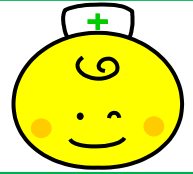


フォーラルだより



⚠️ 大雨・豪雨から身を守ろう ⚠️

9月は、引き続き台風が発生しやすい時期です。「線状降水帯」の発生が頻発したり、台風による風雨がもたらす災害は、甚大なものになってきています。今回のテーマをきっかけに、防災について詳しく調べたり、ハザードマップ、非常持ち出し袋の確認などを行いましょう。



警戒レベル5
既に安全に避難
できない状況

警戒レベル	住民がとるべき行動	市町村の情報	警戒等	警戒レベルに相当する 気象庁等の情報 キキクル (危険度分布)	指定河川 洪水警報
5	命の危険 直ちに安全確保! ・すでに安全な避難ができず、命が危険な状況。いまいる場所よりも安全な場所へ直ちに移動等する。	緊急安全確保 ※必ず発令される情報ではない	大雨 特別警報	災害切迫	氾濫発生情報
<警戒レベル4までに必ず避難!>					
4	危険な場所から 全員避難 ・台風などの暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了しておく。	避難指示	土砂災害 警戒情報	危険	氾濫危険情報
3	危険な場所から 高齢者等は避難 ・高齢者等以外の人も必要に応じ、首段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難する。	高齢者等避難	大雨警報※ 洪水警報	警戒	氾濫警戒情報
2	自らの 避難行動を確認 ・ハザードマップ等により、自宅等の災害リスクを再確認するとともに、避難情報の把握手段を再確認するなど。		大雨注意報 洪水注意報	注意	氾濫注意情報
1	災害への心構えを 高める		早期 注意情報 (警戒級の 可能性)		

重要!

警戒レベル3・4の
段階で避難する
ことが重要!!

重要!

意識を高めること、
避難行動に必要な
準備、確認を行う
ことが重要!!

※ 気象庁ホームページ「防災気象情報と警戒レベルとの対応について」参照

防災気象情報
の入手先

気象庁ホームページ



都道府県・市町村の情報提供サービス



お薬手帳や電子お薬手帳を活用しよう!

水害ではお薬手帳自体が流されてしまい、避難先で薬の名前がわからなくて困ったという事例が多くあります。血圧の薬、血液サラサラの薬など大まかな情報で、同じ系統の薬を処方してもらったとしても、成分や量が違う、体質に合わない可能性もあります。早目の避難や常に携帯するバッグにお薬手帳を入れておくことが大切です。それが難しい場合は、非常持ち出し袋にお薬手帳のコピーを入れておく、または電子お薬手帳の利用も非常に有効です。フォーラルでは、LINE「つながる薬局」をご紹介します。詳しく知りたい方は店舗スタッフにお声かけ下さい!

《フォーラルだよりチーム》

管理栄養士コラム

今月のテーマ： 備蓄食品の選び方

9月1日は防災の日。近年、災害が多くなり備蓄について考える機会が増えたのではないのでしょうか？水以外にも、災害時に備えて栄養バランスを考えた食品の備蓄をしておきましょう！

災害直後は食事が炭水化物に偏りがちです。エネルギー源となる炭水化物も重要ですが、栄養バランスを考慮しないと便秘や口内炎等の体調不良が起こったり、持病が悪化してしまう可能性があります。

○炭水化物

アルファ米、缶パン、シリアル 等

○たんぱく質

缶詰（ツナ、コンビーフ、焼き鳥 等）
魚肉ソーセージ、レトルト食品 等

○ビタミン・ミネラル

乾燥野菜、野菜ジュース缶、ナッツ
ドライフルーツ 等



ローリングストック法ってなに？

普段から食材や加工品を少し多めに買って置き、日常生活の中で食べた分、使った分を新しく買い足していくことで常に一定量の食品を家に備蓄しておく方法。

①備える…3日分が目安

※水は、大人1人あたり1日3ℓ必要=3日分で9ℓが目安！

②食べる…賞味期限の近いものから

③買い足す…食べた分を買い足して備蓄しておく



★管理栄養士による無料（10分）食事相談実施中★

食事のことで気になることありましたら、お薬の待ち時間などに予約なしでいつでもご相談できます。処方箋がなくても、気軽にお立ち寄りください♪

薬局クローズアップ

「外来服薬支援料1」って知ってる？

「外来服薬支援料1」は、服用中の薬を、薬局で一度お預かりし、処方医の了承等を得たうえで、一包化や錠剤の粉碎、服薬カレンダーの活用などを通じ、服薬しやすくしたり、整理をしたりすることです。

服用期間中でも困ったことがあった場合、薬局にお持ち頂ければ、服用しやすくするお手伝い出来る事があります。

- ・他の薬局でも薬を買っていて、管理が大変
- ・家にたくさん薬があり、どの薬を飲むのかわからない
- ・だんだんと、飲み忘れが多くなってきた
- ・種類が多くて、飲み間違えてしまう
- ・沢山の薬が余っているが、整理できない
- ・胃ろうで簡易懸濁法を使っているが、うまく薬が溶けない 等

このようなお悩みのある方は、お気軽にご相談ください！

《はるか薬局 薬剤師》

イベント予定

- こはる薬局（埼玉県春日部市）
9/4 ゆっく武里『しっかり食べよう朝ごはん』
- すずかぜ薬局（東京都墨田区）
9/11 千田児童館『あかちゃんのスキンケア』
- ひかり薬局（東京都江東区）
9/15 大島児童館『赤ちゃんの肌荒れ・トラブル』
- あすか薬局（東京都江戸川区）
9/21 あすか薬局『薬と食事の無料相談会』
- みのり薬局（東京都中央区）
9/28 中央区敬老館『ロコモにならないために』
- さざなみ薬局（千葉県千葉市花見川区）
9/29 さつきが丘公民館『高血圧』
- ひばり薬局（東京都墨田区）
9/30 桜橋コミュニティセンター『離乳食・幼児食』

店舗紹介

くるみ薬局



地下鉄東西線
門前仲町駅
徒歩1分

地域連携薬局認定：15店舗 健康サポート薬局認定：11店舗

全国どちらの医療機関の処方箋も受付けております。ぜひお持ちください！

くるみ薬局は門前仲町駅を出てすぐの深川不動尊の参道にあり、四季を感じられる飾り付けでお迎えております。スタッフが毎月作成している『くるみ新聞』にはお出かけ情報や音楽、スポーツなど様々な掲示物を通して情報を発信しています！処方箋がなくてもぜひお気軽にお立ち寄りください！



フォーラルの薬局



公式ホームページ



バックナンバー



管理栄養士



インスタグラム



ツイッター