

もしもの時のために

緊急連絡先

(続柄)



(続柄)



終末期の医療の希望

- できるだけ救命、延命をしてほしい
- 苦痛を和らげる処置を希望する
- なるべく自然な状態で見守ってほしい
- 自分の代わりに () に判断を委ねたい

告知について

- 病名: 希望する 希望しない
- 余命: 希望する 希望しない
- 自分の代わりに () に判断を委ねたい

最期を過ごしたい場所

- 自宅 病院 介護施設 その他 ()
- 自分の代わりに () に判断を委ねたい

- このノートはご自分で保管し、いざというときにどこにあるか、
- 家族や信頼する友人などに保管場所を伝えておきましょう。また、
- 一度記入しても、時間がたてば気持ちは変わっていくものです。年
- に1度(お誕生日などに)見直しをしましょう。

発行

三鷹市在宅医療・介護連携推進協議会
三鷹市 健康福祉部 高齢者支援課



三鷹版

わたしの 覚え書きノート

「三鷹版わたしの覚え書きノート」は、ご自身の
覚え書きとして、また、万が一ご自分のことを
きちんと伝えられなくなった時にも、ご自身の
気持ちが尊重され、安心した生活を送るため
の準備として、ぜひご活用ください。



©2001 スタジオジブリ

氏名

年 月 日 記

わたしのからだのこと

生年月日： 年 月 日 歳

血液型：(型) アレルギー：()

かかりつけ医： 先生
(医療機関・医師名)



医療機関・担当科等	病名等	医療機関・担当科等	病名等
これまでに経験した病気、けが、入院、手術など			

わたしの介護のこと

介護が必要になった時に生活したい場所

自宅 高齢者向け住宅 介護施設 その他 ()

介護費用

年金から 預貯金から ()

加入保険から () その他 ()

わたしの資産のこと

財産・証書管理について

わたしに判断能力がなくなった場合は

() (続柄) にお願ひする

成年後見人にお願ひする

任意後見人がいる いないが今後決めたい

わたしの大切な人たち

家族・親族

友人・知人

続柄

連絡先

相談にのってくれている人

関係

連絡先

大切な人へのメッセージ

大事にしていること

好きな食べ物・飲み物

楽しみにしていること

その他

心配なこと