仮設住宅 等

- ☆活動内容
- 被災地の状況の把握
  - 栄養・食生活支援に必要な情報収集
  - 炊き出しメニュー等の献立作成・調整
  - 高エネルギー食品等特殊な食品の提供
  - 代替食の検討(乳幼児、高齢者、食事療養中の方) 等

# 公益社団法人岡山県栄養士会 災害対策体制

## 災害対策本部（事務局：086-273-6610）

本部長：会長（090-6433-0840 災害対策本部用携帯番号）

副本部長：専務理事

本部長：副会長（3名）

本部支援員：災害時栄養支援検討委員会、JDA-DAT リーダー

〔総括〕本部長（会長）  
〔渉外〕副本部長（専務理事）

- 状況把握（会員の安否状況、被災状況）
- 岡山県保健福祉部健康推進課との連絡調整  
岡山県から支援要請の有無
- 日本栄養士会との連絡調整（支援の要請）  
JDA-DAT 支援依頼の有無
- 活動計画の作成（必要な支援策の協議）
- 活動の評価

連絡員 2 名

（JDA-DAT リーダー、JDA-DAT 岡山）

クロノロジー（記録）

（2名：事務局、JDA-DAT 岡山）

### 〔情報収集班〕

◎本部長（副会長）

医療・地域活動

JDA-DAT 岡山

- 会員の安否の確認
- 災害支援登録者の支援可否の確認
- 被災状況の情報収集（病院・施設・学校・保育園等）等
- 収集した情報の集約

### 〔活動調整班〕

◎本部長（副会長）

研究教育・学校健康教育

JDA-DAT 岡山

- 支援可能者の名簿作成  
災害支援登録者、他都道府県栄養士会、JDA-DAT
- 活動班の編成・派遣調整
- 携行物品の支給
- 活動報告書の管理

### 〔実働準備班〕

JDA-DAT リーダー

JDA-DAT 岡山

### 〔物資・資金調整班〕

◎副本部長（専務理事）

福祉・勤労者支援

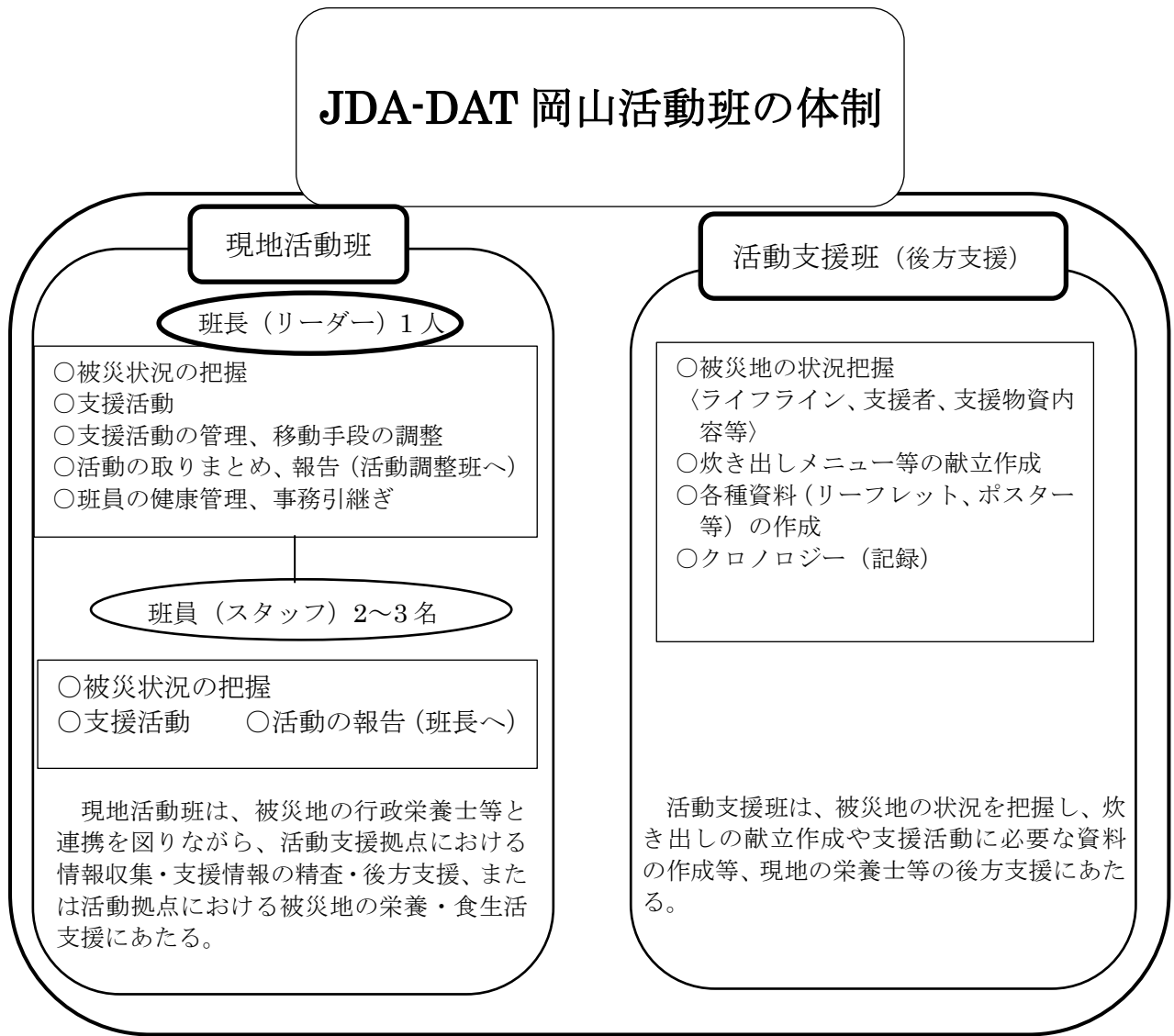
JDA-DAT 岡山

- 支援物資の調達（賛助会員への要請）
- 携行物品の調達
- 支援活動用リーフレット等の準備
- 事務処理全般

JDA-DAT 岡山 活動班 ※

※JDA-DAT 岡山については公益社団法人岡山県栄養士会災害支援実施要綱を参照

図3



## 2 各期における支援活動

災害発生時には、栄養・食生活支援に関わる関係者が互いに連携し、情報収集、地域の状況把握に努め、被災者の食糧確保、食事に配慮が必要な災害時要配慮者等へのきめ細やかな栄養管理を迅速かつ適切に実施し、継続的な支援を行う必要がある。

本会の災害対策本部は、岡山県保健福祉部健康推進課等の関係機関と密接に連携を図りながら、被災状況等を十分に把握し、岡山県が作成した活動計画に沿って、支援活動を実施する。その主な内容は、避難所等における食事提供状況や救援物資の把握、炊き出しの衛生指導及び栄養管理指導、被災者への食生活相談、その他状況に応じた栄養・食生活支援活動と情報収集等である。

各期における支援活動の概要について、表3に示す。災害発生時には、支援活動の概要及び、各種様式、参考資料等を災害の種類や規模、被害状況等に応じて弾力的に活用しながら支援活動にあたる。

表3 各期における支援活動の概要

この概要はあくまでも目安であり、災害の種類や状況によって異なりますので、弾力的に活用してください。

区分	初動体制の確立 (概ね災害発生後 24 時間以内)	緊急対策 (概ね災害発生後 72 時間以内)	応急対策		復旧・復興対策 (概ね 2 か月以上)
			(概ね 4 日から 2 週間まで)	(概ね 4 日から 2 か月まで)	
災害対策本部 本部長：会長 副本部長：専務理事 本部員：副会長 3 名 本部支援員：災害時栄養支援検討委員長 JDA-DAT リーダー	■災害対策本部の設置  <input type="checkbox"/> 状況把握 <input type="checkbox"/> 岡山県健康推進課との連携調整、岡山県からの支援要請の有無 <input type="checkbox"/> 日本栄養士会との連絡調整（支援要請）、JDA-DAT 支援依頼の有無 <input type="checkbox"/> 活動計画の作成（必要な支援策の協議）		<input type="checkbox"/> 活動の評価		<input type="checkbox"/> 通常の業務再開に向けた調整 <input type="checkbox"/> マニュアルに基づく対応状況の検証 （栄養士会における体制や活動、備蓄品等の検証）
情報収集班 副会長 医療・地域活動 JDA-DAT 岡山	<input type="checkbox"/> 会員の安否確認 <input type="checkbox"/> 災害支援登録者の支援可否の確認 <input type="checkbox"/> 被災状況の情報収集		<input type="checkbox"/> 会員の安否確認・状況集約 <input type="checkbox"/> 災害支援登録者の支援可否の確認・状況の集約 <input type="checkbox"/> 被災状況の情報収集・状況集約		<input type="checkbox"/> 情報管理 （会員や被災状況のデータ管理） <input type="checkbox"/> マニュアルに基づく対応状況の検証 （情報収集・管理の検証）
活動調整班 副会長 研究教育・学校健康教育 JDA-DAT 岡山	<input type="checkbox"/> 支援可能者の名簿作成（災害支援登録者、他都道府県栄養士会、JDA-DAT）	<input type="checkbox"/> 活動班の編成・派遣調整 <input type="checkbox"/> 携行物品の支給	<input type="checkbox"/> 活動班報告書の管理		<input type="checkbox"/> 活動状況の整理 <input type="checkbox"/> マニュアルに基づく対応状況の検証 （活動内容等の検証）
実働準備班 JDA-DAT リーダー JDA-DAT 岡山	<input type="checkbox"/> 被災市町村行政栄養士との協議 <input type="checkbox"/> 現地情報収集				<input type="checkbox"/> 現地状況把握の検証
物資・資金調整班 専務理事 福祉・勤労者支援 JDA-DAT 岡山	<input type="checkbox"/> 支援物資の調達（賛助会員への要請） <input type="checkbox"/> 携行物品の調達	<input type="checkbox"/> 支援活動用のリーフレット等の準備 <input type="checkbox"/> 事務処理全般			<input type="checkbox"/> 支援物資・携行物品の管理 <input type="checkbox"/> 事務処理の整理 <input type="checkbox"/> マニュアルに基づく対応状況の検証 （支援物資・携行物品等の検証）
活動班 (JDA-DAT 岡山)	班長           班員	<input type="checkbox"/> 被災状況の把握 <input type="checkbox"/> 支援活動 <input type="checkbox"/> 支援活動の管理、移手段の調整	<input type="checkbox"/> 班員の健康管理、事務引継ぎ		<input type="checkbox"/> 活動の取りまとめ、報告 <input type="checkbox"/> 携行物品の整理 <input type="checkbox"/> マニュアルに基づく活動内容の検証 （支援物資・携行物品等の検証）
		<input type="checkbox"/> 被災状況の把握 <input type="checkbox"/> 支援活動 <input type="checkbox"/> 活動の報告（班長へ）			
	<input type="checkbox"/> 被災状況の把握 （ライフライン、支援者、支援物資内容等） <input type="checkbox"/> クロノロジー	<input type="checkbox"/> 炊き出しメニュー等の献立作成 <input type="checkbox"/> 各種資料（リーフレット、ポスター等の作成）			<input type="checkbox"/> 活動の取りまとめ、報告 <input type="checkbox"/> マニュアルに基づく活動内容の検証
活動様式		様式 1、様式 2	様式 3、様式 4、様式 5	様式 6、様式 7	
食事に関する活動の流れ	栄養補給	<input type="checkbox"/> 高エネルギー食品の提供		<input type="checkbox"/> たんぱく質不足への対応 <input type="checkbox"/> ビタミン、ミネラル不足への対応	
	被災者への対応	<input type="checkbox"/> 主食（パン類、おにぎり）中心  <input type="checkbox"/> 水分補給 *代替食の検討 ・乳幼児 ・高齢者（嚥下困難等） ・食事療養中の慢性疾患患者 [ 糖尿病、腎臓病、心臓病、高血圧 肝臓病、食物アレルギー等 ]	<input type="checkbox"/> 炊き出し  <input type="checkbox"/> 巡回栄養相談	<input type="checkbox"/> 弁当支給  <input type="checkbox"/> 栄養相談（食事づくりの指導等） ・仮設住宅入居前・後 ・被災住宅入居者	





### 3 ボランティア活動と責任・心得

- 1 プライバシーへの配慮と思いやりある態度で行動します。(傾聴、共感)
- 2 栄養相談は「指導ではなく支える(支援)」の気持ちで行います。
- 3 他機関等には協調性を持って対応します。(連携、柔軟対応、指揮系統を遵守)
- 4 いつでも、どこでもマナーのある行動をとります。
- 5 いつでも、感謝の気持ちをもって活動します。(後方支援者、職場、家庭の協力)
- 6 簡潔で分かりやすい言葉づかいをします。(穏やかに、忍耐強く、共感的)
- 7 略語や専門用語は控えます。(「食事制限」→「食べ方を工夫しましょう」)

#### ○NGワード

「過去を振り返るな、前を向いて」「泣いていると亡くなった方が悲しみますよ」  
「いつまでそんなこと言っているの」「命があったんだから良かったと思って」  
「思ったより元気そうですね」「仕方ないでしょう」

#### ○よりよいコミュニケーションのために

- ・まずは名乗ります。(例:「日本栄養士会災害支援チームの管理栄養士〇〇です」)
- ・自分の話が理解されているか、相手の表情やしぐさに注意します。
- ・相手との適切な距離と位置関係を考えます。
- ・相手の気持ちを尊重します。(体験を語りたくない等)
- ・異常事態に起こりうる反応を予測します。(泣きわめく、怒る、ひきこもる)
- ・栄養支援以外の支援を依頼される場合も対応します。(物資運搬、掃除等)

#### 支援者としての心構え

##### ○自身の健康管理に注意しましょう。

- ・現在、身体的・精神的状態で活動に影響を与える問題はありませんか。(最近受けた治療や手術・活動の妨げとなる食事制限・活動および身体的な疲労に耐える能力・服薬している場合、活動期間が延びたときの薬の入手方法)
- ・支援者は二次受傷者となり得ます。(被災地で救援活動を行うことで、自らも傷つくことがあります。)

##### ○被災地の様々な情報を知っておきましょう。

- ・被災地ですでに活動している支援者から、事前に現場の指揮命令系統、組織、方針と手順、安全性、利用できるサービス等について説明や情報を得ましょう。

##### ○いきなり介入するのではなく、まずは様子を見守りましょう。

- ・場の状況や対象となる人の様子をよく見て、思いやりのある態度で対応しましょう。(被災者が拒否することにも準備をしておきましょう。)

##### ○被災者と話すときは、簡潔でわかりやすい言葉を使い、ゆっくり話しましょう。

- ・忍耐強く、共感的で、穏やかに話してください。
- ・略語や専門用語の使用は好ましくありません。(例えば、「食事制限」ではなく「食べ方を工夫するように心がけましょう」等と表現しましょう。)

##### ○他の支援者及び援助機関と連携し、協調性をもって活動しましょう。

- ・現場を管理しているスタッフや組織と連携し、柔軟に対応しましょう。連携のない活動は混乱を招きます。現場での指揮命令系統を遵守しましょう。

(日本栄養士会災害支援管理栄養士活動ハンドブックより)

## 必要物品（携行品）チェックリスト

対策本部で用意するもの	JDA-DAT 岡山 個人で用意するもの
<input type="checkbox"/> 被災地域の医療機関、保健センター、 関連施設の基本情報 <input type="checkbox"/> 被災地の地図 <input type="checkbox"/> 名札 <input type="checkbox"/> ノートパソコン <input type="checkbox"/> 通信手段（携帯・充電器・Wi-Fi） <input type="checkbox"/> JDA-DAT 活動記録表 <input type="checkbox"/> 活動報告書（USB） <input type="checkbox"/> 記録用紙等の帳票（含 記入例） <input type="checkbox"/> 記録用バインダー <input type="checkbox"/> ポストイット（メモ用） <input type="checkbox"/> マジック <input type="checkbox"/> 養生テープ <input type="checkbox"/> はさみ <input type="checkbox"/> ファイル <input type="checkbox"/> メモリ（カメラのSD等） <input type="checkbox"/> 車両用マグネット <input type="checkbox"/> ビブス（岡山県栄養士会） <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> キャップ（使い捨て） <input type="checkbox"/> 手袋（使い捨て） <input type="checkbox"/> マスク（使い捨て） <input type="checkbox"/> 携帯用消毒液（速乾性） <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ <input type="checkbox"/> ポリ袋（大・中・小） <input type="checkbox"/> お茶・水 <input type="checkbox"/> 救急キット （絆創膏、ガーゼ、マキロン、包帯等） <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> マニュアル	<input type="checkbox"/> 運転免許 <input type="checkbox"/> 通信手段（携帯・充電器） <input type="checkbox"/> 名札 <input type="checkbox"/> スタッフジャンパー（DAT リーダー） <input type="checkbox"/> ウエストポーチ等 <input type="checkbox"/> 上履き・下足を入れる袋 <input type="checkbox"/> 雨具（傘・かっぱ） <input type="checkbox"/> カイロ（冬季） <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ <input type="checkbox"/> ポリ袋 <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 食料、水筒（最低限の水） <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> パソコン <input type="checkbox"/> デジタルカメラ（スマホ可） <input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> メモ帳・筆記用具 <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> ヘッドランプ又は懐中電灯（要予備電池） <input type="checkbox"/> 寝袋（宿泊の場合） <input type="checkbox"/> 防災靴（底のしっかりした動きやすい靴） <input type="checkbox"/> 防寒着 <input type="checkbox"/> 防災用具（リュック、ヘルメット等） <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 消毒液

## 4 対象別災害時栄養・食生活支援活動

### (1) 被災者の栄養・食生活支援における課題

#### ①健康管理面からみた避難所の一般的な課題

- ・ 避難所になっている体育館等は、体力・気力を消耗する生活環境である。
- ・ 空調設備があってもライフラインの復旧までは使用できない。不十分な換気と雑魚寝に近い環境は、感染症の発症や持病を悪化させることになりやすい。
- ・ 特に乳幼児や高齢者等では、冬季には肺炎、夏季には熱中症等のリスクが高まる。

#### ②水分摂取の課題

- ・ 避難所では、トイレに行く頻度を減らすために水分の摂取を自制し、脱水や便秘が増悪するケースが報告されている。
- ・ 車中等狭いところで寝泊りしている人たちの水分摂取不足は、エコノミークラス症候群の危険性を増す。

#### ③救援物資食品と炊き出し献立の課題

- ・ 救援物資食品や炊き出し献立の多くは高エネルギーで味付けの濃い食品が多く、糖尿病や腎臓病等の持病を持っている人の食事管理が難しい。
- ・ 運動不足と過食によって体重が増加したケースも報告されている。
- ・ 過剰な菓子の提供により、体重増加や虫歯が懸念され、管理が必要である。

#### ④「食事に配慮が必要な人」の食事の課題

栄養確保の観点から、避難所で普通の食事ができない人

- ・ 乳幼児（育児用ミルク、離乳食等が必要な人）
- ・ 高齢者等で嚥下困難な人（かゆ食や形態調整食等が必要な人）
- ・ 慢性疾患患者で食事制限が必要な人（糖尿病、腎臓病、食物アレルギー患者等）
- ・ 病院等の被災施設で食事療養を必要としている人等

### (2) 対象別栄養・食生活支援のポイント

対象者	支援のポイント
妊産婦	<p>◆必要な栄養素の確保</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 避難所での支援物資の中には、エネルギーが高い食品等栄養バランスの偏ったものを食事として提供されることがある。</li><li>・ 偏った食事を続けることで、過剰な体重増加や必要な栄養素が不足することが想定される。</li></ul> <p>◆対策</p> <p>菓子類に偏った摂取を避け、おにぎりや果物、乳製品等を優先的に摂取するよう心がける。</p> <p>※妊婦のエネルギー付加量 ⇒初期：50kcal/日 中期：250kcal/日 後期：450kcal/日</p> <p>※授乳婦のエネルギー付加量 ⇒350kcal/日</p>

	<p>◆環境の整備</p> <p>被災による身体的なストレスに加え、不安やショック、避難所での慣れない生活による精神的なストレスを感じる場合もある。母子ともにストレスを取り除くため、授乳場所を確保する等の配慮をする。</p>
乳幼児	<p>◆ミルク、食事の与え方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児は、消化器官等の発達が未熟で一度に多くの食事を摂ることができない。</li> <li>・環境の変化等により食欲が低下することもあるので、授乳回数や食事とおやつ回数、食事内容も可能な範囲で被災前に近い状態にする。</li> </ul> <p>◆脱水対策</p> <p>乳幼児は大人が考える以上に発汗等により水分を必要とし、水分不足が脱水や便秘等の原因の一つになるので、水分はしっかり与えて脱水症状に留意する。</p> <p>◆ストレス対策</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児は、生活環境の変化を敏感に受けて、ストレス等から食べなくなることや夜泣き等が現れることもある。</li> <li>・親にとってもストレスになることから、遊び場の確保や保育や保育ボランティアの支援等を考慮する。</li> </ul> <p>◆おやつの食べ過ぎに注意</p> <p>避難所等には支援物資として菓子類が多く届く場合があり、子どもたちは食事よりも菓子を好んで食べる傾向にあるので、食べる時間と回数、量に配慮した環境整備に努める。</p> <p>◆備蓄の留意点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水の必要性</li> </ul> <p>乳児の場合は、水分が不足すると脱水症状に陥り易くなり、粉ミルクや粉末食品やフリーズドライの離乳食を調理するためには、水が不可欠である。一人一日当たり2～3リットルの水は用意しておく。</p> <p>◆乳幼児の場合（母乳保育の場合も備蓄）</p> <p>家庭には普段使用している育児用ミルク（粉ミルクや乳児用液体ミルク）を余分に用意しておくことが大切である。小缶やスティックタイプのものであり、使用期限に留意して古くなる前に使い切り、新しいものと交換する。また、育児用ミルクと一緒に予備の哺乳瓶と乳首、ガーゼをセットしておく。</p> <p>乳児用液体ミルクの場合は、以下のことに注意して使用する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 常温（おおむね25℃以下）で保存する。</li> <li>・ 開ける前に期限表示の確認や容器に破損等がないか確認する。</li> <li>・ よく振って混ぜる。</li> <li>・ 開けたら哺乳瓶や清潔な使い捨てカップに移し早めに飲む。飲み残しは捨てる。</li> <li>・ 外国製品が支援物資として届いたときは、賞味期限の表示と月齢に適した製品であるか必ず確認する。</li> </ul> <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>（参考）期限表示の記載  「BBE：04-20」「USE BY：APR 20」→2020年4月まで  （BBE=Best Before End：賞味期限）  「24.11.18」→2018年11月24日まで（イギリス式）  ※（米国式の場合は、「月・日・年」表示）</p> </div>

	<p>◆離乳食を開始している乳幼児の場合</p> <p>備蓄食品のほかに、支給食品を再加熱してから柔らかくして食べられる工夫が必要のため、小鍋や熱源も用意しておくことが重要である。</p> <p>備蓄食品は、粉末果汁、粉末スープ、フリーズドライのベビーフード、レトルトの粥等を2～3日分程度用意し、古くなる前に使い切り、新しい物と交換しておく。皿やスプーン、ガーゼ等食事の供給に必要なものを一緒にセットしておく。</p> <p>◆食物アレルギーの乳幼児の場合</p> <p>流通の事情が改善するまでは、食物アレルギー対応食品を入手するには時間がかかることが想定されるため、普段から必要な食料を余分に購入し備えておく。避難所で対応が困難な場合、食物アレルギー対応食品の要請を行う。</p>
高齢者	<p>◆脱水に注意</p> <p>高齢者の場合は、体内水分量が少なく脱水になりやすい。一般に体内の水分が失われると、疲労感、頭痛、食欲不振等につながる。避難所生活では、トイレの位置が遠く夜間頻尿、失禁を恐れるため摂取をひかえる傾向にある。</p> <p>水は安静時に、1日に1.5リットル必要であり、心臓や腎臓等の病気で医師に水の摂取を注意されている場合を除き、食事以外にも水分補給を行う必要がある。</p> <p>◆低栄養に注意</p> <p>提供される食事は冷たいことが多く、高齢者にとっては食べにくく、食事の好みが変わらず、摂取量が減り、低栄養が心配される。離乳食や形態調整食の食品を活用する等、積極的に食事を摂ることが大切である。</p> <p>◆入れ歯やかみ合わせの問題で噛む力が低下している場合</p> <p>食べ易い食事（お粥、刻み食）等を準備する。また、特定の栄養素が不足する場合には、保健機能食品やサプリメント等の補助食品の利用を考慮する。</p> <p>◆飲み込む機能が低下している場合の対応</p> <p>食べ物が飲み込みやすくなるよう、とろみをつけ誤嚥を起こさないように配慮する。</p>
高血圧	<p>◆適正エネルギー摂取と体重管理、食塩過剰摂取に対する注意点</p> <p>避難所では、流通・保管が可能な菓子類等の高エネルギー食品が多く届けられる。一方、避難所生活では、活動量が減り、これらの食品を過剰に摂取することは、体重増加の原因となり血圧を上げることに繋がる。菓子類や菓子パン、スナック菓子、甘い飲み物等の摂取を控え体重管理に配慮する。</p> <p>提供される食事は、インスタント食品や汁物等が多いので、汁を残す等の配慮をする。また、提供される弁当については、漬物や醤油、ソース等は極力控える。</p> <p>◆服薬している場合の注意点</p> <p>高血圧や心臓疾患等でワーファリンを含む薬を服用している場合は、納豆、クロレラ、青汁等に含まれるビタミンKが効き目を打ち消してしまうことから、これらの食品は控えるようにする。</p> <p>また、カルシウム拮抗薬は、服用中に特定の食品（グレープフルーツジュース、文旦、夏みかん等）を摂取した場合、薬剤の作用がより強く現れるために注意が必要である。</p>
糖尿病	<p>◆血糖コントロール</p> <p>糖尿病は、平常時から血糖をコントロールすることが基本となるが、避難所生活では、食事時間や食事内容が変化するため糖尿病を悪化させる恐れがある。食事時間を1日3食、規則正しく、適量食べるように調整するとともに、バランスの良い食事を心がける。</p>

◆菓子・嗜好品について  
菓子類や清涼飲料水、アルコール類は血糖の上昇につながるので控える。

◆健康管理のポイント  
治療内容（指示エネルギー、服薬状況、かかりつけ医等）が分かるように、持ち出し袋に健康状態を記載した記録票を入れておくことや、日頃から外出時には、「糖尿病連携手帳（日本糖尿病協会）」等を携帯するようしておく。  
血糖降下剤等の薬剤治療を行っている人の場合には、低血糖を予防するためにも、食事内容や時間に配慮する。

腎臓病

◆透析患者の場合  
透析に対応した食事が必要なため、早急な対応が必要である。

◆エネルギーの確保  
災害時には、まずエネルギーの確保を優先する。エネルギー量が不足すると、体内のたんぱく質がエネルギー源として消費される。その結果、筋肉組織の細胞が壊れて腎臓の負担が多くなる。そのため、たんぱく質を制限している場合は、糖質や脂質で、エネルギーを補う必要がある。油やでんぷんを使った揚げ物や炒め物料理やエネルギー補給等が手軽にできる特別用途食品等を活用する。

◆食塩・水分等の制限  
避難所で支給される弁当には、食塩や肉・魚等、たんぱく質の割合が多いものもあるので注意が必要である。水分コントロールが必要な場合には、食塩のとりすぎにも注意する。また暑い時期には、脱水を防ぐ必要があるため、水分の摂取に配慮する必要がある。

◆カリウムの制限  
腎臓の機能が低下しカリウムが排泄できなくなり、血液中のカリウムが増加することがある。カリウムの増加は不整脈を起こす危険があるので、医師の指示がある人は、芋類、豆類、生野菜、果物等カリウムを多く含む食品についての制限を守ることが大切である。

食物アレルギー

◆アナフィラキシーショックの予防  
乳幼児から成人に至るまで、食物アレルギー症状を起こす人が増えており、重篤なアナフィラキシーショック症状を起こし、対応の遅れから死にいたる場合もある。災害初期には個別対応が困難なことが予測されるので、平常時からの家庭における備蓄（最低でも3日分、できれば1週間程度）が重要となる。また、災害時には、避難所において、アレルギー対応食品の手配や栄養相談等、速やかに対応する。


◆アレルギー対応食品の手配  
医師に特定のアレルゲンの摂取制限を指示された場合に用いる。

◆加工食品に含まれるアレルゲン表示の活用  
・必ず表示される7品目（特定原材料）

卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
---	---	----	----	-----	----	----

・表示が勧められている20品目（特定原材料に準ずるもの）

あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ
酒	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マツタケ
桃	山芋	りんご	ゼラチン	カシューナッツ	ごま	

	<p>◆乳幼児等の子どもの保護者への支援      集団生活の中で誤食を恐れる保護者の心理的なストレスは大きいので、周囲への周知と理解を図る対策を取る。      （食べさせてはいけない食品を書いたワッペンやゼッケン等）</p> <p>◆アナフィラキシー症状を起こした時の対処方法を決めておく。</p> <p>◆日本小児アレルギー学会      災害時のこどものアレルギーに関する相談窓口（無料）▶メール相談：sup_jasp@jspaci.jp</p>
ハラル フード	<p>◆ハラルフードについて      ハラルフードを必要とする人が、イスラム教徒（ムスリム）の留学生や研究生を受け入れている大学や、ムスリムを雇用している国内の企業等を中心に全国各地に在留している。観光客の中にもおられる。イスラム教徒の方は、生活するうえでいくつかの戒律があり、食べていいものと食べてはいけないものがある。「ハラル」とは、「許されている」という意味のアラビア語で、「ハラルフード」とは戒律によって禁止されている食品が入っていない、食べても良いという意味である。</p> <p>◆禁止・制限      全面的に摂取を禁じられているのは『豚肉』『アルコール』である。      ハラルフードには細かいルールがあり、専門機関による厳しい基準をクリアしたハラルフードと証明された加工食品等に「ハラル認証」がつけられている。この「ハラル認証」がついている食品を非常食としておくと安心だが、必ずしもできているところばかりではなく、本人の非常食に頼るところが依然大きいと考えられている。食事を提供する場合には、本人に確認する。</p> 
便 秘	<p>◆避難所等いつもと違う出来事に遭遇した時や環境が変化したときに便秘を訴える方が多くなる。</p> <p>◆避難所での便秘対策のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝十分な水分を摂取する。        水分は便を軟らかくするために必要で、冷たい水や牛乳等を飲む。</li> <li>・毎日規則正しい運動を心掛ける。        運動は腸の働きを活発にさせ、腹部のマッサージも効果がある。快便を得るためには、避難所でも便意を感じた時、遠慮せずトイレに行くことが必要である。        以上の便秘対策のポイントは便秘の改善に有効であるが、もうすでに頑固な便秘が続いている方は、医師や、保健スタッフに相談できることを周知する。</li> </ul>

(3) 栄養量の参照量

【被災後3か月までの栄養量の参照量】(出典：平成23年4月21日付厚生労働省 事務連絡)

～1歳以上、1人1日あたり～ (※日本人の食事摂取基準2020年版をもとに算出)

エネルギー	2,000kcal
たんぱく質	55g
ビタミンB1	1.1mg
ビタミンB2	1.2mg
ビタミンC	100mg

エネルギーは、身体活動レベルⅠとⅡの中間値を用いて算出  
 ビタミンB1、B2はエネルギー量に応じて算出

※対象特性別参照量 (参考)

	対象特性別 (1人1日あたり)			
	幼児 (1～5歳)	成長期Ⅰ (6～14歳)	成長期Ⅱ (15～69歳)	高齢者 (70歳以上)
エネルギー(kcal)	1,200	1,900	2,100	1,800
たんぱく質(g)	25	45	55	55
ビタミンB1(mg)	0.6	1.0	1.1	0.9
ビタミンB2(mg)	0.7	1.1	1.3	1.1
ビタミンC(mg)	45	80	100	100

【被災後3か月以降の栄養量の参照量】

○エネルギー及び主な栄養素

(資料：平成23年6月14日付厚生労働省 事務連絡)

目的	エネルギー・栄養素	1歳以上・1人1日当たり
エネルギーの摂取過不足の回避	エネルギー	1,800～2,000kcal
栄養素の摂取不足の回避	たんぱく質	55g以上
	ビタミンB1	0.9mg以上
	ビタミンB2	1.0mg以上
	ビタミンC	80mg以上

※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設定

○対象特性に応じて配慮が必要な栄養素

目的	栄養素	対象特性に応じた配慮事項
栄養素の 摂取不足回避	カルシウム	骨量の蓄積の観点から、特に6～14歳では、600mg/日を目安とし、多様な食品の摂取に留意すること
	ビタミンA	成長障害を回避する観点から、特に1～5歳では、300μgRE/日を下回らない量とし、主菜や副菜の摂取に留意すること
	鉄	月経がある人で貧血の既往歴がある人は、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	高血圧予防の観点から、過剰摂取を避けること



(4) 災害時要配慮者用の特別用途食品等 (参考例 2018西日本豪雨災害時)						
食品分類	メーカー名	商品名	規格	ケース入数	備考	
おかゆ	ヘルシーフード	快食応援団 なめらかおかゆ	200 g	40	学会分類2-1	
おかゆ	フードケア	ふっくら 白がゆ	200 g	20	学会分類3	
粉ミルク	和光堂	はいはい ステイックパック	13g×10	24	0か月～	
ミルク (乳アレルギー用)	和光堂	ボンラクト i	360g	12	0か月～ 乳・乳糖 不使用	
フオロアーゾプミルク	和光堂	ぐんぐん ステイックパック	14g×10	24	9か月～ 冷水可溶、牛乳の代替飲料として	
ベビーフード	和光堂	洋風ベビーランチ	80g×2	24	7か月～ 7大アレルゲンフリー、カップ入りスプーン	
ベビーフード	和光堂	彩り野菜のベビーランチ	80g×2	24	7か月～ 7大アレルゲンフリー、カップ入りスプーン	
ベビーフード	和光堂	和風弁当	80g×2	24	9か月～ 7大アレルゲンフリー、カップ入りスプーン	
ベビーフード	和光堂	鮭のホワイシチュウ弁当	80g×2	24	9か月～ 7大アレルゲンフリー、カップ入りスプーン	
ベビーフード	和光堂	田舎風弁当	110g・80g	24	12か月～ 7大アレルゲンフリー、カップ入りスプーン	
ベビーフード	和光堂	五目中華丼セット	110g・80g	24	12か月～ 7大アレルゲンフリー、カップ入りスプーン	
ベビーフード	和光堂	鮭と根菜の五目ごはん弁当	130g・80g	24	1歳4か月～ 7大アレルゲンフリー、カップ入りスプーン	
ベビーフード	和光堂	具だくさん豚汁弁当	130g・80g	24	1歳4か月～ 7大アレルゲンフリー、カップ入りスプーン	
赤ちゃんおやつ	和光堂	小魚せんべい	2枚×6	24	7か月～ 7大アレルゲンフリー	
赤ちゃんおやつ (1歳から)	和光堂	わかめせんべい	6g×3	24	1歳～ 7大アレルゲンフリー	
赤ちゃん用イオン飲料	和光堂	アクアライト りんご	500ml	24	3か月～ 7大アレルゲンフリー	
介護食	キューピー	やさしい献立 なめらかおかゆ 大豆の煮もの	75 g	36	学会分類2-1	
介護食	ホリカフーズ	おいしくミキサー豚肉のやわらか煮	50g	12	学会分類2-1	
介護食	キューピー	やさしい献立やわらかおかゆ 肉じゃが	80g	36	学会分類3	
介護食	アサヒ	バランス献立 かぼちやの鶏そぼろ煮	100g	24	学会分類3	

介護食	アサヒ	かに雑炊	100g	24	舌でつぶせる
介護食	アサヒ	鯛雑炊	100g	24	舌でつぶせる
介護食	アサヒ	鶏五目雑炊	100g	24	舌でつぶせる
濃厚流動食	アサヒ	栄養プラスプレーンヨーグルト味	125ml	24	
濃厚流動食	アサヒ	栄養プラスいちごヨーグルト味	125ml	24	
濃厚流動食	アサヒ	栄養プラスブルーベリーヨーグルト味	125ml	24	
濃厚流動食	明治	メイバランス (コーヒー味)	125ml × 12	12	
濃厚流動食	明治	メイバランス (ヨーグルト味)	125ml × 12	12	
濃厚流動食	明治	メイバランス (抹茶味)	125ml × 12	12	
濃厚流動食	明治	メイバランス (バナナ味)	125ml × 12	12	
濃厚流動食	明治	メイバランス (ストロベリー味)	125ml × 12	12	
濃厚流動食	明治	メイバランス (ストロベリーヨーグルト味)	125ml × 12	12	
濃厚流動食	明治	メイバランス (ブルーベリーヨーグルト味)	125ml × 12	12	
濃厚流動食	明治	メイバランス (マスカットヨーグルト味)	125ml × 12	12	
濃厚流動食	明治	メイバランスカッゼリー (ストロベリー味)	58g × 24	24	
濃厚流動食	明治	メイバランスカッゼリー (ぶどう味)	58g × 25	24	
濃厚流動食	明治	メイバランスカッゼリー (バナナ味)	58g × 26	24	
野菜ジュース	カゴメ	カゴメ野菜1日これ1本	200ml × 24	24	
サプリメント	アサヒ	マルチビタミン、ミネラル	300粒	24	
補助食品	太陽化学	サンフアイバー ステイック	6g × 30	10	
トロミ調整食品	アサヒ	トロミエール	2.5g × 30	12	とろみ調整
口腔ケア	アサヒ	口腔ケアウエットアイー	100枚	12	

## 5 災害対策本部の解除

### (1) 対策本部設置解除

本部長は、災害の危険がなくなり、又は災害支援対策が概ね完了したときは、災害対策本部を解除する。

### (2) 報告

会長は、災害対策本部を解除したときは、その旨を岡山県保健福祉部及び日本栄養士会、その他必要な関係機関へ報告する。



### Ⅲ 栄養・食生活支援活動に係る様式

活動記録票

様式 1

年 月 日 ( )

活動者

勤務先

発災から 日目

リーダー： ( )

天気： ( )

( )

活動拠点 ( )

( )

所属栄養士会 ( )

( )

時間	活動内容	活動場所	同行者・連携団体	使用した物
7:00				
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

日栄への通達

その他

議事録

[通し番号 : ] 記入者 : 勤務先 :

会議名			
日時	年 月 日	~	場所
出席者	議長 :		

実施済みの活動	報告者	場所	特記すべき報告内容

話し合われた課題	議題	決定事項

その他	

アセスメントシート				記入日 月 日 記入者氏名( )			
No	お名前	年齢	性別	身体状況	滞在場所	特記事項	連携先
1	No [ ]		男・女	<input type="checkbox"/> 一般食 <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・ピーナッツ・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)			
2	No [ ]		男・女	<input type="checkbox"/> 一般食 <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・ピーナッツ・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)			
3	No [ ]		男・女	<input type="checkbox"/> 一般食 <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・ピーナッツ・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)			
4	No [ ]		男・女	<input type="checkbox"/> 一般食 <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・ピーナッツ・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)			
5	No [ ]		男・女	<input type="checkbox"/> 一般食 <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・ピーナッツ・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)			

○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    高血圧・・・水分確保、減塩、薬等    便秘・・・食物繊維、水分等

下痢・・・低残渣、水分等

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



## 被災地状況把握シート

記入日 年 月 日

避難所名 ( ) 記入者氏名 ( )

避難所の状況	
ライフライン	水道 ( 使用可 ・ 使用不可 →給水車 ( 有 ・ 無 ) ) ガス ( 使用可 ・ 使用不可 ) 電気 ( 使用可 ・ 使用不可 ) 暖房器具 ( 使用可 ・ 使用不可 ) トイレ [ 使用可→施設のトイレ ( ) 個、仮設トイレ ( ) 個 ) [ 使用不可 ( ) ]
支援スタッフ	医師 常駐 ( ) 名、巡回 ( 無 ・ 有 ) →週 ( ) 回 保健師 常駐 ( ) 名、巡回 ( 無 ・ 有 ) →週 ( ) 回 看護師 常駐 ( ) 名、巡回 ( 無 ・ 有 ) →週 ( ) 回 栄養士 常駐 ( ) 名、巡回 ( 無 ・ 有 ) →週 ( ) 回 その他 ( ) 名 ( )
支援物資	水 ( 無 ・ 有 ) → ( 十分 ・ 不十分 ) 水以外の飲料 ( 無 ・ 有 ) → ( 十分 ・ 不十分 ) 弁当 ( 無 ・ 有 ) → ( 十分 ・ 不十分 ) 食品 ( 無 ・ 有 ) → ( 十分 ・ 不十分 ) これまでに届いた食品 ( ) 栄養機能食品・特別用途食品 ( 無 ・ 有 ) → ( 十分 ・ 不十分 ) 医薬品 ( 無 ・ 有 ) → ( 十分 ・ 不十分 ) 毛布 ( 無 ・ 有 ) → ( 十分 ・ 不十分 ) 提供主体 ( 行政 ・ 自衛隊 ・ ボランティア )
炊き出し	( 行っていない ・ 行っている ) → ( 開始日 平成 年 月 日 ) 調理者 ( 行政 ・ 自衛隊 ・ ボランティア ・ 避難住民 )
食事内容	( 主食 ・ たんぱく質を多く含む食品 ( 肉、魚、卵、乳類等 ) ・ 野菜 ・ 果物 ) ※記入日またはここ 2-3 日の状況をご記入下さい。
避難住民の状況	
避難所住民数	収容人数 ( ) 名 男女比 ( 男 : 女 ) 年齢層 ( )
特別な配慮が必要な方	乳幼児 ( いる ・ いない ) ( ) 名 妊産婦 ( いる ・ いない ) ( ) 名 高齢者等嚥下困難な方 ( いる ・ いない ) ( ) 名 慢性疾患等で食事制限が必要な方 ( いる ・ いない ) ( ) 名 食物アレルギーがある方 ( いる ・ いない ) ( ) 名 対応状況 ( おおむね対応できている ・ 対応できていない ) 理由 ( )
自由記載欄(困っていること等)	

栄養に関する健康相談票

\*必要に応じ **避難所** ⇒ **情報集約先**

相談日 年 月 日

NO		記入者名	
種別	・面接→避難所名又は住所 ( ) ・TEL (電話番号: ) ・その他 ( )		
相談者氏名			
対象者	・本人 ・本人以外→氏名 ( ) (続柄: )		
※以下は、対象者の方についてご記入下さい。			
生年月日	明・大・昭・平・令和 年 月 日 ( ) 歳		
対象者属性	・乳幼児 ・学童期 ・妊婦 ・授乳婦 ・成人 ・高齢者 ・食物アレルギー		
現病歴	・糖尿病 ・高血圧 ・腎臓病 ・その他 ( )		
現病歴の 治療状況	現在の服薬状況 ( 中断 ・ 継続 ) 薬品名 ( )		
これまでの 食事制限	食事制限 ( 有 ・ 無 ) 具体的な制限内容 ( )		
現在の 自覚症状	・発熱 ・吐き気 ・便秘 ・下痢 ・口腔内症状 ( ) ・歯に関する症状 ・その他 ( )		
現在の 食事内容	乳児の場合 ( 母乳 ・ 乳児用ミルク ・ 混合 ) 離乳食 ( 開始 ・ 未開始 )		
	子ども・成人・妊婦・授乳婦・高齢者の場合 (主食 ・ たんぱく質を多く含む食品(肉, 魚, 卵, 乳類等) ・ 野菜 ・ 果物 ) 具体的な食事内容 ( )		
	1日の食事回数 ( 1 [回] ・ 2回 ・ 3回 ・ その他 ( ) )		
	食欲 ( 有 ・ 無 )		
	水分摂取状況 ( 吐 )		
身体活動	( ほとんど動かない ・ 普通 ・ よく動く )		
相談内容 (困っている こと等)			
指導内容			
今後の支援 計画	( 解決 ・ 継続 )		





活動記録票・議事録 記入マニュアル

【活動内容】

以下の分類に基づき、記号（①～⑨）を使用する。

分類		活動例
①マネジメント		情報収集、報告書作成、事務作業、被災地・施設の状況確認、視察
②ミーティング		打ち合わせ、ミーティング、活動報告、相談
③引き継ぎ		業務の引き継ぎ、マニュアル作成、申し送り
要配慮者以外を対象とした	④物資の確保	手配、仕分け、運搬、分配
	⑤炊き出し	献立作成、発注、検品、調理、衛生管理
	⑥アセスメント	避難者のアセスメント、食事状況調査、栄養相談
災害時要配慮者※を対象とした	⑦特殊食品の確保	
	⑧アセスメント	
⑨支援スタッフの栄養管理		
⑩その他		

『分類番号（活動内容）』の書き方で記入する。 例：①（情報収集）

※ 乳幼児、妊・授乳婦、高齢者、病者・障害者、外国人

【活動場所】

以下の分類に基づき、記号（1～6）を使用する。

『分類番号（名称）』の書き方で記入する。 例：1（〇〇地区）

分類	備考
1. 避難所	
2. 仮設住宅	みなし仮設を含む
3. 自宅	
4. 支援者の活動拠点・宿舎	
5. 備蓄や支援物資の倉庫	
6. 施設	管理栄養士が在勤
7. その他	

【略語】

記入の際、以下の略語を使用しても良い。

略語	名称	略語	名称
Dr.	医師	A	アセスメント
Ns.	看護師	M	ミーティング
PHN	保健師	㊦	避難所
EMT-P	救急救命士	㊧	仮設住宅
Ph.	薬剤師	日栄	日本栄養士会
FF	消防士	〇〇県栄	〇〇県栄養士会
Dt.	管理栄養士	(都道府府の場合は県の部分を変える)	

活動記録票

20〇〇年 月〇日 ( )  
 発案から 西暦で記入 日目  
 天気: \_\_\_\_\_  
 活動拠点 所属栄養士会 \_\_\_\_\_ 晴れ  
 リーダー: \_\_\_\_\_  
 活動者 A ( ) 〇〇県  
 〇〇市 ( )  
 B \_\_\_\_\_ 同じチームのメンバーは記入不要

時間	活動内容	活動場所	同行者・連携団体	使用した物
7:00	『番号(内容)』で記入 分類はマニュアルに記載	『番号(場所名)』で記入 分類はマニュアルに記載		持参したのも記入
7:45	③(引き継ぎ)		4(宿舎)	前任者
8:00	30分単位では表せない場合 時間欄に記入		4(〇〇〇〇)	行政D t, 看護協会、
9:00	①(入所者の状況把握・人数確認)	1(〇〇)		ミーティング出席者も記入 (議事録に記載している場合も同様)
10:00	筆記用具			
1:00	矢印は線上に記入			
2:00	⑤(昼食提供、献立作成)	1(〇〇⑧)		略語はマニュアルを参照
3:00				
4:00	⑥(A)		1(〇〇⑧)	
5:00	⑥(栄養調査)		2(〇〇地区)	記入事項がない場合 『×』を記入
6:00	筆記用具			
6:40	④(物資の配布)		2(〇〇地区)	現地職員
7:00	栄養補助飲料			
7:00	①(実施献立、マニュアル作成)		4(〇〇〇〇)	
8:00	②(M)		4(〇〇〇〇)	行政D t, 看護協会、
9:00				
19:00	①(マニュアル、報告書作成)		4(宿舎)	
20:00				
21:00				感想、まとめ、備考等を記入 地図の記入などスペースが足りない場合は裏面を利用

**日栄への通達**

- 消費期限の近い経腸栄養剤が有り余るほどあるので、必要なところに回してほしい。
- 現地で1週間くらい事務管理するスタッフが必要

**その他**

食事を提供し笑顔を見られたことにやりがいを感じ、食事の力を改めて実感した。

[ 通し番号 : 1 ]

記入者 : 日本 一郎

勤務先 : ○○県庁

会議名	合同 M		
日時	20○○年 ○ 月 ○ 日	18:00~18:30	場所 活動拠点
出席者	議長 : 行政職員 PCAT、Dt. 栄養太郎、Dt. 本部花子		
実施済みの活動	報告者	場所	特記すべき報告内容
	日本一郎	B 避難所	栄養面で問題なし 昼食提供・明日の昼食準備実施 (納品、献立、作業工程表)
	看護協会	D 地区	健康面問題なし
	PCAT	E 地域	在宅要介護者多数
話し合われた課題	議題		決定事項
	個人情報の管理について		情報は紙ベースで扱い、ネットでの流出厳禁。
	夏の安全対策		食中毒防止のため、冷蔵庫の購入を検討。
その他	5/23 より○○食品が委託調理を開始。 今後の被災者の方向性…いつまでも避難はできない⇒減らしていく方向で支援		
	活動報告、課題以外		

チームのメンバーも参加している場合は記載

報告内容のうち、特記すべきと判断した内容を記載

議題と、その議題に対する決定事項を横並びに記載





## IV 栄養・食生活支援活動に係る参考資料

### 1 避難生活向けリーフレット

- (1) 栄養食生活リーフレット
- (2) 衛生管理リーフレット
- (3) 赤ちゃん、妊婦・授乳婦の方向けリーフレット
- (4) 高齢の方向けリーフレット
- (5) 災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック
- (6) 熱中症・脱水予防のちらし
- (7) 便秘に関するちらし
- (8) 個別対応に関するちらし

\* (1) から (4) のリーフレットは日本栄養士会ホームページに専門職向け解説資料が掲載されています。ご自分の ID・パスワードを使い閲覧してください。

## 避難生活を少しでも元気に過ごすために

### 食事はとれていますか

不安で食欲がない、飲食物が十分に届かない等困難な状況が多いですが、まずはできるだけ食べて、身体にエネルギーをいれましょう。

- エネルギーは、寒さに対抗し、体力や健康の維持のために大切です。
- 食欲がない時には、エネルギーのある飲料や汁物、甘い食物を食べることから試してみましょう。
- 支援物資では、食物の種類が限られるので、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しがちです。野菜や果物のジュース、栄養を強化した食品等が手にはいたら、積極的にとりましょう。
- 食欲がない、かたい物が食べにくい等、お困りの点がありましたら、医療・食事担当スタッフにご相談ください。

### 食べる時に

- できるだけ直接さわらずに、袋（包装物）ごと持って食べるようにしましょう。



- 配られた飲食物は早めに食べましょう。

### 水分をとりましょう

飲料水やトイレが限られており、水分をとることを控えがちです。飲み物がある場合には、我慢せずに、十分に飲んでください。水分が不足すると下記のような症状がおこりやすくなります。

- 脱水
- 心筋梗塞
- 脳梗塞
- エコノミークラス症候群
- 低体温
- 便秘



### 身体を動かしましょう

復興の作業のために、身体を動かしている方もいらっしゃいますが、避難所の限られた空間では身体を動かす量が減りがちです。健康・体力の維持、気分転換のために、身体を動かしましょう。

- 足の運動（脚や足の指を動かす、かかとを上下に動かす）
- 室内や外で歩く
- 軽い体操



食物アレルギーがある方、病気の治療で食事の制限が必要な方、妊婦さん等は、早めに避難所のスタッフや医療・食事担当スタッフにご相談ください。母子、高齢者（高血圧、糖尿病を含む）向けの資料もあります。必要な方はお知らせください。

## 避難生活を少しでも元気に過ごすために

避難所では同じ空間に多くの人が集まって生活しているため、食中毒等への注意が必要です。また、風邪やインフルエンザ等の感染も広がりやすくなっています。感染予防には手洗いが基本。少しでもできることから心がけましょう。

### 食中毒 に気をつけましょう

- 流水が使えるときは、調理の前、食事の前に流水と石鹸で手を洗いましょう。(断水しているときは、避難所の手指用アルコール剤または、ウェットティッシュを使いましょう)
- 缶詰等の加工食品は開封したら早めに食べましょう。

### 食事担当のスタッフの方へ

- 作業前に手洗いをしましょう  
(枠内上記参照)
- 消費期限を確認しましょう。
- 食料品は冷暗所で保管しましょう。
- 下痢をしている場合、吐き気がある場合は、食事の担当はやめましょう。

### 調理をするときには...

- おにぎりは、ラップで握りましょう。(右図)
- 調理用ボウルやお皿等はラップを敷く等、できるだけ汚さないようにしましょう
- 加熱が必要な食品は中までしっかり熱を通しましょう。
- 使った調理器具等はできるだけ洗浄し、清潔に保ちましょう。



### 病気の感染を予防するには

#### ①手洗い

- 流水が使えるときは、こまめに流水と石鹸で手を洗いましょう。
- 断水しているときは、手指用アルコール剤(特に、トイレ後、食前)を使いましょう。



#### ②うがい

- 流水またはペットボトルや給水車の水が使えるときはこまめにうがいをしましょう。



#### ③マスクの着用

- マスクが足りない場合は、風邪の症状が出ている人にマスクをしてもらうことを優先しましょう。



### 下痢や風邪に

#### かかった時の栄養管理

- ① 脱水予防のために、こまめに水分をとりましょう  
【例】水、お茶、果実ジュース、スポーツ飲料
- ② 消化がよく軟らかい食事をとりましょう  
【例】レトルトおかゆ、缶詰(煮物)
- ③ ビタミン・ミネラル類を積極的にとりましょう  
【例】野菜、果物、野菜・果実ジュース

### 具合が悪いと感じたときは...

発熱、咳、下痢、嘔吐、腹痛の症状がある方は、早めに避難所のスタッフまたは医療スタッフにご相談ください。



## 避難生活を少しでも元気に過ごすために

### 1. ママ 肩の力をぬいて

困ったことは、医療・食事担当スタッフに相談しましょう。



### 2. とれるときに水分を

飲み物が十分なかったり、トイレに行く回数を減らすため、水分を控えがち・・・妊婦さんとおなかの赤ちゃんの健康、ママと赤ちゃんの健康や母乳のためにも、飲み物がある場合には、積極的に水分をとることが大切です！

### 3. 食べられるチャンスに少しずつでも

食事の回数や、一回当たりの食事量が限られてしまいます。  
食欲がないこともあるでしょう。  
食べられる時に、食べられる量から。

### 4. 食べ物の種類が増えてきたらビタミンを

食べ物の種類が増えてきたら、おにぎりやパン以外に、野菜、果物、果実ジュースや、栄養を強化した食品等を取り、ビタミンを補給しましょう。

### 5. 赤ちゃんはママのお乳を吸うと安心します

一時的に母乳が出なくても、赤ちゃんはママのお乳を吸っているだけで、安心します。また、吸わせ続けることで、また出てくるようにもなります。

### 6. 赤ちゃんやママは

できる範囲であたたかく

毛布を巻いたり、抱っこしてあたためましょう。ママの抱っこで、赤ちゃんは安心します。

妊婦さんは、重ね着や毛布等で自分自身を巻いて温めることで、おなかの赤ちゃんと自分の体調を整えることにつながります。



## 大事なことはママと赤ちゃんが疲れすぎないことです

赤ちゃんが元気で、いつものようにおしっこウンチが出ていれば母乳は足りています。

\*気になる場合は管理栄養士や助産師等の専門職にミルクが必要かどうか相談しましょう。

### 粉ミルクの作り方 <準備するもの>

- 哺乳ビン（なければ、紙コップ、スプーン等でも OK）  
\*使う前に、きれいに洗って、熱湯で十分消毒してください
- 軟水 [ 井戸水は✕ 給水車の水は当日中に使いましょう  
水道水が使えない時は、国産のミネラルウォーターで ]

### <ミルクの作り方> 手は清潔に



やけどに注意しながら、一度沸騰させたお湯を哺乳ビンに注ぎます。



粉ミルクの缶の説明書を目安に、必要な量のミルクを哺乳ビンに入れます。



混ざったら、直ちに冷やします。



手首にミルクをたらし、生温かく、熱くなければ大丈夫です。

(出典：How to Prepare Formula for Bottle-Feeding at Home (FAO/WHO) より抜粋・改変)

### 液体ミルク

2018年8月に解禁された液体ミルクは、調乳なしでそのまま飲ませることができます。よく振ってから、飲ませてください。飲み残しは捨てましょう。

人工乳首がついていないタイプは、清潔な紙コップ等で与えると便利です。

室温（25℃以下）で保存してくださいね。

詳しくは「専門家向け解説資料」または



「赤ちゃん防災プロジェクト 災害時における乳幼児の栄養支援の手引き」をご参照ください

### 離乳食はこんな方法でも

避難所では赤ちゃんのご飯も心配ですよ

5-6カ月の赤ちゃんなら、母乳やミルクで代用を

7-11カ月の赤ちゃんなら、スプーンでつぶしたり、お湯を加えて、おかゆ状に

12カ月以降の赤ちゃんなら、炊き出しのご飯に味噌汁を入れて「かんたんおじや」を作ったり、よく煮た大根や芋なら大丈夫



\*生モノと、十分に火が通っていない食べ物、絶対あげないでください

\*塩分はなるべく控えめに

\*食器やスプーンは清潔に

#### アレルギーがあるお子さんに

炊き出しに含まれる和風だし（さば、えび等）やコンソメ・スープ類（卵・牛乳等）、みそ・醤油・バター（大豆）などの調味料にアレルギーを起こす成分が入っていることがあります。医療スタッフにご相談ください。

## あなたの元気がみんなの元気！！

ついつい、お子さんやお孫さんに配慮して、食事を遠慮してしまうかもしれません。でも、あなたが元気であることが、ご家族や周りの方の元気につながります。

### 1. 水分をしっかりととりましょう

避難生活では、飲料水の不足や、トイレの数の不足のために、水分摂取を控えがちです。食事の量が減ると、水分の摂取量も少なくなりがちです。水分が不足すると、疲れやすい、頭痛、便秘、食欲の低下、体温の低下等がおきやすくなります。血流を良くする、血圧や血糖をコントロールするためには、水分をしっかりとることが大切です。

### 2. しっかり食べましょう

食べ物が限られていることや慣れない環境等のために食欲が低下しがちです。体温や身体の筋肉を維持するためにも、出された食事はしっかり食べましょう。

ゼリー飲料や栄養素を強化した食品等が届いたら、積極的に食べましょう。

ご飯類は、袋に入れてお湯につけて温める、汁に入れて雑炊のようにする、パン類は牛乳やジュースに浸すと食べやすくなります。

### 3. 飲みこみにくい方へ

日頃から飲みこみにくいと感じる方、食事や飲み物を飲んだ時にむせる方は、次のような工夫をしてみましょう。

- ◇ 食事をする時には、横になったままでなく、座って食べるか、少し身体を起こして食事をしましょう。
- ◇ 食事の前に少量の水で口を湿らせましょう。
- ◇ 食品と水分を交互にとりましょう。
- ◇ 袋に入っている状態の時に、つぶしたり、ちぎったりして、食べやすい大きさにしましょう。

### 4. 身体を動かしましょう

避難所生活では、身体を動かす量が減りがちです。食べるだけでなく、身体を動かすことも考えましょう。

- ◇ 脚や足の指を動かす。
- ◇ かかとを上下に動かす。
- ◇ 室内や外を少し歩く。
- ◇ 軽い体操



高血圧、糖尿病等で普段から食事療法をしている方は、早めに避難所のスタッフや医療・食事担当スタッフにお知らせください。また、食べ物が飲みこみにくい方、義歯の状態が悪い方もご相談ください。

### 血圧が高めの方へ

寒さや、睡眠不足、不安感等でも血圧は高くなります。非常に難しいとは思いますが、できるだけ睡眠をとり、リラックスを心がけましょう。血圧のコントロールのためには、以下のようなことも大切です。

- 水分を十分にとりましょう。
- 少し身体を動かしましょう。(軽い体操、室内や外を少し歩く)
- 下半身を温めましょう。
- 野菜や果物が手に入るようになったら積極的に食べましょう。

### 血糖値が高めの方へ

普段は、上手にコントロールできている方でも、今は難しいかもしれせん。血糖値の急な上昇や低血糖を予防するためには、以下の点に気をつけましょう。

- できるだけ糖分を含まない飲料を選び、水分を十分にとりましょう。
- 食事量が減っているので、薬を使っている人は低血糖に気をつけましょう。
- 食事は、一度にたくさん食べずに、少しずつ回数を分けて食べましょう。
- 食べる時には、良く噛んで時間をかけて食べましょう。

# 災害時に乳幼児を守るための 栄養ハンドブック



— 赤ちゃん防災プロジェクト —

乳児がいる場合にご覧下さい

※乳児とは生後1年未満の赤ちゃんのことです

## ママへのアドバイス

1. 取れる時に水分を

2. 食べられるチャンスに少しずつでも

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

3. 食べ物の種類が増えてきたら・・・

右の「食事バランスガイド」を活用！

まずは主食をしっかりと。

次に副菜、主菜の順に多く食べます。

乳製品や果物は1日1回食べられればベスト♡

4. 赤ちゃんはママのお乳を吸うと  
安心します！

一時的に母乳が、減ったり出ていないように感じてても、  
赤ちゃんはママのお乳を吸っているだけで安心します。  
また、吸わせ続けることで、母乳が出てくるようになります。



**大事なことは、ママと赤ちゃんが疲れすぎないこと!!**

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





## 災害時こそ、まずは母乳！

### 母乳のメリット

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



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

人手とモノが不足する災害時に母乳は最適な栄養源なのです。

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



ふだんミルクをあげている場合はどうすればいいの？

母乳だけでは不足する場合には、母乳代替食品（粉ミルク・液体ミルク）で補うことができます。

なお、清潔な哺乳瓶や乳首がないときは、紙コップやカップ、スプーン等をつかった授乳方法（カップフィーディング）があります。管理栄養士や保健師等に相談しましょう。

### 避難所・避難先の環境をチェックしましょう。

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

## 粉ミルクの作り方

### 準備するもの

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



### 手は清潔に!!



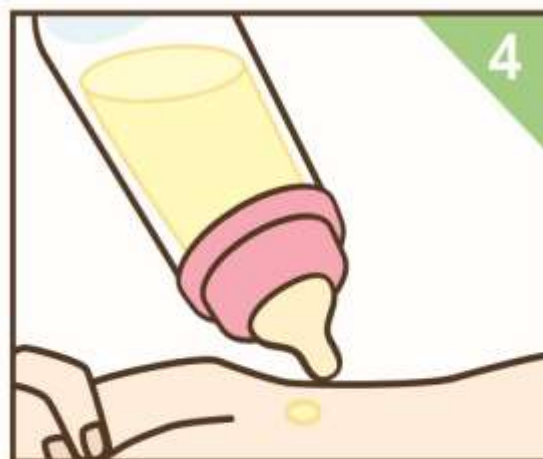
- ① やけどに注意しながら、一度沸騰させたお湯(70℃以上)を哺乳瓶に注ぎます。



- ② 粉ミルクの缶の説明書を目安に、必要な量の粉ミルクを哺乳瓶に入れます。



- ③ 混ざったら、直ちに冷やします。  
\*水は哺乳瓶のキャップより下に当てます。



- ④ 手首にミルクをたらし、生温かく、熱くなければ大丈夫です。

## 液体ミルク

国内での製造・販売がスタート!!

液体ミルクは  
調乳なしでそのまま飲ませることができます



### 保存と飲ませ方は？

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

### 注意点は？

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

外国語の表示に注意しましょう。

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

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



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

避難所等での乳幼児の栄養の **SOS** は

岡山県栄養士会特殊栄養食品ステーション

090

—

6433

—

0840

（公社）岡山県栄養士会（JDA-DAT 岡山） ☎086-273-6610

# 熱中症 ・ 脱水症状

## 大丈夫？

「喉がかわいた」と感じたら、  
もう体は水分不足になっています。  
そのような状態が続くと、  
脱水症状になってしまいます。  
水分をこまめに摂取するようにしましょう。

トイレが近くなるから  
喉がかわいていないから



水分を飲まない



脱水症状

詳しくは、保健スタッフにご相談ください。

# 便秘に 注意しましょう



- ① 十分な水分摂取
- ② 軽い運動
- ③ 食物繊維の摂取

できる限り野菜や  
果物を食べましょう



以上のことに気をつけても改善しない場合や、  
症状が気になっている方は、  
保健スタッフにご相談ください。

普通の食事が  
食べられない方は  
ご連絡ください

必要な方は個別に対応いたします

- ◆ 乳児用ミルク・離乳食
- ◆ おかゆ等軟らかい物
- ◆ アレルギー除去食、塩分制限、たんぱく制限、糖尿病食等

連絡先：岡山県栄養士会

特殊栄養食品ステーション

090-6433-0840

(公社) 岡山県栄養士会 JDA-DAT 岡山

## 2 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の影響下における

### 自然災害等発生時での JDA-DAT の災害支援活動への対応

最近頻繁に各地で地震等が発生しており、また梅雨前線の影響及び今後の台風シーズンの到来により、昨年のような大規模豪雨災害等の発生が予測されます。現在のような新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の影響下において、自然災害等が発生した場合には、避難所が開設され、被災者が密となることは避けられず、当然、クラスター感染が懸念されます。その中で、日本栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT)の災害支援活動において、感染防止拡大の観点より適切に対応することが求められます。

現状では新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図るため、県外への移動制限等が行われている自治体があることより、今後、地域内に災害が発生したとしても県外等からの支援者の受け入れは難しく、県内在住等の支援者のみで活動を行わざるを得ない状況が生じることが予想されます。当然、現地からの要請に基づき、地域ごとの行政機関が示す感染対策防止の方針に従って活動することが必須です。そのような点も踏まえて、今回、災害支援活動時のマニュアルを追加し、JDA-DAT が被災者への適切な支援活動に従事できるように感染防止等の注意点をまとめたものです。

#### コロナ禍における災害派遣時での注意点

1. 支援者が感染を拡大させてはならないこと。  
(被災地にウイルスを持ち込まない、持ち帰らない。)
2. 被災者の安全確保とともに支援者自身の安全確保を図ること。  
(支援者同士の接触による感染防止も含む。)
3. これまでの災害時の知識、技術及び装備に新たな感染症対策に関するものを追加すること。  
(派遣に備えて感染症対策の研修等を受講しておくことが望ましい。)
4. 支援活動時には、例外はなく 3密(密閉・密集・密接)を避けること。
5. 新型コロナウイルスを被災者に感染させてしまった、自分が感染してしまった等による損害賠償等を対象としたボランティア保険等への加入を事前に確認すること。
6. 被災地域内の JDA-DAT メンバーによる支援活動を優先し、原則として外部からの人的支援は後方支援を中心とすること。

## 上記の注意点に対応するための具体的な対策

1. 支援者の健康チェック表(体温、咳、息苦しさ、倦怠感、味覚・嗅覚異常等の症状の有無)への記載及び最近の渡航歴、行動歴等の確認を行い、派遣時の感染防止を図る。  
常に、個人の感染予防を徹底し、体調のチェックを行い、何らかの症状等がある場合は派遣元に報告し方針に従う。  
また、災害派遣終了後、一定の期間の健康管理を徹底すること。場合によっては派遣後の一定の自宅待機の期間が必要であることも、事前に考慮しておくこと。
2. これまでの JDA-DAT 派遣時に基づく装備の中に、マスク、フェイスシールド、防護エプロン、使い捨て手袋、使い捨てスリッパ(または使い捨てシューズカバー)、手指消毒液、体温計等、感染対策用備品を追加する。なお、入手の困難な場合も想定されるため、日本栄養士会 JDA-DAT 本部にも数日間活動可能な備品を確保し、緊急時に対応することとしているが、原則は自己完結である。
3. 災害派遣時において被災者と接して、栄養アセスメント等を実施する際の注意点等を下記に記載する。

### (1) 個別栄養食事相談

- ア 避難所等の責任者に対して、訪問の目的、感染防止対応等を説明し、対象者への支援活動の許可を得ること。
- イ 避難所等の密閉環境での対策  
支援者は常にマスク・手指消毒、活動時間中はマスクを着用する。こまめに石鹸での手洗い、アルコール消毒を行う。手で目や鼻、口をむやみに触らない。  
避難所等の居室スペースに入室する際は使い捨てスリッパ等を使用することも状況により対応すること。  
可能であれば対象者にもマスクの着用依頼と訪問時の手指等のアルコール消毒等を実施する。個人情報への漏洩に配慮の上、できるだけソーシャルディスタンスが確保できるスペースで栄養相談等を行う。眼からの飛沫感染が危惧されるので、フェイスシールド等を装着する。
- ウ 支援物資や相談媒体等を対象者に手渡す場合はできるだけ消毒済のものを渡す。

### (2) 集団栄養食事相談

集団相談等のイベント的支援については行政等と調整し、できるだけ実施しない方向で検討する。やむを得ず、集団相談を実施する場合は人数を限定したり、上記で示した個別栄養食事相談の対応に準ずる。対象者同士の距離を一定程度確保するとともに、密にならないよう配慮する。また、料理教室等の飲食を伴う栄養イベント等は当面の間、中止する。

### (3) 在宅訪問(仮設住宅・自宅等)

- ア 支援者はマスクの着用と入・退居時のアルコール消毒等を実施する。眼からの飛沫感染が危惧される場合は、眼鏡やフェイスシールド等を装着する。
- イ 新型コロナウイルス感染患者(感染疑い含む)に接触するおそれがある場合には、各施設の感染防止手順に従い、N95 マスク、サージカルマスク、フェイスシールド、防護服等の个人防护具を装着する。

### (4) 正確な情報の収集とその提供

国で通知されている「新型コロナウイルス感染症について」や「避難所における新型コロナウイルス感染症への対応について」等、公表されている情報やガイドラインを確認し、正確な情報のもと対応する。栄養相談等で質問されても独自の解釈や曖昧な情報のまま回答しないこと。



4. 派遣時の「3密」を避けるため、被災地までの移動及び活動時の移動手段、宿泊施設等についてはできるだけ「密」をさける方法で行う。現地での公共交通機関の使用をできるだけ避けて、JDA-DAT 災害支援車両や私用車の活用。宿泊施設の個別確保等。
5. ボランティア保険等の種類を確認し、賠償可能であるものに加入すること。また、感染経路等の把握のため、活動時の記録等を詳細に記載しておくこと。  
なお、感染した際の保険としては、傷害保険等に特約を付加する、また感染させた際の保険としては、個人賠償責任保険が相当するが、病気の発生や感染と因果関係が認められる場合に限り加入者が法律上の賠償責任を負う場合に限る等とされている。活動に入る際には保険会社によく確認をすること。
6. 被災地の行政と連携し、都道府県栄養士会 JDA-DAT リーダー及びスタッフの人材育成をより拡充すること。  
(※JDA-DAT では 2019 年度にスタッフ研修用教材(動画)を販売しておりますのでご活用ください。)

【参考】日本栄養士会ホームページ(新型コロナウイルスに関する情報の関連リンク)  
<https://www.dietitian.or.jp/important/2020/2.html>

内閣府ホームページ(避難所における新型コロナウイルス感染症対策 関連情報)  
<http://www.bousai.go.jp/index.html>

特定非営利活動法人全国災害ボランティア支援団体ネットワーク(JVOAD)  
新型コロナウイルスの感染が懸念される状況におけるボランティア・NPO等の災害対応ガイドライン  
<http://jvoad.jp/guideline/>

# 健康管理表

氏名：\*\*\*\*

月	日	曜日	体温 (°C)	咳 (有○/無×)	喉の痛み (有○/無×)	頭痛 (有○/無×)	その他の症状 (味覚・嗅覚障害等)	同居家族等の状況

- 1 毎朝検温し、各項目について確認した上で、表に記入してください。
- 2 本表を活動開始時にリーダーへ提出してください。
- 3 リーダーは、提出された本表を毎朝確認し、体温が37.5°C以上、あるいは各項目の症状があるメンバーがいる場合は、現地本部長に報告してください。

## 公益社団法人岡山県栄養士会災害支援実施要綱

### (目的)

第1条 この要綱は、岡山県内外で大規模な地震、台風等の自然災害（以下「災害」という。）が発生した場合に公益社団法人岡山県栄養士会災害支援チーム（以下「JDA-DAT 岡山」）が、迅速に災害地内の医療・福祉・行政部門等と協力して主として栄養・食生活に係る災害支援を行うために必要な事項を定め、災害時における栄養・食生活支援体制の円滑な運営を図ることを目的とする。

### (活動内容)

第2条 公益社団法人岡山県栄養士会（以下「栄養士会」という。）は、災害発生時に JDA-DAT 岡山を編成し、災害地内において次の活動を行うこととする。

- (1) 支援拠点及び活動拠点において、災害地内の医療・福祉・行政栄養部門と連携し、情報収集・分析を行い、その伝達・共有化を図る。
  - (2) 被災施設や避難所等の責任者の許可のもと、避難所、給食施設、仮設住宅等における被災者への栄養・食生活支援、栄養補給を行う。
  - (3) 円滑な食事提供の運営や食料供給の質の確保等に必要な後方支援を行う。
- 2 JDA-DAT 岡山は、前項の活動以外に、災害地内での対応の困難な被災者がいる場合は、医療機関等に連絡し、必要な対応を行う。
- 3 JDA-DAT 岡山は、移動・搬送手段、生活手段等については、自ら確保しながら継続した活動を行うことを基本とする。
- 4 JDA-DAT 岡山は、調製粉乳、栄養補助食品等の特殊な食品が必要な場合には、栄養士会に支援を要請することができる。

### (活動方法)

第3条 活動は、「非常災害時の栄養・食生活支援マニュアル（令和2年10月作成）」に基づいて、岡山県内で災害が発生した場合には JDA-DAT 岡山が中心となって、県外で災害が発生した場合には（公社）日本栄養士会の要請を受けて支援活動を行うものとする。

#### (1) 県内で災害が発生した場合

- 1 「岡山県災害時公衆衛生活動への協力に関する協定書」に基づいて活動する。
- 2 JDA-DAT 岡山は、スタッフとリーダーをもって編成することを基本とし、原則として「日本栄養士会災害派遣チームリーダー研修会」（以下、「JDA-DAT リーダー研修会」という。）修了者及び JDA-DAT 岡山スタッフ養成研修会受講者の3~4名程度で編成するものとする。リーダーは JDA-DAT リーダー研修会を修了した者とする。ただし、JDA-DAT 岡山スタッフ養成研修会の修了者をリーダーとすることもある。
- 3 栄養士会は、必要に応じて日本栄養士会長に日本栄養士会災害派遣チーム（以下、「JDA-DAT」という。）の派遣を要請する。
- 4 JDA-DAT 岡山は、災害地内において JDA-DAT とよく連携・協力し、円滑な支援活動を行うものとする。

#### (2) 県外で災害が発生した場合

日本栄養士会長の要請を受けて、JDA-DAT リーダー研修会修了者を派遣するものとする。  
ただし、災害の規模により日本栄養士会から要請のあった場合は JDA-DAT 岡山を派遣する。

### (スタッフの養成)

第4条 栄養士会は、スタッフを養成する研修会を必要に応じて開催する。

- 2 栄養士会は、（公社）日本栄養士会が主催する「日本栄養士会災害支援チームリーダー研修会」に会員を派遣する。

### (スタッフの登録)

第5条 栄養士会は、研修会を受講した会員を登録者名簿（様式第1号）に登録するものとする。

- 2 スタッフは、研修会を修了した者であることを基本とするが、当分の間、研修修了者と同等の知識を有すると認められる会員はスタッフとして活動することができる。

(連絡調整)

第6条 会長は、JDA-DAT 岡山の運用、活動の検証及び研修のあり方等について、検討協議をするための災害時栄養支援検討会議を設置する。

(経費の負担)

第7条 JDA-DAT 岡山の管理運営に係る事務経費等は栄養士会が負担する。

2 JDA-DAT 岡山の県内の活動費及び交通費は支部及び事業部の規程に準じ、支払われる。ただし、県外へのJDA-DAT としての派遣については活動費及び交通費の支払いはしない。

3 研修会に係る経費のうち、資料等の経費は受講者が負担する。

附則

この要綱は、平成29年 1 月 1 日から施行する。

この要綱は、平成29年 4 月 22日から一部改正する。

この要綱は、令和 2年 1 月 19 日から一部改正する。

この要綱は、令和 2年 3 月 16 日から一部改正する。

この要綱は、令和 2年 10 月 10 日から一部改正する。



## (参考資料) 本部立ち上げの HeLP-SCREAM (助けてと叫ぶ)

### HeLP-SCREAM

H	: Hello	カンターパート(対等の位置の対応相手)への連絡と挨拶
L	: Location	本部の場所の確保(スペース・レイアウト・動線)
P	: Part	初期本部人員の役割分担(本部長・副本部長・クロロロジーなど)
S	: Safety	安全確認(本部の位置・建屋・二次災害の可能性など)
C	: Communication	連絡手段の確保(携帯・スマホ・PHS・トランシーバー・院内放送)
R	: Report	上位本部への立ち上げの連絡
E	: Equipment	本部機材の確保
A	: Assessment	アセスメント
M	: METHANE	状況の評価と情報発信(メタン)

M	: Major incident, My Call-sign or name:	大事故の発生・可能性の宣言と報告者の名前
E	: Exact location:	正確な場所
T	: Type of incident:	災害の種類
H	: Hazards, present or can be expected:	二次災害の有無と可能性
A	: Access routes:	勤められる現場までのルート・アクセス
N	: Number, type and severity of casualties:	被災者の数、傷病の種類、重症度
E	: Emergency services. Present and required:	到着している緊急活動チームと今後必要な応援例

M	: 名前と災害の大きさ	: 私は〇〇です。地震が発生。
E	: 正確な場所	: 場所は〇〇県〇〇市です。
T	: 事故の種類	: 大地震による家屋の崩壊です。
H	: 危険物、障害物	: 道路にがれきが散乱しています。
A	: アクセス	: 進入路があるかわかりません。
N	: 病床者数	: 傷病者数は 300 人以上と推定されます。
E	: 消防・救急活動	: 活動状態は未確認。

## 本部活動中の留意点 REMEMBER (忘れない)

### REMEMBER

R	: Report regularly	定期的に報告をする、させる
E	: Equipment	資機材の不足や補充
M	: Medical needs	医療ニーズ評価
E	: Effect and Exchange	救援効果の確認と適度な交代
M	: Member and Meeting	マンパワーの評価や、定期的なミーティングの有無
B	: Balance	各部署におけるマンパワーのバランス
E	: Ending	活動終了に向けた調整の必要性
R	: Removal	撤収

参考図書：災害対策アクションカード/中外医学社より改変