

## ペットの災害対策

ペットを飼っている場合には、災害時にペットを守り、他の人に迷惑をかけないための備えが必要です。下記のチェックリストで確認してみましょう。

### ◆ペットの災害対策チェックリスト

【安全確保】災害時のペットの安全確保の方法について考えましょう。

- ☐ 脱走の危険性がないか確認する
- ☐ 飼育場所はブロック塀やガラス窓の近くなど危険な場所を避け、家具やケージを固定する
- ☐ 避難所がペット受入れ可能かどうかあらかじめ確認する
- ☐ 一時的にペットを預かってくれる遠方の知り合いやペットホテルなどを探しておく

【防災用品】災害時には手に入りにくくなるペット用品を日頃から多めに買い置きし(ローリングストック)、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

- ☐ ペットフード、水（目安：1週間分）
- ☐ 常備薬、療法食
- ☐ 食器
- ☐ トイレ用品（ペットシート、猫砂など）
- ☐ ケージ、キャリーバッグ
- ☐ 首輪やリード
- ☐ ワクチン接種歴や既往歴の記録
- ☐ ペットの写真（携帯電話にも保存）
- ☐ その他：おもちゃ、新聞紙、ゴミ袋、ガムテープなど

【健康管理】避難先でペットの健康を守り、感染症のまん延を防ぐために大切です。

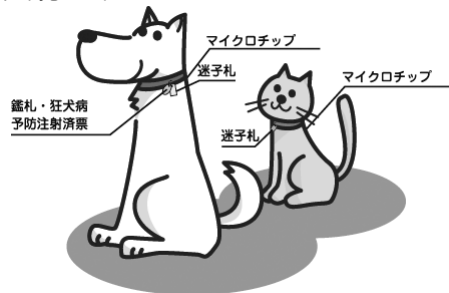
- ☐ 狂犬病予防注射（犬）、各種ワクチンの接種
- ☐ ノミやダニなどの外部寄生虫の駆除
- ☐ 不妊去勢

【身元表示】災害時にペットとはぐれてしまった時に役立ちます。

- ☐ 首輪と迷子札
- ☐ マイクロチップ
- ☐ 鑑札、狂犬病予防注射済票（犬）

【しつけ】速やかに避難するためには飼い主がペットをコントロールできることが大切です。

- ☐ ケージに入ることに慣れている
- ☐ 人や動物を怖がらない
- ☐ 決められた場所で排泄ができる
- ☐ 不必要に吠えない（犬）
- ☐ 「待て」など飼い主の号令にしたがう（犬）



## お知らせ

◆便検査（赤痢菌・チフス菌・パラチフス菌・その他のサルモネラ菌・腸管出血性大腸菌O157）※検査は有料です。

10月1日（水）・21日（火）／11月4日（火）・18日（火）／12月1日（月）・16日（火） 受付時間9:00～12:00

◆肝炎ウイルス検査、HIV抗体検査、性感染症検査（梅毒・クラミジア・淋菌）を無料で行っています。

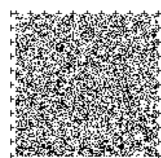
10月8日（水）・11月12日（水）・12月10日（水） 2週間前までに保健師にご相談ください。

【連絡先】島しょ保健所三宅出張所

月～金曜日8時30分から17時00分（祝・休日は除く）

TEL 04994-2-0181

FAX 04994-2-1009

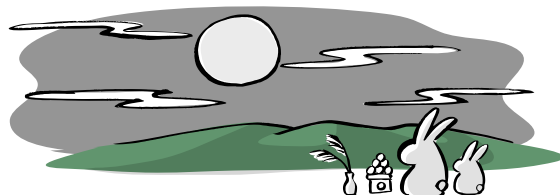


※石油系溶剤を含まないインクを使用しています。



リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



2025年  
秋号  
No.361

登録(07)1号

# 保健所だより

東京都島しょ保健所三宅出張所

〒100-1102 東京都三宅島三宅村伊豆1004番地  
TEL 04994 (2) 0181 FAX 04994 (2) 1009

地震や津波、台風、火山の噴火など、災害はいつ起こるか分かりません。三宅島では、令和7年6月17日から7月18日まで、噴火警戒レベルが「1」から「2」に引き上げられていました。今回の保健所だよりでは、“災害対策”をテーマに、いざという時のために必要な備えをまとめました。



## もしもの時に備える「食品の家庭備蓄」

11月19日は <sup>びち(1)<(9)</sup> **備蓄の日**

～1年に1度はびち(1)<(9)の確認をしましょう～

東京都では、備蓄を確認するきっかけとなるよう毎年11月19日を**備蓄の日**としています。大きな災害が発生し、物流機能が停止した場合、商店等の店頭で食品が手に入りにくくなることが考えられます。いざという時でも自分や家族を守り、心のゆとりを持つことができるよう、必要な備えを進めましょう。



### 簡単！「ローリングストック」

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



### どのぐらいの量が必要？



家族の人数

1週間分



水については、**1人当たり1日3リットル**（飲料水＋調理用水）備蓄しましょう。

一般的には、「家族の人数×3日分」の食品の家庭備蓄が望ましいと言われていますが、島しょ地域では、災害支援物資の到着に時間がかかる可能性があります。島内の物資が不足することに備え、**1週間分**を目標にして、家庭での備蓄を進めましょう。

### 重要！家族状況に合わせた備蓄をプラス！

|             |                                                     |
|-------------|-----------------------------------------------------|
| 乳幼児がいる場合    | 粉ミルク、液体ミルク、離乳食（レトルト）など                              |
| 高齢者がいる場合    | やわらかいレトルト食品、とろみ調整食品、好物の食品など                         |
| 食物アレルギーのある方 | アレルギー対応の食品（原因食物が含まれていない食品）                          |
| 慢性疾患のある方    | 糖尿病・脂質異常症などの代謝性疾患：献立で工夫<br>腎臓病：低たんぱく、低カリウムのレトルト食品など |
| ペットがいる場合    | ペットフードなど → 詳しくは4面をご覧ください。                           |

✓ 三宅出張所管内栄養士作成

『“もしも”の時に役立つ！  
パッククッキングレシピ集・家庭内備蓄のすすめ』



三宅出張所 パッククッキング

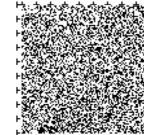
✓ 東京備蓄ナビ（東京都）

必要な備蓄品・数量は家族構成やお住まいにより異なります。簡単な質問に答えて、家庭に合った備蓄を調べてみましょう！



東京備蓄ナビ

視覚障がい者の方のための音声コードです。





## もし、避難したときは ...

### 避難所で起こる健康問題について

過去の大災害をみても、心身が疲れ切っている中で避難所で感染症が起こると、命にかかわる危険があります。感染症は、①持ち込まない②広げない③うつさないことが大切です。



| 問題となること                                            | 対策                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| トイレ、手洗い場が不衛生で感染症が広がりやすい                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・水を使わない防災用トイレの利用</li> <li>・手洗い、手指消毒の徹底</li> <li>・土足禁止（とても大事！）</li> <li>・共有スペースは特にこまめな掃除</li> </ul>                             |
| 寝床が固く、疲れが取れない、床と寝床が近いと体温調節が難しく、また、ほこりやウイルスを吸い込みやすい | <ul style="list-style-type: none"> <li>・段ボールベッドの利用（床からの高さがある、温かさ、耐久性がある）</li> <li>・個室タイプの居住空間を設置</li> </ul>                                                           |
| 多くの人が同じ空間を利用するため、感染症が持ち込まれた場合、広がりやすい               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・検温、手指消毒、共有スペースを適宜掃除</li> <li>・マスクの着用</li> <li>・密にならないよう適度な距離を取る</li> <li>・汚れた手で無意識に目・鼻・口を触らない</li> <li>・感染者用の個室を作る</li> </ul> |



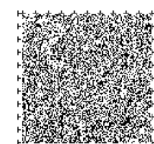
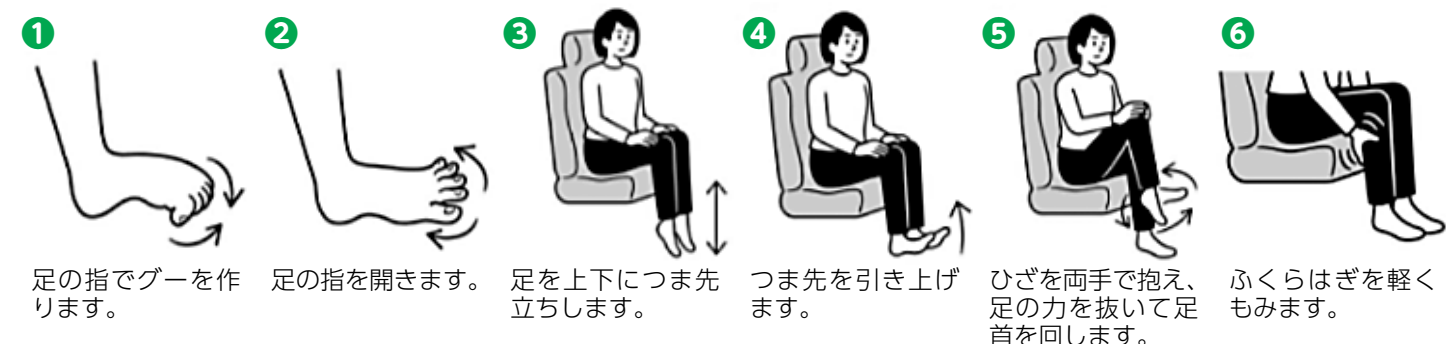
### 「災害関連死」を知っていますか？

「災害関連死」とは、医療資源や食料も限られた避難生活が心身に多大な負担となり、災害が理由で亡くなることをいいます。実際に令和6年能登半島地震の死亡者の半数は災害関連死でした。災害関連死につながる疾患は、年齢や持病を問わず、被災者の誰もがかかる可能性があります。中でも「エコノミークラス症候群」が有名です。

エコノミークラス症候群は、車中泊や狭い場所で長時間座って足を動かさないことや水分を控えてトイレを我慢することで、血液の循環が悪くなり、足の血管に血栓（血液の塊）ができ、それが肺の血管につながり肺梗塞などを引き起こすもので、命にかかわります。

エコノミークラス症候群を予防するには、なるべく動くようにする、水分を取る、トイレを我慢しないことが大切です。下図は体操の例です。

### ！エコノミークラス症候群の予防法



東京都防災アプリ、「東京くらし防災」、「東京防災」には日常でも役に立つことが沢山載っています。ぜひご活用ください。



※イラストは東京都防災ホームページから引用

### 避難時の食中毒予防

衛生的な環境や十分な水の確保が難しい避難所での生活においては感染症だけでなく、食中毒の発生についても注意が必要です。

#### 1 避難所で食中毒を防ぐためにはどうしたらいい？

##### ① 手洗い・手指消毒が基本！

トイレ後や食事前、不衛生なものに触れた後など、しっかりと手を洗いましょう。

##### ② 受け取った救援物資や炊き出しの食品をよく確認しよう！

食品表示の賞味期限やアレルギー、容器の破損がないかなど確認しましょう。

また、開封して臭い等の異常を感じたら食べないようにしましょう。

##### ③ 受け取った食品はできるだけ早めに食べきりましょう！

長時間の常温放置は食中毒の原因菌が増える要因となります。

食べ残しや、長時間放置された食品は思い切って捨てましょう。

もったいないからと取っておくのはやめましょう！

#### 2 炊き出しをするときの注意点

##### ① 調理する人の健康管理

下痢、腹痛、吐き気、発熱、手に傷がある人は調理しないようにしましょう。

##### ② メニューについて

##### ○ 提供直前に加熱処理を行うもの



##### ✕ 加熱しないものや加熱後に手を加えるもの



##### 注意 ●おにぎりの取り扱いについて

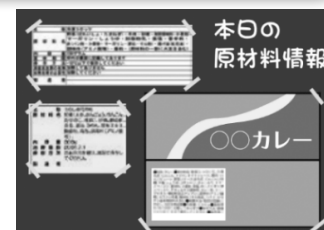
おにぎりは配膳がしやすく、食べるときに食器が不要で便利な反面、素手で握ることによる黄色ブドウ球菌等の病原菌の付着や、取り置きしやすいため長時間の常温放置などのリスクがあります。提供する際は以下の点に注意しましょう。

- ラップや使い捨て手袋を使い握る
- すぐに食べきるように注意喚起を行う



##### ③ 提供時の注意点

- ・調理後は2時間以内に食べられるよう、すぐ提供しましょう。
- ・提供した物は取り置きせず、できるだけ早く食べるように伝えましょう。
- ・「食物アレルギーで食べられないものはありますか？」と確認しましょう。
- ・原材料の包装や献立表を掲示するなど、正確に情報を提供しましょう。



原材料の情報提供方法例

#### ❖より詳しく知りたい方へ❖

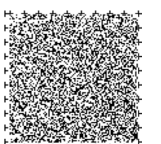
東京都では災害時の食中毒予防のため、リーフレット・マニュアルを作成しています。下記二次元コードかURLからアクセス



または「食品衛生の窓 災害時」で検索！  
「食品衛生の窓 災害時の食中毒予防」  
<https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/saigai/saigai.html>



チェックリスト・掲示物として使える！



※一部イラストは東京都保健医療局健康安全研究センター企画調整部健康危機管理情報課作成のものを引用