



こんにちは。セントケアです。
セントケア便りは、皆様の生活の中でご活用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。



「防災対策」していますか？

9月1日は防災の日、8/30～9/5は防災週間です。今月は防災対策についてご紹介いたします。

災害時に困ったこととして必ず上がるの「トイレ問題」。災害時用の簡易トイレについても備蓄しておくといざという時に安心です。
断水などで自宅のトイレが使えない状態であるものの、トイレ自体は安全が保たれている場合は、非常用簡易トイレを自宅のトイレに設置して使用しましょう。

非常用簡易トイレの使い方



- ①便座を上げて、ポリ袋をセットする
- ②非常用トイレの黒いビニール袋を①の上にセットする
- ③使用後に凝固剤を上から振りかける
- ④上のごみ袋を外して空気をしっかり抜いて、口を結び、2重袋にする

■用意するもの

- ・ゴミ袋（45ℓ）
- ・非常用トイレ（黒いビニール袋・凝固剤）

※凝固剤がない場合は破いた新聞紙やペットシート、おむつでも代用可能

非常用トイレは高い防臭効果を兼ね備えたビニール袋が入った商品もあります。汚物を何日も捨てられない状況も考えられますので、そういった商品を選ぶのも有効です。

トイレの便器が使用できないときは・・・

丈夫な段ボールや、ポリバケツを使用して、上記の要領で使用します。
ただし、段ボールやポリバケツの場合、全体重をかけることが出来ないため、足の不自由な方々などは使用しにくいといった欠点がありま

どのくらい備蓄すればいいの？

一人当たり、1日5回分が目安とされています。
最低限の備蓄量は3日分、推奨量としては1週間分として、一人当たり35回分の備蓄が必要とされています。

食料・飲料の備蓄・ローリングストック

「非常食」というと、乾パンなど長期に保存しておける食材というイメージがありますが、新しい備蓄法「ローリングストック」が注目されています。

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費したものを買い足すことで、一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。

この方法だと、しまい込んでいつの間にか賞味期限が切れていた、などが防ぎやすいという利点があります。

- ＜備蓄食料例＞
- ・水（1人1日3ℓが目安）
 - ・米、乾麺、カップ麺、パックご飯
 - ・レトルト食品（カレー・牛丼・パスタソース等）
 - ・缶詰（ツナ缶、鯖缶など）
 - ・野菜ジュース、健康飲料粉末
 - ・プロテインバー、お菓子

備蓄量は最低3日分です。
災害の状況によっては1週間分必要になると言われています。

日用品備蓄・ローリングストック

衛生用品に使える日用品についても、日々使いながら備蓄しておく方法が有効です。もしもの時にあると便利な日用品をご紹介します。

ラップ、アルミホイル

ラップでお皿を覆って使用するとお皿を洗わずに済みます。アルミホイルはお皿代わりになります。



ウェットティッシュ・赤ちゃんのおしりふき ウェットボディタオル

大きな地震が起こると生活用水が不足して、お風呂に入れない、手も洗えない状況になることが想定されます。ウェットティッシュなどがあると不快な気分が軽減できます。

アルコールスプレー
手袋、ポリ袋
ティッシュ
トイレットペーパー

