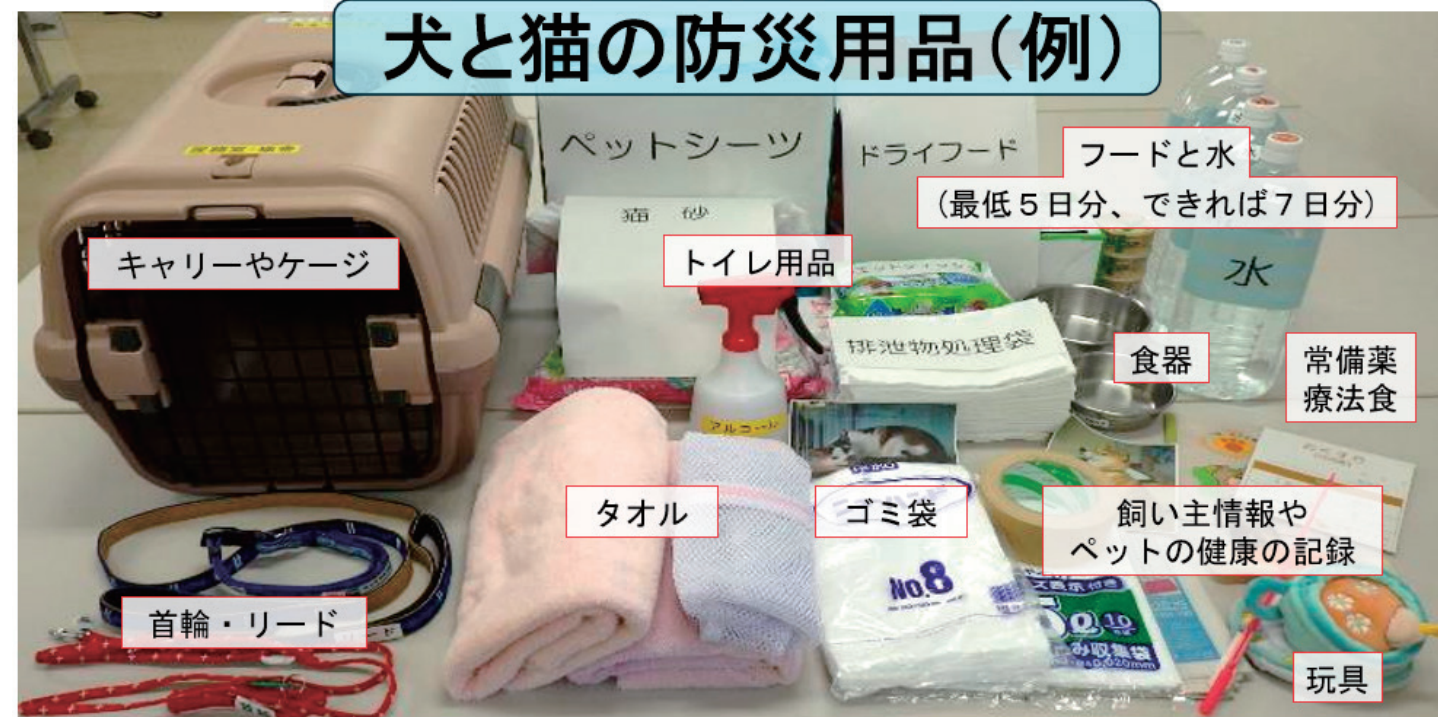




避難所でのペットの管理は飼い主の責任で行う必要があります。
いざという時にすぐに持ち出せるよう、**人の防災用品と一緒に**保管しておきましょう。

犬と猫の防災用品(例)



避難所は動物アレルギーの方も利用するため、ペットは**キャリー等での管理**が基本となります。

日頃から隠れ家の一つとして慣れさせておくと避難所への移動がスムーズになり、避難所でのペットのストレスを軽減できます。



画像は Copilot にて作成

お知らせ

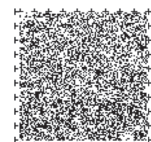
- ◆便検査 (赤痢菌・チフス菌・パラチフス菌・その他のサルモネラ菌・腸管出血性大腸菌O157)
10月6日(火) / 11月4日(水) / 12月1日(火) 受付時間9:00 ~ 12:00 ※検査は有料です。
- ◆肝炎ウイルス検査、HIV 抗体検査、性感染症検査 (梅毒・クラミジア・淋病) を無料で行っています。
10月7日(水) / 11月11日(水) / 12月9日(水) 2週間前までに保健師にご相談ください。

【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。



R70
古紙配合率70%

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。



2026年
秋号
No.365

登録番号(08)1号
令和8年10月発行

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



**10月15日(木)に津波・噴火・風水害
を想定した東京都・三宅村・御蔵島村
合同総合防災訓練が行われます。
自衛隊・東京消防庁なども
参加する大規模な訓練です。**

**訓練の詳しい内容は村役場
などからのお知らせを
ご覧ください。**

保健所では三宅島において、防災に関する**啓発ブース** (阿古地区)・**医療救護活動訓練** (中央診療所)に参加予定です。
啓発ブースで皆様のご来場をお待ちしております！

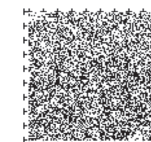
今回の保健所だよりは、総合防災訓練に向けて、**防災**をテーマにしています。

2面：避難所で気をつけてほしいこと

3面：家族の状況に合わせた食事の備えは、できていますか？

4面：備えよう！ペットの災害対策

視覚障がい者の方のための音声コードです。→



避難所で気をつけてほしいこと

1 | 感染予防

避難所では、多くの人が同じ場所で過ごすため、かぜや感染症が広がりやすくなります。

感染症の予防には、こまめな手洗い・手指消毒、咳エチケットが大事です。特に発熱、咳、下痢、吐き気などの体調変化は、**早めに避難所の担当者**へお知らせください。

早めの相談が、**ご自身と周りの方を守る**ことにつながります。



画像は Copilot にて作成

2 | こころのケア



画像は Copilot にて作成

災害の後は、不安感、悲しさ、眠れない、食欲がないなどの変化があらわれることがあります。これらは、**だれにでも起こり得る自然な反応**です。**ひとりで我慢せず、身近な人や避難所の担当者に話してみましょう。**話すことで、気持ちが少し軽くなる可能性があります。

※災害時に限らず、体や心のご相談がありましたら、**役場窓口や保健所の保健師にお気軽にご相談ください。**

3 | 食中毒予防

水や衛生用品が不足しやすい災害時は、十分な衛生状態の確保が難しくなります。

災害時の食中毒予防のポイント

- ☐ トイレの後、食事前、調理前、不衛生なものに触れた後などに手を洗う。
- ☐ 救援物資の期限表示や容器の破損を確認し、異常があれば食べない。
- ☐ 受け取った食品はできるだけ早く食べきる。
- ☐ 長時間放置された食品や食べ残しは廃棄する。
- ☐ 体調不良の時は調理をしない。
- ☐ 水が使えない場合、使い捨ての食器を使う。また、ペーパータオルなどで汚れを拭きとりアルコール消毒をする。

表示や中の状態を
チェック!



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 URL や二次元コードからご覧ください。

「**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>



家族の状況に合わせた**食事の備え**は、できていますか?

- 乳幼児、高齢者、慢性疾患の方、食物アレルギーの方などで食事に配慮が必要な方は、避難所で配られる食事が食べられない可能性があります。
- 島しょ地域では、大規模な災害が発生した場合、支援物資の到着までに時間がかかることが想定されます。

個別対応の食品は、**少なくとも2週間分**を備えておく心安心です。

乳幼児

- ☐ 粉ミルク
- ☐ 液体ミルク
- ☐ レトルトなどの離乳食
- ☐ 好物の食品・飲み物
- ☐ 哺乳びん
- ☐ 紙コップ
- ☐ 使い捨てスプーン

水不要・熱源不要
そのまま飲ませることができます。



お子さんの食べ慣れたものや
好物を少し多めに備えておきましょう。



高齢者・食べる機能が弱くなった方

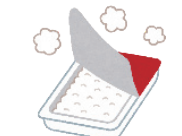
- ☐ おかゆ（レトルトやアルファ米）
- ☐ 缶詰・レトルト食品
- ☐ ゼリー飲料
- ☐ とろみ調整食品
- ☐ 好物の食品・飲み物
- ☐ インスタントみそ汁

食欲が落ちてても
食べられるものがあると安心です。



慢性疾患の方（糖尿病、高血圧、腎臓病等の食事に制限のある方）

- ☐ 自身の食事制限に合った食品



低たんぱくご飯

食物アレルギーの方

- ☐ 自身に合ったアレルギー対応食品
(原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品)

普段食べている食品を多めに用意し、
使った分を買い足しながら備えましょう。

三宅出張所管内栄養士会では、もしもの時に役立つ情報を掲載した資料を作成しました。

“もしも”の時に役立つ!

バッククッキングレシピ集

家庭内備蓄のすすめ

令和6年度三宅出張所管内栄養士会作成



こちらの二次元コードから
ご覧ください。

島しょ保健所三宅出張所ホームページ
「保健栄養に関すること」のページに
掲載しています。

