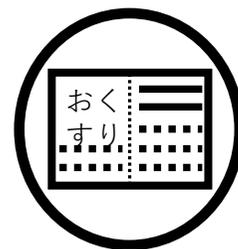


# お薬手帳の上手な活用法のまとめ

## 1 自分のことを記入しよう

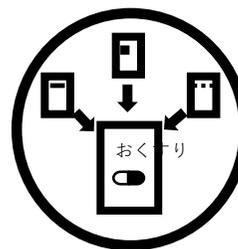
- 📄 手帳は1冊のまとめ
- 📄 氏名・住所・病歴などを記入
- 📄 緊急連絡先は必ず記入

\*記入はご家族や地域包括支援センター・薬局などだれかに頼んでもいいですよ！



## 2 カバーに入れよう

- 📄 カバーをつける \*お好きなもので！  
地域支援推進課(無料)や薬局にもあります
- 📄 ケアマネさんや看護師さんの名刺や保険証などをまとめて差し込むと便利(落とさないように)



## 3 出かけるときに持ち歩こう

- 📄 出かける時に持ち歩く
- 📄 食卓など家のわかりやすい場所に置く
- 📄 家族にも置き場所を知らせる

