問い合わせ先

名称	担当学区	電話	FAX
音羽	音羽･音羽川･大塚	595-8139	593-4139
山階	安朱･山階･西野	583-5833	583-5835
勧修	山階南･百々･勧修	595-7736	595-7739
大宅	大宅･小野	572-6660	575-5055
日ノ岡	陵ヶ岡･鏡山	595-5575	582-6087

または

山科区役所健康長寿推進課	592-3222	502-1677

お願い

「わたしの緊急情報シート」ご利用にあたっては以下の点をご了解ください。

◆玄関ドアの内側、冷蔵庫にステッカーが貼られている場合は、ご本人の了承を得ることなく、救急隊やその他の救援者が、シートを取り出すことがあります。

◆緊急時、救急隊等が救急活動に必要と判断した場合に活用します。そのため、シートがあることがわかっていても、状況により救急活動に活用されない場合もあります。

◆救急活動において「救急隊員や治療にあたる医師に知らせたいこと」については、状況により実行されない場合があります。

◆シートの記載内容は、定期的に見直し、内容に変更がありましたら随時更新してください。

山科区在宅医療･介護連携推進協議会　事務局
京都市山科区在宅医療･介護連携支援センター内
電話　606-6333　FAX　594-0076

2026.05 第3版

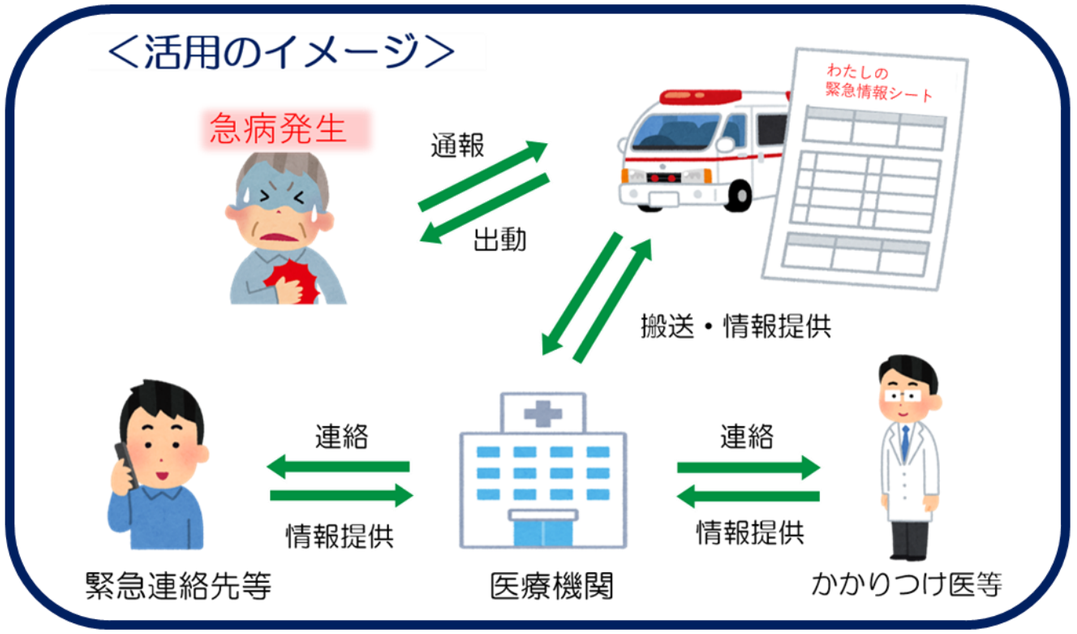
わたしの緊急情報シート

わたしの緊急情報シート
119
山科区在宅医療・介護連携推進協議会

わたしの緊急情報シートとは？

ご高齢の方、持病をお持ちの方などの安全･安心を確保するための用紙です。緊急連絡先、かかりつけ医、アレルギー、基礎疾患などの情報を記入します。この用紙をご自宅に保管したり、携帯しておくことで、急病、事故、災害などの際に適切な治療をいち早く開始でき、大切な命を救うことにつながります。

＜活用のイメージ＞



セット内容

○ わたしの緊急情報シート(両面)
○ 保管用ビニール袋
○ マグネットクリップ
○ ステッカー　○ パンフレット

わたしの緊急情報シート
専用ページ
詳しくはこちら

山科区在宅医療･介護連携推進協議会

記入例

シート記入のしかた

表面　　右の記入例を参考にしてください➡

● **黄色の欄は必ず記入しましょう。**

① **緊急連絡先はとても大切です。**
すぐに連絡の取れる携帯電話番号などを記入しましょう。

② **普段受診している病院・医院の名前を記入しましょう。**

③ **アレルギーがある場合は、記入しましょう。**

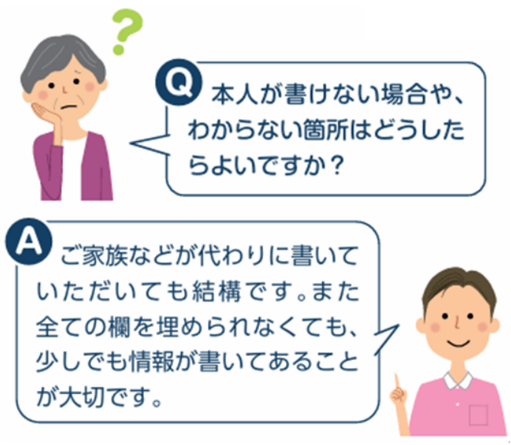
④ **もしもの時に参考にしてほしい内容です。**
あてはまると思うものすべてにチェックをしましょう。

⑤ **内容は定期的に見直すことをお勧めしています。**
変更があった場合は、更新日の欄に日付を記入しましょう。

⑥ **署名欄は必ず記入しましょう。**
代筆の場合は、代筆者の名前を記入しましょう。

裏面　必須項目ではありませんが、該当するものがあれば、可能な範囲で記入しましょう。

＜よくあるご質問 Q&A＞



わたしの緊急情報シート

フリガナ	ヤマシナ タロウ	性別
氏名	山科 太郎	(男)・女
生年月日	大正・昭和(3)平成・令和　〇 年 〇 月 〇 日	
住所	京都市山科区 〇〇町〇〇-〇〇番地	
電話番号	075-〇〇〇-〇〇〇〇	

緊急連絡先１（重要）

フリガナ	キョウト ハナコ	続柄
氏名	京都 花子	
住所	京都市山科区〇〇町	
電話番号	① 090-〇〇〇-〇〇〇〇	

かかりつけの病院・医院

病院名	② 〇〇医院
診療科	内科
担当医名	〇〇先生
電話番号	075-〇〇〇-〇〇〇〇

③ アレルギー

薬　☐ なし ☑ あり （痛み止めで蕁麻疹がでたことがある）

食べ物　☐ なし ☑ あり （ そば ）

救急隊員や治療にあたる医師に知らせたいこと

体の不自由なところ、痛いところ、透析のシャント、透析の曜日、ペースメーカー、血液をサラサラにする薬の服用など

めまいを起こしやすい

④ 人生もしもの時に参考にしてほしいこと

万一、何らかの理由で死期が近くなった場合、救命、延命の為の医療を受けることについてどう思いますか？(複数チェック可)

☐ できるだけの救命、延命をしてほしい
☐ 延命のみを目的とした医療を行わず自然にまかせてほしい
☐ 苦痛を緩和する医療は受けたい
☐ わからない

私は、記載事項が救急隊、医療機関等に参考にされることに同意します。

記入日　　年　月　日
更新日 ⑤　年　月　日
署名または代筆 ⑥　　続柄

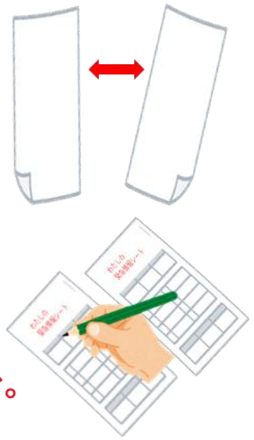
使用方法

わたしの緊急情報シート

① 中央のミシン目で左右2枚に切り離してください。
自宅保管用と携帯用のシートが1枚ずつできます。
シートの内容は同じです。

② 左記のシート記入のしかたを参考に、2枚とも記入してください。

③ 記入後、4つ折りにたたんでください。



シートの保管場所

＜自宅保管用＞
1枚は保管用ビニール袋へ入れてマグネットクリップにはさみ冷蔵庫へ貼りましょう。



＜携帯用＞
もう1枚は携帯用として、外出時、常に携帯されるもの(財布・カードケースなど)へ入れましょう。
※お薬手帳をお持ちの方は外出時に携帯しましょう！



外出先での事故、急病時だけでなく、災害時避難所での情報確認にも役立ちます。

ステッカーの貼付場所

玄関ドアの内側に貼りましょう。



このステッカーは、救急隊、救護者等へわたしの緊急情報シートを準備していることを伝える目印になります。

「わたしの緊急情報シート」専用ページのご案内
（パソコン、スマートフォン対応）

概要説明や使用方法の説明動画などを掲載。
専用ページはこちらから

検索　わたしの緊急情報シート