

災害時(緊急時)食の備えをしていますか？



誰もが大変な災害時。
災害初期には十分な食事がとれるとは言えません。

食の備え

- ◆日ごろから、アレルギー用食材に余裕を持ちましょう。
 - ・最低3日分、できれば7日分の食料・水は確保しましょう。
 - (例)水なら飲食用として1日1人2リットル、生活用なら雨水の利用など。
- ◆災害直後は緊急を要する人の治療が優先されます。
 - ・日ごろ使用している薬に余裕をもち、持ち出せるようにしましょう。

初期の配給に多い物

日持ちする菓子パン、牛乳、カップラーメン
☆備えるなら…安心な「ごはん・塩・みそ」
水を注ぐだけでできるごはんを！

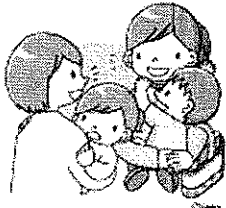


非常持ち出し品『自分セット』

- 水・アレルギー対応の非常食 (主食・おかず・お菓子)
- 粉ミルク・哺乳瓶・紙コップ
- カセットコンロ・ガスボンベ
- 鍋・ポリ袋・ごみ袋 **必需品!**
- はさみ・缶切り
- 食器 (器・割り箸・スプーン)
- ラップ
- ウェットティッシュ
- 薬・健康保険証コピー
- 緊急時(災害時)個人カード

日ごろから 地域・仲間を大切に

- ◆災害時、最初に助け合うのはご近所さん。
 - ・地域の防災訓練に参加し日頃から自主防災会の方など、地域の方に話をしておきましょう。



- ◆サークル(患者会)に参加しましょう。
 - ・アレルギーの子を持つママの会など、日ごろから地域で情報交換できる仲間とのつながりが大切です。

緊急時…伝える

- ◆災害時、周りの人にアレルギーがあることを知らせましょう。
 - ・命を守るため、周りに知らせることを本人に伝えておきましょう。

20 年 月 日現在	生年月日 年 月 日	性別	アレルギー
緊急時(災害時)のおわがい	住所	電話番号	備考
私はアレルギーを持っていて、災害時など緊急時には、お世話になっている皆様には、お話をしておきたいです。お話を頂けると、災害時など緊急時に、お世話になります。	氏名	住所	備考
すぐに読んでください。	電話番号	住所	備考
署名	印鑑	住所	備考
印鑑	住所	備考	

▲緊急時(災害時)個人カード
活用はNPO法人アレルギー支援ネットワークへお問い合わせください。



食べられません



● 参考資料の検索先

NPO 法人アレルギー支援ネットワーク

Tel : 052-485-5208

Fax : 03-6893-5801

E-mail : info@alle-net.com

アレルギーっ子の防災ネットワーク

RSY アレルギーっ子にやさしい防災

災害時の子どものアレルギー対応マニュアル

日本小児アレルギー学会

バッククッキング倶楽部食育部会・防災部会

● 近くの患者会「○○○○会」

電話○○○○-○○-○○○○(○○)

● 発行

愛知県市町村保健行政栄養士連絡協議会