



令和8年7月号



中央西地域包括支援センターだより

今月のテーマは

せいねんこうけんせいど
『成年後見制度』

～あなたの「もしも」
を守る制度～



■将来に、こんな心配はありませんか？

- 物忘れが増えたらどうしよう…
- お金の管理が少し不安…
- 頼れる家族がない…



そんな時にお手伝いできるのがせいねんこうけん成年後見制度です！

今回は、成年後見制度の中の、将来の「もしも」に
備えておけるにんいこうけん任意後見制度についてご紹介します。

にんいこうけん
～任意後見制度とは～

認知症などになったときに備えて、「信頼できる人」に「してもらいたいこと」を、「自分で決めることができる」制度です！

任意後見制度のポイント

- ☑ 自分が元気なうちに、信頼できる人（任意後見人）を決める。
(家族のほか、弁護士、司法書士、行政書士などの専門職にする方が多い)
- ☑ 元気なうちから手伝ってほしいことや、認知症などになったときに
してもらいたいことを考える。
(見守り、預貯金の管理、死後の手続き、遺言書、介護サービスの手続き等)
- ☑ 任意後見人とよく話し合い、「公正証書」で契約をする
*契約内容や費用についてよく話し合うことが重要です。

★ご相談は高齢福祉課(☎34-3237)、各地域包括支援センターまで

【裏面あり】

成年後見制度相談会

司法書士による成年後見制度に関する相談会を開催します。

【日程】令和8年8月25日（火）

【時間】午後1時30分～4時（要予約）

会場：松本市役所本庁舎北別棟1階 高齢福祉課相談室1

【予約・お問い合わせ先】

松本市高齢福祉課 福祉担当（電話 34-3237）

または、お近くの地域包括支援センターまで



脱水に注意しましょう



高齢の方は特に注意が必要です。

1. 体内の水分が不足しがちです。
2. 暑さに気づきにくくなります。
3. 暑さに対する体の調節機能が低下します



ポイント のどが渇いていなくても
こまめに水分・塩分を補給しましょう

1日あたり
1.2Lを目安に



●入浴前後や起床後も
まず水分・塩分補給を

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の
指示に従いましょう。

「熱中症予防のための情報・資料サイト」（厚生労働省）

(https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html) を加工して作成

後期高齢者歯科口腔健診のお知らせ

【対象】令和7年度中に75歳または80歳になられた方など

【期間】令和8年7月1日から12月30日まで

【料金】無料

【場所】長野県歯科医師会 加入歯科医院

詳しくは、対象の方に届く通知文をご覧ください。

中央西地域包括支援センター(高齢者の総合相談窓口)

電話 38-3310

FAX 32-3060