

もしものときの 終活支援ノート

～人生会議のすすめ～



人生会議（ACP）してみませんか

わたしのこと

もしものとき

財産について

各種相談先・手続き先

もしものときの終活支援ノートとは？

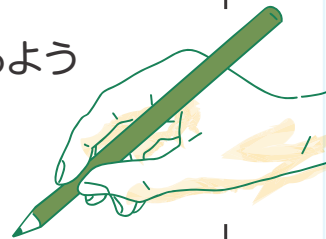
- わたしのこれまでの人生を振り返ること
- これからの人生の指針を明確にしておくこと
- わたしにもしものことがあった時に対応すべきこと
- わたしにとって大切な人たちに伝えておきたいこと

これらの項目について、自筆で書き記しておくことにより、自身の大切にしたいことや必要なことが少しずつ整理されてくることでしょう。記入内容について、ご家族や友人など大切な人と相談してみるのも、新しい発見ができて良いかもしれません。

このノートが、あなたのこれからの人生を充実して過ごす一助となれば幸いです。

もしものときの終活支援ノートの書き方について

1. 堅苦しく考えず、書きやすい項目から気楽に記入してください。
2. 何度書き直しても大丈夫です。いつでも書き直すことができるよう鉛筆で記入することをおすすめします。
3. よく分からない項目は、誰かと話し合ってみてください。
4. 記入した後に改めて読み返してみて、修正してもいいでしょう。
5. このノートの存在と保管場所について、誰かに伝えておきましょう。
6. このノートの取り扱いに注意して、第三者が勝手に読むことができないように管理しましょう。
7. このノートは法的な効力を有しません。



名 前

書き始めた時期

年 月 日

更新履歴

年 月 日 /

年 月 日 /

年 月 日

もくじ



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

P2 | 人生会議(ACP)してみませんか

P4 | わたしのこと

P4 基本情報

P5 保険証・免許証等

P5 自分史(おもいで・あしあと)

P6 今のわたし～これからのわたし

P7 自分の体について

P9 | もしものとき

P9 病気になったら

P10 介護が必要になったら

P11 判断力が落ちたら
成年後見制度について
遺言書について

P12 葬儀のこと

P14 お墓のこと

P15 | 財産について

P15 不動産、預貯金、生命保険、
公的年金など



P16 | 各種相談先・手続き先

P16 さぬき市 高齢者相談窓口・手続き先

P18 東かがわ市 高齢者相談窓口・手続き先

人生会議(ACP)してみませんか

命の危険が迫った状態になると、約70%の人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。

人生会議とは

誰でも、いつでも、命にかかわる大きなけがや病気をする可能性があります。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有しておくことを人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)といいます。

人生会議を重ねることであなたが自分の気持ちを話せなくなった「もしものとき」に、あなたの心の声を伝えるかけがえのないものになり、あなたの大切な人の心のご負担を軽くするでしょう。

※このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。

知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。



どういう流れで、人生会議をするの？

STEP 1

治療する際に、大切にしたいことを**考えて**みましょう

家族や友人のそばにいたい

好きなことをし続けたい

家族に負担をかけたくない



STEP 2

もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる人を**選び**ましょう
どんな時でもあなたの希望を尊重できる人



きょうだい



配偶者



子ども

STEP 3

かかりつけ医に**質問**してみましょう
どんな時でもあなたの希望を尊重できる人

今後予想される経過は？

必要な医療やケアは？



痛みやつらさがなければできるだけケアを受けたい

一人にしない
でほしい

入院するのは
いやだ



STEP 4

希望する医療やケアについて**話し合**いましょう

STEP 5

書き留めておきましょう
話し合った内容は記録として書き残し、
周囲と共有しておきましょう。



- ・希望や思いは、時間の経過や健康状態によっても変化していくものです。
- ・何度も、繰り返し考えていきましょう。

出典：大阪府ホームページ

わたしのこと

あなた自身のことを周囲の人たちに理解してもらいましょう。よりよいサポートを築いてもらえるよう、事前に基本状態や体のこと、自分史などを書き留めてください。

▶ 基本情報

ふりがな

名 前:

生年月日: 年 月 日生

住 所:〒

本 籍:〒

電話番号 自宅:

携帯電話:

メールアドレス:

パソコンパスワード:

SNSのパスワード:

その他のパスワード:

▶ 保険証・免許証等

名 称	記号・番号	保管場所
マイナンバー		
健康保険証・ 後期高齢者医療保険証		
介護保険証		
年金手帳・ 基礎年金番号通知書		
障害者手帳		
運転免許証		
パスポート		
その他()		

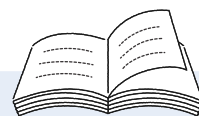
▶ 自分史（おもいで・あしあと） 家族との思い出や学歴・職歴など

▶ 今のわたし～これからのわたし

続けたいこと

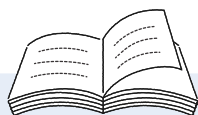
これらのことは
実現できそうですか。

行きたい場所



やりたいこと

実現のために
必要なことはありますか。



フリースペース

➤ 自分の体について

✳かかりつけの病院

☐ 病院名・科：

電話番号：

医 師 名：

病 名：

伝えておきたいこと：

☐ 病院名・科：

電話番号：

医 師 名：

病 名：

伝えておきたいこと：

☐ 病院名・科：

電話番号：

医 師 名：

病 名：

伝えておきたいこと：

✳アレルギーなど

- ☐ 薬（種類：_____）
- ☐ 食 品（種類：_____）
- ☐ その他（_____）

✳過去にかかったことのある大きな病気・けが

- ☐ 病名：_____ 手術：有・無

治療期間：_____

病 院 名：_____

- ☐ 病名：_____ 手術：有・無

治療期間：_____

病 院 名：_____

- ☐ 病名：_____ 手術：有・無

治療期間：_____

病 院 名：_____

- ☐ 病名：_____ 手術：有・無

治療期間：_____

病 院 名：_____

✳血液型

（ A・B・AB・O ）型 R H（ +・－ ）

✳お薬手帳の有無

- ☐ 有・無 保管場所：_____

※薬の説明書など一緒に保管するとよいでしょう。

もしものとき

「もしものとき」に備えて書き留めておいてください。

▶ 病気になったら

＊告知について

- ☐ 病名や余命を告知してほしい ☐ 病名のみ告知してほしい
☐ 家族等に任せる ☐ その他()

＊延命治療について

- ☐ 可能な限り延命治療を受けたい ☐ 延命治療を希望しない
☐ 苦痛を少なくすることをしてほしい ☐ その他()

＊希望する延命治療

- ☐ 点滴による水分補給 ☐ 中心静脈栄養 ☐ 経管栄養(胃ろう含む)
☐ 昇圧剤の投与 ☐ 人工呼吸器 ☐ 蘇生術(心臓マッサージなど)
☐ 透析 ☐ その他(具体的に)()

＊終末医療について

- ☐ 自宅で過ごしたい ☐ 病院で看護を受けたい
☐ 病院以外の施設等で過ごしたい ☐ その他()

◎自分の思いや考えを伝えられなくなったときに、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)

名前: (関係:)

連絡先:

名前: (関係:)

連絡先:

名前: (関係:)

連絡先:

※健康なときと病気になってからなど考えや思いは変化します。何度でも繰り返し話し合うことが大切です。

＊臓器の提供等について

- ☐ 臓器提供意思表示カードで、提供を意思表示している
- ☐ 臓器提供等は希望しない ☐ 献体の登録をしている（登録先： ）
- ☐ その他（ ）

➤ 介護が必要になったら

＊介護をお願いしたい人

- ☐ 配偶者 ☐ 子ども ☐ その他（ 関係： ）

名 前： 名 前：

＊介護してほしい場所

- ☐ なるべく自宅を希望する ☐ 病院や施設

名 前：

- ☐ お任せする

＊介護の費用について

- ☐ わたしの年金や預金でまかなってほしい
- ☐ 用意している（保管場所： ）
- ☐ その他（ ）

メモ

➤ 判断力が落ちたら

✳財産管理などをお願いしたい人

☐ 配偶者 名 前: _____

☐ 子ども 名 前: _____

☐ その他 名 前: _____ (関係: _____)

連絡先: _____

「その他」の場合は、以下のいずれかにチェック

☐ 成年後見制度の利用 ☐ 代理人 ☐ 特に契約はしていない

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保護・支援するための制度です。成年後見制度は「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

◎法定後見制度

家庭裁判所が選任した成年後見人が、本人の利益を考えながら、本人の代理として契約などの法律行為をしたり、本人が行った不利益な法律行為を後から取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。

※法務省ホームページ「成年後見制度～成年後見登録制度」より抜粋しています。

メモ

＊遺言書について

- ☐ 有り（保管場所： _____ ）
- ☐ 無し

作成している場合は、以下種別のいずれかにチェック

- | | | | | |
|---------------------------------|------|---|---|---|
| ☐ 自筆証書遺言 | 作成日： | 年 | 月 | 日 |
| ☐ 公正証書遺言 | 作成日： | 年 | 月 | 日 |
| ☐ その他 | 作成日： | 年 | 月 | 日 |

遺言書について

財産を残す方の意思を尊重し、相続のトラブル発生を防止するなど、相続手続きを円滑に行うために遺言書の作成を検討してみてはいかがでしょうか。

遺言書には「自筆証書遺言」「公正証書遺言」などがあり、作成者や手続きが異なります。詳しくはお近くの各機関にご確認ください。

◆自筆証書遺言

作成者 本人の自筆 **手続き** 裁判所 **保管方法** 本人が保管する

◆公正証書遺言

作成者 公証役場で作成 **手続き** 公証役場 **保管方法** 公証役場で保管

➤ 葬儀のこと

＊葬儀の場所

- ☐ お任せする
- ☐ 希望がある（名称等： _____ ）
- ☐ その他（ _____ ）

＊葬儀の規模

- ☐ お任せする
- ☐ 家族・近親者のみ
- ☐ 参列してくれる方全て

✳️遺影

- ☐ お任せする
- ☐ 用意している（保管場所： ）

✳️葬儀の費用

- ☐ わたしの預金等でまかなってほしい
- ☐ 用意している（保管場所等： ）
- ☐ その他（ ）

✳️葬儀の場所

葬儀業者との生前契約・予約

- ☐ 契約している ☐ 予約している ☐ していない

葬儀業者

- ☐ 生前予約で頼んでいる

（業者名： 連絡先： ）

葬儀を行う宗教・宗派

- ☐ 下記の宗教・宗派を希望する

（名 称： 連絡先： ）

- ☐ 無宗教葬にしてほしい

- ☐ 家族・親族の判断に任せる

副葬品（お棺の中に入れてほしいもの）

- ☐ ある（ ） ☐ 無い

死装束（身に着けたいもの）

- ☐ ある

（内 容： 保管場所： ）

- ☐ 無い

➤ お墓のこと

＊お墓の場所

☐ 希望なし

☐ 希望がある

（名称・場所等： ）

☐ すでにある

（名称・場所等： ）

＊埋葬

☐ お任せする

☐ 希望がある

（場所等： ）

＊お墓の費用

☐ わたしの預金等でまかなってほしい

☐ 用意している

（保管場所等： ）

☐ その他（ ）

メモ

財産について

家族でも、個人がどのような資産を持っているかは分からない事が多いです。一覧にまとめておきましょう。

➤ 不動産、預貯金、生命保険、公的年金など

	名 称	内 容	保管場所	備 考
不動産				
預貯金				
生命保険				
公的年金				
その他				

人が亡くなると、その人の預貯金口座が凍結され、お金を動かせなくなる場合があります。口座からの自動引き落としもできなくなります。

さぬき市 高齢者相談窓口・手続き先

▶ さぬき市寒川庁舎

所在地 さぬき市寒川町石田東甲935番地1

(令和7年3月1日現在)

事業内容	担当部署	電話番号
◆高齢者の身近な相談窓口	地域包括 支援センター	0879-26-9931
◆介護保険について 介護保険の利用、介護保険料など 介護保険全般のご相談など	長寿介護課	0879-26-9904
◆在宅福祉サービスについて 高齢者のための各種福祉サービス、 老人福祉施設利用のご相談など		
◆障害者福祉に関する相談窓口	障害福祉課	0879-26-9903

メモ



さぬき市
マスコットキャラクター
「さっきー」

事業内容	担当部署	電話番号
◆後期高齢者医療制度について 75歳以上の人、65歳以上の一定の障害がある人で認定を受けた人の医療保険の利用、保険料など後期高齢者医療制度全般のご相談など ◆国民健康保険制度について 国民健康保険の利用など国民健康保険全般のご相談など	国保・健康課	0879-26-9907
◆健康診断や予防接種について	国保・健康課	0879-26-9908
◆生活保護制度の相談について ◆民生委員・児童委員について	福祉総務課	0879-26-9902
◆市民窓口業務 各種届出・証明（戸籍、住民異動、印鑑登録、所得証明など）	総合支所	0879-26-9901
	市民課 （本庁舎）	087-894-9218
	税務課 （本庁舎）	087-894-1118
◆地域の福祉活動について ◆権利擁護の相談について	社会福祉協議会	0879-26-9940

東かがわ市 高齢者相談窓口・手続き先

▶ 東かがわ市長寿保健課

所在地 東かがわ市湊1847番地1

▶ 東かがわ市地域包括支援センター (東かがわ市社会福祉協議会内)

所在地 東かがわ市湊1809番地

(令和7年3月1日現在)

事業内容	担当部署	電話番号
◆高齢者の身近な相談窓口	地域包括 支援センター	0879-26-1261
◆介護保険について 介護保険の利用、介護保険料など 介護保険全般のご相談など	長寿保健課	0879-26-1360
◆在宅福祉サービスについて 高齢者のための各種福祉サービス、 老人福祉施設利用のご相談など		

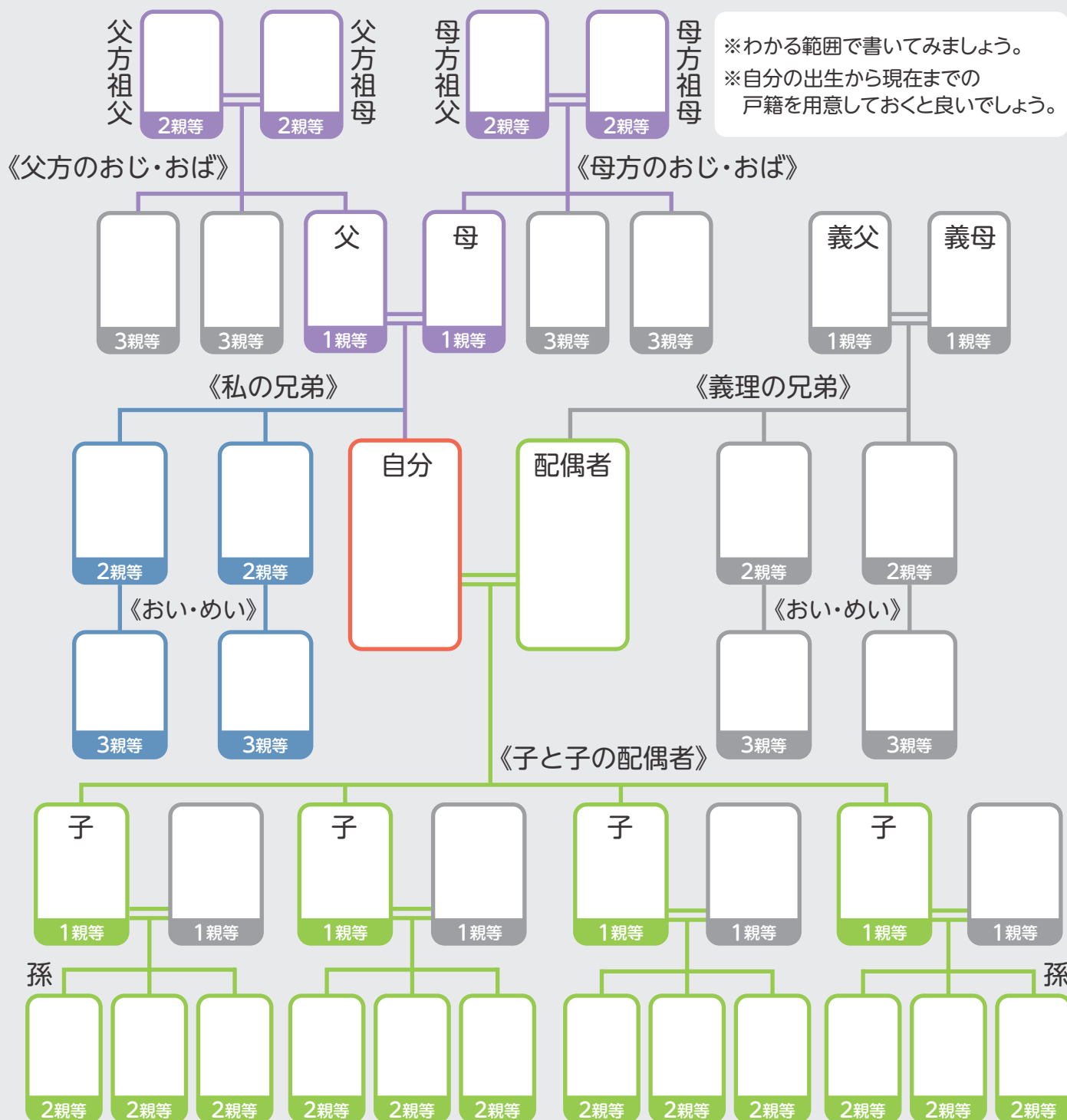
メモ



東かがわ市
キャラクター
「てぶくろマン」

事業内容	担当部署	電話番号
◆障害者福祉に関する相談窓口	福祉課	0879-26-1228
◆後期高齢者医療制度について 75歳以上の人、65歳以上の一定の障害がある人で認定を受けた人の医療保険の利用、保険料など後期高齢者医療制度全般のご相談など	長寿保健課	0879-26-1360
◆国民健康保険制度について 国民健康保険の利用など国民健康保険全般のご相談など		
◆健康診断や予防接種について	長寿保健課	0879-26-1360
◆生活保護制度の相談について	福祉課	0879-26-1228
◆民生委員・児童委員について		
◆市民窓口業務 各種届出・証明（戸籍、住民異動、印鑑登録、所得証明など）	引田支所	0879-33-2500
	大内支所	0879-25-2111
	市民課（本庁舎）	0879-26-1111
	税務課（本庁舎）	0879-26-1216
◆地域の福祉活動について	社会福祉協議会	0879-26-1122
◆権利擁護の相談について		0879-26-1151

わたしの家族（家系図）



わたしのペット

種 類 犬・猫・その他	気をつけてほしいこと 注意すること	もしものとき
		☐ 家族の判断に任せる ☐ 特定の人に託したい ()
		☐ 家族の判断に任せる ☐ 特定の人に託したい ()

緊急連絡先

① 名 前:

続柄:

住 所

電話番号: 自宅

携帯電話

② 名 前:

続柄:

住 所

電話番号: 自宅

携帯電話

③ 名 前:

続柄:

住 所

電話番号: 自宅

携帯電話

わたしの生活を支援してくれる人(ケアマネやヘルパーなど)

介護認定:

☐ ある() ☐ 無い

利用しているサービス:

☐ 事業所名:

連絡先:

☐ 事業所名:

連絡先:

もしものときの 終活支援ノート

～人生会議のすすめ～



令和7年4月発行

制 作

株式会社サイネックス

〒543-0001 大阪市天王寺区上本町5丁目3番15号
TEL06-6766-3333(大代表) FAX06-6766-3334

UD
FONT

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

無断で複写、転載することとはご遠慮ください。