

連絡カード

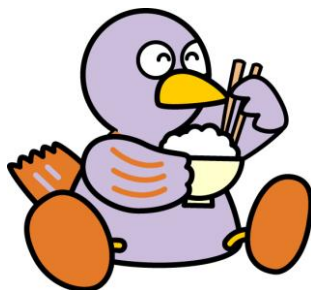
ふりがな 氏名		性別	男・女
生年月日	年 月 日	血液型	
住所			
緊急 連絡先	1	TEL	
	2	TEL	
食事に関する 情報	①食物アレルギー 小麦・牛乳・卵・その他 () ②薬の飲み合わせで注意が必要な 食品 () ③その他知らせたいこと 治療中の病気・内服薬 ()		

* 必要に応じ複写してご利用ください。

備えて安心♥いざという時の食事

<成人編>

近年、地震など自然災害により、避難所生活を余儀なくされる事例が多発しています。日頃から、災害に対応できる準備をすることが大切です。家庭での食料備蓄など今日から始めましょう。



埼玉県マスコット「コバトン」

***ワンポイントメモ**
やわらかい食事など、食事に配慮が必要な方は、各家庭で体調に合わせた食品を用意しておくようにしましょう。

***健康手帳にはさんで、保管しましょう。**

いざという時のために、3日分程度の食品、飲料水は備えるようにしましょう。非常持ち出し品は、リュックサックなどにまとめ、すぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。

食料・水

- 水 1日2ℓ
- レトルト御飯・おかゆ
- 缶詰（魚・肉・野菜）
- 介護用品
- 非常用食品（自分の体調に合ったもの）にしましょう

調理用品

- スプーン
- はし
- 紙皿・紙コップ
- ラップ
- アルミホイル
- 缶切り
- ビニール袋
- ウェットティッシュ

あると便利なもの

- 歯ブラシ
- 入れ歯用洗浄剤
- 入れ歯用安定剤
- 入れ歯用ブラシ
- めがね
- タオル
- ティッシュ
- マスク
- 常備薬
- お薬手帳

避難所生活で気をつけたいこと

- ①食事に配慮が必要な方や、睡眠や体調に不安がある方は、スタッフに声をかけるようにしましょう。
- ②ラジオ体操など、適度な運動をしましょう。
- ③食事の前には手を洗いましょう。
(水が使えない場合は、ウェットティッシュを活用。)



ご注意ください！

食物アレルギーのある方は、食品の包装に書かれている栄養表示を確認してから、食べるようにしましょう。

いざという時のために、3日分程度の食品、飲料水は備えるようにしましょう。非常持ち出し品は、リュックサックなどにまとめ、すぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。

食料・水

- 水 1日2ℓ
- レトルト御飯・おかゆ
- 缶詰（魚・肉・野菜）
- 介護用品
- 非常用食品（自分の体調に合ったもの）にしましょう

調理用品

- スプーン
- はし
- 紙皿・紙コップ
- ラップ
- アルミホイル
- 缶切り
- ビニール袋
- ウェットティッシュ

あると便利なもの

- 歯ブラシ
- 入れ歯用洗浄剤
- 入れ歯用安定剤
- 入れ歯用ブラシ
- めがね
- タオル
- ティッシュ
- マスク
- 常備薬
- お薬手帳

避難所生活で気をつけたいこと

- ①食事に配慮が必要な方や、睡眠や体調に不安がある方は、スタッフに声をかけるようにしましょう。
- ②ラジオ体操など、適度な運動をしましょう。
- ③食事の前には手を洗いましょう。
(水が使えない場合は、ウェットティッシュを活用。)



ご注意ください！
食物アレルギーのある方は、食品の包装に書かれている栄養表示を確認してから、食べるようにしましょう。

連絡カード

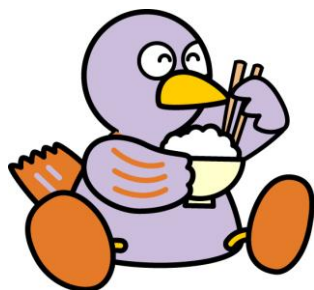
ふりがな 氏名		性別	男・女
生年月日	年 月 日	血液型	
住所			
緊急 連絡先	1	TEL	
	2	TEL	
食事に関する情報	①食物アレルギー 小麦・牛乳・卵・その他 () ②薬の飲み合わせで注意が必要な食品 () ③その他知らせたいこと 治療中の病気・内服薬 ()		

* 必要に応じ複写してご利用ください。

備えて安心♥いざという時の食事

<成人編>

近年、地震など自然災害により、避難所生活を余儀なくされる事例が多発しています。日頃から、災害に対応できる準備をすることが大切です。家庭での食料備蓄など今日から始めましょう。



埼玉県マスコット「コバトン」

*ワンポイントメモ

やわらかい食事など、食事に配慮が必要な方は、各家庭で体調に合わせた食品を用意しておくようにしましょう。

*健康手帳にはさんで、保管しましょう。