

自宅療養で

困らないための備え

① 近くのネットスーパーや、 宅配可能なお店などを調べる

人との接触を避けるため、
置き配にしてもらうなど
工夫しましょう。



② 日用品や食料品の備蓄

ネットスーパー等の調達が困難な場合に備えて、日頃から無理のない範囲で食料品や日用品をストックしておきましょう。
(↓食料品は大人1人分、1週間分の目安です。参考にしてください。)

食料品 ※大人一人分(約1週間分) 参考例		日用品
お米 又は レトルトごはん	2kg～	市販薬(熱さまし、痛み止め等)
	14個	ゴミ袋
カップラーメン	2～3個	ティッシュペーパー
麺類(パスタ、うどん等)	1袋	トイレトペーパー
缶詰(調理不要のもの)	10缶	手洗い石鹸
レトルト(おかゆ、カレー等)	4パック	洗濯洗剤
冷凍野菜	お好み	ボディソープ、シャンプー等
冷凍食品(おかず、チャーハン等)	お好み	マスク
果物缶詰	2～3缶	アルコール消毒液
水	2L×7本	生理用品(必要な方)
スポーツ飲料等	500ml×7本	紙おむつ(必要な方)
乳製品(チーズ、ヨーグルト)	お好み	粉ミルク(必要な方)
お菓子類	お好み	ベビーフード、離乳食等(必要な方)
シリアル	お好み	
パン	お好み	