

持ち歩く  
**携帯版**

土浦市

～くらしを支えるおぼえがき～

# 在宅ケア連携手帳



ふりがな

氏名

---

発行：土浦市 高齢福祉課

## 目 次

- 在宅ケア連携手帳の使い方 ……1 ページ
- ご本人のページ ……2～3 ページ
- 関係機関連絡先 ……4～6 ページ
- 体重記録 ……7 ページ
- わたしの意思表示について（リビングウィル）  
…………… 8～9 ページ
- 思いのページ（自由記載） ……10～11 ページ
- 在宅医療と介護の地域支援ネットワーク…12～13 ページ
- 高齢者に関する相談窓口一覧 ……14～15 ページ

記載した内容の見直し				
初回記載	平成	年	月	日
見直し1	平成	年	月	日
見直し2	平成	年	月	日
見直し3	平成	年	月	日
見直し4	平成	年	月	日
見直し5	平成	年	月	日

## 【在宅ケア連携手帳の使い方】

この手帳は、ご家庭で生活される方とそのご家族や支援者のための手帳です。

ご家庭での療養生活を記入し情報交換する「在宅版」と、在宅医療と介護に関わる関係者の連絡先を記入する「携帯版」の2冊で構成されています。この手帳を活用することで、ご自宅での様子が分かり、急な入院や退院後の療養生活の際に、その生活に関わる医療や介護の専門職種、民生委員さん等が大変参考になります。

「携帯版」は、かかりつけ医を受診する時、お薬をもらう時、デイサービスやショートステイ、訪問看護やヘルパーなどの介護保険サービスを利用する時、入院した時など、保険証やお薬手帳と一緒に持参し、活用しましょう。



鉛筆で記載するなど、変更点はその都度書き直しましょう。毎年、お誕生月には記載した内容を見直しましょう！

### 【同意書】

私は本手帳に記載されている個人情報、医療機関や介護に関わる関係機関等へ情報提供することに同意します。

平成 年 月 日

氏 名 \_\_\_\_\_

【ご本人のページ】

氏名			男・女	生年月日	明治	年	月	日
					大正			
住所	土浦市							
電話	自宅				携帯等			

【緊急連絡先】 ※緊急時に連絡する人、家族・親族・知人・友人等

優先	名前	続柄	連絡先（電話）	住所
見本	土浦太郎 <small>つちうら たろう</small>	長男	(〇〇〇) □□□□	▽△県●●●市
1				
2				
3				
4				
5				
6				

### 【自由記載欄】

◎ 体の状況で知らせておきたいこと

例) インスリン注射, ペースメーカー, 人工透析  
耳が遠いので, ゆっくり大きな声で話して 等

## 【関係機関連絡先】

### かかりつけ医

（かかりつけ医＝日常的な診療や健康管理等を行ってくれる地域の身近な診療所などのお医者さん。家庭医とも呼ばれ、在宅医療では、往診の相談もできます。）

医療機関名	
医師名	
電話	
備考	

### その他通院している医療機関

（主治医＝その病気の治療において責任を持つお医者さん）

医療機関名	
医師名	
電話	
医療機関名	
医師名	
電話	
医療機関名	
医師名	
電話	
医療機関名	
医師名	
電話	
医療機関名	
医師名	
電話	

### 介護支援専門員（ケアマネジャー）

事業所名	
電話番号	
担当者	
備考	

### 訪問看護師

事業所名	
担当者名	
電話	

### かかりつけ歯科

医院名	
電話	

### かかりつけ薬局

薬局名	
電話	

### 市役所・地域包括支援センター・在宅介護支援センター

相談しているところに○

高齢福祉課	障害福祉課
社会福祉課	健康増進課
地域包括支援センター	在宅介護支援センター（ ）

その他の機関	
名称	
電話	
名称	
電話	
名称	
電話	
名称	
電話	
名称	
電話	
名称	
電話	
名称	
電話	
名称	
電話	
名称	
電話	



**【体重記録】**月に1回程度体重を測定しましょう。

6か月で2～3kg以上体重が減ったという方は、医師に相談しましょう

測定日	体重	生活メモ
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	
月 日	kg	

## 【わたしの意思表示について（リビング・ウィル）】

リビングウィル=Living will（英）

「リビング」は「生きている」、「ウィル」は「意思」という意味です。一般的には、「重病になり自分自身では判断ができなくなる場合に、治療に関しての自分の希望を述べておく書類」と訳されています。

しかし、ここでのリビングウィルは、在宅で療養していくにあたっての希望や気持ちを見つめ直して、家族や支援者と分かち合っていたくためのものです。

ひとり暮らしでどうしよう、認知症になったらどうしよう、がんになったらどうしよう、それが治らなかったらどうしよう・・・など、老後の不安はつきません。その不安で体調を崩される方もいるでしょう。医療・介護の現場では、本人の意思を最大限尊重することが義務付けられています。ところが、ご本人の意思を確認できない場合も多くあり、ご家族や支援するスタッフが混乱することもあります。

不安や気兼ねを抱えていては、自分らしく生きているとは言えません。一人ひとりの大切な人生を、精一杯生きるには、「自分はこうしたい」「こうして生きてゆきたい」と言った気持ちを明確にし、それを周囲の人と分かち合うことが必要です。

ご家族やかかりつけ医、ケアマネジャーなどと一緒に、自分の晩年に「して欲しい事」「して欲しくない事」をたくさん話し合い、自分が「どうしたいのか」を考えてみませんか？

私達、土浦の医療・介護従事者は、あなたのご意志を最大限尊重します。自分らしく精一杯、ここ土浦で暮らし、夢や希望を持ち続けていけることを心から願っています。



次の3つの質問に対して、現在どのようにお考え  
でしょうか。

問1：自分ひとりの力だけでは、日常生活が難しくなるかもし  
れません。その時はどこで、どのように暮らしていきたい  
ですか？

(自由記載)

問2：自分の意思を十分に伝えられなくなるかもしれません。  
その時は、誰に、自分の代わりに意思表示をしてもらいた  
いですか？(自由記載)

名前

住所

電話

続柄等

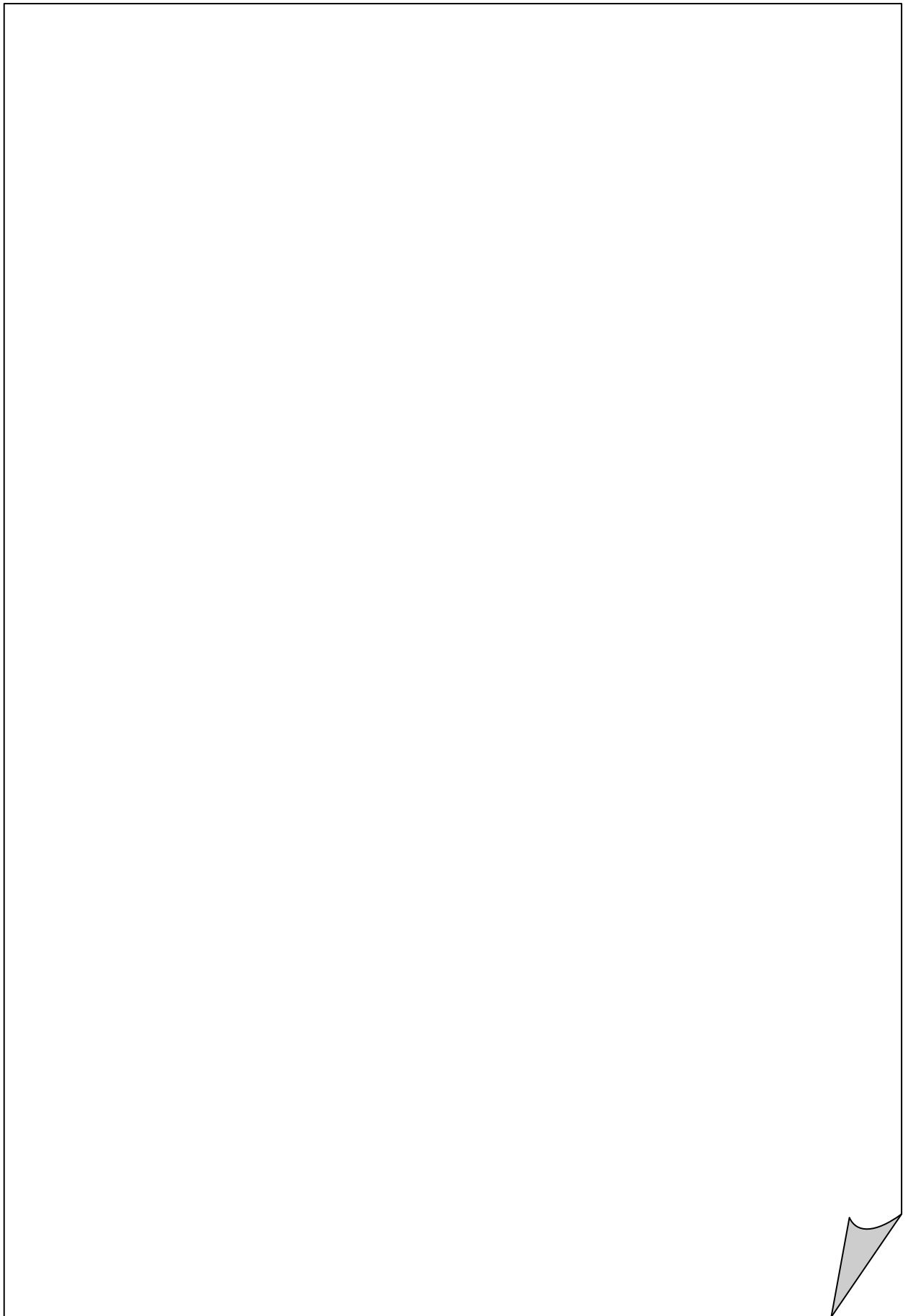
問3：人生の最後に何をしたいですか？

(自由記載)

平成 年 月 日 氏名：

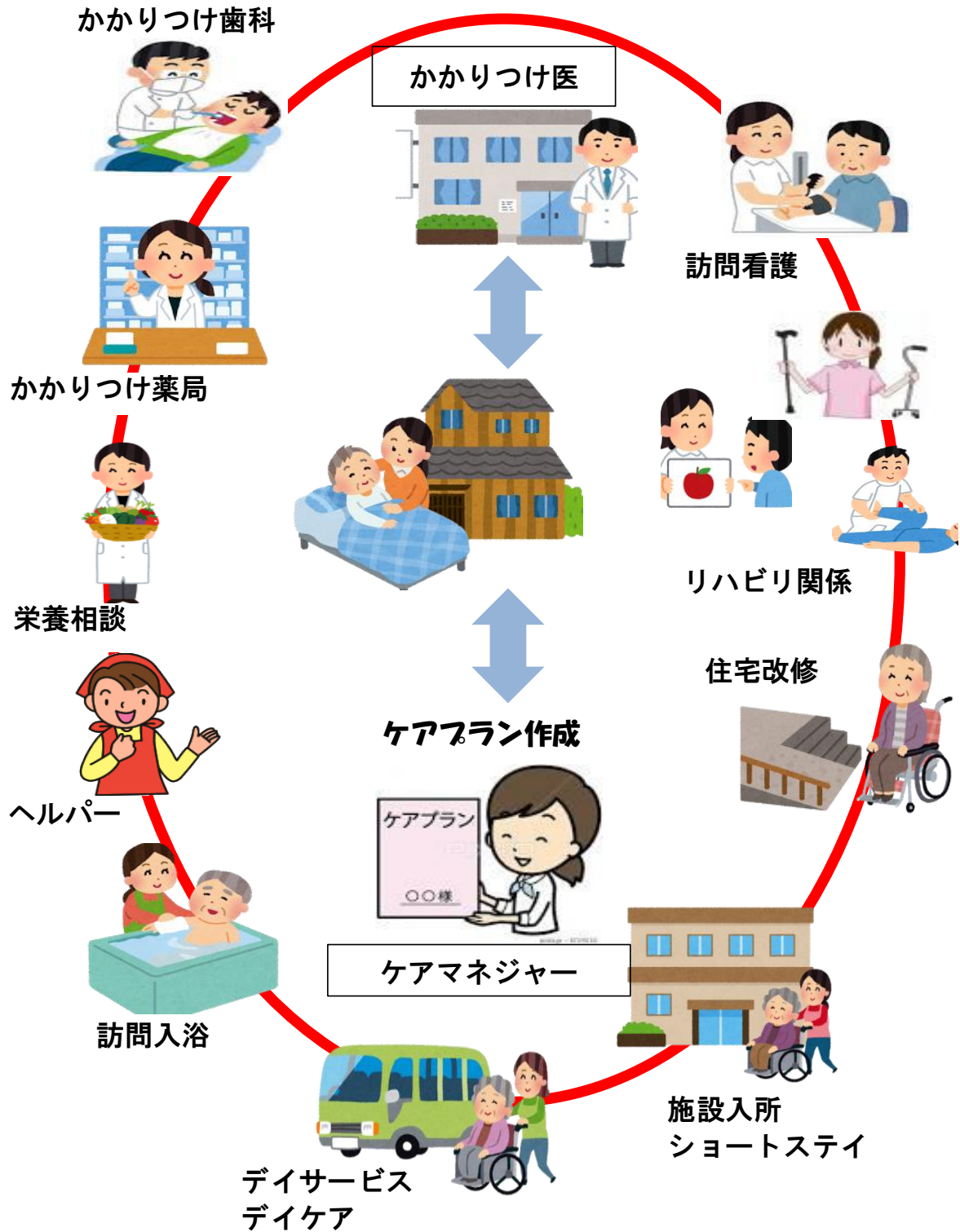
【思いのページ】

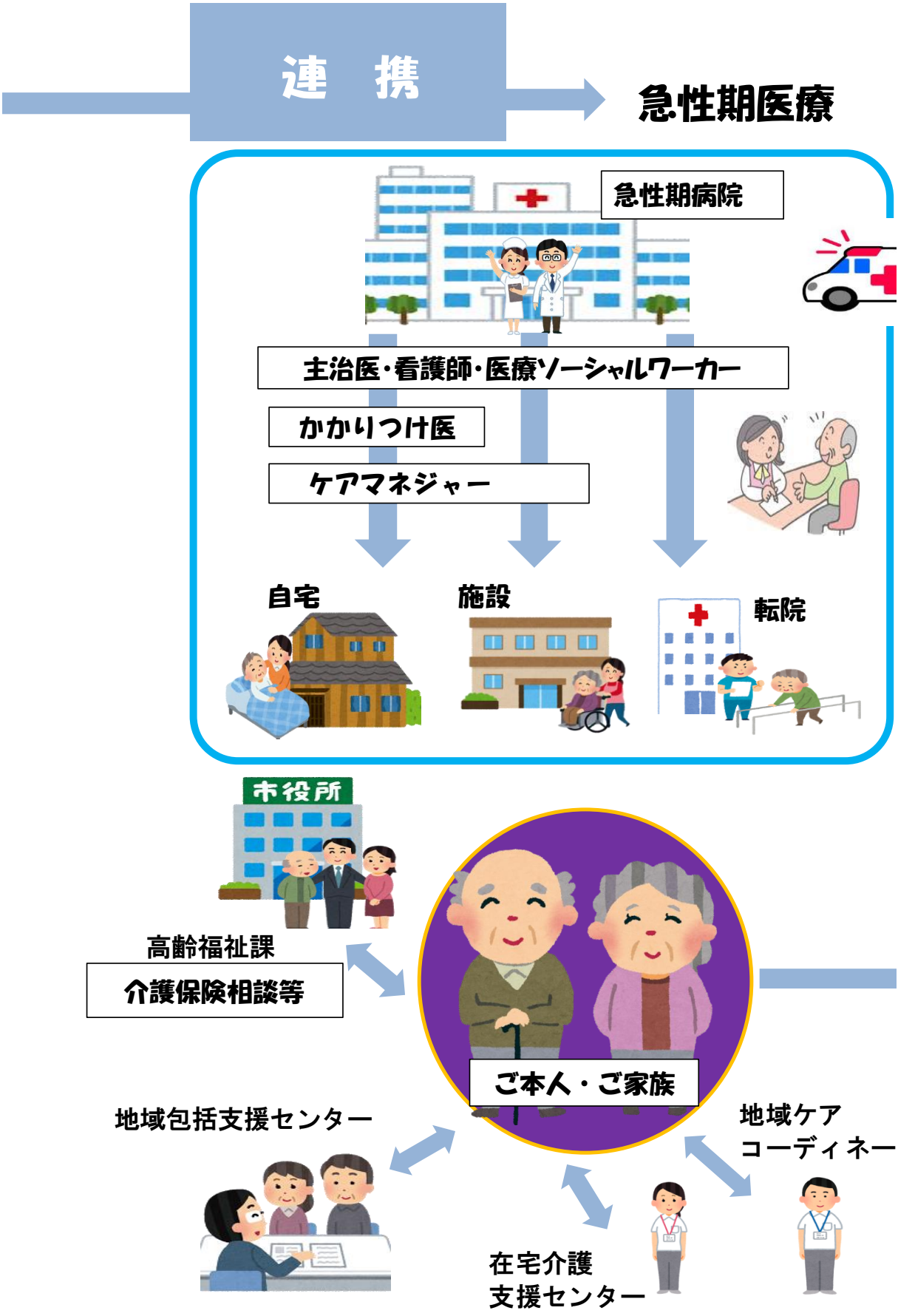
ご自由に…



# 在宅医療と介護の地域支援ネットワーク

## 在宅医療・介護





## 【高齢者に関する相談窓口一覧】

土浦市役所	☎ 826-1111 土浦市大和町9-1
高齢福祉課	介護保険・高齢福祉サービスについて
障害福祉課	障害者手帳・障害福祉サービスについて
社会福祉課	生活保護・社会福祉に関する相談
土浦市 保健センター	☎ 826-3471 土浦市下高津2丁目7-27
健康増進課	介護予防事業・健診・予防接種について

地域ケアコーディネーター (社会福祉協議会職員)		地域に身近な相談窓口として、各 中学校地区に設置。 高齢者に限らず、児童・障害者の 相談も受付けています。
一中地区	一中地区公民館	☎ 821-0104 大手町13-9
二中地区	二中地区公民館	☎ 824-3588 木田余1675
三中地区	三中地区公民館	☎ 843-1233 中村南4-8-14
四中地区	四中地区公民館	☎ 824-9330 国分町11-5
五中地区	上大津公民館	☎ 828-1008 手野町3253
六中地区	六中地区公民館	☎ 842-3585 烏山2-2346-1
都和中地区	都和公民館	☎ 832-1667 並木5-4824-1
新治中地区	新治地区公民館	☎ 862-2673 藤沢982



地域包括支援センターうらら (土浦市社会福祉協議会)	高齢者に関わる総合相談
☎ 824-0332	
土浦市大和町9-2 ウララ2ビル 4階	

在宅介護支援センター		地域包括支援センターの出先機関として各中学校地区に設置。訪問相談もできます。
一中地区※	滝の園	☎ 821-3332 穴塚1935
一中地区※	協同病院 (平成28年3月1日 日から移転 →)	真鍋新町2-19 ☎824-3106 ☎ 846-3743 おおつ野四丁目1-1
二中地区	静霞園	☎ 822-5009 東若松町3379
三中地区	もりの家	☎ 841-6055 北荒川沖町8-1
四中地区	飛羽ノ園	☎ 826-3822 小松三丁目18-18
五中地区	さくら	☎ 833-1025 神立町444-2
六中地区	やすらぎの園	☎ 835-3135 小岩田西二丁目1-49
都和中地区	はなのえん	☎ 830-0511 粟野町1852-1
新治中地区	憩いの里	☎829-3033 高岡2315

※一中地区は、在宅介護支援センターが2か所あり、お住まいの地域により担当が分かります。

滝の園	協同病院
大町、大手町、文京町、立田町、千束町、生田町、田中町、田中一～三丁目、虫掛、穴塚、矢作、飯田、佐野子、粕毛、桜町一・二・四丁目	中央一・二丁目、東崎町、城北町、川口一・二丁目、大和町、桜町三丁目、有明町、港町一～三丁目、蓮河原町、蓮河原新町、滝田一・二丁目、湖北一・二丁目

