



じぶんの「トリセツ」



群馬県 感染症・疾病対策課
前橋市保健所
高崎市保健所

この「トリセツ」は、宮城県立こども病院「みやちるノート」、宮城県心臓病の子供を守る会「子どものための病院ノート」、札幌市「じぶん観察日記」、株式会社ミラボ「慢性疾患成人移行アプリ」、千葉県移行期医療支援センター「my passport」を参考に群馬県が作成しました。

はじめに

この「トリセツ」は、^{じぶん}自分のことを^{せいり}整理したり、
^{ひつよう}必要なときにまわりの人^{ひと}に^{つた}伝えたりするためのノートです。

^{じぶん}自分のからだのことや、^{ひつよう}必要なサポート^かを書いておくことで、
「どうしたらいいか」「どう^{つた}伝えたらいいか」^{かんが}を考える手がかりになります。
^か書いたことは、^{ぜんぶ}全部を^{つた}伝えなければいけないわけではありません。
^{じぶん}自分で「^{つた}伝える」「^{えら}伝えない」^{たいせつ}を選ぶことも大切です。

この「トリセツ」は、^{いちど}一度^か書いたら^お終わりではありません。
^{せいちょう}成長すると、^すできることや^{しょうらい}好きなこと、^{ゆめ}将来の夢、^{たす}助けてくれる人^{ひと}が^か変わる
ことがあります。

^{みなお}ときどき見直して、そのときの^{じぶん}自分に^あ合わせて^か書き足したり、^たなおしたり
^{つか}しながら使っていきましょう。

わからないところは、^{ひと}おうちの人や、^{いしゃ}お医者さん・^{かんごし}看護師さん^きに聞きながら、
^{すこ}少しずつ^か書いていきましょう。

プロフィール

じぶんのことを書いてみよう

か ひ
書いた日：
ねん 年 がつ 月 にち 日

なまえ
お名前

たんじょうび
お誕生日

ねん 年 がつ 月 にち 日 (さい 才)

でんわ ばんごう
電話番号

じゅきゅうしゃしょう てちょう
もっている受給者証・手帳など

しょうに まんせい とくてい しっぺい いりよう じゅきゅうしゃしょう

☐ 小児慢性特定疾病医療受給者証

しょうがいしゃてちょう しんたい せいしんふくし りょういく

☐ 障害者手帳 (身体・精神福祉・療育)

☐ そのほか ()

☐ なし

かよ がっこう
通っている学校

がっこう ねん くみ
学校 年 組

ちょうし れんらくさき
からだの調子がわるくなったときの連絡先

なまえ
名前

かんけい ちち、はは、びょういんなど
関係 (父、母、病院等)

でんわばんごう
電話番号



プロフィールについてのメモや^か書^たき足したいこと



じぶんの^{びょうき}病気について①

いしや^{いしや}・かんごし^{かんごし}、おうちのひとにききながら^か書いてみよう

しんちょう・たいじゅう
身長・体重

ひ はかった日	しんちょう 身長	たいじゅう 体重
年 月 日	K g	c m
年 月 日	K g	c m
年 月 日	K g	c m

びょうき^{びょうき}なまえ
病気の名前

さい^{さい}とき^{とき}にこの^{びょうき}病気とい^いわれた？

さい
才

からだのどこ が どんなふう になる ^{びょうき}病気かな？



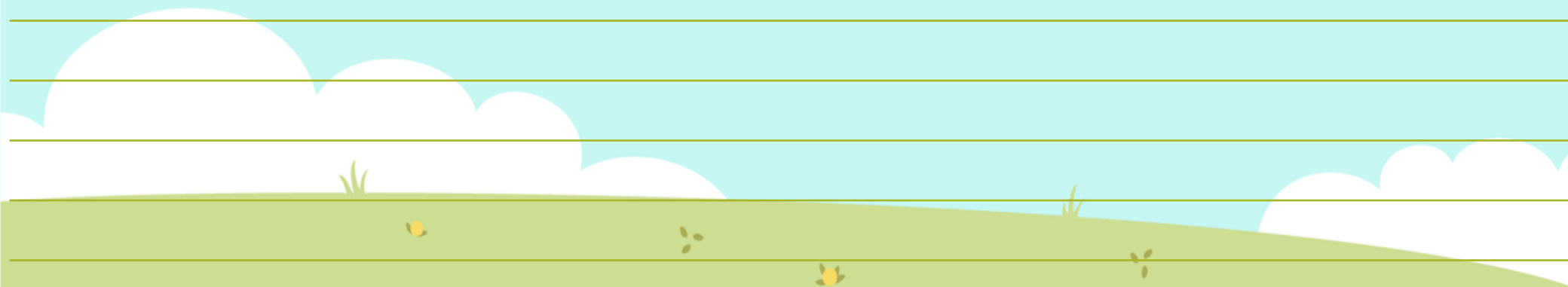
しんちょう・たいじゅう

身長・体重

ひ はかった日	しんちょう 身長	たいじゅう 体重
年 月 日	K g	c m
年 月 日	K g	c m
年 月 日	K g	c m

じぶん びょうき

自分の病気について①のメモや書き足したいこと



じぶんの病気について②-1

お医者さん・看護師さん、おうちのひとにききながら書いてみよう
書いたら、お医者さん・看護師さんと確認しよう

これまでどんな病気・治療をしてきたかな？			お医者さん・看護師さん チェック
年 月	さい 才のとき		
年 月	さい 才のとき		
年 月	さい 才のとき		
年 月	さい 才のとき		
年 月	さい 才のとき		



じぶんの病気について②-2

お医者さん・看護師さん、おうちのひとにききながら書いてみよう
書いたら、お医者さん・看護師さんと確認しよう

これまでどんな病気・治療をしてきたかな？			お医者さん・看護師さん チェック
年 月	さい 才のとき		
年 月	さい 才のとき		
年 月	さい 才のとき		
年 月	さい 才のとき		
年 月	さい 才のとき		



じぶんの病^{びょうき}気について③

お医者^{いしや}さん・看護^{かんごし}師さん、おうちのひとにききながら書^かいてみよう

か ひ
書いた日：
ねん がつ にち
年 月 日

まいにち せいかつ き
毎日の生活で気をつけていることはある？（食^たべもの、運^{うんどう}動、休^{きゆう}けい）

からだの調^{ちょうし}子がわるくなったときどうする？

すぐに病^{びょういん}院^{いん}に行くからだのサイン

いしや かんごし
お医者さんや看護^{かんごし}師さんにききたいこと



じぶん びょうき 自分^{じぶん}の病気^{びょうき}ついて③のメモや書き足^かしたい^たこと



いしや かんごし か
お医者さん・看護師さん、おうちのひとにききながら書いてみよう

か ひ
書いた日：
ねん がつ にち
年 月 日

今、のんでいるおくすりについて書いてみよう

[illegible]

いしや かんごし か
お医者さん・看護師さん、おうちのひとにききながら書いてみよう

書いた日： 年 月 日

今、のんでいるおくすりについて書いてみよう

[illegible]

じぶんのこと①

か ひ
書いた日：
ねん がつ にち
年 月 日

いま す
今、好きなこと・たのしいこと

とくい
得意なこと

にがて
苦手なこと

まわ ひと
周りの人にされたらいやなこと



じぶんのこと①についてのメモや^か書^たき足したいこと



か ひ
書いた日：
ねん がつ にち
年 月 日

じぶんのこと②

いま しょうらい ゆめ
今の将来の夢

ねんご
3年後のじぶん（ さい
才）はどうなっていたいかな？

しょうらい ゆめ
将来の夢のために、3年後のじぶんのために
いま おも
今からがんばろうと思うこと



じぶんのこと②についてのメモや^か書^たき足したいこと



か ひ
書いた日：
ねん がつ にち
年 月 日

あなたをたすけてくれる人・場所

びょういん やっきょく

病院・薬局

がっこう せんせい とも

学校の先生・友だち

あなたをたすけてくれる人^{ひと}や場所^{ばしょ}についてのメモや書き足^かしたいこと^た



しょうに まんせい とくてい しっぺい かん そうだん まどぐち

小児慢性特定疾病に関するご相談窓口

ご相談窓口 施設等	所在地	電話番号	担当地域
渋川保健福祉事務所	渋川市金井394	0279-22-4166	渋川市、北群馬郡
伊勢崎保健福祉事務所	伊勢崎市下植木町499	0270-25-5066	伊勢崎市、佐波郡
安中保健福祉事務所	安中市高別当336-8	027-381-0345	安中市
藤岡保健福祉事務所	藤岡市下戸塚2-5	0274-22-1420	藤岡市、多野郡
富岡保健福祉事務所	富岡市田島343-1	0274-62-1541	富岡市、甘楽郡
吾妻保健福祉事務所	吾妻郡中之条町西中之条183-1	0279-75-3303	吾妻郡
利根沼田保健福祉事務所	沼田市薄根町4412	0278-23-2185	沼田市、利根郡
太田保健福祉事務所	太田市西本町41-34	0276-31-8243	太田市
桐生保健福祉事務所	桐生市相生町2-351	0277-53-4131	桐生市、みどり市
館林保健福祉事務所	館林市大街道1-2-25	0276-72-3230	館林市、邑楽郡
前橋市保健所 保健予防課	前橋市朝日町3-36-17	027-220-5785	前橋市
高崎市保健所 保健予防課	高崎市高松町5-28 高崎市総合保健センター 4 階	027-381-6112	高崎市
群馬県感染症・疾病対策課難病対策係	前橋市大手町1-1-1	027-226-2611	

国立成育医療研究センター作成動画

「こころが疲れたときのリラクゼーション教室」

国立成育医療研究センターで作成されているリラクゼーションの動画（YouTube）です。
セルフケアの参考に御活用ください。

YouTubeサイト URL

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLrCHRIJrbcgYXGx1phYnYVM5EO54D74ov>



参考資料

移行準備チェックリスト（患者用）〈一般〉

		確認日			確認日
病気・治療に関する知識			15	現在と過去の自分の診療録（カルテ）がどこにあるか知っている	
1	自分の身長・体重・生年月日を知っている		16	今まで自分がかかった病院の名前・住所・担当医師の名前のリストを持っている	
2	自分の病名を知っている		自立した受診・セルフケア行動		
3	自分の病状や受けている治療内容を十分に理解している		17	外来の予約の時期を把握し、忘れないための工夫ができる	
4	自分が処方されている薬の名前・用法・効果・副作用を知っている		18	外来の予約方法を知っている（自分で診療の予約ができる）	
5	自分の制限や禁止事項・アレルギーを知っている		19	残っている薬を把握し、必要な分の薬の依頼ができる	
6	将来起こりうる健康問題・合併症を知っている		20	処方箋の起源や、期限が過ぎたときの対応を知っている	
体調不良時の対応			21	自分の病気に関して必要時に協力が得られるよう第3者へ説明できる（学校・友人・上司等）	
7	受診しなければならない症状を知っている		22	医療保険について説明できる（自分の健康保険と自己負担額についての知識がある）	
8	体調不良時に必要な対応(連絡先・相談先・応急処置等)を知っている		23	自分が使用している特殊な機器の注文と管理の仕方を知っている	
医療者とのコミュニケーション			24	自分の健康管理は自分で責任をもって行っている	
9	診察前に質問事項を考えて受診することができる		思春期・青年期患者の健康管理 ここより先は__歳以上の方のみ答えてください		
10	診察時、医師に質問および自分の意見を述べることができる		25	医師・看護師、または他の医療者（栄養士・薬剤師・ソーシャルワーカー等）と、喫煙・飲酒・薬物乱用、人間関係について話したことがある	
11	医師・看護師、または他の医療者(栄養士・薬剤師・ソーシャルワーカー等)に話することができる		26	医師・看護師、または他の医療者（栄養士・薬剤師・ソーシャルワーカー等）へ、妊娠・出産の問題、性の問題や悩みについて相談したことがある	
12	困ったときには医師・看護師、またはほかの医療者(栄養士・薬剤師・ソーシャルワーカー等)に話することができる		27	避妊の仕方と性病の予防法を知っている	
診療情報の自己管理（マイメディカルヒストリーの作成）			主体的な移行準備		
13	自分の診療情報、検査結果等について保管管理できる		28	成人型医療への移行準備について関心をもち、自分で必要な情報収集を行うことができる	
14	診断書や意見書など必要な書類を医師に依頼できる		 成人移行支援コアガイド（Ver.1.1）から作成		

		確認日		確認日
医療・健康情報ニーズの把握と健康教育			意欲、動機、能力を高める生活、活動の育成	
1	子どもの病気・治療についての認識や知識を確認している（病名、病態、治療、処方されている薬の効果・副作用、制限及び禁止事項、アレルギー、緊急時の賞状・対応等）		11	子どもが興味を持った事について、病気に関連したことを含め話し合うことができる（アルバイトや趣味）
2	子ども本人が病状、治療、健康についての記録（手術、検査等の年月日、主治医、治療、処方）をつけるように手助けしている		12	患者会、家族会などを紹介し、本人の参加希望を確認したことがある
3	成人後の医療費の経済支援、公的支援や医療保険について情報収集し、子どもと共有している		医療者とのコミュニケーション、意思決定能力の育成	
4	成人後の医療（原病と成人疾患の双方）について情報収集し、子どもと共有している		13	新たな選択が必要となったときに、子どもが十分に考えや気持ちを表現できるよう手助けしている
セルフケア能力、自立した受療行動の育成			14	子どもの選択が親と異なったとしても、互いに話し合うことができる
5	服薬管理やケアに関して、家族は見守り、子どもに行わせている		15	子どもの選択に対し、メリット・デメリットについて情報収集を行い吟味をしているか、他の人の意見も聞いているかなどについて助言している。
6	服薬管理やケアに関して、常に関心を持ち、ケア方法の変更（自己流）や治療拒否の兆候を想起の把握しようと努めている		16	選択や決断について不安・恐怖、情緒的不安定等の様子の変化に注意し、必要であれば医師・看護師、または他の医療者（栄養士・薬剤師・ソーシャルワーカー等）と相談しながら対応している
7	子どもが次回の受診日時を決定し予約している		17	子どもの将来や生活について、患者本人、家族および医師・看護師、または他の医療者（栄養士・薬剤師・ソーシャルワーカー等）と話をしている
8	子ども1人で診療を受け、その結果の報告を受けている		保護者の移行準備	
9	子どもが自分の病気に関して必要時に協力が得られるよう第3者へ説明できるよう手助けしている		18	小児科を卒業し、成人科へ移行することを受けとめている
10	薬の受け取り（処方箋の期限や対応）や医療用品の注文は子供本人ができるよう手助けしている		成人移行支援コアガイド（Ver.1.1）から作成	

メモ・書き足したいこと
(好きなページのあいだにはさんで使ってください)



メモ・書き足したいこと
(好きなページのあいだにはさんで使ってください)

