本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

第48号

令和2年９月発行

〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1 本庄市市民活動交流センターはにぽんプラザ２階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
業務時間　８：30～17：15　土日祝日年末年始（12/29～1/3）除く　時間外受付：080-4380-7614
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井）

～かかりつけ医を持ちましょう～

過去の病歴などを把握している**かかりつけ医**がいると、急に具合が悪くなっても、安心して診てもらえます。異変を気軽に相談でき、病気の早期発見につながります。
また、病気のときだけでなく、定期受診し、健康状態の確認をしてもらいましょう。

～「おくすり手帳」を活用しましょう～

薬の名前や飲む量、回数、飲み方、注意することなどを記録するための手帳です。
医薬品をより安全に使用し、有効な治療を行うことを目的としています。また、他の病院などで薬をもらうときも、医師・歯科医師・薬剤師に手帳を見せることで、薬の重複や飲み合わせ等についても、確認してもらえます。



- 「おくすり手帳」は、一冊とし、通院するときに必ず持参しましょう。
  - 医療機関も服薬歴を確認できる。介護する人も管理しやすい。
- 常用しているサプリメントや薬局で購入した市販薬は自分で記録しましょう。
  - サプリメントや市販薬にも副作用や飲み合わせのリスクもある。重複して処方されるのを防げる。
- 血液検査の結果を貼っておきましょう。
  - 検査結果によっては、飲まないほうがいい薬があったり、薬の副作用がわかることもある。
- 身長と体重を記載しておきましょう。
  - 健康管理に役立つ。
- 薬についてわからないことや気になったことがあれば、書きとめておきましょう。
  - 聞き忘れを防げる。
- 常に持ち歩くようにしましょう。
  - 旅先や災害時に具合が悪くなったりしたときに役立つ。



◎**健康診査**は、身体の変化や生活機能の確認にも役立ちます。健康を保つために、年に１回は受けましょう。
※本庄市の健康診査についてのお問い合わせ先　本庄市保健センター　☎２４-２００３

～「わたしの連絡先カード」を準備しましょう～

高齢者の緊急事態に、家族や医療・介護関係者等の支援者が速やかに情報共有でき、迅速に必要な支援につなげるために作成されました。
※令和２年度より７５歳到達時に郵送する後期高齢者医療被保険者証の通知に同封されています。

【問い合わせ】本庄市福祉部介護保険課　高齢者包括支援係

表面

わたしの連絡先カード

ふりがな			
氏名		性別	
住所	本庄市		
生年月日	T　S　　年　　月　　日		
電話			
緊急連絡先	氏名	続柄	
	住所		
	電話		
緊急連絡先	氏名	続柄	
	住所		
	電話		

裏面

わたしの連絡先カード

医療機関（かかりつけ）	名称	
	住所	電話
医療機関（かかりつけ）	名称	
	住所	電話
居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）		
事業所		電話
担当者		
地域包括支援センター（担当地域包括支援センターが○をつけてください）		
西包括　・　東包括　・　南包括　・　児玉包括		
民生委員（担当民生委員が記入をしてください）		
氏名		電話
救急搬送・災害時に医療機関・消防・警察等への情報提供に同意します。		
氏名		

☆通院や急な入院に備えて「わたしの連絡先カード」を医療保険証やおくすり手帳等と一緒のケース等に入れて準備しておきましょう。
☆通院、入院した時は、「わたしの連絡先カード」を病院の担当者に見せてください。
☆入院したら、なるべく早く担当のケアマネジャーに連絡してください。
☆退院予定や転院が決まったときも、必ずケアマネジャーに連絡してください。

通院・入院時のあんしんセット

①医療保険証、②介護保険証、③ケアマネジャーの名刺、
④お薬手帳、⑤かかりつけ医の診察券、**⑥私の連絡先カード**
※この他にも、ご自身で必要と思う大切なものを入れておきましょう。

★9月の予定★



日　時	行　事	会　場
9／18（金） 13:30～15:00	**本庄市地域ケア個別会議** 地域ケア個別会議での地域の課題を整理し、課題解決について話し合います。	はにぽんプラザ ２階　活動室Ａ・Ｂ
9／25（金） 14:00～16:00	**認知症個別相談会** 認知症についての様々な相談に応じます。予約不要、相談無料です。お気軽にお越しください。	はにぽんプラザ ２階　社協事務所内
9／28（月） 13:30～15:30	**オレンジカフェはにぽん** 認知症の方やその家族、関係者など、誰でも気軽に立ち寄ることができます。お茶を飲みながら、息抜きしませんか。.	はにぽんプラザ ２階　活動室Ｄ・Ｅ