

みやっこケアノートは、
介護や医療の必要な人をはじめ、
40歳以上の元気な人や、
介護予防に取り組んでいる人に役立つ、
あなたとご家族、医療・介護の
スタッフをつなぐ連絡ノートです。



みやっこケアノートの 上手な使い方

1

置き場所を決めて、「ステッカー」を玄関扉の内側に貼りましょう

災害や救急搬送などに備えて、みやっこケアノートの置き場所を決めるのがおすすめです。クリアポケットに入っているステッカーに置き場所を記入して、玄関扉の内側に貼りましょう。



2

「私のページ」を書いてみましょう

主にあなたやご家族が記入するページです。無理して全部書く必要はありません。書きたいページ・書けるページから始めましょう。

私のページ

私の事を知ってください・使用同意書

- 表面** 「私」の事で知っておいてほしい事を書きます。自分を振り返る、みんなに理解してもらう第一歩です。
- 裏面** 使用する前にあなたやご家族で確認し、氏名・連絡先を書きます。

かかりつけの医療・利用しているサービス

- 表面** かかりつけ医や治療中の病気・既往症について書きます。
- 裏面** 利用している介護・その他サービスの情報を書きます。

救急・災害準備シート

- 表面** 救急搬送に備えて、ご自身の考えや必要な情報を書いておきましょう。
- 裏面** 災害発生時に備えて、避難先や避難生活に必要なものを書いておきましょう。

かかりつけの医療・利用しているサービス

かかりつけの先生

名前	
病院名	
電話番号	

今かかっている病気（高血圧・糖尿病など）

過去に、かかった病気（がん・脳卒中・心臓病など）

年齢	病名

私の希望 救急準備シート

【シートへの記入にあたり読み合ってください】

本人記入 家族記入 その他

【緊急時について】 希望する 希望しない

1. 私の「救急搬送」の希望

*希望する場合は、希望する理由を記入してください。

希望する

*希望する場合は、希望する理由を記入してください。

希望しない

2. 私の意思を理解して意思決定を交えてくれる人

緊急！連絡してほしい「氏名」 性別

電話

特記

3. 私のこれだけは欠かせない「医療機器や物品」

*希望の品を、希望する理由をシートと一緒に記載しましょう！

① 治療等： 胃ろう ナーサル 酸素 点滴 褥瘡

② 生活： バット ベッド 枕 椅子 靴

特記



もしもの時を考える、話し合うだけでも大きな価値が有るよ。
お薬手帳や病院の検査結果をクリアポケットに入れたり、
様式にこだわらず、何でも綴じて自由に使ってみてね。
あなただけの1冊を作ってみよう！

裏面に続くよ！



私の健康記録

毎日の体温や血圧、体重などを書きます。

※書き始める前に、原本をコピーするなどして増やしてから使ってください。

毎日取り組む！免疫力up1・2・3！

免疫力を上げるための取り組みを書きます。

※書き始める前に、原本をコピーするなどして増やしてから使ってください。

3

「医療・介護のページ」を書いてもらいましょう

主に医療・介護の専門職が記入するページです。既存のシート以外に必要な情報も、併せて綴じておきましょう。

医療・介護のページ

健康チェック表

「私の健康記録」よりも詳細なバイタル情報です。

※書き始める前に、原本をコピーするなどして増やしてから使ってください。

みやっこケアシート

健康状態や社会参加、生活環境など、ご自身でもできるだけ書いてみましょう。

4

「みんなのページ」を書いてみましょう

誰でもみんなを書くページです。

みんなのページ

日々の出来事

連絡帳や交換日記のように使うことができます。変化がない事も大事な情報ですので、書くことが大切です。

※書き始める前に、原本をコピーするなどして増やしてから使ってください。

連絡シート

連絡したい事や質問などを書きます。宛先に限らず、みんなで確認しましょう。



西宮市キャラクター
みやたん
TEKUN WAKUN NISHINOMIYA

記入様式は、西宮市ホームページから「みやっこケアノート」で検索するか、右の二次元バーコードを読み取ってダウンロードすることもできるよ！



ご不明な点は、市役所福祉のまちづくり課

tel. **0798-35-3292** まで

お問い合わせください