

# 台風に備えましょう!

名護市の  
ハザード  
マップは  
こちら



問 総務課 防災基地対策係 ☎ 53-1212(内線208)

## 家の外の備え

- ☑ 窓や雨戸にはしっかりと鍵を掛け、必要に応じて補強しましょう。
- ☑ 側溝や排水溝は掃除して水はけを良くしておきましょう。
- ☑ 風で飛ばされそうな物は固定するか家の中に収納しましょう。

## 家の中の備え

### ☑ 非常用品の確認

懐中電灯、携帯用ラジオ(電池式)、救急薬品、衣類、非常用食品、携帯電話の充電器(電池式)、携帯ボンベ式コンロ、貴重品など



### ☑ 室内からの安全対策

飛散防止フィルムを窓ガラスに貼る。万が一の飛来物に備えてカーテンなどを閉めておきましょう。

### ☑ 水の確保

断水に備えて飲料水を確保する、浴槽に水を張るなど生活用水を確保しましょう。

## 避難場所の確認など

普段から家族で避難場所や連絡方法を話し合っておきましょう。名護市では、暴風警報が発令された場合、各支所や中央公民館に避難所を開設します。また、地域のコミュニティ施設(公民館など)が自主的に避難所を開設している場合があります。身近な親類や知人宅への避難も有効な手段です。

# 食べながら備える!ローリングストックのススメ

## ローリングストックとは?

普段から食べているものや保存に向いている食材を3日~1週間分多めに買い、食べたら買い足すを繰り返して常に一定量の食品を備蓄する方法です。



## ローリングストックに向いている食材

### ○主食

パックご飯、パスタ、乾麺、オートミールやシリアルなど

### ○主菜

魚や肉の缶詰、レトルトカレーなど

### ○副菜・栄養補給

野菜ジュース、日持ちする野菜、即席スープ、ドライフルーツ、ナッツなど

### ○水分

ペットボトルの水(2L)・ペットボトルのお茶(500ml)など



チョコレートやビスケットなどのお菓子もあるとGOOD!停電に備えてカセットコンロも準備しましょう!

## 非常食の備蓄との違いは?

長期保存ができる非常食の備蓄も大事ですが、普段食べているものを多めに買っておくローリングストックは、日頃から無理なく食料の備蓄ができるのがメリットです。また災害時も普段と変わらない食事が摂れるので、精神的な安心にもつながります。