



もしものときのために 人生会議をしていきますか？

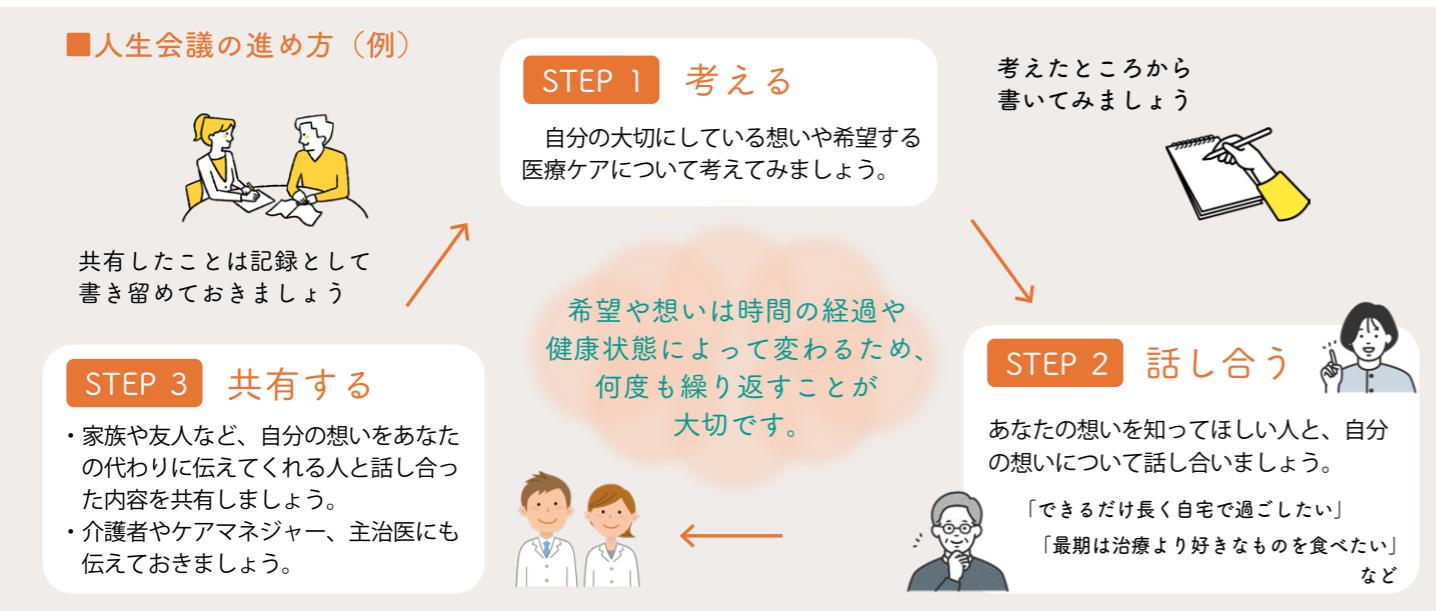
人生会議 ACP（アドバンス・ケア・プランニング）

ACPとは、将来の医療やケアについて、本人とその家族、近しい人、医療スタッフやケアチームが繰り返し話し合いをして、本人による意思決定を支援する取り組みのことです。その取り組みの内容から「人生会議」とも呼ばれています。

最期まで自分らしい人生をまとうするために、自分がどこでどのような医療やケアを受けたいのか、どんな価値観をもっているのかを日頃から考え、家族など大切な人と共有しておけば安心です。

心の余裕のある時にじっくり考える時間を持ち、あなたの考えを大切な人に伝えてみませんか？

■人生会議の進め方（例）



ご活用ください

「私の在宅療養のしおり」



市ホームページからも
ダウンロードできます。

市では、緊急時の連絡先や療養記録、医療・介護に関する希望などを書き込むことができる「私の在宅療養のしおり」を作成しています。在宅や地域で療養中の人が、高齢者を中心に配付しています。

このしおりは、今後どんな治療を受け、どう過ごしたいなどを家族や支援者の人と話し合い、医療関係者（主治医や看護師など）にも伝えるためのものです。

しおりの活用方法や書き方など、出前講座も実施しています。配付を希望する人はトータルサポートセンターへお問い合わせください。

※このような取り組みは、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、考えたくないと思っている人への十分な配慮が必要です。

「もの忘れ相談会」を開催します

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。初期の段階で治療を行うことにより、症状が改善したり、進行を遅らせたりできる場合があります。また、検査をすることで別の病気が見つかることもあります。

「もの忘れが増えた」「どこに相談すればよいか分からず」など困ったことがあれば、自分だけ、または家族だけで抱え込まず、お気軽にご相談ください（相談料は無料）。

相談は予約制（1人約30分）です。電話、FAX、市ホームページのメールフォームで相談者の氏名と連絡先をご連絡ください。申し込み多数の場合は、別の相談日をご案内します。

▷日時 令和8年1月15日（木）午後1時30分～午後3時

▷場所 濑戸内市総合福祉センター

▷相談対応職員 保健師、社会福祉士、看護師など

▷予約期限 令和8年1月8日（木）

問 トータルサポートセンター ☎ 0869-22-3800 FAX 0869-22-3801



市ホームページ

税の申告準備をお忘れなく！

問 税務課 ☎ 0869-22-1114

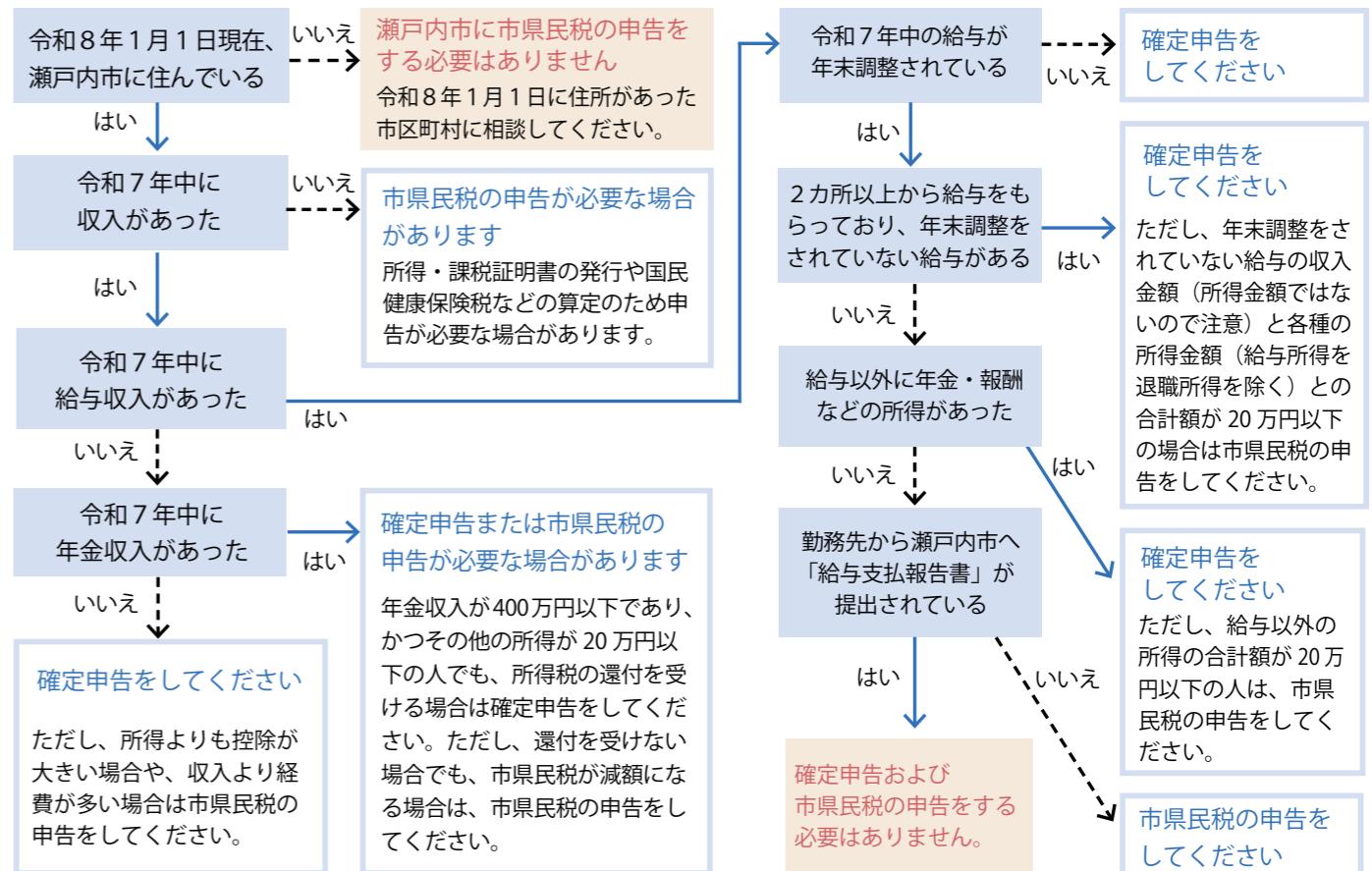
問 西大寺税務署 ☎ 086-942-3815

市県民税の申告は、令和8年度の市県民税・森林環境税（個人住民税）を算定するための基礎資料となります。

また、所得課税証明書を発行する場合や、国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の算定資料、国民年金保険料の免除申請などの各種手続きに必要となりますので、下図のフロー図を参考に必要な手続きをしてください。



申告が必要かどうか確認しましょう



確定申告はマイナンバーカードで自宅からe-Tax！

e-Tax（国税電子申告・納税システム）を利用する
と自宅や事務所などから申告や納税などができる。
スマートフォンからでも可能です。

メリットいろいろ！

- ✓ 24時間いつでも利用可能
- ✓ 添付書類の提出不要（一部書類を除く）
- ✓ 所得税が3週間程度で還付（書面の場合は1ヶ月半程度で還付）



e-Tax 利用に必要なもの

- マイナンバーカード
- マイナンバーカード読み取り対応のスマートフォン
- マイナンバーカードのパスワード2つ
(数字4桁、英数字6～16桁)

e-Tax送信方法など詳しくはこちら▶

