

飲料水と生活用水を確保しよう

- ▶ 飲料水は1人1日3ℓ
備蓄は最低でも3日分。1週間分あれば安心
1人1日3ℓ × □人 × □日分 = □ℓ
- ▶ 生活用水も忘れずに確保
- ▶ 水を運ぶための道具の用意
→ ポリタンク、空のペットボトルなど

【震災体験談】

- 日頃から風呂に水を貯めていたので、災害時は生活用水に役立てて助かりました
- マンションの高層階に住んでいるので、エレベーターが動かず、給水所からの水を持って階段を上がるのは大変でした

- トイレを流すのに2ℓのペットボトルが3本以上必要。スーパー、コンビニで売り切れ! 昨日来ていた給水車が今日は来なかったり。水がこんなに大事だって初めて気付きました
- 仕事があるから水をもらいにいけない。1人暮らしこそ備蓄は必要だと痛感しました

1 命をつなぐ大切な水。



明日へと導く 3つの備え

災害に備える

2 日常にある非常食。

ローリングストック法って?

- ▶ 缶詰やレトルト食品などを日頃からメニューに取り込み、多めにストック
- ▶ 食べたらずぐに買い足すことで、常に一定量を家庭でキープ
- ▶ 災害時でも普段から食べ慣れているメニューが味わえる

【震災体験談】

- 子どものおやつにしていたアメやチョコが、災害時には家族みんなのエネルギー源になりました
- ドライフルーツはスイーツが食べられないさみしさを紛らわしてくれました

- 洗い物を出さないために、お皿にラップを敷いてから、食べ物をのせれば、食後にラップを捨てるだけでOK。楽チンでした
- カセットコンロがあったので、お茶を飲むことができました。団らんを感じて気持ちが落ち着きました



レトルトごはん＆マッシュルームの缶詰で作ったメニュー

3 生きる基本となるトイレ。

自宅トイレを活用

- 一、便座を上げてポリ袋をかぶせる
- 二、便座を下げてもう一枚ポリ袋をかぶせ、二重にする
- 三、ちぎった新聞紙をポリ袋に敷きつめる
- 四、用を足して、上のポリ袋だけ取り出す。防臭スプレーが

自宅トイレを1週間使用するには?

4人家族が、自宅トイレを1週間使用すると、何回分の備蓄があればいいでしょう? 1人1日大便は1回。小便は5回と想定。大便は1回ごと、小便は3回使用ごとにポリ袋を交換すると仮定した場合、合計75回分の備蓄が必要になります。

【震災体験談】

- マンションの5階で自宅避難に。トイレのために何度も避難所を往復。準備しなかったことを後悔
- 避難所のトイレの順番待ちが長すぎて、まるで拷問のようでした
- トイレを我慢するために水分をとらないようにした結果、脱水症状となりエコノミー症候群に



防災アンケート

Answer 3

家庭内の食材が備蓄に繋がる

かわさき市民アンケート(平成28年)では、水または食料を3日以上備蓄していると答えた人は52%でした。しかし今回のアンケートでは、家庭内にある食料で3日以上生活できると答えた人は82%という結果に。実は、日常的に家庭内にある食材がそのまま災害時の備蓄に繋がります。

無事 です

▲▲
この1枚で
救える命がある

過去の大震災で、自宅の玄関先に「無事」を知らせるための黄色いハンカチが掲げられ、ひと目で周囲に無事を知らせることができ、救助隊が、救助を待っている人のもとに、早くたどり着く手助けにもなりました。

この黄色い紙1枚を玄関に貼るだけで、あなたにも救える命があります。家具を固定してケガをしなければ、ほかの誰かがすぐに治療を受けられます。家庭で備蓄をしておけば、家を無くして困っている人にも物資が渡ります。

「自分のため」と思って備えていたことは、ほかの「誰かのため」にも繋がります。

使い方

発災時、家族全員の無事が確認できたら、本ページを、玄関前や門など、人の目につきやすいところに貼り出しましょう

防|災|ア|ン|ケ|ー|ト

Answer 4

日頃の備えが 生き残る自信に

生き残る自信があるかの質問に「いいえ」と答えた人は約50%。一方、生き残る自信がある人は「備えている」から。耐震対策や備蓄など自ら備えることは、結果的に自分だけでなくほかの誰かを助けることにも繋がります。自信を持って「生き残れる」と言えるように、日頃から備えておくことが大切です。

