

这种时候， 厕所 无法使用

～灾害期间解决如厕问题的实用指南～

トーキョーの、東。
ちょっと
すごく今。



KOTO City in TOKYO

发行寄语

灾害期间不仅会停水，还可能因停电、排水设施损坏、马桶损坏等原因导致家中厕所无法使用。

在公寓住宅中，即使外观看不出什么异常，但如果在排水设备损坏的状态下冲水，可能会导致污水在建筑物内倒灌溢出。

一旦厕所无法使用，污物就无法冲走，会滋生恶臭，导致厕所卫生环境恶化。以往受灾地区曾出现多起严重健康危害案例：感染诺如病毒等导致传染病暴发；灾民为减少上厕所次数而控制水分摄入导致慢性脱水等；甚至有引发灾害相关死亡的案例。为确保大家在灾害期间继续安心生活，不仅需要“食物和水”，“厕所应急物资的储备”也同样至关重要。

在江东区长期计划中，将“打造能让居民安全安心生活、具备抗灾能力的城区”列为我区的重要课题，并持续推进防灾对策。本指南手册以通俗易懂的方式介绍了灾害期间在公寓住宅、独栋住宅安心度过居家避难生活时的如厕问题和应对步骤。

请大家务必阅读本手册，并借此机会思考灾害期间生活与储备相关事宜。



江東区長
大久保朋果
江東区区长
大久保朋果

目录

了解灾害期间如厕问题应对步骤	3
灾害期间如厕问题应对步骤	4
发生灾害后立即要做的事	5
关于如厕问题的应对	公寓住宅 7 ~ 14
	独栋住宅 15 ~ 22

紧急检查步骤

功能检查步骤

临时使用步骤

恢复确认步骤

江東区観光大使
Kotomi-chan



了解灾害期间如厕问题应对步骤

当建筑物或地块内的排水设备发生损坏时，使用抽水马桶可能会导致污水从马桶溢出或漏水。

为了避免发生这种情况，事先了解如厕问题的应对步骤至关重要。

如厕问题的应对步骤包括 5 步（右图）。“1. 发生灾害后立即要做的事”，这一步公寓住宅和独栋住宅相同，但从“2. 紧急检查步骤”开始内容有所不同，请分别确认相应页面。

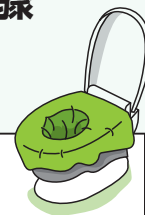
此外，由于不同建筑物的排水设备有所不同，这里仅说明大致的确认方法。实际操作时，建议向建造房屋的施工方或物业管理公司咨询检查部位等事宜。



本手册中的设备检查相关内容根据《公寓住宅“灾害期间厕所使用手册”编制指南》（公益社团法人 空调新风与卫生工学会 公寓住宅居家避难厕所使用方法研讨小委员会）编写。



灾害期间如厕问题应对步骤



1. 发生灾害后立即要做的事
使用便携式应急厕所（便携厕所）

2. 紧急检查步骤
确认厕所设备和建筑物周边

无异常

异常

3. 功能检查步骤
用水桶冲水和检查设备



异常

无异常

4. 临时使用步骤
继续执行功能检查步骤

异常

无异常

使用便携厕所

5. 恢复确认步骤

1. 发生灾害后立即要做的事

便携厕所是在停水或无法冲水时安装到马桶上使用的袋式便器。通过吸收剂（凝固剂或吸收垫等）将袋中的排泄物固化。

灾害刚发生后无法立即得知给排水设备的受损情况。为避免排水故障，请优先使用便携厕所。

便携厕所的选择方法

选择便携厕所时，重要的是能否充分吸收和存放一次排泄中排出的粪便和尿液。还要确认是否有防臭功能。

不实际使用就不知道是否好用，因此建议储备后作为演练先试用一次。如有问题，可考虑其他产品，以确保能安心地上厕所。

（参考）

便携厕所相关达标产品列表

NPO 法人日本厕所研究所制定了可确保灾害期间安心使用的便携厕所选择标准，并公布了达标产品列表。强烈建议您在储备时作为参考。



便携厕所的使用方法



※便携厕所大多用于座便器，如需用于蹲便器，请事先确认。

江东区便携式厕所的丢弃方法

〈未使用〉

请在可燃垃圾回收日丢弃。可与其他可燃垃圾放入同一垃圾袋中丢弃。

〈平时使用（演练等）〉

请去除附着的吸收剂后将粪便冲入厕所，其余在可燃垃圾回收日丢弃。可与其他可燃垃圾放入同一垃圾袋中丢弃。

〈灾害期间使用〉

在垃圾清运恢复之前，使用过的便携厕所在各家庭请与其他生活垃圾分开存放。垃圾清运恢复后，作为易腐可燃垃圾优先清运。

〈参考〉

• 灾害期间的垃圾丢弃方法

(<https://www.city.koto.lg.jp/381104/kurashi/gomi/haiki/katazukegomi.html>)

• 灾害废弃物处理手册～家庭能做的事～

(<https://www.city.koto.lg.jp/381104/kurashi/gomi/haiki/handbook.html>)

※在江东区外丢弃时，请确认当地政府规定的垃圾处理方法。

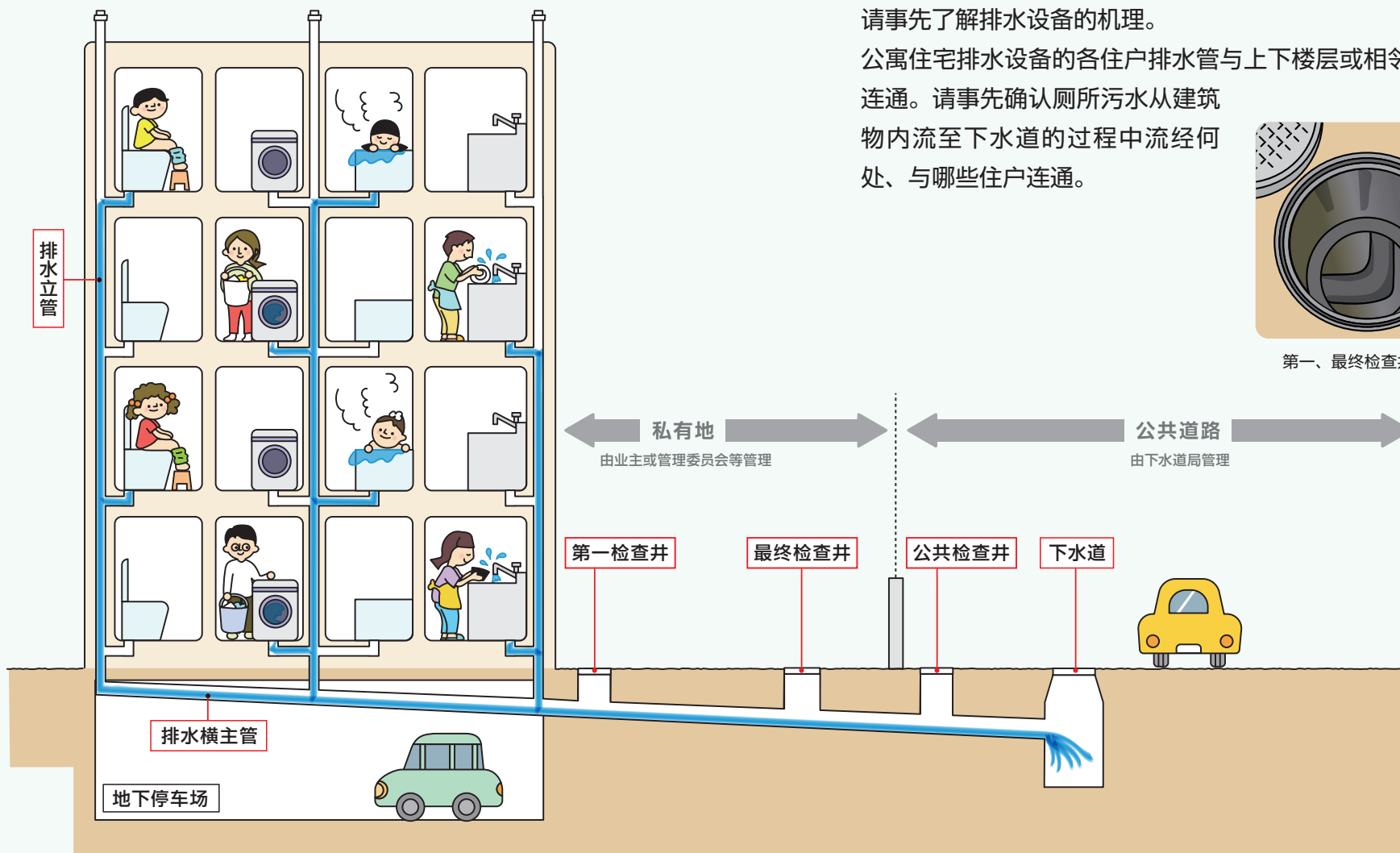
公寓住宅的如厕问题应对措施

为确保灾害期间在自家度过避难生活（居家避难），厕所应急物资的储备至关重要。在考虑如厕问题应对步骤时，请事先了解排水设备的机理。

公寓住宅排水设备的各住户排水管与上下楼层或相邻住户连通。请事先确认厕所污水从建筑物内流至下水道的过程中流经何处、与哪些住户连通。



第一、最终检查井示例



图：排水设备示意图

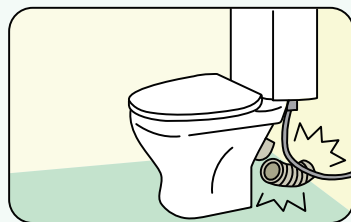
2. 紧急检查步骤

安装便携厕所后，住户和管理委员会通过目视检查给排水设备有无严重损坏。如无问题则进入“3. 功能检查步骤”，如有问题则继续使用便携厕所。(No.④～⑨请参照右页图示)

No.	检查项目示例	☒	住户	管理委员会
①	是否发生停电	☐	☒	☒
②	水阀（水龙头等）是否出水	☐	☒	☒
③	马桶有无损坏	☐	☒	☐
④	马桶后方等处的排水管是否脱落	☐	☒	☐
⑤	检查蓄水箱外观有无损坏	☐	☐	☒
⑥	地面有无隆起或沉降	☐	☐	☒
⑦	窨井是否因土壤液化等原因而浮起	☐	☐	☒
⑧	第一检查井、最终检查井有无损坏	☐	☐	☒
⑨	排水横主管有无损坏（地下坑道除外）	☐	☐	☒

检查点位

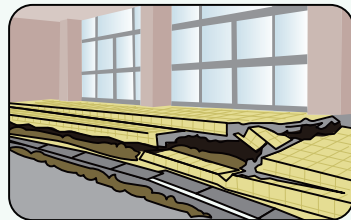
需要事先确认检查点位的位置和外观等平时的状态。如有不同，则可能有损坏。



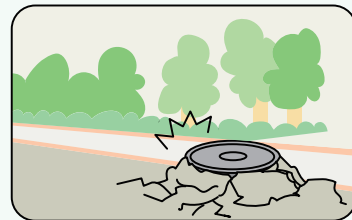
④ 马桶后方等处的排水管是否脱落



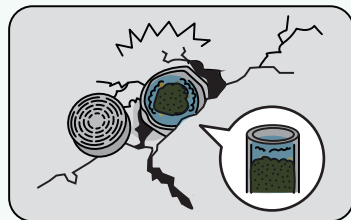
⑤ 检查蓄水箱外观有无损坏



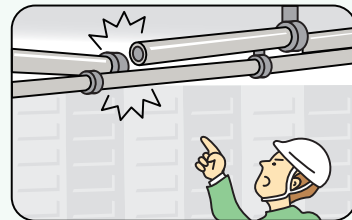
⑥ 地面有无隆起或沉降



⑦ 窨井是否因土壤液化等原因而浮起



⑧ 第一检查井、最终检查井有无损坏



⑨ 排水横主管有无损坏（地下坑道除外）

OR

3. 功能检查步骤

排水设备的损坏有时不冲水就无法发现。即使在停水的时候，只要能保障用水，就可以取下便携厕所改用水桶冲水，这样就能及早发现问题，将损失降到最低。

如有问题，请停止用水桶冲水，改用便携厕所。

1) 用水桶冲水 住户

用水桶向马桶中冲水。不同种类的马桶所需水量不同。操作得当的话，大约 3～6 升即可冲净。

卫生纸可能造成管道堵塞，请作为可燃垃圾处理。

用水桶冲水的技巧

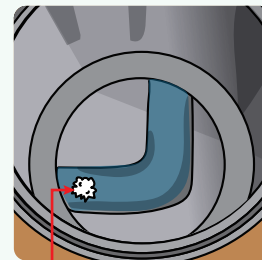
使用塑料瓶等无法一次性冲入足够的水量，建议使用水桶。快速冲水，将粪便和尿液推入马桶深处。诀窍是让水直接冲击粪便。



2) 察觉故障苗头

〈第一检查井的检查〉 管理委员会

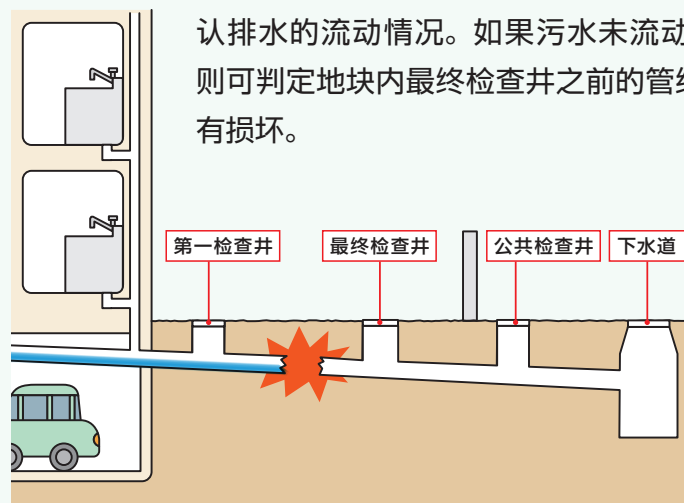
打开第一检查井的井盖，确认排水的流动情况。将卫生纸揉成团投入，经过一段时间后确认是否已经消失。如果卫生纸仍在，则可判定排水设备有问题。



投入卫生纸

〈最终检查井的检查〉 管理委员会

在公共检查井前地块内的最终检查井确认排水的流动情况。如果污水未流动，则可判定地块内最终检查井之前的管线有损坏。



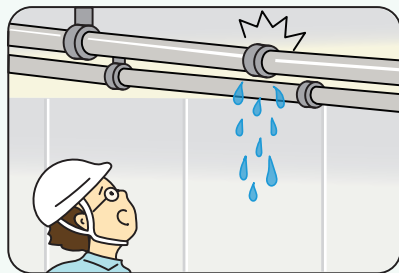
OR

〈其他检查（功能检查步骤）〉

排水横主管

管理委员会

仅在可目视确认排水横主管时，确认损坏情况和漏水。坑道内危险，请勿进入。



天花板管道、明管

住户

天花板等的管道如有损坏，周围会有渗水等痕迹。排水立管和排水横主管如有明管部分，目视确认有无损坏和漏水。



马桶

住户

请先盖上马桶盖，确认马桶内的水是否溅出打湿盖子内侧。如果盖子内侧打湿，则可能有故障，请使用便携厕所。

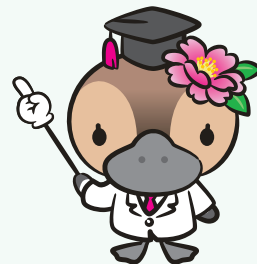


4. 临时使用步骤

即使排水设备有损坏，在“3. 功能检查步骤”中也可能不会出现问题，而在持续用水桶冲水后出现某些问题。在“4. 临时使用步骤”中，持续用水桶冲水，并与“3. 功能检查步骤”同样进行确认。如有问题，请停止使用厕所，改用便携厕所。

5. 恢复确认步骤

即使停电和停水恢复，给排水设备仍可能有损坏。请事先确定停电和停水恢复后的应对步骤及委托的施工方。损坏程度不同，修理内容也不同，请向物业管理公司等咨询，接受受灾情况调查，并考虑委托专业施工方进行修理。



独栋住宅的如厕问题应对措施

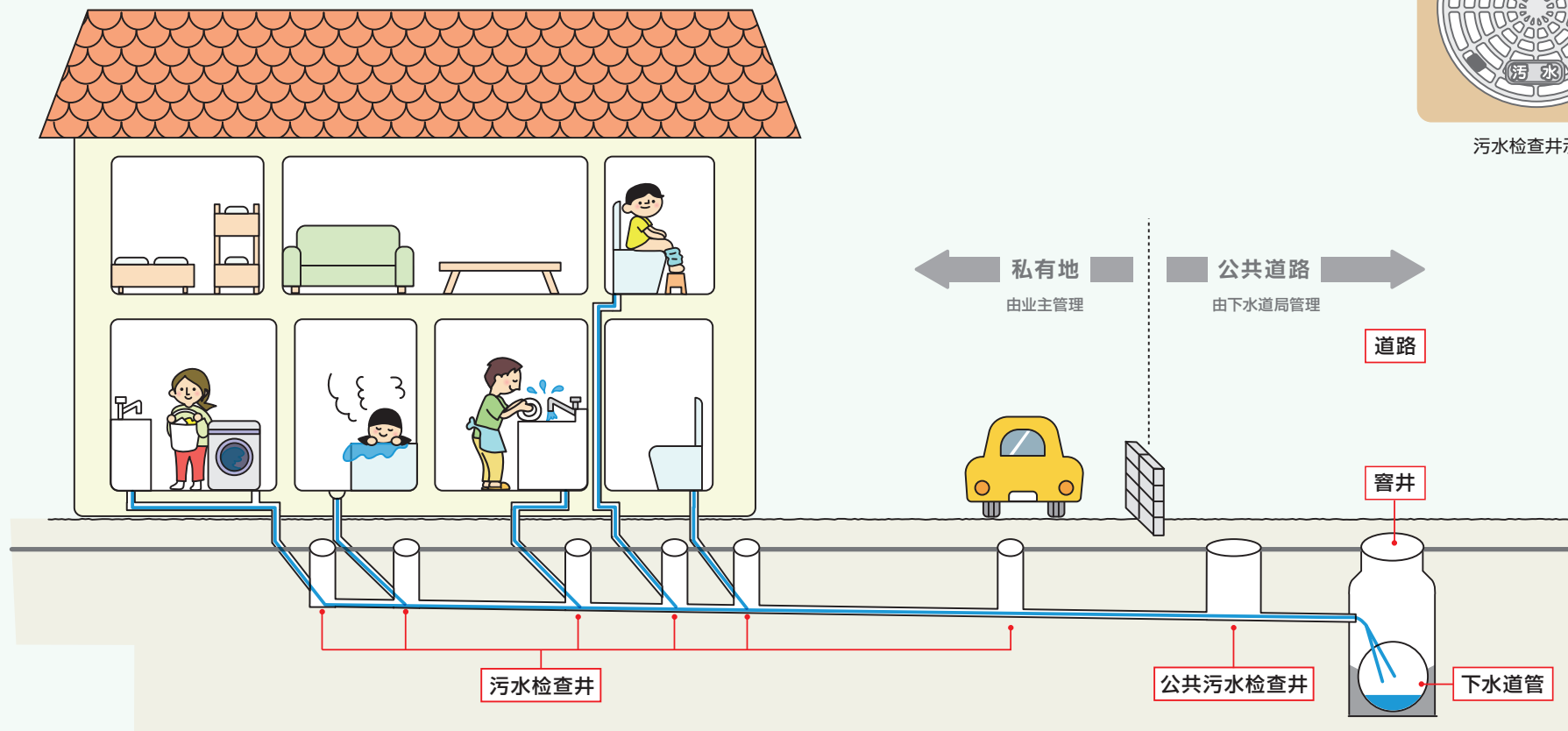
为确保灾害期间在自家度过避难生活（居家避难），厕所应急物资的储备至关重要。在考虑如厕问题应对步骤时，请事先了解排水设备的机理。

另外，请确认污水检查井和公共检查井的位置以及厕所排水从建物流到下水道等的流经路线。

此外，公共检查井的设置位置可能因地区而异，请进行确认。



污水检查井示例



※这是独栋住宅排水设备等的一例示意图，实际有各种结构

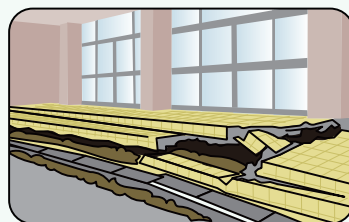
2. 紧急检查步骤

安装便携厕所后，通过目视检查给排水设备有无严重损坏。如无问题则进入“3. 功能检查步骤”，如有问题则继续使用便携厕所。(No.④～⑧请参照右页图示)

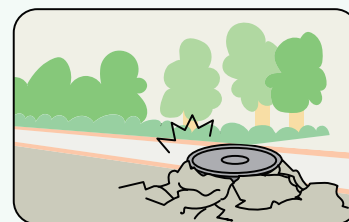
No.	检查项目示例	☒
①	是否发生停电	☐
②	水阀（水龙头等）是否出水	☐
③	马桶有无损坏	☐
④	地面有无隆起或沉降	☐
⑤	窨井是否因土壤液化等原因而浮起	☐
⑥	污水检查井有无损坏	☐
⑦	排水设备的入户接入点有无损坏	☐
⑧	如果使用净化槽，确认有无损坏	☐

检查点位

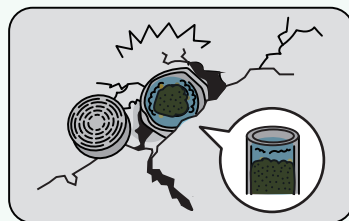
需要事先确认检查点为的位置和外观等平时的状态。如有不同，则可能有损坏。



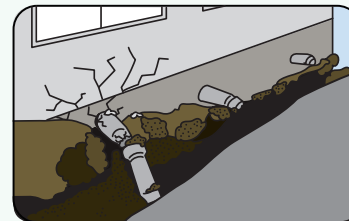
④ 地面有无隆起或沉降



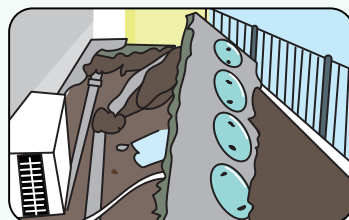
⑤ 窨井是否因土壤液化等原因而浮起



⑥ 污水检查井有无损坏



⑦ 排水设备的入户接入点有无损坏



⑧ 如果使用净化槽，确认有无损坏

- ☐ 检查 1. 有无漏电（住宅内）
- ☐ 检查 2. 净化槽的鼓风机
- ☐ 检查 3. 流入管及净化槽主体有无污水泄漏
- ☐ 检查 4. 消毒药剂筒有无异常

4 摘自《灾害期间净化槽损坏等应对手册 居民用检查表》
2021 年 4 月 环境省环境再生・资源循环局
废弃物合规处理推进课 净化槽推进室

QR

3. 功能检查步骤

排水设备的损坏有时不冲水就无法发现。即使在停水的时候，只要能保障用水，就可以取下便携厕所改用水桶冲水，这样就能及早发现问题，将损失降到最低。

如有问题，请停止用水桶冲水，改用便携厕所。

1) 用水桶冲水

用水桶向马桶中冲水。不同种类的马桶所需水量不同。操作得当的话，大约 3～6 升即可冲净。

卫生纸可能造成管道堵塞，请作为可燃垃圾处理。

用水桶冲水的技巧

使用塑料瓶等无法一次性冲入足够的水量，建议使用水桶。快速冲水，将粪便和尿液推入马桶深处。诀窍是让水直接冲击粪便。

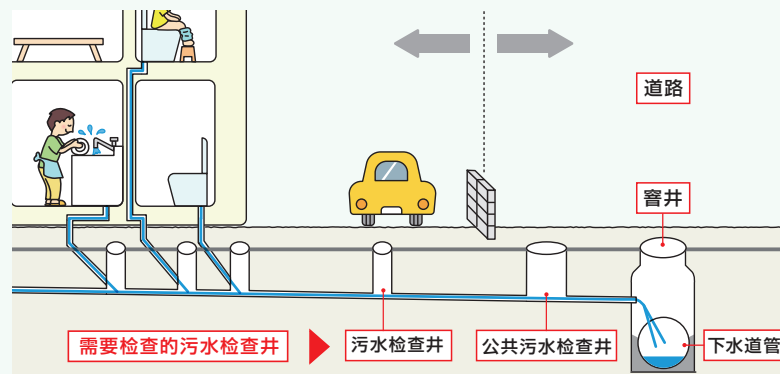


2) 察觉故障苗头

〈污水检查井的检查〉

在公共检查井前地块内的最后一个污水检查井确认排水的流动情况。如果排水未流动或有积水，则可判定最后一个污水检查井之前的管线有损坏，请停止用水桶冲水，改用便携厕所。

此外，如有净化槽，请在净化槽入口的检查井进行确认。

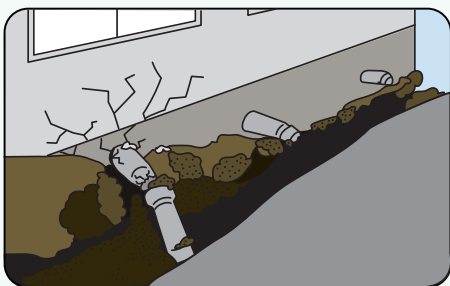


确认排水流动的方法：将卫生纸揉成团投入污水检查井，经过一段时间后确认是否消失。如果卫生纸仍在，则可判定排水设备有问题。

〈其他检查（功能检查步骤）〉

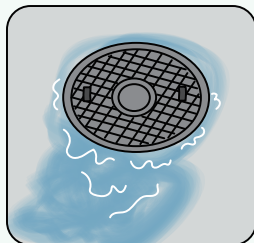
入户接入点

如能目视确认，则确认有无破损或漏水等。



污水检查井的井盖

确认污水检查井是否有污水等溢出。



天花板管道、明管

天花板等的管道有如损坏，周围会有渗水等痕迹。如有明管，目视确认有无损坏和漏水。



4. 临时使用步骤

即使排水设备有损坏，在“3. 功能检查步骤”中也可能不会出现问题，而在持续用水桶冲水后出现某些问题。在“4. 暂定使用步骤”中，持续用水桶冲水，并与“3. 功能检查步骤”同样进行确认。如有问题，请停止使用厕所，改用便携厕所。

5. 恢复确认步骤

即使停电和停水恢复，给排水设备也可能有损坏。请事先确定停电和停水恢复后的应对步骤及委托的施工方。损坏程度不同，修理内容也不同，必要时请向专业施工方等咨询，接受受灾情况调查，并考虑委托修理。



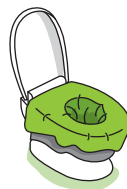
QR

灾害期间厕所储备检查清单

☐ 便携厕所

$$\boxed{} \text{ 人} \times \boxed{} \text{ 次} \times \boxed{} \text{ 天用量} = \boxed{} \text{ 次用量}$$

家庭人数 上厕所次数 储备天数 所需数量



※每人每天 5 次用量为储备参考标准
※至少储备 3 天用量，最好储备 1 周用量

☐ 卫生纸

日本经济产业省建议的储备参考标准为1个月用量（4卷/人）。
请自行测算实际所需用量。



☐ 照明

请储备可解放双手、可照亮整个空间的照明设备。



☐ 手指消毒剂

为了在停水期间也能保持手部卫生，请储备酒精消毒液或湿巾等物品。



☐ 塑料袋

为了避免在安装便携厕所时弄湿马桶，请同时储备塑料袋。



☐ 带盖容器

请储备带盖容器等防止气味泄漏。



☐ 其他

为了安心使用厕所，请考虑是否还需要其他物品。

Labo. 特定非营利活动法人 日本厕所研究所 监修
日本トイレ研究所

发行 2026年8月 印刷品登记号 (8) 23 号
江东区总务部危机管理室防灾计划课 03-3647-9584