

防災だより

いますぐ出来るマンション防災

Vol.06

発行 ライフポート西洋

停電・断水時に役立つ 備えと行動

～「当たり前」が止まるときのために～

自宅で落ち着いて対応するために

停電してもすぐに電気が復旧するとは限りません。大規模な震災で発電所や水道管が壊れ、復旧まで数日～数か月かかる可能性も十分考えられます。今回の防災だよりでは停電と断水への備えについて記載します

停電と断水、マンションではどうなる？

停電・断水時の食事は、カセットコンロと水と鍋だけで調理可能なポリ袋調理が役立ちます。ネットで「ポリ袋調理」と検索すると、たくさんのレシピが紹介されています。



マンションはライフラインが共用部にもあるため、一度機能が停止すると次のような事態が起こり得ます。復旧までは時間を要することが多く、その不便さの中で生活をしなければなりません。

ライフライン	想定される影響（例）
電気	エレベーター停止、オートロックや給水ポンプ停止、照明不点灯・冷暖房停止、冷蔵庫停止
水道	トイレが流れない、洗面・風呂・キッチン給水停止、手洗いや飲用水確保が困難に
ガス	調理できない、風呂に入れない（電気温水器も停止）

停電・断水時の生活シミュレーション

時間帯	想定される状況	準備しておきたいこと
昼間	明るいが出ない	飲料水・携帯トイレの活用、調理に工夫
夜間	停電＋暗闇＋断水	LEDライト・飲料水・情報収集手段を身の回りに
3日目以降	備蓄減少、精神的疲弊	食料・水の分配、隣人との協力も視野に

停電・断水の発生時の対応フロー

1. まずブレーカーを落とす（漏電火災防止）
2. 水の確保（トイレは使わない）
3. 冷蔵庫・冷凍庫の扉は極力開けない／食材は計画的に消費
4. スマホ・ラジオで最新情報を収集
5. 住民間で安否・設備状況の共有



断水時、給水を受ける容器などは各自で用意することが基本です。ポリタンクやウォータータンク、キャリーカートがあると便利です

停電・断水に備えておくべきもの

自治体からの避難指示は出なくても、停電・断水時には普段の生活ができない可能性が高くなります。孤立した時に数日しのぐための装備があると安心です。なお、停電・断水時の最大の情報源であり、家族との連絡にも欠かせないのがスマホです。充電用バッテリーは、3～4回はフル充電ができるものを準備しておくくと安心です。

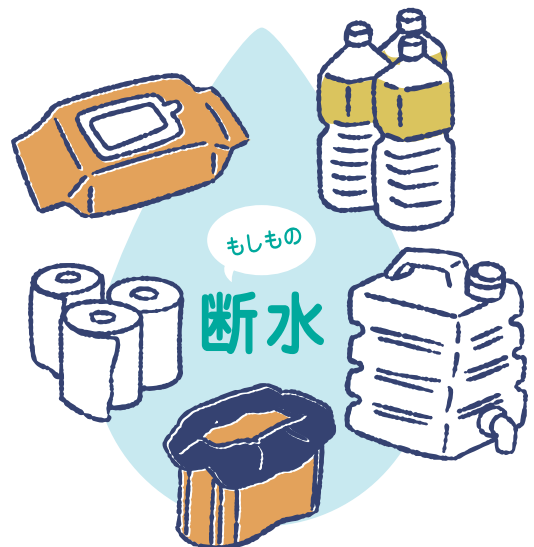


停電への備え

アイテム	目的・活用法
懐中電灯(LED推奨)	部屋・廊下・階段の安全確保に
ヘッドライト	両手が自由に使えるので便利
モバイルバッテリー	スマホ・ラジオ充電用、満充電で保管
手回しラジオ／ソーラー式	情報収集、電池不要で安心
電池(各サイズ)	懐中電灯・ラジオ・時計などに使う
携帯カイロ／夏は冷却シート	冷暖房なしでも快適に過ごす工夫を

断水への備え

アイテム	目的・活用法
飲料水(1人1日3ℓ×7日分)	最低7日分を備蓄(ペットボトル推奨)
生活用水(風呂の残り湯・ポリタンク)	トイレ、手洗い、洗濯などに活用
携帯トイレ(1人1日5回×7日分)	トイレが使えない状況に備える
トイレトーパー・除菌シート	衛生確保に
ウェットティッシュ・ドライシャンプー	手洗い・入浴代替手段として
大型ポリタンク・給水袋	給水車から水を運ぶのに必須(折りたたみ式も)



実は見落としがちなポイント

- ☑ マンションの給水ポンプやオートロックも停電で停止する
 - ▶ 共用設備の作動状況を **事前に管理会社へ確認**
- ☑ 冷蔵庫は開け閉めを最小限にする
 - ▶ 中の食材は **48時間以内に消費**(冷凍品から先に)
- ☑ カセットコンロが使えるライターや点火器具が必要な場合も
 - ▶ **電池式点火器**があると便利
- ☑ 断水時のトイレは無理に流さない
 - ▶ 詰まり・逆流の危険(**携帯トイレを活用**)

痛みやすい生鮮食品は
クーラーボックスなどに
移す対策も有効!



10秒で3℃上昇

冷蔵庫の扉を10秒ほど開けただけで、庫内の温度は約3℃上昇します。停電時の開け閉めは最小限に。必要な場合は、ドアを細く開け、できるだけ庫内の温度を上げないことを心掛けましょう。

在宅避難を実現するために

停電・断水は、「どこでも、誰にでも起こる、都市型災害」です。日頃から準備をしておけば、「パニックにならず、自宅で落ち着いて対応すること」ができます。避難しない選択肢=在宅避難を実現するためにも、備えを怠らず、家族で話し合っておきましょう。