

## 災害時に困らないために

やるべき事は普段の備え、いざという時の備えは万全ですか？  
災害発生直後にまず頼りになるのは自分自身だけです。  
災害に備え、普段から主治医と対策を相談しておきましょう。

非常用キットを準備して、  
いつでも取り出せる場所に  
用意しておく事が大切です。



[参考]

日本糖尿病協会

検索



『災害発生から3日間』は人命救助が最優先になります。  
道路の復旧や避難所への物資輸送はその後になるので、  
まずこの3日間を自力で乗り越えられるよう準備しましょう。

外来に災害マニュアルを揃えていますので  
参考にして下さい。



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター

〒861-1306 熊本県菊池市大琳寺75番地3 TEL:0968-25-2191(代表) FAX:0968-24-5762(代表)