

災害時の体調管理のすすめ

災害状況下で食べる物が限られている方へ

災害時の食事

～栄養の偏りに気をつけよう～

災害が発生すると、パンやカップ麺などを食べる生活が続く事が多くなり、日常生活に戻るまで偏った食生活になりがちです。栄養が偏る事により、疲れが取れにくくなったり、体調を崩しやすくなります。不足しがちな食べ物や、栄養を強化した食品などが手に入ったら、積極的に取ることを心掛けてください。以下の3つのポイントがおすすめです。

- | | |
|------------------|-------------------------------|
| たんぱく質 | 肉や魚などのたんぱく質を
缶詰・レトルトなどの活用も |
| ビタミン・食物繊維 | 野菜や果物を積極的に取り入れる |
| 塩分の取りすぎ | カップ麺の汁は飲み干さない |



健康面では、災害下におけるストレスで血糖や血圧が上がりやすくなっている上に、病気をお持ちの方は災害状況下の食事でもさらに悪化させてしまう事も少なくありません。健康に働くためにも、栄養面に意識して食べる物を選びましょう。

災害時の体調チェック (J-SPEED)

- ・「J-SPEED」のページに入ります
- ・1回1分程度で終了する簡単なアンケートです
- ・連絡先は、必ず連絡の取れる番号を入力してください
- ・1日の業務の終わりか、業務を始める前に入力してください
- ・自分でも気づかないうちに疲れていたり、体調を崩す
こともありますので、体調の振り返りにご活用ください



<https://prethiroshima.service-now.com/j-speed>

石川県保健医療福祉調整本部 J-SPEED班

立石清一郎 五十嵐侑 (産業保健支援チーム), 久保達彦 尾川華子 田治明宏 (解析支援チーム)

ご不明な点や、ご相談したいことがあればお気軽にご連絡ください。

連絡先①080-2396-8574, ②080-2123-1677