

# わたしの希望（きぼう）ノート

名前

平内町

# 目　次


はじめに …… 1

わたしのこと …… 2

今後のこと …… 12

葬儀のこと …… 14

お墓について …… 17

財産・遺言のこと …… 18

デジタル資産 …… 21

大切な人へのメッセージ …… 25

人生会議 …… 28

お墓を決めましょう …… 29

介護が必要になったとき …… 30

暮らしの変化に合わせた相談先 …… 32

遺言書について …… 34

成年後見制度について …… 35

認知症や介護についての相談窓口 …… 36

# はじめに

このノートは、今までの人生を振り返りながら、あなたがずっと大事にしてきたこと、これからやりたいことなど、新たな目標・生きがいを見つけ、さらに充実した毎日を送っていただくためのきっかけとするものです。

将来のことについて、家族や友人など、支えてくれる方と元気なうちから話し合っていただくことで、今後、あなたの望む過ごし方や、意思に沿った支援や手続きを行うための手助けにもなります。

これからの暮らしを考えるきっかけにしていただければ幸いです。



## このノートの使い方

1．書けるところ・書きたいところから書き始めましょう。
2．鉛筆で自由に書きましょう。気持ちや状況が変わったら、書き直して大丈夫です。
3．作成したことを大切な人に伝えましょう。
書いたことによりもめてしまうこともあるので状況によっては書かないほうがよいこともあります。(パスワードや暗証番号等)

## 注意事項

このノートには法的な効力はありません。

法的な手続きに関しては、専門家（弁護士、司法書士、行政書士等）にご相談ください。

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 初回記入日 | 年 | 月 | 日（ | 歳） |
| 更新日 | 年 | 月 | 日（ | 歳） |
| 更新日 | 年 | 月 | 日（ | 歳） |
| 更新日 | 年 | 月 | 日（ | 歳） |
| 更新日 | 年 | 月 | 日（ | 歳） |

# わたしのこと



## 1．わたしの基本情報について

基本情報をまとめておくと、身分証の紛失時などにも役立ちます。
本籍地は様々な手続きに必要な情報です。

| | |
|---|---|
| （ふりがな） | |
| 氏　名 | |
| 生年月日 | 大正 ・ 昭和 ・ 平成 ・ 令和　　年　　月　　日　生 |
| 住　所 | 〒　　－ |
| 本籍地 | |
| 電話番号 | （　　） |
| 携帯番号 | （　　） |
| メールアドレス | |
| 血液型 | Ａ　・　Ｂ　・　Ｏ　・　ＡＢ　　ＲＨ（＋　－） |

## 2．わたしの好みやこだわりについて

| | |
|---|---|
| 好きな食べ物 | |
| 嫌いな食べ物 | |
| 好きな花 | |
| 好きな音楽 | |
| 趣　味 | |
| 特　技 | |

## 3．わたしの歴史

| | |
|---|---|
| 誕生時 | 出生地や名前の由来など |
| 幼少期 | |
| 小学校 | |
| 中学校 | |
| 高　校 | |
| 大　学 | |
| その他 | |

## 4．わたしの職歴



職歴は年金の書類確認に必要なので、漏らさず記入しましょう。

| | |
|---|---|
| 在籍期間 | 年　月　～　年　月 |
| 会社名 | |

| | |
|---|---|
| 在籍期間 | 年　月　～　年　月 |
| 会社名 | |

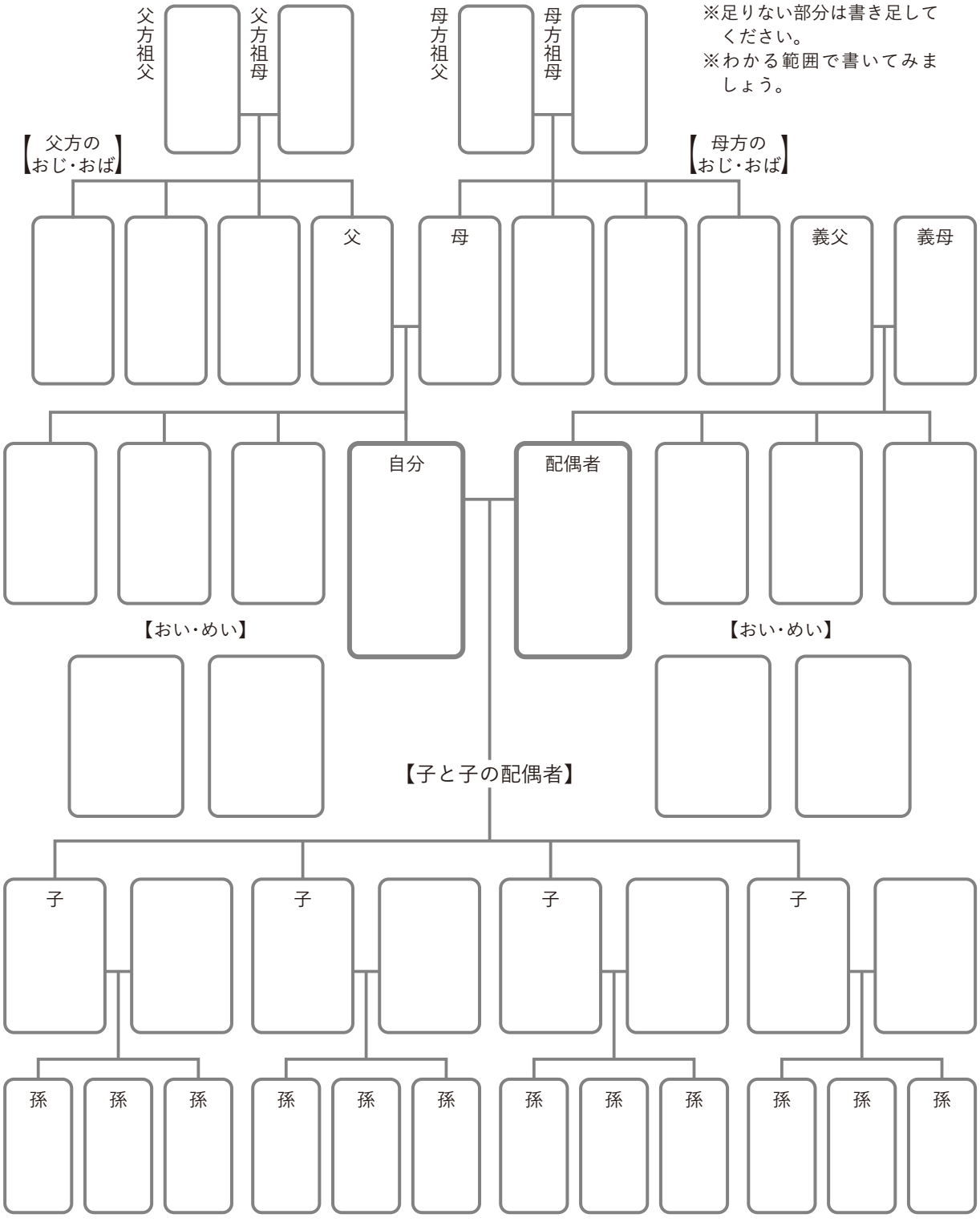
| | |
|---|---|
| 在籍期間 | 年　月　～　年　月 |
| 会社名 | |

| | |
|---|---|
| 在籍期間 | 年　月　～　年　月 |
| 会社名 | |

| | |
|---|---|
| 保有する<br>資格・免許<br>など | |

## 5．わたしの家系図

緊急時などに対応してくれる最も信頼できる人を「キーパーソン」に決め、★印をつけましょう。★印をつけたキーパーソンの連絡先は、緊急時に連絡がとれるよう、次のページにできるだけ詳しく記入しましょう。



## 6．大切な人の連絡先

大切な人の連絡先をまとめておきましょう。緊急時などに対応してくれる最も信頼できる人を「キーパーソン」に決め、キーパーソンから順に記入することをお勧めします。



### ①キーパーソンの連絡先

| | | | |
|---|---|---|---|
| 名　前 | ふりがな | | 生年月日 |
| | | | 続柄 |
| 連絡先など | 住所　〒 | | |
| | 電話 | 携帯電話 | ＦＡＸ |
| | メールアドレス | | |
| | 勤務先・学校 | | |
| 次の時に連絡してください | □入院時　□危篤時　□死亡時　□葬儀前　□葬儀後<br>□法事　□その他： | | |
| 備　考 | | | |

### ②第二キーパーソンの連絡先

| | | | |
|---|---|---|---|
| 名　前 | ふりがな | | 生年月日 |
| | | | 続柄 |
| 連絡先など | 住所　〒 | | |
| | 電話 | 携帯電話 | ＦＡＸ |
| | メールアドレス | | |
| | 勤務先・学校 | | |
| 次の時に連絡してください | □入院時　□危篤時　□死亡時　□葬儀前　□葬儀後<br>□法事　□その他： | | |
| 備　考 | | | |

## ③キーパーソン以外の方の連絡先

| | | |
|---|---|---|
| 名　前 | ふりがな | 続柄 |
| 連絡先など | 住所　〒 | |
| | 連絡手段（わかる範囲で） | |
| 次の時に連絡してください | □入院時　□危篤時　□死亡時　□葬儀前　□葬儀後<br>□法事　□その他： | |

| | | |
|---|---|---|
| 名　前 | ふりがな | 続柄 |
| 連絡先など | 住所　〒 | |
| | 連絡手段（わかる範囲で） | |
| 次の時に連絡してください | □入院時　□危篤時　□死亡時　□葬儀前　□葬儀後<br>□法事　□その他： | |

| | | |
|---|---|---|
| 名　前 | ふりがな | 続柄 |
| 連絡先など | 住所　〒 | |
| | 連絡手段（わかる範囲で） | |
| 次の時に連絡してください | □入院時　□危篤時　□死亡時　□葬儀前　□葬儀後<br>□法事　□その他： | |

| | | |
|---|---|---|
| 名　前 | ふりがな | 続柄 |
| 連絡先など | 住所　〒 | |
| | 連絡手段（わかる範囲で） | |
| 次の時に連絡してください | □入院時　□危篤時　□死亡時　□葬儀前　□葬儀後<br>□法事　□その他： | |

## ③キーパーソン以外の方の連絡先（続き）

| | | |
|---|---|---|
| 名　前 | ふりがな | 続柄 |
| 連絡先など | 住所　〒 | |
| | 連絡手段（わかる範囲で） | |
| 次の時に連絡してください | □入院時　□危篤時　□死亡時　□葬儀前　□葬儀後<br>□法事　□その他： | |

| | | |
|---|---|---|
| 名　前 | ふりがな | 続柄 |
| 連絡先など | 住所　〒 | |
| | 連絡手段（わかる範囲で） | |
| 次の時に連絡してください | □入院時　□危篤時　□死亡時　□葬儀前　□葬儀後<br>□法事　□その他： | |

| | | |
|---|---|---|
| 名　前 | ふりがな | 続柄 |
| 連絡先など | 住所　〒 | |
| | 連絡手段（わかる範囲で） | |
| 次の時に連絡してください | □入院時　□危篤時　□死亡時　□葬儀前　□葬儀後<br>□法事　□その他： | |

| | | |
|---|---|---|
| 名　前 | ふりがな | 続柄 |
| 連絡先など | 住所　〒 | |
| | 連絡手段（わかる範囲で） | |
| 次の時に連絡してください | □入院時　□危篤時　□死亡時　□葬儀前　□葬儀後<br>□法事　□その他： | |

# 7．ペットについて



| | | | |
|---|---|---|---|
| 名　前 | | 生年月日<br>年　月　日 | 性別 |
| 種　別 | イヌ・ネコ・鳥・魚・その他（　　） | | |
| 登録番号 | | | |
| エサ | いつものエサ | | |
| | 好きなエサ | 嫌いなエサ | |
| 避妊・去勢手術 | 済　・　未 | 病気やケガ | |
| かかりつけ病院 | 病院名　　連絡先 | | |
| ペットの世話を頼みたい人 | 名前　　連絡先<br>承諾　有・無 | | |
| その他 | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 名　前 | | 生年月日<br>年　月　日 | 性別 |
| 種　別 | イヌ・ネコ・鳥・魚・その他（　　） | | |
| 登録番号 | | | |
| エサ | いつものエサ | | |
| | 好きなエサ | 嫌いなエサ | |
| 避妊・去勢手術 | 済　・　未 | 病気やケガ | |
| かかりつけ病院 | 病院名　　連絡先 | | |
| ペットの世話を頼みたい人 | 名前　　連絡先<br>承諾　有・無 | | |
| その他 | | | |

## 8．現在の健康状態等について



### ①保険証情報

| | | |
|---|---|---|
| 健康保険証 | 種類　□国保　□協会けんぽ　□組合健保　□共済組合　□後期高齢 | |
| | 番号 | 保管場所 |
| マイナ保険証の登録 | □資格確認証　□マイナ保険証 | マイナンバーカード：<br>暗証番号： |
| 介護保険証 | 番号 | 保管場所 |

### ②かかりつけの病院

| | | | |
|---|---|---|---|
| 病院名 | | 診療科名 | |
| 医師名 | | 電　話 | |
| 病　名 | | | |
| 治療内容等 | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 病院名 | | 診療科名 | |
| 医師名 | | 電　話 | |
| 病　名 | | | |
| 治療内容等 | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 病院名 | | 診療科名 | |
| 医師名 | | 電　話 | |
| 病　名 | | | |
| 治療内容等 | | | |

## ③かかりつけ薬局

| | | | |
|---|---|---|---|
| 薬局名 | | 薬局名 | |
| 電　話 | | 電　話 | |
| 薬剤師名 | | 薬剤師名 | |

## ④常用している薬

お薬情報の添付欄

お薬手帳の保管場所：

## ⑤アレルギーや健康上の注意点

□　薬に対するアレルギーがある

症状や対処法：

□　（　　）にアレルギーがある

症状や対処法：

□　その他：

# 今後のこと

## 1．重い病気になったら



**①告知の希望**

□病名も余命も告知してほしい　□病名だけ告知してほしい

□何も知らせないでほしい　□家族等に任せる

□その他（　　）

**②延命治療の希望**

□できる限り行ってほしい　□回復の見込みがある間行ってほしい

□苦痛を除く範囲にしてほしい　□家族等に任せる

□その他（　　）

**③終末医療の希望**

□自宅で過ごしたい　□病院で治療してほしい

□専門施設に入所したい　□家族等に任せる

**④臓器提供・献体の希望**

□臓器提供を希望する　□臓器提供を希望しない

・意思表示カードを　□持っている　□持っていない

・献体登録を　□行っている　□行っていない

**⑤わたしの治療方針について、誰かが決めなくてはならない場合は、**

氏名　　の意見を尊重します

病気になったり、介護が必要になったときのご自分の希望を整理し、ご自身とご家族の希望に相違がないように話し合う、人生会議をしておきましょう。（詳細は28ページ）

## 2．介護サービスなど支援が必要になったら

**①介護に要する費用の希望**

□わたしの預貯金や年金の範囲で賄ってほしい

□そのための保険に加入している（保険会社　　）

□その他（　　）

**②介護保険の利用状況**

□介護保険を利用している（要介護認定を受けている）

利用事業所名（　　）

ケアマネジャー　（　　）

□介護保険を利用していない

**③介護場所の希望**

□できる限り自宅を希望する

□病院や施設（施設名　　）を希望する

□特に希望はない

## 3．医療や介護に関して伝えておきたいこと

ご自由に記入してください。



# 葬儀のこと

もしもの時のために、あなたの考えや希望を記入しておきましょう。
あなたの考えを伝えることで、家族の負担が軽くなります。
まだ具体的に考えられない時は、書けるところから記入してみましょう。

**葬儀の実施について**



□葬儀をしてほしい

□葬儀をしてほしくない

□家族に任せる

□その他（　　）

**葬儀の形式**

□できるだけ盛大にしてほしい

□そんなにお金をかけなくていい

□家族葬　（参列範囲　　）にしてほしい

□密葬　　（参列範囲　　）にしてほしい

□その他　（　　）

**葬儀の宗教**

□仏教　□キリスト教　□神道　□その他の宗教（　　）

□無宗教　□おまかせする

**菩提寺・宗教団体の連絡先**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 名　称 | | 電　話 | |
| 所在地 | | | |

**葬儀の会場や業者について**

□自宅

□葬儀場

□生前予約している（業者名：　　）

□会員になっている（業者名：　　）

□その他（　　）

**葬儀費用**

□用意していない

□生命保険で用意してある（請求連絡先：　　）

□預金をあててほしい（口座情報：　　）

□互助会の掛け金をあててほしい（請求連絡先：　　）

□その他（　　）

**香典**

□いただく　□辞退する　□家族等に任せる　□その他（　　）

**供花等**

□いただく　□辞退する　□家族等に任せる　□その他（　　）

**遺影**

□用意してある（保管場所　　）　□用意していない

**戒名の希望**

□すでに持っている（　　）

□立派な戒名にしてほしい

□戒名はつけてほしいが、普通でよい

□おまかせする

□その他（　　）

# 葬儀のこと

**喪主になってほしい人**

□（　　）に行ってほしい

□特に希望はない

**準備などを取り仕切ってほしい人**

□（　　）に行ってほしい

□特に希望はない

**弔辞・挨拶をお願いしたい人**

□（　　）に行ってほしい

□特に希望はない

□家族等に任せる

**葬儀に呼んでほしい人・呼んでほしくない人について**

□呼んでほしい人：６～８ページに記載

□呼んでほしくない人がいる（　　）

**その他にしてほしいこと、してほしくないこと、葬儀に関わる人に伝えたいこと**



**遺品について**

遺品整理・形見分けの希望

# お墓について

あなたのお墓についての考えや希望を記入しておきましょう。



**お墓について**

□ある

□先祖代々のお墓（場所：　　）

□新たに建立している、または建立する予定（場所：　　）

□永代供養のお墓を契約している（場所：　　）

□ない

□新たに建立してほしい

□永代供養墓を希望する

□場所は決まっている（場所：　　）

□場所は決まっていない

□費用を準備している（預貯金・生命保険・その他　　）

□費用を準備していない

□その他（自宅保管・樹木葬・散骨／場所：　　）

□家族等に任せる

**入りたいお墓を決めている場合は、場所などを記入しましょう**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 名　称 | | 連絡先 | |
| 所在地 | | | |
| 墓地<br>使用権者 | | | |

**法事について**

□法事は開催してほしい（任意制・会費制）

□その他（　　）

**法事に呼んでほしい人**　※６～８ページに記載。

# 財産・遺言のこと

財産や契約、遺言書などの情報を整理して、家族など身近な人と共有しておきましょう。



## 1．不動産について

| 種類（土地・家屋等） | 所在地 | 名義人 | 持分 | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

## 2．預貯金について

| 金融機関名 | 支店名 | 口座番号 | 名義人 | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | 年金振込口座 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

## 3．株式・公社債について

| 証券会社 | 銘柄 | 数 | 名義人 |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |

## 4．その他の資産・大事な物について

| 名称 | 内容 | 保管場所等 | 備考 |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## 5．公的年金について

| 基礎年金番号<br>年金証書番号 | 加入年金の種類 |
|---|---|
| | 国民年金・厚生年金・共済年金<br>その他（　　） |

## 6．生命保険について

| 保険会社 | 保険種類 | 証券番号 | 受取人 |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# 財産・遺言のこと

## 7．借入金・ローンについて

| 借入先 | 内容 | 金額 | 返済方法 | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

## 8．定期的に購入しているもの

| 商品名 | 会社名 | 連絡先 | 支払い方法 |
|---|---|---|---|
| 記入例 ○○の置き薬（月１回） | ○○製薬 | ○○－△△△－□□□□ | ☑現金　□カード　□口座 |
| | | | □現金　□カード　□口座 |
| | | | □現金　□カード　□口座 |
| | | | □現金　□カード　□口座 |
| | | | □現金　□カード　□口座 |

## 9．遺言書について

| | | | |
|---|---|---|---|
| 作成の有無 | □作成している　□作成していない | | |
| 種　類 | □自筆証書遺言　□公正証書遺言 | | |
| 保管場所 | | 作成日 | 年　月　日 |
| 遺言執行者 | 名前 | 職　業 | |
| | 住所 | 連絡先 | |

大切な財産やこれからのことについて、元気なうちに考え、整理しておきましょう。
残された家族の負担を減らし、ご自身の思いを伝えることにもつながります。（詳細は34ページ）

# デジタル資産

ネットショッピングやよく利用するサイトのＩＤ、登録メールアドレスなどを書いておきましょう。ログインに必要なパスワードは、別途保管することをお勧めします。

| | |
|---|---|
| 利用サイト名 | |
| メールアドレス | |
| ＩＤ | |
| 備考 | |

| | |
|---|---|
| 利用サイト名 | |
| メールアドレス | |
| ＩＤ | |
| 備考 | |

| | |
|---|---|
| 利用サイト名 | |
| メールアドレス | |
| ＩＤ | |
| 備考 | |

| | |
|---|---|
| 利用サイト名 | |
| メールアドレス | |
| ＩＤ | |
| 備考 | |

# デジタル資産

## 1．携帯電話の情報と処分方法

| | | | |
|---|---|---|---|
| 契約会社 | | 名義人 | |
| 電話番号 | | | |
| メールアドレス | | | |
| もしもの時の希望 | □内容を見ないでほしい　□家族に任せる<br>□内容を見られても気にしない　□すべて消して処分してほしい<br>□その他（　　） | | |
| 処分時の連絡先 | | | |

## 2．パソコンの情報と処分方法

| | | | |
|---|---|---|---|
| メーカー | | 型　番 | |
| ユーザー名 | | | |
| メールアドレス | | | |
| もしもの時の希望 | □内容を見ないでほしい　□家族に任せる<br>□内容を見られても気にしない　□すべて消して処分してほしい<br>□その他（　　） | | |
| サポート連絡先 | | | |

## 3．プロバイダ契約

| | | | |
|---|---|---|---|
| プロバイダ名 | | 連絡先 | |
| メールアドレス | | | |
| もしもの時の希望 | □引き継いでほしい　□メールはすべて削除してほしい<br>□解約してほしい　□その他 | | |

## 4．ホームページ、ブログ、ＳＮＳについて

| | |
|---|---|
| 種　類 | □ホームページ　□ブログ　□ SNS　□その他（　　） |
| 名　称 | |
| URL | |
| 登録時のアドレス | |
| ID | |
| もしもの時の希望 | □訃報の連絡を掲載してほしい<br>□すみやかに削除してほしい<br>□その他（　　） |

| | |
|---|---|
| 種　類 | □ホームページ　□ブログ　□ SNS　□その他（　　） |
| 名　称 | |
| URL | |
| 登録時のアドレス | |
| ID | |
| もしもの時の希望 | □訃報の連絡を掲載してほしい<br>□すみやかに削除してほしい<br>□その他（　　） |

# デジタル資産

## デジタルデータについて

| | |
|---|---|
| 取り扱い | □すべて処分してほしい<br>□データを以下の媒体に保存してある<br>□家族・親族に任せる<br>□その他： |
| 保存先 | □外付けハードディスク　□ CD<br>□ USB メモリ　□ DVD<br>□ SD カード<br>□その他： |
| 保管場所 | |
| データを託した人 | 名前　続柄<br>住所　〒<br>連絡先 |

| | |
|---|---|
| 取り扱い | □すべて処分してほしい<br>□データを以下の媒体に保存してある<br>□家族・親族に任せる<br>□その他： |
| 保存先 | □外付けハードディスク　□ CD<br>□ USB メモリ　□ DVD<br>□ SD カード<br>□その他： |
| 保管場所 | |
| データを託した人 | 名前　続柄<br>住所　〒<br>連絡先 |

# 大切な人へのメッセージ

さんへ

記入日：　　年　　月　　日

さんへ

記入日：　　年　　月　　日

# 大切な人へのメッセージ

さんへ

記入日：　　年　　月　　日

遺影に使いたい写真を貼っておきましょう。



メモ

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか ？

もしものときのために

# 「人生会議」

ACP 人生会議

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

11月30日（いい看取り・看取られ）は人生会議の日

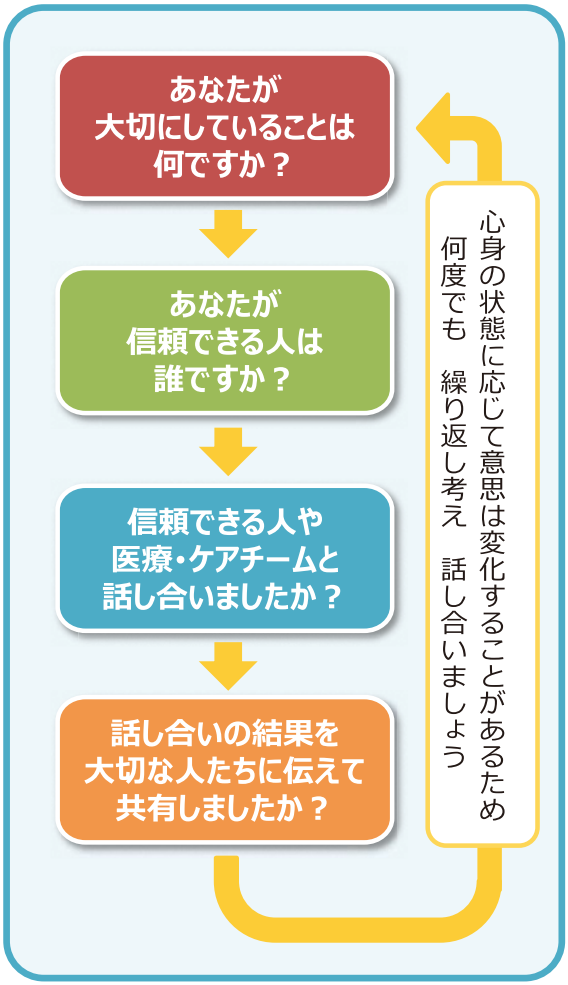
誰でも、いつでも、
命に関わる大きな病気やケガをする
可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、
**約７０％の方が、
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。**

自らが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、
周囲の信頼する人たちと話し合い、
共有することが重要です。**



**話し合いの進めかた（例）**




**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。
あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや
家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。**

**このような取組は、個人の主体的な
行いによって考え、進めるものです。
知りたくない、考えたくない方への
十分な配慮が必要です。**

**人生会議については、厚生労働省ホームページ（https://www.mhlw.go.jp/）
で「人生会議」と検索してご覧ください。**

# お墓を決めましょう

法律上、誰がどのお墓に入るかや、誰がお墓を承継するかは、決められていません。

慣習として、家の承継者やその配偶者は、先祖代々のお墓に入る方が多く、それ以外の方は自分が入るお墓を準備することが一般的です。

しかし、家を承継した方に先祖代々のお墓を守る承継者がいないときや、新たなお墓を準備する必要がある方に承継者がいないときなどは、兄弟などと一緒のお墓に入ることもありますが、墓地の利用規約によって、埋葬できる親族を規定している墓地もあります。

亡くなった後に入るお墓のことを家族等とじっくり話し、ご自分の希望を伝えておきましょう。

**先祖代々のお墓に入らないときは・・・**

**1　新しいお墓を建立する**

墓地は、地域墓地や寺院墓地などがあります。

〇地域墓地

地元住民などで構成する墓地管理組合や町会等が経営しています。

〇寺院墓地

各宗派のお寺等によって、管理・運営がされています。

宗派は限定されますが、法要や供養など安心して任せられます。

**2　永代供養墓を契約する**

お寺や霊園が、永代にわたって管理や供養をしてくれるお墓の形態で、生前に自分で契約することができます。

永代供養の方法は様々で、合同のお墓に埋葬する方法や、納骨堂に遺骨を安置する方法などがあります。

お墓を承継する方がいない方は、永代供養墓を生前に決めておくことも選択肢の一つです。

**3　合葬墓を申し込む**

故人の遺骨を他の埋葬者の方と同じ場所に埋葬するお墓のことです。

お墓を承継する方がいない場合は、合葬墓も選択肢の一つです。

平内町では行っておりませんが、寺院や宗教法人などの民間団体で管理しているところがあります。これまであったお墓を合葬墓に切り替える場合は、墓じまい、改葬（墓の引っ越し）などの手続きが必要です。

**4　その他**

専門業者に依頼することで、海や川、山などに撒く散骨や、樹木を墓標として、その根元などの近辺に遺骨を埋葬する樹木葬があります。



**墓地に関するお問合せ先**

**平内町役場町民課　017-755-2113**

# サービスを利用するには
# 要介護認定の申請が必要です

## ①　要介護（要支援）認定の申請をします

介護保険サービスの利用を希望する人は、市町村（平内町福祉介護課）の窓口に認定の申請をします。

申請は、地域包括支援センター、居宅介護支援事業者や介護保険施設などに代行してもらうこともできます。

**まずは、平内町福祉介護課、地域包括支援センターや居宅介護支援事業者に相談をしましょう。**



## ②　認定調査が行われます

＜認定調査＞

調査員が心身の状況を利用者本人と家族などから聞き取り調査を行います。

＜主治医意見書＞

利用者本人の主治医から介護を必要とする原因疾患などについての記載を受けます。



## 認定調査を受けるときは次の点に注意しましょう

○　いつもと違う体調のときは、正しい調査ができない場合もあるため、体調の良いとき（通常時）に調査を受けましょう。

○　緊張などから状況が伝えきれないこともあるので、困りごとなどはメモしておくと安心です。

○　より正確な調査ができるように、いつも介護をしている家族などに同席してもらいましょう。

### ③　審査・判定されます

介護認定審査会で、認定調査の結果と主治医意見書をもとに総合的に審査され、要介護状態区分が判定されます。

### ④　審査結果にもとづいて認定結果が通知されます

要支援１～２、要介護１～５、非該当のいずれかの結果が通知されます。

①申請してから、④審査結果が通知されるまで約１か月程度かかります（場合によっては更に時間がかかることがあります）。

### ⑤ ケアプランを作成し、サービスを利用します

ケアマネジャーと契約しケアプランを作成します。
その後、サービス事業者と契約しサービスの提供を受けます。

### 認定の有効期間と更新手続き

○　認定された要介護状態区分には有効期間があります。
有効期間は新規認定の場合は原則６か月、更新認定の場合は原則12か月です。

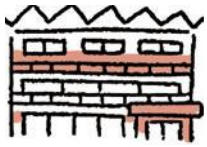
○　認定は、有効期限満了前に更新手続きが必要です。更新の申請は、要介護認定の有効期間満了日の60日前から手続きができます。

# 暮らしの変化に合わせた相談先

今の暮らしを続けるために、気になる困りごとがあれば１人で抱え込まず、お気軽にご相談ください。

| からだや心の状態の目安 | 元気なとき（健康づくり） | フレイル（虚弱）のとき（生活機能の低下が見られる） |
|---|---|---|
| |  |  |
| 状態のイメージ | ●生活に困りごとはない<br>●健康を維持したい<br>●将来のことを考え始めたい<br> | ●最近、つまずきやすくなった<br>●体力や気力の低下を感じる<br>●口の健康が気になる<br> |
| よくある困りごとの例 | ・健康づくりの方法を知りたい<br>・地域の集まりや活動に参加したい<br>・将来のこと（終活・財産管理など）を考えたい<br> | ・足腰が弱ってきて外出が減った<br>・食事の準備や片付けがつらい<br>・口の機能の低下が気になる<br> |

困りごとや不安が出てきたら、

| 主な相談先（窓口・連絡先） | 健康づくりの相談 | 介護予防・生活の相談 |
|---|---|---|
| | 健康増進課 | 地域包括支援センター |
| | 健康づくり、健診や予防接種などに関すること<br> | 介護予防教室、元気はつらつ教室、転倒予防教室等の介護予防、生活の不安、制度の紹介や相談など、高齢者の総合相談窓口です |
| | TEL：017-718-0019 | TEL：017-755-2114 |

※内容に応じて、適切な機関やサービスにつなぎます。

ご本人はもちろん、ご家族や周りの方からの相談もお受けしています。

## 支援が必要になってきたとき
**（介護サービスの利用を考える）**



- 家事や買い物が大変になってきた
- 通院や服薬の管理が不安
- 一人での生活に不安を感じる

・介護保険のサービスを利用したい
・デイサービスやヘルパーを頼みたい
・福祉用具や住宅改修を検討したい



## 介護や認知症のとき
**（常時の見守りや介護が必要）**



- 認知症の症状が気になる
- 日常生活で介助が必要
- 家族の介護負担が大きい



・認知症の相談をしたい
・施設入所を検討したい
・家族の介護の悩みを聞いてほしい



## まずは下記の相談先へご連絡ください

### 介護サービスの相談

**福祉介護課**
**（介護保険係）**

介護保険の申請、サービスの利用方法や費用、要介護認定などに関すること

**TEL：017-755-2114**

### 認知症の相談

**認知症相談窓口**
**（地域包括支援センター）**

認知症の不安、対応方法、医療や介護サービスの情報提供など



**TEL：017-755-2114**

※連絡先や担当部署は、変更となる場合があります。

# 遺言書について

遺言書とは・・・

　遺言書は、遺言者の死後に、財産の処分や相続分の指定などについて、法的な効果を持つものです。遺言書は主に自筆証書遺言と公正証書遺言の２種類があります。




　遺言書を作成することで、万が一のための備えや財産に関することなど自分の意思を実現させることができます。

## １　自筆証書遺言

　遺言者本人（15歳以上）が遺言書の全文（財産目録を除く）、日付及び氏名を自署押印できれば一人で作成できます。

　手数料はかかりません。保管は自宅などの適宜の方法で保管できます。

　形式不備などで遺言が無効となる場合があり、遺言者の死亡後、家庭裁判所の検認が必要となります。

## ２　公正証書遺言

　公証人が関与し、２名以上の証人の立ち会いのもとで作成する遺言です。

　公証人が内容を確認しながら作成するため、法律上の不備が生じにくく、遺言能力や遺言内容について確認、助言を受けることができます。

　財産の価格に応じた手数料がかかります。保管は公証役場で厳重に保管されます。

　遺言者の死亡後、家庭裁判所での検認手続きが不要です。

## ★自筆証書遺言書保管制度

　自筆証書による遺言書を作成した本人が法務局（遺言書保管所）に遺言書の保管を申請することができる制度があります。

　保管場所が法務局なので、遺言書紛失や改ざんのおそれがなく安心です。その他、家庭裁判所での検認が不要となります。

　詳しくは青森地方法務局までお問い合わせ下さい。



# 成年後見制度について

**成年後見制度は、認知症などで判断能力に不安がある方の、権利や財産、暮らしを守るための制度です。**

このようなとき、自分ひとりで困ったことはありませんか？

### もの忘れの進行

最近もの忘れの進行があり、一人での金銭管理ができなくなってきたとき。



### 訪問販売・悪質商法

自宅に訪問販売業者などが来て、契約内容がよく分からないまま契約をしてしまったとき。



### 施設の契約

福祉サービスや介護保険の申請、施設入所などの契約をしたいが、一人では難しい状態となったとき。



### 制度の利用

成年後見制度を利用したいが､難しくて分からないとき。



**まずは相談をしてください！**
**平内町地域包括支援センター**
**TEL：017-755-2114**

# 認知症や介護についての相談窓口

年齢のせいと思っていませんか?

## 認知症は病気です!

早めの受診で安心未来!!



もしかして認知症??




- ●いつも「あれがない」と探している
- ●趣味や好きなことに興味がなくなった
- ●前よりも怒りっぽくなった
- ●お風呂に入るのを嫌がるようになった

お気軽にご相談ください!

ひとつでもあてはまる場合は、認知機能の衰えのサインかもしれません。

**かかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください!**




### 平内町地域包括支援センター

（平内町役場 福祉介護課内）月～金曜日　8:15～17:00

☎017-755-2114

## ●介護などに関する相談窓口

平内町の身近な相談窓口です。介護のことや認知症のことなど、不安や悩みがありましたら、ご相談ください。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 平内町社会福祉協議会 | | 月～金曜日<br>8：15～17：00 | ☎017-755-3956 |
| ひ　ま　わ　り | | 月～土曜日<br>8：30～17：30 | ☎017-758-1030 |
| 清風荘 | 平内町在宅介護支援センター | 月～日曜日<br>8：30～17：30 | ☎017-755-5531 |
| | 在宅介護支援センター西の家 | 月～金曜日<br>8：30～17：30 | ☎017-755-6180 |

「わたしの希望（きぼう）ノート」
2026年８月発行
編集及び発行：平内町福祉介護課



ツバキちゃん