

# あんしんノート

もしもの時に備えて、  
身近な人と話しあう  
きっかけに活用してください



## 記入の際のポイント



- 書きやすい項目から記入してください  
(すべての項目を記入する必要はありません)
- 必要に応じて書き直せるように、  
えんぴつでの記入がおすすめです
- 定期的に見直してみてください  
気持ちに変化があるかもしれません
- 関係者や信頼できる方にノートの保管場所  
を伝えておきましょう

# プロフィール (じぶんのこと)



記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日

氏名

生年月日

年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日

住所 〒

血液型

型

電話

携帯電話

趣味・特技

日課

お気に入りの場所

好きな食べ物

今までで一番心に残っていること  
(好きだったことや、感動したことなど)

好きなことば・大切にしていることば

頼りにしている人

これから行ってみたい場所・してみたいこと

緊急時に

氏名：

関係：

連絡してほしい人

電話番号：

住所：

氏名：

関係：

電話番号：

住所：

# からだのこと



記入日 \_\_\_\_\_ 年 月 日

かかりつけの医療機関名：

担当の医師名： \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ 科)

電話番号：

病名(持病)：

お薬手帳の有無：  あり (保管場所： \_\_\_\_\_) ・  なし

～お薬手帳はなるべく1冊にまとめ、持ち歩くようにしましょう～

利用中の福祉サービス【例：ホームヘルプ、デイサービス、通所リハビリ等】

担当ケアマネジャー  
氏 名：

連絡先：

知っておいてもらいたいこと

【例：持病（高血圧・糖尿病など）、常用している薬、  
アレルギーの有無、健康について気になること、その他なんでも】

# おかねのこと



記入日 \_\_\_\_\_ 年 月 日

所有する銀行口座

金融機関： \_\_\_\_\_ 銀行 支店名： \_\_\_\_\_ 支店

口座番号： \_\_\_\_\_ 口座名義： \_\_\_\_\_

自身で加入している生命・医療保険

保険会社： \_\_\_\_\_ 連絡先： \_\_\_\_\_



該当する項目に✓を記入してください ※複数回答可

認知症や介護が必要な状態になったら・・・

●介護をしてもらいたい人：

- 配偶者                      子ども                      その他親族  
介護保険サービス        介護保険外のサービス  
その他（                      ）

●介護をしてもらいたい場所：

- 自宅            病院や施設            介護をしてくれる人に任せる  
その他（                      ）

●財産管理：

- 配偶者や子どもに一任する  
財産管理をお願いしたい人がいる  
（氏名：                      連絡先：                      ）  
成年後見制度を利用したい  
わからない  
その他（                      ）

●延命治療の希望： 希望する                      希望しない

～日頃から家族などと                      医師や家族の判断に任せる  
話し合っておくと安心です～ その他（                      ）

●葬儀の希望：一般的な葬儀    家族葬    希望しない(直葬)  
その他（                      ）

●遺言書の有無：あり                      なし

～私からのメッセージ～（自分や、大切なひと、友人へ伝えたいこと）