

南海トラフ地震によるライフライン復旧の予想

右の表は、東海地方が大きく被災し、揺れによる被害が最大だった場合の想定です。災害時には電気、ガス、水道、通信などのライフラインが必ず使えるとは限りません。そのような場合に備え、備蓄品は最低3日分、可能であれば1週間分を準備してください。



電 気	約1週間後
上水道	約7週間後
下水道	約3週間後
固定電話	約2週間後

出典：内閣府 令和元年6月
「南海トラフ巨大地震の被害想定について（施設等の被害）」



備蓄物資を準備しましょう

最も重要なのは**トイレ用品**です。災害時には上水道や下水道などのライフラインが止まり、トイレが使えなくなる可能性があります。一見無事に見える洋式トイレでも、断水や配管の破損により使用できないことがあります。そのため、トイレにかぶせて使えるビニール袋など、非常用トイレ用品を備えておきましょう。

- ①便座にビニール袋を設置
- ②凝固剤を入れる
- ③臭いが漏れないようにしっかりと結ぶ



長期保存できる非常食の備蓄も大切ですが、普段から食べている Pasta やうどん、レトルト食品などを多めに買って置き、使った分を買い足す**ローリングストック**も効果的です。無理なく備蓄ができ、日常的に防災意識を高めることができます。

また、避難生活の中でも、温かい食事は心と体の健康に大きく影響します。電気やガスが使えない状況に備えて、カセットコンロとガスボンベを準備しておきましょう。

大きな災害が発生した場合でも必ず避難所へ行く必要はありません。
安心して避難生活を過ごせる場所があるのなら、
そこで避難生活を送る方が精神的・身体的にも負担を軽減できます。
柔軟に対応できるよう対策しましょう。

