

自助…自らの命は自ら守る！

災害発生の恐れがある時や災害が発生し避難する際には、一時（いつとき）避難所や指定避難所に食糧や毛布など必要な物品を持って避難しましょう。

地域の公民館などの一時避難所は、基本的には長期避難を想定した所ではありませんので、避難する人それぞれが必要な物品を持ち込む必要があります。家族構成やそれぞれの状況により必要な物資には違いがあります。

例えば小さなお子さんがいれば、ミルクや離乳食、また紙おむつやおしりふきなどが必要な場合もあります。また高齢者の場合も柔らかい食べ物など、必要なものは違ってきます。

事前に家族で話し合い、非常用持出袋などに用意しておくことが大切です。また、食糧品以外にも常備薬や子ども用のエプロン、スプーンやストロー、ウェットティッシュなどもあると便利です。



そして、忘れてはならないものに
高血圧、糖尿病などの慢性疾患の方
は、「**お薬手帳**」があります。

災害が発生し、かかりつけのお医者さんを受診できない場合など、普段どんなお薬を服用しているかがわかれば、診察にかかる時間の短縮や、他のお薬との飲み合わせなど、大切な情報が伝わります。

公益社団法人 日本薬剤師会では「[電子お薬手帳](#)」のアプリを無料で配布しています。皆さんもスマートフォンは常に持ち歩いていると思いますので、電子版のお薬手帳ならいつでも情報がわかりますし、QRコードなどを使って、薬の情報も簡単に取り込めます。



日本薬剤師会HPから

次回は、HUG（避難所運営ゲーム）についてお知らせいたします。

下呂市総務部防災情報課