

家庭での備蓄

パンデミック発生時には、物流の停滞、外出自粛等が起こる可能性があります。ご家庭で、2週間～2か月分の食料品、生活必需品等を備蓄しておきましょう。

●ご家庭での備蓄品チェックシート

備蓄品		備蓄数量	✓	
食糧品	主食	米		
		乾めん		
		インスタントラーメン		
		コーンフレーク		
		レトルト食品		
		フリーズドライ食品		
	保存食	缶詰		
		冷凍食品		
		プロセスチーズ		
		脱脂粉乳		
	調味料類	砂糖・塩		
		しょうゆ		
		みそ		
		マヨネーズ		
		ケチャップ		
		めんつゆ		
	菓子類、嗜好品	ビスケット		
		キャンディー		
		チョコレート		
		ジャムなど		
飲み物	ミネラルウォーター			
	ペットボトル			
	缶飲料			
ビタミン剤、サプリメント				
乳児食 (乳児のいるご家庭)	粉ミルク			
	ベビーフード			
ペットフード(ペットのいるご家庭)				
日用品	手洗い石鹸			
	ティッシュペーパー			
	トイレットペーパー			
	洗剤(衣類・食器等)			
	生理用品(女性用)			
	シャンプー・リンス			
	紙おむつ			
	ごみ用ビニール袋			
備蓄品		備蓄数量	✓	
感染防止用品	マスク(不織布製マスク)			
	うがい薬			
	消毒剤、除菌剤			
	手指用消毒剤			
	ゴム手袋 厚手			
	薄手			
	ゴーグル、防護メガネ			
	ビニール袋(密閉できるもの)			
	体温計			
家庭内治療用品	解熱剤 (15才未満の子供にはアセトアミフェン)			
	常備薬 頭痛薬			
	胃腸薬			
	下痢止め			
	持病の薬			
	冷却剤、水枕・氷枕 (顔や腋下の冷却用)			
	経口補水塩			
その他	懐中電灯			
	乾電池			
	携帯電話充電器			
	カセットコンロ・ガスボンベ			
	多少の現金			

家庭に応じて、必要な備蓄品・備蓄数量を記入し、ご使用ください。