








天竜川の主な災害

水害統計（国土交通省）
静岡県異常気象災害誌（静岡県産業気象協会・静岡地方気象台）
長野県の災害と気象（長野県）
長野県インターネットページ（県危機管理局）

発生日	発生原因	被災市町村	被害状況
1911年(明治44年)	台風	磐田市、佐久間町、豊田町等	死者・行方不明者 28名、被災家屋約9,300棟
1961年(昭和36年)	梅雨前線豪雨	飯田市、駒ヶ根市、天竜市、佐久間町等	死者・行方不明者 136名、被災家屋約9,500棟
1968年(昭和43年)	台風10号	飯田市、駒ヶ根市、天竜市、佐久間町等	死者・行方不明者 12名、被災家屋約2,600棟
1983年(昭和58年)	台風10号	飯田市、駒ヶ根市、高遠町等	死者・行方不明者 9名、被災家屋約6,600棟
2006年(平成18年)	梅雨前線	諏訪市、岡谷市、箕輪町等	死者・行方不明者 13名、被災家屋約3,400棟

国土交通省HP 水管理・国土保全より抜粋

飯田市防災マップにあるマークの名称と説明

マーク	名 称	説 明	マーク	名 称	説 明
	指定避難施設 (指定避難所)	小・中学校の体育館を指定避難生活を送ったり物資配送の拠点		洪水・浸水	洪水・浸水の被害のおそれがない避難施設
	応急避難施設 (指定避難所)	一時的な避難又は避難生活を行う場所		土砂災害	土砂災害のおそれがない避難施設
	広域避難地 (指定緊急避難場所)	地域発生時に一時的に避難する場所。広域的な避難者の受け入れ場所		地震	地震発生後、避難する場所
	避難地 (指定緊急避難場所)	地震発生時に一時的に安否確認等のために避難する場所			

飯田市危機管理課

行政・ライフライン・連絡先

市役所・町村役場	電力会社
消防署	ガス会社
警察署	水道

緊急ダイヤル

- 火事・救急…… 119
- 警察への相談……… #9110
- 電話の故障… 113
- 警察への通報… 110
- 災害用伝言ダイヤル… 171
- 天気予報…… 市外局番177



学校法人 高松学園
飯田短期大学
IIDA JUNIOR COLLEGE

飯田短期大学は、地域の生活と健康を守るための専門職者の育成に力を注いでいます

学科構成			取得できる主な免許・資格	
生活科学学科	幼児教育学科	専攻科	養護教諭二種・介護福祉士・栄養士	
生活科学専攻 介護福祉専攻 食物栄養専攻	看護学科	地域看護学専攻 助産学専攻 養護教育専攻	栄養教諭二種・幼稚園教諭二種・保育士	
			看護師・保健師・助産師	国家試験受験資格

わが家の避難計画



編集 高木 一代 生活科学学科 食物栄養専攻 准教授
(管理栄養士/防災士)

執筆 (掲載順)

p2~p9 みんなでつくろう!マイタイムライン
高木 一代 生活科学学科 食物栄養専攻 准教授
(管理栄養士/防災士)

p10~p14 健康二次被害を考える
細田 せい子 看護学科 准教授 (保健師/看護師)
鈴木 真由美 看護学科 教授 (看護師)
矢澤 玲子 看護学科 講師 (看護師)

p15~p19 パッククッキングに挑戦
高木 一代 生活科学学科 食物栄養専攻 准教授
(管理栄養士/防災士)

避難計画のためのわが家のチェック

✓ 水害のチェック ハザードマップで確認!

- 住んでいる場所の浸水深 _____ m
- 住んでいる場所の浸水継続時間 _____ 時間

✓ 土砂災害のチェック ハザードマップで確認!

- 住んでいる場所は土砂災害警戒区域ですか?
☐ はい ☐ いいえ
- 住んでいる場所は土砂災害特別警戒区域ですか?
☐ はい ☐ いいえ

✓ わが家の状況

- 車 ☐ ない ☐ ある () 台
- ペット ☐ いない ☐ いる () 匹
- 避難に支援が必要な人
(高齢者、障害者、乳幼児、妊婦など)
☐ いない ☐ いる () 人

もしものときのために
みんなで考えて
備えておこう!



氏名

2022年 8月10日発行
2024年 6月 増刷

みんなでつくろう！
マイ・タイムライン[®]

～マイ・タイムラインをつくるためのヒント集～

家族で事前によく
考えてみよう！

雨が強くなってきたら
田んぼや水路の
見回りは危険きけんです。

足元に注意だよ

おちついて！

避難先は
ここだったよね！

ペットも
忘れないでね

引用：「逃げキッド マイタイムライン検討ツール」 7p: http://www.river.or.jp/00_%E9%80%83%E3%81%92%E3%82%AD%E3%83%83%E3%83%89%E5%B0%81%E7%AD%92 2021.5.pdf

避難場所を考えよう

避難は「難」を「避ける」と書きます。実際に災害が起こると行政が指定した避難場所は大混雑する可能性があります。

まずは、住んでいるところが安全な場所であるかを、防災マップで確認しましょう。安全な場所に住んでいる人は、避難の必要はありません。浸水被害や土砂災害が予想される地域にお住まいの方は、避難先を複数考えておきましょう。親戚や知人の方が安全な地域に住んでいる場合は、普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。持病を抱えている、ペットがいるなどの場合、親戚や知人宅の方が安心して過ごせるのではないのでしょうか。

車での避難の場合は、避難する前に燃料の補充を忘れずに！

浸水時の避難をする場合の注意事項



国土交通省「浸水ナビ」地点別浸水シミュレーション検索システムを使用して、天竜川の堤防決壊によりどの程度自宅や会社などの浸水被害が予想されるか、シミュレーション出来ます。

参考資料：国土交通省 川の防災情報 浸水深と避難行動について
千葉県津波避難計画策定指針【本編】平成28年10月改訂

土砂災害の避難をする場合の注意事項

土石流

山の土や石などが
大量の水と一緒に
なって、一気に谷
から流れ落ちてく
る現象です。時速

20～40kmというかなりのスピードで下ってくるため、避難がとても難しく、威力も強いので建物などに大きな被害を与えることもあります。

こんな兆候に注意

- 川の水が濁る ●木が流れてくる
- 雨がふっているのに、
川の水が急に減る
- 地鳴りや山鳴りなどがする

がけ崩れ

大雨などにより水が地面の土に大量にしみこんで地盤がゆるみ、突然、土や岩が大きく崩れ落ちる現象です。角や斜面がそばにあ

こんな兆候に注意

- 斜面から水が吹き出す
- 小石が落ちてくる
- 木が倒れる ●山鳴りがする
- がけに割れ目ができる

地すべり

地中の粘土層のよ
うな水を吸収しに
くい層の上に水が
溜まり、地面が
ゆっくりと斜面を

すべり落ちてしまう現象です。大雨や、雪解けなどで地下水の量が増えると発生の可能性が高まります。

こんな兆候に注意

- 地面がひび割れる ●井戸の水がにごる
- 地面の陥没や隆起が起こる
- 池や沼の水位が急に変化する
- 家や擁壁に亀裂が入る ●電柱などが傾く

引用：内閣府 防災情報のページ https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/pdf/poster.pdf

参考資料「防災ハンドブック」：<https://www.pref.nagano.lg.jp/bosai/kurashi/shobo/bosai/bosai/documents/handbook2018.pdf>



マイ・タイムライン



自分や家族のいのちを守る行動ができるように、避難の行動計画をたてましょう。

名前

家族構成

避難する場所

連絡方法


警戒レベル	気象状況	気象情報	市町村の対応	住民が取るべき行動	わが家の行動（私と家族） 必要なシールを貼ったり、書き込んだりしましょう。	地域
レベル1 災害への心構えを高める	大雨の数日～約1日前	早期注意情報 住んでいる地域によって必要となる情報 雨 河川 土砂 危険度分布 注意（注意報級）	・心構えを一段高める ・職員の連絡体制を確認	災害への心構えを高める 	天気予報を確認する 家や周囲を確認する 作業にかかる時間（20）分	地域の役割分担があれば確認する
レベル2 避難行動を再確認	大雨の半日～数時間前	大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意水位 氾濫警戒情報 氾濫判断水位 大雨警報（土砂災害） 警戒（警報級）	第一次防災体制 連絡要員を配置 第二次防災体制 高齢者等避難の発令を判断できる体制	自らの避難行動を確認 ハザードマップ等により、自宅等の災害リスクを再確認するとともに、避難情報の把握手段を再確認するなど。	住んでいるところと上流の雨を調べ始める 川の水位を調べ始める 避難しやすい服装に着替える 車の燃料を補充する	
レベル3 高齢者等避難	大雨の数時間～2時間程度前	大雨警報（浸水害） 洪水警報 氾濫警戒情報 氾濫判断水位 大雨警報（土砂災害） 警戒（警報級）	高齢者等避難 第三次防災体制	危険な場所から高齢者等は避難 高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難する。	避難準備の開始 作業にかかる時間（40）分 備蓄品などを水没しない（2階）へ移す	
レベル4 避難指示		大雨警報（浸水害） 洪水警報 氾濫警戒情報 氾濫判断水位 大雨警報（土砂災害） 警戒（警報級） 危険	避難指示 第四次防災体制 災害対策本部設置	危険な場所から全員避難 過去の重大な災害の発生時に匹敵する状況。この段階までに避難を完了しておく。	自宅の（2）階へ避難 安全になるまで会社で待つ	
レベル5 緊急安全確保	数十年に一度の大雨	大雨特別警報 氾濫の発生 土砂災害警戒情報 危険	緊急安全確保 ※必ず発令される情報ではない！	⚠ 直ちに安全確保を行う <input type="checkbox"/> いのちを守る すでに安全な避難ができず、命が危険な状況です。ただちにいのちを守るために、最善をつくしてください。	⚠ 屋外行動は危険 ⚠ 屋内の安全な場所へ避難 ⚠ 災害発生又は切迫	





マイ・タイムライン

書いてみよう!
貼ってみよう!

自分や家族のいのちを守る行動ができるように、避難の行動計画をたてましょう。


名前

家族構成

避難する場所

/

/

連絡方法

警戒 レベル	気象状況	気象情報	わが家の行動（私と家族） 必要なシールを貼ったり、書き込んだりしましょう。	地域
レベル1 災害への 心構えを 高める	大雨の数日～ 約1日前	早期注意情報 住んでいる 地域によって 必要となる情報 雨 河川 土砂 危険度分布	災害への心構えを高める	
レベル2 避難行動を 再確認	大雨の半日～ 数時間前	洪水注意報 大雨注意報 氾濫注意水位 氾濫警戒情報 土砂 注意（注意報級）	自らの避難行動を確認	
レベル3 高齢者等 避難	大雨の 数時間～ 2時間程度前	洪水警報 大雨警報（浸水害） 氾濫判断水位 氾濫警戒情報 土砂 警戒（警報級）	危険な場所から 高齢者等は避難	
レベル4 避難指示		氾濫危険水位 氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 危険	危険な場所から 全員避難	
レベル5 緊急安全 確保	数十年に 一度の大雨	大雨特別警報 氾濫の発生 土砂災害警戒情報 災害切迫	<div>⚠ 直ちに安全確保を行う</div> <div><input type="checkbox"/> いのちを守る すでに安全な避難ができず、命が危険な状況です。ただちにいのちを守るために、最善をつくしてください。</div> <div><div>⚠ 屋外行動は危険</div><div>⚠ 屋内の安全な場所へ避難</div><div>⚠ 災害発生又は切迫</div></div>	

非常時持出品チェックリスト

非常持ち出し品リスト

災害発生時に持ち出すもの

非常食

- ☐ 水（1人1日あたり3リットル）
- ☐ 食料（乾パンなど最低1食分の携帯食）

衣類など

- ☐ ヘルメット
- ☐ マスク
- ☐ メガネ
- ☐ コンタクトレンズ（保存液を含む）
- ☐ 雨具
- ☐ 下着・靴下
- ☐ ティッシュ・タオル
- ☐ 生理用品
- ☐ おむつ
- ☐ 入れ歯・補聴器
- ☐ 歯ブラシセット
- ☐ マウスウォッシュ

防災用品

- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 懐中電灯またはヘッドライト（できれば1人につき1つ）
- ☐ 乾電池
- ☐ 携帯電話の充電器
- ☐ ポリ袋
- ☐ レジャーシート
- ☐ ロープ
- ☐ ビニール袋
- ☐ 軍手
- ☐ 携帯電話
- ☐ 保温シート
- ☐ スリッパ

緊急医療品

- ☐ 体温計
- ☐ 常備薬（持病をお持ちの方は病院から処方された薬）
- ☐ 簡単な救急セット
- ☐ ウェットティッシュ

貴重品

- ☐ 現金（小銭を含む）
- ☐ 健康保険証（または保険証のコピー）
- ☐ 通帳・印鑑
- ☐ お薬手帳
- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 予備の鍵（車・家）

情報収集に必要なもの

- ☐ 携帯電話
- ☐ 緊急時の連絡先（家族・親類・知人など）
- ☐ 家族の写真（はぐれた時の確認用）
- ☐ 広域避難地図（ポケット地図でも可）
- ☐ 筆記用具・ノート
- ☐ パソコン（あれば便利）

非常持ち出し品リスト

災害発生時に持ち出すもの

非常持ち出し品リスト

災害発生時に持ち出すもの

防災 まめ知識

「消費期限」と「賞味期限」

賞味期限と消費期限のイメージ（農林水産省ホームページより）

消費期限・賞味期限は、未開封で適切な保存状態での期限のこと。開封後は当てはまらず、表示された期限にかかわらず早めに食べることが望ましい。

参考資料：消費者庁 食品表示課 https://www.maff.go.jp/j/jas/hyoji/pdf/qa_ka_2_h2304.pdf

「消費期限」は、定められた方法により保存した場合において、腐敗、変質、その他の品質の劣化に伴い、安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限のことで、期限を過ぎたら食べない方がよい年月日です。

「賞味期限」は、定められた方法により保存した場合において、期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日で、期限を超えた場合でも必ずしも衛生上の危険が生じるわけではないため、消費者が個別に判断して食べることが出来ます。

水の備蓄についての知っ得情報

Q1 賞味期限を過ぎたペットボトルの水は飲める？飲めない？

ペットボトルの水は加工食品に分類され、「消費期限」または「賞味期限」のどちらかを表示する義務があります。ペットボトルの水は「賞味期限」になります。殺（除）菌してある水であれば、雑菌などを取り除いてあるので腐りません。ペットボトルの容器には通気性があり、中の水は少しずつ蒸発します。水が蒸発すると、内容量が表示よりも減ってしまうので、計量法に違反することになります。したがって、水の賞味期限は「表示された容量が確保できる期限」となり、未開封で保存方法に従って保存したペットボトルの水は、賞味期限を過ぎても飲むことができます。

参考資料：賞味期限を過ぎたペットボトルの水は飲めるか、飲めないか？（産経新聞、2018/7/3）

Q2 水道水の汲み置きは 何日くらい飲めますか？

水をくみ置く際の留意事項

水道水をくみ置きするときは、清潔でフタのできる容器に口元いっぱいまで入れて下さい。直射日光を避ければ3日程度、冷蔵庫では10日程度は飲料用として使用することができます。（なお、浄水器を通したり、沸かした水は塩素による消毒効果がなくなります。必ず蛇口から注ぎ、沸かさずに保存しましょう。水に雑菌が入るのを防ぐため、直接口をつけて飲むのはやめて、コップなどに注いでから飲みましょう。）

保存期間が過ぎたら、掃除や洗濯などにご使用下さい。

参考資料：<https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/shinsai/sonae.html>（東京都水道局）

家具を固定して地震にも備えよう

突っ張り棒で、家具が移動したり転倒したりしないように固定する

本などの棚の中身が飛び出さないように、伸縮性のあるコードを張る

夜はカーテンを引いて就寝する

開き戸に開放防止の止め金具をつける

棚には重いものを低い場所に入れ、重心を下げる

万が一家具が転倒しても下敷きにならない位置で就寝する

出入り口周辺は散乱したものの家具で塞がれないように広く空けておく

前のめりに倒れないように前倒し防止器具を取り付ける（雑誌を折ってはさみ込むのもよい）

①低い家具・棚

壁の棧と家具の棧をL型金物で固定。2段重ねの家具は上下を固定

②ガラス・鏡

飛散防止フィルムを貼る

③高さのある家具・棚

突っ張り棒で固定し、飛散防止フィルムを貼る

④つり下げ式照明

3点からチェーンやひもなどで留める

参考資料「防災ハンドブック」：<https://www.pref.nagano.lg.jp/bosai/kurashi/shobo/bosai/bosai/documents/handbook2018.pdf>

8

9

1

No.4

感染予防のために必要な衛生用品

災害時は衛生用品が不足することが予測されます。各自で十分な量を準備しておきましょう。



マスク

感染対策に加え、ほこりっぽくなりがちな被災地では、とても有用。箱単位で各自備蓄しておく。



体温計

多くの人と共有すると感染リスクが高まるので、自分専用のものを用意しておくが良い。



アルコール

(70~95%濃度のエタノール)

手指やモノに付着したウイルス対策
アルコールは、新型コロナウイルスの膜を壊し無毒化する。入手困難な場合は60%台のものでも構わない。
*アルコールに敏感な人は使用を控える
*引火性があるため、空間噴霧はしない



塩素系漂白剤 (次亜塩素酸ナトリウム)

アルコールが入り困難な時のモノの消毒

次亜塩素酸の酸化作用により、新型コロナウイルスを破壊し無毒化する。市販の家庭用漂白剤を濃度が0.05%になるように薄めて拭き、その後、水拭きをする。
*塩素に敏感な人は使用を控える
*目に入れる、皮膚につける、吸う、飲む等はいらない
*塩素ガスが発生して危険なので酸性の物と混ぜない

厚生労働省 新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku_00001.html) を参考に作成

point マスクの正しいつけ方

【付け方の手順】

- ①ノーズクリップを上にして、左右のゴムを耳にかけ、マスクを固定する
- ②マスクを上下に引っ張り、鼻と顎を覆う
- ③ノーズクリップを鼻に合わせて、顔に密着させる



これは NG!!

- 鼻や顔に密着させていない
- 口だけを覆い、鼻は出ている
- 着用しているマスクを顎にかけ

point 消毒液による正しい手指消毒 目に見える汚れは落としてから使う



十分な量を手の平に取る



手のひらをこすりあわせる



手の甲を合わせてすりこむ



指先・爪の間にすりこむ



指の間にすりこむ



親指をねじり合わせてすりこむ

No.5

災害時に役立つ衛生用品や健康関連データ



汗拭きシート

入浴が難しい時、体をふけるものがあるとスッキリする。赤ちゃんのおしりふきなどもおすすすめ。



口腔ケアグッズ

水が少ない場合でも使いやすい口腔ケアグッズを用意しておく。*活用方法 12頁参照

- ・「マウスウォッシュ (液体ハミガキ)」
1回につき10ml使うことを想定して、家族2人につき500ml程度のボトルを1本は用意。
- ・「歯ブラシ」と「歯みがき粉」
1人につき1セット用意。
- ・「口腔用ウエットティッシュ」



薬

持病の処方薬
市販薬 (解熱・鎮痛剤、胃腸薬など)



保湿剤

手指消毒や軍手の使用などで、手が荒れやすくなるので、保湿剤やハンドクリームを常備しておくとうい。



生理用品・おむつ

紙製品は、サイズ等が多様で、自分の欲しいものが手に入るまでに時間がかかりやすい。肌に直接あてる物なので、自分に合うものを備蓄しておくとうい。



母子手帳のコピー

被災で母子手帳をなくしてしまっても、右記のような情報が手元があれば、健康管理に役立つ。



トイレトペーパー

生活に必要不可欠なトイレトペーパーは、災害の際に不足になることが予想される。1か月分くらいの備蓄があると安心。



お薬手帳や 薬剤情報提供書

避難生活が長期になると、普段飲んでいる薬を処方してもらう必要が出てくる。常用薬の詳細が分かるものがあると、スムーズに正確に処方してもらえる。

- 子どもの健康状態
体重、出生時の異常の有無、受けた予防接種と回数、アレルギーの有無など
- 母親 (妊婦) の健康状態
妊娠経過、健康状態など

*母子手帳はスマホなどへのデータ保存 (アクセス制限を確実にかける) を活用してもよい

No.6

災害時の口腔ケア

災害時は、断水などで水道の使用に制限があることが多いため、歯磨きやうがいなどの口腔ケアがおろそかになりがちです。それにより、口の中に菌が増殖しやすくなり、感染症のリスクが高くなります。



肺炎になりやすい高齢者の方は特に注意が必要

point グッズを効果的に使おう



- ・水が確保しにくい時でも口腔ケアが行える液体はみがきや口腔用ウエットティッシュなどを上手に使って、口腔内の清潔を保つ。

point 口の中を乾燥させないことも大切

- ・口腔ケアは、だ液の分泌を促して、口腔乾燥症の予防にもなる。
- ・だ液は、汚れや菌を洗い流してくれる。

point 入れ歯を使用している方への配慮も必要

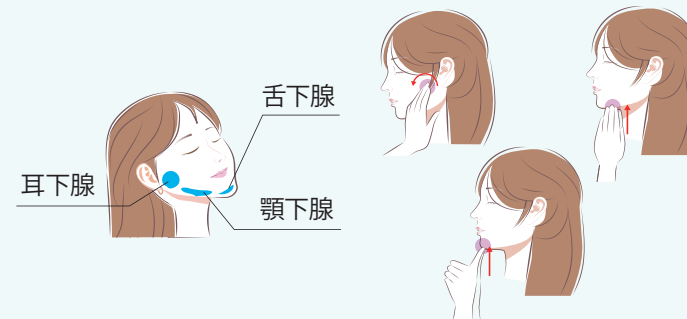
- ・入れ歯を使用している方は、災害時の口腔衛生管理が難しく、口内炎や歯肉炎などの口腔感染症が起きやすい。
- ・プライバシーが保てる洗面所であること。
- ・水道が使えない時は、片手に義歯を持ち、もう片方の手でペットボトルの水を流す作業になるが、高齢者には困難な方もいる。



point だ液を出す工夫

- ・耳の下、頬、あごの下を手でもんだり、あたためると、だ液が出やすくなる。
- ・ガムを噛む、よく話す、歌を歌うなどもだ液をふやす効果がある。

耳の下、頬、あごの下をやさしくマッサージする



舌を上下、左右、右回り・左回りに動かす



上下



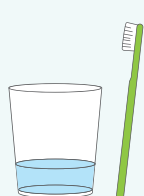
左右



右回り
左回り

point 水が少ない時の歯みがき

- 01 約30mlの水を用意する
- 02 水に歯ブラシをぬらして歯みがきをする
- 03 合間に歯ブラシの汚れをティッシュでふきとる
- 04 コップの水を少しずつ口に含み、2~3回にわけて、すすぐ
その際、歯と歯の間に水を通しながら、舌の上や口の中全体に行きわたるように、「くちゅくちゅ」と数回繰り返す



- ★ マウスウォッシュがあれば、水のかわりに使う (水でのすすぎは不要)
- ★ うがい薬も、口を清潔に保つのに効果的である
- ★ 歯ブラシがない時は、ハンカチやティッシュで歯の汚れをとる



サンスタールールハンドブック
(https://jp.sunstar.com/bousai/pdf/bousai_oral_handbook.pdf)
ライオン災害時の消毒ケア
(<https://www.lion.co.jp/ja/emergency-care/pdf/cleancare.pdf>) を参考に作成

食事や水分を控え、車の中や避難所の限られたスペースで長時間同じ姿勢で足を動かさないことによる、血行不良から起きるエコノミークラス症候群。呼吸困難・窒息、状態が悪ければ突然死につながるため、予防が必要です。

予防するための方法

point 血液の粘度を上昇させない。

- こまめに水分をとる
食事でとる水分の他に、1日に1.2ℓは水を飲む必要がある
*気温・湿度・運動量・食事量などの条件により調整が必要
- アルコールなど利尿作用のある飲料は脱水傾向を招くのでひかえる

point 体全体に血液が循環しやすい工夫。

- こまめに歩く機会をつくる
- ラジオ体操や軽い体操を行う
- 数時間に1回は、ストレッチ運動をする
- ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない

point 足に血液が滞らない。

- 足のケア（下記参照）をする
- 眠る時は足をあげる
- 弾性ストッキングを活用する

弾性ストッキングとは
足を圧迫するための特殊なストッキングで、足の静脈の血流を促進する。



車中泊の 注意点

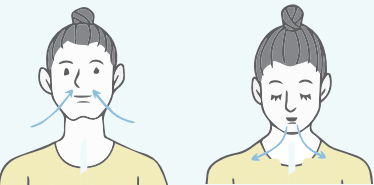


- ★服装はゆったり、ベルトはきつくしない
- ★眠る時はできるだけ体を平らにして足をあげる
- ★時々、全身で伸びをして、首も回す
- ★弾性ストッキングをはく
- ★かかとの運動やひざ、ふくらはぎのマッサージをする

厚生労働省 エコノミー症候群予防のために
(<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170807.html>)
厚生労働省 「健康のため水を飲もう」推進運動
(<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/index.html>) を参考に作成

体をこまめに動かして、全身の血流をよくしましょう

深呼吸で全身に酸素を
たくさん送り込む

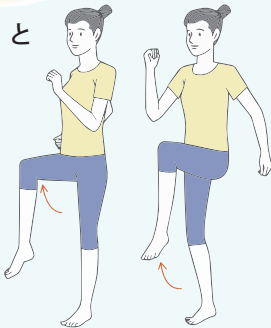


腕・肩・首のストレッチで
凝り固まった肩や首を
ほぐす



その場で、足踏み

「1, 2, 1, 2」と
元気よく足踏みを
する

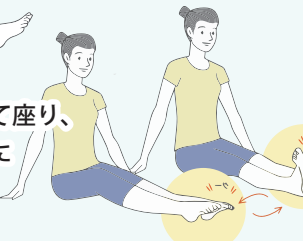


足のケアは丁寧に

ふくらはぎを軽く、
もむ



両足を前に伸ばして座り、
左右の足首を交互に
曲げ延ばしする



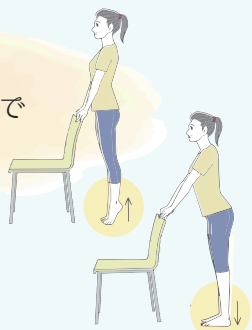
足の力を抜いて、
足首をまわす



足の指で「ゲー」「チョ
キ」「パー」をして指先
まで動かす

踵をあげて、
「1, 2, 3」で
ゆっくりおろす

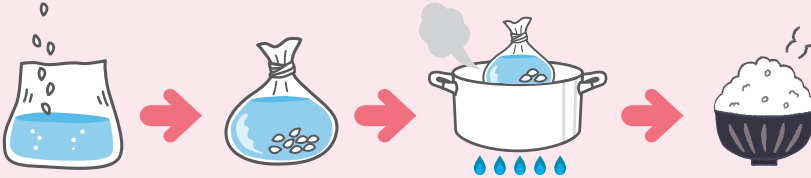
ふらつく場合は、
椅子や机を使って
安全に行う



パッククッキングって何!?

パッククッキングとは

食材をポリ袋に入れて
湯煎して調理する方法です



おすすめの理由

ポリ袋に入っ
ているので…

- 鍋が汚れない
- 袋の中で混ぜるだけで簡単
- 1つの鍋で同時に調理できる（例えば、ご飯とスープとおかず）
- 災害時でも温かい食事が出来る など…

自宅にある
食材で調理
できます

例えば 米、缶詰、乾物、卵、豆腐、ハムなど



準備するもの



耐熱性のポリ袋



熱湯でボイルできるか
表示を確認して購入
しましょう



大きめの鍋

+おさら
ポリ袋が直接鍋の
底に触れるのを防ぎます



カセットコンロ



カセットガスボンベ



計量カップ



キッチンばさみ



食材



水

* があると便利なもの *

・菜箸

またはトング



・スケッパー

（軟らかいものを切るのに便利）

・箸

・新聞紙



・水を入れるポリタンク



タンクは大きすぎると
水を入れた時に重くて
運べなくなるので、注意

ごはんを炊いてみよう!

材料

- ・米(無洗米) --- 80g(計量カップ95ml)
- ・水 --- 120ml(米の1.5倍)
- ・ポリ袋 --- 1枚

作り方

- ① ポリ袋に分量の米と水を入れ混ぜ、ポリ袋の中の空気は出来るだけ抜いて袋の上部を縛り、30分程度浸漬する
- ② 沸騰した湯に30～40分程度入れ加熱する

Point お好みに合わせて分量を調整してください

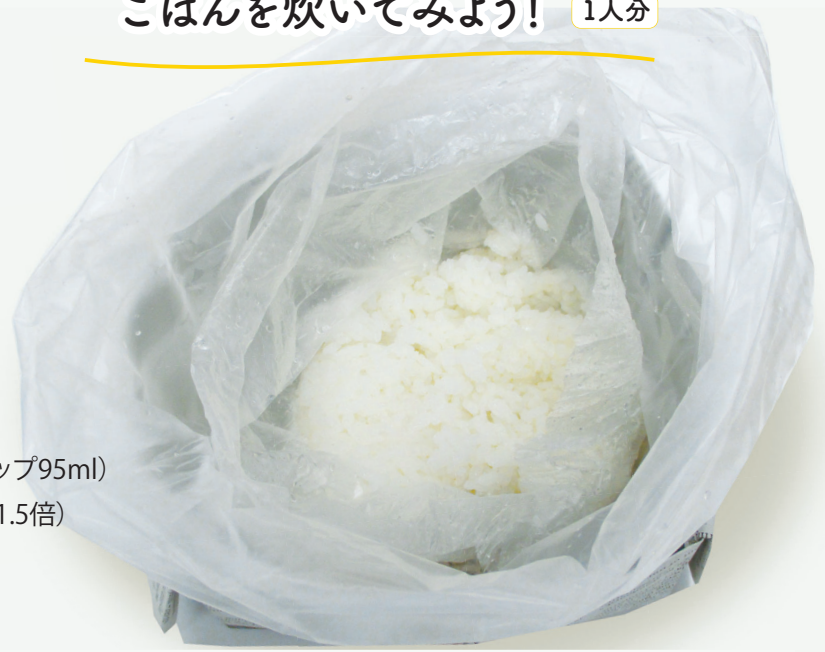
軟飯の場合

- ・米 60g(計量カップ70ml)
- ・水 150ml(米の2.5倍)

おかゆの場合

- ・米 40g(計量カップ50ml)
- ・水 200ml(米の5倍)

米は無洗米でなくても大丈夫ですが30分程度浸漬することでぬか臭が減少します



Arrange

好きな缶詰で ごはんをアレンジしてみよう! 1人分



材料

- ・米(無洗米) --- 80g(計量カップ95ml)
- ・水 --- 120ml(米の1.5倍)
- ・好きな缶詰 1缶
- ・ポリ袋 --- 1枚

作り方

- ① ポリ袋に材料をすべて入れ混ぜ、ポリ袋の中の空気は出来るだけ抜いて袋の上部を縛り、30分程度浸漬する
- ② 沸騰した湯に30～40分程度入れ加熱する

缶詰は焼き鳥塩味がおすすめ!
ツナ缶などいろいろ試してみよう。



パッキングのポイント!

Point1

水の量は鍋の
半分くらいを目安に
(多すぎると吹きこぼれてしまいます)

Point2

ポリ袋の空気はできるだけ抜き、
なるべく袋の上部を結ぶ

Point3

結び目は鍋の内側へ
向かって入れます



おかずをつくらう!

材料

- ・卵 --- 2～3個
- ・ハムまたはベーコン --- 1パック
- ・スライスチーズ --- 1枚
- ・ポリ袋 --- 1枚

作り方

- ① ハムやベーコン、チーズは適当な大きさに切る
- ② ポリ袋に材料を全て入れ、よくもみ混ぜる
- ③ ポリ袋の中の空気は出来るだけ抜いて袋の上部を縛り、沸騰した湯に20～40分程度入れ加熱する

ツナ缶を混ぜてもおいしいよ

Point

よく混ぜないと卵の白身が目立ちます

なんちゃって卵焼き 2～3人分



野菜不足解消に! 簡単!ミネストローネ 2～3人分



材料

- ・カットトマトパック --- 1パック
- ・ミックスビーンズ --- 1缶
- ・ハムまたはベーコン(なくても可) --- 1パック
- ・ポリ袋 --- 1枚

作り方

- ① ハムやベーコンは適当な大きさに切る
- ② ポリ袋に材料を全て入れ、混ぜる
- ③ ポリ袋の中の空気は出来るだけ抜いて袋の上部を縛り、沸騰した湯に30～40分程度入れ加熱する



おかずを
つくろう!

さばと高野豆腐のみそ煮 2〜3人分

- 材料**
- ・高野豆腐 15g
 - ・水(高野豆腐にあらかじめ水分を含ませる程度) 適宜
 - ・さばのみそ煮(缶詰) 1缶
 - ・ポリ袋 1枚

- 作り方**
- ① ポリ袋に高野豆腐を入れてから水を少しずつ入れて、高野豆腐に水を含ませる(余分な水は入れない)
 - ② ①にさばのみそ煮缶詰を汁ごと入れる
 - ③ ポリ袋の中の空気は出来るだけ抜いて袋の上部を縛り、沸騰した湯に20〜40分程度入れ加熱する

Point
高野豆腐に水を含ませなかった場合は、弾力性のある少し硬めの高野豆腐になります



蒸しパンを作ってみよう
とうふの甘納豆入蒸しパン 4人分

- 材料**
- ・ホットケーキミックス 150g(1袋)
 - ・豆腐 150g
 - ・甘納豆(小袋1袋15g×5袋分) 約75g
 - ・ポリ袋 1枚

- 作り方**
- ① 耐熱性のポリ袋にホットケーキミックスと豆腐を入れてよくもみ混ぜる
 - ② ①に甘納豆(今回はでん六の甘納豆を使用)を入れ混ぜ、袋の空気を抜きながら上の方で結ぶ
*生地は1cmくらいの厚みにすると火が通りやすい
 - ③ 沸騰したお湯に②を入れて20〜30分間茹でる(途中でお湯につかっている面を反対にする)

ホットケーキミックスと豆腐は同量混ぜると良いよ



おやつを
つくろう!

おやつを
つくろう!

- 材料**
- ・ホットケーキミックス 150g(1袋)
 - ・プリン(市販のもの) 150〜160g 位のもの1個
 - ・ポリ袋 1枚
- プリンの甘い匂いが漂う、黄色いふわふわの蒸しパンが出来るよ!

Arrange
ぷりん蒸しパン

- 作り方**
- ① ポリ袋にホットケーキミックスとプリン(今回はプッチンプリンを使用)を入れよくもみ混ぜる。ポリ袋の空気を抜きながら、上の部分を縛る(生地は平たく1cmくらいの厚さにするとよい)
 - ② 沸騰した湯に20〜30分程度入れ加熱する



1対1の割合です!



Arrange
ヨーグルト蒸しパン

- 材料**
- ・ホットケーキミックス 150g(1袋)
 - ・ヨーグルト 70g 位のもの2個
 - ・ポリ袋 1枚

甘酸っぱい真っ白なヨーグルト蒸しパンが出来るよ!

- 作り方**
- ① ポリ袋にホットケーキミックスとヨーグルトを入れよくもみ混ぜる。ポリ袋の空気を抜きながら、上の部分を縛る(生地は平たく1cmくらいの厚さにするとよい)
 - ② 沸騰した湯に20〜30分程度入れ加熱する

column 新聞紙でお皿を作ってみよう

災害時には、水が不足するため、食器を洗って使用することが困難になります。そのため、身近にある紙(新聞紙など)を器として活用します。

また、災害時の食事の注意点は、食中毒です! 食中毒予防のために、紙の器の内側にラップやビニール袋を用意しましょう。

