

いつもと様子が違う？  
どうしたらいいか迷ったときは？  
まずは、かかりつけ医に連絡を！

本人の様子がいつもと違い、このまま様子を見ていいのか分からないとき、家族の方や在宅サービスでかかわっている方は、まずは、かかりつけ医に連絡・相談をしてみましょう。  
かかりつけ医に連絡が取れないときは、お願いしている訪問看護事業所やダイヤル「#7119」に相談をするなどしてみましょう。

急変時に、どこに連絡・相談をするか事前に確認をしておくことが大事です。

かかりつけ医・病院の 連絡先	医療機関名	☎
	医療機関名	☎
訪問看護の連絡先	事業所名	☎
	事業所名	☎
の連絡先	事業所名	☎
の連絡先	事業所名	☎

#7119（東京消防庁救急相談センター）

病院へ行くか救急車を呼ぶか迷ったときは、こちらに相談してみましょう。  
専門の職員が24時間年中無休で対応しています。

【主なサービス】

- ・症状に基づく緊急性の有無のアドバイス
- ・受診の必要性へのアドバイス・医療機関案内

【連絡先】

- ・プッシュ回線・携帯：#7119
- ・ダイヤル回線：03-3212-2323



どんな症状のときに救急を呼ぶ？

東京消防庁の冊子「救急受診ガイド」や、Web・スマホ版の「全国版救急受診アプリ（Q助）」など、ご活用ください。  
救急受診ガイドは、お近くの消防署で配布をしています。

【救急受診ガイド】



【Q助 App】



【Q助 Google】



ACP（アドバンス・ケア・プランニング）

ACPとは、もしものときのために、今後の医療やケアについて前もって考え、家族等と繰り返し話し合い、共有することを言います。  
ご自身がなにを大切にしたいのか、今後どうしていきたいのかなどを、周りの方に伝えることはとても大切なことです。  
ACPは誰にでも必要なこと。いつ始めても構いません。ぜひこの機会に考えてみてください。

ACPIについて詳しくはこちら→→→→→



緊急通報システムを知っていますか？

緊急通報システムは、慢性疾患等がある高齢者を対象に練馬区が実施している高齢者在宅生活あんしん事業のサービスのひとつです。  
緊急時に通報機のボタンを押すことで、警備員の駆けつけや救急車の要請などができます。詳しくは、お近くの地域包括支援センターにお尋ねください。

地域包括支援センターについては  
詳しくはこちら→→→→→



前もって準備  
あんしんへの一歩

なまえ

の

119  
あんしんシート

●「119あんしんシート」とは

救急搬送時に、**受入れ先の病院が知り  
たい情報**を事前に書いておくシートです。

鉛筆で記入



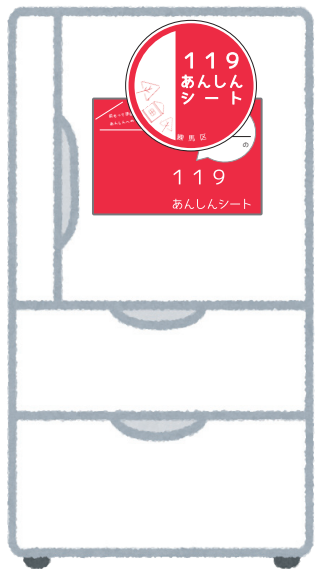
年1回定期的に見直しを！

書いたことを、  
周りの人に共有

※すでに、本シートと同様の情報を提供できるものがある場合は、そちらをご活用ください。

●置き場所～専用マグネットを使い、分かりやすいところに

①冷蔵庫に貼る



②お薬手帳に挟み、マグネットを  
冷蔵庫扉や玄関扉（内側）に貼る



お薬手帳は～～  
～～にあります。

※お薬手帳の置き場を書いたメモを挟む  
など、分かるようにしておきましょう。

※緊急度が高い場合、救急隊の方は、警察官立ち合いのもとで  
バッグや財布の中の身分証明書を確認することがあります。

※本シートは、地域医療課(東庁舎6階)、練馬区役所本庁舎アトリウム(本庁舎1階)、地域包括支援センターなどで配布しています。

119あんしんシートについて：練馬区地域医療課医療連携担当係 ☎03-5984-4673  
令和7年12月発行

# もしものための 119あんしんシート

年に1回、  
お誕生日などに見直しましょう。

代筆者名（本人との関係： ）

【基本的な情報】		記入日	年	月	日
ふりがな		性 別	血 液 型		
氏 名★		男 ・ 女	型		
生年月日	西暦 ・ 大正 ・ 昭和 ・ 平成		年	月	日
住 所	練馬区	電話番号			

【医療情報】あてはまるところに○をつけ、必要事項を書いてください		記入日	年	月	日
いま治療中の病気はありますか？○	ない・ある	高血圧・糖尿病・心臓病・脳卒中 その他（ ）			
過去にかかった大きな病気はありますか？○	ない・ある				
近年(5年以内)に入院したことはありますか？○	ない・ある	病院名： 病名：			
アレルギーはありますか？	ない・ある	薬・食べ物・その他（ ）			
飲んでいる薬はありますか？○	ない・ある	お薬手帳 ない・ある（冊子・アプリ） 冊子のお薬手帳の保管場所（ ）			
かかりつけ医はどこですか？	ない・ある	診療所・病院名： 医師名：			
マイナ保険証等を持っていますか？	ない・ある	保管場所（ ）			
移動するときに 介助は必要ですか？	どこでもひとりで歩ける・家の中はひとりで歩ける・介助が必要 杖が必要・歩行器が必要・車いすが必要				

【緊急連絡先】※親族などあなたのことをよく知っている方				記入日	年	月	日
順	ふりがな 氏 名	関 係	電 話 番 号	居 住 地			
1				区内・区外（ ）			
2				区内・区外（ ）			

<お願い！>緊急連絡先とした人には、必ずこのことを伝えてください

【生命にかかわるとき(心肺停止等)に医師に伝えたいこと】	記入日	年	月	日
<input type="checkbox"/> 治療（心臓マッサージや人工呼吸器等の救命処置を含む）を希望する				
<input type="checkbox"/> 回復する見込みがあるときは治療してほしい				
<input type="checkbox"/> 治療は希望しない				
<input type="checkbox"/> その他（ ）				

記入した日、  
修正した日を書きましょう。

医療情報は、**救急  
受入れ先の病院が、  
知りたい情報。**  
速やかに適切な医療機関に搬送されるためにも、分かることは書いておきましょう。

◎  
病気に関してたくさん情報がある方は、別紙を準備しましょう。

必要時、救急隊や病院の方が連絡をします。  
**ふだんのあなたのことをよく知っている方**を書きましょう。

救急車で運ばれる際に、**とても大切な情報**です。  
ここに書いた内容は、家族や大切な人にも共有しておきましょう。

もし、救急車を  
呼ぶことになったら・・・

救急隊到着までの**7**つのポイント

- 119に電話をする前に「**現在地の正しい住所**」を確認！  
↓ ○区○町○丁目○番○号、マンション名や部屋番号など、確認しましょう。  
↓
- 心を落ち着けて、「119」に電話をしましょう。  
↓
- 火事か救急か聞かれます。「**救急**」であることを伝えましょう。  
↓
- 住所を聞かれます。先ほど確認した現在地の住所を伝えましょう。  
↓
- 救急に連絡をした理由を聞かれます。  
**誰が・どんな状態か**伝えましょう。特に**意識・呼吸・出血・痛み・苦しさ**に問題がある場合はしっかり伝えましょう。  
↓ 例）80歳女性が頭の痛みを訴えて急に動けなくなった。意識がはっきりしていない。  
↓ **意識がない、呼吸をしていないなど緊急性が高い状態の場合は、消防の方が電話で、応急処置の仕方を教えてくれます。**  
↓ **分からないことは聞きながら対応しましょう。**  
↓
- 救急隊が到着するまでの間の**折り返しの電話**で、以下内容等を聞かれます。  
手元にシートを用意し、分かることを答えていきましょう。  
↓ **救急隊に聞かれる主なこと**  
① 現在の状態（最初に電話した時と状態が変わりがあることなど）  
② いま治療中の病気、かかりつけ病院など医療情報  
③ 発熱、コロナを疑う症状、コロナのワクチン接種歴  
（コロナワクチン接種回数： 回、最終接種日： / ）  
↓
- 救急隊が来るのを待ちましょう！

「**鍵**」は**大事**！

病院へ搬送する際、家を空ける場合は戸締りをしますので、鍵が必要になります。鍵が見つからないと、救急隊の方が大変困ります。速やかな搬送のためにも

**鍵の準備**を！

※靴や携帯も忘れずに。

「**お薬手帳**」は  
すぐ手に取れるところに！

救急隊の方が知りたいことのひとつに、“いま治療中の病気”があります。そのため、お薬手帳はとても大事な情報です。**ふだんから、取り出しやすいところに置いておきましょう。**