災害時に備えて

お薬と医療用品の確認を！

地震や豪雨などの災害はいつ起こるかわかりません。災害が起こると、薬などの入手が困難になることがあります。日頃からの備えが、あなたやご家族の健康を守ります。

薬や物品を備えよう！

● 持病の薬は多めに用意

普段から薬を予備用(3～7日分が目安)に確保し、災害時の薬の使い方も、医師や薬剤師に確認しておきましょう。

● 市販薬の備蓄も忘れずに

災害時の体調不良に備え、家族で使える痛み止め、胃薬、整腸剤などがあると安心です。

薬の備蓄は
「ローリングストック」で！



※残量や使用期限は定期的に確認しましょう

● 薬以外の物品も重要です

例えば糖尿病のある方は、インスリンなどに使う注射針、アルコール綿、ブドウ糖、血糖測定用品も必要になることがあります。



薬の情報を備えよう！



● お薬手帳はすぐに持ち出せる場所に

避難先で薬の情報を伝えるのに役立ちます。
スマートフォンでお薬手帳アプリを利用するのもおすすめです。

● 救急医療情報キット※も活用できます

自分の服薬情報や緊急連絡先などを専用のカプセルにまとめて保管しておくと、救急搬送時の適切な対応につながります。

保管場所は災害時に壊れにくいなどの理由で冷蔵庫を指定する自治体が多いです。



※キットの名称や配布状況は自治体により異なります

【参考資料】きょうの健康 (437)71-79'24、湧永製薬HP：健康情報：正しく使うためのお薬メモ：2023：災害時に備えたい薬、
日本医師会HP：国民のみなさまへ：健康ぷらざ：健康ぷらざバックナンバー【2020年】：災害時のために、持病の薬を備えていますか？、
どうやくねっとHP（北海道薬剤師会）：コラムカテゴリー：薬について：お薬のローリングストックについて、
国立健康危機管理研究機構 糖尿病情報センターHP：一般の方へ：生活の中で糖尿病と上手につきあう：糖尿病の方の災害時の備え
イラスト：生成AIにより作成

2026年11月 スズケングループ（SDIC）作成