

必ず用意しましょう！

- ☐ 飲料水1人3ℓ × 家族分
- ☐ 非常用食品3日分
- ☐ お薬手帳
- ☐ 救急医療薬品
- ☐ 常備薬、処方薬
- ☐ 現金
- ☐ 貴重品（通帳・運転免許証・マイナンバーカード等）
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ ヘルメット等（頭を守るもの）



非常時に切らしてはいけない薬を主治医の先生に印をつけてもらいましょう！



メモ



必ず用意しましょう！

- ☐ 飲料水1人3ℓ × 家族分
- ☐ 非常用食品3日分
- ☐ お薬手帳
- ☐ 救急医療薬品
- ☐ 常備薬、処方薬
- ☐ 現金
- ☐ 貴重品（通帳・運転免許証・マイナンバーカード等）
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ ヘルメット等（頭を守るもの）



非常時に切らしてはいけない薬を主治医の先生に印をつけてもらいましょう！



メモ



支え合いの町忠生 災害時に用意



しておきたい物

～忠生版～

忠生第1高齢者支援センター
下小山田町3580ふれあい桜館1階
☎ 042-797-8032

忠生第2高齢者支援センター
山崎町2200 山崎団地3-18-101
☎ 042-792-1105

医療と介護の連携支援センター
木曽西4-12-22KISOコミュニティ
ベース1階

*町田市内の救急車は7台しかありません。災害時は自分の身は自分で守る必要があります。



*災害時に町田市から配給される
備蓄品は1日あたり以下の通り。
水 500ml 1本
アルファ米 一食分3個

*お薬手帳は必ず持つようにしま

災害は突然やってきます。
普段の備えが大切です！

支え合いの町忠生 災害時に用意



しておきたい物

～忠生版～

忠生第1高齢者支援センター
下小山田町3580ふれあい桜館1階
☎ 042-797-8032

忠生第2高齢者支援センター
山崎町2200 山崎団地3-18-101
☎ 042-792-1105

医療と介護の連携支援センター
木曽西4-12-22KISOコミュニティ
ベース1階

*町田市内の救急車は7台しかありません。災害時は自分の身は自分で守る必要があります。



*災害時に町田市から配給される
備蓄品は1日あたり以下の通り。
水 500ml 1本
アルファ米 一食分3個

*お薬手帳は必ず持つようにしま

災害は突然やってきます。
普段の備えが大切です！

あると便利！

- ☐ ホイッスル
- ☐ 防犯ブザー
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 電池
- ☐ 手動充電器
- ☐ ソーラー発電機
- ☐ ウェットティッシュ



高齢者がいる家庭の備え

- ☐ 大人用紙パンツ
- ☐ 介護食
- ☐ デリケートゾーンの洗浄液
- ☐ 杖
- ☐ 入れ歯・洗浄液
- ☐ 補聴器
- ☐ 吸水パッド



子どもがいる家庭の備え

- ☐ ミルク（キューブタイプ）
- ☐ 使い捨て哺乳瓶
- ☐ 抱っこひも
- ☐ 子ども用紙おむつ
- ☐ お尻ふき
- ☐ 携帯用お尻洗浄機
- ☐ 子どもの靴
- ☐ 離乳食
- ☐ 携帯カトラリー
- ☐ ネックライト



女性の備え

- ☐ 生理用品
- ☐ おりものシート
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 中身の见えないごみ袋

状況に合わせて、非常持ち出し袋を作っておくと、いざという時に便利です！



*首相官邸ホームページ

災害の備えチェックリストより抜粋

あると便利！

- ☐ ホイッスル
- ☐ 防犯ブザー
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 電池
- ☐ 手動充電器
- ☐ ソーラー発電機
- ☐ ウェットティッシュ



高齢者がいる家庭の備え

- ☐ 大人用紙パンツ
- ☐ 介護食
- ☐ デリケートゾーンの洗浄液
- ☐ 杖
- ☐ 入れ歯・洗浄液
- ☐ 補聴器
- ☐ 吸水パッド



子どもがいる家庭の備え

- ☐ ミルク（キューブタイプ）
- ☐ 使い捨て哺乳瓶
- ☐ 抱っこひも
- ☐ 子ども用紙おむつ
- ☐ お尻ふき
- ☐ 携帯用お尻洗浄機
- ☐ 子どもの靴
- ☐ 離乳食
- ☐ 携帯カトラリー
- ☐ ネックライト



女性の備え

- ☐ 生理用品
- ☐ おりものシート
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 中身の见えないごみ袋

状況に合わせて、非常持ち出し袋を作っておくと、いざという時に便利です！



*首相官邸ホームページ

災害の備えチェックリストより抜粋