

# 私の健康人生設計ノート

## 【エンディング編】



私の名前は \_\_\_\_\_ です。

◎ このノートは反対側からが「健康設計編」となっています。

# はじめに

あなたは、「近い将来、自分の意思がもう誰かに伝わらなくなるとしたら、今、誰に、何を伝えておきたいか」ということを考えたことがありますか？

自分の意思表示ができなくなった時に、まわりの人たちが迷い、あなたの望んでいない病気の治療や延命措置、または財産の処分がされたとしたら、とても悲しいことです。

このノートは、もしもの時の備えとして、あなたの意思が伝わるように、家族や大切な人たちと話をしながら記して欲しいと思っています。思いを伝えることができたなら、健康志向で軽やかに、未来へ歩き出しましょう。

## 掛川市健康人生設計ノート策定委員会

### 目次

1 わたしのこと…自己紹介	1
2 今までの自分→これから	2
3 重病になったとき	3
4 介護が必要になったとき	4
5 成年後見制度について	5
6 最期の迎えかた	6
7 葬儀とお墓	7
8 家系図	8
★ 大切な人へのメッセージ	9
★ お気に入りの写真	10
★ 相談窓口	11

※ノートの項目すべてに記入する必要はありません。

※ノートに記入しても、法的な効果は発生しません。

法的な効果を求める場合は遺言書の作成をおすすめします。

※考えが変わったらその都度書き換えましょう。

(修正箇所には2本線を引いて、その下に書き換え、書き換えた日付も書いておきましょう。)



# 1 わたしのこと…自己紹介

記入日 年 月 日

(ふりがな) 名前		男・女	
生年月日	大正 昭和	年 月 日	血液型 (RH + ・ - )
現住所	〒 ..... ..... .....		
本籍	..... .....		
電話	携帯電話		

## ■ 身分証明等

名前	記号・番号・その他	保管場所など
健康保険被保険者証		
介護保険被保険者証		
基礎年金番号		
運転免許証		



## 2 今までの自分→これから

生まれたところ、名前の由来など

---

---

---

---

通った学校、子どもの頃

---

---

---

---

社会に出てからのこと

---

---

---

---

うれしかったこと、つらかったこと

---

---

---

---

これからやりたいこと

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3 重病になったとき

もしも、あなたが重病になったとき病名や余命の告知を望むのか、また回復が困難な状態で延命治療を望むのか、あなたの考えや思いを記入しておきましょう。

記入日 年 月 日

#### ● 重病になったときに望む医療のイメージ

- あらゆる手段（最先端治療など）で最期まで病気と闘う
- 積極的な治療は望まない
- どんな状況になっても一日でも長く生きたい
- 自然に任せ、医療処置は痛みをとるなど最小限のものにしたい

#### ● 病名・病状・余命の告知について

- 病名も余命も告知しないでほしい
- 病名・病状は知りたいが余命は告知しないでほしい
- 余命が( )カ月以上であれば病名・余命とも告知してほしい
- 余命の期間に関わらず、病名・余命とも告知してほしい
- その他( )

#### ● 延命治療について

- 回復の見込みがなくても、できるかぎり延命治療をしてほしい
- 延命より苦痛緩和を重視してほしい
- 回復の見込みがないのであれば、延命治療は打ち切ってほしい

#### ★ 口から食べられなくなったら

- 食べられなくなったら、そのままにしてほしい
- 食べられなくなったら、胃ろうなどで栄養を入れてほしい
- 食べられなくなったら、点滴をしてほしい

#### ● 私の治療方針について 私以外の誰かの判断が必要なときは、

(名前) の意見を尊重して決めてください。

## 4 介護が必要になったとき

病気やケガ、認知症などによって、介護が必要となり、かつ自分の判断能力が衰えたときのために、あなたの考えや望むことを記入しておきましょう。

記入日 年 月 日

### ● どこで介護を受けたいか

- できるだけ自宅にいたい  
 施設に入りたい  
 家族・親族の判断にまかせる  
 その他 ( )

### ● 誰に介護をしてほしいか

- できるだけ家族にお願いしたい  
 ヘルパーなど介護の専門職にお願いしたい  
 家族・親族の判断にまかせる  
 その他 ( )

### ● 介護の費用について

- 年金や貯金を費用にあててほしい  
 保険に加入している  
 (保険会社名 保険名 )  
 家族・親族の判断にまかせる

### ● 私の介護について 私以外の誰かの判断が必要なときは、

(名前) の意見を尊重して決めてください。

メモ

## 5 成年後見制度について

認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力の不十分な方々は不動産や預貯金などの財産を管理したり、介護などのサービスや施設への入所に関する契約を結んだり、遺産分割の協議をしたりする必要があっても、自分でこれらのことをするのが難しい場合があります。このような判断能力の不十分な方々の権利を擁護し、意思決定を支援するのが成年後見制度です。

### ● 判断能力が不十分になる前に→任意後見制度

将来、判断能力が不十分となった場合に備えて、「誰に」「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ契約により決めておく「任意後見制度」があります。

◎判断力が低下した時、財産管理を任せたい人がいる。

代理人の氏名 .....

### ● 判断能力が不十分になってから→法定後見制度

家庭裁判所によって、成年後見人等（成年後見人・保佐人・補助人）が選ばれる「法定後見制度」が利用できます。利用するためには、家庭裁判所に審判の申立てをします。

### ■ 法定後見制度の概要

	後 見	保 佐	補 助
対象となる方	判断能力が欠けているのが通常の状態の方	判断能力が著しく不十分な方	判断能力が不十分な方
申立てをすることが出来る人	本人、配偶者、四親等内の親族、検察官、市町村長など		



## 6 最期の迎えかた

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

最期を迎えるとき、どこにいたいのか、誰にいてほしいかなど、あなたの希望を書いてください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### ◆ 臓器提供・献体について

- 臓器提供意思表示カードを持っている  
(保管場所 \_\_\_\_\_ )
- 角膜提供のためアイバンクに登録している  
(保管場所 \_\_\_\_\_ )
- 献体の登録をしている  
(登録した団体 \_\_\_\_\_ )  
(電話 \_\_\_\_\_ )
- 臓器提供や献体はしたくない
- 特に考えていない
- その他



## 7 葬儀とお墓

記入日 年 月 日

### ● 葬儀の実施について

- おこなってほしい
- 家族葬でおこなってほしい
- おまかせする
- その他

### ● 葬儀の場所

- 自宅
- 葬儀場
- その他 ( )
- 生前予約している ( )

### ● 葬儀の業者

- 会員になっている ( )
- 特に決めていない

### ● 棺と一緒に入れてほしいものがある

- はい⇒入れてほしいもの ( )
- いいえ

### ● 遺影用の写真を用意している

- はい (保管場所 )
- いいえ

### ● お墓の用意をしている

- はい (場所 )
- いいえ

他に決まっていることや、希望がありましたらお書きください。

.....

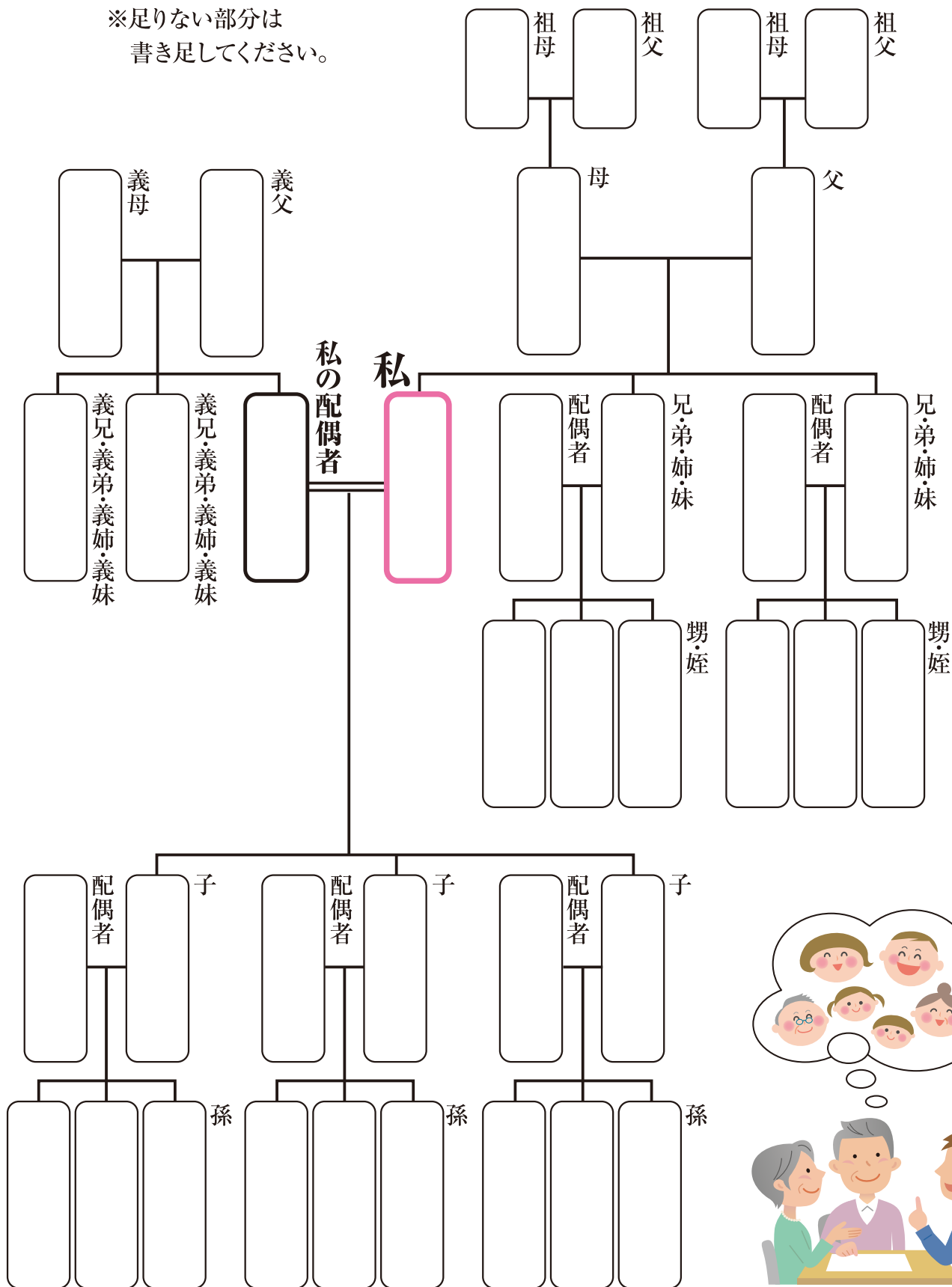
.....

.....



# 8 家系図

※足りない部分は書き足してください。





★ 大切な人へのメッセージ

A series of horizontal dotted lines for writing a message.

★ お気に入りの写真

写真貼付

写真貼付

★ 相談窓口

**地域健康医療支援センター ふくしあ**

市役所、地域包括支援センター、社会福祉協議会、訪問看護ステーションの機能があります。行政職員・社会福祉士・主任ケアマネジャー・保健師または看護師、コミュニティソーシャルワーカー等が相談に応じます。

- 医療、保健、福祉、介護に関すること      ○保健福祉サービス申請  
○地域の支え合い活動の支援                      ○在宅医療・訪問看護に関すること

**東部ふくしあ**

菌ヶ谷881-1 ☎61-2900

対象地区：掛川第一、第二、  
西山口、東山口、  
日坂、東山、粟本、  
城北、倉真

**中部ふくしあ**

杉谷南1-1-30 ☎28-9713

対象地区：掛川第三、第四、  
第五、南郷、西南郷、  
上内田、曾我

**西部ふくしあ**

下垂木1270-2 ☎29-5977

対象地区：西郷、原泉、原田、  
原谷、桜木、和田岡

**南部**

**大東ふくしあ**

三俣620 ☎72-1116

対象地区：大東区域

**南部**

**大須賀ふくしあ**

西大淵100 ☎48-1007

対象地区：大須賀区域

受付

月・火・水・金曜日／8:30～17:15（木曜日のみ/8:30～19:00）

※土・日・祝日・年末年始は休みです。

- **高齢者に関する相談**  
掛川市役所 健康長寿課  
☎21-1196
- **生活保護や障がい者の相談**  
掛川市役所 福祉課  
☎21-1140（社会福祉係）  
☎21-1139（障がい者福祉係）
- **健康に関する相談**  
掛川市役所 健康づくり課  
☎23-8111
- **成年後見制度の手続き**  
静岡家庭裁判所 掛川支部  
亀の甲2-16-1  
☎22-3036
- **相続や遺言等の相談**  
掛川公証役場  
中央2-4-27 中央ビル5階  
☎22-2304

**私の健康人生設計ノート【エンディング編】**

平成29年4月 発行

発行 掛川市健康人生設計ノート策定委員会

問い合わせ先 掛川市健康福祉部 健康長寿課 ☎0537-21-1196



★ 健康メモ

Blank lined area for writing health notes, consisting of 20 horizontal dotted lines.

**私の健康人生設計ノート【健康設計編】**

平成29年4月 発行

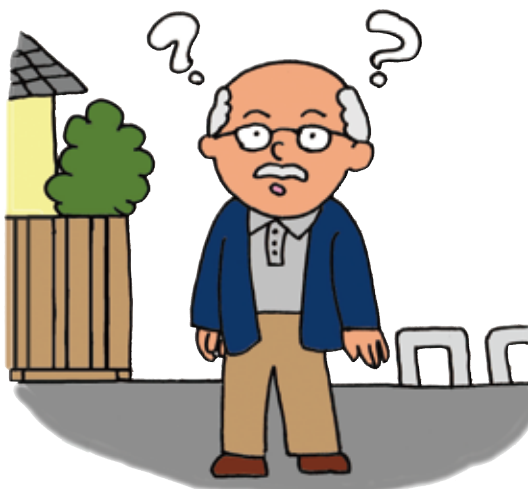
発行 掛川市健康人生設計ノート策定委員会

問い合わせ先 掛川市健康福祉部 健康長寿課 ☎0537-21-1196

★ 認知症チェックシート

あれっ!  
認知症かも!?! と思ったら…

最近、慣れたところでも  
道に迷ってしまう…



同じ話や質問を  
何度もすると  
言われるけど…



こんなことはありませんか? チェックしてみましょう!

- |                                                            |
|------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 5分前と同じ話をする。                       |
| <input type="checkbox"/> 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探し物をしている。       |
| <input type="checkbox"/> 知っているはずの人や物の名前がでてこない。             |
| <input type="checkbox"/> つじつまの合わない作り話をするようになった。            |
| <input type="checkbox"/> 身なりを気にしなくなった。                     |
| <input type="checkbox"/> 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。        |
| <input type="checkbox"/> 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。 |
| <input type="checkbox"/> 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。      |
| <input type="checkbox"/> 身近な人(家族やヘルパー)が自分の財布・通帳を盗ったと訴える。   |
| <input type="checkbox"/> 慣れたところでも道に迷う。                     |
| <input type="checkbox"/> そこにいないのに、「人がいる」等と訴える。             |
| <input type="checkbox"/> 以前と比べて嗜好が変わった。あるいは甘いものを好むようになった。  |
| <input type="checkbox"/> 夜中に急に起きだして騒いだ。                    |

## (6) 認知症の予防について



認知症は日々の生活で予防できるの？



食事や運動、休養といった日々の生活習慣が、認知症発症に大きく影響することがわかっており、積極的な生活習慣改善で、ある程度の予防が可能です。



### ●肉よりも魚を食卓に

特に青背の魚などに多く含まれる不飽和脂肪酸(DHA、EPAなど)は、血管性認知症の危険因子である動脈硬化を予防します。



### ●野菜や果物を積極的に

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンなどの抗酸化物質が、動脈硬化、認知症の予防に役立ちます。



### ●水分を十分にとる

高齢者は脱水症状になりやすいので、1日1~1.5リットルを目安に意識的に水分をとり、血流や細胞の新陳代謝を促しましょう。



### ●甘いものは控える

お菓子やケーキなど甘いものを取りすぎると、脂質異常症や糖尿病など認知症につながる生活習慣病を招きやすくなります。



### ●適度な運動を習慣にする

適度な運動は血流をよくし、脳の機能を上げて認知症を予防します。また、骨や筋肉が鍛えられ、認知症につながる転倒骨折による寝たきりを防げます。

### ●頭を使う趣味をもつ

囲碁や将棋、読書、パソコンなど頭を働かせる趣味をもちましょう。脳の機能が高まり、認知症予防につながります。





## (5) 自分の生活習慣を振り返ろう

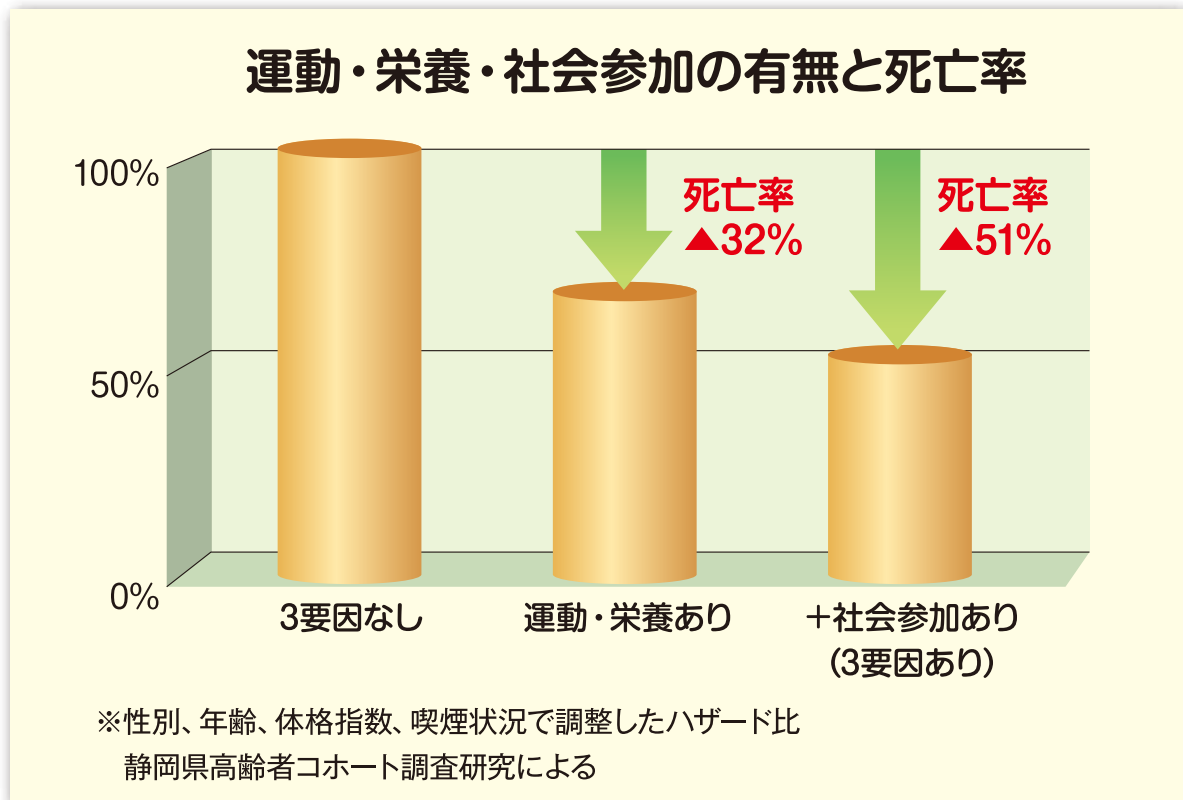
1	姿勢よく大またで歩くようにしている	はい	いいえ
2	片足で立ち、靴下をはくことができる	はい	いいえ
3	階段を上がるのに、手すりは必要ない	はい	いいえ
4	日常生活の中で、こまめに体を動かしている	はい	いいえ
5	なるべく主食・主菜・副菜をそろえて食べている	はい	いいえ
6	肉・魚・卵料理または大豆製品をほぼ毎日食べている	はい	いいえ
7	干物、練り製品、漬物、佃煮など、塩味の濃い食品を毎日食べないように気をつけている	はい	いいえ
8	のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を取っている	はい	いいえ
9	おいしく食事が食べられる	はい	いいえ
10	急須で淹れた緑茶を毎日3杯以上飲んでいる	はい	いいえ
11	現在、趣味の会（文化的なサークル等）に参加している	はい	いいえ
12	現在、体操やグラウンドゴルフなど運動を行う会に参加している	はい	いいえ
13	現在、地域の組織（自治会、シニアクラブ、ボランティア等）に参加している	はい	いいえ
14	この1ヶ月間、睡眠による休養は十分に取れている	はい	いいえ
15	年1回は健康診断を受けている（または、かかりつけ医師がいる）	はい	いいえ

はいの数            個

◎ 健康人生継続のため、はいの数を増やしていきましょう！

### (3) 社会参加について

- ◆ 積極的に社会参加し、地域の絆を高めましょう。



人と関わり、役に立つということに喜びを感じ、目の前のことに一生懸命に取り組む生き方が心身の健康に深く関係していると思われます。

### (4) 健康管理について

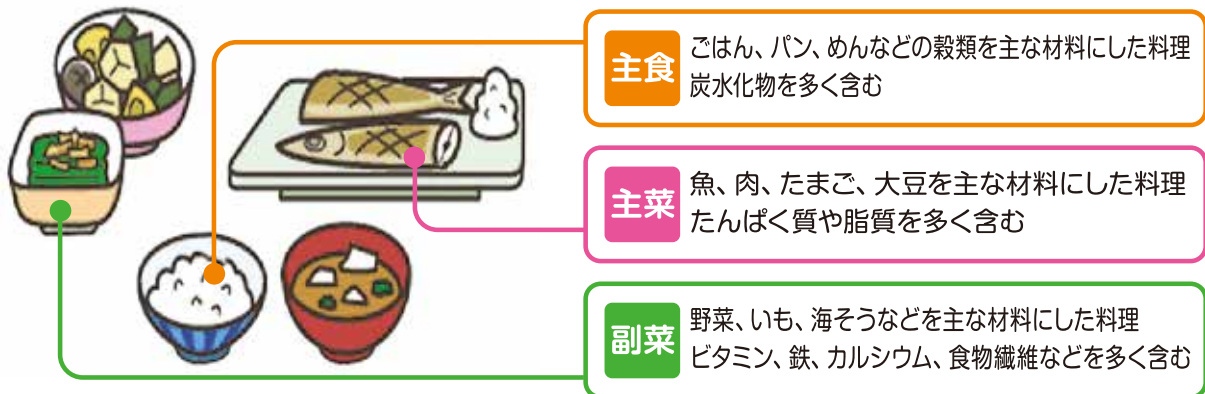
- ◆ 健診を受けて健康を守りましょう。
- ◆ 相談できる「かかりつけ医」をもちましょう。
- ◆ 十分な睡眠と休養を心がけましょう。



## (2) 食事・栄養について

### ◆ 主食・主菜・副菜を組み合わせるとりましょう。

主食・主菜・副菜を組み合わせ、適切な量の食事をバランスよくとりましょう。



### ◆ 塩分は控えめに！野菜は一皿増やしましょう。

#### 脳血管疾患予防には、減塩と1食120gの野菜摂取を!!

掛川市の死亡総数に占める死因の第3位は脳血管疾患（脳血栓や脳梗塞など）で、全国平均9.3%、県平均10.6%よりも高い11.1%となっています。（平成24年静岡県人口動態統計・総務省平成25年現在人口推計）。

脳血管疾患の予防は、減塩に加え、1食あたり120gの野菜を食べてカリウムを摂取することが重要です。野菜に含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあるため、野菜をたくさん食べることが減塩となり、高血圧予防につながります。

※腎不全等でカリウム摂取制限のある方は医師の指示に従ってください。

### ◆ 緑茶を毎日飲みましょう！（こんな効用があります。）

- 発がん作用抑制効果
- 動脈硬化と脳卒中予防
- 血糖値降下作用
- 血圧降下
- 虫歯予防
- ノンカロリーで豊富なミネラル
- 口臭抑制
- 知的作業能力と運動能力の向上
- 食中毒予防
- 老化防止
- 美容健康



### 3 健康設計のすすめ

「生涯お達者市民」をめざし、運動・食事・社会参加など自分の健康目標を見つけて、健康設計に努めましょう。

#### (1) 運動について

- ◆ 筋力、バランス、柔軟性を高めましょう。  
ウォーキングは、おすすめです。



机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。  
ゆっくり5~6回 1日3回



机に手をついて片足立ち  
左右1分間ずつ  
1日3回

#### 肩からわき、腰から股関節をほぐすストレッチ 左右10回ずつ



① 大の字であおむけになり、手のひらを上にして、顔は右を向く。



② 下半身を左側にひねって、足を交差させる。



③ 手でひざの裏をつかみ、腹側に引きつける。

## 2 わたしの健康目標

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

### ● 運動について

【例】 毎日8,000歩、歩きます。

.....

.....

.....

### ● 食事・栄養について

【例】 毎食野菜を120グラム（両手1杯分）食べます。

.....

.....

.....

### ● 社会参加について

【例】 毎週金曜日コーラスへの参加と、月2回の公会堂掃除のボランティアを続けます。

.....

.....

.....

### ● 生活習慣について

【例】 8時間睡眠をとること、日記をつけることを続けます。

.....

.....

.....

# 1 わたしの健康状態

記入日 年 月 日

身長	体重	血圧	体脂肪率	血糖値
cm	kg	mmHg	%	mg/dl

## 体格指標BMI

体重 \_\_\_\_\_ kg ÷ 身長 \_\_\_\_\_ cm ÷ 身長 \_\_\_\_\_ cm = BMI \_\_\_\_\_

※体重60kg 身長165cm の場合 60÷1.65÷1.65=22.0

※目標とするBMI

(18~49歳:18.5~24.9) (50~69歳:20.0~24.9) (70歳以上:21.5~24.9)

**アレルギー** 食品 薬剤 その他( )

## ● 過去にかかったことのある病気

病名	発病時期・治療期間	治療した病院等

## ● 現在抱えている病気・常用している薬

病名	薬名(保管場所)

## ● かかりつけ医

医療機関名	電話番号	担当医

## ● かかりつけ歯科医

医療機関名	電話番号	担当医

## ● かかりつけ薬局

薬局名	電話番号	備考

# はじめに

健康長寿は人間が持つ最大の願いです。今の日本は、その願いに向かって皆が懸命に努力した結果、築かれた長寿国だと考えます。

今後はさらに、将来の自分がどんな健康状態でありたいかを見つめ、自分の生き方にあった健康を考え、実現をめざしていく健康設計が大切です。

自分にとって適正な医療を受けることは当然ですが、医療機関だけに依存せず、市民一人ひとりがこれまで以上に、健康を自分のこととして考えなければならない時代が到来しています。

あなたがさらに豊かな人生を送るために、あなた自身の生き方や価値観に合わせた健康設計をしてみましょう。

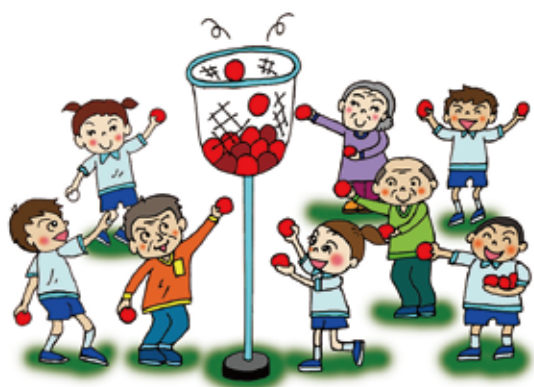
## 掛川市健康人生設計ノート策定委員会

### 目次

1 わたしの健康状態	1
2 わたしの健康目標	2
3 健康設計のすすめ	3
(1) 運動について	3
(2) 食事・栄養について	4
(3) 社会参加について	5
(4) 健康管理について	5
(5) 自分の生活習慣を振り返ろう	6
(6) 認知症の予防について	7
★ 認知症チェックシート	8
★ 健康メモ	9

# 私の健康人生設計ノート

## 【健康設計編】



© Iwao®

私の名前は \_\_\_\_\_ です。

◎ このノートは反対側からが「エンディング編」となっています。