

防災通信

No.45号

2025年9月1日

県ドリームハイツ防災隊 教育広報部

TEL&FAX 045-851-2596

災害が起こっても自宅で安心して安全に暮らすためには日頃からの準備が必要です
災害時こそ住み慣れた自宅での避難生活が一番安心です

自宅で生活できる



もしもにそなえよう

地震への備えの再確認

自分の家ではどのような備えが必要かを
考えて見ましょう

ライフラインが途絶えた中で

自宅で何日過ごせますか

災害普及までの数日間を自活、国の奨励は
最低3日できれば一週間

電気・ガス・水道などのライフラインは
停止状態になる

電気復旧まで 6日

水道復旧まで 42日

ガス復旧まで 85日

(阪神淡路の場合)

災害発生時に最低限必要な備蓄

食品・日用品

×

人数

×

3日分



家族の人数分



※非常に広い地域に被害が及ぶ可能性のある南海トラフ巨大地震では、1週間分以上の備蓄が望ましいとの指摘も。
※飲料水とは別に、物を洗ったり、トイレ用の水も必要です。日頃から水道水を入れたポリタンクや、お風呂水を常備はっておくなど備えがあると安心です。

出典：政府広報オンライン 暮らしに役立つ情報(https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201108/6.html#a4)より 日本気象協会 tenki.jp



食料問題は災害を生き延びた被災者を
襲う最も深刻な問題です

わが家では何をどのくらい準備すれば
良いのだろうか？

自分に必要なものはなんなんだろう？



地震発生後、私たちが直面する最大の課題はその後の生活です

日常生活で消費しながら備蓄 **ローリングストック**

消費と購入を繰り返すことで備蓄品の鮮度を保つことができる

調理不要、食器不要で食べられるものを

乾類

缶詰合せ

お菓子

食事は

少し多めに



携帯トイレは水や食料と並ぶ重要な備蓄です。飲食と排泄はセットで考えて！

「入口と出口をそろえる」こと

携帯トイレの使い方に慣れておこう

NHK

携帯トイレの使い方

- 

**ポリ袋を
便器にかぶせる**
便器内の水で携帯トイレの袋がぬれるのを防ぐ
- 

**便座の上から
携帯トイレ設置**
凝固剤を入れる
(タイミングは製品により異なる)
- 

用を足す
- 

**臭いが漏れないように
しっかり結ぶ**
災害時のゴミの回収はすぐに来ない

トイレと一緒に 備えておきたいモノたち

トイレトーパー



1人1週間1ロール消費
「3倍巻き」など便利

ランタン
ヘッドライト



両手を空けておけるライトが必要です

45リットルのポリ袋



便器にかぶせる用
レジ袋だと小さい

ウェットティッシュ
ペーパータオル



断水で手が洗えない状況に備えて