

# すいれん



とちぎなんびょうサポート25号  
令和6年10月1日 発行  
とちぎ難病相談支援センター

気候が不安定な季節です。体調などお変わりありませんか。  
とちぎ難病相談支援センターのある、とちぎ健康の森の葉も  
ちらほら赤や黄色に変わり、暑いながらも秋の気配を感じます。  
体調管理に気を付けながら様々な活動に取り組んでいきたいと思ひます。

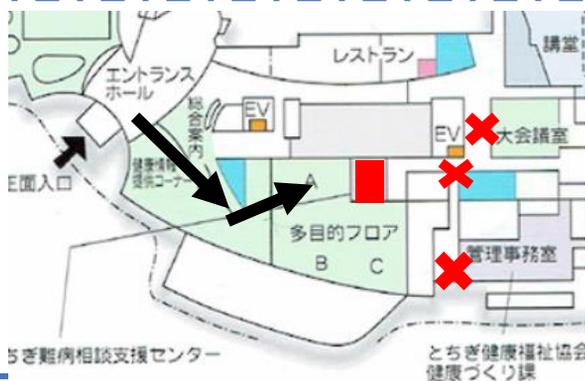


## 第18回なんびょうサポートとちぎのつどい開催しました！

令和6(2024)年9月21日(土)は第18回なんびょうサポートとちぎのつどいを開催いたしました。  
今年はとちぎ男女共同参画センターで、体験発表・宇都宮ユースのコンサートと規模は小さめでしたが、たくさんの方がご参加くださり開催者一同、胸が温かくなりました。



## お知らせ



### 工事が始まりました

工事期間中、通行止めのところがあります。  
正面入口から建物内に入り、多目的フロアから  
とちぎ難病相談支援センターへお越しください。  
不安な場合はお気軽にご連絡ください。



※相談時に騒音が入る場合があります。  
ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。

### 多発性硬化症 市民公開講座

今、そして未来を 自分らしく  
過ごしていくために

10/12(土) 13時半～15時10分  
@ステーションコンファレンス東京  
+会場からZoomによるオンライン配信

事前予約は下記URL

<https://form.run/@sem-1012>

主催:ノバルティス ファーマ 株式会社  
協力:全国多発性硬化症視神経脊髄炎友の会/  
特定非営利活動法人MSキャビン/認定特定非  
営利活動法人 日本多発性硬化症協会

参加  
無料

### 肝臓学会 市民公開講座

肝臓病の病態と最新治療

10/5(土) 13時～15時  
@足利赤十字病院 講堂  
栃木県足利市五十部町284-1

事前予約の必要はありません。



主催:日本肝臓学会  
栃木県肝疾患診療連携拠点病院  
窓口:日本肝臓学会肝がん撲滅運動栃木支部

# 災害の備え していますか？

9月1日は防災の日でしたね。9月になると防災にまつわるイベントが開催されています。近年発生している豪雨や地震などは想定をはるかに上回るものが多い状況です。自分の住む地域では、どのような災害が起こりうるのか ハザードマップや防災マップを確認し、家族や支援者と日頃から避難経路や持ち出し品・備蓄品の確認・安全対策を行っていきましょう！

《非常用持ち出し品》 ※個人差があります。自分に必要なものは何か考えてみましょう

- いつも飲んでいるお薬(中断してはいけないものは予備が1週間分あると心強いです)
- お薬手帳  ヘルプマーク  医療受給者証  障害者手帳
- 補装具(杖、補聴器、車いす、白杖、ストーマ用装具など)  充電器、バッテリー等
- 保険証  マイナンバーカード  印鑑  預金通帳  貴重品(小銭を多めに)
- タオル  マスク  おむつ、生理用品  下着  防寒着
- 雨具  軍手  スリッパ  お水
- 食料品 などなど…最低3日分！

◆ 家族写真を持っていると家族を探しやすくなります。



家族以外で避難時にかけてくれる協力者をお願いしておくことや、時間のある時に実際に避難する場所の下見をしておく、いざというときに安心して避難することが出来ます。地域の防災訓練への参加もお勧めです。

《避難行動要支援者への支援制度について》 平成25(2013)年6月より

高齢者、障害者、乳幼児等で特に配慮を要する方(要配慮者)のうち、災害発生時の避難などに特に支援を要する方の名簿(※避難行動要支援者名簿)の作成が市町に義務付けられています。

※災害が発生したとき、又は災害が発生しそうな時に自力で避難することが困難であり、支援を必要とする方

市町が作成したあなたの「避難行動要支援者名簿」を支援者へ提出することに同意しましょう。そうすれば、災害時に支援が受けられやすくなります！

詳しくは市町にご確認ください。

自ら避難することが困難な方への支援イメージ



栃木県の危機管理・防災ポータルサイト



## とちぎ難病相談支援センター

祝日を除く 月～金 10時～12時／13時～16時

電話 028-623-6113

メール [nanbyou@royal.ocn.ne.jp](mailto:nanbyou@royal.ocn.ne.jp) (QRコードからも送信できます)

※キャリアによってはこちらからメールが送れないことがあります。

2～3日たって返信がない場合はお手数ですがご連絡ください。

