



断水したら、最初の10分 そして、トイレは何回分か

水が止まった日の順番 | 30分講座

先に結論

①



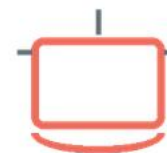
蛇口を
全部閉める

②



原因を確かめる
(トイレの判断が
変わる)

③



家にある水を
集める

①水浸しにしないため／②トイレを流せるかが変わるため／③あとで探すと時間がかかる



こんな朝に起きます

朝6時半。 顔を洗おうとしたら、水が出ない

数時間で戻ることも、1週間以上続くこともあります



最初の10分 ①

①

開いている蛇口を、 全部閉める

台所・洗面所・風呂・
洗濯機の給水栓・屋外の水栓



最初の10分 ②

②

流していい断水と、
流してはいけない断水が
あります

水道工事・台風 → バケツで流せる
(便器に直接6~8L=バケツ1杯分ほど)

地震のあと・周囲が浸水 → 流さない



最初の10分 ③

③

家にある水を、 1か所に集める

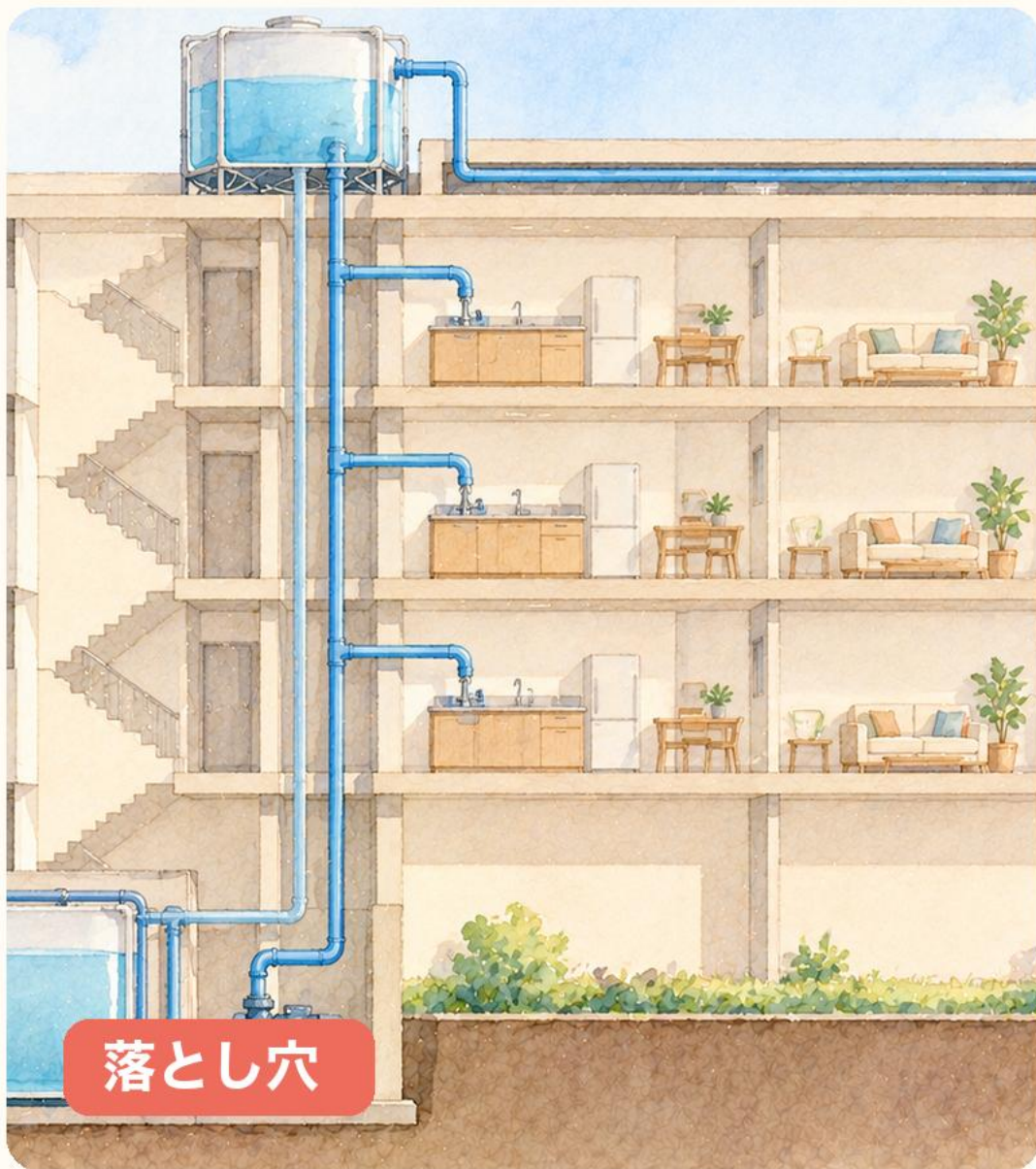
飲む水と、飲まない水を分ける。
お風呂の残り湯は飲み水にしません



20Lのタンクは、 満タンで20kg

(20kgは、10kgの米袋2つ分の重さ)
10Lを2個に分けるほうが、
結果として多く運べます

運ぶ道具で決まります



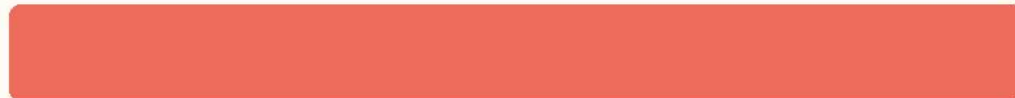
停電で、水道が無事でも 水は止まります

ポンプで上げている建物は、電気が止まると
蛇口も止まります。

屋上タンクの建物は、残りが落ちてくる間だけ出ます

断水は、何日で戻ったか

1月1日（発災）



約11万戸・16市町

2月1日



約40,490戸・8市町

3月29日



約7,860戸・5市町

6月18日



約1,821戸（輪島・珠洲の早期復旧困難地域）

「数日で戻る」とは限りません

出典: 石川県・国土交通省の公表資料（2024年6月18日時点）。5月31日に輪島・珠洲の早期復旧困難地域を除き本管復旧。2026年9月15日確認

出典: 防災士・安心こちゃん

先に困るのは、飲み水ではありません

仮設トイレも来ます。 ただし、届くまでが長い

3日以内に行き渡った自治体は34%。
いちばん時間がかかった所では65日（約2か月）



何回分、要るか

1人1日5回
× 人数 × 日数

4人家族の7日分なら140回。
体調で増えることがあるので、
余裕を持ちます



やり方は5つの手順

- ①**便器の水は抜かない**
- ②**大きなゴミ袋で便器を覆う**
- ③**内袋をかぶせる**
- ④**用を足す**
- ⑤**固めて縛る**

便器の水は抜きません。携帯トイレに
染みこまないように、袋をかけます

やってはいけない



**下水が壊れて
いるのに流す**



**庭やベランダに
捨てる**



**集合住宅で、
相談せずに流す**

どれも、あとで自分に返ってきます

断水の最初の10分・4つの順番

①



蛇口を
全部閉める

②



原因を
確かめる

③



家の水を
集める

④



給水情報を
見る

①は、水が戻る時間を選べないから先です

出典: 防災士・安心こちゃん



選ぶときは、3つだけ見ます

- ①1回いくらか
- ②においを抑える作りか
- ③保存年数

回数が要る物は、

「1回いくら」で比べます。

においは、内袋と外袋・消臭剤で見ます



今日できること

家族の人数 × 5回 × 7日を 計算する

いま家にある回数を引いて、足りない数を数字で出します
内閣府の目標は「まずは3日分」。7日は能登を見た数字です

出典・この資料について

この資料の数字と記述の出典

- ・内閣府『避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン』令和6年12月改定
- ・東京都下水道局『排水設備防災ハンドブック』／調布市「大雨時の逆流防止法」
- ・TOTO「断水・給水制限時のトイレの水の流し方」（6～8L+3～4L・10～12L）
- ・ノーリツ／リンナイ／パナソニック／大阪市水道局（断水時の水栓・濁り水）
- ・石川県／国土交通省（能登半島地震の断水と復旧）／調布市（1人3L）

すべて2026年9月16日に原文を確認。URLと原文は講師用ノートに全部載せています。

使用条件

出典「防災士・安心ちゃん（annsinnkotyann.com）」を書いていただければ、切っても足しても、自分の言葉に直しても使えます。講座・研修・授業・社内教育・自治会の勉強会、すべて可。

丸ごと売り物の教材に入れること、他のサイトで再配布することはご遠慮ください。

数字は資料内の出典の日付時点の物です。



annsinnkotyann.com