

～浦安市薬剤師会からのお知らせ～ 『災害時の薬の備え』してますか？



災害はいつ起こるかわかりません。いざという時のために服用中の薬や常備薬は準備しておきましょう！



Q 薬は何日分用意すればいいの？

薬剤師： 最低1週間分は用意しましょう（できれば2週間分）

Q お薬手帳もしくは、薬剤情報提供書は必要なの？

薬剤師： 必要です。何の薬を飲んでいるか伝える事ができないと、災害時などいざという時にお薬が手に入らない可能性があります。アレルギー歴や副作用歴、また市販薬やサプリメントの服用もあればお薬手帳に記入しましょう

Q マイナンバーカード（マイナ保険証）は必要なの？

薬剤師： 外出時や旅行に行く時は必ず携帯して下さい
マイナ救急が2025年度よりスタートしました！ 救急隊がマイナンバー保険証を活用し受診歴、服用中の薬などの医療情報を閲覧できます（＊医療情報以外の個人情報とは閲覧できません）

Q 予防接種は受けておいた方がよいの？

薬剤師： インフルエンザ、肺炎球菌、百日咳、带状疱疹などのワクチン接種をおすすめします



かかりつけ薬局 を利用しましょう！

災害時、体調不良や慢性疾患などの持病で心配な事があれば、何でもかかりつけ薬局にご相談下さい！

浦安市薬剤師会のホームページには、さらに詳しいお役立ち情報が掲載されています

一般社団法人 浦安市薬剤師会
<https://www.urayaku.jp>



非常用持出品チェックリスト

★チェックをつけて確認してみましょう。

保存用

避難初動用

- ☐ 飲料水 (500ml × 2 本)
- ☐ 非常食 (軽量のもの・ようかん・チョコレート・栄養バー)
- ☐ ヘッドライト又は懐中電灯 (予備の電池) 1 人 1 個
- ☐ 携帯電話
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 携帯ラジオ (予備の電池)
- ☐ 緊急用ホイッスル
- ☐ 不織布マスク
- ☐ 手指消毒薬
- ☐ 防寒用アルミブランケット
- ☐ 雨具
- ☐ ヘルメット (防災頭巾)
- ☐ 軍手
- ☐ ナイフ、缶切り、栓抜き
- ☐ タオル
- ☐ 電池
- ☐ 新聞紙
- ☐ 現金
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 貴重品

※飲料水は、**大人 1 人当たり、1 日 3ℓが目安**。最低でも 3 日以上 (推奨 1 週間分) の用意が必要です。ポリ容器にも水をためておくと便利です。

自宅避難・避難所用

- ☐ 長期保存用飲料水※
- ☐ 乾パン、缶詰など
- ☐ レトルト食品、ドライフーズ
- ☐ 栄養補助食品
- ☐ アメ・チョコレート等
- ☐ 服用中の薬 : 約 1~2 週間分
- ☐ 一般用医薬品 (解熱剤・かぜ薬・胃腸薬・便秘薬・目薬等)
- ☐ 体温計
- ☐ 不織布マスク
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ 歯ブラシ、指型歯磨きシート
- ☐ ドライシャンプー
- ☐ 爪切り
- ☐ 毛抜
- ☐ 生理用品
- ☐ 使い捨て手袋、軍手
- ☐ 携帯用トイレ
- ☐ タオル
- ☐ 着替え (下着、靴下)
- ☐ アルミホイル・ラップ
- ☐ 卓上コンロ・ガスボンベ
- ☐ 新聞紙
- ☐ 簡易食器
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 現金 (10 円玉は公衆電話用)

乳幼児用

- ☐ 粉ミルク又は液体ミルク
- ☐ 哺乳瓶 (使い捨て可)
- ☐ 離乳食
ベビーフード (常温保存)
- ☐ スプーン
- ☐ 紙おむつ
- ☐ おしり拭き
- ☐ ビニール袋 (おむつ用)
- ☐ 清浄綿
- ☐ 乳幼児用耳せん
- ☐ ベビー毛布
- ☐ 防寒着
- ☐ バケツ
- ☐ バスタオル

妊婦用

- ☐ 脱脂綿
- ☐ ガーゼ
- ☐ サラシ
- ☐ T 字帯
- ☐ 洗浄綿
- ☐ 新生児用品
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ 母子手帳
- ☐ 新聞紙
- ☐ 石鹸

高齢者用

- ☐ レトルト食品 (おかゆ等)
- ☐ 総合栄養補助食品
- ☐ ストロー付きカップ
- ☐ 義歯洗浄剤
- ☐ 入れ歯安定剤
- ☐ 大人用おむつ
- ☐ 尿取りパッド
- ☐ 常備薬
- ☐ 老眼鏡 (予備の眼鏡)
- ☐ 補聴器 (電池式は予備電池)
- ☐ 杖
- ☐ 歩行補助器具
- ☐ 服用薬のリストのコピー



要介護者用

- ☐ 着替え
- ☐ おむつ
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ 障がい者手帳
- ☐ 補助具等の予備
- ☐ 常備薬

災害発生時に最初に持ち出す非常持出品と、災害から復旧するまでの数日間を支える非常備蓄品を分けて用意しましょう。