

# 健康手帳

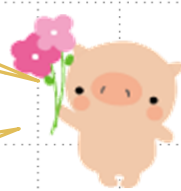
～あなたの健康を守るための手帳です～

病院・薬局に通院して  
いない方でも!!

市販薬を記録することでいつ、  
どんな薬を飲んだのか一目  
でわかる!!

病院の検査値だって、  
薬局のお薬情報だって  
なんでもはさめるよ!!

あなたの健康手帳



- あなたのからだのこと
  - からだの基本情報
  - からだの履歴書
  - あなたの計画表
- 血圧の記録
- なんでも記録

あなたのお薬のこと

- OTC、サプリメント、お薬の記録

スケジュール、メモや資料

- 医師・歯科医師・薬剤師に聞きたいことメモ
- コラム
- 病院・薬局からの資料

お名前

血圧、血糖値、体重など  
なんでも記録できる!!

お薬手帳の  
代わりになるよ!!

コラムもあるよ!!

少しでも気になった方はココをクリックしてね!!

# 健康手帳ができるまで...

お薬手帳が普及したきっかけ・・・

実は阪神・淡路大震災がきっかけでお薬手帳の普及が始まりました。震災時に、お薬の色や形は覚えていても名前を覚えていなかったため、処方ができず、お薬を飲みたくても飲めないという状況になりました。このようなことを防ぐために、お薬手帳が普及し始めました。

お薬手帳の役割とは・・・

- 薬の重複をさける
- 災害時等にカルテが紛失した方のおくすりの情報源になる



しかし！

病院や薬局に通っていない方はお薬手帳を持っていません。

「病気になっていないから私にはあまり関係ないわね-」

「いつも同じ薬しか処方されないから持っている意味ある？」

「お薬手帳はシールはってもらってるだけで読んだことないわ」

などなど多くの声を聞きました。

いざという時に日頃の体の状態について記録しているものがあれば・・・

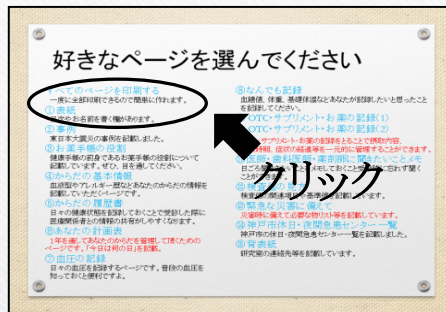


そこで！

「**あなたの健康手帳**」

# 健康手帳の作り方

①すべてのページを選びます



②印刷設定します

~オススメ設定~

プロパティ

↓  
用紙:A5

↓  
用紙オプション:A5->A5

↓  
レイアウトタイプ詳細設定

↓  
とじ代 :左 12.0mm

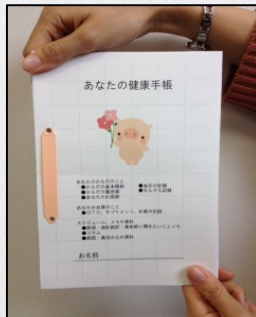
↓  
両面印刷:長辺とじ

※ただし印刷機により設定が異なることがあります

③印刷します



⑥「あなたの健康手帳」完成!!



オリジナル健康手帳の完成です!!

⑤紐もしくはペーパーファスナーなどでとじます



取り外しが自由に行えます。病院でもらった検査値やお薬情報紙等をはさむこともできます。

④左端に穴をあけます(2穴)



利益の発生するご使用、それに順ずるご使用は出来ません。

# 好きなページを選んでください

## すべてのページを印刷する

一度に全部印刷できるので簡単に作れます。

### ●表紙

目次やお名前を書く欄があります。

### ●事例

東日本大震災の事例を記載しました。

### ●お薬手帳の役割

健康手帳の前身であるお薬手帳の役割について記載しています。ぜひ、目を通してください。

### ●からだの基本情報

血液型やアレルギー歴などあなたのからだの情報を記載していただくページです。

### ●からだの履歴書

日々の健康状態を記録しておくことで受診した際に医療関係者との情報の共有がしやすくなります。

### ●あなたの計画表

1年を通してあなたのからだを管理して頂くためのページです。「今日は何の日」を記載。

### ●血圧の記録表

日々の血圧を記録するページです。普段の血圧を知っておくと便利です。グラフを書けるページもあるのでそちらも利用してみてください。

※オリジナルで手帳を作製したい方は印刷の際にページを指定してください。

### ●なんでも記録表

血糖値、体重、基礎体温などあなたが記録したいと思ったことを記録してください。

### ●日々の記録

日々の食事・睡眠・運動などを簡単に評価して下さい。

### ●OTC・サプリメント・お薬の記録(1)

### ●OTC・サプリメント・お薬の記録(2)

OTC・サプリメント・お薬の記録をとることで摂取内容、摂取時期、症状の経過等を一元的に管理することができます。

### ●医師・歯科医師・薬剤師に聞きたいことメモ

日ごろ聞きたいことをメモしておくこと受診時に忘れず聞くことができます。

### ●検査値の見方

検査値の関連項目や基準値を記載しています。

### ●緊急な災害に備えて

災害時に備えて必要な物リスト等を記載しています。

### ●神戸市休日・夜間急患センター一覧

神戸市の休日・夜間急患センター一覧を記載しました。

### ●背表紙

研究室の連絡先等を記載しています。

## + $\alpha$ ~あなたが使いたいと思ったページを追加してみてください~

- スケジュール(1)
- スケジュール(2)  
病院の受診日や薬を飲んだ記録などに使ってみてください
- 血糖値の記録表  
日々の血糖値を記録するページです。普段の血糖値を知っておくと便利です。
- 体重の記録表  
体重、食事、運動などについて記録することで自分の生活を見つめなおすきっかけとしてお使いください。
- 基礎体温のグラフ  
基礎体温を記録することで「排卵日」などを予測することもできます。
- 血圧のグラフ  
血圧をグラフにしておくことで日々の変動がわかりやすくなります。
- 血糖値のグラフ  
血糖値をグラフにしておくことで日々の変動がわかりやすくなります。

- コラム~糖尿病患者さんに~  
糖尿病患者さんに災害時に備えて気をつけておいてもらいたいことを載せてみました。

### + $\alpha$ を印刷する!!

印刷する方はこちらをクリックしてください。