



健康と防災に関するトークセッション

本市では、令和7年3月に「川口市健康生きがいづくり計画・食育推進計画（第三次）」を策定しました。この計画では、「どの世代も健康で生きがいをもち食を楽しめる都市 川口」を基本理念とし、さまざまな取組を実施しています。

その取組の一つとして、市民の皆さんに健康づくりを身近に感じてもらい健康意識を高めるため、「わくわく健康フェスタ」というイベントを開催しました。イベントでは、「健康と防災に関するトークセッション」を実施し、災害時でも心身の健康を保つ方法をお伝えしました。今回は、トークセッションで話された内容を報告します。

▲川口市健康生きがいづくり計画
・食育推進計画（第三次）



▲トークセッションの様子

登壇者自己紹介

■大沼 早苗 氏（防災士）

消防団として活動しているときに自分の知識不足を感じ、防災士の資格を取得。

川口市初の女性消防団員として活躍し、民生委員や社会福祉協議会の法人後見人など地域でもさまざまな活動をしています。

■食品衛生課 管理栄養士

飲食店の営業許可、食中毒に関する相談対応など食品の衛生管理や給食施設の栄養管理に係る助言等の業務を行っています。以前所属していた学校保健課では、小・中学校の先生たちと協力して給食の献立を考えたり、学校給食で使用する食材を選んだりしました。

■保健総務課 保健師

現在は、統括保健師として市に所属している保健師の成長を支援する役割に力を注いでいます。以前所属していた部署では、赤ちゃんからお年寄りまで幅広い方を対象に保健活動を行ってきました。

被災地支援での経験

登壇者が被災地支援に行った際、経験したことや感じたことをお話ししました。

■東日本大震災（大沼さん）

災害発生から4、5か月後に被災地（女川町）にボランティアに行きました。被災地は、建物が流され悲惨な状況で、ゴミのひどい臭いが充満し、流された木材が散在していました。夏だったためハエがたくさん飛んでいました。

被災者の気持ちが少しでも楽になればとお誕生日会を開き、醤油をプレゼントしましたが、「被災して醤油を使える状況ではない」と言われてしまい、「自分は被災地のことを何もわかつていなかった」と反省しました。



■能登半島地震（保健師）

保健師として被災地に派遣され、被災者の健康観察を行いました。現地では簡易ベッドで寝泊まりし、食事はレトルト食品が中心でした。避難所では何もすることができない高齢者が次第に元気をなくしている一方、集会所などで自主避難していた方々は自らの役割を持ち、活気があるように感じられました。この経験を通じ、必要な物資がそろうだけでなく、地域から支えられながら自分らしく生きていくことが大切なのだと強く感じました。

■房総半島台風（管理栄養士）

保健師の後方支援で派遣されました。活動内容としては、保健師が避難者の体調や服薬状況を聞き取り、血圧測定をして健康管理をすることで、その業務補助が主なものです。屋根が飛ばされ、雨風で家がカビだらけになり、途方に暮れている被災者の話を聞きました。自分たちは派遣が終われば家に帰りますが、被災者はずっと被災地で生きていかなくてはいけないということを知り、災害が起きた時には地域で協力しなければいけないと感じました。



災害への備え

被災地を経験した登壇者が参加者に災害への備えについてお話ししました。

備蓄日数

最低3日間分、できれば1週間分
物品
カセットコンロやその燃料ボンベ
(6本/人/週)

■無理しないローリングストック

管理栄養士が「ローリングストックで用意しておいた方がいい物」を紹介しました。

- ・食べ慣れていて負担なく続けられる物
 - ・室温保管ができ、食べられる状態にするのに手間がかからない物
 - ・持ち運べてゴミがあまり出ない物
- (例)レトルトご飯、カップ麺、魚や肉の缶詰、グミやチョコ、ビタミン・ミネラルがとれるタブレット、室温保存ができる野菜・果物

■好きなものを入れて心の健康を

大沼さんと保健師が「災害時、心の健康を保つために用意しておくといい物」を紹介しました。

大沼さん:「お菓子」などの甘い物は気持ちが安らぐので避難所に持っていくと良いです。また、小さい子がいるご家庭は「おもちゃ」を持っていくと良いです。

保健師:ローリングストックは日常使っているものを少し多く買い、消費したら買い足すことで負担なく続けられます。優先順位をつけ、特に命や健康に関わる水、食料、薬、トイレなどは優先的に準備しましょう。また、非常用バッグに好きな香りがするハンドクリームなどを入れることもおすすめです。



■避難した際のアレルギー食について

大沼さんと管理栄養士から非常食へのアレルギー対策についてお話がありました。

大沼さん:食物アレルギーがある方は、炊き出しや非常食に注意が必要です。よく確認するようにしてください。

管理栄養士:小さいお子さんの食物アレルギーについては、保護者がその情報を周りに発信することが自己防衛につながります。食物アレルギーにより、何を食べてはいけないのかを正しく理解し、周りに伝えていくことが大切です。また、食事に一定の配慮が必要な方は2週間は備蓄したもので生活できるように準備しておきましょう。



■在宅避難前提で準備

大沼さんから在宅避難をする際の注意点についてお話がありました。

- ・カセットコンロを準備し、ガスコンロを使わなくともご飯が作れる状態にしておくと良いです。
- ・トイレは逆流する恐れがあるので、ビニール袋にいらない服やタオル等の布類を入れて栓をします。使用する際は、さらにビニール袋をもう1枚入れ、その中に凝固剤を入れて尿や便をします。凝固剤がなければペット用のシートや新聞紙をちぎったもの、雑誌を切り刻んで入れて代用できます。風呂も逆流する恐れがあるので栓をしておきましょう。



ポリ袋で非常食作り

大沼さんから「ポリ袋で作れる非常食のレシピ」を紹介していただきました。ホームページに掲載しています。ぜひご活用ください！



▲市ホームページ



▲ご飯



▲親子丼



▲ツナカレー