

## できていますか？

# 非常災害時に備えた準備を！



人の命を支えるには食べ物と食料が必要です。食物アレルギー等慢性疾患がある方は、対応できる食事を整えることが難しい環境となることもあり、災害時に症状が悪化しやすくなります。困難な状況下においても体調を維持するためには、支援物資に頼らず災害時の備えをすることが、大切な人、家族の命を守ることにあります。

### 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。

・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・・・普段の食生活の中で長期保存できる食品（乾物、缶詰等）と安心な「ごはん・塩・みそ」、水を注ぐだけでできるごはんを！



- ◆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。

**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	西年月日 年 月 日	私は 食物アレルギー	私は 卵・乳・小麦・そば・落花生 キライフルーグ・りんご・オレンジ もアレルギーがあります。
<b>緊急時(災害時)のおわがい</b>	名前 姓、	別名 アトピー性皮膚病	アレルギーの症状は、かゆみ、腫れ、
私はアレルギーを持っていて、私が病んでいる場合には、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。	新わび・さけ・さば・牛肉・鶏肉 豚肉・くらみ・大豆・まつたけ やまいも・ゼラチン
<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 下関 母国語	
血液型	保護者氏名	私が が出ます。	
	保護者氏名	私は ですか。	
		アナフィラキシーショックを 起こしたことがあります。	にアレルギーを認めます。

#### ▲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。

● 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



食べられません

