

高萩市 伝言ノート

～わたしからあなたへ～

わたし

氏名

あなた

氏名

書き始めた時期

年

月

日

高萩市 × 高萩市在宅医療・介護連携推進事業 × 株式会社 サイネックス



高萩市マスコットキャラクター
はぎまる



8020・6424

「食」はライフステージの原点です。
健康寿命の延伸・生活の質の向上を
めざすためには、かかりつけ歯科医をもち

歯・口腔の健康を保ちましょう。

高萩市歯科医師会

安良川

鈴木 歯科医院 **22-4515**

菱川 歯科医院 **24-3718**

大和町

横山 歯科医院 **23-7311**

若松 歯科医院 **22-2417**

本町

いまがわ 歯科医院 **22-1971**

杉田 歯科医院 **24-3911**

茂又 歯科医院 **22-3322**

有明町

菊池 歯科医院 **23-6811**

春日町

高萩 歯科クリニック **24-0077**

滝川 歯科医院 **20-5777**

東本町

立花 歯科医院 **23-0381**

ひがし 歯科医院 **24-1182**

下手綱

かんべ 歯科医院 **24-4322**

上手綱

県北医療センター

高萩 協同病院 **23-1122**

歯科 口腔外科



伝言ノートとは？



高萩市マスコット
キャラクター
はぎまる

- 自分のこれまでの人生を振り返ること
- これからの人生の指針を明確にしておくこと
- 自分にもしものことがあった時に対応すべきこと
- 自分にとって大切な人たちに伝えておきたいこと

これらの項目について、自筆で書き記しておくことにより、普段は漠然としている自分の気持ちが整理されると思います。記入内容について、ご家族や友人に相談してみるのも、新しい発見ができて良いかもしれません。

このノートが、あなたのこれからの人生を充実して過ごす一助となれば幸いです。

「伝言ノート」の書き方について

- ① 堅苦しく考えず、書きやすい項目から気楽に記入してください。
- ② よく分からない項目は、誰かと話し合ってみてください。
- ③ 記入した後に改めて読み返してみて、修正してもいいでしょう。
- ④ このノートは法的な効力を有しません。
- ⑤ このノートの存在と保管場所について、誰かに伝えておきましょう。
- ⑥ このノートの取り扱いに注意して、第三者が勝手に読むことができないように管理しましょう。

更新履歴

年 月 日 /

年 月 日 /

年 月 日

広 告



JA茨城県厚生連
県北医療センター高萩協同病院

〒318-0004
高萩市上手綱上ヶ穂町1006-9
TEL 0293-23-1122 FAX0293-24-1063
www.takahagi-kyodo-hp.jp



診療科目

内科、循環器科、外科、乳腺外科、
脳神経外科、整形外科、産婦人科、
歯科口腔外科、皮膚科、耳鼻咽喉科、
健康診断・人間ドック



もくじ



自分ノート(わたしについて)

4

- 基本情報 4
- 緊急連絡先 5
- 保険証・免許証等 5
- 自分の体について 6
- これまでのわたし 9
- 今のわたし 12
- これからのわたし 13



自身の「もしものとき」に備えて

14

- 病気になったら 14
- 介護が必要になったら 15
- 判断力が落ちたら 16
- 成年後見制度について 16
- もしものときの連絡先リスト 17
- 葬儀のこと 18



廣 告



ご利用ください～JAの介護サービス～

スタッフ一同まごころのこもったサービスを提供致します

高萩デイサービスセンター

だいすき

通所介護事業



訪問介護支援センター(ホームヘルパー)

居宅介護支援センター(ケアマネージャー)

JA常陸高萩介護支援センター

〒318-0033

TEL.0293-24-5015

高萩市本町1-100-2 FAX.0293-24-2260



- お墓のこと 20
- ペット 21
- 大切なもの・渡したいもの 22
- 処分・整理したいもの 23
- お願いしたいこと・託したいこと 24

財産について 25

- 不動産、預貯金、生命保険、公的年金など 25

地域の身近な相談窓口 26

- 相談・手続き先 26

大切なあなたへ 28

- 家族・親族・友人・お世話になった方へのメッセージ 28

UD FONT 見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

— 廣 告 —

墓石のことなら
お気軽にご相談ください!

想いをかたちに・・・



舟生石材

高萩市上手綱 1 1 3

☎0293-22-3949



— 廣 告 —

ご葬儀 年忌法要 入仏式 建碑式 永代墓 納骨堂 ペット供養 お仏壇のご相談

「仏事に対するご相談なんでもお気軽に」

真宗大谷派 聖徳寺

お気軽にお問い合わせ下さい。

〒318-0013
高萩市高浜町2-78

TEL 0293-22-3845
FAX 0293-22-3840

ホームページ
<http://www.syoutoku.or.jp>



自分ノート(わたしについて)

あなた自身のことを周囲の人たちに理解してもらいましょう。よりよいサポートを築いてもらえるよう、事前に基本状態や体のこと、自分史などを書き留めてください。

基本情報

ふりがな
名前:

生年月日: 年 月 日生

住 所:〒

本 籍:〒

電話番号 自宅:

携帯電話:

メールアドレス:

パソコンパスワード:

インターネットバンキング:

利用サイトのパスワード:

廣 告

武藤鍼灸接骨院

はり・灸・指圧・マッサージ

健康保険取扱い
(医師の同意が必要)

お急ぎの方はお問い合わせ下さい

TEL&FAX (0293) 22-4050

施術時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

午前8:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

午後2:00~ 7:00 ○ ○ ○ ○ ○ 休 休 休

高萩市大和町4-18

TEL (0293)23-7181

緊急連絡先

自分ノート(わたしについて)

①	名 前:	続柄:
	<hr/>	
	連絡先:	
	<hr/>	
②	名 前:	続柄:
	<hr/>	
	連絡先:	
	<hr/>	
③	名 前:	続柄:
	<hr/>	
	連絡先:	
	<hr/>	

保険証・免許証等

名 称	記号・番号	備 考
健康保険証		
介護保険証		
後期高齢者医療保険証		
運転免許証		
パスポート		
その他()		

自分の体について

◆ かかりつけの病院と薬

病院名・科:

電話番号:

医師名:

病名:

いつも飲む薬:

病院名・科:

電話番号:

医師名:

病名:

いつも飲む薬:

病院名・科:

電話番号:

医師名:

病名:

いつも飲む薬:

◆ アレルギーなど

- 薬 (種類: _____)
- 食品(種類: _____)
- その他(_____)

◆ 過去にかかったことのある大きな病気・けが

病名・症状:

治療期間:

病 院 名:

病名・症状:

治療期間:

病 院 名:

病名・症状:

治療期間:

病 院 名:

◆ 血液型

(A・B・AB・O)型 RH(+・-)

— 廣 告 —



松岡クリニック

内科・外科・脳神経外科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~11:40	●	●	●	●	●	●	/
14:00~17:40	●	●	/	/	●	/	/

高萩市下手綱6 5 3

☎0293-22-1000

◆ お薬手帳の有無

有・無 保管場所:

◆ その他手帳等の有無

障がい者手帳 有・無 保管場所:

種類: 身障 療育 精神

その他(難病等):

◆ 身分証明書や貴重品等の有無

名称: 保管場所:

名称: 保管場所:

名称: 保管場所:

名称: 保管場所:

◆ メモ(自由に記載ください、書き足りなかったことを書きましょう)

— 廣 告 —

クスリと化粧品販売・処方せん調剤

小豆畑薬局

開局時間

午前9:00～午後7:00

休日 日曜日・祝日

高萩市大和町4-14

☎0293-22-3179 FAX0293-24-4586

これまでのわたし → 今のわたし → これからのわたし

◆ 誕生(例、名前の由来など)

◆ 幼少期

◆ 中学・高校・大学等

◆ 仕事を始めて(就職など)



◆ 結婚

◆ 子育て期

◆ 退職後(第2の人生のスタート)

◆ その他

◆ 職歴

◆ これまで住んだ家・場所

◆ 大切な思い出

これまでのわたし

今のわたし

これからのわたし

自分ノート(わたしについて)

◆ 趣味・特技

◆ 好きな食べ物(ご褒美に食べるものなど)

◆ 好きな花、音楽、本など(思い出のものなど)

◆ 好きな時間(いきいきできる時間やほっとする時間など)

◆ 大事な物(自分だけの宝物など)

◆ お気に入りの場所(思い出の場所、好きな場所など)

これまでのわたし



今のわたし



これからのわたし

◎これからやりたいこと(チャレンジしたいこと)

◆そのために必要なことは

◎ 年後 (わたし 歳)

◆そのために必要なことは

◎ 年後 (わたし 歳)

◆そのために必要なことは

自身の「もしものとき」に備えて

「もしものとき」に備えて治療や介護の方針、後々どうしたいかなどの思いを書き留めておいてください。

病気になったら

◆ 告知について

- 病名や余命を告知してほしい 病名のみ告知してほしい
 家族等に任せる その他()

◆ 延命治療について

- 可能な限り延命治療を受けたい 延命治療を希望しない
 苦痛を少なくすることをしてほしい その他()

◆ 希望する延命治療

- 点滴による水分補給 中心静脈栄養 経管栄養(胃ろう含む)
 昇圧剤の投与 人工呼吸器 蘇生術(心臓マッサージなど)
 その他(具体的に)()

◆ 終末医療について

- 自宅で過ごしたい 病院で看護を受けたい
 病院以外の施設等で過ごしたい その他()

広 告



医療法人
博順会

介護老人保健施設

博純苑

整形外科・内科

高萩クリニック

秋山バス停より徒歩2分

高萩市秋山625

☎0293-23-2900

◆ 臓器の提供等について

- 臓器提供意思表示カードで、提供を意思表示している
 臓器提供等は希望しない その他()

介護が必要になったら

◆ 介護をお願いしたい人

- 配偶者 子ども その他()

名 前: _____ 名 前: _____

◆ 介護してほしい場所

- なるべく自宅を希望する
 病院や施設

名 前: _____

- お任せする

◆ 介護の費用について

- わたしの年金や預金でまかなってほしい
 用意している(保管場所:)
 その他()

廣 告

社会福祉法人松原福祉会

可能な限り在宅に近い環境で、プライバシーを尊重し自立した生活をしていただくための生活機能を重視した外部介護利用型の軽費老人ホームです。(個室50名)



食事 入浴 生活相談・助言サービス
レクリエーション 通所サービス

詳しくはお気軽にお問い合わせください。



ケアハウスたかはぎ

TEL:0293-20-1500 FAX:0293-20-1503 高萩市安良川 269-70

デイサービスセンターあすなる

TEL:0293-20-1512 FAX:0293-20-1513

https://peraiichi.com/landing_pages/view/caretakahagi

判断力が落ちたら

◆ 財産管理などをお願いしたい人

配偶者

名 前:

子ども

名 前:

その他

名 前:

成年後見制度について

認知症等で、判断能力が十分でない方を保護・支援するための制度です。成年後見制度は「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

■ 法定後見制度

家庭裁判所が選任した成年後見人が、本人の利益を考えながら、本人の代理として契約などの法律行為をしたり、本人が行った不利益な法律行為を後から取消したりすることができます。

■ 任意後見制度

本人が十分な判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分になった場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人(任意後見人)に、自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約(任意後見契約)を公証人の作成する公正証書で結んでおくというものです。

※法務省ホームページ「成年後見制度～成年後見登録制度」より抜粋しています。

■ 日常生活自立支援事業について

認知症高齢者、知的障害者、精神障害者など判断能力が不十分で、かつ親族等の援助が得られない方に対して、福祉サービスの利用手続きの援助や日常生活の金銭管理援助及び書類等の預かりサービスなどを行い、自立した地域生活が送れるよう在宅での日常生活を支援します。

もしものときの連絡先リスト

名前と(関係)	住所と電話番号	備考
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	

自身の「もしものとき」に備えて

広 告

地域の元気な高齢者が、お役に立ちます!
剪定、草刈り、ふすま張替え
 なんでもお気軽にご相談ください!

公益社団法人
高萩市シルバー人材センター

一緒に働いてみませんか?
 高萩市春日町3-10
☎ 0293-23-7911



～みんなで支え合う
 豊かな福祉のまちづくり～

 社会福祉法人
高萩市社会福祉協議会

高萩市春日町3-10
☎ 0293-23-8341
 URL <http://www.takahagi-shakyo.jp>



葬儀のこと

◆ 葬儀の場所

- お任せする
- 希望がある(名称等: _____)
- その他(_____)

◆ 葬儀の規模

- お任せする
- 家族・近親者のみ
- 参列してくれる方全て

◆ 遺影

- お任せする
- 用意している(保管場所: _____)

◆ 葬儀の費用

- わたしの預金等でまかなってほしい
- 用意している(保管場所等: _____)
- その他(_____)

自身の「もしものとき」に備えて

広 告

大切な方のご葬儀
まごころ込めてお手伝いいたします。

24時間365日受付 (全ホール安置室完備)
病院からのお迎えも 心を込めてお手伝い致します



セレモニーホール萩

常陸農業協同組合

高萩市上手綱1355-5 TEL **0293-24-3110**



あんしんの会「オリオン」
会員募集中(どなたでも入会可)

◎日立鞍掛山葬祭場 TEL0294-43-4110
◎総合斎場白浜会館 TEL0293-46-0260

◆ 葬儀について

葬儀業者との生前契約・予約

- 契約している 予約している していない

葬儀業者

- 生前予約で頼んでいる

(業者名: _____ 連絡先: _____)

葬儀を行う宗教 宗派

- 下記の宗教・宗派を希望する

(名称: _____ 連絡先: _____)

- 無宗教葬にしてほしい

- 家族・親族の判断に任せる

副葬品(お棺の中に入れてほしいもの)

- ある(_____) 無い

死装束

- 身に着けたいもの

(内容: _____ 保管場所: _____)

- 無い

◆ 遺言書について

- 有り(保管場所: _____)

- 無し

廣 告



- 本社・セレモニーホール
〒318-0014 高萩市東本町3-1-6
- 家族葬専用施設 家族物語
〒317-0064 日立市神峰町1-1-13

私たちは、真心を込めて
人生最後のお見送りを
お手伝いさせていただきます。

誠意と真心の
やまとセレモニー
YAMATO CEREMONY

受付は24時間365日・事前のご相談も随時承ります

☎ 0120-27-3924

お墓のこと

◆ お墓の場所

希望なし

希望がある

(名称・場所等:)

すでにある

(名称・場所等:)

◆ 埋葬

お任せする

希望がある

(場所等:)

◆ お墓の費用

わたしの預金等でまかなってほしい

用意している

(保管場所等:)

その他()

自身の「もしものとき」に備えて

広告

勝 | 緑川石材工業

各種石材加工販売

墓石工事一式請負

墓石に関することは
何でもご相談下さい。

高萩市下手網710-12 ☎ 0293-23-0056



高萩市 緑川石材工業

検索

ペット

種 類 犬・猫・その他	気をつけてほしいこと 注意すること	もしものとき
		<input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる <input type="checkbox"/> 特定の人に託したい ()
		<input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる <input type="checkbox"/> 特定の人に託したい ()
		<input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる <input type="checkbox"/> 特定の人に託したい ()

自身の「もしものとき」に備えて



大切なもの・渡したいもの

何を：

保管場所：

誰に：名前

関係

連絡先：

何を：

保管場所：

誰に：名前

関係

連絡先：

何を：

保管場所：

誰に：名前

関係

連絡先：

何を：

保管場所：

誰に：名前

関係

連絡先：

自身の「もしものとき」に備えて

処分・整理したいもの

何を	保管場所	備考

自身の「もしものとき」に備えて

※不用品を処分する場合は、高萩市の分別方法に従って処分しましょう。
 ※元気なうちに不用品処分に取りかかり、日頃から整理整頓に心がけましょう。

広 告

**私たちは故人の生きてきた「証」を整理する
遺品整理のプロ集団です。**

遺品整理・特殊清掃はエビデンスにお任せください!

エビデンス

福島県いわき市小名浜相子島字石田43-1

お見積り・ご相談はお気軽にお問い合わせください。 ☎ **0120-88-6197**

年中無休 月～土 8:00～18:00

いわき エビデンス

検索

特殊清掃・遺品整理
エビデンスは、
おかげさまで

三冠達成!!

知人におすすめしたい
遺品整理サービス No.1

No.1

ゴミ屋敷・空き家整理
もできる専門会社 No.1

No.1

孤独死現場
問題解決力 No.1

No.1

日本マクドナルドグループ・総務部、調査対象2020年10月現在、ブランドのイメージ調査

お願いしたいこと・託したいこと

自身の「もしものとき」に備えて

誰に	何を	備考

財産について

家族でも、個人がどのような資産を持っているかは分からない事が多いです。一覧にしてまとめておきましょう。

不動産、預貯金、生命保険、公的年金など

名 称	内 容	保管場所	備 考

人が亡くなると預金口座は凍結されますが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。(令和元年7月1日～)

地域の身近な相談窓口

相談・手続き先

手続き、健康、法律など様々な分野で支援を行っている窓口をまとめています。
お気軽にご相談ください。

■市役所 〒318-8511 高萩市本町1-100-1

■総合福祉センター 高萩市春日町3-10

主な内容	担当課	電話番号
高齢者に関する相談 ● 介護保険申請・介護保険料 ● 高齢者のサービスや困りごと ● 成年後見制度	高齢福祉課(総合福祉センター内)	22-0080
障がい者に関する相談 ● 各種手帳 ● 障がい者のサービスや困りごと ● 手当て・助成 ● 成年後見制度	社会福祉課	23-7030
粗大ごみの処分 お墓のこと ペットのこと	環境衛生課	23-7031
くらしの困りごと相談(行政相談) くらしの困りごと相談(法律相談)	企画広報課	23-2118
国民健康保険・後期高齢者医療制度 ● 保険税(料) ● 各種給付制度	保険医療課	23-2117
消費生活に関する相談	観光商工課 ● 消費生活センター	23-2114
年金相談	市民課	23-2116
こころの相談(精神保健相談)	健康づくり課 (総合福祉センター内)	24-2121

■市役所以外

主な内容	担当	電話番号
各地域の高齢者相談窓口	高萩市在宅介護支援センター 「ひたちの森高萩」 (東本町・高浜町・有明町・肥前町・高戸・安良川)	20-5530
	「JA常陸」 (本町・大和町・春日町・石滝・島名・高萩)	24-2232
	「聖孝園高萩東口」 (上手綱・下手綱・秋山・赤浜・望海・若栗・上君田・下君田・中戸川・大能・横川・福平)	44-3110
年金相談(厚生年金の給付など)	日立年金事務所(お客様相談室)	0294-24-2193
日常生活自立支援事業 ●利用者のための手続きの手伝い ●通帳や書類の管理 ●お金の支払い 生活福祉資金(貸付) 心配ごと相談	高萩市社会福祉協議会	23-8341
自筆証書遺言書の保管に関する相談	水戸地方法務局日立支局	0294-21-2253
公正証書遺言書の作成に関する相談	日立公証役場	0294-21-5791

地域の身近な相談窓口

— 広 告 —

整形外科・内科・リハビリテーション科・小児科

医療法人宗作会 **滝川 医院**

往診、送迎サービスあります。
ご相談ください。

高萩市春日町2-6 4
tel.0293-23-3100

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:30~18:30	●	●	●	●	●	/

大切なあなたへ

大切な人たちへ感謝の気持ちや伝えたいメッセージをまとめておきましょう。

家族・親族・友人・お世話になった方へのメッセージ

さんへ

さんへ

さんへ

わたしのこのノートは_____に託します。

※コピーしてからご使用ください

キリトリセン

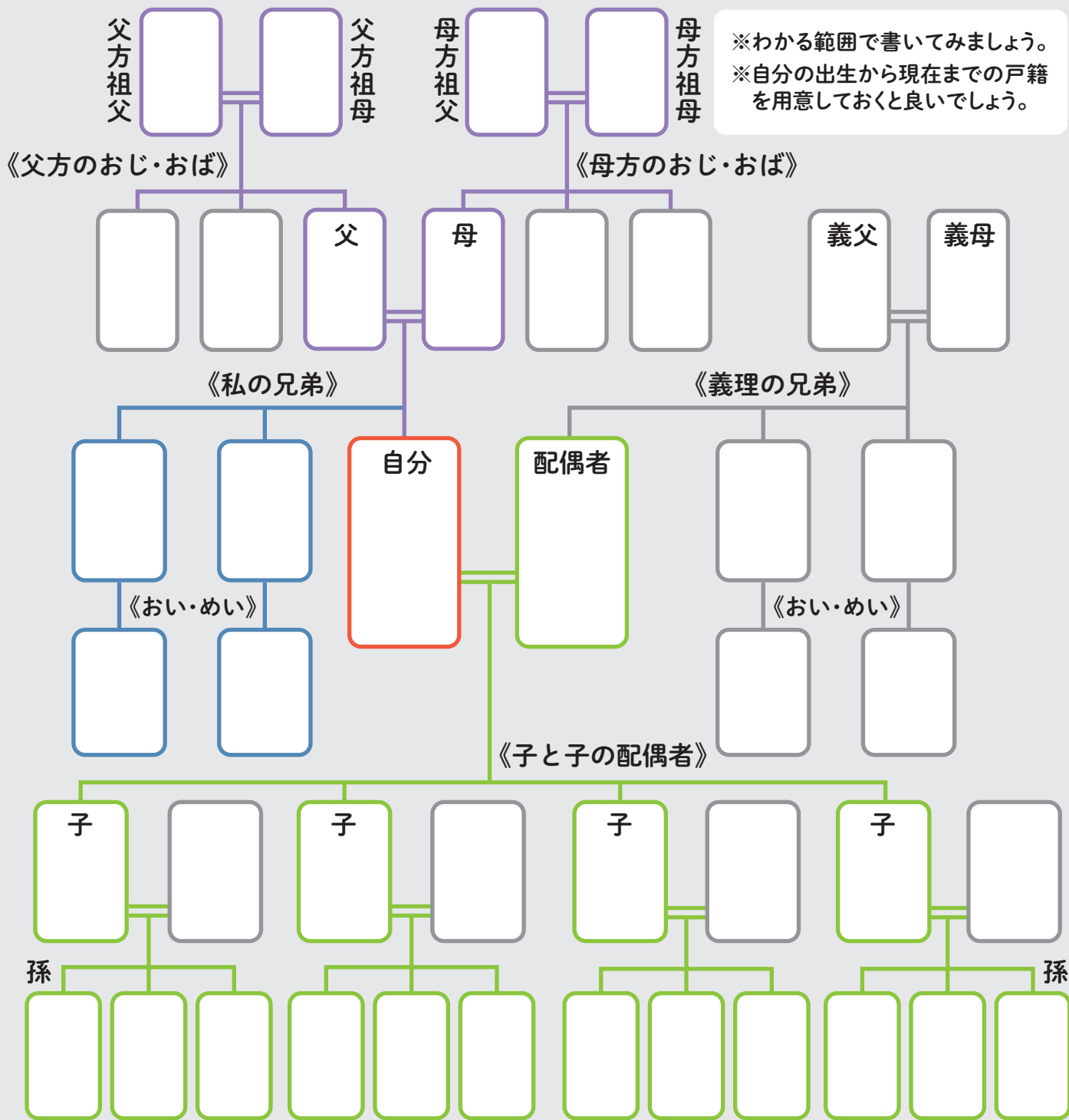
へ

私の伝言ノートは、_____に保管してあります。

私に何かあった時には、そのノートに書いてある通りにして欲しいです。

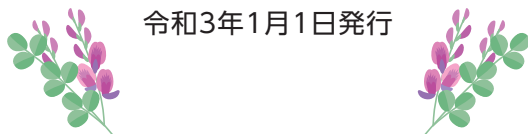
名前_____

わたしの家族(家系図)



高萩市 伝言ノート

令和3年1月1日発行



無断で複写、転載することをご遠慮ください。




見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

発行

高萩市
高萩市在宅医療・介護連携推進事業
〒318-8511 茨城県高萩市本町1-100-1
TEL.0293-23-1111(代)
株式会社サイネックス
〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3
TEL.03-5275-5022

広告販売

株式会社サイネックス 水戸支店
〒310-0803 茨城県水戸市城南2丁目9番12号
TEL.029-224-3070



高萩市
伝言ノート

～わたしからあなたへ～