

○食糧(長期保存可能なもの)の例		チェック
主食類		
米		
乾麺類(そば、ソーマン、うどん等)		
切り餅		
コーンフレーク・シリアル類		
乾パン		
各種調味料		
その他		
レトルト・フリーズドライ食品		
冷凍食品(家庭での保存温度ならびに停電に注意)		
インスタントラーメン		
缶詰		
菓子類		
ミネラルウォーター		
ペットボトルや缶入りの飲料		
○日用品・医療品の例		
常備品		
常備薬(胃薬、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(滅菌のものとならないもの)		
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助長する可能性があります。 購入時に医師・薬剤師に確認してください。		
対インフルエンザ対策の物品		
マスク		
ゴム手袋(破れにくいもの)		
水枕・氷枕(頭や腋下の冷却用)		
漂白剤(次亜塩素酸:消毒効果がある)		
消毒用アルコール		
○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		
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		
トイレトペーパー		
ティッシュペーパー		
キッチン用ラップ		
アルミホイル		
洗剤(衣類・食器等)・石けん		
シャンプー・リンス		
保湿ティッシュ(アルコールのあるものとならないもの)		
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)		

\*上記の項目は一例であり、個々に必要なものを備蓄してください。

\*備蓄する場合は、食品などの消費・賞味期限などにもご注意ください。