

令和6年度第2回 野洲市自主防災組織リーダー研修会



【今回の研修会の防災のキーワード】

- ◆『防災を特別なことにせず、日々の生活に溶け込ませる』・ 日常=防災に
- ◆『気づきを動きへ』(気づいた事を実際にやってみる⇒備える)……………
- ◆『知っている』『聞いたことがある』を『できる』に変える……………

知ってよかった 備えてよかった **日常備蓄**

備えよう



Action

日常備蓄品

日 時 令和6年7月13日(土)

(午前の部) 9時30分～12時00分 (午後の部) 13時30分～16時00分

会 場 野洲市辻町488 野洲市総合防災センター・東消防署

第2回野洲市自主防災組織リーダー研修会実施要項

1 目的

近年、全国各地において大規模な自然災害(豪雨・地震)が頻発する発生状況を踏まえ、第一部では、防災専門の南講師(おもしろ防災アドバイザー)をお招きし、日頃の防災の備え(見直し)をテーマとした講義、第二部では、避難所の環境改善が課題の中、疑似体験(段ボールベッド等、災害時のトイレ、防災食)を通して、参加者がより防災・減災への関心を高めていただき、自主防災組織におけるリーダーとして地域の防災力の更なる向上に繋げていただくことを目的として、本研修会のキャッチフレーズ『気づきを動きへ』のもと開催するものです。

2 日時

令和6年7月13日(土)

【① 午前の部】 9時30分～12時00分(受付9時00分～)

(対象) 篠原学区、祇王学区、中里学区、兵主学区 43自治会

【② 午後の部】 13時30分～16時00分(受付13時00分)

(対象) 野洲学区、北野学区、三上学区 49自治会

3 場所

野洲市辻町488 野洲市総合防災センター及び湖南広域消防局東消防署

4 班分け	①午前の部	②午後の部	○疑似体験のローテーション順
1班	篠原・祇王学区	野洲学区	① ⇒ ② ⇒ ③
2班	中里学区	野洲・北野学区	② ⇒ ③ ⇒ ①
3班	兵主学区	北野・三上学区	③ ⇒ ① ⇒ ②

5 当日のスケジュール

時 間	内 容	場 所
① 9:00～ ② 13:00～	受 付	2階 研修室
① 9:30～ ② 13:30～	開会挨拶 (市長挨拶)	2階 研修室
① 9:35～10:25 ② 13:35～14:25	○講義(50分) 『日頃の防災の備え』 講師:南あきこ氏 (講師プロフィール) 防災士、ペット防災指導員、防災備蓄 収納1級プランナー	2階 研修室1(北側)
休憩(10分)		
① 10:35～11:45 ② 14:35～15:45	○疑似体験(70分) ①段ボールベッド・間仕切り テントの組み立て ②災害時のトイレ手法 ③ 災害時に役立つ防災食 【ポリ袋でイザメシ・・・防災レシピ】 *20分でローテーション	① 2階研修室2(南側) ② 2階ミーティングルーム(東署) ③ 1階会議室
① 11:50 ② 15:50	アンケート 閉会挨拶	2階 研修室

6 その他

参加者数 111名(午前54名、午後57名)、内自治会長18名、2名参加の自治会21

第2回野州市自主防災組織リーダー研修会 班割

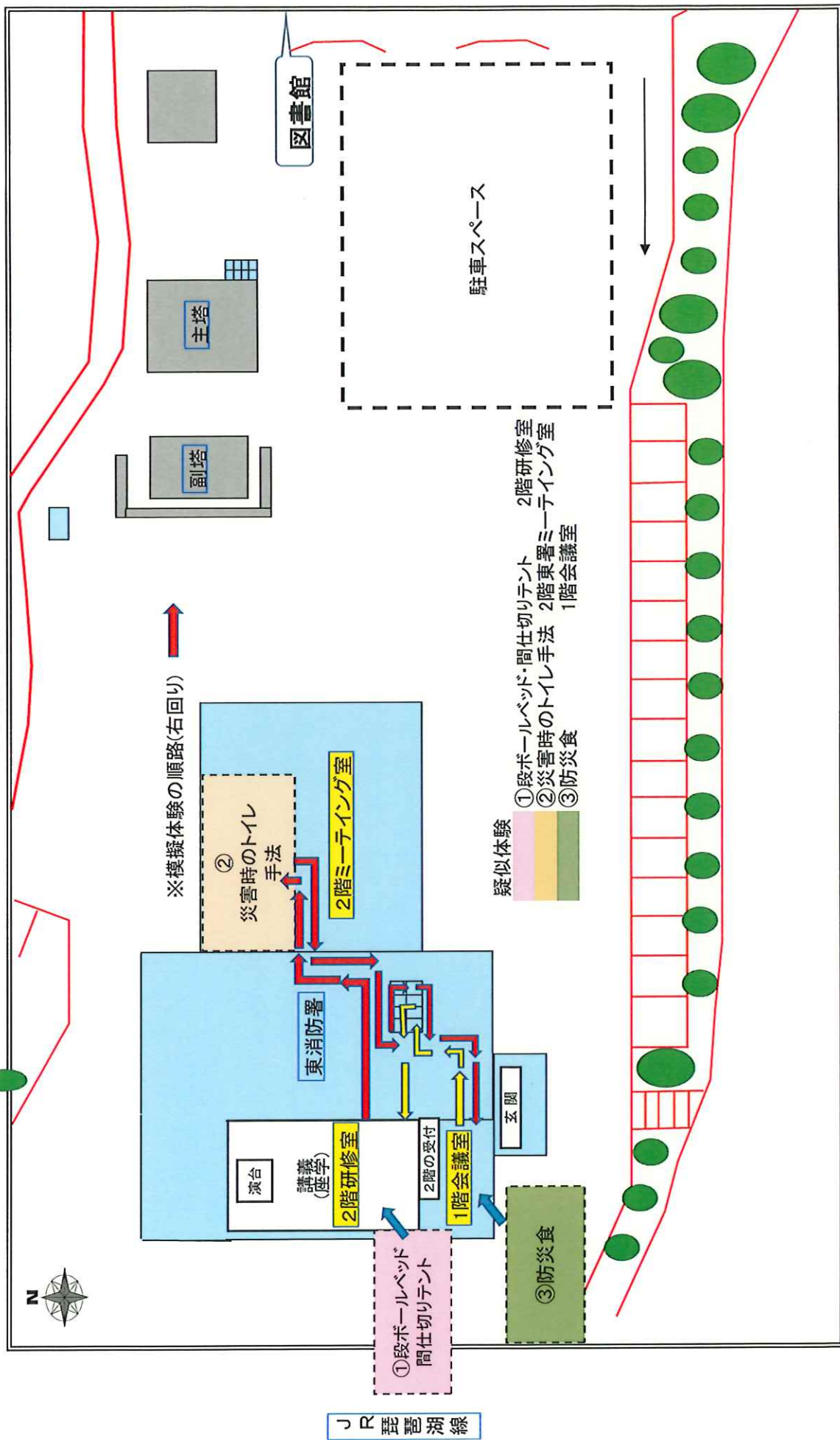
参加者 (午前) 46自治会 54名

(午後) 46自治会 57名

学区別		自 治 会	人数	午後 班別	研修ローテーション	学区別		自 治 会	人数	午前 班別	研修ローテーション
野 洲 学 区	1	野洲	1	1班 (21名)	模擬体験① ↓ 模擬体験② ↓ 模擬体験③	祇 王 学 区	1	上町	1	1班 (19名)	模擬体験① ↓ 模擬体験② ↓ 模擬体験③
	2	西ツ家	2				2	下町	1		
	3	大畑	2				3	江部	1		
	4	万葉台	1				4	中北	1		
	5	行畑	2				5	北	1		
	6	小篠原東部	1				6	上屋	2		
	7	小篠原西部第一	1				7	新上屋	1		
	8	小篠原西部第二	1				8	辻町	1		
	9	桜生	1				9	富波甲	1		
	10	駅前	1				10	富波野	1		
	11	駅前東	2				11	富波松陽台	2		
	12	和田					12	富波乙	2		
	13	青葉台					13	野洲の里	2		
	14	レオ	1				14	見星寺ルンヂ [※] カク	1		
	15	レックス	1				15	富波東	1		
	16	グラン・ブルー	1			篠 原 学 区	16	大篠原		2班 (18名)	模擬体験② ↓ 模擬体験③ ↓ 模擬体験①
	17	エスリード野洲第二	1				17	小堤	1		
	18	シャリエ野洲	2				18	入町	1		
北 野 学 区	19	市三宅	2	2班 (19名)	模擬体験② ↓ 模擬体験③ ↓ 模擬体験①	中 里 学 区	19	長島	1		
	20	駅前北	2				20	高木	1		
	21	五反田					21	小南	1		
	22	山田	1				22	篠原駅前	2		
	23	縄手	2				23	比江	1		
	24	樋ノ尻	1				24	小比江	1		
	25	稲辻					25	北比江	1		
	26	富波南	1				26	乙窪	1		
	27	久野部	1				27	錦の里	1		
	28	久野部東	1				28	吉地	1		
	29	竹生	1				29	西河原	1		
	30	五之里	1				30	比留田	1		
	31	富波湖州平	1			31	木部	1			
	32	第二湖州平	2			32	虫生	1			
	33	富士美台	2			33	八夫	1			
	34	野洲平	1			兵 主 学 区	34	野田	1	3班 (17名)	模擬体験③ ↓ 模擬体験① ↓ 模擬体験②
	35	アルティブラザ野洲	2				35	五条	1		
	36	ヴィルヌーブ野洲	1				36	安治	1		
37	竹ヶ丘		37	須原	1						
三 上 学 区	38	三上		38	下堤						
	39	七間場	1	39	堤		1				
	40	妙光寺	2	40	井口		2				
	41	北桜	1	41	六条		1				
	42	南桜	1	42	吉川		2				
	43	近江富士第一区	1	43	菖蒲						
	44	近江富士第二区		野洲学区	44	青葉台	1				
	45	近江富士第三区	1	北野学区	45	五反田	1				
	46	近江富士第四区	2		46	稲辻	1				
	47	近江富士第五区	1		47	富波南	1				
	48	近江富士第六区		48	竹ヶ丘	1					
49	近江富士第七区	1	三上学区	49	三上	1					
篠原学区	50	大篠原	1	50	近江富士第二区	1					
兵主学区	51	下堤	1	模擬体験①段ボールベッド・間仕切りテント（2階研修室）							
	52	菖蒲	1								

模擬体験①段ボールベッド・間仕切りテント（2階研修室）
 模擬体験②災害時のトイレ手法（東消防署2階ミーティング室）
 模擬体験③災害時に役立つ防災食（1階会議室）

会場見取図



心置きなくしっかり出そう！

「災害用トイレの使い方」



いや～な気持ちも
全部出して、スッキリ!!

※はじめに…便器に1枚掛けて、それは軽く固定

- ①袋を手前から掛け、浮いていないか確認
- ②凝固剤を入れる（あとからふりかけてもいい）
- ③今した袋のみを取り出し結ぶ

※空気を抜く、かさを低く、漏れないよう、しっかりと！

- ④手を清潔にする
- ⑤ほかのゴミとはわかる。匂いや衛生対策もしておく
- ⑥自治体の指示に従い、出す



■準備するもの

- ・ゴミ袋（45ℓ）※黒がいいね！
- ・凝固剤（ホームセンターにあるかも。取り寄せもしてもらえるかも）
- ・トイレットペーパー（多く使うとゴミも増える、上手に拭こう(^^)）
- ・手をきれいにするアルコールやおてふき
- ・匂いを消すスプレーなど
- ・ヘッドライトなどのあかり、虫よけなど

★避難所ではできれば2人でトイレへ（防犯対策、体調急変に備える）

トイレ行きたいのに
ガマンしたらあかねで～！



災害時のトイレ、 どうする？



- 1 災害発生、その時トイレは？
- 2 あって良かったマンホールトイレ
- 3 安心できるトイレ環境に向けて
- 4 トイレを使い始める前に



1 災害発生、その時トイレは？ 〈戸建住宅の場合〉



共同住宅の場合



1 災害発生、その時トイレは？



考えてみましょう

Q 1 水洗トイレを使用する前に何を確認しますか？

Q 2 上下水道が使用できない時はどのように対処しますか？

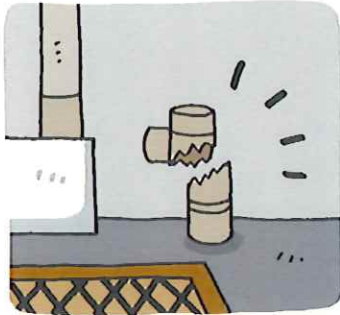
覚えておきましょう！

Q 1

水洗トイレを使用する前に何を確認しますか？

A 1

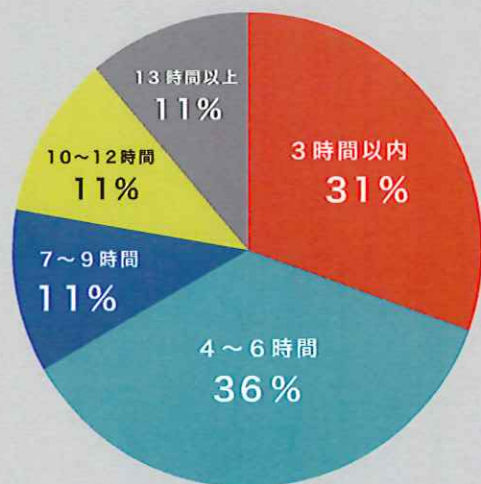
停電、断水、排水管の破損などを確認しましょう。



排水管のチェック方法は14ページへ



共同住宅の場合はトイレの使用ルールをあらかじめ話し合っておきましょう



発災から何時間でトイレに行きたくなくなったのか (回答：36人)
調査：日本トイレ研究所

コラム

あなたは一日に

何回トイレに行く？

私たちは排泄を我慢することはできません。東日本大震災では発災から3時間以内に3割の人がトイレに行きたくなくなったという報告もあります。災害が起きたらトイレの準備を行い、我慢しないようにしましょう。



災害が起これば、トイレも被災する



①②④出典：避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン，平成 28 年 4 月内閣府。
③出典：東松島市ホームページ

A 2

災害用トイレを使いましょう。

Q 2

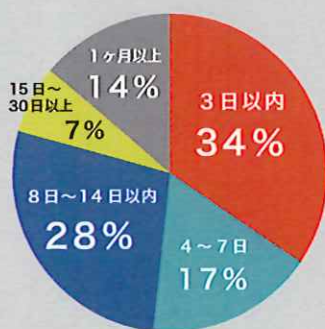
上下水道が使用できない時はどのように対処しますか？

コラム

仮設トイレはいつ来るの？

災害用トイレとして真っ先に思いつく仮設トイレが、避難所にすぐに届くとは限りません。東日本大震災の時には、避難所に行きわたるまで3日以内と回答した自治体は3割でした。

災害時には携帯トイレ、簡易トイレ、マンホールトイレも使いながら、トイレ環境を確保することが大切です。防災訓練等に参加し、どんな災害用トイレがあるのか、どのように使うのか、考えてみましょう。



仮設トイレが被災自治体の避難所まで行きわたる日数
調査：名古屋大学エコトピア科学研究所
岡山朋子
(協力：日本トイレ研究所)

2 あって良かったマンホールトイレ





Q 4 マンホールトイレに何を流して良いと思いますか？

覚えておきましょう！

Q 3

マンホールトイレを設置するため、何を知っておきたいですか？

A 3

トイレになるマンホールの場所、備品の保管場所、組み立て方を覚えておきましょう。防災訓練などで実際に組み立ててみましょう。

トイレになるマンホールの場所



提供：東松島市

備品の保管場所



提供：堺市



マンホールトイレを組み立てる前には、周辺の地盤に異常がないか確認しましょう。

コラム

マンホールトイレって

どうなっているの？

マンホールトイレは、避難所等のマンホールの上に、便器や仕切を設置するだけで、すぐに使えるトイレです。

排泄物は下水道へ直接流れていくので、衛生的で臭いも少ないトイレです。

段差はなく、洋式トイレもあるので、お年寄りや子どもにも使いやすいトイレです。



提供：熊本市

避難所におけるマンホールトイレの整備状況については、お住まいの市町村等へお問い合わせください。



トイレがなければ、生きていけない



マンホールトイレによっては、使用後にポンプで水を流すなどが必要です。



A 4

普段のトイレと一緒に、トイレットペーパーです。

Q 4

マンホールトイレに何を流して良いと思いますか？

コラム

活躍するマンホールトイレ

東日本大震災の時は宮城県東松島市で、熊本地震の際は熊本県熊本市で実際に使用されました。



提供：北九州市



提供：恵那市

また、訓練の一環として、イベント等でも実際に使われている例があります。



提供：東松島市



提供：熊本市

3 安心できるトイレ環境に向けて





考えてみましょう

Q5 安心してマンホールトイレを使うため、どのようなことを心がけますか？

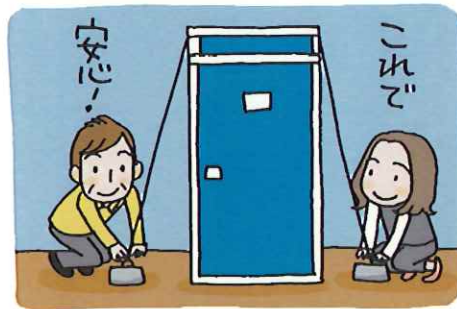


安心できるトイレが、健康を守る

男女が分かるようにしましょう。



提供：北九州市



覚えておきましょう！

Q 5

安心してマンホールトイレを使うため、どのようなことを心がけますか？

A 5

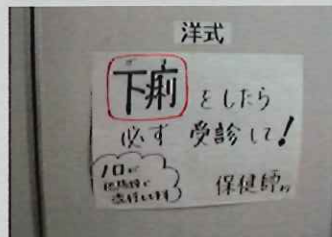
マンホールトイレを清潔に保ち、防犯対策も行いましょう。また、マンホールトイレが風雨で飛ばないようにしっかりと固定しましょう。

コラム

不衛生なトイレは

体調不良になる

トイレが汚い、臭い、怖い、遠い、段差があるなどで使い勝手が悪いと、あなたはトイレに行かなくても済むように、水分摂取や食事を控えてしまうかもしれません。これらが原因で体調を崩したり、エコノミークラス症候群を発症したりすると、場合によっては、死にいたります。トイレが安心して使えるように努めましょう。

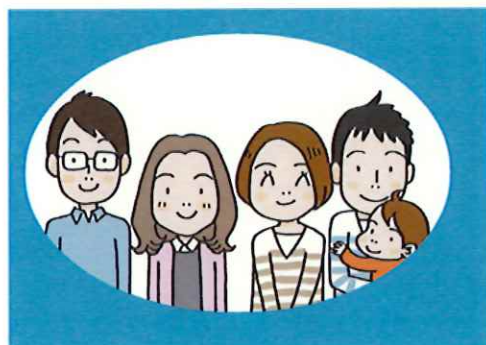


トイレに貼られた呼びかけチラシ



避難所に掲示されたトイレ当番表

4 トイレを使い始める前に



トイレを使い始める前には、役所のホームページ等で、下水道の使用に制限がかかっていないか等を確認しましょう。宅地内の汚水ますの蓋を開けて水が流れているか自分で確認することもできます。マンション等の共同住宅に住んでいる場合は、管理組合等への確認も行いましょう。

トラブルがあれば、排水設備業者へ点検をお願いしましょう。

トイレは下水道の入口です。普段何気なく使っているトイレの先には下水道があり、私たちの健康を守るために大きな役割を果たしています。毎日の暮らしで意識することの少ない下水道についても、改めて考えてみませんか。

〔下水の使用可否の確認手順〕		必ず2名で実施してください。
主に戸建住宅を想定		
① 宅地内に台所、トイレ、浴室ごとに汚水枡がありますので、汚水枡の蓋（※1）をマイナスドライバーで開けます。 ※1 蓋は直径20cm程度、白色のものが多く 	② ご自宅の台所の流し等から水（※2）を流します。 ※2 水は、1～3ℓ程度を目安に流してください。 	
③ 汚水枡に先ほど流した水が流れてきているか確認します。（※3） ※3 ②と同時に、もう一人の方が監視してください。 	④ 流れてきた水が汚水枡に溜まったままにならないか確認します。（※4） ※4 手順①～③を、トイレ、浴室についても同様の実施してください。 	

汚水枡に水が溜まったままではなければ、下水道が使用できます。

汚水枡に水が溜まったままであれば、下水道が使用できます。

提供：益城町浄化センター

コラム

自分でできる排水管路チェック

熊本地震の際に、宅地内の排水管路が壊れてしまっていたため、下水道は復旧していても、トイレが使えない状況がありました。そこで、益城町は「下水の使用可否の確認方法」（左図）の案内を作成し、住民に周知しました。

災害が起これば、トイレも被災する
トイレがなければ、生きていけない
安心できるトイレが、健康を守る



※本冊子の内容は動画にもなっています。国交省YouTubeチャンネル 国交省政策チャンネル

平成29年3月 国土交通省 水管理・国土保全局 下水道部

イラスト：井上きみどり デザイン：木下麻子

本冊子は、自由に印刷いただき、ご活用ください

第二部 疑似体験の部

防災は、個人レベルの備えだけでなく、自治会や自治体が地域全体で取り組むことが重要であり、野洲市においても限られた範囲内で避難所の環境改善や備蓄の充実に取り組んでおります。そのような中で、今回、次の三つの部門において、参加者の皆様がそれぞれ見て、聞いて、触れていただくことにより、多くの気づきが生まれ、その気づきを、そのままにせずどうか家庭や地域での備えや取り組みに結び付けていただきますようによろしくをお願いします。

①段ボールベッドについて (キーワード:床面より 10℃温かい)

○野洲市の備蓄状況

備蓄数は、5セット(体験用)。

災害時には、応援協定に基づき市からの要請により適宜、民間企業(2社)から段ボールベッドを納入していただく体制になっております。



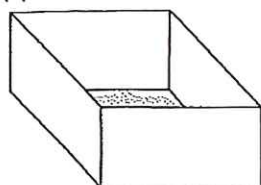
★組み立て方法については、別紙資料 1 参照

※身近な物である段ボール箱(2Lペットボトル6本入り)24箱で作ることも可能
別紙資料 2 参照

暖段はこベッド® Aタイプ 組立説明書

説明書をよくお読みになり、正しく組み立ててください。

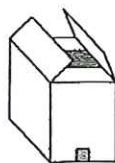
材料



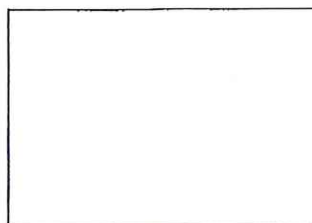
口の字 6枚



仕切り 24枚



ケース 24個

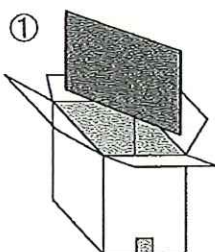


天板 2枚

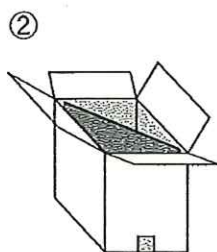


ガムテープ

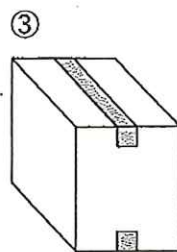
組み立て手順



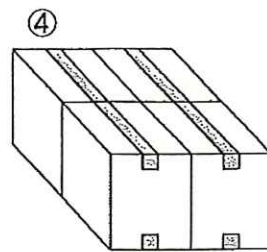
① 底部テープをとめる



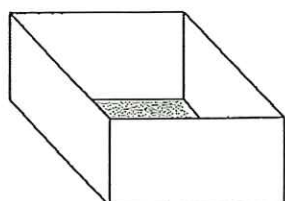
② 仕切りを入れる



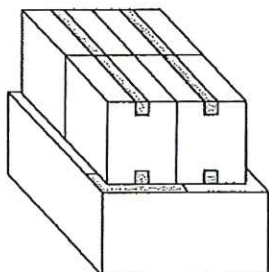
③ 上部テープをとめる



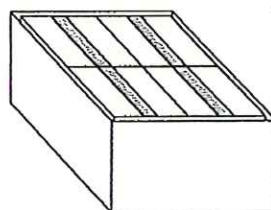
④ 24個 同じものを作る



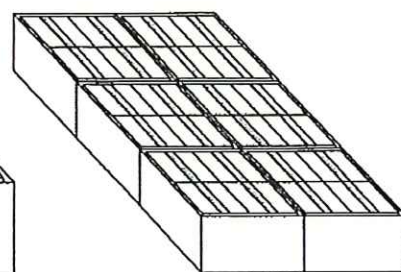
⑤ 口の字の囲いを用意



⑥ 囲いに4個入れる

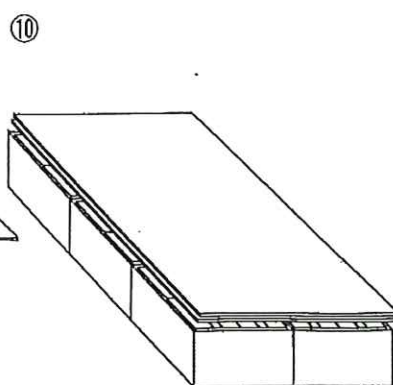
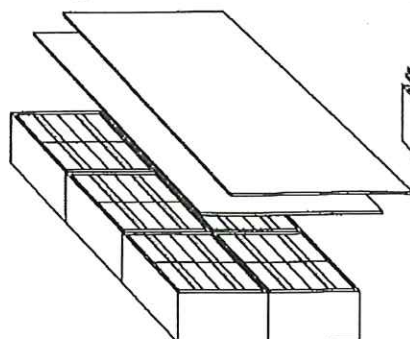


⑦ 6セット作る



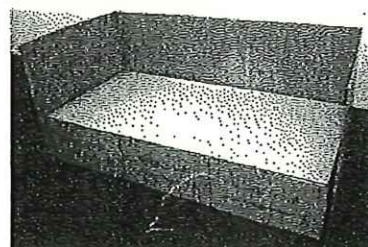
⑧ ⑦を6セット並べる

土台完成



⑨ 土台に天板を2枚のせて完成

完成イメージ



☆土台のケースの中に服・小物
など収納できます。

※天板2枚を追加し、パーティションとして
使用した例です。

Jパックス株式会社

〒581-0063
大阪府八尾市太子堂2-5-38
電話：(072)923-1388 FAX：(072)991-5918

セツカートン株式会社

〒664-0845
兵庫県伊丹市東有岡5丁目33番地
TEL(072)784-6001 FAX(072)784-6688

さんすい防災研究所より資料提供

段ボールベッドの作り方（2 Lペットボトル箱の場合）

1. 材料

- ・ 段ボール 24箱（2 Lペットボトル 6本入り）
- ・ 中敷き及びパーテーション用、段ボール 2枚（サイズ大：ティッシュ、紙オムツ用）
- ・ ガムテープ、ビニールひも、ハサミ、古新聞



材料はこれだけ。

2. 作り方

(1) 箱を組み立て 4箱をビニールひもで縛り形をきめる（4箱で1ユニット）



(2)2 ユニット×3 ユニットで形を整える



(3)古新聞を敷き（保温、吸湿）、大サイズの段ボールを敷く



大人6人が乗っても大丈夫！

※へこみが気になったり、強度をあげる場合は空のペットボトルを入れれば解決。

(4)大サイズの段ボールでパーテーションをつくる



作成：認定 NPO 法人 NPO 高知市民会議 理事 山崎水紀夫
協力：高知県立大学防災ボランティアサークル「イケあい」

雑魚寝のリスクと段ボールベッドの利点

1. 災害時、車中泊だけでなく避難所生活での雑魚寝生活による肺塞栓症（エコノミークラス症候群）のリスクは高い、新潟県中越地震では4件の死亡事例あり
2. 下腿ヒラメ筋静脈の血栓が原因
下肢血栓⇒肺血栓塞栓症⇒脳梗塞・心筋梗塞
新潟中越地震では震災関連死1632人中33%が避難所生活に原因
脳梗塞リスクも6倍に
3. 雑魚寝生活の問題点
 - ①立ち上がりが億劫になり動かなくなることによる歩行機能低下と下肢血栓リスク
 - ②不眠による血圧上昇
 - ③床面の粉じん吸入による咳と呼吸機能低悪化リスク
 - ④心身のストレス
4. ベッド導入により改善できること
咳の減少、不眠改善（床面振動からの解放）、腰痛改善、身体的精神的負担軽減
生活不活発発病の防止に有効
ベッドの高さが35cmあり立ち上がりやすさとともに床面からの粉じん対策にも有効
5. 実際ベッド使用により改善されたこと（アンケートより）
 - ①体が楽になった
 - ②立ち上がりやすくなった
 - ③よく寝られるようになった
 - ④気持ちが楽になった
 - ⑤鼻水や咳が減った
 - ⑥布団の湿気が減った
6. 防災計画、避難所運営マニュアルなどで簡易ベッド導入の標準化を

「ストップザ雑魚寝シンポジウム2013」（主催：吹田市、関西大学）より抜粋

間仕切りテント (ワンタッチパーテーション) について

○野洲市の備蓄状況

備蓄数は、613セット(屋根付き)。

指定避難所(コミセン、小学校、中学校)、備蓄倉庫(3施設)に備蓄。



○野洲中学校の備蓄状況



○体育館(避難所)の様子

②災害時のトイレ手法について (キーワード:既存のトイレを使用)

○野洲市の備蓄状況

指定避難所(コミセン、小学校、中学校等)における対応として、次の三種類のトイレを備蓄しております。

- ① 組立トイレ(避難所で組み立て設置するタイプ(車椅子対応含む) 41基



② 簡易トイレ(段ボール製・プラスチック製イス便器にビニール便袋を被せて使用するタイプ) 483 台

③ 携帯トイレ(既設トイレにビニール便袋を被せて使用するタイプ) 13,000 袋

②

持ち上げるだけの簡単組立て

上下折りたたみ式簡易トイレ TO-P ワンタッチトイレニード

プラスチック製折りたたみコンテナ式なので組立ては持ち上げるだけ。耐水に優れ、水洗いも可能。強度が高く、繰り返し何回でも使用できます。一般家庭用洋式便座を利用することで安心・安全・安定の使い心地。市販の小児用便座と組み合わせでも使用可能です。



既存和式トイレ上又は個室内にセット可能な
上下折りたたみ式トイレ

持ち上げるだけで
組立て可能な一体連結構造

普段使い慣れた家庭用洋式
便座使用、容量27~28L

高耐久、耐荷重
1,450kg(最大値)

ワンタッチトイレ	P型
型番	TO-P
便器本体	1台
受けバック	1枚
汚物処理機 (製造材料)	20枚
汚物処理機	—
保管機	2枚
多量貯留機	2枚
取扱い説明書	1枚
梱包サイズ(1台)	W390mm×D460mm×H230mm
梱包サイズ(2台)	W390mm×D650mm×H390mm
重量	4.0kg(便器本体)

③

既存の和式トイレ、簡易トイレにも装着可能

1回毎使い捨て

20枚単位で1パック衛生的に使用可能

使用後は可燃ゴミとして焼却可能

抗菌ポリマー使用で防臭・防疫効果を保持

30日を基準とした各種試験表を取得
(腐食・抗菌・消臭・各種性能など)

凝固シート採用による「消音」効果



仕様

G-100M

10枚入り×10/パック 100枚
20枚入り×5/パック 100枚(減価パック)
1枚/1,000cc/30日以上
10枚
1枚
W330mm×D230mm×H275mm
約6.0kg

④ 自動ラップ式トイレ(防臭フィルムと熱圧着で臭い菌も漏らさず密閉) 14 台

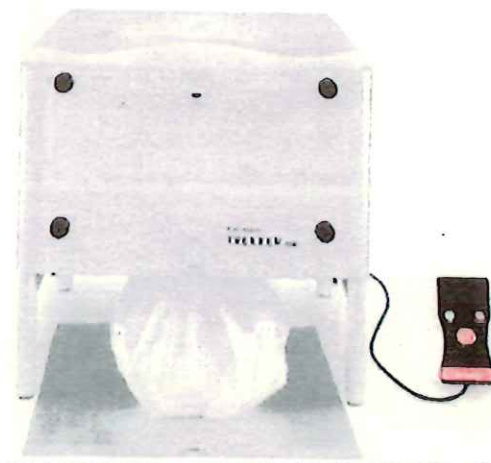
ラップポン

2005年のラップポンシリーズ発売から多くの災害を経験し、被災地での声を活かして改良を重ね、「ラップポン」は、ますます使いやすい商品になりました。場所を選ばず、屋内外問わず設置できるため、災害弱者に配慮した管理・運用が可能。また、自動ラップ機構により、微生物(細菌)を遮断するので、感染症予防に役立つトイレとしても注目されています。

ラップポン・トレッカーWT-4(S) (自動ラッピングトイレ) WT4SE102JH H-63968

¥160,000 ¥176,000(税込)

●サイズ/使用時W390×D460×H400mm 収納時W390×D460×H270mm ●材質/本体、アルミニウム合金 脚、アルミパイプ 便座、ポリプロピレン樹脂 ●重量/本体約12kg ACアダプター約600g ●電源/AC100V、50・60Hz またはDC12V ●消費電力/75W(バッテリー駆動可※別売)
【セット内容】●取扱説明書・ハンディマニュアル 各1冊 ●ACアダプター・電源コード 1セット ●ジグリン 1個(フィルム装着治具) ●マジックテープ 1個



災害時の家庭用トイレの備蓄消耗品(推奨)

①ごみ袋 (45ℓタイプ)黒色 ②凝固剤(簡易トイレ用)



【仕様】
10枚～15枚入り

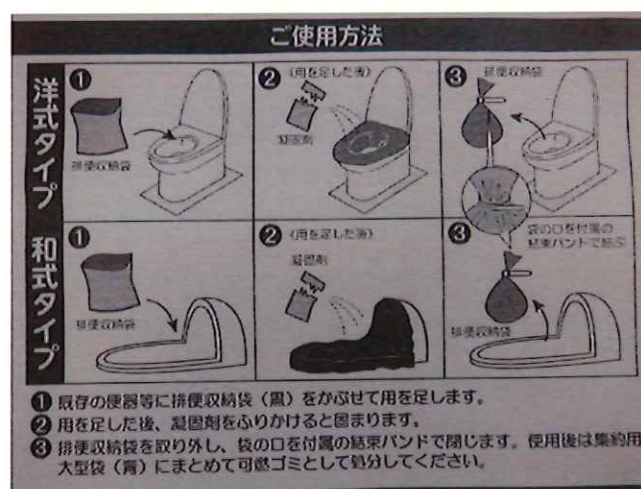


【仕様】
30個～100個
10年～15年保存

③災害用トイレセット(30回～100回分)



【仕様】
凝固剤 30個～100個入り
汚物処理袋 30枚～100枚
保管袋 3枚～10枚



災害発生!? ライフラインが停止!?

水洗トイレは使用できません

そのとき

【非常用トイレ関係



ライフラインの停止で下水道施設や浄化槽などの施設が被災!
水洗トイレとしての機能は失われます!

仮設トイレが設置されたとしても、これらの問題が...



1 使う人数に比べて、
設置されるトイレの数が
少ない



2 不特定多数の利用や、
水不足による不十分な掃除で、
不衛生・感染症の恐れ



3 車イス利用者や、
高齢者には使いづらい



4 汲み取り体制によっては
使用可能な期間が
限られる可能性

災害時には、「食べる」「排泄する」という当たり前のことが難しくなり
水や食料とともに、**トイレも備えておくことが非常に大切**

※商品は、『非常用トイレ』で検索し、通販若しくは防災物品の取扱い業者
でお問合せください。(危機管理課)

**1日の排泄回数(約4~7回)×7日間×人数分を
目安に備蓄することをおすすめします。**

災害時の甘く見てはいけないトイレ問題

トイレ問題

1

ライフラインのどれかひとつが欠けるだけで、
水洗トイレは使えなくなる

貯めていたお風呂の水などで無理に流そうとすると、
上階の汚水が下階のトイレからあふれ出て、
劣悪な衛生状態になることも少なくありません。

災害が発生した直後は、水洗トイレを使用する前に、
停電・断水・給排水管の破損などの確認が必要です。



災害時に困ったこと、第1位は「トイレ」

2016年4月14日・16日に大きな地震に襲われた熊本。

右のグラフは、避難所生活を送る方々に

「地震の直後、避難所でああなたが不便に思ったことは？」

というアンケートを実施した結果です。

7割近くの方が、避難生活で不便と感じたことに「トイレ」と回答しました。
上下水道が完備された日本では、災害時に「トイレ問題」が起こるという想像がつきづらいのが現実です。
そのため、災害時に備えたトイレ対策がなされていない自治体が多く、
「トイレ問題」が起きた可能性が考えられます。

実際に、防災対策として食料品や水などの備蓄はしっかり行っている、
災害時にどんな不便な問題が起こるか、ご存じない方が多いのではないのでしょうか。

Q 熊本地震(2016年4月14・16日)の直後(2~3日の間)に、
避難所でああなたが不便に思ったことは？

A

トイレ
67%

入浴
63%

食事
32%

洗濯
32%

n=101 食料品・日用品
出所: 学校・トイレ問題研究会

仮設トイレが設置されたとしても、
これらの問題が...



トイレ問題

2

トイレ環境が悪くなる=生命に関わる問題に発展する

右の円グラフは、「災害発生から何時間でトイレに行きたくなくなったのか」
を調査した結果です。

「3時間以内」と答えた方は31%

災害時にトイレは非常に緊急性があるものだと考えられます。



水流トイレ機能の停止
ライフライン停止

感染源・ウイルス保持者など

トイレ環境の悪化

臭い・汚い・暗い・寒い・
遠い・男女共用・
数が少ない・段差がある・
プライバシーがないなど



糞口感染

下痢・嘔吐

飲まない・食べない

体力・免疫力低下
体調不良

健康被害・災害関連死
脱水症・エコノミークラス症候群・胃腸炎等

災害時には、「食べる」「排泄する」という当たり前のことが難しくなる。
水や食料とともに、家庭でのトイレの備蓄が非常に大切

家庭でのトイレの備蓄品一例

チェック

① ごみ袋(450黒色)、②凝固剤(簡易トイレ用)、③災害用トイレセット

③災害時に役立つ災害食 (キーワード:水の備蓄・備蓄の見える化)

自然災害によって在宅での避難を余儀なくされた場合に備えての水や食料の確保、更には、電気やガスが使えなくなった時の災害食の調理などについて、今回、紹介するものです。全てのライフラインが止まることを想定し、常温保存ができ、簡単に食べられる物(カップ麺等)をローリングストック(日常備蓄)にて取り組みましょう。

○野洲市の備蓄状況

滋賀県地震被害想定による本市の避難者数 5,000 人に対する非常食の備蓄について、可能な範囲で適正数を満たせるように取り組んでおります。

現状の備蓄状況 保存水(7年～12年保存) 500 ml 12,000 本、
アルファ化米 9,200 食

Part 1

災害食の事前準備

いざという時、日頃の備えが命を守ります。

1 ローリングストック 日常備蓄

全てのライフラインが止まることを想定し、常温保存ができ、簡単に食べられる物を備蓄しましょう。

ローリングストックとは

食べ物や日用品を少し多めに購入し、日常生活で古いものから順に消費し、食べた分を買い足し、補充しながら備蓄していく方法です。

非常食を大量にまとめ買いすると一度に賞味期限がきってしまうので、気をつけて下さい。定期的に消費し、その分を改めて補充しましょう。

備える

買い足す

食べる

日常=防災に。上手に食べる、消費することがとても大切です。

どれだけ備蓄に適した食材であっても、好みの味でなかったり、上手に調理できなかったりすれば、そのご家庭におすすめの備蓄食材とはいえません。自分や家族が食べ慣れているものや、好きな物を備えましょう。★カセットコンロの使用期限は、製造から約10年が目安

チェック

カセットコンロ・ボンベを備蓄しておこう

ガスや電気が止まったときに、お湯を沸かしたり、災害食を作るのに、カセットコンロが役立ちます。ガスや電気が止まった場合を想定して、カセットコンロはぜひ準備しておきましょう。ボンベの備蓄の目安は、1週間6～9本程度(1日60分使用の場合)とされています。ボンベの使用期限は製造から約7年が目安とされていますので、ローリングストックで備えましょう。



いざという時、日頃の備えが命を守ります。

② 備蓄の見える化 ～3つの見える化～

〆家族に、見える化

備えるもの、場所などは**家族と共有**することが大切。せっかく備蓄していても、自分だけが把握しているだけでは、家族を守ることができません。

〆食べ方の、見える化

もし災害が起きた時「食べ方がわからない」「口に合わない」では意味がないので、ふだんから食べ慣れているものを選んで備蓄しましょう。

〆賞味期限の、見える化

缶詰を購入したら、見やすい場所にペンで大きく賞味期限を書いておくのがおすすめ。さらに古いものから取り出しやすいよう収納しましょう。

しまいにまずに
取り出しやすくしよう



POINT



食材だけでなく、ポリ袋やラップなど調理アイテムも普段から使って、ローリングストックをしておくことがポイントです。

水の備蓄と節水

水は、1人1日あたり3リットル×3日分（できれば1週間分）を備蓄しておくようにしましょう。また、給水車からの給水を運ぶための給水袋なども用意しておくと便利です。

紙の皿やラップなどの節水用品、ウエットティッシュなども活用しましょう。



YFL マスコットキャラクター
やす子ちゃん



YFL

野洲ファイアレディーズ

滋賀県野洲市消防団

【ポリ袋でイザメシ】…防災レシピ

YFL 分団の活動をご紹介します。

●ポリ袋でご飯を炊き、ラップでおにぎり●

材料 (2 人前)

精白米 1 カップ
水 1 カップ
(洗米用の水は別)



<作り方>

- ① ポリ袋に分量の水と洗米した米を入れ、袋の空気を抜いて口を堅結びする。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を入れて約 20 分加熱。火を止め 10 分蒸らす。
- ③ 器の上に大きめにラップを広げたら、ラップに塩を振りかけ→ポリ袋で作ったご飯をのせラップの上からふんわりと固めるような気持ちで握ります。
三角が難しければ丸型でも全然OK!!



コツ・ポイント

※ ポリ袋は加熱して溶けないもの（ポリエチレンの半透明）を使用する事が重要。

・今回は米の入ったビニール袋は、空気が入らないようにキッチリ結んだので浮かずに炊く事が出来た。

●ポリ袋で、春キャベツカレーを作ろう！●

材料 (1人分)

ツナ缶 80g (1缶)

キャベツ・玉ねぎ・しめじ等 (刻み野菜なんでも) 100g

カレールー (刻んで) 20~30g

水 80cc

ポリ袋 (半透明のもの) 1枚

<作り方>

- ① ボウルにポリ袋をかぶせ、材料を全て入れます。
キャベツは手でちぎり、玉ねぎ等をキッチンばさみで適当な大きさに刻みます。
- ② 袋をもんで、全体をなじませます。
- ③ 空気を抜いて、袋の口を結びます。
- ④ 鍋に湯を沸かし、袋を沈めて20分、蓋をして湯せんします。
火を止めて5分ほど蒸らしたら、スプーン等でかき混ぜ出来上がり！！
(災害時は、袋のままかき混ぜよう!!)

コツ・ポイント

※ ポリ袋は加熱して溶けないもの (ポリエチレンの半透明) を使用する事が重要。

※ 分量はあくまで目安。素材から水分が出るので、加える水は少な目にするのがコツ。

空気を抜いて湯銭しましたが、野菜等の隙間の空気は抜ききれず湯せんをすると膨張して袋が膨らみました。
スプーンでかき混ぜるまで、カレーが出来るのか不安でした。

キャベツのカレーがこんなにおいしくなるとは思いませんでした！！



非常食の乾パン、堅くてパサパサ食べにくく無いですか？（食べやすく調理してみました。）

● 乾パンぜんざい ●

材料（2人分）

あずき缶 1 缶
 カンパン 2 ～ 6 個（お好みで）
 塩 一つまみ
 水 あずき缶 1 杯



- ① 鍋にあずき缶を入れ、同量の水（あずき缶の空き缶で量を合わせる）・ひとつまみ塩を入れる。
- ② カンパンを入れ温める。（弱火で温める、火加減に注意!!）
- ③ カンパンのふやけ具合を見て、火から下ろす。（15～20 分くらい）
- ④ 器に入れて出来上がり!!

ポイント

カンパンがふやけるまで、15～20 分かかります。

※ 夏場は、冷やしても OK。

災害時は、あずきを、お水（お湯）で良く溶き乾パンをふやけるまで浸けておく。

冷たい乾パンぜんざいを召し上がれます。

【ポリ袋でイザメシ】…防災レシピ

チーズリゾット風ご飯

材料 (1人前)

精白米	100cc
水	120 cc
6p チーズ	3 個
塩	適量



※ 耐熱性の食品用ポリ袋(アイラップ使用) 1枚

※ カセットコンロ使用

- ① ポリ袋に白米を入れます。(お米は研がなくて大丈夫です。)
- ② 分量の水を入れて、ポリ袋の口を軽くしばり 15 分間つけ置き吸水します。
- ③ 吸水している間に、鍋底に耐熱皿を置きお湯を沸かします。
- ④ つけ置いた白米に、一つまみの塩を入れて軽く混ぜてから、チーズを上に乗せます。
- ⑤ ポリ袋の空気を抜いて、ポリ袋の端を縛ります。
- ⑥ お湯が沸いたら、鍋に投入します。
お湯はフツフツしてしている状態のまま、ポリ袋全体が鍋に収まるようにして蓋をします。
- ⑦ 30 分くらい湯煎します。
- ⑧ ポリ袋の空気が膨張するので、蓋がズレたり・持ち上がってくるので注意しましょう。
- ⑨ ポリ袋の中で揉んで、チーズとご飯を混ぜます。(熱いので、布巾やタオルを使ってね。)
- ⑩ お茶碗にはラップを掛けておきます。やはりお茶碗を洗わずに済みます。
お茶碗に盛って完成です。(災害時にはポリ袋から直接、食べられます。)



※ このレシピは、忙しい奥さんにも重宝します。

お鍋に、ご飯・お水を足して 6P チーズを入れて煮込みお塩を少し足せば出来上がります!!

• • • • • MEMO • • • • •

※お気づきになられたことをお書きください。

This image shows a full page of a worksheet designed for handwriting practice. It features approximately 20 horizontal dashed lines spaced evenly across the page, providing a guide for letter height and placement. The background is plain white, and there are no other markings or text present.