

プレコンセプションケア・チェックシート



～もっとすてきな自分に そして未来の家族のために～

市ホームページ
はこちら↓



つくば市こども部こども未来センター

R7.7 月改訂

はじめに

コンセプション(Conception)は受胎、つまりおなかの中に新しい命を授かることをいいます。プレコンセプションケア(Preconception care)とは、将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うことです。プレコンセプションケアは、妊娠を計画している女性だけでなく、すべての妊娠可能年齢の女性にとって大切なケアです。健康な生活習慣を身につけること、それは健康を維持するだけでなく、より素敵な人生をおくることにつながるでしょう。

プレコンセプションケア・チェックシート 国立研究開発法人 国立成育医療研究センターHPから引用

女性用

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めて、1つずつチェック項目を増やしていきましょう。

- | | |
|--|--|
| ☐ 適正体重をキープしよう。 | ☐ 危険ドラッグを使用しない。 |
| ☐ 禁煙する。受動喫煙を避ける。 | ☐ 有害な薬品を避ける。 |
| ☐ アルコールを控える。妊娠したら禁酒する。 | ☐ 生活習慣病をチェックしよう。
(血圧・糖尿病・検尿など) |
| ☐ バランスの良い食事をこころがける。 | ☐ がんのチェックをしよう。
(乳がん・子宮頸がんなど) |
| ☐ 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。 | ☐ HPV ワクチンを接種したか確認しよう。 |
| ☐ 1日 60 分以上からだを動かそう。
(目安1日 8000 歩以上) | ☐ かかりつけの婦人科医をつくろう。 |
| できれば週 60 分以上の運動や週 2-3 日の筋トレを！ | ☐ 持病と妊娠について知ろう。
(薬の内服についてなど) |
| ☐ ストレスをためこまない。 | ☐ 家族の病気を知っておこう。 |
| ☐ よい睡眠をとろう。 | ☐ 歯のケアをしよう。 |
| ☐ 感染症から自分を守る。
(風疹・B 型/C 型肝炎・性感染症など) | ☐ 計画：将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみよう |
| ☐ ワクチン接種をしよう。
(風疹・インフルエンザなど) | |
| ☐ パートナーと一緒に健康管理をしよう | |

男性にもプレコンセプションケアが必要です！

妊娠は女性だけの問題ではありません。男性も以下の項目をチェックし、健康維持につとめて赤ちゃんのできやすい体質になりましょう。

男性用

- ☐ バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう。
- ☐ 1日 60 分以上からだを動かそう(目安1日 8000 歩以上)
できれば週 60 分以上の運動や週 2-3 日の筋トレを！
- ☐ たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。
- ☐ ストレスをためこまない。
- ☐ よい睡眠をとろう。
- ☐ 生活習慣病やがんのチェックをしよう。
- ☐ パートナーと一緒に健康管理をしよう。
- ☐ 感染症から自分とパートナーを守る。(風疹・B 型/C 型肝炎・性感染症など)
- ☐ ワクチン接種をしよう。(風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど)
- ☐ HPV ワクチンをうとう。
- ☐ 自分と家族の病気を知っておこう。
- ☐ 計画:将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考えてみよう

◆プレコンセプションケアに関する相談窓口

桜保健センター

住所：つくば市流星台 61 番地 1 電話：029-857-3931

谷田部保健センター

住所：つくば市谷田部 4774 番地 18 電話：029-838-1100

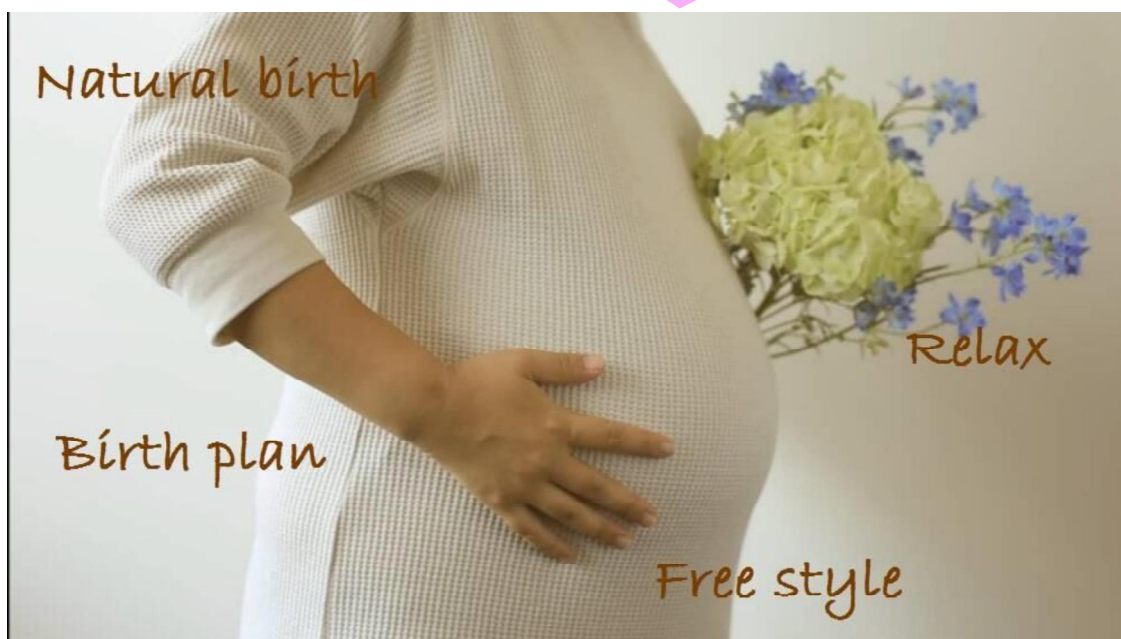
大穂保健センター

住所：つくば市筑穂一丁目 10 番地 4 電話：029-864-7841

こども未来センター、健康増進課

住所：つくば市研究学園一丁目 1 番地 1 電話：029-883-1111 (代)

つくば市バースセンターで、**自分らしい** いいお産。



つくば市バースセンターとは、妊産婦の皆さんが主体的に妊娠・出産、そして育児に臨めるように、助産師が中心となってサポートする院内助産システムです。

妊娠・出産に対するリスク（危険性）が低い妊産婦さんを対象に、助産師が妊娠期から産褥期に継続的に関わることで、満足いただけるケアを提供します。また、出産には必ず産科医師が立ち会うことで、安心・安全なお産を提供します。

◆お問い合わせ

バースセンターの利用等に関するお問い合わせは、筑波大学附属病院（産科外来）の医師・助産師にご確認ください。※利用を希望する場合は、電話の際に「バースセンターを利用したい」とお伝えください。）

問 筑波大学附属病院（産科外来）

住 所：つくば市天久保 2-1-1

受付日時：月、火、木、金 9時～15時

※水のみ 13時まで

電 話：029-853-3878

休診日：土、日、祝日、年末年始



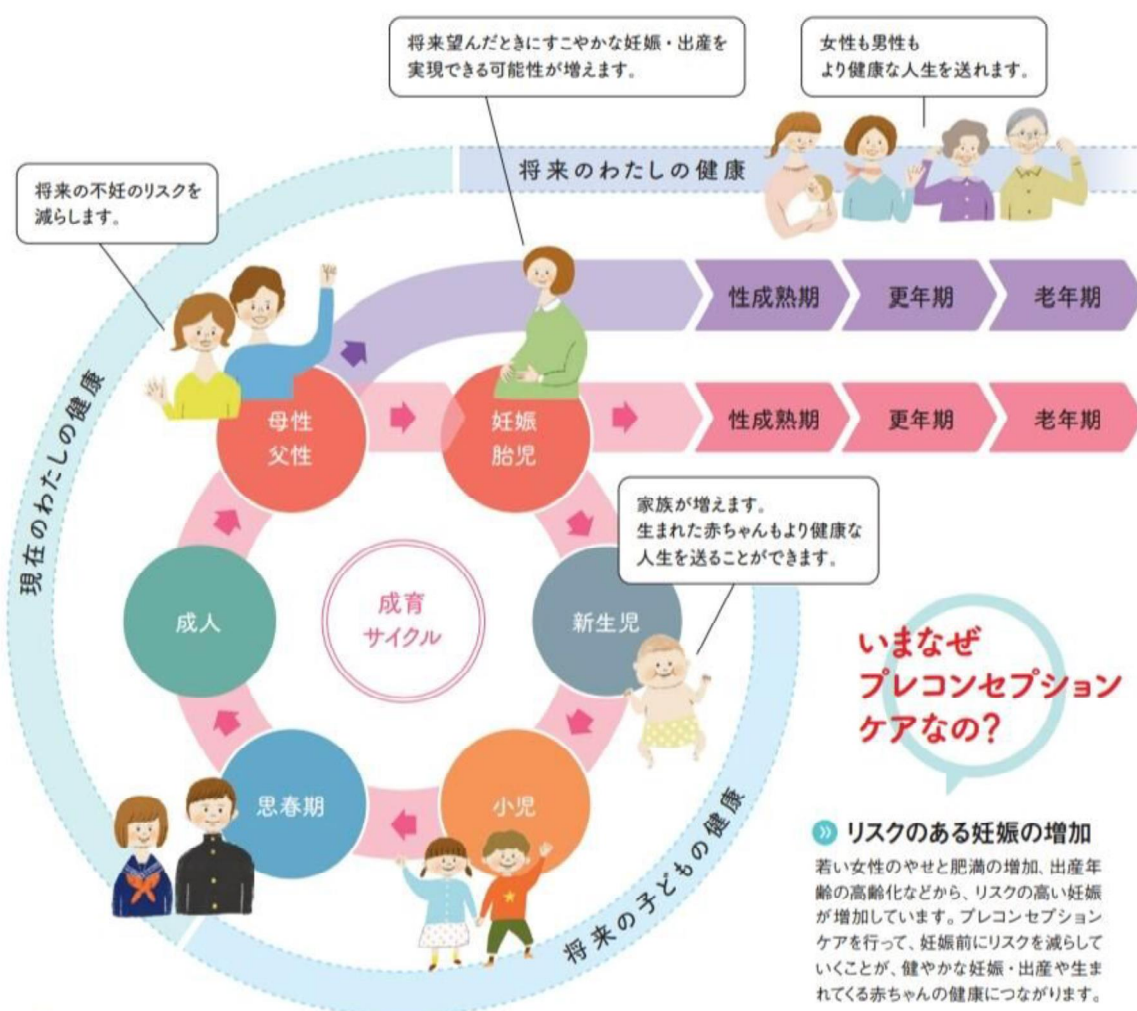
#プレコンってなあに

» “プレコン”(プレコンセプションケア)は今と未来の自分だけでなく、次世代すなわち、未来の子どもたちの健康にもつながります。

「プレコンセプションケア」は、若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うこと。次世代を担う子どもの健康にもつながるとして、近年注目されているヘルスケアです。早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産につながり、未来の子どもたちの健康の可能性を広げます。

いまは妊娠や出産を考えていなくても、プレコンセプションケアを実施することでいまの自分をもっと健康になって、人生100年時代の満ち足りた自分(well-being)の実現につながります。元気で満ち足りたからだところをめざすことは、とても素晴らしいことです。

プレコンセプションケアは、より豊かで幸せな人生へと、皆さんを導いてくれるでしょう。



» 不妊の増加

「生理不順を放置していた」「生理痛をがまんしていた」などが将来の不妊の原因となることがあります。妊娠や出産に関する正しい知識を得て行動し、将来の不妊のリスクを減らしましょう。

» 人生100年時代を生きるために

子どもを持つ選択をするかしないにかかわらず、プレコンセプションケアを実施することで、より豊かな人生につながるでしょう。

» リスクのある妊娠の増加

若い女性のやせと肥満の増加、出産年齢の高齢化などから、リスクの高い妊娠が増加しています。プレコンセプションケアを行って、妊娠前にリスクを減らしていくことが、健やかな妊娠・出産や生まれてくる赤ちゃんの健康につながります。

Action1

いまの自分を知ろう！

男女の違い

男女の違いや からだやこころのリズムを作るホルモン

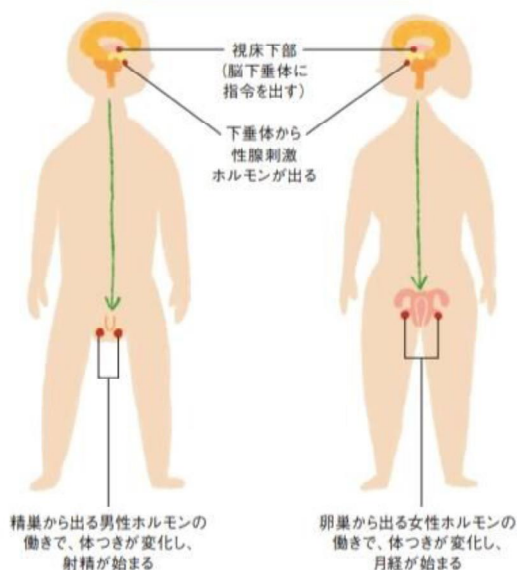
性別は染色体によって決まり、成長するにつれ男性と女性という性差が現れはじめます。その違いを作るのがホルモンです。脳では視床下部が脳下垂体に指令を出して性腺刺激ホルモンが分泌されます。それが男性では精巣に、女性では卵巣に作用し、それぞれ男性ホルモン（テストステロン）と女性ホルモン（エストロゲン、プロゲステロン）が分泌されます。そして女性のからだでは、排卵の準備をするエストロゲンと、受精卵の着床に備えるプロゲステロンが複雑に作用して、月経が起こります。

男性と女性では、こころの健康にも違いがみられます。女性は月経前や妊娠・出産後に、ホルモンの働きでこころが不安定になることがあります。一般的にうつや不安症が多いのは女性ですが、自殺に至るのは男性の方が多いです。しかし、性別に関わらず20代の死因第一位は自殺[※]。こころのケアは男女ともに必要です。

男女の違い、性の多様性を理解しましょう。

※令和元年(2019)人口動態統計月報年計(概数)

オトナの体を作る性ホルモン



性の 多様性って 知ってる？

性自認、性的指向はさまざま

一人ひとりが自分の意思に基づいて公正に扱われ、個性や能力を十分に発揮できる人生をデザインするために、多様性についての理解も深めましょう。

一方で、自分の性自認・性的指向を否定される場面もあるかもしれません。困ったことがあれば、当事者の会やジェンダークリニックなどで相談してみましょう。

LGBT(Q)とは？

マジョリティ(多数派)に対して少数派をマイノリティといい、性を構成する要素に関して少数派のことを性的マイノリティと呼んでいます。LGBTは、性的マイノリティの中でも代表的な以下の4(5)つのカテゴリーの英単語の頭文字を合わせたもののことです。

L

レズビアン

同性を好きになる女性

G

ゲイ

同性を好きになる男性

B

バイセクシャル

同性を好きになることも、
異性を好きになることもある状態

T

トランスジェンダー

出生時に割り当てられた性別とは
異なる性別に帰属する状態

Q

クエスチョニング

自分のセクシュアリティを
探求中の状態

参考資料：佐々木寧子、
第2特集 ますます関心高まる「スポーツと多様な性」
Sport Japan 2020年3・4月号(vol.48)、
日本スポーツ協会発行

Action2 生活を整えよう!

栄養

主食・副菜・主菜・ 乳製品・果物を揃えよう

「食事バランスガイド」で確認すれば、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかわかります(右図参照)。コマが立つように主食・副菜・主菜・乳製品・果物の5つのグループをバランスよく食べましょう。

栄養不足による若い女性のやせは、貧血・肌荒れ・骨密度や筋力の低下などを引き起こします。月経不順や不妊、低出生体重児^{※1}の原因になるなど、将来の妊娠・出産にも影響を与えます。

※1 低出生体重児とは、生まれたときの体重が2,500g未満の赤ちゃんのこと。

食事バランスガイド



バランスの良い例

バランスの悪い例

(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

しっかり摂りたい栄養素

たんぱく質	卵、牛肉、鮭、大豆
カルシウム	牛乳、小魚
鉄	あさり、レバー、牛肉
葉酸	ほうれん草、ブロッコリー、枝豆、納豆、いちご
ビタミンB群	魚、豚肉
ビタミンA	うなぎ、ほうれん草
ビタミンD	きくらげ、干し椎茸、しらす、鮭

葉酸

妊娠の1ヶ月以上前から必要な栄養素「葉酸」

妊娠前から妊娠初期にかけて、葉酸というビタミンをしっかり摂ることで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の予防につながります。神経管閉鎖障害とは、胎児の神経管ができるとき(受胎後およそ28日)に起こる先天異常で、無脳症・二分脊椎・髄膜瘤などがあります。妊娠を知るのは神経管ができる時期よりも遅いため、妊娠を希望する女性は緑黄色野菜を積極的に摂取し、サプリメントも上手に活用しながらしっかり葉酸を摂取しましょう。サプリメントや食品中に強化される葉酸として1日400μg摂取することが望まれます。

参考:「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」(厚生労働省, 2021年3月)

危険ドラッグ・有害物質

あなたにも赤ちゃんにも悪影響

危険ドラッグや麻薬、大気汚染、農薬、水銀やシンナーなど、自分のからだに悪影響を与えるものは、将来生まれる赤ちゃんの健康にも影響する可能性があります。絶対にやめましょう。

また食品を買うときは産地や添加物に気をつける、大気汚染の情報を確認して避ける、マニキュアを使用するときは十分換気をするなどの対策も大切です。

Action3 検査やワクチンを受けよう!

感染症

増加している性感染症から自分とパートナーを守ろう

若い人の中で、性的接触を介して誰もが感染する「性感染症」が増えています。感染しても無症状であることが多く、治療に結びつかないケースが多く見られます。知らないあいだに他の人につす可能性があるため、セックスの際にはコンドームを使用して、感染を防ぎましょう。

また性感染症の中には、不妊の原因になったり、妊娠中にかかると赤ちゃんの健康に影響を与えるものがあります。思い当たることがある人は、婦人科・泌尿器科で相談して、しっかりと治療することが大切です。パートナー間で感染しあうピンポン感染を防ぐため、カップルは一緒に性感染症のチェックをしましょう。

全国の保健所では、無料で性感染症の相談をすることができます。

●政府インターネットテレビ

「身近なことです 性感染症～大切な人を感染させないためにあなたができること」



知っておきたい 主な性感染症と症状

性器クラミジア	男性は排尿痛や尿道から膿みが出る場合があります。女性は自覚症状がないために感染が長期化し、不妊の原因となることも
性器ヘルペス	外陰部の潰瘍や痛み
尖圭コンジローマ	先の尖ったイボ
梅毒	初期は性器のしこりなど
淋菌感染症	排尿痛や膿み

ワクチン

風疹抗体価をチェックしよう

妊娠中にかかると、赤ちゃんに影響を与える恐れのある感染症があります。感染症から完全に身を守ることはできませんが、風疹、麻疹、水痘（みずぼうそう）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）はワクチンを打つことで予防できます。

ただし妊娠中は接種できず、妊娠していなくても接種後2ヶ月は避妊が必要となります。母子手帳でワクチンの接種歴を確認して、必要であれば妊娠を考える前に接種しましょう。妊娠中、とくに妊娠20週までに風疹に感染すると、赤ちゃんが先天性風疹症候群を発症し、心臓の病気や白内障、難聴を患うリスクが高まります。

風疹は本人も気づかないうちにかかっていることがあるので、注意が必要です。女性だけでなくパートナーや家族もワクチンを接種して、妊婦さんに感染させない環境づくりが大切です。

特に、1979年4月1日以前に生まれた男性は一度も風疹ワクチンを打っていない可能性があります。まずは抗体価をチェックしましょう。

インフルエンザワクチンは妊娠中も接種できるので、重症化を防ぐために毎年打つようにしましょう。



Action4 かかりつけ医を持とう!

婦人科

20代から定期的に子宮頸がん検診を受診しよう

女性にとってかかりつけ婦人科医は、あなたのライフプランを尊重し、適切なケアを提供してくれるパートナーです。

特に現代の女性は妊娠・出産回数が減ったことで月経回数が増え、月経に関する症状で日常生活に支障をきたす人が増えています。子宮内膜症^{※1}を発症する人も多く、なかにはひどい月経痛や不妊に至ることもあります。我慢できない痛みがある人は、気軽に相談してみましょう。

また女性は20代から子宮頸がんに罹患する人が増加します。将来の妊娠のためにも、予防と早期発見が重要です。そのためには、HPVワクチン接種^{※2}と定期的な子宮頸がん検診の両方を受けることが効果的です。

※1 子宮内膜症とは、本来は子宮の内側を覆う子宮内膜が、子宮の内側以外(卵巣・骨盤腔など)にできてしまう病気です。周囲の組織と癒着を起こしてさまざまな痛みを引き起こし、不妊の原因となることもあります。

※2 小学校6年から高校1年相当の女の子は無料でHPVワクチンを接種できます。1997年4月2日～2008年4月1日生まれの女性で接種機会を逃した方を対象に2025年3月(令和6年度)まで「キャッチアップ接種」を無料で受けることができます。



月経

月経で気になることは婦人科医に相談を

月経が正常に来ていることは、あなたのからだが健康な証です。月経について次の6つの項目を確認して、あなたのからだをチェックしましょう。気になることがあれば、かかりつけ婦人科医に相談しましょう。

月経痛は?

- ☐ あっても軽い腹痛
- ☒ 日常生活に支障をきたす痛み、薬が効かない

月経の間隔は?

- ☐ 25～38日おき
- ☒ 24日以下、39日以上

月経の持続日数は?

- ☐ 3～7日間
- ☒ 1～2日、8日以上

出血量は?

- ☐ 20～140ml
- ☒ ナプキンを1～2時間で交換する、2.5cm以上の血の塊が出る

月経前の体調は?

- ☐ イライラやだるさがあってもがまんできる
- ☒ 感情がコントロールできない

月経時以外は?

- ☐ 特に問題なく過ごしている
- ☒ 月経時以外でも出血や腹痛がある、貧血がある



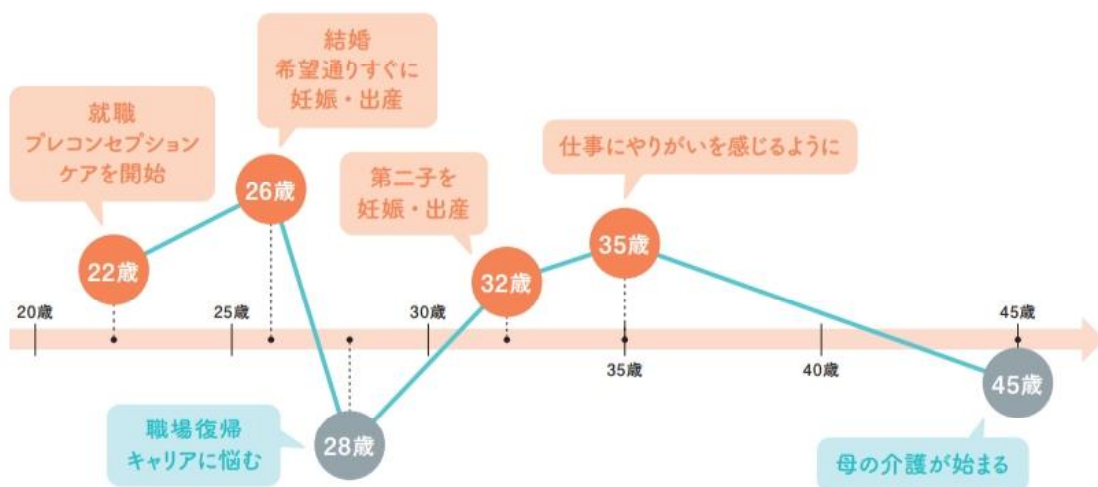
ひとつでも ☒ があれば、婦人科受診がおすすめされます。
かかりつけ婦人科医に相談しましょう。

日本医療研究開発機構 2019年度女性の健康の包括的支援実用化研究事業・Wise「働くオトナのためのプレコンセプションケア入門」より一部引用

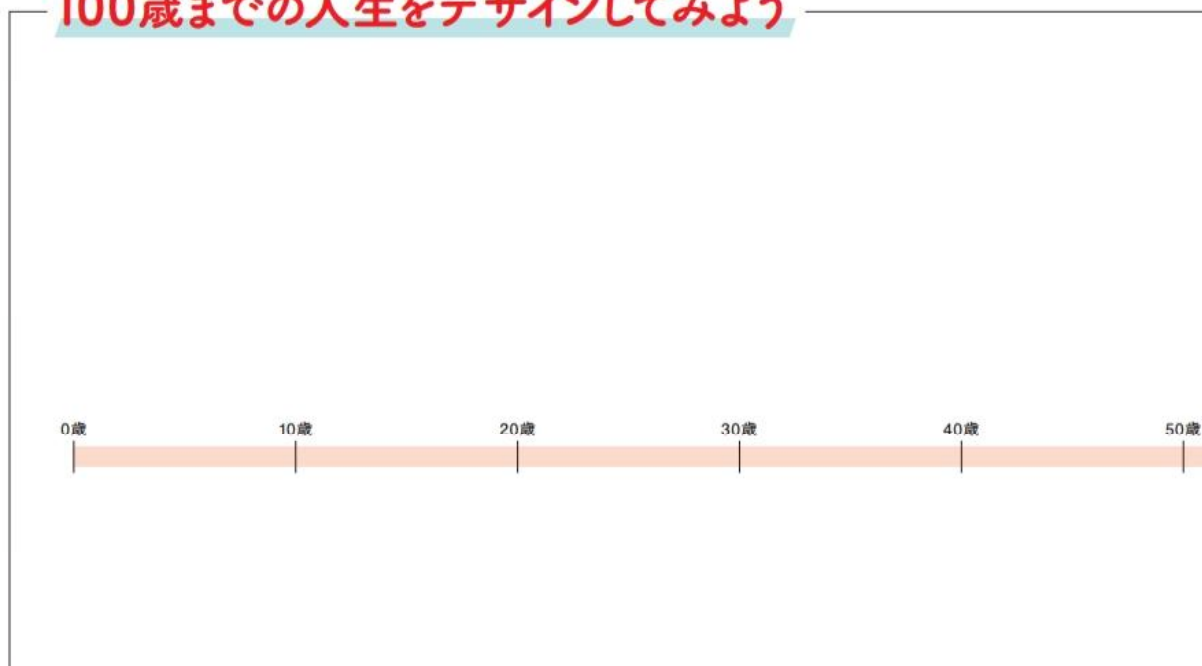
Action5 人生をデザインしてみよう!

人生デザイングラフを描いてみよう

妊娠・出産、育児、介護、転職など、人生にはたくさんの転機があり、そのたびに喜びや悲しみなどさまざまな感情を抱くもの。これからお示しする人生グラフを参考に、あなたの「理想の人生グラフ」を描いてみてください。そしてそれを実現するために必要なことについて考えてみましょう。



100歳までの人生をデザインしてみよう



プレコン宣言

プレコンは、あなたのこれからの人生を守ってくれる大切なケアです。

次の中からあなたにできることを選んで「プレコン宣言」をして、今日から行動してみましょう。

Action1 いまの自分を知ろう

- ☐ 男女の違いを理解します
- ☐ 多様性を受け入れます
- ☐ 妊娠と年齢の関係を理解します
- ☐ 適正体重を知ります
- ☐ 悩みがあるときに相談できる人や場所を作ります
- ☐ 基礎体温表をつけてみます

「プレコン」を何か
1つでも取り組んだら、
写真と一緒に
「#プレコン宣言」をつけて、
SNSでシェアしよう！

Action2 生活を整えよう

- ☐ 主食・副菜・主菜・乳製品・果物を意識してとります
- ☐ 150分／週運動します
- ☐ 葉酸の多い食品（いちご、枝豆）の摂取を心がけます
- ☐ 危険ドラッグ・有害な薬品は避けます
- ☐ 禁煙しよう！ 受動喫煙を避けます
- ☐ アルコールを控えるようにします
- ☐ 妊娠を考えたサプリメントなどによって、400μg／日の葉酸をとります
- ☐ よい睡眠を確保します

Action3 検査やワクチンを受けよう

- ☐ 感染症から自分を守ります（☐ カップルで性感染症のチェックを受けます ☐ コンドームをつけます）
- ☐ 妊娠する前に必要なワクチンを接種します
- ☐ 年に一度は健康診断を受けます
- ☐ がんのチェックをします（☐ 子宮 ☐ 乳房）
- ☐ HPVワクチンを接種したか確認します

Action4 かかりつけ医を持とう

- ☐ かかりつけの婦人科医をつくります
- ☐ 月経について知ります
- ☐ 自分に合った避妊法を見つけます
- ☐ 歯のケアをします
- ☐ 持病と妊娠について知ります

Action5 人生をデザインしてみよう

- ☐ 100歳までの人生をデザインします
- ☐ 定期的にプレコンノートを見直します

#プレコン宣言 をしたら

次は、 と をチェックしてみよう（制作中）

「つくば市救急医療情報便ツクツク見守りたい」利用方法について

ひとり暮らしの高齢者・障害者・健康に不安をかかえている方を対象に「救急医療情報便」を配付しています。

もし、皆さんが自宅で具合が悪くなり救急車を呼んだときに、救急隊員等が、この「救急医療情報便」を活用して、迅速な処置をおこなえるようにすることが目的です。

自宅での使用例

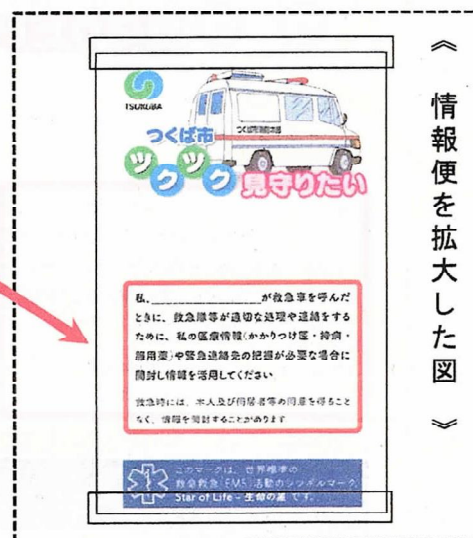
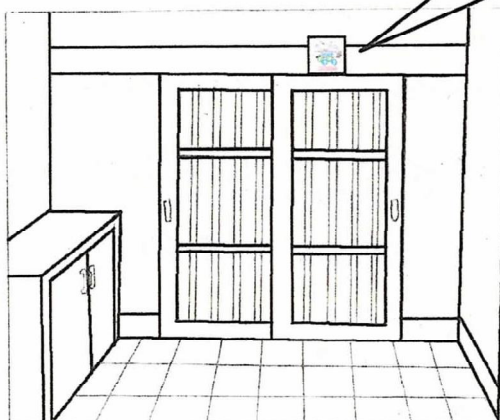
- ① 封筒の中にある「つくば市救急医療情報便ツクツク見守りたい」の用紙に記入例を参考に氏名等の必要事項を記入してください。

- ② ①の記入した用紙を封筒に入れ、汚れ等を防ぐため、封筒が封入されていた透明のポリ袋を使うなどをして右の図のようにセロテープなどで貼り付けてください。

貼る場所は、冷蔵庫の救急隊員等が見つけやすいところをお願いします。
(封筒の赤枠内へ氏名を記入してください)

- ③ 自宅玄関の内側にも必ずステッカー(1枚大きいもの)を貼りつけてください。
(救急隊員等が玄関に入りすぐに「情報便」が備えてあることが分かるようにする)

例 《玄関内側に貼るステッカーの位置》



情報便の管理については、持病・飲んでいる薬の内容等が変更になった場合は、随時変更をお願いします。(裏面参照)

※「救急医療情報便」を利用または内容変更される方は社会福祉課(市役所2階)及び各窓口センターにあります。

お問合せ先

つくば市役所 社会福祉課 社会福祉係

Tel 029-883-1111 (内線2122・2123)

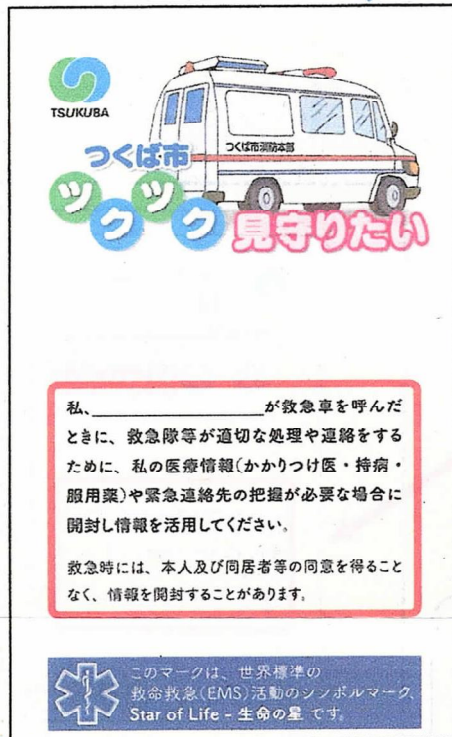
➡ 裏面に続きます

「つくば市救急医療情報便ツクツク見守りたい」利用方法について

ツクツク見守りたい(つくば市救急医療情報便ツクツク見守りたい)の封筒にお薬の説明書(※薬剤情報提供文書)を入れておきましょう。普段飲んでいる薬の詳細な情報があることで、もしものときの対応がスムーズになります。

※お薬の名称・効果・用法・用量・副作用などの
注意事項が書かれた、薬局でもらえる説明書のこと。

封筒に入れる



テスト 種				薬剤情報提供文書
No.	色	形状	成分	注意事項
1	黄色	錠剤	タケキャブ錠(10mg)	● 服用する前に必ず、服用後に注意が必要であることを、他の患者様と誤解を招かないよう、薬剤師様とよく相談してください。
2	赤色	錠剤	タケキャブ錠(10mg)	● 服用する前に必ず、服用後に注意が必要であることを、他の患者様と誤解を招かないよう、薬剤師様とよく相談してください。
3	緑色	錠剤	タケキャブ錠(10mg)	● 服用する前に必ず、服用後に注意が必要であることを、他の患者様と誤解を招かないよう、薬剤師様とよく相談してください。
4	青色	錠剤	タケキャブ錠(10mg)	● 服用する前に必ず、服用後に注意が必要であることを、他の患者様と誤解を招かないよう、薬剤師様とよく相談してください。
5	白色	錠剤	タケキャブ錠(10mg)	● 服用する前に必ず、服用後に注意が必要であることを、他の患者様と誤解を招かないよう、薬剤師様とよく相談してください。
6	白色	錠剤	タケキャブ錠(10mg)	● 服用する前に必ず、服用後に注意が必要であることを、他の患者様と誤解を招かないよう、薬剤師様とよく相談してください。
7	白色	錠剤	タケキャブ錠(10mg)	● 服用する前に必ず、服用後に注意が必要であることを、他の患者様と誤解を招かないよう、薬剤師様とよく相談してください。
8	白色	錠剤	タケキャブ錠(10mg)	● 服用する前に必ず、服用後に注意が必要であることを、他の患者様と誤解を招かないよう、薬剤師様とよく相談してください。
9	白色	錠剤	タケキャブ錠(10mg)	● 服用する前に必ず、服用後に注意が必要であることを、他の患者様と誤解を招かないよう、薬剤師様とよく相談してください。
10	白色	錠剤	タケキャブ錠(10mg)	● 服用する前に必ず、服用後に注意が必要であることを、他の患者様と誤解を招かないよう、薬剤師様とよく相談してください。

薬剤情報提供文書

**お薬の説明書は
お薬の内容が変わったら
新しいものに差し替えましょう！**

注意事項

- ①救急活動時は、本人及び同居人等の同意を得ることなく、つくば市救急医療情報便ツクツク見守りたい(以下「情報便」)を活用します。
- ②情報便は、冷蔵庫正面等所定の位置に貼付し、情報便の有無を示す情報便ステッカーは、玄関扉の内側に貼付してください。(所定の位置に貼付されてないと、活用されないことがあります。)
- ③医療機関の都合や救急隊の判断により、情報便に記載のあるかかりつけ医療機関と異なる医療機関へ救急搬送されることがあります。
- ④情報便は、自己において管理、更新し、他に譲渡、貸付けてはいけません。

お問合せ先
つくば市役所 社会福祉課 社会福祉係
TEL 029-883-1111 (内線2122・2123)

別紙様式（第2条関係）

記入例

つくば市救急医療情報便ツクツク見守りたい

情報
医療

情報便の中に入っている情報を、救急隊・搬送先医療機関が、救急医療に活用することに同意し、ご記入ください。（代筆可）

搬送先医療機関が、救急

氏 名（ふりがな）	生 年 月 日	血液型
つくば たろう	明・大・昭・平・令	
筑波 太郎	20 年 1 月 1 日	A 型
住 所	電 話 番 号	性 別
つくば市 研究学園〇丁目〇番地	029-883-1234	男 性
		女 性

作成日：令和 〇年 〇月〇〇日（代筆： ）

本人が記入できない場合、代筆した方の氏名を記入してください。

緊急連絡先	氏 名（ふりがな）	電 話 番 号
(続 柄)	つくば はなこ	(☎ : 029-123-4567)
子	筑波 花子	(携帯 : 090-1234-5678)
(続 柄)	かいご じろう	(☎ : 029-987-6543)
ケアマネ	介護 次郎	(携帯 : 090-9876-5432)

※緊急連絡先は、ご家族以外（ケアマネなど）の方でも結構です。

かかりつけ医療機関	
医療機関名	〇〇病院

※医療機関の変更があった場合

【「〇〇病院」と二重線で消し、「××病院」のように記入する。】

(裏面)

持病状況	現在治療中の病気（あてはまるものにチェック☑）
	☒ 高血圧 ☐ 糖尿病 ☐ 心臓病 ☐ 脳血管疾患 ☐ B型肝炎 ☐ C型肝炎 ☒ その他（ 圧迫骨折等 ）
	手術歴 ☐ なし ☒ あり（病名： 心筋梗塞等 ）

※わかる範囲で記入してください。

服薬状況	フロブレス、ハルバスク	お薬の説明書を入れる場合には最新のものを入れ、変更があった場合には差し替えましょう。
	※薬局でもらったお薬の説明書や薬の空き容器を救急医療便に入れば、記入は不要です。	

介護サービスなどの利用状況	事業所名義
	ケアサポート〇〇〇 （電話番号： 029-123-9876 ）

※介護サービス等を利用している場合、事業所名や会社名、担当ケアマネージャーなどの連絡先を記入してください。

【メモ】 （救急隊員への伝言等）	・歩行困難 ・右足に麻痺があります。等
----------------------------	--------------------------------------

※難病や特定疾病等医療機関との特別な取り決めごと、搬送時に救急隊員に特に注意してほしいこと、その他緊急時に役立つと思われることなどを記入してください。

