

もしもの時のために ...

お薬・水・食料 備蓄できていますか？

お薬手帳も忘れずに (コピーでも可)



準備の目安	備蓄用	持ち出し用
	7 日分	3 日分

※食物アレルギーなど特別な配慮が必要な方は**14日分**の備蓄が必要です

非常用持ち出し参考例

子どもリュック

「アレルギー連絡カード」や薬は必ず子どもリュックに入れる



おとなリュック

おむつや着替えは衣類圧縮袋に入れる



備蓄について詳しく知りたいときは、
アレルギーポータル (<https://allergyportal.jp/>)
または医療スタッフまで

