

塩谷郡市医師会リレーコラム
シリーズ「在宅医療」

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28回「エンディングノート」

高根沢町健康福祉課 保健師 阿久津 里奈

皆さんは、「エンディングノート」についてご存知ですか？人間は誰しも、いつ何時、命に係わる大きな病気やけがに見舞われる可能性があります。命の危機が迫った状態になると、意識が消失したり判断力を失ったりと意思疎通が困難となる場合もあり、約70%の方が医療やケアなどを自分で決めたり、要望を相手に伝えたりすることができなくなると言われています。そのような状況に陥ったとき（もしもの時）の意思伝達ツールとして、ぜひ活用いただきたいのが「エンディングノート」です。「エンディングノート」とは、これまでの人生を振り返りながら大切な人への思いをつづったり、遺産や相続のこと、残りの人生の過ごし方、人生の最期にどのような医療を受け、どんなふうに時間を過ごしていきたいかなど自分の思いや希望を整理するためのものです。何度書き直しても大丈夫です。定期的に振り返り、その時々的心情に応じて更新し自分だけのノートに作り上げていきましょう。

作成するときは1人で悩まず、エンディングノートアドバイザー（医師・保健師・看護師・介護支援専門員など）に相談するのもよいでしょう。また家族と一緒に作成するのもよいでしょう。決して「文書だけ」が独り歩きしないよう、自分の希望や思いを書き留め、それを家族や周囲の信頼できる人たちと共有することをお勧めします。少子・超高齢化社会の深刻化が叫ばれる中、独居・高齢世帯の増加を背景に孤独死や突然死も問題視されている現代社会において、「エンディングノート」の果たす役割は大きく、これからの人生の在り方を考えるだけでなく“あなたが生きてきた証”を形として残せるという点で大切な意味合いを持つと考えられます。1人ひとりが、悔いのない自分らしい人生の最期を迎えられるよう、ぜひ「エンディングノート」を活用してみてください。

消費生活センターからの
お知らせ

問い合わせ/
市消費生活センター（くらし安全環境課内）
☎（43）3621

フリマサービスでのトラブルにご注意ください！
近年では、生前整理や終活の意識もあり、フリマサービスの利用が高齢者にも広がっています。フリマサービスでの取り引きは、基本的に売主と買主との個人間の取り引きです。利用規約で、トラブルは当事者同士で解決するように求められていることをよく理解しましょう。また、利用するときは、利用規約をよく読み、サービスの仕組みや禁止行為などを確認することが大切です。

「固定電話が使えなくなる」といった勧誘にご注意ください！
NTT 東日本と NTT 西日本は 2024 年以降、固定電話の IP 網への移行に伴い、電話会社内の設備切替を予定しています。この設備切替に便乗し「電話機や固定電話の番号が使えなくなる」といった勧誘文句で営業をする業者に注意しましょう。設備切替に伴う手続きや工事は不要で、現在使用中のものをそのまま使うことができます。

●消費生活に関する事で「おかしいな」「困ったな」と思ったときは、ひとりで悩まず、消費生活センターへ相談してください。
※来所による相談をご希望の場合でも、まずは電話での相談をお願いします。事前の予約がない場合や、相談が混み合っているときはお待ちいただく場合があります。

矢板市民の便利アプリ
矢板市公式
アプリケーション「やいたぶ」
子育てやイベント
情報など、お役立
ち情報をあなたの
スマホにお届け！
QRコード
iPhone Android

矢板駅前
ツーリング COFFEESHOP
フランスパンの
フレンチトースト
単品 400円
珈琲セット 600円
フレンチトースト
100円引券 *1枚で5名様まで
矢板市扇町 1-13-1
☎ 0287(43)7207

国民年金
保険料の前納制度のご案内

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

国民年金には保険料の前納制度があります。最大で4月分から翌々年3月分までの2年分の前納が可能です。口座振替の申込期限は、1年・2年前納と6カ月前納の前期分が2月末、6カ月前納の後期分が8月末となっています。現金による前納は4月に送付される納付書での納付となり、2年前納を希望される場合は大田原年金事務所へご連絡が必要になります。ぜひご利用ください。

【令和元年度の保険料額と割引額】※（ ）は毎月納める場合と比較した割引額
現金による納付

早割(当月末振替)	6カ月前納	1年前納	2年前納
なし	97,660円 (800円)	193,420円 (3,500円)	380,880円 (14,520円)

口座振替による納付

早割(当月末振替)	6カ月前納	1年前納	2年前納
16,360円 (50円)	97,340円 (1,120円)	192,790円 (4,130円)	379,640円 (15,760円)

マイナンバーカードおよび電子証明書の
更新について

問い合わせ/
市民課 ☎（43）1117
マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120(95)0178

マイナンバーカードおよび電子証明書には、有効期間があります。有効期間を過ぎてしまった場合は、失効（廃止）となり、e-Tax やコンビニ交付サービスなどをご利用いただけなくなりますので、有効期間をご確認いただき更新手続きをお願いします。

マイナンバーカードの更新手続き
国から送付された通知書に更新申請用のQRコードが印字されている場合、パソコンやスマートフォンなどを利用して、ご自宅で手続きいただけます。



更新期間のご案内
マイナンバーカードおよび電子証明書の更新は、有効期間満了日の3カ月前から手続きができるようになります。有効期間満了日が近づいた更新対象者には、国から通知書が送付されます。通知書が届きましたら、内容をご確認のうえ、手続きをお願いします。

また、市民課でタブレット端末を利用した写真撮影および更新申請のお手伝いをさせていただきますので、ご希望の方は国からの通知書とマイナンバーカードをお持ちのうえ、窓口へお越しください。

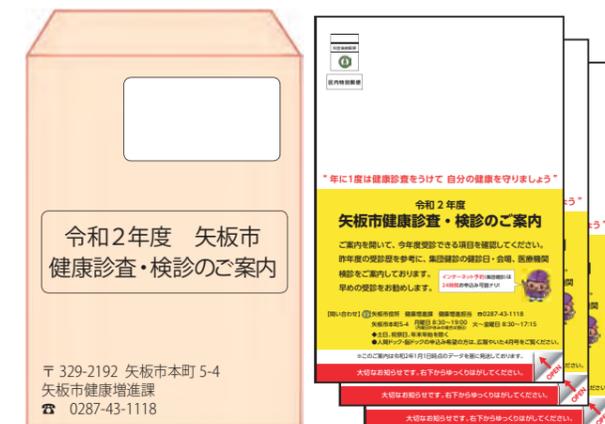
電子証明書の更新手続き
手続きには「マイナンバーカード」「カード発行時に設定した暗証番号」が必要となります。暗証番号をお忘れの場合は、再設定が必要となりますので、運転免許証などの本人確認書類をあわせてお持ちのうえ、窓口へお越しください。

令和2年度健康診査・検診
の案内通知を送付します

問い合わせ/健康増進課 ☎（43）1118

令和元年度の受診履歴を参考に、個人ごとに日程や会場を指定した案内通知を3月に郵送します。年に1度は健康診査を受けましょう。

- ※ 1人世帯の場合は、案内通知のみ郵送します。
- ※ 2人以上の世帯は、世帯分の案内通知をまとめて入れた封筒を郵送します。
- ※ 電話やインターネットで、指定された日にちや受診項目を変更することができます。



※郵送される封筒イメージ

※案内通知イメージ