

# 高萩市

# 伝言ノート

～わたししからあなたへ～

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、新しい発見ができるかもしれません。

このノートが、あなたのこれから的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、自己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 RH (+・-)

## ■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ぬことが多いです。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

## ■退職後（第2の人生スタート）

---

---

---

## ■職歴

---

---

---

## ■これまで住んだ家・場所

---

---

---

## ■大切な思い出

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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

### ■財産管理などを願いしたい人

配偶者    子ども    その他（ ）

名前 \_\_\_\_\_

# 葬儀のこと

## ■葬儀の場所

- お任せする
- 希望がある( )
- 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: )
- その他( )

## ■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: )
- 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)

- 有( ) 無

### ●死装束

- 身に着けたいもの(内容: ) 保管場所: )
- 無

## ■遺言書について

- 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りかかり、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  
■総合福祉センター

高萩市本町1-100-1  
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 ○消費生活センター	観光商工課	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～