

# わたしのカルテ の使い方



“自分の想い”を伝えられる今だから  
あなたのペースで「わたしのカルテ」をご利用ください。

体調や病状の変化で医療や介護ケアが必要になったとき、  
自分の気持ちや意思を十分に伝えることができなくなることは誰にでもあります。

現在のご自分の体調や病気等について詳細に確認をしながら  
いざという時のためのきっかけとして「わたしのカルテ」に書き記してみましよう。

## ご自分の人生観について

人生において大切にしていることや生きがい

## 医療の希望について

延命治療について思うこと

## 介護の希望について

重い病気になったときの生活環境など

「わたしのカルテ」は、書き記しながら、その時々で  
新たな想いを書き直すことをお勧めします。  
あなた自身の素敵な人生を改めて想い返す機会として、この  
「わたしのカルテ」がお役に立てばと願っています。



# 「わたしのカルテ」は、このように活用しましょう

STEP  
1

「わたしのカルテ」の  
わたしの想いチェック項目を  
考えてみましょう

ご自分のペースで  
人生観や生活全般などを  
どうしていきたいか  
考えてみましょう。



STEP  
2

あなたの想いを  
尊重し、要望や希望に  
ついて聞いてくれる人と  
話してみましょう

今の気持ちを信頼できる  
家族や友人等に伝えてみましょう。  
医療や介護をうけている方は、  
関係者とも話し合うのも  
お勧めです。



STEP  
3

話したことを  
書き留めておきましょう

日にち・話し相手・内容等を  
「わたしのカルテ」や  
自分のノートに書いて  
内容を話した相手と  
共有しましょう。  
安心にもなります。



繰り返す

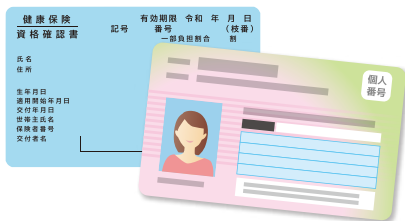
時間の経過や健康状態、話し相手との内容によって  
あなたの気持ちは変わります。  
定期的に考えたり、相手と話し合うといいでしょう。  
繰り返すことが今後の準備となります。

『わたしのカルテ』は本人、家族、医療機関、介護事業所、行政機関等が  
必要な情報を効果的に共有することで、  
よりよい医療と介護サービスの提供を目指すものです。

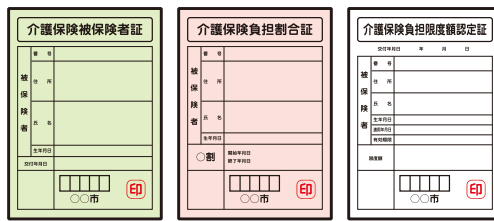
## 医療と介護のあんしんセットを一緒に持ち歩きましょう

いざという救急の場合、「わたしのカルテ」と共に「あんしんセット」を一緒にしておけば  
医療体制がより強固なものとなり、あなたや家族の大きな助けとなります。

### マイナ保険証または資格確認書



### 介護保険証



### お薬手帳



かかりつけ医の  
診察券



担当  
ケアマネジャー  
の名刺



## 地域のみなさまへ お役立ち情報

右記のQRコードから→

■ 医療機関の検索 ■ 調剤薬局情報 ■ 予防注射の案内 ■ 休日当番医



伊達地方

伊達市・桑折町・国見町・川俣町

医療と介護の連携手帳

「だてな暮らし」を目指す

# わたしのカルテ

様

---

個人情報ですのでお取り扱いにご注意ください

伊達地方



伊達市・桑折町・国見町・川俣町

# 伊達地方「だてな暮らし」を目指すわたしのカルテ

## 【活 用 方 法】

このカルテは本人、家族、医療機関、介護事業所、行政機関等が必要な情報を効果的に共有することで、よりよい医療と介護サービスの提供を目指すものです。

体調や病状が変わっても自分らしい暮らし「だてな暮らし」を続けることができるように本人を中心とした、家族、関係者の協力体制をつくりま

す。  
聞きたいことや不安に思うこと等があれば、いつでも医療機関、介護事業所、行政機関等にご相談ください。

## 【個人情報に関する同意】

私は上記のカルテの目的を理解し、関係する機関等で、記載されている個人情報を共有して使用することに同意します。

年 月 日

氏 名

|      |       |     |                  |
|------|-------|-----|------------------|
| ふりがな |       |     |                  |
| 氏 名  |       |     |                  |
| 性 別  | 男 ・ 女 | 血液型 | A ・ AB ・ B ・ O 型 |
| 生年月日 | T ・ S | 年   | 月 日              |
| 住 所  | 〒     |     |                  |
| 自 宅  | —     | —   |                  |
| 携 帯  | —     | —   |                  |

### 緊急時の連絡先



|      |       |   |    |     |
|------|-------|---|----|-----|
| ① 氏名 | (続柄 ) |   |    |     |
| 自宅   | —     | — | 携帯 | — — |
| ② 氏名 | (続柄 ) |   |    |     |
| 自宅   | —     | — | 携帯 | — — |
| ③ 氏名 | (続柄 ) |   |    |     |
| 自宅   | —     | — | 携帯 | — — |

私の健康情報（治療や緊急時等に役立ちます）

■治療中またはこれまでににかかった病気等

| 病 名 | 医療機関名 | 連 絡 先 |
|-----|-------|-------|
|     |       |       |
|     |       |       |
|     |       |       |
|     |       |       |

## ■かかりつけ歯科医院

|       |       |
|-------|-------|
| 歯科医院名 | 連 絡 先 |
|       |       |

※入れ歯(部分入れ歯も含む)について      な し ・   あり

## ■かかりつけ薬局

| 薬 局 名 | 連 絡 先 |
|-------|-------|
|       |       |
|       |       |

## ■薬・食べ物アレルギー

※ 薬 アレルギー：なし・あり（内容： ）

※食べ物アレルギー： な し・あ り（内容： ）

※食事など、配慮が必要なこと

## 予防接種の記録

[illegible]



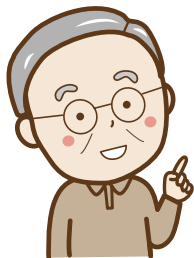
## わたしの想い

ここからのページは、もしもの時、あなたの気持ちを伝えられなくなった時に、家族や医療・介護の皆さんが、あなたの想いを大切にするためのものです。元気なうちから医療や介護の希望について考えておくことは、もしもの時に、ご自身の希望を叶えるだけでなく、ご家族の負担を減らすことにもつながります。



**あなたのペースで、  
ゆっくり考えてみましょう。**

(当てはまるものに「☒チェック」を入れてください)



厚生労働省  
人生会議ロゴマーク



## 人生観について

◆人生において大切にしていること、生きがいについて教えてください。

- ☐ 家族や大切な人との時間
  - ☐ 好きなことをする時間（趣味・特技など）
  - ☐ 好きなものを食べる（食事など）
  - ☐ 住み慣れた家で過ごす時間
  - ☐ 誰かの役に立つこと、人に感謝されること
  - ☐ その他（例：旅行に行く、ペットと過ごす）
- 
- 

## 医療の希望

◆延命治療について、

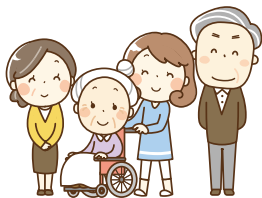
あなたはどのように考えますか？

- ☐ できる限り、延命のための治療をしてほしい
- ☐ 痛みやつらさをやわらげる治療のみしてほしい
- ☐ 医師や看護師が自宅に来て、病状に応じた医療を受けながら、自宅で療養したい
- ☐ すべての治療やケアを受けたくない（自然のままに）
- ☐ 今はまだ考えられない

## 介護の希望

### ◆ “もしも” 治らない病気になったら どこで過ごしたいですか？

- ☐ 住み慣れた自宅で、自分らしく過ごしたい
- ☐ 介護施設などで安心して過ごしたい
- ☐ 病院で医療を受けながら過ごしたい
- ☐ 家族の判断にまかせる
- ☐ 今はまだ考えられない



### ◆ あなたはどのように過ごしたいですか？【複数選択可】

- ☐ 普段と変わらない生活を、できる限り続けたい
- ☐ 家族や大切な人などと、一緒にいたい
- ☐ 清潔で快適な環境で、穏やかに過ごしたい
- ☐ 食べたいものを、できる限り自由に選びたい
- ☐ 外出する機会を、できる限り持ちたい
- ☐ 自分のお金を、できる限り自分で管理したい
- ☐ その時の状況や家族の意見もあわせて考えたい

- ◆ “もしも” 自分の気持ちを伝えられなくなったら、あなたの望みや気持ちを代わりに伝えてほしい人はいますか？この方々が、あなたの意向を尊重し、医療や介護の関係者と話し合う大切な役割を担います。



- ☐ 配偶者（夫・妻）

お名前 \_\_\_\_\_ さん

- ☐ 子供・親族

お名前 \_\_\_\_\_ さん（関係：        ）

お名前 \_\_\_\_\_ さん（関係：        ）

- ☐ 友人・知人

お名前 \_\_\_\_\_ さん（関係：        ）

- ☐ その他（例：弁護士、信頼できる人）

お名前 \_\_\_\_\_ さん（関係：        ）

◆この手帳は、いつでも見返せます。  
気持ちは変わるものです。この「わたしの想い」  
は、一度書いたら終わりではありません。気持ちが  
変わったら、いつでも書き直しましょう。

☐ このページを書いた日

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

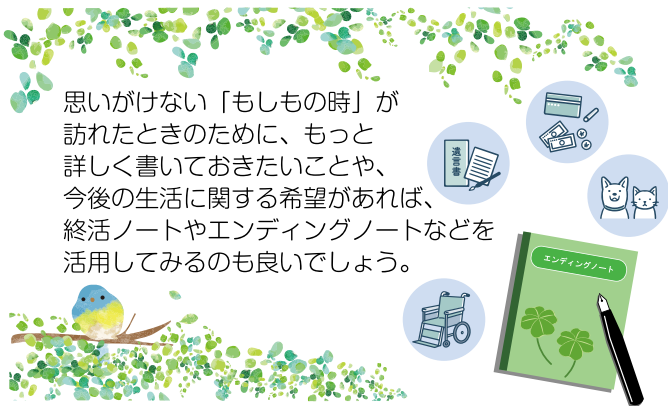
☐ 内容を家族や大切な人と話し合った日

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

☐ 話し合った相手のお名前

\_\_\_\_さん

思いがけない「もしもの時」が  
訪れたときのために、もっと  
詳しく書いておきたいことや、  
今後の生活に関する希望があれば、  
終活ノートやエンディングノートなどを  
活用してみるのも良いでしょう。



自由欄（接種済証貼り付け、体調の変化の記録等）

自由欄（接種済証貼り付け、体調の変化の記録等）

自由欄（接種済証貼り付け、体調の変化の記録等）

## 高齢者の相談・問合せ先

### 伊達市役所 高齢福祉課

| 主な相談内容               | 部 署 名         | 問合せ先・ホームページ                                                                                    |
|----------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 介護保険について             | 介護保険係         | 024-575-1299  |
| その他<br>高齢者福祉に<br>ついて | 地域包括ケア<br>推進係 | 024-575-1125  |

### 桑折町役場 健康福祉課

| 主な相談内容   | 部 署 名 | 問合せ先・ホームページ                                                                                    |
|----------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 介護保険について | 福祉介護係 | 024-582-1134  |

### 国見町役場 福祉課

| 主な相談内容   | 部 署 名 | 問合せ先・ホームページ                                                                                     |
|----------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 介護保険について | 長寿介護係 | 024-585-2125  |

### 川俣町役場 保健福祉課

| 主な相談内容   | 部 署 名 | 問合せ先・ホームページ                                                                                      |
|----------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 介護保険について | 地域福祉係 | 024-566-2111  |

## 高齢者の相談・問合せ先



### ■ 伊達市内地域包括支援センター

| 担当地区 | 名 称             | 電話番号         |
|------|-----------------|--------------|
| 伊 達  | 伊達地域包括支援センター    | 024-551-2144 |
| 梁 川  | 梁川地域包括支援センター    | 024-572-4872 |
| 保 原  | 保原地域包括支援センター    | 024-574-4774 |
| 靈 山  | 靈山・月舘地域包括支援センター | 024-586-1323 |
| 月 舘  | 【月舘出張窓口】（月・水・金） | 024-573-3113 |

### ■ 伊達郡(桑折町・国見町・川俣町) 地域包括支援センター

| 担当地区 | 名 称           | 電話番号         |
|------|---------------|--------------|
| 桑折町  | 桑折町地域包括支援センター | 024-582-1188 |
| 国見町  | 国見町地域包括支援センター | 024-585-2702 |
| 川俣町  | 川俣町地域包括支援センター | 024-538-2600 |

### ■ 在宅医療・介護連携推進事業

| 名 称                           | 電話番号         |
|-------------------------------|--------------|
| 伊達地方在宅医療・介護連携支援センター<br>（伊達さぼ） | 024-563-3726 |



— 発 行 —

伊達地方在宅医療・介護連携支援センター（伊達さぼ）

〒960-0612 福島県伊達市保原町字宮下 111-2

（保原町産業振興会館 伊達医師会内）

電話 024-563-3726