

災害時は「薬」を持って避難しましょう

あなたの命をつなぐ「薬」です

- お薬手帳
- 内服薬
- 点眼薬
- 吸入薬
- 注射薬
- 歯ブラシ



インスリンは常時携帯してください

おくすり説明書



朝 曜 夕 寢

1



朝 曜 夕 寝

2



飲んでいる薬の
最新情報を
携帯電話にも
記録しましょう