

災害時には、電気やガス、水道などが使えなくなることや、食料品や生活用品などが手に入りにくくなるおそれがあります。自宅にとどまるときや避難所に避難するときに必要になるものを考えて、最低3日間程度生活できるように準備しましょう。

### 貴重品

- 現金
- 印鑑
- 健康保険証
- 預金通帳
- 免許証など

災害時に持ち出せるように、日ごろから置き場所を整理しておきましょう。

### 飲料水・食料品

- 飲料水（1人1日あたり3ℓ目安）
- 缶詰やレトルト食品
- アルファ米、レトルトごはん
- インスタント食品
- 乾パンなどの非常食、乳児用ミルク・食品



### 衣類・生活用品など

- 下着，防寒着，靴
- 洗面用具
- **常備薬・処方薬**、救急医薬品セット
- **コンタクトレンズ，予備の眼鏡**
- タオル、ティッシュ、ウェットティッシュ
- **マスク，体温計，除菌シート（手指消毒）**
- 生理用品，おむつ

### 照明・情報端末，調理器具など

- 懐中電灯，ランタン
- スマートフォン，携帯電話充電器
- モバイルバッテリー，乾電池
- 卓上コンロ（ガスボンベ）
- 紙皿，割りばし（断水時）
- ホイッスル（救助要請用）