

みんなで支えあう

災 害

対 応

ハンドブック



特定非営利活動法人

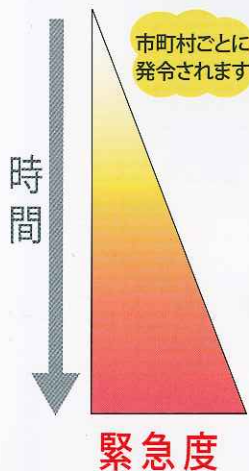
生活環境テラス

知っておこう!

その1

避難情報を知ろう

テレビ・ラジオ、メール、Yahoo!ホームページ等でも、市町村の発令情報がわかります。



避難準備・ 高齢者等避難開始

避難行動要支援者は避難開始。
寝たきりの方は福祉避難所へ。

避難勧告

一般の人は避難を開始する時期。

避難指示(緊急)

被害の危険が切迫した時に市町村が発令する。
避難勧告より強制力が強い。

県民
安心・安全
メール

登録・変更はこちら
e@bousai-oita.jp



メール作成

大分県では、大雨や洪水などの気象警報や津波警報・
注意報、避難勧告・指示といった防災メール情報等を
携帯電話やパソコンへ電子メールでお知らせしています。

●登録方法>> 空メールを送信→返信メールで手続き

その2

2種類の避難所があります

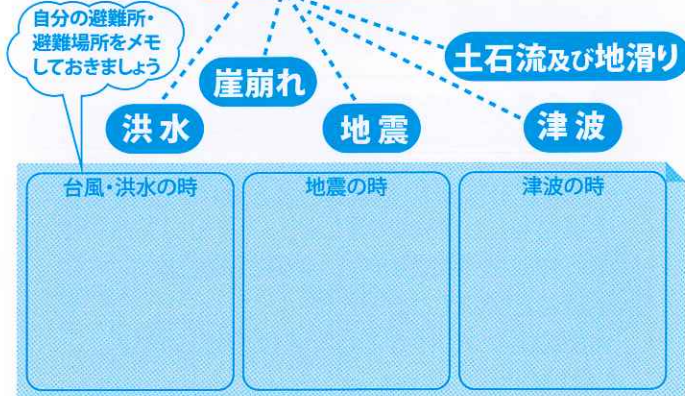
指定避難所

災害によって自宅に住めなくなってしまった場合などに避難生活を送る場所です。

長期的な宿泊も視野に入れて開設されます。

指定緊急避難場所

切迫した災害の危険から一時的に逃れるための場所、災害の種類ごとに定めます。



知っておこう！

その3

避難所はみんなで運営します

避難所運営は、みんなでいきます。非常食づくりもその1つです。下記は、避難所で実際に起こったことです。

- 水分が十分にとれないので、肺炎になりやすい。
- ビタミン、ミネラル、タンパク質が不足した、炭水化物中心の食事になりがちである。
- 夏は特に食中毒の心配がある。

そこで、衛生的であり、入手しやすい食材で、かつ少ない人数で、大量に非常食をつくることのできる災害用包装食用袋を使った非常食づくりを紹介しましょう。

まずは、衛生面での注意点!!

ひとくちポイント

食事づくりをする人は
食中毒に気をつけましょう!!

- 手洗いをしっかりやりましょう。
- 食べ物は素手で触らないようにしましょう。
- 調理は加熱をしっかりと!
- 体調の悪い人、けがをした人は調理に参加しないこと。

調理を行う場所の設定も大切です!

ひとくちポイント

調理場所は風を遮ることができ、光があたりにくい場所を選ぼう!!

食中毒を防ぐには、外からの汚れを調理に持ち込まないことが大切です。調理場所の中には、泥や埃、菌などを持ち込まないエリアを確保しましょう。

- 調理台や器具はキッチンペーパーや食品アルコールで消毒をする。
- 調理、配膳は清潔なエリアで行う。
- 生もの(肉、魚)を調理するエリアは野菜と分ける。
- 清潔なエリアは、人や台車の行き来を避け、外部からの汚れが広がらないようにする。

災害用包装食用袋の紹介

災害発生時の炊き出しには災害用包装食用袋が優れています。

- 清潔(直接手が触れない)
- 配膳が楽
- 空気を抜いているので腐敗が遅い
- レトルトやフリーズドライ食より安い
- 食器、箸不要
- 火加減不要
- 袋をゆでる水は、汚れていても大丈夫
- 片付けに水を使わない
- 水の量で固さを調節できる

利点

非常食レシピ

さんまごはん



■材料(1人前)

- ・米 70g ・さんま(いわし)のかば焼きの缶詰 半缶
- ・レンズ豆(乾燥) 小さじ1
- ・青ネギ(乾燥) 2つまみ(あれば) ・水 85g

チキンライス



■材料(1人前)

- ・米 70g ・やきとり缶詰 たれ味(65g) 1缶
- ・えだ豆 10粒(適量) ミックスベジタブル、コーンなどでもOK!
- ・ケチャップ 大さじ 1.5 ・水 85g

■調理の流れ

※米と水は計量して、1人前ずつ紙コップに準備しておきましょう



① 包装食用袋に米、食材(缶詰の場合は汁も)、調味料を入れる。上部をゴムで留める。④ 沸騰した状態で、鍋で30分ゆでる。

② 水を入れる。③ 机の角を使い包装食用袋の空気を抜き
⑤ 新聞紙、発泡スチロール等あるものを使い30分蒸らす。



米・水を計量して準備



じょうごを使って入れる



空気抜きをして輪ゴムで止める



沸騰した鍋で30分ゆでる



30分蒸らした後、配布

入手しやすい材料で、
栄養価の高い食事づくり
をしよう!

POINT

タンパク質
ビタミンB12が多く、
栄養価が高い「さんま」を
使おう

POINT

えだ豆、やきとり缶で、
ビタミン、ミネラル、
タンパク質を上手に摂ろう

包装食用袋を使うコツ



食材を全て入れ終わったら机の角などで空気抜きをする

空気が入ったままだと、袋が破れたり、浮き上がって生煮えになることがあります。また空気抜きをすることにより腐敗を遅らせることができます。

実際に防災訓練で食事づくりをしてみよう

栄養価の高い衛生的な非常食を作ってみましょう。

※外で使う大鍋や炊き出し用コンロは、最寄りの大分県LPガス協会地区協議会に相談してみてください。

300人分の非常食づくり 用意するものリスト

※具材は栄養バランスや備蓄できるものなど考慮して用意しよう!

- 災害用包装食用袋 300袋
- 輪ゴム 300+α
- 米 21kg
- 調理用水 23リットル
- 計量紙コップ 米用50、水用50
- じょうご (ペットボトルを切って作ったもの) .. 5~8
- 具材1 (スライス干しいたけ) 大袋
- 具材2 (さんま缶) 80缶
- 具材3 (乾燥小エビ) 適量
- 白だし 350CC 1本
- すくい網 (うどん湯切り用) 1
- 具材をすくうスプーン 5本程度
- マジック 2~3本
- 大鍋 1~2
- ガス (大鍋をかけるもの) 1~2
- はし (爪楊枝もあれば) 300
- 紙皿 300+α
- 新聞紙 (蒸らし用) 2日分
- 段ボール箱 (災害用包装食用袋蒸らし用) .. 3~4
- 食品用アルコール、キッチンペーパー 各1
- 机 (具材や計量紙カップを並べる) 2~3



じょうごを使うと食材が入れやすくなります

多くの量を作る場合は大鍋で



大勢で調理しやすいように、食材は紙皿に入れ、スプーンをつけよう



袋ごと食べると、直接食品に手がふれないので衛生的です

非常食づくりで活躍する便利グッズ紹介



災害用包装食用袋
衛生的で配布しやすい



じょうご
ペットボトルでも作れます



目盛を入れたコップ
紙コップでたくさんつくり、効率よく

緊急医療情報キット

緊急医療情報キットとは

緊急医療情報キットは、主に65歳以上の一人暮らしの方に配布している筒で、中には医療情報や身内の方の連絡先、民生委員さんや区長さんの連絡先等がわかる用紙が入っています。いつもは火事や地震に強い冷蔵庫にしまっておき、災害時に避難する際には**持出袋と一緒に持って行きましょう。**



緊急医療情報キット本体
(写真:大分市社会福祉協議会)

避難行動要支援者、災害時要配慮者(妊婦、乳幼児、外国人等)は事前にキットの準備をしておきましょう!!

緊急医療情報キットは、市町村によって無償で配布している対象者が異なります。詳しくは市町村の福祉課等に問い合わせてください。

対象以外の方はご自分で用意することをお勧めします。

※キットの入れ物は簡単に手に入るもの(100均等)で大丈夫です。
中に入れる記入用紙は、下記URLよりダウンロードできます。

URL <http://www.terasu.org/> (生活環境テラス HP)

持出袋をつくりましょう

非常持出品のチェックリスト

非常持出品の一例

- 常備薬
- 飲料水
- 貴重品(預金通帳、印鑑、現金)
- 救急用品
- 軍手
- 懐中電灯
- 下着
- 予備電池
- ウエットティッシュ
- ろうそく、マッチ
(火をつけるもの)
- 生理用品
- コンタクトレンズの保存液

高齢者・要介護者がいる家庭

- 入れ歯や補聴器
- 軟らかい非常食
- おむつ
- 予備のめがね
- 障がい者手帳
- 補助具等の予備

妊婦がいる家庭 乳幼児がいる家庭

- ガーゼ、さらし
- 新生児用品
- 脱脂綿
- 母子手帳
- 粉ミルク
- ほ乳瓶
- 離乳食
- 紙おむつ

常時携行品の一例

- 身元や連絡先のわかるカードなど
- 病院の診療券、病名・処方薬を書いたメモなど
- 携帯ラジオ(状況を把握するため)
- メモ帳、筆記用具
- 笛(救助を求める時など)
- 閉じ込められたときの食料(水、チョコレートなど)
- ハンカチなど(口を覆うため)

参考 大分県HP 防災対策室 災害時の必需品を準備しましょう

まさかの時に安心 知っておいて安心!

● 避難の際、気をつけるポイント POINT

災害発生前に避難をすることが原則ですが、すでに大雨が降っていて、避難所まで移動することが困難な時は、無理をせず建物の2階に避難した方が安全な場合もあります。



● 防災食を作るときのポイント POINT

災害用包装食用袋は高密度ポリエチレン製袋であれば代用できます。また空気抜きがうまくできていれば真空中で調理するため、衛生的で、かつ栄養の損失が少なく調理できます。



発行 特定非営利活動法人生活環境テラス

<http://www.terasu.org/>

〒870-0834 大分市上野丘西18番8号

電話 097-545-0020 FAX 097-545-1623



協力・指導 別府大学短期大学部食物栄養科 教授 立松 洋子

関西大学社会安全学部

教授 山崎 栄一