

目次

1	わたしの紹介	プロフィール	2
		生まれたとき	2
		緊急連絡先	3
		手帳など	3
2	防災のしおり	避難先(連絡先)	4
		災害時の対応	5
3	医療	健康保険証など	6
		アレルギー・てんかんなど	6
		常用薬など	7
		かかりつけ医	8
		既往歴	10
4	所属先・利用サービスなど		12
5	相談支援		18
6	日常生活のこと①		20
7	日常生活のこと②		24
8	移動・外出		28