

# もしもの備えが命を守る!



いつ起こるかわからない災害に対し、備蓄はできていますか？  
 発災後は、必要な物資が届くまで時間がかかる場合があります。  
 自分や家族の命を守るために、我が家の備蓄を考えておきましょう。



### 高齢者世帯

チェック

- 介護食などの やわらかい食品
- 常備薬
- お薬手帳
- 杖
- 老眼鏡
- 防犯ブザーや笛 など

## 非常持出品 3日分

災害後、最初に持ち出すもの。  
 約3日分を避難バッグに  
 入れておきましょう。

- チェック
- 非常食 調理不要のもの 3日×人数
  - 飲料水 1日2~3ℓ×3日×人数
  - 感染症対策品 マスク、消毒液、体温計など
  - 携帯トイレ 1日約5回×3日×人数

### 子育て世帯

チェック

- 液体ミルク
- 使い捨て哺乳瓶
- 離乳食
- オムツ
- おしりふき
- 幼児向けおやつ
- 母子手帳  
・お薬手帳 など

マザーズバッグは、  
非常時に持出用として  
利用できます

### あなたの家庭に合った 非常持出品を考えよう

災害直後に必要なもの

チェック

- 
- 
- 
- 

- 貴重品 現金、通帳、保険証の写しなど
- 携帯電話・携帯ラジオ 充電器、バッテリー、乾電池含む
- 日用品 トイレトーパー、ライター、タオル、生理用品など
- 安全用品 懐中電灯、ヘルメット、軍手など

### あなたの家庭に合った 備蓄品を考えよう

災害後1週間  
必要なもの

チェック

- 
- 
- 
- 

## 全世帯の必需品

- チェック
- 食料 レトルト食品、缶詰など調理して食べるもの 4日×人数
  - 飲料水 1日2~3ℓ×4日×人数
  - 簡易トイレ、携帯トイレ 1日約5回×4日×人数
  - 調理器具、簡易食器  
カセットコンロ、カセットボンベ、割箸、紙皿、ラップなど
  - 日用品 ウェットティッシュ、ゴミ袋など
  - 着替え、下着
  - ランプ、ランタン など

### 高齢者世帯

チェック

- 大人用 紙パンツ
- 予備のめがね
- 予備の入れ歯
- 入れ歯ケース
- 入れ歯洗浄液
- ヘルプマーク など

### 子育て世帯

チェック

- 粉ミルク
- 飲料水 (粉ミルク用)
- 離乳食
- 抱っこひも
- ブランケット
- 生理用品  
・母乳パッド
- おもちゃ など

## 備蓄品 7日分

避難所や自宅で約一週間生活するためのもの。  
 家屋が被災しても取り出せる場所に保管しましょう。

### ローリングストックで 食品・日用品も無理なく備える

このサイクルで、  
 期限が短い食品  
 や日用品の備蓄  
 ができます。

① 少し多めに備蓄 ② 使う ③ 買い足す

### 携帯トイレは絶対備蓄!

発災後は、高い確率でトイレが使えな  
 くなります。災害に備えて、**携帯トイ  
 レ**や**簡易トイレ**を備蓄しましょう。

▲携帯トイレ  
 吸水シートや凝固剤で水分を  
 安定させる袋タイプのもの。

▲簡易トイレ▲  
 持ち運び可能な、便座付きの小型トイレ。  
 凝固剤もセットで備蓄が必要。

# 災害時のトイレ問題は深刻です!!



発災直後、家庭のトイレは高い確率で使えなくなります。避難所には仮設トイレが設置されますが、状況によっては混み合い、長時間待つ場合があります。

トイレに行くことを我慢するストレスと不安感が重なると、体調を崩すことも考えられます。災害時に備え、自分と家族の健康を維持するために、「携帯トイレ」「簡易トイレ」を備蓄しておきましょう。



## 簡易トイレ・携帯トイレも備蓄品に加えましょう

### 簡易トイレと携帯トイレ

コレがあれば災害時も安心じゃ!



●簡易トイレ  
便器が使えないときのための、便座付きの小型トイレ。携帯トイレもあわせて備蓄が必要。



●携帯トイレ  
洋式便器や簡易トイレ等にセットして使う、袋タイプのもの。簡単に使えて、ゴミとして処理できる。

### 携帯トイレの使い方

①便器にポリ袋をかぶせ、その上から携帯トイレ（便袋）をセット。



使用後は、携帯トイレだけ交換します。袋は便座に挟みましょう。

②《吸水シートタイプ》  
便袋に吸水シートを入れてから用を足す。

《凝固剤タイプ》

用を足す前か後に、凝固剤を振りかける。

使用済みのトイレットペーパーも一緒にに入れて捨てましょう。



③袋から空気を抜き、口を強く縛る。



④一般ゴミと分けて保管し、まとめてゴミ処理をする。

### 携帯トイレの備蓄数の目安

あなたの家族に合わせて計算してみましょう

1日約 **5** 回 × **7** 日 × 家族  人 =  回分 最低

●携帯トイレと一緒に備蓄したいもの

- トイレットペーパー … 常に1袋多めにストックしておきましょう。
- ウェットティッシュ・消毒液 … 手を洗う代わりに、手拭きや消毒に使い、清潔にしましょう。