

自分らしく幸せに歳を重ねるための心づもり

# わたしの きぼうノート



今、大切な人と話し合ってみませんか



北 上 市

## 幸せに歳を重ね、自分らしい人生を生きる… それを話し合う「わたしのきぼうノート」

日頃から「わたらしい生き方」について話し合っておくことは、体が弱ったり、病気や障がいを抱えたりしたときでも、あなたが幸せに暮らすための備えとなります。

このノートは、「わたらしい生き方」について、大切な人と話し合うきっかけとなることを願って作りました。

あなたのきぼうと、あなたを支える人のきぼうは違っていても、互いの想いを尊重し合えたら、きっと良い関係を築くことができるでしょう。

幸せに歳を重ねるための話し合いを始めてみましょう。

気づく・備える・伝える



あなたの「心づもり」をサポートする **こころちゃん**

# 「わたしのきぼうノート」の使い方

## 1. 話し合い(書き方)のポイント

- 大切だと思うテーマ、話したいテーマから始めてみましょう。
- すべてを話し合う必要はありません。
- 想いは変わるものです。何度でも話し合ってみましょう。
  - ・・・日付を各ページの「記入日」に書いておきましょう
- ◎ 「してもらいたいこと」だけでなく、「してほしくないこと」も尊重されます。
- ◎ このノートは、介護や医療方針を決定するものではなく、また、遺言状のような法的効力はありません。
- ◎ 書くのが大変なときは、言葉を代筆してもらいましょう。
- ◎ お正月、お盆や誕生日などに定期的に見直してみましょう。

## 2. ノートの見方

- ◎ ノートにはテーマごとに色がついています。書きたいテーマを色で探すことができます。
- ◎ ノートの最後には、心づもりに必要な情報を掲載しています。詳しく知りたいときにご活用ください。

## 3. ノートの活用

- ◎ コピーすると大切な人と共有することができます。
- ◎ 保管場所を大切な人へ伝えておきましょう。
- ◎ 介護や医療を利用するときに、ノートをもとにお話しをしてみても良いかもしれません。

## 記名欄

記入日 ..... 年 ..... 月 ..... 日

**本人**

ふりがな  
氏名

住所

☎

**代筆者**

ふりがな  
氏名

印 間柄








住所

☎

### ご本人による記載が難しいとき

字を読んだり書いたりすることが大変な場合には、家族やケアマネジャーなどが読み上げ、ご本人の言葉を書き留めていただくようお願いいたします。

# もくじ

巻頭言	p.1	
「わたしのきぼうノート」の使い方	p.2	
記名欄	p.3	
● I わたしの連絡帳		
好きなもの	p. 5	
好きな過ごし方・趣味・場所	p. 5	
大切にしているペットなど	p. 5	
家族、大切な人について	p. 6	
わたしについて知っておいて欲しいこと	p. 6	
病気のこと、支えてくれている人について	p. 7	
わたしの生きた道	p. 8	
● II これからの人生プラン	p.10	
● III もしも生活の手助けが必要になったら		
もしも生活の手助けが必要になったら	p.11	
認知症になったときのこと	p.12	
自分で判断できなくなったとき	p.13	
● IV 老いや病気と共に暮らしていく	p.14	
● V わたしの想いを伝える		
最期のときが近づいたら	p.17	
だれかのために 葬儀・遺言・相続について	p.18	
わたしからのメッセージ	p.19	
●わたしのメモ	p.20	
●資料編	p.21	

## I わたしの連絡帳

話し合う前に、わたしについて相手に伝えてみましょう。

### ◆好きなもの

好きな色

好きな花

好きな食べ物

好きな言葉

### ◆好きな過ごし方・趣味・場所

### ◆大切にしているペットなど

ペットは  
家族の一員ですよ



◆家族、大切な人について

(氏名・間柄・連絡先など)

◆わたしについて知っておいてほしいこと

(日々のくらしや体のことなど)

住 居・・・自宅、借家、施設など

生活習慣・・・起床・就寝時間、献立など

移動手段・・・バス、自家用車、自転車、徒歩、杖、車椅子など

体調等・・・アレルギー、耳が遠い・・・

## ◆病気のこと、支えてくれている人について かかりつけ医など

病名・症状（歯科を含む）

通院先の名称・電話

連絡先・相談先名

電話

かかりつけ薬局

地域包括支援センター

ケアマネジャー

訪問看護ステーション

その他、介護保険や身体障害者手帳などの利用があれば、名称や等級など



## ◆わたしの生きて道

誕生のとき、名前の由来、幼少期印象的なこと、学生時代、成人してから…など



## ～ここからが話し合いのページです～

### 「なぜ話し合うの？」

#### ● 「じぶん」を知る

話し合うことで「じぶん」の気持ちを整理でき、本当に大切に思っていることに気づくことがあります。

#### ● 大切な人の想いを知る

話し合うことで大切な人の「想い」に気づくことがあります。また、話し合うことで気づかなかった「じぶん」の一面を知ることができ、よりわたらしい人生を描けるかもしれません。

#### ● 結論も大事ですが…

「わたし」と「大切な人」のきぼうは同じとは限りません。また、いまの「わたし」のきぼうが、この先変わることもありません。

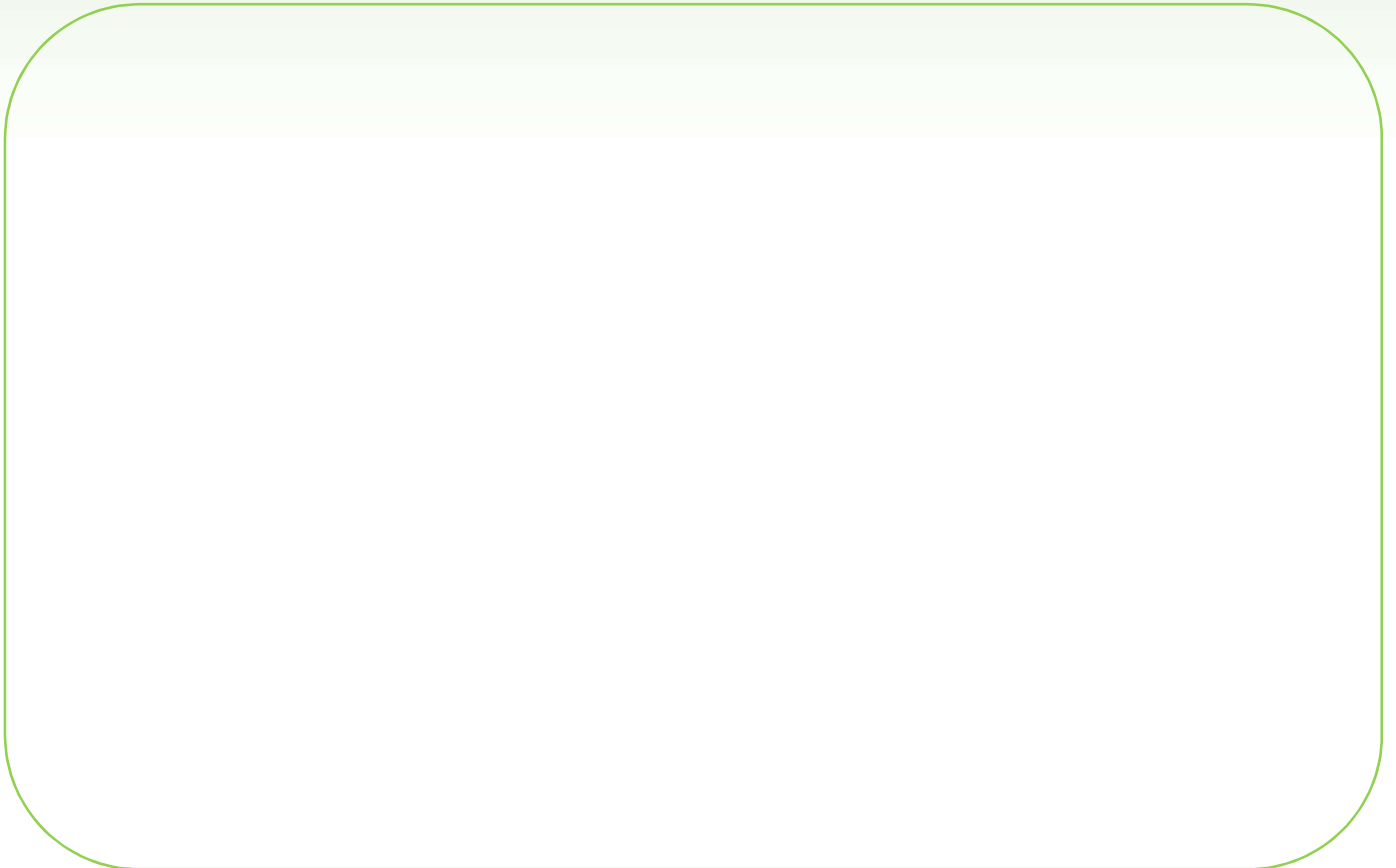
しかし、いまの互いの想い、考えを率直に伝え、認め合うことができれば、互いを想いやる関係が残ります。

結論も大事ですが、互いに信頼し、話し合える関係こそ、「わたらしい人生」の大きな支えとなるかもしれません。

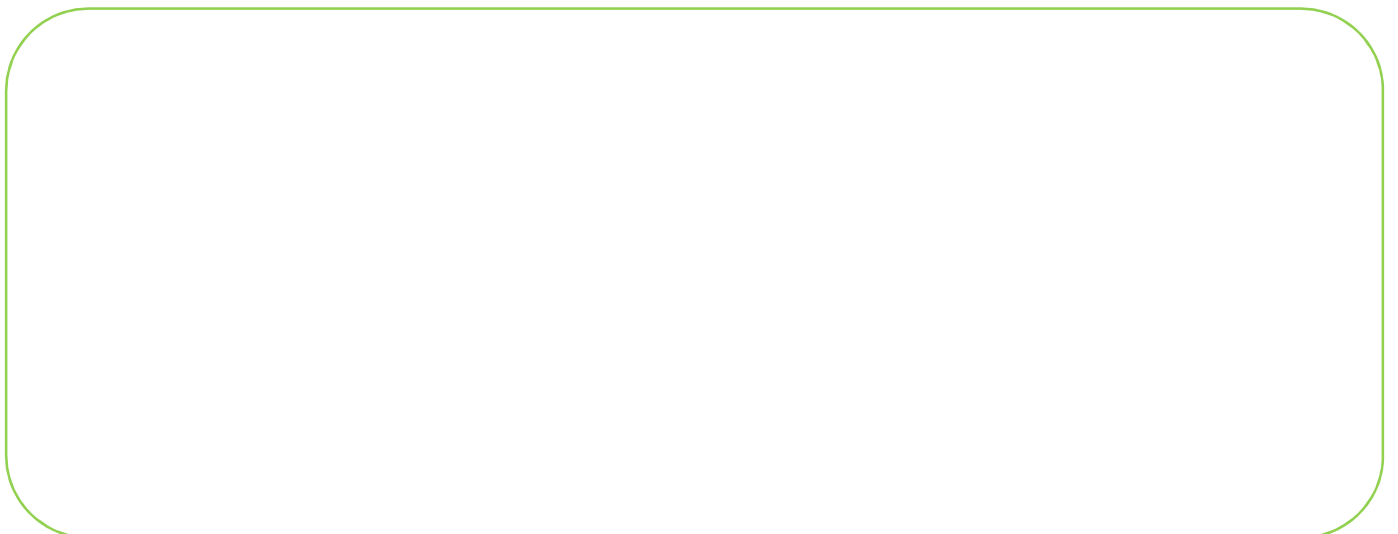


## Ⅱ わたしの人生プラン

わたしのきぼうを自由に話しましょう



大切な人・わたしを支えてくれる人からのメッセージ



### Ⅲ もしも生活の手助けが必要になったら

手助けされる側もする側も、もしもに備えて心づもりを

#### ◆ どこで生活したいですか？

自分の家  施設  その他.....

理由や補足

#### ◆ お手伝いしてほしい人は？

氏名・間柄・連絡先

●生活の手助け(介護)が必要な状態とは・・・p.23

●介護の必要な状態にならないために・・・p.25

### Ⅲ もしも生活の手助けが必要になったら

#### 認知症になったときのこと

認知症は、誰にでも起こる可能性のある脳の病気です

#### ◆ どのように支援してほしいですか？

例：これまでと変わらない生活を送れるようにしてほしい、趣味を続けたいなど

#### ◆ どこで生活したいですか？

自分の家  施設  その他.....

理由や補足

#### ◆ お金の管理ができなくなったときにお手伝いしてほしい人

氏名・間柄・連絡先

●認知症や財産管理について知りたい、相談したいとき・・・p.26～

### Ⅲ もしも生活の手助けが必要になったら

自分で判断できなくなったとき…

自分や周りの人が困らないように、  
事前に話し合いと備えをしていきましょう



#### ◆ 介護や医療の費用について

- 私の預金や年金・保険で<sup>まかな</sup>賄ってほしい
- 家族にまかせる     その他.....
- 家族以外にまかせる人を決めている

氏名・間柄・連絡先

#### ◆ 財産管理について

- 家族にまかせる     その他.....
- 後見人を決めて財産を管理してほしい
- 家族以外にまかせる人を決めている

氏名・間柄・連絡先

●介護や医療の費用について知りたい、相談したいとき・・・p.31～

●財産管理について知りたい、相談したいとき・・・p.30

## IV 老いや病気と共に暮らしていく

老衰（老いが進行する状況）、病気や怪我、障がいなどと向き合いながら年を重ねる

### ◆ 通院ができているとき 医療に望むこと

例：薬はできるだけ少なくしたい、検査や治療は積極的に受けたいなど

### ◆ 重い病気になったとき、自分に病名・病状を知らせてほしいですか？

- 知らせてほしい
- 知らせないでほしい（代わりに伝えてほしい人.....）
- その他.....

理由や補足

### ◆ 通院が困難となったとき

- 訪問診療を希望する
- 入院・施設入所を希望する     その他.....

理由や補足

## IV 老いや病気と共に暮らしていく

いのちの終わりが近づいてきたら、じぶんで自分のことを決めるのが  
むずかしくなることもあります。

大切な人が選択を迫られるかもしれません。

人生の最終段階について前もって話し合っておきませんか。

### ◆ 回復が難しくなったときの医療について

- できる限り治療を続けたい
- 痛みや苦しみをなく過ごすことを優先したい
- その他

理由や補足

### ◆ 食事ができなくなったとき

- チューブで流動食を入れてほしい
- 点滴で水分と栄養を補ってほしい
- 流動食や点滴は行わなくてよい
- そのときの病状に合った方法をとってほしい
- 今は決められない  その他

理由や補足

### ◆ 延命治療について希望しますか？

- 希望する
- 希望しない
- 家族または大切な人に任せたい
- 今は決められない  その他

延命治療とは・・・

治る見込みがなく命が危険な状態の  
ときに人工呼吸や心臓マッサージ等  
を行うことをいいます

理由や補足



## IV 老いや病気と共に暮らしていく

### ◆ 最期のときが近づいたら、どこで誰と過ごしたいですか？

- 自宅で過ごしたい
- 施設、病院、緩和ケア病棟\*などで過ごしたい
- 家族あるいは大切な人に任せたい
- その他.....

\*がんの患者さんや家族の体や心のつらさを和らげることを目指した病棟

一緒に過ごしたい人

理由や補足

### ◆ 自分で選択ができなくなったとき、自分の代わりに判断してほしい人は誰ですか？

氏名・間柄・連絡先

氏名・間柄・連絡先



## V わたしの想いを伝える

### 最期のときが近づいたら

あなたが最期まで  
穏やかに過ごせることは  
あなたを支える人の願いです

- ◆ 最期のときが近づいたら、何を大切にして、  
どのように過ごしたいですか？



## V わたしの想いを伝える

### だれかのために 葬儀・遺言・相続について

#### ◆ だれかの命のためのきぼう

- 臓器提供のためのドナーカード、運転免許証、健康保険証などを持っている 保管場所.....
- 角膜提供のためにアイバンクに登録している
- 臓器提供は希望しない
- 献体を登録している登録先.....
- 献体は希望しない
- その他.....

#### ◆ お葬式の実施

- してほしい(○で囲む)  
(仏教・神道・キリスト教・無宗教・その他)
- してほしくない
- 家族にまかせる
- その他.....

#### ◆ 遺言や相続について

- 遺言書は作成していない  
あなたの考え.....
- 遺言書を作成している  
保管場所.....
- その他.....

● 献体・遺言・相続について知りたい、相談したいとき・・・p.34～

## V わたしの想いを伝える

### わたしからのメッセージ



記入日 年 月 日

# わたしのメモ

自由に書きましょう



## 資料編

### 学ぶ・相談できるところ

学ぶ・相談	主な内容	問い合わせ先	
学ぶ (10人以上)	老後のお金について	北上市生涯 学習センター	72-8303
	医療について		
	健康づくりについて		
	介護予防について		
	暮らしを支える制度について		
	遺産・相続について		
	遺言について		
相談	生活全般のこと	社会福祉協議会	64-2081
	医療費について	各病院相談室	-
		加入している医療 保険の窓口	-
	介護費について	市長寿介護課	64-2111
		担当のケアマネジャー	-
	税金について	市収納課	64-2111
	年金について	市国保年金課	64-2111
		花巻年金事務所	0198-23- 3351
	金銭管理の支援について	社会福祉協議会	64-2081
	健康づくりについて	市健康増進課	64-2111
	高齢者の総合相談	市長寿介護課	64-2111
		地域包括支援 センター	p.23
	自分の受ける医療について	治療している 医療機関	-
		岩手県中部保健所	0198-22- 4921
介護サービスについて	市長寿介護課	64-2111	
	各地域包括支援 センター	p.23	
相続・遺言	公証役場	0198-23- 2002	

## 介護について考えておく

### ●「生活の手助け(介護)が必要な状態」とは…●

日常生活を送るうえで、毎日行われる基本的な行為（食事や排せつ、着替え、身だしなみなど）を自分ひとりで行えない状態のことです。

### ●介護保険サービス●

まず、市町村へ申請を行い、要介護（要支援）認定を受けます。サービスの利用計画を作成し、その計画に基づいたサービスが利用できます。サービスは「在宅サービス」と「施設サービス」の2種類があります。

介護保険の相談・申請は、北上市保健福祉部長寿介護課（本庁舎）、各地域包括支援センターへご相談ください。

詳しくは…「ともにはぐくむ介護保険～わかりやすい利用の手引き」（発行 北上市）をご覧ください。

### ●地域包括支援センターについて●

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。介護に関する悩みや心配ごとのほか、健康や福祉、医療に関するさまざまな支援を行っています。

#### 【地域包括支援センターが行っている主な支援】

#### ●高齢者のみなさんの介護予防の支援をします

要支援1または2と認定された方や、介護が必要となるおそれがある方が自立した生活ができるよう、介護予防の支援を行います(介護予防ケアプランの作成など)。

#### ●介護に関する悩みなどさまざまな相談に応じます

介護が必要な高齢者やその家族のために、介護に関する相談のほか、福祉や医療など、さまざまな相談を受け付けています。

#### ●高齢者のみなさんの権利を守ります

消費者被害などへの対応、成年後見制度の利用支援、高齢者の虐待防止、認知症の早期発見・早期対応などに取り組みます。

#### ●暮らしやすい地域づくりに取り組んでいます

いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、介護サービス事業者や医療・行政機関のネットワークづくりを進めています。また、主任ケアマネジャーが地域のケアマネジャーの支援・指導を行い、質の高いサービスの提供に努めます。

介護サービスの利用を希望したり、困りごとがあるときなどは、各地区の地域包括支援センターにご相談ください。お住まいの地域により、担当のセンターが決まっています。地域包括支援センターは、北上市から委託を受けた公的な相談機関です。

### 北上市内の地域包括支援センター

名称	電話	所在地	担当地区
地域包括支援センター 本通り	72-7254	北上市本通り四丁目 10-11	黒沢尻東 黒沢尻西
地域包括支援センター いとよ	62-4100	北上市村崎野 17-115-3	黒沢尻北 飯豊
地域包括支援センター 北上中央	72-6178	北上市相去町高前檀 6-14 特別養護老人ホーム敬愛園内	相去 鬼柳
地域包括支援センター 展勝地	61-0225	北上市立花 10-34-8	立花 黒岩 口内 稲瀬 二子 更木
地域包括支援センター わっこ	77-5055	北上市上江釣子 17-117-1 江釣子老人福祉センター内	江釣子 和賀





● 高齢者が利用できる住まいのサービス ● (施設数は平成30年8月31日現在)

種 類	要支援 1・2	要介護 1～5	内 容	施設 数
介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）		3～5のみ	入所して、食事、排せつ、入浴などの日常生活上の介護、健康管理、余暇活動、機能訓練などを受ける施設です。	7
介護老人保健施設		1～5	入所して、食事、排せつ、入浴などの日常生活上の介護や健康管理、理学療法士などによるリハビリテーションのマネジメントを受ける施設です。	4
認知症対応型共同生活介護（グループホーム）	要支援 2のみ	1～5	入所定員が5～18名の施設で、認知症の人が共同で生活し、排せつ、食事、入浴などの日常生活上の介護や機能訓練を受ける施設です。	17
軽費老人ホーム（ケアハウス）	要支援、要介護認定を受けている人は、介護サービスを利用することもあります		家庭環境、住宅事情により在宅生活が困難な人が利用できる低料金の老人ホームです（対象は概ね60歳以上の人）。自宅での生活に不安のある人が入所し、看護師や介護職員による相談助言や食事を受ける在宅介護対応型もあります。	4
有料老人ホーム			民間の老人ホーム（対象は概ね60歳以上の人）介護付、住宅型、健康型の3種類があります。	15
サービス付き高齢者向け住宅			高齢者にふさわしい設備と安心できる見守りサービスを整えた高齢者向け住宅です（対象は60歳以上の人または要支援・要介護認定を受けている人）。	
養護老人ホーム			身の回りのことはできるが、家庭の事情（経済的、住居など）で自宅での生活が困難なときに生活する施設です（対象は65歳以上、事情によっては60歳から）。	1
緩和ケア病棟	要支援・要介護認定と無関係		「ホスピス」とも呼ばれ、緩和ケアを専門に提供する病棟です。休憩室や談話室、調理スペースなど患者さんやご家族が過ごしやすい設備が整えられており、患者さんが自分らしく過ごせるように支えることを目指しています。	1

詳しくは… 「きたかみ福祉相談・福祉サービス」トータルガイドブック

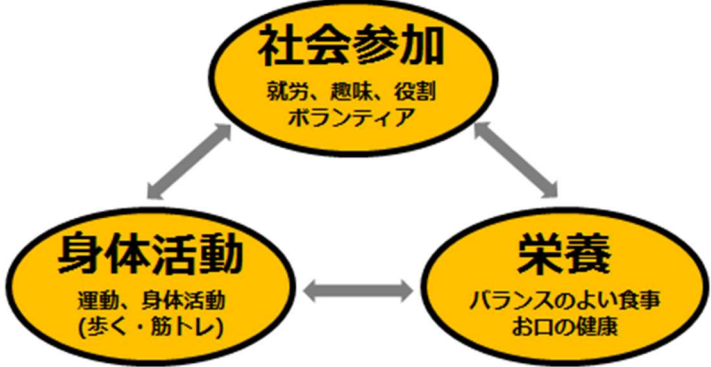
(発行 北上市社会福祉協議会・暮らしの自立支援センター) をご覧ください。

● 介護が必要な状態にならないために（介護予防） ●

高齢者の多くは、筋力や心身の機能等が低下し、虚弱（要介護予備軍）な時期を経て、要介護状態になると考えられています。

そこで、「身体活動」、「栄養」、「社会参加」の3つの柱が、健康長寿のために効果的と言われています。

健康長寿のための「3つの柱」  
社会参加が健康長寿の秘訣



● 健康長寿のための「3つの柱」

1 「身体活動」

～筋力＋歩行力を保ち、生活体力(※)をキープしましょう～

筋力は何歳からでも増やすことができます。筋力トレーニングに取り組み、家の外でも中でもよく動き、よく歩き、2リットル入りペットボトル1～2本を運べる力を保ちましょう。

※生活体力・・・自立した日常生活を快適に送るために必要な体力

2 「栄養」

～いろいろ食べて、やせと栄養不足を防ぎましょう～

合言葉は、「さあにぎやか(に)いただく」

さかな・あぶら・にく・ぎゅうにゅう・やさい・かいそう  
いも・たまご・だいたい・くだもの



～口の健康を守り、かむ力をキープしましょう～

歯が抜けたままにせず、いつまでも「さきいか」「たくあん」が食べられる咀嚼力を維持しましょう！

3 「社会参加」

～外出・交流・活動で人やまちとつながりましょう！～

1日1回以上は外出を、週1回以上は知人・友人と交流を月1回以上は活動（楽しさややりがいを感じるグループ活動・趣味、稽古事・ボランティアなど）に参加することをお勧めします。

● お勧めする取り組み

北上市では、ご近所同士や仲間と一緒に楽しく筋力トレーニングできるよう、「いきいき百歳体操」をお勧めしています。5人以上のグループで取り組みたいところに、市から体操のDVDと重りを無料で貸し出します。また、看護師が体力測定に訪問するなど活動の継続支援を行います。興味のある方は、ご相談ください。

**相談窓口**：北上市保健福祉部長寿介護課包括支援係 TEL 72-8221  
及び各地域包括支援センター

## 認知症や財産管理について

### ● 認知症について ●

#### 認知症とは

年を取れば誰でも物忘れなどをするようになりますが、認知症は老化ではなく、脳の病気です。記憶や思考などの能力が少しずつ低下して、日々の生活に支障が出るようになります。原因となる脳の病気や障害が出る脳の部位などによってさまざまな種類や症状があります。

#### 認知症早期発見の目安

同じことを言ったり聞いたりする。

物の名前が出てこなくなった。

置き忘れやしまい忘れが目立ってきた。

以前はあった関心や興味が失われた。

だらしなくなった。

日課をしなくなった。

時間や場所の感覚が不確かになった。

慣れた場所で道に迷った。

財布などを盗まれたと言う。

些細なことで怒りっぽくなった。

蛇口、ガス栓の閉め忘れ、火の用心ができなくなった。

複雑なテレビドラマが理解できない。

夜中に急に起きだして騒いだ。

心当たりがある  
場合はご相談を！



## 認知症の進行の様子と、やっておきたいこと・決めておきたいこと

認知症の状況は個人により異なります。必ずこの経過をたどるわけではありません。家族や地域が症状に合わせて対応していくことが大切です。

認知症の段階	正常と 認知症の中間 MCI (軽度認知 症害)	初期	中期	後期
本人の様子 (症状や行動の例)	<p>物忘れはあるが日常生活は自立している</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・物忘れの自覚はある</li> <li>・「あれ」「それ」と代名詞が増える</li> <li>・ヒントがあると思い出せる</li> </ul>	<p>認知症はあるが日常生活は自立している</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・同じことを何度も聞く、確認する</li> <li>・日にち、時間を忘れる</li> <li>・約束を忘れてしまう・ゴミ出しを忘れる</li> <li>・不安・焦り・自信がなくなる</li> </ul>	<p>日常生活に見守り・手助け・介助が必要</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・場所が分からない</li> <li>・お金や薬の管理ができない</li> <li>・季節に応じた服が選べない</li> <li>・攻撃的な行為がみられる</li> </ul>	<p>常に介護が必要</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人物が分からない</li> <li>・会話が困難になる</li> <li>・食べ物の飲み込みが悪くなる</li> <li>・歩行が難しくなる</li> </ul>
<p>やっておきたいこと</p> <p>決めておきたいこと</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・些細なことでも相談しましょう。</li> <li>・認知症予防は心の健康も大切です。友人や趣味の仲間をつくり、外出し、笑顔で過ごしましょう。</li> <li>・医療・介護をどのように受けたいか、どこで過ごしたいか、元気なうちから家族と相談しておくことが大切です。</li> <li>・近くの親戚や親しい友人には認知症であることを伝えましょう。</li> <li>・どのような福祉・介護サービスがあるのか知りましょう。必要に応じて介護施設の情報収集も行っておきましょう。</li> <li>・早めに介護サービスを利用して、頑張りすぎない介護を心がけましょう。介護する家族の生活や健康も大切にしましょう。</li> <li>・成年後見制度の活用も検討しましょう。</li> </ul> <p>※成年後見制度は、判断能力が不十分な方々を法律面や生活面で保護したり支援したりする制度で、成年後見人と呼ばれる方々が、高齢者に代わって契約を行ったり、財産の管理などをする制度です。</p>			

## 認知症の人を支援する体制

認知症の状態に合わせ、介護保険サービスやその他の支援を上手に活用しましょう。

### 医 療

かかりつけ医 認知症サポート医  
訪問診療 訪問看護 歯科医  
薬剤師 など

### 住まい

福祉用具 住宅改修  
サービス付き高齢者向け住宅

### 生活支援

配食サービス 緊急通報装置  
権利擁護 認知症と家族の会  
民生委員など

### 介 護

ケアマネジャー デイサービス  
デイケア 訪問介護 短期入所  
長期入所 など

### 介護予防

ふれあいデイサービス  
サロン 介護予防教室  
いきいき百歳体操 など

### 「徘徊模擬訓練」の取組みが始まっています。

認知症を正しく理解し、徘徊時の本人の気持ちに配慮した声かけや見守りができるように、路上で徘徊者役の人に声かけをする練習をします。



### 「認知症カフェ」に行ってみませんか？

物忘れや認知症の心配ごとはありませんか？認知症の人やご家族、認知症に関心のある人の相談、交流の場です。

※開催日時・場所については、市長寿介護課までお問い合わせください。

### 「認知症サポーター」になりませんか？

特別なことをしなくても、それぞれが自分にできることを考え、できる範囲で支援をお願いします。

認知症を正しく理解し、本人や家族を温かく見守り支援する「認知症サポーター」の養成講座（5人以上の団体・グループに講師を派遣します。）を受講してみませんか？ 受講された方には「認知症サポーター」の証であるオレンジリングをお渡しします。

※サポーター養成講座の受講をご希望の方は、市長寿介護課までお問い合わせください。

**相談窓口**：北上市保健福祉部長寿介護課包括支援係 TEL 72-8221  
及び各地域包括支援センター



● 財産管理に不安のある人へのサポート（銀行まで行けなくなったら） ●

● 「日常生活自立支援事業（福祉サービス利用援助事業）」

「日常生活自立支援事業」は、契約する能力はあるが、日常生活を送るなかで十分な判断ができない方や不安な方、身体が自由がきかない方に対して、生活費の出し入れや財産の管理などの支援を行い、住み慣れた地域で安心して生活できるようにするための福祉サービスです。

**相談窓口**：北上市社会福祉協議会 TEL 64-1212

● 「成年後見制度（判断能力が不十分な（お金の管理や契約に自信がない）人を守る制度）」

「成年後見制度」は、認知症、精神・知的障害などの理由で判断能力が不十分な方に対して、財産管理や日常生活でのさまざまな契約などを支援することで、権利と財産を守り、住み慣れた地域で安心して生活できるように支援する制度です。成年後見制度には「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

項目	区分	法定後見制度	任意後見制度
対象となる人		認知症、知的・精神障害などにより、判断能力が十分でない方	判断能力がある方
手続き		申立人（本人、配偶者、四親等内の親族など）が申し立てを行います。	本人が将来頼みたい人（任意後見人）と公証役場（P.35参照）に行き、公正証書を作成します。
後見人		法定後見人は、家庭裁判所が決定します。ただし、申立人は、法定後見人候補者の希望を出すことができます。	任意後見人候補者は、本人が決めます。本人の判断能力が低下し、任意後見監督人が選任されると、任意後見人の仕事が始まります。
援助者の権限内容		法定後見人は、判断能力の程度によって「後見」「補佐」「補助」の3つに区別され、それぞれに応じた権限の範囲で支援を行います。	任意後見人は、任意後見契約時に本人（支援を受ける人）が公正証書に定めた内容で支援を行います。
監督		法定後見人は、原則、家庭裁判所の監督を受けます。	任意後見人は、家庭裁判所が選任した任意後見監督人（弁護士や司法書士など）の監督を受けます。
医師の鑑定		「後見」「補佐」は必要、「補助」は不要です。	不要

なお、医療機関における入院保証人や同意書への同意などの権限はありません。

**相談窓口**：各地域包括支援センター、北上市社会福祉協議会及び各公証役場（任意後見）

## 介護や医療の費用について

### ● 医療費の自己負担を減らしたい ●

#### 「高額療養費制度」

1か月（暦の月単位）に医療機関や薬局の窓口で支払った額が一定の金額を超えた場合に、その超えた金額が払い戻される制度です。（ただし、入院中の食事負担や差額室料などは対象外です。）払い戻しまでには3か月程度の期間がかかります。

「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関に提示すると、窓口での負担をあらかじめ抑えることもできます。

「高額療養費貸付制度」、高額療養費として払い戻される費用のうち、8割程度を無利子で貸し付けする制度です。限度額適用認定証の手続きが間に合わなかったときや、複数の医療機関で高額な支払いがあるときなどにも利用できる制度です（※保険によっては利用できない場合もあります。）。

**相談窓口**：加入している保険の窓口や各病院の医療相談窓口

- ・岩手県立中部病院 医療福祉相談室 TEL 71-1511
- ・北上済生会病院 地域医療福祉連携室 TEL 64-7722
- ・花北病院 地域生活支援室 TEL 66-2311

### 70歳未満の方（平成30年10月31日現在）

適用区分	自己負担限度額（1か月）	多数回該当 （4回目から）
① 区分ア 年収約1,160万円以上	252,600円＋ （総医療費－842,000円）×1%	140,100円
② 区分イ 年収約770万～約1,160万円	167,400円＋ （総医療費－558,000円）×1%	93,000円
③ 区分ウ 年収約370万～約770万円	80,100円＋ （総医療費－267,000円）×1%	44,400円
④ 区分エ 年収約370万円未満	57,600円	44,400円
⑤ 区分オ 住民税非課税	35,400円	24,600円

※医療機関ごとの計算で、外来と入院、医科と歯科は別計算です。



**70歳以上の方** (平成30年10月31日現在)

適用区分		自己負担限度額(1か月)		多数回該当 (4回目から)
		外 来	外来+入院 (または入院のみ)	
現役並み 所得者	年収 約1,160万円以上	252,600円+ (総医療費-842,000円)×1%		140,100円
	年収約770万 ~約1,160万円	167,400円+ (総医療費-558,000円)×1%		93,000円
	年収約370万 ~約770万円	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1%		44,400円
一般世帯	年収156万 ~約370万円	18,000円	57,600円	44,400円
住民税非課税の方Ⅱ		8,000円	24,600円	
住民税非課税の方Ⅰ		8,000円	15,000円	

※70歳以上の方の場合、医療機関や診療科・薬局などの区別なく、すべて合算して自己負担限度額を超えた金額が払い戻されます。

**介護保険サービス費用について** (平成30年10月31日現在)

介護保険のサービスを利用した場合、原則として利用料の1割、2割または3割を支払います。自己負担が重くなったときや、所得の低い方には負担を軽減する仕組みもあります。

要介護ごとに1か月に1割、2割または3割負担で利用できる金額に上限(限度額)が設けられています。限度額を超えて利用した分は全額自己負担となります。

サービスの利用限度額(1か月あたり)

要介護度	利用限度額	自己負担(1割)	自己負担(2割)	自己負担(3割)
要支援1	50,030円	5,003円	10,006円	15,009円
要支援2	104,730円	10,473円	20,946円	31,419円
要介護1	166,920円	16,692円	33,384円	50,076円
要介護2	196,160円	19,616円	39,232円	58,848円
要介護3	269,310円	26,931円	53,862円	80,793円
要介護4	308,060円	30,806円	61,612円	92,418円
要介護5	360,650円	36,065円	72,130円	108,195円

●前記の限度額に含まれないサービス

(下記のサービスは1割、2割または3割負担で使える限度額が個別に設けられています。)

・特定福祉用具購入(特定介護予防福祉用具購入)

…年間10万円以内(自己負担1万円、2万円または3万円以内)

・居宅介護住宅改修(介護予防住宅改修)

…年間20万円以内(同一住宅)〈自己負担2万円、4万円または6万円以内〉

・居宅療養管理指導(介護予防居宅療養管理指導)

…例えば、医師・歯科医師の場合、1か月10,140円(月2回まで)〈自己負担1,014円、2,028円または3,042円〉

●施設に入所して利用するサービスは、前記の限度額に含まれません。

●自己負担が高額になったとき ● (平成30年10月31日現在)

同じ月に利用した介護サービス利用者負担(1割、2割または3割)の合計が高額になり、一定の限度額を超えたときは、超えた分が「高額介護サービス費」として後から給付され、負担が軽くなります。

●給付を受けるには、市町村への申請が必要です。

●同じ世帯にサービス利用者が複数いる場合は、全員の利用者負担を合計します。

●介護保険と医療保険の支払いが高額になったとき ● (平成30年10月31日現在)

「高額医療・高額介護合算制度」

同一世帯内で介護保険と国保などの医療保険の両方を利用して、介護と医療の自己負担額が一定の限度額を超えたときは、超えた分が払い戻されます。

●給付を受けるには、市町村への申請が必要です。

●同じ世帯でも、家族がそれぞれ異なる医療保険に加入している場合は合算できません。

●計算期間は毎年8月1日から翌年7月31日までの12か月間。

**相談窓口**：北上市保健福祉部長寿介護課介護給付係 TEL 72-8218

## 医療の選択について

病気に対しての検査・治療にはさまざまな選択肢があります。いわばメニューがあるわけですが、現在はメニューが多くなっており、さらに、患者さんの意向や価値観(その人らしさ・生き方)を尊重して相談しながら決定するようになりました。もし、患者さんが意志決定できなくなった、あるいは伝えることができなくなった場合には、代理の方と医療スタッフが(代理の方がいないときは医療スタッフが)相談して決めることとなります。意思表示・意思確認ができなくなった場合に備えておく、話し合いや心づもりは大切なことなのです。

## 献体・遺言・相続について

### ●献体とは？●

医学・歯学の教育と研究のために役立てたいと志した方が生前に登録を済ませ、ご遺体が大学における人体解剖実習に提供されることをいいます。

**相談窓口**：岩手医科大学白寿会 TEL 019-651-5111 内線 5010～5015

### ●臓器提供とは？●

臓器移植とは、重い病気や事故などにより臓器の機能が低下した人に、他者の健康な臓器と取り替えて機能を回復させる医療です。これは、善意の第三者の臓器の提供がなければ成り立ちません。

臓器提供は、脳死後あるいは心臓が停止した死後にできます。生前に書面で臓器提供する意思を表示している場合に加え、ご本人の臓器提供の意思が不明な場合も、ご家族の承認があれば臓器提供が可能です。15歳未満の方からの脳死後の臓器提供も可能です。

- ・脳死後に提供できる臓器 … 心臓・肺・肝臓・腎臓・膵臓・小腸・眼球
- ・心臓が停止した死後に提供できる臓器 … 腎臓・膵臓・眼球

臓器提供の意思表示の方法は大きく3つに分けられます。

- ①インターネットによる意思登録
- ②運転免許証・健康保険証・マイナンバー（個人番号カード）の意思表示欄への記入
- ③意思表示カードへの記入

(公社)日本臓器移植ネットワークホームページより抜粋

### ●財産とは？●

つぎの2つに分類されます。

積極財産：預貯金、年金、加入保険、不動産（土地・建物）、有価証券、宝飾品など

消極財産：借入金、ローンなど

### ●相続の対象となる財産とは？●

相続の対象となる財産には、不動産、現金、預貯金、などだけではなく、借入金、住宅ローン、損害賠償義務などのマイナスの財産も含まれます。

### ●遺言とは？●

「遺言」とは、自分が生涯をかけて築き、かつ守ってきた大切な財産を、もっとも有効・有意義に活用してもらうために行う、遺言者の意思表示です。

## ●遺言書の方式●

遺言は、遺言者の真意を確実に実現させる必要があるため、厳格な方式が定められています。方式には、「自筆証書遺言」「公正証書遺言」「秘密証書遺言」の3つの方式があります。

### 相談窓口

公証役場 ・花巻 TEL 0198-23-2002 ・一関 TEL 0191-21-2986  
・盛岡 TEL 019-651-5828 ・宮古 TEL 0193-63-4431

## ●こころちゃんからのご案内●

ご活用ください。

### ●弁護士による法律相談（個人の相続や不動産、金銭貸借問題などの相談）

- ・無料法律相談（北上市生活環境部市民課）TEL 72-8201

毎月第2・4木曜日 10:00～15:00（予約制）

### ●司法書士による相談

- ・無料司法書士相談（北上市社会福祉協議会）TEL 64-2081

第2・4木曜日午後（予約制）



### 参考文献・資料

- ・「上手に老い、最期まで自分らしく生きるための心積りノート」  
2016臨床倫理プロジェクト（代表 清水哲郎）
- ・「わたしの望みノート」 柏市社会福祉協議会/かしわ福祉権利擁護センター
- ・「もしもの時のあんしん手帳」～大切な人に伝えたいこと～  
鳥取県西部医師会
- ・「医療福祉総合ガイドブック」 NPO 法人日本医療ソーシャルワーク研究会
- ・「ともにはぐくむ介護保険～わかりやすい利用の手引き」  
北上市
- ・「健康長寿新ガイドラインエビデンスブック」  
地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所
- ・「北上市認知症安心ガイド」 北上市・各地域包括支援センター
- ・「きたかみ市民の生活ガイド」 北上市
- ・「いわてのがん療養サポートブック～がんと診断されたあなたへ～」  
岩手県保健医療部医療政策室

## 大切な人へのメッセージ

大切な人へのメッセージを封筒に入れて  
ここに貼り付けておくこともできます。

あなたに関する大切な情報が記載されていますので、盗難や紛失等の心配がないように、管理・保管に十分ご配慮ください。

## わたしのきぼうノート

発行日 平成 30 年 12 月 22 日  
発行 北上市保健福祉部長寿介護課  
〒024-8501  
岩手県北上市芳町1番1号  
TEL 0197-72-8221  
FAX 0197-64-0287

このノートは、市民・医師・薬剤師・看護師・医療ソーシャルワーカー・ケアマネジャー・地域包括支援センター・北上市在宅医療介護連携支援センター・北上市が話し合いを重ねて作成したものです。

©2018 北上市



