

“気持ち”を言葉にする

# わたしの 未来ノート



須磨区マスコットキャラクター

## すまぼう

みなさんは、自分のこれからのこと(生活、医療、

介護等…)について日頃からお考えですか？

「わたしの未来ノート」が、自分の将来について

考えるきっかけとなれば幸いです。



この度、須磨区内のあんしんすこやかセンターと須磨区  
社会福祉協議会が協働して、須磨区オリジナルの「わたしの  
未来ノート」を作成しました。

# わたしのあゆみ

年 代	人生の出来事
例)昭和 23 年 12 月 25 日	須磨区で生まれる。
 <須磨区社協キャラクター> こずもちゃん	

# わたしの基本情報

記入日

年

月

日

ご自身の基本的な情報を書きましょう。

フリガナ			
お名前		血液型	
生年月日	西暦	年 月 日	性別 男・女
住 所	〒 須磨区		
電 話	自宅		
	携帯		
メ モ			

## 身体のこと

かかりつけの医療機関	
治療中の病気(持病)	
過去にかかっていた病気 (既往歴)	
延命治療の希望	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 ※(西暦 年 月時点)



# もしも…のとき

記入日

年 月 日

## 保管場所の確認

年金手帳	
健康保険証	
介護保険証	
マイナンバーカード	
おくすり手帳	

## 緊急時の連絡先(緊急時に連絡してほしい人)

氏名		続柄 (関係性)	
電話番号			
住所			

## 頼りにしている人、信頼している人

氏名		続柄 (関係性)	
電話番号			
住所			

# わたしの未来

記入日

年

月

日

☆これからのわたしが大切にしたいこと

☆これからわたしが望む生活

☆これからわたしが受けたい医療と介護





# 介護など高齢者に関する相談窓口 あんしんすこやかセンター 一覧表 (地域包括支援センター)

	お住まいの地域	名 称 所 在 地	電 話 番 号
			FAX 番 号
1	白川、東白川台、若草町、車、 白川台 1・2 丁目、3・4 丁目 (落 合橋道路北)、5～7 丁目、北落 合 2・3 丁目 (1 番を除く)・5・ 6 丁目	<b>白川あんしんすこやかセンター</b> 須磨区白川台 1-35-3 神港園サニーライフ白川内	793-8075
			793-8095
2	清水台、東落合、白川台 3・4 丁目 (落合橋道路南)、北落合 1 丁目・3 丁目 (1 番)・4 丁目、 中落合、西落合、神の谷、緑台、 弥栄台	<b>名谷あんしんすこやかセンター</b> 須磨区北落合 1-4-36 白川コーポ 116	797-7988
			797-7473
3	緑が丘、妙法寺、横尾、多井畑 の一部 (北須磨団地入り口、横 尾西交差点の入り口、地獄谷、 東山ノ上)、桜の杜	<b>妙法寺あんしんすこやかセンター</b> 須磨区妙法寺字辻 298	747-2521
			747-2560
4	菅の台、竜が台、友が丘、南落合、 道正台、多井畑の一部 (澁人谷 上)	<b>名谷南あんしんすこやかセンター</b> 須磨区友が丘 5-5-191 すこやか友が丘 2 階	795-8181
			797-8054
5	禅昌寺町、永楽町、神撫町、明神町、板宿、板 宿町、川上町、養老町、宝田町、菊池町、前池 町、飛松町、大手、大手町、平田町 (山陽電鉄 以北)、権現町、堀池町、東町、戸政町、中島 町、若木町、奥山畑町、上細沢町、東須磨東部	<b>板宿あんしんすこやかセンター</b> 須磨区宝田町 3-1-12	731-6700
			731-6715
6	多井畑、多井畑東町、多井畑南 町、高倉台、東須磨の一部、高 尾台、水野町、離宮西町、離宮 前町、月見山町、桜木町、須磨 寺町、高倉町、西須磨の一部	<b>離宮あんしんすこやかセンター</b> 須磨区離宮西町 2-2-3 離宮高齢者介護支援センター 1 階	731-4164
			739-5751
7	平田町 (山陽電鉄以南)、大黒町、 戎町、大田町、寺田町、大池町、 千歳町、常盤町、行平町、青葉町、 鷹取町、古川町、小寺町、外浜 町	<b>たかとりあんしんすこやかセンター</b> 須磨区大田町 7-3-15 須磨在宅福祉センター内	731-8165
			736-2294
8	北町、南町、月見山本町、稲葉町、 松風町、村雨町、磯馴町、衣掛町、 若宮町、行幸町、天神町、須磨本町、 須磨浦通、千守町、関守町、潮見 台町、一ノ谷町、西須磨の一部	<b>西須磨あんしんすこやかセンター</b> 須磨区松風町 4-2-26 特別養護老人ホーム あいハート須磨 1 階	737-0505
			737-1165

発行日：令和 6 年 1 月

発 行：白川あんしんすこやかセンター／名谷あんしんすこやかセンター／妙法寺あんしんすこやかセンター／名谷南あんしんすこやかセンター／  
板宿あんしんすこやかセンター／離宮あんしんすこやかセンター／たかとりあんしんすこやかセンター／西須磨あんしんすこやかセンター  
社会福祉法人 神戸市須磨区社会福祉協議会 ホームページ：https://www.suma-shakyo.or.jp