

覚えておこう 「東京備蓄ナビ」では、3つの質問に答えるだけで、家庭にあった備蓄品目と必要量のリストが表示されます。

今備蓄しているものの他にこんな備蓄が必要かも…!

一般的に言われている、水や食料品の他にも家族構成等によっては、こんな備蓄が必要かもしれません…。

高齢者がいる

女性がいる

乳幼児がいる

ペットがいる

他にも

- 他にも**
- 携帯用トイレ
 - 常備薬・お薬手帳
 - 口腔ケア用品
 - コンタクト・眼鏡
 - 弾性ストッキング

- 乳幼児**
- ミルク（液体・粉）
 - 離乳食・おやつ
 - おむつ・お尻拭き
 - 好きなおもちゃ
 - 母子健康手帳

- 高齢者**
- おかゆ
 - おむつ・お尻拭き
 - 補聴器・補聴器用電池
 - 入れ歯・入れ歯用洗浄剤
 - 常備薬・お薬手帳

- ペット**
- エサ・水
 - トイレ用品
 - ケージ・バッグ
 - 好きなおもちゃ

- 女性**
- 生理用品（ナプキン・おりものシート等）
 - 基礎化粧品

市が全ての人に対応する備蓄をするのは難しいです。自分や家族にあった備蓄をお願いします。

備蓄品のチェックが終わったら…赤ちゃんがいる世帯に考えてほしい! 「授乳の工夫」

災害時に特に不安になることの一つに、赤ちゃんへの授乳があります。ライフラインが止まり、清潔な状況で授乳ができなくなることも予想されます。

清潔な授乳をするために、様々な方法を知っておきましょう。

◎使い捨て哺乳瓶
哺乳瓶を洗うことができないとき、使い捨て哺乳瓶なら清潔な授乳ができます。

必要数は何本か、計算してみてください。

3日分の授乳回数は?
__本×3日=__本



◎使い捨て紙コップ
赤ちゃんは、コップからでもミルクを飲むことができます。使い捨て紙コップなら、常に清潔です。

平時に練習をしておくと、一層安心できます。



災害が起きると、トイレも被災します

地震が起きたとき、トイレも被災しています。建物の水洗トイレの排水管が、地中で壊れているかもしれません。水があるからと排水管の状況を確認せずに使用すると…排水されずに、汚物がたまったり、共同住宅の場合は、下の階の家のトイレから、汚物があふれ出す!ということになりかねません。使用前に、トイレの下水管が壊れていないことを確認することが必要です。

すぐにトイレに行きたい!

確認の仕方がわからない!

確認が待てない!

我慢は禁物!

そんなときのために携帯トイレを備蓄しましょう。買ったなら、使い方を試しておくことで安心です。排泄は我慢できません。健康を維持するためにも準備は重要です。

もし、避難所で生活することになったら……

狛江市の避難所には、携帯トイレや仮設トイレ、マンホールトイレの用意があります。

使用することになった時には、避難者の皆さんにも仮設トイレやマンホールトイレ設置の協力をお願いすることがあります。

また、避難者の皆さんで、掃除当番を決めるなど、協力しあってトイレを清潔に保つことが、健康を維持することにつながります。

防災訓練時にマンホールトイレの設置訓練を行う場合もあります。積極的にご参加ください。

携帯トイレの使い方

携帯トイレは大きく2種類あり、汚物を吸水シートで吸収するタイプと、凝固剤等で固めるタイプがあります。

どちらもトイレの便器に取り付けて使うことができます。

簡単に取り付けられ、しっかり吸収し、臭いを抑えることができるものを選びましょう。

■携帯トイレの使い方手順

準備するもの：携帯トイレ1セット、ポリ袋1枚

1 便座をあげて便器にポリ袋をかぶせます。

携帯トイレに水がついてしまうことを防ぐことができます。

便器の底に溜まっている水は捨てないでください。排水管から臭いがあがってこないようにするフタの役割をしています。



2 携帯トイレの袋をかぶせます。



3 排泄後に凝固剤を入れます。

※吸水シートと袋が一体型になっているものもあります。

※凝固剤等を入れるタイミングは説明書で確認しましょう。



4 排泄した後は、便座につけた携帯トイレを取り外して、口をしっかり縛ってゴミ箱等に捨てます。

