

じぶんカルテ利用説明

～医療と人と「つながる」～

「じぶんカルテ」とは自分の既往歴や健康のこと、
家族などの緊急連絡先だけでなく、日頃から大切にしている想いや、
自分の今後の生き方について考えながらじぶんで作るカルテです。



01 「じぶんカルテ」の主な3つの目的



健康の歴史を記録する

受診先や既往歴、服薬状況などの
医療情報を把握をするとともに、
配慮してほしいことを記録する



大切な人と語り合う

家族や友人と語り合い、
これまでの人生を振り返り、
相談しにくい部分も含めて
これからの時間を考える



自分の想いに気づく

人生の最終段階を見つめ、
その意思表示の方法や
希望などを考える

02 「じぶんカルテ」と「じぶんノート」



じぶんカルテ(左綴じ)

今までのじぶんのことや
今後のことなどを書く

裏返すと…



じぶんノート(右綴じ)

自分を支えてくれる人や、
健康に関することを書く

03 利用方法

- ◆ 空欄を埋めることが目的ではありません。書けるところから、書いてみてください。書けないところがあれば、考えたり、調べたりしてみましょう。
- ◆ 検査結果や健康に関するメモ等、新たな紙を足して使うこともできます。(A5サイズの紙がぴったりはさめます) 受診時に医療機関に提示するのもよいでしょう。
- ◆ いつも身近に置き、情報を更新し、あなただけの「じぶんカルテ・じぶんノート」にしてくださいね！

問い合わせ先

名古屋市北区役所福祉課 地域包括ケア推進担当
〒462-8511 名古屋市北区清水四丁目17番1号
TEL: 052-917-6575 電子メール: a9176575@kita.city.nagoya.lg.jp

名古屋市北区福祉課・北区地域包括ケア推進会議