

今日から始める、あなたの『デジタルお守り』

丹波篠山市医師会がすすめる『ヘルスケアパスポート』

ヘルスケアパスポートで、他にできる

こと



① 日々の健康データを記録・確認



② 医療・介護チームとスムーズな連携



③ 離れて暮らすご家族とも安心共有



ご家族のスマホでも登録可能

アプリの始め方 (かんたん3ステップ)

ステップ①：
アプリをダウンロード



iOS Android



二次元コードを読み取ってインストールします

ステップ②：
アカウントの登録



お名前などを入力します。ご家族と一緒に登録すると安心です。

ステップ③：
かかりつけ医・
ケアマネジャーに伝える



診察時に、『ヘルスケアパスポートを入れました。』とお話してください。

最後まで、あなたらしく

3つの行動で願いがかないます



お守りのご利益のために

- 行動① フレイル予防と認知症予防
- 行動② 孤立を避け楽しく過ごす
- 行動③ デジタルお守りを始める

デジタルお守りをお勧めするのは

- ・ 介護サービスの利用を始める方
- ・ 心不全や呼吸不全と言われた方
- ・ 自分お最期の過ごし方に思いのある方

お問い合わせ・相談窓口

丹波篠山市医師会・丹波篠山市

「持っていれば、あなたの意志が伝わります」

丹波篠山市医師会がすすめる安心の新しいかたち

なぜ今、考えるの？

介護サービスを利用するようになったり、慢性心不全や呼吸不全などの持病がある場合、「昨日まで元気だったのに…」と急に体調が変化してしまうことがあります。もしもの時、あなたの思いを守るために。まずは難しく考えず、今の素直な気持ちにチェックを入れてみて、医師に伝えてください。

Q1. これからの生活で、あなたが「大事にしたいこと」は何ですか？（いくつでも）

- 痛みや息苦しさなど、つらい思いがないこと
- 住み慣れた自宅（自分の部屋、畳の上）で過ごすこと
- 家族や親しい人と一緒に過ごす時間
- 自分の口で、美味しいものを食べること
- トイレやお風呂など、身の回りのことはできるだけ自分でやること
- 身だしなみ（髪型や服装など）をきれいに保つこと
- 季節の移ろいを感じたり、外の空気を吸ったりすること
- 趣味（庭いじり、テレビ、散歩など）をマイペースに続けること
- 大切なペットと一緒に暮らすこと
- 家族に医療費や介護の負担をかけすぎないこと
- 自分のことは自分で決める、という生き方を貫くこと
- その他（_____）

Q2. あなたが急変したときに、医師と相談することになるのは誰だと思えますか？

- 夫・妻
- 子ども（だれですか？：_____）
- きょうだい・親戚（だれですか？：_____）
- 友人や知人、ケアマネジャーなど（だれですか？：_____）
- 頼める人がいない・わからない

Q3. いよいよの時、「してほしくない」と思う医療や生活はありますか？（いくつでも）

- 回復の見込みがないのに、機械（人工呼吸器など）に繋がれて長生きすること
- 痛い思いや、苦しい検査をしてまで無理に命を引き延ばすこと
- 自分の口で食べられなくなったとき、お腹に管を通したり（胃ろう）、点滴だけで生き続けること
- 意識がないまま、ただただベッドの上で時間が過ぎていくこと
- 安全のためとはいえ、体を縛られたり自由を奪われたりすること
- 家族と離れて、面会も難しい病室などで最期を迎えること
- とくにない・先生や家族に任せたい・まだわからない
- その他（_____）

あなたの望む医療・ケアを受けるために

ご自身の思いをまとめたら、かかりつけの先生に相談してみましよう。医師と話し合い、「人生の最終段階の事前指示書」を作成してもらうことで、いざという時に、あなたの望む形での医療やケアを受けることができます。

人の気持ちは変わるものです。**事前指示の内容は、いつでも変更や撤回が可能**ですので、安心してください。

まずはこの紙を医師やケアマネジャーさんに見せて相談し、事前指示書などをあなたのスマホ（PHR）に入れておくこと。それが、「デジタルのお守り」になります。

	記入日	20	念	月	日
氏名/代理者名	生年月日	MT / SH		性別	男・女
	署名	記入者署名			