

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2ℓ、
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	私は 食物アレルギー	私は 卵・乳・小麦・そば・落花生 牛乳・フルーツ・りんご・オレンジ もも・えび・いか・かに・いくら あわび・さけ・さば・牛肉・鶏肉 豚肉・くるみ・大豆・まぐろ やまいも・ゼラチン
緊急時(災害時)のわがが	年齢 歳	喘息 アトピー性皮膚炎	
私はアレルギーを持っています。 私が受けている場合には、救急 車を呼んで、病院へ大急ぎ運 んでください。	性別 男・女	その他 ですか。	
すぐに読んでください。	住所	症状は 喘息 しんましん 嘔吐 下痢 呼吸困難 が出ます。	
氏名	電話番号	私は、 で、 アナフィラキシーショックを 起こしたことがあります。	
血液型	保護者氏名		
	保護者氏名		

- ▲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

パッククッキング倶楽部食育部会・防災部会

【担当】清須市役所健康推進課
清須市須ヶ口 1238 番地
☎:052-400-2911 (代表)