

# あなたらしく過ごすための わたしの 糖尿病連絡ノート

「わたし」中心の医療・介護・看護を  
実現するツールです

無料

このノートには、お薬や検査データだけではない  
「あなたの想い・気持ち・希望」を  
書くことができます

糖尿病治療はガマンではありません！



糖尿病連携手帳と一緒に  
持ち歩けます！

主人公はあなたです

様々な職種が応援します

わたしについて（記入日 . . . ）	
お名前 連絡先 TEL	性別 年生 月日 年 月 日
これからの人生をあなたらしく過ごすために、3つのこと教えてください。 このノートがあなたの生活をお応援するために活用される事を願っています。	
Q1. あなたにとって糖尿病はどのような病気ですか？	
Q2. 糖尿病でまだ付けていますか？	
Q3. この先どのように過ごしたいですか？	

まず、  
あなたのことを  
教えてください

支援者が応援すること	
目指す値(HbA1c) (日付 . . . )	ケアマネジャー
主治医	看護師
歯科医	記入開始年 月日
眼科医	誰が誰に 内容(何を) 備考
薬剤師	月日 誰が誰に 内容(何を) 備考

応援してくれる人が  
一目でわかります

日々のこと、気に  
なることなど記入  
し、応援してくれる  
人に見せましょう

使い方→  
詳細は



糖尿病連絡ノートを  
医師・歯科医師・薬剤師・看護師・管理栄養士・  
リハビリスタッフ・ヘルパー・ケアマネジャー等へ  
提示しましょう

\*裏面にも詳しい使い方を説明しています

# 「わたしの糖尿病連絡ノート」の使い方

わたしについて  
考えてみる

支援者と  
話し合って  
みる

わたしに  
ついて  
書いてみる

支援者に  
渡してみる

紹介動画は  
こちら



\*港北区糖尿病委員会作成版



## 「わたしの糖尿病連絡ノート」の書き方例

記入開始年 年			
月日	誰が誰に	内容（何を）	確認
2 / 10	○○ヘルパー→管理栄養士さんへ	最近食事量が減つてい て、お弁当を残してい ます。何を作ればいい いか教えてください。	2 / 13 △△
2 / 13	△△管理栄養士→○○ヘルパーさんへ	1品は必ずお好きな ものを入れて、野菜 は茹で野菜中心のも のを1品作ってみて ください。	2 / 14 ○○
2 / 15	□□医師→皆様へ	本日採血。低血糖はない のでこのままの数値でい きます。データはノートに 挿しておきます。生活情 報をください。	○○ △△
2 / 18	◇◇薬剤師→皆様へ	内服の飲み忘れはあり ません。インシュリン の減りも適量です。	

ご本人・ご家族から先生へ、  
ヘルパーさんから管理栄養士  
さんへなど、だれかに伝えた  
いこと（気になる事や質問な  
ど）を気楽にお書きください

らくちん気楽に○港北 2024

このノートは港北区医師会「糖尿病重症化予防委員会」が作成したものを、横浜市版として発行したものです。