

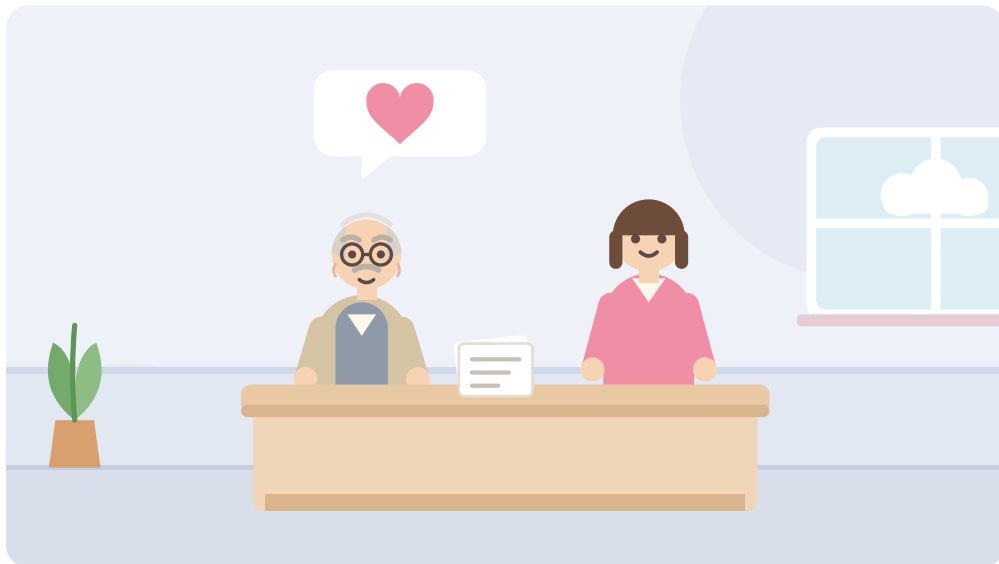
元気なうちに、家族と話しておきたいこと

わたしの 介護と住まいの 希望ノート

介護が必要になったら、どこで、どう暮らしたいか。

医療や最期の希望、大切なもののありか。

書けるところから、家族と話しながらかいていくノートです。



お名前

書きはじめた日

このノートの置き場所

置き場所を伝えた家族

東急ウェルネス 老人ホーム紹介サービス「住まいる」

<https://www.tokyu-wellness-sumairu.jp/>

2026年10月版 印刷してお使いください

このノートの使い方

1 書けるところから

順番どおりでなくて大丈夫です。空いたままのページがあってもかまいません。

2 家族と話しながら

書いたことを家族に伝え、いざというときに家族が迷わずに済みます。

3 置き場所を伝える

書いたノートのありかを、信頼できる家族に伝えておきます。

4 年に1回見直す

気持ちは変わってよいものです。鉛筆で書いて、そのつど書き直します。

●このノートに法的な効力はありません。遺言書の代わりにはならないので、財産の分け方などは、司法書士・弁護士・公証役場などの専門家にご相談ください。

●通帳やカードの番号・暗証番号・パスワードは、このノートには書かずに別にしておくで安心です。ノートには「ありか」だけを書きます。

●医療や最期の希望(人生会議)は、家族だけでなく、かかりつけの医師やケアマネジャーとも話しておく、希望が伝わりやすくなります。

もくじ

1	わたしのこと	P.3
2	連絡してほしい人	P.4
3	介護が必要になったら	P.5
4	住まいの希望	P.6
5	医療と最期の希望	P.7
6	大切なもののありか	P.8
7	葬儀・お墓のこと	P.9
8	家族へのメッセージ	P.10
9	見直しの記録と相談先	P.11

1

わたしのこと

いざというときに、家族や医療・介護の人がまず知りたいことです。

基本のこと

お名前(ふりがな)

生年月日

住所

電話

からだのこと

かかりつけの病院・医師

病院の電話

持病・治療中の病気

飲んでいる薬

アレルギー・食べられないもの

いつも使うもののありか(置き場所だけを書きます)

介護保険証・負担割合証

マイナンバーカード・資格確認書

お薬手帳・診察券

メガネ・補聴器・入れ歯

番号や暗証番号は、このノートには書かずに別にしておくと安心です。

メモ

2

連絡してほしい人

入院したとき、介護が必要になったとき、もしものときに知らせてほしい人です。

お名前	続きがら・関係	電話	いつ知らせる

「いつ知らせる」には、たとえば「入院したら」「もしものとき」と書いておくと、家族が迷わずに済みます。

メモ

3

介護が必要になったら

「その時」が来る前に、自分の考えを書いておきます。決めきれないことは「迷っている」と書いて大丈夫です。

どこで暮らしたいですか

☐ 自宅で、介護サービスを使いながら☐ 家族の家の近くの住まいで☐ 老人ホームなどの住まいで☐ まだ決めていない・家族と相談したい

その理由や、気になっていること

介護をお願いしたい人・相談したい人

毎日の暮らしで大切にしたいこと

☐ 食事(好きなもの・苦手なもの)☐ お風呂の入り方・回数☐ 身だしなみ・おしゃれ☐ 趣味・楽しみ☐ 信仰・お参り☐ ペットのこと

くわしく(たとえば「朝はパン」「お風呂は夜に」)

してほしくないこと・苦手なこと

メモ

4

住まいの希望

住み替えを考えるとときに、何を大切にしたいかを書いておきます。

住み替えるなら、大切にしたいこと(いくつでも)

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 住み慣れた地域 | ☐ 家族の家から近い |
| ☐ 個室で過ごせる | ☐ 看護や医療の体制が手厚い |
| ☐ 費用を抑えたい | ☐ 食事がおいしい |
| ☐ 趣味や外出が続けられる | ☐ 夫婦で一緒に暮らせる |

そのほか

いまの家のこと

いまの家をどうしたいか(家族と相談して決めたいこと)

費用のこと

住まいや介護の費用に使ってよいお金のありか(金融機関の名前や保管場所だけ)

通帳の番号や暗証番号は、このノートには書かずに別にしておくで安心です。

住まいについて話し合った記録

日付	話した相手	話したこと

メモ

5

医療と最期の希望

もしものときに受けたい医療やケアを、家族や医療・介護の人と話し合っておくことを「人生会議」といいます。気持ちは変わってよいので、そのつど書き直します。

病名や病状を知らせてほしいですか

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 知らせてほしい | ☐ 家族に先に伝えてほしい |
| ☐ 知らせてほしくない | ☐ まだ決められない |

病気が重くなったときに大切にしたいこと

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ☐ できるだけ長く生きること | ☐ 痛みや苦しさをやわらげること |
| ☐ 家族と過ごす時間 | ☐ 自分らしく過ごすこと |
| ☐ 医師や家族に任せたい | ☐ まだ決められない |

くわしく

最期を過ごしたい場所

- ☐ 自宅 ☐ 病院 ☐ 老人ホームなどの住まい ☐ まだ決められない

自分で決められなくなったときに、代わりに考えてほしい人

お名前・関係・電話

臓器提供の意思表示

- ☐ マイナンバーカード(表面の右下)・運転免許証(裏面)・インターネット登録などで示した
- ☐ まだ示していない

話し合った記録

日付	話した相手(家族・医師など)	話したこと

メモ

6

大切なもののありか

家族が困らないように、置き場所だけを書いておきます。番号や暗証番号は書かずに、別にしておくと安心です。

もの	ありか(置き場所・預け先)
通帳・キャッシュカード	
印鑑(実印・銀行印)	
年金の書類	
生命保険・医療保険の証券	
家の権利書・契約書	
遺言書(あるかどうか・ありか)	
介護・医療の契約書	
大切な連絡先の控え	

スマホ・パソコン・ネットのこと

使っているもの・サービス	もしものときにどうしてほしいか

パスワードは、このノートには書かずに別にしておくと安心です。月ごとに払っているもの(動画・新聞・会費など)も書いておくと、解約の手続きがしやすくなります。

メモ

7

葬儀・お墓のこと

決まっていることや希望があれば書いておきます。家族が迷ったときの手がかりになります。

宗教・宗派・お寺など

葬儀の希望

☐ 家族だけで静かに

☐ 親しい人にも来てほしい

☐ 家族に任せる

☐ まだ決めていない

くわしく（呼んでほしい人・流してほしい曲など）

お墓・納骨の希望

遺影にしてほしい写真

入っている互助会・葬儀の予約

そのほか

メモ

8

家族へのメッセージ

伝えたい気持ちや、感謝のことばを自由に書きます。

9

見直しの記録と相談先

誕生日や年のはじめなど、年に1回見直すと、いまの気持ちに合ったノートになります。

見直した日	書き直したところ	話した相手

困ったときの相談先

介護のこと	お住まいの市区町村の地域包括支援センター（高齢者の総合相談の窓口）、担当のケアマネジャー
医療のこと	かかりつけの医師、病院の医療ソーシャルワーカー（相談室）
相続・遺言・お金	司法書士・弁護士・税理士などの専門家、公証役場、法務局
老人ホーム探し	老人ホーム紹介サービス「住まいる」（東急ウェルネス）0120-658-109（受付時間 10:00～17:30（無休 ※年末年始を除く））

相談先のメモ（ケアマネジャー・地域包括支援センターなど）

メモ