

2025年10月から
「心筋梗塞・心不全手帳」から

「わたしの手帳」に
変わりました。



Hiroshima Heart Health Promotion Project
広島県心臓いきいき推進事業

改訂版の特徴は・・・

■ もっと使いやすく

記録しやすいレイアウトと、見やすい文字サイズ・配色になりました。具体的な記入例付きです。

この手帳は
見やすいね。
血压も
書きやすいわー



■ 脳卒中も対象に

心臓病に加え、脳卒中の情報も載っています。血压手帳としても活用いただけます。



■ 二次元バーコードから確認できます

あなたの体調にあった資料を確認できます。



手帳へ記録するとこんな良いこともあります!!

■ 毎日の体調チェックや振り返り表で、継続的にサポート

体調変化に気づき、重症化を防ぐことができます。

■ かかわりのある医療・介護者とのやりとりにも活用

あなたの目標や日々の記録を、あなたとかかわりある医療・介護のスタッフと共有し、アドバイスやコメントを求めてください。



わたしの手帳

地域連携パス



一年間
がんばった～

作成委員会設置主体

広島県心臓いきいき推進会議

広島県脳卒中・心臓病等総合支援センター

制作

広島県地域保健対策協議会

(広島大学・広島県・広島市・広島県医師会)

請求先

〒732-0057 広島県広島市東区二葉の里3丁目2番3号

TEL:082-568-1511 FAX:082-568-2112

ホームページ <http://citaikyo.jp/>