

幸せに歳を重ねるために
自分らしい人生を考え、心づもりを伝える

わたしの きぼうノート

第 2 版



北 上 市



もくじ

巻頭言	p.2
はじめに	p.3
「わたしのきぼうノート」の使い方	p.5
● I わたしの連絡帳	
わたしのプロフィール・・・・・・・・・・・・・・・・	p.7
わたしの毎日の暮らし・・・・・・・・・・・・・・・・	p.8
いつもしていること・すきなもの・・・・・・・・	p.9
わたしのからだのこと・・・・・・・・・・・・・・・・	p.10
わたしのくらしのサポーター・・・・・・・・・・	p.11
わたしの生きた道・・・・・・・・・・・・・・・・	p.12
● II わたしらしい人生	p.13
● III もしも生活の手助けが必要になったら	p.15
● IV 老いや病気と共に暮らしていく	p.17
● V わたしの想いを伝える	
最期まで自分らしく過ごすために・・・・・・・・	p.19
お別れした後も、わたしのきぼうを託すために	p.20
● 大切な人へのメッセージ	p.21
わたしのメモ・・・・・・・・・・・・・・・・	p.22
● 資料編	p.23

幸せと感じられる過ごし方を自ら選択しながら歳を重ねることは、自分らしい人生を実現するために大切なことです。

このノートは、自分らしい人生を考え、将来のために備えたり、話し合うきっかけとなることを願って作られました。

人生の選択には正解はありません。
また、想いは変わります。

今は迷っていてもいい、決めなくてもいい。
すべて書き込む必要はありません。

まずは自分の気持ちや想いと向き合ってみませんか。
そして、自分なりの心づもりを信頼できる人に伝え、相手の考えも聞いてみることで、自分の本当の気持ち(きぼう)に気がつくかもしれません。

あなたが幸せに歳を重ねるよう、
このノートが役立ちますように。



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**

はじめに

生きていくことは「選択」の積み重ね

あなたはこれまで

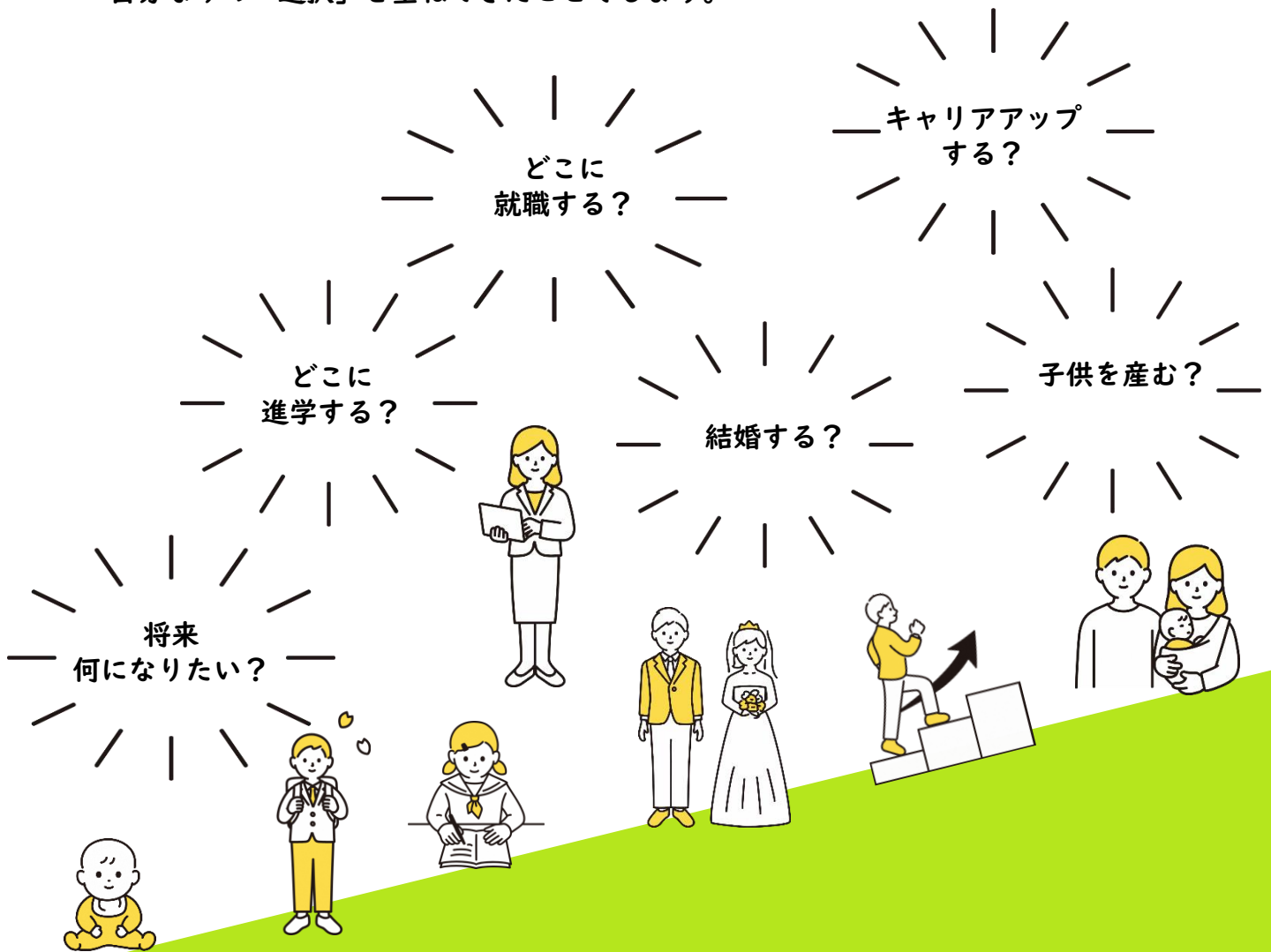
たくさんの選択をしてきたのではないのでしょうか。

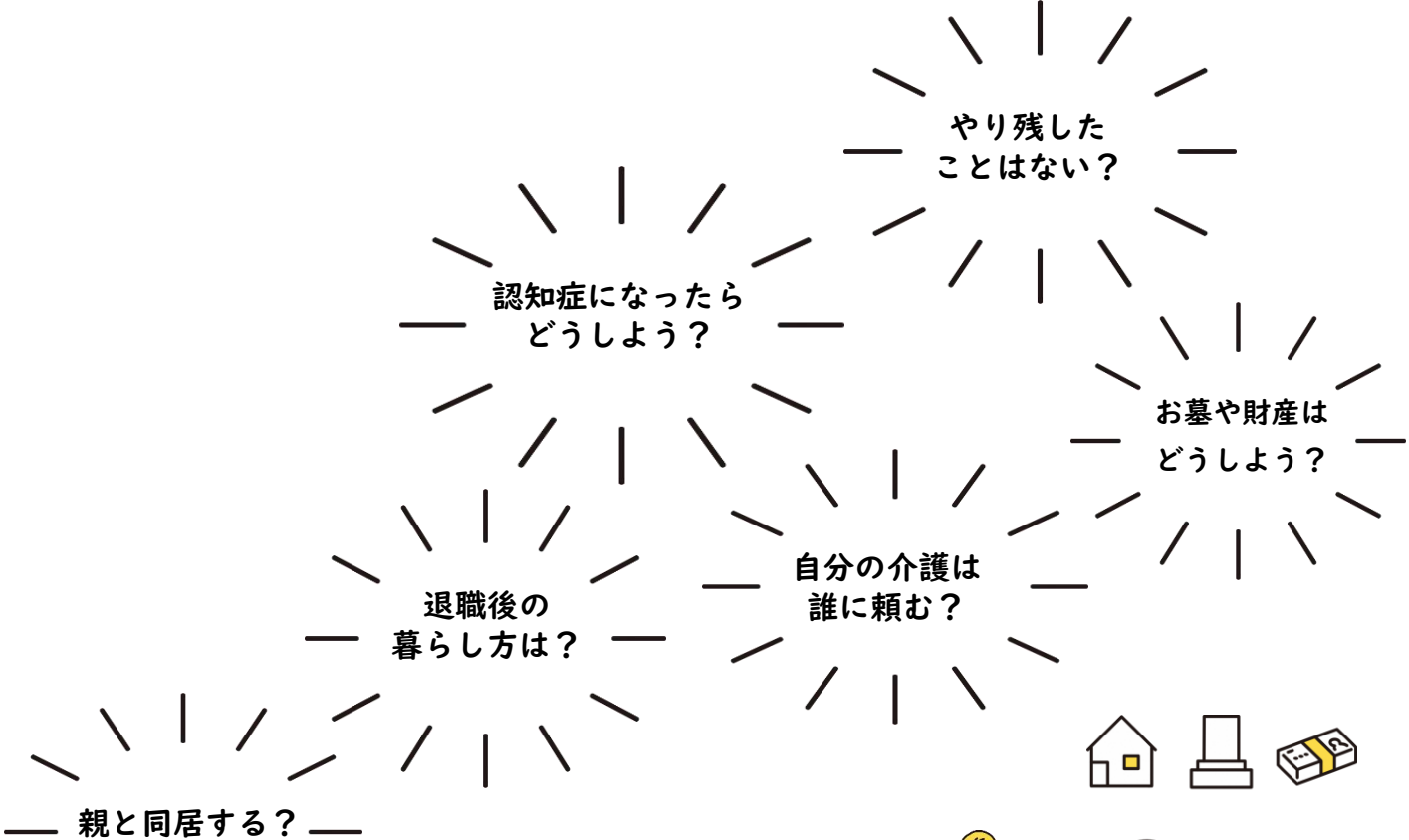
日々の何気ない選択から、人生の重要な選択まで、

様々な場面で、一人悩んだり、時に信頼できる人に相談しながら、

自分が大切にしたいことに沿って

自分なりの「選択」を重ねてきたことでしょう。





いろいろな「選択」を
積み重ねていく

物語

「今日なに食べよう？」
「どこに行こう？」
一つひとつが選択



40代～ 50代～ 60代～ 70代～ 80代～

「わたしのきぼうノート」の使い方

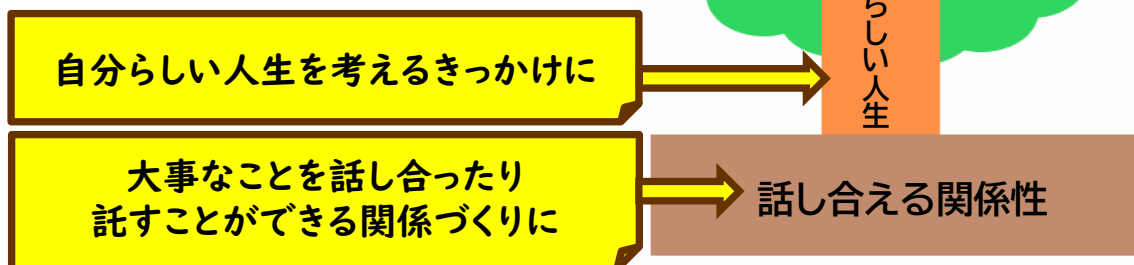
- 自分が考えたい、書きたい、伝えたい部分だけ活用しましょう。
- 各ページのカラー（黄緑・橙・赤・青・緑・紫）でテーマが分かれています。
- 想いは変わるものです。何度でも考えたり、話し合ってみましょう。

○ 自分らしい人生を考える・話し合う関係を育む ○

自分らしさを考える・知る	日々の暮らしやこれまでの人生を振り返り、自分らしさを考えてみましょう。
あなたのことを相手に伝える	あなたについて知っておいてほしいことを選んで伝えてみましょう。
サポートする人があなたについて知る	大事なことを話し合う前に、相手について知りたいことから聞いてみましょう。相手が話したくない場合は、その気持ちを尊重しましょう。
互いの考えを伝え合う	これまでの人生や、日々の暮らし、そして今の健康状態を踏まえ、どんなふうに歳を重ねていきたいかを伝えてみましょう。お互いに自分のノートを持ち寄って、伝え合う方法もあります。相手の考えを尊重しながら、あなたの考えも率直に伝えてみましょう。

○ 黄緑のページの使い方 ○

自分らしい人生を考えたり、大事なことを話し合ったり、託していくための土台となる関係性を育むために役立ちます。



○ 将来について考える、伝える ○

将来のことを考える	自分が気になるテーマから考えてみましょう。結論を急がず、今の気持ちを確認しましょう。
あなたの心づもりを相手に伝える	あなたについて知っておいてほしいことを選んで伝えてみましょう。
サポートする人があなたの考えを知る	サポーターは、本人の了解を得て考えを聞いていきましょう。考えたくない場合は、その気持ちを尊重します。今は決められない、迷っている、という気持ちも受け止め、なぜそう考えるかの理由を尋ねましょう。また、サポーターの想いも率直に伝え、互いに安心できるように何度でも話し合ってみましょう。

○ 橙 ○

生活の手助けが必要になってもあなたらしい暮らしをサポートしてもらうことに役立ちます。

○ 赤 ○

命の終わりが近づいてきた時に、医療の選択について考え、伝えることに役立ちます。

○ 青 ○

お別れした後のあなたのきぼうについて考え、伝えることに役立ちます。

○ 緑 ○

大切な人への気持ちを整理し、伝えることに役立ちます。

○ 紫 ○

テーマに関する情報や相談機関が掲載されているため、情報収集に役立ちます。

- ◎ 自分で記入したり、代筆してもらったものをコピーして渡したり、保管場所を伝えて想いを伝えることもできます。
- ◎ 介護や医療などを受ける際にも活用できます。
- ◎ このノートは、介護や医療方針を強要したり決定したりするものではなく、また、遺言書のような法的効力はありません。
- ◎ 盆や正月、誕生日などに定期的に見直してみましょう。また、見直した日を右上の日付欄にメモしておきましょう。

1 わたしの連絡帳

日々の暮らしを振り返り、自分らしさについて考えてみましょう。
 また、将来について話し合いたい人がいるときは、前もって自分の暮らしぶりや健康状態についてあらかじめ共有しておく話し合いがスムーズです。

わたしのプロフィール

ふりがな		血液型 型 (Rh + ・ -)
氏名	男 女	
生年月日	年 月 日	
住所	〒 -	
本籍		
電話	(自宅) (携帯)	
メールアドレス		

持っている資格・特技	趣味

私の家族のこと(氏名・続柄・連絡先など)
ペット なまえ (種類)

わたしの毎日の暮らし

時間	わたしの一日
:	起床
:	
:	朝食 <input type="checkbox"/> 和食中心 <input type="checkbox"/> 洋食中心 <input type="checkbox"/> その他
:	
:	
:	昼食 <input type="checkbox"/> 和食中心 <input type="checkbox"/> 洋食中心 <input type="checkbox"/> その他
:	
:	
:	夕食 <input type="checkbox"/> 和食中心 <input type="checkbox"/> 洋食中心 <input type="checkbox"/> その他
:	
:	
:	就寝

あなたがいつもしていることを
振り返ってみましょう。



食事・嗜好品のこと	
味付けの好み	
薄め	○-----○-----○-----○ 濃いめ
ご飯の硬さの好み	
柔らかめ	○-----○-----○-----○ 硬め
食べられないもの	<input type="checkbox"/> ある () <input type="checkbox"/> ない
お酒	<input type="checkbox"/> 飲む (週 日) <input type="checkbox"/> 飲まない
タバコ	<input type="checkbox"/> 吸う (1日 本) <input type="checkbox"/> 吸わない

いつもしていること・すきなもの

記入日 年 月 日
書き直した日 年 月 日
書き直した日 年 月 日

家事・仕事・趣味・お出かけなど、一週間の暮らしを振り返ってみましょう。

曜日	午前	午後
月		
火		
水		
木		
金		
土		
日		

年中行事

月	やること	月	やること
1月		7月	
2月		8月	
3月		9月	
4月		10月	
5月		11月	
6月		12月	

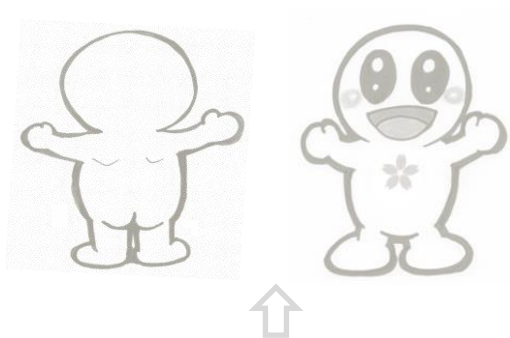
役職・役割など

--

お気に入り

お店		場所	
食べ物		音楽	
番組		作家や芸能人など	

わたしのからだのこと

体のこと			
身長	cm	体重	kg
普段の血圧	/ mmHg	平熱	℃
洋服のサイズ	S・M・L・LL	靴のサイズ	cm
かかりつけ医 かかりつけ歯科 かかりつけ薬局			
普段の体調			
現在の健康状態は			
<input type="checkbox"/> よい <input type="checkbox"/> まあよい <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> あまりよくない <input type="checkbox"/> よくない			
症状や痛みなど		治療中の病気	
		<div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px;"></div>	
症状や痛みの部位を書いておきましょう。			
健康診断の結果で気になること・経過を見ていること			
過去の病気やケガ			
配慮してほしいこと			
<input type="checkbox"/> 特にない			
<input type="checkbox"/> アレルギー(内容)		<input type="checkbox"/> 副作用()	
<input type="checkbox"/> インスリン注射		<input type="checkbox"/> ペースメーカー	
<input type="checkbox"/> 人工透析		<input type="checkbox"/> 人工肛門	
<input type="checkbox"/> その他()			

わたしのくらしのサポーター

	誰にどのようなサポートをしてもらっていますか？
ちょっとした相談	
大事な相談	
専門的な相談	
健康管理	
見守り	
買物	
掃除・片付け	
食事	
外出	
通院	
お金の管理	

もしもの時に連絡を取りたい人は？

氏名	続柄
住所	連絡先

氏名	続柄
住所	連絡先

氏名	続柄
住所	連絡先

もし、自分から意思表示できなくなったとき、あなたに代わってあなたのこと決めてもよいと思う人がいる場合は、氏名に○で印をつけておきましょう。そして、その人にそのことを伝えておきましょう。



わたしの生きた道

夢中になったこと	学んだこと・体験したこと
人との出会い	仕事
忘れられないエピソード	住んでいたところ

これまでの暮らしを振り返ると、改めて
自分が大切にしてきたことに気がつくかも…



Ⅱ わたしらしい人生

これまでの人生でどんなことを大事にしてきたか、そしてこれから何を大事にしていきたいかを考えたり伝えたりしてみましょう。

過去のわたし

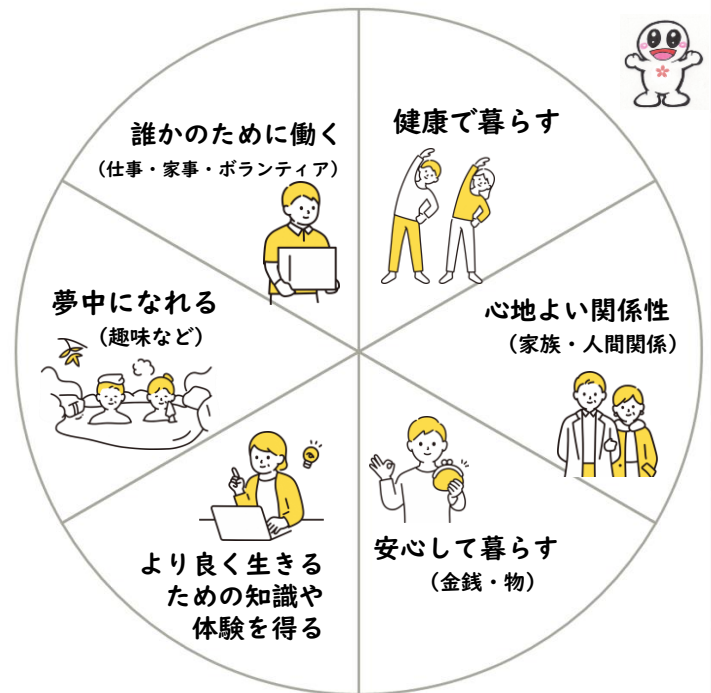
以前はこんなことを大事にしていました。

今のわたし

今はこんなことを大事にしています。

これからのわたし

これからはどんなことを大事にして暮らしていきたいですか？



わたしのサポーターからのメッセージ

～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、本当に大事にし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。

● 結論を出すことも重要ですが…

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

今の互いの想い、考えを率直に伝え、認め合うことができれば、お互いを思いやる関係が築かれます。

結論を出すことも重要ですが、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。

話したくないことについて、無理に話す必要はありません。

想いは変わるものです。何度でも話し合ってみましょう。
結論を出すより、考えを率直に伝え合うことを目指します。



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しておきましょう。
やりたいことができるように、様々なサポートを上手に活用しましょう。

◆ サポートしてほしい人は？

氏名 ・ あなたとの関係

まだ話し合っていないときは、あなたの考えを伝えることから始めましょう



◆ どのようにお手伝いしてほしいですか？

- 困ったときに相談に乗ってほしい
- 自分でできることを続けられるよう手伝ってほしい
- できるだけ慣れ親しんだ場所や人と過ごしたい
- できる範囲で無理なく手伝ってほしい
- その他 ()

◆ 住む場所について

- できるだけ今のままだがよい
- できれば移り住みたい(場所)
- 次のような状態になれば施設などに入居したい
 - ご飯を作れなくなったとき
 - 歩くのが困難になったとき
 - 食事が自分で食べられなくなったとき
 - 排泄が一人で行えなくなったとき
 - お金や薬の管理が一人で行えなくなったとき
 - その他 ()

理由や補足

☞ 在宅で受けられる主なサービス p.24

☞ 高齢者が利用できる住まいのサービス p.25

自分らしい暮らしを支えるお金の使い方について考えてみましょう。

◆ お金・財産の管理をサポートしてほしい人は？

- 家族 後見人 その他()

氏名・あなたとの関係

老後の財産管理を支援するサービスや
 制度を活用する方法もありますよ！



◆ 医療や介護の費用について

- 介護のための預貯金がある
 介護のための民間の保険に加入している
 預貯金や年金を使うつもり
 その他()

医療や介護にどのくらいお金がかけられるかを試算しておく、サービスや高齢者施設を選ぶ際に助かります。



★ 今からできる安心のための備えのヒント ★	
つながりづくり	日頃からお互いに相談できる、いざという時に助け合えるようなつながりを持ちましょう。
伝える	このノートを活用して、自分の体調・健康状態、普段の暮らしぶりについて知っておいてもらいましょう。ひとり暮らしの場合、緊急の際に自宅玄関を開けてもらえるような工夫をして伝えましょう。
自分の体調や健康を管理する	定期的な健康診断の受診や、持病の定期通院を欠かさずに、自分に合った健康管理について学び、実践していきましょう。
まとめておく	入院の際に必要なもの（タオルやコップ、歯ブラシなどの生活用品・お薬手帳などの健康情報・お金）を日頃からまとめておくことで安心です。

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）、病気や障がいなどと向き合いながら自分らしく暮らすための選択を考えてみましょう。

なお、話し合いたくない（書きたくない）ときはその気持ちを優先しましょう。

◆ 医療機関を選ぶ時に大事にしたいこと 複数チェック可能

- 長年お世話になっていること（医療機関名 ）
- 何でも相談できること
- 専門性が高いこと
- 通院できなくなったら訪問してくれること
- いざという時に入院できること
- その他（ ）

◆ 重い病気や認知症になったとき、病名・病状を知りたいですか？

- 知りたい
- 知りたくない（代わりに伝えてほしい人 ）
- その他（ ）

理由や補足

◆ 命に係わる治療を選択する時に、相談したい人は誰ですか？

氏名・あなたとの関係

氏名・あなたとの関係

大きなケガをしたり、重い病気や認知症になることは誰にも予想できません。また、いのちの終わりが近づいてきたら、自分のことを決めることが困難になる場合があります。

今は医療を選択する時代です。自分自身で選択できなくなった場合に備え、あなたの家族やかかりつけ医に心づもりを伝えてみましょう。



◆ 回復が難しい病状になったら大事にしたいこと

- 回復を信じてできる限り治療を続けたい
- 病気の治療よりも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

◆ 自分の口から食事がとれなくなったとき

- 少しでも好きなものを味わいたい
- 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
- 痛みや苦しみの少ないことを優先したい
- 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などを行うことをいいます。

理由や補足

V わたしの想いを伝える

最期まで自分らしく過ごすために・・・

- ◆ 最期のときが近づいたら、何を大切にして、どこで、どの様に過ごしたいですか？ その理由も添えてみましょう。

あなたが最期まで穏やかに
過ごせることは、あなたを
支える人たちの願いです。



- ◆ そのときに会いたい人について記入してみましょう。

お別れした後も、わたしのきぼうを託すために・・・

◆ 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()

◆ 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()

◆ お葬式やお墓のこと

- 自分なりに考えがある
- 家族にまかせる
- 迷っている
- その他()

お葬式に呼びたい人の氏名と連絡先

大切な人へのメッセージ

_____ ^

_____ ^

_____ ^

_____ ^

_____ ^

_____ ^









わたしのメモ

わたしの好きな言葉

資料編

いきいきと歳を重ねるための“健康長寿の暮らしづくり”

健康づくりに役立つ場やツールを上手に活用しましょう。

	内 容	問い合わせ先
hoKko (ほっこ) まちの保健室 	週1回開催している、シニアの健康づくりのための運動・相談・学びの場。	市長寿介護課 包括支援係 72-8221
きたかみ いきいき体操 	動画を見ながら行う短時間の筋力運動。3人以上のグループで週1回以上活動を行う場合、市が体操指導などを行う。	
出前講座 	健康長寿の暮らしについて学べる講座の他、登録されている様々なテーマの講座を注文し、無料で受講できる。	
いきいき応援 カレンダー 	健康長寿の生活習慣をチェックできるカレンダー。	
健康長寿 ランチョンマット 	食事のバランスと適量を手ばかりで学べるランチョンマット。	
北上市認知症 安心ガイド 	認知症の理解促進のための冊子。認知症を知るきっかけとして活用できる。	

身近なサポート

	内 容	問い合わせ先
地域のサポート <small>(小地域ネットワーク活動)</small>	ご近所さんなどが一人暮らし高齢者や障がい者の見守り活動を行う。	北上市社会福祉協議会 64-1212
北上おげんき 発信事業	見守りが必要な高齢者などを対象に、本人からの毎日の電話発信による安否確認を行う。	
弁当宅配 サービス	調理が困難な一人暮らし高齢者・高齢者世帯などに、弁当を宅配し、安否確認も行う。 (地域限定あり)	市長寿介護課 72-8221
緊急通報装置 <small>(あんしんホットライン)</small>	高齢者世帯などに警備会社直通の緊急通報装置を設置する。	市長寿介護課 72-8217
緊急医療情報 キット	ひとり暮らし高齢者などが、救急・災害時にかかりつけ医や緊急連絡先を医療機関で確認できるよう、情報を記載し保管できるキットを無料で配布。	
いわて 中部ネット	加入することで、病気やお薬の情報を地域の医療機関などで確認でき、治療に役立てることができる。	いわて中部ネット 事務局 0198-41-8289

在宅で受けられる主なサービス

訪問	自宅に訪問してもらい受けられるサービス	
	訪問介護	ホームヘルパーによる介護・生活援助。
	訪問入浴介護	巡回入浴車で行う入浴介護。
	訪問看護	看護師などによる健康観察や診療補助。
	訪問リハビリテーション	療法士によるリハビリ指導。
	居宅療養管理指導	医師・歯科医師・薬剤師による療養管理・指導。

通い	日帰り施設などに出かけて受けられるサービス	
	通所介護（デイサービス）	デイサービスセンターなどで入浴・食事・機能訓練などを受けられる。
	通所リハビリテーション	介護老人保健施設や医療施設で機能訓練を受けられる。

宿泊	短期間、施設などで生活（宿泊）しながら受けられるサービス	
	短期入所生活介護	特別養護老人ホームなどの施設に短期入所し、介護・機能訓練を受けられる。

複合	「通い」「訪問」「宿泊」の3つのサービス	
	小規模多機能型居宅介護	同じ施設の職員による、通いと訪問、宿泊の複合的な支援が受けられる。
	看護小規模多機能型居宅介護	小規模多機能型居宅介護に、訪問看護を組み合わせたサービス。



その他	福祉用具貸与（レンタル）	特殊ベッドや車いすなど、自立を助けるための福祉用具を借りられる。
	福祉用具購入費の支給	ポータブルトイレやシャワーチェアなどの購入費の支給を受けられる。
	住宅改修費の支給	手すりの設置や段差の解消など住宅改修費の支給を受けられる。

高齢者が利用できる住まいのサービス

種 類	介護度	内 容
特別養護老人ホーム	要介護3以上	介護保険による長期入所施設。生活介護、健康管理、余暇活動、機能訓練などを行う施設。
介護老人保健施設	要介護1以上	介護保険による入所施設。(原則3か月間)主に生活介護やリハビリが中心で、医師・看護師が常駐。
グループホーム	要支援2以上	認知症の高齢者向けの施設。自宅のような家庭的な環境で生活介護などを受け、少人数で暮らす。
ケアハウス(軽費老人ホーム)	自立(概ね60歳以上の人)~中度の介護度の人)	自宅での生活に不安のある人向けの福祉施設。介護サービスは別契約。
有料老人ホーム		対象は概ね60歳以上の人。介護付、住宅型、健康型の3種類がある。
サービス付き 高齢者向け住宅		介護型は施設職員が生活介護を行う。住宅型は、安否確認と生活相談サービス(オプションで食事・家事支援あり)が受けられる。 (介護サービスは別途契約)
養護老人ホーム		家庭の事情(経済的、生活環境的)により自宅での生活が困難なときに生活する施設。 (対象は65歳以上)
緩和ケア病棟		「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御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。

施設名・住所などの一覧表は、北上市役所の長寿介護課で配布しています。

お金・財産について

元 気 な う ち か ら 備 え る	試算する	収支を計算し、将来介護などにいくら使えるかを試算しておく。※資産計算シート（長寿介護課で配布）などの活用
	家族に預ける	代理人キャッシュカードを発行しておく。 （金融機関で確認）
	任意後見制度	判断能力があるうちに、将来に備え、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人をあらかじめ決めておくことができる。  任意後見制度解説動画 （花巻公証役場で手続き 0198-23-2002）
	財産管理等 委任契約	判断能力はあるが、体が衰えて外出がままならない場合などに、自分の財産管理や生活上の事務を依頼できる。 （花巻公証役場で手続き 0198-23-2002）
	家族信託	家族などとあらかじめ契約書を交わし、委託者があらかじめ設定した信託目的に従って財産の管理・処分を行う。
判 断 力 が 低 下 し た 時 の 制 度	日常生活自立 支援事業	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人や不安な人に対して、生活費の出し入れや大切な書類の保管などの支援を行う。 （北上市社会福祉協議会に相談 64-1212）
	法定後見制度	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、家庭裁判所が、本人の判断能力に応じて、法定後見人を決定し、財産管理や日常生活での様々な契約等を支援する。  法定後見制度解説動画 （権利擁護支援センター等に相談 72-8324）

介護費軽減制度	特定入所者介護サービス費	所得が低い場合、施設利用が困難にならないように、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、ショートステイの居住費と食費を軽減する制度。 (ケアマネジャーや市長寿介護課に相談)
	高額療養費制度	1か月に支払う医療費が限度額を超えた場合に差額が戻る制度。限度額適用認定証を事前にもらっておくと、窓口の段階で限度額以上支払わなくて済む。 (医療保険者に申請)
医療費軽減制度を活用	高額医療・高額介護合算療養費制度	1年間で医療と介護の利用者負担額の合計が上限を超えると、申請により超えた分が支給される。 (医療保険者に申請)
	医療費控除	その年の1月から12月までに支払った医療費が一定額を超える場合、確定申告をすることで税金の一部が戻ってくる制度。
	付加給付制度	組合健保や共済組合に加入している人に対し、高額療養費制度にプラスして医療費が戻る制度。 (職場に確認)
	傷病手当金	会社員や公務員が病気やケガで働けなくなった場合に、給料の3分の2が最長1年6か月間支給される制度。 (職場に確認)
	生活福祉資金貸付制度	低所得者向けに社会福祉協議会が行っている貸付制度。休業あるいは失業した人などに対して、費用の貸付を行う。(病院の相談室や北上市社会福祉協議会へ相談)
	無料低額診療制度	北上済生会病院の医療費において、低所得者向けに減免する制度。 (北上済生会病院に相談 65-6120)



葬儀・埋葬について

葬儀や埋葬にも種類があります。神道やキリスト教などの方法や無宗教で葬儀を行う方法もあります。日本では多くの葬儀が仏教式で行われますので、きぼうを整理する際の参考としてください。

葬儀				
種類	直葬	一日葬	家族葬	一般葬
内容	火葬のみ行う。	葬儀と告別式、火葬を一日で行う。	参列者を親族や親しい友人に限定して通夜・葬儀を通常通り行う。	集まる人を限定せずに通夜と葬儀を行う。

埋葬				
種類	継承墓	個人墓	納骨堂	樹木葬
内容	先祖代々受け継いでいくお墓に納骨される。	個人・または夫婦や家族単位で納骨され、一定期間が過ぎると合祀される。	施設の中に遺骨を納める。	墓石の代わりに樹木のまわりに遺骨を納める。

※生前予約をしている場合は、死後の事務をお願いしている人にきぼうを伝えておきましょう。

自分のきぼうを託すためには、亡くなった後の手続きを誰かに依頼する必要があります。第三者に委託する契約を結ぶ、「死後事務委任契約」という方法がありますが、利用する場合は、信頼できる受任者を選ぶことが大切なので、できるだけ専門家に相談しましょう。

～参考～ “亡くなった後の手続き例”

- 死亡届の提出
- 葬儀・埋葬の手続き
- 年金の支給停止
- 健康保険、介護保険資格喪失届
- 病院・施設の支払い
- 住まいの退去手続き
- 預貯金などの資産や遺品の整理
- 家賃公共料金の支払い
- 住民税、所得税、固定資産税の手続き
- パソコン・スマートフォンの解約、データ消去
- 親戚・友人への連絡

【お悔み手続きガイド】

死亡届を提出した後の手続きをまとめた市発行のガイドです。
必要な手続き一覧や具体的な手続き方法がまとめられています。



相続・遺言について

自分が亡くなると、自分の所有していた財産（不動産、現金、預貯金、借入金、住宅ローンなど）や権利を誰かが引き継ぐことになります。それが相続です。

種類	法律に基づき相続	自分の希望に基づき相続
相続人	◆第1順位 配偶者・子ども ◆第2順位 親 ◆第3順位 兄弟姉妹（甥姪）	遺言により決めることができる。 （人・団体への寄付など）
事前手続き	なし	遺言書の作成

遺言書				
種類	自筆証書遺言		公正証書遺言	
作成	本人が自筆により作成する。		公証役場で、公証人に内容を口述し作成してもらう。立ち合い（証人）が必要。	
保管	全国の法務局に預けることができる。 （保管手数料3,900円）		公証役場で保管してもらえらる。	
問い合わせ	盛岡地方 法務局	供託課 019-624-1141 花巻支局 0198-24-8311 二戸支局 0195-25-4811 宮古支局 0193-62-2337 水沢支局 0197-24-0511	公証役場	花巻 0198-23-2002 盛岡 019-651-5828 一関 0191-21-2986 宮古 0193-63-4431

献体・臓器提供について

献体	医学・歯学の教育と研究のために役立たせ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。	<相談窓口> 岩手医科大学白寿会 019-651-5111 内線 5013
臓器提供	臓器提供は、脳死後あるいは心臓が停止した死後にできる。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。15歳未満の方からの脳死後の臓器提供も可能。	<意思表示の方法> 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）への記入 ③意思表示カードへの記入

相談先一覧

相談内容	問い合わせ先	
生活全般の心配ごと	北上市社会福祉協議会	64-2081
金銭管理		
医療の費用	各病院相談室	-
	加入している医療保険の窓口	-
介護の費用	市長寿介護課	72-8218 72-8219
	担当のケアマネジャー	-
年金	市国保年金課	72-8206
	花巻年金事務所	0198-23-3351
生活費が足りない	市地域福祉課	72-8215
健康づくり	市健康づくり課	72-8296
介護予防・介護・生活支援	市長寿介護課	72-8221
	地域包括支援センター	*下記参照
財産やお金を守る	市権利擁護支援センター	72-8324
遺言	花巻公証役場	0198-23-2002

*お住まいの地域の高齢者の総合相談窓口

名称	担当地区	所在地	電話
地域包括支援センター 本通り	黒沢尻東 黒沢尻西	北上市本通り四丁目10-11	72-7254
地域包括支援センター いとよ	黒沢尻北 飯豊	北上市村崎野17-115-3	62-4100
地域包括支援センター 北上中央	相去 鬼柳	北上市大堤西二丁目6-5	72-6178
地域包括支援センター 展勝地	立花 黒岩 口内 稲瀬 二子 更木	北上市立花10-36-1	61-0225
地域包括支援センター わっこ	江釣子	北上市上江釣子17-117-1 北上市役所江釣子庁舎1階	77-5055
地域包括支援センター わっこのわ	和賀	北上市和賀町横川目10-20-3 和賀町総合福祉センター内	62-3247

困った時に頼れる無料相談

無料相談		
専門家	弁護士	司法書士
内容	【無料法律相談】 相続問題、不動産や借金問題等法的 トラブルに対する相談に対応	【無料司法書士相談】 不動産の登記手続きなどの相談
相談日	毎月第2・3・4木曜日 10:00～15:00（予約制）	毎月第2・4木曜日 13:00～16:00（予約制）
申込み	北上市生活環境部市民課 72-8202	北上市社会福祉協議会 64-2081



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
- ・「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
- ・私の思いカード 日田市在宅医療介護連携推進会議
- ・ACP 普及啓発小冊子「わたしの思い手帳」 東京都保健医療局

大切なメッセージ

そっと伝えたい大切なメッセージ、あるいは、利用中のサービス、パスワード、暗証番号、所有する財産や預貯金、保険のこと、印鑑や通帳などの保管場所、もしあれば借金や未払金のことなど、ふだんは見られたくないメモを封筒に入れ、ここに貼り付けておくことができます。その際は、このノートの管理・保管をより厳重にしてください。

あなたに関する大切な情報が記載されていますので、盗難や紛失などの心配がないように、管理・保管に十分ご配慮ください。
このノートをご利用いただきましてありがとうございます。

わたしのきぼうノート

初版発行 平成 30 年 12 月 22 日
第2版発行 令和 6 年 1 月 26 日
発行者 北上市福祉部長寿介護課
〒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。

©2024 北上市





氏 名