令和４年３月

万が一に備えるための

防災研修会

今回のテーマ

災害備蓄と非常持ち出し袋

災害時のトイレ

安城市相生町内会・防災委員会準備会

目次

１．　はじめに　……………………………… P.1

２．　備蓄品と非常持ち出し袋　…………………… P.2

３．　何を入れるの？　非常持ち出し袋 …………… P.3

４．　忘れてませんかトイレの準備 ………………… P.4

５．　地震災害とトイレ　…………………………… P.6

巻末 災害トイレに関するサイト紹介……………… 表３

１．はじめに

地震が起きた場合の備えとして、どれくらいの備蓄品を用意し、避難する場合はどれくらいを持ち出せばよいのでしょうか。

地震が発生すると電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まる可能性があります。過去の地震では食料などの流通の回復に時間がかかりました。

ライフラインなどが止まっても自力で生活できるよう、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大事です。飲料水、食料非常用トイレの備蓄は最低３日、できれば ７日分を備蓄しましょう。さらに道路の寸断などが考えられる地域では2週間の備蓄が必要と言われています。

自宅が被災し自宅での生活が困難となった時は、安全な場所に避難しそこで避難生活を送ることになります。避難所生活に必要なものをリュックサックなどに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるように備えておきましょう。避難する場合は、食料など生活に必要な物３日分を持参してください。

そして避難所から帰ってきたとき、自宅のトイレは使えるのでしょうか。

ここに災害時のトイレ問題があります。（自宅で避難するときにも重要な問題となります）

家には７日分の備蓄　持ち出す中身は３日分

状況に応じて自宅に戻り、
残りの備蓄品で生活します。

その時、そのトイレ使えますか？

2．備蓄品と非常持ち出し袋

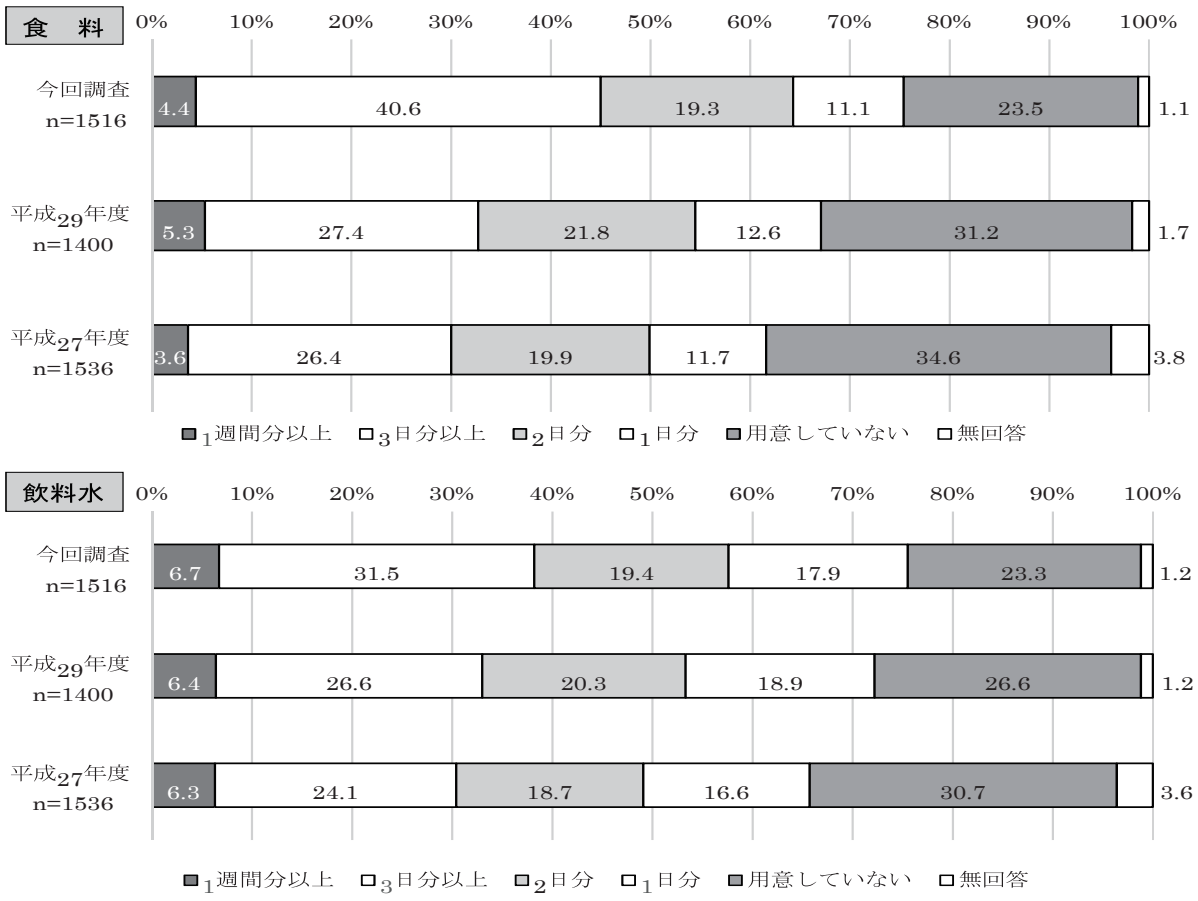
地震などの広域災害の場合、情報や救急用品、生活必需品等はすぐに被災地に届きません。家族の皆さんや、近所の方々と協力し合い救援を待つため、可能な限り1週間程度、最低でも3日分程度の備蓄品を準備しておきましょう。

食料・飲料水の準備 県の意識調査の結果

非常用の食料や飲料水を「3日分以上用意している」人は、食料が 45.0%、飲料水は 38.3%です。「用意していない」人の割合は、前回よりも減少傾向にあります。それでも半数以上の人が必要量を用意していませんでした。

食料・飲料水の備蓄

大規模地震の発生に備えて、非常用の食料や飲料水は、可能な限り1週間程度、最低でも3日分程度が必要だといわれています。
あなたのお宅では、大規模地震の発生に備えて食料や飲料水を何日分備蓄していますか？（飲料水は1人あたり1日3リットルとしてお答えください）



令和元年度　防災（地震）に関する 意識調査結果のあらまし（愛知県防災安全局 防災危機管理課 啓発グループ）より転載

３．何を入れるの？　非常持ち出し袋

まず避難が優先です。最近の災害では通帳などがなくても身分証明書があれば対応してくれる銀行が多いと聞きます。暫く待てば物資の配給もあるでしょう。でも、持ち出し袋の中身が避難所でのあなたや家族の不安を軽減してくれるのです。

・１次避難（とにかく逃げるとき）に必要な物をリュックサック等に入れてすぐ持ち出せる場所に用意します。
・避難場所での生活に最低限必要な準備として１人１つの非常持ち出し袋を作ります。
・後で取りに戻れるものは非常持ち出し袋に入れる必要はありません。
・男性で 10kg、女性では 6kg が重さの目安と言われています。子どもも軽めにして１人１袋づつ用意します。

食料

- □飲料水
- □非常食（アルファ化米、缶詰、乾パンなど）
- □携帯食（チョコレート、キャンディなど）

救急・安全対策

- □救急医療品（ばんそうこう、包帯、ガーゼ、傷薬、消毒薬、目薬など）
- □常備薬（胃腸薬、かぜ薬、鎮痛薬）
- □持病のある方の薬、お薬手帳
- □ヘルメット、防災ずきん
- □ホイッスル
- □体温計、マスク、アルコール消毒液

衣類など

- □衣類（防寒具、着替え等）
- □下着類
- □軍手
- □タオル、洗面用具
- □雨具

貴重品

- □現金（小銭も必要）
- □預金通帳、印鑑
- □免許証、健康保険証のコピー
- □各種カード類

日用品など

- □簡易トイレ
- □ティッシュペーパー、ウェットティッシュ
- □ビニール袋
- □ライター、マッチ
- □ナイフ、缶切り
- □懐中電灯、予備の電池・電球
- □携帯ラジオ、予備の電池
- □携帯電話の充電器、バッテリー
- □筆記用具（油性マジック）
- □新聞紙
- □ロープ、布粘着テープ
- □使い捨てカイロ
- □ハザードマップ

家族構成によって必要なもの

- □めがね、コンタクトレンズ
- □介護食、大人用おむつ
- □アレルギー対応食品
- □粉ミルク、液体ミルク、離乳食、おむつ、おしりふき
- □生理用品
- □ペットフード、リード、ケージ

持ち出し品リスト：安城市防災ガイドブック（風水害・土砂災害編）

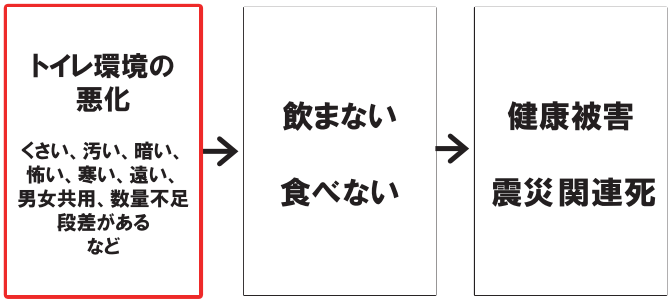
4. 忘れてませんかトイレの準備

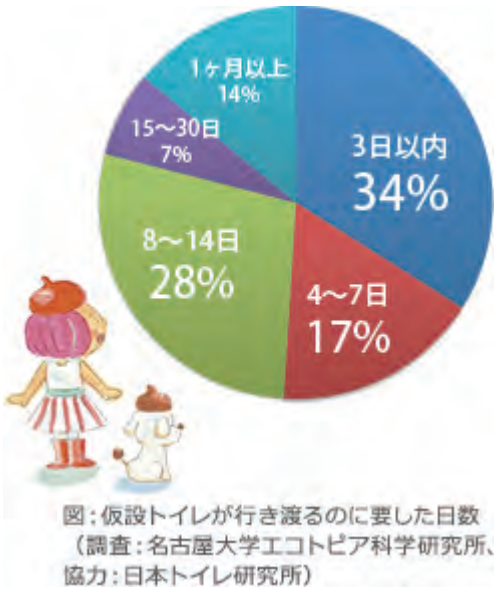
トイレの準備が大切なわけ

大きな地震が起こると停電や断水が起こるだけでなく、浄化槽や下水道が破損する事もあります。自宅の水洗トイレが「使えた」としても、壊れた下水道に汚水を流すと壊れたところで汚水があふれ出てしまいます。下水道が詰まっていると、詰まった場所に近いトイレからあふれ出るかもしれません。

トイレの汚れが感染症の原因になるばかりでなく、汚いトイレに行きたくないので水を制限してしまうかもしれません。その結果、脱水症状になるほか持病が悪化したり、エコノミークラス症候群や脳梗塞、心筋梗塞を発症したりして命を落とすことにつながります。

図：引用元「災害時のトイレの課題と今後の対応」
2015.7.31 加藤 篤（NPO 法人日本トイレ研究所）





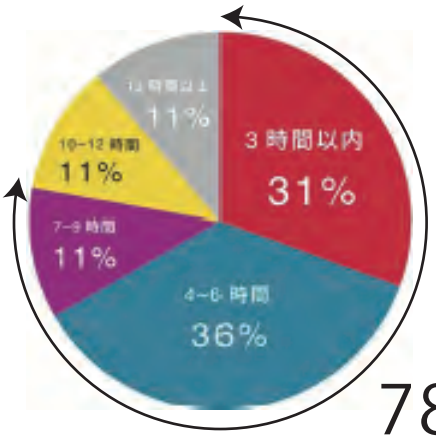
図：仮設トイレが行き渡るのに要した日数
（調査：名古屋大学エコトピア科学研究所、協力：日本トイレ研究所）

仮設トイレはすぐ来ない

災害時に仮設トイレがすぐに避難所に届くとは限りません。また仮設トイレが届いても避難者数に比べてトイレの個数が不足することがあります。東日本大震災においては、発災から数日間で、トイレが排泄物の山になり、劣悪な衛生状態となったところも少なくありませんでした。トイレの設置場所が暗い、和式トイレである、段差がある等の問題により、高齢者、障害者、女性、子供等にとって使用しにくいものもあり、前に書いたような病気の発症につながりました。

トイレは我慢できない

宮城県気仙沼市の小学校の保護者 36 名に「発災から何時間でトイレに行きたくなりましたか?」と聞いたところ、3 時間以内に 31%、9 時間以内では 78%がトイレに行きたくなっていました。阪神淡路大震災において神戸の主婦グルー プが実施した聞き取り調査では、3 時間以内に 55%がトイレに行きたくなったと回答しています。



78%
9 時間以内にトイレに行きたくなった人

避難所のトイレ対策は安城市が行う？

避難所の設置は自治体が行いますが、運営は避難所の人たちで結成された自主防災組織が行います。そのために避難所運営では早期にトイレ係を選任することが求められています。

トイレ係

自主防災組織のための避難行動と避難所開設・運営の手引き（地震災害時編）

指　示　書

① 施設内の既設トイレの入口に使用禁止の貼り紙を貼る
② 既設のトイレに、スリッパ、便袋、汚物入れを設置。
汚物処理方法のルールを貼る
（洋式トイレは要配慮者優先に！）
③ 屋外に仮設トイレ（健常者・要配慮者用、男女別）を設置し、使用ルールを貼る
④ 既設・仮設トイレに手洗い場を設置する
⑤ 全てのトイレを使用可にする
⑥ 住民に呼びかけてトイレ掃除チームを結成する

まずいち早く、施設にある既設のトイレに便袋をかぶせ、トイレが汚れないよう使用ルールを徹底させましょう。感染症予防のため、避難者に呼びかけて早い段階でトイレ掃除チームを結成しましょう。

トイレの問題は避難所もご自宅も同じ

壊れているかもしれない下水道に汚水を流さず、上下水道が復旧するまで下水の利用は控えるのが災害時の上下水対応の基本です。水洗トイレの使用は少なくとも下水道が使用可能となるまで待ちましょう。

生活支障（過去地震最大モデル）

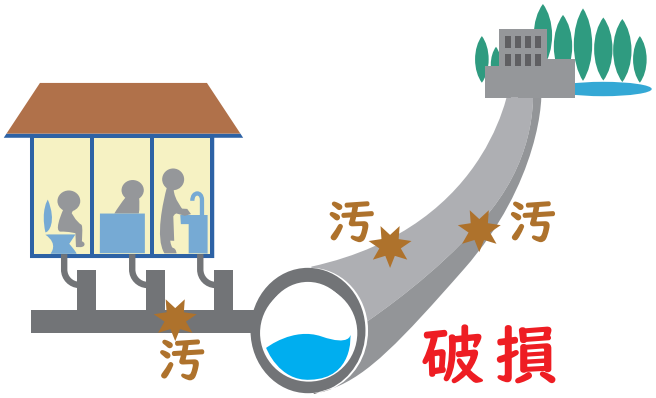
使えるまでに３週間

	被害想定	95%復旧するのに･･･
上水道	被災直後、約９割が断水	約６週間
下水道	被災１日後、約８割が利用困難	約３週間
電力	被災直後、約９割が停電	約１週間
通信（固定電話）	被災直後、約９割が通話支障	約１週間
通信（携帯電話）	被災１日後、基地局の電波が停止する確立が、最大約８割	約１週間（基地局の復旧）
都市ガス	被災直後、約６００戸が供給停止	約２週間
LPガス	被災直後、約１割が機能停 止	約１週間

5. 地震災害とトイレ

①震災後は水があっても流してはダメ

壊れた下水道に流された水は下水道から外部に流れ出します。
もしそれがトイレの汚水だったらどうでしょう。
自分の家の床下や道路で汚水があふれます。下水道が詰まっていたら、集合住宅の下の階で逆流が起こるかもしれません。



②下水道が復旧するまで何も流さないで
最大規模の地震の場合 95%復旧に３週間 ※地震ハザードマップより

安城市下水道課によると、震災後すぐに下水管の調査に入るとのことです。この調査にはある程度の期間を要しますが、調査結果に基づいて下水使用の可否を発信するそうです。それまでの期間は通常の下水使用はもちろん、各戸や集合集宅で水を流して行う排水路検査も行ってはいけません。下水道課ではこの調査に必要な期間を3日とみていますが、被災状況によってはさらに長い期間を必要とするとのことでした。比較的復旧の早い地域でもこの調査期間中は下水の使用はできません。

安城市の下水道の1つ矢作川処理区の矢作川浄化センターは西尾市港町にあります。ここに至るまでの下水道の検査が必要となります。

安城市下水道課からのお願い

「OKが出るまで絶対に使わないでください」

③災害トイレを自分で準備

自宅の洋式トイレを災害トイレとして使用する

用意するもの

最初にかぶせるポリ袋
固定用のテープ

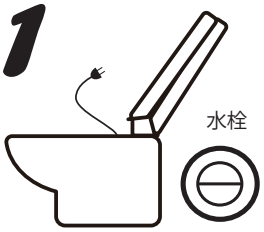
黒以外が良い

市販の災害トイレ

準備スタート

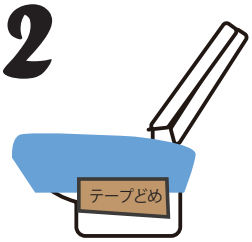
身の安全が確保でき、在宅避難を決めたらトイレの準備をしましょう。

1



水栓を閉め、タンクの水を流し、洗浄便座のプラグを抜く

2



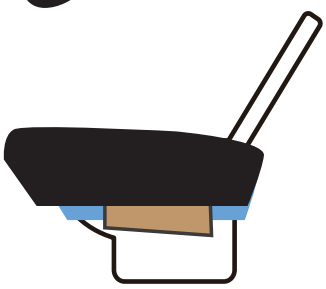
便座をあげて便器にポリ袋をかぶせテープでとめる　※1

※1：水をたくさん貯めるタイプのトイレでは水を入れた袋などの重りを入れて袋を沈めてください。

使用するたびに行います

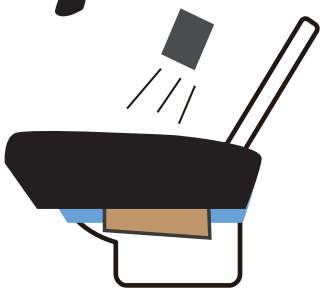
基本は使用するたびに新しい袋を使用します。

3



便座をおろし、携帯トイレの袋をかぶせる

4

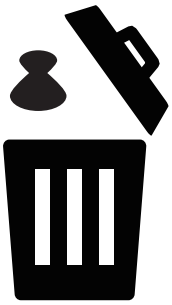


凝固剤やシートを袋に入れる

5

使用後、携帯トイレを取り外し、口をしっかりしばる

6



回収が来るまで、汚物用ゴミ箱で保管する

どれぐらいの携帯トイレ(便袋セット)が必要かチェック！

わが家の「トイレそなえ計画」記入シート

項目	記入欄
1日あたりのトイレに行く回数とトイレットペー パーの使用量	なまえ　（　回）（　m)／日
	なまえ　（　回）（　m)／日
	なまえ　（　回）（　m)／日
	なまえ　（　回）（　m)／日
携帯トイレの備蓄数	家族のトイレ回数／日（　回）x7日間＝（　回） 最低3日、 おすすめは7日分
トイレットペーパーの数	家族の使用量／日（　m) X 7日間＝（　m)-（約　ロ ー ル） 一般的なロ ールあたりの長さ：シングル40m、 ダブル20m
その他必要なものリスト	□ 使い捨てマスク・手袋
	□ ポリ袋
	□ 密閉容器
	□ アルコ ール手指消毒薬
	□ 次亜塩素酸ナトリウムまたは家庭用塩素系漂白剤
	□ ウェットティッシュ
	□ ペ ーパータオル
	□ 大人用オムツ等
	□ 新聞紙
	□ 消臭剤
	□ 照明（ランタンやヘッドライトなど両手が空くもの）
	□ トイレ掃除シー ト
	□ 石けん
	□
使用済み携帯トイレを保管しておく場所	ごみの収集ルールもあらかじめ調べておきましょう （　）
緊急連絡先	市区町村の防災担当課　(TEL　)
	マンション等の管理会社　(TEL　)
	（　）　(TEL　)

出展：東京ガス HP

災害トイレに関するサイト紹介

検索　　トイレどうする　動画　　超おすすめ →

まんが災害時のトイレどうする　　https://www.mlit.go.jp/common/001180224.pdf

相生町内会では、防犯パトロールや通学路の見守りなどの定例活動、催し物の企画立案・準備・運営に参加してくださる方を常時募集しています。単発参加も歓迎です。

電話/ファックス: 0566 87 5618
住所: 〒446-0037 安城市相生町3番4号
(朝日町相生町公民館内)
メール: anjo-aioi-c@katch.ne.jp
土日祝/GW/お盆/年末年始はお休みです
職員不在時は留守番電話対応となります。

この冊子は、令和３年８月に行われた防災研修会並びに、１０月に行われた防災訓練の
参加者に配布された冊子を一部改訂し、相生町内会会員世帯に配布するものです。（不許転載）