

このノートのことを
家族や大切な人に伝えましょう

年に一度（お正月や誕生日などに）内容を見直しましょう。

記入日

1. _____年_____月_____日

2. _____年_____月_____日

3. _____年_____月_____日

4. _____年_____月_____日

5. _____年_____月_____日



心づもりノート

家族のために

自分のために、



UD FONT by MORISAWA ユニバーサルデザイン (UD) の考えに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

リサイクル適性 (A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



禁無断転載 © 東京法規出版
KG012350-0000000

日立市

はじめに

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。

今、大切にしていることや思いをこのノートに書きとめ、家族や大切な人たちと話し合い、共有することが重要です。

1. 好きなところから書き始めましょう

最初から完成させようとせずに、気軽に書き始めましょう。

2. 何度でも繰り返し考えて書き直しましょう

状況に応じて思いも変化します。何度でも書き直しましょう。変更できるように鉛筆で記入することをお勧めします。

3. ノートのことを家族や大切な人に話しておきましょう

家族や大切な人にノートの内容と保管場所などについて伝えておきましょう。



わたしのこと

あなた自身の情報をまとめておきましょう。とくに健康保険被保険者証、マイナンバーが記された個人番号カードの保管場所については緊急時にも役立ちますので、これをきっかけに整理しておきましょう。

基本情報

氏名 (ふりがな)	
生年月日	血液型
年 月 日	型
現住所 〒	
本籍	
電話	携帯電話
()	- -

	番号・記号・その他	保管場所など		番号・記号・その他	保管場所など
国民健康保険被保険者証 または 健康保険被保険者証			運転免許証		
介護保険被保険者証			パスポート番号		
年金手帳			個人番号カード (マイナンバー)		

◆緊急連絡先

氏名	(続柄)
住所 〒	
電話	FAX

PART 2

私の財産について

年金や銀行の口座のこと、不動産などの財産、保険についての情報を整理しておきましょう。いざというとき、あなたの備忘録としてだけでなく家族にとっても重要な情報になります。

◆公的年金

基礎年金番号 ※共済年金を受給している場合は年金証書記号番号

加入したことがある年金の種類
 国民年金 厚生年金 共済年金 その他 ()

受給開始 (予定) 年 月 日 年金の受け取り窓口

受給日 毎月の受給金額

◆預貯金のある口座

金融機関	支店名・支店番号	預貯金の種類
口座番号	名義人	
備考 (WEB用IDや連絡先など)		

金融機関	支店名・支店番号	預貯金の種類
口座番号	名義人	
備考 (WEB用IDや連絡先など)		

◆口座自動引き落としの設定

項目	金融機関・支店	口座番号	引き落とし日	備考
電気料金			毎月 日	
ガス料金			毎月 日	
水道料金			毎月 日	
電話料金			毎月 日	

◆保険

保険会社名	商品名・種類	保険金受取人	備考

◆不動産

種類 土地 建物 マンション・アパート その他 ()

名義人 (共有者含む) 持ち分

所在地 〒 不動産番号

抵当権 設定あり 設定なし 備考 (面積など)

◆クレジットカード

※不正利用の恐れがあるため暗証番号などは書かないでください

カード名称	クレジットブランド	カード番号	
紛失時連絡先	Web用ID	引落しのタイミング	備考

※不正利用の恐れがあるため暗証番号などは書かないでください

カード名称	クレジットブランド	カード番号	
紛失時連絡先	Web用ID	引落しのタイミング	備考

◆その他の大切にしている物

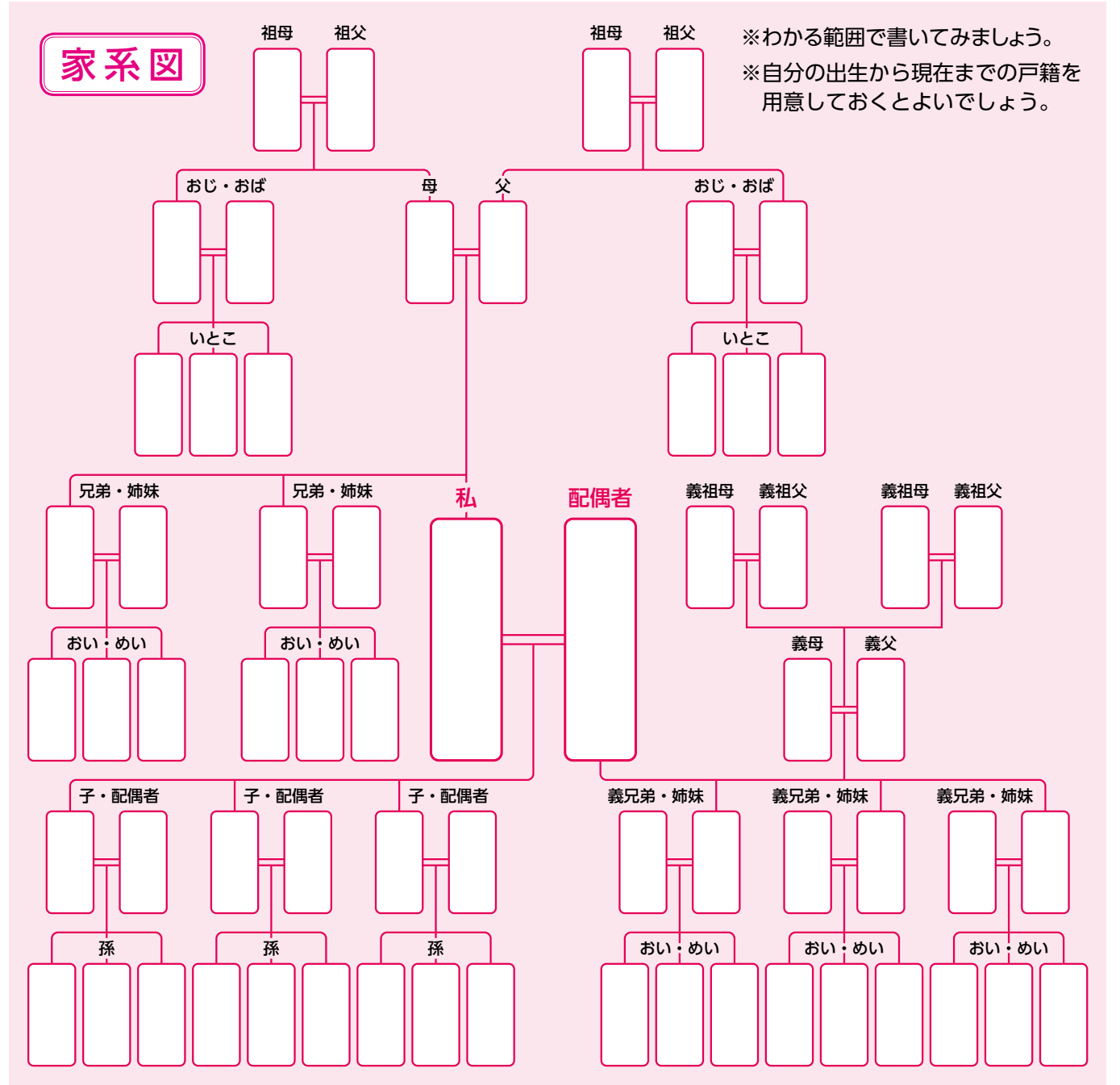
名称	内容	保管場所	備考

PART 3

まわりの人のこと

緊急時の連絡先・家族・友人リスト

名前	関係
現住所 〒	
連絡先 ☎	緊急時連絡 <input type="checkbox"/> する
名前	関係
現住所 〒	
連絡先 ☎	緊急時連絡 <input type="checkbox"/> する
名前	関係
現住所 〒	
連絡先 ☎	緊急時連絡 <input type="checkbox"/> する
名前	関係
現住所 〒	
連絡先 ☎	緊急時連絡 <input type="checkbox"/> する
名前	関係
現住所 〒	
連絡先 ☎	緊急時連絡 <input type="checkbox"/> する



ペットのこと

※ペットの引き取りをお願いしたい場合は、事前に相手に依頼しておき、費用については、財産の中から負担付遺贈をするなど、遺言書に書いておくといでしょう。

ペットの種類	犬 ・ 猫 ・ その他 ()	
名前	生年月日	性別
登録番号		
私にもしものことがあったら 例：〇〇さんに引き取ってもらいたい 等		

人生の最終段階（回復の見込みがなくやがて死を迎える段階）にあなたが望む医療について、前もって考え家族や大切な人と話し合い共有しましょう。対話を通して思いを共有することで、実際に医療が必要になったとき、あなたの希望がかないやすくなります。あなたのいまの気持ちを書き記してみましょう。気持ちが変わったときは何度でも書き直しましょう。

◆延命治療

- 最期まで、できる限りの延命治療をしてほしい
- 延命治療よりも、痛みや苦しみをとりのぞく医療をしてほしい
- 回復の見込みがなければ、延命治療はしないでほしい

◆延命治療を望む場合

- | | | | |
|------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 心肺蘇生 | <input type="checkbox"/> 希望する | <input type="checkbox"/> 希望しない | <input type="checkbox"/> わからない |
| 気管挿管・人工呼吸器 | <input type="checkbox"/> 希望する | <input type="checkbox"/> 希望しない | <input type="checkbox"/> わからない |
| 胃ろう・経鼻胃管 | <input type="checkbox"/> 希望する | <input type="checkbox"/> 希望しない | <input type="checkbox"/> わからない |
| 中心静脈カテーテル | <input type="checkbox"/> 希望する | <input type="checkbox"/> 希望しない | <input type="checkbox"/> わからない |

◆人生の最終段階をどこで過ごしたいか

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 自宅 | <input type="checkbox"/> わからない |
| <input type="checkbox"/> 老人ホームなどの施設 | <input type="checkbox"/> その他（ ） |
| <input type="checkbox"/> 病院 | |

◆あなたが意思表示できない場合に、自分のかわりに医師と相談して医療の選択をしてほしい人

名前	続柄	連絡先

◆人生を終えるときに大切にしたいことはなんですか？

あらかじめ考えておきたい 「医療への希望」

これらは人生の最終段階における医療の例です。人生の最終段階における医療を選ぶとき、医師などからどんな治療の選択肢があり、それによりどのようなことが予測されるかなどの説明を受け、それをもとに本人と医療従事者が話し合いを行って決定することが基本です。

ただし、本人の意思が確認できない場合は、家族や医療従事者が最善の治療方針を決めていくこととなります。だからこそ、事前に考えておき、希望や思いを伝えておくことが大切です。

心肺蘇生

心臓や呼吸がとまったときに、一時的に心臓の動きを再開させます

胸を上から強く圧迫して心臓を動かします（心臓マッサージ）。呼吸がとまったときは、マスクを使って肺に空気を送り込みます。



気管挿管・人工呼吸器

呼吸が弱いときに、機械で肺に酸素を送り込みます

呼吸が弱いときに、口や鼻から気管にチューブを入れて、人工呼吸器で肺に酸素を送り込みます。その後回復しない場合、のどに穴をあけて、気管に直接人工呼吸器をつなぎます（気管切開）。

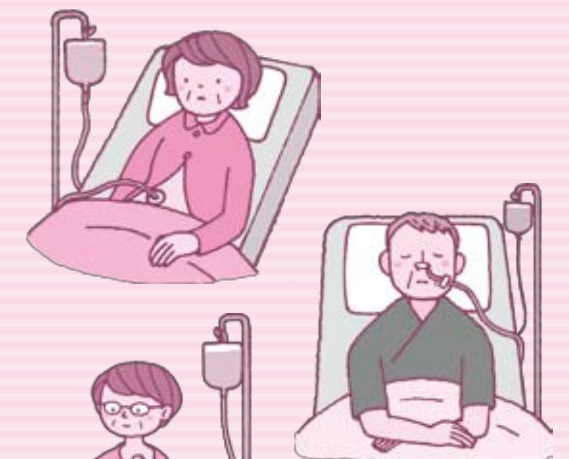


胃ろう、経鼻胃管

飲み込む力が衰えたときの栄養補給方法です

胃ろうは、お腹に穴をあけて胃までチューブを通し、流動食などを注入する方法です。

経鼻胃管は、鼻から胃（または腸）までチューブを通し、流動食などを注入する方法です。



中心静脈カテーテル

点滴が長期間必要な場合の栄養補給方法です

首などの心臓に近い太い血管に管（カテーテル）を植え込み、水分や栄養剤などを注入します。



PART 5

葬儀・お墓について

葬儀の希望

あなたが亡くなったあと、葬儀やお墓についての様々な決定を迫られる家族の助けになるためにも、あなたの意思・希望を具体的に考えてみましょう。

◆葬儀の実施と規模

- 実施してほしいが、一般的な規模で良い
- 家族や親族の判断にまかせる
- しなくてもいい。行う場合なるべく質素に
- 家族や親族だけで行ってほしい（家族葬）
- できるだけ盛大な葬儀にしてほしい
- その他（ ）

◆葬儀の宗教

- 仏教 キリスト教 神道 その他（ ）
 - 無宗教 家族や親族の判断にまかせる
- 菩提寺や、特定の寺社・教会や宗派を希望する場合
- | | |
|----|-----|
| 名称 | 宗派 |
| 住所 | 連絡先 |

◆葬儀を行う会場

- とくに希望はない
 - 自宅で行ってほしい
 - どこか葬儀場で行ってほしい
 - 葬儀社や互助会で生前予約している
- | | |
|-----|-----|
| 業者名 | 連絡先 |
|-----|-----|
- その他（ ）

◆葬儀にかかる費用

- 年金や保険金を費用にあててほしい
- 保険・共済などで工面してほしい
- 家族や親族の判断にまかせる
- その他（ ）

◆喪主をお願いしたい人

名前	続柄	連絡先
----	----	-----

お墓の希望

◆お墓についての希望

- 先祖代々のお墓
 - すでに購入しているお墓
 - 納骨堂
 - 新たにお墓を購入してほしい
 - 家族や親族の判断にまかせる
 - その他（樹木葬墓地、散骨、手元（自宅）供養、 ）
- | |
|-----|
| 寺社名 |
| 所在地 |
| 連絡先 |

◆お墓にかかる費用

- 年金や保険金を費用にあててほしい
- 保険で用意している → 保険名 _____ 連絡先 _____
- 家族や親族の判断にまかせる

遺言書

◆遺言書について

- 遺言書を作成していない
 - 遺言書を作成している → 自筆証書遺言 公正証書遺言
- 保管場所 _____
- 遺言執行者 氏名 _____ 職業 _____ 続柄 _____
- 住所 _____
- 電話等連絡先 _____

◎自筆証書によって遺言をするには、遺言書の全文、遺言の作成日付及び遺言者氏名を、必ず、遺言者が自書し、押印する必要があります。自書が難しい場合は、公正証書遺言をお勧めします。

日立公証役場 日立市幸町1-4-1 日立駅前ビル4階 ☎21-5791

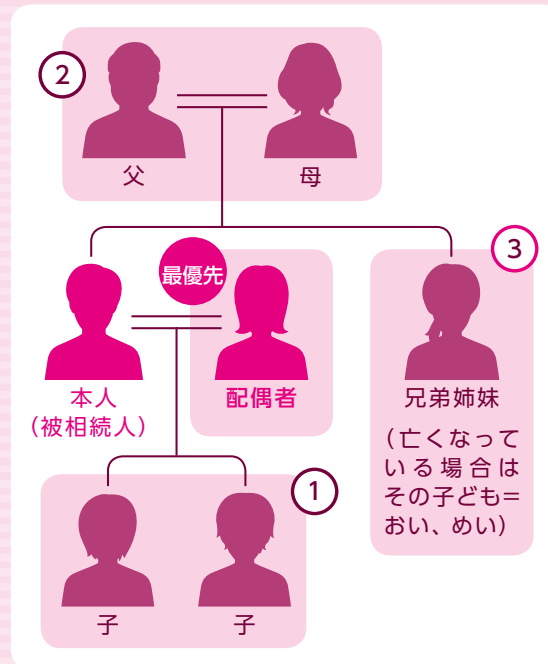
相続と遺言書

1 相続人（法定相続人）

遺産相続の最優先は配偶者です

法律で決められた、故人の遺産を受け継ぐ相続人です。事実婚や内縁関係を除き、配偶者がいる場合は最優先でその配偶者が相続人に指定されます。配偶者に加えて「子」、子どもがない場合は「親」、「兄弟姉妹」の順で相続人を決定します。相続人が2人以上いる場合は、遺産を分割して受け取るようになります。右図のとおり法定相続分はおいやめいなど、思いがけない相手にまで行き届くことがあるので、誰に残したいのか意思を遺言として残すことが大切です。

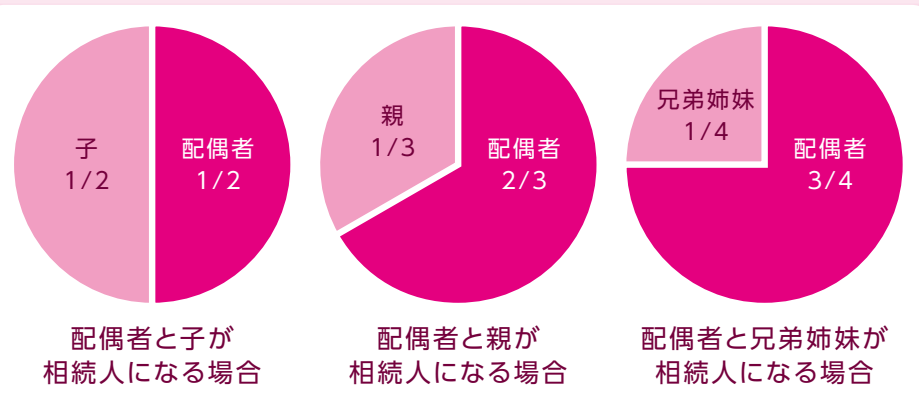
子どもがいる場合は常に相続人になります。故人が再婚していた場合は、以前の配偶者との間の子を含むすべての実子が相続人です。子が亡くなっている場合、孫などが代襲相続人として相続人になります。



2 遺産の分けかた（法定相続分）

分割の目安が法律で決まっています

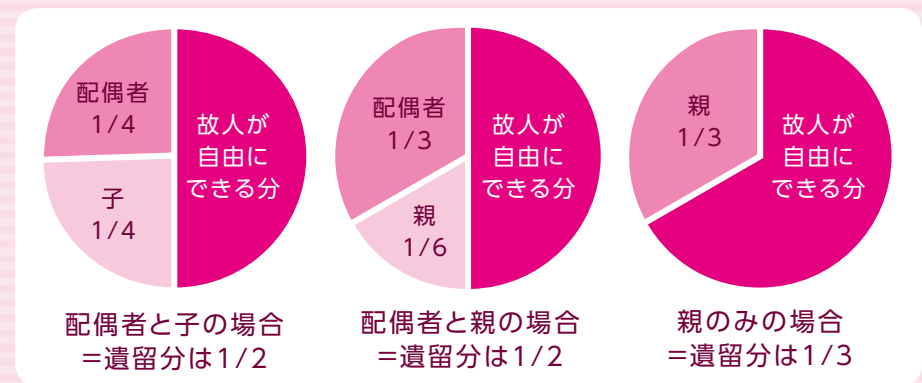
相続人が1人の場合は、その人がすべてを相続することになります。相続人が複数いる場合は遺産を分割して受け継ぐことになります。分割の割合を故人が遺言書で明確に指定していないときは、話し合いで決定します。そのときの目安となるのが法律で定められている右記の割合になります。



3 相続人が主張できる相続割合（遺留分）

最低限主張できる相続の割合があります

法的に有効な遺言書があった場合、指定の相続人に法定相続分以上の遺産を与えたり、相続人ではない他人に遺産を与えたりすることができます。ただし、配偶者や子などの相続人には、遺産のうち一定の割合を受け取る権利が与えられています。この割合を「遺留分」といいます。



4 遺言書の種類

法律で決められた方式でなければ効力がありません

財産をどういった形で誰に受け継ぐかを伝えるための遺言書は、法律に従った方式で残す必要があります。自分の手で書ける「自筆証書遺言」と、全国にある公証役場で作成する「公正証書遺言」の2種類が一般的に有効な遺言とされています。残された家族がトラブルに巻き込まれないためにも、あなたの意思や遺言書の存在について、しっかりと書き留めておきましょう。

	自筆証書遺言		公正証書遺言
	法務局の保管制度利用なし	法務局の保管制度利用あり	
作成する人	本人		公証人（遺言者が口述）
作成場所	どこでも		原則として公証役場
証人	不要		2人以上必要
パソコン	不可（自筆のみ可）※財産目録を除く		可能
保管方法	本人	法務局で厳重に保管	公証役場で厳重に保管
費用	不要	保管申請手数料は3,900円（申請時のみ）	財産の価格に応じた手数料（参考）100万円まで5,000円
家庭裁判所の検認	必要	不要	不要
死亡時の通知制度	なし	あり	なし
メリット	手軽で費用もかからない		紛失・改ざんの恐れがなく、自筆できない人でも遺言できる

※自筆証書遺言の保管制度に関することは、水戸地方裁判所（☎029-227-9911（代表））へお問い合わせください。

成年後見制度について

認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力が不十分となってしまった場合、財産を管理したり、施設との契約を結ぶことなどが困難となります。

このような方の権利を擁護し、意思決定を支援するのが成年後見制度です。

■判断能力が不十分になる前に

将来、判断能力が不十分となった場合に備えて「誰に」「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ契約により決めておく「任意後見制度」があります。本人と受任者が公正証書を作成します。

■判断能力が不十分になってから後見人を決める

家庭裁判所に審判の申し立てが必要となります。

	後見	保佐	補助
対象となる方	判断能力が欠けているのが通常の状態の方	判断能力が著しく不十分な方	判断能力が不十分な方
申し立てをすることができる人	本人、配偶者、四親等内の親族、検察官、市長など		

家庭裁判所への申し立て後に、成年後見等に最も適切と思われる人を家庭裁判所が選任します。家庭裁判所への申し立ての際の支援や、相談機関は以下となります。

日立市成年後見サポートセンター 日立市会瀬町4-9-13(福祉プラザ1階)
☎37-1122

大切な人へのメッセージ

Handwriting practice area with 20 horizontal dashed lines.

大切な人へのメッセージ

Handwriting practice area with 20 horizontal dashed lines.