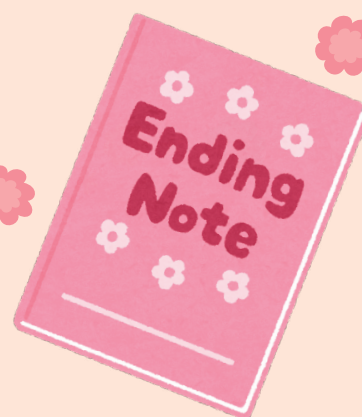


加美郡のみなさんのための

わたしノート

～もしもの時のために～



氏名

1, はじめに

災害や事故、病気の発症などは誰にも予測できません。思いがけない「もしもの時」が訪れた時のために、あなた自身だけでなく家族のためにも準備が必要です。

しっかり考えて気持ちを整理できる元気なうちからはじめましょう。

2, 好きなところから書き始めましょう

はじめのページから完璧に記入しようとするとう大変です。全部うめなくても大丈夫です。気が向いたときに少しずつ書き進めていくのがおすすめです。

3, 何度書き直しても大丈夫です

一度記入しても、時間がたてば気持ちは変わっていくものです。このノートは何度書き換えても構いません。

4, ノートのことを家族に話しておきましょう

エンディングノートの法的効力はありませんが、あなたの思いなど家族や大切な人に伝えることができます。ノートの存在と保管場所は家族や信頼できる人に伝えておきましょう。

5, あなたの意向を知ってもらいましょう

たとえば介護が必要になった時や救急の時等、あなたの医療、介護についての意向が反映されるように、2～3ページは切り取ってわかりやすいところに貼っておくことも一案です。

もくじ	
2ページ	プロフィール
3ページ	医療のこと、介護のこと
4ページ	歩んできた人生
5ページ	好きなもの、大切にしていること
6ページ	家族、友人などの連絡先
7～9ページ	財産のこと、成年後見制度
10ページ	遺言書のこと、葬儀・お墓のこと
11ページ～	わたしのメモ、お気に入りの写真 わたしからのメッセージ

🌻プロフィール

記入日 令和 年 月 日

氏 名	ふりがな		
			性 別
	代筆者		血液型 Rh (型)
生 年 月 日	年	月	出身地
住 所	〒		
本 籍 地			
電 話 番 号			
携帯電話番号			

🌻緊急連絡先

氏名	続柄	電話
住所 〒		FAX
氏名	続柄	電話
住所 〒		FAX

🌻体のこと

病 名		通院先及び 電 話 番 号	電話	主治医名	
病 名		通院先及び 電 話 番 号	電話	主治医名	
病 名		通院先及び 電 話 番 号	電話	主治医名	
かかりつけ薬局名及び電話番号				電話	
アレルギー等	無 有 ()				
既 往 歴					

🌻担当ケアマネージャー（ケアマネージャーが決まっている方は記載しましょう）

氏 名		電話番号	
事業所名		F A X	

たとえば介護が必要になった時や救急の時等、あなたの医療、介護についての意向が反映されるように、2～3ページは切り取ってわかりやすいところに貼っておくことも一案です。

医療のこと（記入日 年 月 日）

①病名と余命の告知

- ☐病名も余命も告知しないでほしい ☐病名だけは教えてほしい
☐病名も余命も告知してほしい ☐その他（ ）

②延命措置について

- ☐最期までできる限りの延命治療をしてほしい
☐延命治療より痛みなどの苦痛を和らげる緩和的医療を重視してほしい
☐意識を取り戻すなど回復の見込みがない場合延命治療はしないでほしい

③判断能力が低下した場合、医療や介護の方針判断を誰に託したいですか

- ☐配偶者 ☐子ども、親族（氏名 ） ☐家族に任せる
☐その他（ ）

④臓器提供や献体について

- 献 体：☐未登録 ☐登録済（登録証の保管場所 ）
臓器提供：☐未登録 ☐登録済（意思表示カードの保管場所 ）
角膜提供：☐未登録 ☐登録済（意思表示カードの保管場所 ）

介護のこと（記入日 年 月 日）

①介護が必要になった時は誰に介護してほしいですか

- ☐配偶者 ☐子ども、親族（氏名 ）
☐ヘルパー等介護保険サービスを利用したい ☐家族の判断に任せる
☐その他（ ）

②どこで介護を受けたいですか

- ☐自宅 ☐子どもや親族の家（氏名 ） ☐病院や施設
☐利用したい病院や施設がある 名称及び所在地 _____
☐特に希望はなし ☐その他（ ）

最期をどこで迎えたいですか（記入日 年 月 日）

- ☐自宅 ☐病院 ☐施設 ☐その他（ ）

歩んできた人生

どのような出来事があって、どのような想いで過ごしてきたか・・・綴ってみましょう

年代	人生のできごと	内容例
出生	で出生 人きょうだいの 番目	
10代		
20代		こどもの頃 熱中した事 最終学歴
30代		仕事の エピソード
40代		結婚 家庭のこと
50代		子育て 旅の思い出
60代		など
今		

🌻好きなもの、大切にしていることなど

好きな食べ物	
趣 味	
得意なこと	
好 き な 花	
好きな動物	
好 き な 色	
大切にしてい るもの、こと	



🌻公的書類について

	番号・記号	保管場所
保 険 証		
年 金 手 帳		
介護保険証		
マイナンバー		



🌻通信販売や定期購入の利用

内容		会社名、連絡先	
内容		会社名、連絡先	



家族・友人などの連絡先



もしもの時、連絡してほしい人には連絡欄にレ点をつけて下さい。

	名 前	続柄	電 話	住 所	連絡
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

財産のこと

①年金について

種 類	年金番号	振り込み先金融機関

②預貯金

金融機関	支 店	口座番号

③クレジットカード

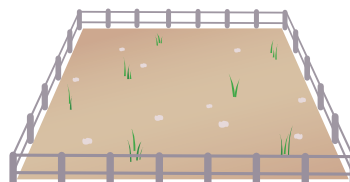
会 社 名	

④保険（生命保険、火災保険、傷害保険など）

保険会社	種 類	連 絡 先

⑤不動産

種 類	住 所	持ち分	備 考
家屋・土地			
家屋・土地			
家屋・土地			



⑥ローン返済等

借入先（銀行、カード会社 知人）	金額、支払い方法など

⑦携帯電話

会 社 名		契約者名	
電話番号		メールアドレス	
解約時連絡先			

⑧ パソコン、プロバイダ

プロバイダ名		契約者名	
ID・契約番号			
解約時連絡先			

⑨あなたが資産管理が難しくなった場合、誰に管理をお願いしたいですか

- ☐配偶者 ☐こども、親族（氏名）
☐後見人を決めている（氏名）続柄
（連絡先）
☐家族に任せる



●財産は大きく分けて2つに分類できます

積極財産 預貯金、年金、加入保険、不動産（土地や建物）、有価証券、宝飾品などがあります。

消極財産 借入金やローンなどがあります。

●相続の対象になる財産

相続の対象になる財産には、不動産、現金、預貯金、などだけではなく、借入金、住宅ローン、損害賠償義務にともなう賠償金などマイナスの財産もあります。

成年後見制度とは

成年後見制度とは、体が不自由になったり、認知症などで身上監護や管理が十分にできなくなった場合に、自分に代わって、家族や専門家が代理サポートしてくれる制度です。

	法定後見制度	任意後見制度
対象となる人	認知症や知的・精神障害などにより判断能力が十分でない方	判断能力がある方
手続方法	申立人（本人、配偶者、四親等以内の親族など）が申し立てを行います。	本人が将来後見を頼みたい人（任意後見人）と公証役場に行き、公正証書を作成します。
後見人	法定後見人は、家庭裁判所が決定しますが、申立人は、候補者の希望をだすことができます。	任意後見人は本人が決めます。本人の判断力が低下し、任意後見監督人が選任されると、任意後見認の仕事が始まります。
援助者の権限の内容	判断能力の程度で「補助」「保佐」「後見」の3つに区別され、それぞれの権限の範囲で支援します。	任意後見人は、任意後見契約時に、本人が公正証書に定めた内容で支援します。
監督	法定後見人は、原則、家庭裁判所の監督を受けます。	任意後見人は、家庭裁判所が選任した任意後見監督人（弁護士や司法書士など）の監督を受けます。
医師の鑑定	「補助」は不要、「保佐」「後見」は必要です。	不 要

※医療機関における入院保証人や同意書への同意などの権限はありません。

成年後見制度についての問い合わせ先

- 加美町地域包括支援センター 電話 0229-63-3600
- 色麻町地域包括支援センター 電話 0229-66-1071



遺言書のこと

遺言書を作成していますか

☐ 作成している

(保管場所 ☐ 自宅 ☐ 公証役場 ☐ その他)

☐ 作成していない

☐ その他

葬儀・お墓のこと

① 葬儀はどこで行いたいですか

☐ 自宅 ☐ 寺・教会・会館など 名称

☐ 特に希望はない

② 葬儀にどのくらいの規模を希望しますか

☐ できるだけ盛大に ☐ 世間の人並み ☐ できるだけ質素 ☐ 家族葬

☐ 家族の判断に任せる

③ 喪主になってほしい人

名前

 続柄 (

)

連絡先

④ お墓の希望

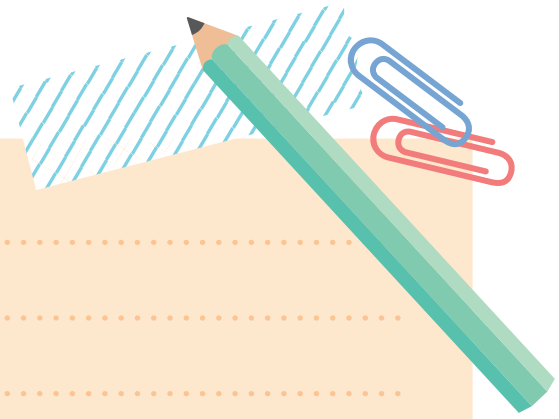
☐ 先祖代々の墓 ☐ 購入済みの墓 ☐ 新たに墓を購入してほしい

☐ 永代供養 希望場所

☐ 樹木葬墓地 希望場所



わたしのメモ



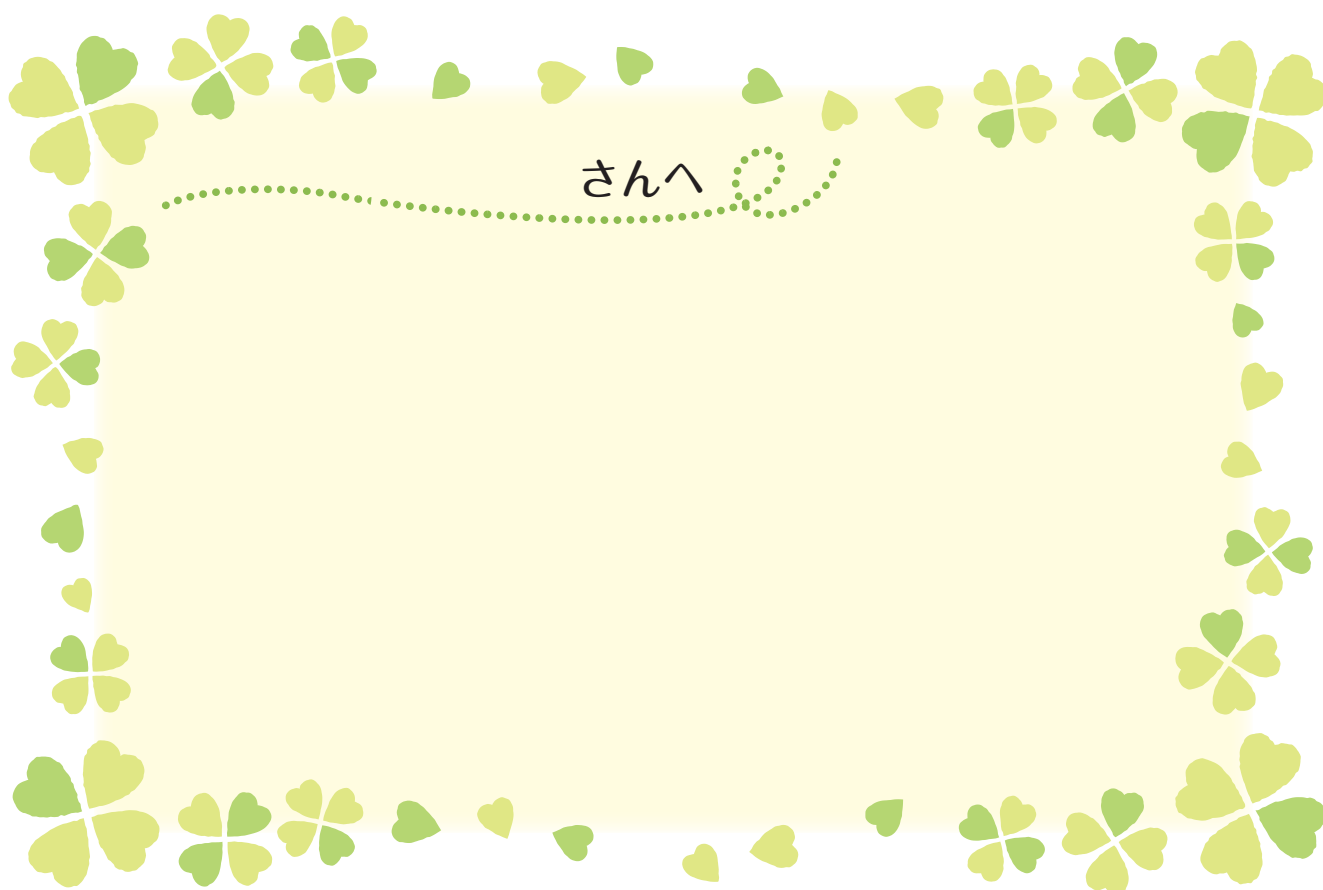
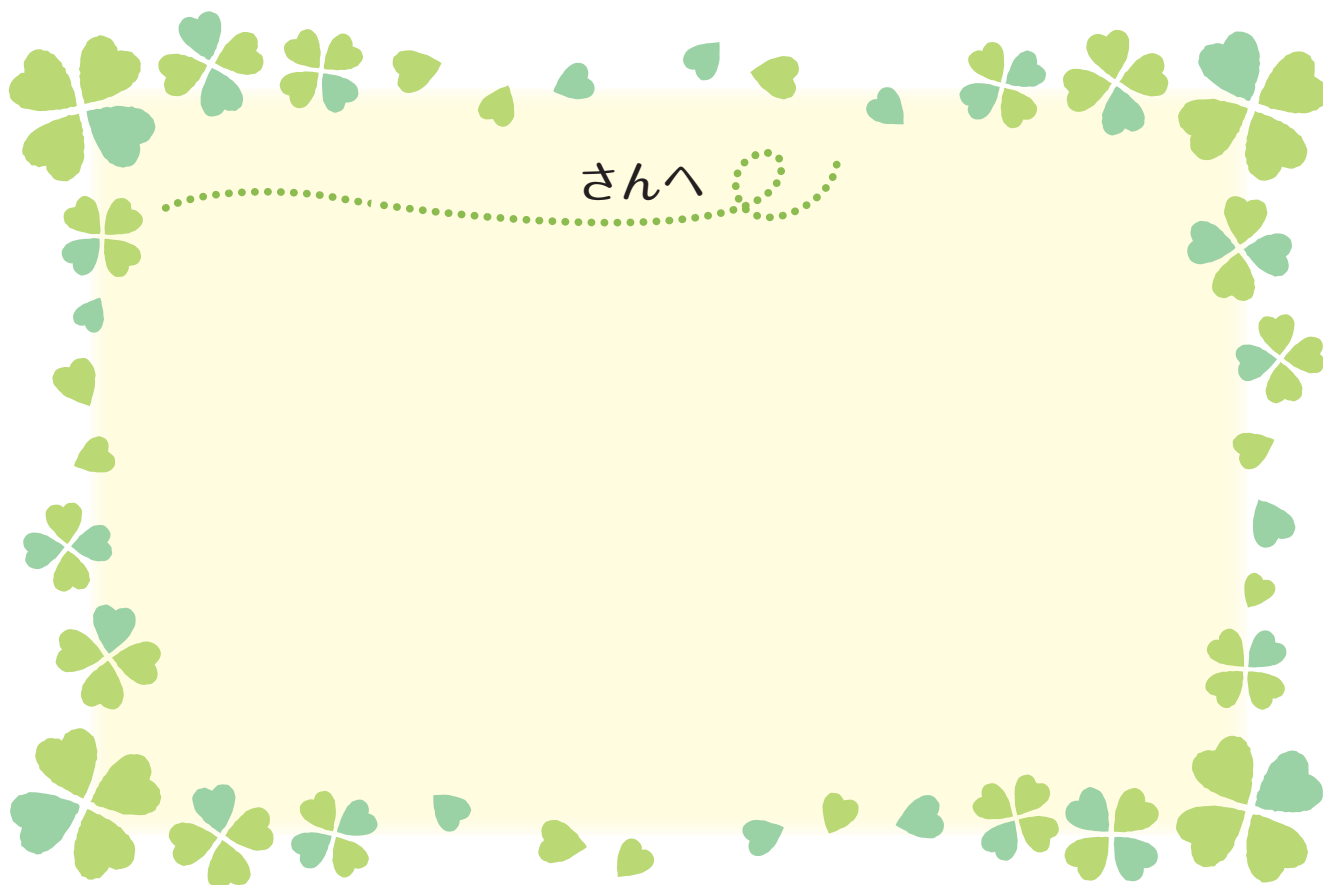
A large orange notepad with a spiral binding on the left side. The notepad has horizontal dotted lines for writing. At the bottom left, there is a yellow circular sticker and a pink rectangular sticker with a button-like design.

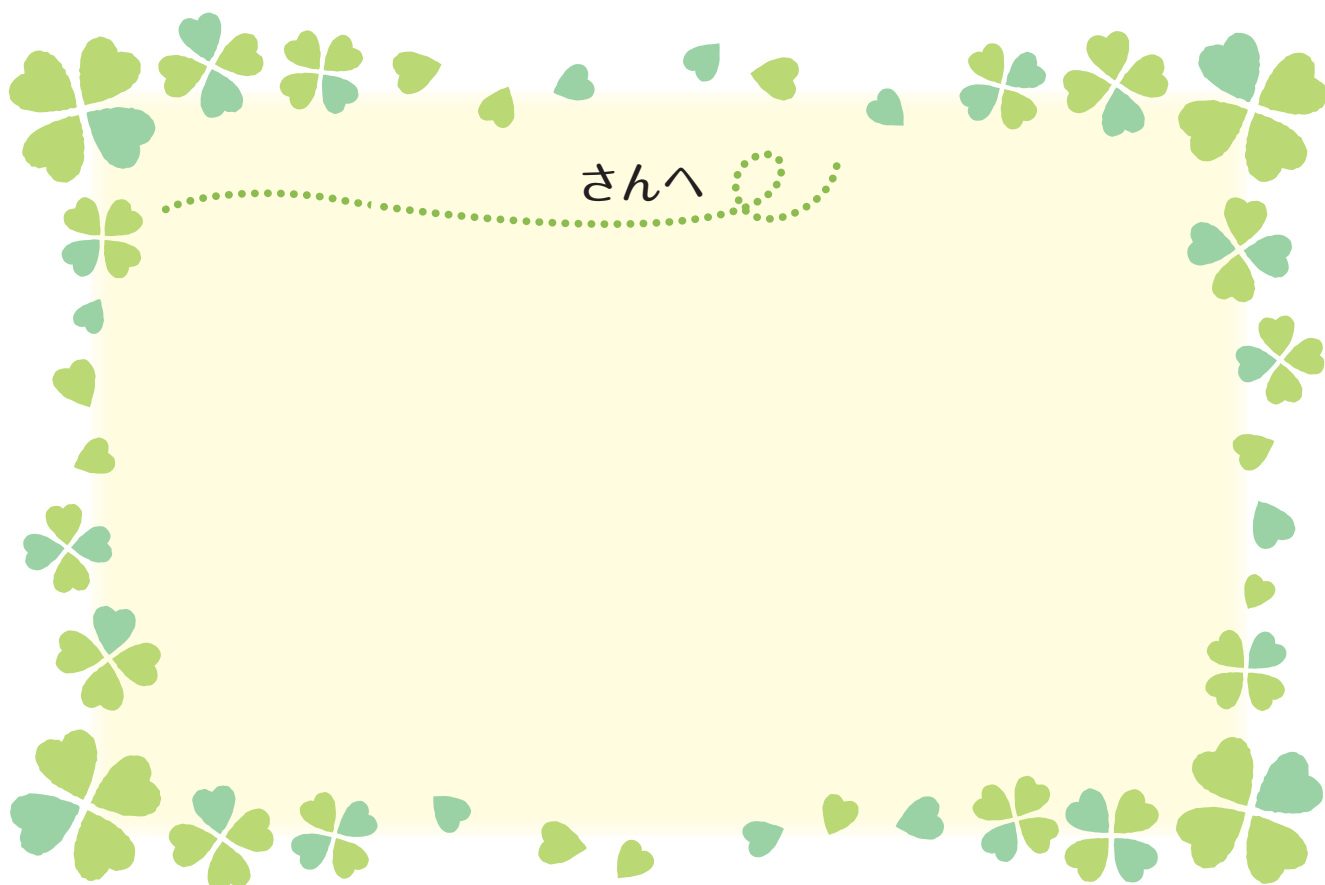
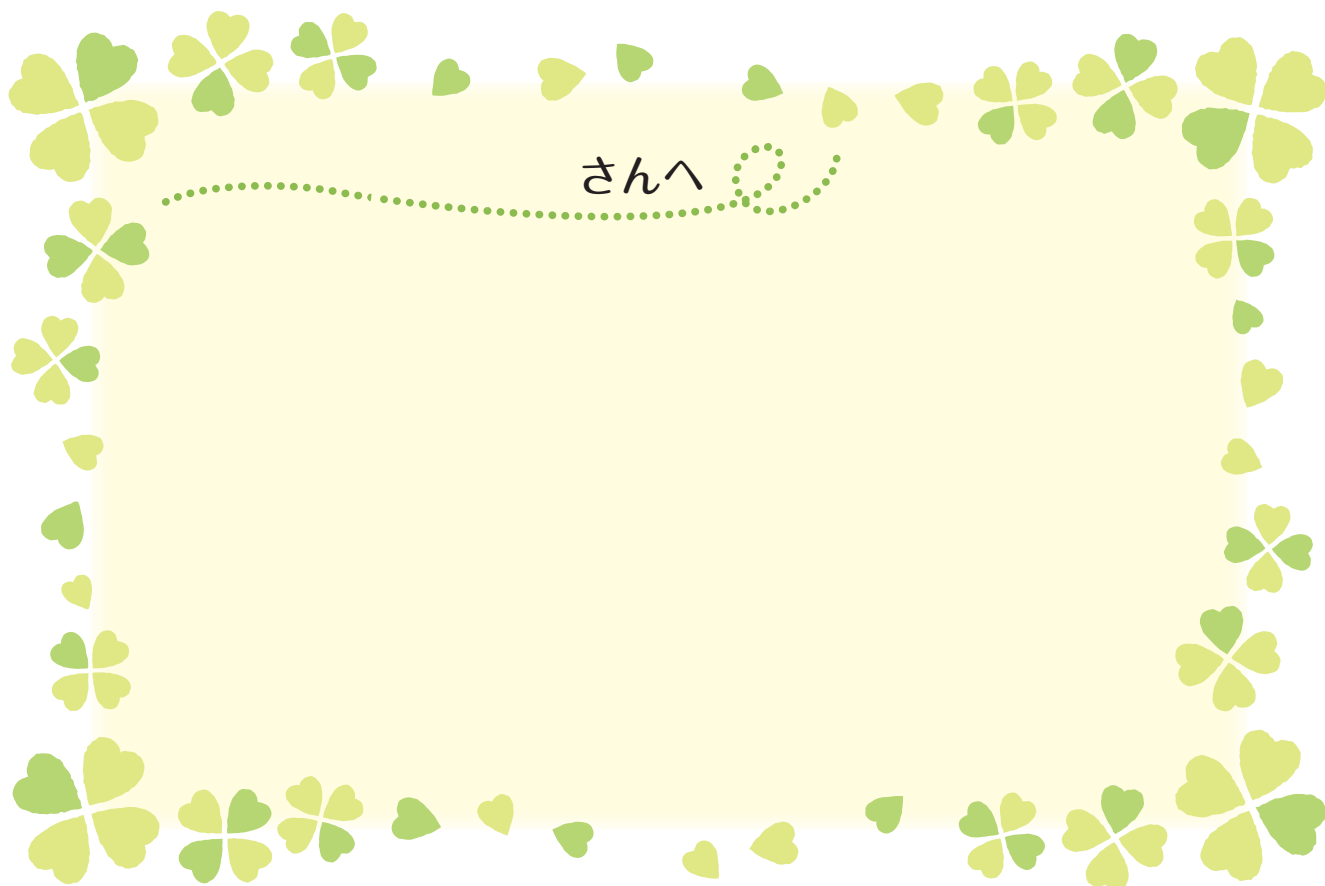
お気に入りの写真

撮影した
日時や場所を
書いておき
ましょう

写真を貼りましょう

わたしからのメッセージ







加美町公認キャラクター
「かみ〜ご」



色麻町マスコットキャラクター
「かっぱの活平君」

あなたの大切な情報が記載されていますので、盗難や紛失に注意し、管理、保管には十分配慮してください。

このノートは、加美郡在宅医療・介護連携推進協議会委員が話し合いを重ねて作成したものです。

発行月 令和2年3月
発行 加美郡在宅医療介護連携推進協議会

事務局 加美町地域包括支援センター
0229-63-3600
色麻町地域包括支援センター
0229-66-1071