



～想いを伝える～

# ありがとうノート

～あなた自身と大切な人へ～

松 浦 市

## はじめに・・・

このありがとうノートは、自分に『もしも』のことがあったときに備えて記しておくノートです。

いつの日かは誰にでも医療や介護などの支援を必要とするときが訪れます。

松浦市では、市民の方全てに最期まで自分らしく生きて欲しい、その思いが大切な人に伝わって欲しいとの思いから「ありがとうノート」を作成しました。

あなた自身とあなたの大切な人のために自分の思い・希望をきちんと文字に残しておきましょう。

## ありがとうノートの書き方

- 好きなように書いてかまいません
- 日々気持ちは変わるので、書き直しは何度でもOKです
- 遺言書のような法的拘束力はありません
- ありがとうノートを書いていることや置き場所を信頼できる人に伝えておきましょう

このノートを通してあなたの大切なものが何かを考えるきっかけとなり、あなたとあなたの大切な人が『ありがとう』と言えますように・・・

# わたしのプロフィール

フリガナ	生年月日
名前	明治 大正 昭和 平成
現住所	年 月 日 ( 歳)
町 免	
本籍	
電話番号	携帯電話番号 ( )

保 険 証	
健康 保険証	種類
	記号
	番号
介護 保険証	番号
保管場所	



緊急連絡先 1	緊急連絡先 2
氏名 (続柄) ( )	氏名 (続柄) ( )
住所	住所
電話	電話

## かかりつけの病院

病院名		病院名	
診療科		診療科	
受診している内容 (病名)		受診している内容 (病名)	
担当 医師名		担当 医師名	

服薬中の薬 (いつも飲んでいる薬)

※処方箋を貼っておくと便利です

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

～メモ～ 知っておいて欲しいこと等を自由にお書きください。

# もしも病気になったら・・・

## 病気や余命の告知

- 病名・余命を告知してほしい
- 病名のみ告知してほしい
- 病名も余命も知りたくない
- 状況を見て家族等に任せる

## 延命治療

- 可能な限り延命措置（治療）を受けたい  
（心臓マッサージ、人工呼吸器など）
- 延命治療は希望しないが、痛みはとってほしい
- 回復の見込みがなければ延命治療を希望しない
- 状況を見て家族等に任せる
- その他  
（）

## 終末医療

- 自宅で過ごしたい
- 施設で過ごしたい  
（施設名：）
- 病院で看護を受けたい
- ホスピスで過ごしたい
- 状況を見て家族等に任せる
- その他  
（）

## 臓器提供・献体

- 臓器提供意思表示カード（ドナーカード）を持っている
- 献体の登録をしている  
（登録先：）
- 臓器提供・献体を希望しない
- その他  
（）

## もしも介護が必要になったら・・・

### 過ごしたい場所

- なるべく自宅で過ごしたい
- 病院や施設を希望する  
(名称 ; )
- 状況を見て家族等に任せる
- その他 ( )

### 介護費用

- 年金や貯金がある
- 用意してある (保管先について : )
- その他 ( )

## 判断能力が低下した時は・・・

### 財産管理などをお願いしたい人

- 配偶者
- 子ども (名前 : )
- その他 (名前 : 関係 : )
- 任意後見人を決めている



氏名 :  
住所 :  
電話番号 :

### ※任意後見制度

自分が元気なうちに、将来の判断能力が不十分になったことを考えて、自分が選んだ任意後見人に支援してもらうよう契約する制度。

自分の希望する人に希望する支援をお願いすることができます。

# ～人生の最終章に備えて～

## 葬儀内容

- お任せする
- 希望がある

寺・教会・葬儀社等：

内容：

## 葬儀費用

- 年金や貯金がある
- 保険に加入している

会社名：

- 用意してある

保管先について：

## 霊園・墓地

- 自分が入る霊園・墓地がある

場所：

- 永代供養をお願いしてある

場所：

- 家族等に任せる

名前：

## お墓等の費用

- 年金や貯金がある
- 用意してある

保管先について：

## その他

### 宗教

- 有

宗派・菩提寺・寺院・教会名等

- 無

### 遺影の写真

- 準備している

保管場所

- 家族等に任せる

## 遺言書

遺言書を持っていない

遺言書を持っている

保管先：

( )



自筆証書遺言書

作成日： 年 月 日

公正証書遺言書

作成日： 年 月 日

その他 ( )

作成日： 年 月 日

～メモ～ 伝えておきたいこと等を記載しましょう。

### 訃報連絡先（必ず訃報を知らせて欲しい方）

氏名（続柄）	( )
連絡先	(☎) (☎)
氏名（続柄）	( )
連絡先	(☎) (☎)
氏名（続柄）	( )
連絡先	(☎) (☎)
氏名（続柄）	( )
連絡先	(☎) (☎)



# 財産について

## 預貯金

金融機関名		金融機関名	
支店名		支店名	
金融機関名		金融機関名	
支店名		支店名	

## 不動産、その他の資産等

名称		名称	
内容		内容	
場所		場所	
名称		名称	
内容		内容	
場所		場所	

## 借入金・ローン

借入先		借入先	
金額		金額	
返済方法		返済方法	

## 生命保険

保 険 会社名		保 険 会社名	
保 険の 名 称		保 険の 名 称	
連絡先 (TEL)		連絡先 (TEL)	

## 公的年金

基礎年金		厚生年金	
基礎年金 番 号		厚生年金	
金 融 機 関 名		金 融 機 関 名	
支店名		支店名	
口座種類		口座種類	
口座番号		口座番号	
受給金額		受給金額	
その他個人年金等あればご記入ください。			
保 険の 名 称		保 険の 名 称	
保 険 会社名		保 険 会社名	
連絡先		連絡先	
備 考		備 考	

残されたペットのことについて、記しておきましょう。  
ペットの引き取りをお願いしたい場合は、事前に相手に  
依頼しておきましょう。

## ペット

名前		生年月日		性別	
ペットの種類	犬 ・ 猫 ・ その他 (                      )				
もしものことが あったとき ペットを託したい方	お名前				
	住所				
	電話番号				

あなたの大事な人の情報と、  
その人に伝えておきたいメッセージ

氏名（続柄） （ ）	メッセージ
住所	
連絡先（電話番号）	
氏名（続柄） （ ）	メッセージ
住所	
連絡先（電話番号）	
氏名（続柄） （ ）	メッセージ
住所	
連絡先（電話番号）	
氏名（続柄） （ ）	メッセージ
住所	
連絡先（電話番号）	
氏名（続柄） （ ）	メッセージ
住所	
連絡先（電話番号）	

大切な人がいる人はいつか  
ではなく、できるだけ  
『今』伝えましょう！！



# ありがとうメッセージ

家族や友人、あなたの大切な人へ、これまで言えなかった言葉や言っておきたいことなど、伝えたいことはありませんか？

# 各種相談・手続き先

相談内容	名称	電話番号
高齢者に関する相談	松浦市地域包括支援センター (松浦市市民福祉総合プラザ1階)	72-1111 福島からは 47-3011 鷹島からは 48-3011
成年後見制度に関する相談		
※気になることがあれば 何でもご相談ください		
介護保険に関する相談	長寿介護課 介護保険係 (松浦市市民福祉総合プラザ1階)	
ごみの処分に関する相談	市民生活課 生活環境係 (市役所1階③番窓口)	
法律に関する相談	法テラス佐世保法律事務所	050-3383-5516
	法テラス平戸法律事務所	050-3383-0468
	(相談予約: 平日9時~17時)	
契約・遺言・相続等に関する相談	佐世保公証役場 佐世保市松浦町5-13	0956-22-6081
人権侵害に関する相談	平戸法務局 平戸市岩の上町1509番地7	0570-003-110
消費者トラブルに関する相談	松浦市消費生活センター (市役所別館)	0956-72-1861
書類等の預かりに関する相談 (預貯金通帳、印鑑、証書等)	松浦市社会福祉協議会 (松浦市市民福祉総合プラザ2階)	0956-72-0788

# ライフライン・関係機関連絡先

種別	名 称	電話番号
救急・火事	松浦市消防署	119または 72-1211
警察	松浦警察署	110または 72-5110
水道	松浦市上下水道課	72-1111 福島からは 47-3011 鷹島からは 48-3011
電気会社		
ガス会社		
電話会社		
携帯電話会社		
クレジットカード会社		
地区の民生委員		
訪問看護ステーション・ その他の医療従事者		
居宅介護支援事業所		
担当ケアマネージャー	名前：	
かかりつけ薬局		

対話をしましょう

想いを伝えましょう

力を合わせましょう

あなたとあなたの  
大切な人のために



発行 松浦市  
編集 松浦市長寿介護課（松浦市地域包括支援センター）  
〒859-4598  
長崎県松浦市志佐町里免347番地4  
電話 (0956) 72-1299 (直通)  
FAX (0956) 73-0022