

使い方

■A4用紙の表裏に印刷して、折りたたんでお使いください。

※印刷設定は「実際のサイズ」をお選びください。

表

<p>災害時に最低持ち出しすべきものリスト ～いつでも一か所にまとめておこう～</p> <p>☐ 医薬品(処方箋持参)</p> <p>☐ 貴重品(現金、金庫、印章)</p> <p>☐ 避難準備手帳</p> <p>☐ 避難用(防災用)手帳</p> <p>☐ 携帯電話(充電器も忘れず)</p> <p>☐ 災害用伝言ダイヤル(171)</p> <p>☐ 避難用具(防煙マスク)</p> <p>☐ 避難用品(防寒、夏用の服)</p> <p>☐ 貴重品(現金、金庫)</p> <p>☐ 貴重品(現金、金庫)</p> <p>☐ 貴重品(現金、金庫)</p>	<p>大災害でも生き残るために ～これだけは持たせておこう～</p> <p>● 食料(1週間分)</p> <p>● 飲み水(1週間分)</p> <p>● 現金(1万円)</p> <p>● 避難準備手帳</p> <p>● 避難用(防災用)手帳</p> <p>● 携帯電話(充電器も忘れず)</p> <p>● 災害用伝言ダイヤル(171)</p> <p>● 避難用具(防煙マスク)</p> <p>● 避難用品(防寒、夏用の服)</p> <p>● 貴重品(現金、金庫)</p> <p>● 貴重品(現金、金庫)</p> <p>● 貴重品(現金、金庫)</p>
<p>緊急時のインスリンや血糖値測定薬やブドウ糖の入手方法 ～周囲に協力をおねがい～</p> <p>○ 避難所や避難所又は避難所でない他の避難所等に相談する。</p> <p>○ 避難所近くの病院、薬局にお手数準備を持参して相談する。</p> <p>○ 上記の方法が困難な場合は避難所や避難所等に相談して避難所周辺の薬局や薬局を探してください。</p> <p>◆ 医薬品や処方箋、処方せんに合わせてもらう！ ◆ 避難所や避難所周辺の薬局や薬局を探してください。</p>	<p>準備しておきましょう</p> <p>1 インスリンを複数、2 処方せんに合わせてもらう！</p> <p>3 医薬品や処方箋、処方せんに合わせてもらう！</p>

裏

災害時の留意事項

避難所や避難所又は避難所でない他の避難所等に相談する。

避難所近くの病院、薬局にお手数準備を持参して相談する。

上記の方法が困難な場合は避難所や避難所等に相談して避難所周辺の薬局や薬局を探してください。

準備しておきましょう

1 インスリンを複数、2 処方せんに合わせてもらう！

3 医薬品や処方箋、処方せんに合わせてもらう！

守りの注意

避難所や避難所又は避難所でない他の避難所等に相談する。

避難所近くの病院、薬局にお手数準備を持参して相談する。

上記の方法が困難な場合は避難所や避難所等に相談して避難所周辺の薬局や薬局を探してください。

守りの注意

災害時に最低持ち出しすべきものリスト
～いつでも一か所にまとめておこう～

☐ 医薬品(処方箋持参)

☐ 貴重品(現金、金庫、印章)

☐ 避難準備手帳

☐ 避難用(防災用)手帳

☐ 携帯電話(充電器も忘れず)

☐ 災害用伝言ダイヤル(171)

☐ 避難用具(防煙マスク)

☐ 避難用品(防寒、夏用の服)

☐ 貴重品(現金、金庫)

☐ 貴重品(現金、金庫)

☐ 貴重品(現金、金庫)

1 ヤマオリ



2 ヤマオリ

災害時に最低持ち出しすべきものリスト
～いつでも一か所にまとめておこう～

☐ 医薬品(処方箋持参)

☐ 貴重品(現金、金庫、印章)

☐ 避難準備手帳

☐ 避難用(防災用)手帳

☐ 携帯電話(充電器も忘れず)

☐ 災害用伝言ダイヤル(171)

☐ 避難用具(防煙マスク)

☐ 避難用品(防寒、夏用の服)

☐ 貴重品(現金、金庫)

☐ 貴重品(現金、金庫)

☐ 貴重品(現金、金庫)

■糖尿病連携手帳に折りたたんで収納してください。

※輪ゴムなどで、連携手帳に挟み込んでください。

3



災害時の心得

1 食料と水分はしっかりと取りましょう

◆ 飲み薬・インスリン

◆ 飲み薬・インスリン

◆ 飲み薬・インスリン

◆ 飲み薬・インスリン

◆ 飲み薬・インスリン

◆ 飲み薬・インスリン

大災害でも生き残るために
～これだけは持たせておこう～

● 食料(1週間分)

● 飲み水(1週間分)

● 現金(1万円)

● 避難準備手帳

● 避難用(防災用)手帳

● 携帯電話(充電器も忘れず)

● 災害用伝言ダイヤル(171)

● 避難用具(防煙マスク)

● 避難用品(防寒、夏用の服)

● 貴重品(現金、金庫)

● 貴重品(現金、金庫)

● 貴重品(現金、金庫)