

# あんしん帳

ふいかな		男・女
氏名		
住所	佐渡市	
生年月日	大・昭・平	年 月 日
電話番号	自宅	携帯

救急車 119



警察 110



救急隊員の皆様  
搬送時にこのあんしん帳をご活用ください。

緊急医療キット  
有 無

作成日:令和 年 月 日

### ●緊急連絡先一覧（優先順位の高い方から）

連絡先	氏名	続柄	電話番号(自宅・携帯・職場)
親族・友人・ 近所の方等	1		☎ (自・携・職)
	2		☎ (自・携・職)
	3		☎ (自・携・職)
	4		☎ (自・携・職)

### ●緊急時に必要な情報

かかりつけの 医療機関		☎	主治医	
		☎	主治医	
現病歴・既往歴			経過 (治療中・経観中・ その他)	
常用薬				
持病・アレルギー			血液型	型 RH( + ・ - )

### ●民生委員・ケアマネ・集落長・区長・福祉事業所等

担当民生委員		☎
ケアマネジャー		☎
		☎
		☎
		☎

### ●いつも行くところ(買い物先・公園・茶の間など)

買い物先	1	好きな場所	1
	2		2
	3		3

# 突然のこんな症状の時にはすぐ119番!!

## 高齢者

### 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
- ろ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



### 頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 急にふらつき、立ってられない

### 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

### 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



### 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)

### 吐き気

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

### けいれん

- けいれんが止まらない

### 飲み込み

- 物をのどにつまらせた

### けが・やけど

- 大量の出血を伴うけが
- 広範囲のやけど

### 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。

※迷ったら「かかりつけ医」に相談しましょう!



## ★お困りごとがあれば、お近くの地域包括支援センターへ

- ・どこに相談していいのかわからない・・・
- ・介護サービスのことで相談したい
- ・最近物忘れがひどくなってきた・・・
- ・悪質な訪問販売で困っている
- ・財産管理や契約が不安・・・ など



**佐渡南地域包括支援センター ☎88-3844**



## ★電話勧誘・訪問販売の断り方

- ・上手な断り方
  - ⇒まずは接点を作らない・用件を聞かない
- ・電話に出てしまった、玄関を開けてしまったら
  - ⇒目的を聞き、不要と判断したら断る
- ・それでも帰らない場合・何度も訪問してくる場合
  - ⇒警察に通報 警察を呼びますと伝え、すぐ電話！



**佐渡警察署 ☎110**

- ・宗教の勧誘も、悪質なものは、はっきりと断りましょう。
- ・判断に迷った際や被害にあったようだと感じたら、消費生活センターへ。

**佐渡消費生活センター ☎57-8143**