令和6年度 常滑市防災講演会

間違いだらけの防災対策

～常滑周辺の災害リスクを自分で調べつつ死なない準備をする３つのポイント～

合同会社ソナエルワークス
備え・防災アドバイザー　高荷智也

令和7年2月1日

画像：GoogleMaps

講師

高荷智也

備え・防災は日本のライフスタイル をテーマに、**死なないための環境作り** と **実践的なBCP策定** を解説するフリーの専門家。講演・執筆・コンサル業の他、各種メディアや**YouTuber**としても活動中。

合同会社ソナエルワークス　http://sonaeru.jp

© sonaeru-works

写真：ソナエルワークス

はじめに

防災対策の優先順位

防災において優先すべきことはなにか

画像：Google Maps

突然ですが皆さん……？

○ ”正しい”
防災対策をしていますか？

そもそも…

×

”正しい防災”とはなんでしょうか？

© sonaeru-works

正しい防災対策とは何か？ 8

水や食料の
備蓄がある!!

カセットコンロ
やガスもある!!

リュックに
まとめてある!!

次のうち「正しい防災」はどれ？

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

正しい防災対策とは何か？ 10

水や食料の
備蓄がある!!

カセットコンロ
やガスもある!!

リュックに
まとめてある!!

正解は…全てです（ごめんなさい）
ただし「優先順位」があるのです

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

「わが家の正しい防災」の大前提 11

被災者の声を…
防災士の店長が…
○○賞受賞の…
○○点セット…!!

防災セットを
買っても、自宅は
頑丈にならない

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

「わが家の正しい防災」の大前提 12

トイレが不便で…
配給が少なくて…
床が堅くて寒くて…
お風呂に入りたい…

いずれも重要だが
避難所にたどり着けた
人だけが語れる

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

「わが家の正しい防災」で聞くべき声とは 13

生き延びた"被災者"の声

…は重要だが、まず対策の参考にすべきは

"犠牲となった死者"の声

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

正しい防災は「優先順位」が重要です!! 14

"死なず、無事に避難所へ移動"
を前提にスタートしていませんか？

グッズを買ったり
保険に入るその前に

自分と家族の命を守る
死なないための環境作り

© sonaeru-works

死なないための環境作り・3つのポイント 15

① 大地震の「揺れ」から身を守る準備
建物と室内の安全対策

② 命にかかわる二次災害から逃げる
避難計画と道具の準備

③ 避難所生活での災害関連死を防ぐ
防災備蓄と被災生活

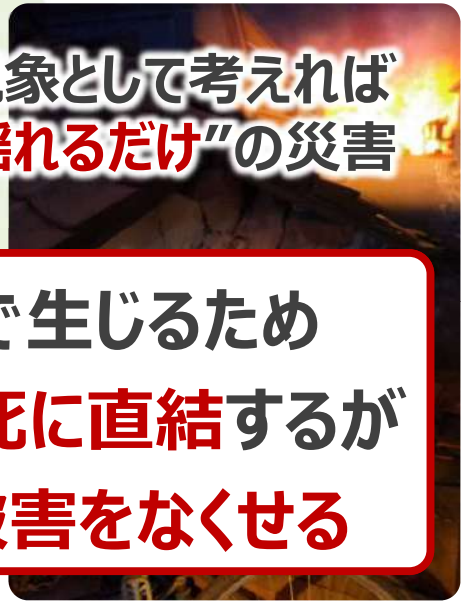
優先順位

© sonaeru-works

①建物と室内の安全対策の考え方 18

大地震

自然現象として考えれば
“ただ揺れるだけ”の災害



必ず**不意打ち**で生じるため
準備の有無が**生死に直結**するが
個々の対策で**被害をなくせる**

© Sonaeru Works
写真：ソナエルワークス

建物と室内の安全対策のポイント 19

①頑丈な建物
大地震の直撃を受けても即座に倒壊しない頑丈な住宅。

②室内の安全
家具や重量の固定・ガラスの飛散防止・初期消火の準備。

③火災対策
初期消火と避難を行うため、消火器・警報器を用意する。

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

地震対策の最重要事項 21

子ども向けの地震防災教育で学ぶ
2つの姿勢…

サルのポーズ

机の下に潜り頭を守る
足を持って揺れに耐える

ダンゴムシのポーズ

危険対象にお尻を向ける
丸まり両手で頭を守る

© sonaeru-works
画像：いらすとや

地震対策の最重要事項 22

子ども向けの地震防災教育で学ぶ
2つの姿勢…

室内の危険物から身を守るためのもので
「建物倒壊」や「重量物の転倒」が生じれば
サルやダンゴムシは命を落とします…

サルのポーズ
ダンゴムシのポーズ

机の下に潜り頭を守る
足を持って揺れに耐える

危険対象にお尻を向ける
丸まり両手で頭を守る

© sonaeru-works
画像：いらすとや

地震対策の最重要事項 23

建物倒壊や家具の転倒が生じると

「即死」または「避難の遅れ」により

命を落とす可能性が高まる

建物の倒壊 **家具の転倒**

地震発生と同時に
「即死」する恐れも!!

津波・火災

避難の遅れは
命にかかわる

© sonaeru-works

地震対策の最重要事項 24

建物倒壊や家具の転倒が生じると

「即死」または「避難の遅れ」により

命を落とす可能性が高まる

建物の倒壊 **家具の転倒**

地震発生と同時に
「即死」する恐れも!!

津波・火災

避難の遅れは
命にかかわる

地震と同時に消防や自衛隊が出動しても「即死」した人を助けることはできない…

© sonaeru-works

耐震性は「建築確認申請」の日付が重要 26

1981(昭和56)年 6月1日

これ以降(新しい)
新耐震基準
室内対策へ

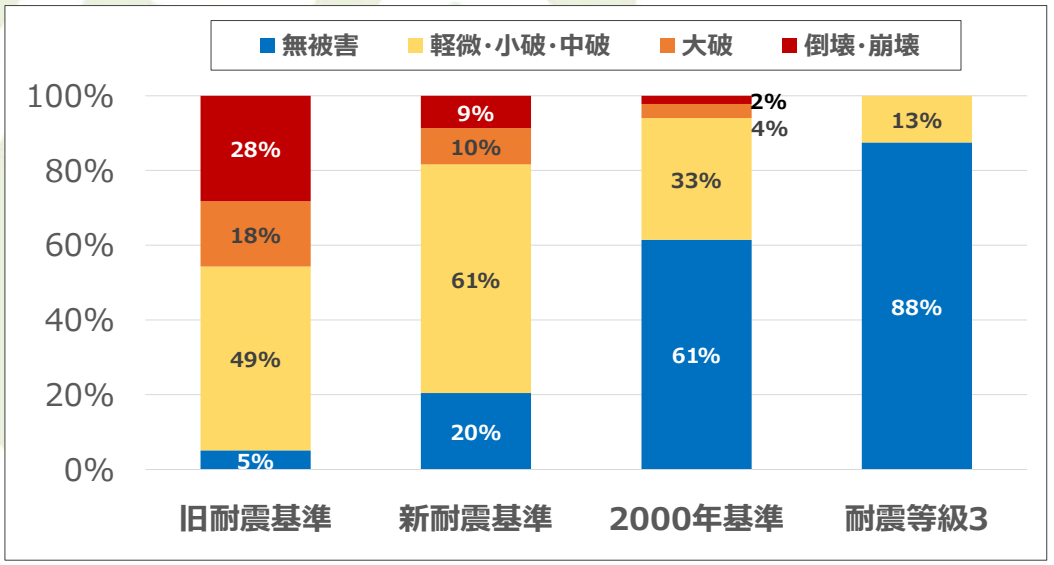
これ以前(古い)
旧耐震基準
建物の強化

※「築年数（建築日）」ではなく「建築確認申請」の日付
戸建てはこの半年後、マンションは1～2年後あたりが「建った日」の目安になる

© sonaeru-works

2016年熊本地震・木造建築物の被害状況 30

益城町中心部で特に被害が大きかったエリアの状況



© sonaeru-works

出典：国土交通省住宅局『「熊本地震における建築物被害の原因分析を行う委員会」報告書のポイント』

地震対策の最重要事項 31

「耐震等級3」の建物を選択する

現在個々人が行える地震対策で最重要なことは
耐震等級3、または3相当の建物に居住すること
社会全体で普及させることが重要です!!

建築基準法
2000年基準と同等

耐震等級1の
1.25倍の耐震性能

耐震等級1の
1.5倍の耐震性能

© sonaeru-works

室内の安全対策 – 家具の固定 34

最良は壁への直接ネジ固定
ダメなら「粘着」グッズがおすすめ

L字金具
ネジで固定

粘着器具
家電にも使える

突っ張り
後付けが楽

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

家具固定：落下・飛び出しの防止 35

ベルト・ストッパー

- ベルトを用いた落下防止
- テープによる書籍の落下防止
- ストッパーや金具で扉開き防止

・棚の転倒防止とあわせて実施する
・オープンラックには、ベルトや棒を取り付けて落下防止
・台所の吊り戸棚や食器棚は扉が開かないように固定する

耐震ラッチ

普段は開閉自由
揺れた際に自動ロック
生活を邪魔しない

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

家具固定：飛散防止対策 36

既存の窓への対策

①**割らない対策**：雨戸・シャッターを閉める
②**飛散させない対策**：飛散防止フィルム

※就寝時に**カーテンやブラインドを下ろす**ことも有効
※窓ガラスだけでなく**ガラスの家具扉**などにも有効

・台風の直前、「養生テープ」を米印に貼るのは飛散防止対策の一環
・ただしテープのない箇所の飛散は防げないため、あくまでも気休め、フィルムを貼るべき

新築・リフォームなら

「防災安全合わせガラス」

割れにくく、割れても破片が飛び散らないガラス
こうしたものに代えてしまうのも、効果的です。

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

火災対策：初期消火について 39

初期の火災は**自力消火可能**
地域の安全確保のためにも必須

最良は消火器

応用手段は訓練必須

日頃から地域の防災活動へ積極的に参加を!!

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

火災対策：住宅用消火器 40

業務用消火器は
「赤」が必須
住宅用消火器は
デザインが自由

いかにも「**消火器!!**」な物は
生活を邪魔するため、見えない所に
しまわれてしまう恐れがあり、意味が無い。

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

火災対策：感震ブレーカーの注意 41

感震ブレーカーは、地震発生時に
分電盤の主電源を自動遮断する装置

電気器具による**“電気火災”**や
停電復旧時の**“通電火災”**を防止

Attention!!

夜間に電源が落ち照明が消えると、
安全行動や避難が困難になる。
遅延遮断機能・自動点灯照明を追加

© Sonaeru Works
写真：ソナエルワークス

停電時自動点灯ライト 42

夜間の大地震や台風で
停電が生じた場合に備えた、
「明かり」の確保が重要です。

日頃は「コンセントタップ」や「USB充電器」
として活用することができるライト。

コンセントに挿しておくだけで…
・普段は消灯、**停電すると勝手に点灯**
・取り外して懐中電灯として利用可能

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

停電対策：枕元ポーチの準備 43

夜間に“停電”すると身動き不能に

「枕元ポーチ」
LEDライト：停電対策
スリッパ・手袋：危険物対策
ホイッスル：助けを呼ぶ道具

“本命”の非常持出袋を取りに行くための道具
寝室の**枕元に“飛ばされないよう”固定**する

© sonaeru-works

①建物と室内の安全対策：やること 44

- ☑ 自宅の**耐震状況**を確認 **最重要!!**
- ☑ **家具の固定・ガラス飛散防止**
- ☑ **消火器・火災警報器**設置
- ☑ 夜間停電時の**照明と移動道具**
- ☑ **応急手当と救助**の準備

© sonaeru-works

死なないための環境作り②

避難計画と道具の準備

命にかかわる二次災害から逃げる

写真：ソナエルワークス

②避難計画と道具の準備 48

その場に留まると死ぬ二次災害

大地震
津波・火災

台風・大雨
浸水・土砂災害

火山の噴火
噴石・火砕流

命を守るためには逃げるしかない

© Sonaeru Works

写真：ソナエルワークス

②避難計画と道具の準備

影響度合いを把握

ハザードマップで自宅周辺の危険と対応方針を定める

「避難」の準備をする

自宅に留まる「**在宅避難**」、移動をする「**立退き避難**」

© sonaeru-works

写真：ソナエルワークス

想定外を想定内にするための情報収集

ハザードマップ

大雨や噴火など**自然現象により生じる「影響の度合い」**や**避難場所などが記載された地図**で、災害種別ごとに作成される

水害

津波
洪水・高潮
内水氾濫

土砂災害

崖崩れ
地すべり
土石流

噴火

近距離影響
降灰影響

© sonaeru-works

常滑市のハザードマップ

2024年12月に更新された最新のハザードマップです!!

※常滑市民の方には町内会を通じて紙版が届いていますので、ご確認を

常滑市のWEBサイトでPDF版も閲覧できます

とこなめ防災ガイド

© sonaeru-works

出典：常滑市

常滑市のハザードマップ

市内を5つの地域に分け詳細地図が掲載

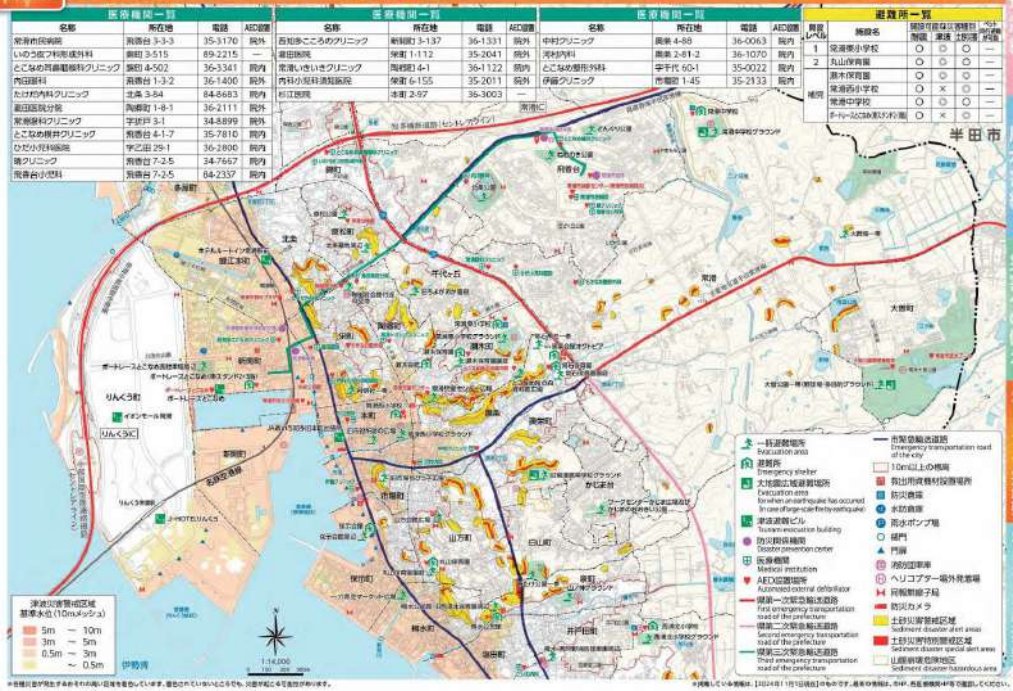
- **避難場所・避難所**
- **土砂災害**ハザードマップ
- **津波**ハザードマップ
- **高潮**ハザードマップ
- **内水**ハザードマップ
- **洪水**ハザードマップ

これらの情報が見られます

© sonaeru-works

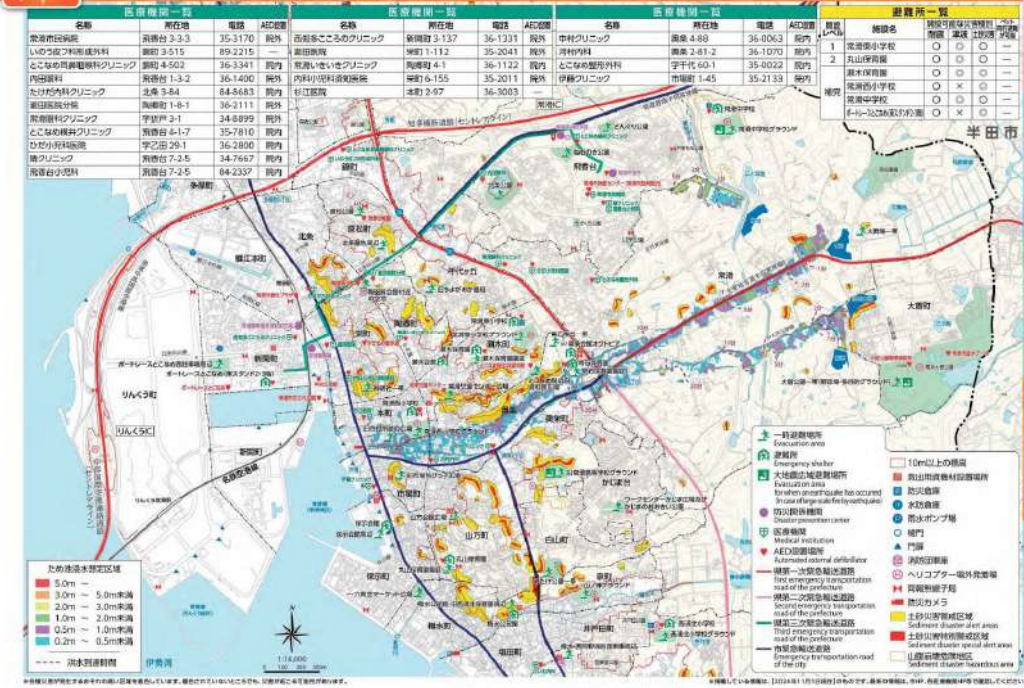
出典：常滑市

地震編 地震・津波ハザードマップ（常滑中学校区）

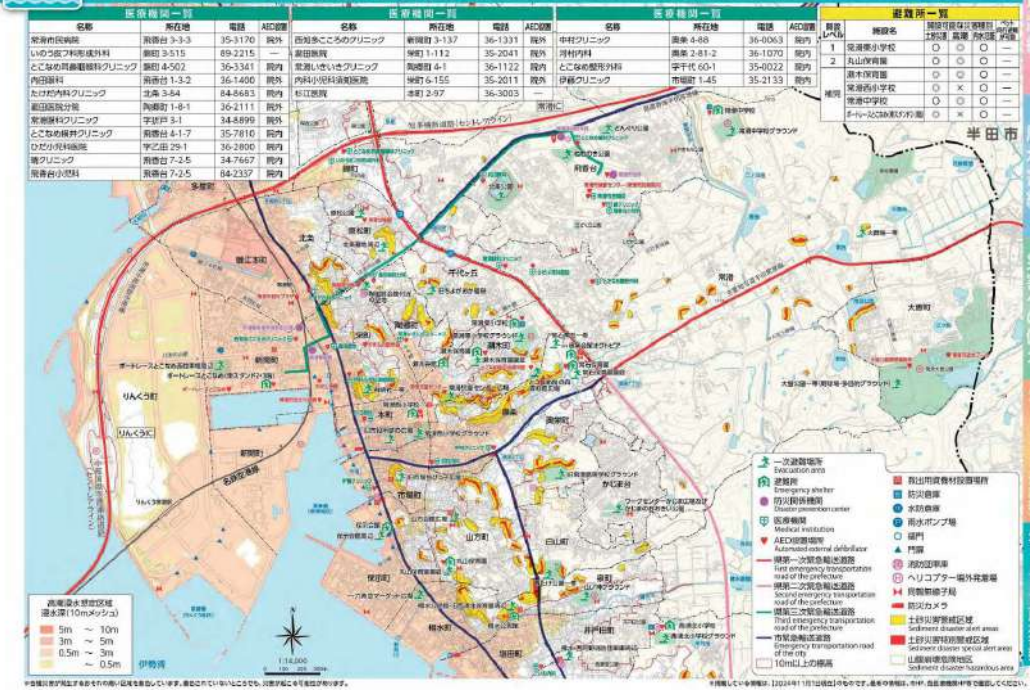


地震編 ため池ハザードマップ（常滑中学校区）

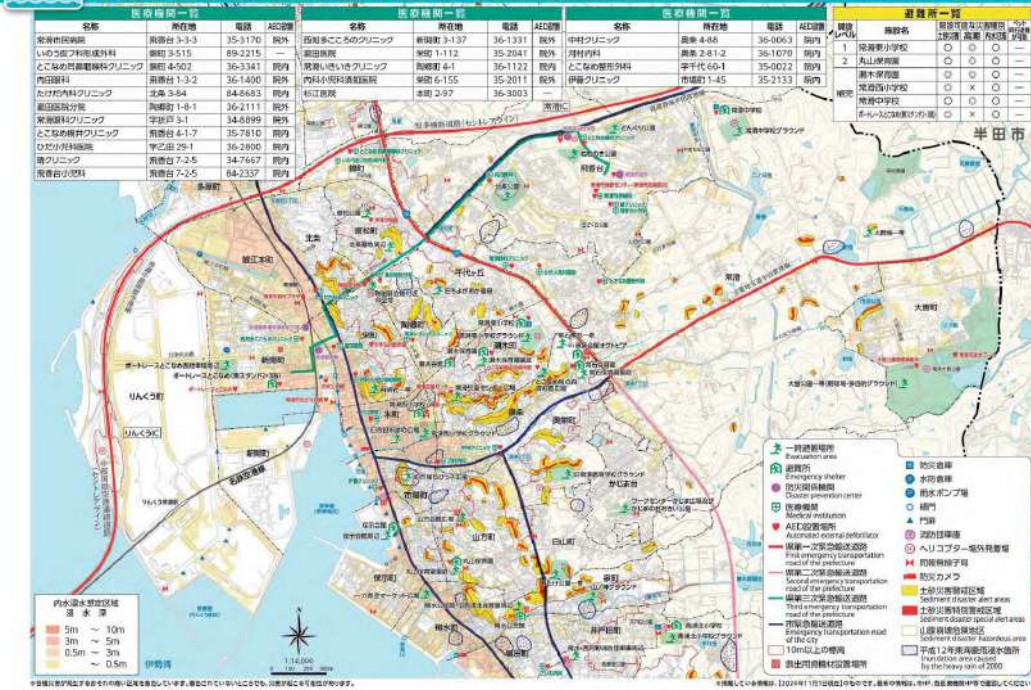
椎池・青池・池田口池・新池



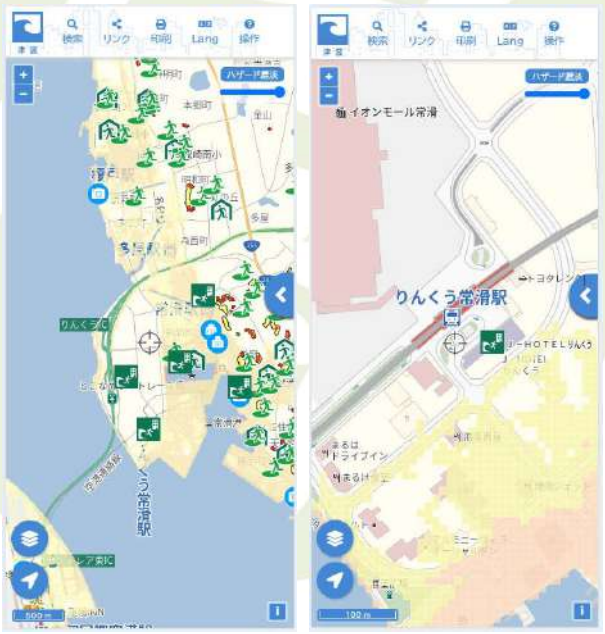
風水害編 高潮ハザードマップ（常滑中学校区）



風水害編 内水ハザードマップ（常滑中学校区）



常滑市のハザードマップ（デジタル版） 59



スマホ・PC向けの
WEBハザードマップ

とこなめデジタルハザードマップ

© sonaeru-works
出典：常滑市

常滑市のハザードマップ（アプリ版） 60

スマホ向けの
アプリ版もあります!!
iPhone版・Android版

とこなめ防災アプリ

© sonaeru-works
出典：常滑市

常滑市のハザードマップ（アプリ版） 61

常滑市公式 防災アプリ
とこなめ防災
様々な機能

01 防災情報のプッシュ通知

アプリを起動していなくても、
避難情報や防災情報はプッシュ通知します。

02 避難場所の自動検索

現在地周辺の避難場所や避難所を自動検索
災害時には、開設した避難所も確認できます。

© sonaeru-works
出典：常滑市

常滑市のハザードマップ（アプリ版） 62

常滑市公式 防災アプリ
とこなめ防災

様々な機能

03 避難支援機能

ARカメラ機能と避難コンパスで、避難行動を支援
ルート案内では、経由地の追加も可能です。

04 ハザードマップの確認

津波災害警戒区域や高潮浸水想定区域など、
様々なハザードマップを表示します。

© sonaeru-works
出典：常滑市

常滑市のハザードマップ（アプリ版） 63

常滑市公式 防災アプリ
とこなめ防災

様々な機能

05 安否登録・安否確認

避難するときに、安否の登録が可能です。
家族グループ設定で、家族の安否確認もできます。

家族の安否確認や
非常時の連絡は
「LINE」などがよいです

事前に家族グループを
作っておくと役立ちます

© sonaeru-works
出典：常滑市

「在宅避難」か「立退き避難」かを確認 67

ハザードマップ確認のポイント!!

※自宅・職場・学校周辺の影響を必ず確認しましょう

© sonaeru-works

危険なし＝「立退き避難」不要な場合 68

周囲に危険がない場合

原則として避難の必要はない

※あくまで原則ですので、**危険が迫ってきたらもちろん避難**

ライフラインの停止に備えて備蓄

※**「在宅避難」**で停電や断水の復旧を待つ

© sonaeru-works

危険あり＝「立退き避難」が必要な場合 69

沈んだり崩れたりする場合…

徒歩移動に時間のかかる家族がいる

乳幼児・高齢者・ペットなどがいるよ

警戒レベル3「高齢者等避難」で移動

荷物を持って「普通に」移動できる

走れるかはともかく全員若くて健康です

警戒レベル4「避難指示」までに移動

© sonaeru-works

警戒レベル4「避難指示」までに逃げ終える 70

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報
5	災害発生または切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保
～警戒レベル4までに必ず避難！～			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	※気象庁から… 大雨・洪水・高潮注意報など
1	今後気象状況悪化の恐れ	災害への心構えを高める	※気象庁から… 早期注意情報など

© sonaeru-works

非常持出袋に入れるべきグッズの考え方 75

体の一部
メガネ・補聴器・薬など「生きる」ための道具は予備を準備

避難をサポート
ライト・雨具・情報収集・手当など移動中に使う道具を準備

素早い行動
時間がかかる貴重品や思い出の品を準備して時間短縮

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

体の一部・薬（最重要アイテム） 76

- メガネ
- コンタクト
- 補聴器
- 杖
- ストーマ装具
- 医療機器の予備バッテリー
- 持病の薬
- お薬手帳

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

身の安全を守る道具 77

© sonaeru-works
画像：ソナエルワークス

身の安全を守る道具 78

雨具・レインウエア
※傘ではなくカッパを

LEDライト
※ヘッドライト推奨

避難時は“両手を空ける”ようにする

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

着替え・タオル 79

・タオル
・下着・着替え

雨や雪に濡れたままになると凍死します。
濡れないように袋に入れた着替えは必須!!

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

応急手当の道具 80

・傷パッド
・三角巾
・包帯/テープ
・消毒液
・マルチツール
※十徳ナイフ

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

情報収集の道具 81

・ハザードマップ
・ラジオ
・スマホ充電器
※乾電池式推奨
・ペンとメモ帳
・予備の乾電池

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

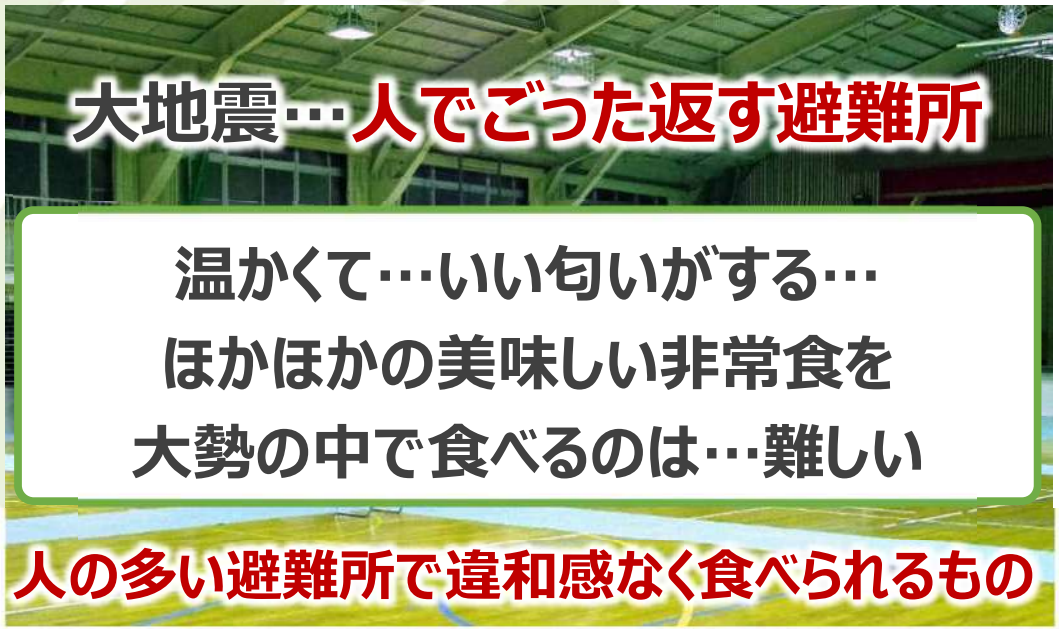
水と食料は最小限にする 82

そのまま食べられる物を1日分準備

“背負って走れる重さ”にする!!

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

避難食について…おすすめ 83



大地震…**人でごった返す避難所**

温かくて…いい匂いがする…
ほかほかの美味しい非常食を
大勢の中で食べるのは…難しい

人の多い避難所で違和感なく食べられるもの

© sonaeru-works

避難食について…おすすめ 84

・**調理不要**で食べられる
・**常温のまま**食べられる
・**食器不要**で食べられる

・パンの缶詰・カロリーメイト
・野菜ジュース・菓子類

人の多い避難所で違和感なく食べられるもの

© sonaeru-works

貴重品は最後に放り込む 85

非常持出袋はパンパンにせず
ポケットを1つ空にしておく

避難行動時、**貴重品を**
放り込んで素早く移動開始
※普段から収納はしない（空き巣対策）

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

防災リュックの分割作成 86

"命"を守る

非常持出袋

自宅から避難場所まで
「素早く」「安全に」
移動するための道具を厳選

"生活"支援

避難生活セット

避難所で数日間滞在
をする場合に必要な
生活用品を潤沢に準備

© sonaeru-works
画像：ソナエルワークス

死なないための環境作り③

防災備蓄と被災生活

避難生活時の災害関連死を防ぐ

写真：ソナエルワークス

"避難"の種類 90

避難場所
指定緊急避難場所

生命を守るために緊急避難する場所。公園・緑地・河沿いなど

その両方が
合体した施設
もある

必ずしも同じ
場所は限らない

避難所
指定避難所

生活ができなくなった際に移動する場所。主に学校や公民館など

© sonaeru-works

避難所へ行くことは義務なの？ 91

自宅が無事であれば必要なし

毎年の防災訓練に参加していると、災害時には避難所へ行かなければならない？と思いがちですが、自宅が無事ならば行く必要はありません。

あくまでも、自宅での“生活が困難”になった方が“一時的”に身を寄せる場所

逆に言えば、**避難所へ“行くことが禁止”されているわけではない**ため、“自宅にいるのが不安”だから、という理由で避難所へ行くこともあります。

© sonaeru-works

避難所は必ず入れるの？ 92

避難所の定員・物は限られる

物資（水・食料・毛布）の備蓄数は
避難所の定員数を基準に準備される

「屋根と床」以外は自助で対応する意識と準備が必要

非常時に「避難所のスペース」を追加することはある程度可能だが、**備蓄品の数量は増やせないため、各種物資の不足が想定**される。

© sonaeru-works

避難所は必ず入れるの？（常滑市） 93

常滑市の人口58,662人

出典：常滑市HP（令和6年12月31日現在）

避難所の数
48箇所

避難所収容人数
17,110人

出典：常滑市･指定避難所一覧（令和5年12月28日現在）

上記を割り算（17110÷58662）すると…

受入可能率29.1%

© sonaeru-works

避難所は必ず入れるの？（例：名古屋） 94

名古屋市の人口232万人

出典：名古屋市（令和3年8月1日現在）

避難所の数
約887箇所

避難所収容人数
約26.8万人

出典：愛知県防災安全局資料（2020年11月1日現在）

上記を割り算（26.8万人÷232万人）すると…

受入可能率11.6%

© sonaeru-works

避難所ではどんなサービスを受けられるの？ 95

避難所を運営するのは住民

大規模災害時は行政職員も被災しますし、
数名の職員で避難者全員の対応はできません、お互いの協力が必須です。

避難所で生活する住民は
“お客様”ではなく全員が”運営者”

特に災害発生から3日間の間は、インフラ・道路網にも大きな被害が出ており
外部からの支援も限定的となるため、**自助＋共助による助け合いが重要です。**

© sonaeru-works

避難所の環境・まとめ（認識しておくこと） 96

「避難所」より「在宅避難」の方が
自分と家族に適した環境を得られる

大規模災害が発生した場合、避難所の環境を
「快適」にすることは難しいのが現状です。

避難所へ行くのは「最後の手段」
自分で他の手段を検討する

この状況が良い悪いと論じるのではなく（もちろん改善は必要ですが）
これを前提として、どのような準備をすべきかを考えることが重要

© sonaeru-works

避難所で注意すべきポイント 97

- 食中毒やインフルエンザの対応
- 夏の暑さ・冬の寒さへの対応
- アレルギー疾患・慢性疾患への対応
- プライバシーの確保・ストレスケア
- 盗難・犯罪などのトラブル防止

では、どうすれば良いのか？
避難所へ行かない準備をする

© Sonaeru Works
写真：ソナエルワークス

建物が無事でも、ライフライン対策が必要 98

生活に必要な物資を備蓄する

自宅に留まることができれば、避難は不要となります

支援物資として配付されづらいが、
家族には必要な物を重点的に用意。

その後「避難所」へ移動することになっても
備蓄品は有効に活用できます

© sonaeru-works

防災備蓄品の量の目安 101

最低
3日分
「非常食」を中心に、そのまま食べられるものを中心に準備。

できれば
1週間分
「日常備蓄」の概念で、普段食べているものを多めに準備。

可能なら
2週間分
孤立の恐れがある地域・強毒性のパンデミックへの備えなど。

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

ライフラインの代替手段を準備 102

電気・ガス・水道・ゴミ回収

断水	非常用トイレ・ペットボトル水
調理	カセットガスコンロ・非常食
電気	乾電池器具・ポータブル電源
ゴミ	日頃からゴミ袋を多めに確保

停電すると、地域や建物によっては同時に断水する場合があるため準備が必要に。また**ガスが生きていても、電気で動かすガス器具は使えなくなる**ため、対応必須。

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

断水対策をする 103

断水対策は2種類

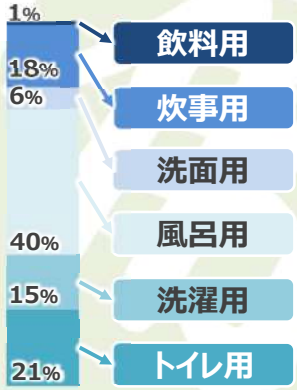
水道の機能を準備

水そのものを準備

© sonaeru-works
画像：ソナエルワークス

断水対策をする 105

家庭の平時における水利用内訳



1日あたりの平均水使用量

	単身	2名	4名
飲料用	3L	6L	12L
炊事用	49L	95L	150L
洗面用	16L	32L	50L
風呂用	109L	212L	334L
洗濯用	41L	80L	125L
トイレ用	57L	111L	176L
合計	275L	536L	847L

飲料用は「水」を備蓄

生活用水を「水」で準備するのは難しい…

数値出典（内訳）：東京都水道局『一般家庭水使用目的別実態調査』2015年度
数値出典（数量）：東京都水道局『生活用水実態調査』2018年度

© sonaeru-works
図表作成：ソナエルワークス

水道の「機能」を準備する場合

トイレには…

非常用の
備蓄トイレ

風呂には…

ウェットタオルや
ドライシャンプー

キッチンには…

食器にラップ
紙皿の利用

© sonaeru-works 画像：ソナエルワークス

水道の「機能」を準備する場合

トイレには…

風呂には…

キッチンには…

普段「水道」から得ている利便を
「備蓄品」で代替する準備をします

非常用の
備蓄トイレ

ウェットタオルや
ドライシャンプー

食器にラップ
紙皿の利用

© sonaeru-works 画像：ソナエルワークス

備蓄トイレを
最低1週間分準備

1人×5回×7日以上必須

トイレを使える期間が
そのまま在宅避難の
可能期間になるため

**水・食料の準備期間
と同量を準備する！**

一般的な内容

最重要備蓄品のひとつです!!

© sonaeru-works 画像：ソナエルワークス

備蓄トイレを
最低1週間分準備

1人×5回×7日以上必須

トイレを使える期間が
そのまま在宅避難の
可能期間になるため

**水・食料の準備期間
と同量を準備する！**

一般的な内容

1名「1箱」の備蓄トイレを準備!!
※1箱あたり50～100回分入りのものを用意しましょう

最重要備蓄品のひとつです!!

© sonaeru-works 画像：ソナエルワークス

停電対策は2種類

電気の機能を準備

電気そのものを準備

© sonaeru-works
画像：ソナエルワークス

電気の「機能」を準備する場合

調理家電ではなく…

カセットコンロと
カセットボンベを備蓄

扇風機ではなく…

スポーツドリンクの
粉とうちわを用意

ファンヒーターではなく…

カイロと
湯たんぽで代用

© sonaeru-works
画像：ソナエルワークス

オススメはカセットコンロ

カセットボンベは多いほど良い
1名につき「3本入り1パック」
程度があるとそれなりに使える

※コンロは10年・ボンベは7年以内に交換

カセットコンロがあれば食材の大部分が食べられるようになるため、備蓄を推奨。**カセットボンベは1本あたり60分程度使用でき、**家族の人数にあわせて備蓄します。

© sonaeru-works
画像：ソナエルワークス

乾電池で「電気」を備蓄

災害時の**乾電池機器**
三種の神器とセットで保管

LEDライト

携帯ラジオ

スマホ充電器

© sonaeru-works
画像：ソナエルワークス

停電対策をする

115

© sonaeru-works
画像：ソナエルワークス

停電対策をする

116

© sonaeru-works
画像：ソナエルワークス

ゴミ回収停止対策

117

準備方針	日常備蓄
備蓄品	ゴミ袋・消臭袋

ゴミ回収が滞る場合、**食品包装や残飯、非常用トイレの汚物は自宅で管理**する必要があります。

道路閉塞やゴミ回収業務の停止に備え、**ゴミ袋を日常備蓄で多めに確保**してください。賞味期限はありませんので、**場所が許す限り大量に在庫を持つ**のがよいです。

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

「日常備蓄」とはなにか？

118

①「いつも」食べている
食品の買い置きを多めにする

②賞味期限が近いもの
から順番に食べる

③全て食べきる前に
買ってきて補充する

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

飲料水

119

量：１日あたり
３リットル/１人

ペットボトル水の日常備蓄が基本だが、**ウォーターサーバーを併用**したり、水以外の**「炭酸水・お茶・野菜ジュース」**などを追加するのもおすすめ。無理ない日常備蓄を。

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

食料品

120

量：１日あたり
３食/１人

主食・副食・菓子・調味料・サプリなど、**生鮮食品以外の食料品は、在庫を多めに持つ日常備蓄で確保**。日頃から積極的に消費・入替えをして管理の手間を省く。

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

衛生用品・生活用品

121

量：適量
普段用の在庫を増やせばOK

ティッシュ・ウェットティッシュ・マスク・消毒薬・トイレットペーパー他、**日用品の全般は日常備蓄で対応可能。保管場所が許す範囲で在庫を多めに**持ち、買いだめ不要に。

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

わが家の必需品

122

量：1～2週間分
の備蓄をする

赤ちゃん用品・介護用品・ペット用品など、自分と家族にとっては欠かせないが、**避難所では入手できない消耗品**については、普段から多めに購入して日常備蓄。

© sonaeru-works
写真：ソナエルワークス

1年後・10年後に継続する防災が必要

防災は「瞬間」ではなく「継続」

防災対策に「終わり」はなく、
災害が生じ続ける限り継続が必要。
無理をせず、楽に取り組める要素を！

防災を「**ライフスタイル**」にすることが重要

© Sonaeru Works

YouTube そなえるTV

https://youtube.com/sonaerujp-tv

死なないための防災知識を!!
登録者17万人の「防災専門」チャンネル

voicy そなえるらじお

https://voicy.jp/channel/1387

防災知識を手軽にアップデート
平日毎朝6時に更新中！

本日はありがとうございました!!

© sonaeru-works

画像：ソナエルワークス