





## 携帯トイレを使ってみよう

「携帯トイレを用意したからひと安心」と、中も開けずに放置していませんか？  
災害時はパニックになり、電気もつかない暗いトイレで四苦八苦…。なんてことがないように、家族で一度は使い方の練習をしましょう。

### 1 便器カバー用の袋を設置

便座を上げ、袋をかぶせて、テープで止める(排泄用の袋が、便器内の水につかないようにする)



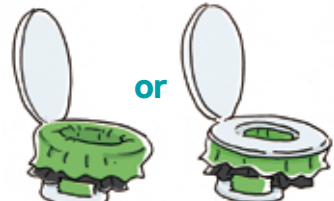
### 3 排泄して固める

凝固剤やシートを入れるタイミングは、商品の説明書で確認しておく



### 2 排泄用の袋をかぶせる

便座を汚したくない場合は便座の上から、ふだん通りの使用感を重視する場合は便座の下からかぶせる



### 4 排泄用袋を捨てる

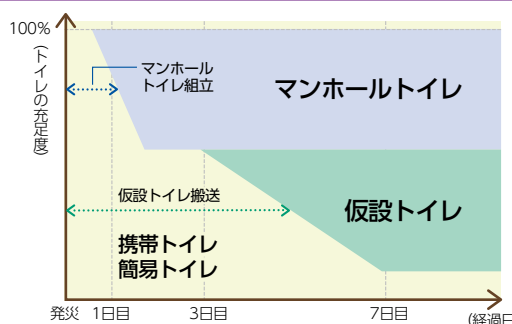
排泄用の袋だけではなく、口を固く縛る。災害時は一定期間保管することになるため、保管容器と保管場所を考えておく



## 合わせて備えておきたい衛生グッズ

- ☐ トイレトペーパー  
自分がどのくらい使うかを知っておく
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 消毒用アルコール  
トイレのあとと、食事の前に
- ☐ 使用済み排泄袋を入れておく  
ふた付きのバケツなど
- ☐ 消臭スプレー・消臭袋など
- ☐ ライト  
手で持たずにトイレ空間を照らす  
LEDランタンなどがおすすめ
- 《女性に助かるグッズ》
- ☐ 生理用ナプキン
- ☐ おりもの用シート
- ☐ 携帯ビデ

## 時間経過に応じた災害用トイレ組み合わせ



【トイレの充足度のイメージ図】 国土交通省「マンホールトイレ整備・運用のためのガイドライン」より

## マンホールトイレを知っておこう

携帯トイレを長期間にわたって使用することは、衛生面やごみの問題から好ましくありません。そこで知ってほしいのが「マンホールトイレ」です。

マンホールトイレは避難所などの専用のマンホールの上に、便器と組み立て式のトイレ室を取り付けたもの。排泄物は下水道に直接流れていくので、くみ取りの必要もなく、衛生的で臭いの少ないトイレです。

天気のよい昼間などはマンホールトイレを利用するなど、家の携帯トイレとの併用も考えておきましょう。



住んでいる地域の災害用トイレの場所を、確認しておこう。

写真提供：宮城県東松島市建設部下水道課

## パルくらす

(毎週発行 別カテゴリー)

災害用トイレ関連商品は月に1回程度のペースで『パルくらす』に掲載しています。携帯トイレのほか、持ち出しのできる、組み立て式簡易トイレなどもあります。

※価格はすべて税込み。  
※薬を服用している方は薬の影響で便や尿が凝固しない場合があります。  
※水洗トイレには流せません。廃棄の際は各自治体の条例に従ってください。

## 凝固剤派で、ポリ袋も必要という方に

1 回分の凝固剤が個包装されているので、持ち運びにも便利

### 防災トイレ 50回用・10回用

[50回用／4298円(特価)]  
凝固剤50個・汚物袋50枚  
[10回用／1598円]  
凝固剤10個・汚物袋10枚  
4月3回「パルくらす」



## 命と尊厳に関わる災害時のトイレ問題



加藤 篤さん  
NPO法人  
日本トイレ研究所 代表理事  
災害時のトイレ調査や防災トイレ計画の作成を行うほか、小学校のトイレ空間改善、街中のトイレ改善活動を展開している。

近著 「うんちはすごい」 イースト新書  
知っておきたい  
うんちの知識をわかりやすく解説。  
災害時トイレの知恵も掲載

水洗トイレは、「電気」「給水」「排水」「空間」がそろってこそ成立するシステムです。災害でこのうちどれか1つでも機能なくなると、トイレはただの器となります。ですが私たちは、レバーひとつで解決できる便利さに慣れすぎていて、トイレが使えなくなることを想像できないのです。  
災害が起これば、水洗トイレは使えないでしょう。水が出ない、流せない避難所のトイレは、たちまち汚物でいっぱいになります。すると人はトイレの回数を減らそうと水分摂取を抑えはじめます。このことが、さまざまな病気を引き起こし、最悪の場合、死に至ることもあります。災害時のトイレ問題は命と尊厳に関わる大きな問題です。  
みなさんは、ぜひとも「携帯トイレ」を備えて、もしものときは、自宅のトイレを有効活用してください。たとえ耐震化された建物に住んでいても、水や食料の備蓄があっても、トイレが使えなければそこの生活は成り立たないことを、知っておいてください。

## 携帯トイレを準備しよう

### 携帯トイレとは？

ポリ袋の中に排泄して、排泄物を吸水シートに吸わせるか、凝固剤で固めるもの

### 選び方のポイント

- 消臭機能のある処理剤や袋を選ぶ
- 吸収量はどのくらいか？
- 使いやすいものか？

停電で  
真っ暗な中で  
使う可能性あり

### どのくらい必要？

少なくとも7日分は備蓄を

$$\begin{matrix} \boxed{1人1日} \\ \boxed{約5回} \end{matrix} \times \begin{matrix} \boxed{家族} \\ \boxed{3人} \end{matrix} \times \begin{matrix} \boxed{7日分} \end{matrix} = \boxed{105回分}$$

自分のトイレ回数を知っておこう

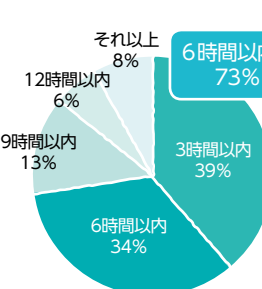
## ライフライン復旧までの目安

電力……………7日	ガス……………60日
通信……………14日	上下水道……30日

東京都地域防災計画より

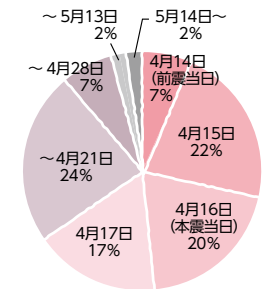
## 熊本地震におけるトイレ事情

地震発生後、最初にトイレに行きたいと感じた時間は？



※回答者ベース  
n=195

仮設トイレが避難所に最初に設置されたのはいつ？



※回答者ベース  
n=123 (「分からない」と回答した人を除く)

平成28年熊本地震「避難生活におけるトイレに関するアンケート」より  
実施主体：岡山朋子(大正大学人間学部人間環境学科)  
協力：特定非営利活動法人 日本トイレ研究所

## 1回の排泄に必要なもの

### 1 便器カバー用の袋……1枚

一度設置したらそのまま破れるまで使用できる 45ℓポリ袋など

### 2 排泄用の袋……………1枚

基本的に排泄ごとに替える 45ℓポリ袋など

### 3 排泄物の液体を固体に変えるもの

市販の吸水シート、凝固剤のほか、紙おむつなどでも代用可能

吸水シート または 凝固剤

## 吸水シートを使いたい、価格を抑えたい方に

吸水シートを重ねて排泄するタイプ。吸水ポリマーシートで覆って固めるので、汚物が見えず、臭いを抑制。汚物袋1枚で3～10回使用



### シートイレ 50回分セット

吸水シート60枚・汚物袋20枚  
50回分／2916円(特価) 3月3回「パルくらす」

## ポリ袋は自分で用意するという方に

消臭効果のある凝固剤のみのタイプ。計量スプーンと、お試しパック3回分付き



### 簡易トイレ強力凝固・消臭剤 +らくらく後始末セット

20回分／1472円  
40回分／2138円(特価)  
3月3回「パルくらす」

3・4月に  
パルシステムで  
注文できる携帯トイレ