

# 自主防災ニュース Vol.15

3月11日で東日本大震災発生から12年が経ちました。

テレビなどでも特集が組まれていましたので、皆さんの関心は高まっていると思います。

南海トラフ大地震は80%以上の確率で30年以内に起こると言われています。

以前はライフラインが止まっても最低3日間家で過ごせるだけの備蓄が必要と言われていましたが、最近では1週間分の備蓄が必要とされています。

改めて家に何を備蓄しておけばいいかをお伝えしたいと思います。

## しつこいようですが、自宅の備蓄は水・トイレ・食料が必要です！

### ・ 飲料水(1人1日3リットル×7日分 4人家族なら84リットル！)

2リットルのペットボトルを箱買いして各部屋に分散備蓄しておきましょう。

一部屋に固めて置くのではなく、1階、2階、リビング、寝室、子ども部屋などに分けて。

地震でどの部屋に閉じ込められても最低限水だけはあ、という状態を作っておきましょう。

高層マンションにお住まいの方は特に水の備蓄が重要です。地震でエレベーターが止まってしまったら重い水は高層階まで運べません。マンションで在宅避難ができるかどうかは、エレベーターが使える平常時にどれだけたくさん水を部屋まで運んでおけるかで決まります。この機会に今自宅にどれだけの水があるか計算してみてくださいね。



### ・ 生活用水(トイレ・手洗いなど衛生対策用 1人1日10リットル×7日分)

飲料水以外にも水は必要です。大容量ポリタンクに水道水を入れ、ベランダなどに置きましょう。

また、お風呂の浴槽に水を貯めておいても。これで常に150~200リットルの生活用水を備蓄できることになります。ただ、小さいお子さんやペットがいる場合は溺水の恐れがありますのでお勧めできません。その場合はお風呂場にカギをかけておくなどの対策が必要ですのでご注意ください。



### ・ 簡易トイレ・携帯トイレ(1人1日5~6回分×7)

交換頻度にもよりますが、4人家族なら100~200回分が必要です。

食べることは多少ガマンできてトイレはガマンできませんよ！

特にマンションでは地震で下水管が損傷している可能性があり、お風呂の水などでいきなり水を流すと下の階に汚水が漏れる可能性があります。下の階に迷惑をかけないためにもぜひ非常用簡易トイレの備蓄をしておきましょう。下水管の無事が確認できるまではトイレにゴミ袋をかぶせて簡易トイレを使用の方が良いでしょう。

赤ちゃん用おむつ、介護用おむつなども普段から多めに買い置きを！

どうしても備蓄がない場合は既存の便器に二重にゴミ袋をかぶせて丸めた新聞紙やペットシートなどを入れれば簡易トイレを自作することもできます。



### ・ 食料品(アルファ化米・缶詰・レトルト食品・乾麺など)

アレルギー食や離乳食、介護食、液体ミルクなど家庭の事情に合わせて準備します。

普段から食べているものを多めに購入して古い方から順番に食べていくローリングストックを心がけて！カセットコンロがあれば災害時でも温かいものを食べられます。ガスボンベの備蓄も忘れずに！

どうしても栄養が偏りがちになるので、シリアルや野菜ジュースなどもあるといいですね。

