

広報

9 2026
月号

No. 1176

じょうえつ

koho joetsu

上越市
公式SNSは
こちらから



スリッパ

防災グッズの準備完了!

ヘルメット

防災バッグ

9月1日は「防災の日」

一人一人ができる備えを

段ボールベッド

特集 9月1日は「防災の日」

一人一人ができる備えを

■問合せ…市民安全課 (☎025-520-5660)

近年、全国各地で地震や風水害・土砂災害が発生し、大きな被害をもたらしています。災害が発生すると、電気・ガス・水道などが使えなくなるほか、物流が停滞し飲食料や生活必需品が手に入らなくなることが想定されます。今号では、いざという時のために一人一人ができる備えとして「家庭内備蓄」について紹介します。身近なところから防災の取り組みを始めてみませんか。



「家庭内備蓄」を始めよう

「家庭内備蓄」って何だろう？



市民安全課 中嶋主事

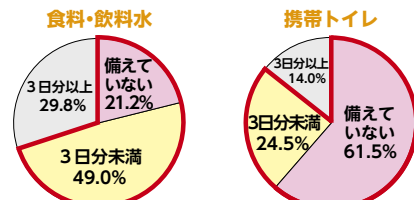
家庭内備蓄とは、避難所に持ち出す防災バッグだけでなく、自宅での避難生活を想定して生活用品を多めに用意しておくことです。災害発生後、道路が水没したり、がれきで塞がれたりして、支援物資が届かない場合もあります。自宅が安全であれば、家庭内備蓄により住み慣れた自宅での避難ができ、支援物資が届くまでの間、安心して生活することができます。



「自宅避難用」は最低3日分の用意を

災害発生後、ライフライン復旧まで1週間以上かかることもあるので、少なくとも「3日分」、できれば「1週間分」の備蓄があると安心できます。右図のとおり、昨年度の県民アンケートでは、7割以上の人々が「3日分」の備蓄をしていない実態が分かりました。以下のリストを参考に、家族構成に応じて生活の維持に欠かせないものを用意しましょう。

非常用品の備蓄状況



(出典) 令和7年度第7回県民アンケート調査報告書
(県知事政策局広報広聴課) を基に作成 (n=434)

主な「自宅避難用」備蓄品リスト

家庭内で1人当たり3日分の備蓄に必要な量の目安

●食料品

- ☐ 食料…9食
- ☐ 飲料水…9ℓ

●衛生用品

- ☐ 携帯・簡易トイレ…15回分
- ☐ トイレ用紙…1巻
- ☐ マスク…3枚以上
- ☐ ウエットティッシュ…適量
- ☐ アルコール消毒液…適量

●乳幼児がいる家庭

- ☐ 粉・液体ミルク…420g(液体3ℓ)
- ☐ 哺乳瓶…1本
- ☐ 紙おむつ…24枚
- ☐ おしりふき…適量

●高齢者や体の不自由な人がある家庭

- ☐ 常備薬…適量
- ☐ 看護・介護用品…適量
- ☐ 紙おむつ…24枚

●季節に応じて用意するもの

- ☐ 電池式扇風機…1台
- ☐ カイロ…6つ など

他に必要な備蓄品は、「上越市
民防災ガイドブック」
を確認してください。



web版

我が家で必要な備蓄量

世帯人数当たりの3日分の備蓄量を空欄に記入し用意してみましょう。



食料

1人当たり: 9食

×人数 = 食



水

1人当たり: 9ℓ

×人数 = ℓ



トイレ

1人当たり: 15回分

×人数 = 回分



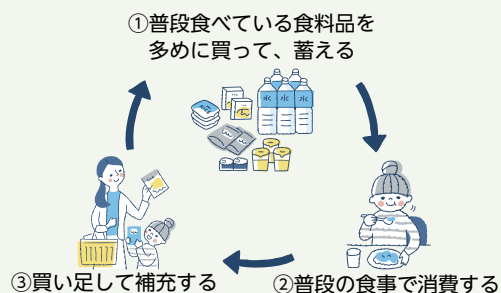
防災アドバイザーからのアドバイス

食料品のローリングストックを始めよう



防災アドバイザーの
西條さん

ローリングストックとは、右図①～③の手順を繰り返しながら、常に一定量の食料品を備蓄する方法のことです。食料品の備蓄は日常生活の中で無理なく始められます。定期的に備蓄品の賞味期限もチェックしましょう。



携帯トイレを用意しよう



防災アドバイザーの
関谷さん

災害時は、断水や排水管の破損などによって水洗トイレが使えなくなることがあります。また、トイレに排せつ物がたまると、感染症や悪臭の発生源となる恐れがあるほか、トイレの回数を減らすために水分補給や食事を控えたり、排せつを我慢して体調を崩したりすることもあります。

「携帯トイレ」は断水時でも水を使わずに利用できるため、衛生的な避難生活を送るために欠かせないアイテムとして、平时から常備しておくことが大切です。

携帯トイレの使い方



袋を取り出し便器に被せる



便座を下ろして袋を固定



使用後に凝固剤を振りかける



袋を結び保管、可燃ごみで処理



携帯トイレの使い方を紹介する
関谷さん



防災について考えてみませんか

専門的な知識と経験を持つ「防災アドバイザー」が地域の防災活動をサポートします。費用は無料ですので、市民安全課までお気軽にご相談ください。

- ・非常持ち出し品・備蓄品の説明
- ・各種訓練の企画やアドバイス
- ・ハザードマップを活用した避難対策の検討
- ・防災に関する講話



ごみ袋でポンチョを作る様子

詳しくは



講座受講者の声／

実際にアドバイザーが備蓄しているものを見せてもらい、我が家の備えを考える良いきっかけになりました。



西福島二区町内会
防災担当の西條さん



防災講演会を開催します

日時

9月27日(日) 午後2時～4時30分

内容

- 第1部「地域の繋がり～コミュニティの力で防災！
小岩内の奇跡」 講師：松本 佐一氏
- 第2部「被災地から学んだこと」 講師：佐竹 直子氏

会場

ユートピアくびき希望館

申し込み

9月11日(金)までに防災委員会事務局(市民安全課内、☎025-520-5660)に電話、または市ホームページの申し込みフォームから

詳しくは

