

食物アレルギーをお持ちのお子様、ご家族の方へ

自分の身は自分で守ろう！

自助・共助・公助を知っていますか？

災害が起きたとき、被害を最小限に抑えるためには、自助・共助・公助の連携が必要です。

自助は、自分の手で自分や家族を助けること、共助は、近隣住民と協力して地域を守ること、公助は、公共機関が行う応急対策活動を言います。

しかし、実際に災害が起きたときに必要とされる割合は自助7：共助2：公助1とも言われています。そのため、日頃から「自分の身は自分で守る」考えのもと、一人一人が防災の知識を備えることが大切です。



災害の準備はできていますか？

災害が起きてからアレルギー対応食品をそろえようとスーパーや避難所に行っても、欲しい物が手に入る保証はありません。

県や市町は食品を備蓄していますが、「加熱不要な主食」が主なもので、それ以外の食事や食具等は、各家庭で準備しておく必要があります。平時のうちに準備をしておきましょう。

チェックリスト

- 食物アレルギー対応食品、食具
☆分散して保管しましょう。1週間以上は備蓄しましょう。
- エピペン、抗ヒスタミン薬
- お薬手帳、学校生活管理指導票/生活管理指導票
- 常備薬（可能であれば7日分）
- アレルゲンを記入した表示カード、ステッカー、ビブス等



備蓄食品の選び方

ポイント1 ローリングストックを意識しよう

食料品を多めに購入し、定期的に食べて、新たに買い足す方法をローリングストックといいます。普段食べているものが備蓄食品になるので、災害時でも安心です。

ポイント2 子どもの嗜好に合わせて

災害時は普段とは違う環境で不安に感じることもあります。日頃から好んで食べているものはリラックスできます。おいしく食べられて、さらに栄養もとれるといいですね。

ポイント3 普段から食べ慣れておこう

普段食べたことのないものは、アレルゲンでなくても体調や環境で症状が出る場合があります。日頃からさまざまなものを食べておくようにしましょう。

不必要な除去はやめよう

実際は食べられるのにも関わらず、「心配だから」「血液検査や皮膚検査が陽性だったから」と、医師の診断結果よりも過剰に除去していると、災害が起きたときに、食べられるものが少なくなってしまうことがあります。

日頃から除去する食材は、必要最小限のものにとどめ、食べられるものは食べる、という意識を持ちましょう。



アレルギーのことを周囲に伝えよう！

さまざまな人が出入りする避難所では、食物アレルギーであることを周りの方に理解してもらうことが、本人の命を守るだけでなく、不必要なトラブルの回避にもつながります。

直接伝えることも可能ですが、アレルギーを記入したカードを担当者に渡す、ビブスやステッカーを着ける等の方法もあります。事前に準備をしておきましょう。

また、自治会や町内会等の「自主防災組織」が地域の活動を担うこともあります。具体的な食物アレルギー対応を話し合っておくことも大切です。



ビブス

食物アレルギー
小麦、乳製品
が食べられません

ステッカー

症状が出たときの対応を考えておこう

万が一症状が出た場合、近くに家族がいない時は、周りの方が対応することも考えられます。

緊急連絡先等をまとめたカード、エピペンや薬の保管場所や使用方法、お薬手帳のコピー等を携帯しておく心安いです。お子さんは普段使っている薬を覚えておくようにしましょう。



症状が出たら、“素早く”適切に“対応することが本人の命を守ります！”

☆千葉県アレルギー相談センターのご案内☆

食物アレルギー全般について電話での相談ができます。
備蓄のこと、災害発生後の避難所のことなど、お気軽にご相談ください。

相談日：月・水・金曜 9時～17時（12時～13時を除く）

※専門医による相談は、月・水曜 14時～17時30分（要予約）

電話番号：043-223-2677

地域の災害対策を知ろう

食物アレルギー対応はどうなっているの？

千葉県では企業と協定を結ぶなどして、食物アレルギー対応食品が円滑に供給できるように努めています。

しかし、どのような備蓄物資がどこから支給されるかは、地域によって異なるため、確認が必要です。また、交通網や連絡網が寸断された場合は、調達が難しくなり求めるものが手に入る保証はありません。

日頃から自分たちで食物アレルギー対応をしておくことが、家族の命を守ります。

避難所等で支給される食糧は一般流通しているものが基本となります。日頃から市販のアレルギー食品を色々試してみるのもおすすめです。



県や市町村の備蓄は“家庭備蓄”の補完が目的！

千葉県や市町村では災害に備えた食糧を備蓄していますが、あくまでも“家庭の備蓄”を踏まえた数です。

内容は、水や主に加熱調理が不要なアルファ化米などの主食であり、それ以外の主食やおかず、嗜好品などは十分に配られる保証はありません。

災害発生後数日は物資が届きにくくなることを想定し、日頃から各家庭で余裕をもった備えをしておきましょう。



自分の地域の災害計画を確認しよう



千葉県及び各市町では、さまざまな災害を想定した防災計画を策定しています。食糧備蓄の内容や量を明記している市町村もあります。

正しい情報を知ると受けられるサービスも増えるかもしれません。自分のお住まいの地域の計画、体制を確認してみましょう。

千葉県：県地域防災計画、災害時の緊急物資等に係る備蓄・物流の基本方針 など

各市町：地域防災計画、避難行動要支援者支援計画 など

ホームページを確認しよう！

お役立ち情報

○要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド (農林水産省)

食物アレルギーの方などを対象としたリーフレット。備えのポイントやアレルゲン不使用の食品紹介など、写真入りでわかりやすく書かれています。

URL: <https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>



○災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット (日本小児アレルギー学会)

災害時におけるアレルギー児の対応方法について、ぜんそく、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー別にパンフレット形式で記載されています。非常時に備えた備蓄チェックリストもあります。

URL: https://www.jspaci.jp/assets/documents/saigai_pamphlet.pdf



○食物アレルギー緊急時対応マニュアル (独立行政法人環境保全機構)

緊急時に食物アレルギーの症状が出てしまった時の対応をまとめたもの。

3つ折りにして手帳サイズにすることができます。対象児童のプロフィールを書く欄もあり、保護者や子供が携帯できるようになっています。

URL: https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/00/pdf/archives_27015.pdf



○食物アレルギーの子どものためのレシピ集 (独立行政法人環境保全機構)

食物アレルギーの子供を持つ保護者の日々の食事づくりの一助として、また食事の基礎知識として原因食物別の除去のポイントや献立の考え方などをみることができます。専門家が監修した内容も要チェックです。

URL: <https://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/allergy/recipe/index.html>

