

講師用ノート | 断水したら、最初の10分。そして、トイレは何回分か

30分講座・スライド17枚 出典: 防災士・安心こちゃん (annsinnkotyann.com)

数字の確認日: 2026年9月15日・16日 (版: 2026年9月16日 v4)

v4で足した物 = 量の数字の後ろに「バケツ何杯分・米袋何個分」の比較 (→ 8章「比較の基準」)

この講座の持ち帰る1文 = 「最初に困るのは飲み水ではなくトイレ。回数は計算できる」

対象: 一般の成人・自治会・集合住宅の管理組合

0. 講座の直前に確認する物

1. 会場の市町村の災害時給水ステーション (給水拠点) の名称と場所を1か所だけメモする。呼び方が自治体で違います (東京都は「災害時給水ステーション」、大阪市は「災害時給水栓」) 。地図を見せる時は地元の呼び名で。
2. 会場の市町村の使用済み携帯トイレの捨て方 (可燃ごみか、別収集か) を確認する。ごみ担当の電話番号で分かります。
3. 会場の市町村の水道局の断水情報のURLを控える。
4. 管理組合向けの回なら、その建物の給水方式 (受水槽 / 高置水槽 / 直結増圧) を先に聞いておくと、8枚目が具体的になります。
5. 質疑では、17枚目を映したまま、手元のこのノートの「2. スライドごとの根拠」を開いてください。スライド番号で引けるようにしてあります。

1. この資料の使い方 (30分の進行例)

時間	内容	スライド
3分	導入・結論・場面	1〜3
10分	最初の10分 (①②③) と給水・マンション	4〜8
3分	データの1枚	9
12分	トイレの話 (先に困る物・回数・やり方・やってはいけない)	10〜13
3分	図解・選ぶときの見方	14〜15
2分	今日できること	16
質疑	出典の1枚を映したまま	17

10分版にするなら 2 (結論) ・ 11 (回数) ・ 14 (最初の10分) ・ 16 (今日できること) 。

2. スライドごとの根拠

17枚すべてに置いてあります。原文の引用は「>」で始まる行です。

スライド1 | 根拠 | 表紙

数字はありません。「最初の10分」と言うのは、水が戻った時と、戻らない時の、どちらにも効く手を先に打っておくためです。受講者から「10分で何が変わるのですか」と聞かれたら、この言い方で答えてください。

スライド2 | 根拠 | 先に結論

3つの結論の理由は、それぞれ後ろのスライドで裏を取ります。カードの下の1行（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あとで探す時間がかかる）は、v3で足した要約です。

■ ①の根拠 → スライド4（ノーリツ・大阪市水道局・LIXIL）

■ ②の根拠 → スライド5（東京都下水道局・TOTO）

■ ③の根拠 → スライド6・7（実務。公的な出典が要る数字ではありません）

□ 結論は3つ、スライド14の図解は4つです（給水情報が増えます）。数が違うのは意図です。結論の3つは「家の中で今すぐやる事」、図解の4つは「そのあと外を見るまで」。講師は14枚目で「3つに1つ足します」と言ってください。

スライド3 | 根拠 | 場面

作り話の場面です。「数時間で戻ることも、1週間以上続くこともあります」の幅について。

■ 「1週間以上」の根拠はスライド9の能登（2024年1月1日発災 → 5月31日に本管復旧）です。

■ 「数時間」は計画断水・小規模な漏水事故の実務で、一次資料が取れていません。講師は「工事なら数時間で終わることもあります」と幅のある言い方にしてください。

スライド4 | 根拠 | 開いている蛇口を、全部閉める

理由①（水浸し）は実務の説明です。集合住宅では階下への漏水が賠償の話になるため、管理組合向けの講座ではここを厚く話してください。

理由②（濁り水）— v3で読み上げに足しました

「断水時はすべての水栓を閉めておいてください。」

「復旧後は水道管にサビなどの異物が混入している可能性があります。水が透明になるまで流してからご使用ください。」

■ 株式会社ノーリツ「断水の場合 | アフターサポート」

<https://www.noritz.co.jp/aftersupport/disaster/dansui.html> / 2026年9月16日確認

「蛇口から赤色の水、黄色の水が濁りとして出てくる原因は、水道管のさびによるものです」

「水を使用される場合は、濁りがなくなるまで、しばらく水を出してからお使いください」

■ 大阪市水道局「よくある質問と回答【断水・出水不良】」

<https://www.city.osaka.lg.jp/suido/page/0000160241.html> / 2026年9月16日確認

理由③（機器が壊れる）— v3で読み上げに足しました

「断水中は水道配管が空になることで、空気や異物が混入することがあります」

「精密機器に、断水により空気や異物の混入した濁り水が入ると、故障につながる恐れがあります」

（復旧時）「すべての水栓を閉めた状態で元栓をゆっくり開く」「屋外の単水栓から、水が透明になるまで吐水する」「トイレ・給湯器・洗濯機の止水栓を開く前に、他の水栓できれいな水が出ることを確認」

■ LIXIL Q&A「断水時や断水復旧時の水栓の取り扱いの注意点」

<https://faq.lixil.co.jp/断水時や断水復旧時の水栓の取り扱いの注意点-647d7a3ffa5d4f001c250446/>

2026年9月16日確認

「使用中の水道の蛇口を止めて、使用を中止してください」

「エコキュート、電気温水器や貯湯式ボイラーなどの給湯器や受水槽がある場合は、濁り水が入らないようにバルブを閉めてください」

「洗濯機も衣類に着色する場合がありますので、ご使用は控え、蛇口を閉めてください」

「水を使用する際は、散水栓などの屋外の蛇口から水を出し、水がきれいになったことを確認してから使用してください」

■ 蒲郡市水道課「断水時と濁り水が発生したときの対応のお願い」2023年3月6日更新

<https://www.city.gamagori.lg.jp/site/suido/nigorimizu.html> / 2026年9月16日確認

給湯側（お湯側）の蛇口（読み上げには入れていません。1文増えすぎるため、ここだけに置きます）

（断水中）「給湯側の蛇口を、開けないようにしてください」理由は「汚れた水が、タンクに入る可能性」

（復旧後）「台所や洗面所で蛇口の水側（青）を開き、にごり水がでなくなるまで水を出してください」

■ パナソニック「【エコキュート】断水・水道工事時の対処方法」

https://jpn.faq.panasonic.com/app/answers/detail/a_id/99138/

「断水中は、ガス給湯器が使用できません」（復旧後は）水側の蛇口できれいな水が流れることを確認してからお湯を使う

■ リンナイ「断水 | 商品に関する大切なお知らせ」<https://www.rinnai.co.jp/safety/wateroutage/>

■ とともに2026年9月16日確認

□ 「給湯器が空焚きになる」とは言わないでください。

メーカー公式に「断水で給湯器が空焚きになる」という記述は取れませんでした（リンナイ・ノーリツ・パナソニックの3社とも言及なし）。リンナイはむしろ「断水時は給水圧がかからないとおいだきができない構造」と説明しています。正しい言い方は「濁り水・異物による故障」です。

用語の整理（講師が詰まる所）

■ 蛇口＝水栓。洗濯機やトイレの手前にある小さいねじが止水栓。家全体を止めるのが元栓（メーターの横）。講座では「蛇口」と「元栓」の2語だけで話すと伝わります。

■ 受水槽＝じゅすいそう。いったん水をためる大きなタンク。スライド8とつながる用語なので、4枚目で1回だけ触れておくと8枚目が楽になります。

スライド5 | 根拠 | 流していい断水と、流してはいけない断水

逆流（東京都下水道局）

「配管などが破損していると下水が詰まって汚水が逆流したり、破損したところから噴出することがあります。特に集合住宅の場合は、下の階のお宅へ汚水が逆流する場合があります。」

■ 東京都下水道局「災害時のトイレ対策について」

https://www.gesui.metro.tokyo.lg.jp/living/takuchi/toilet_disaster / 2026年9月15日確認

※ 東京都下水道局のこのページにリットル数の記載はありません。

□ 「判断がつかない時は流さない」だけでは、判断の仕方が渡されていません。v3で読み上げに手順を足しました。

「手順①宅地内の汚水ます蓋を開ける。手順②トイレなどから③ますの中を確認 水は流れてきますか？」

「排水管が破損している可能性があります。その状態のまま使用していると、家の中（集合住宅の場合は下の階のお宅）に逆流するおそれがあります。」

■ 東京都下水道局『排水設備防災ハンドブック』P4「大震災発生後の対応」

<https://www.gesui.metro.tokyo.lg.jp/documents/d/gesui/bousaihandbook> / 2026年9月16日確認

ふたが重いので、必ず2人でやってくださいと必ず添えてください。

水量（TOTO）

「バケツ1杯分（6～8L程度）の水を、水飛びに注意しながら一気に流しこんで下さい。さらに静かに3～4Lの水を流して下さい。」

「排水管の途中に汚物が停滞する事を防ぐため、2～3回に一度は、多めの水（10～12L）を流してください。」

「タンクへ直接水を入れることは避けてください」「地震などの災害の際に、排水管が破損している場合は、トイレに水を流さないでください」

■ TOTO株式会社「断水/給水制限時のトイレの水の流し方（タンクにレバーハンドルがついているタイプ）」

https://jp.toto.com/support/emergency/dansui_teiden/dansui_lever_ari.htm

（レバーなし版 https://jp.toto.com/support/emergency/dansui_teiden/dansui_lever_nashi.htm）

■ 2026年9月16日確認

□ 「2～3回に一度は10～12L」は、v2ではこのノートにしかありませんでした。知らないと排水管の途中で止まるので、v3で読み上げに入れています。

□ 訂正：「便器の水がポコポコと泡立っていたら逆流のサイン」は使わないでください。

v2のノートに書いてありましたが、出典が無く、自治体の案内と食い違います。

「ゴボゴボ音がする場合」は「汚水管の中の空気が上に押し出されることが原因で、ほとんどの場合は天候の回復及び時間の経過とともに収まります」

逆流のおそれがあるのは「トイレが流れづらく、時々水が押し戻されて水位が上がる場合」

■ 調布市「大雨時にトイレが流れづらいつ場合の逆流防止法」2024年11月28日更新

<https://www.city.chofu.lg.jp/070040/p042005.html> / 2026年9月16日確認

逆流のサインは音ではなく水位です。

周囲が浸水している時に流さない理由

「豪雨のときなど、急激な水位の上昇により、下水管が満水の状態となり、下水が逆流し、トイレや風呂場、洗濯機の排水口などから、水が吹き出ることがあります」

■ 北九州市上下水道局「家庭での下水の逆流を防ぎましょう」

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/suidou/s01101064.html> / 2026年9月16日確認

水のうの作り方（調布市に原文あり）：

5Lのごみ袋を2枚重ね・水を半分・空気を抜いて縛る・便器にゆっくり入れる。

用語

■ ロータンク＝便器の後ろにある水をためる箱。「タンクへ直接水を入れることは避けてください」とTOTOが書いているので、講座では「後ろの箱には入れない、便器の穴に直接」と言い換えてください。

■ 「便器に直接」の場所＝便器の、水がたまっている穴めがけて入れます。ふちに沿わせるとあふれます。

スライド6 | 根拠 | 家にある水を、1か所に集める

分ける理由（v3で読み上げに入れました）：

あとで見分けがつかなくなるからです。油性ペンで容器に「飲み水」と日付を書いてください。

お風呂の残り湯を飲み水にしない理由（v3で読み上げに入れました）：体を洗ったあとの水なので、雑菌が増えています。洗濯・掃除・トイレ用です。菌数の数字は取れていないので、数字は言わないでください。

□ 給湯器のタンクの水 — v2の「メーカー公式の確認まで届きませんでした」は、取れました。

（ハイブリッド給湯機は断水時）「貯湯タンクの水（お湯）を取り出して雑用水としてご利用いただけます。ご利用時は、高温のお湯にご注意ください」

■ 株式会社ノーリツ「断水の場合 | アフターサポート」

<https://www.noritz.co.jp/aftersupport/disaster/dansui.html> / 2026年9月16日確認

メーカー自身が「雑用水」と書いています。講師は「飲み水ではなく雑用水」と言い切って構いません。やけどの注意も必ず添えてください。取り出し方は機種ごとに違うので、「断水していない今のうちに説明書を読む」を宿題にしてください。

用語の揺れ: メーカーは「雑用水」、自治体は「生活用水」。中身は同じです。講座では「飲まない水」の一語に統一すると混乱しません。

スライド7 | 根拠 | 20Lのタンクは、満タンで20kg

20kg: 水は1リットルが約1キログラム。タンク自体の重さを足すと20キログラムを少し超えます。出典が要る数字ではないので、講師は「およそ20キログラム」と言ってください。

2個に分ける理由 (v3で読み上げに入れました):

左右に1個ずつ持てるので体が傾きません。途中で置いて休む回数も減ります。

配る量の目安

「災害により断水したときは、災害時給水ステーションで水を1人3リットルを目安にお配りします。」

■ 調布市 総務部総合防災安全課「災害時の飲料水の備蓄・供給 (災害時給水ステーション) 」更新

2026年8月17日

<https://www.city.chofu.lg.jp/020090/p013116.html> / 2026年9月16日確認

□ 下書きは「調布市・相模原市」と並べていましたが、相模原市の3Lは「家庭での備蓄目安」で意味が違いました (給水拠点で配る量ではありません)。相模原市は外しています。

備蓄の目安として別枠で使える数字: 東京都水道局「人間に必要な水の量は 1 人 1 日 3 リットルです。この量を目安に、3 日分程度のくみ置きをしてください。」

家を出る前の3分 = 容器を水ですすぐ (洗剤やジュースの糖分が残った容器は避ける) / 油性ペンで「飲み水」と日付 / 台車を出す / 先にトイレを済ませる / 帽子と上着。

呼び方が自治体で違います。東京都は「災害時給水ステーション」、大阪市は「災害時給水栓」など。地図を見せる時は地元の呼び名で。

1日に何回もらえるかの全国共通ルールはありません。地域差し替え欄で埋めてください。

地域差し替え欄: この地域の災害時給水ステーション _____ (名称・住所)

スライド8 | 根拠 | 停電で、水道が無事でも水は止まります □

「4階建て以上」を外しました

下書きの「4階建て以上の多くは」の根拠は取れませんでした。大阪市水道局は階数ではなく次のように書いています。

「受水槽方式では、停電時でも高置水槽内に水がある間は断水しませんが、高置水槽内の水がなくなると断水になります。」

「ビル・マンション等の高層建築物では、水道管自体は断水していなくても、高層階まで水を送るためのポンプが停電により停止した場合、建物内で断水が起こります。」

「配水管が健全であればビル・マンション等でも2、3階程度まで (1階部分の集会所や共用の水栓など) は断水していない場合があります。」

■ 大阪市水道局「停電によるビル・マンション等の断水に備えましょう」2020年10月5日

<https://www.city.osaka.lg.jp/suido/page/0000515637.html>

■ 同局FAQ Q5「停電したら水道は止まりますか。」 <https://www.city.osaka.lg.jp/suido/page/0000160902.html>

■ とともに2026年9月16日確認

「すぐためる」の理由 (v3で読み上げに入れました) :

高置水槽の残りが落ちてくる間だけは出ます。その数十分が、ためられる最後の時間です。

□ 「排水をポンプで押し上げている建物では、停電中はバケツでも流せない」は、公的な記述が取れていません。大阪市水道局は給水側の記述だけです。講師は「そういう建物があります」と幅を持たせ、断定しないでください。v3の読み上げもその形にしています。

建物側が原因かどうかの見分け方3つ = 自分の地区の断水情報が出ていない / 近くの低い建物では水が使えている / 建物全体が停電している。

用語の読み: じゅすいそう (受水槽) / こうちすいそう (高置水槽) / ちょっけつぞうあつ (直結増圧) 。3語とも初出で1回だけ読みを言ってください。

受講者への宿題にできる問い = 「うちの建物の給水方式と、非常用の給水栓の有無を管理会社に聞く」。

スライド9 | 根拠 | 断水は、何日で戻ったか

能登半島地震 (2024年1月1日発災) の断水戸数の推移。全国では6県38事業体・最大136,440戸が断水、うち石川県が約112,420戸 (約82%) でした。

時点	断水戸数	出典
1/1 【最大】	16市町 約11万戸 (石川県) / 全国 136,440戸	石川県・厚生労働省
2/1 【現状】	8市町 約40,490戸	石川県
3/29 【現状】	5市町 約7,860戸	石川県
5/31	早期復旧困難地域を除き水道本管復旧済み	国交省
6/18	輪島市 約1,076戸 + 珠洲市 約745戸	国交省

「令和6年能登半島地震では、6県38事業体の水道施設が被災し、最大で136,440戸が断水した。」

■ 厚生労働省『令和5年版 厚生労働白書』特集「令和6年能登半島地震への厚生労働省の対応について」p.6

<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/23/dl/2-tokusyu.pdf>

「石川県では、輪島市、珠洲市の早期復旧困難地域を除き、5月31日をもって水道本管復旧済み。」

■ 国土交通省『令和6年能登半島地震を踏まえた上下水道の強靱化について』(資料3) 2024年6月18日13:00 時点 p.4

https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/suisinkaigi/joukyou_dai8/siryou3.pdf

■ 石川県『令和6年能登半島地震における被害状況及び対応について』

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kankyo/suidou/documents/kouhyousiryou0202.pdf>

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kankyo/suidou/documents/kouhyousiryou0401.pdf>

■ すべて2026年9月15日確認

発災 2024年1月1日 → 本管復旧 5月31日 = 約5か月 (151日) 。

□ 読み上げの「3月末までに約9割」は、こちらで出した計算値です。石川県の公表値 約11万戸 → 約7,860戸から出しています (約93%) 。原文に「9割」という語はありません。講師が数字の出どころを聞かれたら、この2つの戸数を言ってください。

□ 記事2664にある「震度6弱 = 3〜7日 / 震度6強 = 2〜4週間 / 震度7 = 1〜2か月」の表は出典が明示されていないため、スライドにもノートにも使いません。

地域ごとの復旧日数の予測は、水道事業者が公表していないところが多く、この資料でも出していません。

スライド10 | 根拠 | 仮設トイレも来ます。ただし、届くまでが長い

□ v2の「トイレは、誰も持ってきてくれません」「自治体も真っ先に手配します」は、どちらも根拠がありませんでした。実際は自治体が仮設トイレを手配します。そこを「来ない」と言い切ると、講師が「来ますよね？」と反論されたときに立てません。v3で、事実の数字に置き換えました。

「仮設トイレが被災地の避難所に行き渡るまでに要した日数」「3日以内と回答した自治体はわずか34%」「最も日数を要した自治体は65日であった」

■ 内閣府（防災担当）『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 p.4〜5

https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/2412hinanjo_toilet_guideline.pdf / 2026年9月16日確認

我慢してはいけない理由（v3で読み上げに足しました）

「排泄を我慢することが、水分や食品摂取を抑えることにつながり、避難者においては栄養状態の悪化や脱水症状、静脈血栓塞栓症（エコノミークラス症候群）等の健康被害を引き起こすおそれが生じる」

■ 同ガイドライン p.3 / 2026年9月16日確認

自治体は備蓄しています。ガイドラインは市町村に備蓄計画を作るよう求めています。ただし、備蓄は避難所に来た人のための数です（同 p.9）。在宅避難の分までは想定されていません。ここが、この1枚の本当の論点です。

スライド11 | 根拠 | 1人1日5回 × 人数 × 日数

「トイレの平均的な使用回数は、1日5回として、備蓄や災害時用トイレの確保計画を作成すること。」（本文 p.9）

「（計算式）最大想定避難者数（a）× 5回」「○平均的な排泄の回数は5回、排泄量は約200〜300mlであると言われています。」（本文 p.27）

■ 内閣府（防災担当）『避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン』平成28年4月作成、令和6年12月改定

https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/2412hinanjo_toilet_guideline.pdf / 2026年9月16日確認

□ 3つ、講師が言い間違いやすい所があります。

1. p.9の「5回」はスフィア基準に沿った、市町村向けの計画策定値です。「内閣府がそう言っている」は正しいですが、「個人の必要数の医学的根拠」ではありません。
2. 「1日7回で見ておくと安心」はガイドラインの値ではありません。下書きにはありましたが、講師が誤って「内閣府が7回と言っている」と話す事故を避けるため、スライドからは外しました。
3. ガイドラインの備蓄日数の目標は「まずは、3日分を目標にしましょう」です。この資料の7日は安全側に見た数字です（スライド16参照）。

「余裕を持って」を具体的にしました（v3）：

余裕は1割でも2割でもなく、「1日分を1袋多く」で十分です。4人家族なら20回分。

スフィア基準＝人道支援の国際的な最低基準。ガイドラインの5回はこれに沿った市町村向けの計画値です。深入りせず「国際的な支援の基準です」で止めてください。

□ 記事2664の「発災6時間以内に約7割」は一次資料が確認できなかったため、スライドにもノートにも使いません。

スライド12 | 根拠 | やり方は5つの手順

□ v2の「便器に残った水は、においを止めるふたの役目をしています」は、使わないでください。

内閣府ガイドライン（令和6年12月改定 全37ページ）・東京都下水道局「災害時のトイレ対策について」・同『排水設備防災ハンドブック』全6ページ・国交省「災害時に使えるトイレ」・東京トイレ防災マスタープラン資料編 全54ページを全文で探しましたが、いずれにも「封水」の語がありません。しかも内閣府が書いている

理由は別です。

「既設トイレが洋式便器の場合には、携帯トイレを使用する際に、便器内の水が浸透することがないように、便座にビニール袋をかぶせて固定し、その上に携帯トイレを付けて使用する。」

「既設トイレが和式便器の場合には、まず便器の上に板や段ボール等を置いて、便器を封鎖し、その上に簡易トイレを設置して使用する。」

■ 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 p.12～13 /
2026年9月16日確認

理由は「携帯トイレが便器の水を吸ってしまうのを防ぐため」です。v3ではスライドと読み上げをこの形に直しました。

□ 「便器を覆う」は、原文より広い言い方です。内閣府の原文は「便座にビニール袋をかぶせて固定」です。この資料の「便器を覆う」は、便座を含めて広く覆う実務的な言い方です。講師は「便座のまわりを覆う」と言うと言文とずれません。

凝固剤が固まる時間に、公的な出典はありません。製品ごとに違います。講師は「製品によります」と言ってください。

凝固剤を入れるのが先か後かも、製品によって違います。先に入れる物と、後から振りかける物があります。「買ったらずぐ、袋の裏を読んで、油性ペンで『先』『後』と書く」を宿題にしてください。

用語: 内袋=1回ごとに捨てる袋。外袋=内袋をまとめて入れる袋。製品によっては外袋が付いていないので、45リットルのごみ袋を別に用意します(ガイドラインも「外袋がセットになっているものもある」と書いています)。

男性も座って使うほうが漏れにくい。

使用済みの袋を長く置かないこともガイドラインに書かれています。

「ゴミ処理担当は、使用済み携帯トイレは、長期間避難所に留めることがないように、定期的な回収を手配すること」
地域差し替え欄: この地域の使用済み携帯トイレの捨て方 _____ (可燃ごみ / 別収集)

スライド13 | 根拠 | やってはいけない

「庭やベランダに捨てない」を具体的にしました(v3):

雨で流れて、隣の敷地や側溝に入ります。土に埋めても、次の雨で出てきます。

□ 「法律で禁止」とは言わないでください。環境省・自治体のごみ担当ページを探しましたが、災害時の携帯トイレに限った禁止規定は見つかりませんでした。理由(雨で流れる・感染・近隣)で説明してください。

「1軒の判断が全体の事故になる」の根拠

「排水管が破損している可能性があります。その状態のまま使用していると、家の中(集合住宅の場合は下の階のお宅)に逆流するおそれがあります。」

■ 東京都下水道局『排水設備防災ハンドブック』P4

<https://www.gesui.metro.tokyo.lg.jp/documents/d/gesui/bousaihandbook> / 2026年9月16日確認

集合住宅は「全戸で統一して決める」が原則です。管理組合向けの講座では、断水・停電時のトイレの扱いを平時に決めておく提案をしてください。

スライド14 | 根拠 | 断水の最初の10分・4つの順番

□ v2は「順番に意味があります。上から順にやってください」で止まっていて、意味が説明されていませんでした。v3で読み上げに理由を足しました。

■ ①蛇口 — あとで気づいても間に合いません。水が戻る時間は選べないからです。

■ ②原因 — トイレを使う前に要ります。流していいかが変わるからです。

■ ③家の水 — 外に出る前に把握しておく、給水車に行くかどうかが決まります。

■ ④給水情報 — 出かける直前に見れば足ります。並ぶ場所も時間も変わるからです。

いずれも実務の理由で、一次資料が要る数字ではありません。

所要時間の目安 (実測値ではないので「ほど」を必ず付けてください) :

蛇口が2〜3分、原因の確認が2分、水集めが5分ほど。給水情報はそのあとで構いません。

スライド15 | 根拠 | 選ぶときは、3つだけ見ます

「においを抑える作り」の見分け方 (v3で読み上げに足しました)

「消臭剤がセットになっているものや、臭気や水分の漏れを更に防ぐための外袋がセットになっているものもある」

■ 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 p.13 / 2026年9月16日確認
見分け方は2つ。袋が2枚組み (内袋と外袋) になっていること。凝固剤に消臭剤が入っていること。袋の裏に書いてあります。

□ 保存年数「10年」に公的な基準はありません。商品の表示から来た実務の目安です。講師は「10年以上と書いてある製品があります」という言い方にしてください。

□ 価格帯 (1回あたり数十円〜200円台) は、出典のない実務の感覚です。講師は金額を言わず、「1回いくらか割って比べてください」という比べ方だけを渡してください。資料室は中立です。商品名・ブランド名は出しません。

凝固剤タイプと吸水シートタイプは、どちらでも構いません。ガイドラインも「吸水シートや凝固剤で水分を安定化させる」と両方を並べています (p.13) 。

一緒に備える物 = トイレトペーパー、大きなゴミ袋、手指の消毒、ウェットシート。

スライド16 | 根拠 | 家族の人数 × 5回 × 7日を計算する

□ 7日の根拠は、内閣府ではありません。内閣府の目標は「まずは、3日分を目標にしましょう」です。v2はスライドにも読み上げにも7日の理由がありませんでした。v3で、スライドの補足行と読み上げの両方に理由を入れています。

■ 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 / 2026年9月16日確認

■ 7日にしている理由 = 2024年の能登半島地震で、本管の復旧が5月31日までかかった地域があったから (スライド9) 。国土交通省『能登半島地震を踏まえた上下水道の強靱化について』 / 2026年9月15日確認

講師はこう言ってください。「3日から始めて、7日に伸ばしてください。」

140回分の置き場所は必ず聞かれます。答えが無いと、計算が宿題で終わります。45リットルのごみ袋2つぶんくらいの体積です (製品差が大きいので「くらい」を必ず付けてください) 。押し入れの下段、ベッドの下、玄関の収納に入ります。トイレの中に置く必要はありません。

スライド17 | 根拠 | 出典・この資料について

この1枚には、資料名だけを6行載せています。URLと原文は、このノートの「7. 出典一覧」に全部あります。

質疑では、17枚目を映したまま、このノートの「2.

スライドごとの根拠」を開いてください。スライド番号で引けます。

3. 言ってはいけない言い回し

言わない	代わりにこう言う	なぜ
------	----------	----

「断水で給湯器が空焚きになります」	「濁り水や異物が入って故障します」	メーカー3社とも空焚きに言及なし
「トイレは誰も持ってきてくれません」	「仮設トイレも来ます。ただし届くまでが長いのです」	自治体は仮設トイレを手配する。34%・65日で話す
「便器の水はにおいを止めるふたです」	「携帯トイレに染みこまないように、袋をかけます」	「封水」の役割を書いた公的資料が取れない
「ポコポコ音がしたら逆流のサインです」	「逆流のサインは音ではなく水位です」	調布市は音を「ほとんどの場合は収まる」と説明
「庭に捨てるのは法律で禁止です」	「雨で流れて隣の敷地や側溝に入ります」	災害時の携帯トイレに限った禁止規定は見つからず
「排水ポンプの建物では流せません」	「そういう建物があります」	下水側の公的な記述が取れていない
「凝固剤は30秒から1分で固まります」	「製品によります」	公的な数字が無い
「保存年数は10年です」	「10年以上と書いてある製品があります」	公的な基準ではない
「1回あたり数十円から200円台です」	「1回いくらで割って比べてください」	出典のない実務の感覚
「3月末までに9割が解消と発表されました」	「約11万戸から約7,860戸になりました」	「9割」はこちらの計算値。原文に語が無い
「内閣府が7日分と言っています」	「内閣府は3日分。7日はこの資料が能登を見て置いた数字です」	ガイドラインの目標は3日
「震度6強なら2〜4週間で復旧します」	言わない	出典が明示されていない表
商品名・ブランド名	「1回いくら」「におい」「保存年数」の3つで比べる	資料室は中立

4. 地域差し替え欄

項目	書き込み欄
災害時給水ステーション（地元の呼び名・名称・住所）	
1回にもらえる水の量（市町村の目安）	
1日に受け取れる回数のルール	
使用済み携帯トイレの捨て方（可燃ごみ / 別収集）	
ごみ収集再開の情報が出る場所	
自分の建物の給水方式（受水槽 / 高置水槽 / 直結増圧）	
水道局の断水情報のURL	
市町村の応急給水の目標日数（耐震化計画・地域防災計画）	

5. よくある質問と答え

Q. なぜ蛇口を全部閉めるのですか？

理由は3つあります。1つ、外出中に水が戻ると、出しっぱなしになって床が水浸しになります。集合住宅では、下の階にも被害が出ます。2つ、断水が終わった直後は、水道管の中のさびが混じった濁り水が出ます。蛇口を開けたままだと、その水が家の中の機器に入ります。大阪市水道局も「濁りがなくなるまで、しばらく水を

出してからお使いください」としています。3つ、給湯器と洗濯機と、洗浄機能付きのトイレは、濁り水が入ると故障につながります。ノーリツも「断水時はすべての水栓を閉めておいてください」と案内しています。戻ったら、屋外の水栓が台所の水側から、透明になるまで流してから使ってください。

Q. 元栓も閉めるのですか？

できれば閉めてください。LIXILは「すべての水栓を閉めた状態で元栓をゆっくり開く」という復旧手順を案内しています。ただし集合住宅では、元栓が共用部にあつて自分で触れないことがあります。触れない時は、家の中の蛇口を全部閉めるだけで十分です。

Q. 洗濯機の給水栓とは、どれのことですか？

洗濯機につながっているホースの根元にある、壁側の蛇口です。ふだん開けっぱなしの家が多い場所です。

Q. 屋外の水栓まで閉めると、庭の水やりに困りませんか？

断水中は水が出ないので困りません。閉めておく理由は、復旧したときに気づかないまま流れ続けるのを防ぐためです。

Q. 工事の断水なら、事前にお知らせが来るのでは？

来ます。だから「知らせが無いのに止まった」こと自体が、事故か災害かを見分ける最初の材料になります。

Q. 朝いちばんに止まっていたら、まず誰に電話しますか？

電話より先に、市町村の水道局のサイトとSNSを見てください。断水は同じ地区の全員が同時に困るので、電話はつながりません。

Q. 下水道が生きているかは、どうやって確かめるのですか？

庭やマンションの共用部にある「汚水ます」のふたを開けて、トイレから水を流し、ますの中に水が流れてくるかを見ます。流れてこない、たまったまま、という時は排水管が壊れています。東京都下水道局も同じ手順を案内しています。ふたが重いので、必ず2人でやってください。

Q. 便器の水がゴボゴボしていたら、逆流ですか？

音だけでは決まりません。調布市は、ゴボゴボ音は「污水管の中の空気が上に押し出されることが原因で、ほとんどの場合は天候の回復及び時間の経過とともに収まります」としています。逆流のサインは音ではなく水位です。「流れづらく、時々水が押し戻されて水位が上がる」時に、逆流のおそれがあります。

Q. 6〜8リットルは、何で量りますか？

ふつうのバケツ1杯が6〜8リットルです。TOTOの原文も「バケツ1杯分（6〜8L程度）」という言い方です。

Q. 風呂の残り湯で流していいですか？

流していい条件のときなら使えます。量はきれいな水と同じで、一気に6〜8リットル、そのあと静かに3〜4リットルです。地震のあとや周囲が浸水している時は、水の種類にかかわらず流しません。

Q. 浄化槽の家は、どう考えればいいですか？

浄化槽の家は、下水道の本管ではなく自分の敷地の浄化槽に流れます。地震のあとは浄化槽本体とその先の配管が壊れていることがあるので、点検が済むまでは流さないでください。内閣府のガイドラインも、大雨や浸水では「浄化槽等への逆流が発生するなどの被害の恐れがある」としています。

Q. マンションで、下の階が留守なら流していいですか？

いいえ。留守かどうかは関係ありません。壊れているのが自分より下の共用の管なら、あふれるのは別の階です。管理組合か管理会社の確認が先です。

Q. トイレのロータンクの水は使えますか？

洗濯や掃除には使える場合があります。飲みません。洗浄剤を入れている家では使えません。

Q. 給湯器のタンクの水は飲みますか？

飲みません。ノーリツは、ハイブリッド給湯機の貯湯タンクの水を「雑用水としてご利用いただけます」と案内しています。メーカー自身が雑用水と書いているので、飲み水ではありません。取り出す時は高温のお湯が出るがあるので、やけどに気をつけてください。取り出し方は機種ごとに違うので、断水していない今のうちに説明書を読んでおいてください。

Q. ペットボトルの水は、開けたら何日もちますか？

公的な日数の記載は取れていないので、目安です。口をつけて飲んだ物は、その日のうちに。コップに注いで飲んだ物なら、冷蔵庫で2〜3日を目安にしてください。

Q. 受け取った水は何日もちますか？

「塩素の消毒効果は、直射日光を避けて常温で保存すれば3日程度、冷蔵庫で保存すれば10日程度持続します。」

「清潔で蓋のできる容器に、できるだけ空気に触れないよう、口元まで一杯に水道水を入れてください。」

「浄水器を通したり、沸かししたりすると、消毒用の塩素が除去されてしまいます。」

— 東京都水道局「くみ置く際の留意事項」。このページは「家庭で蛇口からくみ置きした水道水」の話です。中身は同じ水道水なのでこの答えに使えますが、浄水器を通した水・沸かした水は対象外という但し書きを添えてください。

Q. 浴槽に水をためておくのは、小さい子がいる家でも大丈夫ですか？

浴室の戸に鍵をかけるか、子どもが一人で入れないようにしてからためてください。ためた水より、目を離した数分のほうが危険です。

Q. 高齢者だけの家は、水をどうやって運びますか？

キャリーカートかスーツケースを使ってください。中にポリ袋を二重に入れ、そこへ水を入れれば引いて運べます。給水ステーションによっては、運搬の手伝いを頼めます。

Q. ポリ袋に直接入れた水は、飲んで大丈夫ですか？

新品の食品用のポリ袋なら飲みます。使い回しの袋は雑用水にしてください。（公的な記述は取れていないので、断定しないでください）

Q. 1日に何回もらいに行けるのですか？

回数の制限は市町村によって違います。多くは1世帯1回ではなく、並び直せば受け取れます。ただし待ち時間が長いので、1回でどれだけ運べるかが効いてきます。お住まいの市町村の運用に置き換えてください。

Q. うちの建物が受水槽方式か高置水槽方式か、どこで分かりますか？

管理会社が管理組合に聞くのがいちばん早いです。目安として、屋上に四角い大きな箱が乗っていれば高置水槽、敷地に大きなタンクがあれば受水槽です。

Q. 直結給水のマンションなら、停電でも水は出ますか？

ポンプを使わない直結なら出ます。ただし直結でも増圧ポンプを使っている建物は、停電で止まります。

Q. 停電が原因なら、水道局に電話しても直りませんか？

直りません。連絡先は管理会社です。水道局の断水情報に自分の地区が出ていない、近くの低い建物では水が使える、建物全体が停電している。この3つがそろえば、建物側が原因です。

Q. 能登は特別だったのでは？うちの県だとどのくらいですか？

地域ごとの復旧日数の予測は、水道事業者が公表していないところが多く、この資料でも出していません。代わりに、お住まいの市町村の「水道耐震化計画」か「地域防災計画」に、応急給水の目標日数が書かれていることがあります。

Q. 11万戸というのは、石川県の何割ですか？

全国では最大136,440戸が断水し、うち石川県が約112,420戸で約82%でした。

Q. 避難所に行けば、トイレはあるのでは？

あります。ただし数が足りません。新潟県中越地震では「災害用トイレは100人に1基の割合では、数が足りない」という苦情が多く出ました。在宅で過ごすなら、自分の家の分は自分で持ってください。

Q. 自治体は、トイレを備蓄していないのですか？

しています。内閣府のガイドラインは市町村に備蓄計画を求めています。ただし備蓄は避難所に来た人のための数で、在宅避難の分までは想定されていません。東日本大震災では、仮設トイレが避難所に行き渡るまで3日以内だった自治体は34パーセント、いちばんかかった所で65日でした。

Q. 備えるのは3日分ですか、7日分ですか？

内閣府のガイドラインは「まずは、3日分を目標にしましょう」としています。この講座で7日にしているのは、2024年の能登半島地震で、本管の復旧が5月31日までかかった地域があったからです。3日から始めて、7日に伸ばしてください。

Q. 1回200～300mLというのは、何に使う数字ですか？

凝固剤や吸水シートが、1回分の水分を受け止められるかを見る数字です。内閣府のガイドラインは「平均的な排泄の回数は5回、排泄量は約200～300ml」としています。

Q. 子どもは大人と同じ5回で数えるのですか？

5回は計画のための平均です。小さいお子さんは回数が多く、量は少なめです。回数で数えてください。（年齢別の公的な回数は取れていません）

Q. 夜中に何度も起きる高齢者がいる家は？

回数を1日8回で計算してください。ガイドラインの5回は避難所の平均なので、ご家庭の実際の回数を数えるほうが正確です。8回は内閣府の値ではありません。必ずそう断ってください。

Q. 赤ちゃんや介護が必要な家族がいる場合は？

回数が増えます。ミルク用の水は別に確保し、おむつは断水の日数分ではなく「ふだんの1.5倍」で見積もってください。

Q. 凝固剤は、用を足す前ですか？後ですか？

製品によって違います。先に入れる物と、後から振りかける物があります。買ったらすぐ、袋の裏を読んで、油性ペンで「先」「後」と書いておいてください。

Q. 和式のトイレしかない家は？

便器の上に板か段ボールを置いてふさぎ、その上に簡易トイレを置きます。内閣府のガイドラインもこの手順です。

Q. 袋は何枚要りますか？

1回につき内袋が1枚。それを外袋にまとめます。外袋は5回分を1枚にまとめて構いません。（製品によるので目安です）

Q. ふたは閉めていいのですか？

用を足したら、袋の口を縛ってから、便器のふたを閉めてください。においが部屋に出ません。

Q. 使った袋は、どこに置いておくのですか？夏は？

口を縛った袋を、もう1枚のごみ袋に入れて二重にし、直射日光の当たらない屋外か、ベランダの日陰に置いてください。室内は、夏は3日でにおいが出ます。内閣府のガイドラインも、使用済みの携帯トイレを長く留め置かないよう、定期的な回収を求めています。

Q. 捨て方は可燃ごみでいいのですか？

市町村で違います。可燃ごみの所と、別収集の所があります。平時に一度、市町村のごみ担当に確認してください。災害のあとは、通常のごみ収集自体が止まります。

Q. では、たまった袋はいつ出せばいいのですか？

ごみ収集が再開してからです。再開の情報は、市町村のサイトと広報車で出ます。それまでは屋外の日陰で二重にして保管します。

Q. ペットのトイレシートと一緒に捨てていいですか？

市町村のごみの区分に合わせてください。多くの所で、どちらも可燃ごみです。

Q. 4つ全部やると、10分で終わりますか？

蛇口が2〜3分、原因の確認が2分、水集めが5分ほどです。給水情報を見るのは、そのあとで構いません。（実測値ではないので「ほど」です）

Q. 凝固剤タイプと吸水シートタイプ、どちらがいいですか？

どちらでも構いません。内閣府のガイドラインも「吸水シートや凝固剤で水分を安定化させる」と両方を並べています。選ぶ基準は、1回いくらと、におい対策です。

Q. 賞味期限みたいに、期限が切れたら使えないのですか？

切れても袋は使えます。落ちるのは凝固剤の固まり方です。期限が切れた分は、普段の防災訓練で1回使ってみてください。（メーカーの統一見解は取れていません）

Q. 安い物を大量に買うのと、良い物を少し買うのと、どちらですか？

回数が要る物なので、まず数を満たしてください。そのうえで、家族が長く使いそうな分だけ、においを抑える物に替えてください。

Q. 140回分は、どこに置くのですか？

45リットルのごみ袋2つぶんくらいの体積です。押し入れの下段か、ベッドの下、玄関の収納に入ります。トイレの中に置く必要はありません。

Q. 一度に140回分を買うのは高いです。

1か月に1袋ずつでも構いません。まず足りない数を紙に書いて、冷蔵庫に貼ってください。数が見えていれば、買い物のついでに減らせます。

Q. 断水中の手洗いは？

手指の消毒と、ウェットシートで代用します。食事の前だけは必ず。

6. 関連記事・動画

- 記事2905「断水したら最初の10分にやること」 <https://annsinnkotyann.com/dansui-saisho-no-10pun/>
- 記事3422「断水と水の備えまとめ」 <https://annsinnkotyann.com/dansui-mizu-matome/>
- 記事2664「災害時のトイレ問題完全ガイド」 <https://annsinnkotyann.com/saigai-toilet-mondai-guide/>
- 記事2426「非常用トイレおすすめ10選」 <https://annsinnkotyann.com/hijoyo-toilet-recommended/>
- LINEチェックリスト「持ち出し袋」 <https://lin.ee/nq1Vy4k>

7. 出典一覧

すべて原文を開いて確認しています。確認日は各行のとおりです。

#	資料	使っている所	URL	確認日
1	内閣府（防災担当）『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（p.3 健康被害 / p.4～5 仮設トイレの日数 / p.9 5回・備蓄計画 / p.12～13 手順・外袋 / p.27 200～300mL）	S10・ S11・ S12・ S15 ・ S16	https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/2412hinanjo_toilet_guideline.pdf	2026-09-16
2	東京都下水道局『排水設備防災ハンドブック』P4（汚水ますの確認手順）	S5・ S13	https://www.gesui.metro.tokyo.lg.jp/documents/d/gesui/bousaihandbook	2026-09-16
3	東京都下水道局「災害時のトイレ対策について」	S5	https://www.gesui.metro.tokyo.lg.jp/living/takuchi/toilet_disaster	2026-09-15
4	調布市「大雨時にトイレが流れづらいつ場合の逆流防止法」2024年11月28日更新	S5	https://www.city.chofu.lg.jp/070040/p042005.html	2026-09-16
5	北九州市上下水道局「家庭での下水の逆流を防ぎましょう」	S5	https://www.city.kitakyushu.lg.jp/suidou/s01101064.html	2026-09-16
6	TOTO「断水/給水制限時のトイレの水の流し方」（6～8L＋3～4L・10～12L）	S5	https://jp.toto.com/support/emergency/dansui_teiden/dansui_lever_ari.htm	2026-09-16
7	ノーリツ「断水の場合 アフターサポート」（全水栓を閉める・貯湯タンクは雑用水）	S4・ S6	https://www.noritz.co.jp/aftersupport/disaster/dansui.html	2026-09-16
8	大阪市水道局「よくある質問と回答【断水・出水不良】」（濁り水）	S4	https://www.city.osaka.lg.jp/suido/page/0000160241.html	2026-09-16
9	LIXIL Q&A「断水時や断水復旧時の水栓の取り扱いの注意点」	S4	https://faq.lixil.co.jp/断水時や断水復旧時の水栓の取り扱いの注意点-647d7a3ffa5d4f001c250446	2026-09-16
10	蒲郡市水道課「断水時と濁り水が発生したときの対応のお願い」2023年3月6日更新	S4	https://www.city.gamagori.lg.jp/site/suido/nigori_mizu.html	2026-09-16

11	パナソニック「【エコキュート】断水・水道工事時の対処方法」	S4	https://jpn.faq.panasonic.com/app/answers/detail/a_id/99138/	2026-09-16
12	リンナイ「断水 商品に関する大切なお知らせ」	S4	https://www.rinnai.co.jp/safety/wateroutage/	2026-09-16
13	大阪市水道局「停電によるビル・マンション等の断水に備えましょう」2020年10月5日 / 同FAQ Q5	S8	https://www.city.osaka.lg.jp/suido/page/0000515637.html / https://www.city.osaka.lg.jp/suido/page/0000160902.html	2026-09-16
14	調布市「災害時の飲料水の備蓄・供給（災害時給水ステーション）」2026年8月17日更新	S7	https://www.city.chofu.lg.jp/020090/p013116.html	2026-09-16
15	東京都水道局「くみ置く際の留意事項」	Q&A	https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/shinsai/sonae/kumioki	2026-09-15
16	厚生労働省『令和5年版厚生労働白書』特集p.6（全国136,440戸）	S9	https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/23/dl/2-tokusyu.pdf	2026-09-15
17	国土交通省『令和6年能登半島地震を踏まえた上下水道の強靱化について』（資料3）p.4	S9・S16	https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/suisinkaigi/joukyou_dai8/siryou3.pdf	2026-09-15
18	石川県『令和6年能登半島地震における被害状況及び対応について』	S9	https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kankyo/suidou/documents/kouhyousiryou0401.pdf	2026-09-15

取れなかった根拠（書かないこと）

何が取れなかったか	どこを探したか
断水で給湯器が「空焚き」になるという記述	リンナイ / ノーリツ / パナソニックの3社とも言及なし
便器の残り水が「においを止めるふた」であるという公的記述	内閣府ガイドライン全37ページ / 東京都下水道局2種 / 国交省 / 東京トイレ防災マスタープラン資料編。いずれにも「封水」の語なし
携帯トイレの保存年数10年の根拠	メーカー横断の公的基準は存在せず
携帯トイレの1回あたりの価格帯	公的な調査なし
凝固剤が30秒〜1分で固まるという根拠	製品ごとに異なり、公的な数字なし
庭やベランダに捨てることを禁じた公的記述	環境省・自治体のごみ担当ページに、災害時の携帯トイレの禁止規定なし
排水ポンプの建物では停電中はバケツでも流せないという記述	大阪市水道局は給水側のみ。下水側の記述は取れず
給水ステーションで1日に何回もらえるかの全国共通ルール	自治体ごとに異なる
開封後のペットボトルの水が何日もつかの公的な数字	東京都水道局「くみ置く際の留意事項」は蛇口からのくみ置きが対象
子ども・高齢者の年齢別のトイレ回数	内閣府ガイドラインは平均5回のみ

携帯トイレ140回分の体積	製品差が大きく公的な数字なし
「震度6強＝2～4週間」等の復旧日数の表	記事2664にあるが出典が明示されていない。使わない

8. 比較の基準（数字の後に添えた「イメージの物差し」）

v4で、量の数字の後ろに、バケツ何杯分・ペットボトル何本分・米袋何個分を括弧で添えました。受講者に「8リットルって、どのくらいですか」と聞かれた時に答えられるよう、基準と出典をここに置きます。この表以外の比較を、その場で作らないでください。

使った基準

比較に使った物	基準値	出典・確認日
バケツ1杯	約8L（家庭用の一般的なバケツ）	製品で7～12Lの幅があります。「一般的なバケツで」と前置きし、断定しないでください。
2Lのペットボトル	2L	見たまま
米袋	5kg・10kg	見たまま
水の重さ	1L＝約1kg（20Lタンク満タン＝約20kg）	資料本文のとおり
日数の言い換え	65日＝約2か月 / 151日＝約5か月	暦どおり

どの数字に、何を添えたか

スライド	数字	添えた比較
S5（画面・読み上げ）	便器に直接6～8L	バケツ1杯分ほど
S5（読み上げのみ）	そのあと3～4L	2Lのペットボトル2本分ほど
S5（読み上げのみ）	2～3回に一度、10～12L	バケツで1杯半ほど
S7（画面・読み上げ）	20Lタンク＝20kg	10kgの米袋2つ分の重さ
S7（読み上げのみ）	10Lずつ2個	1個が10kgの米袋1つ分
S7（読み上げのみ）	給水1人3L（調布市）	2Lのペットボトル1本半ほど
S10（画面・読み上げ）	最長65日	約2か月
S16	能登の5か月	v3から「5か月」なので、そのまま

比較を添えなかった数字と、その理由

数字	添えなかった理由
約11万戸・40,490戸・7,860戸・1,821戸（S9）	戸数は世帯数と混同されやすいので、比較しません。数字のまま読みます
3日以内34%（S10）	割合はそのまま読みます
1人1日5回・140回・20回（S11・S16）	回数の体積は製品で大きく違います。画面には入れず、置き場所の質問が出た時だけ「45リットルのごみ袋2つぶん“くらい”」と答えてください（5章のQ&Aにあります）

保存年数10年以上 (S15)	年数です
最初の10分・数十分 (S8・ S14)	時間の実感は、そのまま伝わります

講師の言い方

- 「バケツ1杯分ほど」「ペットボトル2本分ほど」→
「ほど」を必ず付けてください。バケツは製品で容量が違います
- 「20キ口は、10キ口の米袋2つつ分です」→
運べない重さだ、という実感が目的です。持ち上げさせる実演はしないでください
- お金・人数・戸数を物にたとえないでください。この資料では、量の数字だけに比較を付けています

9. 使用条件

出典「防災士・安心こちゃん (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。