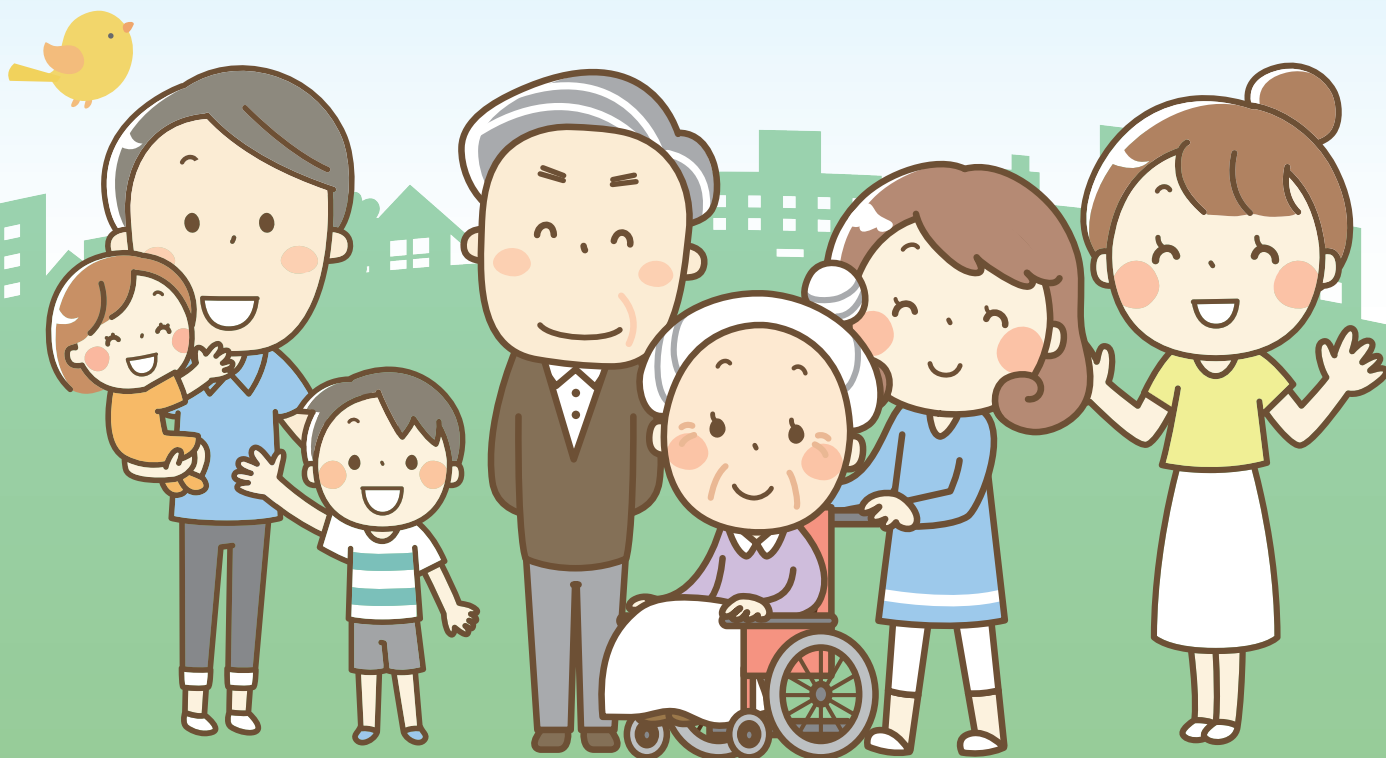


まんのう町 未来ノート

～大切な人に伝えたいこと～



名 前

書き始めた時期

年

月

日

まんのう町× 株式会社サイネックス



医療法人社団
純心会

善通寺 前田病院

・日本医療機能評価機構認定病院 ・人間ドック実施機関

善通寺市中村町894-1

☎(0877)63-3131

診療科目

- 内科 ●放射線科 ●呼吸器内科 ●人工透析内科(夜間透析有)
- 小児科 ●消化器内科 ●皮膚科 ●糖尿病診療 ●アレルギー科
- 泌尿器科 ●リハビリテーション科

診療時間

内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	/
午後 15:00~18:00	●	●	●	●	●	●	/

休診日/日曜・祝日

詳しくはHPを
ご覧ください



入所ケア・デイケア 介護老人保健施設

ハートフル ねんりん荘

モダンな外観と気くばりのゆきとどいた快適設備。

〒765-0073 善通寺市中村町851-1 ☎(0877)63-3111



デイサービス 訪問介護 入居

ケアハウス かがや木

第二の人生は、輝きのステージから。

〒765-0073 善通寺市中村町485-1 ☎(0877)62-3003

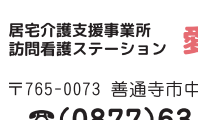


グループホーム ねんりん

ふるさと・善通寺に根付いた3つの複合的なサービス拠点です。

〒765-0073 善通寺市中村町849 ☎(0877)64-1000

小規模多機能ホーム ねんりん 脳いきいきデイサービス ねんりん学校



居宅介護支援事業所 訪問看護ステーション 愛の手

〒765-0073 善通寺市中村町894-1

☎(0877)63-5885

夜10時から、朝6時までの夜間対応型訪問介護サービスです。

定期巡回・随時対応型・訪問看護看護事業所

愛の手ねんりん

〒765-0073 善通寺市中村町851-1

☎(0877)63-3122



グループホーム 榊

大きな榊の木のもと、讃岐富士を望む。
静けさと緑の中で過ごすやさしい時間。

〒763-0053 丸亀市金倉町537-2 ☎(0877)23-7701



サービス付き高齢者向け住宅
小規模多機能ホーム デイサービスセンター

きらめき郡家

あなたの人生にきらめきを。

〒763-0093 丸亀市郡家町3648-1 ☎(0877)58-1133

入所ケア・デイケア

介護老人保健施設

高松市国分寺町新名2081

定期巡回・随時対応型

訪問看護看護事業所

高松市国分寺町新名2081

居宅介護支援事業所

高松市国分寺町新名2081

グループホーム

高松市円座町字道下288-1

地域密着型

特別養護老人ホーム

高松市六条町511番地

ハートフル こくぶんじ荘

☎(087)874-7575

愛の手こくぶんじ

☎(087)874-3322

愛の手こくぶんじ

☎(087)874-2085

語り愛

☎(087)885-1122

うたい鳥

☎(087)813-7007

入所・デイサービス ショートステイ
特別養護老人ホーム

仲多度郡多度津町北鶴2-110-1

入所ケア・デイケア

介護老人保健施設

三豊市仁尾町仁尾辛42-14

グループホーム

三豊市仁尾町仁尾辛42-16

小規模多機能ホーム

三豊市仁尾町仁尾辛42-18

デイサービス 小規模多機能ホーム

居宅介護支援事業所

三豊市高瀬町上高瀬字原429-5

かざみ鳥

☎(0877)56-6300

ハートフル あいあい荘

☎(0875)82-2000

あいあい

☎(0875)82-2800

あいあい

☎(0875)82-2700

湯ったり

☎(0875)74-3366

まんのう町 未来ノートとは？

- わたしのこれまでの人生を振り返ること
- これからの人生の指針を明確にしておくこと
- わたしにもしものことがあった時に対応すべきこと
- わたしにとって大切な人たちに伝えておきたいこと

これらの項目について、自筆で書き記しておくことにより、自身の大切にしたいことや必要なことが少しずつ整理されてくることでしょう。記入内容について、ご家族や友人など大切な人と相談してみるのも、新しい発見ができて良いかもしれません。

このノートが、あなたのこれからの人生を充実して過ごす一助となれば幸いです。

まんのう町 未来ノートの書き方について

- ① 堅苦しく考えず、書きやすい項目から気楽に記入してください。
- ② 何度書き直しても大丈夫です。いつでも書き直すことができるよう鉛筆で記入することをおすすめします。
- ③ よく分からない項目は、誰かと話し合ってみてください。
- ④ 記入した後に改めて読み返してみて、修正してもいいでしょう。
- ⑤ このノートの存在と保管場所について、誰かに伝えておきましょう。
- ⑥ このノートの取り扱いに注意して、第三者が勝手に読むことができないように管理しましょう。
- ⑦ このノートは法的な効力を有しません。

更新履歴

年 月 日 /

年 月 日 /

年 月 日



もくじ 目次

人生会議(ACP)してみませんか

4

広 告

宮 西
司法書士事務所

相続・登記

丸亀市飯山町下法軍寺380-10

☎ (0877) 98-2411



Bakery&Cafe

カレンズ

営業時間 7:00~18:00

定休日 毎週月曜日・火曜日

まんのう町吉野下1486-1

TEL 0877-75-6158

<https://www.currants.jp>

わたしのこと

6

- ▶ 基本情報 6
- ▶ 緊急連絡先 7
- ▶ 保険証・免許証等 7
- ▶ 自分の体について 8
- ▶ 今のわたし~これからのわたし 10

もしものとき

11

- ▶ 病気になったら 11
- ▶ 介護が必要になったら 12
- ▶ 判断力が落ちたら 12
- ▶ 葬儀のこと 13
- ▶ お墓のこと 15
- ▶ 渡したいもの 15
- ▶ 遺言書について 16
- ▶ 成年後見制度について 16



財産について

17

- ▶ 預貯金 17
- ▶ 株式・債権など 17
- ▶ 生命保険 17
- ▶ 不動産 17
- ▶ 法人 17
- ▶ その他(貸金庫、クレジットカード、借金など)
..... 17

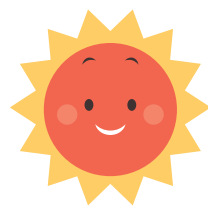
各種相談先・手続き先

18

- ▶ 遺言書や任意後見契約などの公正証書の作成について 18
- ▶ 地域包括支援センター 要介護認定の申請、成年後見制度の相談 18
- ▶ 社会福祉協議会 住民の地域福祉活動に対する支援 18
- ▶ 成年後見制度に関する専門職の相談窓口について 19

**UD
FONT**

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。



広 告



建物解体工事一式
有限会社 **丸岡興業**

営業
品
目

- 総合解体業
- 撤去工事業
- 不用品の処分
- 遺品整理
- 産業廃棄物収集運搬業
- 香川県 03715046039 (積替・保管)
- 愛媛県 03805046039
- 建設業(とび・土工・解体)第6757号

〒765-0061 善通寺市吉原町1024番地2

TEL(0877)63-0161



空き家解体・撤去工事 など
お気軽にご相談下さい。

**お見積り
無料!**



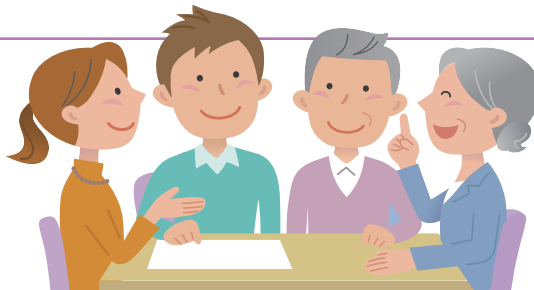
現場作業員募集!

経験者の方は優遇させていただきます

人生会議(ACP)してみませんか

命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

～人生会議とは～



誰でも、いつでも、命にかかわる大きなけがや病気をする可能性があります。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有しておくことを人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)といいます。

人生会議を重ねることであなたが自分の気持ちを話せなくなった「もしものとき」に、あなたの心の声を伝えるかけがえのないものになり、あなたの大切な人の心のご負担を軽くしましょう。

※このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。
知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

どういう流れで、人生会議をするの？

STEP
1

大切にしたいことを考えてみましょう

あなたが大切にしていること、今後望むことを考えてみましょう。

STEP
2

もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる人を選びましょう。

もしものとき、あなたが自分の意思を伝えることができなくなった場合に、あなたに代わって意志を伝えてくれる、信頼できる人を選んでおきましょう。

広 告

家庭から企業の片付け・ゴミの処理まで

お気軽に
お電話下さい

計量器付き

有限会社 中讃クリーン

本 社／琴平町412 TEL (0877) 75-1191
営業所／善通寺市生野町84-4 TEL (0877) 75-1123



STEP
3

かかりつけ医に質問をしてみましょう

かかりつけ医に、あなたの健康状態や病状、今後予想される経過や必要な医療・ケアなどについて質問し、健康について学び、考えてみましょう。

STEP
4

希望する医療やケアについて話し合いましょう

医療・ケアや生活に関するあなたの希望や思いなどについて、あなたの思いを伝えてくれる人や医療・介護スタッフに、理解してもらい、話し合っておきましょう。

STEP
5

書き留めておきましょう

話し合った内容は記録として書き残し、周囲と共有しておきましょう。

STEP
1

治療する際に、大切にしたいことを**考えて**みましょう

- 家族や友人のそばにいたい
- 好きなことをし続けたい
- 家族に負担をかけたくない



STEP
2

もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる人を**選び**ましょう

どんな時でもあなたの希望を尊重できる人



STEP
5

書き留めて
おきましょう

話し合った内容は記録として書き残し、周囲と共有しておきましょう。



・希望や思いは、時間の経過や健康状態によっても変化していくものです。
・何度も、繰り返し考えていきましょう。

STEP
4

希望する医療やケアについて**話し合**いましょう

- 痛みやつらさがなければできるだけケアを受けたい
- 一人にしないでほしい
- 入院するのはいやだ



STEP
3

かかりつけ医に**質問**してみましょう

- 今後予想される経過は？
- 必要な医療やケアは？



出典：大阪府ホームページ



広 告

銀座 に 志 かわ

水にこだわる高級食パン

銀座に志かわ 香川丸亀店

丸亀市今津町725-1

TEL 0877-85-3681

銀座に志かわ 検索

Web・お電話・店頭でのご予約受付中

WEB予約はこちら

わたしのこと

あなた自身のことを周囲の人たちに理解してもらいましょう。よりよいサポートを築いてもらえるよう、事前に基本状態や体のこと、自分史などを書き留めてください。

基本情報

ふりがな

名前：

生年月日： 年 月 日生

住所：

本籍：

電話番号 自宅：

携帯電話：

メールアドレス：

パソコンパスワード：

インターネットバンキング：

利用サイトのパスワード：

スマートフォンのパスワード：



緊急連絡先

① 名 前:

続柄:

連絡先:

② 名 前:

続柄:

連絡先:

③ 名 前:

続柄:

連絡先:

保険証・免許証等

名 称	記号・番号	備 考
マイナ保険証・資格確認書		
介護保険証		
運転免許証		
パスポート		
マイナンバーカード		
その他()		

広 告



日帰り手術対応の眼科

日帰り白内障手術・眼瞼下垂手術・硝子体手術・緑内障手術

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:45~12:00	△	△	●	●	●	●	—
13:30~17:00	●	手術	●	—	●	—	—

△…8:45~11:30 受付は診察終了の30分前まで

【休診日】木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

詳しくはHPをご覧ください▶



丸亀市郡家町2507-1



0877-35-7711

人生会議（ACP）してみませんか

わたしのこと

もしものとき

財産について

各種相談先・手続き先

自分の体について

✳かかりつけの病院と薬

☐ 病院名・科：

電話番号：

医 師 名：

病 名：

いつも飲む薬：

☐ 病院名・科：

電話番号：

医 師 名：

病 名：

いつも飲む薬：

✳アレルギーなど

☐ 薬（種類： ）

☐ 食 品（種類： ）

☐ その他（ ）

広 告

まごころとともに地域の皆さまの健康をサポートしています

 内科・外科・整形外科・脳神経外科・放射線科・リハビリテーション科
 皮膚科・泌尿器科・呼吸器内科・消化器内科・糖尿病内科・漢方内科
 消化器外科・乳腺外科・肛門外科・胆のう外科

救急告示

医療法人社団 たけお会


岩佐病院

院長 岩佐 隆文

仲多度郡琴平町榎井775 ☎(0877) 73-3535(代)

詳しくは▼


 デイサービス **なごみの家**
 ☎(0877) 73-2800

なごみの家 指定居宅介護支援事業所
 ☎(0877) 73-2800

✳過去にかかったことのある大きな病気・けが

☐ 病名・症状：

治療期間：

病 院 名：

☐ 病名・症状：

治療期間：

病 院 名：

✳血液型

(A・B・AB・O) 型 R H (+・-)

✳お薬手帳の有無

☐ 有・無 保管場所：

✳その他手帳等の有無

☐ 障がい者手帳 有・無 保管場所：種類： ☐ 身障 ☐ 療育 ☐ 精神☐ その他(難病等)：

✳身分証明書や貴重品等の有無

☐ 名称： 保管場所：☐ 名称： 保管場所：

メモ

今のわたし～これからのわたし

続けたいこと

これらのことは実現できそうですか。

これから行きたい場所

これからやりたいこと

実現のために必要なことはありますか。

広 告

医療法人 圭良会	
 永生病院 〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田221-3 ☎(0877) 73-3300 代	居宅介護支援事業所 いこいの郷 ☎(0877) 73-3655 通所介護 いこいの家 ☎(0877) 73-3718
森 内科 〒766-0002 仲多度郡琴平町167 ☎(0877) 73-4188	
認知症対応型共同生活介護 グループホームこんぴら 〒766-0002 仲多度郡琴平町167 2F・3F ☎(0877) 73-0811	
小規模多機能型居宅介護 サンライズこんぴら 〒766-0002 仲多度郡琴平町167 4F ☎(0877) 58-8600	



もしものとき

「もしものとき」に備えて治療や介護の方針、後々どうしたいかなどの思いを書き留めておいてください。

病気になったら

＊告知について

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 病名や余命を告知してほしい | ☐ 病名のみ告知してほしい |
| ☐ 家族等に任せる | ☐ その他() |

＊延命治療について

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ☐ 可能な限り延命治療を受けたい | ☐ 延命治療を希望しない |
| ☐ 苦痛を少なくすることをしてほしい | ☐ その他() |

＊希望する延命治療

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|---|
| ☐ 点滴による水分補給 | ☐ 中心静脈栄養 | ☐ 経管栄養(胃ろう含む) |
| ☐ 昇圧剤の投与 | ☐ 人工呼吸器 | ☐ 蘇生術(心臓マッサージなど) |
| ☐ その他(具体的に)() | | |

＊終末医療について

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ☐ 自宅で過ごしたい | ☐ 病院で看護を受けたい |
| ☐ 病院以外の施設等で過ごしたい | ☐ その他() |

＊臓器の提供等について

- | | |
|---|---------------------------------|
| ☐ 臓器提供意思表示カードで、提供を意思表示している | |
| ☐ 臓器提供等は希望しない | ☐ その他() |

メモ

介護が必要になったら

＊介護をお願いしたい人

☐ 配偶者 ☐ 子ども ☐ その他()

名 前: _____ 名 前: _____

＊介護してほしい場所

☐ なるべく自宅を希望する ☐ 病院や施設

名 前: _____

☐ お任せする

＊介護の費用について

☐ わたしの年金や預金でまかなってほしい

☐ 用意している(保管場所:)

☐ その他()

判断力が落ちたら

＊財産管理などをお願いしたい人

☐ 配偶者 名 前: _____

☐ 子ども 名 前: _____

☐ その他 名 前: _____

広 告

指定訪問看護ステーション

ナースネット ☎(0877)89-1477

指定居宅介護支援事業所

フランネット ☎(0877)89-0250

どんな小さなことでもご相談ください。



株式会社 トータルライフネット
まんのう町吉野2189番地1
☎(0877)89-0250 FAX(087)883-0039



自立支援を応援します。

株式会社 **イシカワ**

福祉用具貸与・販売

予防福祉用具貸与・販売

福祉住宅リフォーム

琴平町榎井34番地の1 TEL 0877-75-2750

<http://www.ishikawa-care.net/>



✳葬儀の場所

- ☐ お任せする
- ☐ 希望がある（名称等： ）
- ☐ その他（ ）

✳葬儀の規模

- ☐ お任せする
- ☐ 家族・近親者のみ
- ☐ 参列してくれる方全て

✳遺影

- ☐ お任せする
- ☐ 用意している（保管場所： ）

✳葬儀の費用

- ☐ わたしの預金等でまかなってほしい
- ☐ 用意している（保管場所等： ）
- ☐ その他（ ）

メモ

お墓のこと

＊埋葬

一般墓地 ／ 永代供養 ／ 納骨堂 ／ 散骨・自宅供養 ／ 樹木葬 ／
希望なし ／ その他（ ）

渡したいもの

何を

保管場所

誰に（名前： 関係： ）

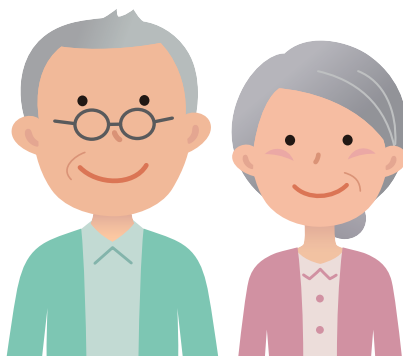
連絡先

何を

保管場所

誰に（名前： 関係： ）

連絡先



遺言書について

財産を残す方の意思を尊重し、相続のトラブル発生を防止するなど、相続手続きを円滑に行うために遺言書の作成を検討してみてもいいでしょうか。

遺言書には「自筆証書遺言」「公正証書遺言」「秘密証書遺言」があり、作成者や手続きが異なります。詳しくはお近くの各機関にご確認ください。

◆ 自筆証書遺言

作成者：本人の自筆 手続き：不要 保管方法：本人が保管する
自筆証書遺言書保管制度を利用する場合は法務局での手続きが必要

◆ 秘密証書遺言

作成者：本人が望ましい 手続き：公証役場 保管方法：本人が保管する

◆ 公正証書遺言

作成者：公証人役場で作成 手続き：公証役場 保管方法：公証役場で保管

成年後見制度について

認知症等で、判断能力が十分でない方を保護・支援するための制度です。成年後見制度は「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

◎ 法定後見制度

法定後見制度は、障害や認知症の程度に応じて、「補助」「保佐」「後見」の3つの種類（類型）が用意されています。

法定後見制度においては、家庭裁判所によって選ばれた成年後見人等（補助人・保佐人・成年後見人）が、ご本人の利益を考えながら、ご本人を代理して契約などの法律行為をしたり、ご本人が自分で法律行為をするときに同意を与えたり、ご本人が同意を得ないでした不利益な法律行為を後から取り消したりすることによって、ご本人を保護・支援します。

◎ 任意後見制度

本人が十分な判断能力を有する時に、あらかじめ、任意後見人となる方や将来その方に委任する事務の内容を公正証書による契約で定めておき、本人の判断能力が不十分になった後に、任意後見人が委任された事務を本人に代わって行う制度です。

※法務省ホームページ「成年後見制度～成年後見登記制度」より抜粋しています。



財産について

◎預貯金

金融機関・支店名	口座番号	口座名義	備考

◎株式・債権など

証券会社	支店	資産種類	保管場所

◎生命保険

保険会社	種類	受取人	証書保管場所

◎不動産

地番	内容	登記事項証明書 (権利書)保管場所	管理している 不動産業者名

◎法人

法人名	内容	法人登記種類の 保管場所	関係する税理士等

◎その他(貸金庫、クレジットカード、借金など)



琴平組合銀行

香川銀行
琴平支店

中国銀行
琴平支店

香川県信用組合
琴平支店

百十四銀行
琴平支店

高松信用金庫
琴平支店

(五十音順)

各種相談先・手続き先

遺言書や任意後見契約などの公正証書の作成について

名称	所在地	電話番号
丸亀公証役場	丸亀市塩飽町9番地1	0877-23-4734

地域包括支援センター 要介護認定の申請、成年後見制度の相談

◎まんのう町地域包括支援センター(福祉保険課内)

所在地:まんのう町吉野下430番地

☎0877-73-0125

社会福祉協議会 住民の地域福祉活動に対する支援

◎まんのう町社会福祉協議会

所在地:まんのう町生間415番地1

☎0877-77-2991

メモ

成年後見制度に関する専門職の相談窓口について

名称	所在地	電話番号
香川県弁護士会	高松市丸の内2番22号	087-822-3693
香川県弁護士会 丸亀事務室	丸亀市城西町2-4-25 アット丸亀ビル4階C号室	0877-22-6713
香川県司法書士会 (成年後見センター・ リーガルサポートかがわ)	高松市西内町10番17号	087-821-5701
香川県社会福祉士会 (ぱあとなあ香川)	丸亀市飯山町下法軍寺581番地1 丸亀市飯山総合保健福祉センター1階	0877-98-0854
香川県行政書士会 (コスモス成年後見サポート センター・コスモスかがわ)	高松市林町2217番地15 香川産業頭脳化センター407号 (香川県行政書士会内)	087-868-7789
四国税理士会 成年後見支援センター	高松市番町二丁目7番12号	0120-883-110

※成年後見制度の利用支援については、まんのう町地域包括支援センターにご相談ください。



ひらかわ司法書士事務所

司法書士 平川 裕子

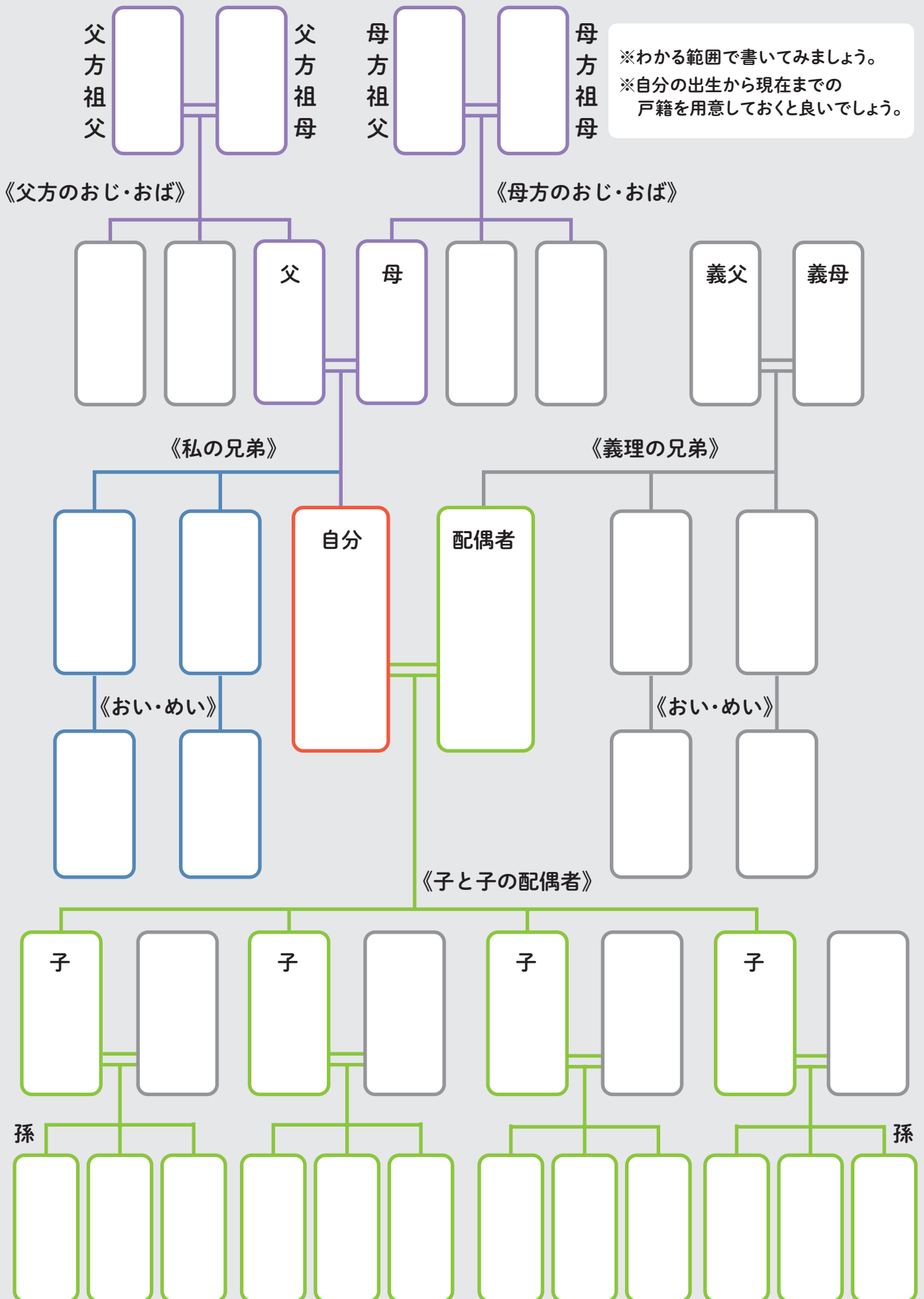
お気軽にご相談ください

相続・遺言 **士**地・建物の登記
売買・贈与・名義変更など

成年後見

まんのう町東高篠1574-1 ☎(0877)75-5182

わたしの家族（家系図）



まんのう町 未来ノート

令和8年8月発行

発行

まんのう町／株式会社サイネックス

製作

株式会社サイネックス

〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15

TEL.06-6766-3333(大代表)

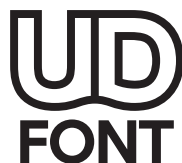
広告販売

株式会社サイネックス 徳島支店

〒770-0813 徳島県徳島市中常三島町1-32

TEL.088-623-0530

※掲載している広告は、令和8年6月現在の情報です。



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

無断で複写、転載することとはご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



まんのう町 未来ノート