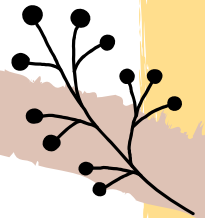




自分のための、 人生スケジュール

みんながハッピーになるために、
書いておこう



すさみ町



思い出の写真を貼りましょう。





はじめに

今まで歩んできた人生を振り返り、今後のことについて考えてみませんか。

老いや、もしもの時は誰にでも訪れます。

その時のために、今後の生き方や、受けたい医療、介護について元気なうちから考え、書き留めておくことは、安心して暮らす一歩につながります。

このノートがきっかけとなり、今後の人生について考え、まわりの人と話し合える機会になれば幸いです。

書き方

① 自分のペースで気が向いた時に少しずつ

自分の書きやすい項目から書いていきましょう。

全てのページを埋める必要はありません。

② 何度書き直しても大丈夫

一度記入しても、時間が経てば気持ちが変わることもあります。いつでも書き直ししてください。

誕生日など人生の節目に見直してみましよう。

③ 大切に保管

個人情報が含まれるため、大切に保管してください。この

ノートを書いていることを家族や大切な人に伝えておきましょう。

注意事項

① このノートには、法的効力(正式な法律上の効果)はありません。

法的効力を求める場合は、遺言書の作成が必要になりますので専門家に相談ください。

② 書いた内容でトラブルにならないよう注意しましょう。



私のプロフィール

記入日： 年 月 日

ふりがな
名前

性別 男・女 | 生年月日 年 月 日 | 年齢 歳

住所 〒

本籍地

電話番号

現在治療している病気

かかりつけ医

病院・医院

介護区分

①未申請

②要支援1・2

③要介護1・2・3・4・5

ケアマネージャー

その他



緊急連絡先

氏名	住所	連絡先	関係

私のこれから

記入日： 年 月 日



これからどのような人生を送りたいですか？自身の人生スケジュールを立てるにあたり、やってみたいことなどを書いてみましょう。



やってみたいこと・続けていきたいこと

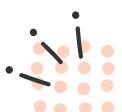


会いたい人

会いたい人	住所	連絡先



会って話したいこと



これから行ってみたいところ

介護や医療について

記入日： 年 月 日

介護についての希望

介護が必要になったとき、どうしたいですか？

可能な限り自宅で過ごしたい

誰に介護をお願いしたいですか

- 家族・親族（ ）
- 介護保険で利用できるサービス
- その他（ ）

介護が受けられる施設で

家族・親族の判断に任せる

その他（ ）

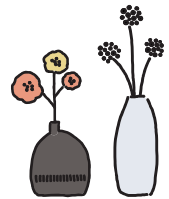
介護や医療に必要な費用について、どうしたいですか？

自分の定期的な収入（年金）でまかないたい

足りない場合は、わたしの預貯金を使ってほしい

家族・親族の判断に任せる

その他（ ）



介護についてその他記しておきたいことをお書きください。

記入日： 年 月 日

医療についての希望

もし生きることができる時間が限られているとしたら、
あなたにとって大切なことはどんなことですか？

.....

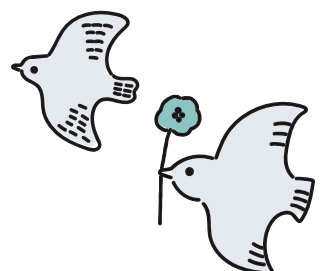
いくつ選んでも結構です

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 家族や友人のそばにいること | <input type="checkbox"/> 1日でも長く生きること |
| <input type="checkbox"/> 仕事や今やっていることが続けられること | <input type="checkbox"/> 好きなことができること |
| <input type="checkbox"/> 身の回りのことが自分でできること | <input type="checkbox"/> ひとりの時間が保てること |
| <input type="checkbox"/> できる限りの医療が受けられること | <input type="checkbox"/> 家族の負担にならないこと |
| <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみが少ないこと | <input type="checkbox"/> 自分の意思が尊重されること |
| <input type="checkbox"/> その他（ | ） |

治らない病気になったとき、
病名や余命の告知を希望しますか？

.....

- 希望する
- 希望しない
- 病名は知りたいが、余命は聞きたくない
- わからない、迷っている



延命治療とは

もとの病気を治すのではなく、生きる期間を延ばすことを目的とした治療です。ただし、どこからが延命治療かをはっきり決めることは難しく、多くの議論があります。



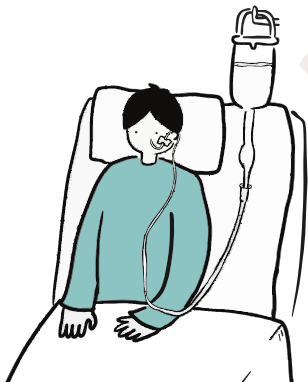
心臓マッサージ

心臓が止まり、血液が流れなくなった時に胸を押して流れをつくります。



人工呼吸器

自分の力で呼吸ができなくなった時に口や鼻から気管にチューブを通して機械で肺に空気を送ります。



経鼻栄養

口からうまく食べられなくなった時に、鼻から胃にチューブを通して栄養をいれます。



胃ろう

口からうまく食べられなくなった時に、手術でお腹に小さな穴をあけて胃に直接流動食等を入れます。



点滴

腕や脚などの静脈から薬や水分を補給します。

緩和(かんわ)ケアとは

痛みや苦しみを和らげることを最優先に考えた医療や処置のことを言います。

財産について

記入日： 年 月 日

預貯金

金融機関名	支店名	預貯金の種類	名義人	備考

保険

保険会社名	種類	連絡先	備考

年金

種類	年金番号	連絡先	備考

その他(有価証券・不動産等)

種類	名義人	証券会社・所有地	備考

遺言書について

記入日： 年 月 日



相続や遺言書については、専門家にご相談されることをお勧めします。
(公証役場・司法書士・行政書士など)

遺言のこと

遺言がある  自筆証書遺言 公正証書遺言
保管場所

遺言はない

他のノートに想いを記載している
保管場所

作成年月

今のわたしの希望



葬儀・お墓について

記入日： 年 月 日



葬儀はどのような形で行いたいですか？

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 家族や親族だけでしてほしい(家族葬) | <input type="checkbox"/> 一般的な規模でしてほしい |
| <input type="checkbox"/> できるだけ盛大にしてほしい | <input type="checkbox"/> しなくてよい |
| <input type="checkbox"/> 家族や親族にまかせる | <input type="checkbox"/> 特に希望はない |



葬儀はどこで行いたいですか？

- 自宅
- 希望する葬儀場や寺院、教会
- 名称() 連絡先()
- 特に希望はなく、親族の判断で
- その他()



葬儀はどのような様式で行いたいですか？

- | | | | |
|------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 仏教 | <input type="checkbox"/> キリスト教 | <input type="checkbox"/> 神道 | <input type="checkbox"/> その他() |
| <input type="checkbox"/> 無宗教 | <input type="checkbox"/> 特に希望はない | | |



葬儀にかかる費用はどうしたいですか？

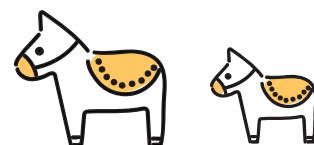
- 用意している：預貯金・生命保険・互助会等()
- 用意していない
- その他()



遺影についてはどうしたいですか？

遺影にしてほしい写真がある
保管場所()

特に希望はなく、家族にまかせる



お棺に入れて欲しいものがあれば書いてください。

ある(品名:) 保管場所:)

特に希望はなく、家族にまかせたい



お墓についてはどうしたいですか？

先祖代々のお墓に納骨してほしい 生前に用意していたお墓に納骨してほしい

新たにお墓を購入してほしい 特に希望はなく、家族にまかせたい

その他(永代供養 樹木葬 散骨)

具体的に記しておきたいことをお書きください。

いつもありがとう

大切な人への言葉

さんへ

さんへ

さんへ

さんへ

窓口一覧

相談内容	名称	電話番号	利用時間
高齢者	すさみ町役場 地域包括支援センター	0739 - 55 - 4670	8:30~17:15 ※土日祝日 年末年始は除く
介護保険	すさみ町役場 環境保健課	0739 - 55 - 4803	8:30~17:15 ※土日祝日 年末年始は除く
認知症	すさみ町役場 地域包括支援センター	0739 - 55 - 4670	8:30~17:15 ※土日祝日 年末年始は除く
消費者被害	すさみ町役場 総務課	0739 - 55 - 4802	8:30~17:15 ※土日祝日 年末年始は除く
年金	すさみ町役場 住民生活課	0739 - 55 - 4804	8:30~17:15 ※土日祝日 年末年始は除く
権利擁護 成年後見制度	すさみ町役場 地域包括支援センター	0739 - 55 - 4670	8:30~17:15 ※土日祝日 年末年始は除く
遺言・相続	田辺公証役場 [田辺市下屋敷町37]	0739 - 22 - 1873	9:00~17:00 ※土日祝日 年末年始は除く
ごみの処分	すさみ町役場環境保健課 (ごみに関すること全般)	0739 - 55 - 4803	8:30~17:15 ※土日祝日 年末年始は除く
	ごみ焼却場 (燃えるごみ)	0739 - 55 - 3200	7:30~16:15 ※土日祝日 年末年始は除く
	クリーンすさみ (ごみの収集・運搬)	0739 - 55 - 4525 090 - 3269 - 9473	月曜~金曜 ※土日祝日 年末年始は除く
	岡 賢氏 (ごみの収集・運搬)	0739 - 55 - 2717 090 - 7092 - 2819	火曜~土曜 ※日曜・月曜・祝日 年末年始は除く
	(有)日置川清掃※民営 (資源及び粗大ごみ)	0739 - 87 - 2027	月曜~土曜 8:00~17:00 ※日曜・祝日 年末年始は除く
	家の谷埋立処分地 (埋立てごみ)	0739 - 52 - 2652	日曜~木曜 8:00~16:00 ※金土祝日 年末年始は除く

発行 行 すさみ町環境保健課
編集 集 すさみ町エンディングノートワーキングチーム
すさみ町地域包括支援センター
発行年月日 令和5年3月
所在地 すさみ町周参見4089番地
電話 0739-55-4670



このノートをご利用する過程で生じた個人情報の漏洩
などの一切の問題に対してすさみ町は責任を負いません。
大切に保管いただきますようお願いします。