

もしもに備える安心ノート

私らしく生きること

あなたが年をとっても、病気になっても、人生の最期まで自分らしい人生を送るには、自分がこれからどう生きたいか、元気なうちから考えておくことが大切です。このノートに書き込みながら、自分らしい生き方・生活について確認してみましょう。

“私らしい人生”とは……。あなたの思いを書いてみましょう。



💡 記入の際のポイント 💡



- 書きやすい項目から記入してください。
(すべての項目を記入する必要はありません)
- 必要に応じて書き直せるように、えんぴつでの記入がおすすめです。
- 時間の経過や健康状態により気持ちが変わることがあります。家族等が集まるときや身体状況・生活状況が変わった時などに内容を見直しましょう。このノートは何度でも書き直すことができます。書き直した日も記入しておきましょう。
例: ~~今は考えられない~~ ➡ できるだけ自宅にいたい
 ~~5月10日~~ ➡ 11月30日
- 関係者や信頼できる方にノートの保管場所を伝えておきましょう。
- このノートに法的効力はありません。事前指示書でもありません。あくまであなたの思いを記入するものです。



プロフィール(自分のこと)

記入日 年 月 日

氏名

生年月日

血液型

年 月 日

住所 〒

本籍 〒

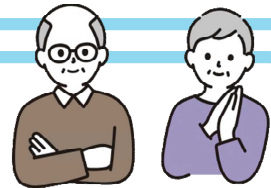
電話番号

携帯電話

家族構成(例:夫とふたり暮らし、長男 ▲▲市在住)

趣味・特技

職歴



日課

好きな食べ物

今まで一番心に残っていること
(好きだったことや、感動したことなど)

好きなことば・大切にしていることば

頼りにしている人

(自分のことを一緒に考えてほしい人)

緊急時に

連絡してほしい人

氏名:

電話番号:

住所:

関係:



氏名:

電話番号:

住所:

関係:

からだのこと

記入日 年 月 日

●かかりつけ医療機関名 ・ 担当の医師名：

① (科)

② (科)

③ (科)

●既往歴・病名(持病)：



●お薬手帳の有無： ☐あり(保管場所：)・☐なし

～お薬手帳はなるべく1冊にまとめ、持ち歩くようにしましょう～

●利用中の福祉サービス【例：訪問介護、デイサービス、通所リハビリ等】

●担当ケアマネージャー

氏 名：

連絡先：

●知っておいてもらいたいこと

【例：持病(高血圧・糖尿病など)、常用している薬、アレルギーの有無
健康について気になること、その他なんでも】

おかねのこと

記入日 年 月 日

おかねに関する情報(不動産や銀行口座など)は、とても大事な個人情報です。もしもに備えて、財産の情報や保管場所について、ご家族などあなたの大切な人と事前に共有しておくことが重要です。

●情報共有している(したい)人

【氏名】

【関係】

【連絡先】

“おかねのこと”について詳細に記載したい方向けに、別冊『わたしの財産について』を作成しております。必要に応じてご活用ください。



もしも・・・のこと

記入日 年 月 日

該当する項目に☑を記入してください ※複数回答可

認知症や介護が必要な状態になったら・・・



●介護をしてもらいたい人：

- ☐配偶者 ☐こども ☐その他親族
☐介護保険サービス ☐介護保険以外のサービス
☐その他（ ）

●介護をしてもらいたい場所：

- ☐自宅 ☐病院や施設 ☐介護をしてくれる人に任せる
☐その他（ ）

●財産管理：

- ☐配偶者やこどもに一任する（続柄： 氏名： ）
☐財産管理をお願いしたい人がいる
（氏名： 連絡先： ）
☐「財産管理等の委任契約」を結んでいる
☐成年後見制度を利用したい
☐任意後見人を定めている

日頃から家族などと話し合っておくことが大切です。

●医療の希望（食事・栄養補給の方法や急変時の対応について）：

※希望するものに☑してください。

- ☐経鼻胃管（経管栄養） ☐胃ろう（経管栄養） ☐心臓マッサージ
☐人工呼吸器 ☐延命治療はせず自然のままを希望する
☐医師や家族の判断に任せる ☐その他（ ）

●病名と余命の告知： ☐受けたい ☐受けたくない

☐家族の判断に任せる

●葬儀の希望： ☐一般的な葬儀 ☐家族葬 ☐希望しない（直葬）

☐その他（ ）

●葬儀会社との契約の有無： ☐あり ➡ 葬儀会社名：

☐なし（ ）

●お墓について： ☐あり ➡（場所など： ）

☐なし ➡（希望など： ）

～私からのメッセージ～（自分や、大切な人、友人へ伝えたいこと）