

## 断水・停電・ガスの停止！ 復帰までの過ごし方

地震や台風、豪雨によって断水すると生活の基盤が失われます。給水が始まるまでの十分な備蓄は必要ですが、同時に節水するために利用できる物があります。まず、家庭に必ずあるラップです。皿や食器に敷いて使用し、使用後は外して捨てれば食器洗いをせずに次回も同じ食器を使えます。さらに、トイレに流す水は1回に4〜5L必要ですが、非常用トイレ（凝固・消臭可能な物）を用意しておけば、その分節約可能です。また、大判の介護用ウエットティッシュなどは

風呂に入れない状況で体を拭くのに最適です。北海道胆振東部地震では、全道規模という広範囲の停電が発生しました。停電に備え、懐中電灯以外に部屋全体を照らせるランタンなどを用意しておきましょう。その他、アウトドアで使えるカセットコンロ（ボンベも忘れずに）などは災害時にとても重宝しますし、日常生活でも使用できますので、一つあってもいいのではないのでしょうか。

## ペットがいる家庭での災害対策

基本的に避難所にペットの持ち込みは許可されません。また、配給される食料や飲料水を人前でペットに与えるのもトラブルのもとになります。ペット用の食料や水は別途十分に用意しておき、リードやケージなど、移動させるための道具も用意しておく必要があります。被災地では自家用車のある方はペットと一緒に車中避難しているのをよく見掛けましたが、事前に預け先なども考えておくべきでしょう。

## 非常持ち出し袋に入れておく物

※重量10kg以下(背負って走れる程度に抑えること)

- 飲料水(500mlペットボトル2本)
- 非常食(菓子類・ゼリー状の食品)3日分
- 医薬品(消毒薬、三角巾、マスク、胃腸薬、解熱薬、総合ビタミン剤など)1週間分
- 簡易食器セット(家族分・プラスチック製)
- 衣類(防寒具)、使い捨てカイロ(大小)10枚パック、サバイバルシート(アルミ製)
- アイマスク、耳栓
- 懐中電灯、電池、携帯電話用バッテリー
- 携帯ラジオ(手巻き式、携帯充電器との一体型が良い)
- 現金(数千円〜2万円程度)※千円札、硬貨含む
- ビニールシート
- 雨具(雨がっぱ)
- 洗面道具(旅行用で可)
- 除菌可能なウエットティッシュ(携帯用を数パック)
- ビニール袋(大小各3〜4枚)
- 筆記具(油性フェルトペン、ボールペン)
- お薬手帳(避難時に袋に入れるため貴重品と同じ場所に保管)
- 貴重品(財布、印鑑、通帳など。枕元に別途まとめて避難時に持ち出す)
- ヘルメット、防災頭巾など(小さな子どもがいる家庭では必須)



東日本大震災での気仙沼の避難所(写真撮影:和田隆昌)



熊本地震で避難所で配給に並ぶ住民(写真撮影:和田隆昌)