

使い方

■A4用紙の表裏に印刷して、折りたたんでお使いください。

※印刷設定は「実際のサイズ」をお選びください。

紫

博

[illegible][illegible]

■糖尿病連携手帳に折りたたんで収納してください。

※輪ゴムなどで、連携手帳に挟み込んでください。

100 101

102 103

104 105

106 107

108 109

110 111

112 113

114 115

116 117

118 119

120 121

122 123

124 125

126 127

128 129

130 131

132 133

134 135

136 137

138 139

140 141

142 143

144 145

146 147

148 149

150 151

152 153

154 155

156 157

158 159

160 161

162 163

164 165

166 167

168 169

170 171

172 173

174 175

176 177

178 179

180 181

182 183

184 185

186 187

188 189

190 191

192 193

194 195

196 197

198 199

200 201

202 203

204 205

206 207

208 209

210 211

212 213

214 215

216 217

218 219

220 221

222 223

224 225

226 227

228 229

230 231

232 233

234 235

236 237

238 239

240 241

242 243

244 245

246 247

248 249

250 251

252 253

254 255

256 257

258 259

260 261

262 263

264 265

266 267

268 269

270 271

272 273

274 275

276 277

278 279

280 281

282 283

284 285

286 287

288 289

290 291

292 293

294 295

296 297

298 299

300 301

302 303

304 305

306 307

308 309

310 311

312 313

314 315

316 317

318 319

320 321

322 323

324 325

326 327

328 329

330 331

332 333

334 335

336 337

338 339

340 341

342 343

344 345

346 347

348 349

350 351

352 353

354 355

356 357

358 359

360 361

362 363

364 365

366 367

368 369

370 371

372 373

374 375

376 377

378 379

380 381

382 383

384 385

386 387

388 389

390 391

392 393

394 395

396 397

398 399

400 401

402 403

404 405

406 407

408 409

410 411

412 413

414 415

416 417

418 419

420 421

422 423

424 425

426 427

428 429

430 431

432 433

434 435

436 437

438 439

440 441

442 443

444 445

446 447

448 449

450 451

452 453

454 455

456 457

458 459

460 461

462 463

464 465

466 467

468 469

470 471

472 473

474 475

476 477

478 479

480 481

482 483

484 485

486 487

488 489

490 491

492 493

494 495

496 497

498 499

500 501

502 503

504 505

506 507

508 509

510 511

512 513

514 515

516 517

518 519

520 521

522 523

524 525

526 527

528 529

530 531

532 533

534 535

536 537

538 539

540 541

542 543

544 545

546 547

548 549

550 551

552 553

554 555

556 557

558 559

560 561

562 563

564 565

566 567

568 569

570 571

572 573

574 575

576 577

578 579

580 581

582 583

584 585

586 587

588 589

590 591

592 593

594 595

596 597

598 599

600 601

602 603

604 605

606 607

608 609

610 611

612 613

614 615

616 617

618 619

620 621

622 623

624 625

626 627

628 629

630 631

632 633

634 635

636 637

638 639

640 641

642 643

644 645

646 647

648 649

650 651

652 653

654 655

656 657

658 659

660 661

662 663

664 665

666 667

668 669

670 671

672 673

674 675

676 677

678 679

680 681

682 683

684 685

686 687

688 689

690 691

692 693

694 695

696 697

698 699

699 700

700 701

702 703

704 705

706 707

708 709

710 711

712 713

714 715

716 717

718 719

720 721

722 723

724 725

726 727

728 729

730 731

732 733

734 735

736 737

738 739

740 741

742 743

744 745

746 747

748 749

750 751

752 753

754 755

756 757

758 759

760 761

762 763

764 765

766 767

768 769

770 771

772 773

774 775

776 777

778 779

78

[illegible][illegible]

大災害でも生き残るために

● 地震発生時の行動

- ① 揺れが強いときは、机の下やテーブルの下に隠れる
- ② 揺れが弱くても、壁や天井の落下物に注意
- ③ 揺れが止まったら、安全な場所まで避難
- ④ 揺れが止まらないうちに、机の下やテーブルの下に隠れる
- ⑤ 揺れが止まらないうちに、机の下やテーブルの下に隠れる
- ⑥ 揺れが止まらないうちに、机の下やテーブルの下に隠れる
- ⑦ 揺れが止まらないうちに、机の下やテーブルの下に隠れる
- ⑧ 揺れが止まらないうちに、机の下やテーブルの下に隠れる
- ⑨ 揺れが止まらないうちに、机の下やテーブルの下に隠れる
- ⑩ 揺れが止まらないうちに、机の下やテーブルの下に隠れる

● 地震発生時の行動

- ① 揺れが強いときは、机の下やテーブルの下に隠れる
- ② 揺れが弱くても、壁や天井の落下物に注意
- ③ 揺れが止まったら、安全な場所まで避難
- ④ 揺れが止まらないうちに、机の下やテーブルの下に隠れる
- ⑤ 揺れが止まらないうちに、机の下やテーブルの下に隠れる
- ⑥ 揺れが止まらないうちに、机の下やテーブルの下に隠れる
- ⑦ 揺れが止まらないうちに、机の下やテーブルの下に隠れる
- ⑧ 揺れが止まらないうちに、机の下やテーブルの下に隠れる
- ⑨ 揺れが止まらないうちに、机の下やテーブルの下に隠れる
- ⑩ 揺れが止まらないうちに、机の下やテーブルの下に隠れる