

エンディングノート



3つの良い約束

- 1.書けるところから書けば良い
- 2.一気に書かなくても良い
- 3.気持ちが変われば書き直して良い



名前：.....

生年月日： 年 月 日生まれ

書き始めた日： 年 月 日

※ エンディングノートのお問い合わせ先 佐世保市在宅医療・介護連携サポートセンター 0956-22-5901

佐世保市 長寿社会課・医療政策課
佐世保市在宅医療・介護連携協議会



よりよく、自分らしい生き方・最期を迎えるために

人は誰でも、突然、命にかかわる大事故や病気になる可能性があります。

また、認知症になった場合など、自分の意思を伝えることが困難になると言われています。

この『エンディングノート』に、あらかじめ、自分の思い出や、告知・延命措置、医療・介護に対する希望などを書き留めておくことで、突然の事故や病気、認知症などにより、意思が伝えられなくなった場合でも、自分の生きてきた証^{あかし}や自分の希望を家族等に残すことができます。

また、希望や要望を残すことで、家族等への負担を軽減することができます。

よりよく、自分らしい生き方・自分らしい最期を迎えるための準備ノートとして活用しましょう。



使い方のポイント(★必ず読んでほしいこと)

★『介護予防手帳』や『エンディングノート』など自分の好きな所から自分の書きたいページから書きましょう

•まずは自分の名前・日付を書いて、あとはどこから書いてもいいし、全部埋めなくても構いません。ノートは種類(テーマ)ごとに色分けしていますので、書きたいところから少しずつ書いてみましょう。

•□の欄は該当する所にチェック✓を記入しましょう。

★鉛筆で書きましょう(書き直しは日付を追加しましょう)

•一度記入しても気持ちが変わった時に何度でも書き直しができます。誕生日など年に1度、見直してもいいですね。書くのが難しい時は、言葉を代筆してもらいましょう。

•書き直したら、右の記入日欄に日付を追加していきましょう。

•ノートの追加や差し替えは『佐世保市在宅医療介護連携ウェブサイト“かっちえて”』からダウンロードできますのでファイルに綴じていきましょう。

<http://www.sasebo-zaitaku.net/>



記 入 日		
年	月	日
年	月	日
年	月	日
年	月	日
年	月	日
年	月	日
年	月	日

★ノートがあることを家族や身近な人に伝えておきましょう

•このノートは重要な個人情報が含まれていますので、取り扱いには十分注意をしてください。また、保管場所は信頼のある身近な人に伝えておきましょう。

★このノートには法的効力はありません

•相続に関する事項(誰にどのような財産を遺すかなど)については遺言書^{のこ}を別途作成する必要があります。(遺言書については14ページに記載しております。)



もくじ



第1章 わたしのこと

1~10

- ◆基本情報
- ◆家族構成図
- ◆生い立ち・思い出
- ◆家族・親戚・知人の連絡先について ◆公的書類について
- ◆冠婚葬祭リスト ◆大切な人の命日



第2章 資産・財産のこと

11~14

- ◆預貯金 ◆各種保険 ◆クレジットカード ◆年金
- ◆携帯電話 ◆パソコン・プロバイダー ◆有価証券
- ◆不動産 ◆貸しているお金 ◆借入金・ローン
- ◆光熱費 ◆家賃等
- ◆もしも、自分の判断能力が不十分になった場合
- ◆遺言書



第3章 医療・介護のこと

15~16

- ◆わたしの身体のこと
- ◆医療や介護について判断能力が不十分になった時に誰に判断してほしいですか
- ◆介護のこと



第4章 もしものとき

17~21

- ◆アドバンス・ケア・プランニング(ACP)～『人生会議』～
- ◆救急医療情報キットは作成していますか？
- ◆もしも病気などで誰かが判断をしなくてはならないとき
- ◆病気のもしもについて、あなたの思いをつたえましょう
- ◆最期のときの希望の場所について
- ◆臓器提供・献体について



第5章 葬儀・お墓等のこと

22~23

- ◆葬儀について
- ◆お墓・仏壇・法要のこと

- ◆メッセージ 24
- ◆相談窓ロ一覧 25



もくじ



わたしのこと



資産・財産のこと



医療・介護のこと



もしものとき



葬儀・お墓のこと



第1章 わたしのこと

■基本情報

●^{ふりがな}名前

●血液型 A B O AB 型

●生年月日 大正・昭和・平成・西暦 年 月 日

●現住所

●本籍地

●生まれた場所（地名）

●電話番号

●携帯番号

●メールアドレス

●趣味

●特技

●好きな食べ物

●好きな音楽

●好きな場所

●座右の銘

<その他>※ご自由にご記入ください

●

●

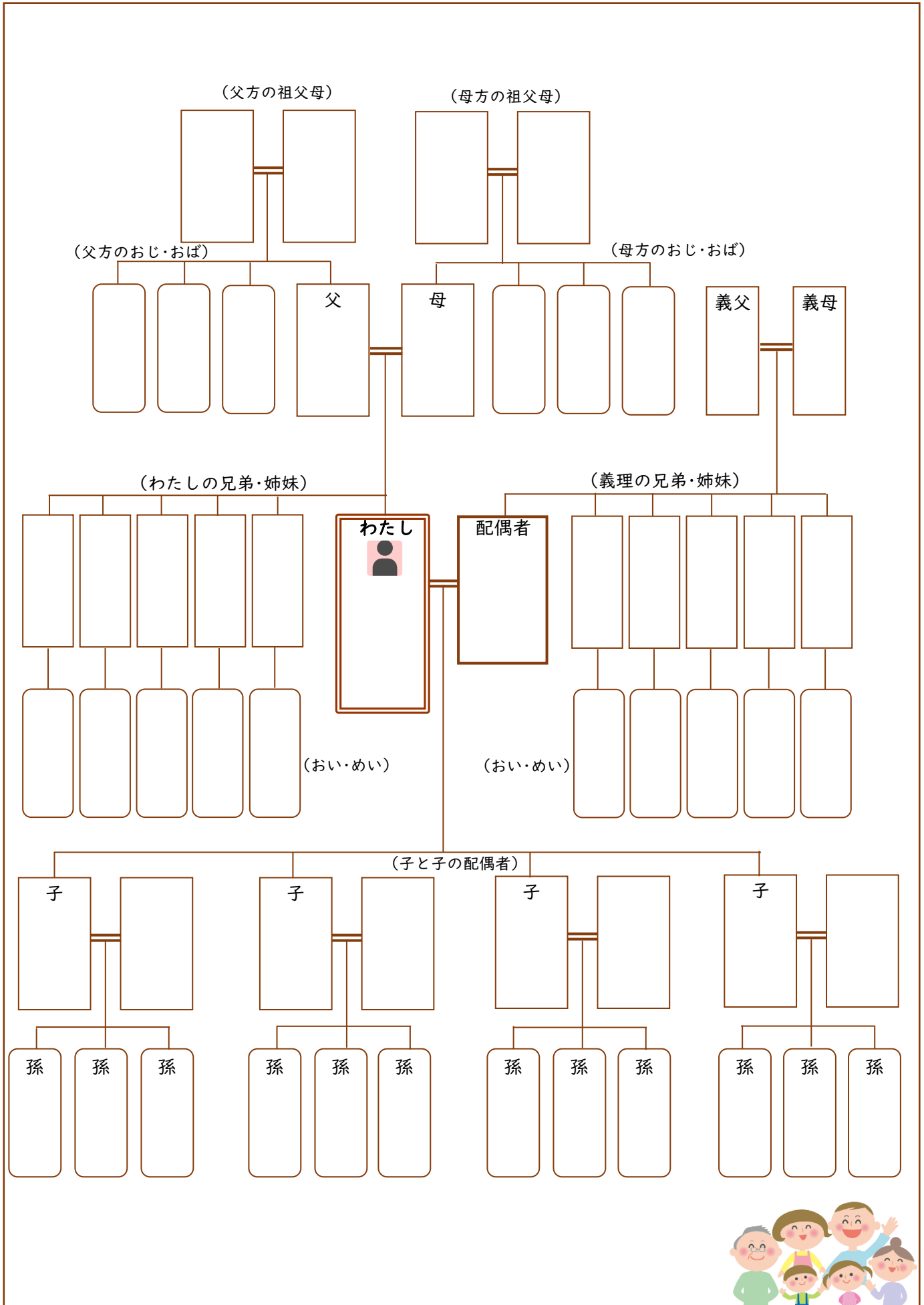
●

●

●

■ 家族構成図

* 家族構成図を記入することで、家族にわかりやすく伝えられます。
 * 相続を考えるときに役立ちます。 * 足りない部分は余白に記入してください。



もくじ



わたしのじい



資産・財産のこと



医療・介護のこと



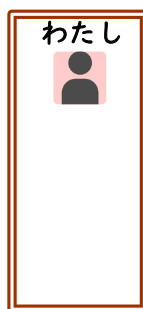
もしものとき



葬儀・お墓のこと

■ 家族構成図

2 ページに書けないときなど、わたし を基準に家族構成図を完成させましょう！



もくじ



わたしのこと



資産・財産のこと



医療・介護のこと



もしものとき



葬儀・お墓のこと



■ 生い立ち・思い出

※佐世保の歴史や日本の歴史を振り返りながらわたしの出来事を書いてみましょう

年号・西暦・干支	佐世保の歴史	日本の歴史	わたしの年齢	わたしの出来事
大正	4年 1915 卯	市の人口10万人を超える 万津町岸壁工事	長崎に電車が走る 東京株価大暴騰	
	5年 1916 辰	市内にコレラ大流行 天皇陛下行幸(11月)	五島航路客船沈没 憲政会創立	
	6年 1917 巳	相浦・佐世保間馬車運行 地元出身で初の衆院議員	駆逐艦隊地中海へ派遣 ロシア革命	
	7年 1918 午	田中丸商店設立(玉屋) スペイン風邪で小学校休校	全国でスペイン風邪流行 コメの価格大暴騰	
	8年 1919 未	田中丸社屋工事着工 人口増で水不足発生	ベルサイユ講和条約 県内の炭坑で争議続く	
	9年 1920 申	軽便鉄道、西肥バス開通 佐世保中学マラソン大会始まる	県内に流感・コレラ流行 第1回国勢調査	
	10年 1921 酉	佐世保魚市場開場 軽便鉄道大野・佐世保間	足尾銅山ストライキ 日英同盟廃棄	
	11年 1922 戌	海軍工廠工員600名解雇 私立成徳高女市立移管	軍縮で不況、廃艦も 海軍工廠で人員整理	
	12年 1923 亥	市内自動車17、人力車289 市内銀行本店3、支店12	長崎医科大学開校 関東大震災	
	13年 1924 子	第43号潜水艦沈没事故 市内開業医78、歯科医24	海軍工廠2,300余名解雇 メートル法実施	
昭和	14年 1925 丑	私立西海中学校創立 佐世保商業会議所設立	治安維持法発布 男子普通選挙法公布	
	15年 1926 寅	高梨・勝富間トンネル開通 市に初めてトラック登場	各郡役所廃止 大正天皇崩御 昭和に改元	
	2年 1927 卯	市営バス発足 日宇・佐世保両村を合併	銀行の取り付け騒ぎ 健康保険法施行	
	3年 1928 辰	エビス市始まる 市内小学校野球大会	最初の衆院普通選挙 特別高等警察設置	
	4年 1929 巳	青果会社・西部ガス発足 上佐世保・佐世保駅バス	工場深夜作業禁止 県内で大火相次ぐ	
	5年 1930 午	台風被害甚大 不況-炭坑ストライキ続発	ロンドン軍縮条約 農村不況深刻化	
	6年 1931 未	海軍工廠大量解雇 三浦町教会竣工	満州事変勃発 東北・北海道大凶作	
	7年 1932 申	西肥・市バス路線普及 市公会堂竣工	上海事変、5・15事件 国防婦人会発足	
昭和	8年 1933 酉	市営交通船開始 市営バス鶴渡越線開始	国際連盟脱退 米穀統制法公布	
	9年 1934 戌	佐世保音頭発表会 市役所新庁舎落成	ワシントン海軍条約破棄通告 雲仙国立公園に指定	
	10年 1935 亥	軍港記念日制定 国鉄佐世保・北佐世保間開通	全国に青年学校開設 全日本労働総同盟成立	

【佐世保の歴史・日本の歴史調査協力】：山口日都志さん

【参考文献】：佐世保事典・佐世保年表・平成14年発行、西日本新聞・2001.12.29・2002.12.29・2003.12.28・2004.12.28・2005.12.28・2006.12.28・2007.12.28・2008.12.28・2009.12.29・2010.12.29

もくじ



わたしのじゆん



資産・財産のこと



医療・介護のこと



もしものとき



葬儀・お墓のこと

※佐世保の歴史や日本の歴史を振り返りながらわたしの出来事を書いてみましょう

年号・西暦・干支	佐世保の歴史	日本の歴史	わたしの年齢	わたしの出来事
11年 1936 子	台風被害甚大 軍需景気、石炭景気	ロンドン軍縮条約脱退 2・26事件、救急車119番		
12年 1937 丑	市人口17万人を超える 第1回軍港祭	ヘレンケラー来日 盧溝橋事件		
13年 1938 寅	相浦町を合併 全国一斉ラジオ体操	国家総動員法 ガソリン切符制		
14年 1939 卯	親和銀行設立 工場工員宿舎建設	国民徴用令 米穀配給統制法		
15年 1940 辰	海仁会病院竣工 紀元2600年式典	大政翼賛会結成 日独伊三国同盟		
16年 1941 巳	相浦海兵団開庁 お盆の花火・爆竹禁止	国民学校令 太平洋戦争始まる		
17年 1942 午	早岐・大野・中里・皆瀬を合併、暑中休暇返上	ミッドウェー海戦 学徒出動命令		
18年 1943 未	おくんち奉納踊り中止 女子学徒動員	東京都誕生 第1回学徒兵入隊		
19年 1944 申	松浦線、吉井・潜竜開通	日本本土空襲 学童集団疎開		
20年 1945 酉	強制疎開、佐世保空襲 市の人口14万人に半減	東京大空襲、沖縄戦 広島・長崎原爆		
21年 1946 戌	SSK創設、初のメーデー 初の公選市長 中田正輔	公娼制廃止 ヤミ市、公職追放		
22年 1947 亥	6・3制実施-新制中学校 新制中学校発足	日本国憲法施行 農地改革、1ドル50円		
23年 1948 子	佐世保港貿易港に指定 新制高等学校発足	サマータイム実施 新民法施行		
24年 1949 丑	親和こどもガーデンオープン 長崎大学水産学部佐世保に	新制大学全国に設置 1ドル360円、初の成人式		
25年 1950 寅	旧軍港市転換法制定 朝鮮戦争で国連軍基地に	朝鮮戦争勃発 ユネスコ加盟申請		
26年 1951 卯	朝鮮戦争特需で大きく変化 石炭景気、輪タク、街娼	マッカーサー解任 平和条約、安保条約調印		
27年 1952 辰	市政50周年記念行事 市内小学校児童数急増	国際通貨基金(IMF)に加盟 日の丸掲揚7年ぶり許可		
28年 1953 巳	佐世保港口防潜網一部解除 相浦・戸尾・駅前間防衛道路	朝鮮戦争休戦協定調印 ラジオ長崎 NBC 開局		
29年 1954 午	柚木・黒島両村を市に合併 市警察は県警察に新発足	第5福竜丸ビキニ水爆被災 防衛庁、自衛隊発足		
30年 1955 未	陸上自衛隊相浦駐屯地発足 折尾瀬・江上・崎針尾村合併	西海国立公園指定 自民党・社会党の新発足		
31年 1956 申	市内炭坑の閉山つづく 急行「西海」運転	日ソ国交回復 日本の国連加盟		
32年 1957 酉	労災病院開設 SSK技能養成所開所	電化ブーム-三種の神器 5,000円札発行		
33年 1958 戌	駅前地下道完成 新町名実施、宮村を合併	NHK 長崎・佐世保 TV 局 売春防止法施行		

昭和



もくじ



わたしのこと



資産・財産のこと



医療・介護のこと



もしものとき



葬儀・お墓のこと

※佐世保の歴史や日本の歴史を振り返りながらわたしの出来事を書いてみましょう



もくじ



わたしのじゆん



資産・財産のこと



医療・介護のこと



もじのじき



葬儀・お墓のこと

年号・西暦・干支	佐世保の歴史	日本の歴史	わたしの年齢	わたしの出来事
34年 1959 亥	市立図書館開館 映画館18館冷房化競争	長崎新聞新発足 大村空港開港		
35年 1960 子	中学生急増で教室不足 西肥バス冷房化始める	国民所得倍増計画 好景気つづく(岩戸景気)		
36年 1961 丑	西肥バス観光客増加 市営バスディーゼル化完了	天皇・皇后両陛下県下巡幸 全国中学一斉学力検査		
37年 1962 寅	小中学校の鉄筋化進む 市民会館・児童文化館完成	江迎炭鉱ボタ山崩れ 福江市大火480戸焼失		
38年 1963 卯	佐世保市長に辻一三就任 白浜海水浴場オープン	NHK大河ドラマ開始 三井三池炭鉱大爆発事故		
39年 1964 辰	公立高校-学級定員50名に 佐世保西高校創立	中国初の原爆実験 東京オリンピック開催		
40年 1965 巳	特急「みどり」「さくら」運行 市営バスワンマンカー化	海上自衛隊教育隊開隊 米軍機ベトナム・サイゴン爆撃		
41年 1966 午	日字バイパス開通 集団就職第1陣429人	メートル法施行 NHK 長崎放送局カラー化		
42年 1967 未	集中豪雨で大被害29人死 国鉄柚木線廃止	東京都に革新知事誕生 県下全域大干ばつ		
43年 1968 申	エンタープライズ入港で佐世保事件 相浦総合グラウンド完成	米ぬか油中毒事件 郵便番号制始まる		
44年 1969 酉	烏帽子岳に青少年の天地開所 SSKに40万トンドック完成	第24回国体県内で開催 東大紛争で争乱		
45年 1970 戌	市文化財保護条例制定 佐世保卸売団地造成	日本万国博覧会 西海橋県営に無料化		
46年 1971 亥	全盛時18映画館9館に SL廃止、三ヶ町にすずらん灯	沖縄返還協定調印 アメリカドルショック1ドル308円		
47年 1972 子	京町地下道開通 市立総合病院発足	三菱長崎100万トンドック 沖縄復帰で沖縄県		
48年 1973 丑	市民憲章制度 円高・石油ショックで買いだめ	OPEC 石油価格値上げ 石油危機・狂乱物価		
49年 1974 寅	ジャスコ四ヶ町に進出 市役所本庁舎竣工	米ニクソン大統領辞任 不況深刻化・ゼネスト		
50年 1975 卯	SSK 不況深刻化 特急「かもめ」急行「出島」廃止	新幹線博多乗り入れ 長崎空港開港		
51年 1976 辰	国鉄佐世保線電化 アルバカーキ市10周年訪問	長崎集中豪雨 ロッキード事件起きる		
52年 1977 巳	サンプラザアーケード完成 国見有料道路開通	平戸大橋架橋 円高進む1ドル238円		
53年 1978 午	ニミッツパーク一部返還 原子力船「むつ」入港	OPEC 原油大幅値上げ 元号法制化決定		
54年 1979 未	市内乗用車3万台超え 総合グラウンド野球場完成	車免許保有者4000万人 グラマン事件、元号法案		
55年 1980 申	アルバカーキ橋架橋 新鹿子前トンネル開通	電気、ガス料金4割以上アップ SSK 労使紛争解決		
56年 1981 酉	白岳、上京、塩浜町で大火 5小学校で米飯給食開始	米軍横瀬貯油所油流出 ローマ法皇長崎へ		

※佐世保の歴史や日本の歴史を振り返りながらわたしの出来事を書いてみましょう

年号・西暦・干支	佐世保の歴史	日本の歴史	わたしの年齢	わたしの出来事
昭和	57年 1982 戌	観光船「海王」就航 京町アーケード完成	長崎大水害299人死不明 商法改正で総会屋締出し	
	58年 1983 亥	原子力空母の入港2回 島瀬美術センター完成	石橋正嗣社会党委員長就任 SSK586の出向に同意	
	59年 1984 子	佐世保線電化 市内中学駅伝女子の部新設	冬寒波、夏猛暑で被害大 新紙幣3種発行	
	60年 1985 丑	新佐世保橋竣工、西海アメリカン カンフェスティバル始まる	ナガサキテクノポリス指定 学校行事で君が代斉唱を指示	
	61年 1986 寅	軍港100周年 サンアイ・シネマボックス太陽開業	60歳定年法 大都市都心部地価狂騰	
	62年 1987 卯	市内にコンビニ開店相次ぐ CPビル解体	国鉄分割民営化 台風12号被害甚大	
	63年 1988 辰	松浦鉄道(MR)開業 自動車道武雄・大塔開業	リクルート疑惑発覚 皇太子摂政に就く	
	64年 1989 巳	佐世保開港百周年事業 鯨瀬ターミナルビル完成	昭和天皇崩御、平成に改元 日の丸、君が代斉唱義務化	
平成	2年 1990 午	三ヶ町・四ヶ町アーケード完成 長崎「旅」博覧会開幕	本島長崎市長銃撃される 雲仙岳200年ぶり噴火	
	3年 1991 未	サンセット99ライブサセボ始まる 大分県九重町と姉妹都市に	普賢岳大火砕流 地価上昇・バブル景気	
	4年 1992 申	ハウステンボスオープン 鯨瀬にシーサイドパーク完成	公立小中学校週5日制 新幹線ルートから佐世保除外	
	5年 1993 酉	烏帽子岳スポーツの里オープン 上五島航路高速船就航	バブル崩壊で倒産激増 総選挙で自民党野党に	
	6年 1994 戌	異常湧水(9月から8ヶ月) パールシーリゾートオープン	円高1ドル99円に 県下最長期間の異常湧水	
	7年 1995 亥	学校週5日制(月2回)実施 カズバ映劇閉館	阪神・淡路大震災 地下鉄サリン事件	
	8年 1996 子	世界「炎」博覧会 「きらきらフェスタ」始まる	携帯電話急速に普及 長崎市を「中核市」に指定	
	9年 1997 丑	夜店通りプロムナード工事完成 ジャスコシティ大塔開業	諫早湾干拓潮止め工事 消費税5%に引上げ	
	10年 1998 寅	西九州自動車道大塔・みなと インター間開業、佐世保南高・ 北高50周年	政党の離合集散つづく 金融監督庁発足	
	11年 1999 卯	9月19日を九十九島の日と する、県民文化ホールの愛称「アルカス」に	国歌国旗法制定 特急「シーボルト号」運行	
	12年 2000 辰	JR寝台特急「あかつき」廃止 長崎国際大学開学	都道府県女子駅伝で本県 初優勝、沖縄サミット	
	13年 2001 巳	アルカスSASEBOオープン 佐世保駅高架化	敬宮愛子さま誕生 中央省庁再編	
	14年 2002 午	市制施行100周年 全国豊かな海づくり大会	ワールドカップ日韓大会開催 初の日朝首脳会談	
	15年 2003 未	ハウステンボス会社更生法申請、 長崎ゆめ総体開催	有事関連法成立 オレオレ詐欺横行	



もくじ



わたしのこと



資産・財産のこと



医療・介護のこと



もしものとき



葬儀・お墓のこと

※佐世保の歴史や日本の歴史を振り返りながらわたしの出来事を書いてみましょう

年号・西暦・干支	佐世保の歴史	日本の歴史	わたしの年齢	わたしの出来事	
平成	16年 2004 申	春高バレー男女アベック優勝 村上龍映画「69」公開	新潟県中越地震が発生 新紙幣発行		
	17年 2005 酉	吉井町・世知原町との合併 V・ファーレン長崎が発足	郵政民営化法が成立 JR 福知山線事故		
	18年 2006 戌	小佐々町・字久町との合併 新西海橋開通 小中学校 2 学期制へ	秋篠宮家に男子誕生 三菱東京 UFJ 銀行発足		
	19年 2007 亥	少雨のため減圧給水制限 親和銀行・ふくおかフィナンシャルグループに	伊藤一長長崎市長射殺 能登・中越沖地震が発生		
	20年 2008 子	県立大学とシーボルト大学 統合	リーマンショック 後期高齢者医療制度スタート		
	21年 2009 丑	ノーベル化学賞下村脩名誉市 民、すこやかプラザ供用開始	裁判員裁判スタート 新型インフルエンザ大流行		
	22年 2010 寅	江迎町・鹿町町との合併 西九州自動車道佐世保みなと～相浦中里間開通	尖閣諸島で中国漁船衝突 観測史上最高の猛暑		
	23年 2011 卯	西九州自動車道相浦中里～ 佐々間開通	東日本大震災が起こる なでしこジャパンサッカー W杯優勝		
	24年 2012 辰	戸尾市場火災 和牛の祭典inながさき開催	ロンドン五輪史上最多メダル		
	25年 2013 巳	三ヶ町商店街サンクルオープ ン、させば五番街開業	2020年夏季五輪東京開 催決定		
	26年 2014 午	長崎がんばらんば国体	消費税5%から8%へ		
	27年 2015 未	佐世保港国際ターミナル(葉 港テラス) 共用開始	安全保障関連法案成立 ラグビーW杯で歴史的勝利		
	28年 2016 申	中核市へ移行 「鎮守府」「三川内焼」日本 遺産認定	天皇陛下退位の意向示唆 熊本地震発生 リオ五輪過去最多41メダル		
	29年 2017 酉	佐世保港「国際旅客船拠点 形成港湾」に指定	九州北部豪雨発生		
	30年 2018 戌	九十九島「世界で最も美しい 湾クラブ」に加盟認定 黒島集落世界文化遺産登録	オウム松本元死刑囚ら刑執 行、西日本豪雨・北海道地 震災害相次ぐ		
令和	31年 1年 2019 亥	西九州させば広域都市圏の 形成、市交通局廃止(西肥バ スと一本化)	天皇陛下が即位「令和」に 改元 消費税8%から10%へ		
	2年 2020 子	十八親和銀行が発足	新型コロナウイルス流行、 東京五輪・パラリンピックが 延期、レジ袋有料化		
	3年 2021 丑	九十九島観光公園が開園 福井洞窟ミュージアム開館	新型コロナウイルス・ワクチ ン接種開始、東京五輪・パ ラリンピック開催		
	4年 2022 寅	佐世保中央公園リニューアル 小中学校 3 学期制へ移行	西九州新幹線かもめ開業 安倍元首相銃撃され死亡		
	5年 2023 卯				
	6年 2024 辰				
	7年 2025 巳				



せへんご



わたしのじゆん



資産・財産のじゆん



医療・介護のじゆん



もつものじゆん



葬儀・お墓のじゆん

■家族・親戚・知人の連絡先について

	ふりがな 名前	関係	住所	連絡先電話	入院連絡	葬儀連絡
1			〒		<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない
2			〒		<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない
3			〒		<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない
4			〒		<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない
5			〒		<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない
6			〒		<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない
7			〒		<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない
8			〒		<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない
9			〒		<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない
10			〒		<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない
11			〒		<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない
12			〒		<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない

■公的書類について

公的書類について	保管場所
保険証(<input type="checkbox"/> 社保・ <input type="checkbox"/> 国保・ <input type="checkbox"/> 後期・ <input type="checkbox"/> その他)	
年金手帳	
マイナンバーカード	
介護保険証	



もくじ



わたしのこと



資産・財産のこと



医療・介護のこと



もしものとき



葬儀・お墓のこと



もくじ



わたしのこと



資産・財産のこと



医療・介護のこと



もしものとき



葬儀・お墓のこと

■冠婚葬祭リスト *家族や親族、大切な人の冠婚葬祭について記録しましょう。

日付	内容	備考
例) 2022年×月×日	例) いとこ〇〇の結婚式	例) 〇〇ホテルへ出席。ご祝儀〇万円
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		

■大切な人の命日 *命日だけでなく、法要についても書いておくといいでしょう。

名前	間柄	命日	備考
		年 月 日(享年)	
		年 月 日(享年)	
		年 月 日(享年)	
		年 月 日(享年)	
		年 月 日(享年)	
		年 月 日(享年)	
		年 月 日(享年)	
		年 月 日(享年)	
		年 月 日(享年)	
		年 月 日(享年)	
		年 月 日(享年)	



第2章 資産・財産のこと



もくじ



わたしのじゆ



資産・財産のこと



医療・介護のじゆ



もしものとき



葬儀・お墓のじゆ

◆ 第2章は、どのような備えや蓄えをしてきたか、振り返りながら整理しましょう。機関名・会社名・人物や、項目ごとの(あり・なし)だけの記入も可能です。すべて記入する必要はありません。

■預貯金 (あり・なし)

金融機関名	支店	種類	口座番号	備考

■各種保険 (生命保険・医療保険・火災保険など) (あり・なし)

種類	保険会社	支店・電話	受取予定額	証券番号

■クレジットカード (あり・なし)

カード会社	連絡先	備考

■年金 (あり・なし)

年金の種類	年金番号	振込先の銀行支店名

■携帯電話（あり・なし）



契約会社	携帯番号	携帯メールアドレス

■パソコン・プロバイダー（あり・なし）



プロバイダー名	契約番号	パソコンメールアドレス

■有価証券（株・国債・投資信託など）（あり・なし）



証券会社	支店	種類	連絡先

■不動産（あり・なし）



種類	所在地	持ち分	種類	備考
土地・建物		単独・共有	借家・借地	
土地・建物		単独・共有	借家・借地	
土地・建物		単独・共有	借家・借地	

■貸しているお金（あり・なし）



貸した相手の名前	連絡先	貸した日	貸した金額	残債（年月日現在）
				円（ ・ ・ 現在）
				円（ ・ ・ 現在）
				円（ ・ ・ 現在）
				円（ ・ ・ 現在）

■借入金・ローン（あり・なし）



借入先	借入額	返済期限	返済方法	連絡先	備考



もくじ



わたしのじょう



資産・財産のこと



医療・介護のこと



ものもの



葬儀・お墓のこと

■光熱費（あり・なし） ・ 家賃等（あり・なし）

項目	金融機関・支店	口座番号	引落日	お客様番号	備考
電気料金			毎月 日		
ガス料金			毎月 日		
水道			毎月 日		
電話			毎月 日		
家賃			毎月 日	不動産または大家さんの連絡先 ()	

■もしも、自分自身の判断能力が不十分になった場合

●わたしの財産管理をお願いしたい人

- 配偶者に任せる [名前: _____]
- 子どもに任せる [名前: _____]
- その他 [名前: _____ 関係: _____]
- 任意後見人を決めてある

任意後見人	名前	
	住所	
	電話番号	

※任意後見制度とは・・・

任意後見制度とは、本人が十分な判断能力を有する時に、あらかじめ、任意後見人となる方や将来その方に委任する事務の内容を公正証書による契約で定めておき、本人の判断能力が不十分になった後に、任意後見人が委任された事務を本人に代わって行う制度です。（※成年後見制度について：法務省民事局参事官室より抜粋）

任意後見受任者を
決める

お願いね！



してもらいたいことを
決める

年金の管理？



判断能力が低下したら任意
後見監督人の申し立てをする



公正証書で締結する



※ 成年後見制度についてのお問合せは、佐世保市の地域包括支援センターまたは社会福祉協議会等へお尋ねください。詳しくは、25ページの相談窓口一覧をご覧ください。

■遺言書について

●遺言書の有無について

遺言書は作成していない

遺言書を作成している [保管場所: _____]

- 自筆証書遺言 [作成日: 年 月 日]
- 公正証書遺言 [作成日: 年 月 日]
- その他(_____) [作成日: 年 月 日]

※自筆証書遺言とは

自筆証書遺言は、軽易な方式の遺言であり、自書能力さえ備わっていれば他人の力を借りることなく、いつでも自らの意思に従って作成することができ、手軽かつ自由度の高い制度です。2019.1.13 施行の法律により、財産目録については自書しなくてもよくなり、また、法務局における保管制度も創設され、自筆証書遺言が更に利用しやすくなっています。

※公正証書遺言とは

公正証書遺言は、法律専門家である公証人の関与の下で、2人以上の証人が立ち会うなど厳格な方式に従って作成され、公証人がその原本を厳重に保管するという信頼性の高い制度です。また、遺言者は、遺言の内容について公証人の助言を受けながら、最善の遺言を作成することができます。また、遺言能力の確認なども行われます。

※ 法務省ホームページ:<http://www.moj.go.jp/content/001318075.pdf>、(参照 2021-05-20)

[お問合せ先]

• 遺言・相続等に関する法制度や相談窓口について

日本司法支援センター(法テラス) <https://www.houterasu.or.jp/> 法テラス・サポートダイヤル 0570-078374
(IP 電話からは 03-6745-5600)

• 遺産分割等の調停・審判を行うための手続、必要書類、費用等について

長崎県長崎地方・家庭裁判所佐世保支部、佐世保簡易裁判所 電話番号 代表:0956-22-9175





第3章 医療・介護のこと

■わたしの身体のこと

現在かかっている病気について

病名 _____ 病院 _____ (_____ 科・担当医師 _____)

病名 _____ 病院 _____ (_____ 科・担当医師 _____)

病名 _____ 病院 _____ (_____ 科・担当医師 _____)

これまでにかかった病気について

病名 _____ 病院 _____ (_____ 科・担当医師 _____)

病名 _____ 病院 _____ (_____ 科・担当医師 _____)

病名 _____ 病院 _____ (_____ 科・担当医師 _____)

アレルギーについて

無 ・ 有 (_____)

入院時の保証人について

名前 _____ 続柄 _____ 連絡先 _____

■医療や介護について判断能力が不十分になった時に誰に判断してほしいですか

●わたしの判断能力が低下した時にわたしのかわりに判断してほしい人

家族または友人など (キーパーソン)

名前 _____ 関係 _____

住所 _____ 電話番号 _____

名前 _____ 関係 _____

住所 _____ 電話番号 _____

かかりつけのお医者さん (内科や外科)

病院名 _____

住所 _____ 電話番号 _____

かかりつけの歯医者さん

医院名 _____

住所 _____ 電話番号 _____

かかりつけの薬局

薬局名 _____

住所 _____ 電話番号 _____



もくじ



わたしのじゆん



資産・財産のこと



医療・介護のこと



もしものとき



葬儀・お墓のこと



もくじ



わたしのこと



資産・財産のこと



医療・介護のこと



もしものとき



葬儀・お墓のこと

■介護のこと

誰に介護のお手伝いをしてほしいですか？

- 配偶者や子どもに介護してほしい 介護保険など専門のサービスを利用したい
 家族の判断に任せる その他()

介護が必要になったらどこで生活したいですか？

- 可能な限り自宅 施設 その他()
 [その理由など:]

施設の場合、希望の介護施設等がありますか？

施設名	
連絡先	
ケアマネジャー	

介護の費用について

- わたしの預金や年金や保険でまかなってほしい
 家族・親戚の判断に任せる その他()
 家族以外に任せる人を決めている
 [氏名: 関係: 連絡先:]

介護が必要になってからも希望すること



- 行きたいところ []
- 行きたいお店 []
- 楽しみなこと []
- したいこと []
- 身の回りにおいておきたいもの []
- 好きな食事メニュー []
- 好きなおやつ []
- []
- []
- []

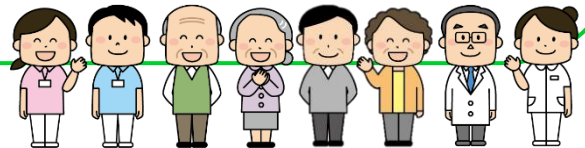


第4章 もしものとき

アドバンス・ケア・プランニング（ACP） ～『人生会議』～

これからの治療やケアについて話し合うことが大切な理由

- あなたは、「もしものときこと」を考えたことがありますか？
- 人はみな、いつでも、命に関わるような大きな病気や、ケガをして、命の危険が迫った状態になる可能性があります。
- 命の危険が迫った状態になると約4分の3の方が、これからの治療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなるといわれています。
- 治療やケアに関する考えを、あなたの大切な人と話し合っておくと、もしもの時に、あなたの考えに沿った治療やケアを受けられる可能性が高いといわれています。
- エンディングノート『第4章もしものとき』は、これからの治療やケアに関する話し合いを始めることを手助けするためのものです。



アドバンス・ケア・プランニング（ACP）とは？

万が一のときに備えて、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自分自身で考えたり、あなたの信頼する人たちと話し合ったりすることを『アドバンス・ケア・プランニング～これからの治療やケアに関する話し合い（愛称：人生会議）～』といいます。

これらの話し合いは、もしもの時にあなたの信頼する人が、あなたの代わりに治療やケアについて難しい決断をする場合に重要な助けとなります。あなたにはこのような前もっての話し合いは必要ないかもしれません。

でも話し合いをしておけば、万が一あなたが自分の気持ちを話せなくなった時には、心の声を伝えることができるかけがえのないものになり、ご家族やご友人の心の負担は軽くなるでしょう。

※ 平成29年度厚生労働省委託事業人生の最終段階における医療体制整備事業より抜粋
https://www.med.kobe-u.ac.jp/jinsei/acp_kobe-u/acp_kobe-u/doc/EOL_shimin_A4_text_201909.pdf（参照 2021-12-21）



もくじ



わたしのこと



資産・財産のこと



医療・介護のこと




もしものとき



葬儀・お墓のこと

◆もしもわたしが重病になった時、もしもわたしが意識のない状態になった時、延命治療を行うかなど、わたしの意思を伝えます。

■救急医療情報キットは作成していますか？

作成している事がわかるようにキット内のシールを、この「知ってノート」(ファイル)に貼っておきましょう！


※救急医療情報キットとは

医療情報・服用情報・緊急連絡先などを記入した「救急情報」などを容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管しておくことにより、**自宅での緊急の様態変化があった時に、ご本人に代わって**駆けつけた救急隊員や受け入れ機関などに必要な情報を伝達し、迅速・適切な処置を行えるように備えるものです。

救急医療情報キットに関するお問合せは、佐世保市役所保健福祉政策課 0956-24-1111 へお尋ねください。



■もしも病気などで誰かが判断をしなくてはならないとき

●わたしの治療方針について、誰かが決めなくてはならない時に判断を任せたい人 

代理人①

名前

電話番号

代理人②

名前


電話番号

代理人③

名前

電話番号

■病気のもしもについて、あなたの思いをつたえましょう

●縁起でもない話ではありません！！しっかり思いをつたえましょう！！ 

告知について

- 病気・余命も告知してほしい 病名・余命も告知しないでほしい
- 病名のみ告知してほしい 家族等に任せる
- その他()
- わからない

受ける治療のわたしの希望について(複数選んでよい)

- 一日でも長く生きられるような治療を受けたい
- どんな治療でも、とにかく病気が治ることを目指した治療を受けたい
- 苦痛を和らげるための十分な処置や治療を受けたい
- 痛みや苦しみがなく、自分らしさを保つことに焦点を当てた治療を受けたい
- できるだけ自然な形で最期を迎えられるような必要最低限の治療を受けたい
- その他()

延命治療について(説明を読みながらできる範囲でチェックしてみましょう)


※「延命治療」とは、治療をしても回復が見込めないと判断されている状態で、中心静脈栄養や心肺蘇生によって少しでもながく存命する治療のことをいいます

●人生の最終段階を迎えた時に備え、具体的な医療に関する「わたしの希望」です。

心臓マッサージなどの心肺蘇生

心臓マッサージとは心臓が停止した際に、胸の上から心臓付近を強く圧迫して心臓を動かす手技です。


※心肺蘇生：死が近づいた時に行われる心臓マッサージ、人工呼吸などの行為です。

	メリット(良い面)	デメリット(悪い面)	わたしの希望
	<ul style="list-style-type: none"> この手技によって心臓が一時的に動き出すことがあります。 	<ul style="list-style-type: none"> 肋骨が骨折するなど、本人への負担も少なくありません。 	<input type="checkbox"/> してほしい <input type="checkbox"/> してほしくない <input type="checkbox"/> わからない

気管挿管

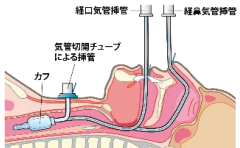
呼吸ができなくなった時、口から気管に管(挿管チューブ)を入れて、肺に強制的に空気を送り込みます。

その後に人工呼吸を行うこともあります。

	メリット(良い面)	デメリット(悪い面)	わたしの希望
	<ul style="list-style-type: none"> 気道が確保され、痰などを簡単に除去でき、誤嚥を防ぐことができます。 	<ul style="list-style-type: none"> 歯の損傷やのどの痛みが、まれに起こることがあります。 麻酔により、意思の疎通が出来なくなります。 	<input type="checkbox"/> してほしい <input type="checkbox"/> してほしくない <input type="checkbox"/> わからない


延命のための人工呼吸器の装置

自分の力で呼吸ができなくなった時、口から気管に管(挿管チューブ)を入れて、肺に強制的に空気を送り込みます。

	メリット(良い面)	デメリット(悪い面)	わたしの希望
	<ul style="list-style-type: none"> 自分で呼吸ができなくても延命することが出来ます。 自分で呼吸が出来るようになればはずすことが出来ます。 	<ul style="list-style-type: none"> 多臓器不全など合併症になる場合があります。 麻酔により、意思の疎通が出来なくなります。 	<input type="checkbox"/> つけてほしい <input type="checkbox"/> つけてほしくない <input type="checkbox"/> わからない

気管切開

死が近づくと痰の量が増加し、窒息の危険性が高くなるため、のど仏の下の部分に手術で穴を開けて、直接気管に管を入れて痰を取ったり、気道を確保したり、人工呼吸などをします。

	メリット(良い面)	デメリット(悪い面)	わたしの希望
	<ul style="list-style-type: none"> 楽に呼吸をすることができ、しっかりと痰を出すことが出来ます。 筆談やうなずいたりして意思表示をすることは出来ます。 	<ul style="list-style-type: none"> のどの所を切る処置を行うと声を出せなくなります。 	<input type="checkbox"/> してほしい <input type="checkbox"/> してほしくない <input type="checkbox"/> わからない

人工透析の実施

老廃物をろ過・除去する腎臓の働きが徐々に低下し十分に機能しなくなった慢性腎不全の場合に、腎臓の代わりに機械で血液をろ過してきれいにすることです。

	メリット(良い面)	デメリット(悪い面)	わたしの希望
	・透析療法を受けることで生命を維持することができ、ある程度までは普通に生活する事が出来ます。	・腎臓自体を治療しているわけではないので、生涯にわたって続けていく必要があります。	<input type="checkbox"/> してほしい
			<input type="checkbox"/> してほしくない
			<input type="checkbox"/> わからない

鼻チューブによる栄養補給(経鼻経管(けいびけいかん)栄養)

鼻からチューブを胃まで入れて、流動物を流し込んで栄養補給をすることです。食べ物を飲み込む力が衰えている人や病気などで十分な栄養が取れていない場合に実施します。

	メリット(良い面)	デメリット(悪い面)	わたしの希望
	・手術をする必要がありません。 ・口から食べる力が回復すればすぐに止めることが出来ます。	・味はわかりません。 ・栄養剤が肺に逆流して重症の肺炎を起こすこともあります。 ・違和感や鼻の痛みを伴うことがあります。	<input type="checkbox"/> してほしい
			<input type="checkbox"/> してほしくない
			<input type="checkbox"/> わからない

中心静脈による栄養補給

心臓近くにある太い静脈に、水分・電解質、栄養の補給の点滴をすることです。病気によって口から栄養を取ることが難しい時や消化機能が弱っている場合などにおこないます。

	メリット(良い面)	デメリット(悪い面)	わたしの希望
	・消化管を使わず、水分、栄養をとることが出来ます。 ・確実に栄養をとることができ、長期的に利用が出来ます。	・事前に外科的な処置や手術を行う必要があります。 ・カテーテル挿入部から感染を起こすこともあります。	<input type="checkbox"/> してほしい
			<input type="checkbox"/> してほしくない
			<input type="checkbox"/> わからない

胃ろうによる栄養補給

お腹に小さな穴をあけて胃までチューブ通し、そこから栄養をとる方法です。病気で口から食べることが難しい場合や、誤嚥(ごえん)による肺炎を繰り返している場合に行います。

	メリット(良い面)	デメリット(悪い面)	わたしの希望
	・咽頭部の刺激が少なく、状態によっては口からの食事を併用出来る場合があります。 ・お風呂に入ることもできます	・事前に手術を行う必要があります。 ・胃ろう周辺の皮膚トラブルが、まれに起こることがあります。	<input type="checkbox"/> してほしい
			<input type="checkbox"/> してほしくない
			<input type="checkbox"/> わからない

※医療行為等についてわからないことは、かかりつけ医師にご相談の上ご記入ください。

※LIFULL 介護ホームページ <https://kaigo.homes.co.jp/>、(参照 2021-05-13)

※千葉県 <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenfuku/shuumatsuki/documents/03.pdf>、(参照 2021-05-13)

■最期のときの希望の場所について

人生最期のときを過ごしたい場所はどこですか？

- 医療や介護サービスを受けながら、自宅で過ごしたい
- 施設に入りたい
- 病院に入院したい
- 家族・親族の判断に任せる
- その他()
- わからない



■臓器提供・献体について

臓器提供について

- 臓器提供を希望しない
- 臓器提供を希望する

↳ 意思表示を記した書類の「種類」と「保管場所」

[種類: 保管場所:]

➤ 臓器提供の意思表示の種類は、健康保険証・運転免許証・マイナンバーカード・意思表示カード・インターネットによる意思登録のいずれかで意思表示をしてください。(例:健康保険証 財布の中 等)

※ 臓器移植とは、重い病気や事故によって臓器の機能が低下し、移植でしか治らない人に、他者の健康な臓器を移植し、機能を回復させる医療です。第三者の善意による臓器の提供がなければ成り立ちません。

※ 意思表示の記入方法については、(公社)日本臓器移植ネットワークのホームページか、一部の行政の窓口などで手に入る臓器提供意思表示説明用リーフレットをご覧ください。

公益社団法人 日本臓器移植ネットワーク 03-5446-8800 (平日 9:00~17:30)

ホームページ <https://www.jotnw.or.jp/>

臓器移植

検索



※ 掲載:公益社団法人日本臓器移植ネットワーク承認

献体について

- 献体を希望しない

献体を希望する↳ 「献体登録証」保管場所: []

※ 献体とは、医学・歯学の大学における解剖学の教育・研究に役立たせるため、自分の遺体を無条件・無報酬で提供することをいいます。「自分の死後、遺体を医学・歯学の教育と研究のために役立てたい」と志した人が、生前から献体したい大学またはこれに関連した団体に名前を登録しておき、亡くなられた時、遺族あるいは関係者がその遺志にしたがって遺体を大学に提供することによって、はじめて献体が行われることとなります。

※ 献体登録のお申込は、下記、日本篤志献体協会または医科および歯科の大学に請求しお申込みください。申込書提出後、献体登録証がもらえます。家族や身近な方々によく知らせておく必要があります。

公益財団法人 日本篤志献体協会 03-3345-8498



もくじ



わたしのじゆん



資産・財産のこと



医療・介護のじゆん



もしものとき



葬儀・お墓のじゆん



葬儀・お墓等のことについて



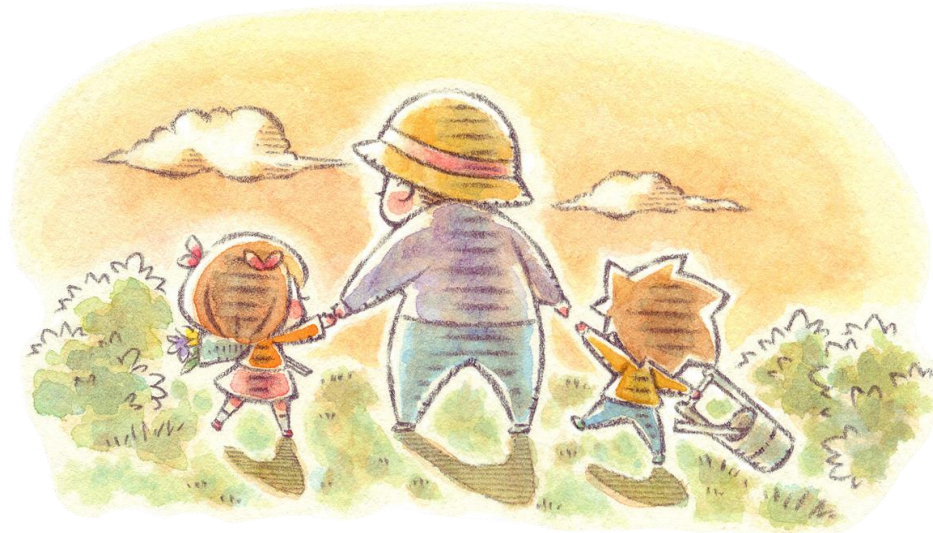
葬儀について

- ・自分がどんな葬儀を希望するか考えたことはありますか。
生前に自分の葬儀のあり方を考えておくことは、残された家族の助けにもなります。



お墓・仏壇・法要のことについて

- ・お墓は、亡くなった家族や祖先をとむら吊うためのものです。建てて終わりではなく、墓守が必要になるため、残される家族の意見も聞いてみてはいかがでしょうか。





第5章 葬儀・お墓等のこと

■ 葬儀について

宗教・宗派	<input type="checkbox"/> 仏教 <input type="checkbox"/> 神道 <input type="checkbox"/> キリスト教 <input type="checkbox"/> 無宗教 <input type="checkbox"/> その他() 宗派() 名称() 連絡先()
葬儀社・冠婚葬祭 互助会	<input type="checkbox"/> 会員になっている <input type="checkbox"/> 会員になっていない 名称() 連絡先() 会員証の保管場所()
葬儀業者	<input type="checkbox"/> 決めている <input type="checkbox"/> 決めていない 名称() 連絡先()
葬儀の場所	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 斎場 <input type="checkbox"/> ホテル <input type="checkbox"/> 家族・親族の判断に任せる <input type="checkbox"/> その他()
葬儀の規模	<input type="checkbox"/> 一般葬 <input type="checkbox"/> 家族葬 <input type="checkbox"/> 密葬 <input type="checkbox"/> 直葬(葬儀は不要) <small>※ 密葬とは、本葬を行うことが前提で、その前に行われる。本葬と比較して規模が小さな葬儀のこと。</small> <input type="checkbox"/> 家族に任せる <input type="checkbox"/> その他()
喪主になって ほしい人	<input type="checkbox"/> 配偶者 <input type="checkbox"/> 子ども <input type="checkbox"/> その他()
遺影	<input type="checkbox"/> 準備している(保管場所:) <input type="checkbox"/> 家族に任せる
葬儀の費用	<input type="checkbox"/> わたしの預貯金で賄ってほしい <input type="checkbox"/> 保険に加入している <input type="checkbox"/> 家族・親族の判断に任せる <input type="checkbox"/> その他()
戒名	<input type="checkbox"/> 戒名を付けてほしい <input type="checkbox"/> 戒名はいらない <input type="checkbox"/> すでに戒名がある()
病院や施設で 死亡した場合	<input type="checkbox"/> 自宅に帰りたい <input type="checkbox"/> 自宅に帰らなくてよい
その他の希望	◆ 祭壇に使ってほしい花 () ◆ 棺に入れてほしいもの () ◆ 葬儀で流してほしい音楽 () ◆ ()



もくじ



わたしのじゆん



資産・財産のこと



医療・介護のじゆん



もじもじ



葬儀・お墓のじゆん

■お墓・仏壇・法要のこと

<p>埋葬する場所</p>	<p><input type="checkbox"/> 先祖代々のお墓</p> <p><input type="checkbox"/> すでにお墓がある(個人墓など)</p> <p><input type="checkbox"/> 新たにお墓を建ててほしい</p> <p><input type="checkbox"/> 永代供養にしてほしい <small>※ 永代供養とは、寺院や霊園が遺骨を預かり永代にわたって供養することをいいます。</small></p> <p><input type="checkbox"/> 散骨してほしい <small>※ 散骨(さんこつ)とは、一般には、故人の遺体を火葬した後の焼骨を粉末状にした後、海、空、山中等で、そのまま撒く葬送方法をいいます。ただし、ルールが厳しいため専門業者へお願いするとよいでしょう。</small></p> <p><input type="checkbox"/> 樹木葬にしてほしい <small>※ 樹木葬とは、墓地、埋葬等に関する法律による許可を得た墓地(霊園)に、遺骨を埋葬し遺骨の周辺にある樹木を墓標として故人を弔う方法をいいます。</small></p> <p>【埋葬場所・連絡先】</p> <p>場 所 _____</p> <p>連絡先 _____</p> <p><input type="checkbox"/> その他(_____)</p> <p><input type="checkbox"/> 家族に任せる</p>
<p>仏 壇</p>	<p><input type="checkbox"/> 家の仏壇に祭ってほしい</p> <p><input type="checkbox"/> 新しい仏壇を購入してほしい</p> <p><input type="checkbox"/> 仏壇はいらない</p> <p><input type="checkbox"/> その他(_____)</p>
<p><small>さいしけいしょうしゃ</small> 祭祀継承者</p>	<p>名前 _____ 続柄 _____</p> <p>住所 _____ 連絡先 _____</p> <p><small>さいしけいしょうしゃ</small> <small>※ 祭祀継承者とは、主にお墓を管理したり、年忌法要等を主催したりする人のことをいいます。</small></p>
<p>法事(追悼儀礼) ・法要</p>	<p><input type="checkbox"/> 宗教の慣習にのっとって決められたとおり行ってほしい</p> <p><input type="checkbox"/> 家族や親族の判断に任せる</p> <p><input type="checkbox"/> 行わなくてよい</p> <p><input type="checkbox"/> 特に希望はない</p>
<p>死亡に関する 各種届出先 について</p>	<p>各種相談・手続き窓口については、 佐世保市役所 戸籍住民窓口課 ☎0956-24-1111(代表)へ お尋ねください。</p>
<p>その他の希望</p>	



もくじ



わたしのじゆ



資産・財産のこと



医療・介護のこと



もじものき



葬儀・お墓のこと

メッセージ

記入日: 年 月 日

■ 家族へのメッセージ

(気がかりなことやペットのことなど伝えたいことをメッセージに残します)



Lined writing area for the message.

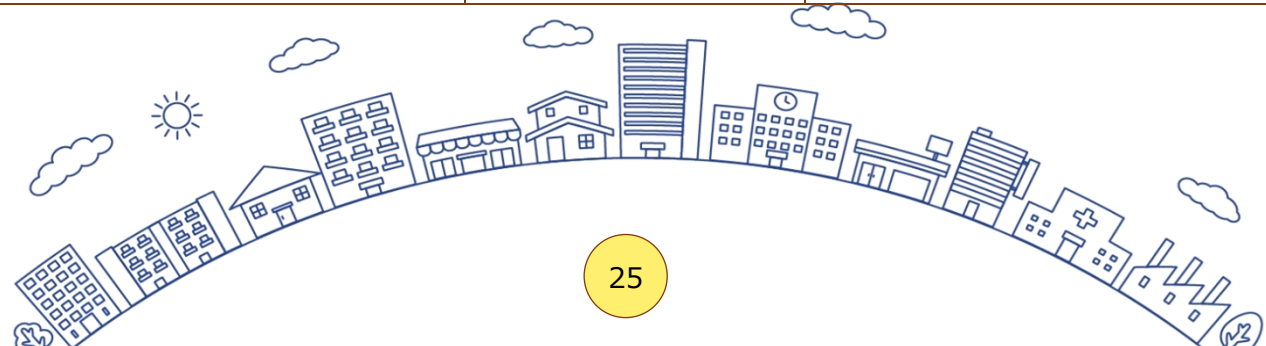
● 地域包括支援センター ●

高齢者が、住み慣れた地域で生活ができるよう支援するための拠点です。介護に関する悩みや心配ごと、健康・福祉、医療に関するさまざまな支援をおこないます。

センター名	住所	電話番号	担当圏域
早岐地域包括支援センター	権常寺1丁目4-10メイビル3階	0956-26-5800	宮・広田/三川内/早岐/針尾・江上
日宇地域包括支援センター	日宇町2606	0956-33-1700	日宇
山澄地域包括支援センター	潮見町11-22	0956-59-7671	天神・福石・木風/潮見・白南風
中部地域包括支援センター	上京町4-4永田ビル4階	0956-59-7111	小佐世保/戸尾・光園・山手
清水地域包括支援センター	相生町1-3	0956-59-7770	金比良・赤崎・九十九/清水・大久保
大野地域包括支援センター	瀬戸越4丁目1298-4	0956-59-7758	春日/大野/柚木
相浦地域包括支援センター	木宮町3-19	0956-59-7003	日野/中里・皆瀬/相浦・黒島・高島/浅子・小佐々
吉井地域包括支援センター	江迎町田ノ元15-5	0956-66-8838	吉井/世知原/江迎/鹿町
宇久地域包括支援センター	宇久町平2578	0959-57-3450	宇久

● その他の相談窓口 ●

主な内容	電話番号	担当部署
介護保険制度に関する相談・お問合せ	0956-24-1111(代表)	佐世保市役所 長寿社会課
成年後見制度についての相談	0956-24-1111(代表)	佐世保市役所 長寿社会課・障がい福祉課
	上記記載	各地域包括支援センター
	0956-22-1020	させば成年後見センター(社会福祉協議会)
	0956-22-9176	長崎家庭裁判所 佐世保支部
	0956-22-6081	佐世保公証役場
	050-3383-5516	法テラス 佐世保法律事務所
	095-823-4710	成年後見センターリーガルサポート長崎支部
	0956-22-9404	長崎県弁護士会 佐世保支部
遺言・相続等に関する法制度や相談窓口	0570-078374	法テラス・サポートダイヤル
救急医療情報キットに関するお問合せ	0956-24-1111(代表)	佐世保市役所 保健福祉政策課
臓器提供に関する質問・お問合せ	03-5446-8800	公益社団法人日本臓器移植ネットワーク
献体に関するお問合せ	03-3345-8498	公益財団法人日本篤志献体協会
死亡に関する各種届出の相談窓口	0956-24-1111(代表)	佐世保市役所 戸籍住民窓口課
介護予防手帳に関するお問合せ	0956-24-1111(代表)	佐世保市役所 長寿社会課
エンディングノートに関するお問合せ	0956-22-5901	佐世保市在宅医療・介護連携サポートセンター(佐世保市医師会内)





このノートは、佐世保市在宅医療・介護連携協議会に関わる
医療・介護の専門職の方々及び市民啓発ツール作業部会から
ご意見をいただき作成いたしました。

『知っとしてノート』

発行日：令和4(2022)年4月

改訂日：令和5(2023)年4月

<作成者・発行者>

佐世保市役所 長寿社会課・医療政策課

佐世保市在宅医療・介護連携協議会

佐世保市在宅医療・介護連携サポートセンター

長崎県佐世保市祇園町257(佐世保市医師会内)

TEL:0956-22-5901 FAX:0956-22-5952

ホームページ:佐世保市在宅医療介護連携ウェブサイト「かっちえて」

<http://www.sasebo-zaitaku.net/>

