

## 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	私は、食物アレルギー	私は、卵・乳・小麦・そば・落花生・キウイフルーツ・りんご・オレンジ・もも・ぶどう・いちじく・いちご・あまびい・さけ・さば・牛肉・猪肉・豚肉・くるみ・大豆・まづたけ・やまいも・ゼラチン
<b>緊急時(災害時)のおねがい</b>	年齢 歳	別名 アトピー性皮膚炎	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。
私はアレルギーを持っています。私が受けている場合は、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。	
<b>すぐに読んでください。</b>	住所	症状は 喘息、じんましん	
氏名	電話番号	居住地 下河、呼吸困難	
自己製	保護者氏名	__が出ます。	
	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  
バッククッキング倶楽部食育部会・防災部会

- 大府市健康増進課  
(大府市保健センター)  
☎ : 0562-47-8000