

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30回「人生会議してみませんか」 岡医院 院長 岡 一雄（さくら市）

年を重ねると新しい言葉を覚える事が億劫になります
が、それが横文字の用語や略号だとなおさらです。
今回は、高齢化社会に不可欠な「ACP（アドバンス・
ケア・プランニング）」と「リビング・ウィル」の2つ
の関連した横文字の用語についての話です。
多くの方は命の危険が迫った状態になると、医療やケ
アなどを自分で選択したり、自分の望みを周囲に伝える
ことができなくなると言われています。万が一、本人の
意思が確認できない場合は、家族が代わりに決めること
になります。家族の間で意見が異なる場合もあり、後
になってこれで良かったのだろうかと思悩むことになりま
す。そうならないためにも、人生最後の医療やケアにつ
いて本人と家族、医療・ケアチームが繰り返し話し合う
ことが重要です。この話合いの過程を「ACP(アドバンス・
ケア・プランニング)」といいます。一方の「リビング・
ウィル」は、重い病気になり自分自身で判断ができな
くなる前に、自分の治療に関して希望を明らかにしておく

ことで、主に終末期の積極的な治療の中止を伝えるため
の書類を指しています。
さて、このACPが昨年秋に話題となりました。厚生労働省がACPの愛称を「人生会議」と決めて広く国民に知っ
てもらおうとポスターを作製したのですが、お笑い芸人を
起用したポスターが大変インパクトの強い表現であったた
め、一部の患者団体から病気に苦しむ患者や遺族を傷つ
ける内容であるとの意見が出て掲示が中止されたのです。
私たちは、自分自身や身近な人の死について考えたり、
口にすることは縁起が悪いと避ける傾向がありますが、
自分らしい最後を迎えるためには勇気を出して自分の
希望を周囲に伝える必要があります。堅苦しく考えず、
もっと気楽に人生会議をしてみませんか。
2年半にわたって連載したリレーコラム「在宅医療」
は今回で終了となります。次回からは、地域のかかりつ
け医による「かかりつけ医のことば」が始まりますので
引き続きご愛読ください。

国民年金 4月上旬に保険料
「納付書」をお送りします

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

令和2年度の国民年金保険料は、月額16,540円です。

国民年金からは、老齢基礎年金のほかに障害基礎年金
や遺族基礎年金が支給されます。また、納めた保険料は
全額が社会保険料控除の対象になります。
国民年金の保険料は毎年改定され、令和2年度は月
額16,540円です。日本年金機構から4月上旬に送付さ
れる「納付書」で、翌月の末日までに納めてください。
なお、保険料は納付期限から2年を過ぎると納めら

れなくなりますので、ご注意ください。
納付窓口は、金融機関（ゆうちょ銀行を含む）、また
はコンビニエンスストアです。ほとんどの金融機関で口
座振替もできますので、ご利用ください。
※年金事務所でも口座振替の申し込み（郵送も可）がで
きます。

水道料金の納付は便利な
口座振替をご利用ください

問い合わせ／水道課 ☎（44）1511

水道料金を納付書により納めている方は、ぜひ口座振
替をご利用ください。
～口座振替はメリットのある納付方法です～
●納期ごとに金融機関、コンビニなどへ足を運ぶ手間が
なくなります。
●うっかり支払い忘れることがなくなります。
●支払いのために現金を持ち歩く必要がなくなります。
●一度手続きをすれば自動的に振替が更新されます。

手続き場所／
・上下水道事務所窓口
・預金口座がある取扱金融機関
（振替可能な銀行など…足利銀行、栃木銀行、塩谷谷
農業協同組合、大田原信用金庫、中央労働金庫、那須
信用組合、ゆうちょ銀行）
手続きに必要なもの／
預貯金通帳、預貯金通帳の届出印

5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(木)	8:00～10:30	片岡公民館	○	○	
8日(金)	8:30～10:30		○		
15日(金)			○		
16日(土)			○	○	
18日(月)	8:00～10:30		○	○	
24日(日)		泉公民館	○		
25日(月)		市体育館	○		
26日(火)		泉公民館	○		
28日(木)		市体育館	○	○	
28日(木)			13:30～14:30	大腸がんのみ提出可	○

マイナンバー制度
転入・転居をされる方へ

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

●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で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は、
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。
※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。



オリジナルデザイン
Tシャツ
承ります。Vesta
Once in Lifetime Opportunity
株式会社 ヴェスタ
お問合せ ☎ 0287-46-5180 ✉ info@vesta8.com

矢板市ホームページに
バナー広告出しませんか？
やいた
掲載料 月額15,000円（1枠）
規格
・縦50ピクセル×横180ピクセル（10キロバイト以内）
・jpegまたはgif
【問い合わせ】秘書広報課 ☎（43）3764