

## 海外旅行のためのチェックリスト

- 内服薬・常備薬
- 自分が糖尿病であることを証した英文カードや英文の診断書・処方箋など  
病状、検査値、インスリン等の種類、回数、量、経口薬名等を英文で書いてもらえるか、医師に相談しましょう。
- 海外旅行保険証（加入した場合）
- インスリン 器具一式  
多めに処方してもらっておきましょう。
- 血糖自己測定器 器具一式  
普段より頻繁に血糖値を確認することを考慮し、試験紙や穿刺針などの消耗品は多めに用意しましょう。  
予備の電池も入れておいてください。
- 航空機内使用自己認証書類  
飛行機の計器に影響を及ぼさない機器であることの証明書。
- 使用済み針用の廃棄ボックス（容器）  
しっかりとフタができるプラスチック製容器など。
- 補食  
低血糖のときのためにブドウ糖あるいはそれに代わるもの（ブドウ糖を多く含む飲料など）

### その他チェックリスト

- |                                |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |

### メモ

海外からかける場合の「ロシュにハローお客様センター」電話番号：0120-642-860

電話のかけ方：滞在国の国際電話識別番号 + 81（日本の国番号） + 120-642-860