

保健所ねっと

令和8年度第2号

今号の内容

- 災害に備えた準備・・・1
- あなたの食塩摂取量
目標量より多いかも・・・2
- かかりつけ薬剤師・薬局・・・3
- 薬のオーバードーズはキケンです・・・3
- 知ってほしい！お酒のこと・・・4

今すぐできる！災害に備えた準備

～今日から始めるわが家の災害対策～

- ◆避難場所は、危機が切迫した状況において、いのちを守るために緊急的に避難する場所です。各市のホームページ等で避難場所・避難経路を事前に確認しておくことが大切です。
- ◆自宅で居住の継続ができるなら在宅避難をしましょう。そのためには自宅で生活するうえで必要な物を日頃から備えておく「日常備蓄」が重要です。

【日常備蓄の始め方】



- 食料品や生活必需品など、普段使っている物を少し多めに購入し、ストックしておきましょう。
- 「買ってーストックしてー使う」を繰り返す『ローリングストック』を始めてみましょう。

ポイント

- ☑ 水・食料の備蓄は、最低3日分
- ☑ 携帯トイレ、衛生用品、常備薬も忘れずに

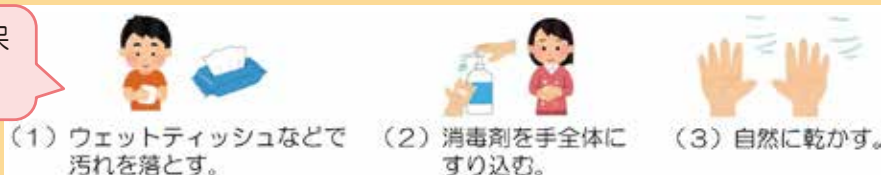
「東京備蓄ナビ」では、自分に必要な備品品目、数量の目安が調べられます！



【在宅避難するときに気をつけること】

- 食中毒予防・感染症予防のために手洗い・手指消毒を徹底しましょう。

水が十分に確保できない場合



(東京都) 正しい手洗い方法 動画

「東京都防災アプリ」をダウンロードして、あなたの周りの防災情報を入手しましょう！



Android



iOS

出典：東京都総務局「東京防災」「東京くらし防災」

【この記事に関するお問合せ】市町村連携課 市町村連携担当

このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」で、コードの位置を示すために切り込みを入れています。専門の読み上げ装置で読み取ると、記事内容を音声で聞くことができます。

