

Point 2

トイレの対策をしよう

災害時は断水や配管の破損の恐れがあるので、トイレの水は流さないようにしましょう。
水や食料と同じように、トイレも7日分(1人1日5回分)を準備しておきましょう。

「家が無事だからトイレも無事だろう」と考えるのは危険です。最初はいつもどおり流れていても、見えない配管の破損などで、便器から污水が逆流することがあります。

またマンションやアパートでは、排水管が1本の管で上下階がつながっているため、流した污水が下の階のトイレからあふれたり、途中で漏れ出したりする危険があります。

配管の安全点検と復旧の確認ができるまでトイレは使用せず、非常用トイレを使用しましょう。



非常用トイレの使い方

STEP 1

便座を上げて大きめの袋をかぶせる

STEP 2

便座の上から非常用トイレの袋をかぶせる
(外れないように袋のフチを便座の下にはさむ)

STEP 3

使用後、非常用トイレの袋だけを外して、口をしぼる(STEP 1で取り付けした袋は外さない)
取り外した袋は、破裂しないように上の辺りとしぼる

STEP 4

密閉できる容器などに入れて、一般ゴミと区別して保管する



出典：静岡県

Point 3

熱中症対策をしよう

避難生活や停電時は、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給や涼しい環境の確保など、命を守るための熱中症対策を確認しておきましょう。

また、高齢者や乳幼児は特に注意が必要です。周りの人も体調の変化に気を配りましょう。

災害時には停電によりエアコンなどの空調機器が使用できなくなる可能性があるため、以下の対策を覚えておきましょう。

- ・暑い場所から避難する
- ・涼しい服装に着替える
- ・風通しを良くする

また、屋外では直射日光を避けるようにしましょう。屋内でも熱い空気が充満しないように換気をしましょう。

その他にも、水が使用できる場合は、以下の方法も効果的です。

- ・水を入れたバケツなどに手足を入れて冷やす
 - ・血管が太い部分(首、脇、足の付け根など)を冷やす
 - ・濡れたタオルを肌に当てて、うちわであおぐ
- これらを活用して、熱中症を予防しましょう。

通常の備蓄に加えて、熱中症対策グッズも備蓄しておきましょう。

例：うちわ、冷感タオル、電池式扇風機、スポーツドリンク、塩分タブレット、水を入れて凍らせたペットボトル



避難生活で「トイレに行きたくないから」と水分補給を控えてはいけません。災害時には、のどがかわいていなくても、意識的に水分・塩分を補給し、体調管理に努めましょう。



総合防災訓練

日にち 10月4日(日)

※開始時間は各自主防災会ごとに異なります。

※当日は訓練開始の合図として、午前8時にサイレンを吹鳴します。

会場 市内各所

大規模地震発生を想定し、市職員および自主防災組織がそれぞれの会場で実践的な訓練を実施します。

各自主防災会の訓練会場を確認いただき、家族や近所の人をお誘いあわせのうえ参加ください。

