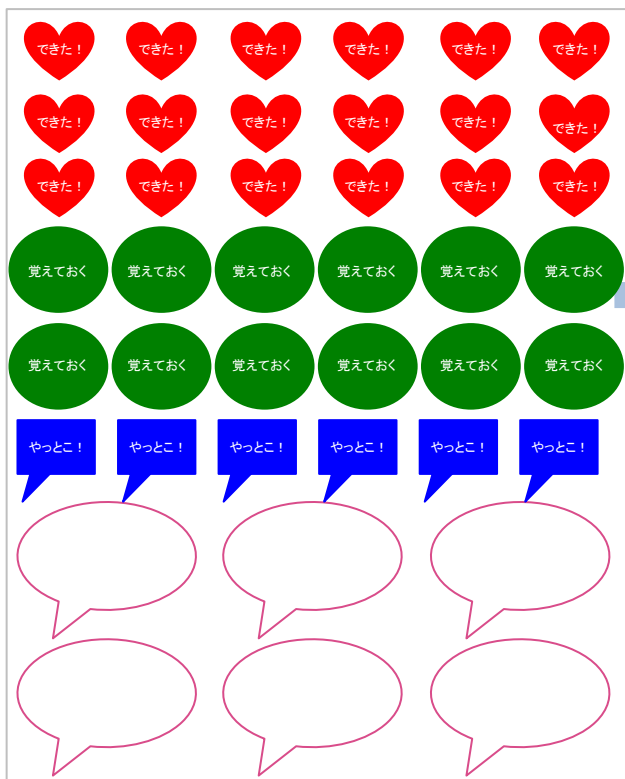


# マイブック化施策- シール-

読む人が「私の防災本」として本書を自分事化できるように、カスタマイズできるシールを添付します。「できた!」「心配」「相談」(言葉は検討中)などの言葉をあしらったシールにします。ページをめくる度にシールがアクセントとなり、自分に重要なことを再確認することができます。また、シールに言葉やマークを自由に書き込める仕様の物を用意し、読者がより楽しみながら防災を自分事化できるようにします。

## ステッカー



## 活用例

**曲計画的に**  
トイレに水が流せないときに必要なものって? 覚えておく

停電や断水でトイレに水を流せないとなった場合、お風呂の残り湯などを運んで、それで汚物を洗すのもひとつの手。でも1回流すのに、Bリットル程度の水が必要といわれ、トイレを使うたびに水を運ぶのはなかなかの重労働。また、集合住宅で排水管が詰んだり、地域の下水道が壊れていると、水を流すことが禁止になる場合も。そこで、汚物を流して貯めておく「非常用トイレ」(↓使用法はP00)の備えが必要になります。準備しておくものは大きく3つです。

- ① 45リットル以上のゴミ袋(重い袋なら汚物が見えないのでストレスを減らせる)、「1日の目安(枚数)」
- ② 便器を吸引・凝固するためのもの(市販の処理剤のほか、間紙、オムツなども代用できます。「1日の目安」を参考に17回分)
- ③ 便器が使えないときに便器替わりにできるもの(厚手の段ボール箱、大きめのバケツなど)

※①と②がひとつになった「簡易非常用トイレ」も市販されています。非常時のトイレ事情は体調を左右します(↑P00)。必ず備えを。

**暮らしに合わせて**

女性特有の悩みには、携帯用ビデが役立つ。精製水が入った携帯用ビデは、デリケートソーンを清潔に保つのに便利。ウォシュレットのように使うことができます。

高齢者のいる家庭は大人用紙おむつも備蓄

高齢者は非常用トイレの行列に繰り返し並ぶのが困難になるケースも。ふだんはおむつがなくても、備えておくのが安心。

**感染症対策には、手指消毒スプレーや使い捨て手袋**

トイレの後や調理、食事の前には丁寧な手洗いが必須です。水が使えない場合に備えて、手指消毒スプレーや除菌ティッシュの備蓄も、また、排泄物やおむつの処理は素手で行わないようにします。汚れた衣類や便器、床などを消毒するために、塩素系の消毒剤を使い捨ての手袋とエプロン、マスクも用意しておきましょう。

**1人暮らしのトイレのゴミはどれくらい?**

大人の大便は1日180g程度、小便は1日合計およそ1L500ml。汚物ゴミの回収がはじまるまで自宅保管が基本です。保管場所を考えておきましょう。

大人1人の大便で **45L×4つ**

大人1人の大便で **150ml×10本**

000 第1章 はじめよう。たすかる暮らし方(トイレ) たすかる暮らし方 BOOK 000