

# 災害時健康マイノートのご案内

## 災害時健康マイノートとは

災害が起きた時に医療や介護の支援を必要とする方が使用するノートです。

避難先やご自宅などに訪問した医療や介護の専門職から、より良い支援を受けられるよう、あなたの健康状態や行われた支援をみんなで共有するために使います。



## 災害時健康マイノートの使い方

マイノートを  
受け取ったら

あなたの基本情報を記入しましょう。(4～5ページ)

- ・ 普段から通院している病院や利用している介護サービス、治療中の病気などの情報をあらかじめ記入します。
- ・ あなたの普段の生活を知ってもらうことで、災害時に適切な支援を受けやすくなります。

発災

災害が起きて避難するときには、「災害時健康マイノート」と「おくすり手帳」を忘れずに持って行きましょう。

避難先では

避難中のあなたの体調を記入しましょう。(6～67ページ)

- ・ あなたの毎日の健康状態や、お困りごとを左側のページに記入します。
- ・ 右側のページに、医療や介護の専門職が行った支援を記入してもらいましょう。

【災害時健康マイノート編集・発行】

編集: 安佐南区在宅医療・介護連携推進委員会

発行: 安佐南区地域保健対策協議会

電話: 082-873-1840

【問い合わせ先】

安佐南区地域支えあい課

地域包括ケア推進センター

電話: 082-831-4568