

# JDS版

## 「わたしの健康パスポート」について

次ページからの「わたしの健康パスポート」は、病院の医師や施設の指導員の方がごらんになり、どのようにダウン症のあるご本人に対応したらいいか参考になるような情報をあげておくためのものです。ダウン症のあるご本人が突発的な事故や病気で搬送されたり、また災害などで避難することになったとき、ご本人を理解している保護者や家族の方が、ご本人と必ずしも一緒にいられるわけではありません。また、逆に保護者・支援者の方が病気や災害に遭って、ご本人とともにいられなくなることもあります。そんなときの備えのひとつに、ダウン症のあるご本人の個人的な状況や特徴についての情報をわかりやすくまとめたメモが役立ちます。

### わたしの健康パスポートの使い方

#### JDS ニュース版

次からの4ページをそのまま抜き出して使用してください。必要な情報を書き込み、健康保険証や手帳などと一緒に保管してください。



#### 小さいお子さんについて

乳幼児、未就学児に関するご家族のメモには、母子手帳や「JDS 子育て手帳 +Happy しあわせのたね」を御活用ください。

【+Happy しあわせのたね】HP  
<http://www.jdss.or.jp/tane2017/>



#### ダウンロード版

JDS のホームページに健康パスポートのバナーがあります。どなたでもダウンロード・印刷して、ご利用いただけます。

【JDS】HP  
<http://www.jdss.or.jp/>



新型コロナウイルス感染症拡大にともない、こうした記録の必要性を意識して作成しています。今後も改訂版を作っていく予定ですので、お使いになってのご意見などがありましたら、JDS事務局までお知らせください（あて先は p.19 をご覧ください）。

My health passport

# わたしの健康パスポート



## 医療関係者の方へ

わたしのケアや処置・対応をする前にまずこれを読んでください。

主治医（あるいは担当者）の方は、私の健康に関して、  
この健康パスポートを持っている方とお話しされてもかまいません。

なまえ  
名前

よ なまえ  
呼ばれたい名前(ニックネーム)

たんじょうび  
生年月日 年 月 日

私のことをよく知っている  
かかりつけ医

その医師の連絡先  
病院名

電話番号



私の署名： 日付： 年 月 日

保護者あるいは代諾者： 関係（ ）

連絡先電話番号 保護者あるいは代諾者の連絡先☎



私は、次のような手段でコミュニケーションをとることができます。

例：発音が不明瞭だが話せる、文字が読めて書けるのでタブレットや筆談ができる

---

---

---



**私のこれまでかかった病気やいまの状態は、次のようなまとめになります。**

例：先天性心疾患（心室中核欠損、手術済）／甲状腺機能低下症

---



---



---



---



---



---



**現在、薬を**

・何も飲んでいない ・飲んでいる

薬剤名

---



---



**薬をのむときの工夫は**

例：カプセルではなく錠剤なら飲む、シロップをスプーンで飲む

---



---



**私には、次のようなアレルギーがあります。**

例：食事ではタマゴ、薬ではペニシリン系抗生物質にアレルギーがある

---



---



---



**痛いところを知らせるのに、次のような方法で伝えます。**

例：ことばで／指さして／部位を知らせる

---



---



**私がパニックになった時は**

例：静かなところで一人にする／好きな音楽を聴く

---



---



採血や注射、レントゲン検査などの医療処置・検査をする時は、次のように  
するとうまくできます。これまでこうした処置・検査を受けたことがあります。

例：一人でできる／前もってどういう手順で何をするのか教えてほしい／酸素チューブは苦手

---

---

---

---



### 移動する時は

例：一人で歩ける／  
歩けるが支えが必要／  
車イスが必要

---

---

---

---

---



### 服を着替えるときや お風呂では

例：時間がかかるが待ってくれたら着替え  
られる／頭を洗うサポートがほしい

---

---

---

---

---



### 飲み物を飲むときには

例：ストローよりもコップから直接のほうが  
飲みやすい／スプーンでなら飲める／  
とろみをつける

---

---

---

---

---



### 食事をするときには

例：噛むのが苦手なので小さくする／  
知らない人とはあまり食が進まない  
ので慣れが必要

---

---

---

---

---



わたしの大好きな  
食べ物・飲み物は

---



---



---



---



---



わたしの嫌いな・苦手な  
食べ物・飲み物は

---



---



---



---



---



私は特に次のようなことに過敏がある・苦手です。

例：匂い／音／雷／蛍光灯／布の肌触りや柔軟剤の香り

---



---



---



私は次のようなことで時間を過ごすことが好きです。ひとりで過ごせます。

例：ゲーム／タブレット／まんが／トランプ／お絵かき

---



---



---

- この健康パスポートは、私が病院や施設を受診したり、入院・入所することになった時に役立つように、とても重要な事柄が書かれています。このパスポートを他の大事なものと一緒に大切に保管してください。
- この健康パスポートは公益財団法人日本ダウン症協会(JDS)で制作したものです。
- 最新版はJDSホームページ(<http://jdss.or.jp/>)をごらんください。



[JDS]HP



公益財団法人

日本ダウン症協会会報

〒170-0005 東京都豊島区南大塚3-43-11

TEL 03-6907-1824 FAX 03-6907-1825 メールinfo@jdss.or.jp