

もっと

知っちょいて

ノート



高知市在宅医療介護支援センター

もっと

「もっと知っちゃいてノート」とは

もし、あなたがなんらかの理由で
自分の思いや考えを伝えれんようになったときに

あなたが、どう考えて、なにを望んで
なにを大切にしちゅうがか。

これからのあなたの身体にかかわる
医療と介護についての思いや考えとかを
あなたの家族や大切な人に
『もっと知っちゃいて』
もらうためのノートやきね。

家族や大切な人と一緒にいろいろ話し合いながら
このノートに書いていってもらいたいがやき。

まずは書けるところから書いてみてや。

check!

「もっと知っちゃいてノート」を書くのにおすすめの人

- * 医療や介護の医療依存度が高い人、もしくは今後その可能性がある人
- * 自分のことをより詳しく書いておきたい人



※ 重要な個人情報が含まれますので大切に保管してください
※ この「もっと知っちゃいてノート～個人情報・資産編～」は法的根拠
および法的効力はありません。法律の相談は専門家へお願いします

もっと

目次



「知っちょいてノート」とは？

＊ 記入日・更新日の記録

◆ 第1章:「わたしの知っちょいてもらいたいこと」

- ＊ わたしのこと…………… 1
- ＊ 保険証情報、アレルギー情報…………… 2
- ＊ わたしの好みや趣味、やりたいこと…………… 3
- ＊ わたしの家系図…………… 4
- ＊ 緊急時連絡先、家族や大切な人の連絡先…………… 5
- ＊ わたしが人生で大切に思っていること…………… 7
- ＊ ペットのこと…………… 8
- ◇ メモ…………… 9
- ◇ 家族や友人、大切な人からのメッセージ…………… 10

◆ 第2章:「わたしの身体のこと、これからのこと」

- ＊ かかりつけ医を持ちましょう…………… 11
- ＊ かかりつけ医とおくすり手帳、既往歴…………… 12
- ＊ 現在利用しているサービス…………… 13
- ＊ 認知症や寝たきりになったとき、代理決定者…………… 14
- ＊ 食事がとれなくなったとき…………… 15
- ＊ 回復の見込みがないとき、痛みのこと…………… 17
- ＊ 延命処置でしてほしくないこと…………… 18
- ＊ 最期のとき…………… 19
- ＊ 救急車を呼ぶか迷ったとき…………… 20
- ◇ メモ…………… 21
- ◇ 家族や友人、大切な人からのメッセージ…………… 22

◆ 第3章:「 葬儀やお墓 」

＊ 葬儀のこと……………	23
＊ お墓のこと……………	24
◇ メモ……………	25

◆ 第4章:「 在宅医療に関わる情報 」

＊ 在宅医療に関わる医療機関一覧……………	26
＊ 緩和ケア病棟のある病院……………	26
＊ 高知市内訪問看護ステーション一覧……………	29

◆ 第5章:「 その他 参考資料 」

＊ 成年後見制度について……………	32
＊ 地域包括支援センター一覧……………	36
＊ 問い合わせや相談先一覧……………	38
＊ その他相談先一覧……………	39
＊ 各種届出先一覧……………	40
◇ メッセージ……………	41
◇ お気に入りの写真……………	42

* 記入日・更新日の記録 *

初 回 記 入 日	令和 年 月 日 (歳)
一 緒 に 話 し 合 っ た 人 の 名 前	
間 柄	

更 新 日	令和 年 月 日 (歳)
一 緒 に 話 し 合 っ た 人 の 名 前	
間 柄	

更 新 日	令和 年 月 日 (歳)
一 緒 に 話 し 合 っ た 人 の 名 前	
間 柄	

* 思いや考えが変わったら、何べんでも書き直してもかまんきね。
うんと考えて、家族や大切な人といっぱい話し合うてよ。
思いや考えが変わったところはペンの色を変えて書き直したり
二重線を引いて新しい内容と更新した日付を書いちょいてね。



第1章

「わたしの知っちゃいて もらいたいこと」

◆ほんなら、まずは、あなた自身のことを知っちゃいてもらうために
基本的なことから書いてみてや。

◆好きな食べものや、日課や趣味はなんぞねえ？
やりたいことや、やっておきたいこともあったら書きちよいてよ。

◆家族や親戚、友人、大切な人のこととか・・・
ひょっとなにかあったときの連絡先もこの機会に考えてみようや。
ここに書きちよくことで、なんかあったときに家族や大切な人らあが
あわてんとすぐ連絡や対応ができるきね。

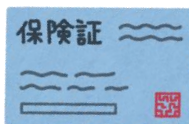
◆ペットも大事な家族やきね！飼いうう人は書きちよってよ。

*わたしのこと



ふりがな 名 前	() 旧姓()		
生年月日	T・S・H	年	月 日
血液型	RH(+ 型 -)	年齢	歳
身長	cm (令和 年 月 日時点)	体重	kg (令和 年 月 日時点)
住 所	〒		
本籍地			
電話番号	☎		
携帯番号	☎		
マイナンバー	※別冊「もっと知っちゃいてノート～個人情報・資産編～」に記入してください		
学 歴 (小・中・高・大)			
職 歴 (過去の勤務先)			
介護度	☐ 自立 ☐ 要支援1 ☐ 要支援2 ☐ 要介護1 ☐ 要介護2 ☐ 要介護3 ☐ 要介護4 ☐ 要介護5		
認定期間	年 月 日 ～ 年 月 日		
医療情報 【緊急時に医師や 救急隊員に 知らせたいこと】	(例:身体の不自由な部分、ペースメーカーを入れている、エピペンあり など)		

*保険証情報



◆健康保険証(保管場所:)			
保険種類	☐ 社保 (☐ 協会健保 ☐ 組合健保 ☐ 共済健保) ☐ 国保 (☐ 市町村 ☐ 国保組合) ☐ 後期高齢者医療		
記号番号			
◆介護保険証(保管場所:)			
☐ 有 ☐ 無	記号番号		
◆障害者手帳(保管場所:)			
☐ 有 ☐ 無	記号番号		
種 類	☐ 身体障害 ☐ 療育 ☐ 精神		
◆公費負担医療受給者証(保管場所:)			
☐ 有 ☐ 無	記号番号		
種 類	☐ 生保 ☐ 難病 ☐ 自立支援 ☐ 療養介護 ☐ その他()		

※ 保険証とかはなるだけ、まとめて保管しちよいてよ

*アレルギー情報



食品によるアレルギー	☐ 卵 ☐ 牛乳 ☐ 小麦 ☐ そば ☐ ナッツ ☐ 青魚 ☐ えび ☐ かに ☐ その他()			
金属によるアレルギー	☐ 歯科金属 ☐ ピアス ☐ チェーン ☐ その他()			
植物によるアレルギー (花粉症など)	☐ スギ ☐ ひのき ☐ よもぎ ☐ ぶたくさ ☐ その他()			
動物によるアレルギー	☐ 犬 ☐ 猫 ☐ 鳥 ☐ ハムスター ☐ その他()			
その他のアレルギー	☐ うるし ☐ 日光 ☐ 薬品 ☐ ハウスダスト ☐ ダニ ☐ ゴキブリ ☐ その他()			
その他の特記事項 (薬など)				

*わたしの好みや趣味のこと



好きな食べ物		
苦手な食べ物		
好きなもの・嗜好品 (音楽、歌手、花、本 テレビ番組、映画 コーヒー、お酒など)		
好きな場所 行きたい場所		
趣味・特技		
日 課 (散歩や体操、晩酌など)	朝	
	昼	
	晩	
大切にしている ことや大切な物 コレクションなど		

*やりたいこと

やっておきたいこと...

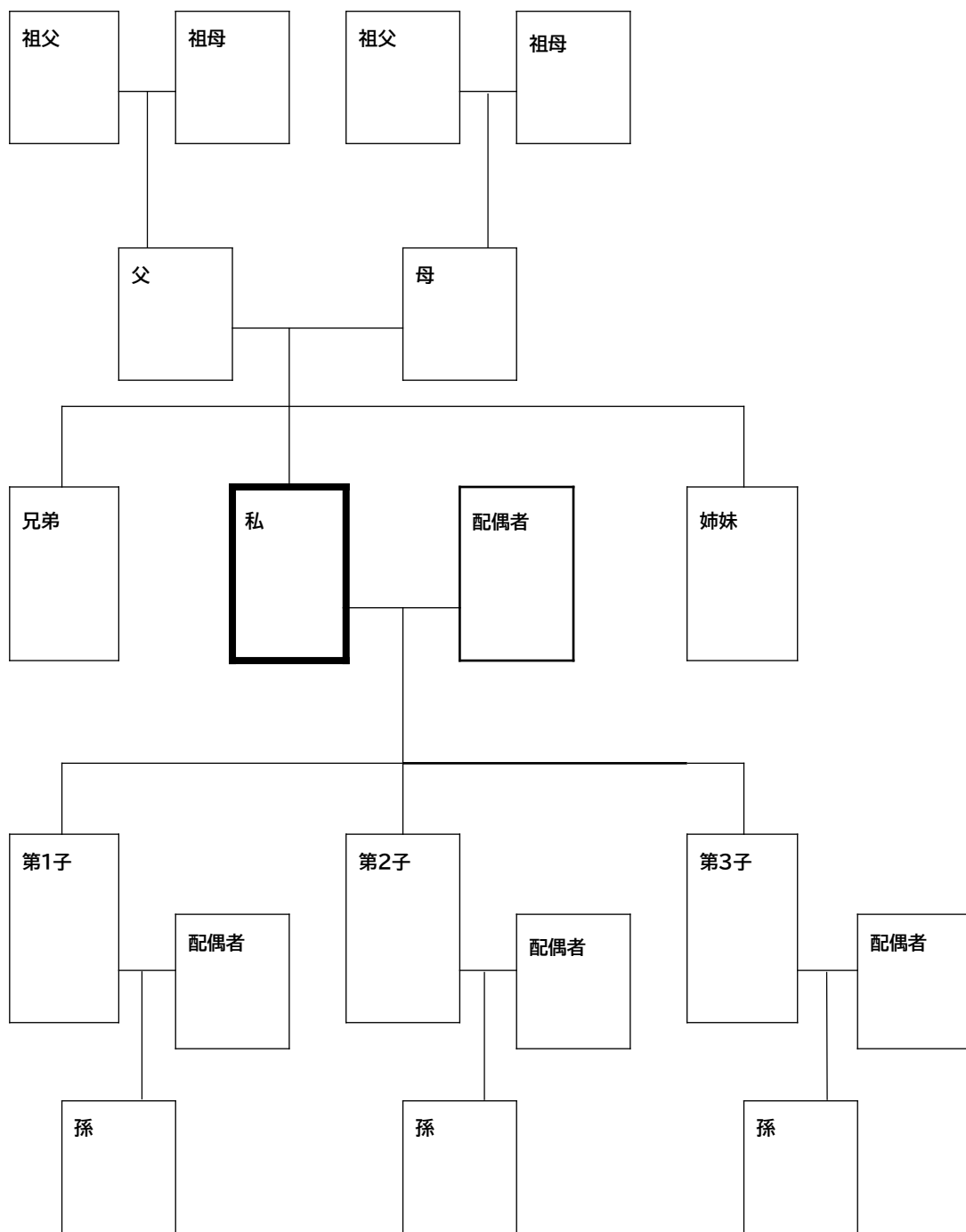


例: △△さんと〇〇へ旅行に行きたい、家の片づけをしたい など

*わたしの家系図



◆わかつちゅう範囲で名前を書いちょいてね。亡くなつちゅう人の枠には、バツ印を書いてその原因の病名とか既往歴とかも書いちょってよ。身内の遺伝性の疾患情報とか大事やき。離別しちゅう場合は枠の間に斜線を入れちょいたらえいさね。



※枠が足らんかったら、手書きで足してね
戸籍を異動したことある人は必要になるき準備しちよったらえいで！

*家族・友人、大切な人の連絡先①



緊急時連絡先①	ふりがな 名 前	()	間柄
	電 話	☎	
	住 所	〒	
	備 考	(メッセージや関係性など)	

緊急時連絡先②	ふりがな 名 前	()	間柄
	電 話	☎	
	住 所	〒	
	備 考	(メッセージや関係性など)	

名 前		間柄	入院の連絡 ☐ する ☐ しない 危篤の連絡 ☐ する ☐ しない 葬儀の連絡 ☐ する ☐ しない
電 話	☎		
住 所	〒		
備 考	(メッセージや関係性など)		

名 前		間柄	入院の連絡 ☐ する ☐ しない 危篤の連絡 ☐ する ☐ しない 葬儀の連絡 ☐ する ☐ しない
電 話	☎		
住 所	〒		
備 考	(メッセージや関係性など)		

*家族・友人、大切な人の連絡先②



名 前		間柄	入院の連絡 ☐ する ☐ しない
電 話	☎		危篤の連絡 ☐ する ☐ しない
住 所	〒		葬儀の連絡 ☐ する ☐ しない
備 考	(メッセージや関係性など)		

名 前		間柄	入院の連絡 ☐ する ☐ しない
電 話	☎		危篤の連絡 ☐ する ☐ しない
住 所	〒		葬儀の連絡 ☐ する ☐ しない
備 考	(メッセージや関係性など)		

名 前		間柄	入院の連絡 ☐ する ☐ しない
電 話	☎		危篤の連絡 ☐ する ☐ しない
住 所	〒		葬儀の連絡 ☐ する ☐ しない
備 考	(メッセージや関係性など)		

名 前		間柄	入院の連絡 ☐ する ☐ しない
電 話	☎		危篤の連絡 ☐ する ☐ しない
住 所	〒		葬儀の連絡 ☐ する ☐ しない
備 考	(メッセージや関係性など)		

***わたしが大切に思っていること、**

これからの人生で大切にしていきたいこと

(□に✓を入れてね。いくつ選んでもかまんきね)



- ①□ 散髪や化粧をして、いつも身だしなみをちゃんとしちよくこと
- ②□ 笑顔を絶やさずユーモアをもって明るくおること
- ③□ 周りの人に「ありがとう！」と感謝の気持ちを伝えること
- ④□ 家事や仕事、地域活動とか、役割を持ち続けること
- ⑤□ 趣味や、やりたいことをやって、たのしゅう過ごすこと
- ⑥□ いろんなところに旅行して、美味しいものを食べること
- ⑦□ ペットと一緒にいること
- ⑧□ 家をなるべくきれいにしちよくこと
- ⑨□ いつも自然や季節を感じておること
- ⑩□ 好きなものを食べて、好きなものを飲んでおること
- ⑪□ お散歩したり、気ままにのんびり過ごすこと
- ⑫□ できるだけ家族や大切な人に心配や迷惑をかけんこと
- ⑬□ 家族などに財産を残しちよくこと
- ⑭□ どんな時も前向きにチャレンジしていくこと
- ⑮□ 子どもや孫が元気でおってくれて、これからの成長を見守ること
- ⑯□ 宗教、信仰に支えられちゅうこと
- ⑰□ 生きちゅうことが何より大切やと思えること
- ⑱□ 家族や大切な人との時間を大事にすること
- ⑲□ 「えい人生やったねえ」と心から思えること
- ⑳□ トイレや身の回りのことはできるだけ自分でやれること
- ㉑□ 自分が望む場所でおること
- ㉒□ しんどいところをあんまり人に見せんこと
- ㉓□ 病気や身体のかことは信頼しちゅう医療や介護の専門職にまかせられること
- ㉔□ 痛みや苦しさはできるだけない方がえい
- ㉕□ 無理せんと自分らしく普段通り自然体でおること

いくつも選んだ人は、その中でも大切にしている3～5つを選んで数字を書いてみてや

【 】 【 】 【 】 【 】 【 】

【理由、その他:考えや思いなど】

A cartoon illustration of a friendly doctor character. The character is a light brown dog-like figure with floppy ears, wearing a white lab coat over a blue shirt and tie. It has a stethoscope around its neck and is waving its right hand.A cartoon illustration of a friendly doctor character. The character is a light brown dog-like figure with floppy ears, wearing a white lab coat over a blue shirt and tie. It has a stethoscope around its neck and is waving its right hand.A cartoon illustration of a friendly doctor character. The character is a light brown dog-like figure with floppy ears, wearing a white lab coat over a blue shirt and tie. It has a stethoscope around its neck and is waving its right hand.A cartoon illustration of a friendly doctor character. The character is a light brown dog-like figure with floppy ears, wearing a white lab coat over a blue shirt and tie. It has a stethoscope around its neck and is waving its right hand.A cartoon illustration of a friendly doctor character. The character is a light brown dog-like figure with floppy ears, wearing a white lab coat over a blue shirt and tie. It has a stethoscope around its neck and is waving its right hand.A cartoon illustration of a friendly doctor character. The character is a light brown dog-like figure with floppy ears, wearing a white lab coat over a blue shirt and tie. It has a stethoscope around its neck and is waving its right hand.

◇ メモ



【書ききれなかった自分のことや連絡先とかがあったら書いてね】



◇ 家族や友人、大切な人からあなたへのメッセージ



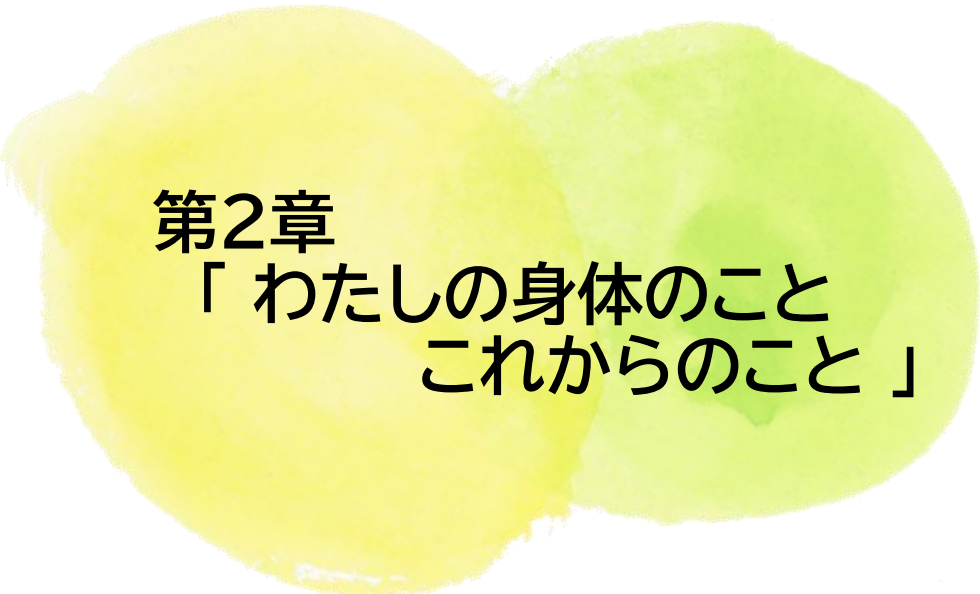
より

より

より

より





第2章 「わたしの身体のこと これからのこと」

◆ほんまは最期まで自宅におりたいけど

家族には迷惑をかけとうない…やら、考え方は人それぞれ…。

◆病気や認知症になったら、自分の思いや考えが

伝えれんなるかもしれんき、その前に考えて

家族や大切な人と話しおうて書いて残してみちよいてや。

◆病気のことわからんことや不安なこと、気になることは

かかりつけ医や医療、介護などの専門職の人にしっかり聞いてみてよ。



＊「かかりつけ医を持ちましょう」



「かかりつけ医」を持っちゃう？

「かかりつけ医」いうたら
普段からあなたの健康状態はもちろん
生活環境や家族のことも知っちゃいてくれて
なんでも気軽に相談できる
頼りになるお医者さんのことやきね。
必要なときには、あなたに専門の医療機関も
紹介してくれるき、うんと安心やねえ。

今までさいわいにも、病気をしてのうて
医療機関に縁がなかったという人は
ちょっと健康診断を受けに行ってみてや。
たとえば、そのときの先生が「自分に合うちゅう」
「親身になって話を聞いてくれるちゃ！」思うたら
その先生を「かかりつけ医」にしたらいいかもねえ。
それか自宅や職場から近くて通いやすい
身近な医療機関の先生とかもえいねえ。

病気の予防や早期発見にもつながるき
「あなたのかかりつけ医」を持っちゃこうよ。



*かかりつけ医とおくすり手帳、既往歴



医療機関名		かかりゆう 科名	
医師名		電話番号	☎
通院目的 (現病名)		通院頻度	

医療機関名		かかりゆう 科名	
医師名		電話番号	☎
通院目的 (現病名)		通院頻度	

医療機関名		かかりゆう 科名	
医師名		電話番号	☎
通院目的 (現病名)		通院頻度	

おくすり手帳の保管場所	
-------------	--

既往歴 (疾患名)	医療機関名	備考	発症の時期もしくは年齢
			年 月 日 ()歳
			年 月 日 ()歳
			年 月 日 ()歳

*現在利用しているサービス



介護認定を受けている？	
☐ 受けている	☐ 受けていない



◆担当ケアマネジャー

事業所名 または 地域包括名		担当 ケアマネ	
電話	☎		

◆介護サービス(デイサービス、ショートステイなど)

事業所名		担当者	
電話	☎		

事業所名		担当者	
電話	☎		

◆看護サービス(訪問看護ステーションなど)

事業所名		担当者	
電話	☎		

◆リハビリサービス(通所リハビリ、訪問リハビリなど)

事業所名		担当者	
電話	☎		

*わたくしが認知症や寝たきりになったとき



- ☐ 自宅で看護・介護をしてもらいたい
- ☐ 病院や施設等でお世話になりたい
- ☐ 家族や専門職の人の判断におまかせする
(誰に？)

◆あなたが看護・介護をしてもらいたい人は…

名 前		間 柄	
名 前		間 柄	

【理由、その他:考えや思いなど】

*わたしの「代理決定者」



◆認知症や寝たきりになったときに、あなたのことをよくわかってくれて、家族や大切な人の中で、より信頼している人で、もしもの時にあなたにかわって判断してくれる人を「代理決定者」といいます。その人を決めちよくことも大事やき。

代理決定者① 名 前		間 柄	
上記の方は、この役割を引き受けることについて同意してくれましたか？			
☐ 同意してくれている ↓ 同意してくれた日付【 令和 年 月 日頃 】		☐ まだ確認していない	

代理決定者② 名 前		間 柄	
上記の方は、この役割を引き受けることについて同意してくれましたか？			
☐ 同意してくれている ↓ 同意してくれた日付【 令和 年 月 日頃 】		☐ まだ確認していない	

*食事をとれなくなったとき



病気や老衰、認知症の進行などによって飲み込むときに使う筋肉が衰えたり食が低下して、自分のくちから食事がとれなくなったときはどうしたいですか？

- ☐ 食べられなくなったら無理はせず、そのままでいたい
- ☐ 別の方法(16ページの※①～④)で栄養補給したい
- ☐ 今はわからない

【理由、その他:考えや思いなど】

◆栄養補給の方法のこと

自分のくちから食事がとれなくなったときや、食べ物や唾液が食道ではなく気道(気管)に入り込んでしまう「誤えん」を起こして肺炎(誤えん性肺炎)になりやすくなります。その時に栄養補給はどうしたいですか？

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 経鼻チューブ(※①) | ☐ 胃ろう(※②) |
| ☐ 中心静脈栄養(※③) | ☐ 点滴(※④) |
| ☐ 今はわからない | |

用語の解説は
16ページを
見ちょいてや！



【理由、その他:考えや思いなど】



わたしが最後まで食べたいもの、飲みたいもの
または、最期に食べたいもの、飲みたいもの

*回復の見込みがないとき

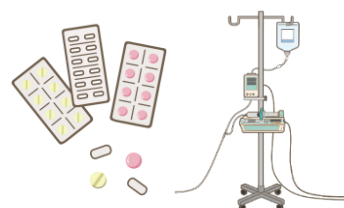
◆深刻な病状説明(病名・余命・治療方針など)の考え

- ☐ 厳しい内容であっても、自分に話してほしい
- ☐ 主に家族や代理決定者に話してもらい、自分はあらかじめだけでよい
- ☐ 家族や代理決定者、かかりつけ医の判断にまかせる
- ☐ 今はわからない

【理由、その他:考えや思いなど】

*痛み(疼痛)のこと

- ☐ とにかく痛みは抑えてほしい(※①)
- ☐ できるだけ抑えてほしい(※①)
- ☐ 自然のままでいたい(※②)
- ☐ 今はわからない



【理由、その他:考えや思いなど】

【用語の解説】*****

※① 痛みを取りのぞいたり、やわらげるために医療用麻薬（例:モルヒネ）などを使用します。少量から開始し、痛みが緩和されるまで投与量を調整しながら使用します。強い鎮痛薬で痛みを抑えると眠気がでたり、または頭がボーッとする場合などあります。

※② 「自然のままでいたい」とはある程度痛みがあっても、強い薬で意識レベルを低下させることは避けてくださいという意味となります

*延命処置でしてほしくないこと(複数回答可)

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 心肺蘇生(※①) | ☐ 人工呼吸器(※②) |
| ☐ 気管切開(※②) | ☐ 昇圧剤の投与(※③) |
| ☐ 今はわからない | |



【理由、その他:考えや思いなど】

【用語の解説】*****

心肺蘇生(※①)

心臓が止まった時に行う心臓マッサージや電気ショックまたは人工呼吸などの医療行為です。



人工呼吸器・気管切開(※②)

自分で十分な呼吸ができない状態に肺に機械ポンプで空気や酸素を送り込む機器です。マスク装着のみで行う場合もありますが重症の際はチューブを口や鼻から入れる気管挿管を行います。1～2週間以上続ける場合は、のどに穴を開ける気管切開(喉仏の下から直接気管に管を入れる)をしてチューブを入れます。意識がある状態では苦痛を伴うので、ほとんどの場合、鎮静剤を使用します。また基本的に声を出すことができなくなります。



昇圧剤(※③)

著しい血圧低下が見られた際に一時的に血圧を上昇させることを目的として投与される薬剤。回復の見込みがない状態では多くの場合、効果は一時的なものとなります。



*最期のとき



◆最期のときを過ごしたい場所

- ☐ 自宅
 ☐ 施設
 ☐ 病院
 ☐ 病状に応じて
☐ 今はわからない

【理由、その他:考えや思いなど】



自宅 または 施設を選択した人は…

◆最期のときが近づいた時

- ☐ 救急車で病院に搬送してほしい
☐ 救急車は呼ばないで自宅・施設で見守ってほしい
☐ 今はわからない



【理由、その他:考えや思いなど】

◆余命について相談や報告をしたい人

名 前	間 柄	電話番号
		☎
		☎

◆最期に看取ってもらいたい人

名 前	間 柄	電話番号
		☎
		☎

救急車を呼ぶか迷ったとき

～「救急」と「延命」のちがい～

◆ 救急とは？

例えば…

- * こけて(転倒や転落)大ケガをした！激しい胸の痛みや、頭痛がする！
- * 餅が喉につまってしもうた！ など

こんなときには、ためらわんと
急いで**救急車(119番)**を呼んでよ！

check!

回復の見込みがある場合や、その可能性がある病気や急なケガの
ときには通報を！
救急車を呼ぶか、自分で病院にいくべきか迷うときは高知家の
救急医療電話「**#7119**」か「**0120-71-7119**」に電話して相談してよ！

◆ 延命とは？

例えば…

- * 自宅で最期のときを過ごす決めて、徐々に呼吸が弱くなったり
意識が薄くなり、呼びかけなどに反応が鈍くなってきたとき など

こんなときに不安になって救急車を呼んだら
延命処置(心肺蘇生術など)がされて
あなたや家族の望む最期ができん場合があるきね！

check!

日頃から自分がどうしてほしいかを家族や信頼できる人らあと
話し合うちよいてよ。
もしものときや迷ったときには、かかりつけ医や利用しゆう
訪問看護ステーションに連絡したらえいきね！



◆ **かかりつけ医**【☎

】

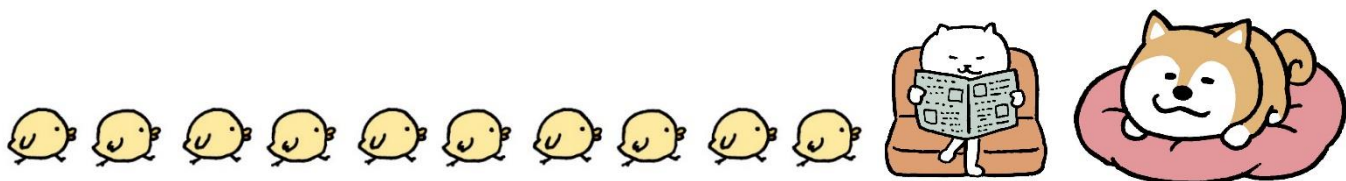
◆ **訪問看護ステーション**【☎

】

◇ メモ



【書ききれなかった薬や既往歴、気持ちや考えとかがあったら書いてね】



◇ 家族や友人、大切な人の考えや思いを書いてみてね  

【記入日：令和 年 月 日】 _____ より

【記入日：令和 年 月 日】 _____ より

【記入日：令和 年 月 日】 _____ より

【記入日：令和 年 月 日】 _____ より





第3章 「葬儀やお墓」

◆葬儀やお墓のことも大事やき忘れたらいかんで。

葬儀にどればあのお金をかけたり

人をどればあ呼ぶか、お墓をどうするかも…

「わたしはこうしたい！」とか

「もう全部おまかせするき、すきにしてもろうてかまんき」やら

みんな考えが違うがは当然のことやきね。

今から少しづつでもかまんき、ちょっと一緒に考えてみんかえ？

*葬儀のこと①



◆葬儀について

☐ 葬儀を行う

- ☐ 盛大な葬儀にしてほしい
- ☐ ごく普通の葬儀にしてほしい
- ☐ なるべく質素な葬儀にしてほしい

☐ 葬儀を行わない(直葬)

☐ おまかせする

◆葬儀の形態について

- ☐ 一般的な葬儀
- ☐ 家族葬(家族や親族、友人を中心に少人数でおこなう)
- ☐ 密葬(家族のみでおこなう)
- ☐ 直葬(火葬のみ)
- ☐ 後日お別れ会(偲ぶ会)
- ☐ おまかせする
- ☐ その他()

◆宗教について

- ☐ 仏教
- ☐ キリスト教
- ☐ 神道
- ☐ 無宗教
- ☐ その他

➡寺、神社、教会の名前【

】

◆葬儀社について

- ☐ 生前予約をしている、会員になっている
- ☐ 考えはあるが、予約はしていない
- ☐ おまかせする

葬儀社の名称:

連絡先: ☎

➡事前見積書が ☐ある ☐ない

【見積書の保管場所:

】

◆葬儀の場所について

- ☐ 自宅
- ☐ (場所:)でおこなってほしい
- ☐ おまかせする

◆遺影について

- ☐ 用意してある、または使いたい写真がある
(保管場所:)
- ☐ おまかせする

*葬儀のこと②



◆戒名について

- ☐ すでに戒名がある()
→授けて頂いた寺名()
- ☐ 戒名に入れてほしい文字がある
→考えている文字名()
- ☐ 今の名前のままで良い
- ☐ おまかせする

◆香典・供花など

- ☐ いただいてほしい
- ☐ いただかないでほしい
- ☐ おまかせする

◆喪主について

- ☐ (名前:)におまかせする
- ☐ おまかせする

*お墓について

◆お墓がある人

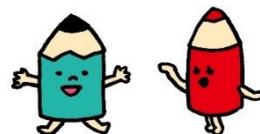
- ☐ 先祖代々のお墓を希望
- ☐ 自分の実家のお墓を希望
- ☐ 自分で購入したお墓を希望
(場所:)

◆お墓がない人

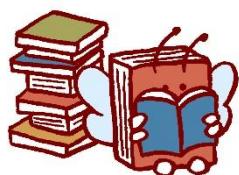
- ☐ 新たに建立を希望
(場所:)
- ☐ 永代供養を希望
(寺名:)
- ☐ 樹木葬を希望
(場所:)
- ☐ 散骨を希望
(場所:)
- ☐ おまかせする

※なかには希望通りにできない場合もあります

◇ メモ



【書ききれなかった葬式やお墓のこととかがあったら書いてね】





第4章

「在宅医療に関わる情報」

◆もし、あなたが通院できんようになっても

あなたの家に来て、診てくれる先生も高知市におるき、安心してや！

◆在宅医療、在宅療養にかかわることや、対応してくれる医療処置について載せちよくき、もし、必要になったときに役立ててや。

* 高知市で在宅医療に対応できる医療機関名一覧(令和6年2月末時点)

【病院・診療所】

- ・訪問診療
- ・24時間対応
- ・看取り
- ・褥瘡
- ・人工呼吸器
- ・人工肛門
- ・持続皮下注射
- ・経管栄養
- ・往診
- ・緩和
- ・痛みのコントロール(麻薬)
- ・在宅酸素
- ・気管切開
- ・胃ろう
- ・中心静脈ライン
- ・尿カテーテル

【緩和ケア病棟のある病院】

＊ 高知市内訪問看護ステーション一覧(令和6年4月末時点)

【在宅医療に関わる医療機能情報・・・病院】

番号	病院名	電話	往診	訪問診療	24h対応	※対象	緩和	痛み	褥瘡	看取り	在宅酸素	人工呼吸器	気管切開	人工肛門	胃ろう	持続皮下注	中心静脈ライン	経管栄養	原カテーテル	その他・備考
1	高知生協病院	840-0123	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	胸膜水・ドレナージ
2	川村病院	823-7433	○	○	○	●	○	○	○	○	○		○	○	○			○	○	
3	竹下病院	822-2371	○	○	○	▲				○	○			○	○				○	▲ 他の病院・クリニックなど通院が困難になった方については要相談
4	山村病院	872-5038	○	○					○	○	○							○	○	
5	高知西病院	843-1501		○											○			○	○	※病院周辺（片道10分程度）要相談
6	島本病院	873-6131	○	○				○	○		○	▲			○		○			▲NPPVのみ対応可
7	三愛病院	845-5291	○	○			▲ ①	○	○	○		▲ ②	○	○	○	○	○	○	○	▲①コントロールのみ ▲②CPAPのみ対応可
8	高知記念病院	883-4377	○	○								○	○		○		○	○	○	ドレナージ
9	潮江高橋病院	833-2700	○	○																
10	細木病院	822-7211		○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	腹膜透析・言語聴覚士・摂食機能訓練
11	岡村病院	822-5155		○						○										
12	愛宕病院	823-3301		○			○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○	CART：入院、外来（日帰り）

【緩和ケア病棟をもっている病院】

番号	医療機関名	電話	住所	番号	医療機関名	電話番号	住所
1	いずみの病院	826-5511	高知市薊野北町2-10-53	4	細木病院	822-7211	高知市大膳町37
2	函南病院	882-3126	高知市知寄町1-5-15	5	ちみのき病院	840-2222	高知市塚ノ原6-1
3	高知厚生病院	882-6205	高知市葛島1-9-50	6	国吉病院	875-0231	高知市上町1-3-4

【在宅医療に関わる医療機能情報・・・診療所】

番号	診療所名	電話	住診	訪問診療	24H 対応	※対象	緩和	痛み	褥瘡	看取り	在宅 酸素	人工 呼吸器	気管 切開	人工 肛門	胃ろう	持続 皮下注	中心静脈 ライン	経管 栄養	原カテー テル	その他・備考
1	朝倉医療クリニック	856-6001	▲ ①	▲ ①	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	▲ ②		○	▲①対象施設のみ ▲②中心静脈ラインは管理は 可能、入替不可
2	かもだの診療所	843-3215	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ドレナージ・モニター測定
3	藤井クリニック	844-7070	○	○	○		○	○		○	○				○		○	○		
4	アズマ耳鼻咽喉科・ アレルギー科	825-0707	○	○	○	●				○	○		○							摂食障害
5	こうち在宅クリニック	826-2777	○	○	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○		○	○	
6	ひまわり在宅医療クリニック	802-7000	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	
7	植田医院	823-8814	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○								
8	瀬戸内科	873-1794	▲	▲	○		○	○	○	○	○									▲R6.4月以降は新規受付を 検討（要確認）
9	やまと診療所 高知	873-6111	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	胸膜水・ドレナージ
10	みなみの風診療所	826-3730	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
11	福田心臓・消化器内科	822-1122	○	○	○	●	○	○	○	○	○		○	○	○		○	○	○	ドレナージ・モニター測定
12	みなみ在宅クリニック	880-0373	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
13	ふたばクリニック	831-9050	○	○	○			○	○	○	○	○						○	○	
14	潮江診療所	833-9511	▲	▲	○		○		○	○	○			○	○		○	○	○	▲無低診：登録患者
15	あおぞら診療所高知潮江	831-7670	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	胸膜水・ドレナージ・ モニター測定
16	大川内科	855-7717	○	○	○				○	○	○							○	○	
17	旭診療所	844-0809	○	○		●														
18	松岡クリニック	844-7117	○	○						○	○	○								

番号	診療所名	電話	住診	訪問診療	24H対応	※対象	緩和	痛み	褥瘡	看取り	在宅酸素	人工呼吸器	気管切開	人工肛門	胃ろう	持続皮下注	中心線留置ライン	経管栄養	原カテーテル	その他・備考
19	らくだクリニック	855-5770	○	○																
20	土佐山へぎ地診療所	895-2636	○	○		●		○		○	○									
21	岩崎胃腸科内科	846-7171	○																	
22	つねまつ内科	866-5055	○	○		●	○	○	▲	○	○	○	○	○	▲	▲	▲	▲	▲	▲管理は可能：悪化、トラブルの際は専門医に相談
23	島崎クリニック	833-3344	○	○		●	○	○	○										○	
24	塩見クリニック	805-0002	○	○						○	○	○	○	○	○			○	○	
25	春野うららかクリニック	848-0086	○	○							○									
26	藤田クリニック	820-6001	○								○								○	
27	あさひ皮フ科	822-3711	○			●														
28	吉岡クリニック	871-1666	○																	
29	くぼぞえ外科胃腸科内科	884-5622	○																	
30	前田診療所	855-3923	○																	
31	にしの内科クリニック 循環器・心臓内科	855-5524	○																	
32	ながの内科クリニック	837-1233		○																

- ・アンケート調査で回答のあった医療機関のみ掲載（令和6年2月時点）
- ・「※対象」で、「●」が入っている医療機関は「住診・訪問診療等」の在宅医療は「かかりつけ以外の患者さんへの対応も可」との回答医療機関
- ・それ以外（○が入っていない）医療機関は、原則「かかりつけ患者さんのみ対応可」との回答医療機関
- ・医療機関へは、まず事前に電話にてお問合せご確認ください。

【高知市内訪問看護ステーション一覧】

番号	ステーション名	〒	所在地	電話
1	訪問看護ステーション ふじと	〒780-0901	高知県高知市上町1丁目3-30	821-0075
2	訪問看護ステーション ラポールちかもり	〒780-0056	高知県高知市北本町1-1-7	871-7274
3	訪問看護ステーション ちかもり	〒780-0053	高知県高知市駅前町3番13号	875-8697
4	訪問看護ステーション おたすけまん	〒780-8008	高知県高知市潮新町1-13-26	832-2200
5	訪問看護ステーション 生協れいんぼー	〒781-0963	高知県高知市口細山206-9	828-8610
6	訪問看護ステーション あさくら	〒780-8063	高知市朝倉丙350番地1	844-4736
7	訪問看護ステーション あさひ	〒780-0952	高知市塚ノ原43	843-5411
8	こうち看護協会訪問看護ステーション	〒780-8066	高知市朝倉己825-5	844-8777
9	訪問看護ステーションさえずり	〒781-0304	高知市春野町西分695番1	855-6028
10	てのひら訪問看護リハビリステーション	〒780-8081	高知市若草町16-5 A棟	821-9668
11	訪問看護ステーション LOCAL	〒780-8040	高知市神田462-9	821-6810
12	IMC訪問看護リハビリステーション そらとこころ	〒780-8083	高知市鵜来巢11-38-8 あさくらメディカルパーク第2ビル2階	821-8531
13	ふくいの訪問看護ステーション	〒780-0946	高知市上本宮町113-11	879-0181
14	訪問看護ステーション デューン高知	〒780-0062	高知市新本町2丁目1-1 FIRSTSTAGE203号室	872-5585
15	訪問看護ステーション 心愛（ここあ）	〒780-8040	高知市神田638-22 神田Kコーポ2	855-8189
16	訪問看護ステーション 芽生	〒780-0870	高知市本町2丁目4-3	822-2608
17	訪問看護センター 輪看	〒781-0242	高知市横浜西町29-32	855-7655
18	忠さんの訪問看護ステーション	〒780-8031	高知市大原町84-1 コーポセフィラ202	881-5551
19	訪問看護ステーション かがみ川	〒780-0901	高知市上町5丁目6-32	872-5580
20	訪問看護ステーション くによし	〒780-0901	高知市上町1丁目3-4	871-3805
21	高知中央訪問看護ステーション	〒780-8028	高知市北高見町50番1号	855-7887

番号	ステーション名	〒	所在地	電話
22	訪問看護ステーション 結心（ゆうな）	〒780-8074	高知市朝倉横町20-35	802-6388
23	訪問看護ステーション ほそぎ	〒780-0926	高知市大膳町1-25	825-4387
24	セントケア訪問看護ステーション高知	〒780-0071	高知市高そね21-17 ルミエール高そね212号	882-5773
25	訪問看護ステーション ナースケアいろは	〒780-0843	高知市廿代町15番31号	802-5273
26	えん訪問看護ステーション高知	〒780-0911	高知市新屋敷2丁目9-2	855-8324
27	訪問看護ステーション であい	〒780-0912	高知市八反町1丁目3番8号	821-7441
28	優虎 訪問看護ステーション	〒780-8039	高知市東石立町87番地	855-9646
29	かもだの在宅看護センター	〒780-8052	高知市鴨部2丁目20-5	803-5400
30	訪問看護ステーション まろ	〒780-8066	高知市朝倉己132番2号	821-8132
31	訪問看護ステーション ナースケアぴらす	〒781-0270	高知市長浜1345番地3	802-5780
32	訪問看護ステーション つむぎ	〒781-0270	高知市長浜1620-1 第二英光マンション1階	802-8224
33	訪問看護ステーション 幸来	〒780-0062	高知市新本町2丁目10-5	875-5533
34	アシストジャパン訪問看護ステーション高知	〒781-8003	高知市北新田町18番30号	834-0212
35	訪問看護ステーション リカバリー高知 高知事務所	〒781-0082	高知市南川添19-10 クレドール南川添305	854-8002
36	訪問看護ステーション デューン高知西	〒780-8073	高知市朝倉本町2-11-21 ロジシマサキ1階東	856-7835
37	いちむじん訪問看護ステーション高知	〒780-0841	高知市帯屋町2丁目2番4号	854-4351
38	訪問看護ステーション 照	〒780-8040	高知市神田818-21	855-3081
39	訪問看護 アズール	〒780-0022	高知市北秦泉寺87-1	856-8081
40	訪問看護ステーション Welly	〒780-8050	高知市鴨部1072-2 コーポ朝日VIII10A	856-6620
41	ひろ訪問看護ステーション	〒780-8040	高知市神田925-4	881-1500
42	訪問看護ステーション 和来こうち	〒780-8050	高知市鴨部1128-1 エールグランツ鴨部102	802-6595

番号	ステーション名	〒	所在地	電話
43	訪問看護サービス tiptop!	〒780-0027	高知市愛宕山南町1-6 ヌンゾンさかもと301	855-7151
44	訪問看護ステーション アムール	〒781-8001	高知市土居町14-1 Grand Tage土居町102	855-6088
45	ツクイ高知訪問看護ステーション	〒780-0870	高知市本町1丁目1-3 朝日生命高知本町ビル3階	822-7330
46	訪問看護ステーション うみべ	〒781-0270	高知市長浜257番地 曲いろホーム1F	842-7070
47	訪問看護ステーション 海の里	〒781-0112	高知市仁井田1618-18	847-8080
48	訪問看護ステーション しもぢ	〒780-0806	高知市知寄町1-5-15	883-2467
49	訪問看護ステーション こうせい	〒781-8121	高知市葛島1丁目9-50	885-6714
50	訪問看護ステーションたかす	〒781-5103	高知市大津乙2705-1 高知高須病院内5階	878-3021
51	訪問看護ステーション ナースケアⅡ	〒781-0813	高知市青柳町55番地	821-7086
52	訪問看護ステーション はる	〒781-5103	高知市 大津乙1955-3	821-8888
53	訪問看護ステーション POSTNs	〒781-8122	高知市高須新町3丁目10-8	881-0388
54	訪問看護ステーション はっぴい&へるす	〒781-0112	高知市仁井田1894-3	881-5447
55	訪問看護ステーション 城見	〒780-0824	高知市城見町3-12	884-9133
56	アート訪問看護センター高知	〒781-0083	高知市北御座11-8	856-7217
57	訪問看護ステーション 誠	〒781-8133	高知市一宮徳谷3-5-4号	855-6861
58	訪問看護ステーション ちむどんどん高知	〒781-5108	高知市潮見台1丁目2603	856-8605
59	訪問看護ステーション カルナ	〒781-5102	高知市大津甲515番地1	855-7190

第5章 「その他：参考資料」

- ◆医療や介護のことだけやのうて、生活の困りごとから
財産や相続の手続き、税金のこと…。
いろんなところにいっぱい届出やらせんといかんけんど
どこに相談したらいいか分からんことだらけやねえ。
- ◆でも大丈夫やき！そんな時に、どこに電話をしたらえいか
相談しに行ったらえいかが載っちゅうき！
困ったときは、遠慮せんと各相談先に聞いてみたらえいきね。
- ◆知っちゃいてもらいたい制度や情報をまとめて載せちゅうき
参考にしてみてや！

- 
- * 成年後見制度について
 - * 地域包括支援センター
 - ・各担当地区、住所、電話番号
 - * 問い合わせ担当相談一覧
 - ・行政の相談窓口
 - * その他の相談先一覧
 - ・社協、歯科、薬剤、がん、難病、認知症
 - * 各種届出先一覧
 - ・保険証や税金等の担当窓口

*「成年後見制度」って知っちゃう？



認知症や障がいなどでひとりで決めることに
不安や心配がある人がいろいろな契約や手続きをする時に
お手伝いする制度です！



医療や福祉のサービスの手続きや
契約がむずかしゅうてわからん…

よくわからんまんま、いらんものを
買わされそうになって困る…



◆成年後見制度には2種類あるがよ！！

成年後見制度

将来に備えたい人

にんいこうけんせいど
任意後見制度

この先、ひとりで決めることが
心配になる前に事前に
自ら選んだ人に代わりにして
もらいたいことを決めておき
判断能力が低下した時に
支援してもらえる制度です

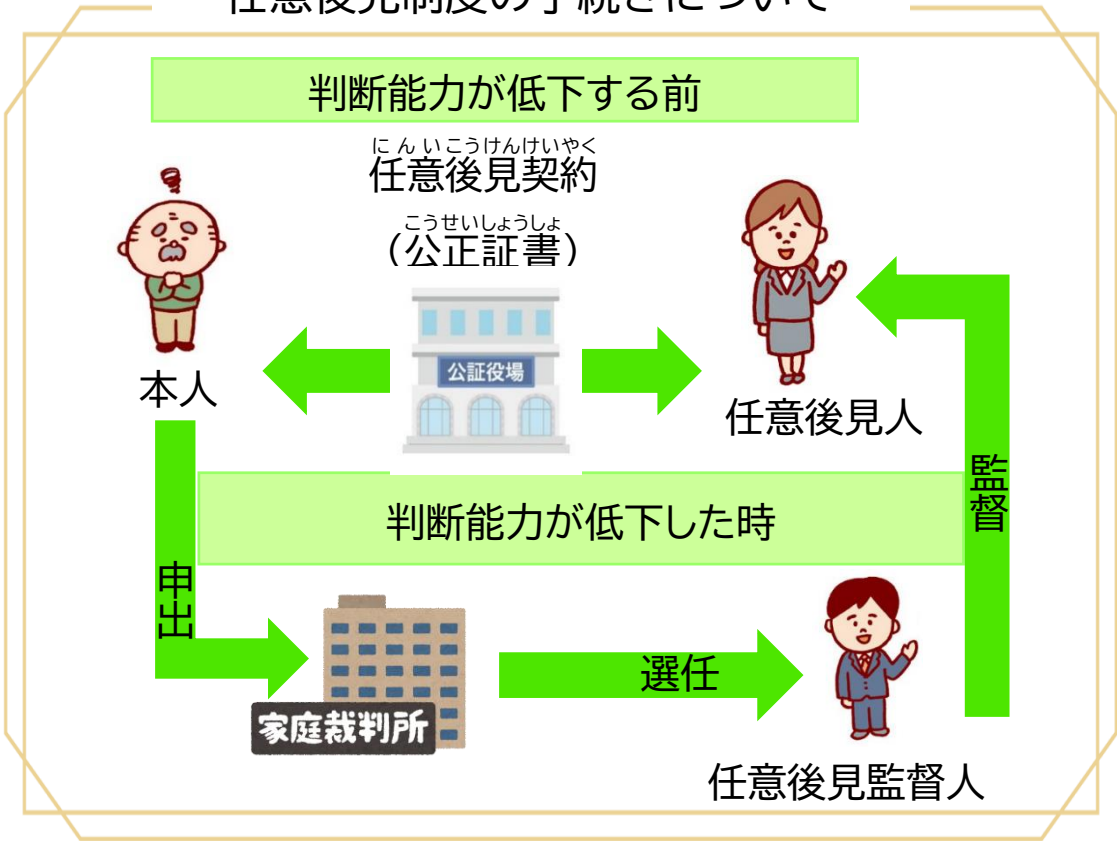
既に判断能力に
不安がある人

ほうていこうけんせいど
法定後見制度

認知症や障がいなどで
ひとりで決めることが心配に
なったとき、家庭裁判所によって
成年後見人等が選ばれ、手続き等を
支援してもらえる制度です

◆任意後見制度ってどんな制度なが？

任意後見制度の手続きについて



任意後見契約とは、判断能力が低下する前に
お願いしたいことや、後見人になってくれる人を事前に
決めて こうしょうにんやくば 公証人役場 で契約を結ぶことです



◆法定後見制度はどんな制度なが？

成年後見人になれるのはどんな人？			
親 族	市民後見人	専門職	福祉関係の法人
頼れる 身近な人	専門的な研修を 受けた地域の人	社会福祉士 司法書士 弁護士など	社会福祉 協議会など

◆後見人にどこまで手伝ってもらえるが？



あなたの認知症や障害の程度によって「補助」「保佐」「後見」の3つの種類があってお手伝いができる範囲が変わるからね

	ほ じょ 補 助	ほ さ 保 佐	こうけん 後 見
対象となる人	ほとんどのことは自分でできるが契約や預貯金の管理には不安がある	財産などに影響が大きい行為について適切に判断できない	意思疎通が難しく著しく判断能力が低下している
受けられる手伝いの範囲	一部の限られた手続・契約などを ・ 一緒に決めてもらう ・ 代わってしてもらう	財産に関わる重要な手続・契約などを ・ 一緒に決めてもらう ・ 代わってしてもらう ・ 取り消してもらう	すべての契約など ・ 代わってしてもらう ・ 取り消してもらう

※判断能力の程度は、医師の診断等をもとに裁判所が決定します



◆成年後見人にしてもらえること

- * 福祉サービス・介護の手続きや契約の手伝い
- * よくわからずにした契約の取り消し
- * 入院や施設への入所の手続きの手伝い
- * 保険料や税金の支払いやお金の出し入れの手伝い
- * 定期的な訪問や状況の確認
- * 書類の確認や施設などへの改善の申し入れ など



◆成年後見人にしてもらえないこと

- * 食事を作る、掃除をする
- * 日用品の買い物を代わりにする
- * 手術をする、しないを決める
- * 実際に介護をする
- * 毎日来てもらい、話し相手になってもらう など



◆制度を使いたい時はどうしたらいいが？



成年後見制度についてわからんことや聞きたいことがあるときは
まずはお問い合わせしてみてね！

相談

地域の相談窓口へ

高知市地域包括支援センター、基幹型地域包括支援センター
社会福祉協議会などに気軽に相談！！

申立て

家庭裁判所へ

診断書と必要な書類、手数料などが必要
* 申立て手数料、登記手数料、その他郵送代、鑑定料など

成年後見人の決定

成年後見制度の開始

成年後見人が、ご本人の意思決定の支援もしながら
必要な手続きなどをお手伝いします。
* 成年後見人には業務内容や財産状況に応じて報酬が必要です。



成年後見制度を利用するには、申立て費用や
後見人への報酬など自己負担が必要やきね。
もし、自己負担が難しかったら、一度、相談してよ。



【相談先】

高知市 基幹型地域包括支援センター

TEL:823-9121 FAX:821-6088

* 地域包括支援センター

地域包括支援センターとは？

➡ 高齢者を支える総合相談窓口



- * 介護保険・各種保険福祉サービスに関する相談と申請
- * 介護保険福祉施設への入所に関する相談など
- * 認知症の方やその家族への相談支援など
- * 百歳体操・ミニデイなど地域のサービスについての相談
- * 高齢者の権利を守る相談支援(高齢者虐待の防止・成年後見制度の活用支援等)

名 称	住 所	担当地区	電話番号
基幹型 地域包括支援センター	高知市塩田町18-10 高知市保健福祉センター 1階	市内全域	823-9121
基幹型 地域包括支援センター とさやま出張所	高知市土佐山桑尾 1842-2	土佐山	850-6900
上街・高知街・小高坂 地域包括支援センター	高知市大膳町1-25	上街 高知街 小高坂	871-5963
南街・北街・江ノ口 地域包括支援センター	高知市塩田町18-10 高知市保健福祉センター 1階	南街 北街 江ノ口	821-7551
秦 地域包括支援センター	高知市愛宕山114-2	秦	824-5770
布師田・一宮 地域包括支援センター	高知市一宮西町1丁目 7-16 山本ハイツ101号室	布師田 一宮	845-6382
下知・五台山・高須 地域包括支援センター	高知市葛島1丁目 10-75 ファミリープラザ3号	下知 五台山 高須	882-0015

名 称	住 所	担当地区	電話番号
大津・介良 地域包括支援センター	高知市大津乙869-6	大津 介良	802-5110
三里 地域包括支援センター	高知市仁井田1618-18	三里	847-7200
朝倉 地域包括支援センター	高知市若草南町22-25	朝倉	844-1003
鴨田 地域包括支援センター	高知市鴨部2丁目20-5 かもさぼ	鴨田	802-8668
旭街 地域包括支援センター	高知市塚ノ原37-19	旭街	843-5171
初月・鏡 地域包括支援センター	【初月地区】 高知市円行寺52-10	初月	823-3158
	【鏡地区】 高知市鏡今井126	鏡	896-2580
潮江 地域包括支援センター	高知市北新田町17-3 コーポマルベリ 北新田1階	潮江	802-8482
長浜・御畳瀬・浦戸 地域包括支援センター	高知市長浜6598-4	長浜 御畳瀬 浦戸	841-5755
	【サテライト】 高知市瀬戸東町2丁目9		855-6388
春野 地域包括支援センター	高知市春野町西分 2027-3	春野	894-3322

*問い合わせや相談先一覧

担当部署			電話番号	主な内容
高知市役所	高齢者支援課		823-9441	高齢者福祉サービスについて
	健康増進課		803-8005	がん検診など健康診査 心身の健康相談・ 精神保健福祉・ 難病に関すること
	地域保健課	医療相談窓口	822-0680	医療に関する相談
	介護保険課	事業係	823-9972	苦情相談の受付と調査
		資格賦課係	823-9971	資格取得・喪失・ 介護保険料
		認定係	823-9931	要介護(支援)の 認定
		給付係	823-9959	給付サービス
	広聴広報課	情報公開・市民 相談センター	823-9412	弁護士・司法書士による 無料相談
	環境業務課		856-5374	家庭ごみの処分
高知県国民健康保険 団体連合会			820-8410	介護保険の苦情相談

*その他 相談先一覧

担当部署		電話番号	主な対応内容
高知県 社会福祉協議会	高齢者総合相談	875-0110	高齢者に関する総合相談 【平日 9:00～16:00】 高齢者に関する無料法律相談 【毎月第1・第3木曜日(要予約)】
	いきいきライフ 推進課	844-9271	福祉用具、住宅改修 介護に関する相談
	運営適正化委員会	802-2611	福祉サービスの苦情等
高知市 社会福祉協議会	共に生きる課 高知市成年後見 サポートセンター	856-5539	権利擁護支援の「中核機関」として 成年後見制度や判断能力が不十分にな った時の将来の不安などの相談
高知弁護士会	高齢者・障害者 支援センターくるみ	822-4852	法律にかかわる電話無料相談 成年後見、相続、遺言、財産など
高知市シルバー 人材センター	ワンコイン シルバーお助け隊	882-3839	ゴミの分別、掃除、買い物、話し相手など 30分内の簡単なお手伝い まずはお電話でおたずねください(有料)
高知合同公証役場		823-8601	公正証書作成、私署証書の認証 確定日付の付与、定款認証
高知県司法書士会 総合相談センター		825-3143	司法書士による無料相談(予約制) 成年後見制度・相続・不動産登記 など
高知県行政書士会	コスモス高知 (コスモス成年 後見サポート センター高知支部)	802-2343	成年後見、相続、遺言などの 無料出張相談

キーワード	機関名	電話番号	対応相談
訪問薬剤師	高知県薬剤師会 在宅連携室	873-6429	訪問薬剤管理指導について
訪問歯科	高知県歯科医師会 在宅歯科連携室	872-8020	訪問歯科に関すること
が ん	がん相談センターこうち	854-8762	がんの不安や悩みについて
難 病	こうち難病相談支援センター	855-6258	指定難病に関する相談
認知症	認知症コールセンター (認知症の人と家族の会)	821-2818	認知症に関する相談

*各種届出先一覧

担当部署			電話番号	主な内容
高知市役所	中央窓口センター	窓口・記録担当	823-9430	死亡届、世帯主変更 印鑑登録証返納
		マイナンバー 交付担当	823-9455	マイナンバーカード(通知カード)・ 住民基本台帳カードについて
		国民年金担当	823-9439	国民年金に加入している方
	保険医療課	国民健康保険 資格賦課担当	823-9360	保険証の返還, 資格喪失
		給付担当	823-9359	葬祭費支給申請
		後期高齢者 医療担当	823-9380	保険証や各種認定証の 返還葬祭費支給申請 相続人代表届出
		収納担当	823-9438	保険料の還付
	障がい福祉課	管理担当	823-9056	身体障害者手帳返還届出
		医療福祉担当	823-9053	療育手帳、各種障害に係る 受給者証等返還届出
	資産税課	土地係	823-9426	固定資産をお持ちの方
		家屋係	823-9425	//
		償却資産係	823-9424	事業用の償却資産をお持ちの方
	市民税課		823-9421	市・県民税の課税の方
			823-9423	軽自動車税の課税の方 原付バイク(125CC以下)や 小型特殊自動車の名義変更
	税務管理課		823-9418	市税の納付について
	農業委員会		823-9484	農業者年金受給者
高知年金事務所		高知東 年金事務所	831-4430	国民年金・厚生年金・ 年金生活者支援給付
		高知西 年金事務所	875-1717	//
高知税務署 (国税)			822-1123	相続税・所得税・消費税・申告等 のお手続き
県税事務所	中央東県税事務所		866-8510	普通自動車税
			866-8500	個人事業税などの申告等 (※高須・三里・五台山・大津・ 介良地区にお住まいの方)
	中央西県税事務所		821-4652	// (※高須・三里・五台山・大津・ 介良地区以外にお住まいの方)
四国運輸局高知運輸支局			050-5540-2077	普通自動車・二輪 (125CC超)の名義変更
軽自動車検査協会 高知事務所			050-3816-3125	軽自動車の名義変更・廃車等

◇ メッセージ ◇



知っちゃいてもらいたいこと
言うちょきたいことはもうないかねえ？
ここには何でも書いてかまんきね

Handwriting practice area with ten sets of dashed lines for writing.



◇ お気に入りの写真

思い出の写真とか貼っちゃいてね！



もっと

「知っちょいてノート」【令和6年6月 初版第1刷発行】

高知市在宅医療介護支援センター(一般社団法人 高知市医師会)
高知市 健康福祉部 地域共生社会推進課

【発行:高知市在宅医療介護支援センター】

〒780-0870

高知県高知市本町4丁目1番48-206

TEL : (088) 872-6100

FAX : (088) 872-6110

E-mail: zaitaku@kochi-med.or.jp



高知市在宅医療介護支援センター

