

見附市

マイ・ライフ・ノート

～わたしのこと～



はじめに

このノートは、ご自身のことやこれからについて、大切にしていることなどを書き留めておくためのものです。

今は元気であっても、事故や病気等の「もしものとき」は思いがけないタイミングでやってきます。このノートは、「もしものとき」に、ご家族や大切な人へあなたの希望を伝えるときにも役立ちます。

皆さんが充実した人生を送るために、今までの人生を振り返り、これからの生き方を見つめるきっかけになりますので、ご活用ください。

マイライフノートの使い方

①書きやすいところから気軽に記入してください

完璧に書く必要はありません。少しずつ書き進めてみましょう。

②よくわからない項目は、誰かと相談しながら記入してみてください

一人で決めることが難しい時は、ご家族や大切な人、身近な相談窓口(P23～24)と相談ながら、記入してみましょう。

③気持ちの変化や情報の更新のために、時々ノートを見直しましょう

このノートは何度書き直して記入していただいて構いません。

④ノートのことや保管場所は、信頼できる方に伝えておきましょう

個人情報に記載されるため、取り扱いや保管には注意し、第三者が勝手に読むことができないように管理しましょう。

⑤このノートには、法的効力はありません

相続などに関する法的効力を求める場合は「遺言書」の作成が必要となります。

目 次

1. わたしのこと	1-5
2. これまでとこれからのわたしについて	6-8
3. もしものときのために	9-11
4. わたしの葬儀について	12-14
5. わたしの財産について	15-19
6. もしものときの連絡先	20
7. メッセージ(伝えたいこと)	21-22
8. 相談窓口・お問い合わせ先	23-24



知っていますか？ACP(人生会議)

ACP とは…アドバンス・ケア・プランニングの略



自分が病気になったり、介護が必要になったりした「もしものとき」のために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や大切な人、医療・介護の支援者などと繰り返し話し合い、共有する取り組みがACPです。

あなたが大切にしていることや、どんな生活を送りたいか考えながら、家族や信頼できる人と一緒に話し合い、共有しておくことで自分の意思を自分で伝えられなくなったときでも、あなたの望む生き方を叶えることにつながります。



繰り返し話しあうことが大切！

自分の思いや考え方は、そのときの気分や体調によって変わります。一度決めたことでも、後になって考え方が変わることはよくあります。家族や信頼できる人と何度でも、繰り返し話し合いましょう。

記載日 年 月 日

1. わたしのこと

ふりがな 氏 名			
生年月日	年 月 日生	血液型	型
本 籍 地			
出 生 地			
現 住 所	〒		
電 話 番 号		携 帯 電 話	
メールアドレス			
勤 務 先	名 称		
	所 在 地		
メモ			

記載日 年 月 日

緊急連絡先

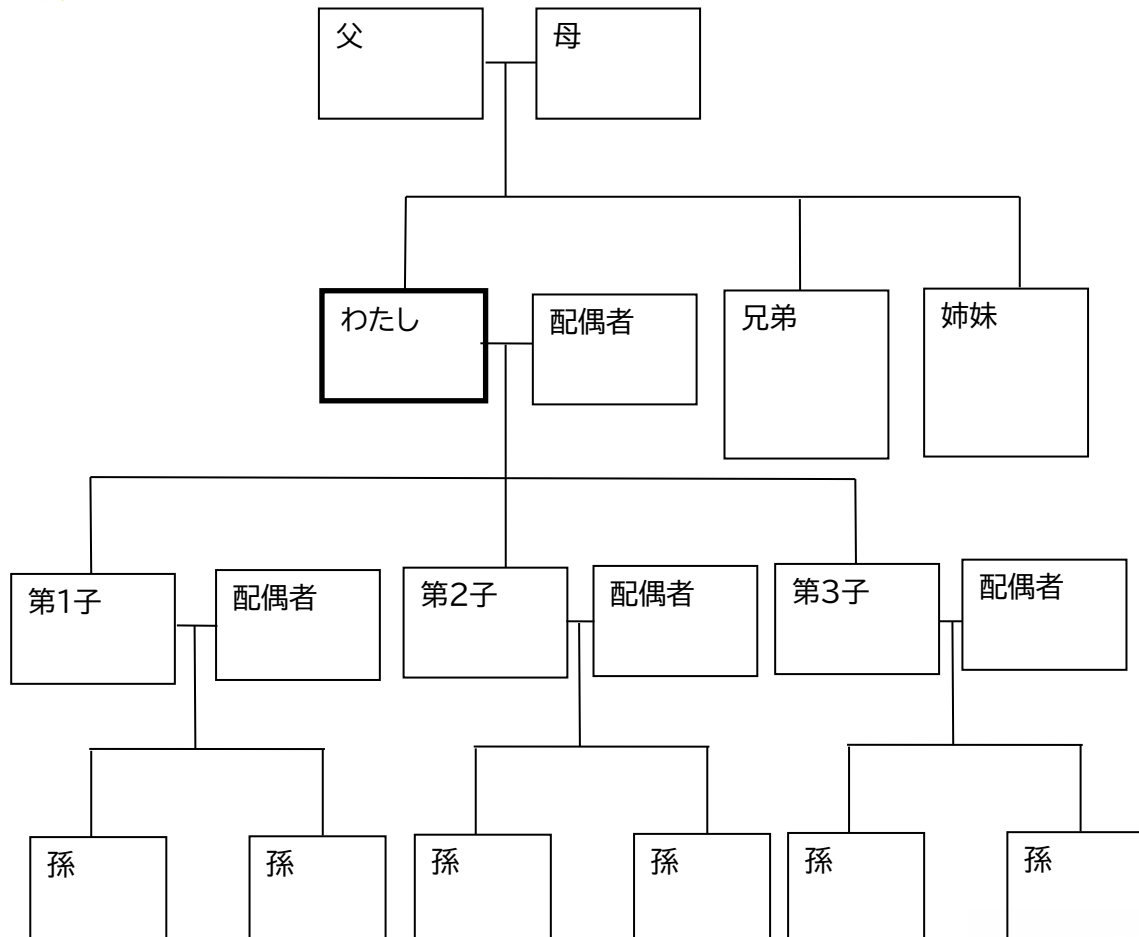
①	氏 ふ り が な 名	
	関係・続柄	
	住 所	
	電 話 番 号	
	携 帯 電 話	
	メールアドレス	
②	氏 ふ り が な 名	
	関係・続柄	
	住 所	
	電 話 番 号	
	携 帯 電 話	
	メールアドレス	
③	氏 ふ り が な 名	
	関係・続柄	
	住 所	
	電 話 番 号	
	携 帯 電 話	
	メールアドレス	

記載日 年 月 日



わたしの家系図

※足りない部分は書き足してください。



ペットについて

名前.....性別.....種類・種別.....

生年月日.....健康について.....

かかりつけの獣医.....連絡先.....

食べているフード.....

お世話するときに

気をつけてほしいこと.....

もしもの時にどうしたいか.....



記載日 _____ 年 月 日

わたしの健康

■かかりつけ医療機関

	病院名	診療科	主治医	連絡先
①				TEL
②				TEL
③				TEL
歯科				TEL
薬局				TEL
今までかかった ことがある病気				
お薬				
アレルギー など				



記載日 _____ 年 月 日

わたしの資格・証明書など

■保険証・身分証明書など

	記号・番号	保管場所
マイナンバーカード		
運 転 免 許 証		
資 格 確 認 書		
介 護 保 険 証		
パ ス ポ ー ト		
年 金 手 帳		
お 薬 手 帳		



「あんしん情報キット」はご存じですか？

見附市では、高齢者の方へ「あんしん情報キット」として、医療情報を伝えるための「救急情報記入用紙」と「保管容器」、保管場所を示すステッカーを配布して、緊急時に駆けつけた救急隊が医療情報や緊急連絡先を迅速に確認でき、搬送先の医療機関でも適切な処置を受けられるよう役立てています。

「あんしん情報キット」を利用したい場合は、健康福祉課 高齢福祉係(P24)へお問い合わせください。



記載日 年 月 日

2. これまでとこれからのわたしについて



誕生時 例: 名前の由来など

幼少期 例: 好きだった遊びなど

青春時代 例: 部活動など

社会に出てから 例: 仕事や結婚など

学歴・職歴・資格

大切な思い出・エピソード

記載日 _____ 年 月 日

誰かに教えてあげたい私のお気に入り

趣味・特技

好きな食べ物

思い出の場所

好きな本・映画



宝物・コレクション

好きな詩・歌など

記載日 _____ 年 月 日

これからのわたしについて

これからの人生をどのような気持ちで過ごしていきたいか、自分の思いや希望を整理するためのページです。これからやりたいことや、行きたい場所、会いたい人など自由に記入してみましょう。思いついたときに少しずつ書き足すことで、これからの時間を自分らしく過ごすヒントになります。

大切にしていることにチェックを入れてください

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ☐ 家族との時間 | ☐ できるだけ望んだ生活ができること |
| ☐ 大切な人との時間 | ☐ 仕事をする事 |
| ☐ 友人との時間 | ☐ 旅行に行くこと |
| ☐ 今の生活 | ☐ 人の役に立つこと |
| ☐ 自分自身の健康 | ☐ 宗教・信仰など |
| ☐ 趣味や楽しみを続ける | ☐ その他() |
| ☐ お金に困らないこと | |

これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人・過ごしたい場所など





記載日 年 月 日

3. もしものときのために（不慮の事故や病気におそわれた場合） 介護について

介護が必要になったとき、 介護をお願いしたい人	☐ 配偶者 ☐ 子ども ☐ その他（ ） 名前..... 連絡先.....
介護してもらいたい希望の場所	☐ できるだけ自宅を希望する ☐ 施設や病院に入りたい ☐ 家族・親族の判断に任せる
介護が必要になったときに 希望すること	
介護費用について考えていること	☐ 用意してある ☐ 預金・年金でまかなってほしい ☐ 家族に負担してもらいたい
介護をしてくれる方に伝えたいこと	

※体力の低下や日常生活に支援が必要と感じるなど、気になることがありましたら地域包括支援センター(P23)へご相談ください。必要に応じて、介護予防のための事業等をご案内します。

利用している介護サービスについて

要 介 護 度			
担 当 ケ ア マ ネ ジ ャ ー		電 話 番 号	
事 業 所			
事 業 所 名 ・ 担 当 者	サ ー ビ ス 内 容	住 所 ・ 電 話 番 号	



記載日 年 月 日

医療について

告知について	☐ 病名も余命も告知しないでほしい ☐ 病名だけは告知してほしい ☐ 余命が()か月以上であれば、病名・余命どちらも告知してほしい ☐ 病名も余命も告知してほしい ☐ その他()	
延命治療について	☐ 最後まで、できる限り延命治療をしてほしい ☐ 延命治療よりも苦痛をやわらげる緩和的医療を重視してほしい ☐ 延命治療をしないでほしい ☐ 家族・親族の判断に任せる ☐ その他()	
延命治療内容	人工呼吸	☐ 希望する ☐ 希望しない
	胃ろう・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
終末期医療について	☐ 自宅で過ごしたい ☐ 病院で看護を受けたい ☐ ホスピスで過ごしたい ☐ その他()	
臓器提供・献体について	☐ 臓器提供・献体を希望する ☐ 臓器提供意思表示カードを持っている 保管場所..... ☐ 献体を登録している 登録先..... ☐ 臓器提供・献体を希望しない	
わたしが判断できないときは	私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	

判断能力が低下した場合に備えて

将来、認知症などで判断能力が低下して、自分の意思を伝えることができなくなったとき、家族や周囲の人があなたの思いを知ることができるように、記入しておきましょう。

財産の管理をお願いしたい人	☐ 家族・親族に頼みたい 名前..... 続柄.....
	☐ 任意後見人を頼んである 名前..... 連絡先.....
	☐ 必要に応じて日常生活自立支援事業※ ¹ を利用したい
	☐ 必要に応じて成年後見制度※ ² を利用したい
	☐ その他()



判断能力が低下した時に利用できる制度



※1: 日常生活自立支援事業

判断能力が不十分な方の金銭管理や書類の預かり、福祉サービスの利用を支援する事業です。事業内容を理解できる程度の能力が必要となります。

詳しくは、見附市社会福祉協議会(P23)までご相談ください。

※2: 成年後見制度

認知症などにより、判断能力が十分でない方を法的に保護・支援する制度です。成年後見制度は「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

成年後見制度については、ふくし後見ネット(P23)までご相談ください。

法定後見制度	任意後見制度
すでに判断能力がないか、不十分な状態にある場合に、本人、配偶者、4 親等以内の親族または市町村長が家庭裁判所に申立てを行い、家庭裁判所が成年後見人、保佐人または補助人を選任します。	将来、判断能力が低下した時に備え、前もって自分で後見人を選び、支援の内容について契約を結んでおく制度です。



記載日 年 月 日

4. わたしの葬儀について

もし、あなたが亡くなった場合、どのようなお葬式をしてもらいたいのか記入しておきましょう。

葬 儀 の 希 望	☐ 盛大に ☐ 一般的に ☐ 親族だけでしめやかに ☐ なるべく質素にしてほしい ☐ その他()
	☐ してほしくない ☐ 家族や親族の判断に任せる ☐ その他()
棺に入れてほしいもの	
葬 儀 の 宗 教 ・ 宗 派	名称 宗派 所在地・連絡先
葬 儀 会 場	☐ 業者へ生前予約している 業者名 連絡先 ☐ 希望の業者がある 業者名 連絡先 ☐ 自宅で行ってほしい ☐ 家族や親族の判断に任せる ☐ その他()
葬 儀 の 費 用	☐ 年金や保険金を費用にあててほしい ☐ 特に用意していない ☐ 家族や親族の判断に任せる ☐ その他
喪主をお願いしたい人	名前: 続柄: 連絡先
遺 影 に つ い て	☐ 使ってほしい写真がある (保管場所:) ☐ 特に決めていない
そ の 他 希 望	



記載日 年 月 日

お墓についての希望

お墓の場所	☐ 先祖代々のお墓 ☐ すでに購入しているお墓 ☐ 新たにお墓を用意してほしい ☐ 家族や親族の判断に任せる ☐ その他()
お墓にかかる費用	☐ 年金や保険金を費用にあててほしい ☐ 特に用意していない ☐ 家族や親族の判断に任せる ☐ その他()
仏壇、供養など そのほかの希望	

遺言書について

このノートに記入したことは、法的な効果は発生しません。法的な効果を求める場合には、遺言書を作成することをお勧めします。

遺言書の作成	☐ 作成していない ☐ 作成している
遺言書の種類	☐ 自筆証書遺言書 ☐ 公正証書遺言書 ☐ その他()
遺言書の保管場所	作成日 年 月 日



遺言書について



遺言書とは、財産をどういった形で誰に受け継ぐか、法的効力をもって伝えるものです。遺言書には、「自筆証書遺言」と「公正証書遺言」があります。作成する場合はトラブルが起きないように、公証役場や弁護士など専門家と相談をしながら作成しましょう。

	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成方法	本人が自筆で作成	本人の口述にもとづき公証人が作成
作成場所	問わない	(原則)公証役場
公証人	不要	必要
証人	不要	2人以上
保管場所	本人または法務局で保管	公証役場が原本を保管
検認	本人保管の場合必要	不要
特徴	手軽に作成できて費用も少ないが、無効になる場合もある	無効になりにくく、紛失の心配もないが、費用と手間がかかる



「デジタル遺産」を知ってますか？

「デジタル遺産」とは、パソコンやスマートフォンのようなデジタル機器を通してインターネットに保管しているデジタル形式の財産です。

主な種類としては、ネット証券口座や電子マネー、ネット銀行口座、写真やSNSのアカウントデータなどがあります。

「デジタル遺産」は、本人しかログインIDやパスワードが分からず、残された家族が確認や手続きをできなくなることがあるため、P15からのわたしの財産についての項目で、必要に応じて整理をしておきましょう。



記載日 年 月 日

5. わたしの財産について

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。

個人情報ですので、取り扱いには十分ご注意ください。

※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です。

■**預貯金** ※不正利用を防ぐため、暗証番号は書かないようにしましょう

金 融 機 関 名	種 類	口 座 番 号	口 座 名 義	備 考
TEL				
TEL				
TEL				

■**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 被 保 険 者 名	受 取 人
TEL				
TEL				
TEL				
TEL				

記載日 年 月 日

■有価証券(株式・債券・投資信託など)

証券会社・金融機関名	種 類	名 義	備 考

■クレジットカード ※不正利用を防ぐため、暗証番号は書かないようにしましょう

カード会社	カード番号	問い合わせ先	引 落 金 融 機 関	引 落 日	備 考

■借入金・ローン(住宅・教育・自動車・キャッシングなど)

借 入 先	問い合わせ先	借 入 日	借 入 金 額	引落金融機関	備 考

記載日 年 月 日

■年金
公的年金

年金番号	種類	受給開始日	支給日	毎月の支給額	預金口座

個人年金・企業年金

名称	種類	記号・番号など	備考

■不動産(土地・家屋)

名称	種類	所在地	名義	備考
		TEL		
		TEL		



「住まい」について早めに考えてみましょう

住まいの所有者が、高齢者施設に入所したり、相続を予定していた親族が遠くへ転出するなど様々な理由で、空き家が目立つようになってきました。

家族の思い出の詰まった住まいが、「空き家」になって放置されてしまう前に、住まいや相続について考えてみましょう。

新潟県では、住まいのエンディングノートを配布しています。詳しくは(P24)をご覧ください。

また、見附市では「空き家バンク」制度があります。詳しくは、都市環境課(P24)へお問い合わせください。

記載日 年 月 日

■口座引落にしている契約(サブスク契約など)

契 約 内 容	契 約 先	番 号 な ど	固 定 料 金	引落金融機関	引 落 日
電 気					毎月 日
ガ ス					毎月 日
水 道					毎月 日
賃 貸 住 宅					毎月 日
固 定 電 話					毎月 日
携 帯 電 話					毎月 日
NHK 受信料					毎月 日
インターネット					毎月 日
ネット配信サービス (動画・音楽など)					毎月 日
					毎月 日
					毎月 日
					毎月 日
					毎月 日
					毎月 日

※デジタル情報の不正利用を防ぐために、記載については十分に考えたうえで、取り扱いには注意しましょう。

記載日 年 月 日

■携帯電話・スマートフォン・SNS などの情報

契 約 内 容	ロック解除	メー ル ア ド レ ス	もしもの時のデータ処理の希望
携 帯			
ス マ ホ			
パ ソ コ ン			

■携帯電話・スマートフォン・SNS などの情報

サー ビ ス 名	ID(アカウント)	パ ス ワー ド	メー ル ア ド レ ス	備 考

もしもの時に解約してもらいたいもの
(有料サービス等)を記載しておきましょう。



6. もしものときの連絡先

連絡表



NO.	名前	住所	電話番号 メールアドレス	続柄	備考
1					
	連絡	☐ 入院したら連絡してほしい ☐ 亡くなったら連絡してほしい			
2					
	連絡	☐ 入院したら連絡してほしい ☐ 亡くなったら連絡してほしい			
3					
	連絡	☐ 入院したら連絡してほしい ☐ 亡くなったら連絡してほしい			
4					
	連絡	☐ 入院したら連絡してほしい ☐ 亡くなったら連絡してほしい			
5					
	連絡	☐ 入院したら連絡してほしい ☐ 亡くなったら連絡してほしい			
6					
	連絡	☐ 入院したら連絡してほしい ☐ 亡くなったら連絡してほしい			
7					
	連絡	☐ 入院したら連絡してほしい ☐ 亡くなったら連絡してほしい			

7. 大切な人へメッセージ(伝えたいこと)

パートナーへ

兄弟姉妹へ

友人へ

記載日 年 月 日

子どもたちへ

孫たちへ

()へ



8. 相談窓口・お問い合わせ先

地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で、自分らしく、安心した生活が続けることができるよう、介護保険制度や各種福祉サービス、認知症の方への支援やお金の管理に関することなど様々なご相談に対応する総合相談窓口です。

名 称	住 所	電話番号
見附市地域包括支援センター中央 (担当地域:見附中学校区)	見附市学校町 2—3—31 (特別養護老人ホーム大平園内)	☎ 0258-63-3555
見附市地域包括支援センター南 (担当地域:南中学校区)	見附市緑町 20—1 (特別養護老人ホーム古志乃里内)	☎ 0258-62-1750
見附市地域包括支援センター西 (担当地域:西中学校区)	見附市本所 1—25—70 (特別養護老人ホームいいねか邸内)	☎ 0258-62-3345
見附市地域包括支援センター今町 (担当地域:今町中学校区)	見附市坂井町 81—1 (デイサービスセンター坂井園内)	☎ 0258-61-5221

開設時間 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)8時30分～17時30分

見附市社会福祉協議会

年齢や障害などの状況に応じて、地域において必要な社会福祉サービスを総合的に受けられるよう、様々な事業や支援を行っています。日常生活自立支援事業の支援も行っています。

住 所	時 間	電話番号
見附市学校町 2—13—30 (見附市保健福祉センター1階)	月～金:8時30分～17時15分 ※祝日、年末年始を除く	☎ 0258—61—1352

NPO 法人 ふくし後見ネット

成年後見制度についての相談や支援、制度の普及啓発活動を行っています。

住 所	時 間	電話番号
見附市学校町 2—13—30 (見附市保健福祉センター2階)	月～水、金:8時30分～17時15分 ※祝日、年末年始を除く	☎ 080-8095-0268

一人で悩まず気軽に
相談してくださいね。



市役所各種相談窓口

※祝日、年末年始を除く

主な内容	担 当 課	時間・住所	電話番号
高齢者・福祉サービスの相談	健康福祉課 高齢福祉係	月～金 8時30分～17時15分 見附市保健福祉センター1階	☎0258-61-1350
介護保険の申請・相談	健康福祉課 介護保険係		
国民健康保険・後期高齢者医療保険	健康福祉課 国民健康保険係		☎0258-61-1380
障がい者・福祉サービスの相談	健康福祉課 障害福祉係		
健康・こころの相談	健康福祉課 予防医療係		☎0258-61-1370
市民相談窓口 おくやみに関する手続きなどの相談	市民税務課 市民相談係	月～金 8時45分～17時15分 見附市役所1階	☎0258-62-1700
高齢者運転免許証自主返納支援	都市環境課	月～金 8時30分～17時15分	
空き家バンクについて		見附市役所1階	

その他相談窓口

主な内容	担 当 課	住所・電話番号
年金に関すること	三条年金事務所	三条市興野 3-2-3 ☎0256-32-2820
遺言書に関すること	長岡公証人合同役場	長岡市長町 1 丁目甲 1672 番地1 ☎0258-86-6925
	三条公証役場	三条市東三条1-5-1 川商ビル 4 階 ☎0256-32-3026
住まいのエンディングノート	新潟県ホームページの QR コードはこちら→ 	



見附市健康福祉課
TEL61-1350
FAX62-7052
(令和8年4月 発行)