

防災士に聞く！ 備蓄のススメ

防災士として活躍中のお二人に、
備蓄のコツと防災への心得を
聞きました！

持出用カバンは玄関や
縁側など取り出しやす
いところに置く

トイレは絶対に
必要！

右 ▶日本防災士会
滋賀県支部 副支部長
防災士 小野さん

左 ▶日本防災士会
滋賀県支部 会員
防災士 大宮さん

懐中電灯は、暗闇で光る
蛍光シールを貼っておくと、
停電時に見つけられます

停電時、スマホや扇風機の
充電にソーラーパネルが活躍！

水は賞味期限が切れても、
生活用水として使えます

ガスボンベで
使用可能なヒーター

ラップと紙皿は
断水時に重宝します

高耐熱ポリ袋は
湯前で炊飯などの
調理可能！

▲小野さんの備蓄品（一部）

ローリングストックのススメ

普段から食べている食料品や飲料水を少し多めに
買っておきます。災害時、食べ慣れた食品に
ほっと安心できるはず。



お二人が所属する、日本防災士会滋賀県支部
湖東ブロックでは、自治会への防災講座など、
地域に密着した防災の啓発活動を行っています。

活動に興味がある方はぜひ
滋賀県支部の
Facebook をご
確認ください。



▲防災フェスタでの啓発活動の様子



災害時には、自宅が直接の被害を免れても、道路の寸断や停電・断水などにより必要な物資がすぐに手に入らないことがあります。彦根市では、最低3日分、なるべく一週間分の食料・飲料水などの個人備蓄を推奨しています。

非常持ち出し品 例（大宮さん私物）



在宅避難を行う場合に備えて、備蓄品を確保しておきましょう

食料品の備え

- ☐ 飲料水
(1人1日3リットル目安)
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶詰
- ☐ レトルト食品

生活用品の備え

- ☐ ビニール袋
- ☐ トイレトペーパー
- ☐ ティッシュペーパー、
ウェットティッシュ
- ☐ 生理用品
- ☐ コンタクトレンズ、眼鏡
- ☐ 救急用具

医薬品の備え

- ☐ 処方せん
- ☐ 粉ミルク、
ベビーフード
- ☐ おむつ、おしりふき
- ☐ アレルギー対応食
- ☐ 補聴器
- ☐ 入れ歯洗浄剤

ライフライン停止への備え

- ☐ カセットコンロ、ボンベ
- ☐ 懐中電灯、ヘッドライト
- ☐ 乾電池
- ☐ ラジオ
- ☐ 非常用トイレ
- ☐ 充電器

トイレ備蓄のススメ

！断水すると水洗トイレは使えません！ 非常用や携帯用のトイレ処理剤を用意しておきましょう。
トイレ処理剤は、1人1日5回分必要とされています。

トイレ処理剤の使い方



※事前に、別のポリ袋をトイレにかぶせておくと、処理剤使用時に汚しません。

トイレ処理剤は、自宅
の洋式トイレで使用で
きますが、組み立て式
のトイレがあれば、よ
り便利です。



防災訓練に参加しましょう！

彦根市では、毎年、大規模な防災訓練を開催しています。
地域住民参加型で、避難行動や運営など実際に体験し、防
災の知識や意識を高める大切な機会です。

今年は11月28日(土)に、荒神山公園と金城小学校にて、
起震車による地震体験などの体験コーナーや、防災広報・展
示を行う予定です。

詳細が決まり次第、ホームページなどでお知らせしますの
で、ぜひご参加ください。



▲令和7年度防災訓練の様子※住民参加型訓練は、年ごとの対象自治会からの参加となります。