

# わたしの覚え書き

～希望のわたち～

記入例



茅ヶ崎市

☆メモ欄☆

# 私 のこと (プロフィール)

①基本情報 \*本編1ページ

(ふりがな) 氏名	( <b>ちがさき はなこ</b> ) <b>茅ヶ崎 花子</b>		旧姓	<b>神奈川</b>							
生年月日	明治・大正・昭和・平成 <b>10</b> 年 <b>1</b> 月 <b>1</b> 日生										
マイナンバー	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
住所	〒 <b>253-8686</b> <b>茅ヶ崎市茅ヶ崎1-1-1</b>										
本籍地	<b>神奈川県茅ヶ崎市茅ヶ崎1111</b>										
電話番号	〇〇〇〇-〇〇-〇〇〇〇		携帯電話	〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇							
血液型	A・B・O・ <b>AB</b>		Rh	<b>+</b> (プラス) - (マイナス)							
緊急連絡先	①	氏名： <b>茅ヶ崎 太郎</b>									
		連絡先：〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇									
緊急連絡先	②	氏名： <b>茅ヶ崎 次郎</b>									
		連絡先： <b>〇〇市〇〇町1-1-1</b>									
身元保証人	①	氏名： <b>茅ヶ崎 太郎</b>									
		連絡先：〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇									
身元保証人	②	氏名：									
		連絡先：									

②好み・こだわり \*本編2ページ

好きな食べもの	<b>お寿司 ステーキ 天ぷら</b>
嫌いな食べもの	<b>納豆 たくわん</b>
資格	<b>ホームヘルパー</b>
趣味	<b>旅行 読書</b>
特技	<b>折り紙</b>
性格	<b>明るく、人づきあいが好き</b>
地域とのつながり	<b>老人会の活動に参加している</b>

③経歴・思い出 \*本編2ページ

誕生	出生地、名前の由来など <b>茅ヶ崎生まれ、花のようにすくすくと育つようにと父が命名</b>
幼い頃	<b>〇〇幼稚園に通う、フランクが好きだった</b>
小学校	<b>〇〇小学校に通う、ピアノを習い始める</b>
中学校	<b>〇〇中学校に通う、フラスバンド部に入部して クラリネットを担当する</b>
高等学校	<b>〇〇高校に通う、フラスバンドを続け、〇〇大会に出場</b>
大学（短期大学）	
その他（専門学校等）	

④生活歴について \*本編3ページ

職歴・結婚・子ども・思い出に残っていることなど

高校卒業後、〇〇テパートに勤務する。

23歳で結婚し、26歳のときに長男、28歳の時に次男を出産する。

45歳の頃、ホームヘルパーの資格をとり、転職する。

65歳の頃、夫が脳梗塞で倒れ、自宅で介護をするようになる。

75歳で夫が他界、一人暮らしとなる。

今では、老人会の仲間と旅行に出かけるのが、楽しみになっている。

⑤家族や親戚の連絡先（記載欄が足りない場合はコピーして追加しましょう） \*本編4ページ

(ふりがな) 氏名	( <b>ちがさき たろう</b> ) <b>茅ヶ崎 太郎</b>	続柄	<b>長男</b>
生年月日	明治・大正・ <b>昭和</b> ・平成	24年	1月 1日生
住所	<b>〒253-0000</b> <b>茅ヶ崎市〇〇 1丁目1番1号</b>		
電話番号		FAX番号	
メール			
備考	<input type="checkbox"/> 入院時に知らせる <input type="checkbox"/> 死亡時に知らせる <input type="checkbox"/> その他 <b>緊急連絡先、困ったことがあったら連絡する</b>		

⑥後見人について \*本編5ページ

後見人が 1. いる **2. いない**

(ふりがな) 氏名	( )
後見の種類	1. 任意後見 2. 法定後見（後見・保佐・補助）
住所	〒
電話番号	携帯電話
備考	

⑦身元保証人について \*本編5ページ

- 親族に依頼している  
 第三者と契約している

(ふりがな) 氏名	( <b>ちがさき たろう</b> ) <b>茅ヶ崎 太郎</b>
--------------	--------------------------------------

※連絡先の詳細は ページに記載してあります

⑧家系図 \*本編6～7ページ

23ページの記入例を参照してください。

⑨友人や大切なひとたちの連絡先（記載欄が足りない場合はコピーして追加しましょう）  
\*8ページ

(ふりがな) 氏名	(しょうなん ゆい) 湘南 ゆい	電話番号	0000-00-0000
		携帯電話	000-0000-0000
関係	小学校からの親友		
住所	〒		
メール			
備考	<input checked="" type="checkbox"/> 入院時に知らせる <input type="checkbox"/> 死亡時に知らせる <input type="checkbox"/> その他		

# 健康<sup>のこと</sup>

①現病名・既往歴と治療 \*本編9ページ

病院名	〇〇クリニック	医師名	〇〇医師
病院連絡先	住所 茅ヶ崎市茅ヶ崎 電話 0000-00-0000		
病名 (発症時期)	( 高血圧 60歳のころから )	( )	
	( )	( )	
服薬	〇〇〇〇(毎食後に服用)		
備考	治療状況・アレルギーなど 高血圧は服薬で落ちついている。アレルギーはなし。		

②お薬手帳 \*本編10ページ

持っている (保管場所: テレビ台の下の引き出し(上から2段目) )  
持っていない

③告知について \*本編10ページ

告知しないでほしい  
告知をしてほしい  
※告知を希望する項目にチェックをして下さい。  
 病名     余命     その他

その他、告知について希望すること

( 病状や治療の内容など、全て告知してほしい )



④医療行為について \*本編10ページ

☆定期的に見直しをしましょう。

☆この項目に記載した内容は、ご家族や親しい人にも伝えておきましょう。

※この項目は「国立長寿医療研究センター」の「私の医療に対する希望（終末期になったとき）」を参考に作成しています。

※各行為の詳しい説明は「記入例」に記載してあります。

人生の最終段階における医療行為についての私の考え

**出来るだけ自然な状態で最期を迎えたいと思っています。  
寝たきりや意識のない状態での延命治療は希望しません。**

痛みや苦痛について できるだけ抑えてほしい ( 必要なら鎮痛剤を使ってもよい)

自然のままにいたい

心臓マッサージなどの心肺蘇生法

希望する 希望しない

その他 ( **一時的な救命措置は希望します** )

延命のための人工呼吸器

希望する 希望しない

その他 ( )

胃ろうによる栄養補給

希望する 希望しない

その他 ( )

鼻チューブによる栄養補給

希望する 希望しない

その他 ( )

点滴による水分補給

希望する 希望しない

その他 ( )

高カロリー輸液 (IVH) による栄養補給

希望する 希望しない

その他 ( )

上記以外の医療行為についての希望

**人工透析治療…希望しません。  
抗生剤の強力な使用…希望しません。**

⑤治療方針について

私の意識がない（または判断が出来ない）状態で、治療方針についての決定をしなくてはならない場合は、 **茅ヶ崎太郎(長男)** の意見を尊重して決めて下さい。

## ～医療行為の各項目についての説明～

(国立長寿医療センター「私の医療に対する希望」の説明書より抜粋)

終末期とは「生命維持処置を行わなければ、比較的短時間で死に至るであろう、不治で回復不能の状態です。

### 【痛みや苦痛について】

- ・強い心痛剤（麻薬系の鎮痛剤など）で痛みを押さえると意識が低下するが多い。
- ・鎮痛剤を使うと、意識は低下するが、副作用で呼吸が抑えられることが多い。
- ・「自然のままでもいい」とは、できるだけ自然な状態で死を迎えたい、したがってある程度痛みがあっても、強い薬で意識レベルを低下させることは避けて下さいという希望です。

### 【心臓マッサージなどの心肺蘇生】

- ・心肺蘇生とは、心が止まったときに行われる、心臓マッサージ、気管挿管、気管切開、人工呼吸器の装着、昇圧剤の投与等の医療行為をいいます。
- ・心臓マッサージをすると、心臓が一時的に動き出すことがあります。
- ・気管挿管の場合、必ずしもすぐに人工呼吸器を装着する訳ではなく、多くの場合、手動のバック（アンビューバック）を連結して医療スタッフが呼吸補助をします。この行為により、一時的に呼吸が戻ることがあります。

### 【延命のための人工呼吸器】

- ・終末期の疾患の違いにより、装着後、死亡するまでの期間は異なります。

### 【胃ろうによる栄養補給】

- ・事前に内視鏡と若干の器具を用い、局所麻酔下を開腹することなく栄養補給のための胃ろうを作る手術（経皮内視鏡的胃ろう増設術）を受ける必要があります。鼻チューブよりも一般的に管理しやすい方法です。

### 【鼻チューブによる栄養補給】

- ・胃ろうや鼻チューブでは、つねに栄養補給ができます。しかし終末期の状態では供給された栄養を十分に体内に取り入れることができないため、徐々に低栄養になります。また、栄養剤が食道から口の中に逆流して肺炎を合併することがあります。

### 【点滴による水分補給】

- ・すぐに重度の脱水にならないようにできます。栄養はほとんどなく次第に低栄養が進行します。

### 【高カロリー輸液（IVH）による栄養補給】

- ・太い静脈に点滴チューブを通し、より多くの栄養を持続的に入れます。

・胃ろう・鼻チューブでの栄養補給の時と同様、終末期では徐々に低栄養になります。また、点滴チューブを介した感染症を起こすことがあります。

⑦臓器提供や献体について \*本編11ページ

☆この項目に記載した内容は、ご家族や親しい人にも伝えておきましょう。

献体の登録について

登録している 登録していない

登録している場合 登録機関名称 ( )

登録機関連絡先 ( )

臓器提供について

希望する 希望しない

希望する場合は、いずれかの番号を○で囲んで下さい

1 脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも移植のために臓器を提供します。

2 心臓が停止した死後に限り、移植のために臓器を提供します。

提供を希望する臓器に○をつけて下さい

( 心臓 肺 肝臓 腎臓 すい臓 小腸 眼球 )

ドナーカード 無 有 (保管場所 )

角膜提供を希望します

希望する 希望しない

登録証 無 有 (保管場所 運転免許に書いて、財布に入れてある )

# 介護<sup>のこと</sup>

## ①要介護状態となったときの希望 \*本編12ページ

### 生活の場についての希望

出来る限り自宅で生活したいと思いますが、介護が必要な状態になったら、老人ホームに入りたいと思っています。

### 介護者についての希望

子どもたちには迷惑をかけたくないので、ヘルパーさんをお願いしたい。

### 介護に要する費用についての希望

年金と〇〇銀行の預金を使ってほしい。

## ②介護保険の利用状況 \*本編12ページ

### 利用している

担当ケアマネジャー等 事業所名 ( )  
担当者名 ( )  
連絡先 ( )

### 利用していない

介護保険の利用が必要になった場合にケアプランの作成を依頼したい担当者がある

はい 事業所名 ( )  
担当者名 ( )  
連絡先 ( )

### いいえ

## ③地域包括支援センター ※連絡先は ページの一覧表を参照してください \*本編12ページ

ゆず                      れんげ                      あい                      さくら  
みどり                      すみれ                      くるみ                      あかね  
青空                      さざなみ                      あさひ                      わかば

④関係介護事業所リスト \*本編13ページ

サービス内容	ホームヘルパー		
事業所名	〇〇サービスセンター		
担当者名	〇〇 〇〇	連絡先	0000-00-0000
利用開始日	〇〇年 〇〇月 〇〇日	利用終了日	

# あと<sup>のこと</sup>

## ①葬儀に関する希望 \*本編14～15ページ

葬儀を自分の希望通りにしてほしい（以下の欄にも記入しましょう）

葬儀については、既に生前契約等をしている

葬儀業者名（ ）

連絡先（ ）

葬儀はしてほしいが、内容は遺族に任せる

葬儀は必要ない（17ページ「お墓に関する希望」へ）

宗派や菩提寺・教会等		〇〇寺	
希望する葬儀会社		<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	会社名：〇〇葬儀社
			連絡先：0000-00-0000
葬儀費用	<input checked="" type="checkbox"/> 希望あり <input type="checkbox"/> 希望なし	希望額 <b>あまりお金をかけないでほしい</b>	
		<input checked="" type="checkbox"/> 預貯金を使う <input type="checkbox"/> 保険金を使う	
喪主の希望		<input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有（名前 <b>茅ヶ崎 太郎</b> 連絡先 ）	
戒名等	<input type="checkbox"/> 特に希望はない <input checked="" type="checkbox"/> 標準的な戒名等をつけてほしい <input type="checkbox"/> お金がかかってもいいので、良い戒名等をつけてほしい <input type="checkbox"/> 戒名等はすでに持っている（具体的に： ） <input type="checkbox"/> 戒名等は必要ない		
あいさつや弔辞を お願いしたい人		氏名（ ） 連絡先（ ）	
		氏名（ ） 連絡先（ ）	
会場の希望	<input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（会場名 連絡先 ）		
祭壇の希望	<input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有（具体的に： <b>お花をたくさん飾ってほしい</b> ）		
香典	<input checked="" type="checkbox"/> 遺族に任せる <input type="checkbox"/> 通常通りでよい <input type="checkbox"/> 辞退する <input type="checkbox"/> その他（ ）		
供花	<input checked="" type="checkbox"/> いただく <input type="checkbox"/> 辞退する <input type="checkbox"/> 希望する花がある（ ）		

遺影	<input type="checkbox"/> 決めていない <input checked="" type="checkbox"/> 使ってほしい写真がある (保管場所 <b>和室の茶だんすの中</b> ) (使ってほしい写真 <b>古希のお祝いで記念に撮った写真</b> )		
服装の希望	<input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 和装が良い <input type="checkbox"/> 洋装が良い <input type="checkbox"/> その他 (具体的に )		
BGM	<input type="checkbox"/> 希望なし <input checked="" type="checkbox"/> 希望あり ( <b>歌手名・作曲家名・曲名などを記載</b> )		
その他の希望	(棺に入れて欲しいもの・葬儀に呼んでほしくない人など) <p style="text-align: center;"><b>花 写真 着物</b></p>		

葬儀のことを知らせてほしい人			
氏名	連絡先	氏名	連絡先
〇〇 〇〇	<b>000-0000-0000</b>		

②葬儀の際の参列者へのメッセージをあなたの言葉で伝えてみませんか？

伝えたいメッセージがあれば、書いておきましょう。

\*本編16ページ



(参列者へのメッセージを記入)

メッセージをDVDなどの媒体に保存している場合  
保存先（

）



③お墓に関すること \*本編17ページ

既に購入しているお墓がある

名称や住所 ( )

先祖代々のお墓に入りたい

新たにお墓を購入してほしい

名称や住所 ( )

希望する予算 ( )

合祀の永代供養墓に入れてほしい

名称や住所 ( )

散骨してほしい

散骨場所の希望 ( )

自宅に置いてほしい

その他の希望がある

具体的に ( )

特に希望はない(遺族に任せる)

お墓のデザインなど、希望がある場合はイラストなどで記入しておきましょう



④法事や供養について \*本編17ページ

管理をお願いしたい人がいる

氏名 ( ) 連絡先 ( )

特に希望はないので、遺族に任せる

その他の希望がある

具体的に



⑤遺言について \*本編18ページ

☆相続、財産分与について希望がある場合は遺言書を作成しておきましょう

遺言書を作成していない

遺言書を作成している

作成日	平成〇〇年〇〇月〇〇日	保管場所	和室の茶だんすの引き出し
種類	<input type="checkbox"/> 自筆証書遺言 <input checked="" type="checkbox"/> 公正証書遺言		
遺言執行者	氏名 ( 茅ヶ崎 太郎 ) 連絡先 ( 000-0000-0000 )		
備考			

⑥遺品整理について \*本編18ページ

業者に依頼している

(業者名: )

(連絡先: )

業者に依頼してほしい (希望する業者がある)

(業者名: )

(連絡先: )

業者に依頼してほしい (どこの業者でも良い)

寄付したい

特に希望はない

形見分けの希望 (寄付したい場合の寄贈先)

贈る相手	連絡先	品物 (保管場所も具体的に記入)
長女	000-0000-0000	着物全て(和室の和ダンス)

⑦固定電話（FAX）について \*本編19ページ

名義人	<b>本人</b>	電話番号	<b>0000-00-0000</b>
契約会社名	<b>NTTなど</b>	連絡先	<b>0000-00-0000</b>
備考			

⑧携帯電話について \*本編19ページ

名義人	<b>本人</b>	電話番号	<b>000-0000-0000</b>
契約会社名	<b>docomo、KDDI など</b>	連絡先	<b>0000-00-0000</b>
データについて	<input type="checkbox"/> 任せる <input checked="" type="checkbox"/> 見ないで破棄してほしい		
備考			

⑨パソコンについて \*本編19ページ

メーカー名	<b>NEC、富士通など</b>	型番	<b>AA-BB0000-00</b>
データについて	<input type="checkbox"/> 任せる <input checked="" type="checkbox"/> 見ないで破棄してほしい		
備考			

⑩インターネット契約などについて \*本編20ページ

回線名	<b>NTT東日本 フレッツ光、auひかりなど</b>
プロバイダ名	<b>Yahoo! BB、BIGLOBE、楽天など</b>
備考	

⑪その他のアカウント等について \*本編20ページ

サイト等の名称	facebook、LINE など
アカウント名・IDなど	ユーザーID:○○○○1234
処理方法の希望	亡くなったことを告知し、1年後にサイトを閉鎖してほしい
備考	

⑫ペットについて \*本編21ページ

名前	ポチ	種類	犬(柴犬)
生年月日	平成○○年○○月○○日	性別	オス
かかりつけ 病院	病院名	○○動物病院	
	連絡先	○○○○-○○-○○○○	
普段たべているもの	ペットフード(メーカーやブランドの名称も記入)		
備考			

⑬その他、気になること \*本編21ページ

⑭大切な人へのメッセージ \*本編22ページ

⑮写真貼付欄

気に入っている写真を封筒に入れて貼りつけておきましょう

# 財産<sup>のこと</sup>

## ①預貯金 \*別冊1ページ

金融機関名	○×銀行		支店名	□△支店		
□座種別	普通	□座番号	9999999		カード	①有・無
□座名義人 (カタカナ)	千ガサキハナコ		備考			

## ②貸金庫 \*別冊2ページ

貸金庫の契約をしている場合は、内容を記入して下さい

金融機関名	○×銀行	支店名	□△支店
住所	茅ヶ崎市〇〇 1-1-1		
電話	〇〇〇〇-〇〇-〇〇〇〇		
備考			

## ③保険 \*別冊2ページ

保険会社名	○×生命		保険種類	定期付き終身保険	
契約者名	茅ヶ崎花子	被保険者名	茅ヶ崎花子	受取人	茅ヶ崎太郎
証券番号	99999999		内容	死亡給付・医療給付	
担当者名	〇〇 〇〇	連絡先【支店名など】		00-0000(〇〇支店)	
備考					

④公的年金 \*別冊3ページ

基礎年金番号		〇〇〇〇-△△△△△△	
加入したことがある年金種類		国民年金・厚生年金・共済年金・その他（ ）	
備考			
年金の加入履歴			
加入期間	勤務先の名称		年金の種類
平成〇〇年〇〇月～ 平成〇〇年〇〇月	○×株式会社 □△支社		厚生年金
平成〇〇年〇〇月～ 平成〇〇年〇〇月	なし		国民年金

⑤私的年金（厚生年金基金など） \*別冊3ページ

名称	連絡先	備考
○×生命個人年金	〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇	

⑥不動産 \*別冊4ページ

種類	<input checked="" type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他（ ）		
用途	<input checked="" type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 別荘 <input type="checkbox"/> 貸家 <input type="checkbox"/> その他（ ）		
名義	<input type="checkbox"/> 自分のみ（100%） <input checked="" type="checkbox"/> 共有（自分の持ち分 80 %）		
共有者（いる場合）	茅ヶ崎太郎(長男)		
現住所	茅ヶ崎市茅ヶ崎1-1-1		
登記簿上の所在地	茅ヶ崎市茅ヶ崎1111		
抵当権	<input checked="" type="checkbox"/> 設定なし <input type="checkbox"/> 設定あり（ ）		
備考			

⑦借入金・ローン \*別冊5ページ

種類	<input checked="" type="checkbox"/> 住宅ローン <input type="checkbox"/> カードローン	<input type="checkbox"/> 自動車ローン <input type="checkbox"/> 知人等からの借金	<input type="checkbox"/> 教育ローン <input type="checkbox"/> その他 ( )
借入先	<input type="radio"/> ×銀行	借入日	平成〇〇年〇〇月〇〇日
連絡先			
借入額	1000万	借入残高	200万 ( 〇〇年 〇〇月 〇〇日現在)
借入名義	茅ヶ崎 花子	返済方法	<input type="checkbox"/> 座引き落とし
担保の有無	平成〇〇年〇〇月~ <input checked="" type="radio"/> 無・有 ( )		
備考			

⑧債務保証 (誰かの借金の保証人になっている場合) \*別冊5ページ

保証した相手	関東 さくら	連絡先	〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇
債権者	<input type="radio"/> ×銀行 <input type="checkbox"/> △支店	連絡先	〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇
保証した日	平成〇〇年〇〇月〇〇日	保証した金額	500万
備考			

⑨貸付金 (貸しているお金) \*別冊6ページ

相手の名前	湘南 ゆい	貸した日	平成〇〇年〇〇月〇〇日
貸付金額	10万円	残債金額	5万円 ( 〇〇年〇〇月〇〇日現在)
返済期限	平成〇〇年〇〇月〇〇日	返済方法	手渡し
証書の有無	<input checked="" type="radio"/> 無・有 ( )		
備考			

⑩クレジットカード \*別冊6ページ

カード名	<b>セブン、JAL、楽天など</b>	クレジット会社	<b>Visa、JCB など</b>
連絡先			
カード番号	<b>9 9 9 9</b>	<b>— 9 9 9 9</b>	<b>— 9 9 9 9</b>
備考			

⑪株式・証券 \*別冊7ページ

金融機関名	<b>○×証券</b>	取引店名	<b>□△支店</b>
口座番号	<b>○○○-○○○-○○○</b>	名義人	<b>茅ヶ崎 花子</b>
連絡先			
銘柄	備考	銘柄	備考
<b>○×電気</b>		<b>○×電鉄</b>	

⑫その他 \*別冊7ページ

美術品など

.....

**○○××の掛け軸 (和室の床の間にかかっているもの)**

.....

**○○××の花器 (納戸の棚に箱に入れてしまっているもの)**

.....

.....

.....



家系図記入例

発行年月 平成30年5月（第2版）  
発行 茅ヶ崎市役所 高齢福祉介護課  
編集協力 地域包括支援センター  
福祉相談室  
茅ヶ崎市成年後見支援センター  
茅ヶ崎市民生委員児童委員協議会  
茅ヶ崎市社会福祉協議会