

この冊子は、富士宮市民と富士宮市の医療・介護専門職が一緒になって話し合いながら作成した富士宮市民のためのノートです。

自分の過去、現在を見つめ、これからの自分について考えたり、大切な人へのメッセージを書くことができます。

病気やケガ、事故など、ある日、突然やってきます。  
命に危機が迫った状態になると、約7割の人が自分で自分の望む医療やケアを伝えられないと言われていています。

今まで「いざという時」について考えたことがなかった人には、まずこのノートを手にとって、自分にとって大切な人や大切にしたいことを考えるきっかけにしてほしい。

「いざという時」のことを考えてはいるけれど、なかなか家族や大切な人に言い出せない、  
医師や看護師などの専門職になかなか言いたいことを伝えられない人には、自分の思いや考えについて話をするきっかけにしてほしい。

周囲の環境や自分自身の体の変化によって、気持ちも変化します。  
変化するのは当たり前のこと。そのたびに、このノートを見返してほしい。

そんな思いを込めて作りました。

このノートが、富士宮市民一人ひとりが最期まで自分らしく生きるための一助になりますように。

令和5年2月

富士宮市在宅医療・介護連携推進協議会 研修部会  
富士宮市版人生会議手帳を作ろう！！ワークショップ参加者



©富士宮市さくやちゃん

## 私自身のこと

記載日 令和 年 月 日

フリガナ

### ● 名前

### ● 生年月日

明治・大正  
昭和・平成  
令和・西暦 年 月 日

● 住所 〒 -  
静岡県 富士宮市

### ● 本籍

都・道 市・区  
府・県 郡

### ● 電話番号

☎ ( ) - ☎ ( ) -

### ● パソコン・SNS に関すること (アカウント、パスワードなど)

### ● マイナンバーに関すること

### ● 緊急連絡先

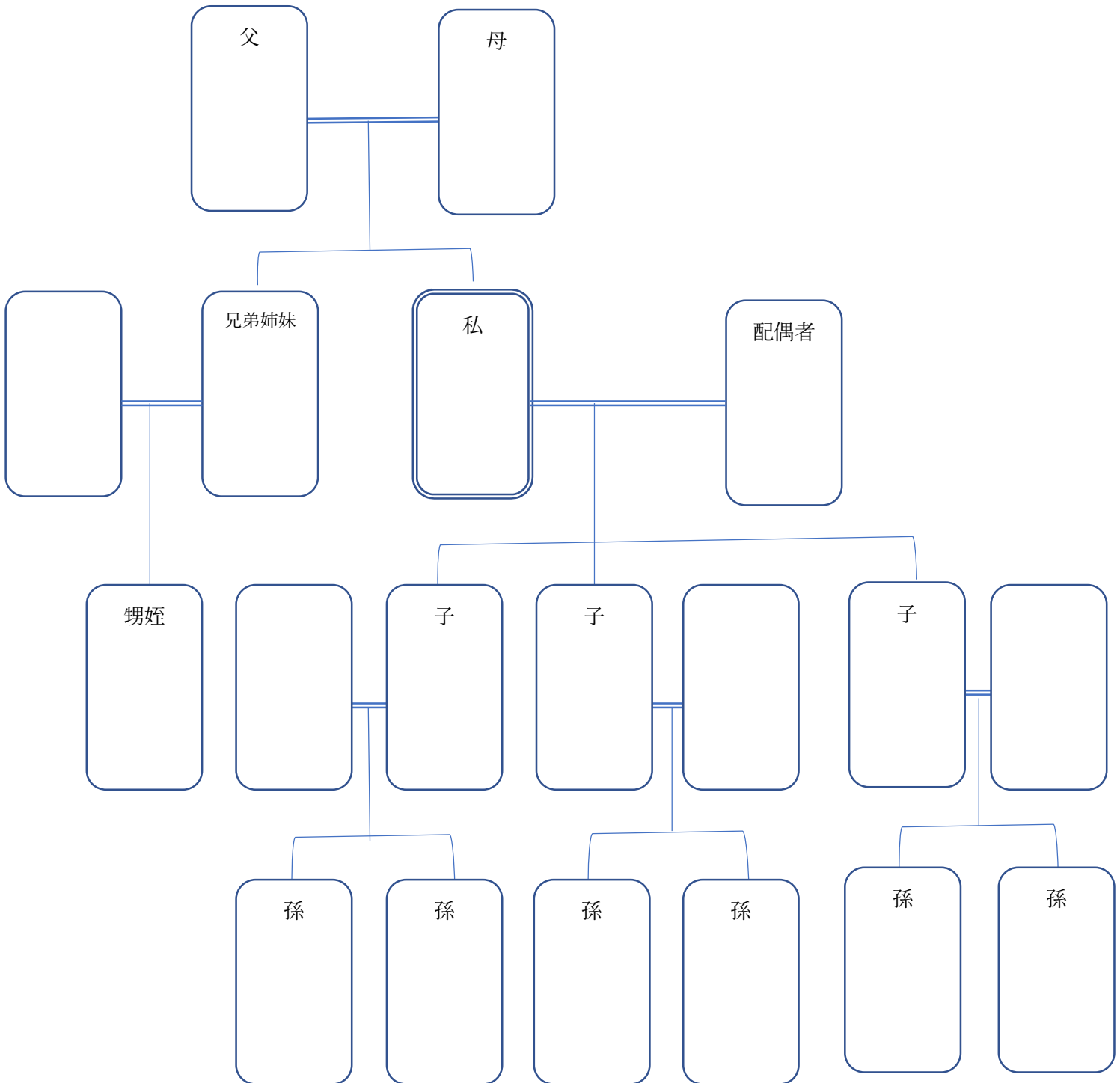
①氏名 (続柄) ☎

②氏名 (続柄) ☎

# 今までの私

記載日 令和 年 月 日

## ● ルーツ (家系図)



- 生い立ち、名前の由来など
- 

- 小さい頃の思い出
- 

- 青春時代に、記憶に残っていること
- 

- 大人になってから、印象に残っていること
-

- 大切な人、大切なこと、大切な時間

- 体調や健康について

主治医 病院名 主治医名 ☎ (            )            -	病名
かかりつけ医療機関 病院名 担当医師名 ☎ (            )            -	病名
かかりつけ医療機関 病院名 担当医師名 ☎ (            )            -	病名
かかりつけ歯科医院 歯科医院名 担当歯科医師名 ☎ (            )            -	
かかりつけ薬局 薬局名 担当薬剤師名 ☎ (            )            -	

● 経済面について

給与	金額 円/月	振込口座 口座番号 ゆうちょ、JA 信用金庫、銀行
年金	種類: 国民年金、厚生年金、遺族年金 金額 円/2か月	振込口座 口座番号 ゆうちょ、JA 信用金庫、銀行
預貯金	目的: 医療費、介護費、生活費、葬祭費 その他( ) 金額 円	口座 ( ゆうちょ、JA 信用金庫、銀行 本店・支店・支所) 店名( ) 口座番号( )
	目的: 医療費、介護費、生活費、葬祭費 その他( ) 金額 円	口座 ( ゆうちょ、JA 信用金庫、銀行 本店・支店・支所) 店名( ) 口座番号( )
不動産	所在地	名義人
	所在地	名義人
ローン 借入金	金額 円	借入先 返済方法
損害保険 生命保険	金額 円 種類・内容	保険会社 受取人

- 好きなこと、趣味

- 
- やってみたいこと、挑戦したいこと

- 
- 心配なこと、気になっていること

---

心配なこと、気になっていることが相談できる窓口

富士宮市地域包括支援センター ☎0544-22-1591

地域包括支援センターは、高齢者の方のなんでも相談窓口です。

医療・介護のことはもちろん、「親族がいないから、一人暮らしができなくなった時のことが心配」「認知症になっても自宅で生活できますか？」など、様々な相談をお受けしています。必要に応じて、お住まいの地区の地域包括支援センターや専門機関を紹介したり、制度を適切に利用できるよう支援します。

- 自分自身のことを自分で決めることができなくなった時、  
自分の代わりに決めてほしい人は？

フリガナ

名前

関係 例) 長男、妹、友人

### 連絡先

住所

電話番号

( ) -

- 自分自身のができなくなった時 生活したい場所は？  
もっとも当てはまる□にチェックしてください。

自分の家     介護施設     病院     その他 ( )

- 介護をお願いしたい人は？

もっとも当てはまる□にチェックしてください。

- 家族や親族 (氏名 ) 続柄 ( )
- ヘルパーなど専門職
- 友人 ( 氏名 )
- その他 ( 氏名 )

- 老化により、食事が食べられなくなった時は？

もっとも当てはまる□にチェックをしてください。

- 口から食べられる量だけでよい。
- 点滴<sup>\*1</sup> や、胃瘻<sup>\*2</sup> を検討してほしい。

(※1点滴、※2胃瘻については、9ページを参照)





このページは、切り取って医療保険証やお薬手帳と持ち歩くことができます。

● 治る可能性が少ない状況になった時の選択と場所について  
もっとも当てはまる□にチェックしてください。

□ 長く生きることより、痛みや苦しさを減らすための治療を  
受けながら、**住み慣れた自宅**で過ごしたい。

□ 長く生きることより、痛みや苦しさを減らすための治療を  
**医療機関や対応できる施設**で受けたい。

□ できる限り長く生きingことを優先して心肺蘇生術<sup>※3</sup>を含め、  
**積極的な治療**を受けたい。

□ **決められない。**

上記の選択をした理由や今の気持ち

### ※1 点滴

一般的に、点滴とは、手足の静脈から、水分と、多少の栄養分を入れる。鎖骨の下、首、足の付け根の深いところにある静脈にカテーテル（管）を入れ、点滴よりも高いカロリーの栄養を入れる方法は、「中心静脈栄養法」という。



### ※2 胃瘻

胃カメラや手術で、お腹に小さな穴を開け、チューブを介して直接胃に流動食や水分を入れる。



### ※3 心肺蘇生術

心臓や呼吸が止まった状態の時に、心臓マッサージ、人工呼吸、薬物の注射などによって、回復を目指す医療行為。高齢や病気による終末期の場合、心肺蘇生術による回復の可能性は、さらに低くなると考えられる。呼吸が再開したが自分の力での呼吸が不十分な場合には、人工呼吸器による呼吸の補助を行う。回復し人工呼吸器を外せる場合と、外せないまま長期間人工呼吸器を使用することや、人工呼吸器を外せないまま亡くなることもある。



想いのかけはし

大切な人へのメッセージ

様



記載日 令和 年 月 日

より

