お薬カレンダー（1週間）

飲んだら、丸の中に印をつけます｜登録不要・無料

お名前：　　年　月　日（　）から1週間

	日	月	火	水	木	金	土
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
朝	○	○	○	○	○	○	○
昼	○	○	○	○	○	○	○
夕	○	○	○	○	○	○	○
寝る前	○	○	○	○	○	○	○
メモ 気づいたこと	体調の変化や、飲みにくそうだった様子など、気づいたこと（薬剤師・医師に相談するときに持っていきます）：						

使い方

1. 「朝・昼・夕・寝る前」は、薬の袋・お薬手帳に書かれた飲む時間のとおりに使います。飲まない時間の欄は、斜線で消してください。
2. 飲んだら、その場で丸の中に✓や○をつけます。印のない欄は、飲み忘れとは限りません（つけ忘れかもしれません）。本人や家族で確かめましょう。
3. 印が抜けた欄が気になるときは、この紙を持って、薬剤師・医師に相談します（4ページ目）。

発行：生前整理支援センター ふれあいの丘（株式会社Kogera） www.fureaino-oka.com/kaigo/okusuri-calendar 個人利用の範囲で自由に印刷・複製いただけます。

飲んだ印をつけるための紙です。薬の名前・量・飲み方・飲む時間は、薬の袋・お薬手帳・医師や薬剤師の説明のとおりにし、家族の判断で変えないでください。飲み忘れたときの対応など、薬のことは薬剤師・医師に確かめてください（2026年10月25日確認）。

お薬カレンダー（1か月）

飲んだら、四角に✓をつけます｜登録不要・無料

＿＿＿ 年 ＿＿＿ 月　　お名前：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　各欄の「日」の左に日付を書き込みます

日	月	火	水	木	金	土
日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝
日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝
日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝
日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝
日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝
日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝	日 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕 ☐ 寝

発行：生前整理支援センター ふれあいの丘（株式会社Kogera） www.fureaino-oka.com/kaigo/okusuri-calendar 個人利用の範囲で自由に印刷・複製いただけます。

飲んだ印をつけるための紙です。薬の名前・量・飲み方・飲む時間は、薬の袋・お薬手帳・医師や薬剤師の説明のとおりにし、家族の判断で変えないでください。飲み忘れたときの対応など、薬のことは薬剤師・医師に確かめてください（2026年10月25日確認）。

薬の一覧メモ

薬の袋・お薬手帳を見て、書き写します｜登録不要・無料

お名前：　　書いた日：　　年　月　日

かかりつけ医（病院名）：　　かかりつけ薬局（名前）：

お薬手帳：☐ 1冊にまとめている　☐ 複数ある　☐ 電子版

薬の名前 薬の袋・お薬手帳のとおりに	何のための薬 医師・薬剤師に聞いたこと	飲む時間 薬の袋のとおりに印をつける	処方した病院 病院名・受け取った薬局
		☐朝 ☐昼 ☐夕 ☐寝る前	
		☐朝 ☐昼 ☐夕 ☐寝る前	
		☐朝 ☐昼 ☐夕 ☐寝る前	
		☐朝 ☐昼 ☐夕 ☐寝る前	
		☐朝 ☐昼 ☐夕 ☐寝る前	
		☐朝 ☐昼 ☐夕 ☐寝る前	
		☐朝 ☐昼 ☐夕 ☐寝る前	
		☐朝 ☐昼 ☐夕 ☐寝る前	
		☐朝 ☐昼 ☐夕 ☐寝る前	
市販薬・サプリメント（飲んでいるもの。薬剤師にも伝えます）			
		☐朝 ☐昼 ☐夕 ☐寝る前	
		☐朝 ☐昼 ☐夕 ☐寝る前	

この一覧について

この一覧は、薬の袋やお薬手帳を見て書き写すための紙です。量や飲み方を書く欄はありません。薬が変わったら、新しい紙に書き直してください。飲み方・量・飲む時間を、家族の判断で決めたり変えたりしないでください。症状が治まったように見えても、自分で判断して薬をやめず、医師・薬剤師に相談します。

発行：生前整理支援センター ふれあいの丘（株式会社Kogera） www.fureaino-oka.com/kaigo/okusuri-calendar 個人利用の範囲で自由に印刷・複製いただけます。

飲んだ印をつけるための紙です。薬の名前・量・飲み方・飲む時間は、薬の袋・お薬手帳・医師や薬剤師の説明のとおりにし、家族の判断で変えないでください。飲み忘れたときの対応など、薬のことは薬剤師・医師に確かめてください（2026年10月25日確認）。

薬剤師・医師に相談するときのメモ

飲み忘れが心配なときに｜登録不要・無料

飲み忘れや飲み残しで困ったときは、かかりつけ薬剤師に相談すると、薬を適切に使うためのアドバイスを受けられると、厚生労働省は紹介しています。聞きたいことに✓をつけ、答えを右のメモに書きます。

✓	聞きたいこと	答えのメモ
☐	薬を受け取るとき、飲み忘れたときの対応方法を聞いておく 薬の種類によって、飲み忘れたときの対応が違う場合があります。	
☐	飲みにくい薬があるときの相談をする 変えてよいかは医師・薬剤師が決めます。	
☐	一包化（調剤報酬上の定義では、服用時点ごとに薬を一包にして渡す調剤）ができるか、どの薬が対象かを聞く 薬効や注意喚起の表示が失われる留意点もあります。薬の一覧メモ（3ページ）を持っていくと役立ちます。	
☐	服薬カレンダーや薬のケースなど、使い方の工夫を聞く	
☐	飲み残しの薬（残薬）がある場合の相談をする 医療用の薬の飲み残しは、薬局に相談します。	
☐	お薬手帳が1冊にまとまっているか確かめる（電子版でもよい） すべての薬を記録し、病院・薬局に行くときは必ず持っていきます。	
☐	市販薬・サプリメントを飲んでいる場合は、薬剤師に伝える 自分で購入した薬を飲んだときも、手帳に書きます。	
☐	かかりつけ薬局の営業時間と、休日・夜間の相談のしかたを聞く	

相談するときに伝えること

「何という薬を、どのくらいの量・期間使用し、どのような症状が出たか」を説明できるようにしておきます。1〜2ページ目の印と、3ページ目の一覧を持っていくと伝えやすくなります。

相談した日・相談した人（薬局／病院の名前）：

伝えたこと・気づいたこと：

出典（2026年10月25日確認）

・厚生労働省・日本薬剤師会「薬と健康の週間」リーフレット（令和6年10月・PDF） www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/d_health/dl/pamphlet.pdf
・厚生労働省「高齢者の医薬品適正使用の指針（総論編）」（2018年5月・PDF） www.mhlw.go.jp/content/11121000/kourei-tekisei_web.pdf
・厚生労働省「令和8年度『薬と健康の週間』実施要綱」（PDF） www.mhlw.go.jp/content/11120000/001742318.pdf
・厚生労働省 薬局薬剤師の業務及び薬局の機能に関するワーキンググループ 資料2-1（令和4年3月31日・PDF・一包化の説明） www.mhlw.go.jp/content/11121000/000921955.pdf
・日本薬剤師会「かかりつけ薬剤師・健康サポート薬局PRサイト」 www.nichiyaku.or.jp/kakaritsuke/

一般的な情報提供です。飲み方・飲み忘れたときの対応・一包化ができるかなどは、薬の種類や本人の状態で違います。薬剤師・医師に確かめてください。

発行：生前整理支援センター ふれあいの丘（株式会社Kogera） www.fureaino-oka.com/kaigo/okusuri-calendar 個人利用の範囲で自由に印刷・複製いただけます。

飲んだ印をつけるための紙です。薬の名前・量・飲み方・飲む時間は、薬の袋・お薬手帳・医師や薬剤師の説明のとおりにし、家族の判断で変えないでください。飲み忘れたときの対応など、薬のことは薬剤師・医師に確かめてください（2026年10月25日確認）。