

## 【個人での備蓄物品の例】

品 名	個 数	チェック
◆食糧：約2週間分は保管しておく必要がある		
米		
乾麺（うどん・そば・ソーマン・ Pasta）		
切り餅		
コーンフレーク・シリアル類		
乾パン		
各種調味料（砂糖・醤油・塩・めんつゆ・ドレッシングなど）		
レトルト食品・フリーズドライ食品		
冷凍食品		
インスタントラーメン等		
缶詰		
菓子類		
ミネラルウォーター・スポーツドリンク・ペットボトル飲料		
◆日用品・医療品の例		
体温計		
常備薬（胃腸薬・痛み止め・その他持病の処方薬）		
絆創膏（大・小）		
ガーゼ・コットン（滅菌とそうでないもの）		
解熱鎮痛剤（アセトアミノフェンなど） ※薬の成分によってはインフルエンザ脳症を発症する事があります。購入時に医師・薬剤師に確認してください。		
◆対感染症対策の物品		
マスク(不織布)		
うがい薬		
ゴム手袋（破れにくい物・使い捨てタイプ）		
水まくら・氷まくら		
次亜塩素酸(漂白剤・ハイターなど)		
消毒用アルコール（70%以上が望ましい）		
◆通常の災害時のための物品(あると便利なもの)		
懐中電灯		
乾電池(単1・単2・単3・単4など)		
携帯電話充電キット		
ラジオ・携帯テレビ		
カセットコンロ・ガスボンベ		
トイレットペーパー・ティッシュペーパー		
食用ラップ・アルミホイル		
洗剤(衣類・食器用)・石鹼		
ハンドウォッシュ・シャンプー・リンス等		
保湿ティッシュ		
生理用品(女性用)		
ビニール袋(汚染されたごみの密封に利用)		
ベビー用品・介護用品		
ペットフード		