



## 災害への備えのポイント

### ・災害が発生したら3日間は自助が重要

公的な災害支援で比較的入手しやすい水や食料に比べ、糖尿病治療薬(内服・インスリン)は災害時、入手困難になります。3日間を乗り切るための事前準備を。

### ・自分の使用している治療薬を知っておく、データを持っておく

医療機関も災害発生直後は救助者の対応や施設の復旧のため通常業務に戻るのに数日かかります。いつもと違うところで薬を処方してもらう場合、薬手帳が便利です。携帯の写真などのデジタルデータと薬メモなどのアナログデータ、両方あると安心です。



### ・帰宅困難にも備えて



2020年 5月



日	月	火	水	木	金	土
4/26	4/27	4/28	4/29 昭和の日	4/30	1	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30



2020年 6月



日	月	火	水	木	金	土
5/31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	7/1	7/2	7/3	7/4

備考