

みんながつながる わたしノート



わたしノートとは…

上尾市内にお住まいの高齢者が、安心して医療と介護が受けられるよう自分の情報を家族や支援者と情報共有するための手帳です。

こんな時に…

- 元気なうちから、自分らしい、自分の望む療養を受けるために家族や支援者と話し合うきっかけづくりとして
- 上手く自分の意思を示せないときに誰に連絡を取ればいいのか、どうして欲しいのかを伝える道具としてご活用ください。

わたしノートの構成

わたしノートの内容①

わたしのこと

基本情報	氏名、生年月日、住所、緊急連絡先
医療情報	既往歴、主治医、保険のこと 等
介護情報	担当ケアマネジャー、介護サービス情報、自分史等

わたしノートの内容②

これからのこと

どこで医療や介護を受けたいか

告知・延命治療について

伝えたいこと



わたしノートの書き方

このノートで、大事なことは、何度でも書き直してその時の気持ちや思い、考えを大切に記入していくことです。

すべてを埋める必要はありません。自分の書きたくない事や分からない事でつまづいてしまうのではなく、自分の書けることを優先に書きましょう。

また、このノートの内容を、家族やもしもの時に自分を助けてくれる人へ伝えておきましょう。

わたしノートの内容① わたしのこと



記入例

わたしのこと 1-①基本情報	
フリガナ	アゲオ タロウ
名前	上尾 太郎
性別	男
生年月日	☐ 大正 ☒ 昭和 ☐ 西暦 ○ 年 ○ 月 ○ 日
住所	上尾市本町3-1-1
電話番号	048 - 775 - 1111

本手帳に記入されている個人情報は、緊急時等に、医療と介護に関わる関係者が活用することがあります。
※個人情報の記載がありますので、紛失には充分注意してください。

令和2 年 1 月 1 日記入

記入例

わたしのこと 2 緊急時に連絡してほしい人		
フリガナ	アゲオ ハコ	
名前	上尾 花子	(関係) 娘
住所	上尾市×××	
電話番号	048 - ×× - ××	
フリガナ	ホンチョウ ○○	
名前	本町 ○○	(関係) 隣人
住所	上尾市本町×× (右隣)	
電話番号	048 - ×× - ××	
※成年後見制度の利用	☒ あり ☐ なし	
後見人等	名前	後見人等がいる場合は記入。 成年後見制度についてはP18のコラムをお読みください。
	住所	
	電話番号	

令和2

基本情報

このページから始めてください。

このページは、あなたの情報を支援者間（ご家族や医療・介護関係者）で共有することについての同意書を兼ねています。

全ページに、記載日を記入する欄があります。いつの時点の情報かわかるよう記入しましょう。

緊急連絡先

緊急連絡先は、ご親族の他に、できれば近所の人など「もしもの時にすぐ駆けつけることができる人」も書いておくといいでしょう。

例えば、お子さんの場合、別居や就労などでかけつけるまで時間を要することもあります。もしもの時、すぐに対応してもらえるのは、ご近所ということもあります。

元気なうちから、様々なところに顔を出し、地域の人と顔見知りになっておくといいでしょう。

わたしノートの内容① わたしのこと

記入例

わたしのこと 3-①病気、けが、入院、手術など

病名 入院 手術歴	時期	かかった 医療機関	通院中 のもの に○
高血圧	×× 歳頃	上尾×× 医院	○
糖尿病	×× 歳頃	上尾×× 医院	○
胆石	×× 歳頃	上尾×× 医院	

持病がある場合、医師からどのように説明を受けていますか？
(どんな病気か、気を付けること等)

こまめにお茶や水を飲むことと、血圧が急に上がらないよう、ゆっくり行動するよう
にと言われている。

令和2 年 | 月 | 日記入

わたしのこと 3-② 病気、けが、入院、手術など

かかりつけ医	上尾××医院
かかりつけ薬局	上尾××薬局
お薬手帳の有無	☒ あり ☐ なし
保管場所	居間のテレビ台の引き出しの中 (具体的に詳しく書いてください)
かかりつけ歯科	上尾××歯科医院
アレルギー の有無	☒ あり (小麦、スギ) ☐ なし
入院・医療 保険の加入	☒ あり ☐ なし
加入保険 会社	上尾××保険

令和2 年 | 月 | 日記入

医療に関する内容

医師から受けた説明はなるべく詳しく書きましょう。

また、保険の記入欄もあります。忘れやすい保険などを記入しておくことで、もしもの時にどこの医療保険（入院、生命保険）に加入していたのかご家族や支援者が素早く確認することができます。

かかりつけ歯科につきましては、かかりつけがある人は記入しましょう。お口の健康は、身体の健康を保つためにも重要です。かかりつけ歯科をもちましょう。

わたしノートの内容① わたしのこと

記入例

わたしのこと 4 介護サービス、地域の活動場所		
担当 ケアマネ ジャー	氏名	上尾 ××
	所属事業所名	上尾××事業所
	電話番号	048 - ×× - ××
利用している 介護サービス	☒ あり ☐ なし	
事業所名・電話番号	上尾デイサービ・ 048××××	
事業所名・電話番号	上尾ヘルパー・ 048××××	
事業所名・電話番号	上尾訪問看護・ 048××××	

・サロン等 地域活動に参加している場所をご記入ください。

地域の活動場所			
名称	アップー元気体操	所在地	会場名
電話番号	048××××	内容	茶話会
名称	上尾××サロン	所在地	××集会所
電話番号	048××××	内容	介護予防体操
名称	体操サークル	所在地	転倒予防体操
電話番号	048××××	内容	××センター

令和2 年 | 月 | 日記入

介護サービス、地域活動

わかる範囲で記入しましょう。
このページが埋まることで、
見守ってくれる環境が広がる
でしょう。



記入例

わたしのこと 5 自分史	
いつ頃	内容
子ども 時代	上尾市で生まれた。4人兄妹の2番目。
10～ 20代	絵を描くことが得意だった。小中学校時代、何度か賞をとった。18歳で東京の会社に就職、25歳で結婚。
30～ 40代	上尾市で妻と子と3人で暮らしていた。脳出血を起こした。後遺症はなかった。健康に気を付けようと思った。
50～ 60代	孫ができた。定年後は、妻と両親の介護をしていた。空いた時間に妻と散歩をしたり、絵を描くことが楽しみだった。
70代 以降	アップー元気体操に参加。絵ハガキをみんなにプレゼントしている。月に1回孫がくるのが楽しみ。

年 | 月 | 日記入

記入例

わたしのこと 6 性格、趣味、大切にしてきたこと	
項目	記入欄
性格 (社交性等)	真面目。自ら話すことは苦手だが、人の話を聞くことは好き。
趣味	絵を描くこと、体操
大切に してきたこと	家族との時間

令和2 年 | 月 | 日記入

自分史・性格、趣味、大切にしてきたこと

自分の生きてきた軌跡（自分史）や性格、趣味やご自分のポリシーなど記入します。学校・仕事・家族のことや得意なことなどを書くといいでしょう。ご家族や支援者と一緒に、あなたが生き生きと暮らすための計画を立てましょう。

わたしノートの内容② これからのこと

記入例

これからのこと1 どこで医療介護を受けたいか

①今後、病気が重くなったときや介護が必要になったとき、過ごしたい場所をご記入ください。

病院

自宅（令和3年×月×日）

②その他、どのような暮らしを希望するか自由にご記入ください。

急変した時のために病院がいいかなと思う。

自宅で、孫と過ごしたい。
（令和3年×月×日）

令和2 年 | 月 | 日記入

これからのこと2 告知について

命に関わる病気にかかった場合の病気・余命の告知について、気持ちを選んでください。

- ☒ 全て告知してほしい
☐ 病名は告知してほしいが、余命は告知しないでほしい
☐ 病名や余命は告知しないでほしい
☐ 家族の判断に任せる

～その他の気持ちや希望について
ご記入ください。～

聞きたい気持ちはあるが、怖いと思う。

残りの人生を家族と考えたい
（令和3年×月×日）

令和2 年 | 月 | 日記入

これからのこと3 延命治療について

①延命治療が必要になった場合、どう考えますか？気持ち等をご記入ください。

家族の負担を考える。

去年と同じ気持ち（令和3年×月×日）

②意思を伝えられなくなったとき、代わりに判断を依頼したい人はいますか？

☐ いる ☐ いない

いる場合は下にご記入ください。

依頼したい人の氏名	関係	電話番号	判断の依頼を伝えて いますか？ ○×で回答

令和2 年 | 月 | 日記入

これからのこと

病気や介護が重くなったときや命に関わる病気にかかったときの告知、延命治療について、自分の意思や想い、考えを記入するページです。気持ちは変化しますので、何度書き直してもかまいません。この欄の記入は、是非、ご家族や大切な方と語り合いながら記入しましょう。

記入例

これからのこと4 伝えたいこと

自由にご記入ください。

例）生活のこと、したいこと、ペット、車、財産についてなど

ペットや財産のことなど気になることを自由に書いてみましょう。
ご家族へのメッセージを書くのも良いでしょう。

コラム

成年後見制度とは・・・



認知症などで判断能力が衰えた方を支援する制度です。家庭裁判所の監督のもと、支援者（成年後見人等）が本人（被成年後見人等）に代わって財産を管理したり、契約を結んだりします。利用するためには一定の要件や裁判所への手続きが必要です。

令和2 年 | 月 | 日記入

自由記載欄

今までのページに収まらない気持ちを記入してください。

以上で、わたしノートは終了となります。

あなたのこれからの生活に、是非、お役立てください。

作成：上尾市高齢介護課

電話：048-775-4190

通院や入院等の「もしもの時」に備えて、必要なものをまとめてありますか？

「通院・入院あんしんセット」を 準備しましょう

準備ができたなら□に✓をつけましょう✎

☐



資格確認書
または マイナンバーカード

☐



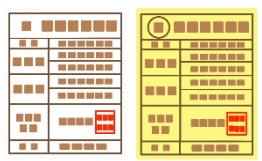
診察券

☐



介護保険証

☐



各種受給者証・手帳
(身体障害者手帳等)

☐



ケアマネジャー
の名刺

☐



緊急連絡先

☐



おくすり手帳

おくすり手帳は
一冊にまとめましょう



または



保険証等収納カバー付 わたしノート
または わたしノート＋中身の見えるケース

わたしノートのカバーや
中身の見えるケース等に
全部まとめておこう！

