



その前に

起こる

まさか、が

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGsの関連アイコンを特集ページに表記しています

【職員が撮影した現地の様子】

能登半島地震による被害を受けた被災地の支援のため、本市は5名の職員を派遣しました。実際に現場を訪れた職員が感じた、災害が起こる前に備えるべきことをお伝えします。



避難所での生活はプライバイシーの確保が難しく、厳しい寒さが続く中で、自宅に戻ることができずに集団生活を強いられている状況でした。しかし、そうした中でも被災者の皆さんはお互いに配慮をしながら、努めて穏やかな雰囲気でも過ごしていました。今回の派遣を通じて感じたことは、災害により普段通りの生活ができなくなることを想定し、事前にどのような対策が必要なのかを今まで以上に考えなければならぬということです。災害への備えとして、一般的に在宅避難用として必要とされている**3日から1週間分の水や食料などを準備しておくことが大切**です。加えて、カセットコンロとカセットボンベを用意しておくことで、お湯を沸かし温かい食べ物を食べることができます。それだけでも想像以上の救いになるはずです。



危機管理課 千代主事  
(七尾市にて  
避難所運営支援など)



水道施設課 石井主幹 若林主査  
下水道施設課 瀧澤主任 新田主事  
(輪島市にて応急給水活動など)

私たちは、断水している地域で応急給水活動を実施しました。運んだ水は、主に飲み水や料理の他、トイレなどの生活用水としても一部使われていたようです。給水車の前にはポリタンクやペットボトルなどを持った被災者の方たちが、長蛇の列を作っていました。その様子から、切実に水を求めていることが私たちにも伝わってきました。今回の災害に限らず、断水が長期間にわたること、避難所でも**水とトイレが不足する**ことが見込まれます。生活の質を維持するために、災害への備えとして事前に準備をしておくことが必要です。

# 1週間分の水と食料

避難所の備蓄品や支援物資を使うその前に、在宅避難をする場合に予め備蓄しておく食料がどの程度必要か知っていますか？

## 家庭備蓄の例 (1週間分/大人2人の場合)

### 必需品

- **水** 2L×6本×4箱  
※1人1日およそ3L程度(飲料水+調理水)



- **カセットコンロ**
- **カセットボンベ** 12本  
※1人1週間およそ6本程度

お好みのお茶や清涼飲料水などがあると便利！

### 主食 エネルギー 炭水化物

- **米** 2kg×2袋  
※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)
- **カップ麺類** 6個



- **乾麺**(うどん・そば・そうめん・パスタ)  
そうめん2袋(300g/袋)  
パスタ2袋(600g/袋)

- **パックごはん** 6個

- **その他(適宜)**  
ロングライフ牛乳  
シリアルなど

### 主菜 たんぱく質

- **レトルト食品**  
牛丼の素、カレーなど18個  
パスタソース6個

- **缶詰(肉・魚)**  
お好みのもの18缶



### 副菜 その他 (適宜)

- **日持ちする野菜類**  
タマネギ、ジャガイモなど



- **調味料**  
砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆなど



- **梅干し、ノリ、乾燥わかめなど**

- **インスタントみそ汁、即席スープ**

- **野菜ジュース、果汁ジュースなど**

チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事！

(参考:農林水産省「災害時に備えを 食品ストックガイド」)

# トイレ

各家庭にある水洗トイレは、断水した時点で使用できなくなります。トイレを我慢すること、トイレに行く回数を減らすために水分補給を控えることは、脱水症状などの災害関連疾患を引き起こす原因になります。

## 携帯トイレ



トイレ回数は1人1日5回で想定し、7日分以上の備蓄をしましょう

$$1日1人 \text{ 約 } 5回 \times \text{ 家族の人数分 } \times 7日分以上 = 4人家族の場合 \text{ 約 } 140枚 \text{ 以上}$$

大便…大人1日1回、1回ごとに携帯トイレを交換

小便…大人1日4回、3回ごとに携帯トイレを交換

家族4人で…

$$\begin{matrix} \text{大使用} \\ 1枚 \times 4人 \times 7日 \\ = 28枚 \end{matrix}$$

+

$$\begin{matrix} \text{小使用} \\ 4枚 \times 4人 \times 7日 \\ \div 3 = 37枚 \end{matrix}$$

=

合計 **65枚**  
必要!

必要な  
携帯トイレの数

枚

## 必要なもの チェックリスト

- ポリ袋  使用済み携帯トイレの密閉袋  トイレトペーパー  ウエットティッシュ
- アルコール消毒液  ハンドソープ  バケツ  ライト  新聞紙  消臭剤
- 生理用品  紙おむつ  防犯ブザー

(参考:埼玉県「防災マニュアルブック」)

問合せ 危機管理課へ ☎2968-6527