



台風への備えはできていますか？

1年のうち、台風の接近・上陸が最も増えるこの時期。台風への備えを見直し、ニュースを見た段階では、余裕を持って対策できるよう、普段からできる準備をしたり、接近前の行動を把握しておきましょう。

家の外での備え

1 物干し竿、植木鉢を家の中へ

ベランダにある物干し竿や家の外にある植木鉢は、強風で飛ばされる恐れがあります。風雨が強くなる前に家の中に入れましょう。

2 雨戸やシャッターを下ろす

物が飛んで来て窓ガラスが割れるのを防ぐため、窓に雨戸があれば閉め、シャッターがあれば下ろしましょう。

3 側溝や排水溝の掃除する

側溝や排水溝から水が流れるよう掃除をしておきましょう。落ち葉やごみが溜まっていると、水があふれ、浸水する可能性があります。

家の中での備え

1 生活用水・飲料水を確保

断水に備えて、トイレ洗浄などの生活用水として使えるよう湯船に水を貯めておきましょう。また、飲料・調理用で一人当たり1日3Lの水が必要と言われています。ペットボトルの水を最低3日分、家に備蓄するようにしましょう。

2 アルファ米・缶詰・レトルト食品などの非常食を用意

非常食として保存期限が長いアルファ米、缶詰、レトルト食品などを備蓄しておきましょう。また、保存期限は定期的に確認し、期限が迫って来たら食べて、その分を買い足す循環を作るのがおすすめです。

3 スマートフォンの充電・モバイルバッテリーの準備

緊急時に情報を得る手段として、スマートフォンは重要になります。本体は満充電にし、モバイルバッテリーも準備しましょう。



4 カセットコンロ・懐中電灯の準備

カセットコンロがあれば、ガス・電気が止まっても、非常食の調理や哺乳びんの煮沸消毒に活用できます。また、懐中電灯はスマートフォンでも代用できますが、バッテリー残量をできる限り残すために、懐中電灯を別で持っておくのがおすすめです。

5 非常用持ち出しバッグの準備

すぐ持ち出せるよう、事前に用意できるものはバッグにまとめておき、直前に用意するものを把握しておくことで、避難時に迷わないようにしておきましょう。バッグの中身は3か月に1回は確認し、補充をしましょう。

非常用の持ち出し品を確認しましょう

【事前に用意できるもの】

飲料水、非常食、懐中電灯、携帯ラジオ、充電器、モバイルバッテリー、ヘルメット、マスク、軍手、救急用品、衣類、タオル、雨具、ウエットティッシュ、携帯トイレ など

【直前に用意するもの】

スマートフォン、現金、印鑑、健康保険証、おくすり手帳、服用している薬 など

令和7年5月号の「マイ・タイムラインを作ろう」のページもご活用ください。

