

# あらお健康手帳があるとこんなに便利!

## 利用者の声



健康への意識が変わった

S. Tさん 手帳使用歴：1年半

今まで毎日の**健康状態を記録**することはなかったのですが、手帳を使い始めてから意識がガラッと変わりました。毎日4～5回は手帳を開き、体調管理をしています。**検査データ、予防接種の記録も手帳で管理**でき、**自分の体調が1冊で分かる**ので、本当に重宝しています。万が一の時のため、いつも持ち歩いています。

家族と大事な話をする  
きっかけに

H. Jさん 手帳使用歴：1ヶ月



手帳をもらってすぐに「**救急シート（救急時の連絡先や対応について記載するシート）**」を記入しました。

このシートの記入を通して、現在別居している息子夫婦と一緒に、自分に「もしも」のことがあったときの対応などを本音で話し合うことが出来ました。

診療情報がまとめられて  
いて安心

I. Rさん(左) I. Tさん(右)

手帳使用歴：1年半(Rさん) 半年(Tさん)



【Tさん】手帳は主に受診時に使っています。検査データをまとめられるので、病気の今の状態が分かりやすいです。

【Rさん】かかった病院の先生たちに手帳を記入してもらえ、**先生同士の連携を感じます**。私も先生たちのやり取りを見ることが出来るのがいいですね。**治療や薬のことも手帳を見れば確認できる**ので、安心して通院できています。

## 利用者家族の声

母が急な入院時に  
助かりました

U. Kさん (母) 手帳使用歴：1年4か月



母が**急に入院になった時**に、これまでの病気や手術のことを手帳に記入していたので、あわてずに正確な情報を伝えることができました。

また、**複数の病院を受診している**ので、この1冊でどこに通院しているか、説明しやすく活用できています。

母も私も物忘れがあるため、**手帳があると**スムーズに情報を伝えられる安心感があります。

「あらお健康手帳」に関するお問い合わせは、

在宅ネットあらお **(0968-57-9350)** までお電話ください。