

いつもあなたと共に…

携帯版

土浦市

くらしをささえる

おぼえがき

在宅ケア連携手帳



ふりがな

氏 名

発行：土浦市 高齢福祉課（令和元年度更新版）

目 次

- ・「くらしを支えるおぼえがき」の使い方 …1 ページ
- ・わたしのページ ……2～3 ページ
- ・関係機関の連絡先 ……4～5 ページ
- ・わたしの「これから」と「もしものとき」の
希望を伝えるページ ……6～9 ページ
- ・体重記録 ……10 ページ
- ・高齢者に関する相談窓口 ……11～12 ページ
- ・高齢者の権利擁護に関する相談窓口 ……13 ページ

鉛筆で記載するなど、変更点はその都度
書き直しましょう。

毎年、お誕生月には記載した内容を見直
しましょう！



記載した内容の見直し			
初回記載	年	月	日
見直し1	年	月	日
見直し2	年	月	日
見直し3	年	月	日
見直し4	年	月	日
見直し5	年	月	日

【「くらしを支えるおぼえがき」の使い方】

この手帳は、ご家庭で生活される方とそのご家族や支援者のための手帳です。

ご家庭での療養生活を記入し情報交換する「在宅版」と、在宅医療と介護に関わる関係者の連絡先を記入する「携帯版」の2冊で構成されています。

「携帯版」は、いつもあなたと共に歩む一冊です。



普段からの健康管理に、かかりつけ医を受診する時やお薬をもらう時、デイサービスやショートステイ、訪問看護やヘルパーなどの介護保険サービスを利用する時、急な入院の際など、健康保険証やお薬手帳と一緒に持参して、「わたしの今」の情報共有に活用しましょう。

**活用方法をホームページでも
ご紹介しています！**



【同意欄】

私は本手帳に記載されている個人情報、医療機関や介護に関わる関係機関等へ情報提供することに同意します。

年 月 日

氏 名

【わたしのページ】

氏 名				男 ・ 女
生年 月日	大正 昭和 年 月 日 平成			
住 所	土浦市			
電 話	自 宅		携 帯 等	

【緊急連絡先】 ※緊急時に連絡する人、家族・親族・知人・友人等

優先	ふりがな 名 前	続柄	連絡先（電話）
			住 所
見本	つちうらたろう 土浦太郎	長男	☎090 (0000) □□□□ ▽△県●●●市
1			
2			
3			

【自由記載欄】

[illegible]

【関係機関の連絡先】

かかりつけ医

（日常的な診療や健康管理等を行ってくれる地域の身近な診療所などのお医者さん。家庭医とも呼ばれ、在宅医療では往診の相談もできます。）

医療機関名	
医師名	
電話	
備考	

その他通院している医療機関

（主治医＝その病気の治療において責任を持つお医者さん）

医療機関名	
医師名	
電話	
医療機関名	
医師名	
電話	
医療機関名	
医師名	
電話	

介護支援専門員（ケアマネジャー）

事業所名	
電話番号	
担当者	
備考	

訪問看護師	
事業所名	
担当者名	
電話	

かかりつけ歯科	
医院名	
電話	

かかりつけ薬局	
薬局名	
電話	

市役所・地域包括支援センター・在宅介護支援センター	
相談しているところに○（ ）には名称を記載	
高齢福祉課	障害福祉課
社会福祉課	健康増進課
地域包括支援センター（ ）	在宅介護支援センター（ ）

その他の関係機関	
名称	
電話	
名称	
電話	

【わたしの「これから」と「もしものとき」の 希望を伝えるページ】

さあ、人生会議を開いてみませんか (アドバンス・ケア・プランニング＝ACP)

もしもの時に備えて、あなたの大切にしていることや望むこと、また、どのような医療を希望しているかについて、自分自身で考えたり、あなたの信頼する人たちと話し合ったりすることを「人生会議（アドバンス・ケア・プランニング＝ACP）」といいます。

人は皆、命にかかわる大きな病気や怪我などにより、命の危険が迫った状態になる可能性があります。このとき、約70%の方は、これからの治療やケアについて自分で決めたり、人に伝えることができなくなるといわれます。

わたしの希望を伝えるために。
大切な人の心の負担が少しでも軽くなるように。
さあ、人生会議を開いてみませんか。



持病が進行しても、認知症になっても、一人ひとりの大切な人生を精一杯生きるには、「自分はこうしたい」「こうして生きてゆきたい」と言った気持ちを明確にし、それを周囲の人と分かち合うことが大切です。

ご家族やかかりつけ医、ケアマネジャーなどと一緒に、自分の晩年に「して欲しい事」「して欲しくない事」をたくさん話し合い、自分が「どうしたいのか」を考えてみませんか？

私達、土浦の医療・介護従事者は、あなたのご意志を最大限に尊重します。わたしらしく精一杯、住み慣れた土浦で暮らし、夢や希望を持ち続けていけることを心から願っています。



想いは常に変化するものです。7～8ページは、書き換えるだけでなく、新たにメモを貼りつけたり、ページを増やしたり、自由な発想であなただけの「想いを伝えるページ」に仕上げましょう。



次の3つの質問に対して、現在どのように
お考えでしょうか。

問1：自分ひとりの力だけでは、日常生活が難しくなるかもし
れませんが。その時はどこで、どのように暮らしていき
たいですか？（8ページには具体的な質問があります）
（自由記載）

問2：自分の意思を十分に伝えられなくなったその時は、誰に、
自分の代わりに意思表示をしてもらいたいですか？
（8ページの記入にも立ち会っていただきましょう）

名前

住所

電話

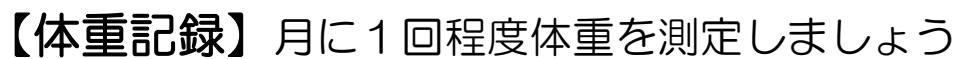
続柄等

問3：人生の最期に何をしたいですか？
（自由記載）

年 月 日 氏名：

このページは、7ページから、さらに具体的に本人の意思を記入する
 ものです。必要に合わせて家族等と話し合って記入しましょう。

今後、認知症が進むなどによって、家での暮らしが難しくなったときや 病気が重くなったとき	
①家族のサポートやデイサービス、ショートステイなどの必要なサービス を利用しながら、今まで暮らしてきた自宅で暮らすことを	
☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 検討中	(具体的な希望があれば記入しましょう)
②必要に応じて介護施設に入所し、必要なサポートを得ながら暮らす ことを	
☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 検討中	(具体的な希望があれば記入しましょう)
今後、認知症などによって意思表示が難しくなり、意思を表示する能力 がない、また、容態に回復の見込みがないと医師が判断する状態になっ たとき	
①食事が食べられなくなったときに、点滴や胃ろう（胃へ直接栄養を補 給する）などによって、人工的な水分や栄養補給を	
☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 検討中	(具体的な希望があれば記入しましょう)
②最期が間近に迫ったときに、人工呼吸器や、心臓マッサージによる 生命維持を	
☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 検討中	(具体的な希望があれば記入しましょう)
年 月 日 氏名： _____ 私が立ち会いました。氏名： _____	



身長

10

【高齢者に関する相談窓口】

土浦市役所	☎ 826-1111
	土浦市大和町9-1
高齢福祉課	介護保険・高齢福祉サービスについて
障害福祉課	障害者手帳・障害福祉サービスについて
社会福祉課	生活保護・社会福祉に関する相談
土浦市 保健センター	☎ 826-3471
	土浦市下高津二丁目7-27
健康増進課	介護予防事業・健診・予防接種について

地域ケアコーディネーター (社会福祉協議会職員)		地域に身近な相談窓口として、各中学校地区に設置しています。 高齢者に限らず、児童・障害者の相談も受付けています。
一中地区	一中地区公民館	☎ 821-0104 大手町13-9
二中地区	二中地区公民館	☎ 824-3588 木田余1675
三中地区	三中地区公民館	☎ 843-1233 中村南四丁目8-14
四中地区	四中地区公民館	☎ 824-9330 国分町11-5
五中地区	上大津公民館	☎ 828-1008 手野町3253
六中地区	六中地区公民館	☎ 842-3585 烏山二丁目2346-1
都和地区	都和公民館	☎ 832-1667 並木五丁目4824-1
新治地区	新治地区公民館	☎ 862-2673 藤沢982

地域包括支援センター		高齢者に関わる総合相談
1・3・4・ 6 中地区	地域包括支援センター うらら	☎ 824-0332 大和町9-2 ウララ2ビル4階
2・5・都和・ 新治地区	地域包括支援センター かんだつ	☎ 869-7035 神立中央五丁目4-14

在宅介護支援センター		地域包括支援センターの出先機関として 各中学校地区に設置。 訪問相談もできます。
一中地区 ※	滝の園	☎ 821-3332 穴塚1935
	協同病院	☎ 846-3743 おおつ野四丁目1-1
二中地区	静霞園	☎ 822-5009 東若松町3379
三中地区	もりの家	☎ 841-6055 北荒川沖町8-1
四中地区	飛羽ノ園	☎ 826-3822 小松三丁目18-18
五中地区	神立病院	☎ 833-1025 神立中央五丁目4-14
六中地区	やすらぎの園	☎ 835-3135 小岩田西二丁目1-49
都和地区	はなのえん	☎ 830-0511 栗野町1852-1
新治地区	憩いの里	☎ 829-3033 高岡2315

※一中地区は、お住まいの地域により担当が分かります。

滝の園	協同病院
大町、大手町、文京町、立田町、千束町 生田町、田中町、田中一～三丁目、虫 掛、穴塚、矢作、飯田、佐野子、粕毛、 桜町一・二・四丁目	中央一・二丁目、東崎町、城北町 川口一・二丁目、大和町、桜町三丁目 有明町、港町一～三丁目、蓮河原町、 蓮河原新町、滝田一・二丁目、湖北一・ 二丁目



(のりしろ) 資料添付などにご活用ください。

【高齢者の権利擁護に関する相談窓口】

成年後見センターつちうら	☎ 821-1152
	大和町9-2ウララ2ビル4階
・成年後見制度の相談や申立ての支援 ・日常生活自立支援事業について ・法人後見受任事業について	
リーガルサポート	☎ 029-302-3166
	水戸市五軒町一丁目3-16
・成年後見制度の相談や申立ての支援 ・司法書士後見人として、身上監護と財産管理を行います	
法務局 水戸地方法務局土浦支局	☎ 0570-003-110 または 821-0792 (みんなの人権110番)
	下高津一丁目12-9
・人権に関する相談	
土浦公証役場	☎ 029-821-0813
	土浦市富士崎一丁目7-21 和光ビル4階
・公正証書の作成、認証、確定日付の付与 ・任意後見制度を利用する際の「任意後見契約書」の作成	

《この手帳を拾われた方へ》

お手数をお掛けしますが、最寄りの警察署または交番駐在所へ
お届けいただくか、手帳の2ページに記載のある連絡先まで
ご連絡をいただけると大変助かります。

