

坂東市 未来ノート



坂東市
マスコットキャラクター
将門くん

名前

書き始めた時期

年 月 日

2023年7月末公開予定

「わが街事典」電子ブックで 坂東市の情報を持ち歩こう

いつでもどこでも知りたい情報を
「わが街事典」アプリでチェック

無料

閲覧に伴う通信料は
ご負担ください



スマートフォン



パソコン



タブレット



「MY本棚」機能で、
お手軽に情報をチェック！

一度読んだ電子ブックは「MY本棚」に保存
されますので、読みたくなったときはすぐに
読むことができます。

ダウンロード方法や
対応端末など
詳しくはこちら➡



iPadアプリ版

iPhoneアプリ版

Androidアプリ版

未来ノートとは？

- 自分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
- 自分にもしものことがあった時に対応すべきこと
- 自分にとって大切な人たちに伝えておきたいこと



坂東市
マスコッチキャラクター
将門くん

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、普段は漠然としている自分の気持ちが整理されると思います。記入内容について、ご家族や友人に相談してみるのも、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。

「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 よく分からない項目は、誰かと話し合ってみてください。
- ③ 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。
- ④ このノートは法的な効力を有しません。
- 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。

更新履歴

年 月 日 /

年 月 日 /

年 月 日

広告

内科・小児科・外科・皮膚科・整形外科

高橋医院

日曜診療

休診日・水曜・土曜午後・祝日

坂東市岩井4595

☎35-1026(代)

Contents もくじ

広告

設計から施工まで一貫施工のバブフル工務店

株式会社 富祥工務店



お客様のニーズに合わせてライフスタイルを提案します。






〒306-0624 茨城県坂東市矢作 972-15
TEL.0297-38-2999 FAX.0297-38-2973
お気軽にご相談ください。

☎0120-603-909
<http://www.tomisyou.com/>




自分ノート (わたしについて)

- 基本情報 4
- 緊急連絡先 5
- 保険証・免許証など 5
- 自分の体について 6
- 今のわたし～これからのわたし 9



自身の「もしものとき」 に備えて

- 病気になったら 10
- 介護が必要になったら 11
- 判断力が落ちたら 12
- 成年後見制度について 12
- もしものときの連絡先リスト 13
- 葬儀のこと 14
- お墓のこと 15
- ペット 16
- 大切なもの・渡したいもの 17
- 処分・整理したいもの 18
- 遺言書について 19

広告

口コミ・評価の高い外壁塗装&屋根専門店

外壁屋根塗装

KOKUEI
株式会社 克栄
プロタイムズ坂東常総店



うちの家の塗装が必要？
どんな塗料がいいの？
見積りが欲しい

見積・診断無料 お気軽にお問い合わせ下さい

☎ 0297-44-7832

坂東市矢作 471-1





坂東市
マスクットキャラクター
将門くん

広告

3 財産について

- わたしの財産の状況 …………… 20

4 地域の身近な相談窓口

- 相談・手続き先【坂東市役所内】 22
- その他の相談・手続き先【関係機関】
…………… 23
- 高齢者の身近な相談窓口 …… 23

5 認知症あんしんガイド

- 認知症は脳の病気です …… 24
- 認知症は早期発見が大切です 24
- 「もしかして認知症？」と思ったら
…………… 25
- 認知症の進行状況に合わせた対応
…………… 26

6 わたしの家族(家系図)

- わたしの家族(家系図) …………… 28

UD FONT 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。

オオシン株式会社

はじめませんか？
あなたの大切な土地の
有効活用法をサポートします！



「工場・倉庫」「マンション」「個人住宅」
造成から新築、改修、まちづくりまで
統括して地域環境をコーディネート！

土木工事 建築工事 土木建築資材販売

☎ 0297-45-7900

まずはお気軽にご相談ください



本 社 守谷市御所ヶ丘2-13-4
営業所 坂東市神田山新田143



自分ノート(わたしについて)

自分ノート(わたしについて)

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:

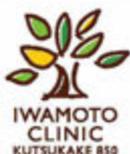
メールアドレス:

パソコンパスワード:

インターネットバンキング:

利用サイトのパスワード:

広告



岩本医院

診療科目 内科・循環器内科・小児科・呼吸器内科・外科

日本内科学会認定 総合内科専門医
日本循環器学会認定 循環器専門医

岩本 康人

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9時~12時	○	○	○	○	○	○	/
午後3時~6時	○	○	○	○	○	/	/

<https://www.iwamotoiin.com>

岩本医院 検索

坂東市沓掛850

☎0297(44)2033

緊急連絡先

① 名 前:	続柄:
連絡先:	
② 名 前:	続柄:
連絡先:	
③ 名 前:	続柄:
連絡先:	

自分ノート(わたしについて)

保険証・免許証など

名 称	記号・番号	保管場所	備 考
健康保険証			
介護保険証			
後期高齢者医療保険証			
運転免許証			
パスポート			
マイナンバー			
その他()			

— 廣 告 —

顧客に応える**技術と信頼**
おかげ様で**50周年**

熱&水の
総合設備

株式会社
木村設備社

夢をかたちに 信頼と技術と豊富な経験 総合設備エンジニアリング

坂東市内野山690 ☎ **0297-44-3089**

従業員募集！ あなたのやる気を木村設備社で発揮しませんか？

＊かかりつけの病院と薬

① 病院名・科:

電話番号:

医師名:

病名:

いつも飲む薬:

② 病院名・科:

電話番号:

医師名:

病名:

いつも飲む薬:

③ 病院名・科:

電話番号:

医師名:

病名:

いつも飲む薬:

④ 病院名・科:

電話番号:

医師名:

病名:

いつも飲む薬:

※該当箇所□にチェックを入れる

＊アレルギーなど

- 薬（種類： _____)
- 食品(種類： _____)
- その他(_____)

＊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： _____

＊血液型

(A・B・AB・O)型 RH(+・-)



自分ノート(わたしについて)



※該当箇所□にチェックを入れる

※お薬手帳の有無

有 保管場所: 無

※その他手帳等の有無

障がい者手帳 有 保管場所: 無

種類: 身障 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:

名称: 保管場所:

名称: 保管場所:

※メモ(自由に記載ください、書き足りなかったことを書きましょう)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

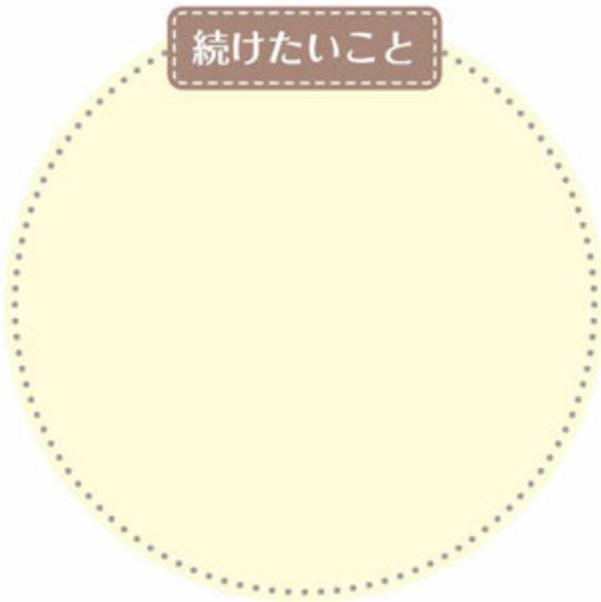
自分ノート(わたしについて)

今のわたし～これからのわたし



自分ノート(わたしについて)

続けたいこと



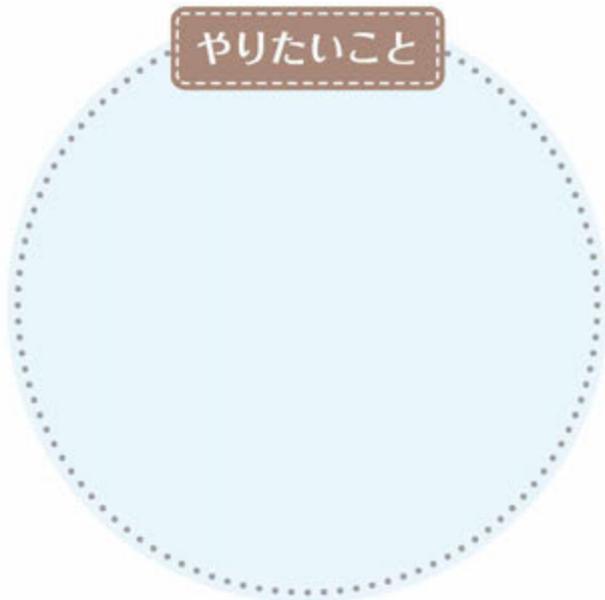
これらのことは実現できそうですか。



行きたい場所



やりたいこと



実現のために必要なことはありますか。



広告

吉原内科

内科・循環器内科・消化器内科・呼吸器内科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:00～11:30	●	●	●	●	●	●	/
午後 2:30～ 5:30	●	●	/	●	●	/	/

休診日：日曜日・祝日・水曜午後・土曜午後

☎35-0008



岩井3324

自身の「もしものとき」に備えて

「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。

病気になったら

※該当箇所□にチェックを入れる

＊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
 家族等に任せる その他()

＊延命治療について

- 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 中心静脈栄養 経管栄養(胃ろう含む)
 昇圧剤の投与 人工呼吸器 蘇生術(心臓マッサージなど)
 透析 その他()

＊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
 病院以外の施設等で過ごしたい その他()



※該当箇所□にチェックを入れる

※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()

介護が必要になったら

※介護をお願いしたい人

- 配偶者 子ども その他()

名 前: _____

名 前: _____

※介護してほしい場所

- なるべく自宅を希望する
- 病院や施設

名 前: _____

- お任せする

※介護の費用について

- わたしの年金や預金でまかなってほしい
- 用意している(保管場所:)
- その他()

広 告

社会福祉法人 中川福祉会
特別養護老人ホーム

ハートフル広侖

坂東市小山 258

家庭的な雰囲気でお迎えいたします。介護でお困りの方はお気軽にご相談下さい



- 特別養護老人ホーム ■ショートステイ
- デイサービス ■ケアハウス
- 居宅介護支援事業所
- 坂東市南部地域包括支援センター

tel.0297-38-1111

fax.0297-38-1115



自身の「もしものとき」に備えて

判断力が落ちたら

※該当箇所□にチェックを入れる

✳財産管理などをお願いしたい人

配偶者

名 前:

子ども

名 前:

子ども

名 前:

その他

名 前:

その他

名 前:

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～成年後見登記制度」より抜粋しています。

もしものときの連絡先リスト

名前と(関係)	住所と電話番号	備考
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	



自身の「もしものとき」に備えて

葬儀のこと

※該当箇所□にチェックを入れる

＊葬儀の場所

- お任せする
- 希望がある(名称等:)
- その他()

＊葬儀の規模

- お任せする
- 家族・近親者のみ
- 参列してくれる方全て

＊遺影

- お任せする
- 用意している(保管場所:)

＊葬儀の費用

- 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()

＊葬儀について

葬儀業者との生前契約・予約

- 契約している
- 予約している
- していない

葬儀業者

- 生前予約で頼んでいる
- (業者名:) 連絡先:)

葬儀を行う宗教 宗派

- 下記の宗教・宗派を希望する
- (名 称:) 連絡先:)
- 無宗教葬にしてほしい
- 家族・親族の判断に任せる

※該当箇所□にチェックを入れる

副葬品(お棺の中に入れてほしいもの)

ある() なし

死装束

身に着けたいもの

(内容:) 保管場所:)

なし

※遺言書について

ある(保管場所:)

なし

お墓のこと

※該当箇所□にチェックを入れる

※お墓の場所

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()



自身の「もしものとき」に備えて

大切なもの・渡したいもの

※該当箇所□にチェックを入れる

何を：

保管場所：

誰に：名前

関係

連絡先：



自身の「もしものとき」に備えて

遺言書について

財産を残す方の意思を尊重し、相続のトラブル発生を防止するなど、相続手続きを円滑に行うために遺言書の作成を検討してみてもいいでしょうか。

遺言書には「自筆証書遺言」「公正証書遺言」「秘密証書遺言」があり、作成者や手続きが異なります。詳しくはお近くの各機関にご確認ください。

◆ 自筆証書遺言

作成者: 本人の自筆 手続き: 裁判所 保管方法: 本人が保管する

◆ 公正証書遺言

作成者: 公証役場で作成 手続き: 公証役場 保管方法: 公証役場で保管

◆ 秘密証書遺言

作成者: 本人が望ましい 手続き: 裁判所 保管方法: 本人が保管する



財産について

わたしの財産の状況

■ 預貯金・株式・投資信託など	金融機関名	支店名	種 別	通帳など保管場所	
			<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 当座 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 外貨 <input type="checkbox"/> 株式・投資信託 <input type="checkbox"/> 他()		
■ 不動産	有無	不動産所在地(自宅の場合は「自宅」と記載)		種類	書類保管場所など
	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし			<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 家屋 <input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 家屋	
■ その他の資産	種類	有無	会社名など	保管場所など	
	クレジットカード その他	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし			
■ 生命保険・損害保険(火災・地震)・個人年金	保険会社、個人年金会社			書類保管場所(または種類・内容)	

広 告

税理士法人 紫峰会

あなたの街の身近な税理士事務所

税務申告

会計業務

相続申告

経営支援

起業支援

お問い合わせはこちら

0297-35-7232
坂東市岩井4974-1



相続について
お悩みの方はご相談ください

遺言書を作成したいのでアドバイスがほしい

遺産に土地が多い 相続税を節税したい



■ 公的年金	種類			書類保管場所
	<input type="checkbox"/> 受給年金なし <input type="checkbox"/> 国民年金 <input type="checkbox"/> 厚生・共済年金 <input type="checkbox"/> 労災保険 <input type="checkbox"/> 他()	<input type="checkbox"/> 老齢年金 <input type="checkbox"/> 遺族年金(給付) <input type="checkbox"/> 障害年金(給付) <input type="checkbox"/> 介護給付※ <input type="checkbox"/> 他()	<input type="checkbox"/> 付加年金 <input type="checkbox"/> 年金基金 <input type="checkbox"/> 企業年金 <input type="checkbox"/> 他()	

■ 借入金・ローン	有無	借入先	書類保管場所
	<input type="checkbox"/> あり(右に記載) <input type="checkbox"/> なし		

※介護給付とは、労災補償における介護補償給付を指します。

相続放棄ができるのは、亡くなってから3カ月以内です。残された家族のためにも、債務はしっかりとして伝えておきましょう。

◆ 負の財産(支出を伴うもの)

◎ 借入金・ローン(住宅・自動車・クレジットカードなど)

借入先	金額	連絡先	備考

◎ 担保の有無・連帯保証人になっているか・モノの貸し借りなど

内容	金額	連絡先	備考

◎ 登録・契約サービス

在宅の場合 : 電気、ガス、水道、電話、NHK受信料、保険料等
 施設等の場合 : 施設利用料、保険料等

項目	契約先	連絡先	備考

地域の身近な相談窓口

相談・手続き先【坂東市役所内】

主な内容	担当課	電話番号
高齢者に関する相談 ●介護保険申請・介護保険料 ●高齢者のサービスや困りごと ●成年後見制度	介護福祉課	0297-21-2193
障がい者に関する相談 ●各種手帳 ●手当て・助成 ●成年後見制度 民生委員児童委員に関すること 人権相談	社会福祉課	0297-21-2190
国民健康保険 後期高齢者医療制度 医療福祉費助成制度 国民年金	保険年金課	0297-21-2187
ごみの処分 ペットに関すること	生活環境課	0297-21-2189
コミュニティバス・デマンドタクシー (予約制乗合タクシー)	企画課	0297-21-2181
健康に関すること ●おとなの健診 ●健康相談 ●予防接種 ●こころの健康相談	健康づくり推進課	0297-35-3121

地域の身近な相談窓口

広告



H6.4開院の頃

神大実 中央歯科医院

☎0297-36-1313

神田山信号を
守谷に向かって
700m右手

坂東市神田山322

主な内容	担当課	電話番号
消費者相談	消費生活センター (商工観光課)	0297-36-2035
市民相談・無料法律相談・女性相談	市民協働課	0297-21-2183

その他の相談・手続き先【関係機関】

主な内容	担当	電話番号
愛のバス送迎サービス 日常生活サポートセンター 小口貸付 生活福祉資金貸付	坂東市社会福祉協議会 岩井福祉センター	0297-35-4811
年金相談について	猿島福祉センター	0280-88-1000
成年後見の申立てについて	下館年金事務所	0296-25-0829
	水戸家庭裁判所 下妻支部	0296-43-7193

高齢者の身近な相談窓口

主な内容	担当地区	電話番号
高齢者に関する相談 ●高齢者の生活全般、心配ごとについて ●介護について ●高齢者の権利について	北部地域包括支援センター (七重・生子菅・逆井山・沓掛・ 内野山)	0280-82-1284
	南部地域包括支援センター (飯島・神大実・七郷・中川(長 谷1区を含む)・長須)	0297-38-2161
	中央地域包括支援センター (岩井第一・岩井第二(長谷1 区を除く)・弓馬田)	0297-35-2121



地域の身近な相談窓口

認知症あんしんガイド

■認知症は脳の病気です

認知症とは、脳の働きが悪くなり、記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が出る状態です。アルツハイマー病、脳血管性疾患などのさまざまな原因により発症します。



■認知症は早期発見が大切です

認知症の症状は、本人や周囲の人たちの気づかないところで徐々に進行しながら現れてきます。

認知症が疑われるサイン ※チェックが入った項目が多いほど、認知症の可能性が高いです。

- 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった
- 同じことを何度も言ったり、聞いたりするようになった
- 置き忘れやしまい忘れが目立つようになった
- 知っているはずの人や物の名前が出てこなくなった
- つじつまの合わない作り話をするようになった
- 以前にくらべ、ささいなことで怒りっぽくなった
- 身だしなみに気を使わなくなった
- 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった
- 外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった
- 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった
- 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった
- 財布が見当たらないときなど、「盗まれた」と、人を疑うようになった



今までと違うことに気づくことがあれば、かかりつけ医や地域包括支援センターに、相談しましょう。



「もしかして認知症？」と思ったら 地域包括支援センターにご相談ください!

どんなことを相談できるの?

最近、家族の
物忘れが
気になる

認知症による症状が
出ており、対応に
困っている

年齢相応の物忘れなのか、
認知症なのか判断が
つかない

専門の医療機関への
受診を考えているが、
どこの病院を受診したら
いいのかわからない



問
い
合
わ
せ

北部地域包括支援センター 猿島福祉センター「ほほえみ」内

担当地区 七重・生子菅・逆井山・沓掛・内野山 (TEL) 0280-82-1284

南部地域包括支援センター 特別養護老人ホーム ハートフル広輪内

担当地区 飯島・神大実・七郷・
中川(長谷1区を含む)・長須 (TEL) 0297-38-2161

中央地域包括支援センター 市役所介護福祉課内

担当地区 岩井第一・
岩井第二(長谷1区を除く)・弓馬田 (TEL) 0297-35-2121



認知症の進行	正常なレベル～ 軽度認知障害 (MCI)	認知症の進行	
		認知症の疑い	日常生活は自立
症 状	<ul style="list-style-type: none"> ●物忘れが多くなるが、日常生活に支障をきたしていない  <p>物忘れについて不安を感じている</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●同じものを買ってくる ●料理や片付け、計算などミスが目立つ ●重要な約束や予定を忘れる ●薬の飲み忘れがある  <p>自分の能力低下を感じて不安を感じたり、イライラしたりする</p>	
生活上のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ●地域行事やボランティアなど社会参加を行う ●趣味やレクリエーションを楽しむ ●家庭で役割を持つ ●いつもと様子が違うと思ったら、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談する <p>地域のシニアクラブなどに参加するのもいいでしょう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●家族が認知症を正しく理解し、接し方の基本的なコツを理解する ●家族で介護について話し合っておく ●介護で困ったことがあれば、早めに担当ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談する  <p>かかりつけ医や専門医の受診を継続しましょう。薬をきちんと内服できるような見守りや声かけも大切です</p>	



(右に行くほど症状が進行している状態)

誰かの見守りがあれば
日常生活は自立

日常生活に
手助け・
介助が必要

常に介護が
必要

- 季節に合った服が着られない
- 電話や訪問者の対応が難しくなる
- 使い慣れた道具の使い方が分からない
- 着替えや入浴を嫌がる
- 道に迷ったり、家に戻れなくなることがある
- トイレの失敗を隠すことがある

一人で何かすることが不安で家に引きこもりがちになったり、常に家族と一緒にいたいと望んだり、怒りっぽくなることもある

- トイレの失敗が多くなる
- 家族の顔や名前がわからなくなる
- 話さなくなる
- 運動機能が低下し、歩いたり、食べたりするのが困難になる

自分の要求を上手に表現できなくなったり、生活上できないことが多くなったりする

- 家族、介護者の健康管理を行う
- 介護の負担が増えるため、困ったことがあれば抱え込まず、早めに担当ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談し、介護サービスを上手に利用する



見守り方法や介護サービスの検討など、本人が安全に生活できるように相談し、考えておきましょう

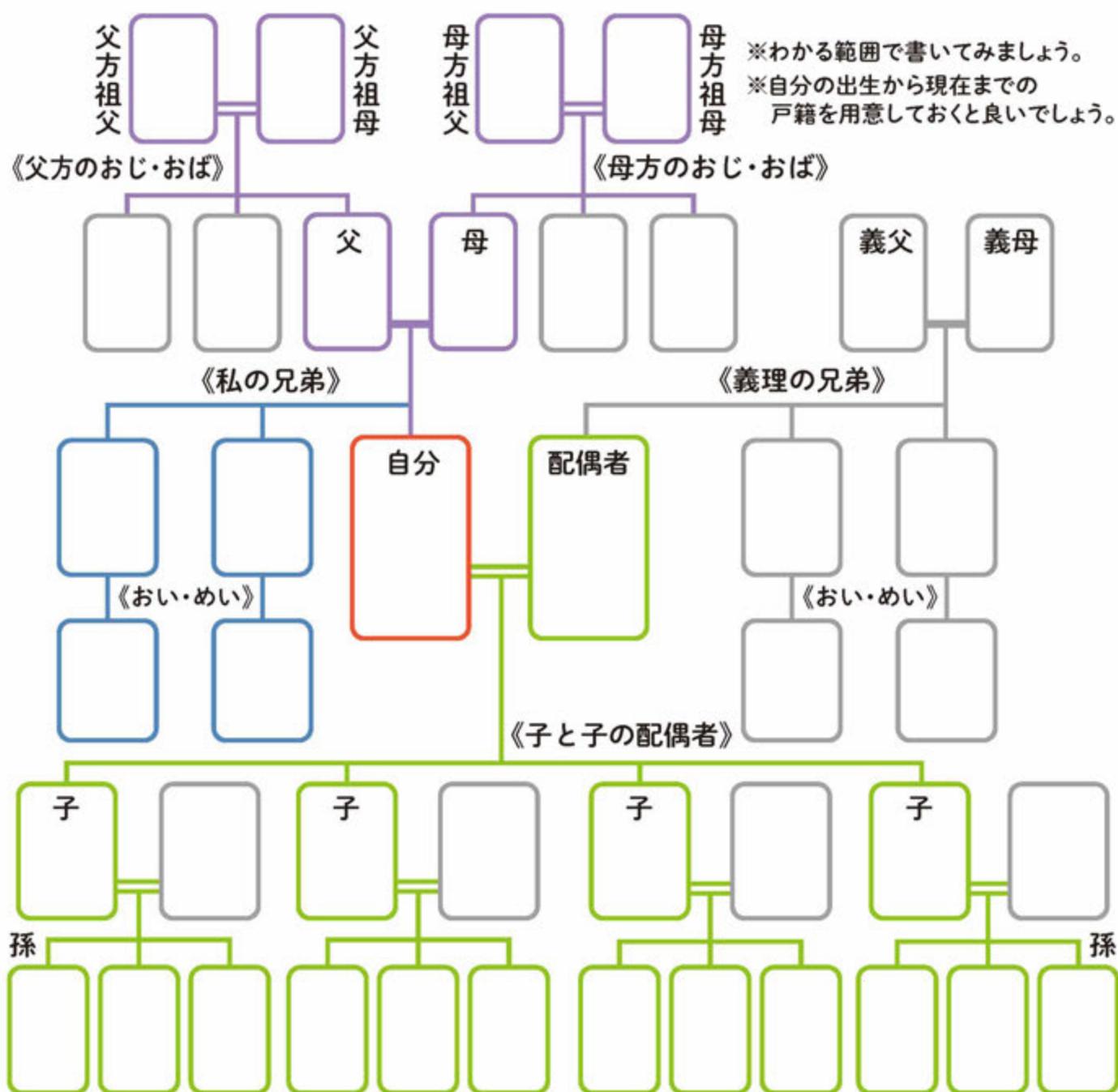
- 家族、介護者は日常生活でできないこと(食事、排泄など)が増え合併症を引き起こしやすくなることを理解しておく
- どのように最期を迎えるか家族で話し合っておく



ご本人、ご家族にとって生活しやすい環境、住まい、介護サービスを選択し、安心して生活できるようにしましょう



わたしの家族(家系図)



広告

本格木造注文住宅
 新築・リフォーム

野口建築

安心して暮らすため
 お困りごとご相談ください

坂東市大谷口 444-1 **tel.0297-38-2389** fax.0297-38-2438

みんなでつくる
やすらぎと生きがい
賑わいのある都市

坂東市
未来ノート
令和5年6月発行

発行

坂東市

〒306-0692 茨城県坂東市岩井4365番地
TEL.0297-35-2121

株式会社サイネックス



坂東市HP



サイネックスHP

制作

株式会社サイネックス 東京本部

〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3
TEL.03-3265-6541(代表)

広告販売

株式会社サイネックス つくば支店

〒305-0817 茨城県つくば市研究学園5-20-2
TEL.029-858-0570

※掲載している広告は、令和5年5月現在の情報です。

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

UD
FONT

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。

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



坂東市