



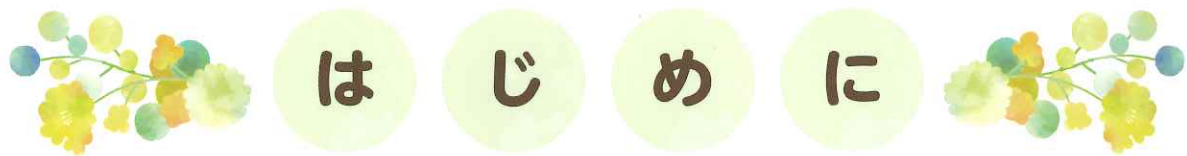
# あんしんノート

出雲市版終活支援ノート

～いつまでも自分らしくあんしんして  
暮らしつづけるために～



出雲市  
高齢者あんしん支援センター  
(出雲市社会福祉協議会)



このノートは、住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく暮らしつづけるために、医療や介護に関するあなたの想いを普段から考え、それを家族や友人など、あなたが信頼する人と話し合うきっかけになることを目的として作成しました。

命の危険が迫った状態になると4人に3人は自身が望む医療や介護などを自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなると言われています。

そのようなもしものときのために、あなたが望む医療や介護について、普段から考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。

これまでの人生を振り返り、好きなものや大切にしているものなど、あなたの価値観を基に、医療や介護が必要になったとき、どのように過ごしたいか考え、話し合ってみませんか。

なお、「今は考えたくない」「話したくない」という気持ちも、あなたの大切な考え方です。

## あんしんノートの使い方

- 記入する内容や選択肢に正解はありません。あなたの考え、想いが表されていることが大切です。
- すべてを記入する必要はありません。書きたいところから、書きたいところだけ書きましょう。（財産の保管場所などを書く場合は、ノートの保管方法など取り扱いに注意しましょう）
- 何度でも書き換えられます。（書き換えられるよう鉛筆で書くとよいでしょう）
- 医療や介護の希望などは、家族をはじめあなたの主治医やケアマネジャーとも話し合しましょう。
- 定期的に見直し、話し合うことで、自分自身の考えが深まり、納得しやすくなります。国では11月30日（いい看取り・看取られ）を「人生会議の日」と定め、人生の最終段階における医療・介護について考える日としています。



# 第1章 “わたし”のこと

## わたしの基本情報

名前

---

生年月日

---

出身地

---

現住所

---

電話番号

---



好きな“わたし”の写真

# わたしのプロフィール

これまでの人生を振り返り、印象に残っていることや人生の節目など、思い出やプロフィールをご記入ください。

(記入例：幼少期、学生時代、結婚、子育て、仕事でのできごと、趣味やプライベートで取り組んだこと)

		人生のできごと
例		
出生	出生	で出生。 人兄弟の第 子。
幼少期		
中学校		
高校		
大学		
学生時代		
就職時		
30代		
・		
・		
・		
・		
今	今	



**今までで一番楽しかったこと、悲しかったこと**

**私の好きなもの、大切にしていること**

例) 言葉、花、色、料理 (食べ物)、音楽、スポーツ、季節、場所、本、有名人など

最終記入年月日 年 月 日

## 第2章 繋がりの章

わたしに何かあったら連絡をとってほしい  
親族などの連絡先をまとめておきましょう。

名前	ふりがな .....	間柄	
住所	〒		
電話		携帯電話	
備考	入院時の連絡／する・しない	葬儀時の連絡／する・しない	

名前	ふりがな .....	間柄	
住所	〒		
電話		携帯電話	
備考	入院時の連絡／する・しない	葬儀時の連絡／する・しない	

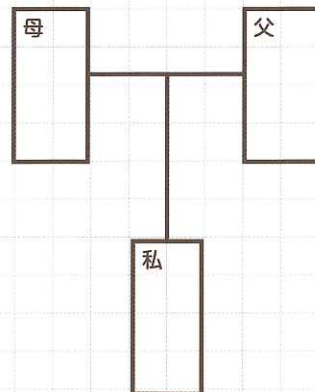
名前	ふりがな .....	間柄	
住所	〒		
電話		携帯電話	
備考	入院時の連絡／する・しない	葬儀時の連絡／する・しない	

名前	ふりがな .....	間柄	
住所	〒		
電話		携帯電話	
備考	入院時の連絡／する・しない	葬儀時の連絡／する・しない	

名前	ふりがな .....	間柄	
住所	〒		
電話		携帯電話	
備考	入院時の連絡／する・しない	葬儀時の連絡／する・しない	

最終記入年月日 年 月 日

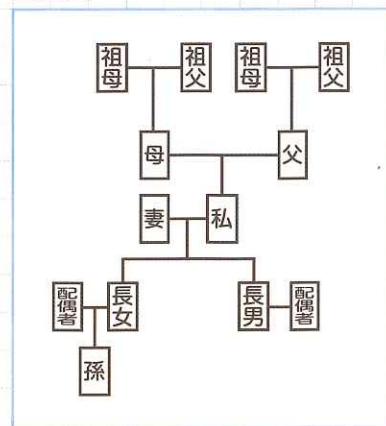
# 第3章 家系の章





わかる範囲で書いてみましょう。

記入例)



最終記入年月日 年 月 日



## 病名や余命の告知について

- 病名・余命を告知してほしい
- 病名のみ告知してほしい
- 代理意思決定者や家族に任せる
- その他 ( )

選択した理由や考え方など

## 延命治療について

もし、治療が不可能な病気（進行がん、慢性心不全など）にかかり、その後、病状の悪化などにより、十分に考えたり、周囲の人に自分の考えを伝えられなくなった場合、どのような治療を望みますか。

- 延命を最も重視した治療

心肺蘇生、気管挿管、人工呼吸器の使用や集中治療室での治療など、心身に大きなつらさや負担を伴う処置を受けても、できる限り長く生きることを重視した治療を受ける。  
(その中で生じる苦痛な症状については、同時にできる限りの症状緩和のための治療やケアを受ける)

- 延命効果を伴った基本的、一般的な内科治療

集中治療室への入院や心肺蘇生、気管挿管、人工呼吸器の使用などの、心身に大きなつらさや負担を伴う処置までは希望しないが、そのうえで、少しでも長く生きるための治療を受ける。  
(その中で生じる苦痛な症状については、同時にできる限りの症状緩和のための治療やケアを受ける)

- 快適さを重視した治療

治療による延命効果を期待するよりも、できる限り苦痛の緩和や快適な暮らし（自分らしい生活）を大切にしたい治療を受ける。  
(苦痛な症状については、できる限りの症状緩和のための治療やケアを受ける)

上記の選択肢を選んだ理由や考え方など

●上記のほか、人生の最終段階における医療の考え方や過ごし方の希望などを書いてください。

※選択した項目や記入した希望などは、いつでも変更できます。あなたが望む最善な選択を家族、主治医、ケアマネジャーと話し合ってみましょう。〔今は考えたくない〕〔話したくない〕という気持ちも、あなたの大切な考え方です)

あなたが望む医療について話し合った日

いつ： \_\_\_\_\_ 誰と： \_\_\_\_\_

最終記入年月日 年 月 日



# 第5章 介護の章

## ● 介護をしてほしい人

- 家族（具体的に： \_\_\_\_\_ ）
- 介護サービスなどを利用
- 介護施設に入所
- その他（ \_\_\_\_\_ ）

選択した理由や考え方など

## ● どこで過ごしたいか

- 自宅
- 家族の家
- 介護施設
- 代理意思決定者や家族に任せる

選択した理由や考え方など

● 上記のほか、介護が必要になったときの考え方や過ごし方の希望などを書いてください。

※すでに介護サービスを受けている方は、記入した希望などを家族やあなたのケアマネジャーと話し合ってみましょう。

あなたのケアマネジャー 事業所名： \_\_\_\_\_ 担当者： \_\_\_\_\_

## ● あなたが望む介護について話し合った日

いつ： \_\_\_\_\_ 誰と： \_\_\_\_\_

最終記入年月日 年 月 日



# 第6章 財産の章



## 正の財産

携帯電話やパソコンのパスワードなども整理しておきましょう。  
(パスワードや財産の保管場所などを書く場合は、ノートの保管場所など  
取り扱いに注意しましょう)

### 土地・建物

所有地・地目・権利書保管場所


### 年金・預貯金・保険・ 有価証券(株・小切手等)

名称・通帳・証書等保管場所




## 負の財産

### 借金・ローン・保証債務 (借入の保証人など)

名称・借入先

--	--	--

### 医療・介護の費用や財産管理について

- 病気や介護が必要になったときの費用
  - 貯金や年金などから  準備していない
  - 生命保険(死亡・医療・介護、その他)に加入

具体的に

--

- 財産管理  家族  法定成年後見人
  - 代理意思決定者
  - 特に決めていない  その他

具体的に

--

- 遺言書  ある  ない

保管場所

--

最終記入年月日      年      月      日

# 第7章 葬送の章

## 葬儀などについての希望

### ● 葬儀における宗教について

- 決めている
- 決めていない

具体的に

宗 派  
寺院等  
連絡先

### ● 葬儀を行ってほしい場所

- 希望がある( )
- 特に希望はない

### ● 葬儀の規模

- 家族のみ
- 家族や親族・親しい友人
- 来てくれる人は全員

### ● 喪主になってほしい人

- 家 族( )
- その他( )

### ● 遺骨の埋葬について

- 家の墓地を希望
- 散骨を希望
- その他( )

### ● 供養について

- 寺院などによる永代供養を望む
- 墓参り・年忌は行ってほしい
- 特に希望はない
- その他( )

### ● 葬儀や供養などについての希望や考え方をご記入ください。

## 第 8 章 これからの章

これまでのページでは、過去のことや現在のことを振り返りながら、医療や介護の希望などを考えてきました。このページは、これからのこと、やってみたいこと、あなたが望む暮らし、大切な人へのメッセージなど、あなたのこれからの人生をいつまでもあんしんして暮らし続けるために実現したいこと、伝えたいことなど自由にお書きください。



## 高齢者に関する相談窓口

### 高齢者あんしん支援センター

市外局番  
0853

出雲 / ☎25-0707 FAX 25-0901

佐田 / ☎84-0019 FAX 84-9034

湖陵 / ☎43-7611 FAX 43-2226

斐川 / ☎73-9125 FAX 72-4068

平田 / ☎63-8200 FAX 63-5011

多伎 / ☎86-7122 FAX 86-2351

大社 / ☎53-3232 FAX 53-6053

### 出雲市役所 健康福祉部 高齢者福祉課 医療介護連携課

市外局番  
0853

☎ 21-6971 介護認定係 [介護認定に関すること]

☎ 21-6212 介護保険係 [介護保険料に関すること]

☎ 21-6972 介護給付係 [介護保険サービスに関すること]

FAX 21-6974

☎ 21-6967 高齢者福祉係 [高齢者福祉に関すること]

☎ 21-6106 介護予防係 [介護予防に関すること]  
(医療介護連携課)

発行(令和元年 10月)

出雲市役所健康福祉部医療介護連携課 (☎21-6121)

高齢者あんしん支援センター (出雲市社会福祉協議会)

協力

出雲市在宅医療・介護連携推進連絡会議