



災害時は、食料や水に加えて、健康を守る備えも大切です。

避難生活では、薬が手に入りにくくなったり、衛生環境の悪化や運動不足で体調を崩しやすくなります。

いざという時に備え、「**薬**」「**衛生**」「**体のケア**」の3つを確認しておきましょう。



薬の備え

～必要な薬を切らさないために～

- ✓ 常備薬・処方薬は7日分以上を目安に備える
- ✓ お薬手帳（紙・スマホ）をすぐ持ち出せるようにする
- ✓ 家族の服薬・アレルギー情報も確認

薬を切らさない備えが
健康を守ります



衛生の備え

～感染症を防ぐために～

- ✓ マスク・除菌シート・ティッシュを用意
- ✓ ポケットトイレを備えておく
- ✓ 断水に備えて、手指の衛生を保てるものを用意する（アルコール消毒液など）

衛生管理が
感染症予防につながります



体のケア

～避難生活で気をつけたいこと～

- ✓ こまめに水分を補給する
- ✓ 1時間に1回を目安に、体を動かす
- ✓ 必要に応じて着圧ソックスを活用する

適切な対策を行い、エコノミック
ラス症候群を予防しましょう

災害時の健康リスクに備えよう

2026年9月号



小さな備えが、大きな安心につながります。
今日から少しずつ備えを始めましょう！

コンパクトに備える ワンボトル防災



必要なものをコンパクトに1本へ！
300～500mlのボトルにまとめて収納

マスク・除菌シート・アルコール消毒液
絆創膏・常備薬・生理用品など

ポケットトイレの備え



断水時も安心！
水が使えない時でも使用でき、
衛生状態の維持に役立ちます。

血流を保つ簡単運動

長時間同じ姿勢のときに、こまめに体を動かしましょう！

つま先上げ

つま先を上げて
5秒キープゆっくり戻す
(10回程度)



足首回し

足首をゆっくり
大きく回す
(左右各10回程度)



踏み台昇降

低めの台でゆっくり
昇り降り
(1～2分×数セット)





ご相談は、以下より！

アプリ下の相談アイコンをタップ

相談を開始するをタップ

相談が開始されます

24時間365日お待ちしております。
お気軽にご相談ください！

※薬剤師への相談は、8時～22時までとなります。





いま、知っておきたいオンライン診療

アプリを使う理由



Check!

☀朝9:00～夜21:50受付
初診・保険診療に対応／アプリ予約可

1 時間が来たらすぐ診療



順番が来るまでの
待合室での
待ち時間がグッと減る

2 自宅や滞在先で受診



通院の移動時間や
往復の交通費、
外出の手間を抑えられる

3 誰にも会わなくてよい



二次感染を避けて、
ご自身のペースで
人目を気にせず受診できる

4 薬の自宅配送が助かる



薬局へ行く手間や
会計待ちの時間不要で
ご自宅で受け取れる

※処方薬によっては配送できない場合があります。

5 お薬代が安くなることも



お薬配送を選択することで
送料を含めても
費用が安くなる場合がある

※薬剤の種類・日数等により異なります

6 薬剤師にチャット相談

(薬剤師対応時間：8時～22時)

- ☑ 薬の飲み合わせ
- ☑ 服薬相談

お薬の飲み方や、
飲み合わせなどを薬剤師に
無料で質問できるので安心

※記載のない症状も、診察のうえ医師が判断します。※症状や診療内容によっては、医師の判断により対面受診をご案内する場合があります。※HELPOはオンライン診療のプラットフォームであり、診療は提携医療機関が提供いたします。

特に、右記のお薬で定期通院されている方は、

花粉症

高血圧

脂質異常症

喘息

高尿酸血症

HELPOをご確認ください。

🕒 朝9時～夜間21時台まで

休憩時間に
サクッと受診！

自宅から、 皮膚科を。

初診費用
保険診療

940円～
(3割負担の場合)

※費用合計は診療内容に基づき確定いたします。

子どもの肌トラブルも
自宅で安心！

HELPOから
簡単予約！

あせも

湿疹・かゆみ

アトピー

ニキビ・肌荒れ

虫刺され

じんま疹

季節の肌トラブルも、定期的にお薬をもらうための通院をされている方も。

「オンライン診療」と「対面受診」を
忙しい時期こそ、上手に併用してみませんか？

初めての流れや
お薬の受取り方法は？



予約方法や
詳しいご案内は
👉こちら