



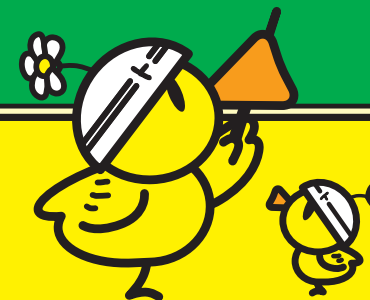
# 儲備食品種類確認表

請確認是否儲備了平常習慣利用的食品和飲料。

種類	儲備食品舉例		請確認儲備數量！			
	一天的標準量	例子	目前在家存放的食品種類	目前在家存放的食品數量	需要的數量 (家庭人數×三餐×三天~)	不足的數量
飲料	約三公升	飲用水・礦泉水				
碳水化合物類	三餐的分量	即沖即時米飯 (乾燥米飯)				
		包裝米飯				
		乾麵・義大利麵類				
蛋白質類	三餐的分量 (一餐) (約一個)	即沖即時食品				
		罐頭食品				
		不需要加熱的 加工食品				
補充營養的食品	適量	營養補品				
		保健食品				
		果汁類				



您做好防災準備了嗎？  
**一起來「儲備」吧**



## 選擇儲備食品的要點

選擇一些不需烹飪・可即時飲用的食品也很重要！

1. 常溫狀態下可長期保存的（以保存半年以上為標準）
2. 攜帶方便的（有個別包裝的商品）
3. 不需要加熱、不需要熱水沖泡的
4. 平時習慣吃的

\* 需要儲備的食品種類、數量以及購買方法，因人而異。請根據確認表，和家人一起商討決定儲備什麼和儲備多少。



以一人九餐（三餐×三天）為標準，按家庭人數做好儲備。每月補充1-2次已消耗掉的食品，養成習慣，讓儲備食品維持在保存期限範圍內。

「好懂防災！」網站▶ <https://tokusuru-bosai.jp/>

「好懂防災！」為日本氣象協會推動的防災啓發專案活動。



## 要儲備多少才夠呢？

大型災害發生時，被稱之為人命救難的

「黃金72小時（三天）」為優先搶救生存者的  
時段。

物質的輸送和供應在72小時以後開始。

因此，為了維持生命，

每人最少需要儲備三天以上（3~7天\*）的食物。



\*「有專家指出，可能發生大規模災害的南海海槽大地震時，需要「一個星期以上」的儲備。  
出處：政府廣報網 生活便利資訊

## 最好的儲備方法！ 「循環儲備」

多買一些平時常吃的食品，

及時補充吃完的部分，

讓家裡始終有一定數量的儲備食品，這種方法稱為  
「循環儲備」。

一邊消耗一邊補充，可保持食品新鮮  
為可能發生的災害做好儲備。



## 儲備什麼？如何儲備？

儲備物質分為兩類，包括以防災為目的的長期儲備的物品以及  
平時使用的物品（有保存期限的食品），分類保存會比較容易管理。



### ✓ 長期儲備的物品

- 儲備飲用水的容器（儲水桶·儲水袋）
- 烹飪器具（卡式瓦斯爐·烤肉爐）
- 衛生用品（簡易馬桶）
- 獲取資訊的用品（移動充電器·收音機）
- 災害時能用到的其他物品  
（瑞士刀等多功能工具·手電筒·工作手套等）

### ✓ 平時使用的物品

- 食品（碳水化合物類、蛋白質類、  
補充營養的食品）
- 醫藥和急救用品（常備藥·非處方藥）
- 衛生用品（紙巾·衛生紙·塑膠袋·濕紙巾）
- 日常用品（乾電池·打火機等）

