

とわだ

エンディングノート

わたしの参考書



もくじ



はじめに・エンディングノートの使い方	3	ページ
 わたし・家族・友人	4	ページ
 わたしの緊急連絡先	5	ページ
 ほけん情報	6	ページ
 医療	7	ページ
 延命治療が必要になったら	8	ページ
 介護が必要になったら	9	ページ
 財産管理について	12	ページ
 管理ができなくなったら	13	ページ
在宅療養を支えるネットワーク	14	ページ
高齢者の相談窓口	15	ページ

記入日 年 月 日

はじめに

もしも、あなたが事故や病気で意識をなくしたり、自分の思いを伝えられなくなった時…「どのような医療を受けるか」「どのように最期を迎えるか」をご家族が判断に困った時…

判断するための参考資料として、元気なうちにご家族などへ、あなたの希望を伝えることができます

エンディングノート の 使い方

記入欄について…

- 1、書きやすいところから書きましょう
全て埋める必要はありません
- 2、何度書き直しても大丈夫
書き直したら、記入日（2ページ）を変更しましょう
- 3、保管場所を決めましょう
家族や大切な人へ保管場所を伝えておきましょう

記入にあたっての注意点

- 法的効力はありません
- 法的効力を求めるときは、正式な遺言書を作成しましょう
- 通帳番号やキャッシュカード、クレジットカードの番号は記載しないで下さい

わたし



ふりがな
名前

(旧姓)

生年月日 明・大・昭・平・令 年 月 日

住所

電話番号

自宅

携帯

血液型 A・B・O・AB (RH + -)

好きな食べ物

嫌いな食べ物

趣味

家族・友人

氏名：

続柄：

住所：

電話番号：

備考：

氏名：

続柄：

住所：

電話番号：

備考：

氏名：

続柄：

住所：

電話番号：

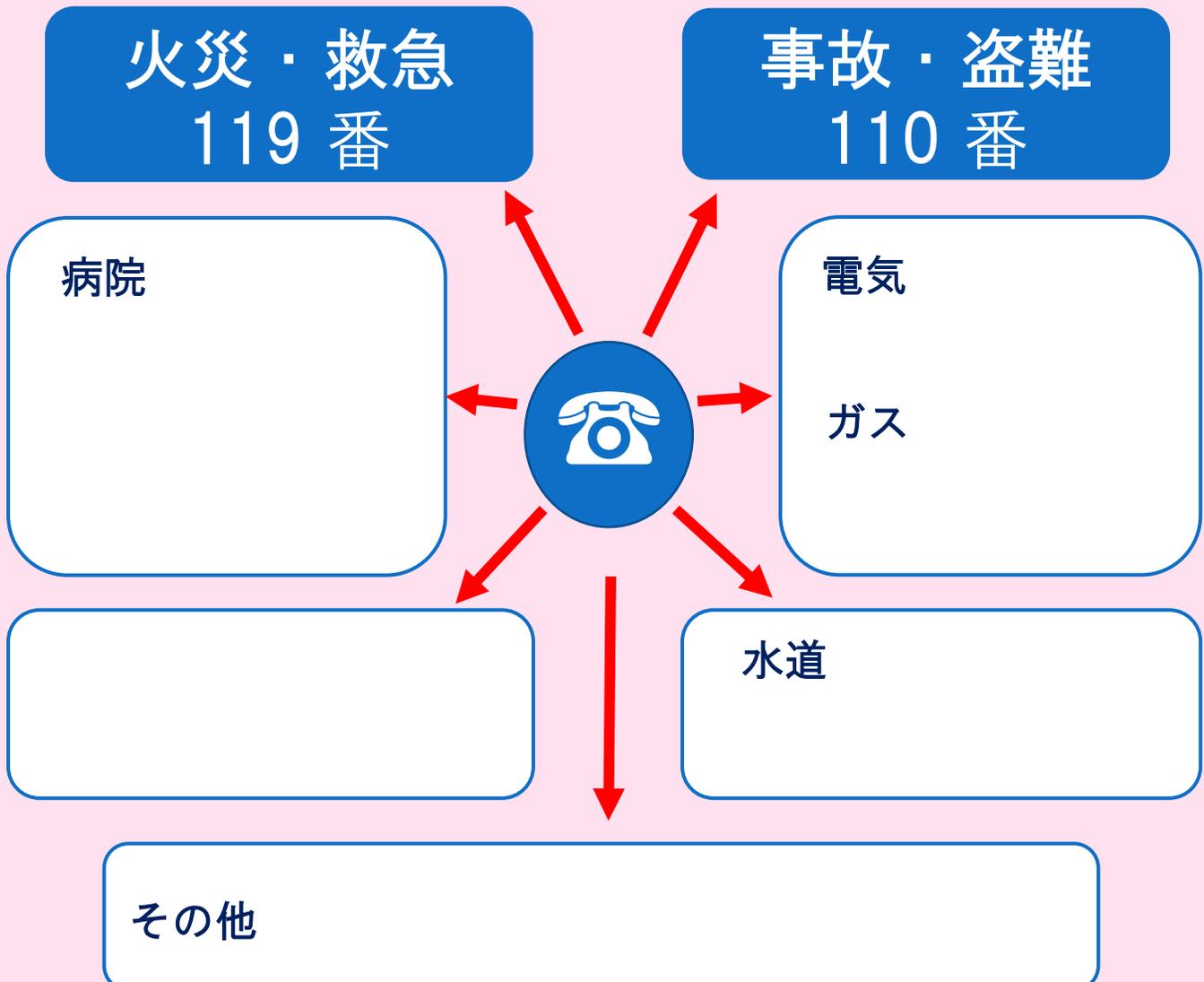
備考：

わたしの緊急連絡先



	氏名	電話番号	あなたとの関係
①			
②			
③			
職場			(部署・課)

緊急連絡先一覧



医療



病気・けが・入院・手術など

年齢	病名	医療機関名	お薬
歳ころ			

アレルギーの有無（たべもの・くすり・その他）

あり（ ） ・ なし



メモ 相談できる「かかりつけ医」をもちましょう

かかりつけ医とは…

日頃から受診していて、なんでも相談できる診療所（クリニック）の医師のことをいいます。

在宅療養が必要になった時、これからのことを一緒に考えてもらえます。大きな病院に通院している方も、お住いの近くに「かかりつけ医」を持ちましょう。

入院や精密検査が必要な場合は、適切な病院を紹介してもらえます。



メモ

介護が必要になったら

介護保険の要介護認定・要支援認定を受けて介護サービスを利用することができます。

【対象】

- ・ 65歳以上
- ・ 40歳～64歳（医療保険に加入し、脳血管疾患などの特定疾病により介護が必要な方）

◎介護保険要介護・要支援認定の申請⇒本人または家族などのほか、地域包括支援センターや居宅介護支援事業者、介護保険施設などに代行してもらうことができます。



メモ

成年後見制度とは

認知症などの理由で、判断能力が不十分な方を支援する制度。家庭裁判所によって選ばれた成年後見人が、本人の利益を考えながら、本人を代理して財産管理や日常生活での契約などを行い、支援します。

◎法定後見制度…判断能力が不十分な方の支援をおこなうもの。本人の判断できる状態に応じ、家庭裁判所が後見人・保佐人・補助人を選任する。

◎任意後見制度…判断能力が低下した時に備えて、判断能力があるうちに後見人や頼む内容を決め公正証書により契約しておくもの。



◎まずは、ご相談を◎

財産管理について



加入保険リスト

名義： 保険会社：
種類： 備考：

名義： 保険会社：
種類： 備考：

預金リスト

名義： 金融機関：
支店： 備考：

名義： 金融機関：
支店： 備考：

不動産 あり なし

種類： 名義人：
所在地： 備考：

種類： 名義人：
所在地： 備考：

資産・その他 あり なし

種類： 内容：
備考：

種類： 内容：
備考：

管理ができなくなったら ● ● ● ● ●

財産の管理をお願いしている人はいますか？

- いる { 配偶者 子 兄弟・姉妹
親族： 後見人
その他 ()
いない



今後、自分で管理ができなくなったら、誰にお願いしたいですか？

- 配偶者 子 兄弟・姉妹
親族 () 後見人
まだ、考えていない その他 ()



遺言の種類

法律で定められた「遺言事項」の記載がなければ効力はありません

財産をどのような形で誰に受け継ぐかを伝えるための遺言書は、法律に従った方式で残す必要があります。遺言者が、その全文と日付、名前を自書し、押印して作成する「自筆証書遺言」と、全国にある公証役場で作成・保管する「公正証書遺言」の2種類が一般的な遺言とされています。残された家族がトラブルに巻き込まれないように残すこともひとつです。

遺言のこと

遺言書は作成していますか？

- している (保管場所：)
していない

在宅療養を支えるネットワーク

病気、けが、加齢等で医療や介護が必要になっても在宅で住み続けたいという本人や家族の意向に少しでも応えられるよう、医療・看護・介護など専門職が連携します。

在宅医療

自宅などの生活の場に、医師や看護師が訪問して、診療を行ったり、専門職による歯科診療、訪問服薬指導、リハビリ指導などを受けることをいいます。

自宅で暮らし
つづけたい

自宅

- ・病院に通うことが難しくなった
- ・老夫婦で介護する人がいなくて困っている
- ・ひとり暮らしで世話をしてくれる人がいない

自宅に
戻りたい

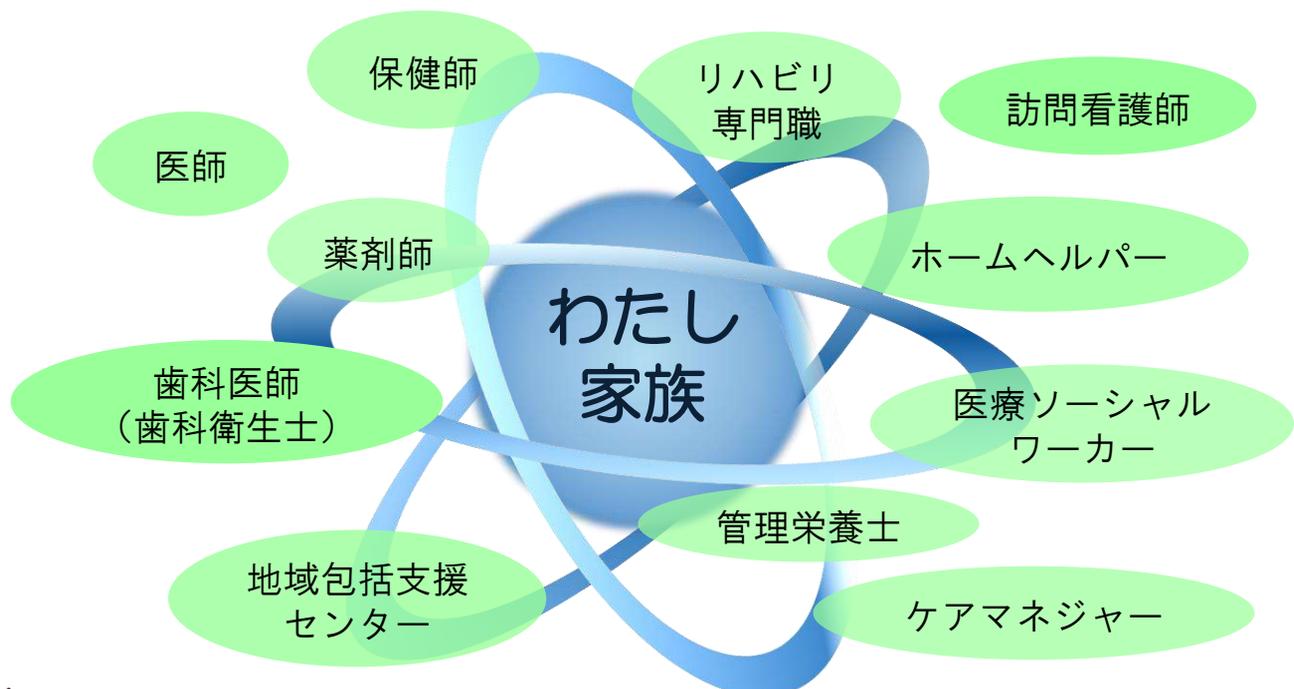
病院や施設

- ・病状が安定しているので自宅に戻りたい
- ・長期の療養になるため家で過ごしたい



安心して在宅療養
ができるように

かかりつけ医をはじめ、様々専門職が連携し療養生活をささえます





高齢者の相談窓口

	名 称 (担当小学校区：)	住 所	電 話
地域包括支援センター	東地域包括支援センター (三小、東小、藤坂小、高清水小)	東十三番町 18-1	27-1513
	北地域包括支援センター (北園小、洞内小、深持小、松陽小、ちとせ小)	西二番町4-3	51-6056
	西南地域包括支援センター (南小、西小、下切田小、四和小)	穂並町6-27	51-4250
	西南サブセンター (沢田小、法奥小、十和田湖小)	奥瀬字中平 156	72-3400

	名 称 (担当小学校区：)	住 所	電 話
在宅介護支援センター	在宅介護支援センターきゃんぱす (東小、藤坂小、高清水小)	相坂字小林 78-7	58-6606
	在宅介護支援センターみちのく苑 (三本木小)	三本木字 里ノ沢1-62	25-7700
	在宅介護支援センター八甲荘 (北園小、深持小)	西二番町4-3	58-5535
	在宅介護支援センター老健とわだ (ちとせ小、洞内小、松陽小)	洞内字長田 60-6	27-3130
	十和田在宅介護支援センター (南小)	西二十三番町 30-36	22-6666
	在宅介護支援センターハートランド (西小、下切田小、四和小)	相坂字高清水 78-450	25-2221
	在宅介護支援センターおいらせ (沢田小、法奥小、十和田湖小)	奥瀬字中平 156	72-2052

市役所高齢介護課	西十二番町 6-1	51-6720 51-6722
十和田市社会福祉協議会	稲生町 18-33	23-2992



発行・編集／ 十和田市医療介護連携相談支援センター
協力機関／ 浅原歯科医院・いずみ法律事務所・十和田外科
内科・藤原内科・みどりの風訪問看護ステーション（十和田エ
ンド・オブ・ライフケア研究会）・居宅介護支援事業所きゃん
ぱす・くらしの居宅介護支援事業所・訪問看護ステーションど
んぐり村・JA十和田おいらせ居宅介護支援事業所「きずな」・
十和田市社会福祉協議会・十和田市町内会連合会・薬剤師会・
青森県社会福祉士会上十三支部・十和田市居宅介護支援事業所
連絡協議会・十和田市東地域包括支援センター・十和田市北地
域包括支援センター・十和田市西南地域包括支援センター・十
和田市高齢介護課・十和田市立中央病院

令和3年3月発行

十和田市在宅医療介護連携推進事業