

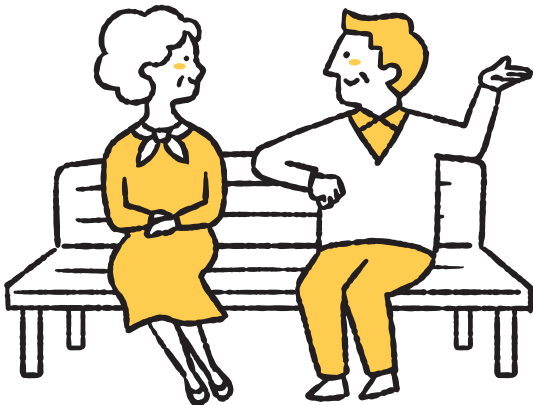
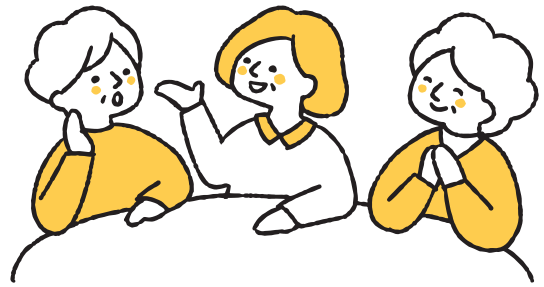
# 基山町 わたしの未来ノート



名前

書き始めた時期

年 月 日



# 基山町 わたしの未来ノートとは？

- わたしのこれまでの人生を振り返ること
- これからの人生の指針を明確にしておくこと
- わたしに「もしものこと」があった時に対応すべきこと
- わたしにとって大切な人たちに伝えておきたいこと

これらの項目について、自筆で書き記しておくことにより、自身の大切にしたいことや必要なことが少しずつ整理されてくることでしょうか。記入内容について、ご家族や友人など大切な人と相談してみるのも、新しい発見ができて良いかもしれません。

このノートが、あなたのこれからの人生を充実して過ごす一助となれば幸いです。

## 基山町 わたしの未来ノートの 書き方について

- 1 堅苦しく考えず、書きやすい項目から気楽に記入してください。
- 2 何度書き直しても大丈夫です。いつでも書き直すことができるよう鉛筆で記入することをおすすめします。
- 3 よく分からない項目は、誰かと話し合ってみてください。
- 4 記入した後に改めて読み返してみて、修正してもいいでしょう。
- 5 このノートの存在と保管場所について、誰かに伝えておきましょう。
- 6 このノートの取り扱いに注意して、第三者が勝手に読むことができないように管理しましょう。
- 7 このノートは法的な効力を有しません。

続けたいこと

行きたい場所

やりたいこと

メモ

更新履歴

年

月

日 /

年

月

日 /

年

月

日

# もくじ 目次

広告

**不動産の売却  
お任せ下さい**

 **有限会社 吉田不動産**  
明日の夢のお手伝い

お問い合わせは **92-7111**  
お気軽にご相談下さい

〒841-0204 三養基郡基山町大字 宮浦 185-1



ジュータン カーペット ふとん専門工場  
ちよらの ジュータンクリーニング **長野**

基山町小倉 990-9  
TEL 92-0783

**集配送無料！ 持込み歓迎！**



クリーニング後の保管も致します

寝具類・こたつ布団・ラグ・ホットカーペット  
毛布類・座布団・ムートン・チャイルドシート  
その他敷物 **ご相談ください！**

## 人生会議(ACP)してみませんか 4

## フレイル予防・介護予防 6

- ▶ フレイルとは ..... 6
- ▶ フレイル予防のポイント ..... 6

## これってもしかして認知症？ 8

- ▶ 「加齢によるもの忘れ」と  
「認知症によるもの忘れ」の違い ..... 8
- ▶ 家族がつくった「認知症」早期発見のめやす 9

## 成年後見制度について 10

- ▶ 法定後見制度 ..... 10
- ▶ 任意後見制度 ..... 10
- ▶ 成年後見センターリーガルサポートについて 10

## 今後の家の管理 11

- ▶ どのように次世代に引き継ぐか考えよう ... 11
- ▶ 近隣に迷惑をかけないようにしよう ..... 11

## 遺産相続について 12

- ▶ 財産の相続には主に3つの方法があります .. 12

広告



**TORIKAI GROUP**

暮らしのお手伝いをしています。  
お気軽にご相談ください。

☎ 0942-92-2020 各事業の詳細はこちら

〒841-0204 基山町宮浦 991-2

ご家族の介護でお困りの方、  
ご相談ください

デイサービス 通所介護

—きいのさと—  
**基肆の郷**

少人数制で、  
自分らしく  
過ごせる場所



新築住宅  
リフォーム



建築・土木



造園・庭園  
資材販売



農業/通販  
エミュー事業

空き家・空地の  
活用や売却の  
ご相談に対応します

不動産



鳥飼建設株式会社/ヤマト園材株式会社/株式会社とりけん/ニーズクルー株式会社/株式会社きやまファーム

## わたしのこと

14

- ▶ 基本情報 ..... 14
- ▶ 緊急連絡先 ..... 15
- ▶ 保険証・免許証等 ..... 15
- ▶ 公共料金等 ..... 15
- ▶ 自分の体について ..... 16

## もしものとき

18

- ▶ 病気になったら ..... 18
- ▶ 介護が必要になったら ..... 19
- ▶ 判断力が落ちたら ..... 19
- ▶ 葬儀のこと ..... 20
- ▶ お墓のこと ..... 21
- ▶ ペット ..... 21

## 財産について

22

- ▶ 財産・資産等について ..... 22

## 各種相談先・手続き先

23



見やすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザインフォント  
を採用しています。

広告



型枠工事一式

株式会社 **平山組**

三養基郡基山町長野 864

☎ **92-0064**

基山町の畳替えといえば! 当店へ!

畳替え・襖・障子・網戸



創業明治10年。  
伝統の業をあなたに。

**寺崎畳店**

佐賀県三養基郡基山町宮浦442-1

パソコン・スマートフォンで今すぐ検索!

寺崎畳店 |

検索

**TEL (0942) 92-2850**

広告

## 安心社の 無料終活相談

相談・予約 TEL 0120-72-4949  
家族葬の安心社 西鉄大塚駅前

こんなお悩みはありませんか?

予算は  
どの位?

家族葬で?

子供が  
遠方で不安

互助会  
のお金だけで  
葬儀出来る?

その他  
疑問・相談

何度でも相談OK

無用な営業なし

外壁塗装 屋根塗装 防水工事

お見積り・ご相談無料

# 塗まる

家も想いも、次の世代へ

☎ **090-2628-0980**

お気軽にお電話ください

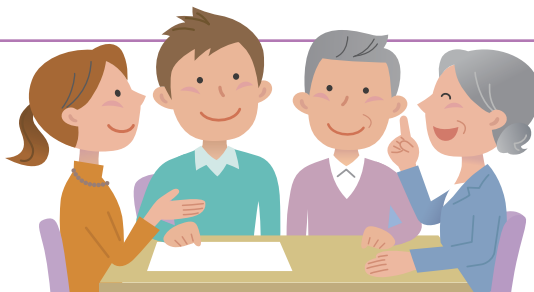
# 人生会議(ACP)してみませんか

人生会議(ACP)してみませんか

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。

## ～人生会議とは～

(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)



誰でも、いつでも、命にかかわる大きなけがや病気をすることがあります。

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、共有しておくことを人生会議(ACP)といいます。

人生会議を重ねることであなたが自分の気持ちを話せなくなった「もしものとき」に、あなたの心の声を伝えるかけがえのないものになり、あなたの大切な人の心のご負担を軽くしましょう。

※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。

## どういう流れで、人生会議をするの？

STEP  
1

### 大切にしたいことを考えてみましょう

あなたが大切にしていること、今後望むことを考えてみましょう。

STEP  
2

### もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる人を選びましょう。

もしものとき、あなたが自分の意思を伝えることができなくなった場合に、あなたに代わって意志を伝えてくれる、信頼できる人を選んでおきましょう。

広告

**便利** とすかんの  
**困りごと助け隊!** **解決**  
します!

おうちの困りごと、  
**解決** します!

**お庭の草刈り・草むしり**

草刈り(機械使用)  
50坪 ¥16,500～(税込)

草むしり(手作業)  
10㎡ ¥6,600～(税込)

**ハチの巣駆除**

スズメバチ  
¥14,850～(税込)

他のハチも駆除します!

事前に現地を確認し、お見積りいたします。 営業時間 ※祝日営業  
まずはお気軽にお問合せ下さい。 月～金 8時～17時  
鳥栖市轟木町 929-2 tel 0942-83-4069 土曜日 8時～12時

食品リサイクルから生まれた  
**有機肥料**  
**パイグリーン**  
15Kg/袋  
**330円**  
(税込)

(有)鳥栖環境開発総合センター

**STEP 3**

**かかりつけ医に質問をしてみましょう**

かかりつけ医に、あなたの健康状態や病状、今後予想される経過や必要な医療・ケアなどについて質問し、健康について学び、考えてみましょう。

**STEP 4**

**希望する医療やケアについて話し合みましょう**

医療・ケアや生活に関するあなたの希望や思いなどについて、あなたの思いを伝えてくれる人や医療・介護スタッフに、理解してもらい、話し合っておきましょう。


**STEP 5**

**書き留めておきましょう**

話し合った内容は記録として書き残し、周囲と共有しておきましょう。

**STEP 1** 治療する際に、大切にしたいことを**考えて**みましょう

- 家族や友人のそばにいたい
- 好きなことをし続けたい
- 家族に負担をかけたくない



**STEP 2** もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる人を**選び**ましょう

どんな時でもあなたの希望を尊重できる人




きょうだい 配偶者 子ども

希望や思いは、時間の経過や健康状態によっても変化していくものです。何度も、繰り返し考えていきましょう。


**STEP 5** **書き留めて**おきましょう

話し合った内容は記録として書き残し、周囲と共有しておきましょう。



**STEP 4** 希望する医療やケアについて**話し合**いましょう

- 痛みやつらさがなければできるだけケアを受けたい
- 一人にしないでほしい
- 入院するのはいやだ



**STEP 3** かかりつけ医に**質問**してみましょう

- 今後予想される経過は？
- 必要な医療やケアは？



出典：大阪府ホームページ

広告

子どもに負担を残さない納骨堂

永代供養 10万円～ 生前契約

檀家になる必要がありません

「みんなの納骨堂」中山寺 なかやま であら

基山町小倉 1645 TEL 0942-92-2557



混ざればゴミ 分ければ資源  
リサイクルを推進しましょう。

有限会社  
**基山公栄社**

基山町小倉 427-1  
TEL 0942-92-2635  
FAX 0942-92-2637

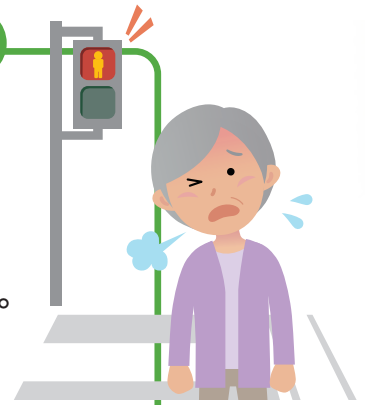
# フレイル予防・介護予防

## ○フレイルとは

人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイルと呼びます。

こんな症状があったらフレイルかも…？

- 半年で体重が2kg以上減少した。
- ペットボトルのふたが開けられなくなった。
- 最近、わけもないのに疲れた感じがする。
- 横断歩道を青信号のうちに渡り切れないことがある。
- 軽い運動やスポーツを週に1度もしていない。



## ○フレイル予防のポイント

下の3つのポイントを毎日の生活に取り入れることで予防することもできます。また、既にフレイル状態であったとしても、生活習慣の改善や治療などを行っていくことで、生活機能をフレイル以前の状態に改善することができます。今からでもできることを始めてみましょう。

### ① 栄養

#### 食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとみましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。



### ② 身体活動

#### ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



### ③ 社会参加

#### 趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



フレイル予防は日々の習慣と結びついています。  
栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

出典：厚生労働省「令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」  
([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html))を加工して作成



## 気軽に行ける交流の場を探したい

体操やウォーキング、公民館での通いの場やサロン活動など、介護予防・健康づくりに効果のある取り組みを行っている施設があるほか、子どもも含めた様々な年代の町民が集まる施設もあり、豊かな交流が行われています。まずは近くの施設へ気軽に出かけてみませんか。



## 地域のために働きたい



「自分のできる範囲内でできる就労やボランティア活動はあるかな？」と思ったら動き出すチャンス。培われた知識や技術・経験を活かしたり、あるいは新しいことに挑戦してみたりして、これからも生活の充実を図りましょう。



# これってもしかして認知症？ 自分や家族の確認をしたい

親や身近な人、あるいは自分自身が  
認知症になったらどうしよう…。  
認知症と言っても種類は様々と聞くけど、  
どういう症状が出たら医師に相談するんだろう？  
不安なときに気軽に聞ける相談先は？



年をとれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが  
困難になったりしますが、「認知症」はこのような「加齢によるもの忘れ」とは違います。

## 「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い(一例)

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる 例)朝ごはんのメニュー	全てを忘れている 例)朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	ある	ない(初期には自覚があることが多い)
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する

また、認知症とよく似た状態(うつ、せん妄)や、認知症の状態を引き起こす体の病気もいろいろあるため(甲状腺機能低下症など)、早期に適切な診断を受けることは大切です。

出典：政府広報オンライン「知っておきたい認知症の基本」  
(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201308/1.html>) を加工して作成



## ◎ 家族が見つかった「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

いくつか思い当たることがあれば、一応専門家に相談してみることがよいでしょう。

### もの忘れがひどい

- 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

### 判断・理解力が衰える

- 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6. 新しいことが覚えられない
- 7. 話のつじつまが合わない

- 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった

### 時間・場所がわからない

- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10. 慣れた道でも迷うことがある

### 人柄が変わる

- 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13. 自分の失敗を人のせいにする
- 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

### 不安感が強い

- 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17. 「頭が変になった」と本人が訴える

### 意欲がなくなる

- 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

出典：公益社団法人認知症の人と家族の会

これってもしかして認知症？

## 🔑 主な相談先 ～認知症かな？と思ったら～

≫ かかりつけの医師

≫ 医療機関の「もの忘れ外来」

下記のウェブサイトから検索できます。

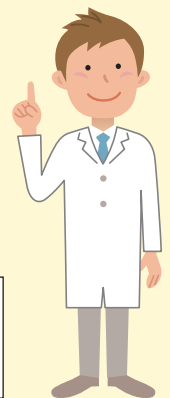
公益社団法人  
認知症の人と家族の会  
「全国もの忘れ外来一覧」



≫ 認知症に関する相談窓口

下記のウェブサイトから、市町村等に設置されている認知症に関する相談窓口や、地域包括支援センター等を検索できます。

介護事業所・生活関連情報検索  
「介護サービス情報公表システム」



# 成年後見制度について

認知症等で、判断能力が十分でない方を保護・支援するための制度です。成年後見制度は「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

## ○ 法定後見制度

家庭裁判所が選任した成年後見人が、本人の利益を考えながら、本人の代理として契約などの法律行為をしたり、本人が行った不利益な法律行為を後から取消したりすることができます。

## ○ 任意後見制度

本人が十分な判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分になった場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人(任意後見人)に、自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約(任意後見契約)を公証人の作成する公正証書で結んでおくというものです。

※法務省ホームページ「成年後見制度～成年後見登録制度」より抜粋しています。

佐賀家庭裁判所 TEL.0952-38-5637

受付時間 月～金曜日 8時30分～16時00分

住所 佐賀市中の小路3番22号



## ○ 成年後見センターリーガルサポートについて

成年後見センターリーガルサポートは、成年後見制度を支える団体として誕生した公益社団法人です。高齢者や障がい者の方が自らの意思に基づき安心して日常生活を送ることができるように支援し、高齢者、障がい者等の権利の擁護及び福祉の増進に寄与することを目的として全国の司法書士によって設立されました。成年後見制度に関する相談会(随時)や、電話無料相談も行っています。

電話無料相談(0952-29-0635) 毎週火曜日18時～20時まで

参照:佐賀県司法書士会HP <https://sagashiho.jp/legal-support>

※法律の改正等で制度内容が変わることがありますので、手続きをご検討される際には事前にお問い合わせください。

# 今後の家の管理

## ○ どのように次世代に引き継ぐか考えよう。

### 現在の登記を確認しよう。

土地や建物の所有権に関しては、不動産登記の義務付けがなかったため、従前所有者の名義のままになっていることがあります。

所有権を証明できなければ、次世代への適切な相続や活用ができなくなります。  
不動産登記の名義を確認し、現在の所有者になっているか確認しましょう。



### 困ったときは専門家に相談しよう。

不動産登記の確認や相続税の計算、相続人の権利関係、遺言書の作成に関しては、専門的な知見が必要です。それぞれの悩みに応じて、法務局、税理士、弁護士、司法書士などの専門家に相談しましょう。

## 空き家に関する相談窓口

空き家に関する  
相談への  
対応

空き家に関する相談は、「適切な管理」と「利活用」の二つに区分されます。  
空き家の利活用については、空き家が発生した時点で、利活用等の相談を受けられるように関係課と連携しています。  
また、管理不十分な空き家の相談は、関係課や協議会、関係団体と連携・相談し対応します。

相談窓口

定住促進課 定住促進係 TEL.0942-92-7920

今後の家の管理

## 空き家を管理する

## ○ 近隣に迷惑をかけないようにしよう

### 空き家は定期的な点検と管理が大切です!

人が出入りをし、適切に管理することで建物の老朽化の抑制につながります。具体的には定期的な通風、換気、通水、掃除を行うことで老朽化の進行を抑制することができます。

右の作業項目を参考に、月1回程度の頻度でできるだけこまめに取り組むようにしましょう。

また、大雨や台風、地震のあとは、建物に被害がないか必ず点検しましょう。

#### 内部

- 通風・換気 (60分程度)
- 通水 (3分程度)
- 掃除

#### 外部

- 郵便物整理
- 敷地内清掃
- 草取り
- 庭木の剪定

#### 点検

- 雨漏りの有無
- 設備の傷み
- 建物の傷み

広告

産業用ボイラ・圧力容器・定検整備  
家庭用ボイラ販売・据付け・配管

## (有)江頭ボイラ工業

代表取締役 江頭善徳

基山町大字小倉440-3

☎ 92-5023  
FAX 92-5691

あなたの

思い出(お家)には  
きっと価値がある



空き家専門不動産

エンフディ・ハウス

0942-50-8100



# 遺産相続について

もしものとき、のこされた家族が争うことなく安心して遺産相続出来るよう今のうちに準備しておきたいけど、何からはじめればいいのか。



## 相続の準備でしておきたいこと

保有している  
財産の確認

対象となる財産をリストアップし目録を作っておくのが理想です。預貯金や不動産などプラスの財産だけでなく、ローンなどの債務は**マイナスの財産**として相続の対象になります。

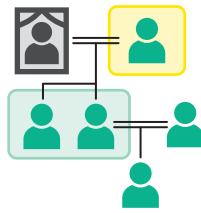
自分の  
意思の確認

財産は、遺言書がなくても法定相続によって相続がされますが、「法定相続人以外にも財産を残したい人がいる」「遺産分割で争いになるのを避けたい」等の意思がある場合には、遺言書が必要です。

## ○ 財産の相続には主に3つの方法があります

### 1. 法定相続

民法に定める相続人・相続の割合で財産を引き継ぎます。遺言書が無い場合や相続人同士で遺産分割協議を行わない場合、協議に合意ができなかった場合に適用されます。





### 2. 遺産分割協議

亡くなった人(被相続人)の相続人全員で、遺産の分け方を話し合う手続きです。



### 3. 遺言書

一般的に用いられる遺言書として、遺言者自らが手書きで書く「**自筆証書遺言**」と、  
公証人が遺言者から聞いた内容を文章にまとめ公正証書として作成する「**公正証書遺言**」があります。

	自筆証書遺言		公正証書遺言
作成方法	遺言者本人の自筆で記述 ※パソコンでの作成は無効だが、財産目録の作成には使用可能 		遺言者本人が公証人に口頭で遺言内容を伝え、公証人が文章にまとめます。 ※実印・印鑑証明書、登記簿謄本などが必要
証人	不要		2人必要
保管場所	自宅等	法務局 (自筆証書遺言書保管制度)	原本は公証役場
費用	不要	必要(3,900円)	必要(財産額によって異なる)
メリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手軽に作成できる</li> <li>●費用がかからない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手軽に作成できる</li> <li>●紛失・隠匿・偽造のおそれがない</li> <li>●死後に、遺言書保管の通知がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●形式不備等により無効になるおそれがない</li> <li>●紛失・隠匿・偽造のおそれがない</li> </ul>
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>●紛失・隠匿・偽造のおそれがある</li> <li>●文意・形式不備等により無効となるおそれがある</li> <li>●家庭裁判所の検認手続きが必要</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●文意不明等により無効となるおそれ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手間がかかる</li> <li>●費用がかかる</li> </ul>  <p>公証人は法律の専門家です</p>

問い合わせ

筑紫公証役場

▶TEL:092-925-9755

受付時間 月～金曜日 9時00分～17時00分

住所 太宰府市都府楼南5丁目5番13号

久留米公証役場

▶TEL:0942-32-3307

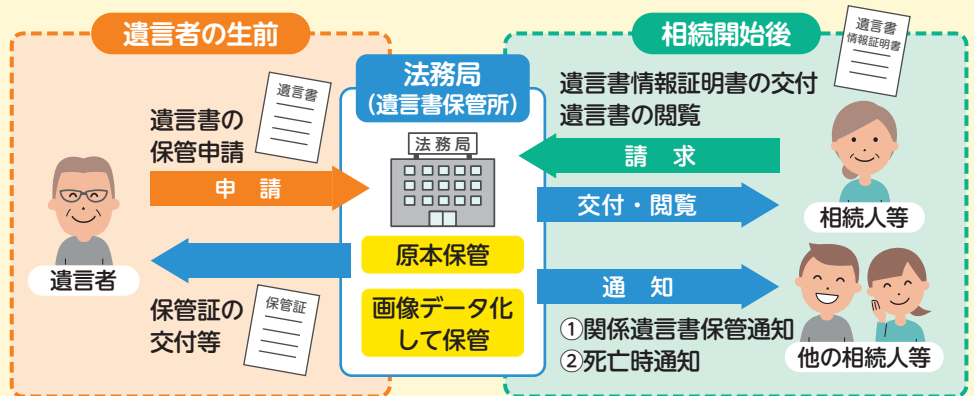
受付時間 月～金曜日 9時00分～17時00分

住所 久留米市中央町28番7号 明治通3丁目ビル

遺産相続について

### 自筆証書遺言書保管制度

自筆証書遺言書の紛失や隠匿、偽造や改ざんを防ぐため法務局で、遺言書の原本と、その画像データを保管する制度です。



問い合わせ

佐賀地方法務局 本局(供託課)

▶TEL:0952-26-2192

※法律の改正等で制度内容が変わることがありますので、手続きをご検討される際には事前にお問い合わせください。

# わたしのこと

あなた自身のことを周囲の人たちに理解してもらいましょう。よりよいサポートを築いてもらえるよう、事前に基本状態や体のこと、自分史などを書き留めてください。

## 基本情報

ふりがな  
名前:

生年月日:            年            月            日生

住 所:〒

本 籍:〒

電話番号 自宅:

携帯電話:

メールアドレス:

スマートフォンパスワード:

パソコンパスワード:

利用サイトのパスワード:

※パスワードを記入する場合には、このノートの取り扱い・管理に十分留意してください。



## 緊急連絡先

名 前	関 係	住 所・連 絡 先
		〒 ☎
		〒 ☎
		〒 ☎

## 保険証・免許証等

名 称	記号・番号	保 管 場 所	備 考
健康保険証 (マイナ保険証 資格確認書)			
後期高齢者医療保険証			
介護保険証			
年金手帳・年金証書			
マイナンバーカード			
運転免許証・経歴証明書			
パスポート			
印鑑登録証			
その他( )			

## 公共料金等

項 目	取引先・契約番号	金融機関・支店・口座番号	名 義 人
水 道			
電 気			
ガ ス			
固定電話			
携帯電話			
その他( )			

わたしのこと

自分の体について

＊血液型

( A・B・AB・O )型      RH( +・- )

＊アレルギーなど

- 薬 (種類: \_\_\_\_\_ )
- 食 品(種類: \_\_\_\_\_ )
- その他( \_\_\_\_\_ )

＊かかりつけの病院と薬

病院名・科: \_\_\_\_\_ 医師名: \_\_\_\_\_

電話番号: \_\_\_\_\_

病 名: \_\_\_\_\_

いつも飲む薬: \_\_\_\_\_

病院名・科: \_\_\_\_\_ 医師名: \_\_\_\_\_

電話番号: \_\_\_\_\_

病 名: \_\_\_\_\_

いつも飲む薬: \_\_\_\_\_

病院名・科: \_\_\_\_\_ 医師名: \_\_\_\_\_

電話番号: \_\_\_\_\_

病 名: \_\_\_\_\_

いつも飲む薬: \_\_\_\_\_



✳️過去にかかったことのある大きな病気・けが

病名・症状：  
\_\_\_\_\_

治療期間：  
\_\_\_\_\_

病院名：  
\_\_\_\_\_

病名・症状：  
\_\_\_\_\_

治療期間：  
\_\_\_\_\_

病院名：  
\_\_\_\_\_

病名・症状：  
\_\_\_\_\_

治療期間：  
\_\_\_\_\_

病院名：  
\_\_\_\_\_

✳️お薬手帳の有無

有・無 保管場所：  
\_\_\_\_\_

✳️障害者手帳等の有無

障害者手帳 有・無 保管場所：  
\_\_\_\_\_

種類：  身体  療育  精神

その他(難病等)：  
\_\_\_\_\_

✳️身分証明書や貴重品等の有無

名称：  
\_\_\_\_\_

保管場所：  
\_\_\_\_\_

名称：  
\_\_\_\_\_

保管場所：  
\_\_\_\_\_



# もしものとき

「もしものとき」に備えて治療や介護の方針、後々どうしたいかなどの思いを書き留めておいてください。また、可能であれば家族や親族など、あなたが信頼している人にあなたの思いを話してみませんか？

## 病気になったら

### ＊告知について

- 病名や余命を告知してほしい       病名のみ告知してほしい  
 告知を希望しない       その他( )

### ＊延命治療について ※延命治療…医療行為で一時的に生命をつなぎ、生存期間を延ばすこと

- 可能な限り延命治療を受けたい       延命治療を希望しない  
 苦痛を少なくすることをしてほしい       その他( )

### ＊希望する延命治療

- 点滴による水分補給       経管栄養(胃ろう含む)       輸血  
 人工呼吸器       蘇生術(心臓マッサージなど)       昇圧剤や強心剤  
 その他(具体的に)( )

### ＊終末医療について

- 自宅で過ごしたい       病院で看護を受けたい  
 ホスピスで過ごしたい       その他( )

### ＊臓器の提供等について

- 臓器提供意思表示カードで、提供を意思表示している  
 臓器提供等は希望しない       その他( )







**お墓のこと**

**＊お墓・納骨堂の場所**

- 希望なし  
 希望がある  
 (名称・場所等: )
- すでにある  
 (名称・場所等: )

**＊埋葬**

- お任せする  
 希望がある  
 (場所等: )

**＊お墓の費用**

- わたしの預金等でまかなってほしい  
 用意している(保管場所等: )  
 その他( )

**ペット**

種 類 犬・猫・その他	気をつけてほしいこと 注意すること	もしものとき
		<input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる <input type="checkbox"/> 特定の人に託したい ( )
		<input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる <input type="checkbox"/> 特定の人に託したい ( )

もしものとき

廣 告



各種祈禱・家祓い・厄除  
先祖・水子・幼子供養  
葬儀・終活・仏壇墓じまい  
ペットの火葬納骨永代供養



個人墓・夫婦墓等  
永代供養・納骨墓地



お大師様の御遺跡  
舒明天皇御祈願所  
諸願成就の御寺

吉祥寺

仁恩ノ瀧大本山



☎(0942)92-2128(代)

基山町園部1167

<http://www.kissyoji.com>



# 財産について

家族でも、個人がどのような資産を持っているかは分からない事が多いです。一覧にしてまとめておきましょう。

## 財産・資産等について

預貯金	金融機関名・支店	口座番号	金額	

不動産	所在地	名義人	持ち分	備考

有価証券	名称・銘柄	金融機関・支店名	口座番号	名義人

公的年金	基礎年金番号	種類	受給金額	備考

個人年金 企業年金	名称	連絡先	備考	

生命保険 損害傷害保険	保険会社	種類・内容	受取人	備考

借入金 ローン	借入先	金額	返済方法	備考

その他				

人が亡くなると、その人の預貯金口座が凍結され、お金を動かせなくなる場合があります。また、口座からの自動引き落としもできなくなります。

財産について

# 各種相談先・手続き先

基山町役場 ☎0942-92-2011(代表)

担当課	主な内容	電話番号
プラチナ社会政策課	プラチナ世代(高齢者)支援・ 介護保険関係	0942-85-7056
福祉課 保険年金係 社会福祉/ 障がい福祉係	国民健康保険・後期高齢者医療保険/ 国民年金 生活保護/障害者手帳等について	0942-92-7934 0942-92-7964
住民課 住民係 くらしの安心安全係	住所異動・戸籍届出・住民票等発行 消費者生活相談・免許証返納	0942-92-7932 0942-85-8171
税務課 住民税係 固定資産税係	住民税、国民健康保険税、軽自動車税 固定資産税	0942-92-7918
まちづくり課 生活環境係	ごみ、リサイクルに関すること	0942-92-7941
定住促進課 定住促進係	空き家等に関すること、町営住宅	0942-92-7920

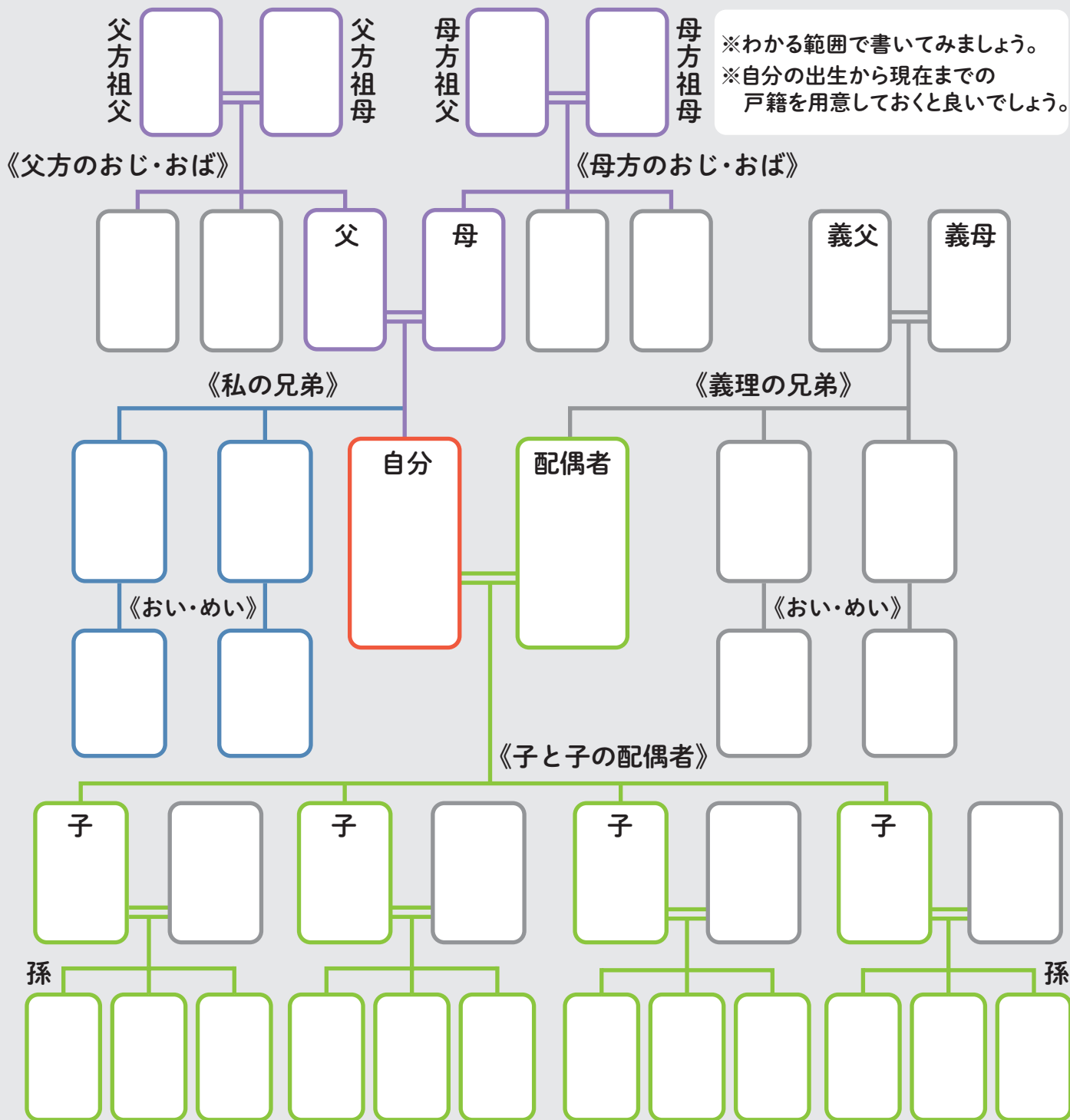
団体名	主な内容	電話番号
基山町社会福祉協議会	地域福祉、心配ごと相談、シルバー人材 センター、ボランティア活動等	0942-92-3311

団体名	主な内容	電話番号	受付時間
基山地区地域包括支援 センター(社寿楽園内)	プラチナ世代に関する 総合相談、権利擁護等	0942-81-7039	月～金曜日 8時30分～17時15分



各種相談先・手続き先

# わたしの家族(家系図)



## 基山町 わたしの未来ノート

令和8年5月発行

発行

基山町/株式会社サイネックス

発行/製作

株式会社サイネックス

〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15

TEL.06-6766-3333(大代表)

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

広告販売

株式会社サイネックス 西九州支店

〒840-0801 佐賀県佐賀市駅前中央1-4-8

TEL.0952-24-6550

※掲載している広告は、令和8年4月現在の情報です。



見やすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザインフォント  
を採用しています。



# 基山町 わたしの未来ノート

