

# 新型インフルエンザ対策 家庭用備蓄品一覧表

資料 1

家庭で備えたいもの 準備する量と準備状況をチェックしましょう 最低2週間分(目標8週間分)

	品 名	一人14日分 目安量	家族数	14日分 合計	確認
長期保存のできる食品	米	4 kg			
	パックごはん	7 パック			
	レトルト食品(カレー、おかゆ、シチューなど)	6 袋			
	いも類	2 kg			
	切りもち	10 切			
	乾麺(そうめん、そば、スパゲッティ)	1.5 kg			
	インスタントラーメン、カップラーメン	4 袋			
	缶詰(さば、いわし、コンビーフ、くだものなど)	7 缶			
	乾パン、クラッカー、コーンフレーク	2 箱			
	サラダ油	280 g			
	調味料(砂糖、しょうゆ、みそなど)	280 g (各)			
	調味料(塩)	140 g			
	バター、マーガリン	250 g			
	ジャム、はちみつ	250 g			
	ナッツ類	1 袋			
	菓子(チョコレート、キャラメル、せんべいなど)	1 袋			
	乾燥フルーツ(プルーン、レーズンなど)	1 袋			
	ミネラルウォーター	28 L			
	粉末状イオン飲料	3 袋			
	ゼリー状栄養飲料、栄養調整食品	7 袋			
粉ミルク・離乳食(乳児がいる家庭)	4 缶				
感染予防・感染対応医薬品	マスク(ウィルス防御 サージカルマスク)	50 枚			
	うがいぐすり	1 本			
	消毒用アルコール	1 本			
	塩素系漂白剤(消毒用)				
	手洗いせっけん(薬用)	1 個			
	ゴム手袋(使い捨て)	50 双			
	水枕、アイスノン	1 個			
	胃腸薬・風邪薬などの常備薬	2 週間分			
	アセトアミノフェン系鎮痛剤・解熱剤	2 週刊分			
	持病の薬	2 週間分			
	ビタミン剤				
	体温計	1 本			
生活必需品	洗剤(衣類・食器等)	1 箱			
	トイレトペーパー	5 本			
	ティッシュペーパー	4 箱			
	カセットコンロ、カセットボンベ	4 本			
	防災ラジオ、懐中電灯、電池	1 セット			
	ろうそく、マッチ、ライター	2 セット			
	ビニール袋 大	14 枚			
	ビニール袋 小・中(汚染されたゴミ用)	28 枚			
	生理用品				
	紙おむつ				
	洗濯ロープ	1 本			
	手回し式充電器(携帯電話用等)	1 台			
	キッチン用ラップ アルミホイル				
	シャンプー・リンス				