

第1章

「わたしの知っちゃいてもらいたいこと」

◆ほんなら、まずは、あなた自身のことを知っちゃいてもらうために基本的なことから書いてみてや。

◆好きな食べものや、日課や趣味はなんぞねえ？
やりたいことや、やっておきたいこともあったら書きちよいてよ。

◆家族や親戚、友人、大切な人のこととか・・・
ひょっとなにかあったときの連絡先もこの機会に考えてみようや。
ここに書きちよくことで、なんかあったときに家族や大切な人らあが
あわてんとすぐ連絡や対応ができるきね。

◆ペットも大事な家族やきね！飼いうう人は書きちよってよ。

*わたしのこと



ふりがな 名 前	() 旧姓()		
生年月日	T・S・H 年 月 日		
血液型	RH(+ 型 -)	年 齢	歳
身長	cm (令和 年 月 日時点)	体 重	kg (令和 年 月 日時点)
住 所	〒		
本籍地			
電話番号	☎		
携帯番号	☎		
マイナンバー	※別冊「もっと知っちゃいてノート～個人情報・資産編～」に記入してください		
学 歴 (小・中・高・大)			
職 歴 (過去の勤務先)			
介護度	☐ 自立 ☐ 要支援1 ☐ 要支援2 ☐ 要介護1 ☐ 要介護2 ☐ 要介護3 ☐ 要介護4 ☐ 要介護5		
認定期間	年 月 日 ～ 年 月 日		
医療情報 【緊急時に医師や 救急隊員に 知らせたいこと】	(例: 身体の不自由な部分、ペースメーカーを入れている、エピペンあり など)		

*保険証情報



◆健康保険証(保管場所:)			
保険種類	☐ 社保 (☐ 協会健保 ☐ 組合健保 ☐ 共済健保)		
	☐ 国保 (☐ 市町村 ☐ 国保組合)		
	☐ 後期高齢者医療		
記号番号			
◆介護保険証(保管場所:)			
☐ 有 ☐ 無		記号番号	
◆障害者手帳(保管場所:)			
☐ 有 ☐ 無		記号番号	
種 類	☐ 身体障害 ☐ 療育 ☐ 精神		
◆公費負担医療受給者証(保管場所:)			
☐ 有 ☐ 無		記号番号	
種 類	☐ 生保 ☐ 難病 ☐ 自立支援 ☐ 療養介護 ☐ その他()		

※ 保険証とかはなるだけ、まとめて保管しちよいてよ

*アレルギー情報



食品によるアレルギー	☐ 卵 ☐ 牛乳 ☐ 小麦 ☐ そば ☐ ナッツ ☐ 青魚 ☐ えび ☐ かに ☐ その他()			
金属によるアレルギー	☐ 歯科金属 ☐ ピアス ☐ チェーン ☐ その他()			
植物によるアレルギー (花粉症など)	☐ スギ ☐ ひのき ☐ よもぎ ☐ ぶたくさ ☐ その他()			
動物によるアレルギー	☐ 犬 ☐ 猫 ☐ 鳥 ☐ ハムスター ☐ その他()			
その他のアレルギー	☐ うるし ☐ 日光 ☐ 薬品 ☐ ハウスダスト ☐ ダニ ☐ ゴキブリ ☐ その他()			
その他の特記事項 (薬など)				

*わたしの好みや趣味のこと



好きな食べ物		
苦手な食べ物		
好きなもの・嗜好品 (音楽、歌手、花、本 テレビ番組、映画 コーヒー、お酒など)		
好きな場所 行きたい場所		
趣味・特技		
日 課 (散歩や体操、晩酌など)	朝	
	昼	
	晩	
大切にしている ことや大切な物 コレクションなど		

*やりたいこと やっておきたいこと...

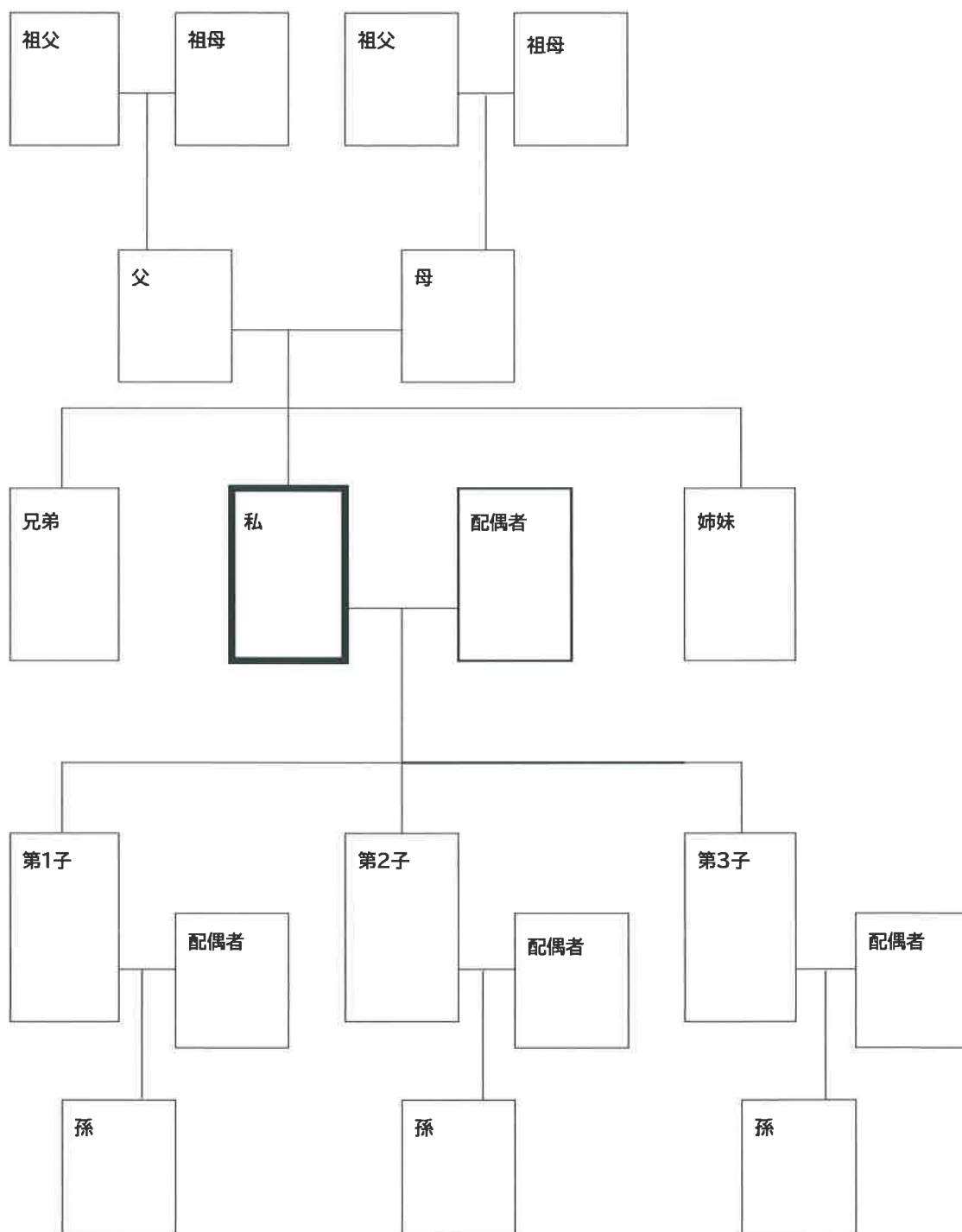


例: △△さんと〇〇へ旅行に行きたい、家の片づけをしたい など

*わたしの家系図



◆わかつちゅう範囲で名前を書いちょいてね。亡くなつちゅう人の枠には、バツ印を書いてその原因の病名とか既往歴とかも書いちょってよ。身内の遺伝性の疾患情報とか大事やき。離別しちゅう場合は枠の間に斜線を入れちょいたらえいきね。



※枠が足らんかったら、手書きで足してね
戸籍を異動したことある人は必要になるき準備しちよったらえいで！

*家族・友人、大切な人の連絡先①



緊急時連絡先①	ふりがな 名 前	()	間柄
	電 話	☎	
	住 所	〒	
	備 考	(メッセージや関係性など)	

緊急時連絡先②	ふりがな 名 前	()	間柄
	電 話	☎	
	住 所	〒	
	備 考	(メッセージや関係性など)	

名 前		間柄	入院の連絡 ☐ する ☐ しない 危篤の連絡 ☐ する ☐ しない 葬儀の連絡 ☐ する ☐ しない
電 話	☎		
住 所	〒		
備 考	(メッセージや関係性など)		

名 前		間柄	入院の連絡 ☐ する ☐ しない 危篤の連絡 ☐ する ☐ しない 葬儀の連絡 ☐ する ☐ しない
電 話	☎		
住 所	〒		
備 考	(メッセージや関係性など)		

*家族・友人、大切な人の連絡先②



名 前		間柄	入院の連絡 ☐ する ☐ しない
電 話	☎		危篤の連絡 ☐ する ☐ しない
住 所	〒		葬儀の連絡 ☐ する ☐ しない
備 考	(メッセージや関係性など)		

名 前		間柄	入院の連絡 ☐ する ☐ しない
電 話	☎		危篤の連絡 ☐ する ☐ しない
住 所	〒		葬儀の連絡 ☐ する ☐ しない
備 考	(メッセージや関係性など)		

名 前		間柄	入院の連絡 ☐ する ☐ しない
電 話	☎		危篤の連絡 ☐ する ☐ しない
住 所	〒		葬儀の連絡 ☐ する ☐ しない
備 考	(メッセージや関係性など)		

名 前		間柄	入院の連絡 ☐ する ☐ しない
電 話	☎		危篤の連絡 ☐ する ☐ しない
住 所	〒		葬儀の連絡 ☐ する ☐ しない
備 考	(メッセージや関係性など)		

***わたしが大切に思っていること、
これからの人生で大切にしていきたいこと**

(□に✓を入れてね。いくつ選んでもかまんきね)



- ①□ 散髪や化粧をして、いつも身だしなみをちゃんとしちよくこと
- ②□ 笑顔を絶やさずユーモアをもって明るくおること
- ③□ 周りの人に「ありがとう！」と感謝の気持ちを伝えること
- ④□ 家事や仕事、地域活動とか、役割を持ち続けること
- ⑤□ 趣味や、やりたいことをやって、たのしゅう過ごすこと
- ⑥□ いろんなどこに旅行して、美味しいもんを食べること
- ⑦□ ペットと一緒にいること
- ⑧□ 家をなるべくきれいにしちよくこと
- ⑨□ いつも自然や季節を感じておること
- ⑩□ 好きなもんを食べて、好きなもんを飲んでおること
- ⑪□ お散歩したり、気ままにのんびり過ごすこと
- ⑫□ できるだけ家族や大切な人に心配や迷惑をかけんこと
- ⑬□ 家族などに財産を残しちよくこと
- ⑭□ どんな時も前向きにチャレンジしていくこと
- ⑮□ 子どもや孫が元気でおってくれて、これからの成長を見守ること
- ⑯□ 宗教、信仰に支えられちゅうこと
- ⑰□ 生きちゅうことが何より大切やと思えること
- ⑱□ 家族や大切な人との時間を大事にすること
- ⑲□ 「えい人生やったねえ」と心から思えること
- ⑳□ トイレや身の回りのことはできるだけ自分でやれること
- ㉑□ 自分が望む場所でおること
- ㉒□ しんどいところをあんまり人に見せんこと
- ㉓□ 病気や身体のかことは信頼しちゅう医療や介護の専門職にまかせられること
- ㉔□ 痛みや苦しさはできるだけない方がえい
- ㉕□ 無理せんと自分らしく普段通り自然体でおること

いくつも選んだ人は、その中でも大切にしている3～5つを選んで数字を書いてみてや

【 】 【 】 【 】 【 】 【 】

【理由、その他:考えや思いなど】

名 前		年 齢	歳
性 別	☐ オス ☐ メス	生年月日	年 月 日
種 類		避妊・ 去勢手術	☐ 有 ☐ 無
予 防 接 種 ワ ク チ ン	☐ 済 ☐ 未接種 ()	血統書	☐ 有 ☐ 無 保管場所 ()
好きな フード おやつ			
かかりつけ 動物病院	(☎)		
過去や現在 病気			
その他 【気をつけること】			

お名前 病院名		電話番号	☎
その他			

お名前 もしくは団体		電話 番号	
---------------	--	----------	---

※ペットをよおけ飼いうう人はコピーして書いちょいてね

◇ メモ



【書ききれなかった自分のことや連絡先とかがあったら書いてね】



◇ 家族や友人、大切な人からあなたへのメッセージ



Blank space for writing a message.

より

Blank space for writing a message.

より

Blank space for writing a message.

より

Blank space for writing a message.

より

