

そなえる

災害時に備える情報



突然訪れる「もしも」に備えて、いざという時に役立つ防災の基礎知識や避難生活に役立つ情報を紹介します。



—— 在宅避難への備え ——



水道が使えないときには？

断水などで水が十分に使えないときはどうする？もしものときも清潔・快適に過ごすために、役立つアイテムや対策をチェック！

水道が使えないときには？

給水の活用

情報を得る

給水支援を受けるには、「いつ・どこで・どのように」水が配られるかを把握することが重要です。防災無線や自治体のウェブサイト、SNSで最新情報を確認しましょう。普段から給水拠点の場所などを確認しておく、いざというときに落ち着いて行動できます。

水の受け取り

給水所での水の受け取りは体力を使うため、容器や運搬手段を事前に準備しておきましょう。給水袋やポリタンク、ペットボトルのほか、リュック型容器やキャリーカートがあると便利です。長時間並ぶこともあるので、暑さ・寒さへの対策も忘れずに行いましょう。

家での保管

持ち帰った水は、正しく保管して安全に使いましょう。



● 保管のポイント

- ・ 飲料用と生活用（手洗いなど）は、容器を分ける
- ・ 直射日光を避け、涼しい場所に置く
- ・ 飲料用は、雑菌が入らないよう、口をつけずに、必要な量だけを直接コップなどに注いで使う

地域で助け合う

高齢者や障がいのある方、乳幼児のいる家庭、妊娠中の方など、水を取りに行くのが難しい人には特に配慮が必要です。情報の共有や給水所への同行、水の運搬の手伝い、水の分け合いなど、できる範囲で協力しましょう。ふだんの地域のつながりは非常時の安心につながります。

トイレ

水洗トイレが使えないときの対処法

大地震の直後などは、排水等に問題ないことが確認できるまでは、水洗トイレの使用を控えることが重要です。携帯トイレの使い方とポイントを紹介します。

●災害直後に確認すべきポイント

- ・誰かがトイレを使ってしまう前に、携帯トイレを取り付けます。
- ・複数人でトイレを使う場合は、「水洗トイレが使えないので、携帯トイレに切り替える」ことを全員に伝えて守ってもらいます。



携帯トイレは、必ず使用前に使用方法と使用上の注意をよくお読みください。

●携帯トイレをセットして使う

① 便器にポリ袋をかぶせる

便座を上げて、45L程度のポリ袋を便器にかぶせます。



携帯トイレの袋が便器内の水に着かないための準備（携帯トイレの付属品ではありません）。この袋は取り外さずずっと付けておきます。

② 携帯トイレの袋を取り付ける

便座を下ろして、便座の上から携帯トイレの袋を取り付けます。



便座が尿で汚れるのを防ぐため、袋は便座の上からかぶせるのがベスト。断水時は掃除を減らす工夫が必要です。

③ 用を足し、処理する

袋の中に用を足したら、付属の吸収シートや凝固剤を使い、大小便を処理します（使用したトイレットペーパーも一緒に入れます）。

※商品によっては、凝固剤等を使用前に袋に入れておくなど、タイミングが異なるものがあるので、必ず使用方法に従ってください。

④ 保管する

携帯トイレの袋を外し、空気を抜いてから口をしっかりと結びます。ごみの収集が再開されるまでの間、においが漏れないように、ふた付きの容器に入れて保管します。



ふた付きごみ箱がない場合は、衣装ケースなどでも代用できます。

ごみの量はどのくらい？

例えば家族4人の場合、1日に出るトイレ袋の量は24袋*になるため、3日間を想定すると72袋。ある程度大きめのごみ箱が必要になることがわかります。

*1日あたり6回（小5回+大1回）×家族4人=24袋として計算

⑤ 手指を消毒する

最後に手指をウェットティッシュで拭き、アルコール消毒液で消毒する。

⑥ 次回の準備をする

次にすぐトイレが使えるように、携帯トイレの袋を取り付けておく。

携帯トイレは基本的に可燃ごみ扱いになりますが、出す際には市町村に確認してください。

手洗い

手洗い・手指消毒が 必要なタイミング

災害時は水や衛生用品に限られるため、「いつ手を洗うべきか」を意識して行動することが感染症対策につながります。以下の場面では、手を清潔に保つように心がけましょう。目に見える汚れがなくても手にウイルスや細菌がついている可能性があります。小さな積み重ねが、健康を守る大きな力になります。

- 食事の前、配膳の前
- トイレの後
- オムツ交換の後
- 外で作業した後

水が使えるようになったときの手洗いポイント

水道が復旧したら、すぐに通常の手洗いを再開しましょう。
以下のポイントを押さえて、ふだん以上に効果的な手洗いを心掛けましょう。

●手洗いが不十分になりやすいところ

短時間の手洗いでは、意外と汚れが落としきれしていない場所があります。意識して丁寧に洗いましょう。

- 指先や爪の間
- 指の間
- 親指の周辺
- 手首



水が使えないときの 衛生対策

断水などで手を洗えないときのために、代わりになる衛生用品を備えておくことで安心です。ウェットシートで汚れを拭き、アルコールなどの消毒液で消毒をしましょう。汚れたものを触るときには、ビニールの簡易手袋や清潔なビニール袋などを使い、手に直接汚れが付かないようにすることもポイントです。



●手を拭くときの注意点

手洗いの後は、水気をしっかり拭き取ることが大切です。手に水分が残っていると、菌が付きやすくなってしまいます。さらに、共用のタオルやハンカチを使うと菌が移る恐れもあります。清潔な状態を保つために、拭き方にも気を配りましょう。

- できるだけ使い捨てのティッシュやペーパータオルを使用しましょう。
- 布タオルやハンカチを使う場合は、家族でも共用は避けて、こまめに交換を。

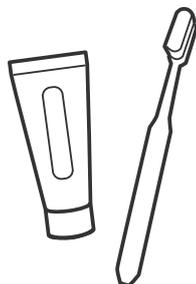
口腔ケア

水が十分に使えないときの歯みがき

断水時でも、口腔の衛生状態の改善には、とにかく歯みがきが効果的です。手元にある道具や少量の水で、できるケアもあります。

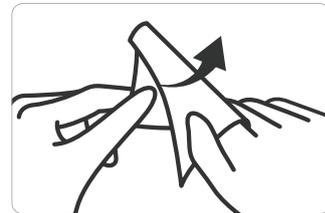
●歯ブラシがある場合

- ・ 歯の表面をこすります。
- ・ 歯みがき剤があれば、歯垢除去に効果的。歯ブラシも清潔に保つことができます。液体ハミガキはブラッシング前に使います。
- ・ 歯みがき後は口に残った歯みがき剤や唾液を吐き出し、少量の水ですすぎます。洗口液は、この後に使います。
- ・ 水がないときは、すすがなくても大丈夫です。歯ブラシの汚れはティッシュなどで拭き取りましょう。



●歯ブラシがない場合

- ① 清潔なガーゼやハンカチ、歯みがき専用シート等を清潔にした指先を包み込むように巻き付けます。



- ② 歯の表面や口全体（ほほの内側などの粘膜）の汚れをやさしく拭き取ります。



入れ歯の方はここに注意！

避難時には、入れ歯を忘れずに持参しましょう。入れ歯がないと食べにくくなり、栄養摂取にも支障が出ます。汚れた入れ歯は、かえって病気の原因になることもあるので、入れ歯も口腔内も一緒に清潔にしましょう。

●入れ歯のお手入れ

- ・ 少なくとも1日に1度は外して、ガーゼや歯みがきシートなどで拭き取ります。
- ・ 部分入れ歯の細かい部分は歯ブラシでこすります。

唾液の分泌の促し方

- ・ 食事はよくかんで食べましょう。よくかむことで、唾液の分泌が促されます。シュガーレスガムなどを利用するのもおすすめ。
- ・ お口をサラサラにする、唾液腺マッサージが有効です。

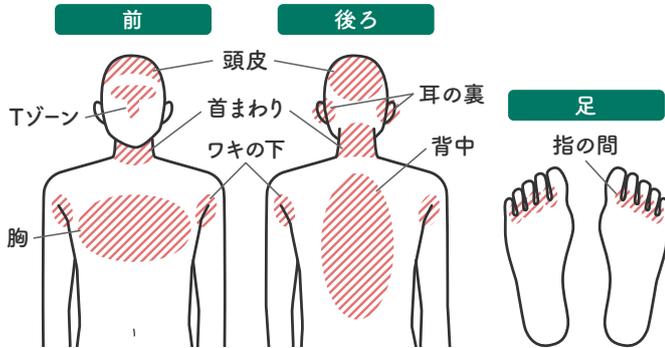
唾液腺マッサージで、
唾液の分泌をUP！
詳しくはこちら▶



水道が使えないときには？

入浴

ニオイの発生しやすい箇所



顔・からだの衛生

市販の顔・体用のボディシートや汗拭きシートで、顔と体の汚れを拭き取ります。ボディシートには、子どもでも使えるノンアルコールタイプや、暑い夏におすすめの冷感のあるタイプなど、さまざまあります。肌質や季節に応じて選びましょう。少量の水があれば、タオルや手ぬぐいを使用して拭き取るのもおすすめです。ニオイの発生しやすいところを意識しましょう。

デリケートゾーンの衛生

おしり拭きシートやおしりの清浄剤などで拭き、皮膚を保護します。

髪・頭皮の衛生

①毛先が丸いブラシがあれば、ブラシで頭皮にたまった脂分をほぐします。生え際から頭頂部に向かってとかし、脂分や汚れを髪に移すようにします。(ブラシがない場合には、②だけでOK。)

※目の細かいくしや毛先のとがったブラシは頭皮を傷つけることがあるので使わないでください。

②水でぬらして絞ったタオルで、髪を軽く分けながら、髪に移した脂分や汚れを拭き取ります。長い髪はタオルではさんで汚れをたたくように拭き取ります。このとき、髪同士が強くこすれ合わないよう注意しましょう。

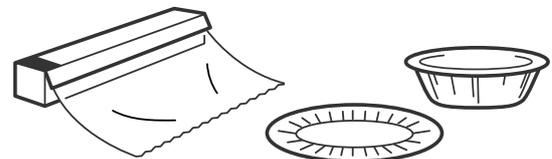


水道が使えないときには？

炊事や洗い物

洗い物を減らす工夫

断水時には、食器を洗うことが難しくなるため、洗い物を減らす工夫が大切です。皿にラップを敷いて料理を盛り付ければ、食後にラップを捨てるだけで皿は汚れません。また、少量でも水が使える場合は、食器をティッシュペーパー



などで拭き取ってから洗うと、限られた水を効率的に使うことができます。

紙皿や紙コップ、割りばし、プラスチック製スプーンなどの使い捨て食器も、備えておくと安心です。普段から使うものは「日用品のローリングストック」で備えましょう。



洗濯

下着を汚さない工夫

替えの下着がない、洗濯もできないときには、ティッシュペーパーやパンティライナーを下着に当て、取り替えます。

少ない水でのお洗濯

ある程度水が使えるようになったら、大きめのフリーザー用のジッパー付き袋、もしくは丈夫なビニール袋で下着などを洗うことができます。



- ①袋に1リットル程度の水と洗剤をこぼさないように入れます。すすぎ1回の洗剤（「アタックZERO」等）なら節水できます。洗剤は「使用量の目安」に従います。
※洗剤の入れすぎに注意してください。
- ②水があふれない程度の洗濯物を袋に入れます。
例）下着、くつ下1セット等
※ファスナー、ボタン、ホックなどがったものを入れると袋が破れることがあるので、注意してください。
- ③空気を抜いて口をきつく閉じます。もれないことを確認した上で、袋の上からやさしくもみ洗いします。もれが心配な場合は、袋を二重にするなどしてください。
- ④口を開けて排水します。洗剤液をよく絞っておくことが効率よくすすぐポイントです。
- ⑤再び水を入れて同様にすすぎます。
※泡が残る場合は、水を入れて繰り返しすすいでください。
- ⑥最後に、手でしっかり絞って干します。

MEMO



電気やガスが停止したときは？

電気やガスが停止したときに、慌てないように、知っておきたいことや備えをまとめました。

電気やガスが停止したときは？

暑さ寒さ対策

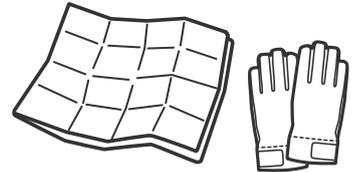
暑さ対策

私たちの体は、暑くなると汗をかいて熱を放出し体温調整します。汗で失った水分は、こまめに補い、喉が渴いたと感じる前に、水分補給することが大切です。衣類は通気性がよくゆったりしたものがおすすめ。吸湿&速乾性の高い麻やドライ素材のものを選ぶと快適です。首などにぬらしたタオルやハンカチを当て、うちわなどで風を送ると気化熱で冷えます。



寒さ対策

カセットボンベ式ストーブや灯油ストーブを使うときは、換気に注意してください。衣類は重ね着します。服が少ないときは衣類の間に新聞紙を挟むだけでも暖まります。首・手首・足首を温めると全身が暖かく感じられます。毛布やアルミ製の防寒シート（エマージェンシーシート）などで、外気や床からの冷たさを遮るようにすると、体温を逃さず保温できます。



電気やガスが停止したときは？

明るさの確保



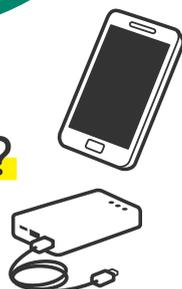
停電の時の必需品としては、まず懐中電灯です。夜間でも手を伸ばしやすい場所に置き、電池を入れたまま、もしくは乾電池と一緒に置くようにします。室内照明にはLEDランタンがおすすめです。ランタンがない場合は、懐中電灯にポリ袋をふんわり被せ、空気が入った状態で持ち手部分で結べば、ランタン代わりに使えます。

参考：東京ガス暮らし情報メディア『ウチコト』

電気やガスが停止したときは？

家電の対処

**停電の時、
冷蔵庫はどうする？
携帯電話は？**



冷蔵庫はドアを開けなければ、一般的に2～3時間は冷たさが保てます。保冷剤や凍らせたペットボトルがあれば、冷蔵庫の上部に置くことで庫内温度を維持しやすくなります。できるだけ冷蔵庫のドアを開ける回数を減らし、冷えたものを出さないのがコツです。明るいときにスマホで冷蔵庫内部の写真を撮っておいたり、中身をメモしておくとういでしょう。携帯電話は貴重な連絡ツールになるので、普段からモバイルバッテリーを備えておき、停電時は「省電力モード」に切り替えて節電しましょう。

参考：東京ガス暮らし情報メディア『ウチコト』

快適に過ごすための工夫

避難生活が続くと、ストレスや健康障害につながります。快適な居住空間や睡眠環境を整えることが大切です。

✓ こまめに掃除を

万年床にならないように、毎日掃除をし、清潔を保つと同時に生活のリズムを整えましょう。電源要らずで、音もしない、簡単にふけるおそうじ用シートが便利です。

✓ 安眠グッズ

耳栓やアイマスク（目の光を遮るモノ）を使って、寝やすい環境を作りましょう。



✓ 軽い体操をしましょう！

避難生活や車中泊では、座った姿勢を長時間続けることで呼吸困難やショック状態などのいわゆるエコノミークラス症候群を発症しやすくなります。

エコノミークラス症候群の予防には、こまめに水分を取り、軽い体操やストレッチ運動を行いましょう。

参考：エコノミークラス症候群の予防のために



出典：厚生労働省ホームページ
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_07384.html



災害時にも役立つ花王製品

災害時の基本は清潔の確保。

災害時にも役立つ花王製品を紹介します。

MEMO