

日頃からの健康づくり

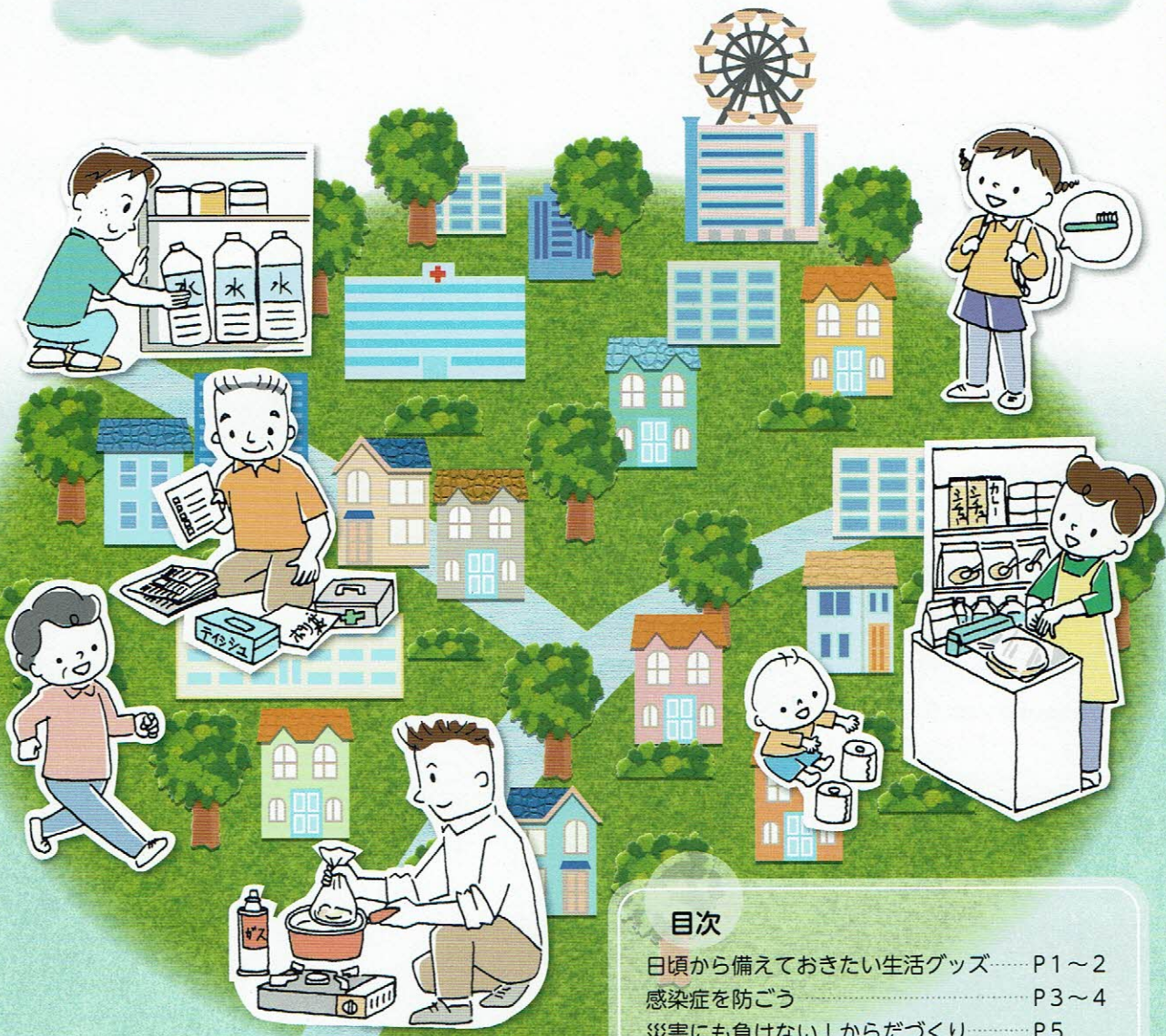
災害時にも役立つ

ブック

BOOK



災害時に自身と家族の健康を守るためには、
日頃からの準備と心構えが大切です。
さあ今からやってみましょう！



目次

日頃から備えておきたい生活グッズ P1～2
感染症を防ごう P3～4
災害にも負けない！からだづくり P5
日頃からの食の備え P6～8
口腔ケア P9～11



家族構成に合わせて
必要なもの、数量を
準備しましょう

例

寝室

- めがね
- 入れ歯
- 毛布、防寒具
- 寝袋
- 持ち出し用防災かばん
- くつ
- 懐中電灯

例

いつものかばん

貴重品

- 財布
- 健康保険証
- 携帯電話

例

リビング

- 古新聞
- ビニール袋
- ガムテープ
- カイロ
- ラジオ
- 乾電池
- 携帯用充電器

衛生物品（救急箱）

- お薬手帳
- 内服薬、常備薬
(病院から処方されている場合は
最低3日分用意)
- 消毒液
- 包帯、ハサミ
- ばんそうこう
- 速乾性アルコール消毒薬
- マスク



ガスや水が使えなかったら
食事はどうしようかしら

災害時の体調管理は
どうしたらいいんだろう

ふだん
気をつけることって
どんなことだろう

水や食料の備蓄は
大丈夫かな？

水が出ないときの
手洗いや歯みがきは
大丈夫かな？

都筑さん一家

都筑さん一家のお悩みを
解決するには、ページを
めくってみましょう！



感染症を防ごう

災害時には十分な衛生環境が保てず、感染症にかかるリスクが高くなります。感染症に自分がかからないこと、他の人にうつさないことが大切です。

手洗い

手洗いは感染症を防ぐ基本です。日頃から正しい手洗い方法を身につけておきましょう。

手洗いの前に

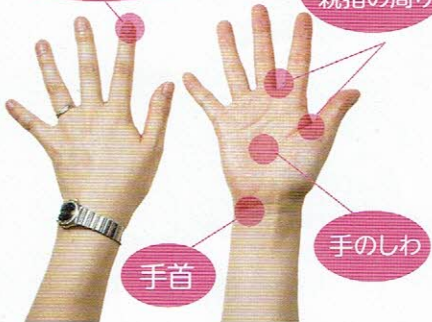
指輪や時計ははずしましょう

洗い残しの多いポイントは **ココ!**

写真の実線や丸で囲った部分は、汚れが落ちにくいポイントです。気をつけて洗いましょう。

指先や爪の周り

指の間・親指の周り



手首

手のひら

石けんをよく泡立てたらしっかり手洗いスタート!



① てのひらをよくこする



② 手の甲を伸ばすようにこする



③ 指先、爪の間を念入りにこする



④ 指の間を洗う



⑤ 親指と手のひらをねじり洗う



⑥ 手首も忘れずに洗う

手洗いが必要なタイミング

家の中や外には目に見えない菌がたくさん付着しています。手洗いを習慣にしておきましょう。

外から帰ってきたとき



料理の前



トイレ・おむつ交換の後



動物や虫を触ったあと



食事の前



うがい

うがいは口の中を洗浄して、乾燥した喉を潤す効果があります。

それぞれ5秒程度、2~3回繰り返しましょう。

□のブクブクうがい



喉のがらがらうがい



いざ!という時の心構え。水の無いときは?

断水などで水が使えないときでも手を清潔にする方法があります。

外出時など水の無い場所でためてみましょう。

① ウェットティッシュで手洗いの手順と同じように拭く



② 速乾性アルコール消毒薬をすりこむ



咳エチケット

咳やくしゃみのしぶきには菌やウイルスがいっぱい。「咳エチケット」は周りの方にうつさないためにとっても大切です。

マスクを着用する

すきまがないように
□・鼻を覆う



マスクがない時

ティッシュ・ハンカチで
□・鼻を覆う



とっさの時

手のひらを汚さないように袖で
□・鼻を覆う



からだの清潔

からだを清潔にすることは、感染症を予防するためだけでなく、全身の観察をすることでからだの異常の早期発見や、リラックス効果にもつながります。

いざという時の
心構え

水が出ない時の工夫

- タオル、ウエットティッシュ、汗拭きシートなどでからだを拭く



- 下着をまめに取り換える

- 洗面器にお湯を入れ、足や手など部分的な入浴をする。



- 水不足の時の口腔ケアは → 10 ページへ

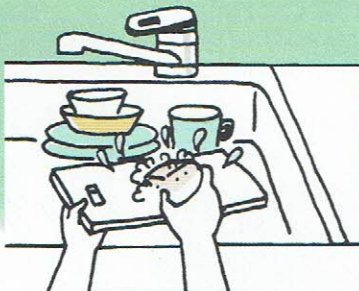
食中毒を防ぐ3原則

この3原則を行えばほとんどの食中毒は防ぐことができます。

菌・ウイルスを

つけない

食品・調理器具、
手はきれいに洗う



増やさない

冷蔵庫で保存、
調理後すぐ食べる



殺菌する

食品内部まで十分火を通す
85℃以上 90 秒以上



- 水が出ないときの工夫については → 7 ページへ

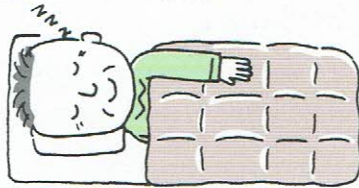
災害にも負けない！ からだづくり

日頃からの生活習慣を改善することで、災害に負けないからだをつくりましょう。

しっかり休養

休養が足りないと、ケガや病気の原因になります。生活リズムを整えて、メリハリをつけることで良い睡眠につながります。また寝酒は眠りを浅くし、良質な睡眠を妨げます。就寝前はアルコールやカフェインの摂取を控えましょう。

災害時でも生活リズムを崩さないことが大切です。



からだを動かす

災害時、避難したり、慣れない環境を乗り切るためには、体力が重要です。

毎日身体を動かし、活動量を増やすことで体力づくりをしましょう。また、日常生活習慣病・ロコモティブシンドローム・認知症・寝たきりなどの予防にも効果的です。

いつもより、
あと10分歩こう！
～1日8000歩のウォーキング～



健診を受けて、 自分のからだを知ろう

日頃から、自分の健康状態を把握しておくことが大切です。自覚症状がなくても、元気なうちから年1回は健康診断やがん検診を受けておきましょう。

横浜市のがん検診ならお得に受けられます。



エコノミークラス症候群を 予防しよう

食事や水分を十分に取らない状態で、長時間同じ姿勢をとって動かないでいると、血行が悪くなり、血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管を詰まらせ、肺塞栓、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすことがあるため注意が必要です。

対策



足やからだをこまめに動かす



ふくらはぎのマッサージ



水分補給



ゆったりした服装

コラム

地域の健康づくりサポーターを ご存じですか？

保健活動推進員は地域の健康づくりを応援しています！地域のイベントなどで、保健活動推進員が健康チェックを行っています。目に見えない筋肉量や体力を測定し、健康維持に努めましょう。



日頃からの食の備え

～普段食べている食材・食品の活用～

災害時において、食事は大きな楽しみであり、今後の活動の活力となります。長期保存食を備えることも大切ですが、普段食べている食材や食品も、少し多めに用意しておくことでいざという時の備蓄として活用できます。

ローリングストックとは

ローリングストックとは、備えている食材・食品を定期的に活用し、その分を買い足して備蓄する方法です。

いつもの食材以外に、レトルト食品やフリーズドライ食品も備蓄として活用できます。いろいろ試して、好みのものを探してみましよう。



賞味期限内に使い切るのので、無駄なくストックしておけます。

災害発生直後のために、調理なしでそのまま食べられるものを準備しておく便利です。食べなれているものが災害時の食卓にならぶことで、安心して食事ができます。



備える

買い足す

食べる



備蓄に向いているもの

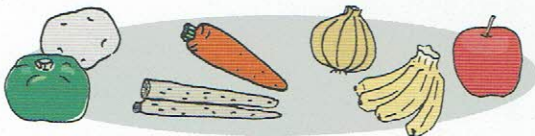
常温保存ができる食品
(アルファ米、水)



長期保存ができる食品
(乾物、缶詰、レトルト食品)



保存がきく食材 (じゃがいも、人参、たまねぎなど)



家族に合わせた食品を備えましょう

● 乳幼児がいる場合

- ・乳児用ミルク、液体ミルク
- ・ベビーフードなど



● 高齢者がいる場合

- ・レトルト食品 (ポタージュ、粥、ミキサー食)
- ・缶詰
- ・濃厚流動食



● 食事に特別な配慮が必要な方がいる場合

- (糖尿病・腎臓病・アレルギー・難病など)
- ・栄養強化ゼリー
- ・栄養強化流動食
- ・低たんぱくご飯
- ・アレルギー対応食品



次のページで
食生活等改善推進員が提案した
レシピを紹介します!

通称：ヘルスマイト*

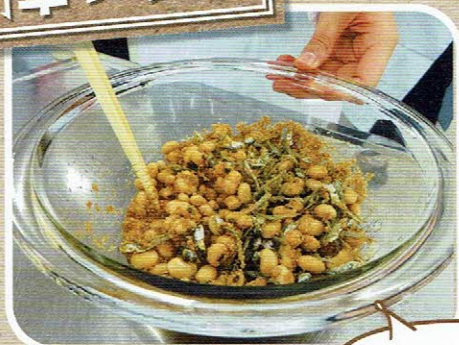
*ヘルスマイトは「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、栄養・運動・休養のバランスのとれた健康づくりを地域に普及するボランティア活動を行っている全国的な団体です。



災害時の食事を考えよう

私たちが当たり前のように使っている水道やガス、電気は、毎日の食事にも欠かせないものです。日頃から災害時を想定した調理に慣れておくことで、いざという時にも対応することができます。ヘルスメイトおすすめの災害時にも役立つレシピを紹介しますので、普段の食事に取り入れてみましょう。

簡単レシピ



いりこ酢大豆

乾物を使った
簡単常備菜

材料 (作りやすい分量)

大豆(ドライパック)	1缶 (135g)
いりこ	30g
酢	大さじ8
すりごま(白)	大さじ6
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ2

作り方

すべての材料を容器に入れて混ぜ合わせて、いりこがしんなりするまで10分程なじませる。

いろいろな食材と組み合わせるとさらにおいしさがアップ!

このレシピの半量に、キャベツ、ブロッコリーや小松菜など、好みの野菜とあえても相性抜群!



材料は
アンパンとお湯だけ!

簡単お汁粉

材料 (1人分)

小さめのアンパン	1個
熱湯	100ml

作り方

小さくちぎったアンパンに、熱湯を加えて溶かして完成。

“災害時にもバランスよく”で心も体も元気に!

栄養バランスの整った食事は、心と体の疲労を回復して前向きな気持ちにつながります。

主食

ごはん、パン
麺類など



主菜

魚、肉、卵
大豆・大豆製品の料理



副菜

野菜、きのこ
海藻などの料理



いざという時の心構え

水が出ないときの工夫

- ボウルのかわりにポリ袋でまぜる
- 皿に広げてラップでおにぎり
- アルミホイルやクッキングペーパーをトレイ・フライパンに敷いて使う
- 牛乳パックをまな板がわりに
- 汚れの少ないものから洗う
- 洗い終わった水はトイレに使う



災害時に役に立つ

パッククッキング

パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れて湯煎で火を通す調理法です。

ポリ袋の他に、カセットコンロ、鍋、水を用意するだけで簡単に調理できるので、普段の食事でも取り入れられます。

さまざまな料理が作れる

1つの鍋で同時に調理でき、水を再利用して使える

材料を切ってポリ袋に入れるだけなので、準備が簡単!

point1

火をつける前にお皿を入れる



point2

鍋の縁にポリ袋が触れて、溶けないようにしましょう!



注意!!

災害時に備えて
作ってみましょう!



パッククッキングレシピ



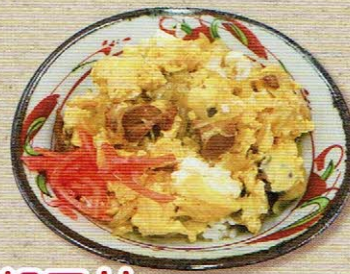
ポトフ

材料 (2人分)

じゃがいも	50g
たまねぎ	50g
キャベツ	50g
人参	30g
ベーコン	30g
コンソメ	1/2 個
水	150ml

作り方

- ① 食べやすい大きさに切った食材を、二重にしたポリ袋に入れる。
- ② ポリ袋をねじりながら空気を抜いて、上の方でしぼる。
- ③ 30分湯煎してできあがり。



親子丼

材料 (1人分)

米	1/2 カップ
水	1/2 カップ

ごはん

作り方



- ① ポリ袋に米と水(分量外)を入れて、袋の上から軽くもんで洗う。袋のまま水を切り、米と同量の水を加え、30分おく。



- ② ポリ袋をねじりながら空気を抜き、上の方でしぼる。
- ③ 30分湯煎してできあがり。

材料 (2人分)

焼き鳥缶(タレ)	1缶
たまねぎ	1/4 個 (50g)
砂糖	大さじ1と 1/2
麺つゆ(3倍濃縮)	大さじ1
水	50ml
卵	2個

具

作り方



- ① たまねぎをスライスし、卵以外の材料を一緒にポリ袋に入れ、米と同様にしぼる。
- ② 20分湯煎して、たまねぎに火を通す。



- ③ 袋を開けて、別の袋の中でもんだ卵を加え、再び10分湯煎する。

口腔ケア

全身の健康は、お口から!!

お口の健康状態は、全身の健康をも左右します。健康でおいしく楽しく生活するためには、歯みがきやお口の体操など、お口のケアがかかせません。

歯周病は「歯」だけの問題ではありません ～全身のさまざまな病気に影響を及ぼします～

肺炎

飲み込む力が衰えると、飲食物や唾液とともに歯周病菌が気管に入り込み肺炎を起こすことがあります。

糖尿病

糖尿病の人は免疫が落ち、歯周病が悪化します。歯周病の炎症によって出る物質も、血糖値を下げるインスリンの効きを悪くして糖尿病を悪化させるといわれています。

がん治療

歯周病があると、がん治療の際に口内炎が重症化したり、手術後肺炎を起こす原因となることがあります。



肥満

肥満の人は、歯周病にかかりやすく、お腹の脂肪から出る物質が、歯周病を悪化させることがあります。

心筋梗塞

歯周病菌が動脈硬化から血栓をつくり、狭心症や心筋梗塞など心臓病のリスクを高めることがあります。

動脈硬化

歯周病菌が血管を傷つけ、コレステロールを取り込み、動脈硬化を起こすと考えられています。

低体重児出産・早産

妊娠中に歯周病が悪化すると、歯周病の炎症によって出る物質が子宮へ影響を及ぼし、低体重児出産や、早産を招く可能性があるといわれています。

「オーラルフレイル」 ご存知ですか？

歯とお口の機能の低下を「オーラルフレイル」といい、全身の筋肉や心身の活力の衰え（フレイル）や、介護が必要な状態になる原因のひとつとも言われています。ちょっとした歯とお口の変化に早めに気づき、対応することが、健康長寿を延ばすキーワードになります。

食べこぼしが
増えた



発音が
はっきりしない



わずかに
むせるようになった



噛めないものが
増えてきた



口が渴く
など



これらの症状に、
早く気づいて、悪化させないために。。。

- かかりつけ歯科医を持ち、定期健診にいきましょう。
- 毎日の口腔ケアをていねいに行いましょう。
- お口の体操、唾液腺のマッサージ、歌、友人との会話など、積極的に行いましょう。
- しっかり噛んで、食べましょう。

災害時、お口のケアは あなたの命を守ります！

災害時の偏った食生活やストレスが原因で、むし歯、歯周病、口内炎、口臭など、お口のトラブルがおこりやすくなります。口腔ケアをおこたると、お口の中の細菌が増殖し、全身の病気の原因や悪化を引き起こすことがあります。特に高齢者は、お口のケア不足で、誤嚥性肺炎などが増加します。肺炎は、関連死（災害の直接の原因ではない死）の原因で1位になっています。ふだんからお口の健康に気をつけましょう。



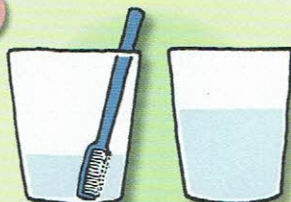
歯垢（プラーク）1mgの中に、むし歯菌や歯周病菌をはじめとする400～700種類の細菌が、およそ1億～10億個いるといわれています。



お子さんも大人も

水不足の時の歯みがきの方法

1



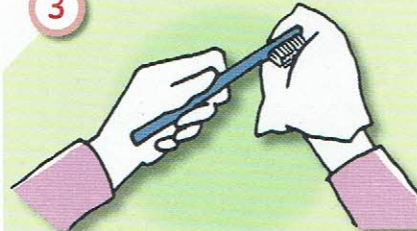
コップを2個用意し、少ない水の方で歯ブラシをゆすぎます。

2



歯をみがきます。

3



歯ブラシが汚れたら、ティッシュでぬぐいとります。

4



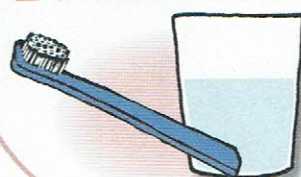
少ない水のコップで歯ブラシをゆすぎながら、くり返します。

5



最後にもうひとつのコップの水で少なくとも2回ゆすぎます。

非常袋に
歯ブラシとコップを!!



<出典：日本歯科医師会>

入れ歯も、
しっかり歯ブラシでみがきましょう！



水がない時や歯ブラシがない時は、ティッシュやスポンジで拭い、入れ歯の汚れを落として清潔に保ちましょう。

舌や粘膜を拭って、清潔に！



傷つけないように柔らかい歯ブラシで奥から前へ拭うのがポイントです。舌専用のブラシもあります。

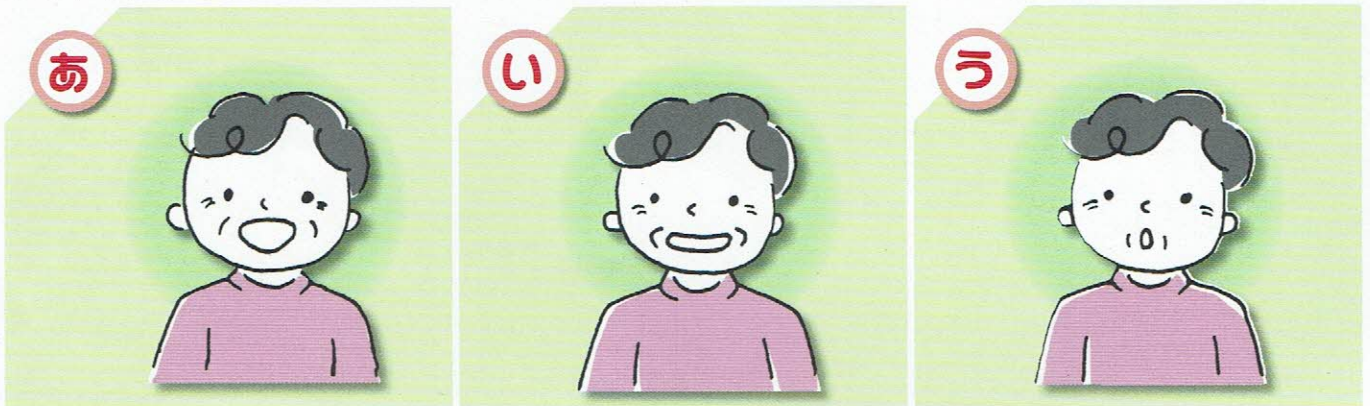
災害時、お子さんをむし歯にしないために

食事の時間を決め、早寝早起きをしましょう。



ごえんせいはいえん けんこうたいそう 誤嚥性肺炎を予防するために健口体操をしましょう！

「あ」「い」「う」と発音しながら大きく口を動かします。



えんげうんどう 嚥下運動

呼吸をととのえてから、口を閉じて、唾液を続けて3回ゴックンと飲み込みます。



咳の練習

お腹を手でおさえながら空咳を5回つづけて行います。腹筋のトレーニングにもなり、きちんとした咳ができれば、肺炎のリスクが減ります。



都筑区歯科医師会



都筑区歯科医師会では、歯と口の健康を守るため、すべてのライフステージにおいてさまざまな活動を行っています。

乳幼児期

1歳6か月児、3歳児健診
保育所入所児童歯科健診

小・中・高校期

学校歯科健診

成人期・妊娠期

妊婦歯科健診、歯周病予防教室、
歯周病検診など

高齢期・ターミナル期

歯周病検診、介護予防事業、
在宅歯科医療

※この冊子は、都筑区役所福祉保健課健康づくり係（2階 23 番窓口）でお配りしています。

発行：横浜市都筑区福祉保健課健康づくり係
〒224-0032 横浜市都筑区茅ヶ崎中央32-1
TEL:045-948-2350 FAX:045-948-2354

制作協力：都筑区歯科医師会・都筑区食生活等改善推進委員会

<令和2年8月発行>