

災害に備えて、今一度、緊急避難袋を点検してみてください。

お薬手帳や糖尿病連携手帳の活用

- ・お薬手帳や糖尿病連携手帳を持っけてはいても家に置きっぱなしにしてはいませんか？
受診時は必ず持参し、服薬の経過は常に最新の記録を残しておきましょう。

非常時の対応について

- ・被災して、普段通りの食事や生活が送れない場合の服薬方法やインスリンの打ち方について、主治医に相談しておきましょう。

薬のストックは分散保管を

- ・治療に必要な自己血糖測定器のセットや服薬のストックは自宅だけでなく職場など数箇所に分散しておきましょう。その際、いざという時に使えないということがないよう、使用期限等には十分注意してください。



- *手を自由に動かせるリュックタイプの袋やバッグに入れ、自分で持てる大きさ・重さに。
- *すぐに持ち出せる場所に置いておき、定期的に中身の点検を（賞味期限・使用期限）。

緊急避難袋 の用意を！！

一般的な持ち出し品（例）

- | | | |
|---|---|---------------------------------|
| ☐ 現金（公衆電話に使える小銭も） | ☐ 健康保険証（コピー可） | ☐ 印鑑 |
| ☐ 身分証明証（コピー可） | ☐ 家族・親類の連絡先 | ☐ 預金通帳 |
| ☐ 携帯電話の充電器（予備バッテリー） | ☐ 携帯ラジオ | ☐ ブザー・笛 |
| ☐ 懐中電灯やペンライト | ☐ 非常食・携帯食 | ☐ 飲料水 |
| ☐ ポケットティッシュ | ☐ タオル（大・小） | ☐ マスク |
| ☐ 救急セット（絆創膏・包帯・はさみ等） | ☐ ビニール袋（大・小） | ☐ 軍手 |
| ☐ ろうそく・マッチ・ライター | ☐ 地図（帰宅支援マップ） | ☐ 食品用ラップ |
| ☐ 着替え（下着・靴下・防寒着） | ☐ 歯磨きセット | ☐ 防災用帽子 |
| ☐ 筆記用具（油性ペン） | ☐ 予備の眼鏡・コンタクトレンズ | |



糖尿病患者さんの持ち出し品（例）

- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ 経口薬 | ☐ インスリン自己注射セット（インスリン製剤・注射針・注射器） |
| ☐ 消毒用アルコール綿 | ☐ 自己血糖測定器（センサー・穿刺器具） |
| ☐ ブドウ糖・捕食 | ☐ 使用済み針捨て容器 |
| ☐ お薬手帳 | ☐ 自己管理ノート |
| ☐ 糖尿病連携手帳 | |

*約1か月分ストックしてあると安心です。