



令和8年7月号



東部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…
- 頼れる家族がいない…



そんな時にお手伝いできるのが成年後見制度です！

今回は、成年後見制度の中の、将来の「もしも」に

にんいこうけん

備えておける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 のどが渴いていなくても
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_iryou/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。

東部地域包括支援センター（高齢者の総合相談窓口）

電話 36-3703 FAX 36-3704