

担当医・救急隊・周囲の支援者の皆さまへ

この冊子は、
パーソナルヘルスレコード (PHR) のアナログ版です。
このカルテが最大限に威力を発揮するのは、
かかりつけ医以外の医療機関を受診した時です。
患者さんの既往歴、アレルギーの有無、
緊急連絡先などを記録してあります。
診療内容に不明な点等があれば、
遠慮なくかかりつけ医に直接連絡してください。
また、今回の診療記録等をこのカルテに記載してください。

名古屋市北区医師会
北区役所・北区地域包括ケア推進会議

〈はじめに〉

もしものとき、じぶんのことをどうやって伝えますか？
これは、「じぶん」について書くノートです。
家族や友人などと語り合い「これまで」を振り返り、
じぶんの想いに気づき「これから」を考えてみませんか？
このノートを手にとったあなたのこれからの人生が、
いつまでも、じぶんらしいものとなりますように。

〔一〕

1

〈主治医など〉 記入日(年 月 日)

主治医 (かかりつけ医)	医師の名前:
	病院名:
	TEL:
薬局	薬局名:
	TEL:
歯科	病院名:
	TEL:
ケア マネジャー	名前:
	TEL:
訪問看護 ステーション	名前:
	TEL:
民生委員	名前:
自分で意思表示 できない時に代わりに 判断してほしい人	名前:
	TEL:

3

〈忘れられない思い出〉

〈じぶんが大切にしていること・もの〉

〔三〕

ふりがな	
名 前	
性 別	男 ・ 女 ・ ()
血液型	()型 (Rh + ・ -)
生年月日	年 月 日
住 所	
電 話	固定
	携帯
要介護認定 有・無	事業対象者 / 要支援1・2 / 要介護1・2・3・4・5
障害等 有・無	
アレルギー・ 薬の副作用	

好きな歌・本・映画など

趣味・特技

好きな食べもの

お気に入りの言葉

〈治療中、または過去にかかった病気など〉

既往・治療中の病気	
例 高血圧	治療中・治癒
	治療中・治癒
	治療中・治癒
	治療中・治癒
	治療中・治癒
	治療中・治癒
	治療中・治癒

これから人生を全うするまでにやりたいこと・夢

記入日(年 月 日)

既往(治療期間)	治療した病院名
40 歳頃 / 2000 年 12 月頃～	〇〇クリニック
歳頃 / 年 月頃	
歳頃 / 年 月頃	
歳頃 / 年 月頃	
歳頃 / 年 月頃	
歳頃 / 年 月頃	
歳頃 / 年 月頃	

5

実現するために今からすること

〔五〕

〈担当医・周囲の支援者より〉

「わたし」に関して共有したいことなどを
記入年月日・記入者名と共に記してください。

〈わたしの避難場所〉

災害発生時の避難場所や避難の方法について考えましょう。
自宅等の場所や建物の安全性によって、被災する恐れがない
場合等、状況に応じて在宅避難とすることも可能です。

地 震	
台風や大雨	

7

〈延命治療の希望について〉

記入日(年 月 日)

年 月 日

☐ 延命治療は希望しない

☐ できる限りの積極的医療を希望する

☐ 苦痛を和らげる緩和的医療を最優先に希望する

☐ 家族・親族の判断に任せる

☐ 分からない・迷っている

〈理由〉

●主治医や家族と一緒に考えて記入しましょう。

記入したら、じぶんの意思を、日頃から周りの人たちに伝えましょう。

記入時に一緒に考えた人()さん

()さん

〔七〕

〈家族やまわりの人・施設・病院など〉

緊急連絡先に◎をつけてください

[illegible]

6

●在宅医療と介護のサービスを受けながら、自宅で療養し、最期まで住み慣れた自宅で生活することができます。

〈最期をむかえたい場所〉

記入日()

年

月

日

□ 自宅

□ 病院(病院名) ..

□施設(施設名)：

☐ その他

理由

〔六〕

〈配慮してほしいこと・常用薬・その他〉

This image shows a single page of white paper with ten evenly spaced, horizontal dashed lines. The lines are light gray and extend across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There is no text or other markings on the page.

お好きな紙で新しいページを増やして使ってください→

まだまだ書ける、じぶんのこと。

[八]