

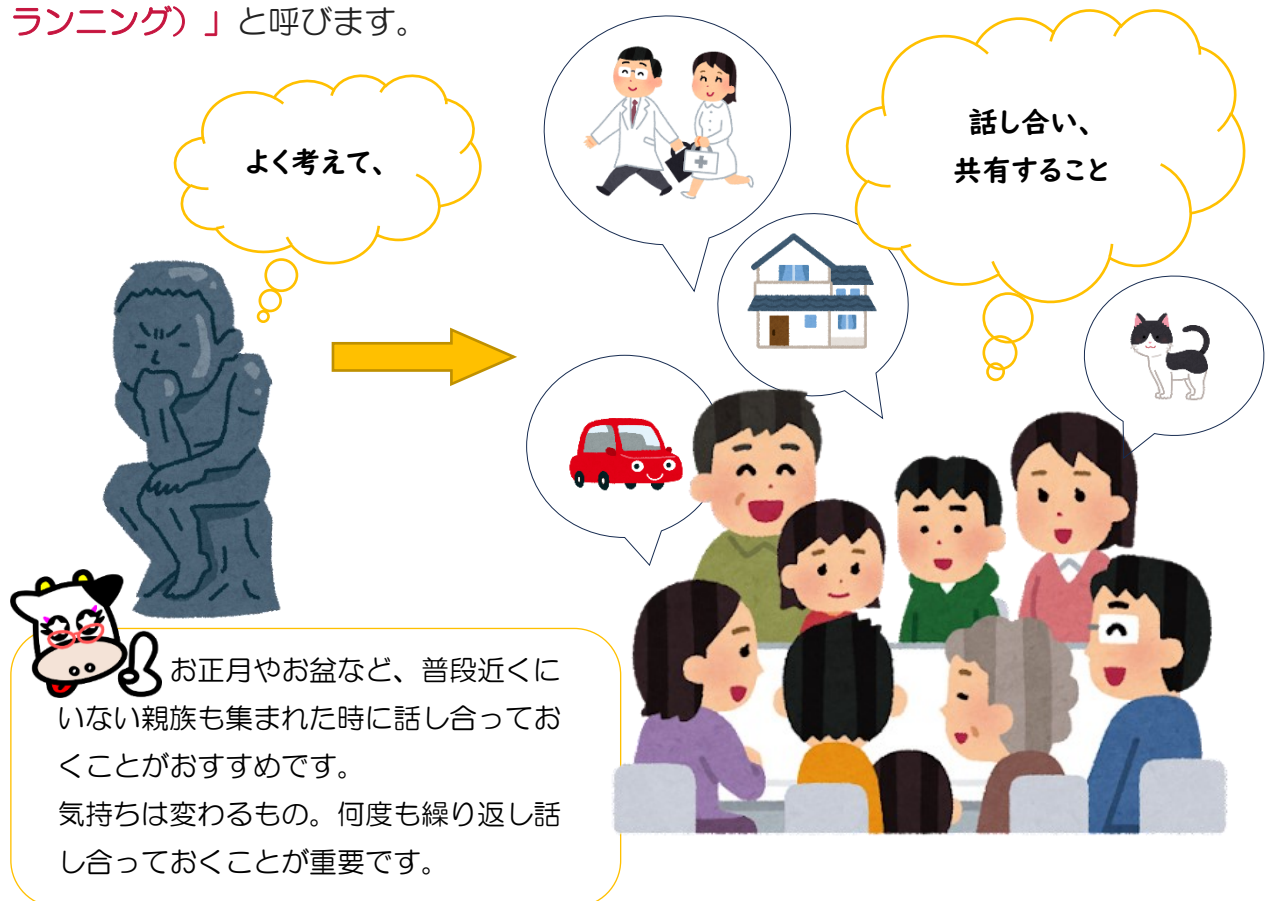
.....はじめに.....

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やけがをすることがあります。

そして、命の危険が迫った状態になると、約 70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

自分の希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有しておくことが重要です。

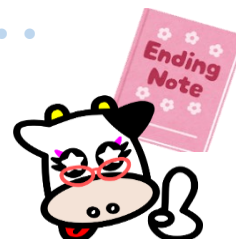
もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「**人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）**」と呼びます。



この「旅のしおり（後編）」は、人生会議に取り組むきっかけになればと作成したものです。元気な今だからこそ、考えておいたほうが良いこと・準備しておくことと良いことをまとめてみました。今後の道しるべになれば幸いです。

..... 注 意

- 1 この冊子の取り扱いには十分に注意してください。
- 2 暗証番号は書かないでください。
- 3 いざというとき、書きつけは見つからないことが多いものです。
書いただけでなく、「共有すること（話しておくこと）」が大切です。



..... 基本情報

お名前	(旧姓)
生年月日	
現住所	住民票の住所（現住所と違う場合は書いておきましょう）
本籍地	わからない場合は、生まれたところ
運転	運転免許証： 有 ・ 無 ・ 返却済み
手帳等	

.....心身の状態に関すること.....

眼鏡	無 ・ 有
義歯	無 ・ 有
アレルギー	無 ・ 有（ ）
介護保険	申請無 ・ 申請済：（介護度等）
	担当ケアマネジャー事業所・ケアマネジャー名（いる場合）
医療保険	後期高齢者医療保険・国保・社保・その他（ ）
かかりつけ医	かかりつけ医を持っておきましょう。いない場合は健診を受けましょう。
かかりつけ 歯科医	

Ⅰ 現病歴（今かかっている、または経過観察している病気）

病名	病院名	治療の状況
		治療（服薬）中 経過観察中
		治療（服薬）中 経過観察中
		治療（服薬）中 経過観察中

		治療（服薬）中 経過観察中
		治療（服薬）中 経過観察中
		治療（服薬）中 経過観察中

※薬の説明書（薬剤情報提供書）をはさんでおくと良いでしょう。

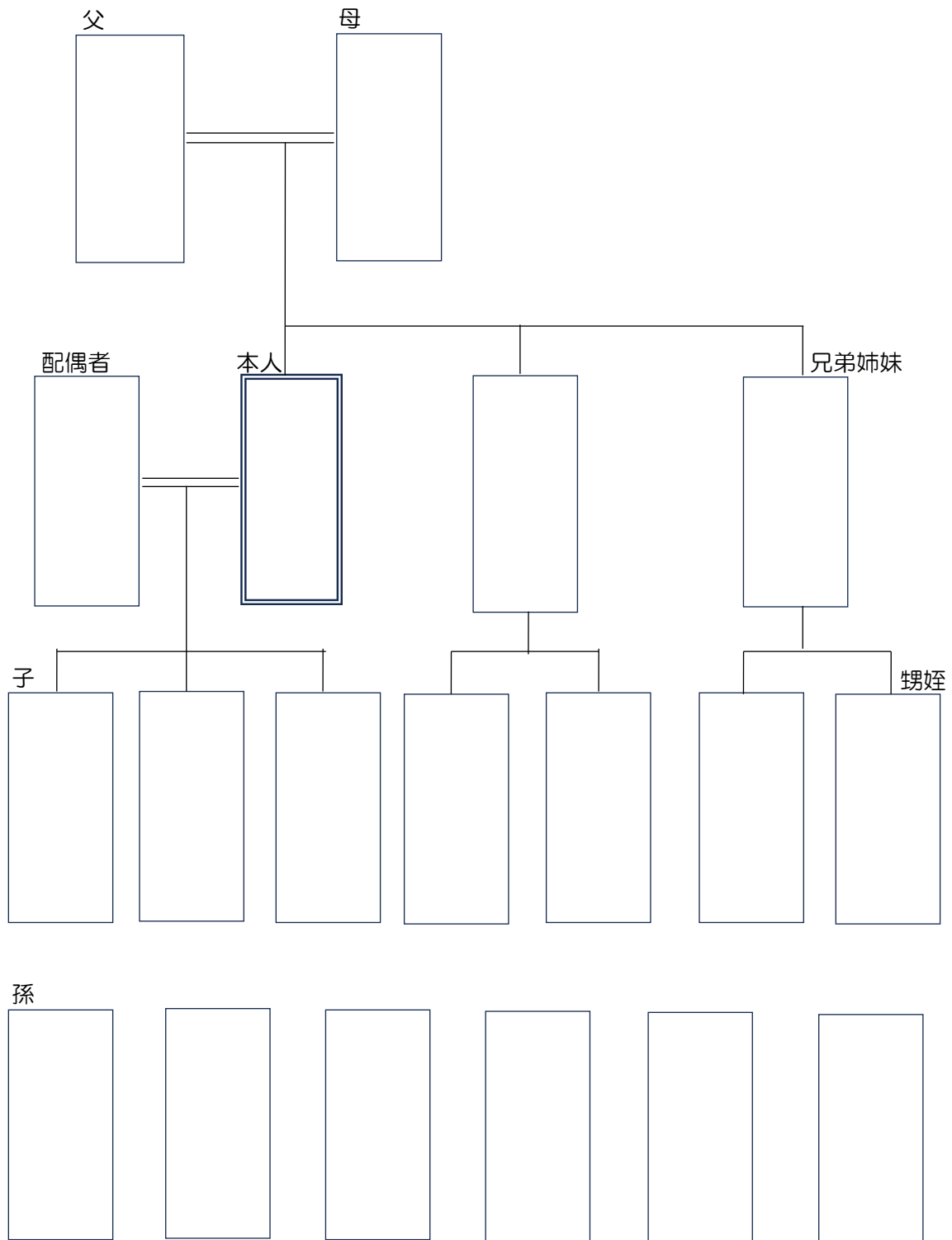
2 既往歴（これまでにかかったことのある病気）

時期	病名	治療した病院	治療内容・注意等
例 H10.10 35 歳頃	脳動脈瘤	〇〇病院	クリッピング術

※感染症の有無、輸血歴、体内の金属の有無なども書いておきましょう。

.....人間関係に関すること.....

I 親族



2 緊急の連絡先

	名 前	関 係	連絡先
家族 親族			
友人 知人			
葬儀社			

.....財産に関すること.....

暗証番号は冊子
に書かないで
ください！



Ⅰ 預貯金

金融機関名		支店名	
名義人			
口座番号	普通・当座・定期・その他（ ）		
金融機関名		支店名	
名義人			
口座番号	普通・当座・定期・その他（ ）		
金融機関名		支店名	
名義人			
口座番号	普通・当座・定期・その他（ ）		

2 株式・債券・投資信託・FX・暗号資産（仮想通貨）など

種類・名称・ 内容	
会社名等	
番号等	
種類・名称・ 内容	
会社名等	
番号等	
種類・名称・ 内容	
会社名等	
番号等	

3 クレジットカード（クレジットカード機能付きのカード）

	会社名など	連絡先など
1		
2		
3		
4		
5		

4 年金について

年金番号等	
年金が入る口座	銀行名等
年金番号等	
年金が入る口座	銀行名等
年金番号等	
年金が入る口座	銀行名等

5 保険について

保険会社名	
保険の種類	
証券番号	
連絡先	担当者名・電話番号
保険会社名	
保険の種類	
証券番号	
連絡先	担当者名・電話番号
保険会社名	
保険の種類	
証券番号	
連絡先	担当者名・電話番号

6 不動産

種類	土地 ・ 建物 ・ その他（ ）
所在地	
名義	自分のみ ・ 共有者あり（持分 ）
備考	
種類	土地 ・ 建物 ・ その他（ ）
所在地	
名義	自分のみ ・ 共有者あり（持分 ）
備考	
種類	土地 ・ 建物 ・ その他（ ）
所在地	
名義	自分のみ ・ 共有者あり（持分 ）
備考	

7 借金・ローン(カードローンも含む)など

借入先	
金額	
連絡先	
備考	
借入先	
金額	
連絡先	
備考	
借入先	
金額	
連絡先	
備考	

8 その他の資産(車、農機具、貴金属、コレクションなど)

--

.....契約しているもの.....

内容	会社名	連絡先など
電気		
ガス		
水道		
固定電話		
携帯電話		
新聞		
インターネット		
食材・弁当宅配		
テレビ（NHK 等）		

※定期購入しているもの（サプリメント等）も書きましょう。

.....ペットについて.....



名前	(愛称)		
種類			
性別		生まれ年	
登録番号	※犬	マイクロチップ	無・有
予防接種			
感染症	感染症（キャリア含） 無・有（内容）		
手術歴	避妊去勢手術 未・済		
食事	いつものごはん・好きなもの・嫌いなもの・注意の必要なものなど		
かかりつけ の動物病院	病院名		
	電話番号		
	所在地		
もしもの時 の預け先	名前・住所・連絡先		
その他			

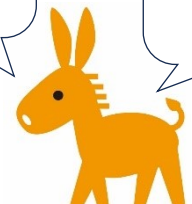
..... 毎日の生活をどうする?

買い物
かかりつけ医への受診
車の運転
公共交通機関
趣味などの活動（好きなこと・やりがいのあることなど）

元気な「今」、しっかりしている「今」だからこそ準備しよう

これは、「今」しか
できないこと



買い物	携帯電話（できればスマホ）
宅配はどうか 見守りにもなる かも？ ネット通販 	使えるようにしておくと便利！ 体が動かなくなっても、インター ネットで買い物や交流など色々 なことができる  認知症になって 道に迷うことが あっても安心。
運転	公共交通機関
運転ができなくなるのは、なんだ かとても寂しいもの。でも、人に 言われるのではなく、自分で 終わりを決めたい ものです… 	車がないと生活できない…ですが なくなったときに生活ができる ように準備しておく！ バスに乗 りなれて おこう 
心身の衰えに注意	認知症は誰でもなり得るもの。
介護予防（フレイル予防）に 取り組みましょう  	だから、備えが大切。 認知症に ついて 学んでおく 人との つながりを 大切に 

「孤立死」を予防しよう	
孤独死・孤立死は、「誰にも看取られず一人で亡くなっていること」を指した言葉。特に孤立死は、家族や近隣住民との関わりが希薄で、社会から孤立した状態で誰にも看取られることなく亡くなることを指します。 独居高齢者だけでなく、若年層の孤立死も増加しています。	
もし亡くなっても、早く見つけてもらう方法を考えておこう	人や地域とのつながりを大切に 
調べておこう	困ったときは相談しよう
成年後見制度？ 事務委任契約？ ペット信託？ 相談先は？ 	困ったときに、困ったと言えることも大切 相談窓口 一覧 P19 

<成年後見制度とは？>

認知症などの理由で判断能力が不十分になると、不動産や預貯金などの財産を管理したり、必要な介護などのサービスの契約を結んだりすることが難しくなる場合があります。また、自分に不利益な契約であってもよく判断できずに契約を結んでしまい、悪徳商法の被害にあうおそれもあります。このような判断能力の不十分な人を保護し、支援するのが成年後見制度です。

・法定後見制度

ご本人の判断能力が不十分な人に対する制度。判断能力の程度により「後見」「保佐」「補助」の3つに区分されています。

・任意後見制度

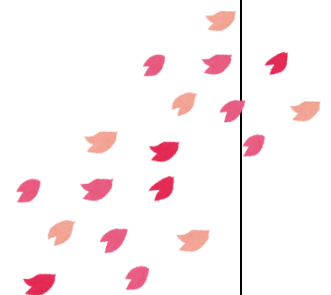
現在は判断能力があり、将来の不安に備える人のための制度。今後の判断能力低下に備え、あらかじめ、支援者や支援内容を決めておくことができます。

.....いざというときどうする?.....

自分の思い（大事に思っていること・優先したいことなど）
医療などの希望（告知、延命等）
介護などの希望

最期を迎えるにあたっての希望（治療、サービス、場所など）

その他（ペット、葬儀のことなど）



.....相談できるところ.....

Ⅰ 地域包括支援センター【高齢者のよろず相談窓口です。】

市外局番：０２８７

センター名	担当地区	住 所	電話番号
地域包括支援センター 寿山荘	黒磯、 厚崎の一部	住吉町 5-10	62-9655
地域包括支援センター 秋桜の家	東那須野	大原間 83	65-2972
地域包括支援センター あぐり	とようら、 厚崎の一部	鍋掛 1416-3	73-2550
稲村いたむろ 地域包括支援センター	稲村、高林	東原 166	60-3361
地域包括支援センター さちの森	鍋掛	野間 453-23	60-1333
地域包括支援センター とちのみ	西那須野東部	井口 533-20	37-1683
西那須野西部 地域包括支援センター	西那須野西部	上赤田 238-658	37-8183
しおばら 地域包括支援センター	塩原	塩原 814	47-7721

※担当の地域包括支援センターがわからないときには、高齢福祉課地域支援係（☎62-7327）
にお問い合わせください。

※不在の時等があるので、来所される際は事前に電話をしてください。



2 市役所の相談窓口（高齢福祉関係）

市外局番：0287

担当係名	住 所	電話番号
（本庁） 高齢福祉課 地域支援係	共墾社 108-2	62-7327

※開庁時間：月～金曜日（祝祭日・年末年始を除く）8時30分～17時15分

※窓口延長サービス：水曜日 19時まで開庁（本庁）。



3 その他の相談窓口など

主な内容	名称	電話番号
福祉に関するなんでも相談	社会福祉課	0287-73-5068
	社会福祉協議会	0287-37-5122
婦人相談員による相談 DV など	子育て相談課	0287-46-5538
消費生活相談 商品の購入や契約のトラブル、多重 債務等	消費生活センター	0287-63-7900
納税に関する相談	収税課	0287-62-7190
生活の困窮に関する相談	社会福祉協議会	0287-37-5122
	生活福祉課	0287-62-7136
運転免許証の返納手続き	県内の警察署または 運転免許センター	運転免許センター 0289-76-0110
日常生活自立支援事業 判断能力に不安がある人が福祉サー ビスの利用や金銭管理の支援を受け られる	あすてらす なすしおばら （社会福祉協議会）	0287-38-1161

成年後見制度に関すること	担当地区の地域包括支援センター	P19 参照
	成年後見センター・リーガルサポートとちぎ支部	028-632-9420
	権利擁護・成年後見センターぱあとなあとちぎ	028-600-1725

.....おわりに.....

人生会議は、あなたの人生を、あなたらしく送るためのものです。

ただ単に、人生の最期をどう迎えるか、というだけではありません。

あなたの好きなことはなんですか？大切にしたいことはなんですか？

そんな話もたくさんしてほしいです。

また、医療や介護を受けている方は、

医療や介護のスタッフともよく話をしてください。



人生会議は「決定」ではありません。揺れ動くのはあたりまえです。

繰り返し、たくさん話をしましょう。

人生会議を繰り返す中で、あなたらしい、そして、あなたの大切な方々も

うなずける未来を迎えていただけたらと思います。



←人生会議について
詳しくはこちら
(栃木県ホームページ)





※この冊子「旅のしおり（後編）」は、後編のみになります。