

家庭での備蓄リスト(日用品)

| No. | 品名 | 購入日 | 個数 | 使用期限 |
|-----|------------------------|-----|----|------|
| 1 | カセットコンロ+ボンベ | | | |
| 2 | トイレトーパー | | | |
| 3 | 箱ティッシュ | | | |
| 4 | 保湿ティッシュ | | | |
| 5 | ウエットティッシュ | | | |
| 6 | 生理用品 | | | |
| 7 | ラップ(食べ物の皿としても利用可能) | | | |
| 8 | 缶切 | | | |
| 9 | はさみ | | | |
| 10 | 紙コップ・紙皿 | | | |
| 11 | ビニール袋 大小(ウイルス汚染ゴミ密閉処理) | | | |
| 12 | 使い捨て手袋 | | | |
| 13 | 下着 | | | |
| 14 | 紙オムツ | | | |
| 15 | 石鹸 | | | |
| 16 | シャンプー | | | |
| 17 | リンス | | | |
| 18 | 洗濯洗剤 | | | |
| 19 | 洗濯用ロープ(室内干し用) | | | |
| 20 | 台所洗剤 | | | |
| 21 | 加湿器(加湿すると浮遊するウイルスは減少) | | | |
| 22 | 消毒剤 | | | |
| 23 | 乾電池 | | | |
| 24 | 電球 | | | |
| 25 | 手袋 | | | |
| 26 | 懐中電灯 | | | |
| 27 | 防災用ラジオ | | | |
| 28 | マッチ・ライター | | | |
| 29 | ろうそく | | | |
| 30 | 保険証 | | | |
| 31 | 主要連絡先リスト | | | |
| 32 | 飼っているペットのフード&グッズ | | | |
| 33 | | | | |
| 34 | | | | |
| 35 | | | | |



家庭での備蓄リスト(食糧品)

| No. | 品名 | 購入日 | 個数 | 使用期限 |
|-----|--------------------------|-----|----|------|
| 1 | 水(ミネラル・ウォーター) | | | |
| 2 | 粉ミルク(乳幼児のいる家庭、普段より1缶余分を) | | | |
| 3 | 米(アルファ米) | | | |
| 4 | パックご飯 | | | |
| 5 | 切り餅 | | | |
| 6 | 乾うどん、そば | | | |
| 7 | スパゲッティ | | | |
| 8 | クラッカー | | | |
| 9 | 乾パン | | | |
| 10 | コーンフレーク | | | |
| 11 | ホットケーキ | | | |
| 12 | 栄養調整食品・ゼリー状栄養飲料 | | | |
| 13 | 甘味類(チョコレート・キャラメル等) | | | |
| 14 | ナッツ類 | | | |
| 15 | イモ類 | | | |
| 16 | 即席ラーメン | | | |
| 17 | 即席味噌汁 | | | |
| 18 | 粉末スープ | | | |
| 19 | レトルト食品(おかゆ・カレー・シチュー) | | | |
| 20 | 調味料 | | | |
| 21 | サラダ油 | | | |
| 22 | ジャム | | | |
| 23 | バター・マーガリン | | | |
| 24 | ハチミツ | | | |
| 25 | フルーツ缶詰類(缶詰はできれば缶切不要タイプ) | | | |
| 26 | 野菜缶詰類 | | | |
| 27 | 魚肉・肉缶詰類 | | | |
| 28 | 乾燥類(かつお節、昆布、のり、するめ等) | | | |
| 29 | 乾燥野菜(切り干し大根など) | | | |
| 30 | 乾燥フルーツ(イチジク・レーズン・プルーン等) | | | |
| 31 | 漬物(梅干・たくあん・らっきよ等) | | | |
| 32 | ふりかけ・お茶漬け | | | |
| 33 | | | | |
| 34 | | | | |
| 35 | | | | |



家庭での備蓄リスト(薬品)

| No. | 品名 | 購入日 | 個数 | 使用期限 |
|-----|---------------------|-----|----|------|
| 1 | マスク(ウイルス防御・拡散防止用) | | | |
| 2 | 漂白剤(ウイルス殺菌用) | | | |
| 3 | うがい薬 | | | |
| 4 | のど飴 | | | |
| 5 | 手洗い石鹸(手洗いは必須) | | | |
| 6 | 消毒用アルコール(手洗いの際にも利用) | | | |
| 7 | シート状の熱さまし | | | |
| 8 | 保冷剤(頭と脇の下の両方を冷やす) | | | |
| 9 | 水まくら(複数、ゴム製のものもあり) | | | |
| 10 | 体温計(複数) | | | |
| 11 | カイロ | | | |
| 12 | 清浄綿 | | | |
| 13 | 頭痛薬 | | | |
| 14 | 腹痛薬 | | | |
| 15 | 生理痛薬 | | | |
| 16 | 胃腸薬 | | | |
| 17 | 風邪薬 | | | |
| 18 | 解熱剤 | | | |
| 19 | 粉末状イオン飲料 | | | |
| 20 | ぬりぐすり(かゆみ止めなど) | | | |
| 21 | 食品繊維 | | | |
| 22 | ビタミン剤 | | | |
| 23 | 野菜タブレット | | | |
| 24 | けがなどの常備薬 | | | |
| 25 | 持病用常備薬() | | | |
| 26 | 持病用常備薬() | | | |
| 27 | 持病用常備薬() | | | |
| 28 | | | | |
| 29 | | | | |
| 30 | | | | |

