人生手帳



氏　名

小　野　市

目　　次

1　これからの人生をよりよく過ごすために …… 1
2　私のプロフィール …… 3
3　私の親族と友人、知人 …… 6
4　私の人生史と思い出 …… 9
5　私の夢や希望 …… 10
6　私に関すること …… 15
7　私の健康 …… 16
8　私の生き方・暮らし方の希望 …… 17
9　急な入院や災害避難時に必要なもの …… 18
10 私のエンディングノート …… 19
11 介護予防を始めましょう …… 31
12 介護予防体操 …… 32
13 相談窓口と介護保険サービスを受ける際の申請手続き … 34
14 認知症のこと知ろう …… 36



1. これからの人生をよりよく過ごすために

▌備えあれば憂いなし

平均寿命も延び、人生 100 年時代といわれるようになりました。自分自身の生きてきた道を見つめ直し、これからの人生設計図を描くことが大切です。

健康寿命を延ばしていくためには、自分の足下を見つめることから始まります。高齢だからとあきらめないで目標や夢、時間の使い方について、具体的に考えていきましょう。若い時から高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病の予防や社会的参加を続けることにより、フレイル（加齢によって身体と心の活力が低下した状態）を防ぎ、認知機能を維持することで、いつまでもいきいきと生活を送ることができます。

また、だれもが年齢を重ねると病気になったり、障がいを持つ可能性もあります。その時には、自分の病気や障がいを受け入れ、上手に付き合っていくことも必要となります。

▌今まで生きてきた人生を記録に残しておきましょう

この人生手帳は、万が一自分が認知症になった場合、判断能力が落ちる以前の私を知らない人が、自分の介護をするようになった時、私の思いや願いを自分に代わって伝えてくれる手帳です。

もし、認知症になった時、その人は過去の時代にもどって生活されていることがあります。その時にその人の生活史を知ることで、その人を理解するための情報源となることがあります。

▌自分の人生は自分で決める

この人生手帳は、自分と家族が話し合ったことを記入する手帳です。

また、未来に向かって目標をもち、前向きに人生を歩んでいくための手帳です。そして、長い人生の中で病気や障がいのため自分自身の意思を伝えられなくなった時に、この手帳を通じて自分の思いを伝えることができます。

あなたが、人生の終末期を迎えた時、自分の最期をどのように迎えたいのか親族と話し合い、意思を伝えておくことが大切です。

人生手帳の書き方

・好きなところから書きはじめてみましょう。全ての項目を埋めようとしなくても大丈夫です。何度も見返しながら少しずつ書いてみましょう。
・気持ちが変わったら、何度でも書き直しましょう。鉛筆での記入をおすすめします。
・記入したことについて、家族や大切な人と話してみましょう。書いたページの控えを家族やかかりつけ医、ケアマネジャーなど関係者に渡し共有しておくことをおすすめします。
・年齢を重ねると、記憶や判断能力が衰えてきます。突然病気になる可能性もあります。そうなる前に、健康なうちから記入を始めましょう。

ノートの保管について

・もしものときのために、家族や信頼できる人にノートの保管場所を伝えておきましょう。
・大切な個人情報が含まれています。印鑑や通帳などとは別の場所に保管しておきましょう。

人生手帳を記入したことを伝えた人

名前　　（続柄　　）

住所

連絡先

2. 私のプロフィール

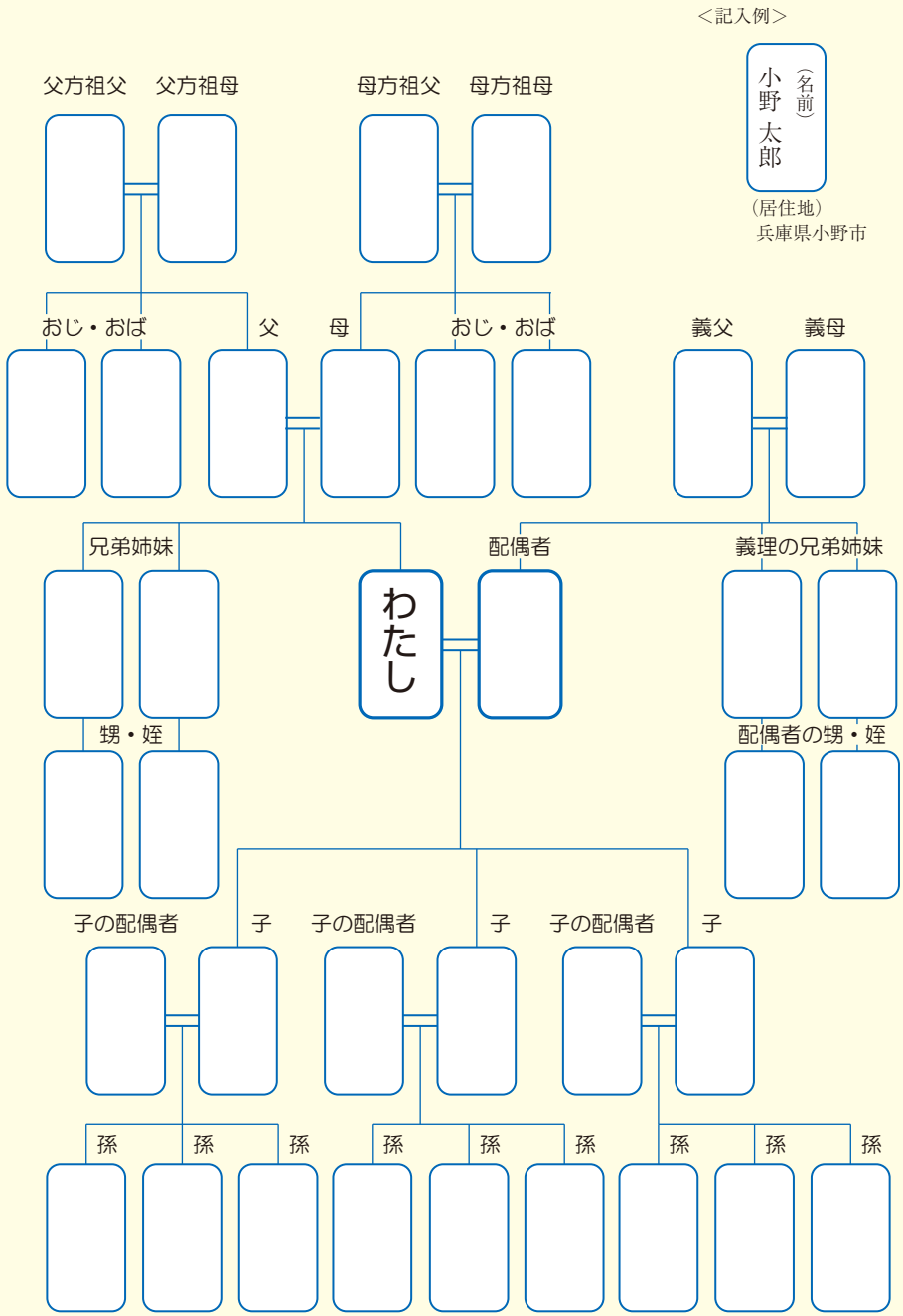
氏名（ふりがな）	
現住所	
生年月日	昭和　　年　　月　　日生まれ
血液型	A型　B型　O型　AB型　（＋・－）
出身地	県
小学校	小学校
中学校	中学校
高校	高　校
大学･その他	
職歴	
結婚	年　　月　　日（旧姓　　）

※自分が書きたい項目のみ記入して下さい。

趣　　味 特　　技	
所属団体 （地域活動 習い事 ボランティア活動 老人クラブ サークル サロン）	

※自分が書きたい項目のみ記入して下さい。

家系図　思い出せる範囲で書いてみましょう！



3. 私の親族と友人、知人

《親族》緊急連絡先

氏　名	続柄（　　）	連絡先	自宅： 携帯：
住　所			
入院時連絡　□する　□しない　□どちらでもよい 葬儀時連絡　□する　□しない　□どちらでもよい			

氏　名	続柄（　　）	連絡先	自宅： 携帯：
住　所			
入院時連絡　□する　□しない　□どちらでもよい 葬儀時連絡　□する　□しない　□どちらでもよい			

氏　名	続柄（　　）	連絡先	自宅： 携帯：
住　所			
入院時連絡　□する　□しない　□どちらでもよい 葬儀時連絡　□する　□しない　□どちらでもよい			

氏　名	続柄（　　）	連絡先	自宅： 携帯：
住　所			
入院時連絡　□する　□しない　□どちらでもよい 葬儀時連絡　□する　□しない　□どちらでもよい			

氏　名	続柄（　　）	連絡先	自宅： 携帯：
住　所			
入院時連絡　□する　□しない　□どちらでもよい 葬儀時連絡　□する　□しない　□どちらでもよい			

《友人・知人》

氏　名	続柄（　　）	連絡先	自宅： 携帯：
住　所			
入院時連絡　□する　□しない　□どちらでもよい 葬儀時連絡　□する　□しない　□どちらでもよい			

氏　名	続柄（　　）	連絡先	自宅： 携帯：
住　所			
入院時連絡　□する　□しない　□どちらでもよい 葬儀時連絡　□する　□しない　□どちらでもよい			

氏　名	続柄（　　）	連絡先	自宅： 携帯：
住　所			
入院時連絡　□する　□しない　□どちらでもよい 葬儀時連絡　□する　□しない　□どちらでもよい			

氏　名	続柄（　　）	連絡先	自宅： 携帯：
住　所			
入院時連絡　□する　□しない　□どちらでもよい 葬儀時連絡　□する　□しない　□どちらでもよい			

氏　名	続柄（　　）	連絡先	自宅： 携帯：
住　所			
入院時連絡　□する　□しない　□どちらでもよい 葬儀時連絡　□する　□しない　□どちらでもよい			

MEMO

4. 私の人生史と思い出

自分の人生で思い出に残る出来事を書きましょう。

▌自分が子どもの頃のこと

▌自分が成人の頃のこと・仕事のこと

▌子どもや配偶者・家族のこと

5. 私の夢や希望

あなたのこれからの生き方や夢を描いてみましょう。
出来る、出来ないではなく、やってみたいことを書いてみましょう。
あなたが挑戦したいこと、続けたいこと、改めたいこと…などを小さな事でもいいので、思いつくことを書いていきましょう。

▌地域との交流（ボランティア活動）

▌していることや趣味の確認

あなたが日常的に行っている行為や趣味のあることなどを確認しましょう。

■以下の行為について該当するものに○をつけてください。	
1　買い物をする	している・してみたい
2　料理を作る	している・してみたい
3　掃除をする	している・してみたい
4　洗濯物を干す	している・してみたい
5　自分でお風呂に入る	している・してみたい

■趣味や興味のあるものについて該当するものに○をつけてください。	
1　読書・歴史	している・してみたい・興味がある
2　俳句	している・してみたい・興味がある
3　書道・習字	している・してみたい・興味がある
4　絵を描く・絵手紙	している・してみたい・興味がある
5　パソコン	している・してみたい・興味がある
6　写真	している・してみたい・興味がある
7　映画・観劇・演奏会に行く	している・してみたい・興味がある
8　お茶・お花	している・してみたい・興味がある
9　歌を唄う・カラオケ	している・してみたい・興味がある
10　音楽を聴く・楽器演奏	している・してみたい・興味がある
11　編み物・針仕事	している・してみたい・興味がある
12　畑仕事	している・してみたい・興味がある
13　家族との団らん・孫の世話	している・してみたい・興味がある

■趣味や興味のあるものについて該当するものに○をつけてください。	
14 地域の子どもの世話	している・してみたい・興味がある
15 動物の世話	している・してみたい・興味がある
16 デート・異性との交流	している・してみたい・興味がある
17 居酒屋に行く	している・してみたい・興味がある
18 賃金を伴う仕事	している・してみたい・興味がある
19 友達とのおしゃべり	している・してみたい・興味がある
20 将棋・囲碁	している・してみたい・興味がある
21 麻雀など	している・してみたい・興味がある
22 散歩・体操・運動など	している・してみたい・興味がある
23 野球・相撲観戦など	している・してみたい・興味がある
24 競馬・競輪・競艇・パチンコ	している・してみたい・興味がある
25 地域活動（町内会・老人クラブ）	している・してみたい・興味がある
26 お参り・宗教活動	している・してみたい・興味がある
27 旅行・温泉	している・してみたい・興味がある
28 ボランティア	している・してみたい・興味がある
29	している・してみたい・興味がある
30	している・してみたい・興味がある
31	している・してみたい・興味がある
32	している・してみたい・興味がある
33	している・してみたい・興味がある
34	している・してみたい・興味がある
35	している・してみたい・興味がある

▌私のアクションプラン

してみたいことや趣味を再度書き出し。「実際にやってみたい」「うまくできるようになりたい」と思うことについて、プランを考えてみましょう。

●私のプラン●	作成日　　年　　月　　日

No	私の生活の目標
1	(記入例) 書道は中途半端になっているので、時間もあるし、また始めたい。来年の年賀状はもっときれいな字で出す。

一緒に作ったひと	
氏　　名	続柄
連 絡 先　〒　　TEL	
コメント	

目標を達成するために取り組むこと	自己評価	
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足

6. 私に関すること

（1）性　格
□ 穏やか　□ 社交的　□ 内向的　□ 気が短い　□ まじめ
□ その他（　　）

（2）好きな食べ物
（　　）

（3）嫌いな食べ物
（　　）

（4）好きな飲み物
□ コーヒー　□ 紅茶　□ お茶　□ ジュース
□ その他（　　）

（5）嗜好
□ タバコ　□ お酒　□ ビール　□ 焼酎　□ 洋酒
□ その他（　　）

（6）好きな色
（　　）

（7）好きな動物
□ 犬　□ 猫　□ 鳥　□ 魚
□ その他（　　）

（8）好きな音楽や歌手
□ 演歌　□ 歌謡曲　□ 洋楽　□ クラッシック
□ その他（　　）

（9）好きなスポーツとどこのファン
□ 野球　□ サッカー　□ 相撲　□ バレーボール
□ その他、応援しているチームなど（　　）

(10) 好きなテレビ
□ 時代劇　□ 歌番組　□ ドラマ　□ クイズ番組　□ ニュース
□ お笑い　□ スポーツ番組　□ 映画
□ その他（　　）

(11) よく行くお店や場所
（　　）

(12) 宗　教
（　　）

7. 私の健康

【現疾患】現在、治療している病気

年　月	病　　名	病院名（何科・医師名）

【既往歴】今までにかかった病気

年　月	歳	病　　名	病　院　名

【かかりつけの薬局】

薬　局　名	

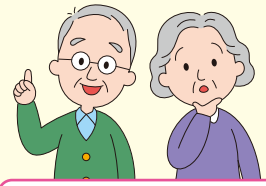
【かかりつけの歯医者】

歯科医院名	

【アレルギー（薬や食べ物）】

8. 私の生き方・暮らし方の希望

記入日：　　年　　月　　日



【現在　　歳】

【自分が、もし介護が必要になった時にどうしたいと思っていますか？】

外出の主な手段は何ですか？		
日用品の買い物はどうしていますか？		
食事の準備・調理は誰がされていますか？		
掃除・洗濯は誰がされていますか？		
入院時に手続きや支払いをしてくれる方はいますか？		
誰かの介護をしていますか？		

9. 急な入院や災害避難時に必要なもの

～日頃からセットして準備しておきましょう～

※病院により違いますので、入院の際は病院が発行する
入院のしおりなどを参考にしてください

〈必要なもの〉（□はチェック欄としてお使いください。）

- □ **認印、診察券、医療保険証、マイナンバーカード**
- □ **現在飲んでいる薬、おくすり手帳**
- □ **家族の連絡先が分かるもの**
- □ パジャマ（病院で病衣を借りる場合は必要なし）
- □ カーディガンなど、パジャマの上に羽織るもの
- □ 下着（最低３組は必要）、靴下
- □ タオル、バスタオル
- □ 洗面器、洗面用具（歯ブラシ、歯磨き粉、コップ、石鹸、シャンプー）
- □ 眼鏡、老眼鏡、補聴器、入れ歯、入れ歯ケース、洗浄剤
- □ 湯のみ、水筒
- □ 箸、スプーン
- □ ティッシュペーパー
- □ ウェットティッシュ
- □ ビニール袋
- □ 履き物（履き慣れたもの）
- □ おむつ（必要な方）
- □ 小銭



〈あると便利なもの〉

- □ 爪切り、耳かき、髭剃り、化粧水、保湿クリームなど
- □ 手鏡、くし、ブラシ
- □ 小銭入れ、小物入れ
- □ 時計、卓上カレンダー
- □ ハンガー
- □ メモ帳、筆記用具
  （油性ペン、ボールペン等）
- □ スマートフォン、携帯電話、充電器

※ケアマネジャーがいる場合は、入院が決まった際連絡を取りましょう

10. 私のエンディングノート

～人生を自分らしく生きていくために～

人生の最終章でご親族にどのように対応してほしいか話し合い、自分の意思を伝えておきましょう。

定期的な人生会議（ACP）を行いましょう

「人生会議」とは、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）ともいい、将来的に命にかかわる病気になったときなどに備えて、本人を中心に、家族やかかりつけ医、介護関係者などが一緒に話し合い、本人が「そのとき、どのようにしたいのか」という希望を共有していく取り組みです。

ACP は、前向きにこれからの生き方を考える仕組みです。
医療や介護を受ける際に、まず自分が大切にしていることや望んでいること、どこでどのように受けたいかなどを事前に考え、それを周囲の信頼できる人とも話し合って共有しておくことが大切です。

人生会議をはじめる時期や年齢に決まりはありません。そして「もしものときに、どうしたか」は、心身の状態などによって変わることがあります。
何度でも繰り返し考え、話し合いましょう。

もしもの時、あなたの代わりに思いを伝えてくれる人を選びましょう

名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（関係　　）

上記の方や家族、関係者とご自身の希望や思いについて話し合っていますか？

□ 話している（いつ頃　　）（誰と　　）

□ まだ話していない

マイナンバーカードや健康保険証の保管場所（　　）
※保管場所または保管場所を伝えた人の名前を書いておきましょう

記入したことについて、家族や大切な人と話してみましょう。書いたページの控えを家族やかかりつけ医、ケアマネジャーなど関係者に渡し共有しておくことをおすすめします。

医療について

（1）がんや難病等の不治の病と診断された場合

□ 病名を告知してほしい
□ 病名を告知しないでよい
□ 家族・親族にまかせる
□ その他 (　　)

（2）延命治療について　自分の意思を伝えることができない場合

①気管切開（呼吸機能が低下した場合、のどの部分を切開し空気を取り込みます）

□ してほしい
□ しないでほしい
□ 快復の可能性があればしてほしい
□ 快復の可能性がなければしないでほしい
□ 家族・親族にまかせる

②人工呼吸器

□ してほしい
□ しないでほしい
□ 快復の可能性があればしてほしい
□ 快復の可能性がなければやめてほしい
□ 家族・親族にまかせる

③中心静脈栄養（高カロリーの点滴を行う）

□ してほしい
□ しないでほしい
□ 快復の可能性があればしてほしい
□ 快復の可能性がなければやめてほしい
□ 家族・親族にまかせる

④人工栄養

胃ろう（口から食事が食べられない場合、腹部に穴を開け、チューブで胃に栄養を入れる）

□ してほしい
□ しないでほしい
□ 快復の可能性があればしてほしい
□ 快復の可能性がなければやめてほしい
□ 家族・親族にまかせる

⑤**人工透析**（腎臓の機能が低下した場合、身体から機械に血液を循環させ、老廃物を除き、再度体に血液を戻す）

□ してほしい
□ しないでほしい
□ 快復の可能性があればしてほしい
□ 快復の可能性がなければやめてほしい
□ 家族・親族にまかせる

延命治療について、この手帳に記載したことは、法的効力はありません。また、状況に応じて変更することができます。

※延命治療に関する自分の意志「リビング・ウィル」については、家族や主治医に日頃から伝えておくとよいでしょう。

（3）臓器提供について

□ 臓器提供を希望する
□ 臓器提供を希望しない
□ 臓器提供の意志表示を記載しているもの
（ドナーカード・健康保険証・運転免許証・その他　　）

記入日　　年　　月　　日　サイン＿＿＿＿＿＿＿＿

リビング・ウィルとは？

回復が見込めない状態になったとき、自分がどのような「延命治療」を希望するのかを家族に知らせるために書いておく「事前指示書」のことです。いざというときに、家族や周囲の人が医師から延命治療について判断を迫られた際の助けになります。

緊急時に慌てないためにも、最期までできる限りの延命治療をしてほしいか、今後痛みや苦しみが出た場合、どう対応してほしいか、症状が悪化した場合、入院を希望するか、在宅療養を希望するかなど、家族やかかりつけ医などと情報を共有しておきましょう。

医療などに関することで記入しておきたいことをまとめましょう

介護について　（相談窓口は P35 をご確認ください）

（1）要介護状態になったら

（寝たきり状態や認知症などで介護が常時必要な状態）

- □ 自宅でできるだけいたい
- □ 施設で介護してほしい
- □ 家族・親族にまかせる
- □ その他（　　）

（2）誰に介護してほしいか

- □ できるだけ家族にまかせたい
- □ ヘルパーなど介護の専門家にまかせたい
- □ 家族・親族の判断にまかせる
- □ その他（　　）

（3）介護についての費用について

- □ 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・親族にまかせる

（4）ケアマネジャー（介護支援専門員）

所属事業所名：

担当ケアマネジャー氏名：

住　所：

連絡先：

（5）災害時の避難場所について

避難場所：

避難方法：

介護などに関することで記入しておきたいことをまとめましょう

成年後見制度について

（1）認知症や寝たきりになった場合の財産管理について

□ 親族にまかせる

氏名：　　（続柄：　　）

住所：

電話番号

□ 任意後見制度を使って事前に契約をしたい

□ 成年後見制度を利用したい

成年後見制度とは？

認知症などによる判断能力の低下によって、お金の管理や様々な手続きや契約（介護・福祉サービスの利用契約や施設入所・入院の契約など）をひとりで行うのが難しい方を対象に、大切な財産を守るための制度です。

後見制度には、「任意後見制度」と「法定後見制度」があります。「任意後見制度」とは、ご本人が十分判断能力を有している間に、将来に備えて自分の代理人となる人と契約しておき、本人の判断能力が低下した時に後見人になってもらうよう、事前に手続きをしておく制度です。「任意後見制度」の契約は、公証役場で行うことができます。「法定後見制度」とは、認知症や寝たきりで意思疎通ができにくく財産管理を自分ができなくなった場合、ご本人に代わって、家族や専門家（弁護士、司法書士、社会福祉士等）が代理サポートをしてくれる制度です。

成年後見制度についての質問や相談窓口

高齢の方　**小野市地域包括支援センター**
TEL.63-2174
〒675-1378　小野市王子町 801　小野市社会福協議会内

障がい者の方　**小野市障がい者基幹相談支援センター**
TEL.63-1098
〒675-1380　小野市中島町 531　小野市役所内

（2）遺言について

□ 遺言書を作成している

□ 遺言書は作成していない

法的に有効な遺言証書を残しておくと、ご自分の希望通りに財産を継承してもらえます。ただし、書き方などには細かなきまりがあります。法的に有効な遺言証書を残すためには、公証役場で手続きされることをお勧めいたします。

遺言証書がない場合は、通常の法定相続の処理が行われます。

財産・資産について

記入することに抵抗がある場合は、家族や大切な人へ保管場所を伝えておきましょう

預貯金

金融機関		支店名		預貯金の種類	
口座番号		名義人		備　考	
金融機関		支店名		預貯金の種類	
口座番号		名義人		備　考	
金融機関		支店名		預貯金の種類	
口座番号		名義人		備　考	

公的年金

年金番号	加入したことのある年金種類 ☐ 国民年金　☐ 厚生年金　☐ 共済年金　☐ その他
年金受取窓口（口座など）	

保　険（生命保険・障害疾病保険など）

保険会社	種類・内容	受取人	備　考

有価証券・株式

証券会社	支　店	口座番号	備　考

不動産

不動産の種類 □ 土地　□ 建物　□ マンション　□その他（　　）	
名義人	持ち分
所　在	備　考
不動産の種類 □ 土地　□ 建物　□ マンション　□その他（　　）	
名義人	持ち分
所　在	備　考

借入金／ローン

借入先	金　　額	返済方法	備　　考

財　産

自動車・貴金属など	内　　容	保管場所	備　　考

その他

口座やカードの整理をしましょう
現在は使っていない金融機関の口座やクレジットカードなどはありませんか。使い勝手のよい口座やカードにまとめるなど資産を整理しておきましょう。

毎月の引き落とし情報

項　目	取引先・契約番号	金融機関・支店・口座番号	名　義　人
電気料金			
ガス料金			
水道料金			
自宅 電話料金			
携帯 電話料金			
インター ネット			
NHK 受信料			

クレジットカード

カード名称		カード番号	
引き落とし 口座		備　　考	
カード名称		カード番号	
引き落とし 口座		備　　考	
カード名称		カード番号	
引き落とし 口座		備　　考	

デジタルデータはありますか

デジタルデータを整理することで、見られて困るデータを処理できます。「重要な情報の格納フォルダやアクセスの仕方」「データの処理方法」などについても考えておきましょう。

＜デジタルデータの例＞

①携帯電話・パソコンのログイン情報など
②写真・動画・住所録などの保存データ
③メール、SNS などの情報（各アカウント、ID、パスワード）
④オンライン口座（銀行、株式、FX、仮想通過など）
⑤有料サービス（音楽・動画配信、電子書籍など）の契約状況

＜記入例＞

例
- **スマホのロック画面の開け方**　パスワード：数字４桁（××××）
  メールアドレス　〇〇〇@△△△（ユーザー名として利用）
- **家族や友人の住所録**　保管場所：パソコンのデスクトップ
  データ名：〇〇〇〇（エクセル）※パソコンのロック解除方法は△△に保存
- **LINE**　メールアドレス（〇〇〇@△△△）、パスワード（×× に保存）

※他人に見られると不正アクセスの可能性もありますので、管理には十分注意してください。記入するかどうか迷う場合は、家族や信頼できる人に保管場所を伝えておきましょう。

葬儀・お墓について

（1）お葬式やお墓と供養について

① お葬式の実施について

□ してほしい
□ してほしくない
□ しなくてよいが、するならお金をかけずにしてほしい
□ 家族・親族にまかせる
□ その他

② お葬式の場所

□ 自宅　□ 式場　□ その他（　　）

③ 宗　　派

（　　）

④ お葬式の規模

□ 家族のみ
□ 家族と親族のみ
□ 来て頂ける方に参加
□ その他　（　　）

葬儀の時に連絡してほしい人

名　前：　　関係性：

連絡先：

名　前：　　関係性：

連絡先：

名　前：　　関係性：

連絡先：

⑤ 納棺時の希望

入れてほしい物

（　　）

⑥ お墓と供養について

□ お墓がある　場所（　　）
□ 新しいお墓を購入してほしい
□ 永代供養をしてほしい
□ 家族・親族にまかせる

11. 介護予防を始めましょう

フレイルの予防

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けたときに回復できる力が低下し、支援を必要とする要介護状態に変化していきます。フレイルを予防にするには、心身の衰えがないか定期的にチェックすることが大切です。

やってみよう！フレイルチェック

当てはまる答えに○をつけてください

1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい　②まあよい ③普通　④あまりよくない ⑤よくない
2	毎日の生活に満足していますか	①満足　②やや満足 ③やや不満　④不満
3	１日３食きちんと食べていますか	①はい　②いいえ
4	半年前に比べて、固いものが食べにくくなりましたか （せんべい、さきいか、たくあんなど）	①はい　②いいえ
5	お茶や汁物などでむせることがありますか	①はい　②いいえ
6	６か月間で２～３kg 以上の体重減少がありましたか	①はい　②いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい　②いいえ
8	この１年間に転んだことがありますか	①はい　②いいえ
9	ウォーキングなどの運動を週に１回以上していますか （体操、散歩、水泳のほか、掃除や調理、農作業などの身体活動を含む）	①はい　②いいえ
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると言われますか	①はい　②いいえ
11	今日が何月何日かわからないときがありますか	①はい　②いいえ
12	たばこを吸いますか （加熱式や電子たばこを含む）	①吸っている ②吸っていない　③やめた
13	週に１回以上外出していますか （買い物、趣味活動、外食、定期的な通院などを含む）	①はい　②いいえ
14	ふだんから家族や友人とつきあいがありますか （電話、メール、SNS などでの交流でも構いません）	①はい　②いいえ
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人はいますか （電話、メール、SNS などでの相談でも構いません）	①はい　②いいえ

チェックをしてみて気になるところがあったら、フレイル予防（生活習慣の改善）を始めましょう！

栄　　養：１日３回３つの皿（主食・主菜・副菜）を意識しましょう。
食後は歯みがきをして口のなかを清潔に保つことも大切です。

運　　動：週に１回以上は運動する習慣をつけましょう

社会参加：１日１回以上の外出を心がけましょう

12. 介護予防体操

～おの楽らく体操のご紹介～

週２回の無理なくできる体操です。１０歳若返りを目指しましょう!!「おの楽らく体操」は、誰でも無理なくできる体操で、身体をほぐして筋力トレーニングをしながら、転ばない、転んでもケガをしない身体づくりを目指した体操です。

DVD 販売・貸出窓口

好評貸出中



○**貸出**　**無料（期間は４週間）**
○**窓口**　小野市高齢介護課
　　地域包括支援センター
　　（小野市社会福祉協議会内）
○スマホで動画を視聴できます
　右の QR コードを読み取ると
　動画が表示されます

おの楽らく体操をやってみよう！

ピンナップポーズ

①腕を肩の高さに上げ、肘を直角に曲げる。胸を張り、ゆっくりと深呼吸。



②頭の後ろで手を組む。胸を張り、ゆっくりと深呼吸。



※もう一度①・②を繰り返す

膝のばし

①椅子に座り、膝をまっすぐ伸ばす。（足首 90 度）



②そのまま５秒間数えてもどす。



※左右３回ずつ繰り返す

始めませんか？転倒予防・認知症予防に効果的です

いきいき 100 歳体操

筋力トレーニングが中心の体操です

調整できる軽いおもりを手首や足首につけて「準備体操」「筋力運動」「ストレッチ体操」をあわせた約 30 分間の体操です。筋力維持を目標に各町公民館等で実施しています。

〈参加者の感想より〉

「布団からの起き上がりが楽になった」
「トイレで立ったり座ったりするのが楽になった」

★ 体操体験会　随時受付中！★

- 5 人以上集まれば実施できます。
- 身近な場所で（公民館等）誰でも可能！
- 週 1 回程度　約 30 分実施　継続が力に！
- 椅子に座ったままできます！
- 初めは、地域包括支援センターの担当者が指導にうかがいます。
- 体力測定を実施して効果を確認できます！
- おもり、体操 DVD、自動血圧計を無料で貸出！

まずは、小野市地域包括支援センター（☎0794-63-2174）までご連絡下さい。

腕を横に上げる運動（三角筋）

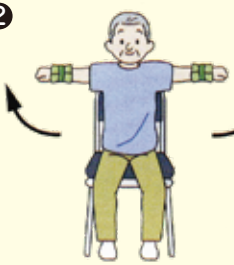
効果！ 物を持ち上げたりベッド（布団）からの起き上がり等の動作が楽になります。

❶



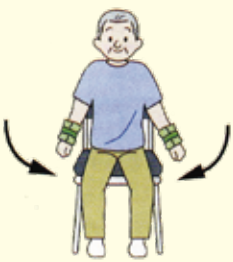
手首に重りをつけて、両手を軽く握ります。

❷



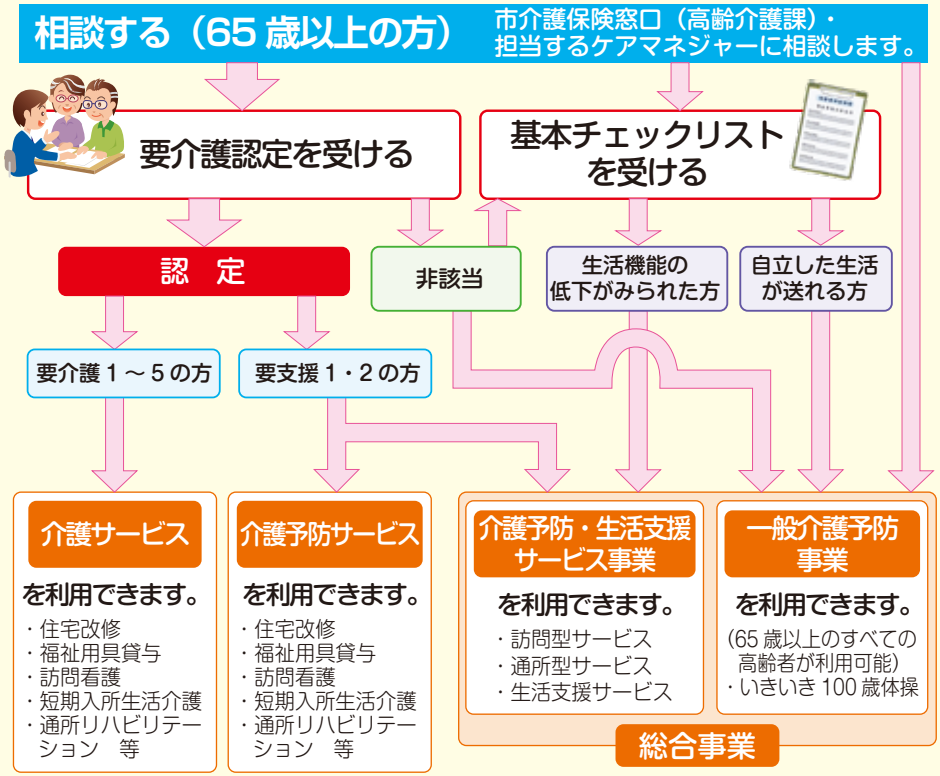
「1、2、3、4」で肩の高さまで腕を上げます。

❸



「5、6、7、8」で元の位置まで腕をおろします。

13. 相談窓口と介護保険サービスを受ける際の申請手続き



※基本チェックリストで生活機能の低下がみられると判定されたあとでも、要介護認定を申請することができます

初めての申請（新規申請）・介護相談の窓口

申請は、本人のほか家族でもできます。申請時には、介護保険被保険証・マイナンバーカードが必要となります。（40 ～ 64 歳の方は健康保険証が必要です。）

小野市役所　介護保険窓口（高齢介護課）
小野市中島町 531（小野市役所内）
TEL 0794-63-1509
次のページの相談窓口からも申請や介護の相談ができます。

介護保険制度の詳しい説明についてはホームページをご確認ください。

（介護保険制度について）

身近な相談窓口

「介護サービスを受けるにはどうすればいいか」「介護の方法がわからない」「どこに受診したらいいのか」など生活や介護の問題で困ったときは、下記の相談窓口を利用してください。

介護保険サービスの説明のほか、介護保険の申請代行も行います。なお、窓口に来られない方は、自宅へ訪問させていただきます。

小野小学校区	**小野市地域包括支援センター** 王子町 801（小野市社会福祉協議会内） 電話：0794-63-2174
小野東小学校区 市場小学校区	**ふたばの里在宅介護支援センター** 二葉町 80-123 （高齢者総合ケア福祉施設 ふたばの里内） 電話：0794-70-0203
河合小学校区 （粟生町以外） 下東条小学校区 中番小学校区	**青山荘在宅介護支援センター** 復井町 673-20（特別養護老人ホーム 青山荘内） 電話：0794-66-7305（代表）
粟生町 来住小学校区 大部小学校区	**粟生逢花苑在宅介護支援センター** 粟生町 3610-1 （特別養護老人ホーム 粟生逢花苑内） 電話：0794-65-2800（代表）

14. 認知症のことを知ろう

認知症チェックシートをやってみましょう
最近１か月以内のことを思い出してご回答ください。

No.	質　問　内　容	回　　答			
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
2	５分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
3	自分の生年月日がわからなくなることがありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
4	今日が何月何日かわからないときがありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
5	自分のいる場所がどこだかわからなくなることはありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
6	道に迷って家に帰って来られなくなることはありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
7	電気やガスや水道が止まってしまったときに、自分で適切に対処できますか。 ※自分で電気会社などに連絡をしたり、滞納している料金を払いに行ったりできますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
8	一日の計画を自分で立てることができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
9	季節や状況に合った服を自分で選ぶことができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
10	一人で買い物はできますか。 ※一人で買い物に行かなければならない場合、必要なものを必要な量だけ買うことができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
11	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
12	貯金の出し入れ、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
13	電話をかけることができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
14	自分で食事の準備はできますか。 ※自分で食事の準備をしないといけない場合は、必要な食材を自分で調理または総菜を購入して準備することができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
15	自分で、薬を決まった時間に決まった分量飲むことはできますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
16	入浴は一人でできますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
17	着替えは一人でできますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
18	トイレは一人でできますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない

No.	質　問　内　容	回　　答			
19	身だしなみを整えることは一人でできますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
20	食事は一人でできますか。 ※食事は、介助がなくても一人で食べることができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
21	家のなかでの移動は一人でできますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
小　　計		1点×(　) =(　　)	2点×(　) =(　　)	3点×(　) =(　　)	4点×(　) =(　　)
		No.1～21(21項目)の合計点		点 /84点	

※「兵庫県版認知症チェックシート」

No.１～21 の項目の合計点が、「31 点以上」の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。かかりつけ医に相談してください。

合計点が 31 点未満でも気になることがある場合、かかりつけ医に相談したり、「もの忘れ検診」を受診することをおすすめします。

もの忘れ検診

認知症は、加齢に伴い誰でもかかる可能性のある脳の病気ですが、早期発見や早期治療により薬で進行を遅らせることができる可能性や、認知症状の原因となる病気によっては、その病気を治療することで症状を改善できる可能性があります。

認知症を早期発見し、早期に治療を受けるために「もの忘れ検診」を受診しましょう。

対 象 者：市内に住所があり、年度内に 65 歳以上になる方で、過去に「認知症」の診断を受けたことがない方

検診内容：問診や検診結果を踏まえて認知症の疑いの有無を診ます。

受診方法：窓口または LINE で申請を行い、「受診券」と「問診票」を持って「もの忘れ検診実施医療機関」受診してください。

※医療機関の確認や詳しい説明は、
小野市のホームページをご確認ください。

（もの忘れ検診について）

認知症の症状

認知症は誰にとっても身近な脳の病気です。
認知症はさまざまな原因で認知機能（記憶や判断力など）が低下し、日々の生活に支障がでるようになる脳の病気です。

加齢による「もの忘れ」と「認知症」の違い

もの忘れの場合

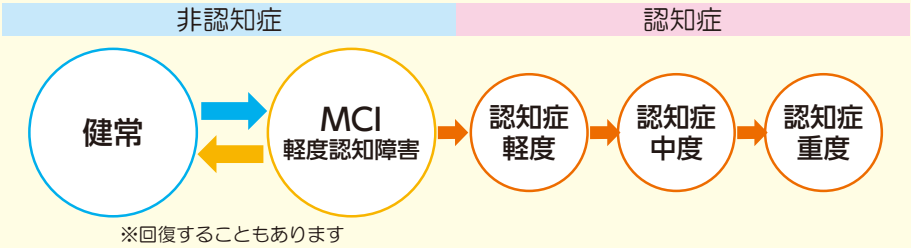
- もの忘れを自覚している
- 体験の一部を忘れる
  （例：食事のメニューや約束の日時を思い出せない。しかし、ヒントがあると思い出すことができる。）
- 人格の変化は少ない
- 日常生活には支障がない

認知症の場合

- もの忘れを自覚出来ない
- 体験のすべてを忘れる
  （例：食事をしたことや約束したこと自体を忘れてしまう。）
- 人格が変化することがある
- 日常生活に支障が生じ、支援が必要になる

早期発見・早期治療が大切です

認知症と通常の加齢に伴うもの忘れの間のグレーゾーンとしてMCI（軽度認知障害）という状態があります。この時点で早期に発見することが大切です。認知症を発症する前のMCIの時期や自覚症状も全くない時期から予防に取り組むことで、認知症の発症を遅らせたり症状を改善したりすることができると言われています。



※回復することもあります

脳トレテキストにチャレンジ

市教育行政顧問である東北大学 川島隆太教授の脳科学理論に基づいて作成された脳トレテキストです。
記憶力アップにより“脳の活性化”を目指します。



対象者：65歳以上（市内在住の方）
種　類：「単純スピード計算」「音読繰り返し」「漢字繰り返し」3種類の中から1種類を1冊ずつ3冊まで配布
価　格：無　料　※地域包括支援センターまたは市役所高齢介護課にて配布しています。

認知症の方は、病気の意識はないのでしょうか？

認知症を発症し、忘れることで失敗したり、今までできていた仕事がうまくできないなどの出来事が多くなり、本人が「おかしい」と感じはじめます。心配で不安になり、苦しんでいるのは本人なのです。

「私は、忘れていない」に隠された悲しみ…

認知症の方は「私が認知症であるわけがない。」とやり場のない怒りや不安を家族にぶつけたりされます。しかし、それは本人の隠された悲しみの表現でもあります。

認知症についてどのようなイメージを持っていますか？

認知症になったら何もできなくなるのではありません。

認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができるという考え方を持つことが大切です。

絆カフェに行ってみよう！

子どもから高齢者まで、地域の人々や医療・福祉の専門職の人が気軽に利用できる「集いの場」です。認知症などの介護の相談や情報交換の場でもあります。

※開催場所や日時につきましては、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

認知症の人と家族の交流会に参加しよう！

認知症になってからも、仲間とつながり、自分らしく暮らすために、ご家族と一緒に活動に参加しませんか？



この交流会では、認知症の本人の希望を聞き、どのような活動をみんなで行うか話し合い、実際に家族や専門職と一緒に活動を行います。ともに活動する中で他の家族や地域との交流を行い、認知症の本人と家族が前向きに在宅生活を送ることを目指すプログラムになっています。

※開催場所や日時につきましては、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

認知症サポータになりませんか

認知症サポーターとは

何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」です。

小野市では、認知症になっても誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指しています。そこで、認知症の人やその家族を温かく見守る「応援者（認知症サポーター）」を育成するため、「認知症サポーター養成講座」（90 分）を行っています。





※開催場所や日時につきましては、地域包括支援センターまでご相談ください。



さらに「ステップアップ研修」を受けると…

活躍中！ 認知症サポーター「チームオレンジおの」

令和４年４月スタート

認知症サポーター「チームオレンジおの」とは…認知症サポーター養成講座を受講し、更にステップアップ研修を受講した方が、サポーター登録を行い、地域に出向き、認知症の方やその家族に寄り添う活動などを行っています。







※地域包括支援センターでは、様々な出前講座を開催しています。企業向けに認知症サポーター養成講座や市民向けに要望に合わせた講座を実施いたしますので、まずはご相談ください。

小野地地域包括支援センター
TEL.0794-63-2174



出前講座一覧



1. 介護予防に関すること
   （フレイル予防・認知症予防など）
2. 介護について
   （介護保険制度・仕事と介護の両立など）
3. 権利擁護について
   （成年後見制度・消費者被害など）
4. 認知症に関すること
   （認知症に理解と認知症の人への対応について）
5. 認知症サポーター養成講座



もしかして認知症？

小野市認知症初期集中支援チームが
より良い医療やサービスに繋がるようサポートします。
認知症は早期発見・早期治療により進行を遅らせることができます。



対象となる方は

●40 歳以上の認知症が疑われる方や在宅で生活されている方で、①または②に該当する方。
① 認知症の診断を受けていない又は治療を中断している方
② 医療サービスや介護サービスを利用していない方
●若年性認知症と診断された方、又は疑われている方

医師を含む、医療職・福祉職の専門チームが３～６ヶ月を目途にあなたとご家族をサポートします！

①チーム員がご自宅に訪問して、ご本人の状況やお困りの状況などをお聞きします。
②チーム員で一人ひとりの状況にあった支援の方向性や対応など検討します。
③専門的医療機関等への受診や適切な介護サービスに繋がるよう、かかりつけ医や関係機関等と連携を支援します。
④介護される方へ、認知症の症状や状況に応じた助言や対応の仕方等に関する支援をします。

小野市認知症初期集中支援チーム（小野市地域包括支援センター）
ご相談・ご連絡は TEL0794-63-2174（相談無料・秘密厳守）
月～金（土・日・祝・年末年始を除く）午前 8 時 45 分～午後 5 時 15 分
場　所　小野市王子町 801（小野市社会福祉協議会内）

お出かけ見守りＱＲコードシールはご存じですか？

迅速な身元確認へ



簡単に登録できます!!

小野市役所（高齢介護課）では登録を希望された小野市在住の 65 歳以上、又は 40 ～ 64 歳で要介護認定を受けている人に『お出かけ見守りＱＲコードシール』を無料で 10 枚お渡ししています。

シールは、指で強くこすり圧着することで服や靴に簡単に張り付けることができます。またシールはライトに反射して光るため、夜間時でも見つけやすくなっています。

お出かけ見守りＱＲコードシール



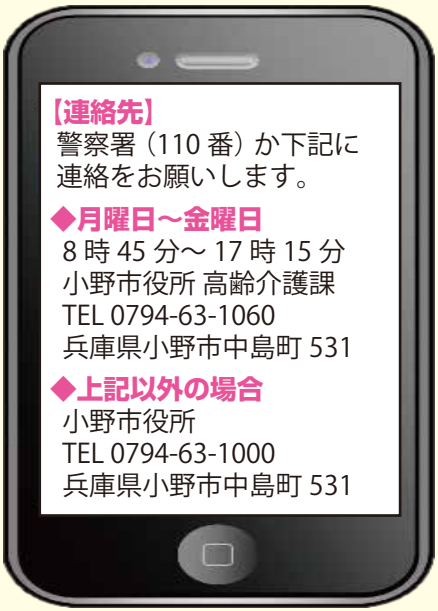
登録番号　　小野市

↑ 実寸サイズ　2.5cm×4cm

読み取りをすると！



このように表示されます



【ＱＲコードでお出かけ見守り】

① 高齢者に気付いた方がスマートフォンなどでＱＲコードを読み取る
② 市の連絡先が表示される
③ 市や警察へシールに記入された登録番号を伝えることで、素早い身元確認・保護へ

大切な人へのメッセージ

※誰かに伝えたい思いを書き留めておきましょう

緊急連絡先

☆基本情報（ご本人の情報）

氏　名		生年月日	年　月　日
		血液型	型
住　所	〒		
電　話		携　帯	

☆緊急時の連絡先（ご家族などの情報）

氏　名		生年月日	年　月　日
		続　柄	型
住　所	〒		
電　話		携　帯	
勤務先	TEL		
備　考			

発　行：小野市市民福祉部 高齢介護課
小野市在宅医療・介護連携推進協議会
TEL 0794-63-1000
発行日：令和７年７月