

もしもの時の

# あんしん手帳

～大切な人に伝えたいこと～



鳥取県西部医師会在宅医療推進委員会 編

この手帳は、病気や認知症、事故、加<sup>か</sup>齢<sup>れい</sup>などで自らの意思を伝えることができなくなる場合に備えて、医療や介護についての希望や、大切な人に伝えておきたいこと等を元気な時にあらかじめ書いておくためのものです。

自分らしい、自分の望む療<sup>りょう</sup>養<sup>よう</sup>を受けるために、手帳に記載する内容については普段から家族やかかりつけ医とよく話し合っ<sup>て</sup>確認し合い、保険証などと一緒に保管しましょう。

あとで考えが変わった時には書き直すこともできます。

## ●いのいちばんの連絡先

氏名(続柄・間柄)	住 所	電話番号

# 目次

- ① 介護が必要になったら …………… P 2
- ② もしもの時の医療について …… P 6
- ③ 大切な人へ伝えたいこと …… P 12
- ④ かかりつけ医と緊急連絡先 …… P 16

記入日                      年                      月                      日

**本人**

ふりがな  
氏名

印

住所

電話番号

**代筆者**

氏名

印    続柄・間柄

住所

電話番号

# ① 介護が必要になったら

## ● 介護を頼みたい人や場所などの希望

(あてはまる□に✓します)

- 自宅で、家族に頼みたい
- 自宅で、ヘルパーなどを利用して過ごしたい
- 別居の子どもの家等で過ごしたい
- 施設に入りたい 施設名 \_\_\_\_\_
- 家族の考えにまかせたい

● これだけは嫌なこと

\_\_\_\_\_

● ぜひして欲しいこと

\_\_\_\_\_



## ● 介護や医療の費用について

(あてはまるにします)

年金や貯金などを使ってほしい

年 金(種類) \_\_\_\_\_

預貯金(金融機関) \_\_\_\_\_

保 険(保険会社) \_\_\_\_\_

その他 \_\_\_\_\_

家族の考えにまかせる(配偶者、子ども、その他)

後見人を決めている

後見人 氏名 \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

後見人を決めて、財産を管理して使ってほしい

その他 \_\_\_\_\_



## ● 食べ物について

- アレルギーで食べられないもの

---

- 苦手で食べられないもの

---

- 好きな食べ物

食事のメニュー \_\_\_\_\_

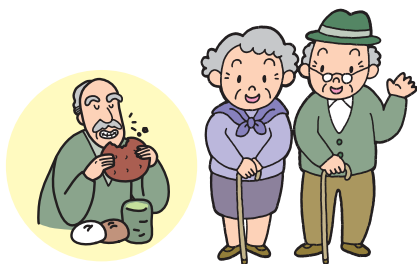
おやつ \_\_\_\_\_ 飲み物 \_\_\_\_\_

- 味付けその他食べ物でこだわっていること

---

- 最後の晩餐ばんさんに必ず付けてほしい食べ物

---



## ● くつろぎ方について

- 好きなこと、好きなもの

音楽 \_\_\_\_\_ テレビ \_\_\_\_\_ 花 \_\_\_\_\_

趣味その他 \_\_\_\_\_

- 好きな入浴  熱め  ぬるめ  
(あてはまる  に  します)  長湯  さっと入る

- 好きな服装 \_\_\_\_\_

好きな色 \_\_\_\_\_

- 嫌いなこと \_\_\_\_\_

## ● その他

- 入会団体 \_\_\_\_\_

- ペット \_\_\_\_\_

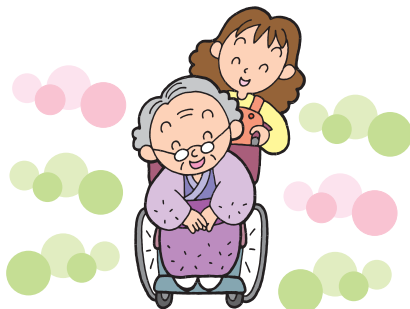
- その他 \_\_\_\_\_

## ② もしもの時の医療について

### ● 告知について(がんなどの病気にかかったとき)

(あてはまる□に✓します)

- 病名、余命とも告知しないでほしい
- 病名だけ告知してほしい(余命は告知しない)
- 病名、余命とも告知してほしい
- 病名、余命だけでなく病状も詳しく説明して欲しい
- 家族の考えにまかせる
- その他 \_\_\_\_\_





## ● 余命わずかになった時の治療や過ごし方

(あてはまる□に✓します 複数✓可能)

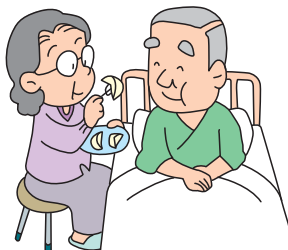
- <sup>さいご</sup>最期まで回復を信じて、治療を受けたい
- 痛みや行動制限を伴う検査や治療はあまり受けたくない
- 自宅でおだやかに過ごしたい
- ホスピスや緩和<sup>かんわ</sup>ケア病棟などで過ごしたい
- やりたいことがある \_\_\_\_\_
- 会いたい人がいる \_\_\_\_\_

● これだけは嫌なこと

\_\_\_\_\_

● ぜひして欲しいこと

\_\_\_\_\_



## ● 食事が食べられなくなった時に希望する方法

(あてはまるに します 複数 可能)

胃ろうから流動食を入れてほしい

(内視鏡を使ってお腹と胃にごく小さな穴をあけ、チューブを通します)

鼻からチューブを通して流動食を入れてほしい

血管から水分と栄養を補ってほしい

(点滴などで静脈から水分と栄養を入れます)

<sup>ひ ふ</sup>皮膚から水分を<sup>おきな</sup>補ってほしい

(<sup>ひ ふ</sup>皮膚の下に針を刺して持続的に水分を入れます)

人工的な水分や栄養の補給は行わなくていい

その時の病状に合った、最適の人工的な水分や  
栄養の補給の方法について詳しく知りたい

その他 \_\_\_\_\_



● **がんの末期や老衰などで回復の見込みがなく、  
死期が迫った時の延命治療**  
(人工呼吸、気管切開、心臓マッサージなど)

(あてはまるにします)

- できるだけ延命処置えんめいしよちをしてほしい
- 延命よりも苦痛を少なくすることを重視してほしい
- 延命処置はしないでほしい
- その他 \_\_\_\_\_



ぞうきていきょう けんたい  
● 臓器提供や献体について

(あてはまるにします 複数可能)

- 臓器提供のためドナーカード、運転免許証、健康保険証等をもっている  
保管場所 \_\_\_\_\_
- 角膜提供のためにアイバンクに登録している
- ドナーカード等はないが臓器提供を希望する
- 臓器提供は希望しない
- 遺体を役立ててもらうため、献体を登録している  
登録先 \_\_\_\_\_
- 献体は希望しない
- 特に決めていない
- その他 \_\_\_\_\_



● 治療の内容などについて、私の代わりに誰かの判断が必要になったとき、判断をお願いしたい人

第1順位

氏名 \_\_\_\_\_ 続柄・間柄 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

第2順位

氏名 \_\_\_\_\_ 続柄・間柄 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_



### ③ 大切な人へ伝えたいこと

#### ● 私の思い出

---

---

---

---

---

#### ● 大切な人へ贈ることば

---

---

---

---



## ● 葬儀について希望すること

(あてはまるにします 複数可能)

できるだけ賑やかに行ってほしい

身近な人で静かに見送ってほしい

遺影に使ってほしい写真がある

保管場所 \_\_\_\_\_

葬儀の業者を決めている

業者 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

家族にまかせる

その他 \_\_\_\_\_

## ● お墓について希望すること

.....

.....

.....

ゆいごん  
● 遺言や相続について

(あてはまる□に✓します)

<sup>ゆいごんしょ</sup>遺言書は作成していない

相続などについての希望や考え

-----

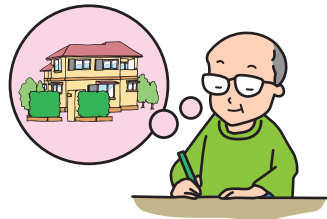
-----

-----

-----

<sup>ゆいごんしょ</sup>遺言書を作成している

保管場所 \_\_\_\_\_







## 4 かかりつけ医と緊急連絡先

### ● かかりつけ医

医療機関名	電話番号	担当医

### ● かかりつけ歯科医

医療機関名	電話番号	担当医

### ● かかりつけ薬局

薬局名	電話番号	担当者

## ● 訪問看護ステーション

施設名	電話番号	担当者

## ● ケアマネージャー

施設名	電話番号	担当者

## ● 利用している介護事業所

施設名	電話番号	担当者

## ● 家族・<sup>しんせき</sup>親戚など

氏名(続柄・間柄)	住 所	電話番号

## ● その他緊急連絡先

氏名(続柄・間柄)	住 所	電話番号

● × 毛

Handwriting practice lines consisting of 12 horizontal dashed lines.





平成 25 年 12 月 初 版 発行

平成 28 年 1 月 第 2 版 発行

あんしん手帳のダウンロードと詳細情報は

スマホ・ケータイから QR コード



パソコンから

もしもの時のあんしん手帳

検索



発行/お問い合わせ先 (公社) 鳥取県西部医師会  
0859-34-6251

西部医師会 HP <http://www.seibu.tottori.med.or.jp/isikai/>