

ゆいノート



このノートは、市民の方ひとりひとりが自分らしく暮らすために、ご自身のことをご家族などあなたの大切な人たちとともに考えるきっかけになり、安心で充実した人生のために役立つことを願って作成しました。

記載した日： 年 月 日

佐 渡 市

このノートの使い方

このノートは、ご家族や大切な人と話し合うきっかけにご活用ください。話し合うことによって、ご自身の人生観や価値観を周囲の方々が理解し、安心した生活が送れることにつながれば幸いです。

このノートに記載した内容については、状況に応じて、何度でも書き直すことができます。お誕生日など毎年決めた日に見直すのも良いでしょう。

決して無理して書く必要はありませんし、全ての項目を埋めなければならないということもありません。

書いたあとは、自分の想いをご家族や関係のある医療・介護従事者に伝えましょう。想いを共有しておくことが大切です。

このノートの保管場所

このノートは、「介護予防手帳」やファイルなどに綴って保管することをお勧めします。保管場所を誰かに伝えておくとう安心ですが、個人情報ですので取り扱いには十分注意し、信頼できる人のみに伝えましょう。

目 次



1. わたしのこと	4
わたしについて	4
わたしの家系図	5
ペットのこと	5
家族についてのおぼえがき	6
我が家の家訓（残しておきたい言葉）	6
わたしの証明書	7
2. わたしのこれまでのこと	8
わたしの あゆみ	8
わたしの学校や職場での思い出	9
結婚・子育てのおぼえがき	10
わたしのお気に入り	11
3. わたしのからだのこと	12
わたしが健康のために気をつけていること	12
わたしの健康管理おぼえがき	13
4. わたしのきもちのこと	15
5. わたしのこれからのこと	16
6. わたしのもしも…のこと	18
不慮の事故や病気におそわれたとき	18
もしものときの連絡先	21
わたしの人生が幕を閉じたとき	22
財産について	24
写真・メッセージ	26
ご自由にお書きください	30

1. わたしのこと

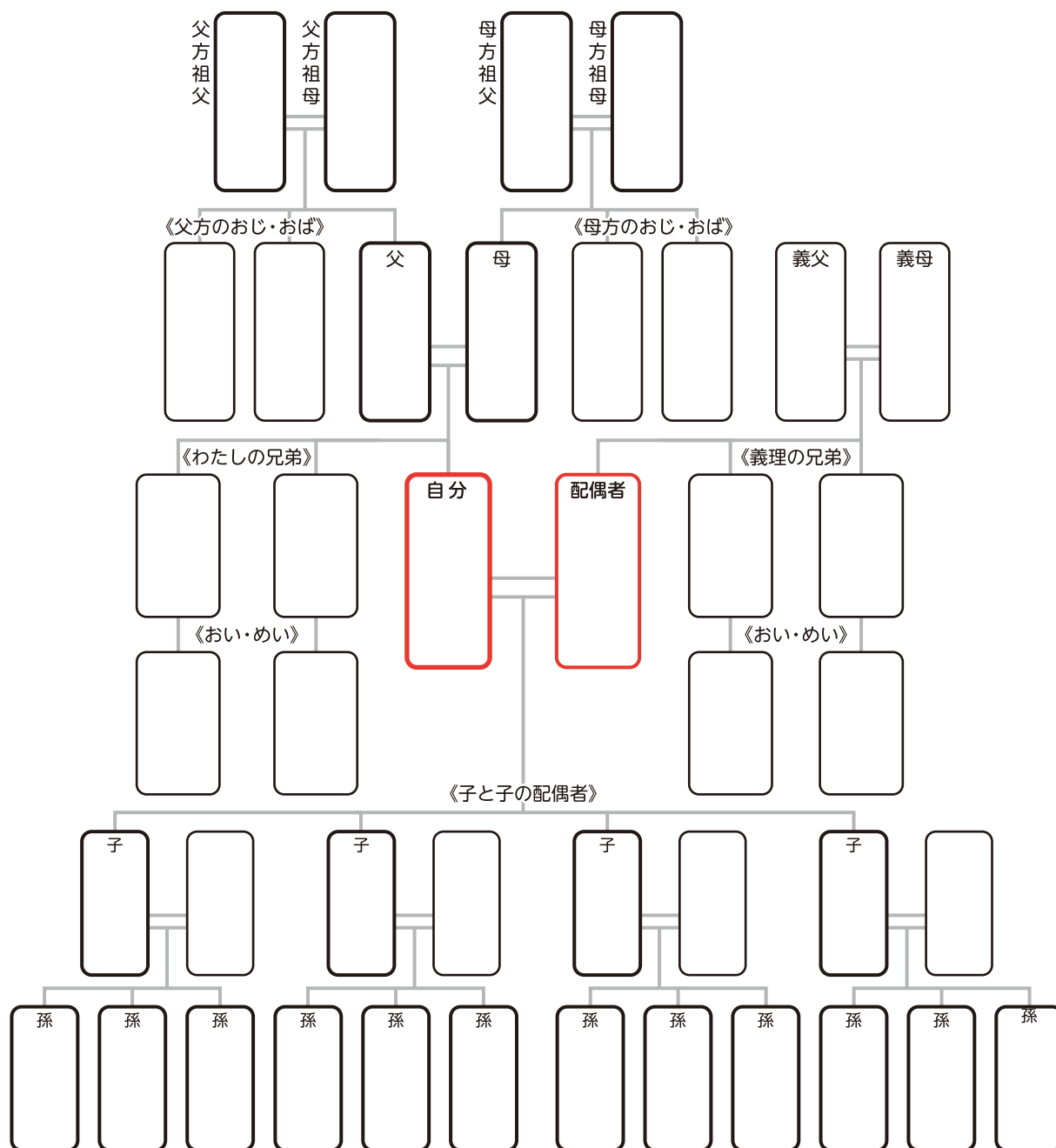


わたしについて

ふ り が な 氏 名					
生 年 月 日	☐ 大正 ☐ 昭和				年
	☐ 平成 ☐ 令和				月 日
性 別	☐ 男 性 ☐ 女 性 ☐ その他				
血 液 型	☐ A ☐ B ☐ O ☐ A B ☐ 分からない				
本 籍 地					
出 生 地					
現 住 所	〒 —				
電 話 番 号					
携 帯 番 号					
メモ					

わたしの家系図

わかる範囲で書いてみましょう。自分の出生から現在までの戸籍を用意しておくとい良いでしょう。



ペットのこと

名 前		種 類	☐ 犬 ☐ 猫 ☐ その他 ()		
生年月日		性 別		かかりつけの 動 物 病 院	
私にもしものことがあったら 例) ○○さんに引き取ってもらいたい。					

ペットの引き取りをお願いしたい場合は、事前に相手に相談しておきましょう。

家族についてのおぼえがき

祖父母、父母、兄弟・姉妹、おじ・おば、いそこについての記録や思い出に残っていること

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

我が家の家訓（残しておきたい言葉）

1.

2.

3.

4.

5.





わたしの証明書

■ 保険証・身分証明書など

種 類	番 号
マイナンバー	
健康保険証	
介護保険証	
パスポート	
運転免許証	

■ 年金

年金の種類	番 号	問い合わせ番号

2. わたしのこれまでのこと



わたしのあゆみ

年	月	日	小学校入学
年	月	日	中学校入学
年	月	日	高等学校入学
年	月	日	大学入学
年	月	日	
年	月	日	入 社
年	月	日	
年	月	日	
年	月	日	
年	月	日	
特 技 や 資 格			
そ の 他			

わたしの学校や職場での思い出

～ここに残っていること～

いじめ防止のいじり



結婚・子育てのおぼえがき

[illegible]

わたしのお気に入り

お気に入りの音楽

好きな食べもの

お気に入りの映画・本

好きな色

大切な思い出

わたしの宝物

お気に入りの
佐渡の風景

好きなことば

3. わたしのからだのこと

わたしが健康のために気をつけていること

1.

2.

3.

4.

5.



わたしの身長 _____ cm

わたしのベスト体重 _____ kg

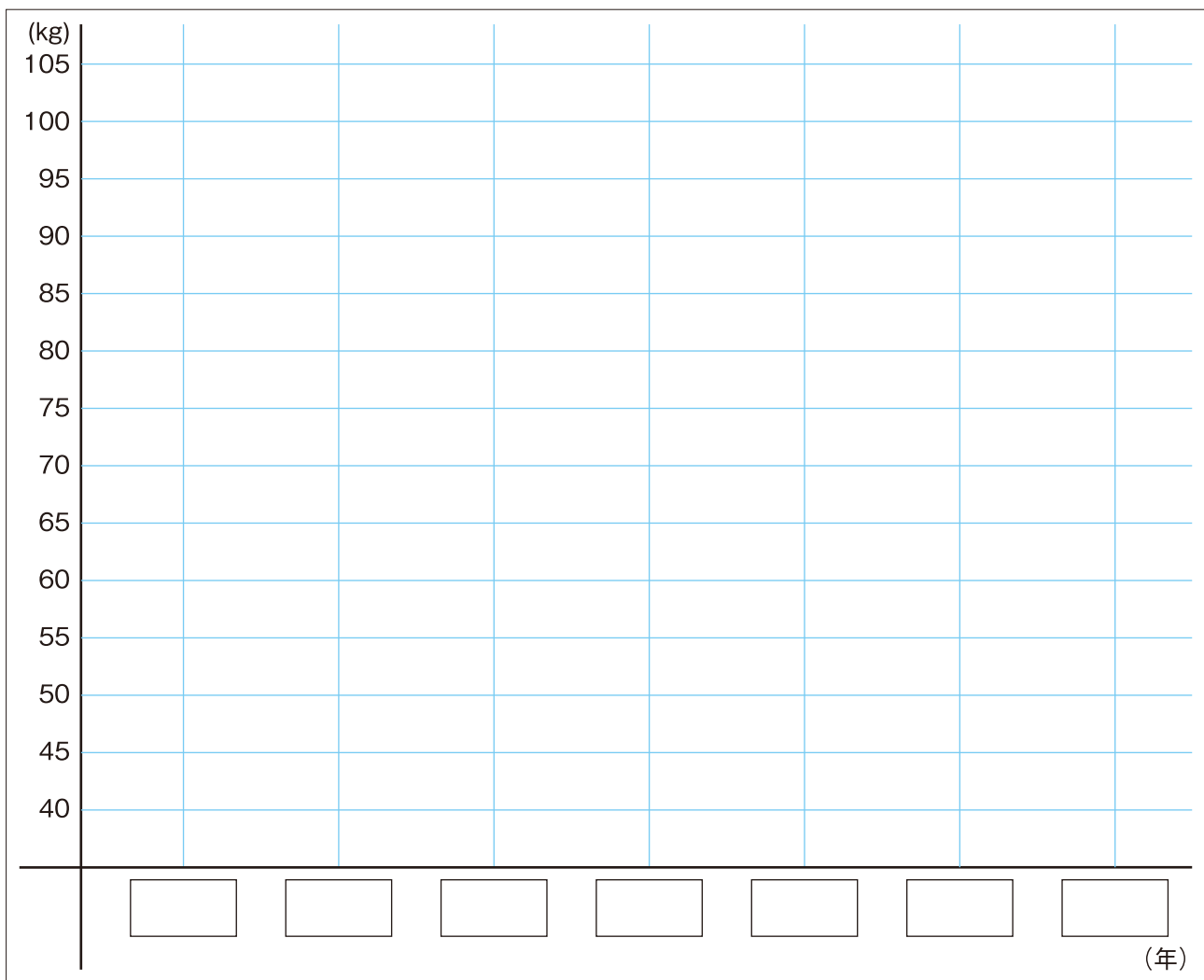
*ベスト体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

わたしの体重の変化

毎年、体重を記入し、自分の体重変化を見てみましょう。

年	年	年	年	年	年	年	年
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

体重を折れ線グラフにしてみましょう。



4. わたしのきもちのこと

続けていきたいこと	
始めてみたいこと	
やってみたいこと	
行ってみたい場所	
そのほか希望すること	



5. わたしのこれからのこと

■ 老後を過ごしたい場所

- ☐ 自宅 ☐ 老人ホーム ☐ 家族の家 ☐ その他（ ）

将来一緒に住みたい人や、入居したい老人ホームが決まっていれば、具体的に記入してください。

■ 後見制度について

後見制度とは、自分の身体が不自由になったり、将来の財産管理に不安があったりしたときに、財産管理や介護保険・病院などの契約行為について、本人に代わって家族や専門家が後ろ盾になってくれる制度です。

法定後見制度を利用したい*	☐ はい ☐ いいえ
任意後見制度を利用したい	☐ はい ☐ いいえ 代理人となるべき人がいる (代理人の氏名)

* 法定後見制度は法律の規定による後見制度です。一定の者の申し立てにより裁判所が選任した後見人等が本人のサポートをします。

