

# 個人での備蓄物品の例 チェックシート

## ■食糧(長期保存可能なもの)

### ●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

### ●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
- トイレットペーパー
- 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)