

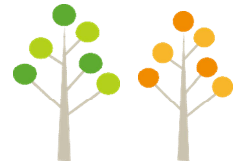
わたしの

きぼうノート



上郡町

✿ きぼうノートってなに??



人は、いつ災害や事故に巻き込まれたり、病気や認知症を発症したりするかわかりません。きぼうノートは、そのような「もしもの時」に、家族や周りの人があなたの考えを引き継いで動くことができるようにするためのものです。

✿ 書くときのポイント

書きやすいところから書く!
好きなページから書きましょう。
わからないところは空けておいてOK!

悩んだときは相談しよう!
あなたが相談しやすい人と
話しながら書くのもいいですね!

何度も書き直してOK!
気持ちは常々変わるものです。
えんぴつで書くと書き直しやすいですね。

内容に決まりはありません
他に書きたい内容があれば
自由に追記してください。

書き方にルールはありません。
もれなく記入することが目的ではなく、
あなたの書きたい“思い”がつまった
ノートであることが大切です♪



※きぼうノートには法的効力はありません。そのため自由に修正、追記等ができます。

～大切なあなたへ～

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日



わたしからのメッセージ



A series of horizontal dashed lines for writing.

記入日 年 月 日

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。
特に健康保険証、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。

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

	番号・記号・その他	保管場所
健康保険証		
介護保険証		
年金手帳		
運転免許証		
個人番号カード (マイナンバー)		

好きな歌	好きな色	好きな食べ物
自分史(幼少期、学歴、職歴、主な出来事など)	その他	

記入日 年 月 日

健康状態

自分の体の状態やかかりつけ医(医療・歯科)などをまとめておきましょう。

病名		病院名	
担当医		電話番号	
病名		病院名	
担当医		電話番号	
病名		病院名	
担当医		電話番号	
備考			
アレルギー	無・有	詳細	
内服薬	無・有	どんな薬 ・ ・ ・	
お薬手帳の保管場所			
既往歴 (過去の大きな病気)			

かかりつけ医がない方も、万が一に備えて、元気な時から考えておきましょう。



記入日 年 月 日

介護

今受けているサービスについてまとめておきましょう。

介護度	無・有	〔 要支援1・要支援2・事業対象者 要介護1・要介護2・要介護3・要介護4・要介護5 〕		
担当 ケアマネージャー	事業所名			
	氏名			
利用中の サービス	事業所名	電話番号	サービス内容	

もしもの時は・・・

介護や医療の場面でどんなケアをしてほしいかの希望を伝えておくことは、もしもの時に家族の負担を軽減することができます。

★医療の希望

Q 命にかかわる病気の場合、病名、余命の告知を望みますか？

- 告知してほしい 病名の告知だけはしてほしい
 余命が()ヶ月以内なら告知してほしい
 告知は希望しない 家族の判断に任せる
 その他()

Q 延命医療を望みますか？

- 望む 苦痛を少なくすることを重視する 望まない 家族の判断に任せる
 その他()

Q 食べられなくなった時に、どのような治療を望みますか？

- 胃や鼻からチューブで流動食を入れてほしい
 点滴で水分を補ってほしい
 治療はしなくてよい
 その他()

Q 終末期はどこで治療を受けたいですか？

- 自宅 病院 ホスピス 看取りをしてくれる施設 家族に任せる
 その他()

Q 自分の思いや考えを伝えられなくなった時に、あなたの代理として受ける医療やケアなどについて意思決定してくれる人を選びましょう。(代理意思決定者といいます)

- 配偶者(夫・妻) 子ども 兄弟姉妹 親戚(姪・甥など)
 その他 (氏名: _____ 続柄: _____ 連絡先: _____)

Q 臓器提供・献体については？

- 臓器提供意思カードを持っている
 (健康保険証 ・ 運転免許証 ・ マイナンバーカード に意思表示を記載している)
 臓器提供・献体を希望しない
 献体の登録をしている(登録先:)
 その他()

★介護の希望

Q 誰に介護してほしいか

- できるだけ家族に任せたい(氏名: _____ 続柄: _____)
- ヘルパーなど介護の専門家に任せたい 家族の判断に任せる
- その他(_____)

Q どこで介護を受けたいか

- 自宅 病院・施設
- 家族に任せる その他(_____)

Q 認知症で要介護になったら

- できるだけ自宅で暮らしたい 施設に入所したい
- 家族の判断に任せる
- その他(_____)

Q 介護の費用について

- 私の年金・貯金を費用にあててほしい(詳細: _____)
- 家族に援助してほしい
- その他(_____)

その他、介護や医療について記しておきたいこと



判断能力が低下したときは…

記入日 年 月 日

財産管理などをお願いしたい人

- 配偶者（氏名： ）
 子ども（氏名： ）
 その他（氏名： 関係： ）

その他、書き足りないことを自由にお書きください

成年後見制度について

認知症等で、判断能力が十分でない方を支援するための制度です。
成年後見制度には「**法定後見制度**」と「**任意後見制度**」があります。

- ***法定後見制度**…家庭裁判所が専任した成年後見人等が、本人の利益を考えながら本人を代理して契約等の法律行為をしたり、本人がした不利益な法律行為を後から取り消したりすることができます。
- ***任意後見制度**…本人が十分な判断能力があるうちに、将来判断能力が不十分な状態になった場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人(任意後見人)に、自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約(任意後見契約)を公証人の作成する公正証書で結んでおくというものです。

資産

記入日 年 月 日

預貯金

金融機関	支店名	口座種類	口座番号	名義人	備考
その他(不動産、貴重品など)					

葬儀の希望

記入日 年 月 日

葬儀のスタイル		
<input type="checkbox"/> 家族葬 <input type="checkbox"/> 一般葬 <input type="checkbox"/> できるだけ盛大に <input type="checkbox"/> 家族や親族の判断に任せる <input type="checkbox"/> しなくてもいい <input type="checkbox"/> その他()		
宗教	希望の葬儀社	
宗教() 宗派・菩提寺など()		
葬儀費用について		
<input type="checkbox"/> 準備している(保管場所:) <input type="checkbox"/> 準備していない <input type="checkbox"/> その他()		
香典	遺影	
<input type="checkbox"/> いただく <input type="checkbox"/> 辞退する <input type="checkbox"/> その他()	<input type="checkbox"/> 準備している(保管場所) <input type="checkbox"/> 家族に任せる	
喪主をお願いしたい人		
氏名	続柄	連絡先

お墓のこと

記入日 年 月 日

お墓の場所	
<input type="checkbox"/> 希望なし <input type="checkbox"/> 希望あり (名称・場所等) <input type="checkbox"/> すでにある (名称・場所等) <input type="checkbox"/> その他 ()	
お墓の費用	
<input type="checkbox"/> 私の預貯金等でまかなってほしい(詳細:) <input type="checkbox"/> 家族でまかなってほしい <input type="checkbox"/> その他 ()	

遺品整理

記入日 年 月 日

クレジットカードについて			
発行会社名	カード名	カード番号	決済銀行と口座番号

保険について			
保険会社名	商品名・種類	契約者名	保険会社連絡先

口座引き落とし			
項目	金融機関・支店	口座番号	利用先(会社名)
電気			
ガス			
水道			
電話			

その他 まとめておくとよい内容

- ホームページや SNS の ID、パスワード
- 家の権利書などの保管場所
- 携帯電話やスマートフォンの契約会社
- 株の有無
- ローン・借金の有無
- 銀行・証券・保険等の会社名やパスワード
- インターネットの回線・プロバイダーの会社名など

これだけは家族に伝えておきたいこと

記入日 年 月 日



書き終わったら・・・

信頼できる人に保管場所を伝える

大切な情報が満載です。誰もが目につく場所に置いておくのは危険です。慎重に保管場所を決めて、信頼できる人に伝えておくといいですね。

書いたら終わりではありません

定期的に見直して、内容に変更があれば書き直しましょう。法的効力がないため、何度でも書き直せることがきぼうノートのポイントです。

上郡町では、町民のみなさまが住み慣れた場所で自分らしい暮らしを最期まで送れるよう、医療と介護の関係機関が連携しながら、その仕組みづくりに取り組んでいます。

その一環で、上郡町版エンディングノートとして『きぼうノート』を発行することになりました。日々みなさまと接している私たちだからこそわかる、“書いていただきたい内容”を盛り込んでいます。

自分の思いや考えについて、周りの支えてくれる人たちとあらかじめ話し合うことを **ACP(アドバンス・ケア・プランニング)** といいます。元気なときから ACP に取り組むことで、もしもの時にも自分らしい最期を迎えることができ、また家族の助けにもなります。

ぜひ、この「きぼうノート」を通して、あなたの思いを『見える化』してみてください。

西播磨ACP啓発キャンペーン

伝えておこう私の気持ち
聞かせてくださいあなたの気持ち
～ACP(人生会議)してみませんか～

西播磨では11月30日の人生会議の日を前に10月から啓発キャンペーンを実施しています。「もしも」に備えて元氣なうちから自分が将来どう暮らしたいか、どこで過ごしたいか？ペットをどうするか？などを話し合う機会を考えてみませんか。

○まずは知ろうACPのこと!

R6に管内市町及び医師会の協力で「ACPがわかる」ヒントの漫才動画を作成しました

ACP(アドバンスケアプランニング)って何? :もしもに備えて元氣なうちから自分がどう生きたいかどこで過ごしたいかなどを家族や信頼できる人と話し合うこと。愛称「人生会議」です。



よかったら
見てください!



動画はR6に作成しました

そうは言ってもACPはとつきにくい…。

いえいえ、誰もが取り組める「よりよく生きるヒント」です

例えば…

将来どんなところに住みたいか？
空き家になったら
どうしよう…

大切なペットと最
期まで暮らしたい。
どうすれば…

自分の望む医療やケア、
相談できる人はいる？

家族や大切な人はどう
思ってるのか聞きたい

親の介護が
色々心配

お金のこと、家族のこと
将来の計画考えてます。



兵庫県マスコット
はばたん

このようなことはすべて、ACP「人生会議」につながります。