



自宅療養備蓄品リスト



【医薬品】

- ☐ 抗原検査キット（人数分）
- ☐ 解熱剤
- ☐ 体温計（2本）
- ☐ パルスオキシメーター
- ☐ マスク
- ☐ アルコールスプレー
- ☐ 除菌シート
- ☐ 氷枕
- ☐ 歯磨きシート
- ☐ 蒸気でアイマスク

【生活用品】

- ☐ 歯ブラシ、歯磨き粉
- ☐ ティッシュ
- ☐ ゴミ袋（45リットルとコンビニ袋サイズ）
- ☐ ペットボトルストローキャップ
- ☐ 耐熱紙皿とコップ
- ☐ 割り箸や使い捨てスプーン

【食料品】

- ☐ ポカリスエットや水（250～280ml）
- ☐ ゼリー飲料
- ☐ パックご飯
- ☐ レトルトカレー
- ☐ 冷凍スープ

【その他】

- ☐ タオルが沢山、着替え

