

印西版

# わたしノート

～みんなに伝えておきたいこと～



名前

書き始めた時期

年

月

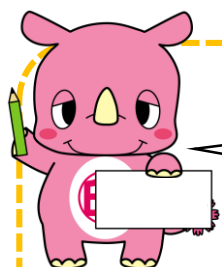
日



なんで「わたしノート」を書くの？

- 自分のこれまでの人生を振り返るため
- これからの人生の目標のため
- 関わる人たちへ自分のことを知ってもらうため
- もしものことがあったときのため
- 大切な人たちに自分の想いを伝えるため

これらの項目について、自筆で書いておくことで、自分の気持ちや考えが整理されると思います。また、ご家族や大切な人と一緒に考えることで、新たな発見があるかもしれません。これからの人生もより良く過ごすために、このノートをご活用ください！



「わたしノート」の書き方・注意事項

- ①書きやすいページから書き始めましょう。
- ②ひとりで書いても、家族や大切な人と話し合っても良いです。よくわからない項目は、誰かと話し合ってみてください。
- ③記入した後、修正しても構いません。
- ④このノートは法的な効力を有しません。
- ⑤このノートがあることを誰かに伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。
- ⑥大切なあなたの情報を記入したこのノートは、貴重品と同じです。取り扱いには注意を払い、第3者が勝手に読むことができないように管理しましょう

更新履歴

年 月 日 / 年 月 日 / 年 月 日

# ～もくじ～

## 第1章 わたしのこと

- ・わたしのこと . . . 2
- ・伝えておきたいわたしのこと . . . 3
- ・今のわたしの健康状態 . . . 4

## 第2章 わたしの「もしものとき」のこと

- ・病気になったら . . . 8
- ・介護が必要になったら . . . 9
- ・判断能力が低下したら . . . 10
- ・もしもの時の連絡先リスト . . . 11
- ・葬儀のこと . . . 12
- ・お墓のこと . . . 14
- ・ペットのこと . . . 14
- ・大切なもの・渡したいもの . . . 16
- ・処分・整理したいもの . . . 17

## 第3章 財産のこと

- ・デジタル遺産のこと . . . 18
- ・わたしの財産の状況 . . . 19

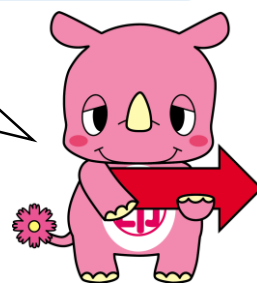
## 第4章 わたしの大切な人

- ・わたしの家族・親族 . . . 22
- ・家族・親族へメッセージ . . . 24
- ・友人・お世話になった方へメッセージ . . . 25

## 第5章 書類貼付・メッセージ欄 . . . 26

## 第6章 地域包括支援センター . . . 28

ページをめくって  
書き始めてみましょう！



# 第1章 わたしのこと

あなたのことを周囲の人たちに理解してもらいましょう。  
よりよいサポートをしてもらえるよう、事前に基本情報や体のこと、自分史などを書き留めてください。

わたしのこと

記入日 年 月 日

ふりがな

名前： \_\_\_\_\_

生年月日： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日生

住所：〒 \_\_\_\_\_

本籍：〒 \_\_\_\_\_

(過去の本籍)

電話番号 自宅： \_\_\_\_\_

携帯電話： \_\_\_\_\_

メールアドレス： \_\_\_\_\_

ご自身のお気に入りの写真があったら貼付してください！

# 伝えておきたいわたしのこと

記入日

年

月

日

## ～これまでのわたし～

誕生時 ※例：名前の由来など

幼少期～青春時代

学歴・職歴

その他の時代

大切な思い出

## ～今のわたし～

趣味・特技

好きなもの

花・植物

本や映画

歌手や音楽

その他大事にしていること・好きなこと

## ★かかりつけの病院と薬

① 病院名・科：

電話番号：

医師名：

病名：

いつも飲む薬：

② 病院名・科：

電話番号：

医師名：

病名：

いつも飲む薬：

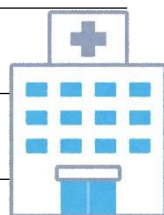
③ 病院名・科：

電話番号：

医師名：

病名：

いつも飲む薬：



## ★血液型

( A・B・AB・O )型    RH( +・- )    /    不明

★過去にかかったことのある大きな病気・けが

① 病名・症状：

治療期間：

病 院 名：

② 病名・症状：

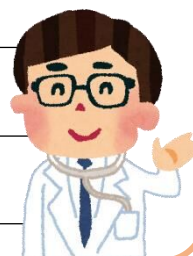
治療期間：

病 院 名：

③ 病名・症状：

治療期間：

病 院 名：



★アレルギーなど

薬 ( 種類： )

食 品 ( 種類： )

その他 ( )

★医療機器使用の有無

有 ⇒ 医療機器種類：

無

※該当箇所に☑をいれる

★お薬手帳の有無

有 ⇒ 保管場所：  
無



★その他手帳の有無

○障害者手帳

有 ⇒ 手帳種類：身体 療育 精神)  
保管場所：  
無

○その他(難病等)

有 ⇒ 手帳種類：  
保管場所：  
無

★緊急連絡先

名前： \_\_\_\_\_ 続柄( ) \_\_\_\_\_

住所・電話番号： \_\_\_\_\_ ( ) \_\_\_\_\_

名前： \_\_\_\_\_ 続柄( ) \_\_\_\_\_

住所・電話番号： \_\_\_\_\_ ( ) \_\_\_\_\_

名前： \_\_\_\_\_ 続柄( ) \_\_\_\_\_

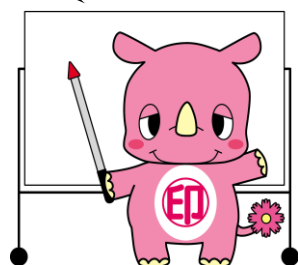
住所・電話番号： \_\_\_\_\_ ( ) \_\_\_\_\_

介護保険のサービスを利用している方は、  
担当のケアマネジャーの連絡先も書いておきましょう。

★ケアマネジャー連絡先

名前： \_\_\_\_\_

連絡先： \_\_\_\_\_



★メモ(自由に記載してください、書き足りなかったことを書きましょう)

保険証や免許証などがある人は、コピーを印刷して貼っておくといいかもしれません！  
例：健康保険証、介護保険証



# 第2章 わたしの「もしものとき」のこと

「もしものとき」に備えて、医療や介護に関する考え方や思いを記しておきましょう。

## 病気になったら

※該当箇所に☑をいれる

記入日 年 月 日

### ★告知について

- 病名や余命を告知してほしい      病名のみ告知してほしい  
家族や親族に任せる                      その他(                      )

### ★延命治療について

- 可能な限り延命治療を受けたい      延命治療を希望しない  
苦痛を少なくすることをしてほしい      その他(                      )

### ★終末医療について

- 自宅で過ごしたい                              病院で過ごしたい  
病院以外の施設等で過ごしたい      その他(                      )

### ★わたしが判断できないときは

わたしの治療方針については…

名前： \_\_\_\_\_ 続柄： \_\_\_\_\_ 連絡先： \_\_\_\_\_

の意見を尊重して決めてください。

### ★臓器の提供について

- 臓器提供意思表示カードで、提供を意思表示している  
臓器提供等は希望しない                      その他(                      )

## 延命治療とは

延命治療とは、命を延ばすために治療をすることです。病気になった際は、投薬などの治療を実施しますが、延命治療は栄養剤などを与えて死期をある程度延ばします。

# 介護が必要になったら

記入日 年 月 日

## ★介護をお願いしたい人

配偶者    子ども    その他(                    )

名前： \_\_\_\_\_ 名前： \_\_\_\_\_

## ★介護してほしい場所

できる限り自宅を希望する  
病院や施設    (施設名：                    )  
お任せ

## ★介護の費用について

わたしの年金や預金でまかなってほしい  
用意している(保管場所：                    )  
その他(                    )

## 介護保険のサービスについて

介護が必要になった時は、介護保険の要介護・要支援の認定を受けることで、介護サービスを受けることができます(要申請)。

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、特定疾病により介護が必要な方です。

詳細については、「みんなのあんしん介護保険」をご参考ください。  
スマートフォンで右の二次元コードを読み取っていただき、印西市のホームページからご確認いただけます。



## 介護と医療が必要でも在宅で暮らすために

住み慣れた自宅で介護や医療を受けながら最期まで自分らしく生活するための一助となることを願い「介護と医療サポートガイド」を作成しました。

スマートフォンで右の二次元コードを読み取っていただき  
印西市のホームページからご覧いただくこともできます。



## ★財産管理などをお願いしたい人

配偶者

名前： \_\_\_\_\_

子ども

名前： \_\_\_\_\_

その他

名前： \_\_\_\_\_

## 成年後見制度について

### ★法定後見制度

家庭裁判所が選任した成年後見人等が、本人の利益を考えながら、本人の代理として契約などの法律行為をしたり、本人が行った不利益な法律行為を後から取り消したりすることができます。

### ★任意後見制度

本人が十分な判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分になった場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人(任意後見人)に、自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約(任意後見契約)を公証人の作成する公正証書で結んでおくというものです。

# もしもの時の連絡先リスト

記入日

年

月

日

P 6 緊急連絡先と同じ

名前と(関係)	住所と電話番号	備考
( )	〒 ☎( ) —	
( )	〒 ☎( ) —	
( )	〒 ☎( ) —	

★メモ(自由に記載してください、書き足りなかったことを書きましょう)

# 葬儀のこと

記入日 年 月 日

## ★葬儀の場所

- 家族の判断にお任せする
- 希望がある(名称等： )
- その他( )

## ★葬儀の規模

- 家族の判断にお任せする
- 家族・近親者のみ(家族葬)
- 参列してくれる方すべて(一般的な方式)
- 葬儀は希望しない(火葬・埋葬のみ)

## ★遺影

- 家族の判断にお任せする
- 用意している(保管場所等： )
- その他( )

## ★葬儀の費用

- わたしの預金等でまかなってほしい
- 用意している(保管場所等： )
- その他( )

## ★遺言書について

- 有 ⇒ 保管場所：
- 無

## ★喪主について

- 決めている ⇒ 名前：
- 家族の判断にお任せする



# お墓のこと

記入日 年 月 日

## ★お墓の場所

希望なし

希望がある

(名称・場所等： )

すでにある

(名称・場所等： )

## ★お墓の費用

わたしの預金等でまかなってほしい

用意している

(保管場所等： )

その他( )

# ペットのこと



記入日 年 月 日



種類 犬・猫・その他	気を付けてほしいこと 注意すること	もしものとき
		<input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる <input type="checkbox"/> 特定の人に託したい ( )
		<input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる <input type="checkbox"/> 特定の人に託したい ( )

ペットとのお気に入りの写真があったら貼付してください！

★メモ(自由に記載してください、書き足りなかったことを書きましょう)

# 大切なもの・渡したいもの

記入日

年

月

日

何を：

保管場所：

誰に：名前

関係

連絡先：

何を：

保管場所：

誰に：名前

関係

連絡先：

何を：

保管場所：

誰に：名前

関係

連絡先：

何を：

保管場所：

誰に：名前

関係

連絡先：

# 処分・整理したいもの

記入日      年      月      日

何を	保管場所	備考

# 第3章 財産のこと

家族でも、個人がどのような資産を持っているかはわからないことが多いです。特に近年「デジタル遺産の相続」におけるトラブルが増えています。

## デジタル遺産とは？



仮想通貨、投資  
ネット銀行など



電子マネー  
paypay、各種pay

定期課金サービス

・定期購入商品  
サブスクリプションなど  
(Netflixなど)



会社



マイレージ・  
各種ポイント



写真などのデータ  
SNSなどのアカウント

上記のようにインターネット上のアカウントを通じて、

**ログインID・パスワード**で管理されている財産のことです。

残された家族はログインIDとパスワードがわからないと必要な手続きが出来ず、思わぬ損失を招く可能性があります。

## 今すぐできること

- ・ 不要なものは解約
- ・ スマートフォンで一括管理（アプリなどで）
- ・ 資産額や利用中のサービス、口座などを家族に話しておく
- ・ エンディングノートや財産目録を作っておく
- ・ 遺言状に記載しておく

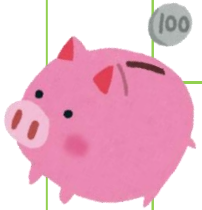
※各種ログインIDとパスワードを記載しておく



# わたしの財産の状況

記入日 年 月 日

預貯金・株式・投資信託など	金融機関名	支店名	種別	保管場所
			<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 当座 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 外資 <input type="checkbox"/> 株式・投資信託 <input type="checkbox"/> 他( )	
			<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 当座 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 外資 <input type="checkbox"/> 株式・投資信託 <input type="checkbox"/> 他( )	
			<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 当座 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 外資 <input type="checkbox"/> 株式・投資信託 <input type="checkbox"/> 他( )	
			<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 当座 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 外資 <input type="checkbox"/> 株式・投資信託 <input type="checkbox"/> 他( )	
			<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 当座 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 外資 <input type="checkbox"/> 株式・投資信託 <input type="checkbox"/> 他( )	
			<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 当座 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 外資 <input type="checkbox"/> 株式・投資信託 <input type="checkbox"/> 他( )	



不動産	有無	不動産所在地(自宅の場合は「自宅」と記載)	種類	書類保管場所
	<input type="checkbox"/> 有		<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 家屋	
	<input type="checkbox"/> 無		<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 家屋	

その他の資産	種類	有無	会社名など	保管場所など

デジタル遺産

スマートフォン、パソコン、iPadなど	ログインID	パスワード	パターン
ネット銀行名	ログインID	パスワード	口座番号
ネット証券、仮想通貨、FX名	ログインID	パスワード	口座番号
その他アプリ、ポイントなど	ログインID	パスワード	保存場所など

<input type="checkbox"/> 生命保険・損害保険(火災・地震)・個人年金	保険会社・個人年金会社	種類保管場所(または種類・内容)

<input type="checkbox"/> 公的年金	種類			書類保管場所
	<input type="checkbox"/> 受給年金なし <input type="checkbox"/> 国民年金 <input type="checkbox"/> 厚生・共済年金 <input type="checkbox"/> 労災保険 <input type="checkbox"/> 他 (                    )	<input type="checkbox"/> 老齢年金 <input type="checkbox"/> 遺族年金(給付) <input type="checkbox"/> 障害年金(給付) <input type="checkbox"/> 介護給付※ <input type="checkbox"/> 他 (                    )	<input type="checkbox"/> 付加年金 <input type="checkbox"/> 年金基金 <input type="checkbox"/> 企業年金 <input type="checkbox"/> 他 (                    )	
※介護給付とは、労災補償における介護保障給付を示す				



<input type="checkbox"/> 借入金	有無	借入先	書類保管場所
	<input type="checkbox"/> 有 (右に記載)  <input type="checkbox"/> 無		

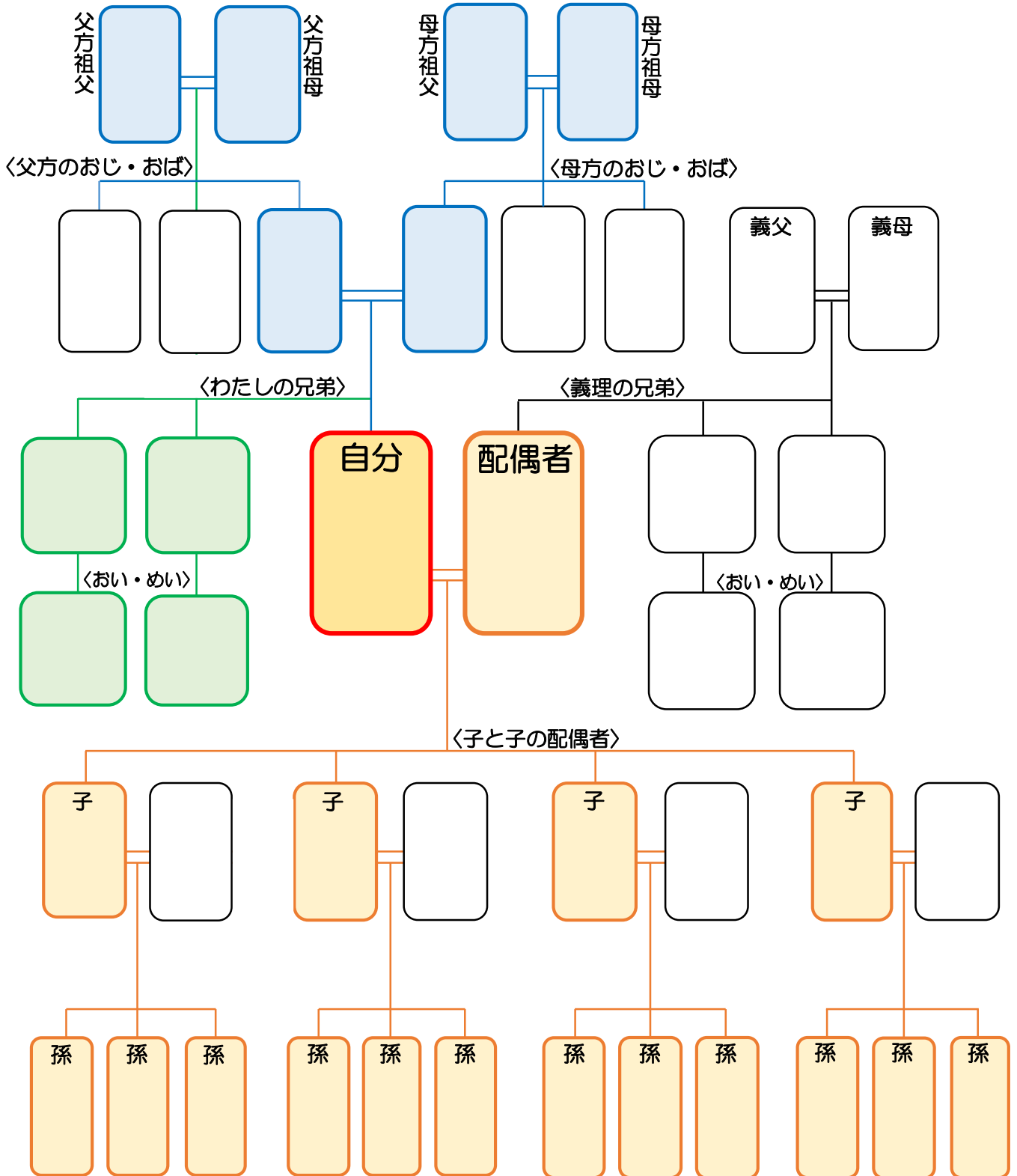
★メモ(自由に記載してください、書き足りなかったことを書きましょう)

# 第4章 わたしの大切な人

わかる範囲で書いてみましょう。自分の出生から現在までの戸籍を用意しておくといいでしょう。

## わたしの家族・親族

記入日 年 月 日



★メモ(自由に記載してください、書き足りなかったことを書きましょう)

# 家族・親族へメッセージ

記入日

年

月

日

さんへ

さんへ

さんへ

さんへ

さんへ

友人・お世話になった方へ  
メッセージ

記入日

年

月

日

\_\_\_\_\_  
さんへ

\_\_\_\_\_  
さんへ

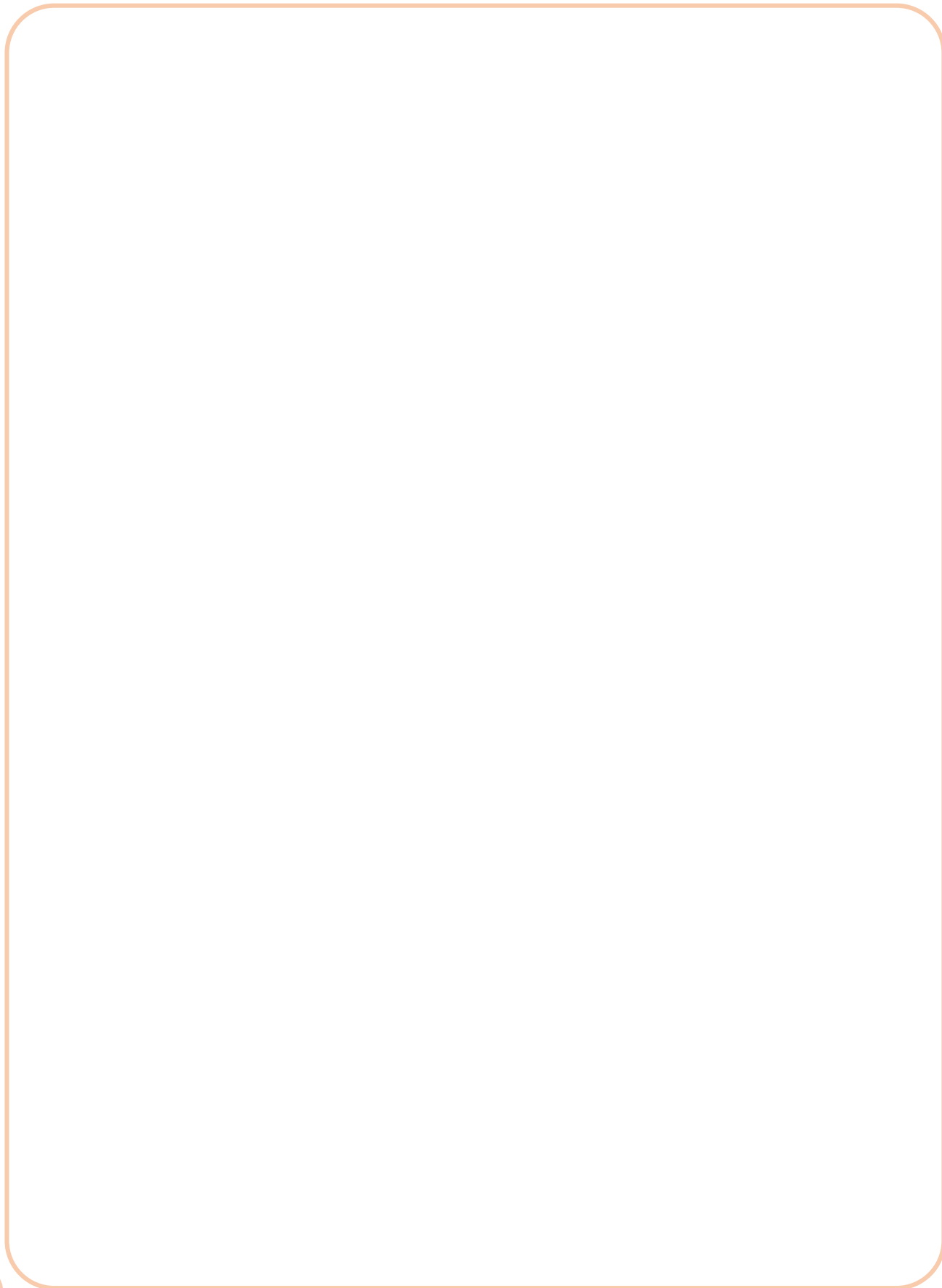
\_\_\_\_\_  
さんへ

\_\_\_\_\_  
さんへ

\_\_\_\_\_  
さんへ

# 第5章 書類貼付・メッセージ欄

各項目の参考になる書類やコピーを貼り付ける、各項目で書けなかったメッセージを記入するなど、自由に活用ください。





# 第6章 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、地域の高齢者の暮らしや健康などを支援するために設置されている機関で、誰でも利用できる相談窓口です。保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士等が中心となって高齢者の支援を行います。お互いに連携をとりながら「チーム」として、総合的に高齢者を支えます。

## 地域包括支援センターの主な業務



### 総合相談

高齢者のみなさんやその家族、近隣に暮らす人の介護に関する悩みや問題に対応します。介護に関する相談や心配ごと、悩み事以外にも、健康や福祉、医療や生活のことなど、なんでもご相談ください。

### 地域のネットワークづくり

高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で暮らし続けられるように、様々な職種や関係機関とネットワークづくりを行います。また、地域のケアマネジャーの相談や指導を行い、その方に適したサービスが提供されるよう努めています。

### 介護予防ケアマネジメント

介護保険で、要支援と認定された方および、基本チェックリストで対象になった方に対し、介護が必要な状態にならないように、自立に向けた支援を行います。

### 高齢者の権利擁護

高齢者のみなさんが安心していきいきと暮らすために、みなさんの持つ様々な権利を守ります。成年後見制度の紹介、虐待の早期発見、介護者への支援や消費者被害の相談に応じます。必要に応じて、専門の機関を紹介します。



毎日に生活の中で、悩んでいることや不安なこと、相談したいことはありませんか？  
まずは、お気軽にご相談ください！

# あなたの地区の地域包括支援センター

## 印西北部地域包括支援センター

【住所】印西市大森2551-4

【電話番号】0476-85-4085

【担当地区】

木下・木下南・竹袋・別所・宗甫・木下東・平岡・小林・小林北・小林浅間  
小林大門下・大森・鹿黒・鹿黒南・亀成・発作・相嶋・浅間前・浦部・浦部村新田  
白幡・浦幡新田・高西新田・小倉・和泉・牧の台

## 印西南部地域包括支援センター

【住所】印西市中央南1-4-3 コスモパレット（中央駅前地域交流館）パレットⅡ

【連絡先】0476-37-3120

【担当地区】

小倉台・大塚・牧の木戸・木刈・武西学園台・戸神台  
中央北・中央南・内野・原山・高花

## 船穂地域包括支援センター

【住所】印西市草深924 そうふけふれあいの里内

【連絡先】0476-29-4001

【担当地区】

武西・戸神・船尾・松崎・松崎台・結縁寺・多々羅田  
草深・東の原・西の原・原・泉・泉野

## 印旛地域包括支援センター

【住所】印西市美瀬1-25 印旛支所分庁舎内

【連絡先】0476-33-7062

【担当地区】

瀬戸・山田・平賀・平賀学園台・吉高・萩原・松虫・岩戸・師戸・鎌苅・大廻  
造谷・つくりや台・吉田・美瀬・舞姫・若萩

令和9年4月1日～（予定） 印旛支所内へ移転予定

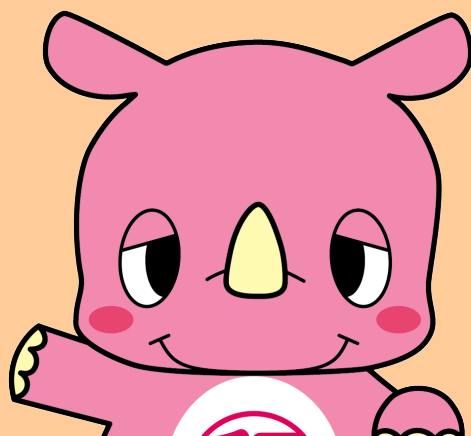
## 本埜地域包括支援センター

【住所】印西市笠神2587 本埜支所内

【連絡先】0476-85-4845

【担当地区】

中根・荒野・角田・竜腹寺・惣深新田飛地・滝・物木・笠神・行徳・川向・下曾根  
中・萩埜・桜野・押付・佐野屋・和泉屋・甚兵衛・立埜原・松木・中田切・下井  
長門屋・酒直ト杭・安食ト杭・将監・本埜小林・滝野・みどり台・牧の原



## 「わたしノート」

～みんなに伝えておきたいこと～

発行	印西市役所
編集	高齢者福祉課包括支援係
住所	〒270-1369 印西市大森2364-2
連絡先	0476-33-4593

2025年10月発行