伊達市

安心ノート

～もしものときに備えて～

名　　前

記入年月日　　年　　月　　日

年　　月　　日

編集した日　　年　　月　　日

年　　月　　日

● 伊達市 安心ノートとは ●

これまでの人生を振り返ることで情報や気持ちの整理を行い、自分自身を見つめなおすためのノートです。大切にしたいことや周囲に伝えたいことをまとめ、これからの人生の指針を明確にします。

事故や災害など、「もしものとき」はいつ起きるかわかりません。ノートに残しておくことで、あなたの大切な人たちが様々な判断や手続きを行うときの助けにもなります。本書が、あなたのこれからの人生をより実りあるものにする一助となれば幸いです。

● 安心ノートの使い方 ●

〇全て埋める必要はありません。書きやすい部分から始めましょう。
〇考えが変わったら何度でも書き直して大丈夫です。
〇ノートには個人情報が含まれるため、取り扱いに注意しましょう。
保管場所は、信頼できる大切な人にだけ伝えてください。
〇このノートを書きながら、もしくは書いたあとに、大切な人と話し合う「人生会議」を行ってみましょう。

● 注 意 ●

このノートには、遺言書のような法的拘束力はありません。
また、医療や介護の方針を決定するものでもありません。

【人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）】

あなたがこれからの人生で大切にしたいものや生き方、どこでどのような医療・介護を受けたいかを自分自身で考え、周囲の信頼する人たちと共有しておくことです。

命の危険が迫ったとき、ほとんどの方が自分の意見を伝えられない状態にあると言われています。あなたの希望を叶えるため、そして大切な人たちが判断に困らないためにも、元気なうちに話し合ってみてはいかがでしょうか。

【遺言書】

法律で決められた方式で作成されなければ、法的効力をもちません。

残された家族がトラブルに巻き込まれないためにも、遺言書の有無や保管場所について、しっかりエンディングノートに書き留めておきましょう。 ☞詳しくは P16

目　次

1．基本情報 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1

・氏名、住所などの基本情報
・自分のこれまでの振り返り
・家族関係図

2．医療機関・介護サービス ・・・・・・・・・・・・・・7

・現在かかっている病気、過去にかかったことのある病気
・利用中の介護サービス

3．公的情報・公共料金等 ・・・・・・・・・・・・・・・8

・保険証や免許証などの公的情報、公共料金等の情報

4．終末医療・介護について ・・・・・・・・・・・・・・9

・終末医療や介護についての希望
・自分で医療や介護について判断できなくなったときのこと

5．財産等について ・・・・・・・・・・・・・・・・・・10

・不動産、預貯金、年金等、有価証券、保険、ローン、
　その他の財産について
・自分で財産の管理ができなくなったとき

6．葬儀等について ・・・・・・・・・・・・・・・・・・12

・葬儀、埋葬の希望について

7．家族・親族・友人・ペットについて ・・・・・・・・13

・連絡先、いざというときに連絡を取りたい人のこと
・ペットの情報について

8．大切な人たちへのメッセージ ・・・・・・・・・・・14

9．地域の相談機関など（参考資料） ・・・・・・・・・15

Ⅰ. 基本情報

名　　前（ふりがな）	生年月日
（ふりがな）	年　　月　　日

住　　所
〒　　－

本　　籍

電話番号	パスワード
【自宅】	【携帯】
【携帯】	
メールアドレス	【パソコン】
【パソコン】	
【タブレット】	【タブレット】
【携　　帯】	

遺言書
□作成していない
□作成している（保管場所：　　）
作成年月日：　　年　　月　　日

緊急連絡先	
1）氏名：	（あなたとの関係性：　　）
住所：	連絡先：
2）氏名：	（あなたとの関係性：　　）
住所：	連絡先：

備　　考（その他　登録している会員情報・パスワードなど）

【パスワードを記載することに抵抗がある場合、次のような方法もあります】

・パスワードを書いた紙を封筒に入れ、開封されたらわかるように封をする

・携帯のメモ機能にパスワードを残しておく

※いずれの場合も、周囲の人に保管場所や管理方法を伝えておくことが重要です。

～自分のことを振り返ってみましょう～

趣味

好きな食べ物	好きな音楽・歌手	好きな作品（本・映画など）

思い出の場所

これまで大切にしてきたこと・もの

これから大切にしていきたいこと・もの・やってみたいこと

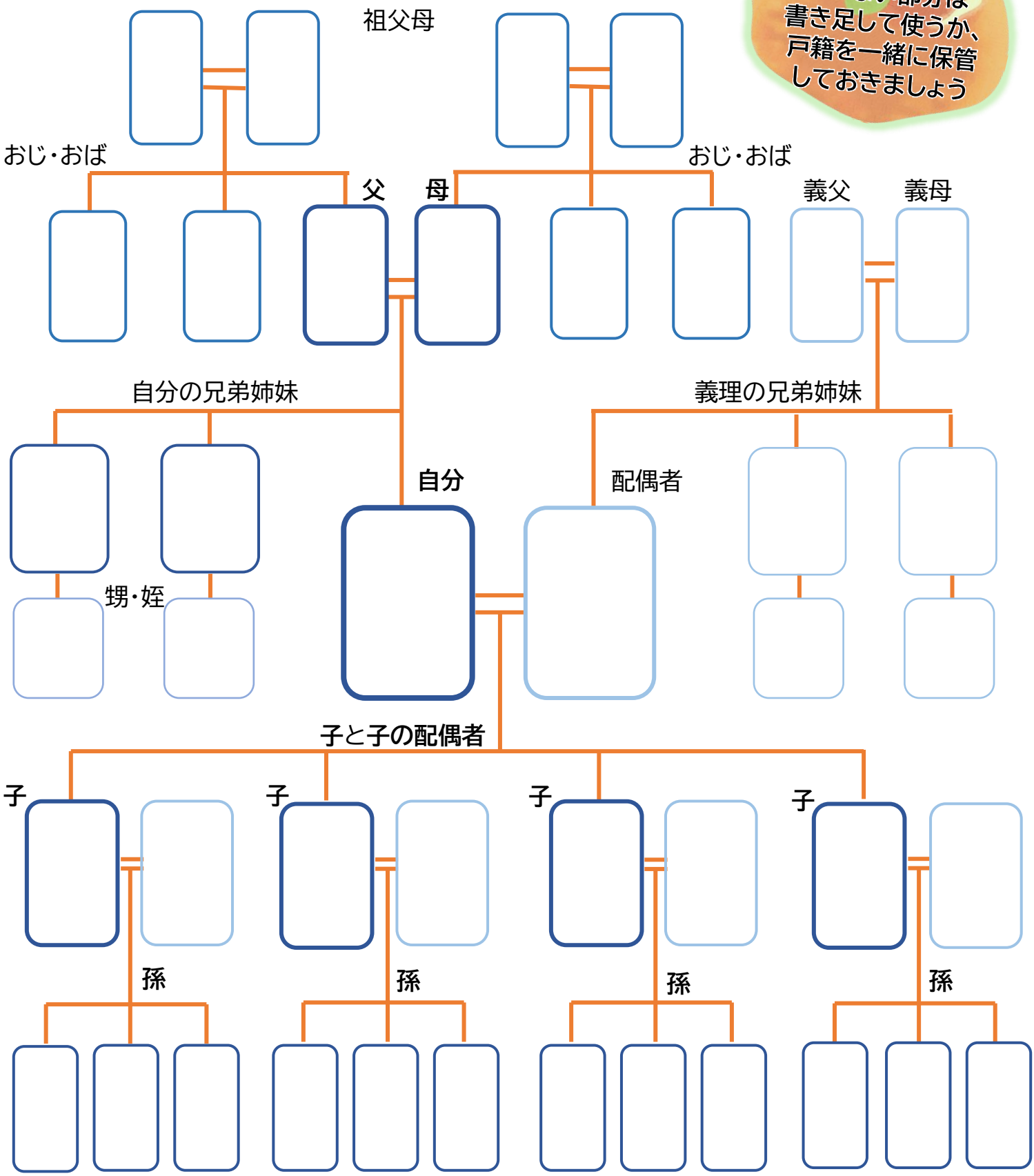
【子ども時代】0歳～中学生　家族から聞いた話、学校行事、友人との思い出など	
思い出深いエピソード	キーワード

【青年期】中学校卒業～成人 進学・学生時代の思い出、就職、頑張ったことなど	
思い出深いエピソード	キーワード

【成人】成人してから今まで　就職、結婚・子育て、どこで暮らしてきたかなど	
思い出深いエピソード	キーワード

【家族関係図】

足りない部分は
書き足して使うか、
戸籍を一緒に保管
しておきましょう



【戸籍は元気なうちに取得しておくことがオススメです！】

残された家族が直系（祖父母・父母・子・孫）以外の親族を確認する場合、戸籍請求には複雑な手続きが必要です。親族が確認できないと、相続の協議やあなたの銀行口座の整理がスムーズに進まないことがあります。本籍を何度か移している、離婚歴があり前の配偶者との間に子がいるなどの場合には、ご自身で戸籍を取得しておくことで、家族の負担を軽減することができます。

2. 医療機関・介護サービス

【現在かかっている病気】

医療機関名・診療科	病名・症状	医師名

【アレルギー】

□有（種類：　　）　　□無

【お薬手帳】

□有（保管場所：　　）　　□無

【過去にかかったことのある主な病気】

1）	2）
3）	4）

【介護サービス】

ケアマネジャー氏名	事業所名

【ケアマネジャーの連絡先】

介護サービス事業所名	サービスの種類	利用する頻度	連絡先

3. 公的情報・公共料金等

【公的情報】

項　目	有　無	保管場所
健康保険証 （健康保険被保険者証）	種類（例：国民健康保険）	
年金手帳・基礎年金番号通知書	□有　　□無	
介護保険被保険者証	□有　　□無	
障害者手帳	□有　　□無	
マイナンバーカード	□有　　□無	
運転免許証	□有　　□無	
パスポート	□有　　□無	
印鑑登録証	□有　　□無	

【公共料金等】

項　目	取引先	引落口座金融機関
電気料金		
ガス料金		
水道料金		
固定電話料金		
携帯電話料金		
ＮＨＫ受信料		
クレジットカード （年会費がかかるもの）		
新聞		
灯油		
サブスク（定額利用サービス） ※音楽・映像・商品受取など		
その他		

4. 終末医療・介護について

【終末医療について】

告知について		
病名：　□希望する	□希望しない	□どちらとも言えない
余命：　□希望する	□希望しない	□どちらとも言えない

延命治療について		
□希望する	□希望しない	□どちらとも言えない
（希望する治療：　　）		

終末期を過ごす場所について	
□自宅で過ごしたい	□病院で過ごしたい
□ホスピスで過ごしたい	□その他（　　）

臓器提供について	
□希望する（提供を希望する臓器：　　）	□希望しない

【介護について】

介護が必要となった時に過ごす場所について	
□自宅で過ごしたい	□施設で過ごしたい
□病院で過ごしたい	□その他（　　）

介護をお願いしたい人	
□家族・親族	□介護専門職（ヘルパー等）
□その他（　　）	□いない
お願いしたい人がいる場合は記入しておきましょう	
名前：　　（あなたとの関係：　　）	
住所：	
連絡先：	

【自分で医療や介護について判断できなくなった時】

自分の代わりに判断をお願いしたい人（※基本的には家族・親族・後見人）	
□いる	□いない
お願いしたい人がいる場合は記入しておきましょう	
名前：　　（あなたとの関係：　　）	
住所：	
連絡先：	

5. 財産等について

【不動産】

種　類	所在地	名義人	持ち分	どう処理したいか

【令和6年4月～相続登記が義務化されました】
　相続により不動産を取得した場合、取得を知った日から3年以内に相続登記を行わなければ、10万円以下の過料の対象となります。家族のため所有する不動産情報を整理しておきましょう。

【預貯金】

金融機関名	支店名	保管場所	カード
		通帳： 銀行印：	□有　□無 (暗証番号：　)
		通帳： 銀行印：	□有　□無 (暗証番号：　)
		通帳： 銀行印：	□有　□無 (暗証番号：　)

【年金等】

種類名称	備　考（保管場所等）

【有価証券】

名称・銘柄	保管場所

【保険（生命・火災・自動車）】

保険会社	種類・内容	受取人

【借入金・ローン】

借入先	借入額	返済方法	備　考

【その他の財産・貴重品】

名称	保管場所	処分方法	備　考

備　　考
上記の他にあれば記入しましょう 例：貸金庫（銀行名：〇〇銀行）、レンタルガレージ（住所：〇〇市▲番地）　など

【自分で財産の管理ができなくなった時】

管理をお願いしたい人	
□いる	□いない
お願いしたい人がいる場合は記入しておきましょう 名前：　（あなたとの関係：　）	
住所：	
連絡先：	

【家族カードについて】

家族が口座からお金を引き出すことのできる「家族カード（代理人カード）」を作成しておくと、自分の足で金融機関に行くことが難しくなったときに役立ちます。金融機関によっては、家族カードの取り扱いがない場合もあるため、詳細はご利用の金融機関にご確認ください。

6. 葬儀等について

葬儀の会場		
□希望あり　□希望なし	希望する宗旨：□あり（　　）□なし	
希望する会場： 生前予約：□あり　□なし		

葬儀の規模		
□一般的	□近親者のみ（家族葬）	□希望なし
□その他（　　）		

喪主を任せたい人	
□いる	□いない
任せたい人がいる場合は記入しておきましょう 名　前：　（あなたとの関係：　　） 住　所： 連絡先：	

香　典	
□お任せする	□辞退する

遺　影	
□用意してある	□お任せする
用意してある場合は保管場所を記入しておきましょう 保管場所：	

葬儀の費用	
□用意していない	□用意してある
用意してある場合は保管場所を記入しておきましょう 保管場所： 互助会等に加入している場合は加入先を記入しておきましょう 加入先：	

埋葬等の方法	
□希望あり	□希望なし
希望がある場合は場所や方法等を記入しておきましょう（先祖代々の墓、自分で購入等） 場所・方法等： 契約有無：　□契約済　□未契約	

7. 家族・親族・友人・ペットについて

【家族・親族・友人】　※何かあった時に連絡を取りたい人に☑しておきましょう

あなたとの関係（子・自治会長・サークル仲間など）	名　前	連絡先	連絡のタイミング（入院時・葬儀など）
		□	例：
		□	
		□	
		□	
		□	
		□	
		□	
		□	
		□	
		□	

【ペット】　※予防接種・手術歴、ごはんの好みなどあれば備考欄に記入しましょう

名前・種類	年齢・性別	かかりつけ医	薬の種類	備　考
名前： 種類：	年齢： 性別：			
名前： 種類：	年齢： 性別：			
名前： 種類：	年齢： 性別：			

【ペットの預け先について】

　飼い主が亡くなったときだけではなく、急な病気や事故によって帰宅できなくなり、ペットのお世話をしてもらう人に困るケースが増えています。大切な家族の命を守るためには、いざというときに頼れる人を探しておくこと、それを周囲に伝えておくことが不可欠です。

8. 大切な人たちへのメッセージ

名前：

名前：

名前：

●その他　伝えたいことがあれば自由に書いてみましょう●

9. 地域の相談機関など

伊達市役所本庁舎（鹿島町20番地1）		
・介護保険について ・高齢者の相談	高齢福祉課（1階5番窓口）	☏ 0142-82-3196
・障がい者の相談 ・生活支援の相談	社会福祉課（1階8番窓口） 〃　（1階7番窓口）	☏ 0142-82-3193 ☏ 0142-82-3156
・健康保険について	保険医療課（1階4番窓口）	☏ 0142-82-3197
・戸籍、住民票について ・出生や死亡時の手続き	市　民　課（1階1番窓口）	☏ 0142-82-3164
・税の相談について	税　務　課（1階12番窓口）	☏ 0142-82-3146
	債権管理課（1階11番窓口）	☏ 0142-82-3147
伊達市役所第2庁舎（末永町39番地8）		
・健康相談 ・健診について ・予防接種について	健康推進課（保健センター）	☏ 0142-82-3198
・ごみの処分について ・お墓について	環境衛生課（2階）	☏ 0142-82-3245

伊達市社会福祉協議会 （鹿島町20番地1）		
・高齢者の総合相談	伊達市地域包括支援センター	☏ 0142-21-7755
・成年後見制度について ・親族後見人の相談 ・相続の相談	伊達市成年後見支援センター	☏ 0142-82-3038
・地域福祉活動について ・相談支援について ・ボランティアについて	伊達市社会福祉協議会	☏ 0142-22-4124

【成年後見制度】

　自分で判断することが難しくなったときに、財産管理や施設入所等の手続き、ものごとの決定を「後見人等」が支援する制度です。ご自身が元気なうちに後見人を決定し契約しておく「任意後見制度」と、判断が難しくなってから適切な人材を家庭裁判所に決定してもらう「法定後見制度」の2種類があります。詳細は成年後見支援センターにご相談ください。

その他　伊達市内の相談機関等		
・消費者相談について	伊達消費者協会 （鹿島町20番地1）	☏ 0142-25-4067
・障がい者の総合相談	だて地域生活支援センター （舟岡町134番地15）	☏ 0142-82-7241
認知症疾患医療センター（北海道に指定された認知症の診断・相談を行う病院）	総合病院伊達赤十字病院 （末永町81番地）	☏ 0142-23-2211
	ミネルバ病院 （松ヶ枝町245番地1）	☏ 0142-21-2000
・在宅医療について	在宅医療・介護連携支援センター （舟岡町214番地22聖ヶ丘病院内）	☏ 0142-21-5309
・地域の活躍の場づくり	伊達市シルバー人材センター （山下町146番地8　ワークプラザ内）	☏ 0142-23-6448

近隣の相談機関等		
・遺言書について ・任意後見契約について	室蘭公証役場 （室蘭市中島町1-33-9山松ビル4階）	☏ 0143-44-8630
・遺言書保管 ・登記について ・法定相続について	札幌法務局室蘭支局 （室蘭市入江町1番地13 室蘭市合同庁舎3階）	☏ 0143-22-5111 ※自動音声での案内
・成年後見制度について ・相続財産について	札幌家庭裁判所室蘭支部 （室蘭市日の出町1-18-29）	☏ 0143-44-6733
・年金について	室蘭年金事務所 （室蘭市海岸町1-20-9）	☏ 0143-24-5061
・登記、遺言、相続 ・その他法律相談等	札幌司法書士会相談センター （室蘭市東町4-29-1中小企業センター）	☏ 011-272-9035 ※予約制
・遺言、相続について ・その他相談	室蘭法律相談センター （室蘭市中島町1-24-11 中島中央ビル4階）※札幌弁護士会	☏ 0143-47-8373 ※予約制

【遺言書について】

　専門家が公証役場で作成・保管する「公正証書遺言」と、定められた形式に合わせて自分で書くことのできる「自筆証書遺言」の2種類が一般的に有効な遺言とされています。

　遺言は要件を満たしていないと、法的に無効になる場合があります。どちらも一長一短ありますので、まずは成年後見支援センターや近隣の相談機関に確認されることをおすすめします。

【相談機関について】

　わからないことは公証役場や弁護士・司法書士の相談センターの専門職に確認することができます。専門職の人数は限られているので、事前連絡や余裕のあるスケジュール設定が重要です。

【発行】
伊達市健康福祉部高齢福祉課
伊達市地域包括支援センター
伊達市在宅医療・介護連携支援センター

【発行】
令和7年4月

【このノートに関するお問い合わせ】
伊達市健康福祉部高齢福祉課
　ＴＥＬ:0142-82-3196　ＦＡＸ:0142-21-5147
　メール:kourei@city.date.hokkaido.jp

伊達市在宅医療・介護連携支援センター
　ＴＥＬ:0142-21-5309　ＦＡＸ:0142-21-5301
　メール:t.numata@jikeikai.or.jp