

# あなたの『意志』を、デジタルの『お守り』に。

## ～『ヘルスケアパスポート』でつながる安心～

表面で作成したPOLST(医師による事前指示書)は、大切な『意志』の記録です。

紙のままでは、いざという時に見つからないかもしれません。

そこで、スマートフォンのアプリ『ヘルスケアパスポート(PHR)』を活用し、あなたの『意志』をいつでも、どこでも、関係者と共有できる『デジタルのお守り』にしましょう。



### いつでも、どこでも



スマホひとつで、常に最新の情報を携帯できます。

### 誰とでも、安全に



セキュリティで守られた環境で、必要な人だけに情報を共有します。

### いざという時、迅速に



救急・災害時でも、あなたの意思を尊重した対応が可能になります。



### 【利用開始方法】

『ヘルスケアパスポート』アプリをダウンロードし、登録を進めてください。詳細は別紙またはWEBサイトで。

表面の『人生の整え方』と合わせて、安心の未来を。



# 元気な今から始める『人生の整え方』： 3つのステップで築く安心の家

【仕上げ】  
意志を伝える  
(ACPとPOLST)  
未来の安心を  
守る屋根



ACP・人生会議



わたしの大事をつなぐノート



POLST(医師による  
事前指示書)

【基本2】  
認知症・孤立予防  
人とつながる活の柱  
頭と心を満たす



社会参加・つながり



趣味・新しい挑戦



会話・生きがい

【基本1】  
助ける体の土台作り  
体を整える  
(フレイル予防)



貯筋運動



栄養・タンパク良質



口腔ケア

体と心が整うからこそ、確かな『意志』が  
未来の安心を支えます。