

備えあれば憂いなし!

9月1日は
防災の日

9月9日は
救急の日

持ち歩き用防災グッズを準備しましょう!

災害時に自宅から避難所に避難する際には、持ち運べるよう、必要最小限の準備になります。



両手が空くリュックがお薦め!
転がせるキャリー付きリュック
なども便利です。



携帯用ホィッスル

万が一、閉じ込められたり
動けないような状況の時に
役立ちます!



長靴はNG!

水害の際は長靴は足が取
られて危険! 運動靴や防
災靴にしましょう。

持病の内服薬とお薬手帳

災害時に備えて、常用している内服薬は1週間ほどは余分に持っていきましょう。また、お薬手帳(またはコピーなど)を携帯しておく、緊急時にかかりつけ医以外でも処方してもらえます。

ご要望は何なりとご遠慮なくお寄せください
岩手県医師会
「お元気ですか」次回の掲載は9/28(水)です。



〒020-8584 盛岡市菜園2丁目8-20 TEL.019-651-1455 FAX.019-654-3589

協賛/岩手県医師信用組合・岩手県予防医学協会・JA岩手県厚生連



こども救急相談電話
受付時間/午後7時~午後11時

019-605-9000
または ☎ #8000 ※PHSダイヤル回線・IP電話の方は上記の番号をご利用ください。