

「いざ」というときのための

あんしん
ハンドブック



新発田市社会福祉協議会

わたしの「想い」を 記録しておきましょう



- ♥このハンドブックは、自分が大切にしていることや、日々の様子、大切なつながりを記録しておくものです。
- ♥このハンドブックを活用して、家族や医師など自分と関わりのある人と話し合いをしましょう。そして、この自分の「想い」を記入したハンドブックを大切に保管し、保管場所を決める時は家族などの大切な人と一緒に考えましょう。
- ♥自分の意志を伝えられなくなった時に、福祉や医療のサービスなどを利用するうえでこのハンドブックの記録が役立ちます。

あんしんハンドブック

記入した人

記入年月日①	年	月	日
記入年月日②	年	月	日
記入年月日③	年	月	日

もくじ

- 記入してみましよう…………… 2～4ページ
- 高齢者に関する相談…………… 5～8ページ
- 障がいや生活の困りごとに関する相談…………… 9～10ページ
- 健康に関すること…………… 11～12ページ
- 地域の身近な相談相手…………… 13～14ページ
- 地域の福祉・ボランティアに関すること…………… 15～16ページ
- 記録しておきましょう…………… 17～22ページ

記入してみましょう



記入してみましょう

私のこと

ふりがな			
名前			
住所	〒		
電話番号	—	—	
携帯電話	—	—	
生年月日	西暦	年	月 日 生まれ年
	(大正・昭和・平成・令和 年)		
性別	男・女	血液型	型
住居形態	<input type="checkbox"/> 持家 (居住期間 年 ヶ月)		
	<input type="checkbox"/> 借家 (居住期間 年 ヶ月)		
性格			
趣味 好きなこと			
得意なこと			

高齢者に関する相談

障がいや生活の困りごと

健康に関すること

地域の身近な相談相手

地域福祉・ボランティア

記録しておきましょう

高齢になって

老後の私が希望する生き方・暮らし方

今後の暮らしで困ると予想されること

介護が必要になったとき

希望するところに✓をつけましょう

- 自宅で家族に介護をお願いしたい
- 自宅で介護サービスをお願いしたい
- 施設や病院で介護をお願いしたい
- 家族に判断を任せます
- その他（ _____ ）

依頼したい施設など

名 称	
連 絡 先	



高齢者に関する相談 ▶ 5 ～ 8 ページ

人生の最期の過ごし方

希望するところに✓をつけましょう

人生の最期を過ごしたい希望の場所

- 自宅 施設
 病院 その他 (_____)

延命治療について

- 延命治療してほしい
 延命治療しないでほしい
 回復の見込みがあれば延命治療したい
 その他 (_____)



病気や健康、生活についての相談 ▶ 9～12 ページ

社会・地域とのかかわり

はい・いいえのどちらかに○をつけましょう

- 親しい友人がいる (関連 18 ページ) はい・いいえ
地域の社会活動に参加している はい・いいえ
今、心配なことがある はい・いいえ

→ はいと答えた人 それはどんな内容ですか

(_____)



日常生活を送る上での心配ごと ▶ 13～16 ページ

記入してきましょう

高齢者に関する相談

障がいや生活の困りごと

健康に関すること

地域の身近な相談相手

地域福祉・ボランティア

記録しておきましょう

高齢者に関する相談

1

ち い き ほう かつ し え ん
地域包括支援センター

連絡先は
右ページ

どんな
ことを相談
できるの？

- 高齢者の介護や介護予防サービスに関すること
- 高齢者の保健・福祉・医療やその他生活に関するさまざまなこと

たとえばこんな相談

さまざまな困りごと

介護に関することはもちろん、福祉や医療のことなど、悩みや困りごとをご相談ください。

介護予防について

介護予防に関する取り組みについて、ご相談に応じます。

権利を守りたい

人権や財産を守るための支援をします。虐待の早期発見・防止に努め、成年後見制度の紹介、消費者被害などにも対応します。



こんな時にはご相談ください

おじいちゃん、
最近もの忘れが
ひどくなった…



近所の高齢者が
家族からいつも
怒鳴られている

介護の方法が
わからない…



地域の保健・福祉・医療サービス等に関する相談窓口として、市内に5か所の地域包括支援センターがあります。自分の担当区域に○をつけましょう。

あなたの地域	名称	担当の区域	連絡先
	新発田中央地域 包括支援センター	外ヶ輪小学校区、猿橋小学校区	☎ 0254-26-2400 中央町 3-13-3 新発田市健康長寿 アクティブ交流センター内
	新発田東地域 包括支援センター	二葉小学校区、東中学校区(五十公野地区)、川東中学校区、七葉中学校区	☎ 0254-31-2001 菅谷 3345-1 特別養護老人ホーム 「ヒルトップくしがた」内
	新発田西地域 包括支援センター	東中学校区(松浦地区・米倉地区・赤谷地区)、佐々木中学校区、豊浦中学校区	☎ 0254-28-7447 荒町甲 1611-8 新発田リハビリテーション 病院内
	新発田南地域 包括支援センター	御免町小学校区、住吉小学校区、東豊小学校区	☎ 0254-28-0112 諏訪町 1-10-38 複合型福祉施設 「コンフィ陽だまり苑」内
	新発田北地域 包括支援センター	紫雲寺中学校区、加治川中学校区	☎ 0254-41-4646 真野原外 3331-2 特別養護老人ホーム 「しうんじ」内

専門のスタッフが対応します

社会福祉士	保健師または看護師	主任ケアマネジャー	認知症地域支援推進員
			

地域包括支援センターでは

秘密は固く守ります

相談は無料です

ご家庭へも伺います

記入してみてください

高齢者に関する相談

障がいや生活の困りごと

健康に関すること

地域の身近な相談相手

地域福祉・ボランティア

記録しておきましょう

高齢者に関する相談 **2**

しばたしこうれいふくしか
新発田市高齢福祉課 ☎ 0254-22-3030(代表)

どんな
ことを相談
できるの？

- 高齢福祉全般や介護保険に関すること
- 住み慣れた自宅や地域で安心して暮らすための取組をご案内します

介護予防

これからも元気でいるための取組

●元気な高齢者



●今後介護が必要になりそうな高齢者



「地域の通いの場」へ出かけましょう

気軽に集まり、体操や交流ができ、地域住民同士のつながりを大切にする場所として「地域の通いの場」があります。

「地域の通いの場」に出かけることで、お互いに見守り、ちょっとした変化に気づき、支え合い（お互いさま）の関係がうまれていきます。

ときめき週1クラブ

地域の公会堂などで転倒の予防効果のある市オリジナル「しばた・ときめき体操」を地域住民が主体となって実施している「地域の通いの場」です。健康寿命を延ばす活動として市が支援しています。

地域ふれあいルーム

おしゃべりなどの交流をする集いの場です。仲間づくりや生きがいを目的としています。

※所得に応じて、1割～3割の自己負担で利用できます。

自宅に訪問してもらう

ヘルパー、看護師、薬剤師、
歯科衛生士などが訪問します



リハビリや生活の支援、薬の
飲み方の指導などを受けます



福祉用具のレンタルや購入、
住宅を改修する

- 借りられる用具…歩行器、車椅子、杖など
- 購入できる用具…入浴補助用具、腰掛便座など
- 住宅改修…手すりの取り付け、段差の解消、和式から洋式への
便器の取り換えなど



デイサービスなどの施設に通う

短期間施設に泊まる

施設に移り住む など



その他 介護認定を受けていなくても利用できるサービス

例えばこんなサービスがあります

屋根の雪下ろしの
費用を助成する



介護予防のための運動



サービスの利用は、65歳以上で、かつ一定の条件を満たした方が対象となります。詳しくは高齢福祉課または地域包括支援センターまでお問い合わせください。

記入していきましょう

高齢者に関する相談

障がいや生活の困りごと

健康に関すること

地域の身近な相談相手

地域福祉・ボランティア

記録しておきましょう

障がいや生活の困りごとに関する相談

しばたししゃかいふくしか

新発田市社会福祉課 ☎ 0254-22-3030(代表)

どんな
ことを相談
できるの？

- 生活が苦しいときや、病気・けがなどで生活に支障があるときに相談できます。
- 相談内容や個人の秘密は固く守られます。

障害者手帳を取得したい

「病気で歩けなくなったので、
手帳を申請したい」



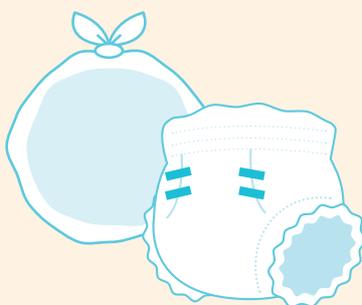
知的・身体・精神障害の手帳を交付します。

障がい者が受けられるサービス

手帳を取得すると受けられるようになる各種福祉サービスがあります。



交通機関などの
割引／助成



指定ごみ袋や
紙おむつの助成



補装具や日常生活に
使う用具の給付

※手帳の種類や等級によって異なります。

生活に困っている

介護の問題、多重債務、
子どものひきこもり…
自分では解決できないことが
いくつも重なって
いる…

病気・障がいで働く
ことができなくなって
生活が苦しい…



生活保護

- 日常生活に必要な費用
- アパート等の家賃
- 医療サービスの費用
- 介護サービスの費用

などを対象に支給されます。

相談支援員による支援

- 仕事探しについて
- 多重債務の解消について

など、抱えている問題の解決
に向けた支援を行います。

公営住宅に住みたい

公営住宅の入居に関する
ご相談に応じます。



障害者手帳の取得や生活保護の受給に関する相談は、
社会福祉課へお問い合わせください。

健康に関すること

し ば た し けんこうすいしん か
新発田市健康推進課 ☎ 0254-22-3030(代表)

どんな
ことを相談
できるの？

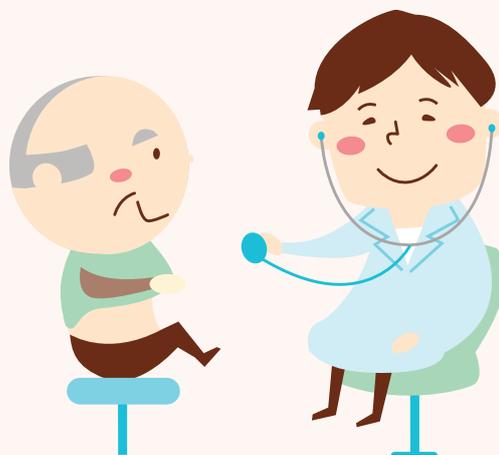
- ころろやからだの健康に関すること
- 健康づくりのためのさまざまな相談

健康診断

糖尿病・高血圧・心臓病・
脳卒中・がんなどの病気を軽
症のうちに発見し、病気の重
症化を予防するために1年に
1回は市で実施している健康
診断を受診しましょう。

※対象者や金額などが年齢によって異なり
ます。特定健診については保険者にお問
い合わせください。

※がん検診については、健康推進課にお問い合わせください。



健康講話

運動・栄養・健康管理につ
いて各種団体（保健自治会、
老人クラブ、ふれあい・い
きいきサロン等）が開催する
健康講話に積極的に参加しま
しょう。



お口の健康について

歯周病などお口の病気にかかりやすくなります。

口や歯に関心を持ち、健康寿命を延ばしましょう。

定期健診を忘れずに！

歯科医院で定期的に歯科健診を受け、歯石除去、歯磨き指導を受けましょう。



健康相談

心身の健康に関する相談を電話や家庭訪問などで行っています。また、健康診断の結果の見方や具体的な生活習慣についてアドバイスすることもできます。



お電話でも大丈夫です

地域の身近な相談相手

民生委員・児童委員は
地域福祉をサポートする
身近な相談相手です

こんな心配ごとはありませんか？

妊娠

不安



子育て

しつけの悩み



学校生活

いじめ



生活費

どうしよう



1人暮らし

心細い



健康

心配



介護

疲れた



福祉サービス

知りたい



あなたの秘密 必ず守ります

心配ごと、悩みごとを1人で抱えていませんか？

民生委員・児童委員は厚生労働大臣に委嘱
されて活動していて、守秘義務があります。

相談内容に応じて適切な関係機関による支
援への「つなぎ役」になります。



主任児童委員は民生委員・児童委員と
一緒に子どもや子育てに関することを
専門に活動しています。



地域の民生委員・
児童委員



名前

連絡先

お気軽にご相談ください

地域の
主任児童委員



名前

連絡先

お気軽にご相談ください

民生委員・児童委員に関するお問い合わせ

新発田市社会福祉課

☎ 0254-22-3030(代表)

新発田市社会福祉協議会

☎ 0254-23-1000

記入してみましょう

高齢者に関する相談

障がいや生活の困りごと

健康に関すること

地域の身近な相談相手

地域福祉・ボランティア

記録しておきましょう

地域の福祉・ボランティアに関すること

しばたししゃかいふくしきょうぎかい
新発田市社会福祉協議会 ☎ 0254-23-1000

どんな
ことを相談
できるの？

- ボランティアに関すること
- 地域の福祉に関すること

例えばこんな困りごと…

仲良くお茶を飲める話し相手が欲しい…

気軽に集まれる“**集いの場 サロン**”
があります

地域には高齢者などが楽しく過ごせるサロンがあります。
楽しいイベントや行事も企画しています。

【対 象】 地域住民なら誰でも

【開催日・場所】 各サロンにより異なります



サロンの種類

ふれあい・いきいきサロン／ときめきクラブ

地域で気軽に集まり、茶話会やレクリエーション、講話など皆さんで決めた内容を行うサロンで、子育てサロンやこども食堂などもあります。また、月に1回程度「しばた・ときめき体操」を行う「ときめきクラブ」もあります。

ときめき週1クラブ

地域で週1回以上集まり、介護予防の「しばた・ときめき体操」（約1時間程度）などを行います。

問い合わせ先

新発田市社会福祉協議会 本町4-16-83
ボランティアセンター内 ☎ 0254-23-1000

「地域のふくし」ってどんなことをしているの？



自治組織や民生委員等



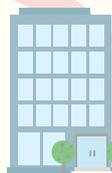
ボランティア等



行政



社会福祉協議会



福祉関係機関

関係機関と力を合わせ、地域に住む皆さまが安心して暮らしていくための取組をおこなっています。

ボランティアや関係機関と協力しながら取り組んでいる活動

利用は、条件を満たした方が対象になります。



ちょっとした
困りごとのお手伝い



見守り・支え合い
活動



玄関先の除雪活動



1人暮らし高齢者に
お弁当を配達



生活に困っている
方への融資



金銭管理が不安な
方へのお手伝い

記入してみてください

高齢者に関する相談

障がいや生活の困りごと

健康に関すること

地域の身近な相談相手

地域福祉・ボランティア

記録しておきましょう

記録しておきましょう



私のこと

好きな食べ物	
嫌いな食べ物	
好きな歌・曲	
好きな映画・ドラマ	
好きな色	
好きな服装	
好きな肌着の素材	
嫌いな服装	
好きな場所	
大切なもの	
大切な人	

若いころの わたし	
嬉しかった こと	
忘れられない 思い出	

緊急の際に連絡をしてもらいたい親戚や友人

名前	住所	電話番号	関係

利用しているものやサービス

■現在、定期的に購入しているもの、利用しているサービス（弁当配達、灯油宅配、新聞、牛乳、生協など）

会社・機関名	電話番号	種類

記入してみましょう

高齢者に関する相談

障がいや生活の困りごと

健康に関すること

地域の身近な相談相手

地域福祉・ボランティア

記録しておきましょう

私の健康について

■ かかりつけの病院

病院名	科	電話番号	担当医

■ 最近の病歴

年 月	
年 月	
年 月	

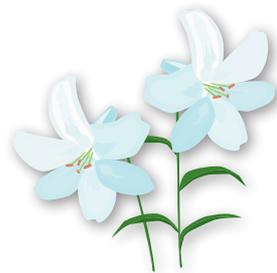
■ アレルギー

薬	
食 品	
そ の 他 (花粉・動物など)	

葬儀について

葬儀の規模

- できるだけ盛大にして欲しい
- あまりお金をかけずにして欲しい
- 近親者のみの葬儀にして欲しい
- 家族の判断に任せる
- 生前契約がある【契約先】_____
- 生前契約がある【連絡先】_____
- その他（_____）



お寺や教会（菩提寺や宗派など）

【電話番号】_____

葬儀の場所

- 希望の場所がある（_____）
- 家族の判断に任せる

葬儀の費用

- 準備してある
 - 貯金から
 - 保険から
 - その他（_____）
- 準備していない

記入していきましょう

高齢者に関する相談

障がいや生活の困りごと

健康に関すること

地域の身近な相談相手

地域福祉・ボランティア

記録しておきましょう

財産のこと

■ 保険（生命保険・年金保険・傷害保険・火災保険など）

保険会社名	保険の種類	契約者・被保険者	備考

■ 預貯金

金融機関名	種類	口座名義	備考

■ 公的年金

年金名	備考

財産のこと

■不動産（土地・家屋）

名称	種類	名義	備考
	所在地		
名称	種類	名義	備考
	所在地		
名称	種類	名義	備考
	所在地		

■その他の財産など

名称	種類	名義	備考

遺言の有無

をつけましょう 遺言書の場所
 遺言が ある (_____)
 ない (_____)

記入してみましょう

高齢者に関する相談

障がいや生活の困りごと

健康に関すること

地域の身近な相談相手

地域福祉・ボランティア

記録しておきましょう

救急車の呼び方 119



火事ですか？
救急ですか？



① 救急であることを伝える

救急です



住所は
どこですか？



② じぶんの住所を伝える

新発田市 _____

目印になる建物など



どうし
ましたか？



③ 症状を伝える

〇〇が倒れました

誰がどのようにしてどうなったかを伝えます。
わかる範囲で意識、呼吸の有無等を伝えてください。



おいくつの方
ですか？



④ 具合の悪い方の年齢を
伝える

〇〇歳です

分からない時は、「60代」のように、おおよそ
でかまいませんので伝えてください。



あなたの名前
と連絡先を教
えてください



⑤ 自分の名前と連絡先を伝える

自分の名前

電話番号