

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	〇〇クリニック	☎	〇〇 - △△△△ - □□□□
	医療機関名		☎	
訪問看護の連絡先	事業所名	〇〇訪問看護ステーション	☎	〇〇 - △△△△ - □□□□
	事業所名		☎	
ケアマネ	の連絡先	事業所名	〇〇居宅介護支援事業所	☎ 〇〇 - △△△△ - □□□□
	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→→→→→



記載例

前もって準備  
あんしんへの一歩

なまえ

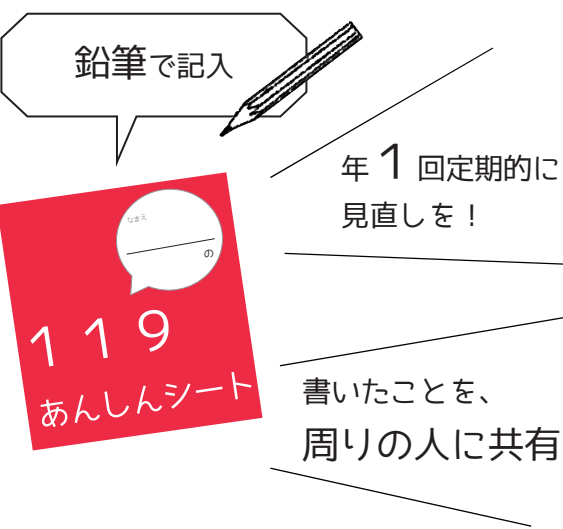
練馬 太郎

の

119  
あんしんシート

●「119あんしんシート」とは

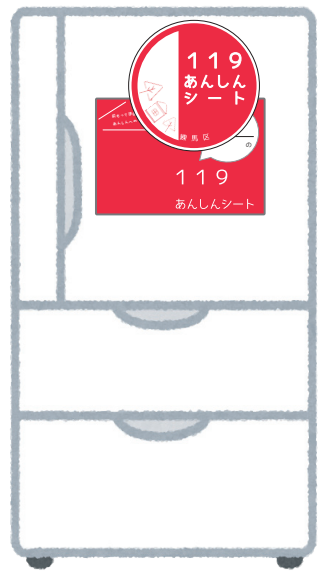
救急搬送時に、**受入れ先の病院が知り  
たい情報**を事前に書いておくシートです。



※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 令和7年 12月 1日	
ふりがな	ねりま たろう	性別	血液型
氏名★	練馬 太郎	男・女	A型
生年月日	西暦・大正・昭和・平成 22年 8月 1日		
住所	練馬区 豊玉北6-12-1	電話番号	〇〇-△△△△-□□□□

【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 令和7年 12月 1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（高脂血症）	
過去にかかった大きな病気はありますか？◎	ない・ある	20年前に胆石	
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 （卵・ごま）	
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（玄関にある黒い鞆（赤いポーチの中））	
かかりつけ医はどこですか？	ない・ある	診療所・病院名： 〇〇クリニック 医師名： △△先生	
マイナ保険証等を持っていますか？	ない・ある	保管場所（お薬手帳に挟んでいる）	
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 令和7年 12月 1日	
順	ふりがな 氏名	関係	電話番号 居住地
1	ねりま じろう 練馬 二郎	息子	〇〇-△△△△-□□□□ 区内・区外（ ）
2	おおいずみ はなこ 大泉 花子	娘	〇〇-△△△△-□□□□ 区内・区外（ 〇〇県〇〇市 ）

<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 令和7年 12月 1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 checked="" 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！  
↓ 〇区〇町〇丁目〇番〇号、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。**