

# 地震は突然に、備えを万全に

今年1月に発生し、大きな被害をもたらした令和6年能登半島地震から10カ月が経過しましたが、被災地の一部地域では今なお避難生活が続いています。また、8月には、宮崎県沖の南海トラフ地震の被害想定区域内でマグニチュード7.1の地震が発生しました。この事態を受け、気象庁から南海トラフ地震臨時情報が発表され、大地震に対する警戒が高まりました。

今後、いつ起きるか分からない大地震に対して、**万全の備え**が必要です。

## 災害用トイレの備蓄

地震などの災害時には、施設の損壊などにより普段使用しているトイレが使用できなくなる場合があります。実際に、令和6年能登半島地震でも多くのトイレが使用できなくなりました。災害時のトイレ環境は、体調管理の面で非常に重要です。トイレの回数を減らすために飲食を我慢すると体調を崩したり、疾病の原因にもなりますので、**災害用トイレは必ず備蓄**しましょう。

### 災害用トイレの備蓄

$$\text{1人1日約5回} \times \text{家族の人数分} \times \text{7日分程度} =$$

4人家族の場合  
約**140**回分必要



### ニーズに合わせた備蓄



## 水や食べ物の備蓄

物資配給など行政の支援体制が整うまでには3日程度を要するため、かつては3日以上分の備蓄が推奨されていましたが、首都直下地震が発生した際には物流の復旧など、さらに時間がかかることが見込まれるため、現在では**1週間分程度の備蓄**が推奨されています。

### 非常食の備蓄

#### ローリングストック法

最低3日分、できれば1週間分

#### ①備える



#### ③買い足す

#### ②食べる

備蓄しているレトルト食品や水などを、消費期限が近いものから順番に、普段の食事で消費（試食）し、その分を買い足す方法です。  
味見しながら好みの味をそろえることができます。

### 水の備蓄

水は**1人1日3リットル**\*（飲料用・調理用）

※湯せんや食品・食器を洗う水は別途必要です。



1人 3L



家族の人数分

7日分  
程度

### カセットコンロ

お湯を沸かすことができるため、即席麺など、食べられる食材の幅が広がります。



ガスボンベ  
1本で約**60**分使用可能

## ペットと一緒に防災対策

### 水・食料・日用品などの備え

- ・ペットフード
- ・水
- ・常備薬
- ・トイレシートなどの日用品
- ・定期的なワクチン接種
- ・「トイレ」「不必要にほえない」などの基本的なしつけ

### 同行避難をする時は

- ・ケージに入れて避難
- ・ペットフード、水、トイレシートなどは持参
- ・避難者の中には、動物アレルギーやペットが苦手な方もいることを理解し、日頃から災害に備え準備しましょう。
- ・避難所での世話は、飼い主が責任を持って行ってください。

