

参考資料

水道が止まったら→復旧目安約 30 日

飲み水がなくなる

避難所で給水してもらえが、限りがありすぐに必要だと言って手に入らない。

対策▷1人1日2リットル×1週間分は備蓄しておく

また、災害後には応急の給水拠点が開設されるので、自宅近くの給水拠点を水道局のサイトなどで事前に調べておきましょう。

トイレを流せない

トイレは下水道が復旧するまで使用できません。

断水時に水を流すと逆流や詰まりを起こし、衛生環境が劣悪になるからです。

対策▷簡易トイレは必須！1週間分用意を

大便1回につき1枚、小便3~4回につき1枚使用する目安で1人17枚(=1週間分)準備を。

歯が磨けない

口内が不衛生になると感染症にかかりやすくなります。

対策▷口腔ケア用シートで口の中をキレイにする

ノンアルコールタイプなので手洗いや食器洗いにも併用でき、水の節約になります。1人200枚(=1カ月分)用意しておくで安心です。

食器が洗えない

災害時は水を節約するためにも洗い物を出さない工夫を。

対策▷食器にはラップを。洗濯はお風呂の水で

食器にラップをかけ、上から食べ物を盛れば食器を汚さずに済みます。

ラップは用途が豊富なので、1人2本程度用意して。

電気が止まったら→復旧目安2~7日

暗闇で周りが見えない

停電すると、夜は経験したことがないような暗闇になる。

対策▷懐中電灯よりLEDランタンがおすすめ

明かりは置き型タイプの LED ランタンをキッチン、トイレ、リビングに準備。移動時は両手を使えるようにしたいので、ヘッドライトを 1 人 1 個用意して。

テレビで情報が得れない

テレビが見れないと、災害時に情報収集が困難になり、今どういう状況なのか分からなくなります。

対策▷情報収集はスマホより携帯ラジオを利用

災害時はラジオでの情報収集がメインにスマホのラジオアプリを使う手もありますが、スマホは安否確認や連絡に使うことを優先したいので、携帯用ラジオを準備して。イヤホンとスピーカーの両方で聞けるタイプがおすすめ。

ATM が使えない

停電になると、ATM や電子マネーが使えなくなります。

対策▷現金 2 万円分を 1000 円札と小銭で用意

災害後はお店が閉まっていたり、そもそも物資が少なくなるので、お金を使う機会が激減します。とはいえ、被害状況によっては流通網が活着ている場合もあるので、2 万円分ほどの現金を 1000 円札と小銭で用意しておくで安心です。

スマホが充電できない

災害時の安否確認や情報収集で使えスマホが充電できなくなります。

対策▷停電の長期化を考慮して電池交換式を

スマホの充電には、停電が長期化する場合に備えて、モバイルバッテリーのほか、電池交換式充電器も用意しておきましょう。また、モバイルバッテリーは使わなくても放電するので、ふだんから 2~3 日に 1 回は充電し、常に満タンにしておいて。

冷蔵庫が使えない

停電になると、冷蔵庫の食品が傷みやすくなる。

対策▷保冷剤&冷凍食品を多めにストック

災害後は 2~3 日程度で食べ切りましょう。また、冷蔵室の上段に凍らせておいた保冷剤や冷凍食品を移動させれば、冷気が下に流れて保冷時間を稼ぐことができます。

そのため、ふだんから冷凍食品を多めにストックしておくで◎

ガスが止まったら→復旧目安約 30 日

お風呂に入れない

災害後は、節水と共に長期間お風呂に入れないことが想定されます。体は汗やほこりまみれになり、衛生状態が悪化する。

対策▷▷体拭き用シートを用意しておく

体拭き用の大判のウェットシートを1カ月分用意しておくといでしょう。

洗髪用にはドライシャンプーもおすすめ。

料理ができない

電気、ガス、水道が使えないので一般的な料理ができない。

対策▷▷食料は1週間分を目安に備蓄する

日頃から少し多めに買い置きし、冷蔵室や冷凍室の中に入っている食品とレトルトやフリーズドライなどの保存食を組み合わせることで被災後1週間を乗り切るようにする。