

マイ.ライク.リゾート

～おたしのせと～



はじめに

見附市は「スマートウエルネスみつけ」を市の重点施策として位置付けています。「ウエルネス（＝健幸）」とは、心身の健康に加えて、生きがいや充実感を感じられる状態のことを言います。

「マイ・ライフ・ノート」は、「健幸」の観点から一人ひとりが人生を振り返り、そして先を見つめるきっかけになるようにと作成しました。皆さまのこれからの「健幸」的な人生設計の一助になれば幸いです。

見附市長 稲田 亮

目 次

1. わたしのこと・・・・・・・・・・・・・・・・ 1 - 3
2. 「健幸」的な生活を送るために・・・・ 4 - 7
3. わたしの記録・・・・・・・・・・・・・・・・ 8 - 14
4. もしもの時のために・・・・・・・・・・・・ 15 - 16
5. わたしの人生が終了したら・・・・・・・・ 17
6. 財産について・・・・・・・・・・・・・・ 18 - 19
7. もしもの時の連絡先・・・・・・・・・・・・ 20
8. メッセージ（伝えたいこと）・・・・・・ 21

※このノートは、ご自身の覚え書きとして年齢や家族構成、生活様式に合わせて、必要な項目を選んで自由にご活用ください。すべての項目を記載する必要はありません。また、公民館などの公共施設や市のホームページにある差し込み用のページを利用して自由にページを増やすこともできます。時折見直したり書き足したりして、あなた自身のマイ・ライフ・ノートを作成しましょう。

1. わたしのこと

自己紹介


ふりがな 氏名	
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日生
性別	男性 / 女性
血液型	A ・ B ・ O ・ AB
本籍地	
出生地	
現住所	〒 -
好きな食べ物	
嫌いな食べ物	
好きな言葉	
備考	



(記載日) 令和 年 月 日

健康プロフィール

■かかりつけ医

	病 院 名	所 在 地	主 治 医
内 科		TEL	
外 科		TEL	
歯 科		TEL	
眼 科		TEL	
そ の 他		TEL	
病 歴			
毎日使う薬			
アレルギー など	<ul style="list-style-type: none"> ・じんましん ・ぜんそく ・その他() 	<ul style="list-style-type: none"> ・薬物過敏症(薬品名) ・けいれん 	
備 考			

私の証明書



■保険証・身分証明書など

	番 号
健康保険証	
介護保険証	
パスポート	
運転免許証	

■年金

年金の種類	番 号	問い合わせ番号

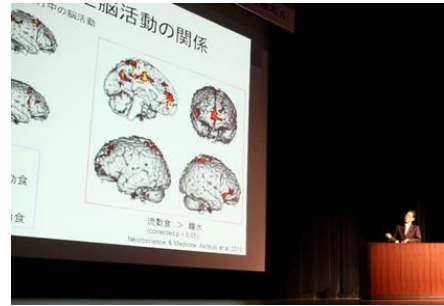
2. 「健幸」的な生活を送るために

これからの健幸的な生活のために、次のことをヒントにしてみてください。

朝ごはんは人生が変わる。



最新脳科学の研究から、朝ごはんをしっかり食べた人が朝から 100% の能力を発揮できるのに対し、食べていない人は 80% の力しか出せないことがわかりました。これが学力の差に影響し、学歴、就職先、最終的には年収、仕事へのやる気や身だしなみにまで影響します。



また、朝ごはんはおかずも食べなきゃダメ！ その点、ご飯食の方がおかずが欲しくなるため、理想的です。（東北大学川島隆太教授の講演より）

わたしの
いつもの朝ごはん

朝ごはんの思い出

朝ごはん
食べたいメニュー

食
の健幸



こころの健幸

続けていきたいこと	
始めてみたいこと	
やってみたいこと	
行ってみたい場所	
そのほか希望すること	

ボランティアや地域の活動に参加して

まちも、あなたも、生き生きと。

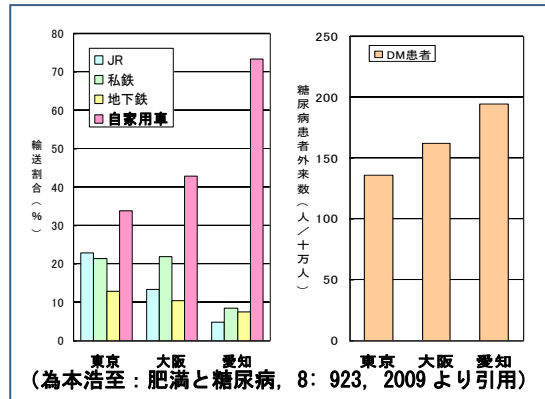
いろいろな人がまちづくりに関わることで、まちに交流が生まれ、まちそのものが生き生きとしてきます。地域や自分の関心のある分野で力を発揮してみませんか。

見附市では、地域を元気にする地域コミュニティの活動や見附の観光拠点「みつけイングリッシュガーデン」の管理、そして学校の教育を地域の視点で支援する活動など地域や人に役立つさまざまな分野であなたの力を必要としています。



糖尿病予防に歩く生活。

歩く生活と、糖尿病との因果関係が明らかになっています。歩く機会が多い(公共交通の利用が多い)都市と自家用車に乗る機会が多い都市では、歩く機会の多い都市の方が糖尿病発生率が低いのです。



身体💪の健幸

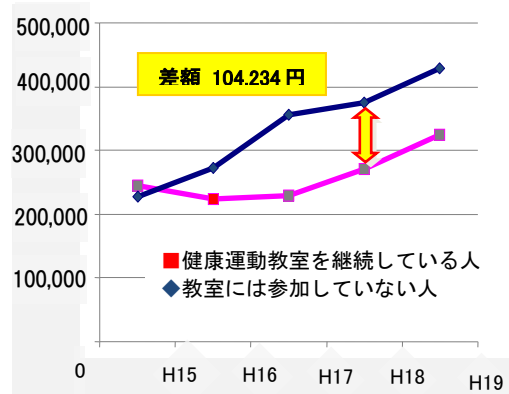
現在、私は一日に平均_____歩くらい または
平均_____分間くらい歩いています。

私の健康の秘訣は_____
_____です。

ずっと元気に過ごすには

健康運動教室

健康運動教室に継続的に通う人と、教室に参加していない人の間には、3年後の医療費に10万円の格差があることが証明されています。見附市のデータをもとに初めて科学的に立証されました。(筑波大学大学院 久野譜也教授)



健幸であるために

健診を受けましょう。

自分の身体を知るチャンス。年に1回は、健診を受けましょう。そして、健診の結果を正しく理解して、生活を振り返ってみることが大切です。



健診結果を利用した生活改善の講座

私の身長_____cm 私のベスト体重_____Kg

ベスト体重(Kg)・・・身長(m)×身長(m)×22です。

※くわしくは健康診断説明会でお聞きます。

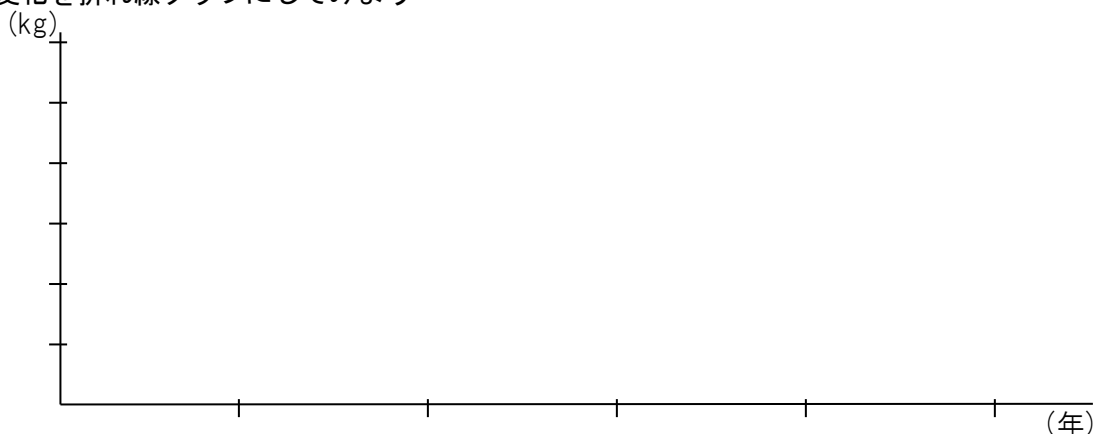
私の体重変化（令和 年～ ）

毎年、体重を記入し、自分の体重変化を見てみましょう。

(単位Kg)

今年	1年後	2年後	3年後			

体重変化を折れ線グラフにしてみよう



3. わたしの記録

学歴・職歴

年 月 日	小学校入学
年 月 日	中学校入学
年 月 日	高等学校入学
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	入社
年 月 日	退社
年 月 日	
年 月 日	
特技や資格	
その他	

学校や職場での出来事 ～心に残る思い出深い出来事～



悠々ライフに参加し青春謳歌を。

おうか

中高年の生きがい、仲間づくりを目指す、悠々ライフ。歌声喫茶、ピンポン、里山登山、グリーンウォーキングなど、月に20もの活動を行っています。キャッチフレーズは、「がんばらない 競わない 出入りが自由」。多くの人が生き生きと活動しています。




青春とは人生のある期間を言うのではなく心の様相を言うのだ。優れた想像力、逞しき意思、炎ゆる情熱、怯懦を却ける勇猛心、安易を振り捨てる冒険心、こういう様相を青春というのだ。年を重ねただけで人は老いがない。理想を失うときに初めて老いがくる。

——サミエル・ウルマン「青春」より

【 問合せ 】 まちづくり課 TEL 62-7801 FAX 62-7810

結婚 ・ 子育て

結婚したのは	昭和・平成 年 月 日		
新婚旅行はどこへ			
プロポーズの言葉は			
当時はやっていたものは			
思い出のプレゼント			
お子さんは何人	男 人	女 人	
お孫さんは何人	男 人	女 人	
ひまご 曾孫さんは何人	男 人	女 人	
<p>エピソード</p> <p>(思い出の旅行先、よく子どもに読んであげた本など)</p>			

誰かに教えてあげたい私のお気に入り

旅行に行くなら



お気に入りのお店

風景

食べ物



詩・物語・歌など



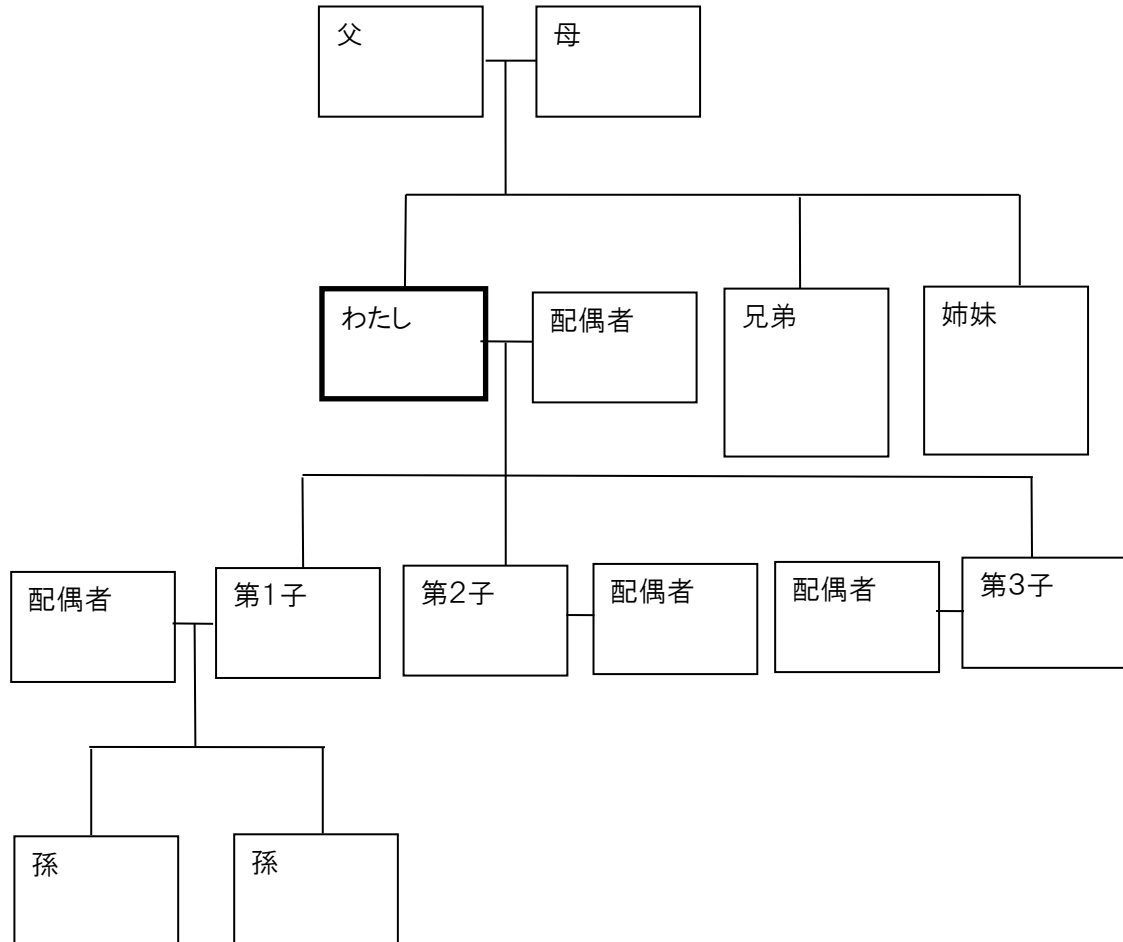
心の落ち着く場所





家系図

※足りない部分は書き足してください。



家訓(残しておきたい言葉)

.

.

.

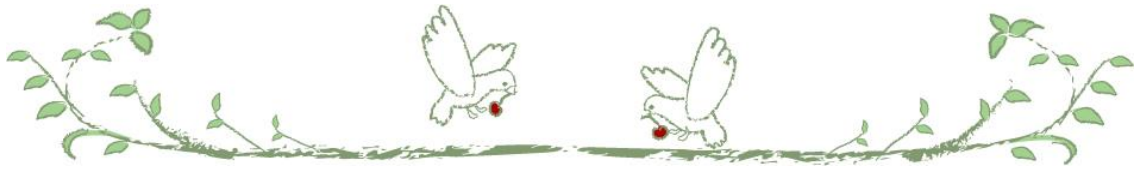


家族や親戚についての覚え書き

祖父母のことについて、父母のことについて、兄弟のことについて、おじ・おば・いとこのことについての記録やエピソード

Blank lined writing area for notes.





今後の計画

■老後にセカンドライフを過ごしたい場所

・自宅 ・老人ホーム ・家族の家 ・その他()

将来一緒に住みたい人や、入居したい老人ホームが決まっていれば、具体的に記入してください。

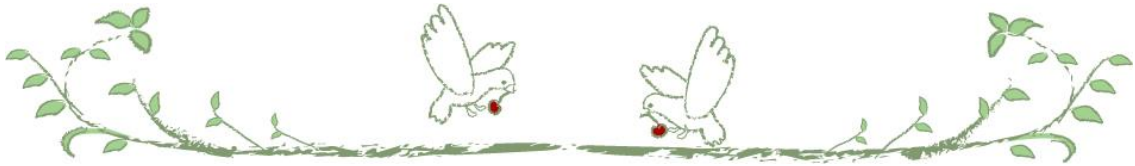
()

■後見制度について

後見制度とは、自分の身体が不自由になったり、将来の財産管理に不安があったり、そんな時に財産管理や身上の監護について本人に代行して、家族や専門家が後ろ盾になってくれる制度です。

法定後見制度を利用したい※	・はい	・いいえ
任意後見制度を利用したい	・はい	・いいえ
	↓ 代理人となるべき人がいる (代理人の氏名)	

※法定後見制度は法律の規定による後見制度です。一定の者の申し立てにより裁判所が選任した後見人等が本人のサポートをします。



4. もしもの時のために (不慮の事故や病気におそわれた場合) 医療について

病名告知	・希望する ・希望しない	
余命告知	・希望する ・希望しない	
延命治療	人工呼吸	・希望する ・希望しない
	経管栄養	・希望する ・希望しない
	痛みを取る治療	・希望する ・希望しない
脳死状態での献体	・希望する ・希望しない	
臓器移植	・希望する ・希望しない ↓ ドナーカード … 有 無	
尊厳死	・希望する ・希望しない	

わたしのキーパーソン(主介護決定者)

名前 _____ 続柄 _____

住所 _____ 電話番号 _____



介護について

介護が必要になったとき、介護してもらいたい人がいますか

・はい

・いいえ

介護してもらいたい希望の人はどなたですか(お名前・業者名など)

介護してもらいたい場所がありますか

・はい

・いいえ

介護してもらいたい希望の場所はどこですか(自宅・業者名など)

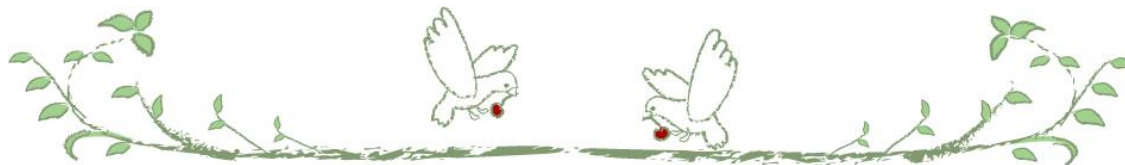
介護費用の負担については

・貯金で負担する

・年金で負担する

・家族に負担してもらう

そのほか希望すること



5. わたしの人生が終了したら

病院で死亡した場合、自宅に帰りたい		・はい	・いいえ
お葬式は	・葬儀場でしたい	・自宅でしたい	
	・たくさんの方に参列してほしい		
	・密葬(近親者のみ)にしたい		
	個性的にしたい(音楽葬・無宗教葬など)		
	・はい	→	[どのようにしたい]
	・いいえ		
<small>ひつぎ</small>	棺と一緒に入れてほしいものがある	・はい	・いいえ
	[入れてほしい物]		
遺影用の写真を用意している		・はい	・いいえ
ほかに決まっていること、希望がありましたらお書きください。 (飾って欲しい花・写真の場所など)			

6. 財産について

いざというときのために、財産分配の希望を載せましょう。

※ここに記載されたものは、法的効力はありません。正式な手続きが必要となります。

■保 険

生命保険・年金保険・傷害保険・火災保険など

保険会社名	種類	証券番号	契約者名	受取人
			被保険者名	
TEL				
TEL				
TEL				

■預貯金

金融機関名	種類	口座番号	口座名義	備考
TEL				
TEL				
TEL				

■不動産(土地・家屋)

名称	種類	所在地	名義	備考
		TEL		
		TEL		

■その他の財産

関係機関名	種類	所在地	名義	備考
		TEL		
		TEL		

■マイナスの財産

借入金・債務保証・ローンなど

関係機関名	種類	所在地	名義	備考
		TEL		
		TEL		
		TEL		

7. もしものときの連絡先

連絡表



NO.	名前	住所	電話番号 FAX 番号	続柄	備考
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

8. メッセージ(伝えたいこと)

妻へ(夫へ)

兄弟(姉妹)へ

友人へ

子どもたちへ

孫たちへ





見附市役所 健康福祉課

TEL61-1350

FAX62-7052

(平成 24 年6月 発行)