「もしも」の時にあなたを守る、日頃の備え

～自分らしく、安心して暮らし続けるために～

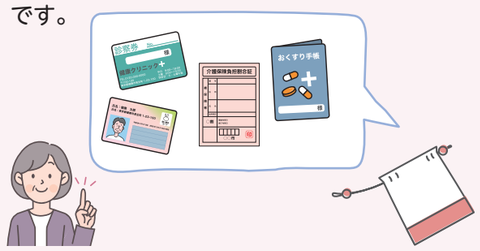
万が一に備えておくことは、とても大切です。「自分はまだ大丈夫」と思っていても、急な病気やけがは、誰の身にもいつ起こるかわかりません。

命の危機が迫ったとき、約70％の方が自分の希望（受けたい医療やケア）を周囲に伝えられなくなるといわれています。

いざという時、あなたの大切な想いをご家族や医師につなぐために、今のうちから「安心の準備」を始めてみませんか？

その01 準備しておきたい「安心セット」

健康保険証やお薬手帳、介護保険証など、緊急時に必要な情報をひとつにまとめておきましょう。小さなポーチやケースに入れておくと、そのまま病院へ持っていけるので便利です。



安心セット

- □ 健康保険証（マイナ保険証）
- □ 診察券（かかりつけ医のもの）
- □ お薬手帳
- □ 介護保険証（サービスを利用中の方）
- □ ケアマネージャーの連絡先 名刺（介護保険ご利用で担当がいる方）
- □ 自分の想いを記したメモなど

その02 想いを見える化

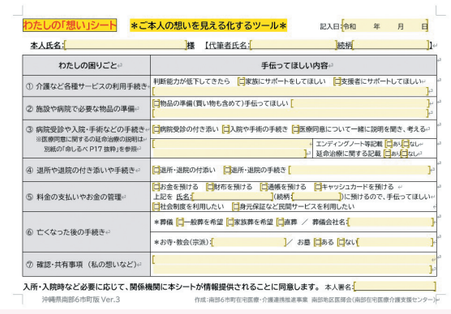
わたしの「想い」シートをご活用ください

将来、判断することが難しくなったときに備え、希望する医療やケアについて元気なうちから記録しておきませんか。

「どのように過ごしたいか」「どんな医療を望むか」をご家族や周囲の方と共有しておくことは、自分らしく過ごすための大切な準備です。

介護サービスの利用や、病院受診、入退院の希望などを『わたしの「想い」シート』に記入しておくことで、あなたの意思を周囲に伝えることができます。

≪ わたしの「想い」シート 見本≫



わたしの「想い」シート　＊ご本人の想いを見える化するツール＊　記入日 令和　年　月　日

本人氏名　様　【代筆者氏名】　続柄

わたしの困りごと	手伝ってほしい内容
① 介護など各種サービスの利用手続き	判断能力が低下してきたら □家族にサポートをしてほしい □支援者にサポートしてほしい
② 施設や病院で必要な物品の準備	□物品の準備（買い物も含めて）手伝ってほしい [ ]
③ 病院受診や入院・手術などの手続き ※医療同意に関するの延命治療の説明は、別紙の「新しるべ P17 説明」を参照	□病院受診の付き添い □入院や手術の手続き □医療同意について一緒に説明を聞き、考える [ ] エンディングノート等記載 □あり □なし 延命治療に関する記載 □あり □なし
④ 退所や退院の付き添いや手続き	□退所・退院の付き添い □退所・退院の手続き [ ]
⑤ 料金の支払いやお金の管理	□お金を預ける □財布を預ける □通帳を預ける □キャッシュカードを預ける よろしく 氏名 [ ] に預けるので、手伝ってほしい □社会制度を利用したい □身元保証など民間サービスを利用したい
⑥ 亡くなった後の手続き	＊葬儀 □一般葬を希望 □家族葬を希望 □直葬 ／ 葬儀会社名 [ ] ＊お寺・教会（宗派） [ ] ／ お墓 □ある □ない [ ]
⑦ 確認・共有事項（私の思いなど）	[ ]

入所・入院時など必要に応じて、関係機関に本シートが情報提供されることに同意します。本人署名 [ ]

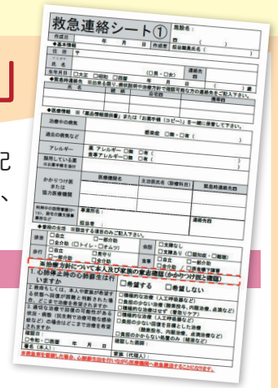
沖縄県南部6市町版 Ver.3　作成：南部6市町在宅医療・介護連携推進事業　南部地区医師会（南部在宅医療介護支援センター）

右の二次元コードより「わたしの想いシート」をはじめ、南部地区医師会が発行するガイド『「いざという時」のそなえ』がダウンロードできます。ぜひご活用ください。

問 福祉課 ☎945-1525（高齢福祉班）

万が一に備える！「救急連絡シート」

救急搬送時に迅速な処置を受けられるよう、ご自身の医療情報や連絡先を記入した「救急連絡シート」を準備しましょう。目立つ場所に貼っておくことで、いざという時にあなたを助ける力になります。



◎救急情報活用までの５ステップ

①シートを取得する
右の二次元コードから「救急連絡シート」をダウンロードします。

②情報を記入する
持病、薬、緊急連絡先など、自分の情報を書き込みます。

③目立つ場所に貼る
家族と共有し、冷蔵庫など目につきやすい場所に貼ります。

④緊急時、救急隊か搬送車に渡す
保険証と一緒に救急隊員へ渡す。

⑤適切な医療へつなぐ
救急車内・医療機関で情報を共有。迅速で適切な処置が受けられます。

重要

- マイナ保険証を利用されている方は「マイナ救急」の利用に同意いただくことで、救急連絡シートに登録された情報を救急現場で共有・活用することが可能となります。
- 救急連絡シートは、記入・保管・医療者へつなぐことの３点がそろって初めて役立ちます。今のうちに準備をしておきましょう。

毎日を元気に！ 介護予防教室 受講者募集中！

ボウリング教室 ｜ ８月～11月

ボウリングでの運動を通して筋力維持、運動機能向上を図ります。また、毎回一緒にプレイするメンバーを入れ替えて実施するため、参加者同士の交流による仲間づくりができます。

申込期間 ▶ 6月1日(月)～6月30日(火)
※土日祝日、慰霊の日除く

対象者 ▶ 町在住の65歳以上で、介護認定(要支援1～2・要介護1～5) を受けていない方

参加費 ▶ 500円/日＋300円(シューズ代)/日

場　所 ▶ エナジックスポーツワールドサザンヒル（南風原町字宮平460-1）

時　間 ▶ 毎週水曜日10時～(約2時間程度)

定　員 ▶ 約50人程度

パワーアップ教室 ｜ ７月～９月

トレーナーの指導のもと、トレーニングジムの運動器具を正しく使用し、体力向上・足腰の強化を図ります。

申込期間 ▶ 6月1日(月)～6月12日(金)
※土日祝日除く

参加費 ▶ 50円／１時間（施設利用料）

場　所 ▶ 与那原町観光交流施設2階 トレーニング室

※年度内に受講できるのは1回のみです。

①パワーアッププラスコース
初めて運動器具を使用する方でも安心して始められるコースです。
対象者 ▶ 町在住65歳以上
日　時 ▶ 毎週月・木曜日
定　員 ▶ 10:00～11:00 3名
11:00～12:00 3名

②パワーアップコース
運動器具を使用した効率的なトレーニング方法を学べるコースです。
対象者 ▶ 町在住65歳以上
日　時 ▶ 毎週月・木曜日
9:00～10:00
定　員 ▶ 3名

申込場所 福祉課窓口　　**受付時間** 9:00～16:30 (12:00～13:00除く)

※受講者の決定は先着順ではありません。※各教室定員がありますので、定員超過した際は選考を行い受講者を決定します。

問 福祉課 ☎945-1525（高齢福祉班）