



写真-1

仮設住宅前で野外での
健康相談



写真-2

仮設住宅における
健康相談



写真-3

愛育班による（仮設住宅
に住む）被災者の交流会
保健婦による健康体操



写真-4

一宮町における
仮設住宅改善事業



写真-5

精神障害者小規模作業所
の開設にむけての検討会



写真-6

津名こころの
ケアセンター

[新聞記事の転載あり 省略]

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

コンロ1つでできる

簡単おかずで健康づくり



阪神・淡路大震災からの復興に向けて、立ち上がろうとしている皆様から
お見舞い申し上げます。

特に仮設住宅にお住まいの皆様におかれましては、何かと御不便なものと存じ
ます。

台所が狭く、コンロも1つ、調理器具等が不足しており、おいしい手作り料理
を作ろうとしても、うまく作れないという悩みをよく耳にいたします。

そこで、兵庫県保健所栄養士協議会では、手間がかからず、お鍋1つでできる、
しかも栄養バランスのとれた簡単料理を幾つか紹介させていただくこととしまし
た。

簡単な料理ですので、一度お試し下されば嬉しく思います。また、不明な点
等がありましたら、お気軽に下記の保健所栄養士にお尋ね下さい。

兵庫県津名保健所
電話番号 62-0181

兵庫県保健所栄養士協議会

簡単おかずで健康づくり Part2

～おいしく食べて健康に！～



兵庫県保健環境部 健康課

作ってみませんか
かんたんにできる料理集



津名保健所
淡路ブロック栄養士会

料理教室
(実演と試食)
元日は毎日食事から！
バランスよく食べるために
「簡単にできる料理3品」
おじいさんおばあさんご一緒
お楽しみにご参加下さい。
日時 ※平成7年7月4日(火)
1時半～4時
場所 志保ふれあいセンター
一宮町保健所
津名保健所




被災者の栄養不足深刻

兵庫県調査

仮設でストレスや設備問題 顕著

神戸震災による精神的メーシや環境の激変な被災者の食生活にも影響を及ぼしているが、兵庫県が被災地での栄養摂取調査から二日、明らかになった。省が定める栄養所要量と異なる割合が、全県象にした一九九三年度に比べて二・三倍以上となっており、とりわけ住宅で顕著。調理のがわかなかつたり食欲退したりしている傾向

があると思われる、「こころのケア」などに比べて見過ごされがちな被災後の食卓の実情が浮かび上がっている。調査は災害救助法が適用された十市十町のうち、県保健所の管轄外となつてい

る神戸、尼崎岡市などを除く六市七町で実施。昨年七月、仮設住宅と一般住宅の各千世帯を無作為抽出し、穀類、乳製品、卵・魚・肉類などの項目別に、一日の摂取量をアンケート形式で答えてもらった。有効回答数は一般住宅が六百九十一世帯(六九%)、仮設住宅が七百五十四世帯(七五%)。県は調査票をもとに、エネルギー、タンパク質、脂肪の三項目の摂取量を計算。厚生省が「望ましい摂取量」として年齢別、体を

使う仕事かどうかなど四段階の生活強度別に示している栄養所要量と比べ、許容範囲というマイナス二〇%をさらに下回っている人の割合を出した。その結果を九三年度の全県調査と比べると▽エネルギー

不安で食欲減退も
九三年度の調査に携わった仙賀鈴江・武庫川女子大食物栄養学科教授の話。今回の調査と全県調査とは項目やデータの取り方が違うため、実態よりも差が顕著に出ていと思う。それにしても、被災者は将来への不安や心細さから食欲が落ちたり、仮設住宅では買い物が不便なことからパランスに欠いた食生活をしていたりするのは事実。野菜やカルシウムなども不足しているのではないかと。仮設住宅と一般住宅との差にも注目している。

▽仮設住宅三三%、一般住宅三四%、全県一七%
▽タンパク質同三三%、同二七%、同二〇%
▽脂肪同四二%、同三七%、同二三%
全県調査と比べ、仮設、一般住宅ともに二倍前後の高い率となり、特に仮設ではタンパク質の不足住民の割合が三倍にも上っている。

調査を集計した県健康課は「被災地の栄養状況は、平時より質、量ともに低下していると推測できる」と分析。これまでの訪問活動などから、コンロが一つしかない仮設住宅で調理意欲がわかないことや、一人暮らしの高齢者が作り置きした料理を何食も食べ続けて食欲を減退させるケースなどが見受けられるため、引き続き、コンロ一つでできる簡単なおかずの作り方などを、仮設住宅を中心に紹介・指導していく。

ふれあいセンターの 運営はじまる

「コミュニティづくりの場として活用を」



栄養相談を受ける仮設住宅入居者の皆さん

仮設住宅に入居されている方がたのふれあいと交流の場として、仮設住宅久留麻団地（カーネーションホーム北側）に設置されているふれあいセンターの運営が、十月一日から本格的にスタートしました。

このセンターの管理運営は、老人クラブ、婦人会、民生委員児童委員協議会、社協ボランティア

り、少しでも明るく楽しい生活とコミュニティづくりの場にしていききたいとの願いから、保健婦・栄養士による健康相談、また、ボランティアアグループが催す趣味教室や医師による心のケアの問題に関する講演会などを計画しています。

すでに、町内の仮設住宅に入居されているかたがたを対象に

IA専門部会、いずみ会、友愛訪問グループの各種団体とボランティアアグループ、仮設住宅に入居されている世話人のかたがたがローテーションを組んで行っています。

仮設住宅に入居されているかたがたが、お互いに話し合った

津名保健所の栄養士を講師に招き、手間がかからずお鍋ひとつで、しかも栄養のバランスのとれた簡単な料理の講習と試食会を実施しました。また、毎週水曜日をホームヘルパーによる健康福祉相談日とし、血圧のチェックや健康に関するいろいろな質問にお答えしています。

また、マッサージ器やテレビ囲碁や将棋などの娯楽用具なども設置していますので、大いにご利用ください。



栄養指導のあと栄養食を試食

(別添9)

食生活アンケート

【問1は1歳以上の方が回答ください。】☆小さなお子さんについてはご父兄の方が記入してください。

問1 被災前と現在を比べた場合、あなたが次の食品を食べる量に変化がありましたか。該当する番号に○印を記入してください。

		食べる量が増えた	変わらない	食べる量が減った
1	甘い菓子	1	2	3
2	大豆製品(豆腐、納豆など)	1	2	3
3	野菜	1	2	3
4	果物	1	2	3
5	漬物、塩辛い物	1	2	3
6	肉類	1	2	3
7	魚介類	1	2	3
8	卵類	1	2	3
9	牛乳、乳製品	1	2	3
10	海藻	1	2	3
11	油もの(天ぷら、炒めもの)	1	2	3

【問2、問3は中学生以上の方が回答ください。】

問2 震災前と現在を比べた場合、あなたが次のサービスを利用する頻度に変化がありましたか。該当する番号に○印を記入してください。

		震災前から利用していたが利用することが増えた	震災前から利用していたが頻度は変わっていない	震災前から利用していたが利用することが減った	震災前は利用していなかったが利用するようになった	震災前も現在も利用していない
1	外食	1	2	3	4	5
2	宅配サービス	1	2	3	4	5
3	持ち帰り弁当	1	2	3	4	5
4	そうざい(持ち帰りそのまま食べられるおかず)	1	2	3	4	5
5	インスタント食品 レトルト食品 冷凍食品	1	2	3	4	5

問3 あなたにとって食生活とは次のうちの何ですか。震災前と現在にわけてそれぞれあてはまるものを2つ選び、回答欄に記入してください。

- | | |
|---------------------|-------------|
| 1 楽しみのためである | 5 習慣である |
| 2 健康の維持のためである | 6 ファッションである |
| 3 活力(スタミナ)をつけるためである | 7 その他 |
| 4 空腹を満たすためである | |

【回答欄】

3-1 震災前

--	--

3-2 現在

--	--

記事が掲載された主な書籍・雑誌等

図 書 名	刊行時期	発 行 所	タ イ ト ル	氏 名
協会ニュース	1995. 4. 15	日本看護協会	いつどこで大震災？実状を阪神に学ぶ	津名保健所 保健婦
阪神淡路大震災 その時看護は	1995. 5. 25	日本看護協会出版社	6町を管轄する保健婦長として 多くの人に支えられた新米保健婦	八田純子 野口 円
生活教育	1995. 7. 15	保健同人社	阪神・淡路大震災—その時、兵庫県の保健 婦活動は—	八田純子
阪神・淡路大震災 における保健婦活動	1995. 8. 1	津名保健所	阪神・淡路大震災における保健婦活動	津名保健所 保健婦
保健婦雑誌	1995. 9. 10	医学書院	大規模災害対策における保健婦の役割 —6町を管轄する保健所の保健婦活動—	津名保健所 保健婦
全国の保健婦に支え られて—阪神・淡路 大震災の活動記録—	1995. 11	阪神・淡路大震災 保健婦活動編集委員会	コーディネートは誰が—被災地リーダー保 健婦のインタビュー— 巡回健康相談のリーダーとして	八田純子 赤松佳代

学会・大会・研修会等

学会・大会名等	発表年月日	開 催 場 所	テ ー マ	発 表 者
兵庫県看護協会保健 婦職能集会	1995. 5. 27	兵庫県看護教育センタ ー	兵庫県南部地震対策「地域保健活動現場から の報告」その時保健婦は・地域保健活動の展 開・そして今地域は	八田純子
兵庫県公衆衛生協会 総会・中央研究会	1995. 8. 26	西山記念会館	津名保健所における被災者に対する食生活改 善活動について	村上久佳
全国地域保健婦学術 研究会	1995. 11. 17	鳥取県立県民文化会館	阪神・淡路大震災における保健婦活動	赤松佳代
第28回自治体に働く 保健婦の集い	1996. 1. 20	大阪府エルシアター	阪神・淡路大震災から1年を経過して — 公衆衛生のこれからの課題を明らかにす る — 震災直後の実態、活動を通して平常時の保健 婦活動を考える	八田純子
精神保健福祉業務従 事者中国・四国プロ ック研修会	1996. 2. 2	徳島県眉山会館	阪神・淡路大震災における保健婦活動	八田純子 赤松佳代
兵庫県看護協会東播 支部看護研究発表会	1996. 2. 17	明石市立勤労福祉会館	震災後の保健婦活動—仮設住宅における精神 障害者への援助—	蛭原千恵
兵庫県保険医協会淡 路支部在宅ケア研究 会	1996. 2. 28	緑町町民センター	仮設住宅における精神障害者への援助	蛭原千恵
保健所保健婦長研修 会	1996. 3. 14 3. 15	兵庫県民会館	震災から1年間の保健婦活動 平時における保健婦活動で大切にしたいこと	八田純子

テレビでの放映

放送局	放送年月日	テ ー マ	出 演 者
NHK総合	1995. 7. 14 1995. 8. 12	阪神大震災—その時わたしは—	八田純子