

埼玉県 災害時栄養管理ガイドライン

平成26年3月

埼玉県保健医療部健康長寿課

目 次

はじめに

- ガイドラインの位置づけ 1
- ガイドラインの特徴 1

第1章 埼玉県における栄養・食生活支援体制の整備

- 1 概要 2

第2章 災害発生時

- 1 災害発生時における行政栄養士の役割 3
- 2 災害発生時の取組 4
 - (1) 災害発生後の時間経過(フェイズ)と主な活動 4
 - (2) 具体的な支援活動の内容 6
 - ア 市町村
 - イ 保健所
 - ウ 県(健康長寿課)
- 3 支援の実施 11
 - (1) 避難所等における栄養管理 11
 - ア 栄養アセスメント(利用者の状況やニーズに応じた食事の提供)の実施
 - イ 食事提供の種類による主な留意事項
 - ・炊出し
 - ・市販弁当
 - ・配給品
 - ウ 身体所見のポイント
 - (2) 栄養管理のための情報提供及び環境整備 13
 - ア 栄養や食品に関する表示や選択メニューの実施
 - イ 体重計の活用
 - ウ 栄養・食生活相談

(3) 食事に配慮が必要な方の支援	13
ア 予め想定できる対象者	
イ 食事に配慮が必要な方の状況把握	
ウ 食事に配慮が必要な方に対する食品の確保	
エ 支援の留意事項	
オ 災害時における対象者別支援のポイント	
・妊娠、授乳婦	
・乳幼児	
・高齢者等嚥下困難者	
・高血圧	
・糖尿病	
・食物アレルギー	

第3章 給食施設

1 給食施設における災害発生時の取組	17
(概ね災害発生後1か月)	
2 給食施設における災害復旧・復興期の取組	17
(概ね災害発生後1か月以降)	
3 保健所における平常時の給食施設への支援	17

第4章 平常時の対応

1 栄養・食生活支援のための連携体制の整備	19
2 備蓄等災害時における食料の確認等	20
3 配給・炊出し体制の整備	21
4 食事に配慮が必要な方の情報把握	22
5 研修会・普及啓発等の実施	23
6 ガイドラインの整備	24

資料編(別冊)

はじめに

◇ガイドラインの位置づけ

本ガイドラインは、県・市町村の「地域防災計画」に基づく栄養指導等(栄養・食生活支援)を効果的に行うための目安となるものであり、災害時の支援活動を迅速かつ効果的に展開するために作成したものである。

県においては、『「埼玉県地域防災計画」栄養指導班の編成』及び『保健医療部「埼玉県災害時公衆衛生活動マニュアル」』に基づき、被災住民の栄養・食生活支援における活動の細部を定めた個別マニュアルとして位置付ける。

◇ガイドラインの特徴

(1) 行政栄養士による栄養・食生活支援活動を中心に記載

被災者の栄養状態や食生活が平常時の状況まで早期に回復するよう、自治体に所属する管理栄養士・栄養士(行政栄養士)が被災者支援を行う際に必要な情報や、関係機関等との調整及び連携方法を記載した。

(2) 平常時の対策

災害時において、栄養・食生活支援活動を迅速かつ効果的に行うためには、平常時の備えが重要であることから、連携体制や備蓄食材の確認のほか、研修会の実施や住民への普及啓発を促すための内容となっている。

＝参 考＝ 災害時における管理栄養士等の活動について

◆「避難所における良好な生活環境の確保に向けた取組指針」

(平成25年8月内閣府)

- ・一定期間経過後の食事の質の確保
管理栄養士の活用等により、長期化に対応してメニューの多様化や栄養バランス等質の確保について配慮すること。

◆「地域における行政栄養士による健康づくり及び栄養・食生活の改善の基本指針について」

(平成25年3月29日付健が発0329厚生労働省健康局がん対策・健康増進課長通知)

- ・行政栄養士は、災害の発生に備え、栄養・食生活支援に関し関係部局と調整するなど、体制整備を行うこと。

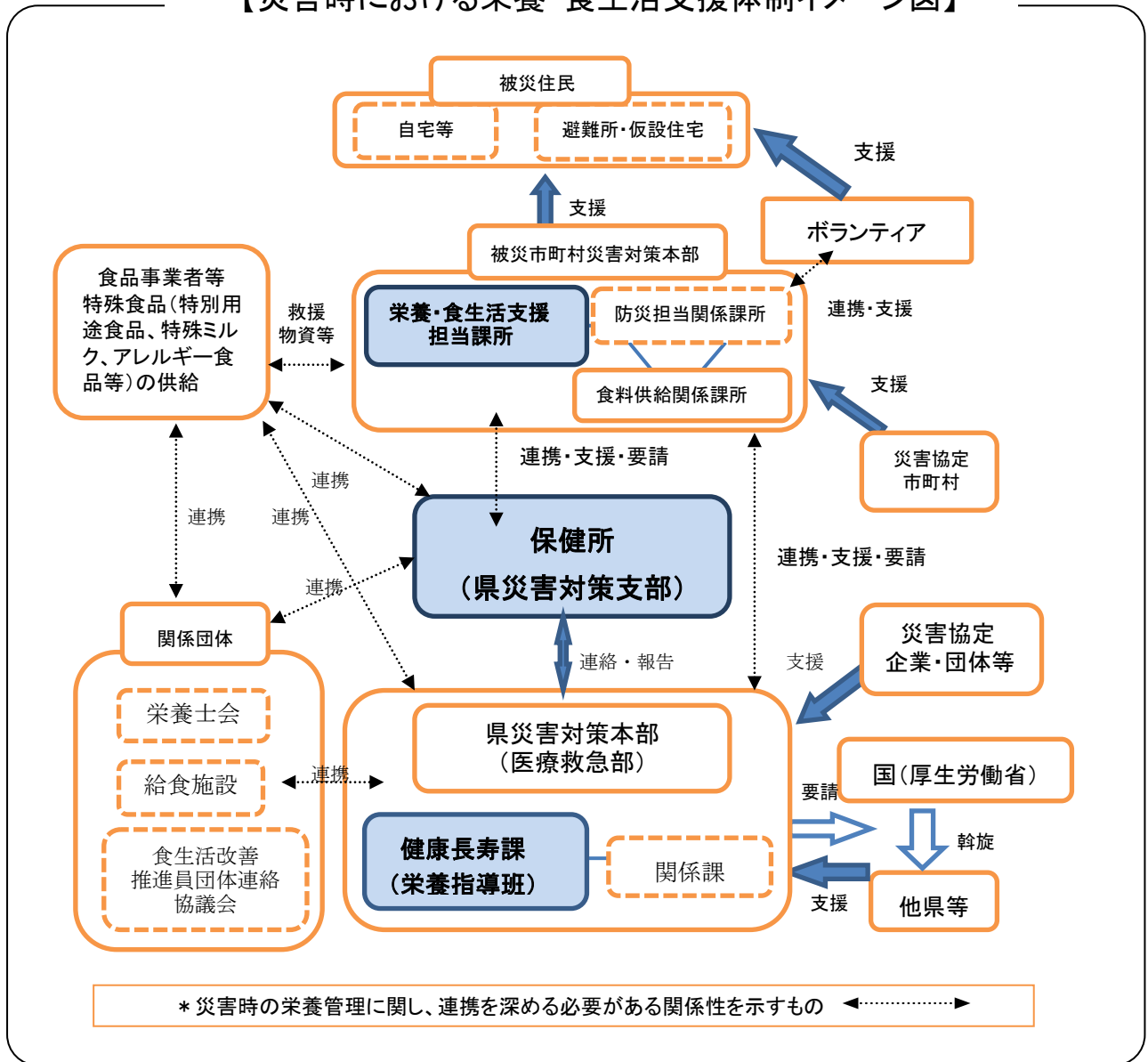
第1章 埼玉県における栄養・食生活支援体制の整備

1 概要

災害時において、円滑な栄養・食生活支援を実施するには、県（健康長寿課）、保健所、市町村（栄養・食生活支援担当課所）の連携が欠かせない。平常時から関係機関等と連携を図り栄養・食生活支援体制を整備しておくことが重要である。

災害時における栄養・食生活支援体制のイメージは次のとおり。

【災害時における栄養・食生活支援体制イメージ図】



(出典)「富山県災害時における栄養・食生活支援マニュアル(H25年3月)」を改変

第2章 災害発生時

1 災害発生時における行政栄養士の役割

【県（健康長寿課）】

- 特別用途食品、食物アレルギー対応食品など、特殊食品の確保調整
- 管理栄養士等派遣に関する検討、要請、調整
- 厚生労働省との調整

【保健所】

- 被災市町村支援（避難所の食事調整、栄養・食生活実態調査、栄養指導などの支援）
- 給食施設の状況把握
- 管理栄養士等の派遣要請に係る被災市町村に対する助言
- 派遣職員の活動調整

【市町村】

- 栄養・食生活支援に関する被災情報の収集
- 避難所運営担当者に対する栄養・食生活に関する助言
- 食料供給関係課所等に対する支援提案

2 災害発生時の取組み

(1) 災害発生後の時間経過(フェイズ)と主な活動

災害時に行うべき行政栄養士の主な栄養・食生活支援活動を、災害発生後から時間経過による段階を「フェイズ(0から2まで)」ごとに整理した。

災害は、想定範囲内で起きるとは限らないことから、ガイドラインに頼れない事態も想定しておく。

※本ガイドラインでは、下記のような「フェイズ」に分けている。

フェイズ0 : 初動体制の確立(概ね災害発生後24時間以内)

フェイズ1 : 緊急対策(概ね災害発生後72時間以内)

フェイズ2 : 応急対策(概ね災害発生後4日目から1、2週間)

《各フェイズで予想される状況》

	想定される主な環境	想定される状況(栄養・食生活)
フェイズ0 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 初動体制の確立 (概ね災害発生後24時間以内) </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ライフラインの寸断 ○道路の遮断 ○負傷者の出現 ○避難者の増大 ○避難所の開設 	<ul style="list-style-type: none"> ○情報収集困難、情報の途絶(停電等) ○野外等への避難者の増大 ○備蓄食品の配布 ○備蓄以外の食品確保が困難 ○災害による傷病者の出現 ○支援者が限定
フェイズ1 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 緊急対策 (概ね災害発生後72時間以内) </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○被災者・負傷者の増加 ○避難者の増大 ○トイレの不足(おむつの不足) ○食料の絶対的不足(生鮮食品の不足) ○衛生管理不徹底 ○炊出しの検討、開始 ○一部ライフラインの復旧 	<ul style="list-style-type: none"> ○被災者の増加等に伴う混乱 ○時間経過と共に、体調不良者の増加 ○食事に配慮が必要な方の食品が不足(乳児用ミルク、離乳食、高齢者用食品等) ○水分摂取不足の恐れ
フェイズ2 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 応急対策 (概ね災害発生後4日目から1・2週間まで) </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○生鮮食品の不足 ○調理設備の不足 	<ul style="list-style-type: none"> ○水分摂取不足の恐れ ○生鮮食品の不足等による栄養の偏り ○塩分摂取量の増加 ○慢性疲労の蓄積 ○体調不良者の増加(便秘、食欲不振、口内炎、風邪等の増加) ○運動不足や過食による体重増加 ○調理意欲の減退 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 健康保持や慢性疾患の重症化予防のために、適切な食事や栄養改善がより重要となる。 </div>

《各主体ごとの活動のポイント》

	市町村	保健所	県(健康長寿課)
フェイズ0	<ul style="list-style-type: none"> ・できるだけ早い段階で、食料供給ができる体制の整備をめざす ・行政栄養士は、保健師等関係職員と連携し、食事に配慮が必要な方を把握する ・個人に適した代替食や支援物資を円滑に活用する等の検討を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・関係機関と連携しながら被災地の状況を把握する ・被災地単独では十分な栄養・食生活支援の対応が困難な場合、市町村を支援し栄養・食生活支援活動を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・災害対策本部等から、被災地全体の被害状況や栄養・食生活支援活動に関する情報を収集する ・保健所からの支援要請に迅速に対応する
フェイズ1	<ul style="list-style-type: none"> ・情報収集、状況把握、体制整備等を継続する。 ・状況に応じて、炊出し実施による栄養・食生活支援を検討する ・食料配分状況を確認する ・食事に配慮が必要な方への確実な対応を行うため、巡回栄養相談等を開始する 	<ul style="list-style-type: none"> ・被災地の状況を把握し、現状での栄養・食生活に関する課題と対応を整理する ・要請が必要な課題と対応を整理する ・要請が必要な課題は、県(健康長寿課)へ報告し、物的要請や人的要請等が円滑に行われるよう支援体制を整備する 	<ul style="list-style-type: none"> ・被災地の状況を把握し、新たに対応すべき課題を確認し、体制を整備する ・被災状況から栄養・食生活支援の期間や内容等を判断し、人材派遣等の必要な支援を継続して行う
フェイズ2	<ul style="list-style-type: none"> ・復旧段階を見据えた栄養・食生活支援活動の計画の提案を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・市町村の復旧計画に基づき、被災地の状況を確認し、避難所や自宅に戻った被災者の栄養・食生活支援活動を実施する 	

(2) 具体的な支援活動の内容

ア 市町村

活動項目		主な内容	フェイズ		
			0	1	2
1 情報収集・状況把握	(1) 行政栄養士の安否確認	・速やかに、職員の安否を確認する。	●	→	
	(2) 状況把握	・被災者数、避難所の状況、ライフラインの被害状況、備蓄食品の状況や配布方法等の把握に努める。 【資料1】 被災地域状況確認・情報収集様式	●	→	
2 情報の共有化 (関係機関との連絡調整)		・災害対策本部や食料供給の関係課所に加え、保健所やボランティア等の関係団体等との情報交換・共有を行う。	●	→	
3 災害時食料の確保		・内外部からの支援状況(救援物資・炊出し・人材等)の把握を行う。	●	→	
4 普及啓発・広報		・食事について注意が必要な共通事項等について、掲示物等で普及啓発を行う。 【資料2】普及啓発用チラシ ★手を洗いましょう ★食品は消費(賞味)期限内に食べましょう ★おやつの食べ過ぎに気をつけましょう ★配給食品の受入・配布時の注意点	●	→	
5 食事に配慮が必要な方への対応	(1) 食事に配慮が必要な方の把握	・避難所受付名簿又は避難住民への呼びかけ等による把握に努める。 【資料3】 食事に配慮が必要な方リスト 【資料4】 ★食事のことで御心配のある方へ	●	→	
	(2) 食事に配慮が必要な方に対する支援	・把握した「食事に配慮が必要な方」に対し、ニーズを把握し、必要支援物資の供給が円滑に行えるように避難所担当者等と調整する。 ・食事で困っている方は避難所職員に申し出るように、チラシ等で周知する。 ・支援要請のあった特殊食品が不足する場合は、外部の支援を検討する。 【資料5】 特殊食品の供給支援情報収集様式 【資料6】普及啓発用チラシ(食事に配慮が必要な方用) ★食物アレルギーの方へ ★加工食品のアレルギー表示を良く見ましょう ★避難所における食生活のポイント 妊娠・授乳期・離乳期の方へ、血糖や血圧が高めの方へ	●	→	

活動項目	主な内容	フェイズ		
		0	1	2
6 配給・炊出し等 体制整備	(1) 配給準備	・食料配分の確認	●	→
	(2) 炊出しの状況の把握と調整	・それぞれの炊出し活動の情報収集に努め、調理従事者数、供給可能な数、献立等を把握し、その調整に関与する。また、食中毒の予防対策にも努める。 【想定される主な炊出し】 * 日本赤十字社埼玉県支部が行う場合 * 市町村主体で実施する場合 * 自衛隊に要請する場合 * ボランティアの炊出しを受入れる場合		● →
	(3) 炊出しの献立の提示	・予め献立を準備しておく。 【資料7】 災害時の献立作成のポイント 【資料8】 ★炊出し献立例(5日分) 【資料9】普及啓発用チラシ(食品衛生) ★食中毒を防ぐ3つの約束 ★食中毒予防のために ★炊出し等を行われる皆様へ		● →
	(4) 弁当業者の確認	・弁当が配送されている場合には、栄養に偏りが生じないように、必要に応じて弁当業者にメニュー内容の改善を依頼する。		● →
7 栄養・食生活相談の実施	(1) 相談支援計画	・避難所等における巡回栄養相談を計画し、避難所栄養管理について支援する。 【資料10】 栄養食生活相談の実際 【資料11】 栄養・食生活相談票 【資料12】 ★食生活お知らせカード	●	→
	(2) 避難所等における指導、相談	・避難所の食料提供状況(生鮮食品やたんぱく質源の不足等)に応じた相談、助言(食べ方や量等)を行う。 ≪留意症状≫便秘、口内炎等		● →
	(3) 指導相談内容の反映	・相談状況を踏まえ、必要に応じて避難所の食料提供担当者に対し報告するとともに、避難所の食料供給状況を考慮した食品の提供について、助言を行う。 【例】・たんぱく質、ビタミン、ミネラル等を考慮 ・エネルギー過多、不足に注意 等		● →
	(4) 避難所以外における指導、相談	・災害対策本部等が把握している情報を元に、必要に応じて避難所以外の場所(ライフラインの寸断した家屋、車等)での生活者に対する栄養・食生活支援についても留意する。		● →

活動項目	主な内容	フェイズ		
		0	1	2
8 栄養アセスメント(避難所 食事状況調査等)の実施	<ul style="list-style-type: none"> 各避難所の食事内容を調査し、被災者の栄養状態の実態を把握する。 食事内容の調査結果は栄養の参照量等と照らして評価し、食事内容に見直しが必要な場合には、炊出し実施者等への依頼や弁当業者への助言指導により、提供される食事内容の改善を図る。 <p>【資料 13】 避難所における栄養の参照量(厚生労働省通知)</p> <p>【資料 14】 避難所の栄養摂取等状況調査票</p>	●	→	→

イ 保健所

活動項目	主な内容	フェイズ			
		0	1	2	
1 情報収集・ 状況把握、 体制整備	(1) 管内の被害状況把握	<ul style="list-style-type: none"> 災害対策支部等の情報により各市町村の状況を情報収集し、把握に努める。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【主な確認内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> 被災者数 ライフラインの被害状況 避難施設の状況 市町村管理栄養士等の状況 栄養・食生活支援体制 (炊出し、配給、栄養相談状況等) 等 </div>	●	→	→
	(2) 保健所内体制整備	<ul style="list-style-type: none"> 被災状況及び市町村の体制を確認した上で、所属内で情報共有し保健所としての支援体制を決定する(栄養・食生活支援の必要性の有無、支援内容の検討や調整など)。 	●	→	→
	(3) 県(健康長寿課)への報告、情報整理	<ul style="list-style-type: none"> 把握した情報を県(健康長寿課)へ報告し、情報を共有する。 	●	→	→
2 情報の共有化 (関係機関との連絡調整)	<ul style="list-style-type: none"> 必要に応じて市町村や行政栄養士等関係者との情報交換を行い、栄養・食生活支援に携わるための情報や課題を収集して共有化を図る。 	●	→	→	

活動項目	主な内容	フェイズ			
		0	1	2	
3 市町村支援(避難者への栄養・食生活支援)	(1) 人材派遣の要請・受入れ	<ul style="list-style-type: none"> ・避難所等での栄養管理が困難な場合や栄養相談等の必要がある場合において、市町村から(又は保健所の判断により)、管理栄養士等の派遣要請がある場合は、「栄養指導班」等の派遣を県(健康長寿課)に依頼し、調整を行う。 ・栄養・食生活支援に関する専門職等の派遣要請がある場合は、県(健康長寿課)と連携し栄養士会、調理師会、食生活改善推進員団体連絡協議会等の関係団体に要請を行う。 ・栄養指導班等の受入れと活動調整を行う。 	●	→	
	(2) 市町村体制整備の支援	<p>①必要物資の状況把握と確保、調整(情報収集、支援要請)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事に配慮が必要な方に対する特殊食品等必要物資について、市町村の備蓄状況や入手について情報収集・把握を行い、被災地で入手困難な場合は業者リストの紹介や県へ支援要請を行う。 	●	→	
		<p>②配給・炊出しの実施支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市町村の配給・炊出しに関する体制整備への助言等支援を行う。 		●	→
		<p>③避難所等における栄養・食生活相談体制の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市町村と連携して、避難所等における巡回栄養相談を計画し、栄養相談体制の整備を行う。 ・栄養指導が必要な方に対し、避難所の状況に応じた食品の選択や組合せ等について、相談、助言を実施する。 		●	→
(3) 栄養アセスメント(避難所食事状況調査等)の実施とりまとめ及び報告	<ul style="list-style-type: none"> ・避難所生活の長期化を視野に入れ、市町村と連携して、避難所等の栄養状態の実態把握を行うとともに、栄養状態の改善に必要な対応を行う。 ・課題解決のため、食品の調達や管理栄養士等の配置など広域的な調整や支援を必要とする場合は県(健康長寿課)に報告をする。 		●	→	

ウ 県(健康長寿課)

活動項目	主な内容	フェイズ		
		0	1	2
1 情報収集・状況把握・ 情報提供	<ul style="list-style-type: none"> 県災害対策本部等を通じて、被災地の状況を把握し、必要に応じて保健所等に情報提供する。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【主な確認内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> 被災者数 避難施設の状況 被災者の栄養・食生活支援状況 保健所管理栄養士出勤等状況 関係団体の被災状況 等 </div>	●	→	→
2 情報の共有化 (関係者との連絡調整)	<p>(1) 情報共有</p> <ul style="list-style-type: none"> 庁内関係者(関係部局)と役割確認し、栄養・食生活情報の共有化を図る。 <p>(2) 関係機関との連絡調整</p> <ul style="list-style-type: none"> 食に関する専門職の団体等(栄養士会、調理師会、食生活改善推進員団体連絡協議会等)と情報の共有化を図り、円滑な特殊食品等の手配や炊き出しの支援など、栄養・食生活支援ができるよう調整する。 	●	→	→
3 栄養指導班等の編成 及び派遣	<p>(1) 動員計画</p> <ul style="list-style-type: none"> 保健所等から栄養指導班の派遣要請があった場合(又は、県が派遣が必要と判断した時)は、管理栄養士等の派遣の検討・決定を行う。(必要なマンパワーの算定) <p>(2) 栄養指導班の編成</p> <ul style="list-style-type: none"> 管理栄養士等で構成する栄養指導班を編成し、被災地に派遣する。 <p>(3) 国等への派遣要請</p> <ul style="list-style-type: none"> 管理栄養士等の派遣を国等(県外、被災地以外の市町村)に要請する必要がある時には、関係機関と調整の上、要請を行う。 <p>(4) 栄養指導班等の活動終了の検討・決定</p> <ul style="list-style-type: none"> 栄養・食生活状況の改善状況と復興状況を勘案し、総合的に判断を行う。 	●	→	→
4 栄養・食生活支援活動の 計画・立案・評価の実施	<ul style="list-style-type: none"> 保健所等からの情報を受け、初期、中期、長期の活動計画を立案する。 活動は、調査報告を受け避難所等の栄養・食生活状況を評価する。 	●	→	→

3 支援の実施

災害時の主な支援として、避難所等における栄養・食生活の改善及び食事に配慮が必要な方に対する支援がある。次の留意事項を参考に、状況に応じた対応を行う。

(1) 避難所等における栄養管理

ア 栄養アセスメント(利用者の状況やニーズに応じた食事提供)の実施

避難所生活が長期化する中で、食事は栄養不足の回避、生活習慣病の予防・改善、さらには生活の質の向上のため、平常時以上に重要となる。避難所で提供される食事は、炊出しや市販弁当、配給品などが想定されるため、幅広い年代の被災住民に対し、行政栄養士の継続的な支援体制の下、地域や避難所の実情を十分に考慮し、利用者の状況やニーズに応じた食事提供の実施に努める。

イ 食事提供の種類による主な留意事項

	個別の主な留意事項	共通の主な留意事項
炊出し	<ul style="list-style-type: none"> ・献立作成に当たっては、食欲不振等をきたさないように利用者のニーズも考慮し、利用者の希望するメニューや季節(気候)に配慮した食べやすいメニューを取り入れるなど、メニューの多様化や適温食の提供に配慮する。 ・行政栄養士は、食中毒防止のため、調理器具や食材の管理、調理・配膳方法等、衛生的に行うよう周知する。可能な限り、調理担当者は衛生管理の知識を有する者を確保する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・避難所における食事提供のための栄養量の算定に当たっては、利用者の性別や年齢構成を把握するよう努める。 ・作成献立は、国通知等に照らして給与栄養量を評価し、見直し時の活動計画に反映させる。 ・献立内容は栄養バランスに配慮するため、可能な限り、主食、主菜、副菜がそろうように配慮する。
市販弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ物が多く、野菜が不足するなど内容に偏りが生じる場合が多い。改善が必要な場合、管理栄養士等は、弁当業者に対して依頼や助言を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事に配慮が必要な方など個別対応が必要な者に係るニーズの把握に努める。
配給品	<ul style="list-style-type: none"> ・不足しがちなたんぱく質源(肉、魚、卵、大豆等)や果物を補う等、行政栄養士は避難所運営担当者に対し、確保できる食品を適切な組合せで配給するよう助言する。 ・衛生的な観点から、行政栄養士は、被災者が食べ残し分を保存しないよう、避難所運営担当者や被災者に対して適切に指導する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食物アレルギー対応食品など、特殊食品の活用も含め、適切な支援を行う。 ・治療を目的とした栄養管理が必要な人には、医療機関での専門的支援につなぐ体制を確保する。

ウ 身体所見のポイント

(★身体の観察ポイント ●問診のポイント ■栄養指導のポイント)



立ちくらみ
★横になっていることが多い
★眼瞼結膜
●食事量の不足はないか
●貧血はないか
■貧血予防の指導

味を感じない
★濃い味を好む
●震災後に菜の変化はないか
●たんぱく質や亜鉛の不足はないか
●タバコが増えていないか
■たんぱく質・亜鉛不足がある場合、含有食品の増量指導
■タバコが増えた人は減煙指導

体重増加
★太った
●食事量・間食・飲料等が増えていないか
●活動量が減っていないか
●身体を動かすことに不自由はないか
■適正な食事・間食・飲酒指導
■ゆっくりよく噛んで食べること
■散歩等軽運動や日常活動増加指導

体重減少
★やつれた(5キロ以上の体重減)
●食事量に不足はないか(量・回数)
●義歯をなくした、又は義歯が合わないという状況はないか
●生活習慣病の悪化はないか
■規則的な食事摂取や食事量確保の指導
■過度の減少の場合には受診勧奨

肌荒れ
★吹き出物や肌乾燥がある
●食事量の不足や栄養の偏りはないか
■不足栄養素の増量指導
■必要に応じたサプリ等の提供

口内炎、口角炎
★口内及び口角の炎症がある
●炭水化物偏重やビタミン不足はないか
■不足栄養素の増量指導
■ビタミン強化米等の提供

下痢、便秘
★何度もトイレに行く
★腹痛を訴える、頻りに放屁がある
●食事量の不足や偏りはないか
●食中毒等の危険のある食品の摂取はないか
●極端な水分制限をしていないか
●活動量が減っていないか
■食物繊維の多い食品の増量指導
■水分の適正化指導(1日20程度)
■必要に応じた特保等の提供
■軽運動や腹部マッサージ指導

足のむくみ、静脈瘤
★浮腫や静脈の腫れがある
●水分や塩分の取り過ぎはないか
●足の痛みはないか
●腎臓や心臓に障害はないか
●座りっぱなし等、活動量が極端に低下してないか
■エコノミークラス症候群のリスクが高いので受診勧奨
■水分・塩分の適正指導
■散歩や軽運動のすすめ

《栄養障害を示す身体徴候と補給すべき食品》

部位	主な徴候	低栄養	低たんぱく等	VA欠乏	VB2欠乏	ナイアシン欠乏	VC欠乏	鉄欠乏	ヨウ素欠乏
顔面	蒼白、ムーンフェイス、鼻唇の脂漏		●		●			●	
眼	角膜乾燥、ビート斑、角膜軟化症			●					
唇・口	口内炎、口角皸瘵、口角症				●				
舌	水腫、鮮紅舌、亀裂、舌乳頭萎縮				●	●			
歯肉	腫れ、出血、毛状乳頭の萎縮					●	●	●	
皮膚	乾燥、点状出血、ペラグラ、弾力消失	●	●	●		●	●		
爪	匙形爪							●	
分泌腺	甲状腺肥大								●
	補給すべき食品	栄養素全般	肉類、卵、大豆製品等	レバー、緑黄色野菜	レバー、牛乳等	レバー、魚肉、豆類	野菜、果物、芋類	レバー、赤身肉	レバー、チーズ、卵黄

* (出典) 日本公衆衛生協会 地域保健従事者の派遣支援活動ガイドライン H25.3 (改変)

(2) 栄養管理のための情報提供及び環境整備

ア 栄養や食品に関する表示や選択メニューの実施

糖尿病や高血圧等、食事管理の必要な方が食事の内容や量の調整ができるように、エネルギーや食塩の含有量について簡易な掲示を行ったり、食材やエネルギー量の異なる選択メニューを導入するなど、できる限り工夫すること。

イ 体重計の活用

利用者が適切な体重を維持できるように、提供する食事のエネルギー量の調整を図るとともに、健康管理の観点から、避難所に体重計を用意するなどし、利用者自身が計測できる環境づくりに努めること。

ウ 栄養・食生活相談

(ア) 対象

- ・医療関係者等により必要とされた方
- ・スクリーニングされた方
- ・希望する方

(イ) 方法

- ・対象者の把握(漏れのないよう留意)
- ・計画の立案
- ・実施(現地訪問は2名体制)
- ・記録(個人情報適切な管理)・評価
- ・報告

(ウ) その他

- ・事前確認可能なことを下調べしておく
(避難所責任者等や被災者に複数人が同じことを尋ねることがないように配慮する)
- ・特に被災者のプライバシーに配慮し、「指導」ではなく、傾聴、共感し、「被災者を支える」、という思いやりを持った姿勢で臨むことが重要である。

(3) 食事に配慮が必要な方の支援

食事に配慮が必要な方は、被災直後からの食事が健康状態に大きく影響することが多い。このため、個人に適した食事が速やかに提供できるように配慮する必要がある。また、行政栄養士は平常時から、食事に配慮が必要な方や家族に対する備蓄の必要性を啓発するとともに、食事に配慮が必要な方の把握に努める等の栄養・食生活支援体制の整備を行い、災害時への対策に備えておく。

ア 予め想定できる対象者

① 妊娠・授乳婦

- ②乳幼児(粉ミルク、離乳食等を必要とする方)
- ③高齢者等で嚥下困難な人(かゆ食やソフト食等を必要とする方)
- ④疾患があり食事制限を必要とする方(糖尿病、高血圧、食物アレルギー 等)

イ 食事に配慮が必要な方の状況把握

行政栄養士は、各避難所の乳幼児や高齢者、食事制限を必要とする方で通常の支援物資の食事が食べられない方を速やかに把握する。

《方法》

- ①市町村災害対策本部等の情報
- ②保健師等他職種からの情報
- ③避難所の巡回 等

ウ 食事に配慮が必要な方に対する食品の確保

行政栄養士は、特殊食品等、必要な食料の種類や数量を速やかに把握し確保する。不足している場合は、保健所や関係団体等に手配方法などの支援を求める。

エ 支援の留意事項

災害時には、行政栄養士は限られた支援物資の中で疾病の重症化予防及び健康保持を目的に栄養指導を実施する。

栄養指導時に対象者の発熱や脱水等の異常を確認した場合には、医師・看護師等の医療班に速やかに報告する。

また、糖尿病や食物アレルギーなど、医師の管理による栄養指導が必要な疾患については、保健・医療体制の復旧状況に合わせ、医療関係者と連携を図りながら対応する。

オ 災害時における対象者別支援のポイント

対象者	支援のポイント
妊娠・授乳婦	<p>◆必要栄養素の確保 避難所での支援物資の中には、エネルギーが高い食品など栄養バランスの偏ったものが食事として提供されることがある。このような食事を続けることで、過剰な体重増加や必要な栄養素が不足することが想定される。特に、菓子類に偏った摂取を避け、おにぎりや果物、乳製品等を優先的に摂取できるようにする。</p> <p>◆授乳婦への対応 環境の変化により母乳が出なくなることもあるので、乳幼児ミルク、調乳用の水(加熱殺菌済みベビー用飲料水)、哺乳瓶、カセットコンロ、ガスポンペなどを確保し、対応できるよう準備しておく。</p> <p>◆環境の整備 被災による身体的ストレスに加え、不安やショック、避難所での慣れない生活による精神的ストレスを感じる場合もある。母子ともにストレスを取り除くため、授乳場所を確保するなど配慮をする。</p>

対象者	支援のポイント
乳幼児	<p>◆ミルク・食事の与え方 乳幼児は消化器官等の発達が未熟で一度に多くの食事を摂ることができない。また、環境の変化等により食欲が低下することもある。授乳回数や食事とおやつ の回数、食事内容をできるだけ普段に近い状態にできるよう配慮する。</p> <p>◆環境整備 遊び場の確保、保育ボランティアの確保等を考慮する。</p> <p>◆平常時からの準備 乳幼児健診や広報などを通じ、家庭においても備蓄の必要性を働きかけておく。</p> <p>・<u>日頃、食べ慣れている食品</u> 乳幼児の場合、ミルクや離乳食に嗜好があるので、普段使っているメーカーのミルクや離乳食、生活用品の備蓄が必要となる。</p> <p>・<u>水</u> 乳児は、水が不足すると脱水症状に陥りやすくなる。また、ミルクや粉末の食品・フリーズドライの離乳食を調理するためにも、1人1日当たり2～3リットルの水が必要となる。</p> <p>・<u>離乳食</u> 備蓄食品の他に、支給食品を再加熱して柔らかくして食べられるように小鍋・カセットコンロ等の熱源が必要となる。 備蓄食品として、粉末果汁、粉末スープ、フリーズドライのベビーフード、レトルトの粥などを2～3日分くらい用意する。消費期限内に使い切り、新しいものと交換するよう、注意する。使い捨て食器・スプーン、ガーゼ、熱源などを一緒にセットしておく。</p> <p>・<u>食物アレルギー用の食品</u> 震災後は、流通事情が改善するまで食物アレルギー用の食品の入手に時間がかかることが想定されるため、普段から必要な食品を購入したり、入手方法を検討しておく。（特殊ミルク、離乳食についても同様）</p>
高齢者等 嚥下困難者 【低栄養の方も 代用可能】	<p>◆食事内容</p> <p>・<u>低栄養に注意</u> 野菜の煮物や漬物が中心の場合は、たんぱく質等の不足による低栄養が心配される。また、避難所の食事は冷たく食べにくいものが多いこともある。 乳製品及び市販の離乳食・嚥下困難者用の食品を適宜、活用する。</p> <p>・<u>脱水に注意</u> トイレが遠い、不便などの理由から、「夜間頻尿」、「失禁」を恐れるための意図的水分制限や、風邪による発熱、夏場の発汗などによる脱水に注意する。</p> <p>◆<u>噛む機能が低下した場合</u> 食べやすい食事（おかゆ、市販のソフト食）等を準備する。また、特定の栄養素が不足する場合には、特定保健用食品（トクホ）やサプリメントの利用を考慮する。</p> <p>◆<u>飲み込む機能が低下した場合</u> 食べ物が飲み込みやすくなるように、とろみを付け誤嚥をおこさないように配慮する。市販のとろみ剤（火を使わないもの）、濃厚流動食（栄養バランスに優れエネルギーを確保できる飲料）を活用する。</p>

対象者	支援のポイント
高血圧	<p>◆適正エネルギー摂取と体重管理 避難所では、保存、流通に優れた菓子類などの高エネルギー食品が多く届けられる。一方、避難所内の生活では、被災者の活動量は減少しこれらの食品を過剰に摂取することは体重増加の原因となる。 菓子類や菓子パン、甘い飲み物等を控え体重管理に配慮する。</p> <p>◆塩分の摂り過ぎに注意 避難所での食事は、インスタント食品や体を温めるために汁物等の提供が多いので、インスタントラーメン等の場合には、栄養成分表示を活用して塩分の少ないものを選ぶか、汁はなるべく残す(排水ルールを確認)。</p> <p>◆その他 ワーファリンを含む薬を服用している場合は、納豆や青汁に多く含まれるビタミンKが薬の効果を弱めるため、摂取は控える。 カルシウム拮抗薬には、グレープフルーツ(ジュース)を同時に摂取した場合、薬の作用が強くなる場合があるので摂取は控える。</p>
糖尿病	<p>◆栄養バランスと1日3食 糖尿病は血糖のコントロールが基本となる。支給される食品は、流通や保存の観点から、高エネルギーのものが中心となる。 支給される食品の中から、できるだけエネルギーを抑える食品の組み合わせ方や、ビタミンや食物繊維を積極的に摂取するなど、栄養バランスを考慮する。 また、1度に多くの食事を摂取すると、血糖の変動が大きくなるので、適量を1日3食規則正しく食べるようにする。</p> <p>◆菓子・嗜好品 菓子やアルコールは血糖の上昇につながる。適切に摂取する。</p> <p>◆その他 インスリン薬を使用している場合は、低血糖にならないよう、食事内容に留意する。</p>
食物アレルギー	<p>◆アレルギーの除去 医師から特定のアレルゲンの摂取制限をされている場合には、特殊食品の利用などアレルギー除去について検討する。</p> <p>◆乳幼児等の保護者への支援 集団生活の中で誤食を防止するため、周囲への周知や理解について配慮する。</p> <p>◆食品表示の活用 加工食品に含まれるアレルギー表示の活用について周知する。</p> <p>◆その他 提供する食事の内容を調整する個別対応が困難なことも想定されるため、他の支援策もあらかじめ検討しておく。</p>

第3章 給食施設

給食施設は、生きていくための根源である「食」を担っている施設であるがゆえに、災害時においても、食事の提供業務は中断することなく続ける必要がある。施設によっては、通常の喫食者の対応以外にも被災者等の避難場所や被災者を対象とした給食を提供する施設となる場合もあり、災害時においては平常時以上の役割を期待される施設でもある。

今後の災害の発生に備え、各施設は飲料水をはじめとする食品等を確保すると同時に、施設全体の防災訓練や部門内の非常時に備えた対応をとりまとめ、マニュアル作成、訓練などを通して、その対応を周知徹底しておくことが非常時の被害を軽減するうえで大切である。

1 給食施設における災害発生時の取組(概ね災害発生後 1 か月)

- (1) 被災状況確認(食品流通状況を含む)と情報収集
- (2) 保健所等関係機関への被災状況報告
- (3) 給食提供に関するスタッフの確保
- (4) 備蓄食品等を活用した食事提供
- (5) 支援要請の検討及び要請
- (6) 適切な栄養管理と栄養指導の実施

2 給食施設における災害復旧・復興期の取組(概ね災害発生後 1 か月以降)

- (1) 適正な食事の提供状況の確認
- (2) 保健所等関係機関への復旧状況報告
- (3) 施設内マニュアルに基づく対応の評価検証

3 保健所における平常時の給食施設への支援

- (1) 給食施設への支援体制

ア 支援体制の整備

「埼玉県地域防災計画」や「管内市町村地域防災計画」における災害時の食生活支援対策を基に、備蓄状況等食料供給体制等について把握する。

イ 給食施設の被災状況等の把握システムの整備

給食施設の被災状況を迅速に把握するため、被災状況を報告書などで把握するシステムを整備し、給食施設から保健所に報告する仕組み等について研修会などで説明、周知する。

ウ 給食施設連絡台帳の整備

「栄養管理状況報告書」等で把握し、電子媒体で管理している台帳情報の更新を逐次行い、整理しておく。また、災害時の通信手段の寸断に備え、定期的に紙台帳を更新し印刷して併用する二重管理体制とする。紙台帳の更新は年度末に1回行う。

エ 災害時のための情報収集

平常時から特殊食品の入手先を把握するとともに、定期的に管内給食施設の災害対応の状況を調査・把握し、情報収集を行う。

(2) 給食施設への指導・助言

ア 給食施設の災害時体制整備の促進

給食施設巡回実地指導等の機会を通して、災害時対応マニュアルの整備状況を確認し、必要な指導や助言を行う。また、委託業者の場合、災害時の契約内容等を具体的に確認する等、施設内で食材供給対応困難な場合の給食提供体制を明確にしマニュアルに記載しておくよう指導・助言する。

イ 適切な食料等の備蓄

概ね3日分の備蓄食料品や熱源備蓄品の整備について指導や助言を行う。給食施設巡回実地指導等の機会には、備蓄の現場確認等を行い、保管方法や備蓄場所が適切であるか確認する。

また、利用者(入所者)のみならず避難者・施設職員等に対する備蓄も勧奨すること。

ウ 地域連携体制の整備

管内の給食施設や給食研究会・栄養士会等との連携を密にし、地域連携体制の整備を行う。災害時の給食施設は原則として給食提供を継続して行うため、管内給食施設を対象とした災害時対応研修会や情報交換会等を開催する等、給食施設の相互連携と管理栄養士等のネットワークづくりを支援する。

エ その他

給食施設は、被災者への炊出し等食事提供の施設として期待される側面もあるため、必要に応じて市町村防災関係担当課所、食料供給関係課所、行政栄養士と円滑に連携できるよう調整を行う。

第4章 平常時の対応

1 栄養・食生活支援のための連携体制の整備

行政栄養士は、災害時に被災住民の栄養確保や食事に配慮が必要な人等へのきめ細やかな対応を初期段階から速やかに実施するために、日ごろから健康危機管理に対する意識を高く持ち、平常時から、栄養・食生活支援の体制を整備する。

(1) 市町村・保健所

ア 所属所内の体制の把握

災害発生時は、所内にいる職員または登庁できた職員で対応することになるため、所属所内で地域防災計画に基づく対応が迅速に実施できるよう、平常時から災害発生時における自身の役割を把握しておく。また、関係するマニュアル等は熟知しておく。

イ 関係機関等との役割の明確化

① 行政機関との連携

防災関係担当課所、食料供給関係課所等、災害時に連携する各課所担当職員と担当業務内容について定期的に確認をしておく。

また、災害時の避難場所や規模、福祉避難所等について、平常時から情報収集を行うとともに、共有すべき項目や伝達体制等について確認をしておく。

② 関係団体等との連携

ボランティア団体等には炊出し、栄養士会などには避難所等での巡回栄養指導相談等を依頼することが想定されるため、予め関係団体(栄養士会、調理師会、食生活改善推進員団体連絡協議会、食品衛生協会、社会福祉協議会、老人会、商工会、JA、NPO 等)と協力を得られる内容を確認しておく。

ウ セルフチェックの実施【資料 15】

災害時における栄養・食生活支援体制の整備状況を確認するため、セルフチェック表を用いて確認を行う。

(2) 県(健康長寿課)

ア 本庁内の連携

「埼玉県地域防災計画」に記載されている各部局の役割を踏まえ、災害時における栄養・食生活支援に関係する庁内担当部局・担当者を明らかにしておく。

イ 市町村、保健所との連携体制の整備

災害時に連携し速やかに栄養・食生活支援を実施するため、平常時から会議等を活用して相互理解を深めておく。

ウ 国、他団体等との連携体制整備

国(厚生労働省等)や関係団体等との連携を図るため、予め協力を得られる内容を確認しておく。

2 備蓄等災害時における食料の確認等

災害発生から支援活動が本格化するまでの間は、被災地域内の備蓄物資や調達物資で食料を確保し、被災住民の生命保持を図ることとなる。行政栄養士はそれぞれの地域防災計画に基づく食料・飲料水の備蓄量や内容、場所等を予め把握し、地域住民の健康維持の観点から、必要に応じて、防災担当関係課所や食料供給関係課所等に対して提案等を行う。

地域住民の健康維持の観点から関係課所等に伝えておくこと(例)

○適切な食料供給の重要性について

- ・被災住民の中には、既存の備蓄食品の内容によっては食べられないものがあり、特殊食品等の確保など対応が必要な場合があること
(例:乳幼児用食品、高齢者用食品、病者用食品、食物アレルギー対応食品等)
- ・提供される食事内容が、疾病や健康状態の予後に影響を与えること
(例:糖尿病等の疾病悪化、高齢者の低栄養状態等)

○備蓄内容等について

- ・保健衛生担当課所では、備蓄食品の内容等について相談に応じ、必要に応じて、管理栄養士等の視点から地域住民の健康維持を踏まえた備蓄内容の提案ができること

(1)市町村

ア 備蓄状況の確認

防災計画に基づく食料・飲料水の備蓄状況(内容、量、場所等)や衛生的で安全な食料供給のために必要な食料以外の備蓄(熱源となるガスカセットコンロ類や食器、アルミホイル、ラップフィルム等)の状況を定期的に把握しておく。

イ 災害時の食料供給に関する協定等の確認

他市町村との災害時食料支援相互協定のほか、災害時に支援物資の提供が可能な民間のスーパーマーケット、コンビニエンスストア、食品会社等との災害時における協定

の締結状況を関係課所等に確認、把握しておく。

(2) 保健所

ア 給食施設等の備蓄状況等の把握と支援

施設からの栄養管理状況報告書や給食施設巡回指導等により、特定給食施設等が行う備蓄等の災害時食料の種類や数量、保管場所等の状況を確認し、必要に応じて助言を行う。

イ 管内関係機関と連携したシミュレーション訓練の実施

市町村と連携し、定期的な研修や訓練を通じて、対応能力の向上や防災意識の高揚を図る。また、市町村が実施する避難所等設置の訓練を行う場合には、企画に参加するなど必要な支援を行う。

(3) 県(健康長寿課)

ア 食料供給体制の確認

県は、地域防災計画に基づく食料・飲料水の備蓄状況(内容、量、場所等)を定期的に把握しておく。

また、地域住民の健康維持の観点から、防災担当関係部局あるいは食料供給関係部局等に対して、必要に応じて備蓄内容の提案等を行う。

イ 食料物資支援の協定等の確認

県は、他都道府県等との災害時食料支援相互協力協定のほか、民間のスーパーマーケット、コンビニエンスストア、食品会社等との災害時における協定締結(流通備蓄)を関係課に確認、把握しておく。

特に、食事に配慮が必要な方用の特殊食品等については、栄養士会等を通じた関連企業等への支援要請も視野に入れて確認しておく。

3 配給・炊出し体制の整備

(1) 配給

ア 配給を実施するための準備【資料 5・16・17・18・19】

食料管理簿、食物アレルギーカード、配給時間案内チラシ、特殊食品の供給支援情報収集様式など予め活用することが想定される様式類を準備しておく。

(2) 炊出し

ア 市町村

(ア)炊出しにおける連携

炊出しは、被災状況に応じて、①日本赤十字社埼玉県支部が行う場合②市町村主体で実施する場合(学校給食センターや公民館等の調理設備のある場所等を利用して実施等)③自衛隊に要請する場合④ボランティア(窓口は市町村ボランティアセンター)による炊出しを受け入れる場合等があり、行政栄養士はそれぞれの実施体制を認識しておく。

なお、ボランティアは、食材・熱源・使い捨て食器等の確保、ゴミの回収など全て主体的に実施するが、実施記録等の様式は予め決めておき、被災地域の炊出し状況を把握できるようにしておく。

(イ)炊出しを実施するための準備

以下のものを中心に、炊出し体制を準備しておく。

- ① 具体的な献立例の作成(調理方法・代替食品の明記)、栄養管理
- ② 調理施設一覧表の作成
- ③ 食材の調達・人材確保・衛生管理の方法
- ④ 熱源・調理機器等の確保(コンロの仕様、使い捨て食器(ディスポ食器)等)

※献立例は、平常時から最低1日3食7日分程度を事前に作成しておく。

※調理施設一覧表の作成にあたっては、給食施設を所管する課所等と平常時より連携を密にし、災害時の被災者への食事供給可能数、調理機器を把握しておく。

イ 保健所

災害時に被災者へ食事供給ができる地域の調理施設についてリストアップし、災害時の調理施設利用などについて検討をしておく。

4 食事に配慮が必要な方の情報把握

行政栄養士は、平常時から、食事に配慮が必要な方の情報を把握するとともに、その支援体制についても確認、整備しておくことが重要である。

(1)市町村

平常時に可能な限り、市町村の防災担当関係課所、福祉関係課所等と連携を図り、食事に配慮が必要な方の情報収集を行い、迅速に支援が行えるよう該当者を把握する。

また、必要に応じて地域包括支援センターや訪問看護ステーション、ケアネット等の地域の支援ネットワーク等、食事に配慮が必要な方に関わる支援者に対して理解を得ておく。

(2)保健所

難病患者、小児慢性特定疾患患者等の在宅療養者等、疾病に応じた食生活支援が行われるよう、保健師等と連携して把握する。

5 研修会、普及啓発等の実施

行政栄養士は、地域に応じた災害時の支援・連携体制を整備し、災害時に迅速かつ的確に対応するため、栄養士会等関係団体との情報交換会や研修会を開催する等、健康危機管理能力の向上に努める。また、地域住民に対し、災害時用食料備蓄等を促すため、飲料水の備蓄等、平常時からの備えについて普及啓発を行う。

なお、普及啓発にあたっては、体験型図上訓練「埼玉県食料班サポートゲーム(埼玉 SSS)」【資料 20】等を活用するなどして、より実践的な取り組みを促すこと。

(1)市町村・保健所

ア 危機管理能力の向上

災害時の活動が円滑に推進されるよう、防災計画等に基づき定期的に行われる訓練に積極的に参画する。

イ 各機関に所属する管理栄養士等を対象とした研修会の開催

災害時に連携し合う可能性の高い他の機関に所属する管理栄養士等を対象として、災害時を想定した栄養・食生活支援に関連する研修会を開催し、関係者間の共通認識を高める。

〔研修会のテーマ例〕

- ①災害時における栄養指導について(対象:行政栄養士、地域活動栄養士)
- ②災害時の給食のあり方について(対象:特定給食施設等)
- ③災害時マニュアルの作成及び施設内外体制の整備について(対象:特定給食施設等)
- ④ボランティアに対する災害時の衛生管理について(対象:行政栄養士)

ウ ボランティア等への災害時対応研修会の開催

避難所での食料配給を中心とした模擬体験や、炊出し献立の実習、対応できる調理機器の使用法、想定される炊出し場所の確認を行う。

(2)県(健康長寿課)

ア 行政栄養士に対する研修会等の開催(危機管理能力の向上)

平常時の備えや災害時の栄養・食支援活動等に対する共通理解を図るため、情報交換会、研修会等を開催する。

イ 普及啓発【資料 21】

県民に対して「災害時における食の備え」など、災害時における食の確保のために必要な事項について、広報誌、ホームページ、リーフレット等により普及啓発する。

(3)県民

大規模災害においては、行政の対応が機能するまでに時間を要することが予測されるため、管理栄養士等は、日々の業務を通じて住民に対して家族全員 3 日分程度の食料品等の備蓄の必要性について継続的に周知を図る。特に、食事に配慮が必要な方は個別の備えを行うよう助言する。

6 ガイドラインの整備

県は、災害時における栄養・食生活支援を適切に実施するため、本ガイドラインを効果的に活用するとともに、随時見直しを行う。

《参考資料》

◇「災害時における栄養・食生活支援マニュアル」富山県厚生部健康課編(平成 25 年 3 月)

◇「新潟県災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン」新潟県福祉保健部(平成 20 年 3 月)

◇「香川県災害時保健活動マニュアル～栄養・食生活支援編～」

香川県健康福祉部健康福祉総務課(平成 24 年 3 月)

◇「埼玉県食料班サポートゲーム(埼玉 SSS)」埼玉県鴻巣保健所(平成 25 年 1 月)

◇「熊本県災害時の栄養管理ガイドライン～市町村における避難所栄養管理のための手引～」

熊本県健康福祉部健康局健康づくり推進課(平成 25 年 3 月)

◇「地域保健従事者の派遣支援活動ガイドライン

～管理栄養士の機能分担能力を発揮するために～」日本公衆衛生協会(平成 25 年 3 月)

◇「災害時の食生活支援のための手引き(改訂版)」みんなでつくる災害時の食生活支援

ネットワーク／岡山県美作保健所勝英支所(平成 24 年 3 月)

(順不同)