



# スマイルなんぶ通信 No.32

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。  
今回の担当は「地域包括支援センター」です。



## 活用していますか？ なんぶ健康ファイル

各世帯に一冊、健康ファイルを配布しましたが、皆さんはどのように活用をしていますか。健康ファイルは、あなたと家族の健康について結果をまとめて記録、保管できるようにしたファイルです。

あなたと家族の健康管理にぜひお役立てください。

### 《こんな時に便利です》

#### 保険証・診察券などをまとめて保管!!

カード類の収納ポケットがついているので、通院等に必要な保険証、診察券、予約表などひとまとめにすることができます。

#### 健診結果や通院状況の保管!!

収納ポケットに毎年の健診結果、病院にかかったときの血液検査のデータを整理することにより自分や家族の健康状態の把握に役立ちます。

#### 災害時や緊急時などいざというときに持ち出せる!!

ファイルに自分や家族のものをまとめておくことにより、急な出来事に慌てず、探す必要がなく持ち出せます。

### 《こんなふうに活用しています》

—活用方法について聞いてみました!!—

- ◎診察券、保険証を入れました。
- ◎今年の健診の結果を入れました。
- ◎今まで自分でまとめていた健診結果を健康ファイルに移しました。
- ◎家族の病院にかかったときの血液検査の結果、領収書を入れるようにしています。
- ◎病院で処方された薬の説明書を入れるようにしています。
- ◎ケアマネジャーさんからもらう毎月の票や情報を入れるようにしています。

あなたと家族に合った方法でぜひ活用をしてくださいー

