

第4 具体的な対応

5 フェイズ3 (概ね2週間以降)

フェイズ3 (概ね2週間以降) に個人・家族ができること	
個人・家族	<p>● 仮設住宅での料理の検討</p> <p>災害発生後、ある程度の時間が経過すると、仮設住宅が設置され、家族単位の生活が出来るようになります。一人暮らしや高齢者世帯等では、買い物の困難さが浮上することもあります。</p> <p>仮設住宅では、被災前の家庭での環境（家電製品、ガスコンロ等）とは大きく異なり、限られた環境の中で、食事を作らざるを得ません。また、避難所での生活が長期化した場合には、被災の精神的ダメージ等から、自ら食事を作る気力が低下していくことも考えられます。</p> <p>健康を保つために、仮設住宅においても適切な食事を作り食べることが必要です。</p> <div data-bbox="464 797 1385 1357" style="border: 1px solid black; background-color: #ffffcc; padding: 10px;"><p>【仮設住宅での課題】</p><ol style="list-style-type: none">1 健康の問題<ul style="list-style-type: none">・慣れない仮設住宅での生活で精神的なストレス・体調不良（便秘、倦怠感等）2 調理環境の違い<ul style="list-style-type: none">・ガスコンロが少ない・家電製品、調理器具が少ない・スペースが狭い3 食に対する意識<ul style="list-style-type: none">・食事に対する意識の低下から、簡単な料理で済ませる・運動不足による食欲低下</div> <div data-bbox="464 1384 1385 1626" style="border: 1px dashed black; background-color: #e0e0e0; padding: 10px; margin-top: 10px;"><p>【対策】</p><ul style="list-style-type: none">・規則正しい生活に心がける・主食、主菜、副菜が揃うように心がける・生活活動量を増やす・近隣との交流を増やす</div> <p>● 家族の体調管理</p> <p>家族単位の生活が確保され、ほっとする反面、心身の疲労感が出て来やすいともいえます。避難所での生活が続き運動不足により肥満になりやすくなります。</p> <p>また、将来の生活への不安も生じてくることがあります。</p> <p>治療中の病気がある場合は受診を、今まで健康であった方も高血圧やその他の体調の変化が出やすいので、市町村保健師など健康支援をする職種を上手に活用します。</p> <p>体調が悪い場合は、市町村職員、医師、保健師、看護師、栄養士等の専門職へ相談しましょう。</p>

フェイズ3（概ね2週間以降）に個人・家族ができること

個人・家族

<注意すること>

- ・運動不足による肥満
- ・慢性疾患の悪化
- ・将来の生活への不安

フェイズ3（概ね2週間以降）に自主防災組織、町内会などができること	
自主防災組織 町内会 自治振興協議会	<p>● 被災者への生活支援</p> <p>被災者が避難所から仮設住宅へ移行するなどして、家族単位、個人単位の生活が確保できた半面、今まで濃密であった関係者のかかわりも間遠くなりがちです。</p> <p>被災後の心身の変調が把握できにくい環境となります。</p> <p>そのため、地域組織として住民が孤立しないよう声かけの場の設定が必要です。</p> <p>この活動には、看護師職をはじめとする専門職のボランティアの力を活用することもできます。</p>

	フェイズ3（概ね2週間以降）に関係機関・団体ができること
関係機関 栄養士会	<ul style="list-style-type: none"> ● 料理教室等の開催 仮設住宅での生活が始まると、簡単な食事ですませがちになったり、食事を作る意欲が低下したりなどの問題が生じることから、地域で料理教室を開催するなど、健康に配慮した食事ができるような支援を行います。 さらに、運動不足などによる体調不良（体重の増加等）も想定されることから、適度な運動を取り入れた指導が必要です。 ● 仮設住宅で作れるメニューの提供 仮設住宅では、調理器具（コンロ、調理用家電）に制限があることから、これまでのような料理を作ることができにくくなります。特に、家族構成員が多くなるにつれ、より困難になります。 そのため、仮設住宅でも健康に配慮した食事ができるようなメニューを提供します。
	フェイズ3（概ね2週間以降）に関係機関・団体ができること
関係機関 看護協会	<ul style="list-style-type: none"> ● 避難所や地域での巡回健康相談等 フェイズ2に引き続き、行政やボランティアセンター等の要請に基づく活動を展開します。 避難所等での健康相談や健康教育など集団に対する活動の他、継続支援を必要とする個別ケースの支援に看護の専門職として機能を発揮します。
	フェイズ3（概ね2週間以降）に関係機関・団体ができること
関係機関 その他	<ul style="list-style-type: none"> ● 料理教室の開催等の復興支援活動（栄養改善協議会・愛育委員連合会など地域組織） 仮設住宅への入居等で、個人生活の安寧が保障された反面、居室内に引きこもるなど、今まで濃密であった関係者とのかかわりも間遠くなりがちです。 一緒に食事を作ったり、食べたり、歌ったりの交流は、地域の連帯感や活性化にも繋がり大切な活動です。 1団体だけでなく協働して行くと一層効果的です。その中で、被災者が困っていることをつかみ、市町村の保健師等に伝えることは大切な支援活動です。

フェイズ3（概ね2週間以降）に市町村がすべきこと

市 町 村

● 状況把握

この時期になると、避難所から仮設住宅への移行が始まり、被災者それぞれの生活を取り戻す時期となります。生活が再度変化することで住民間の関係性が薄れたり変化することもあります。

状況把握も地域全体の状況と被災者個々の状況と両者の把握が必要となります。

仮設住宅は、それまで住み慣れた住居とは異なる空間や地域であることから、食生活にも大きな影響を及ぼすことが調査の結果からも明確になっています。

そのため、仮設住宅の住居状況及び周辺の食環境についても充分状況把握をする必要があります。

[内容] → 【P142 様式例5「被災状況調査票（フェイズ3用）」の活用】

- ・ 仮設住宅世帯数（調理設備の有無、支援物資の残量等）
- ・ 地域の食料供給源（スーパー、コンビニエンスストア、個人商店、田畑等）
- ・ 被災世帯の状況（調理設備、食器具等）

● 仮設住宅入居者への食生活支援

1 食環境の変化に対応するための支援

仮設住宅では災害前と同等の調理設備を整えることは難しくなります。

また、長期にわたる避難生活による疲労や将来の不安等により調理意欲の減退が懸念されることから、一口コンロでも簡単に作れる料理、レトルト食品や外食の上手な活用方法、狭い台所を有効に活用する工夫を紹介するなどの支援を行います。

2 訪問栄養指導の実施

仮設住宅入居前の状況や巡回栄養相談の結果をもとに、訪問栄養指導計画を作成し、調理環境や食品入手ルートの変化等を考慮した訪問栄養指導を実施します。【P144 様式例7「栄養指導記録票」の活用】

3 食生活・運動相談の実施

集会施設を利用した食生活相談や食事会を行い、入居者全体の食生活への意識向上を図るとともに、連帯感や仲間づくりに繋げる支援を行います。

また、限られた居住空間での生活は運動不足や精神的なストレスを受けやすいため、運動指導やレクリエーション等を取り入れた内容を検討します。

● 被災地域全体への食生活支援

1 地区健康教育の実施

一般家庭における被災者も、被災による精神的なショックにより、食に対する関心が薄れがちになると考えられます。地区の集会施設等で簡単な調理のデモンストレーションを行うなど、料理の楽しみを実感させて調理意欲（食への意欲）を喚起します。また、集会施設へ足を運ぶことにより、高齢者や独居世帯の閉じこもりを防止します。

2 災害時の食生活実態のまとめと活用

災害時の食生活実態について、必要により調査等を実施し、得た情報をまとめて災害時の備えや個人・地域の今後の対応に活用していきます。

フェイズ3（概ね2週間以降）に保健所・支所がすべきこと

保健所・支所

● 状況把握

仮設住宅を中心とした被災者の状況把握を行います。
また、被災者の健康状態の把握も行います。

〔内容〕→【P142 様式例5「被災状況調査票(フェイズ3用)」の活用】

- ・ 仮設住宅世帯数（調理設備の有無、支援物資の残量等）
- ・ 地域の食料供給源（スーパー、コンビニエンスストア、個人商店、田畑等）
- ・ 被災世帯の状況（調理設備、食器具等）

● 仮設住宅入居者への食生活支援

1 食環境の変化に対応するための支援

仮設住宅の調理設備の特徴を理解し、設備に見合った調理の工夫について提案します。その際には関係組織と連携して地域性に即した支援を行います。

2 訪問栄養指導の実施

保健師等により把握された被災者の健康状態により栄養指導が必要な者に対して、地域の食環境や生活環境を踏まえた栄養指導を行います。【P144 様式例7「栄養指導記録票」の活用】

3 食生活・運動相談の実施

集会施設を利用した食生活相談や食事会を行い、入居者全体の食生活への意識向上を図るとともに、連帯感や仲間づくりに繋げる支援を行います。

また、限られた居住空間での生活は運動不足や精神的なストレスを受けやすく、運動指導やレクリエーション等を取り入れた内容を検討し、実施に向けた支援を行います。

● 被災地域全体への食生活支援

1 地区健康教育の実施

地域全体が被災している状況から、食に対する関心や意欲の低下が予想されるため、地域全体への長期的な食生活支援が必要です。

● 災害時食生活実態調査の実施

災害による環境の変化や食事の状況の変化により、身体状況や栄養状況を把握し、今後の対策につなげるための基礎資料とすることから仮設住宅及び被災住宅とも食生活実態調査を実施します。