塩谷郡市医師会リレーコラム　シリーズ 「在宅医療」

●ご意見やご質問、取り上げてほしい病気などありましたら塩谷郡市医師会までお便りをお寄せください。
問い合わせ／〒329-1312　さくら市桜野1319-3
さくら市氏家保健センター内　塩谷郡市医師会

第 19 回「ACP（アドバンス・ケア・プラニング）」

塩谷郡市医師会副会長
阿久津医院　阿久津 博美（高根沢町）

最近は、終末期医療や人生の終焉（しゅうえん）について考える機会が増え、最後は何もしないで欲しい、人工呼吸器はつけないで欲しい、最後は自宅で迎えたいなど家族で話をする機会が増えているようです。

昨日まで健康だった家族が突然倒れたとしたら、誰もが救急車を呼ぶでしょう。しかし病気や高齢などの理由で余命があまり長くないとしたら、その方は救急隊による心臓マッサージや救急病院での救命処置・延命治療は望んでいないかもしれません。本人の希望に沿った生き方で最後を迎えさせてあげたいものです。この本人の希望を尊重した医療や介護を実現するために必要な事が ACP（アドバンス・ケア・プラニング）です。

人が最後を迎える時は、会話ができなくなり判断力を失い意識がなくなり自分の希望を伝えられなくなるので、その前に準備しておく必要があります。しかし遺言書を金庫にしまうように自分だけが納得してエンディングノートに書いただけでは周囲の人は理解できませんし、家族の争いになりかねません。関わるすべての人たち（家族、医療・介護職などの多職種チーム）に希望を伝え理解と共感を得ていく過程が必要です。それは何度も何度も話し合うことに他なりません。

一方で、人の気持ちは常に揺れ動きます。やっぱり最後は病院に入院したいと思うこともあります。一度決めたことに縛られる必要はありません。今の自分の気持ちに正直でいいので、そのことを家族と多職種チームに伝えてください。不安になったならまた繰り返し話し合うことです。話し合う過程でその人の考えや人生感などを共有することができますので、あらかじめ準備しておけば、もし突然意識が無くなっても多職種チームが本人の意思を尊重し尊厳ある最後を実現してくれるでしょう。

ACP は本人と家族、多職種チームが繰り返し話し合い、その人らしい人生の最後を迎えるための重要なプロセスなのです。

後期高齢者健診・歯周疾患検診のお知らせ

申込・問い合わせ／健康増進課　☎（43）1118

生活習慣病や歯周病を早期発見し、いつまでも健康な生活を送っていただくため、後期高齢者健診と歯周疾患検診を実施します。受診を希望される方は、お問い合わせください。

	後期高齢者健診		歯周疾患検診	
実施方式	集団健診	個別健診	個別検診	
対象	後期高齢者医療被保険者（原則 75 歳以上）		令和 2 年 3 月 31 日時点で 40・50・60 歳の方	令和 2 年 3 月 31 日時点で 70・76 歳の方
料金	無料		500 円	無料
実施場所	集団健診会場	市内の医療機関	市内の歯科医院	
実施期間	5 ～ 11 月	5 月～令和 2 年 3 月（医療機関により異なります）	5 ～ 10 月	
そのほか	・がん検診は集団健診でのみ実施します。 ・集団健診、または個別健診のどちらかを受診してください。（両方は受診できません）		―	

シンプルデザインと使いやすい機能を兼ね備えた
キッチンにリモデル

消費税増税の前に！
お気軽にご相談ください！
見積無料
ご希望に沿った、
コーディネートプランも
ご提案いたします。
㊫
県北唯一認定 TOTOリモデルクラブ店
総合エネルギー（電気・ガス）&リフォーム
株式会社 スミスケ
矢板市針生71−3　☎0287−43−0220
フリーダイヤル0120−82−5541
矢板市商工会会員・矢板市上下水道指定工事店

6月の集団健康診査日程　～新規申し込み受付中!!～

※市ホームページ（トップページ> 健康・福祉> 健康診査・各種検診> 各種健診の日程）に健診日の混雑状況を掲載しています。どうぞご覧ください。
申込・問い合わせ／健康増進課　☎（43）1118

受診される方は、次のものを必ずお持ちください。
①保険証
②集団健診のお知らせ（問診票）
③受診券（特定健診を受診する社会保険の方）

また、お申し込みをされていない方で受診希望の方や、日程変更を希望する際は、必ず健康増進課へご連絡ください。（※健診予定日に発熱やせきなど、体に異常がある場合は、後日改めて受診してください。）

	受付時間	場所	特定健診 胃・肺・大腸・前立腺がん	乳・子宮がん 骨粗しょう症	備考
7 日（金）	8：00 ～ 10：30	片岡公民館	○	○	
8 日（土）	8：00 ～ 10：30		○	○	※乳がん検査枠残りわずか
22 日（土）	8：30 ～ 10：30	泉公民館	○		
25 日（火）	8：00 ～ 10：30		○	○	
27 日（木）	8：00 ～ 10：30		○	○	

国民年金　国民年金保険料　学生納付特例制度のご案内

問い合わせ／大田原年金事務所　☎（22）6311
矢板市市民課　☎（43）1117
FAX（43）5962

国民年金は、20 歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。

しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限 1 年以上である課程）に在学する学生などで、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

所得のめやす／118万円＋{扶養親族などの数×38万円}

学生納付特例の承認期間は 4 月から翌年 3 月までとなりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合、4 月始めに再申請の用紙が届きます。引き続き「学生納付特例制度」をご希望の場合は、必須事項を記入の上、ご返送ください。

マイナンバー制度　転入・転居をされた方へ

問い合わせ／
市民課　☎（43）1117　FAX（43）5962
マイナンバーコールセンター　☎0120（95）0178

●個人番号に関するカードの住所変更が必要です

マイナンバー自体は引っ越しても変わることはありませんが、マイナンバーカード・通知カードに新住所を追記する必要があります。転入届・転居届を提出する際に、市民課窓口でマイナンバーカード・通知カードの住所変更手続きを行ってください。その際、本人確認を行いますので、身分証明書をお持ちください。

通知カード（裏面に記載）

※マイナンバーカードの住所変更手続きを行うことなく 90 日を経過すると、そのカードは失効となります。

●ご家族全員分のお手続きもお忘れなく

同一世帯の住所変更手続きをまとめて行うことも可能です。全員分のマイナンバーカード・通知カードをお持ちください。

※マイナンバーカードは、全員分の暗証番号（4 桁）の入力が必要となります。