



マチレット

2023年度

吹田市

# マイエンディング ノート



名前

## 書こう、話そう、あなたの人生のこと。

あなたはこれまで、どんな人生を歩んできましたか？

これから、どんな人生を歩んでいきたいですか？

自分の望む人生を、最後まで自分らしく歩むために。

必要なことや、考えをまとめるお手伝いをするのがこの冊子の役割です。

ご自身やご家族のこと、財産、もしもの時のこと……

テーマに沿って書きすすめるうちに、思いを自然と整理できるようになっています。

また、書いたことを元に、家族やかかりつけ医など周囲の人としっかり話し、理解してもらうことも、最後まで自分らしく生きるためにはとても大切なことです。これからやりたいこと、行きたい場所、会いたい人を思いつくままに書いてください。

さあ、ペンを取って、あなたらしい人生について考えてみましょう！

## 書き方 ゆっくりと楽しみながらあなたの思いを書いてください。

- まずは好きなページから気軽に書きはじめましょう。
- 必要だと思うページを選んで書いても良いでしょう。
- 何度書き直しても大丈夫です。その際は、更新日を記入しましょう。
- 定期的に振り返り、状況に応じて書き直してもよいでしょう。
- 写真を貼る、資料をはさむ等、自由にお使いいただけます。
- 家族と相談しながら書いても良いでしょう。
- ノートの存在を誰かに伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。

## もくじ

第1章 わたしのこと …… 2	第5章 財産について …… 15
第2章 もしもの時は …… 7	第6章 大切な人とあなたの 「人生会議」 …… 17
第3章 エンディング …… 10	第7章 吹田市の取組 …… 19
第4章 大切な人たち …… 13	

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

※当冊子には、法的効力はありません。法的効力を求める場合は、遺言書の作成が必要となります。



マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に寄り添う「マチのブックレット」です。

2023年6月発行  
発行(編集・デザイン):株式会社ジチタイアド  
監修:吹田市

※当冊子の著作権を侵害する行為(SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等)は法律で禁じられています



# 第1章

# わたしのこと



## わたしの基本情報

記入日

年 月 日

フリガナ

名 前

生年月日

西暦  
大正  
昭和  
平成

年 月 日

住 所 〒

都・道  
府・県

市・区  
郡

本 籍

電話番号 ☎ ( ) -

携帯電話番号 ☎ ( ) -

メールアドレス

パソコン @

携帯電話 @

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。

# おもいで・あしあと

記入日

年 月 日

誕生時 ※例：名前の由来等

幼少期

青春時代

その他の時代

学歴

職歴

これまで住んだ家・場所

大切な思い出

# 今のわたし

記入日

年 月 日

趣味・特技

好きな食べ物

好きな花

好きな音楽

好きな本・映画

宝物・コレクション

これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人



# 健康状態

記入日

年 月 日

● **かかりつけの病院** ※主治医にチェック  を入れてください。

病院名・科

電話番号 ☎ (                      )                      -

医師名

病 名

病院名・科

電話番号 ☎ (                      )                      -

医師名

病 名

病院名・科

電話番号 ☎ (                      )                      -

医師名

病 名

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。



●健康保険証

種類:

番号:

保管場所:

●その他 証明書等の有無 ※チェック  を入れてください。

\* 介護保険証

有・無

保管場所:

\* 障がい者手帳等

有・無

保管場所:

(  身障       療育       精神       難病 )

\* その他

アレルギー等 気をつけること



いつも飲む薬 ※処方箋があれば貼っておくと良いでしょう。



## 第2章

# もしもの時は



### 病気の時は

記入日

年 月 日

●告知について ※チェック  を入れてください。

- 病名・余命を告知してほしい     病名のみ告知してほしい  
 家族等にまかせる     その他

●延命治療について ※チェック  を入れてください。

- 可能な限り延命治療を受けたい     回復の見込みがなければ  
延命治療を希望しない  
 苦痛を少なくすることを重視する     その他

●終末医療について ※チェック  を入れてください。

- 自宅で過ごしたい     病院で看護を受けたい  
 ホスピスで過ごしたい     その他

●臓器提供・献体について ※チェック  を入れてください。

- 臓器提供意思表示カードを  
持っている     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

●私が判断できない時は

私の治療方針については、

名前:

続柄:

連絡先:

の意見を尊重して決めてください。



## 介護が必要な時は

記入日

年 月 日

● 介護をお願いしたい人 ※チェック  を入れてください。

- 配偶者 名前:
- 子ども 名前:
- その他 名前:  関係:

● 介護してほしい場所 ※チェック  を入れてください。

- なるべく自宅を希望する
- 病院・施設 名称・場所等:
- お任せする

● 介護の費用 ※チェック  を入れてください。

- 私の預金や年金等でまかなってほしい
- 用意してある 保管場所等:
- その他

メモ

## 判断能力が低下した時は

記入日

年 月 日

認知症等で判断能力がないとみなされると、福祉サービスの利用や行政手続きの他、預貯金の引き出しや不動産の売却等の、資産管理や活用ができなくなってしまいます。家族も資産を動かすことができないので、「いざというときは家族に任せよう」と考えて何も対策をしないしていると、思わぬトラブルにつながる可能性があります。もしもの時に備えて資産の管理方法を決めておきましょう。

### ● 財産管理などをお願いしたい人 ※チェック を入れてください。

<input type="checkbox"/> 配偶者	名前:	
<input type="checkbox"/> 子ども	名前:	
<input type="checkbox"/> その他	名前:	関係:

### ● 財産管理をお願いする場合に利用したい制度 ※チェック を入れてください。

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 法定後見制度(※1) | <input type="checkbox"/> 任意後見制度(※1)     |
| <input type="checkbox"/> 財産管理委任契約   | <input type="checkbox"/> 日常生活自立支援事業(※2) |
| <input type="checkbox"/> 身元保証機関     | <input type="checkbox"/> 特にない           |

#### ※1 成年後見制度(法定後見制度・任意後見制度)について

判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。

\* 法定後見制度・・・本人の判断能力が不十分になった後に、家庭裁判所によって選任された成年後見人等が本人を法律的に支援する制度

\* 任意後見制度・・・本人が十分な判断能力を有する時に、あらかじめ、任意後見人となる方や将来その方に委任する事務(本人の生活、療養看護及び財産管理に関する事務)の内容を定めておき、本人の判断能力が不十分になった後に、任意後見人がこれらの事務を本人に代わって行う制度

法務省ホームページ「成年後見制度・成年後見登記制度」より抜粋

#### ※2 日常生活自立支援事業について

日常生活自立支援事業とは、認知症高齢者、知的障害者、精神障害者等のうち判断能力が不十分な方が地域において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助等を行うものです。

厚生労働省ホームページ「日常生活自立支援事業」より抜粋

# 第3章

# エンディング



## 葬儀について

記入日

年 月 日

●葬儀の場所・規模 ※チェック☑を入れてください。

- お任せする 名称・場所・規模(出席者)等:
- 希望がある 名称・場所・規模(出席者)等:
- その他

●喪主について

任せたい人

●葬儀の形式

宗教・宗派

●香典 ※チェック☑を入れてください。 ●供花 ※チェック☑を入れてください。

- いただく  辞退する
- いただく  辞退する

●遺影 ※チェック☑を入れてください。

- お任せする 保管場所:
- 用意してある 保管場所:

●葬儀の費用 ※チェック☑を入れてください。

- 私の預金や年金等でまかなってほしい(※)  
保管場所等:
- 用意してある 保管場所等:
- その他

※預金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。



## 供養について

記入日

年 月 日

● 供養の方法 ※チェック  を入れてください。

- 一般墓地     永代供養     納骨堂     樹木葬  
 希望なし     その他

名称・場所等：

● 供養にかかる費用 ※チェック  を入れてください。

- 私の預金や年金等でまかなってほしい(※)  
 用意してある    保管場所等：  
  
 その他

※預金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

## 遺言書について

記入日

年 月 日

● 遺言書の有無 ※チェック  を入れてください。

- 作成していない     作成している    保管場所：

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

※公正証書遺言以外の遺言書は、家庭裁判所で検認手続きをとってください。  
封がされている場合は家庭裁判所で開封してもらいましょう。  
ただし、遺言書保管法(令和2年7月10日～)により、法務局に保管してある自筆証書遺言は、検認手続きの必要はありません。

## もしもの時の連絡先リスト

記入日

年 月 日

フリガナ 名前	関係	住所・電話番号	備考
		〒 - ☎( ) -	
		〒 - ☎( ) -	
		〒 - ☎( ) -	
		〒 - ☎( ) -	

## 渡したいもの

記入日

年 月 日

\* 何を

\* 保管場所

\* 誰に

\* 連絡先

\* 何を

\* 保管場所

\* 誰に

\* 連絡先

# 第4章

# 大切な人たち



## 家族・親族

記入日

年 月 日

### わたしの家系図



### ペットのこと

※ペットの引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。飼育費用を信託する、ペットのための信託もあります。司法書士や弁護士など、専門家に相談してみると良いでしょう。

名前  ペットの種類 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等



## 家族・親族へのメッセージ

記入日

年 月 日

さんへ メッセージ (続柄/ )

---

さんへ メッセージ (続柄/ )

---

## 友人・お世話になった方へのメッセージ

記入日

年 月 日

さんへ メッセージ (関係/ )

---

さんへ メッセージ (関係/ )

---

# 第5章

# 財産について



## 資産と負債

記入日

年 月 日

■ 不動産	所在地	名義人	持ち分	備考
■ 預貯金	金融機関名	支店	金額	備考
■ その他の資産	名称	内容	保管場所等	備考

# 資産と負債

記入日

年 月 日

■ 借入金・ローン	借入先	金額	返済方法	備考
■ 生命保険・損害／傷害保険	保険会社	種類・内容	受取人	備考
■ 公的年金	基礎年金番号	種類	受給金額	備考
■ 個人年金・企業年金	名称	番号・記号等		備考

不動産担保型生活資金…低所得の高齢者世帯に対し、一定の居住用不動産を担保とした生活資金の給付。  
問い合わせ先:吹田市社会福祉協議会 TEL06-6339-1205



## 第6章

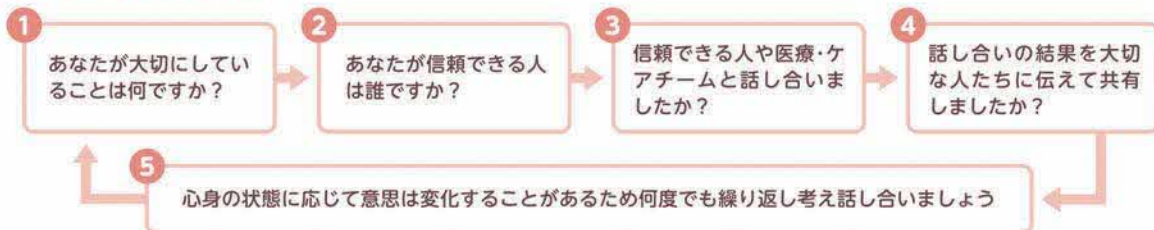
# 大切な人とあなたの「人生会議」

あなたにとって、大切なことはなんですか？

最期まであなたらしく豊かに生きるため、一緒に考えてみませんか。

あなたが今後どのような生活を送りたいのか、病気にかかったときやケガをしたとき、どのような医療やケアを望むのか……。もしものときに備え、あなたの希望や大切にしたいと思うことについて、周囲の信頼する人たちやかかりつけ医などと繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」といいます。

▶話し合いの進めかた(例)



「人生会議(ACP)普及・啓発リーフレット」(厚生労働省)(<https://www.mhlw.go.jp/content/10802000/000536088.pdf>)を加工して作成

人生会議は自分らしい人生を送るための重要な取り組みです。しかし、過去の調査では、自分が希望する医療やケアについて周りの人と詳しく話し合っている人は、ほとんどいませんでした。

### 「第8期吹田健やか年輪プラン(吹田市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画)」 高齢者等の生活と健康に関する調査より一部抜粋(R2.3)

○あなたは、人生の最終段階における医療・療養について、ご家族等や医療介護関係者とどれくらい話し合ったことがありますか。



元気なうちは、自分の思いや希望について周囲と話すきっかけがない、あるいは、そもそも話し合う必要性がない、などと感じるかもしれません。しかし、大きな病気やケガなどで命の危険が迫った状態になると、約7割の人は自分が受けたいと思う医療やケアを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるといわれています。そのような状況になってしまう前に、あなたの希望や大切にしたいことについて自分自身で考え、自分の思いを伝えておくことで、もしものときにあなたが希望する医療やケアを受けることができる可能性が高まります。周囲の人も、あなたの思いを事前に理解しておくことで、もしものときに安心して判断でき、心の負担が軽くなることもあります。

自分らしい人生を過ごすためにも、「人生会議」であなたの思いを伝えてみませんか。



1

## 人生会議することのメリットってなに？

人生会議って最近、ニュースでも耳にするけどどんなメリットがあるのかよく分からない・・・



- 将来の医療やケアに、あなたの希望が反映されやすくなります  
もしもの時、あなたの気持ちを代弁してくれる方にとっても重要な助けとなります

2

## 人生会議は、いつからはじめたらいいの？

わたしは元気だし、まだはじめる必要ってないよね  
若い人にも必要なのかな？



- 今からはじめましょう  
事故や病気で突然に、あるいは認知症でだんだんと、自分の気持ちを表しにくくなってしまふこともあります。その前にはじめましょう

3

## 人生会議は、誰と話し合うの？

誰と話し合ったらいいのかな？  
家族がいない人もいるよね？



- あなたの希望を理解し、尊重してくれる人と  
それが家族だけでなく、友人であっても構いません  
また、医療や介護を受けている人は、家族や医療・介護関係者と一緒に話し合しましょう

## 大事なポイント

- 心の中で思っているだけでは、希望は叶わないかもしれません。  
周囲に思いを伝えましょう。
- 簡単には決められない大切なことです。結論を出さなくてもいいので  
たくさんお話ししてみましょう。
- 気持ちや思いは、時間とともに変化したり、健康状態によっても変わる  
可能性があります。だから、何度も繰り返し考え、話し合しましょう。

「大切な人とあなたの人生会議」リーフレット(2020年12月吹田市健康医療部保健医療室作成)より抜粋

## 第7章

# 吹田市の取組

## ～医療と介護 重ねた年輪 支える吹田～

吹田市では、医療と介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、在宅医療と介護を一体的に受けることができる体制づくりを目指して、リーフレット等の作成等の在宅療養に関する啓発、医療・介護関係者等が情報共有を図るためのツールを作成・活用、医療や介護関係者、地域包括支援センター等の顔の見える関係づくり等、様々な取組を行っています。

### すいた年輪サポートナビ



吹田市では、市内にある医療機関・歯科診療所・薬局や、吹田市をサービス提供地域にしている介護サービス事業者、高齢者の生活サポート情報を検索することができるサイト「すいた年輪サポートナビ」を開設しています。

医療機関の情報や介護保険事業者等の基本情報や空き情報、生活サポート情報などを、誰でも検索できます。

自分の住む地域にある事業者や施設の空き情報などを調べてみてください。

#### ◆ウェブサイトを開く方法

吹田市ホームページのトップページにあるこのイラストをクリック!

検索サイトでの検索も可能です!

すいた年輪サポートナビ



携帯・スマートフォンからはこちら  
<https://carepro-navi.jp/suita>





# 吹田市地域包括支援センター

「地域包括支援センター」は、介護や高齢者福祉の総合相談窓口です。  
在宅療養に関する相談対応もしています。

	地域包括支援センター名称	連絡先	担当地域
JR 以南	吹一・吹六	内本町2-2-12 内本町コミュニティセンター内 TEL 06-6317-5461 FAX 06-6317-5469	寿町・中の島町・西御旅町・東御旅町 内本町・元町・朝日町・川岸町 清和園町・南清和園町
	吹三・東	幸町22-5 特別養護老人ホームハピネスさんあい内 TEL 06-4860-8338 FAX 06-4860-8233	高浜町・南高浜町・昭和町・高城町 末広町・日の出町・川園町・吹東町 幸町・南正雀・平松町・目俵町
片山 岸部	片山	山手町1-1-1 吹田特別養護老人ホーム高寿園内 TEL 06-6310-7112 FAX 06-6310-7115	片山町・原町2・出口町・藤が丘町 朝日が丘町・山手町・上山手町 天道町
	岸部	岸部北1-24-2 介護老人保健施設ウエルハウス協和内 TEL 06-6310-8626 FAX 06-6310-8627	岸部北・岸部南・岸部中・岸部新町 原町1、3、4・芝田町
豊津 江坂 南吹田	南吹田	穂波町21-23-103 TEL 06-6155-5114 FAX 06-6155-5663	泉町・西の庄町・金田町・南金田 南吹田・穂波町
	豊津・江坂	江坂町4-20-1 特別養護老人ホームエバークリーン内 TEL 06-6310-9705 FAX 06-6368-6005	垂水町・江坂町1～4・豊津町 江の木町・芳野町・広芝町
千里山 佐井寺	千里山東・佐井寺	千里山高塚2-11 TEL 06-6386-5455 FAX 06-6386-5477	千里山霧が丘・千里山星が丘 千里山虹が丘・千里山月が丘 千里山松が丘・千里山高塚・千里山東 竹谷町・佐井寺・佐井寺南が丘
	千里山西	千里山西1-41-15 コート千里山Ⅲ TEL 06-6310-8060 FAX 06-6310-8561	千里山西・千里山竹園・春日・円山町 江坂町5
山田 千里丘	亥の子谷	山田西1-26-20 亥の子谷コミュニティセンター内 TEL 06-4864-8551 FAX 06-6170-3939	山田東1・山田西1・山田南 五月が丘東・五月が丘西 五月が丘南・五月が丘北
	山田	山田東2-31-5 グループホームたんぼぼ内 TEL 06-6155-5089 FAX 06-6155-5527	山田東2～4・山田西2～4・山田北
	千里丘	長野東12-32 ケア21千里丘内 TEL 06-6876-5021 FAX 06-6876-6121	櫻切山・山田市場・尺谷・長野東 長野西・千里丘上・千里丘中・千里丘下 千里丘西・千里丘北・新芦屋上 新芦屋下・清水・青葉丘南・青葉丘北
千里 ニュー タウン 万博 阪大	桃山台・竹見台	津雲台1-2-1 千里ニュータウンプラザ 5階 TEL 06-6873-8870 FAX 06-6873-8871	津雲台1・桃山台・竹見台
	佐竹台・高野台	佐竹台2-3-1 特別養護老人ホーム青藍荘内 TEL 06-6871-2203 FAX 06-6871-2380	佐竹台・高野台
	古江台・青山台	古江台3-9-3 ケアハウスシャロン千里内 TEL 06-6872-0507 FAX 06-6872-0503	古江台・青山台
	津雲台・藤白台	津雲台4-7-2 介護老人保健施設つくも内 TEL 06-7654-5350 FAX 06-7654-5267	津雲台2～7・藤白台・上山田 千里万博公園・山田丘

基幹型地域包括支援センター  
市役所内にあり、上記15か所の  
センターの総合調整、後方支援を行います。

泉町1-3-40 吹田市役所内 低層棟1階 高齢福祉室内  
TEL 06-6384-1360 FAX 06-6368-7348  
06-6384-1375