



豊岡市「わたしの思いをつなぐノート」の作成

～豊岡市版エンディングノートを配布します～

これからの人生を自分らしく過ごすために「大切にしたいこと」や「もしもの時に伝えておきたいこと」を考え、書き留めておくための「わたしの思いをつなぐノート」を株式会社ジチタイアドと協働して作成した。

家族や大切な人とこれからのことを話すきっかけとして、そして自分らしい暮らしを考えるきっかけとして活用してもらおう。

1 作成のきっかけ

現場の支援者から「身寄りのない方の支援で本人の意向が分からず苦勞している」「元気なうちから自分の希望を書き残してもらえるツールがあると助かる」といった声が上がっていたため。

2 掲載内容および活用方法

(1) 掲載内容

- ・第1章 わたしのこと・・・基本情報、緊急時の連絡先リスト、健康状態など
- ・第2章 もしもの時は・・・病気、介護が必要になった時など
- ・第3章 エンディング・・・葬儀、遺言書、家族などへのメッセージなど
- ・第4章 財産について・・・資産と負債
- ・第5章 その他の情報・・・相談窓口、問合せ先など

※豊岡市オリジナルのページ 5 ページ（救急医療情報キット）、9 ページ（病気の時）、18 ページ（相談窓口・問い合わせ先について）

(2) 活用方法

まずは好きなページから気軽に書きはじめ、定期的に振り返り、状況に応じて修正を行う。また、家族と相談しながら書いてもよい。ノートの存在を誰かに伝え、保管場所を明らかにし、今後の備えとする。

3 予算

0 円

※官民協働事業により作成。市内事業者のご協力により、広告を掲載することで制作の費用をまかなっている。

4 配布方法

高齢者支援課、各振興局市民福祉課、市内の地域包括支援センターなどに設置し、希望者に配布する。また、市ホームページなどにも掲載する（全 20 頁）。※別冊参照



第2章 もしもの時は

病気の時は

記入日 年 月 日

このページは、自分の考えをまとめておくためのものです。
万が一、最い病状やけがで治療の判断が必要になった場合に備えて、今からかかりつけ医に「自分はどんな医療を望むのか」を相談・伝えておくことが大切です。
事前にかかりつけ医に希望を伝えておくことで、もしもの時に、あなたの気持ちに沿った医療を受けやすくなります。
※ここに書いた内容だけで医療の判断が決まるわけではありません。医師の判断が必要な場合は、必ずかかりつけ医にご相談ください。

●終末期医療について ※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
☐ 緩和ケア病棟で過ごしたい ☐ 介護施設で過ごしたい
☐ その他 (老人保健施設、特別養護老人ホーム、グループホームなど)

●もしもの時が近くなった時に
「延命治療」などの治療を希望しますか ※チェック☑を入れてください。

☐ はい ☐ いいえ ☐ わからない

※延命治療とは、一時的に生命を延ばすが、最終的に死を回避できず、延命(呼吸や循環を維持させる)などのための医療処置を指します。

●どのような治療を希望しますか ※チェック☑を入れてください。

☐ 経管栄養 ☐ 胃ろう ☐ 気管切開
☐ 人工呼吸 ☐ 心臓や呼吸が停止した時、心臓マッサージ等
☐ その他

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 ☐ 希望がある
 名称・場所・規模(出席者数):
☐ その他

●喪主について
任せたい人

●葬儀の形式
宗教・宗派

●葬式 ※チェック☑を入れてください。 ●焼葬 ※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

●通夜 ※チェック☑を入れてください。

☐ お任せする ☐ 用意してある
 実施場所:

●葬儀の費用 ※チェック☑を入れてください。

☐ 私の葬金や年金等でまかなってほしい(※) ☐ 用意してある
 実施場所:
☐ その他

※葬金通帳中は引出しできませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で葬儀費の払い戻しを受けることができます。

〔問合せ〕 豊岡市健康福祉部高齢者支援課 TEL0796-24-2409(直通)
担当 下中(内線 3034)