令和7年10月17日更新

更新ページ　2

防災基礎

（備蓄編）

大竹市
危機管理課

公開先
大竹市HP
防災研修資料

ライフライン復旧までの日数（web情報からの抽出）

復旧日数：９割以上（概ね）復旧までの日数

令和7年4月11日　更新
作成　大竹市危機管理課

区分	災害		復旧日数			
	年	名称	電気	水道	LPガス	都市ガス
地震 震度7	1995	阪神淡路 大震災	1週間	3ヶ月		3ヶ月
	2011	東日本 大震災	1週間	4ヶ月	1ヶ月	2ヶ月
	2016	熊本地震	1週間	1週間	自動遮断 のみ発生 供給途絶なし	2週間
	2018	北海道 胆振地震	２日	３日	被害なし	
風 水害	2018	平成30年 7月豪雨 （西日本豪雨）	1週間	3週間	５日	

大竹市 ガス:LP⇒復旧早い（マイコンメータの復旧必要）
水道：（地震）<u>液状化現象</u>⇒大規模断水の可能性

ライフライン復旧までの日数(web情報からの抽出)

復旧日数:9割以上(概ね)復旧までの日数

令和7年4月11日　更新
作成　大竹市危機管理課

区分	災害		復旧日数			
	年	名称	電気	水道	LPガス	都市ガス
地震 震度7	1995	阪神淡路 大震災	1週間	3ヶ月		3ヶ月
	2011	東日本 大震災	1週間	4ヶ月	1ヶ月	2ヶ月
	2016	熊本地震	1週間	1週間	自動遮断 のみ発生 供給途絶なし	2週間
	2018	北海道 胆振地震	2日	3日	被害なし	
風 水害	2018	平成30年 7月豪雨 (西日本豪雨)	1週間	3週間	5日	

大竹市 ガス:LP⇒復旧早い(マイコンメータの復旧必要)
水道:(地震)<u>液状化現象</u>⇒大規模断水の可能性

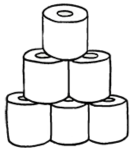
備蓄目標日数

従来　最低3日　できれば1週間
今後　最低1週間　目標2週間が望ましい

行政が準備できる備蓄品には限界があります。
自分の命を自分で守るために、　備蓄品は、自分で用意しましょう。

令和7年4月11日　更新
作成　大竹市危機管理課

目標日数	従来の考え方	大規模災害	広範囲に影響する大規模災害
災　害	局地的な災害	阪神淡路大震災 東日本大震災・熊本地震 平成30年7月豪雨 五日市岩国断層帯地震 安芸灘断層群地震 南海トラフ巨大地震 （半割れの場合）	令和6年能登半島地震 南海トラフ巨大地震 （東西が同時期に発災した場合）
発災0日～3日	備蓄3日分	備蓄　1週間分	備蓄　2週間分
3日～1週間	応援物資供給体制	備蓄　1週間分	備蓄　2週間分
1週間～2週間		実際は3日以上 応援物資供給体制	備蓄　2週間分
2週間～			物流が飽和し長時間を要するとの指摘あり 応援物資供給体制



備蓄(びちく)の優先(ゆうせん)順位(じゅんい)

トイレ＞水＞食べもの

食(た)べなくても、水(みず)があれば2～3週間(しゅうかん)は生(い)きられます。
水(みず)がないと、4～5日(にち)しか生(い)きられません。
トイレは、半日(はんにち)も我慢(がまん)できません。
トイレがないと、水(みず)も食(た)べるのも止(や)めるので倒(たお)れます。

無いと困るもの ＞ あったら方がよいもの

電力
その他
人により
必要な物

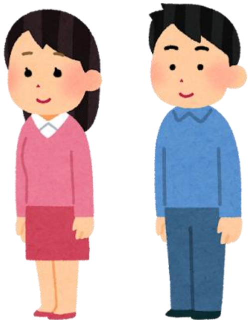
無いと困るもの

あった方が
よいもの

令和7年8月4日　更新
作成　大竹市危機管理課

必要な水の量

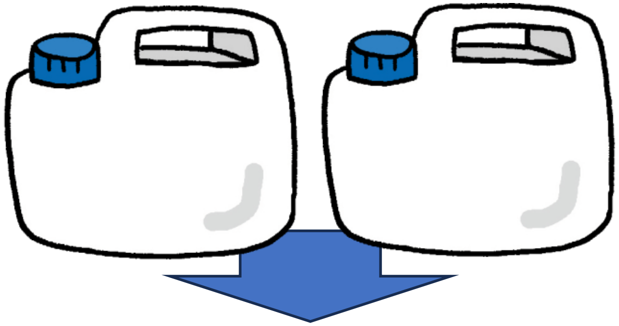
飲料水

	1日	3日
		
大人	3L	9L
子供	1.5L	4.5L

生活用水

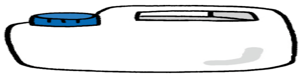
ふつうの生活

1人1日　20～80L



災害時の生活

1人1日　2～6L



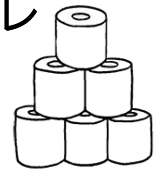
工夫で水を節約

作成:大竹市危機管理課　令和7年1月20日追加

目標日数に応じた備蓄量（1人分の場合）

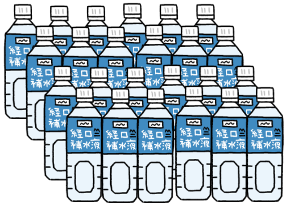
品目	トイレ	水（飲料水）	食料	電力
基準	1日　5回	1日　3L	1日　3食	使用する機器による
3日	15回分	9L	9食	
1週間	35回分	21L	21食	
2週間	70回分	42L	42食	

凝固剤付きトイレ



トイレットペーパー

2Lペットボトル



500mlペットボトル

工夫で食糧費を抑制

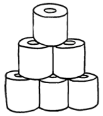
バーナー/コンロ
ぜひ準備を！

乾電池

モバイルバッテリー

発電機

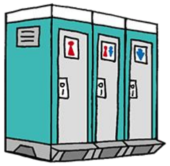
ポータブル電源



トイレットペーパーも必要

非常時のトイレについて

令和7年7月22日　更新
作成　大竹市危機管理課

	①	②	③	④	⑤
方法	生活用水利用による	非常用トイレ（凝固剤利用）		仮設トイレ	マンホールトイレ
	普段のトイレ	普段のトイレ	特設トイレ		
長所	既存のトイレが使用可能	既存のトイレが使用可能	設置が容易	設置が容易	既存の下水道が利用可能
短所	大量の水が必要（１回4～5Ｌ）	やや高価 1人10日（50回）分で約5000円	椅子の購入が必要	大量調達に時間がかかる	改修工事が必要（大竹市未対応）
	（地震等）下水道破損時使用不可	発災後入手困難（備蓄必須）		異臭大（汲取式）	（地震等）下水道破損時使用不可
		ゴミ回収まで保管 異臭対策必須（BOS袋推奨）			
個人への適応度	×	◎	○	△	×

水の確保について

飲料水（飲める）

個人備蓄 ペット水　　個人備蓄 水道水

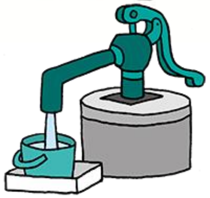
新しいもの

一般に言われる
最低3日分　　9リッター（3Ｌ／日）
理想1週間　21リッター
　～ 2週間　42リッター
とはこの部分です。

3日程度
給水所の
配給水
（飲める）

古くなったら
生活用水に活用

個人備蓄 ペット水　　個人備蓄 水道水



井戸水の活用

風呂に
ためた水

水洗トイレ
4～5Ｌ／回
必要

シャワー
の代用

湯煎調理
で古い水を活用

飲料以外に
生活には多くの水が必要です。
工夫すればより多くの水確保と
節水ができます。

生活用水（飲めない）

作成：大竹市危機管理課

市販水の価格

保存期間　1年　市販価格

販売価格	2 L	6本入り	360～ 500円
	500mL	24本入り	900～1200円

保存期間　2年　市販価格

販売価格	2 L	6本入り	450～ 800円
	500mL	24本入り	900～1900円

→

安価

大量確保に適

保存期間超過後

生活用水に応用可

保存期間　5年　市販価格

販売価格	2 L	6本入り	1300～1600円
	500mL	24本入り	2200～3000円

→

高価

購入は個々の判断

作成:大竹市危機管理課

ローリングストック

令和7年2月20日　追加
作成　大竹市危機管理課

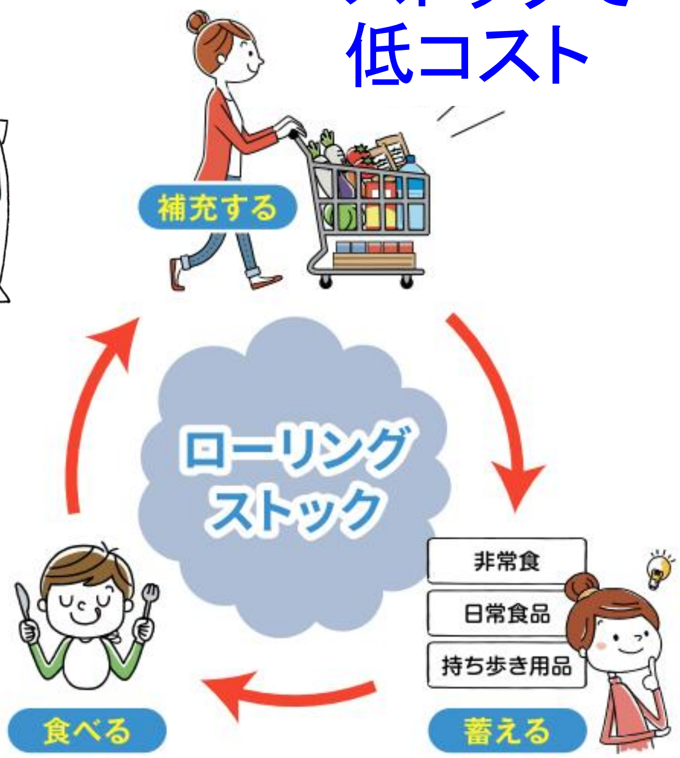
「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

災害用食料
アルファ化米
は高価！

1食400円

普段使いの食料
多めに購入

ローリングストックで低コスト



備蓄米
レシピ追加

湯煎(ゆせん)によるご飯の炊き方

準備するもの

米　湯煎袋(ゆせんぶくろ)

なべ・ふた
水、みりん
(備蓄米時)

カセットコンロ
カセットガス缶

計量カップ
紙皿・割箸

はさみ

防災上のメリット

○　洗い物なし
　　使用後は燃やすごみ
○　水は使いまわし
○　おかずも温められます。

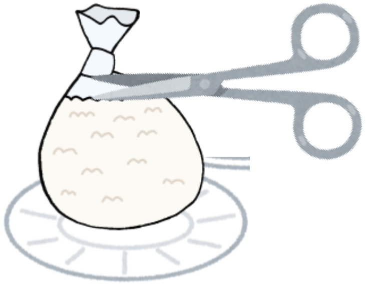
炊き方

浸水(しんすい)【30分～1時間】
備蓄米時【1～2時間】

	研ぎ洗い	水の量	その他
新米	省略可	1.2倍	
備蓄米	推奨(消臭)	1.2倍	みりん(小さじ2/合)

湯煎袋は空気を抜くように縛る

湯煎(ゆせん)【30分】
沸騰(ふっとう)した
なべで袋ごと煮る
※ふたをして効率up



開封(かいふう)
箸(はし)でほぐす
出来上がり

令和7年7月22日　更新
作成　大竹市危機管理課

水だけで作るカップ麺の作り方

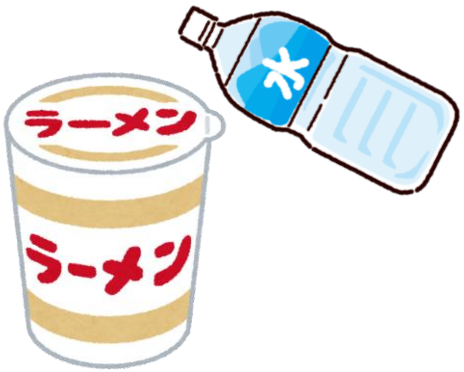
準備するもの

カップ麺　水　割箸

防災上のメリット

○　お湯なしで作れます。

作り方



注水
水を入れる

待ち時間
標準：20～30分
冬季：60～90分

開封
箸でほぐせば
出来上がり

（参考）農林水産省ガイドブック

食料について

飲料水や食料の備蓄や調理法については
こちらもご参照ください。

出典：農林水産省HP
災害時に備えた
食品ストックガイド

流通するガス缶の区分

CB缶（Cassette Gas Bombe：カセットガスボンベ）

価格：安価
入手：容易（100円ショップ・スーパー）
用途：家庭用カセットコンロ
　　　キャンプ用シングルバーナー
備考：JIS規格統一⇒他社製品流用可

⇒ 用途：防災用
家庭用
キャンプ用

OD缶（OutDoor：アウトドア）

価格：高価
入手：キャンプ用品店
　　　ホームセンター
用途：キャンプ用シングルバーナー
備考：メーカーごとに仕様異なる
　　　⇒バーナーと同じメーカー限定

⇒ 用途：キャンプ用

ガソリン缶（ホワイトガソリン）

価格：高価
入手：一部のガソリンスタンド
用途：キャンプ用シングルバーナー等

⇒ 用途：キャンプ用

作成：大竹市危機管理課

（CB缶）バーナーとコンロの違い

イメージ	風防付き	
名　称	シングル・バーナー	カセット・コンロ
火力	2,000～2,800kcal/h	
長　所	小型軽量 （180～400g）	中型の調理器具に対応（鍋底～24cm）
短　所	中小型の調理器具に限定（鍋底～16cm）	やや大型・重い （2～4kg）
備　考	どちらも、防災用品として適ですが、 一般的に、避難所（屋内）は火気使用禁止が多い ⇒ 屋外使用が原則 ⇒ 風防必須	

風防なし
室内限定

作成：大竹市危機管理課

ガス成分とCB缶の特徴

ガス成分	ブタン	イソブタン	プロパン
適応気温	4.5～9.5℃以上	−6～−1℃	−37～−32℃
気化熱	5～10℃		
沸点	−0.5℃	−11℃	−42℃
価格	安価		高価
備考	使捨ライター 安価なCB缶		高圧環境が必要 CB缶不向き

CB缶	使用気温	ブタン	イソブタン	プロパン	販売店舗	実売価格
安価なもの	5～10℃以上	100%			100円ショップ スーパー	1本 100～ 150円 3本 300～ 450円
一般的なもの	0℃以上	70～100%	30～70%		100円ショップ スーパー	1本 200～ 300円 3本 600～ 900円
高価なもの（氷点下用）	0℃以下		70～90%	30～5%	キャンプ用品店	1本 400～ 500円 3本1200～1800円

作成：大竹市危機管理課

備蓄上の概算

燃焼時間　強火（2,300kcalで）1本あたり約120分

⇒　１回30分　１日３回使用した場合　1本で1.3日　１週間で6本使用

電子機器と電力源

機　器		電力源	
		電池	内臓バッテリー（USB接続）
	スマホ	×	○
	ラジオ	○	○
	LEDランタン	○	○
	懐中電灯	○	○

電池＋内臓
ハイブリット機能
災害時に最適

電池

ソーラーパネル
モバイルバッテリー

作成：大竹市危機管理課

電池について

電池	長　所	短　所
単1 単2	○容量大	×災害時 入手困難
単3 単4	○災害時 入手可能	×容量小

単1･単2電池

- 余裕ある備蓄を心がける
- 単3･4を流用できるスペーサーは効果的

スペーサー

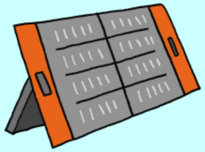
サイズ	電池容量等		使用機器			持続力	災害時入手しやすさ
	充電式の例※1	乾電池の例※2	ラジオ	ランタン	懐中電灯		
単1	6,000mah	約130時間	･	○	○	◎	×
単2	3,200mah	約55時間	･	○	○	○	×
単3	1,900mah	約20時間	○	○	○	△	◎
単4	800mah	約8時間	○	○	･	･	○

※　パナソニック社製　エネループで比較

※　パナソニック社製　アルカリ電池を使用し0.9V、100mAで比較

作成:大竹市危機管理課

ソーラーパネルについて

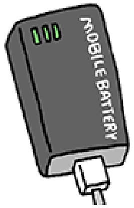
分類	価格	発電力	携行力	充電に必要な機材	対応機器	災害時の有効性	立退避難行動時の有効性
屋根設置型	規模による	◎ 規模による	×	大型 蓄電池	家庭内 全般	◎ 自宅避難時に有効	× 移動不可
ポータブル型 	¥200,000 ～ ¥30,000	◎ 200-60W	○	ポータブルバッテリー	テレビ 電子レンジ IHコンロ	◎	○ 車両搭載が必要
小型	¥15,000 ～ ¥7,000	○ 60-20W	◎	モバイルバッテリー	（ノートPC） タブレット スマホ	◎	◎ リュックでの携行可
モバイルバッテリー一体型	¥5,000 以下	× 微弱	◎	なし		×	× 発電力期待できず

作成:大竹市危機管理課

発電機の必要性

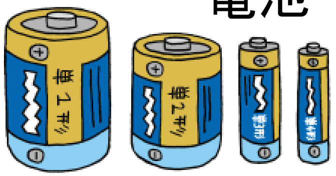
電化製品
充電問題

バッテリーでは
電力に限りあり



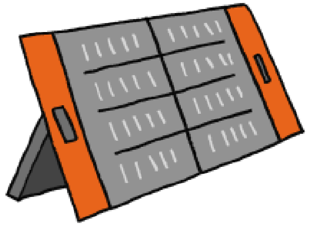
モバイル
バッテリー

電池



ポータブル
電源

バッテリーを
充電する発電機
は必須



ソーラー
発電機

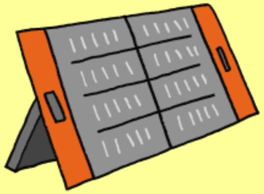
ガソリン
発電機

カセット
ボンベ
発電機

令和7年5月26日　追加
作成　大竹市危機管理課

発電機の種類と特性（防災視点）

令和7年5月26日　追加
作成　大竹市危機管理課

イメージ	名　称	利点	欠点	評価	必須
	ソーラー 発電機	○燃料不要 ○騒音なし ○運用コストなし	×発電力小 充電時間長い （60～200w） ×日射の影響大 （天候・向き補正）	△	
	ガソリン 発電機	○発電力大 （900～3000VA） ○運用コスト安 ○運転時間長 ○日射影響なし	×騒音が大 ×燃料保管に難 （保存期間半年） （保管場所制限） ×定期整備必要 ×災害時 燃料入手難	○	ポータブル電源 組合わせで真価を発揮
	カセット ボンベ 発電機	○発電力中 （600～1800VA） ○燃料保管容易 （保存期間7年） ○災害時 燃料入手可 ○日射影響なし	×騒音が大 ×定期整備必要 ×運用コスト中 （ポタ電満充電に CB管1-2本必要） ×運転時間短 （1時間程度）	◎	

防災用ハイブリット機器

特徴⇒複数の電力源が利用可能

ラジオ

LED ランタン

専用充電地

単1電池x3

専用スペーサー

単3電池x6

又は

単4電池x6

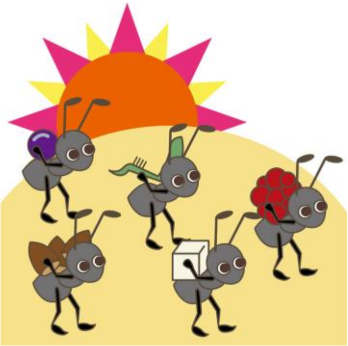
作成:大竹市
危機管理課

童話 「アリとキリギリス」

災害が起きると、必要な物資は入手困難になります。

備蓄の有無は、「アリとキリギリス」の比較に似ています。

皆さんは、どちらになりたいですか？



イラスト出典：パブリックドメインQ　著作権フリー画像素材集