

みまもり安心カード

ご 本 人	ふりがな 氏名				性別	男・女
	生年月日	・・			血液型	型(+ - -)
	住所	松山市 町 丁目 番地(番) (号)				
	電話番号 (携帯番号)					
	健康保険証番号					
	アレルギー					
	手術歴					
	持病					
	かかりつけの 病院 (歯科医含む)	①				電話
その他 伝えたい事	②				電話	
	③				電話	

緊 急 連 絡 先	氏名	電話番号(携帯)	住所	続柄
	担当民生委員			
				担当
	担当地域包括支援センター		(担当包括支援センター名)	
				担当
担当ケアマネジャー		(担当事業所名)		
			担当	
その他 伝えたい事				

救急車を呼んだら準備しておくといいもの

・マイナンバーカード	(乳幼児の場合)
・保険証や診察券	・母子手帳
・お金	・紙おむつ
・靴	・哺乳瓶
・普段飲んでいる薬 (おくすり手帳)	・タオル

※このカードに記入された個人情報は、民生委員・消防隊員・地域包括支援センター職員等が緊急時にのみ活用します。

【連絡先】松山市社会福祉協議会・松山市民生児童委員協議会（☎941-3828）

突然のこんな症状の時にはすぐ119番!!

顔

- 顔半分が動きにくい、しびれる
- 笑うと口や顔の片方がゆがむ
- それつがまわりにくい
- 見える範囲が狭くなる
- 周りが二重に見える

高齢者



頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 急にふらつき、立っていられない

手・足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 旅行などの後に痛み出した
- 痛む場所が移動する

おなか

- 突然の激しい腹痛
- 血を吐く

意識の障害

- 意識がない(返事がない)又はおかしい(もうろうとしている)

けいれん

- けいれんが止まらない

けが・やけど

- 大量の出血を伴うけが
- 広範囲のやけど



吐き気

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

飲み込み

- 物をのどにつまらせた



事故

- 交通事故や転落、転倒で強い衝撃を受けた

○その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合○
高齢者は自覚症状が出にくい場合もありますので注意しましょう。

※迷つたら「かかりつけ医」に相談しましょう!