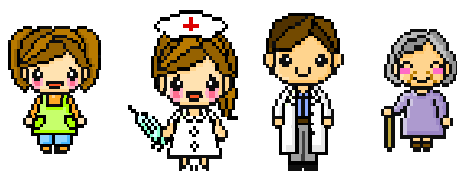


災害時のお助けガイド



**避難場所に行かれる時は、
私を忘れずに連れて行ってください！
お薬手帳も一緒にネ！**

いざという時にあわてないよう、
備忘録を作っておきましょう。



自分のこと

ふりがな 氏 名	
生年月日	年 月 日
電話番号	
避難場所	



家族の連絡先

前もって、家族の方と連絡方法等について、話し合っておきましょう。

氏 名	連 絡 先

かかりつけ薬局

名 称	
電話番号	

かかりつけ医療機関①

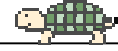
病院名	
診療科／主治医名	
電話番号	
診察券番号	

かかりつけ医療機関②

病院名	
診療科／主治医名	
電話番号	
診察券番号	

今までアレルギーが出たことのある薬

保険証のコピー



ここにコピーを貼りましょう。

服用している薬の説明書のコピー

ここにコピーを貼りましょう。

災害時の持ち出しリスト

できれば1週間分のお薬を準備し、置き場所を家族に知らせておきましょう。


また、自己判断で勝手に薬をやめたり、量を減らすことはしないようにしましょう。処方された薬は、続けることが大切です。

どうしても薬を持ち出せなかった場合は、お薬手帳をもって早めに病院に行きましょう。


※印は、必ず持ち出しましょう。□印は、持ち出すかどうかをあらかじめ決めておきましょう。

【健康管理に関するもの】



- ・ 非常時のお助けガイド ※
- ・ 処方薬（薬の説明書もコピーしておくとうよい） ※
- ・ 飲料水 ※
- ・ 杖、メガネなど装具の予備  ※
- ・ 薬歴を記載したもの（お薬手帳） ※
- ・ 医療物品を使用している人は、その物品の予備一式 ※
- ・ 絆創膏、消毒薬、包帯、三角巾 □
- ・ 体温計、マスク、カイロ □
- ・ アルコール系消毒薬 □
- ・ 風邪薬、解熱鎮痛剤、胃腸薬、湿布、うがい薬、下剤 □
- ・ 健康保険証 ※

【衛生関係】

- ・ 歯磨き用具、口腔洗浄液、入れ歯洗浄剤 ※
- ・ ティッシュ、ウェットティッシュ ※
- ・ ビニール袋 ※
- ・ 下着、赤ちゃんの肌着、衣類、靴下、タオル、ガーゼ ※
- ・ オムツ、お尻拭き、生理用品 ※
- ・ 携帯トイレ  □
- ・ 石けん、ドライシャンプー □
- ・ 洗面具 □

【その他】

- ・ 火を通さず食べられる物。 ※
- ・ コップ、紙皿、割り箸、ラップ □
- ・ 缶切り、栓抜き、小型ナイフ □
- ・ 離乳食、粉ミルク ※
- ・ 懐中電灯、乾電池 □
- ・ ラジオ □
- ・ 現金、貴重品 ※
- ・ 新聞紙 □

- ・ 筆記用具
- ・ 雨具、軍手、ヘルメット、スリッパ
- ・ ペットフード（忘れちゃだめワン） ※
- ・ ガムテープ（荷物の整理、止血、ガラスの補修に便利）

避難所では

- ・ 医師から制限されていない人は、意識して水分を摂るようにしましょう。
- ・ 手洗いやうがいを行い、マスクをつけるなど感染症の予防をしましょう。
- ・ 周囲の人たちと声をかけあって、互いに気持ちの落ち込みを防ぎましょう。
- ・ 軽い体操や散歩など、積極的に体を動かしましょう。
- ・ 狭い所では、エコノミークラス症候群の予防のため、1～2時間おきに姿勢をかえたり屈伸をして足を動かし、水分も摂りましょう。

相談窓口を利用しましょう

避難所や近くに相談窓口が設置されたら、不安に思っていることを相談してみてください。薬については、薬剤師さんがボランティアで相談を受けることがあります。

ただし、相談窓口は、不安をかかえた方でいっぱいになる可能性がありますから、簡略に、他の相談者と融通し合って相談を受けられるようお願いします。

また、県等でも薬の使用等に係る一般的な相談を受けています。

神奈川県保健福祉局生活衛生部薬務課 045-210-4969

(受付時間：8：30-17：15)

※土日祝休日、年末年始の閉庁日を除く

(社) 神奈川県薬剤師会 045-761-3241

(受付時間：9：00-17：00)

※土日祝休日、年末年始を除く

病院で、薬や血液が不足しないよう、神奈川県では関係機関と協定を締結していますので、安心して医療を受けてください。

災害時の医薬品等の供給に係る協定締結先

関係団体	主な供給品目	締結年月
日本赤十字社神奈川県支部	血液製剤	H6. 4
県内製薬工場（10社）	医薬品	H6. 4
神奈川県医薬品卸業協会	医療用医薬品、一般用医薬品、衛生用品	H6. 5
（社）神奈川県薬剤師会	薬剤師による救護活動	H10. 9
神奈川県医療機器販売業協会	医療機器、医療用ガス（小型）	H11. 12
神奈川県歯科用品商協同組合	歯科用医薬品、歯科用医療機器	H11. 12
一般社団法人 日本産業・医療ガス協会	医療用ガス（大型）	H18. 6

なお、協定により供給される医薬品には、ケガや風邪などのための医薬品（一般用医薬品（OTC薬）及び医療用医薬品の他に、精神・神経用医薬品など101種類の医薬品があります。

その他、オストメイトのためのストーマ用補装具の供給も可能です。

災害伝言ダイヤル（171）（無料）

大規模な災害が発生した時にNTTが提供するサービスです。音声案内に従い、伝言を録音したり、聞くことができます。伝言は2日間有効で、安否確認や連絡に便利です。

（録音）「171」→「1」→録音したい家の電話番号を市外局番からダイヤル→「1#」→録音（30秒以内）→「9#」

（再生）「171」→「2」→伝言を聞きたい家の電話番号を市外局番からダイヤル→「1#」→再生



【発行】

神奈川県保健福祉局生活衛生部薬務課

ホームページ検討プロジェクトチーム 平成20年4月

(平成23年5月改訂)