



水や食料だけじゃない!! 健康を守るトイレの備え



災害時には、断水や停電の影響で水が止まり、普段のようにトイレが使えなくなることが想定されます。トイレの我慢は、脱水症状やエコノミークラス症候群、感染症など命に関わる体調不良の原因になります。水や食料と同じように、トイレの備えは不可欠です。



災害時に使える! 簡易トイレを作ってみよう

用意するもの ●凝固剤 ●45リットルごみ袋2枚

- ①トイレのフタと便座を上げて、便器全体を覆うようにビニール袋を被せます。
- ②便座を下ろし、もう1枚の袋を便座の上に被せて固定。そのまま用を足します。
- ③凝固剤を入れて、排泄物を固めます。
- ④上側の袋を取り外して口をしぼり、普通ごみとして処分します。



※写真では組立て式トイレを使用していますが、家庭用の便座をイメージしてください
※①の袋は透明でも可。②の袋は色付きにしましょう

何をどのくらい 備えておく必要が あるの?

●備える物

消耗品の「凝固剤」と「45リットルごみ袋」



●備える量

7日分(推奨)を備蓄する場合、単身世帯なら35回分、4人家族なら140回分

※一般的に、人は1日に約5回トイレに行くと考えられています(経済産業省ホームページより)

トイレの備えは、被災してからでは間に合いません。ご家庭や職場の人数に合わせて用意しておきましょう。

日用品で代用も

災害時のトイレは専用品でなくても、日用品で代用できます。

例) おむつ、ペット用シートやねこ用のトイレ砂、生理用品、ちぎった新聞紙 など

／ 吸水性の高い物が代用品にしやすい! ／



特別な備えがなくても、普段使っている日用品を「災害時にどう役立てるか」という発想を持つことが、防災対策につながります。

市販の災害用トイレも活用しよう

手軽に備えられるのありがたいポイント。さまざまな商品がありますが、使用目的に応じて準備しましょう。※防災用品を取り扱うホームセンターなどで販売しています

携帯トイレ

(小のみ)



簡易トイレ

(既存のトイレに設置)

(大小どちらも)



簡易トイレ

(便座から組立て)

(大小どちらも)



問 地域課 電 06-6313-9734 ファ 06-6362-3823

もしものときの自衛隊ライフハック



用意するもの

●ペットボトル ●キリまたは画びょう



ペットボトルで 簡易手洗い装置を作ろう

災害時、断水するととても不安になりますよね。そして水はより貴重なものとなります。そんなときにペットボトルとキリ(または画びょう)があれば、簡易手洗い装置を作ることができます。

ペットボトルに開けた小穴から細く水が出るため、少ない水でしっかり洗えて節水に。電源・電池なしで使えるため、停電中でも安定して使用できます。

簡単にできるので、災害時に限らずアウトドアなどでもお試しください。

作り方

- ①ペットボトルの下の方に直径2〜3ミリの穴を開ける。
- ②穴を指で押さえながら水を満タン近くまで入れキャップを締める。
- ③キャップをゆるめると水が流れる。締めると水が止まる。



問 自衛隊大阪地方協力本部梅田募集案内所 電 06-6375-8226