

みやっこケアノート

を使ってみませんか？

みやっこケアノートは、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。

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も役立ちます。
あなたの暮らしたい生活について
一緒に考えていくために、
ぜひご活用ください。



内容

私のページ（主に書く人：ご本人）	
私の事を知ってください・使用同意書	「私」の歴史や趣味、大切にしていること、伝えたいこと
かかりつけの医療・利用しているサービス	医療や介護、その他のサービスの情報
私の希望 救急・災害準備シート	救急搬送や災害に備えて、確認・共有しておくこと
私の健康記録	自分で健康管理するための情報
免疫力up 1・2・3!&メッツ表（運動強度）	免疫力を上げるために取り組むと良いこと
※「血圧・体重表」、「服薬管理シート」は市ホームページからダウンロードできます	
医療・介護のページ（主に書く人：医療職・介護職）	
健康チェック表	日々の血圧・脈拍などの情報
みやっこケアシート	健康状態・社会参加・環境・ご意向
みんなのページ（主に書く人：誰でも）	
日々の出来事・連絡シート	連絡事項や質問など



ご入用の際は下記までお問い合わせください。

要介護認定がある方：担当のケアマネジャー又は西宮市高齢者あんしん窓口
要介護認定がない方：市役所福祉のまちづくり課（電話0798-35-3292）

「みやっこケアノート」は誰が書くの？



「みやっこケアノート」は、ご本人とそこご家族、医療・介護関係者、地域で関わる人の誰でも、みんなで書いていくものです。

どんなことを書くの？



毎日の体調（血圧や体温、食事の量や内服薬など）や、介護保険サービスの変更など、伝えたいことや尋ねたいことをなんでも書いてください。

病院やデイサービスに持っていける大きさかな？



「みやっこケアノート」は、A5サイズ（このチラシの半分の大きさ）なので、カバンに入れて持ち運びしやすいです。大きめのサイズをご希望の方には、A4（このチラシと同じ大きさ）をお渡ししています。



救急搬送や災害などの非常時にも役立つと聞いたけれど、それはなぜ？



非常時には、『普段どのような支援を受けているか』『いざという時の意向』などを、ご自身で伝えられない場合があります。普段から「みやっこケアノート」を書いていると、その内容から、あなたの情報を読み取ることができます。そのため、だれでも見つけやすいように、表紙を目立つ黄色にしています。

市役所のホームページからダウンロードできるみたい。私も見てみよう。



※左の二次元バーコード、又は西宮市ホームページで「みやっこケアノート」を検索

私だけのみやっこケアノートを作ってみたいわ

