

“もしも”のとき……



すぐに連絡してほしい人

フリガナ	
氏 名	
関 係	
固定電話	
携帯電話	
そ の 他	

連絡がつく人

フリガナ	
氏 名	
関 係	
固定電話	
携帯電話	
そ の 他	

“もしも”のとき……



すぐに連絡してほしい人

フリガナ	
氏 名	
関 係	
固定電話	
携帯電話	
そ の 他	

連絡がつく人

フリガナ	
氏 名	
関 係	
固定電話	
携帯電話	
そ の 他	

気持ちは変わります。
何度でも書き直してみよう。
書き直したら、
またご家族や大切な人と
話し合ってみてください。



この「わたしの人生ノート～携帯版～」は、
身につけたり、健康保険証や
あんしんセットなどと一緒に
保管しておきましょう。

**個人情報なので
なくさないようにしてください**

くわしく記入できる「わたしの人生ノート～これまでの、
そしてこれからのわたし～」も、ご利用ください。

気持ちは変わります。
何度でも書き直してみよう。
書き直したら、
またご家族や大切な人と
話し合ってみてください。



この「わたしの人生ノート～携帯版～」は、
身につけたり、健康保険証や
あんしんセットなどと一緒に
保管しておきましょう。

**個人情報なので
なくさないようにしてください**

くわしく記入できる「わたしの人生ノート～これまでの、
そしてこれからのわたし～」も、ご利用ください。

医療・ケアについての

わたしの人生ノート

携帯版

“もしも”
治らない病気などになったら

“もしも”
自分の気持ちを
伝えられなくなったら



あなたはどうやって気持ちを伝えますか？

この「わたしの人生ノート～携帯版～」は、“もしも”に備えて、
元気なうちに、治療やケアについて、いま思っていることを残
しておくものです。
あなたのご家族や大切な人と一緒に話し合ってみてください。

名 前

医療・ケアについての

わたしの人生ノート

携帯版

“もしも”
治らない病気などになったら

“もしも”
自分の気持ちを
伝えられなくなったら



あなたはどうやって気持ちを伝えますか？

この「わたしの人生ノート～携帯版～」は、“もしも”に備えて、
元気なうちに、治療やケアについて、いま思っていることを残
しておくものです。
あなたのご家族や大切な人と一緒に話し合ってみてください。

名 前

わたしの情報

フリガナ	
氏 名	
生年月日	大正 昭和 年 月 日 平成
住 所	〒 —
電話番号	

わたしの情報

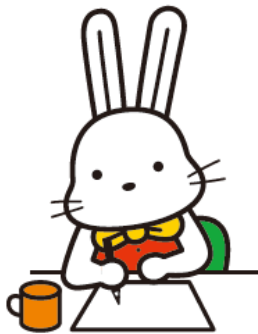
フリガナ	
氏 名	
生年月日	大正 昭和 年 月 日 平成
住 所	〒 —
電話番号	

1 “もしも”治らない病気などになり、自分の気持ちを伝えられなくなったら、どんな治療やケアを受けて過ごしたいですか？

- ☐ できる限りの治療を受けたい
- ☐ 痛みやつらさを軽減する治療やケアを受けたい
- ☐ 治療を受けたくない
- ☐ その他

2 “もしも”治らない病気などになったら、どこで過ごしたいですか？（複数可）

- ☐ 自宅
- ☐ 病院
- ☐ 施設
- ☐ 今はわからない
- ☐ その他



3 “もしも”治療やケアについて、自分で決められなくなったら、代わりに誰に話し合っしてほしいですか？（複数可）

- ☐ 配偶者(夫・妻)
- ☐ 子ども・孫
- ☐ きょうだい
- ☐ 親戚(姪・甥など)
- ☐ 友人・知人
- ☐ かかりつけ医
- ☐ その他
- ☐ 頼める人はいない

※ 内には名前や連絡先を書いてみてください

書いた日	年	月	日
話し合った日	年	月	日
話し合った人			
自筆サイン			

くわしい内容を記入できる
「わたしの人生ノート～これまでの、そしてこれからのわたし～」
お持ちの方は保管場所を記載

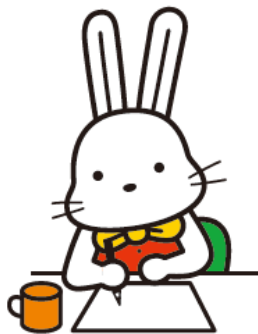
MEMO

1 “もしも”治らない病気などになり、自分の気持ちを伝えられなくなったら、どんな治療やケアを受けて過ごしたいですか？

- ☐ できる限りの治療を受けたい
- ☐ 痛みやつらさを軽減する治療やケアを受けたい
- ☐ 治療を受けたくない
- ☐ その他

2 “もしも”治らない病気などになったら、どこで過ごしたいですか？（複数可）

- ☐ 自宅
- ☐ 病院
- ☐ 施設
- ☐ 今はわからない
- ☐ その他



3 “もしも”治療やケアについて、自分で決められなくなったら、代わりに誰に話し合っほしいですか？（複数可）

- ☐ 配偶者(夫・妻)
- ☐ 子ども・孫
- ☐ きょうだい
- ☐ 親戚(姪・甥など)
- ☐ 友人・知人
- ☐ かかりつけ医
- ☐ その他
- ☐ 頼める人はいない

※ 内には名前や連絡先を書いてみてください

書いた日	年	月	日
話し合った日	年	月	日
話し合った人			
自筆サイン			

くわしい内容を記入できる
「わたしの人生ノート～これまでの、そしてこれからのわたし～」
お持ちの方は保管場所を記載

MEMO