

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

3月

巡回診療 日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	14(木)	2:00~ 2:30	佐藤医師
虫崎		3:00~ 3:15	
北小浦	7(木)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	6(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
藻浦	18(月)	2:00~ 2:50	大森医師
北鶴島		3:15~ 3:40	
願	25(月)	2:00~ 2:30	
真更川		3:00~ 3:40	

非常用持出品を準備しておきましょう

年明けから地震が繰り返し起きています。いざというとき、すぐに避難するためには、日頃から非常用持出品を準備しておく必要があります。両手が使えるよう、リュックサックを非常用持出袋として使いましょう。

非常用持出袋リスト(重さの目安 男性15kg 女性10kg)

☆必需品

- 飲料水 ※1人あたりおよそ500ml×3本
- 手間なく食べられる食品
※ご飯、汁物食品、ビスケット、缶詰、乾パンなどを最低3日分
- 携帯トイレ ※1人1日あたりおよそ8回程度
- LEDライト、懐中電灯(手動充電式が便利)
- 電池式モバイルバッテリー・予備電池
- マスク、手指消毒用アルコール
- 常備薬・持病薬・保険証のコピー
- 貴重品(通帳 印鑑 現金)
- 紙のハザードマップ

☆身を守るもの

- ヘルメット
- 万能ナイフ
- 電池式の扇風機
- 歯ブラシ
- 簡易敷マット
- ブランケット、カイロ
- ペン、ノート
- 軍手・手袋
- レインコート

☆高齢者がいる家庭

- 大人用紙パンツ
- 介護食
- 杖
- 入れ歯・洗浄剤
- 吸水パッド
- 補聴器

