



# もしものときの備えシート

記載日 年 月 日

このシートは、もしも病気などで介護や医療が必要になったときに備え、元気なうちから今後のことについて考えたり、誰かと相談しておいたりするためのきっかけになるよう、作成したものです。

まずは気軽にチェックしてみましょう。

鉛筆で記載すると繰り返し使用できます。

1	<small>にゅういんじ きんきゅうれんらくさき</small> 入院時などの緊急連絡先は決めていますか？	はい	いいえ →裏面㊦へ
2	<small>びょういん し か やっきょく</small> かかりつけの病院や歯科、薬局はありますか？	はい	いいえ →裏面㊦へ
3	<small>なに そうだん たよ しんぞく ゆうじん ちじん</small> 何かあったときに相談したり、頼れる親族、友人、知人はいますか？	はい	いいえ →裏面㊧へ
4	<small>あんび かくにん ひと しゅだん</small> あなたの安否を確認してくれる人や手段はありますか？	はい	いいえ →裏面㊧へ
5	<small>かた</small> (ペットがいる方) <small>たいせつ せわ とき かんが</small> 大切なペットの世話ができなくなった時のことは考えていますか？	はい	いいえ →裏面㊧へ
6	<small>じぶん ざいさん きちょうひん はあく せいり</small> 自分の財産や貴重品などを把握し、整理していますか？	はい	いいえ →裏面㊨へ
7	<small>びょうき にんちしょう かね かんり むずか ばあい かんが</small> 病気や認知症などでお金の管理が難しくなった場合のことを考えたことはありますか？	はい	いいえ →裏面㊨へ
8	<small>じんせい さいご むか かんが</small> 人生の最期をどこで迎えるか考えたことがありますか？	はい	いいえ →裏面㊨へ
9	<small>じんせい さいご う えんめいちりょう かんが</small> 人生の最期に受けた延命治療について考えたことがありますか？	はい	いいえ →裏面㊨へ
10	<small>はな だいべん ひと</small> 1～9のことを話したり、代弁してくれる人はいますか？	はい	いいえ →裏面㊨へ

◆老後やもしものときに備えて、不安や気になることがあればメモしておきましょう。

～チェックシートに「いいえ」がついていても大丈夫！ 今からできる備えがあります～

## ア ～いざという時に備えましょう～



「救急れんらくばん」は、支援を必要とする人が自宅で具合が悪くなった時、症状を説明できない時など、駆けつけた支援者、救急隊、搬送先の医療機関が参考にすることで速やかな対応ができるものです。

情報を書き込んだシートや、お薬の情報を付属のクリアファイルに入れ、冷蔵庫に貼り付けておきましょう。

<問い合わせ先>

一人暮らしの方は民生児童委員

介護サービス利用者や同居家族はケアマネジャー

お住まいの地区の地域総合支援センター

## イ ～身近な地域でつながりを作りましょう～

日々の生活の中で、外出する機会を増やし、体を動かすことで、健康づくりや介護予防ができ、生活をより充実したものとすることができます。身近な地域で、自主グループやサロンに参加することで、新たな仲間との結びつきができ、それをきっかけとして、助け合いの関係ができていくことも期待されています。認知症の方や、ご家族が集える場もあります。

ぜひ一歩踏み出してみてください。

<問い合わせ先>

明石市地域総合支援担当 078-918-5289

お住まいの地区の地域総合支援センター



## ウ ～これからの医療・ケアについて話し合い共有しましょう～



「人生会議」という言葉を耳にしたことがありますか？

心の余裕があるときに、これからのことをじっくりと考える時間を持ち、考えを整理してみましょう。

自分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、どこで、どのような医療・ケアを受けたい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。エンディングノートや遺言書の作成、成年後見の利用も一つの方法です。

※エンディングノートは大型書店で購入できるほか、金融機関や保険会社等で作成されているものや、インターネットで、無料でダウンロードできるもの等、様々なものがありますので、ご自身が記入しやすいものを探してみてください。

※お住いの地区の地域総合支援センターはこちら→  
スマートフォンのカメラなどで読み取ってください

