

わたし ノート



わたしのために・・・

みんなのために・・・



「わたしノート」は、これからの人生をよりよく、豊かに、充実して生きるために、元気なうちから必要な備えを行っておく「終活」の一つとしてお使いいただけます。

また、あなたが何らかの理由により、自ら意思を表明することができなくなったときに、介護サービスを利用することや、終末医療を受けること、亡くなったあとのことなどについて、家族などにあなたの希望を伝えることもできます。

* 法的な効力を求めるときは、正式な遺言書を作成してください。

* 書けるところから書いてみましょう。

* このノートには個人情報に記載されています。

鍵のかかる場所に保管するなど、取扱いに気を付けましょう。

更新日時の記録

初回記入日	年	月	日	(.....	歳)
更新日	年	月	日	(.....	歳)
更新日	年	月	日	(.....	歳)
更新日	年	月	日	(.....	歳)
更新日	年	月	日	(.....	歳)



目次

わたしのこと

1 わたしの基本情報について	1
2 わたしの好みやこだわりについて	2
3 わたしの歴史について	2
4 わたしがやっておきたいこと	3
5 わたしの家系図について	4
6 住所録	5
7 現在の健康状態等について	6

今後のこと

1 重い病気になったら	7
…地域やご自宅で療養する方が受けられるサービス	8
2 要介護状態になったら	9
3 医療や介護に関して伝えておきたいこと	9
…介護が必要になったとき	10

葬儀・お墓などのこと

1 葬儀について	11
2 葬儀のお知らせをしてほしい人について	12
3 お墓について	13
4 法事について	13
…お墓を決めましょう	14
5 遺品整理について	15
6 ペットについて	15

財産等のこと

1 不動産について	16
2 預貯金について	16
3 株式・公社債について	16
4 その他資産について	16
5 借入金・ローンについて	17
6 公的年金について	17
7 保険について	17
8 遺言について	17
…成年後見制度について	18


相談・手続きのこと

青森市地域包括支援センター	19
市の相談・手続き窓口	20

大切な人へのメッセージ	21
-------------	----

わたしのこと

1 わたしの基本情報について

(ふりがな)	
氏名	
生年月日	明治・大正・昭和・平成 年 月 日生
住所	〒 -
本籍や出生地	
電話番号	()
携帯番号	()
メールアドレス	
血液型	A・B・O・AB RH (+ -)
緊急連絡先 	氏名 (続柄:)
	連絡先
	氏名 (続柄:)
	連絡先
	氏名 (続柄:)
	連絡先
	氏名 (続柄:)
	連絡先

2 わたしの好みやこだわりについて

好きな食べ物	
嫌いな食べ物	
好きな花	
好きな音楽	
趣味	
特技	
資格	

3 わたしの歴史について

誕生時	出生地や名前の由来など
幼少期	
小学校	
中学校	
高等学校	
大学	
職歴	
大切な思い出	

4 わたしがやっておきたいこと

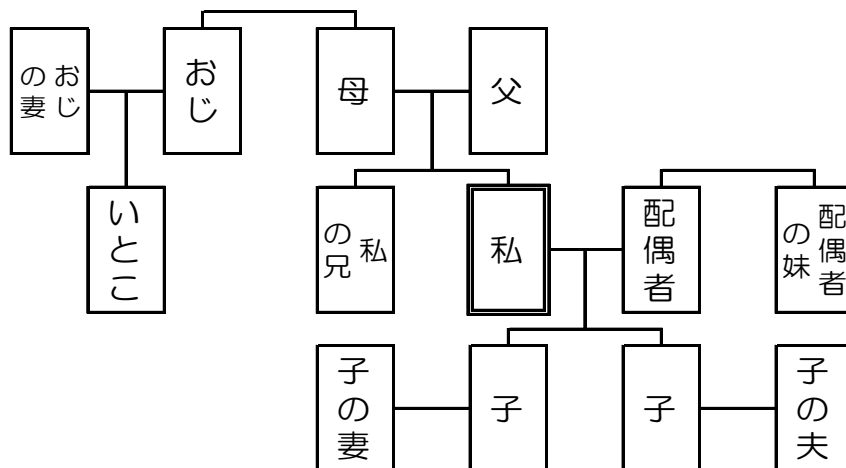
実現したら□にチェックしましょう



5 わたしの家系図について



記載例



6 住所録



(ふりがな) 氏 名	続柄 関係	住 所	電話番号 メールアドレス	備考
		〒		<input type="checkbox"/> 入院したときに知らせる <input type="checkbox"/> 死亡したときに知らせる
		〒		<input type="checkbox"/> 入院したときに知らせる <input type="checkbox"/> 死亡したときに知らせる
		〒		<input type="checkbox"/> 入院したときに知らせる <input type="checkbox"/> 死亡したときに知らせる
		〒		<input type="checkbox"/> 入院したときに知らせる <input type="checkbox"/> 死亡したときに知らせる
		〒		<input type="checkbox"/> 入院したときに知らせる <input type="checkbox"/> 死亡したときに知らせる
		〒		<input type="checkbox"/> 入院したときに知らせる <input type="checkbox"/> 死亡したときに知らせる
		〒		<input type="checkbox"/> 入院したときに知らせる <input type="checkbox"/> 死亡したときに知らせる
		〒		<input type="checkbox"/> 入院したときに知らせる <input type="checkbox"/> 死亡したときに知らせる

7 現在の健康状態等について



【保険証情報】

健康保険 被保険者証	種 類		記号		番号	
介護保険証	番 号				被保険者 番号	
後期高齢者 被保険者証	被保険者 番号				保険者 番号	

【かかりつけ医】

かかりつけ病院名		医師名	
病院住所		電 話	
病名等			
治療内容			
備 考			

【かかりつけ歯科】

かかりつけ病院名		医師名	
病院住所		電 話	
病名等			
治療内容			
備 考			

【かかりつけ薬局】

かかりつけ薬局名		薬剤師名	
薬局住所		電 話	

今後のこと



1 重い病気になったら

告知の希望

病名も余命も告知してほしい

病名だけ告知してほしい

何も知らせないでほしい

家族等に任せる

その他（

）

延命治療の希望

できる限り行ってほしい

回復の見込みがある間行ってほしい

苦痛を除く範囲にしてほしい

家族等に任せる

その他（

）

終末医療の希望

自宅で過ごしたい

病院で治療してほしい

専門施設に入所したい

家族等に任せる

臓器提供・献体の希望

臓器提供を希望する

臓器提供を希望しない

意思表示カードを

持っている

持っていない

献体登録を

行っている

行っていない

わたしが判断できないとき

治療方法などは 氏名

の判断を尊重します

おすすめ!

病気になったり、介護が必要になったときのご自分の希望を整理し、ご自身とご家族の希望に相違がないように話し合っておきましょう。



地域やご自宅で療養する方が受けられるサービス

元気なうちから、介護や医療が必要になったときにどうしたいかについて、周囲の方と話し合っておくことが大切です。

医療や介護が必要になっても、ご自宅で療養生活を送ることができるよう、かかりつけ医による訪問診療や、歯科医師、薬剤師、理学療法士、ホームヘルパーなど、様々な職種の専門家から必要に応じたサービスが受けられます。



○在宅での医療サービスは、まずはかかりつけ医にご相談ください。

○介護サービスについては、担当のケアマネジャーにご相談ください。

担当ケアマネジャーがいない場合は、お住まいの地区を担当する地域包括支援センターにご相談ください。（担当地区等詳細は 19 ページをご覧ください。）



医療サービスの例

病院・診療所（かかりつけ医）

「かかりつけ医」が在宅療養の中心となり、健康管理を行います。また、必要に応じて自宅へ訪問して診療を行うほか、他の医療機関や介護の専門家と連携します。



歯科診療所（歯科医師、歯科衛生士）

「かかりつけ医」として長期間継続的に歯科医療サービスを提供します。必要に応じて訪問診療も行います。



調剤薬局（薬剤師）

処方箋による調剤のほか、服薬指導や服薬状況・保管状況の確認などを行います。



訪問看護（看護師）

医師の指示に基づいた医療処置、健康状態の把握、生活支援等を行います。



介護サービスの例

ホームヘルプサービス（訪問介護）

自宅を訪問し、入浴、食事等の介助や家事の援助等を行います。



訪問入浴

移動入浴車で自宅を訪問し、入浴介護を行います。



デイサービス・デイケア（通所介護・通所リハビリ）

自宅から施設等に通い、入浴、食事などの日常生活や機能訓練等を行います。



福祉用具貸与

身体の状態に合わせ、日常生活の自立を助ける道具（車椅子、ベッド等）の貸与を行います。



2 要介護状態になったら

介護場所の希望

- できる限り自宅を希望する
- 病院や施設（施設名 _____）を希望する
- 特に希望はない

介護に要する費用の希望

- わたしの預貯金や年金の範囲で賅ってほしい
- そのための保険に加入している（保険会社 _____）
- その他（ _____ ）

介護保険の利用状況

- 介護保険を利用している（要介護認定を受けている）
 - 利用事業所名（ _____ ）
 - ケアマネジャー（ _____ ）
- 介護保険を利用していない

3 医療や介護に関して伝えておきたいこと

ご自由に記入してください。

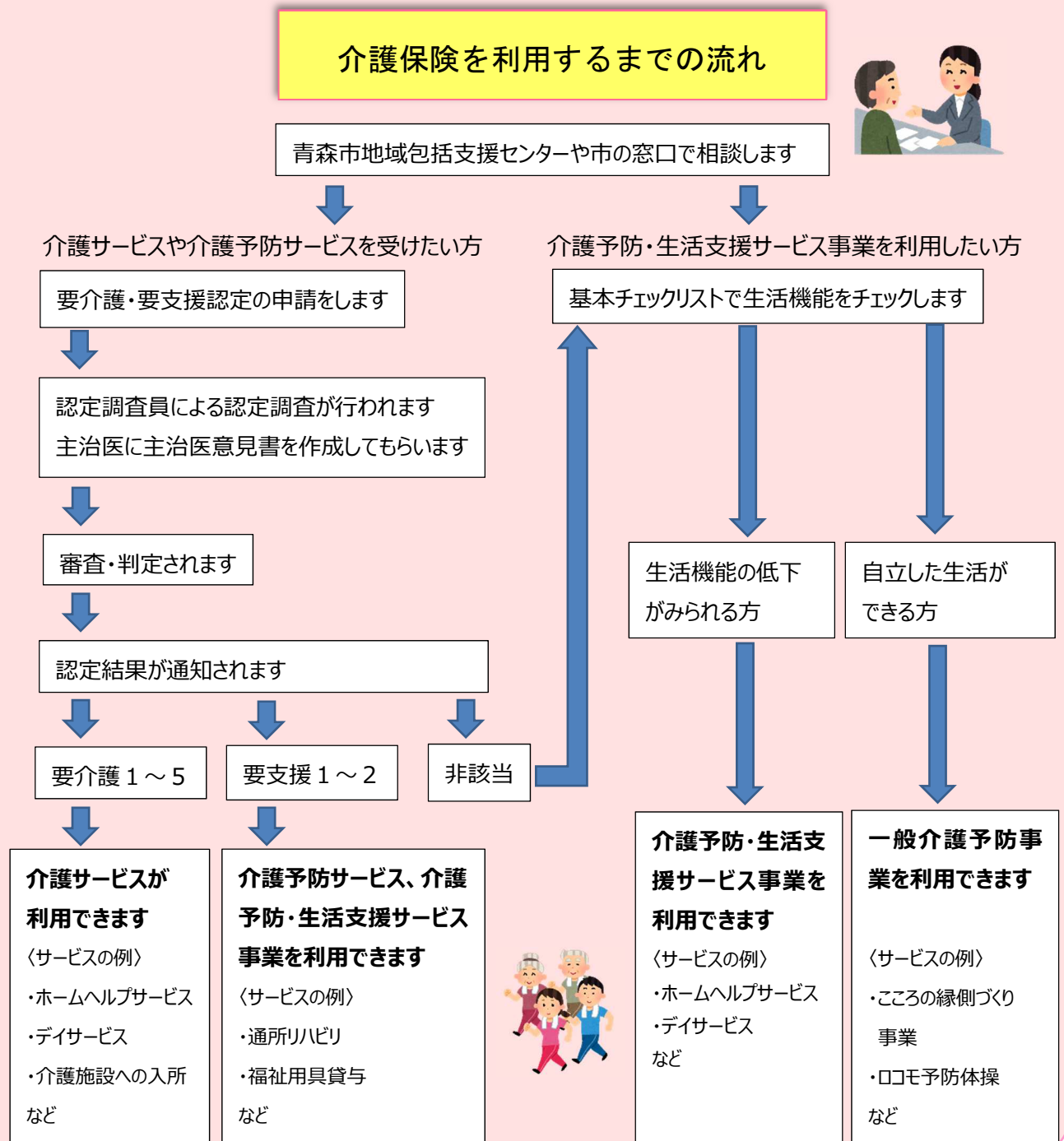


介護が必要になったとき

介護が必要になったときは、介護保険の要介護・要支援認定を受けることで、介護サービスを利用することができます。サービスを利用できる方は、65歳以上の方、または40歳以上65歳未満の方で医療保険に加入し、脳血管疾患などの特定疾病により介護が必要な方です。

- 介護保険を利用するには、介護保険要介護・要支援認定の申請が必要です。
- 介護保険要介護・要支援認定の申請は、本人または家族などのほか、地域包括支援センターや居宅介護支援事業者、介護保険施設などに代行してもらうことができます。

介護保険を利用するまでの流れ



葬儀・お墓などのこと



1 葬儀について

葬儀の形式

- 一般的な葬儀にしてほしい
- 家族葬（参列範囲 _____）にしてほしい
- 密葬（参列範囲 _____）にしてほしい
- その他（ _____ ）

葬儀会場

- （ _____ ）で行ってほしい
- 特に希望はない

葬儀費用

- 用意してある（預貯金・生命保険・互助会・その他 _____）
- 用意していない



香典

- いただいてほしい
- いただかないでほしい
- 家族等に任せる

供花等

- いただいてほしい
- いただかないでほしい
- 家族等に任せる

遺影

- 用意してある（保管場所 _____）
- 用意していない

宗派や菩提寺・教会

（ _____ ）

戒名の希望

- すでに持っている（ _____ ）
- 標準的な戒名にしてほしい
- 立派な戒名にしてほしい
- その他（ _____ ）

喪主の希望

- () に行ってほしい
 特に希望はない

弔辞の希望

- () に行ってほしい
 特に希望はない
 家族等に任せる



その他の希望

2 葬儀のお知らせをしてほしい人について

氏名	関係	住所	電話

おすすめ!

葬儀の方法は、多様化しています。どのような葬儀にしたいかを考えておきましょう。葬儀業者によっては、葬儀費用の積立制度や生前に一括で葬儀費用を支払っておく制度もあります。葬儀業者に相談してみましょう。

3 お墓について



お墓について

ある

先祖代々のお墓（場所：）

新たに建立している、または建立する予定（場所：）

永代供養のお墓を契約している（場所：）

ない

新たに建立してほしい

永代供養墓を希望する

場所は決まっている（場所：）

場所は決まっていない

費用を準備している（預貯金・生命保険・その他）

費用を準備していない

その他

家族等に任せる

市の合葬墓を希望する

既に申し込んでいる

申し込んでいない

4 法事について

法事について

法事は開催してほしい（任意制・会費制）

その他（）

法事に呼びたい人

おすすめ!

お墓の管理や供養等は、永く続くものです。また、お参りできる故人のお墓がないと寂しいという遺族も多いです。ご自分だけでは決めずに、しっかりとご家族と相談して決めましょう。

お墓を決めましょう

法律上、誰がどのお墓に入るかや、誰がお墓を承継するかは、決められていません。

慣習として、家の承継者やその配偶者は、先祖代々のお墓に入る方が多く、それ以外の方は自分が入るお墓を準備することが一般的です。

しかし、家を承継した方に先祖代々のお墓を守る承継者がいないときや、新たなお墓を準備する必要がある方に承継者がいないときなどは、兄弟などと一緒のお墓に入ることもあります。墓地の利用規約によって、埋葬できる親族を規定している墓地もあります。

亡くなった後に入るお墓のことを家族等とじっくり話し、ご自分の希望を伝えておきましょう。

先祖代々のお墓に入らないときは・・・

1 新しいお墓を建立する

墓地は、市営霊園・墓園のほかに、地域墓地や寺院墓地があります。

○市営霊園・墓園

青森市には、4か所の市営霊園・墓園（青森市三内霊園・青森市月見野霊園・青森市八甲田霊園・青森市浪岡墓園）があります。

現在、新規に埋葬場所の使用許可を行っているのは、青森市八甲田霊園のみですが、他の市営霊園では市に返還された墓地区画の再提供を行っています。

○地域墓地

地元住民などで構成する墓地管理組合や町会等が経営しています。

○寺院墓地

各宗派のお寺等によって、管理・運営がされています。

宗派は限定されますが、法要や供養など安心して任せられます。

2 永代供養墓を契約する

お寺や霊園が、永代にわたって管理や供養をしてくれるお墓の形態で、生前に自分で契約することができます。

永代供養の方法は様々で、合同のお墓に埋葬する方法や、納骨堂に遺骨を安置する方法などがあります。

お墓を承継する方がいない方は、永代供養墓を生前に決めておくことも選択肢の一つです。

3 市の合葬墓を申し込む

故人の遺骨を他の埋葬者の方と同じ場所に埋葬するお墓のことです。

お墓を承継する方がいない場合は、合葬墓も選択肢の一つです。

これまであったお墓を合葬墓に切り替える場合は、墓じまい、改葬（墓の引っ越し）などの手続きが必要です。

市営霊園・墓園及び合葬墓に関するお問合せ先

青森市生活安心課

017-734-5277

青森市浪岡事務所市民課

0172-62-1140



5 遺品整理について

遺品整理の希望

形見分けの希望

6 ペットについて

ペットの種類

名前

生年月日

性別

登録番号

避妊・去勢手術：有 ・ 無

かかりつけの動物病院

住所

Tel

いつものごはん

わたしにもしものことがあった場合の引き取り先等

その他



おすすめ!

今は使っていない家財道具や衣類などが部屋にあふれていませんか？ 老後の生活を念頭に整理しておきましょう。

燃えるごみ（燃やせるごみ）や燃えないごみ（燃やせないごみ）、粗大ごみなどは、各家庭に配布している「清掃ごよみ」を確認のうえ、収集場所に出しましょう。

ペットの頭数は、もしものときに対応できる頭数にしましょう。また、もしものときに、ペットを引き取ってくれる人を見つけておきましょう。

財産等のこと

1 不動産について

種類	所在地	名義人	持分	備考
(土地・家屋等)				

2 預貯金について

金融機関名	支店名	名義人	備考
			年金振込口座

3 株式・公社債について

証券会社	銘柄	数	名義人

4 その他資産について

名称	内容	保管場所等	備考

5 借入金・ローンについて

借入先	内容	金額	返済方法	備考

6 公的年金について

基礎年金番号 年金証書番号	加入年金の種類 国民年金・厚生年金・共済年金 その他（ ）
------------------	---

7 保険について

保険会社	保険種類	証券番号	被保険者

8 遺言について

ない ある（自筆証書・公正証書・秘密証書）



①自筆証書遺言

本人が自筆作成し、署名押印する遺言です。手間や費用が掛からず、最も簡便な方式の遺言ですが、形式不備などで遺言が無効となることがあります。一部でも他人に書いてもらったり、記載すべき事項が抜けていると本人の署名押印があっても無効となってしまいます。

②公正証書遺言

公証人に遺言の内容を伝え、それを公証人が、遺言者の真意を正確に文章にまとめ、作成する遺言です。法律のプロである公証人が作成し、その遺言書は、公証役場で保管するため、無効となることや紛失するおそれはありませんが、費用や時間が掛かります。また、遺言の内容を、公証人と証人に話す必要があります。

③秘密証書遺言

本人が作成した遺言の内容を誰にも公開せずに秘密にしたまま公証人に遺言の存在のみを証明してもらう遺言のことです。公正証書遺言と比較すると、費用は抑えることができますが、内容を確認しないため、形式不備などにより無効になることや、本人が保管するため、遺言書が発見されないことがあります。

成年後見制度について

成年後見制度とは、認知症、知的障がい、精神障がいなどによって物事を判断する能力が十分ではない方について、本人の権利を守る援助者（成年後見人等）を選び、本人に代わって財産を管理したり、必要な契約を結ぶことで、本人を法律的に支援する制度です。

成年後見制度には、「**法定後見制度**」と「**任意後見制度**」の2つがあります。

法定後見制度

すでに判断能力のない、あるいは不十分な方が対象です。

本人の能力に応じて「後見」、「補佐」、「補助」の3つの類型に分けられます。

後見人等の選任は家庭裁判所が行います。

後見



判断能力が全くない方

例えば、買い物にも支援が必要な状態

支援する人
成年後見人



保佐



判断能力が著しく不十分な方

例えば、買い物はできるが、計画的な金銭管理は難しい状態

支援する人
保佐人



補助



判断能力が不十分な方

例えば、おおむね判断できるが、不動産の処分など重要な判断は援助が必要な状態

支援する人
補助人



任意後見制度

判断能力がある方が対象です。

将来、判断能力が低下した場合に備えて、あらかじめ自分で選んだ代理人（任意後見人）に、契約で決めておいた施設入所契約や財産管理などの代理権を与える制度です。



公証役場で、任意後見人と支援内容・方法を決め、公証人が作成する公正証書を契約します。その後、判断能力が低下して支援が必要になったときに、任意後見人が支援します。

お問合せ先 青森市高齢者支援課 017-734-5326
障がい者支援課 017-734-5327
浪岡事務所健康福祉課 0172-62-1134

相談・手続きのこと

○ 青森市地域包括支援センター

青森市地域包括支援センターは、市が設置している、高齢者の身近な相談窓口です。
お気軽にお住まいの地区を担当している青森市地域包括支援センターにご相談ください。

名前	住所	電話番号 FAX 番号	担当地区
おきだて	富田5丁目18-3	(電話) 017-761-4580 (FAX) 017-761-4571	柳川、篠田、千刈、沖館、富田、新田、久須志、千富町1丁目
すずかけ	里見2丁目13-1	(電話) 017-761-7111 (FAX) 017-761-7115	三内、里見、石江、三好、新城平岡、岩渡、西滝1～3丁目、 西滝切島、西滝富永
中央	新町2丁目1-8	(電話) 017-723-9111 (FAX) 017-723-9112	安方、新町、古川、長島、中央、橋本、勝田、奥野、松原、堤町、 青柳、本町
東青森	南佃1丁目2-27	(電話) 017-765-3351 (FAX) 017-765-3352	中佃、南佃、佃2・3丁目、松森2・3丁目、岡造道、浜館1～6丁目、 古館1丁目、古館大柳、虹ヶ丘、小柳、自由ヶ丘、けやき、はまなす
南	妙見3丁目11-14	(電話) 017-728-3451 (FAX) 017-728-3452	桜川(1丁目を除く)、筒井、野尻、新町野、妙見、四ツ石、横内、 合子沢、雲谷、幸畑、大矢沢、田茂木野、間屋町、卸町
東部	矢田前字弥生田 47-2	(電話) 017-726-5288 (FAX) 017-726-9600	浅虫、久栗坂、野内、滝沢、矢田前、平新田、原別、泉野、桑原、 戸山、赤坂、戸崎、浜館(1～6丁目を除く)、諏訪沢、駒込、蛭沢、 月見野、矢田、田屋敷、築木館、馬屋尻、八幡林、宮田、本泉、 矢作、後沼、三本木、沢山
おおの	東大野2丁目 1-10	(電話) 017-711-7475 (FAX) 017-711-7329	旭町、金沢1・3～4丁目、北金沢1丁目、浜田豊田、浜田玉川、 浜田1～3丁目、東大野、西大野、大野、桂木、緑、青葉、浦町
寿永	高田字川瀬 187-14	(電話) 017-739-6711 (FAX) 017-739-6747	北金沢2丁目、金沢2・5丁目、千富町2丁目、浪館、浪館前田、 安田、細越、第二問屋町、荒川、上野、金浜、八ツ役芦谷、 八ツ役上林、八ツ役矢作、大別内、牛館、野沢、野木、高田、 入内、小畑沢、小館、大谷
のぎわ	羽白字野木和45	(電話) 017-763-2255 (FAX) 017-787-3088	新城福田、新城天田内、新城山田、岡町、戸門、鶴ヶ坂、孫内、 油川、羽白、奥内、西田沢、清水、飛鳥、前田、内真部、瀬戸子、 後潟、小橋、左堰、六枚橋、四戸橋
みちのく	港町3丁目6-3	(電話) 017-765-0892 (FAX) 017-765-0893	合浦、港町、茶屋町、栄町、花園、浪打、佃1丁目、松森1丁目、 桜川1丁目、八重田、造道、東造道
浪岡	浪岡大字 浪岡字稲村274	(電話) 0172-69-1117 (FAX) 0172-62-4116	相沢、王余魚沢、北中野、吉内、郷山前、五本松、下石川、 下十川、銀、杉沢、樽沢、大釈迦、高屋敷、徳才子、長沼、 浪岡、福田、細野、本郷、増館、女鹿沢、吉野田

○ 市の相談・手続き窓口

主な内容	担当課	電話番号
高齢者の福祉サービス (サービス利用の申込等) 成年後見制度 (制度紹介、市長申立相談等)	高齢者支援課 障がい者支援課 浪岡事務所健康福祉課	017-734-5326 017-734-5327 0172-62-1134
介護保険制度 (要介護認定の申請等)	介護保険課 浪岡事務所健康福祉課	017-734-2308 0172-62-1134
障がい者の福祉サービス (サービス利用の申請等)	障がい者支援課 浪岡事務所健康福祉課	017-734-5327 0172-62-1113
国民健康保険・後期高齢者医療制度 (高額医療費、葬祭費等の申請) 国民年金 (会社を辞めたり死亡したときなど)	国保医療年金課 浪岡事務所健康福祉課	017-734-5343 017-734-5352 0172-62-1153
粗大ゴミ (清掃ごみやポスターでご確認ください)	清掃管理課 浪岡事務所市民課	017-718-1184 0172-62-1140
消費生活相談 (契約トラブル、多重債務のことなど)	青森市民消費生活センター	017-722-2326
人権相談 (生活上の困りごとなど人権の擁護に関すること) 行政相談 (行政に関する苦情、要望、意見等) ※開設日時・場所についてはお問い合わせください。	生活安心課 市民なんでも相談室 浪岡事務所健康福祉課	017-734-5249 0172-62-1113
法律相談(相続・金銭トラブルなど) 司法書士相談(土地・家屋・相続の登記など) 土地家屋調査士相談(土地・家屋の調査・測量など) 不動産鑑定士相談(不動産鑑定・評価など) 不動産相談(不動産取引・賃貸借トラブルなど) 行政書士相談(相続・遺言・遺産分割など) ※開設日時・場所についてはお問い合わせください。	生活安心課 市民なんでも相談室	017-734-5249

×E



「わたしノート」

2020年 9月 発行

編集及び発行 青森市福祉部高齢者支援課

青森市新町一丁目 3-7

TEL 017-734-5206