



あんしんノート

～もしもの^{とき}時や^{しゅうかつ}終活のために～

なまえ
お名前：

きにゅうび
記入日：

ねん
年

がつ
月

にち
日

さくせいしえんしゃ
(作成支援者：)

さくせいたちあいしゃ
(作成立会者：)



メモリアルボックス

しゃしん おもて
(写真や思い出の DVD など)

はじめに



ひと だれ とつじょ じ こ み ま にんちしょう
人は誰もが、突如、事故に見舞われることや、認知症などの
びょうき ばあい じしん い し つた おずか
病気になった場合に、自身の意思を伝えることが難しく
なります。

このあんしんノートには、もしものとき、つた おも
伝えたい想いや
きぼう そうぎ まいそう い し きろく
希望、葬儀・埋葬など「あなたの意思」を記録することが
できます。

じしん き も せいり つか
自身の気持ちを整理するために使う、いざというときに
かぞく まわ ひと き も つた つか きぼう
家族や周りの人に気持ちを伝えるために使うなど、希望に
おう じゆう しょう
応じて自由に使用してください。

このノートの使い方



1 書きやすいところから書きましょう。

一度に書く必要はありません。書きやすいと思うところから、
書いておきたいと思うところからでも少しずつ書いてみましょう。

2 鉛筆で書きましょう。

一度、記入しても気持ちが変わったときに、何度も書き直しをして
大丈夫です。いつでも変更できるように鉛筆で書いてみましょう。

3 信頼できる人にノートのことを伝えておきましょう。

個人情報が入った大切なノートですが、万が一のときに見てもらえる
よう、信頼できる人に、ノートのことや保管場所について伝えておきましょう。

△お願い

このノートに記されたことは、法的効果は持ちません。ご自身の覚書として、あるいは自ら、意思表示がで
きなくなったときに想いを伝えるものとしてご活用ください。

また、財産などの大切な情報を記載した後は、保管場所などの管理には十分な配慮をお願いします。

もく じ
目 次

わたしのこと P. 5

いりよう かいご
医療・介護 P. 6

そうぎ のうこつ
葬儀・納骨 P. 8

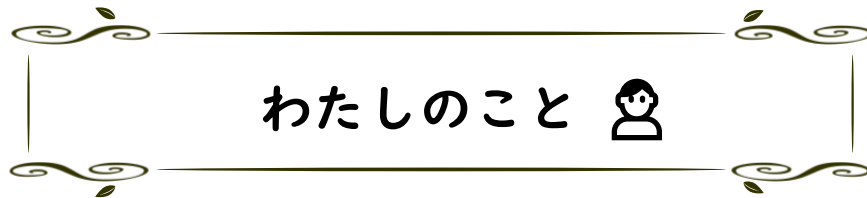
ざいさん
財産 P. 12

でんし き きじょうほう
電子機器情報 P. 14

れんらくさき
連絡先 P. 15

メッセージ P. 16

けいたいよう
あんしんノート(携帯用) P. 20



わたし きほんじょうほう
私の基本情報

ふりがな	
なまえ 名前	
たんじょうび 誕生日	たいしょう / しょうわ / へいせい ねん がつ にち (さい 歳)
じゅうしょ 住所	〒
ほんせきち 本籍地	〒

わたし いま
私の今について

しゅみ とくぎ 趣味・特技	
す おんがく 好きな音楽	
す えいが 好きなテレビ・映画	
す たもの のもの 好きな食べ物・飲み物	
きら たもの 嫌いな食べ物・アレルギー	
たいせつ 大切にしていること・もの	
あいどくしょ 愛読書	
ざゆう めい 座右の銘	
じんせい えいきょう う できごと 人生で影響を受けた出来事	

いりよう かいご
医療・介護

かかりつけ医

びょう いん 病 院	(担当医 :)
じゅうしょ れんらくさき 住 所 ・ 連絡先	〒 (TEL :)
びょう いん 病 院	(担当医 :)
じゅうしょ れんらくさき 住 所 ・ 連絡先	〒 (TEL :)

いりよう
医療について

ほかんばしょ 保管場所	けん こう ほ けん しょう 健 康 保 険 証 _____ こうきこうれいしゃいりようしょう 後期高齢者医療証 _____ かい ご ほ けん しょう 介 護 保 険 証 _____ しょう がい しゃ て ちょう 障 害 者 手 帳 _____ お くすり て ちょう お 薬 手 帳 _____
こく ち 告 知	☐ びょうめい よめい こくち きぼう 病 名 ・ 余命とも告知を希望します ☐ びょうめい よめい こくち 病 名 ・ 余命とも告知しないでください ☐ びょうめい こくち きぼう 病 名 だけ告知を希望します ☐ その他 _____
えんめい ちりよう 延命治療	☐ て き かぎ ちりよう きぼう (えんめいちりよう) 出来る限りの治療を希望します (延命治療) ☐ しぜん けいか まか し きぼう (そんげんし) 自然な経過に任せた死を希望します (尊厳死) ☐ その他 _____
しゅうまつ き いりよう 終末期医療	☐ じたく す 自宅でごしたい ☐ ほすпис す ホスピスでごしたい ☐ びょういん かんご う 病 院 で 看護 を 受 け たい ☐ その他 _____

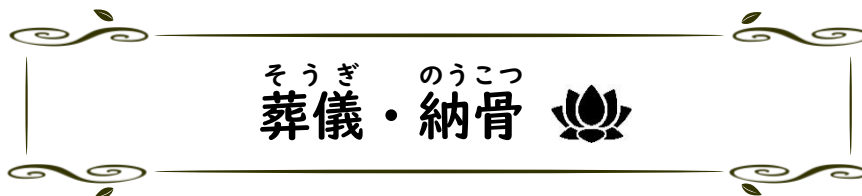
※延命治療：回復が見込めない状態でも少しでも長く生きるための治療

のうしじょうたい 脳死状態における ぞうきていきょう 臓器提供	☐ ぞうきていきょう 臓器提供してください（部位 ） ☐ ぞうきていきょう 臓器提供しないでください ☐ だれ 誰かに判断してもらいたい な まえ 名 前 れんらくさき 連絡先
けん たい 献 体	☐ けんたいとうろく 献体登録しています ☐ けんたい 献体しません （とうろくさき 登録先： ）

※献体：医師・歯科医師の育成のため、解体実習用に自分の遺体を無条件・無報酬で提供すること。

かいご ひつよう
介護が必要になったら

どこでだれ に かいご 介護して もらいたい	☐ じたく かぞく かいご 自宅で家族に介護してほしい ☐ じたく ふくし かいご 自宅で福祉・介護サービスを利用したい ☐ しせつ はい 施設に入りたい ☐ だれ 誰かに判断してもらいたい な まえ 名 前 れんらくさき 連絡先
ざい さん かん り 財 産 管 理 を任せたい人	☐ はいぐうしゃ なまえ 配偶者（名前： ） ☐ こ なまえ 子ども（名前： ） ☐ た つづきから その他（続柄： 名前： ） ☐ にん いこうけん にん き 任意後見人を決めています な まえ 名 前 れんらくさき 連絡先
こうしょうやくば 公 証 役 場	めい しょう 名 称 れんらくさき 連絡先



しゅうきょう ぼだいじ れいえん
宗 教 ・ 菩 提 寺 ・ 霊 園 について

しゅうきょう きょう 宗 教	☐ 仏 教 () ☐ キリスト 教 () ☐ 神 道 () ☐ 無 宗 教 ☐ そ の 他 _____
せんぞだいたい 先祖代々の ぼだいじ れいえん 菩提寺・霊園	めい しょう 名 称 _____ じゅう しょ 住 所 _____ れんらくさき 連絡先 _____ び こう 備 考 _____
さいしけいしやうしゃ 祭祀継承者 せんぞ はか まも しんぞく (先祖の墓を守る親族)	な まえ 名 前 _____ じゅう しょ 住 所 _____ れんらくさき 連絡先 _____

◆上記以外にも希望がある場合はお書きください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

葬儀について

葬儀業者	☐ 決めています 名称 _____ 連絡先 _____ ☐ 決めていません
葬儀の生前予約	☐ 予約しています ☐ 予約していません
葬儀方法	☐ 家族葬 ☐ 一般葬 ☐ 直葬 ☐ その他 ()
葬儀予算	☐ _____ 円くらいで ☐ お任せします
葬儀費用	☐ 用意しています (金融機関:) ☐ 用意していません
喪主をお願い したい人	☐ 決めています 名称 _____ 連絡先 _____ ☐ 決めていません
戒名 (宗派によっては 法名・法号)	☐ 戒名を希望します ☐ 戒名を希望しません ☐ 既に授かっています ☐ どちらでも良い 名前 _____ 授かったお寺 _____
遺影用の写真	☐ 用意しています (保管場所:) ☐ 用意していません
その他 決めている事や 希望する事	(飾って欲しい花・流して欲しい音楽・棺に入れてほしい物など)

※直葬：病院からの遺体の引き取り後、お葬式をせずに、直接火葬場で最後のお別れをするスタイルのこと。

のうこつ くよう
納骨・供養について

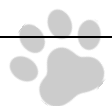
のうこつ 納 骨	☐ 先祖と同じお墓に納骨してほしい ☐ 生前に用意したお墓に納骨してほしい ☐ 新しいお墓を購入して納骨してほしい ☐ 永代供養墓、合祀墓などに納骨してほしい ☐ 誰かに判断してもらいたい 名 前 _____ れんらくさき 連絡先 _____
のうこつひよう 納骨費用	☐ 用意しています (金融機関: _____) ☐ 用意していません
ふつ だん 壇	☐ 家の仏壇に祭ってほしい ☐ 仏壇は要りません ☐ 新しい仏壇を購入してほしい ☐ その他 _____
ぶつだんひよう 仏壇費用	☐ 用意しています (金融機関: _____) ☐ 用意していません

ゆいごん かた み わ
遺言・形見分けについて

ゆい 遺 言	☐ 作成しています ほかんばしょ 保管場所 _____ あず 預けている人 _____ さくせいねんがっぴ 作成年月日 _____ ☐ 作成していません
かた み わ 形見分け	☐ あります しなもの 品物 _____ ほかんばしょ 保管場所 _____ わた 渡したい人 _____ ☐ ありません

ペットについて

しゅ べつ 種 別		なまえ よ かた 名前・呼び方	
せいねんがっぴ 生年月日		ひにん きよせいしゅじゅつ うむ 避妊・去勢手術の有無	有 ・ 無
よ ぼうせっしゅ 予防接種			
ペットのけんさ 検査	有 () ・ 無		
しいく 飼育について			
エ サ		かいすう じかん 回数・時間	
さん ぽ 散歩		かいすう じかん 回数・時間	
ちゅういてん 注意点			
かかりつけ獣医 じゅうい			
びょう いん 病 院	(担当医 :)		
じゅうしょ れんらくさき 住所・連絡先	〒 (TEL :)		
わたし せ わ 私が世話をできなくなったときの希望 (家族にお願いしたい、飼ってくれる人がいるなど)			
ペットがな なくなつたときの希望 (埋葬法、お墓がき 決まっている、ペット葬をしたいなど)			
た つた その他、伝えたいこと			



ざい さん
財 産



よちよきん
預貯金

①	きんゆうきかん 金融機関		してん 支店	
②	きんゆうきかん 金融機関		してん 支店	
③	きんゆうきかん 金融機関		してん 支店	
④	きんゆうきかん 金融機関		してん 支店	

ほけん
保険

①	ほけんがいしゃ 保険会社		しょうしょ 証書の ほかんばしょ 保管場所	
	ほしょう しゅるい 保障の種類			
②	ほけんがいしゃ 保険会社		しょうしょ 証書の ほかんばしょ 保管場所	
	ほしょう しゅるい 保障の種類			
③	ほけんがいしゃ 保険会社		しょうしょ 証書の ほかんばしょ 保管場所	
	ほしょう しゅるい 保障の種類			

しょうけん
証券

①	しょうけんがいしゃ 証券会社		してんめい 支店名	
②	しょうけんがいしゃ 証券会社		してんめい 支店名	

た しさん
その他の資産

しょうひん 商品	びこう 備考

まいつき ひ お じょうほう
毎月の引き落とし情報

でんきりょうきん 電気料金	とりひきさき 取引先		きんゆうきかん 金融機関	
	めいぎにん 名義人		してん 支店	
りょうきん ガス料金	とりひきさき 取引先		きんゆうきかん 金融機関	
	めいぎにん 名義人		してん 支店	
すいどうりょうきん 水道料金	とりひきさき 取引先		きんゆうきかん 金融機関	
	めいぎにん 名義人		してん 支店	
じたくでんわりょうきん 自宅電話料金	とりひきさき 取引先		きんゆうきかん 金融機関	
	めいぎにん 名義人		してん 支店	
けいたいでんわりょうきん 携帯電話料金	とりひきさき 取引先		きんゆうきかん 金融機関	
	めいぎにん 名義人		してん 支店	
NHK じゅしんりょう 受信料	とりひきさき 取引先	NHK	きんゆうきかん 金融機関	
	めいぎにん 名義人		してん 支店	
その他 ()	とりひきさき 取引先		きんゆうきかん 金融機関	
	めいぎにん 名義人		してん 支店	
その他 ()	とりひきさき 取引先		きんゆうきかん 金融機関	
	めいぎにん 名義人		してん 支店	
その他 ()	とりひきさき 取引先		きんゆうきかん 金融機関	
	めいぎにん 名義人		してん 支店	

でんしききじょうほう
電子機器情報



けいたいでんわ
携帯電話

けいやくがいしゃ 契約会社		めいぎにん 名義人	
でんわばんごう 電話番号		メールアドレス	
び 備	こう 考		

パソコン

①	メーカ		ログインパスワード	
	プロバイダー		れんらくさき 連絡先	
	メールアドレス			
	び 備	こう 考		
②	メーカ		ログインパスワード	
	プロバイダー		れんらくさき 連絡先	
	メールアドレス			
	び 備	こう 考		

WEBサイトやSNSのアカウント

サイト名			
ID		どうろく 登録アドレス	
パスワード		び 備	こう 考



きんきゅうじ れんらく ひと
緊急時、連絡してほしい人は

な まえ
名 前：

つづきがら
(続 柄)

れんらくさき
連絡先：

きんきゅうじ れんらく ひと
緊急時、連絡してほしい人は

な まえ
名 前：

つづきがら
(続 柄)

れんらくさき
連絡先：

な まえ つづきがら 名前 (続 柄)	れんらくさき じゅうしょ 連絡先 (住 所 ・ T E L)	し と き 知らせる時
		にゅういん きとく そうぎ 入 院 危 篤 葬 儀
		にゅういん きとく そうぎ 入 院 危 篤 葬 儀
		にゅういん きとく そうぎ 入 院 危 篤 葬 儀
		にゅういん きとく そうぎ 入 院 危 篤 葬 儀
		にゅういん きとく そうぎ 入 院 危 篤 葬 儀
		にゅういん きとく そうぎ 入 院 危 篤 葬 儀
		にゅういん きとく そうぎ 入 院 危 篤 葬 儀
		にゅういん きとく そうぎ 入 院 危 篤 葬 儀

たいせつ ひと

大切な人へメッセージ



^

.....

.....

.....

.....

.....



^

.....

.....

.....

.....

.....



^

.....

.....

.....

.....

.....

たいせつ ひと

大切な人へメッセージ



^

.....

.....

.....

.....

.....



^

.....

.....

.....

.....

.....



^

.....

.....

.....

.....

.....

その他、^た伝えたいこと



その他、^た伝えたいこと



あんしんノート(携帯用)

※このページは切り取って保険証や介護保険証と一緒にケースに入れて保管してください。

ふりがな	
名 前	

緊急時、連絡してほしい人は

名 前：
連絡先：

つづきから
(続 柄)

緊急時、連絡してほしい人は

名 前：
連絡先：

つづきから
(続 柄)

かかりつけ医

病 院	(担当医：)
住 所・連絡先	〒 (TEL：)

医療について

告 知	☐ 病 名・余命とも告知を希望します ☐ 病 名・余命とも告知しないでください ☐ 病 名だけ告知を希望します ☐ その他
延命治療	☐ 出来る限りの治療を希望します (延命治療) ☐ 自然な経過に任せた死を希望します (尊厳死) ☐ その他
終末期医療	☐ 自宅で過ごしたい ☐ ホスピスで過ごしたい ☐ 病 院で看護を受けたい ☐ その他



広川町在宅医療・介護連携推進協議会

