わたしノート

～考えませんか、これからのこと～

千歳市

はじめに

『わたしノート』は、あなたのことを他者に知ってもらうためのノートです。このノートを開きながら話してみてください。会話を重ねる中で、あなたの好きなこと、大切にしてきたこと、これからの希望が少しずつこのノートに残っていきます。

もしあなたが自分の気持ちを伝えることが難しくなった時、周りの人がこのノートをもとに「あなたならこう考えるだろう」と、あなたらしい選択を支えられるようになります。

また、一度書いたら終わりではありません。時々ノートを開いて読み返してみてください。今のあなたと未来のあなたでは思うことが違うかもしれません。ノートを繰り返し使って、今のあなたの気持ちを残してください。

記入について

書く順番や内容は自由です。必ずしも、すべての項目を記入する必要はありません。気持ちや状況が変わったら書き直せるように、鉛筆での記入をおすすめします。

記入日について

いつ書いたかがわかるよう、裏表紙に記入日を書きましょう。書き直したときや書き足したときも、随時記入日を記録しておきましょう。

このノートについて

『わたしノート』に書いた内容は、法的な効力をもちません。法的な効果を求める場合は、公証役場や司法書士などの専門家などに相談して、遺言書を作成することをおすすめします。

もくじ

はじめに 2-3

01. わたしのこれまで
- -ア 自分史 4-5
- -イ 家族との思い出 5

02. 今のわたし
- -ア 親族・その他関係者の連絡先 6-7
- -イ 基本情報 8
- -ウ 医療保険証など
- -エ 介護保険・障害者手帳など
- -オ わたしのこと 9-10
- -カ 日課・習慣、大切にしているもの、ペット 11-12
- -キ 収入（年金・給与・その他） 13
- -ク 預貯金
- -ケ クレジットカード
- -コ 保険など 14
- -サ 不動産（自宅を含む）
- -シ その他の資産 15
- -ス ローン・借入金
- -セ 毎月の契約情報（光熱費･通信･定期購入・支払など） 16
- -ソ インターネット上のサービス（メール・SNSなど）

03. わたしのこれから（もしもの時の希望）
- -ア キーパーソン（連絡可能な親族など） 17
- -イ わたしの判断能力が低下した時は
- -ウ わたしの気持ち 18
- -エ 残りの時間が限られていると診断された時は
- -オ してほしいこと・してほしくないこと 19
- -カ 臓器提供・献体の希望

04. わたしの最期の時は...
- -アイウ わたしの最期の時は...（葬儀や埋葬について） 20-22
- -エ 連絡してほしい人 23
- -オ 遺言書について

05. 千歳市の相談窓口一覧 24

メモ 25

06. 医療情報
- -ア かかりつけ医、治療中の病気、既往 26
- -イ アレルギー・禁止されている飲食物 27
- -ウ 内服薬とお薬手帳の保管場所

わたしノートを見直したら... 裏表紙

01 わたしのこれまで

あなたが生きてきた歩みを自分史として振り返りましょう。

✎これまでのあなたの人生を振り返り、その時々印象深い出来事や思い出を書き出しましょう。

01 ㋐

ふりがな		出生地	
氏　名		誕生日	年　月　日

出生～10代	
20代	
30代	
40代	

50代	
60代	
70代	
80代～	

01 あなたの家族との思い出について

イ （両親や兄弟姉妹、子ども、祖父母などとの思い出）

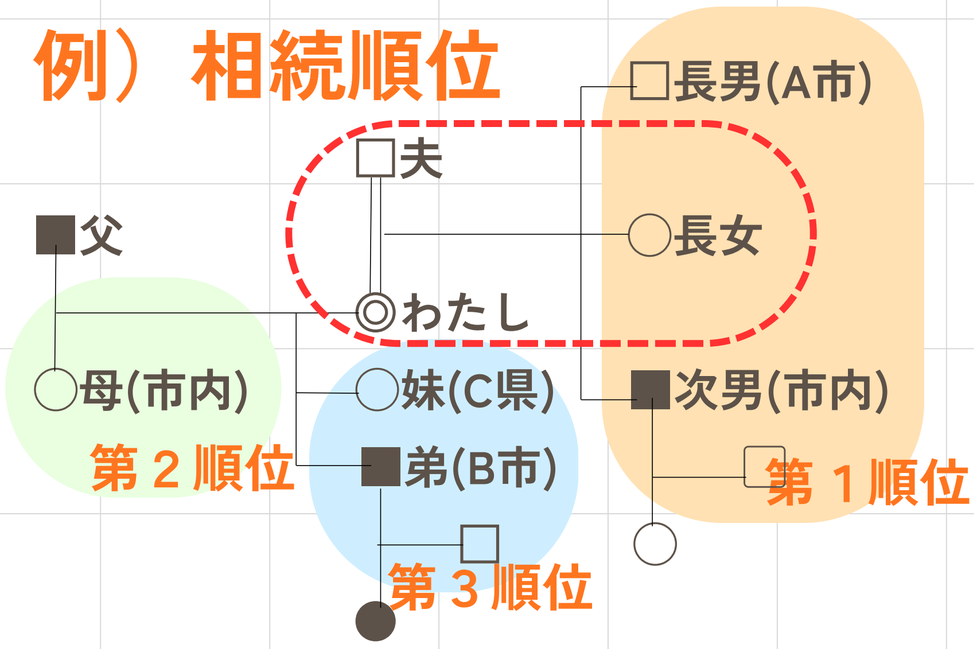
02 今のわたし（関わりのある人）

あなたと関わりのある人、親族について整理し、もしもの時にどなたに相談してほしいか、連絡してほしいか考えましょう。

✎「家系図」を作成しましょう。もしもの時に連絡してほしい家系図以外の関わりも記入しましょう。

※法定相続人となるのは配偶者と血族です。同じ順位の人が複数いる場合には、全員が相続人となります。先順位の人が1人でもいる場合は、後順位の人は相続人になれません。

例）相続順位



02㋐ □男性 ○女性 ※本人は二重記号（◎ ▣）

<u>わたし</u>

■親族･その他関係者の連絡先　※親･兄弟姉妹･配偶者･子･他

続柄（関係性）	名　前	住所／ 電話番号
		住所 ☎　（　）
		住所 ☎　（　）
		住所 ☎　（　）
		住所 ☎　（　）
		住所 ☎　（　）
		住所 ☎　（　）
		住所 ☎　（　）
		住所 ☎　（　）
		住所 ☎　（　）
		住所 ☎　（　）
		住所 ☎　（　）
		住所 ☎　（　）
		住所 ☎　（　）
□ケアマネジャー □相談支援専門員		住所 ☎　（　）
□成年後見等		住所 ☎　（　）

今のわたし（わたしのこと）

身のまわりの情報を書き留めながら、暮らしの中で必要なことや大切にしたい思いを整理していきましょう。

✎あなたの身のまわりの情報を整理し、記録していきましょう。

02 ㋑

本　籍　地	〒	
現　住　所	〒	
電話番号	（自宅）	（携帯電話）
メール アドレス		

02 ㋒

名　称	記号・番号など	備考（保管場所など）
健康保険被保険者証		
後期高齢者医療保険被保険者証		
運転免許証		
パスポート		

02 ㋓

名　称	記号・番号など	備考（保管場所など）
介護保険被保険者証		
障害者手帳等	□身体 □療育 □精神 □難病	

02

オ

趣味・特技	
性格	
好きな食べ物	
嫌いな食べ物	
好きなもの	音楽
	本（雑誌・小説など）
	映画
	ドラマ・番組・ラジオ

今のわたし（わたしのこと）

好きなもの	言葉・格言
	場所（思い出の場所）
	季節
お気に入りの服	

02
カ

■日課・習慣

毎日・週・月	
朝	
昼	
夕	
夜	
その他	

■大切にしているもの

大切なもの	希望する取扱い	保管場所	大切な理由

■ペット

ペットの種類	犬・猫・その他（　　）		
名前		生年月日	
性別		不妊去勢手術	
かかりつけの 動物病院	電話番号	もしもの時 の預け先	電話番号
健康状態 持病		飼育上の 留意点	
思い出			

ペットの種類	犬・猫・その他（　　）		
名前		生年月日	
性別		不妊去勢手術	
かかりつけの 動物病院	電話番号	もしもの時 の預け先	電話番号
健康状態 持病		飼育上の 留意点	
思い出			

■収入（年金・給与・その他）

02 キ

名称	番号・記号など	連絡先など

■預貯金

02 ク

金融機関・支店	種類	口座番号	名義人(ｶﾀｶﾅ)	備考

■クレジットカード

02 ケ

カード会社	番号	引落日	引落金融機関・口座

■保険など

（資産情報）

02
㋕

保険会社	証券番号	被保険者	契約者	受取人など

■不動産（自宅を含む）

02
㋖

種類・用途	所在地	名義人・持ち分	希望する取扱い・そう思う理由

■その他の資産

02シ

名称	名義人など	備考

■ローン・借入金

02ス

借入目的	借入先	連絡先	借入額

相続登記について（令和6年4月1日から）

相続によって不動産(土地･建物)を取得した場合、その事実を知った日から3年以内の相続登記が法律上の義務となりました。相続登記は法務局へ申請する必要があります。また、遺産分割の話し合いにより不動産を取得した場合も遺産分割が成立した日から3年以内に、その内容に基づいた登記を行う必要があります。

02
セ

■毎月の契約情報(光熱費・通信・定期購入・支払など)(資産情報)

契約内容	契約先	お客様番号	支払方法	備考
電気				
ガス				
水道				
電話				
携帯電話				
新聞				

02
ソ

■インターネット上のサービス（メール･SNSなど）

サービス名	希望する取扱い・そう思う理由
	□ 削除 □ 残す □ 任せる
	□ 削除 □ 残す □ 任せる
	□ 削除 □ 残す □ 任せる

登録情報や**パスワード**について

各種契約の登録情報(ID・パスワードなど)は悪用される危険性があるためここにパスワードなどの詳細を記載せず、重要情報は別シートなどに整理し、**エンディングノートとは分けて保管する**ことが大切です。

※金庫や鍵付きの引出しに保管するなどし、保管場所や取扱い方法については、信頼できる家族などと相談しておきましょう。

03 わたしのこれから（もしもの時の希望）

あなたが望む大切にしたい暮らし方・生き方について整理し、もしも病気や障がいなどで他者に意思を伝えることができなくなってもこのノートを見てあなたの意思を尊重してもらうことができます。

✎もしもあなたが意思を伝えることができない状態になった時、誰に相談して、どこでどのように生活したいかを記入しましょう。

03 ア

キーパーソン (連絡可能な親族など)	名前	続柄	電話番号
	名前	続柄	電話番号
	名前	続柄	電話番号

■わたしの判断能力が低下した時は

03 イ

財産管理を 頼みたい人	名前	続柄	電話番号
	伝えておきたいこと・そう思う理由：		
介護の費用	☐ 預貯金や年金など、自分の財産から使ってほしい ☐ 保険に加入している （　　） ☐ その他 （　　）		
財産管理を 頼む場合に 利用したい制度	☐ 法定後見制度　☐ 任意後見制度　☐ 日常生活自立支援事業 ☐ 財産管理委託契約　☐ 民事信託　☐ 商事信託 ☐ その他（　　）		
	伝えておきたいこと・そう思う理由：		

このページは、今のあなたの気持ちを書くところですが、年齢・身体の状態・家族の状況によって気持ちは変わります。
書いた内容はいつでも書き直せます。定期的に見直し、家族やかかりつけ医と話し合いましょう。医療の具体的な選択はその時の病状をふまえて医師・家族と一緒に考えましょう。

■ わたしの気持ち

03 ウ　もし、自分の残りの時間が限られるとわかったらあなたは何を大切にしたいと思いますか？

伝えておきたいこと・そう思う理由：

（例：どこで過ごしたい、何をしたい、判断を任せたい人、そばにいてほしい気持ち、お金のことへの心配など、何でも書いてください）

03 ■残りの時間が限られていると診断された時は

エ

告知	□ 病名・余命ともに教えてほしい　□ 病名のみ教えてほしい ▶ 一緒に聞いてほしい人が □ いる ・ □いない （続柄　名前　連絡先　）
	□ 病名・余命共に知りたくない ▶ 自分の代わりに伝えてほしい人が □ いる ・ □いない （続柄　名前　連絡先　）

残りの時間が限られるとわかったら…

03 オ

してほしいこと・してほしくないこと

もし、あなたの残りの時間が限られるとわかった時に「してほしいこと」「してほしくないこと」があれば 自由に書いてください。

してほしいこと

してほしくないこと

今は決められない・よくわからないこと
（わからないと書くことも大切なあなたの気持ちです）

03 カ

臓器提供・献体の希望

□臓器提供・献体は希望しない

□臓器提供を希望したい・している（意思表示ｶｰﾄﾞ保管場所／　　）

□角膜提供を希望したい・している（ｱｲﾊﾞﾝｸ登録ｶｰﾄﾞ保管場所／　　）

□献体を希望したい・している（希望団体／　　）

伝えておきたいこと・そう思う理由：

※献体とは、医学・歯学の教育や研究のためにご遺体を無償で大学などへ提供することです。

04

わたしの最期の時は…

最期まで自分らしくあるために、どのような旅立ちを望むのかを整理しましょう。また、遺されたご家族や大切な人が、あなたを想いながら心を整える時間を支えるためでもあります。

04ア		□多くの人に参加してほしい　□近親者のみで小さくしてほしい □一般的にしてほしい　□しなくていい	
葬儀への考え	伝えておきたいこと・そう思う理由：		
喪主を 頼みたい人	名前	続柄	電話番号
葬儀の形式	宗教：□仏教　□キリスト教　□神式　□その他　□無宗教		
	菩提寺や宗教団体の名称		
	所在地		電話番号
葬儀の場所	□自宅　□斎場　□火葬場（式は行わない）		
	具体的な希望（所在地）		電話番号
葬儀の業者	□生前予約済 業者名		電話番号
	□会員 業者名		電話番号
	□希望する業者がある 業者名		電話番号

✎葬儀などの希望や形式、関わってほしい人、伝えたい想いなどを書きます。また、手を合わせる場所や供養の考え方なども整理しておきましょう。

04 イ

葬儀の費用	□自分の預貯金･資産を使用　□特に用意していない	
	□保険・共済・互助会などに加入済 名称	電話番号
戒名	Ⓐ □格の高い戒名を希望　□標準的な戒名で良い　□戒名は不要	
	Ⓑ □生前戒名を授かっている 戒名	菩提寺などの名称
遺影	□用意済 （保管場所／　） □希望する写真がある （具体的に／　） □これから自分で決める　□特に希望はない	
葬儀の希望	祭壇や飾付・音楽・一緒に納棺してほしいものなどについて	
	会葬礼状・参列者へのメッセージ・香典や供花などについて	
埋葬の費用	□自分の預貯金･資産を使用　□特に用意していない	
	□保険・共済・互助会などに加入済 名称	電話番号

04

ウ

お墓	Ⓐ お墓がある・用意している場合 墓地名 所在地	契約者名 石材店 電話番号
	Ⓑ お墓を用意していない・用意しない場合 □新たに購入してほしい （□一般墓　□永代供養墓　□納骨堂　□その他） □散骨してほしい （場所／　　） □手元供養してほしい	
	伝えておきたいこと・そう思う理由：	
分骨	□希望する （場所／　　） □希望しない	
	伝えておきたいこと・そう思う理由：	
備考		

04
エ

■連絡してほしい人

名前		続柄	電話番号
連絡の時期	□入院時　□危篤時　□葬儀時　□葬儀後		
関係性や 伝えてほしいこと			

名前		続柄	電話番号
連絡の時期	□入院時　□危篤時　□葬儀時　□葬儀後		
関係性や 伝えてほしいこと			

名前		続柄	電話番号
連絡の時期	□入院時　□危篤時　□葬儀時　□葬儀後		
関係性や 伝えてほしいこと			

■遺言書について

04
オ

有無	□作成していない □作成している（保管場所／　　）
種類	□自筆証書遺言 □公正証書遺言（公証役場／　　） □その他 （　　）
作成日	年　　月　　日

05

相談窓口一覧

■高齢者の総合相談窓口

相談内容	電話番号	窓口
介護保険サービスをはじめ、高齢者に関わる総合相談について	0123-42-3131	西区地域包括支援センター 千歳市新富1丁目3-5 新富ほっとす内
	0123-40-6516	東区地域包括支援センター 千歳市流通3丁目3-16 祝梅ほっとす内
	0123-22-5188	南区地域包括支援センター 千歳市大和4丁目2-1 特別養護老人ホーム やまとの里内
	0123-25-8180	北区地域包括支援センター 千歳市北光2丁目1-1 市立千歳市民病院内
	0123-48-2848	向陽台区地域包括支援センター 千歳市若草4丁目13-1 向陽台支所内

■判断能力に不安がある方の生活や財産管理に関する困りごとについて相談

窓口	千歳市成年後見支援センター
連絡先	〒066-0042 千歳市東雲町1丁目11 千歳市社会福祉協議会 TEL 0123-27-2527　メール c-shakyo@chitose-shakyo.pr.jp
開設時間	月～金曜日 8:45～17:15、土日祝・年末年始（12/29～1/3）休業
相談内容	○制度のこと ・成年後見制度や日常生活自立支援事業について、よくわからない ・成年後見などの申立て手続きがわからない ○財産のこと ・もの忘れがあり、通帳をなくしたり、お金の管理が自分でできない ・訪問販売や悪徳商法の被害を受けている ○契約のこと ・福祉サービスを利用したいが、自分で契約の手続きがわからない ・施設入所を考えているが一人で決めるのが不安 ○将来のこと ・自分に何かあったときに、障がいのある子どもの生活が心配 ・身寄りがないので、今後の財産管理が不安 認知症、知的・精神障がいなどがあり、判断能力が十分でなくなっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、成年後見制度や日常生活自立支援事業の活用についてお手伝いいたします。お気軽にご相談ください。

■市役所の相談窓口（第2庁舎1階7番窓口）

相談内容	電話番号	窓口
介護保険以外の高齢者福祉サービスについて	0123-24-0295	高齢者支援課 高齢福祉係
介護保険加入喪失・介護保険料などについて	0123-24-0297	高齢者支援課 介護保険係
介護保険の認定申請等について	0123-24-0298	高齢者支援課 介護認定係
高齢者の生活・介護予防に関する相談などについて	0123-24-0896	高齢者支援課 地域支援係

メモ

06

医療情報

06 ■かかりつけ医

ア

医療機関名	担当科	担当医	連絡先

■治療中の病気

時　期	病　　名	医療機関

■過去にかかったことがある病気

過去の病気	いつごろ

過去の病気	いつごろ

■アレルギー・禁止されている飲食物　（医療情報）

06
イ

原因物質	症状・対処方法

■内服薬とお薬手帳の保管場所

06
ウ

薬の保管場所	
お薬手帳の保管場所	

※薬やお薬手帳の保管場所、アレルギーの原因、病気による禁止されている飲食物は、とても大切な情報です。暮らしや命にかかわることもありますので第三者にも確認してもらいましょう。

2026年10月発行

『わたしノート』は、個人情報が書かれたノートですので、大切に保管してください。また、このノートのことや保管場所を家族や大切な人に事前に伝えましょう。定期的（誕生日やイベントなど）にノートを見返し、新しい情報や考え方が変わったことがあれば、書き直しましょう。

何度も書き加えたり、直すことで、あなたのこと、あなたの気持ちが良くわかるノートになります。

✎新たに書き入れた箇所や書き直した箇所は、下記の表に各章の「記入箇所」や「項目」について書き入れましょう。

記入日	記入箇所	項目	備考・同席した家族
例）2026年8月13日	例）02㋓	例）好きな食べ物	例）自宅にて長女と相談

製作 千歳市
〒066-8686 千歳市東雲町2丁目34 TEL0123-24-0896
特定非営利活動法人 ちとせの介護医療連携の会
〒066-0042 千歳市東雲町1丁目11 千歳市しあわせサポートセンター内 TEL0123-49-3330

協力 医療法人 北海道家庭医療学センター、株式会社えみな、古泉循環器内科クリニック
司法書士 結杉本国際法務オフィス、市立千歳市民病院、社会福祉法人 千歳福祉会
千歳医師会、千歳市成年後見支援センター、千歳市地域包括支援センター
千歳認知症の人と共にあゆむ会（はまなすの会）　　（50音順）

より良い「わたしノート」にしていくため、皆様のご意見･ご感想をお聞かせください。
右の二次元コードからGoogleフォームに入力してください。（所要時間は3～5分です）

ご意見ご感想