

# あんしんノート

～ 住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために～

## 【記入日表】



記入した日付を残しておきましょう。

回数	日付	記入した人	代筆者の続柄
1回目	令和 年 月 日		
2回目	令和 年 月 日		
3回目	令和 年 月 日		
4回目	令和 年 月 日		
5回目	令和 年 月 日		
6回目	令和 年 月 日		

このノートは安全な場所に保管しましょう。

垂水市

## はじめに



### あんしんノートの目的

「あんしんノート」は、自分のこれまでの人生を振り返り、これからの人生をどのように生きるかを考え、まとめ、自分自身の人生を自己決定するためにあります。

災害、病気等の緊急時に備え、日頃から自己決定をすることにより、自身の人生を当事者として考えることができます。

ご家族様と共有できる方にとっては、あなたの気持ちを知ることができるとても大切なものですので、この「あんしんノート」をぜひ、ご活用ください。

### 書き方・使い方

- 自分の気持ちを中心に素直な気持ちで書きましょう。
- 人の気持ちや考えは変わることがあります。定期的に見直し、必要に応じて書き換えましょう。
- 記入日表に書き換えた日付を記録しておきましょう。
- 書きやすい所から記入しましょう。無理をしてすべてを書かなくても大丈夫です。ご家族様と一緒に記入することもおすすめします。
- 健康上の理由等で、自身で記入ができない場合は、信頼できる方に代筆を頼んでください。
- あんしんノートは、大切に保管するものですが、信頼できるご家族様や主治医、担当のケアマネジャー等とは情報を共有しておくことをおすすめします。
- ご家族様、伝える方が思いつかない等の場合は、いつでも垂水市地域包括支援センターにご相談下さい。



## 垂水市地域包括支援センター

● 垂水市錦江町 | 番地 | 40

● 連絡先 : 0994-32-5111

# も く じ

1. わたしの生き立ち・思い出…………… 4
  - ◆ わたしについて
  - ◆ 趣味・特技などについて
  - ◆ 参加している活動について
  - ◆ 昔のことを振り返ってみましょう
  - ◆ 卒業後の記録について
  
2. まわりの人のこと…………… 8
  - ◆ 家系図
  - ◆ ご家族・ご親戚・ご友人リスト
  - ◆ 支援者について
  - ◆ ペットについて
  
3. 健康や医療のこと…………… 12
  - ◆ かかりつけの医療機関について
  - ◆ ご病気について
  - ◆ 入院歴等について
  
4. 介護や告知のこと…………… 14
  - ◆ 介護の希望
  - ◆ 告知等の希望
  
5. 葬儀やお墓のこと…………… 17
  - ◆ 葬儀の希望
  - ◆ お墓の希望
  
6. 生命保険・財産等のこと…………… 21
  - ◆ 生命保険について
  - ◆ 年金等について
  - ◆ 不動産・預貯金等について



## 1. わたしの生き立ち・思い出



### ◆ わたしについて

氏名	
生年月日	大正 ・ 昭和 ・ 平成 年 月 日生
性別	男性 / 女性
現住所	〒 _____ (振興会名)
電話番号	(自宅) _____ (携帯電話) パスワードの設定 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
世帯状況	人世帯 (構成: _____)

### ◆ 趣味・特技などについて

趣味・特技など	趣味	
	特技	
	好きな本・映画	
	好きなスポーツ	
	夢中になっていること	
	好きな食べ物	

◆ 参加している活動について

活動・団体など	習い事	
	サークル	
	サロン	
	地域活動	

◆ 昔のことを振り返ってみましょう

出身地は	
幼少の頃の思い出	

学 校	小学校 卒業
	中学校 卒業
	高校 卒業
	大学・短大・専門学校 卒業

学生時代の思い出

◆ 卒業後の記録について

就職	これまでに 就いてきた職業	期間（年号に○をして下さい）	仕事内容
		昭和・平成・令和 年～ 昭和・平成・令和 年	

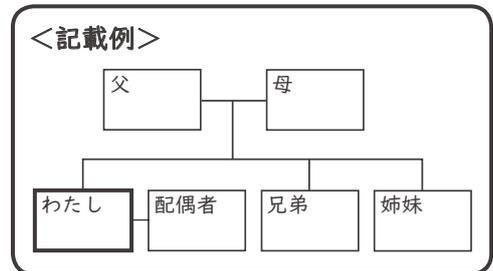


結婚・子育て	結婚した日	昭和・平成	年	月	日	
	子どもについて	名 前：	(続柄： )			
		(生年月日	昭和・平成	年	月	日)
		現住所：				
		名 前：	(続柄： )			
(生年月日	昭和・平成	年	月	日)		
現住所：						
名 前：	(続柄： )					
(生年月日	昭和・平成	年	月	日)		
現住所：						
名 前：	(続柄： )					
(生年月日	昭和・平成	年	月	日)		
現住所：						

育児や家族の思い出	
-----------	--

## 2. まわりの人のこと

- ◆ 家系図 かかわりの深い親族の方々の関係性がわかるように書き出してみましよう。不足する部分は書き足してください。



親戚や親しい友人、緊急時に支援して下さる方の連絡先をまとめておきましょう。もしものことがあった時、誰に連絡してほしいか考えておくにご家族様が助かります。

大切な家族であるペットの情報もまとめておく心安いです。



◆ ご家族様・ご親戚・ご友人リスト

名 前	関係		
現住所 〒			
連絡先			
入院時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい
葬儀時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい
備 考			

名 前	関係		
現住所 〒			
連絡先			
入院時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい
葬儀時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい
備 考			

名 前	関係		
現住所 〒			
連絡先			
入院時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい
葬儀時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい
備 考			

名 前	関係		
現住所 〒			
連絡先			
入院時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい
葬儀時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい
備 考			

名 前	関係		
現住所 〒			
連絡先			
入院時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい
葬儀時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい
備 考			

名 前	関係		
現住所 〒			
連絡先			
入院時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい
葬儀時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい
備 考			

名 前	関係		
現住所 〒			
連絡先			
入院時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい
葬儀時連絡	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> どちらでもよい
備 考			

◆ 支援者について

担当地区民生委員	氏名			
	電話番号			
災害時の避難場所				
担当ケアマネジャー	事業所		担当者名	
	電話番号			
利用している 福祉サービス				

◆ ペットについて

名前		性別
誕生日 年 月 日	種別 犬・猫・鳥・その他（ ）	種類
避妊・去勢手術 している・していない	血統書 <input type="checkbox"/> あり      保管場所（ ） <input type="checkbox"/> なし	
ペットのお世話を頼みたい人		
氏名	連絡先	承諾    あり・なし
渡してほしい飼育資金		
金額	円	資金源
その他		

### 3. 健康や医療のこと



#### ◆ かかりつけの医療機関について

病院名	診療科	担当医師名	連絡先	備考

#### ◆ ご病気について

病名	診断をされた時期	診断・治療した病院
	昭和・平成・令和 年 月頃	

◆ 入院歴等について

入院をされた期間	入院された医療機関	入院された理由
昭和・平成・令和 年～ 昭和・平成・令和 年		



## 4. 介護や告知のこと

介護や医療の場面でどんなケアをしてほしいかの希望は、元気なうちから考えておくと、もしもの時にご家族様の負担を軽減することができます。

### ◆ 介護の希望

○ 希望する介護が自身で判断できなくなったとき、その判断を誰にお願いしたいですか。

名前

続柄 ( )

連絡先

○ どこで介護サービスを利用したいですか

- できるだけ自宅にて、必要な介護サービスを利用したい
- 施設に入所をしたい
- 病院に入院したい
- 家族・親族の判断に、お願いしたい
- その他 ( )

○ 誰に介護をしてほしいですか

- できるだけ家族に介護をしてほしい (家族の名称: )
- ヘルパーなど介護の専門家に介護をしてほしい
- 家族・親族の判断に、お願いしたい
- その他 ( )

○ 介護の費用について

- 年金や貯金を介護費用にあててほしい
- 保険に加入している  
保険会社名 \_\_\_\_\_ 保険名 \_\_\_\_\_
- 家族・親族の判断に、お願いしたい
- その他 ( )



### ○ 最期を迎える場所について

- 自宅にて最期を迎えたい
- 介護施設にて最期を迎えたい
- 病院にて最期を迎えたい
- 家族・親族の判断に、お願いしたい
- その他（ \_\_\_\_\_ ）

### ○ 臓器提供や献体について

- 臓器提供のための意思表示カードを持っている  
保管場所 \_\_\_\_\_
- 角膜提供のためのアイバンクに登録している  
保管場所 \_\_\_\_\_
- 献体の登録をしている  
登録先 \_\_\_\_\_ 連絡先 \_\_\_\_\_
- 臓器提供や献体はしたくない
- 特に考えていない
- その他（ \_\_\_\_\_ ）

※臓器提供意思表示カードは、運転免許証、健康保険被保険者証の裏面に記入ができるようになっています。

※アイバンクとは、ドナー（角膜を提供する人）とレシピエント（角膜移植を待つ人）のかけ橋の役目をする組織です。

※献体とは、自分の死体を死後、医学、歯学の大学で行われる解剖学実習に無償で提供しようとする行為です。

### ○ その他、わたしの介護や医療について記しておきたいこと

「やってほしいこと、お願いしたいこと」など自由に記入できます。

## 5. 葬儀やお墓のこと



### ◆ 葬儀の希望

あなたが亡くなった後、葬儀やお墓についての様々な決定を迫られるご家族様の助けになるためにも、あなたの意志・希望を具体的に考えてみましょう。

#### ○ 葬儀の実施と規模について

- しなくてもいい（直葬・火葬のみ）
- 家族や親族だけで質素に行ってほしい（家族葬）
- 実施してほしいが、一般的な規模でいい
- できるだけ盛大な葬儀にしてほしい
- 家族や親族の判断に、お願いしたい
- その他（ \_\_\_\_\_ ）

#### ○ 葬儀の宗教について

- 仏教     キリスト教     神道     その他（ \_\_\_\_\_ ）
- 無宗教     家族や親族の判断に、お願いしたい

菩提寺や、特定の寺社・教会や宗派を希望する場合

名称 \_\_\_\_\_ 宗派 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_ 連絡先 \_\_\_\_\_

#### ○ 葬儀を行う会場について

- 特に希望はない
- 自宅で行ってほしい
- どこか葬儀場で行ってほしい    希望する葬儀場 \_\_\_\_\_
- 葬儀社や互助会で生前予約している  
業者名 \_\_\_\_\_ 連絡先 \_\_\_\_\_
- その他（ \_\_\_\_\_ ）

○ 葬儀にかかる費用について

- 年金や保険金を費用にあててほしい
- 保険・共済などで工面してほしい
- 家族や親族の判断に、お願いしたい
- 特に考えていない
- その他 ( )

○ 喪主をお願いしたい人

名前

続柄 ( )

連絡先

◆ お墓の希望

○ お墓についての希望

- 先祖代々のお墓 →
- すでに購入しているお墓 →
- 納骨堂 →
- 新たにお墓を購入してほしい
- 家族や親族の判断に、お願いしたい
- その他 ( 樹木葬墓地、海洋散骨、手元 (自宅) 供養、 )

寺社名 \_\_\_\_\_  
所在地 \_\_\_\_\_  
連絡先 \_\_\_\_\_

○ お墓にかかる費用について

- 年金や保険金を費用にあててほしい
- 保険で用意している
- 保険会社名 \_\_\_\_\_ 保険名 \_\_\_\_\_
- 家族や親族の判断に、お願いしたい
- その他 ( )

## ○ 遺言書について

- 遺言書を作成していない  
 遺言書を作成している →  自筆証書遺言  公正証書遺言

保管場所 \_\_\_\_\_

遺言執行者 氏名 \_\_\_\_\_ 職業 \_\_\_\_\_ 続柄 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_

※遺言執行者とは、遺言執行を行う者のことであり、多くの場合、遺言者が遺言書 において指名します。遺言は遺言者の死亡により効力が生じることから、遺言者 自身は、その実現を図ることはできません。そのため、遺言者の意志を実現する ために、遺言執行を行う者が必要です。

## ※このノートは遺言書にはなりません。

○遺言・相続・成年後見人に関するご相談

- ・鹿児島地方法務局鹿屋支局

鹿屋市西原4丁目5番1号 TEL 0994-43-6790

- ・鹿屋公証役場

鹿屋市寿1丁目19番2-1号 TEL 0994-41-3339



## ||||| お気に入りの写真 |||||

お気に入りの写真や遺影用の写真などを貼り付けておきましょう。ご自分の顔がはっきり大きく写っている写真がおすすめです。



写真張り付け欄

## 6. 生命保険・財産のこと



### ◆ 生命保険・損害保険について

万一のことがあった時、ご家族様がスムーズに保険金や給付金を請求できるよう、加入している生命保険や損害保険などを書き出しておきましょう。また、あなたがご家族様のために加入している生命保険等についても記入しておきましょう。

どのような保証内容になっているか、誰が受け取ることになっているか、保険証券はどこに保管しているかなど、改めて確認しておくことをおすすめします。

保険会社	加入内容	契約者	受取人	担当者	連絡先
例) 〇〇保険	終身保険	垂水太郎	垂水花子	〇〇さん	01-2345-6789

### ◆ 年金等について

#### ○ 公的年金

基礎年金番号 (年金手帳の番号)	年金証書番号	受取口座	
		金融機関	支店

### ○ 個人年金保険

保険会社	受取内容など	連絡先など

### ○ その他の給付など

項 目	内 容	連絡先など
例) 退職金	死亡退職金／弔慰金	厚生部 02-1345-6789



## ◆ 不動産・預貯金について

所有する不動産や預貯金（特に現住所以外の不動産）について、将来、ご家族様が手続きで困ることのないように記入しておきましょう。

### ○ 不動産

種 類	所 在 地	面積 (㎡)	持 分	連絡先など
① 土地・建物	例) ○○県△△市□□町 1-2	300	単独所有	03-1245-6789
土地・建物				
土地・建物				

### ○ 預貯金

金融機関・支店	種 類	口座番号	連絡先など
例) ○○銀行△△支店	① 普通・当座	0123456	04-1235-6789

### ○ その他の財産等

以下の保管場所は信頼できる人に伝えてありますか。

- 通帳と登録印
- 保険証券
- パソコンやスマートフォン、アプリなどのID・パスワード





## ◆最後に、☑をお願いします。



- ご自分の考えで記入することができましたか。
- ご家族様にお気持ちを伝えることはできましたか。
- 主治医の先生は、お気持ちを知っていますか。
- 記入した日付を表に記録しましたか。
- 代筆した方の名前は記入されていますか。
- あんしんノートは安全な場所に保管していますか。

このノートは、個人情報や資産等の情報を記入します。  
悪用されることがないように、誰にでも見られることが  
ないところに保管をし、信頼できる人に  
伝えておきましょう。



2024年（令和6年）10月発行  
発行元：垂水市福祉課・垂水市地域包括支援センター  
住 所：〒891-2124  
鹿兒島県垂水市錦江町1番地140  
連絡先：0994-32-5111

