

わたしの かかりつけ手帳

～ お医者さんへ上手にかかるために ～



* 診察室で、お医者さんの前に座ったとき、
うまく思いを伝えられなかった経験はないですか？ *

お名前 様

No. 年 月 日 ～ 年 月 日

あなたのかかりつけ情報

あなたの状態をよく知り、何でも相談できる、あなたの医療のパートナーが「かかりつけ」です。あなたの「かかりつけ情報」をまとめておきましょう。※緊急時等の大切な情報となります。

* あなたの「かかりつけ医」

医療機関名	(医師)
連絡先	() -
診察券番号	
メモ欄	

医療機関名	(医師)
連絡先	() -
診察券番号	
メモ欄	

* あなたの「かかりつけ歯科医」

医療機関名	(歯科医師)
連絡先	() -
診察券番号	
メモ欄	

* あなたの「かかりつけ薬局(薬剤師)」

薬局名	(薬剤師)
連絡先	() -
メモ欄	

はじめに

この「かかりつけ手帳」は、「**お医者さんへ上手にかかるとために**」をキーワードに、「患者さんと医療者との更なる信頼関係づくり」と「患者さん自身による医療の選択」のお手伝いができればと、松山市医療安全支援センターが作成したものです。

医療の主人公は、患者さん自身です。ぜひ、健康保険証(マイナンバーカードを含む)、お薬手帳等と一緒に携帯いただき、ご活用ください。

目次

- あなたの「かかりつけ情報」
- はじめに
- 1 お医者さんへ上手に伝えるための準備
 - ① あなたの「気になる症状」をメモにして準備しましょう。 — 1
 - ② 「あなたの情報」をまとめてみましょう。 — 2
- 2 お医者さんの説明を上手にきいて、確認する
 - ① 「お医者さんの説明」をきいて、まとめてみましょう。 — 3
 - ② 診察室を出る前に、お医者さんに確認しましょう。 — 4
 - * 再診時(確認メモ) — 5
- 3 ① 医者にかかるとかかる10箇条 — 9
- 4 「松山市患者の声相談窓口」のご案内 — 11
- 5 その他関係機関窓口等 — 12

1 お医者さんへ上手に伝えるための準備

① あなたの「気になる症状」をメモにして準備しましょう。



いつ頃から?

年 月 日(曜日)

朝・昼・夕・夜 時頃から

体のどこが? どんな症状が?

どんな具合に? どの程度? どんな時に?

経過はどうなのか? (前回から症状の変化は)

お医者さんへ聞きたいことは?

② 「あなたの情報」をまとめてみましょう。

現在の状況に加え、病歴、薬の副作用やアレルギー歴、健康診断の結果などは、診療に大切な情報です。

- 現在の情報(併用薬等) ※おくすり手帳や健康診断の結果があれば持参しましょう。

治療中の病気	
使用しているお薬 や 健康食品等	

- 主な既往歴(疾病名、治療等)
 - アレルギー性疾患 ()
 - 肝障害 ()
 - 心疾患 ()
 - 腎疾患 ()
 - 消化器疾患 ()
 - 感染症 ()
 - その他 ()

- お薬による副作用やアレルギー歴(有・無)

年月日(いつ頃)	お薬の名前	現れた症状

- 食べ物によるアレルギー歴(有・無)

年月日(いつ頃)	食べ物の名前	現れた症状

- 喫煙の習慣(有・無) ● 飲酒の習慣(有・無)
- 家族の主な既往症(両親・きょうだい) ()
- その他気になること(妊娠中・授乳中など) ()

2 お医者さんの説明を上手にきいて、確認する

① 「お医者さんの説明」をきいて、まとめてみましょう。

*大事なことはメモをとりましょう。

● あなたの病気について	
● 治療について	・ 治療内容
	・ 検査内容
● お医者さんからのアドバイス等	

※お医者さんは、医療の専門家です。

説明をうけて、分からないことは質問しましょう。

そして、自分の病気に対する理解を深め、治療の方法を決めるアドバイスをうけましょう。



② 診察室を出る前に、お医者さんに確認しましょう。

*大事なことはメモをとりましょう。

● 治療の見通し等について
● 生活の中で、気をつけることはありますか？
● 次回の受診等
年 月 日(曜日) 時 分頃

※理解できないままにしていないですか？

もし、診察室を出てから気づいたことや、症状の変化などは、その都度、忘れないようにメモし、お医者さんに確認するようにしましょう。

● **メモ欄** ※「時間をおいて気づいたこと」や「症状の変化」など

--



コミュニケーション



再診時(確認メモ) 年 月 日(曜日)

★お医者さんへ上手に伝えるために。

1. あなたの「気になる病状」をメモにして準備しましょう。

★お医者さんの説明を上手にきいて、確認するために。

2. 「お医者さんの説明」をきいて、まとめてみましょう。

3. お医者さんに確認することは?

* 次の受診は 年 月 日(曜日) 時 分頃です。

● メモ欄

再診時(確認メモ) 年 月 日(曜日)

★お医者さんへ上手に伝えるために。

1. あなたの「気になる病状」をメモにして準備しましょう。

★お医者さんの説明を上手にきいて、確認するために。

2. 「お医者さんの説明」をきいて、まとめてみましょう。

3. お医者さんに確認することは?

* 次の受診は 年 月 日(曜日) 時 分頃です。

● メモ欄

再診時(確認メモ) _____ 年 月 日(曜日)

★お医者さんへ上手に伝えるために。

1. あなたの「気になる病状」をメモにして準備しましょう。

★お医者さんの説明を上手にきいて、確認するために。

2. 「お医者さんの説明」をきいて、まとめてみましょう。

3. お医者さんに確認することは?

* 次の受診は _____ 年 月 日(曜日) _____ 時 _____ 分頃です。

● メモ欄

再診時(確認メモ) _____ 年 月 日(曜日)

★お医者さんへ上手に伝えるために。

1. あなたの「気になる病状」をメモにして準備しましょう。

★お医者さんの説明を上手にきいて、確認するために。

2. 「お医者さんの説明」をきいて、まとめてみましょう。

3. お医者さんに確認することは?

* 次の受診は _____ 年 月 日(曜日) _____ 時 _____ 分頃です。

● メモ欄

3 「新」医者にかかる10箇条

あなたが“いのちの主人公・からだの責任者”

* よりよい治療を受けるには…

お医者さんとの信頼関係を築くことが必要です。患者さんの心得として、以下の「新」医者にかかる10箇条を実践してみましょう。

1 伝えたいことはメモして準備

いざ、お医者さんの前に座ると、うまく自分の体調などを伝えられないものです。前もってあなたの情報をまとめておくことが必要です。(どういう症状が出たとか、どんなことが起こったとか、どのような薬を飲んでいるのか、副作用の有無やアレルギー反応等) 患者さん本人が説明できないときは、家族等に準備してもらおうとよいでしょう。お医者さんにも、より分かりやすく伝わり、効率よく診察を受けることができます。

2 対話の始まりはあいさつから

何事もあいさつから始まります。まず、あいさつをしましょう。

3 よりよい関係づくりはあなたにも責任が

お医者さんと患者さんがいっしょにいい関係を作り上げていくことが、大切です。求めるだけでなく、お互いに努力しあい、いい関係を作りましょう。

4 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報

診察室に入って椅子に座っただけでは、お医者さんに、あなたの情報を的確に伝えることはできません。あらかじめ準備したメモを使って、きちんと情報を伝えましょう。そうすることが、治療方針を決めるうえで大切な、正確な診断につながります。

5 これからの見通しを聞きましょう

これからどうなっていくのか、どんな治療をするのかを聞きましょう。見通しが立てば、自分が何をすべきかよく分かります。



6 その後の変化も伝える努力を

治療や薬による症状の変化などを何でもお医者さんに伝えましょう。そのことがその後の治療につながります。

7 大事なことはメモをとって確認

難しい専門用語や検査値など、聞いたときは理解したつもりでも、家に帰ったら忘れてしまったということがあります。お医者さんの話は、きちんとメモをして、分からないことは何度でも確認しましょう。メモがあれば大丈夫です。

8 納得できないときは何度でも質問を

分からないことはそのままにせず、納得できるまでお医者さんに説明してもらいましょう。

9 医療にも不確実なことや限界がある

患者さんは病気を早く完全に治してほしいと願うものですが、医療にも限界があります。すべてが完全ではありません。お互いに理解しあい、最善を尽くすことが大切です。

10 治療方法を決めるのはあなたです

よい医療を受けたいと思えば、お医者さんが決めた治療だけを行えばよいというものでも、患者さんの望む治療だけを行えばよいというものでもありません。両者が話し合い協力して治療方法を決めましょう。

出典 〈認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML〉

4 「松山市患者の声相談窓口」のご案内

当窓口では、医療機関の紹介、健康や病気への悩み、医療機関や医療従事者に関することなど、患者さんやご家族の方からの医療に関するさまざまな相談に応じ、必要な場合は、医療機関への情報提供や関係機関の窓口を紹介するなど、解決の糸口を探すお手伝いをしています。

電話 **089-911-1866**

FAX **089-923-6618**

E-mail **koemado@city.matsuyama.ehime.jp**



受付時間 月曜日～金曜日 8:30～17:00(12:00～13:00は除く)
※祝日・年末年始を除く

受付方法 電話、ファックス、電子メール、面談(※要予約)等

こんな時にご相談ください。

- 医療に関して相談したいことがある。
- 自宅付近の医療機関や薬局を知りたい。
- 〇〇診療科のある医療機関を教えてください。
- 他の医師の意見も聞いてみたいが、どうすればよいか分からない。等

この相談窓口は、医療行為における過失や因果関係の有無、責任の所在を判断・決定するのではなく、市民の皆さんと医療提供施設の間であって、中立的な立場から問題解決に向けた双方の取組みを支援するための窓口です。

医療安全支援体制について



5 その他関係機関窓口等

* 愛媛県医療安全支援センター(患者の声相談コーナー)

地域	設置場所	電話番号
宇摩	四国中央保健所	0896-23-3360 (内線104)
西条	西条保健所	0897-56-1300 (内線315)
今治	今治保健所	0898-23-2500 (内線315)
中予(松山市除く)	中予保健所	089-941-1111 (内線257)
八幡浜・大洲	八幡浜保健所	0894-22-4111 (内線279)
宇和島	宇和島保健所	0895-22-5211 (内線255)
愛媛県全域(松山市除く)	県庁医療対策課	089-912-2447 (直通)

* 各種関係団体

団体名	電話番号・FAX番号
(一社)愛媛県医師会	(電話)089-943-7582 (FAX)089-933-1465
(一社)愛媛県歯科医師会	(電話)089-933-4371 (FAX)089-932-5048
(一社)松山市医師会	(電話)089-915-7700 (FAX)089-915-7710
(一社)松山市歯科医師会	(電話)089-932-5075 (FAX)089-947-8654
(一社)愛媛県薬剤師会	(電話)089-941-4165 (FAX)089-921-5353
(一社)松山薬剤師会	(電話)089-998-4330 (FAX)089-998-4331
(公社)愛媛県看護協会	(電話)089-923-1287 (FAX)089-926-7825
愛媛弁護士会	(電話)089-941-6279 (FAX)089-941-4110

* えひめ医療情報ネット

ホームページアドレス：
<https://www.iryu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2310/initialize?pref=38>
 医療機関及び薬局等の情報を確認することができます。



松山市患者の声相談窓口



松山市保健所内

電話 089-911-1866

医療の主人公は、患者さん自身です。

かかりつけ手帳を、健康保険証（マイナンバーカードを含む）、おくすり手帳等と一緒に携帯いただき、お医者さんへ上手にかかるために、ぜひ、ご活用ください。

松山市

わたしのかかりつけ手帳

～お医者さんへ上手にかかるために～

平成 22 年 11 月作成
(令和 7 年 3 月改訂)

【問合せ先】松山市医療安全支援センター

〒790-0813 松山市萱町六丁目30番地5 松山市保健所医事薬事課

電話 089-911-1866

FAX 089-923-6618

Eメール koemado@city.matsuyama.ehime.jp