

### 災害に備えよう

いつどこで起こるのか分からない自然災害。  
 私たちができることは災害が起こる前に「備えておく」ことです。  
 「備え」は避難に必要な物品の準備だけでなく避難経路や  
 避難所での生活や連絡先などを具体的に考えておくことと災害時に  
 慌てず行動することができます。

### 災害前の備え

自分の病気や薬の情報を説明できるように日ごろから非常用  
 持ち出しリストを使って準備しておくことが大切です。

糖尿病用医療品	チェック	生活用品	チェック
経口薬		貴重品(現金、通帳)	
インスリン自己注射セット		懐中電灯、電池	
血糖自己測定器		携帯電話、充電器	
低血糖用のブドウ糖		携帯用ラジオ	
糖尿病連携手帳		飲料水	
お薬手帳 (または処方箋の写し)		非常食	
		着替え	
保険証		室内履き	
<b>救急箱</b>	<b>チェック</b>	ウェットティッシュ	
常備薬		ビニール袋	
消毒液		予備の眼鏡	
ばんそうこう		メモ、筆記用具	
体温計		洗面用具、タオル	
マスク		トイレトペーパー	
		生理用品	
		軍手	

### 特定健診を希望される方へ

今年度より診察日と同日に行くことはできません。  
 また、事前に問診票をお渡しするため、窓口でご予約をお取り  
 ください。(お電話でのご予約はお受けできませんので  
 ご注意下さい。)

### 今年度のハイキングについて

日時: 2019年11月3日(日・祝)  
 場所: 栃木県みかも山公園  
 健脚コース約6km  
 ゆったりコース約3km

金額: 5,000円  
 7月上旬より募集開始となります。  
 詳しくはスタッフまで問合せ下さい。



### 身近な菓子パンに気を付けよう!



カロリー: 445kcal  
 糖質: 64g  
 スティックシュガー  
 21.3本分



カロリー: 525kcal  
 糖質: 64g  
 スティックシュガー  
 21.3本分



カロリー: 327kcal  
 糖質: 65.5g  
 スティックシュガー21.8本分

少量で高カ  
 ロリー・高  
 糖質! なる  
 べく控える  
 ようにしま  
 しょう。

