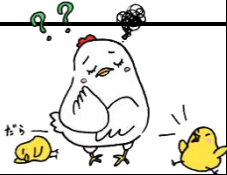


～MY 健康手帳の使い方について～

この手帳は、ご自身が治療をしながら生活する上で、ご自分の病気や症状について、記録を書き留めるものです。病院の先生等から、病気や治療の説明を聞いた内容や感じたことを記録として書き留めておきましょう。

♪ 1. あなたのマイ記録！ 🎵

病気について、主治医の先生等から、どのような説明を受けましたか？その時に感じた気持ちはどうだったでしょう。主治医等の説明を書き留めておくことで、病気について認識を深め、症状をご自身で観察する等、より生活がしやすくなり、定期受診時に自分の言葉で伝えることができるようになればいいですね！

いつ頃	
だれから	
どのような説明を受けたか	
その時どう思ったか	

- 2 -

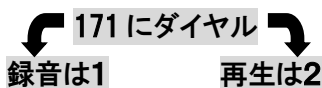
☐その4 連絡方法を決めよう！

連絡方法は、携帯電話のほかに、NTTの災害用伝言ダイヤル(171)もあります。利用方法を覚えておきましょう。

災害用伝言ダイヤル(171)

災害時に電話を利用して、大切な人の現在の情報を確認する「声の伝言板」です。

〈災害用伝言ダイヤル 171 利用方法〉



被災地の方は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の方の電話番号の市外局番からダイヤルしてください。携帯電話等の電話番号でも登録可能です。

市外局番 市内局番 お客様番号
0 - -

ガイダンスに従い、録音(再生)

〈体験利用日〉

- ・毎月1日及び15日 00:00～24:00
- ・正月三が日(1月1日 0:00～1月3日 24:00)
- ・防災週間(8月30日 9:00～9月5日 17:00)
- ・防災とボランティア週間(1月15日 9:00～1月21日 17:00)

★インターネットを利用する、災害用伝言板(web171)もあるよ！(詳しくは、NTTのホームページをチェック)

- 6 -

1年間の病院受診日と説明内容

日付	説明をきいた内容

2. あなたのマイプランを考えてみよう！

1 あなたの受給者証の有効期間を書いておきましょう！

令和 年 月 日～令和 年 月 日

2 あなたが、治療をしながら生活するうえで、マイプランを考えてみましょう！

例)病院の先生の説明でわからないことはきちんと聞く

体調が悪い時には無理せずに身体を休める など

- 3 -

✂切り取り線

☐その5 大阪府防災情報メールを知っている(登録している)
大阪府防災情報メールは、おおさか防災ネットの防災情報サービスは、気象・地震・津波情報、災害時の避難勧告・指示などの防災情報について、メールで配信するものです。

〈登録の流れ〉

1 空メールを送信する

- ・touroku@osaka-bousai.net に空メールを送信してください。
- ・右の QR コードを携帯電話で読み込んでメールを送信することも可能です。



2 おおさか防災ネットへの接続

- ・登録用 URL や解除用 URL が記載されたメールが送信されます。メール本文にある[■登録]のすぐ下にある登録用 URL に接続してください。

3 新規登録

- ・URL に接続したら、新規登録の手続きをしてください。

参考 URL

<http://www.osaka-bousai.net/pref/PreventInfoMail.html>

※リンク先が変更になる場合もありますがご了承ください。

- 7 -

◇寝屋川市子育て支援課には、あなたの担当保健師がいます。病気にかかわる日頃の生活のことなどご相談下さい！

◇担当保健師には、お住まいの町名(例えば池田西町)をお伝えください。



～MY 健康手帳～

名前

目次

- 1. あなたのマイ記録！ …P2
- 2. マイプラン …P2
- 3. 災害から身を守ろう！ …P4

3. 災害から身を守ろう

災害が起きたとき、家族と一緒にいるとは限りません。いざというときに落ち着いて行動できるよう、日頃から準備をしておきましょう。

★新型コロナのような感染症が広がることもいつもと違うことです。

いつもの病院を受診することが怖い時には相談してください。

□その1 地域の避難所を知っている。

ハザードマップを見て、避難経路も確認しておきましょう。可能であれば、実際に行って設備なども確認しておきましょう。

〈寝屋川市ハザードマップ〉

<http://www.city.neyagawa.osaka.jp/disaster/hinansyo/1392174279964.htm>

□その2 緊急時に持ち出すものを準備している。

特に大切なのは、お薬や処置に必要な物品です。内服薬の優先順位や薬が確保できない場合の対処法などを、担当医と相談しておきましょう。 - 4 -

≡切り取り線

- 1 -

📞緊急時の家族の連絡先

①名前	
連絡先	
②名前	
連絡先	
③名前	
連絡先	



集合場所や避難場所





家族の集合場所	
①避難場所	
②避難場所	

(出典 大阪府健康医療部保健医療室地域保健課)

📞お問合せ先

寝屋川市 こども部 子育て支援課(子育て世代包括支援センター)
 〒572-8533 大阪府寝屋川市池田西町 28 番 22 号
 TEL:072-838-0374(直通)
 FAX:072-838-0428
 メール:kosodate@city.neyagawa.osaka.jp

〈準備する物品の例〉

<p>基本的な持ち出し物品</p> 	<p>□お金(お札だけではなく公衆電話用の小銭も準備)、携帯電話、保険証・子ども医療証のコピー、連絡先を書いたメモ、通帳、印鑑など</p> <p>□懐中電灯、携帯ラジオ、乾電池、携帯用充電器など</p> <p>□非常食、飲料水(ペットボトル)、衣類(下着やセーター・ジャンパーなど)、ティッシュ、ウェットティッシュ、歯ブラシ、洗口液、ヘルメットや帽子・防災頭巾、軍手、マスクなど</p> <p>□薬(数日分)、お薬手帳(コピーや電子版でも可)</p>
<p>状況に応じ持ち出す物品</p> 	<p>□小児慢性特定疾病医療受給者証</p> <p>□毛布や携帯カイロなどの生活用品</p> <p>□処置に必要な医療物品など</p>



□その3 家族みんなの集合場所を決めよう！

災害が起きたときに、家族と一緒にいるとは限りません。「(避難場所である)〇〇学校の正門前に集合」など具体的に決めておきましょう。

