

♪～活用してみませんか～♪

# わたしの連絡帳 ～ケアノート～

『わたしの連絡帳』は、医療や介護の情報を、あなたや家族、支援するスタッフが共有し、安心してケアを受けられるようにしていただくための連絡帳です。

## ここが特徴

- 生活や健康の状況などの情報を、関係者と共有できます。
- ご自分や関係者のやりとりの状況を記録に残して、後から確認することができます。
- あなたの体調に応じて必要なオプション用紙を追加できます。
- 診察券、検査結果、お薬手帳などをまとめてケースに入れて、保管や持ち運びができます。

- 対象：・要支援・要介護状態で多職種が連携した支援を受けている方  
・その他、手帳の発行を希望する方
- 発行：お住まいの地区の地域包括支援センター、担当ケアマネジャー等
- 費用：無料



相模原市マスコットキャラクター  
さがみん



血圧や血糖値の記録、  
健康チェック表など、  
オプション用紙も  
あります！



わたしの連絡帳の詳細はこちら→



**本人・家族**  
自分の状況・家族の状況を記入

**医療機関等**  
かかりつけ医、  
かかりつけ薬  
剤師等が受診  
や薬の状況を  
記入

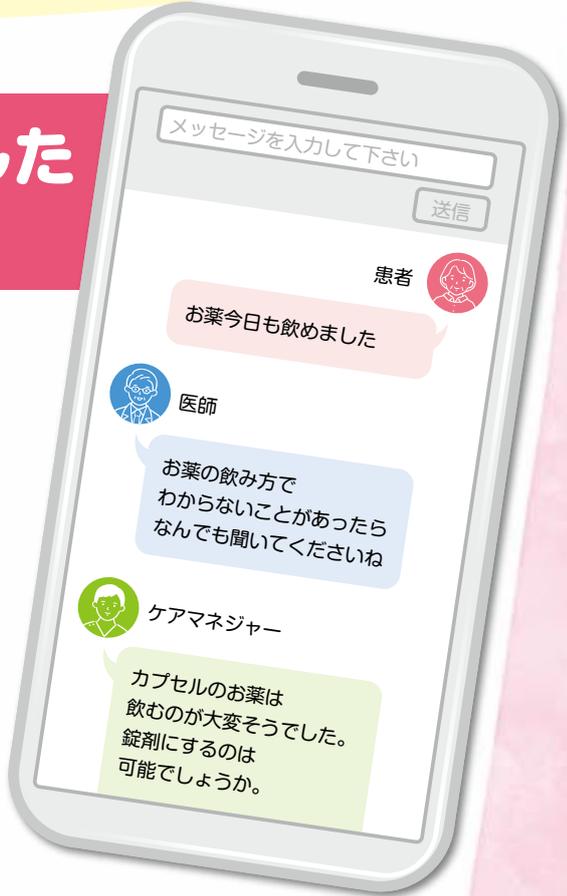
**介護事業所等**  
ケアマネジャー  
やデイサービス  
センター等が  
サービスの利用  
状況や日頃の様  
子を記入

## インターネットを活用した 情報共有ツール

より早く！必要な時に！情報をやりとりする  
ことができる連携方法もあります。



遠くに  
住んでいても  
様子がわかって  
いいですね。



相模原市では、ご本人やご家族、医療・介護従事者がスマートフォンやパソコンなどを通じて情報共有が可能な非公開型SNS「メディカルケアステーション (MCS)」の活用を推奨しています。



詳しくはこちら