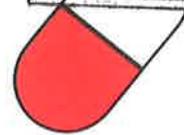


# おくすり手帳

資料 No. 1



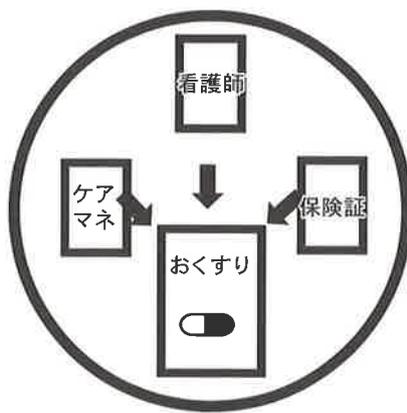
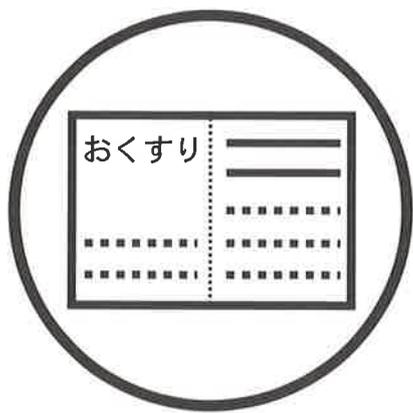
## 上手に使おう

おくすり手帳とは  
いつ・どこで・どんな  
お薬を処方されたのか  
を記録する手帳です

自分のことを  
記入しよう

カバーに  
入れよう

出かけるときに  
持ち歩こう



手帳は1冊にまとめる

氏名・住所・病歴  
などを記入

緊急連絡先は必ず記入  
※記入は市役所や薬局  
など誰かに頼んでもいい  
ですよ！

カバーをつける  
〈お好きなもので。市役所  
1階地域包括支援課(無  
料)や薬局にもあり〉

ケアマネさんや看護師さん  
の名刺や保険証などを  
まとめて差込むと便利  
(落とさないように！)

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

家族にも置き場を  
知らせる

## 「ツクツク見守りたい」封筒活用のススメ

市役所や窓口センターにあります

「ツクツク見守りたい」とは？

救急時に備え、医療情報や緊急時の  
連絡先などを記載したものをに入れて  
おく専用の封筒です。

この情報は、救急の際に救急隊・搬  
送先医療機関等によって、救急医療  
に活用されます。

「薬剤情報提供文書」を入れて、  
冷蔵庫などに貼っておこう  
(できれば最新版に入れ替えを)

フククン船長 様 への説明書です。  
●服用または使用する前に必ずお読み下さい。

| 薬名・形・記号 | 名称・効能・効果 | のみかた                | 服用の注意                      |
|---------|----------|---------------------|----------------------------|
|         | アムロジピン   | 1日1回<br>朝食後<br>14日分 | ●服用の注意<br>●服用の注意<br>●服用の注意 |
|         | アムロジピン   | 1日1回<br>朝食後<br>14日分 | ●服用の注意<br>●服用の注意<br>●服用の注意 |

封筒に入れる



つくば市・つくば薬剤師会

問い合わせ先 つくば市地域包括支援課  
029-883-1111(市役所代表)