



旅行用の私のお薬

出発の1週間前と、前日の夜に、チェックを入れましょう。

行き先

旅行の日程

1週間前

- ☐ 各お薬が何日分必要か数える
- ☐ 遅れに備えて多めにもらえるか薬局に尋ねる
- ☐ 時差への対応を薬剤師に尋ねる
- ☐ お薬リストを印刷する
- ☐ 行き先のルールを確認する

荷造りのとき

- ☐ お薬を元の箱に入れたままにする
- ☐ すべて機内持ち込みのバッグに入れる
- ☐ リストのコピーを別のバッグに入れる
- ☐ ピルケースまたはチェック表
- ☐ 充電器とリマインダーをオンにする

必要な量

お薬	1日の量	旅行の日数	予備	合計	荷造り済み
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐

