

記載例の一部をご紹介します

表

ここからは医療機関で記載してください こころの安心カード作成医療機関 ○○○クリニック 札幌市○○区○○丁目 Tel: ○○○-○○○○		処方内容 *処方箋の欄にコピー等の貼付又は以下の チェック欄への記載をお願いします。
精神科病名(欄) 統合失調症	処方内容 <input checked="" type="checkbox"/> 抗精神病薬 <input type="checkbox"/> 安定剤 <input type="checkbox"/> SSDA <input type="checkbox"/> MARTA <input type="checkbox"/> 安定剤 <input type="checkbox"/> 持続性注射剤 <input type="checkbox"/> 気分安定薬 <input type="checkbox"/> リチウム <input type="checkbox"/> その他の抗精神病薬は上記に チェック)	処方内容 <input checked="" type="checkbox"/> 抗精神病薬 <input type="checkbox"/> SSRI <input type="checkbox"/> SNRI <input type="checkbox"/> 三環系 <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> 抗不安薬 <input type="checkbox"/> ベンゾジアゼピン系 <input type="checkbox"/> その他 <input checked="" type="checkbox"/> 睡眠導入薬 <input checked="" type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> 抗コリン剤 <input type="checkbox"/> 他剤
身体合併症 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 高血圧 <input checked="" type="checkbox"/> 喘息 <input type="checkbox"/> その他:	気管支喘息	

医療機関名や病名、服用中の薬の種類、合併症などを医療機関が記載

裏

夜間休日における主治医のアドバイス (例: 不眠時のサイン、対処方法) *患者ご自身からカード作成に際しては、主治医のアドバイスを 受けて、患者ご自身で記載してください。	精神科以外の主なかかりつけ医療機関 医療機関名 ○○内科 診療科: 呼吸器内科 電話: 000-0000 診療科: 電話:
眠れないことは症状変化の サインです。 眠れない日があったら、 予約日より前でもクリニックに 電話をしてください。	

主治医と一緒に、不調時の対処方法を記載

他に通院している医療機関があれば記載

夜間や休日の精神医療相談について

夜間や休日でも、まずはかかりつけの医療機関へご連絡、ご相談ください。

かかりつけの医療機関による対応が難しい場合は、札幌市精神科救急情報センターへご相談ください。その際は、こころの安心カードに記載されている情報をお伝えください。

札幌市精神科救急情報センター
 ☎011-204-6010



受付時間 平日夜間:17時~翌9時 土・日・祝日:9時~翌9時

こころの安心カードのご利用にあたって

- 作成したこころの安心カードは、日ごろより携帯し、緊急時などでは携帯していることを救急隊や札幌市精神科救急情報センターの相談員などへお伝えください。
- お薬手帳と一緒に持ちいただくことをおすすめします。
- 病状や処方内容などに変更があったときは、主治医とご相談の上でお持ちのカードの情報を更新してください(ご自身のみの判断で訂正しないでください)。その際には、必要に応じてあらかじめ夜間や休日のアドバイスなどを確認してください。
- 作成後1年を目安として、主治医と一緒にカードの記載内容をご確認いただき、必要に応じて最新の情報に更新してください。
- こころの安心カードには多くの個人情報記載されるため、作成後はご自身の責任で大切に保管してください。

こころの安心カードに関するお問合せ先

札幌市保健福祉局障がい保健福祉部障がい福祉課
 ☎011-211-2936

こころの安心 さっぽろ

検索



さっぽろ市
 02-F04-19-1250
 31-2-905

精神科・心療内科などに
 通院されている方のための

こころの 安心カード



SAPPORO

こころの安心カードは、精神科や心療内科などに通院中の方が、病名や処方内容、主治医からのアドバイスなどを記載して持ち歩くことができるカードです。

折りたたむとキャッシュカードと同じくらいの大きさになるので、持ち歩きに便利です。

こんなときにご活用ください

夜間や休日など、急な診療を受けるときに、病状などをうまく説明できないかもしれない。

緊急にかかりつけ以外の医療機関を受診するとき、カードの情報をともに、より円滑な処置を受けやすくなります。また、災害時の診療にも活用できます。

安心

診療時間外に病状が悪化したときや、不安が大きくなったときなどに、どのように対処すればよいかわからない。

主治医からのアドバイスをカードに記載しておくことで、診療時間外のこころの不調に、ご自身で対処しやすくなります。

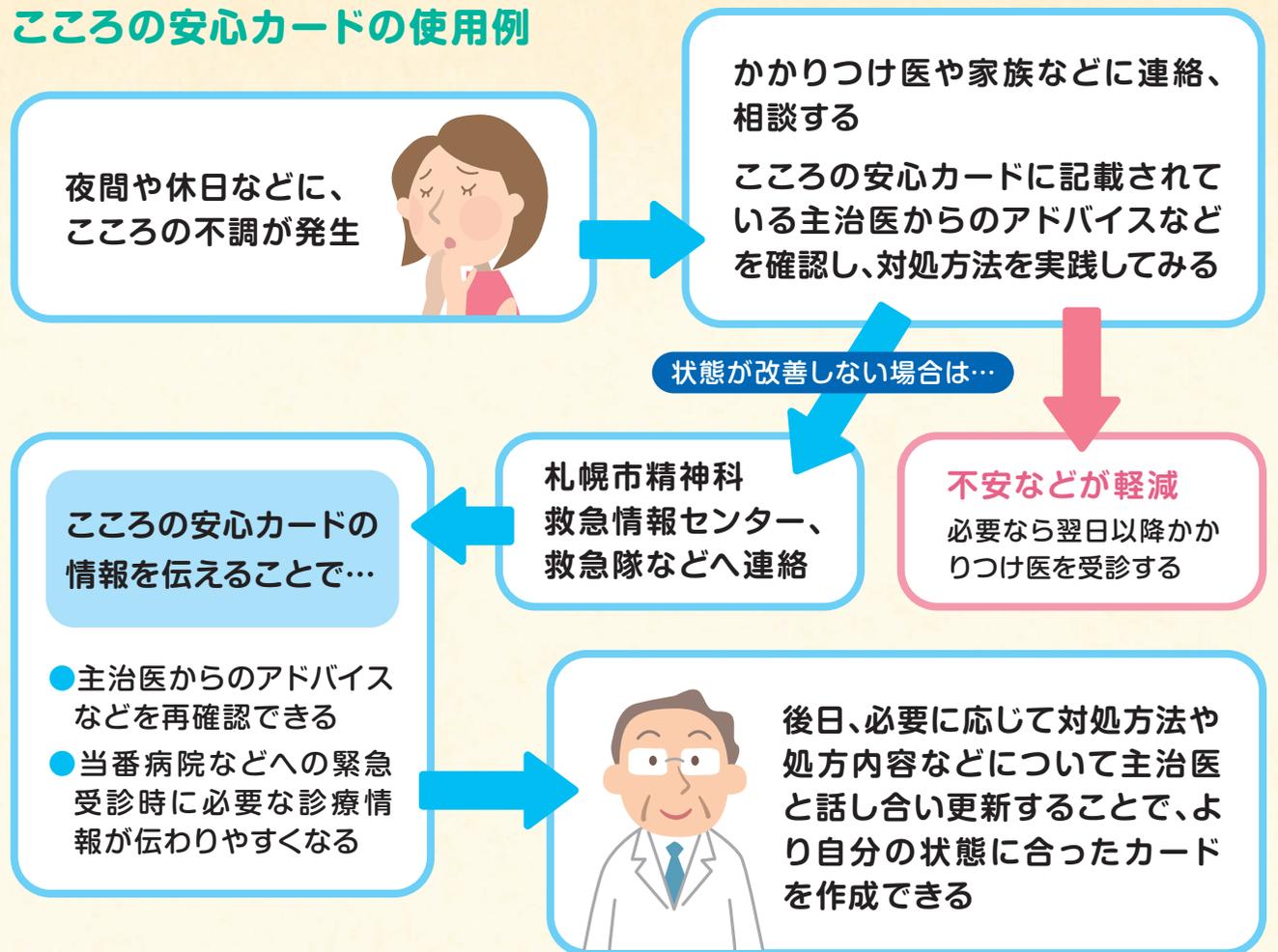
安心

先生がいそがしそうで、夜間や休日の不安などについて相談することをついためらってしまう。

主治医と一緒に作成するので、ご自身の病状について話し合うきっかけになります。

安心

こころの安心カードの使用例



こころの安心カード作成の対象となる方

札幌市内の指定自立支援医療機関(精神通院医療)に通院している方(自立支援医療を受給していない方も対象になります)

※指定自立支援医療機関の指定の有無については、かかりつけ医療機関へご確認ください。

また、こころの安心カードホームページのリンク先「指定自立支援医療機関(精神通院医療)」からもご確認ください。

こころの安心カードホームページQRコード



作成方法

- 通院先の主治医へカードの作成を希望する旨を伝え、主治医と一緒に作成してください。
- こころの安心カードの台紙は札幌市から対象となる医療機関にあらかじめ配布しております。
- 作成費用については原則無料としていただくよう、各医療機関に協力を依頼しております。

