

備蓄したほうが良いもの

衛生用品

画像	品目	用途	必要数の目安/人	詳細・備考
画像募集中	サージカルマスク	飛沫感染の防御（ マスクの種類 参照）	最低20～25枚	サージカルマスク
画像募集中	N95マスク	空気感染の防御（ マスクの種類 参照）	数枚	N95マスク
画像募集中	アルコールジェル	除菌・消毒用	最低2週間分	アルコールジェル
画像募集中	アルコール除菌ウェットティッシュ	除菌・消毒用	最低2週間分	[[アルコールティッシュ アルコー ルタオル
画像募集中	ゴーグル	ウイルス防御用	1個	ゴーグル
画像募集中	使い捨てゴム手袋	ウイルス防御用	20～25枚	使い捨てゴム手袋
画像募集中	クレベリン	除菌・消毒	最低2週間分	クレベリン （素人はクレベリンの使用には注意が必要）
画像募集中	ハイター（次亜塩素酸ナトリウム類）	除菌・消毒	最低2週間分	ハイター （塩素系漂白剤の使用には注意が必要）
画像募集中	うがい薬	ウイルス防御用	最低2週間分	うがい薬 （薬品を使用するのうがいは善玉菌まで殺菌するので注意）

医薬品

画像募集中	アセトアミノフェン系の鎮痛・解熱剤（アスピリン系は避ける）	鎮痛・解熱	最低2週間分	鎮痛・解熱剤 （医師の処方や診断無く市販薬の使用はなるべく避ける）
画像募集中	総合ビタミン剤	ビタミン補給	最低2週間分	ビタミン剤

【日用品】

トイレットペーパー
生理用品
シャンプー

ポディ-シャンプー（薬用殺菌成分入りが望ましい）

ゴミ袋
レインコート
ゲロ袋
紙オムツ（下痢時）

【水道停止時用品】

ポリタンク(貯水用)
メデタンク20L
ピューラックス-浄水器

【電気停止時用品】

防災ラジオ（2ウェイ電源の物が望ましい）
AC/DCインバーター（自家用車のシガーソケットで家電製品が使えるようにする機器）
乾電池各種

【ガス停止時用品】

ポータブルコンロ
ガスカートリッジ
石油ストーブ
灯油

【その他ライフライン停止時用品】（ゴミ収集、ガソリン・灯油販売や電話・携帯・ネットが停止した場合）

ガソリン
灯油

【食料品】(最低でも2週間分程度必要とされる)

（健康時の食品と、発病して疲労困憊時の両方の準備をしておくこと）

水
スポーツドリンク（粉末とペットボトルの両方とも備蓄するのが望ましい）
ゼリー状食品
野菜ジュースや果汁100%のジュース
果物缶詰
米(4人家族で10kg以上)
パスタ類
切り餅
袋麺
カップめん
乾麺
缶詰
キャンベルスープ缶
パンの缶詰
レトルト食品
コーンフレーク
カップ付みそ汁
板チョコレート
ビタミン剤各種

その他調味料

塩
砂糖
味噌

【日用品】

キャットフード（緊急支援物資として支給されないと考えられる）
ドライ、ウエット、和砂
箱ティッシュ
トイレトペーパー
詰替え用シャワーリンス
洗濯洗剤
ゴミ袋
石鹸
歯ブラシ、歯磨き粉
防護メガネ
綿棒
紙コップ（断水対策）
割り箸
アルミ箔、サランラップ
電池（携帯用電池も）各種
蛍光灯
ラジオ懐中電灯
医薬品、医薬部外品多数（解熱剤はアセトアミノフェンを）