

● 調理器具や食器等のチェックリスト

- はさみ おはし・スプーン・フォーク プラスチック食器 紙皿・紙コップ
ラップ・アルミホイル ビニール袋・強化ポリエチレン袋 ポリ容器（給水用）
カセットコンロ ガスボンベ（3日分で6本程度） マッチ・ライター
ウェットティッシュ 使い捨て手袋 除菌スプレー ほ乳瓶
ろうそく 携帯ラジオ 懐中電灯 乾電池 充電器 灯油
石油ストーブ 等も備えてあると良いでしょう。

● かかりつけ医・近所の医療機関等

連絡先	医院名等	
	電話	
	住所	
	診察券番号	

連絡先	医院名等	
	電話	
	住所	
	診察券番号	

連絡先	医院名等	
	電話	
	住所	
	診察券番号	

● あなたの薬について

薬、インスリンの名前
薬の飲み方、インスリンの量、タイミング、その他

【参照資料】「災害時の食に備える」(兵庫健康福祉部)
 「糖尿病患者さんのための災害マニュアル」(ジョンソン&ジョンソン)

■ コピーしてお使いください