

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

伝言ノートとは

- 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、書き記しておくことにより、普段は漫然としている気持ち整理がされると思います。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になれば幸いです。

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みてください。
- ②よくわからない項目は、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、修正してもよいでしょう。
- 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

もくじ

自分ノート（わたしについて）

3

基本情報	3
緊急連絡先	4
保険証・免許証など	4
自分の体について	5
財産について	7
これまでのわたし	8
今のわたし	10
これからのわたし	10

「もしものとき」に備えて

11

病気になったら	11
介護が必要になったら	12
判断力が落ちたら	12
葬儀のこと	13
お墓のこと	14
処分・整理したいもの	14
ペットのこと	15
お願いしたいこと・話したいこと	15

地域の身近な相談窓口

16

相談・手続き先	16
---------	----

大切なあなたへ

18

家族・親族・友人・お世話になった方へ	18
--------------------	----

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。
より良いサポートを築いてもらえるよう、事前に基本情報や体のこと、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
住 所	〒 高萩市	
電話番号	自宅	携帯
メールアドレス		
パソコン パスワード・ID		
インターネットバンキング パスワード・ID		
利用サイトの パスワード・ID		

緊急連絡先

①名 前		続 柄	
電 話			
②名 前		続 柄	
電 話			
③名 前		続 柄	
電 話			

保険証・免許証など

免許証等	記号・番号	備考
介護保険証		
運転免許証		
パスポート		

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（）

■血液型

（A・B・AB・O）型 R H（+・-）

■過去にかかったことのある大きな病気・けが

病名・けが：

治療期間：

病院名：

病名・けが：

治療期間：

病院名：

病名・けが：

治療期間：

病院名：

■お薬手帳の有無

☐有（保管場所：

）☐無

■身分証明書や貴重品など

名称：

保管場所：

名称：

保管場所：

財産について

家族でも、個人がどのような資産をも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、令和元年7月1日から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るようになりました。

これまでのわたし

■誕生から幼少期

■中学・高校・大学など

■仕事をはじめて（就職など）

■結婚

■子育て期

今のわたし

・趣味・特技

・好きな食べ物
(ご褒美に食べるもの)

・好きな花・音楽・本
(思い出のもの)

・好きな時間
(いきいきできる時間やほっとする時間
など)

・大事なもの
(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)

これからのわたし

・これからやりたいこと (挑戦したいこと)

・そのために必要なことは

・これからやりたいこと (挑戦したいこと)

・そのために必要なことは

「もしものとき」に備えて

「もしものとき」に備えて、医療や介護の方針、など自分の望みや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・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

- ☐ できるかぎり延命治療をしたい ☐ 延命治療は望まない
- ☐ 苦痛は取り除いてほしい ☐ 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（胃ろうなど）
- ☐ 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（ ）

■終末期医療について

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

■臓器の提供などについて

- ☐ 臓器提供意思表示カードで、提供について意思表示している
- ☐ 臓器提供などは希望しない ☐ 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

■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（希望する病院施名： ）
- ☐（家族などに）任せる

■介護の費用について

- ☐わたしの年金や預金の範囲でお願いしたい
- ☐上記の他にある貯金を使ってほしい（保管場所： ）
- ☐その他（ ）

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 ☐子ども ☐その他（ ）
- ☐名前

葬儀のこと

☐ お任せする

☐ 希望がある()

☐ その他()

- ☐ お任せする
- ☐ 家族・近親者のみ
- ☐ 参列してくれる方全て

☐ お任せする

☐ 用意している

(保管場所:)

☐ 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:)

☐ その他()

☐ 有(保管場所: _____) ☐ 無

お墓のこと

■お墓の場所

- ☐ 希望なし ☐ 希望がある（名称・場所： ）
☐ すでにある（名称・場所など： ）

■ 埋葬

- ☐お任せする ☐希望がある（場所： ）

■お墓の費用

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

処分・整理したいもの

何を	保管場所	備考

※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っかかり、日頃から整理整頓に心がけましょう。

ペットのこと

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 ()

お願いしたいこと・託したいこと

誰に	何を	備考

地域の身近な相談窓口

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。

相談・手続き先

■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
障害者に関する相談 ○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	環境市民協働課	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)	秘書広報課	23-7321
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 年金相談	市民課	23-2116
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
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) 「JA」 (本町・大和町・春日町・石滝・島名・高萩) 「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)	20-5530 24-2232 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

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

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。

----- 切り取り線 -----

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_____



高萩市

伝言ノート

～わたしからあなたへ～

令和7年12月発行