

領事班からのお知らせ



## 緊急備蓄品のススメ！

平成 22 年 7 月 11 日

当班では、従来から大規模自然災害等の緊急事態の発生に備えて、在留邦人の方々には平時から食料、飲料水等をあらかじめ備蓄しておくこととおすすめしております。

以下、ご参考までに最小限必要なものと考えられる物品を列記します。

- 非常用セット**：①簡易コンロ ②アルミ鍋 ③軍手  
④タオルセット ⑤非常用ローソク  
⑥ビニール袋（ゴミ袋、その他大きさの異なるものが数種類あると便利です）

**保存食料品**：一人1日3食×7日～10日分が基本です。

7日分の一例として。。

- ① アルファーマイ（完成品、200グラム以上）×7
- ② 乾パン（100グラム以上）×7
- ③ 缶詰 パン（95グラム）×7
- ④ 缶詰 秋刀魚味付け（140グラム）×3
- ⑤ 缶詰 ミカン&パイナップル×1
- ⑥ 缶詰 みそ汁（190グラム）×3

**保存用飲料水**：一人1日3リットルが基本です。

皆様のご協力をお願いいたします！

