

# さくらノート

～毎年満開の花を咲かせましょう～

氏名

管理者

## さくらノートのご利用にあたって

- 重要な情報の項目がありますが、記入を強要するものではありません。
- 記入した内容を市職員が聞き取ることはありません。



愛知県大府市

## 目次

～はじめに～	1
～このノートの使いかた～	1
<b>第1章 わたしのこと</b>	
●プロフィール	2
●わたしの好きなもの・好きなこと	3
●わたしの歩んできたみち	4
●これからのわたし	6
●わたしの家族、友人などの連絡先	7
<b>第2章 もしものときに</b>	
●判断能力が低下したら	8
●わたしの財産	9
●わたしのペット	13
●介護が必要なときは	14
●わたしの健康	15
●病気になったとき	16
●遺言書について	18
●贈りたいもの・渡したいもの	18
●葬儀について	19
●お墓について	20
～大切なひとへのメッセージ～	21
～問い合わせ先一覧～	裏表紙

### ご注意ください。

- このノートには法的な効力はありません。
- 法的な効力を求める場合は、遺言書の作成が必要となります。
- 法的な手続きなどは、専門家(弁護士、司法書士、行政書士等)にご相談ください。
- 記入の際は、家族など管理者を定めて、ご使用ください。

## はじめに

日本人の平均寿命はますます延びており、人生100年時代を迎えています。本市では高齢者になっても自分らしく暮らすことができる健康長寿社会の実現を進めてまいりましたが、人は皆、平等に歳を重ね、いつか老いて人生の終焉を迎えます。

しかし、長い間の生活と心情を積み重ねてきたかけがえのないあなたの人生や郷土への想いを絶やしてしまうことは、耐えがたく思います。

そこで、的確な判断や伝えることが困難になった「もしも」の場合にも、あなた自身の「考え」や「想い」について、家族をはじめ、あなたと関わっていただく方にしっかりと伝え、書き残しておくことができるよう、この「さくらノート」を作成しました。

あなたがあなたらしく暮らした軌跡を記すとともに、春の到来を予感させ、明るく輝く未来に思いを馳せて咲き誇り、ひらひらと華麗に舞い散る大府市の木の「さくら」のようなあなた自身の想いを、後世に生きる全ての人々のためにこの「さくらノート」に書き留めてください。

そして、あなたが暮らす我がまち大府のために、未来永劫かわることなく、後世に生きる人々の心の中でいつまでも咲き誇っていただきたいと思います。

**大府市長 岡村秀人**

## このノートの使い方

1. 書けるところから書き始めましょう。
2. 何度書き直しても大丈夫です。(書き直しをされた場合は、書き直した日付をご記入ください。)書き直しても問題ない項目は、鉛筆や書き換えができるボールペンでの記入も考えてみましょう。
3. このノートのことは、家族や信頼できる人に伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。  
ただし、遺言の有無など、明らかにしない方がよい項目もあります。
4. このノートは、大府市公式ウェブサイトからダウンロードできます。以前の記録を残し、新たに記入したい場合などの際にご活用ください。

# 第1章 わたしのこと

記入日: 年 月 日

## プロフィール

氏名	ふりがな		
生年月日	年 月 日	血液型	型 RH +・-
現住所	〒474- 愛知県大府市		
本籍地	都・道 府・県	市・区 郡	
電話(FAX)	- -	携帯	- -
メールアドレス	パソコン	@	
	携帯電話	@	
運転免許証	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	マイナンバーカード	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
健康保険証	保険者名: 記号番号:	保管場所:	
介護保険被保険者証	番号:	保管場所:	
障がい者手帳など	<input type="checkbox"/> あり ( <input type="checkbox"/> 身体 <input type="checkbox"/> 療育 <input type="checkbox"/> 精神 <input type="checkbox"/> 難病 ) <input type="checkbox"/> なし 保管場所:		



その他、伝えたい「わたし」のこと

※健康の秘訣など、自由に書いてください。



記入日: 年 月 日

## わたしの好きなもの・好きなこと

好きな食べ物			
アレルギーで 食べられないもの			
座右の銘			
得意なこと			
好きな色		好きな花	
好きな本			
好きな映画			
好きな音楽			
もう一度行って みたいところ			
宝物・ コレクション			
好きな (もの・こと)			
大切にしている (もの・こと)			



※その他、「好きなもの・こと」、「大切にしているもの・こと」があれば、自由にご記入ください。

記入日: 年 月 日

## わたしの歩んできたみち

生まれたとき (名前の由来など)



子どものとき

青春のとき

学歴



記入日: 年 月 日

わたしの歩んできたみち

職歴

その他のとき(結婚・子育てなど)



これまで住んだ場所・家

大切な思い出



## これからのわたし

人生の目標



今取り組んでいること

これからやってみたいこと



## 仲間づくり・生きがいづくり

### ◆老人クラブ(愛称:「ゴールドクラブおおぶ」)

大府市の老人クラブは「健康・友愛・奉仕・交通安全」をモットーに、生きがいづくり、健康づくり、仲間づくりに取り組み、楽しく活動しています。ぜひ加入してみませんか。

### ◆ボランティア

大府市社会福祉協議会では、あなたにあったボランティア活動を見つけるお手伝いをします。自分の趣味や特技を活かしたり、自分にあった活動を見つけて、あなたらしいボランティア活動をはじめましょう。総合ボランティアセンターへご相談ください。

### ◆常設・全世代型・ふれあいサロン

大府市には、高齢者等が身近な地域で気軽に集い、交流することを目的に各種サロンが開設されています。あなたもサロンに参加して、「生きがいづくり・健康づくり・仲間づくり」をしてみませんか。

### ■老人クラブ、ボランティアのお問い合わせは

大府市社会福祉協議会 ☎0562-48-1805

### ■常設・全世代型・ふれあいサロンのお問い合わせは

地域福祉課 ☎0562-45-6228



記入日: 年 月 日

わたしの家族・友人などの連絡先

※もしものとき(訃報・入院など)に連絡してほしい人には☑を付けてください。

ふりがな 氏名	関係	住所・電話番号	連絡
		〒 -  電話 - - 携帯 - -	<input type="checkbox"/>
		〒 -  電話 - - 携帯 - -	<input type="checkbox"/>
		〒 -  電話 - - 携帯 - -	<input type="checkbox"/>
		〒 -  電話 - - 携帯 - -	<input type="checkbox"/>
		〒 -  電話 - - 携帯 - -	<input type="checkbox"/>
		〒 -  電話 - - 携帯 - -	<input type="checkbox"/>
		〒 -  電話 - - 携帯 - -	<input type="checkbox"/>

### 判断能力が低下したら

財産管理などをお願いしたい人(チェック☑を付けてください。)

配偶者    子ども・親族(氏名: \_\_\_\_\_ )

任意後見契約を結んでいる

氏名: \_\_\_\_\_ 続柄: \_\_\_\_\_ 連絡先: ☎ \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

成年後見制度を利用したい



### 成年後見制度とは

- 認知症や、知的障がい・精神障がいにより判断能力が十分でない方を保護するための制度です。
- 「任意後見制度」と「法定後見制度」があります。

#### ◆任意後見制度(後見人は自分で選びます。)

判断能力が十分なうちに、自分が選んだ代理人(任意後見人)に、支援してほしいこと(療養看護、財産管理など)について契約で決め、公証人の作成する公正証書で残しておく制度です。

#### ◆法定後見制度(後見人などは裁判所が決めます。)

家庭裁判所が選んだ後見人などが、代行して契約などの法律行為をするものです。申立てができる人は、本人・配偶者・四親等内の親族、市区町村長(身寄りがない場合など)です。

### 大府市成年後見センターについて

◆大府市では、成年後見制度を必要とする方により利用いただけるよう、大府市成年後見センターを開設。センターで相談受付を始め、制度利用時の支援を行います。

#### ■大府市成年後見センターのご案内

〒474-8701大府市中央町五丁目70番地

(市役所1階福祉総合相談室内)

電話：0562-38-5338

FAX：0562-47-3150



🌸 その他の支出 (定期的な支出を書いてください。)

内容	支払方法	支払先	口座振替金融機関	連絡先	
電気				☎	- -
ガス				☎	- -
水道				☎	- -
電話				☎	- -
家賃				☎	- -
会費				☎	- -

🌸 わたしのペット

🌸  ペットを飼っている  ペットを飼っていない



名前	種類	年齢	かかりつけ獣医	飼育上の注意

※ペットは飼い主が最後まで責任を持って飼いましょう。もしものときに備え、世話をしてくれる方を決めておくことが大切です。

世話をしてくれる人を決めている

(氏名: ) (連絡先: ☎ - - )

(理由: )

世話をしてくれる人を決めていない





## 認知症不安ゼロのまち

大府市は、「大府市認知症に対する不安のないまちづくり推進条例」を全国で初めて制定。認知症不安ゼロのまちを目指しています。

### ※主な取組み

#### ◆事前情報登録制度

行方不明になるおそれのある方の情報を事前に登録し、日ごろの見守り、行方不明発生時の早期発見・保護に活用します。

対象：行方不明になる可能性があり、認知症もしくは認知症の疑いのある方、または障がい者手帳をお持ちの方

#### ◆行方不明になった場合

見守りネットワーク・安心安全メルマガ登録者へのメール配信、関係機関・事業所へのFAX、自治区などに捜索協力をお願いしています。

#### ◆認知症高齢者等個人賠償責任保険事業

市が加入し、認知症の方が第三者の身体や財物に損害を与えた場合に補償します。

#### ◆認知症高齢者見守り・捜索支援サービス(本人・家族とも市内在住が対象)

GPS端末を貸し出すサービスです。利用料金は市が負担。

対象：要介護・要支援の認定を受け、行方不明になるおそれのある認知症の高齢者を、在宅で介護している家族

#### ◆交流の場づくり

認知症の方、家族の交流の場として、認知症カフェ、認知症家族支援プログラム、介護家族交流会、コスモスクラブを行っています。



【問い合わせ先】高齢障がい支援課 ☎0562-45-6289

※今のわたしの気がかりなこと(自由に書いてください。)



## 介護が必要なときは

誰に介護をしてほしいですか(チェック☑を付けてください。)

配偶者 子ども・親族(氏名: \_\_\_\_\_ )

介護保険事業者(ヘルパーなど) 家族の判断に任せる

※チェックの理由( \_\_\_\_\_ )

🌸 どこで介護を受けたいですか(チェック☑を付けてください。)

可能な限り自宅で 子ども・親族宅で(氏名: )

病院・施設で(利用したい施設: )

※チェックの理由( )

🌸 介護の費用について(チェック☑を付けてください。)

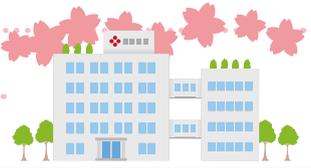
預貯金・年金などで 家族・親族の判断に任せる

民間の保険に加入 保険会社: )

保険名: )

🌸 わたしの健康

🌸 今までにかかった病気



年 月	病 名	医療機関
年 月		
年 月		
年 月		
年 月		
年 月		

🌸 処方薬(お薬手帳: 持っている 持っていない)

(お薬手帳の保管場所: )

薬の名前	処方された薬局(連絡先)

🌸 かかりつけ医

医療機関	診療科・主治医	住所・連絡先	病名
		☎ - -	
		☎ - -	
		☎ - -	
		☎ - -	

🌸 ご自身の歯について(チェック☑を付けてください。)

義歯(☐あり ☐なし) インプラント(☐あり ☐なし)  
 定期検診(☐あり( 月)に一度) ☐なし  
 かかりつけ歯科医名: ☎ - -

🌸 医師、歯科医師、薬剤師の往診は、大府市公式ウェブサイトの「在宅医療実施機関の公表(医科、歯科、調剤薬局)」のページでご確認ください。

🌸 病気になったとき



ACP (アドバンス・ケア・プランニング)

これからの人生をどのように生活し、どのような医療や介護を受けて最期を迎えるか、ご自身の考えをご家族や近しい人、医療やケアの担当者とあらかじめ相談し、残しておくことを「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)」といいます。(「人生会議」と呼びます。)  
 ※ご自身の環境や体調の変化により、気持ちは変わってきます。ご家族や医療・ケアの専門職と繰り返し話し合いを行い、記録を残していくことが大切です。



🌸 わたしが判断できなくなったときに決めてほしい人

	氏名	続柄	連絡先	事前了承
第1希望			☎ - -	☐あり ☐なし
第2希望			☎ - -	☐あり ☐なし

 告知について(チェック☑を付けてください。)

- 病名・余命を告知してほしい 病名のみ告知してほしい  
家族などに決めてほしい 告知してほしくない  
その他( )  
 ※チェックの理由( )

 延命措置について(チェック☑を付けてください。)

- できる限り延命措置を受けたい 延命措置は受けたくない  
助かる見込みがない場合、延命措置を希望しない  
痛みのケア(緩和ケア)は受けたい わからない  
 ※チェックの理由( )

 高度医療について(チェック☑を付けてください。)

	心肺蘇生	気管挿管・人工呼吸器	経管栄養 (経鼻栄養・胃ろう)	点滴 (栄養・水分補給)	透析治療
希望する	<input type="checkbox"/>				
希望しない	<input type="checkbox"/>				
わからない	<input type="checkbox"/>				

※チェックの理由( )

 人生の最終段階の医療について(チェック☑を付けてください。)

- 自宅で過ごしたい 病院で看護を受けたい  
ホスピスで過ごしたい その他( )  
 ※チェックの理由( )

 献体・臓器提供について(チェック☑を付けてください。)

- 献 体：未登録 登録済(登録先： ) 希望しない  
 臓器提供：未登録 登録済(登録先： ) 希望しない  
 角膜提供：未登録 登録済(登録先： ) 希望しない  
 ※提供臓器の詳細は、臓器提供意思表示カード・シールをご利用ください。

このページは、ご自身の今後のことを考えるきっかけとして、皆さんと話し合っ  
 合っ、記入してください。  
 このページの項目は、ご自身の希望や意思を明らかにするものです。法的  
 な効力はありません。

### 遺言書について

作成していない 作成している(チェック☑を付けてください。)

遺言書を作成している場合(チェック☑を付けてください。)

種類: 自筆証書遺言 公正証書遺言 その他( )

作成年月日: 年 月 日

保管場所: 自宅 公証役場 法務局 その他( )

### 贈りたいもの・渡したいもの



贈るもの	保管場所	贈る人(連絡先)	関係	理由
		☎ - -		
		☎ - -		



### 遺贈寄附

ご自身がおなくなりになった後に、財産の一部を活用して社会や地域に貢献をされたいとお考えの方に対して、大府市では遺言による寄附(遺贈)をお受けしています。

また、皆さまの大切な想いを確実に遺すためのお手伝いとして、市と協定を締結した金融機関が、専門的な知見を活かして大府市への遺贈のための遺言作成の無料相談に応じます。

- 1 協定金融機関  
株式会社三菱UFJ銀行、株式会社大垣共立銀行、株式会社名古屋銀行
- 2 協定金融機関に相談いただける内容  
大府市へ遺贈するための遺言作成相談
- 3 紹介までの流れ
  - (1)「協定金融機関紹介依頼書兼同意書(以下「紹介依頼書」といいます。)」を大府市に提出します。
  - (2)大府市は、指定金融機関に紹介依頼書を紹介します。
  - (3)指定金融機関担当者から、相談希望者に連絡し、原則面談で相談を行います。  
(相談は無料)

【問い合わせ先】福祉総合相談室 ☎0562-45-6219

## 葬儀について

葬儀の場所について(チェック☑を付けてください。)

- 自宅で 家族・親族に任せる  
菩提寺、特定の寺社・教会・会場などで  
 名称: 連絡先: ☎ — —  
 住所:

葬儀の規模について(チェック☑を付けてください。)

- しなくていい。行う場合は質素に 家族・親族で(家族葬)  
一般的な規模で できるだけ盛大に 家族・親族に任せる

葬儀の依頼先について(チェック☑を付けてください。)

- 生前予約している 業者名:  
会員になっている 業者名:  
希望業者がある 業者名:  
家族・親族に任せる

葬儀の費用について(チェック☑を付けてください。)

- 年金や預貯金を充ててほしい 保険金などを充ててほしい  
用意している(保管場所: )  
家族・親族に任せる

喪主・施主について(チェック☑を付けてください。)

- 決めている(氏名: ) 家族・親族に任せる

香典について

- いただく 辞退する

戒名について

- ある( ) ない

遺影・棺に入れてほしいもの(チェック☑を付けてください。)

- 遺影: ある(保管場所: ) ない  
 棺に入れてほしいもの: ある( ) ない

## お墓について

希望するお墓について(チェック☑を付けてください。)

先祖代々のお墓

寺院または霊園名：

連絡先：☎ — —

住所：

用意したお墓

寺院または霊園名：

連絡先：☎ — —

住所：

合祀の永代供養(希望場所： )

樹木葬(希望場所： )

海洋葬(希望場所： )

その他(具体的に )



## なくなられた後の手続き(おくやみ窓口(予約制))

「おくやみ窓口」では、死亡届後の市役所の各窓口で必要な手続き(国民健康保険、国民年金、後期高齢者医療制度、市県民税の手続きなど)を一か所でご案内します。また、市役所以外で必要な手続きも合わせてご案内します。

※すべての手続きが「おくやみ窓口」で終了しない場合もあります。

※内容によっては、専門の窓口をご案内する場合もあります。

※必要な手続きは、死亡届を提出された際にお渡しする「おくやみ手続便覧」をご覧ください。

◆利用予約(予約制です。)

受付電話：0562-45-6219

(福祉総合相談室)

利用時間：平日午前8時30分から

午後5時15分まで

※水曜日は、午後7時15分まで

【問い合わせ先】福祉総合相談室

☎0562-45-6219

おくやみ窓口  
(福祉総合相談室)





## 問い合わせ先一覧

※「さくらノート」については、福祉総合相談室へお問い合わせください。

内 容	問い合わせ先	電話番号
各種相談	福祉総合相談室	0562-45-6219
高齢者相談 (JR西側)	高齢者相談支援センター	0562-45-5455
高齢者相談 (JR東側)	高齢者相談支援センター東分室	0562-48-1051
障がいに関する相談	障がい者相談支援センター	0562-48-3011
介護保険・高齢者福祉	高齢障がい支援課	0562-45-6289
障がい者福祉サービス	高齢障がい支援課	0562-85-3558
後期高齢者医療	保険医療課	0562-45-6230
年金予約相談	ねんきんダイヤル	0570-05-1165
半田年金事務所お客様相談室	日本年金機構半田年金事務所	0569-21-2375
常設・全世代型・ふれあいサロン	地域福祉課	0562-45-6228
成年後見	大府市成年後見センター	0562-38-5338
老人クラブ、ボランティアなど	大府市社会福祉協議会	0562-48-1805

## 大府市公式ウェブサイト

Q | さくらノート

検索

※「さくらノート」で検索してください。

令和4年4月発行  
愛知県大府市