

個人情報の為、慎重に判断して、記入・保管してください。

自分ノート

名前

記入日

年 月 日

わたしになにかあったら

このノートは（ ）さんに

渡してください。

連絡先： — —

尾道市



「自分ノート」について

～ はじめに ～

高齢社会を迎え、一人暮らし高齢者や高齢者夫婦の世帯が増加しています。元気な頃から、亡くなるまでの自分が望む生活について、予め決めておくことが必要な時代になってきています。

「自分ノート」は、これまでの自分の人生を振り返り、自分と向き合い、これからの人生について考えることで、自分の未来をより自分らしく豊かに生きていくことができるようにと願い、尾道市内の地域包括支援センターが関係機関から意見を伺いながら作成しました。

～ 「自分ノート」の使い方 ～

- はじめから、すべての項目を記入する必要はありません。書けそうなところからスタートし、気が向いた時に、少しずつ書き足してください。
- このノートに法的効力はありません。自分の体調やご家族の状況などにより、書いた事すべてが叶うとは限りません。自分自身の考えも、その時々で変わることもあります。今の気持ちを大切に、気持ちが変わった時には、随時、訂正してください。いつでも書き直せるように、鉛筆で記入してもよいです。
- これを機に、書いた内容について、家族と話し合うきっかけとして、自分の希望に近い「いきかた」を、家族や身近な人と共有しましょう。

目 次

1. わたしについて	2
2. 家族や友人のこと	3
3. 健康のこと	4
4. 医療や介護のこと	5
5. 遺言・相続・葬儀のこと	6
6. お金のこと	7
7. インターネットなど	8
8. 家族関係図	9



自分ノート 令和元年 10 月

企画・編集 尾道市内 地域包括支援センター（権利擁護部会）
発行 尾道市 福祉保健部 高齢者福祉課 電話 0848-38-9137



1. わたしのこと



自分自身のことについてまとめてみましょう

氏名			
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日		
性別	男性・女性	血液型	型
本籍地			
住所			
電話番号			
趣味			
好きな色		好きな音楽	
好きな食べ物		好きな場所	
好きな花		幸せな時間	
その他			

もしもの時、大切なものはここにあります

保険証		年金手帳	

2. 家族や友人のこと



自分に何かあったときに連絡してほしい人

氏名	続柄 ()
住所	
連絡先	
メッセージ	

氏名	続柄 ()
住所	
連絡先	
メッセージ	

氏名	続柄 ()
住所	
連絡先	
メッセージ	

氏名	続柄 ()
住所	
連絡先	
メッセージ	

☆連絡先のわかる『年賀状』を添付しておいてもよいです。

大切なペットについて

預け先	決めている (tel:) ・いない
-----	---------------------

3. 健康のこと

～自分のからだのことについて再確認し、まとめてみましょう～



現在治療中の病気・かかりつけの病院名

病名			
かかりつけの 病院名		医師名	
かかりつけの 歯科病院名		歯科 医師名	
現在 飲んでいる薬			
病気の注意点等			

これまでにかかったことのある病気

病名		病気にかかった時期	
病院名		病気が治った時期 (現在の状況)	
病名		病気にかかった時期	
病院名		病気が治った時期 (現在の状況)	
病名		病気にかかった時期	
病院名		病気が治った時期 (現在の状況)	

その他、健康上の注意点・アレルギー等

家族や主治医に希望を伝えておくことも必要です

4. 医療や介護のこと

～どのような医療や介護を受けたいか考えてみましょう～

該当する項目を○で囲ってください



病名がわかったとき	知りたい ・ 知りたくない ・ その他 ()
余命がわかったとき	知りたい ・ 知りたくない ・ その他 ()
延命治療 (末期のがん、重症の心疾患、寝たきり等で意思疎通が困難になった場合)	<ul style="list-style-type: none"> ●呼吸が止まったとき <ul style="list-style-type: none"> 心臓マッサージを 希望する ・ 希望しない のどに管を入れて人工呼吸器を つける ・ につけない ●口から食べる事が出来なくなったとき <ul style="list-style-type: none"> ・鼻からチューブを入れて栄養を胃に送り込む(経鼻栄養) ・胃に穴をあけて栄養を直接送り込む(胃ろう) ・点滴で水分だけ補給 ・ 何もしない ・その他 ()

介護が必要になった時に介護を受けたい人	子ども ・ 配偶者 ・ 兄弟姉妹 ・ 施設などの介護職員 その他 ()
常に介護サービスが必要になったとき	<ul style="list-style-type: none"> ・自宅で介護サービスを利用しながら生活したい (通所サービス・ヘルパー・訪問看護・ショートステイ) ・施設や病院で介護してほしい ・その他 ()
もしものときが近くなったとき	<ul style="list-style-type: none"> ・最後まで自宅で過ごしたい ・できるだけ自宅で過ごし、最後は家族のもとで過ごしたい ・できるだけ自宅で過ごし、最後は病院・施設で過ごしたい ・その他 ()
代わりに意思決定をしてくれる人	いる () いない

臓器提供	希望する (意思表示あり () ・ 意思表示なし) 希望しない
献体	希望する (献体登録 あり ・ なし) (登録先) 希望しない
尊厳死宣言	している (協会加入 ・ 公正証書) ・ していない



5. 遺言・相続・葬儀のこと



～もしものときのために、自分の考えや希望を伝えておきましょう～

遺言書	ある（自筆証書遺言・公正証書遺言・秘密証書遺言） ない 遺言の保管場所
相続	法定相続（配偶者・子供等）にそって行う予定 法定どおりの相続は考えていない（ ） 家族や親族に任せる（ ）
葬儀	契約 している（契約先 _____） していない
	内容 近親者葬 ・ 一般葬 ・ その他（ ） してほしくない
	遺影 ある（ ） ・ ない
	費用 預貯金や保険等を使ってほしい 準備していない その他（ ）
お墓	ある（場所 _____） ない（ _____）
その他 （戒名などの希望）	

6. お金のこと



～自分自身の財産をきちんと把握し、記録に残してみましよう～

収入	金額	置き場所等
(例) 厚生年金	(例) 月10万円	(例) 〇〇銀行 通帳は長男に預けてある。

通帳	キャッシュカード	使いみちなど
(例) 〇〇銀行	あり ・ なし	(例) 介護が必要になったときに使ってほしい。
	あり ・ なし	
	あり ・ なし	
	あり ・ なし	

保険会社	保険の種類	受取人・証券保管場所等
(例) 〇〇損保	(例) 生命保険	(例) 長男

不動産登記関係

その他 (例) 返済するものがあれば・・・

自分でお金の管理が難しくなった時、代わりに任せたい人	家族・親族 ()
	知人 ()
	その他 (成年後見制度・任意後見人・弁護士)

個人情報の為、慎重に判断して、記入・保管してください。

7. インターネットなど



～ I D や パスワードが必要なもの ～



名 称	
I D	
パスワード	
内 容	
退会等	必要 / 不要

名 称	
I D	
パスワード	
内 容	
退会等	必要 / 不要

名 称	
I D	
パスワード	
内 容	
退会等	必要 / 不要

名 称	
I D	
パスワード	
内 容	
退会等	必要 / 不要

【 の親族関係図】

(故人は斜線を引いておきましょう)

