

未来ノート

— もしもの時のために 伝えたいこと 話し合っておきたいこと —

名 前

*個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

*未来ノートには、法的効力はありません。法的効力を求める場合には、遺言書の作成が必要となります。

～自分を見つめ、今をよりよく、自分らしく生きるために～



みらい “未来ノート”

「未来ノート」は自分の想いや希望を書いて残すことができ、心のどこかで思っている終活への想いを自然に見える化できるノートとしてつくられました。

あなたの今後の人生について考え、活動することは自分の気がかりや家族の憂いをなくし、あなたの未来を“純粹に楽しむ”ことに繋がります。

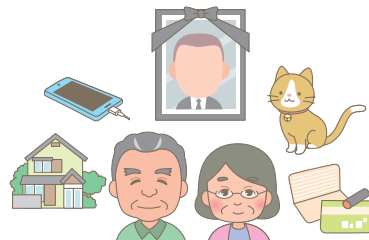
思い立った時に少しずつ書いてみませんか？

<思い立った今こそ考えるチャンスです。>

ゆっくりと
楽しみながら
あなたの思いを
書いてください。

未来ノートの書き方

- まずは好きなページから気軽に書きはじめましょう。
- 必要だと思うページを選んで書いてもよいでしょう。
- 何度書き直しても大丈夫です。
その際は、更新日を記入しましょう。
- 定期的に振り返り、状況に応じて修正しましょう。
- 写真を貼る、資料をはさむ等、自由にお使いいただけます。
- 家族と相談しながら書いても良いでしょう。
- ノートの存在を誰かに伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。



第1章 わたしのこと ～私の備忘録として、そして私を記憶の中にとどめておくために～

| | |
|------------------|------|
| わたしの基本情報 | …… 1 |
| 家族・親族（大切な人たち） | …… 2 |
| ペットのこと（家族の一員として） | …… 3 |
| 健康状態 | …… 4 |
| 今のわたし | …… 7 |
| おもいで・あしあと | …… 8 |
| 生活上で気になること | …… 9 |

第2章 介護・医療について ～私から大切な人へのメッセージ～

| | |
|--------------|-------|
| 介護が必要になった時は | …… 10 |
| 病気の際は | …… 11 |
| 判断能力が低下したときは | …… 13 |

第3章 エンディング ～自分とかかわりを持ってくれた方への“感謝”を伝えたい～

| | |
|--------------|-------|
| 葬儀のこと | …… 14 |
| お墓のこと | …… 15 |
| 遺言書について | |
| もしもの時の連絡先リスト | …… 16 |
| 生前予約 | |

第4章 財産について ～魂こめた大切なものをあなたの“大切な人”へバトンを渡すために～

| | |
|-------------|-------|
| 預貯金などの資産 | …… 17 |
| 心の財産・伝えたいこと | …… 18 |

第5章 各種相談・手続きのご案内 ～知っているると便利ですね～

| | |
|--------------------|-------|
| 各種相談窓口（湯沢市役所内） | …… 19 |
| 専門相談窓口 | |
| 各種手続きや金銭管理が不安になったら | …… 20 |
| 豆知識あれこれ | …… 21 |
| 私のお気に入り写真 | …… 23 |
| メモ欄 | …… 24 |

～私の備忘録として、そして私を記憶の中にとどめておくために～

第1章



わたしのこと



わたしの基本情報

記入日 年 月 日

フリガナ
名 前

生年月日
大正
昭和
平成 年 月 日

住 所 〒 ー

都・道
府・県

市・区
郡

本 籍 〒 ー

都・道
府・県

市・区
郡

電話番号

携帯電話番号

メールアドレス

パソコン

@

暗証番号

携帯電話

@

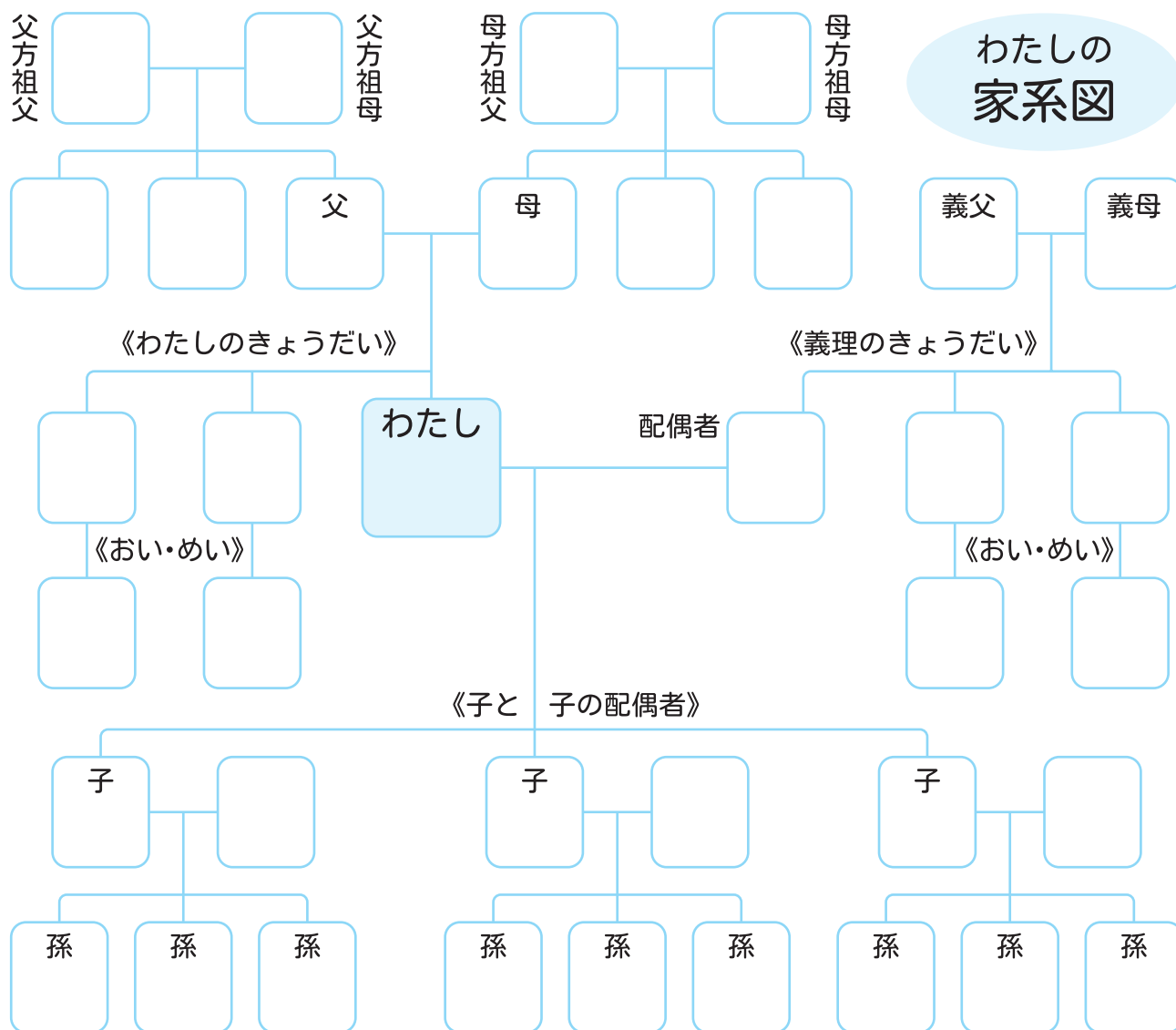
暗証番号

メモ



*書き足りないこと等を自由にお書きください。
(例) 口座自動引き落としとなっているものや通帳について
Web サイトのID・キャッシュカード暗証番号などについて

家族・親族（大切な人たち）



*住所や電話番号なども記入しておきましょう。親族写真をコピーして名前を書いてもいいですね。

メモ



*書き足りないこと等を自由にお書きください。
(例) 命日や法要などについて記入してもいいですね。

ペットのこと（家族の一員として）

*ペットも大切な家族です。
ペットの引き取りをお願いしたい場合は、事前に相手に
依頼しておきましょう。



♥ ペットの名前

♥ ペットの種類

犬・猫・その他（ ）

♥ 生年月日

年 月 日

♥ 性別

オス ・ メス

♥ かかりつけの動物病院

♥ 私にもしものことがあったら

♥ ペットの名前

♥ ペットの種類

犬・猫・その他（ ）

♥ 生年月日

年 月 日

♥ 性別

オス ・ メス

♥ かかりつけの動物病院

♥ 私にもしものことがあったら

*飼育費用を委託する「ペット信託」や引き取りを依頼できる施設などもあるようです。
「司法書士や弁護士など」専門家に相談してみると良いでしょう。

メモ



*気になる事があったら書いておきましょう。
(例) お気に入りの写真を貼ってもいいですね。

● かかりつけの病院

*主治医である医師・病院の□欄に✓点を入れてください。



病院名・科

電話番号

担当医師名

病名

病院名・科

電話番号

担当医師名

病名

病院名・科

電話番号

担当医師名

病名

メモ



*書き足りないこと等を自由にお書きください。

● 健康保険証

種類

番号

保管場所：

● その他 証明書等の有無 *該当する□に✓点を入れていただきご記入ください。

*介護保険証 有 ・ 無

保管場所：

*障害者手帳など 有 ・ 無

保管場所：

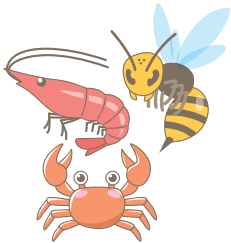
(身障 療育 精神 難病)

*お薬手帳 有 ・ 無

保管場所：

*その他

アレルギー等 気を付けてほしいこと (薬剤・食べ物・蜂・皮膚のかぶれ等)



いつも飲んでいる薬

お薬手帳の置き場所：



いつも飲んでいる薬の処方箋

*あれば貼っておくのが良いでしょう。



今のわたし

記入日

年

月

日

これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人



趣味・特技

(介護を受けるようになった時、何か楽しめるヒントになる)



好きな食べ物

(食べたい物、飲みたい物)

好きな花

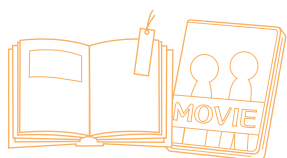
好きな音楽



好きな本・映画

宝物・コレクション

(大切にしていることや大切にしているもの)



誕生

(名前の由来、愛称など)



幼少期

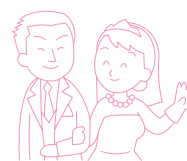
(仲の良かった友達、一番の思い出など)

青春時代

(クラブ活動、一番の思い出など)

結婚・子育て期

(結婚した日、新婚旅行先、子育ての思い出など)



暮らしていた場所



仕事

(どんな仕事、作り上げてきたこと、職場の思い出など)

大切な思い出

(楽しかったことや、してみたかったこと、思い出に残っている旅行など)



生活上で気になること

記入日 年 月 日

携帯電話

| | | | |
|---------------------|-----|-----|--------------------------|
| 契約会社 | | 名義人 | |
| 電話番号 | () | - | |
| メールアドレス | | @ | |
| 「もしも」の時の 端末取扱い希望 | | | 家族が開いてよい場合は パスコード () |

パソコン

| | | | | |
|---------------------|--|---------------|-----|--------------------------|
| メーカー・型番等 | | サポート先 電話番号 | () | - |
| インターネット プロバイダ名 | | プロバイダ 電話番号 | () | - |
| メールアドレス | | | | |
| メールアドレス | | | | |
| 「もしも」の時の 端末取扱い希望 | | | | 家族が開いてよい場合は パスコード () |

利用Webサイト・アプリ

Webサイトの使いたい放題などのサービスを利用していませんか。

一度だけの利用のつもりが自動的に定期契約に切り替わっていることがよくあります。今一度見直し、「もしも」の時に解約してもらいたいもの（有料で利用しているもの等）を書いておきましょう。（例）動画や音楽サイト、健康食品など

| 名称 | メールアドレス | ID | パスワード |
|----|---------|----|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

その他定期契約しているもの

日常的なもの（ガスや灯油、新聞など）も書いておきましょう

| 名称 | 店名 | 金融機関 | 備考 |
|-------|-------|------|-----|
| 例) 新聞 | ●●新聞店 | ▲▲銀行 | ■支店 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

第2章

介護・医療について

人生の終りまで、あなたは、どのように過ごしたいですか？

もしものときのために



病気や事故は突然やってきます。命の危険が迫った状態になると、約75%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

万が一のことがあった時に、自らが希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むのかを自分自身で前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。

自分らしく生きるために、元気な今だからこそ考えてみませんか？

これからのことを誰かと話したら、忘れないように記入しておきましょう

| 日付 | 誰と | 内容 |
|------------------|------|---|
| 【例】2000年 0月0日 | 妻・長女 | <ul style="list-style-type: none"> ・最期まで家で過ごしたいと伝えた ・意識がない時は、妻が思いの代弁者であることを話して決めた |
| | | |
| | | |
| | | |

介護が必要になった時は

記入日 年 月 日

● 介護をお願いしたい人 *該当する□に✓点を入れていただきご記入ください。

配偶者

名前：

子ども

名前：

介護保険などの専門のサービスを利用したい

お任せする

その他

● **介護してほしい場所** *該当する□に✓点を入れていただきご記入ください。

出来るかぎり自宅 病院・施設 名称・場所等：

お任せする 今はまだわからない

その他

● **介護の費用** *該当する□に✓点を入れていただきご記入ください。

私の預金や年金などでまかなってほしい

用意してある 保管場所等：

その他

病気の時は

記入日 年 月 日

● **告知について** *該当する□に✓点を入れていただきご記入ください。

病名・余命を告知してほしい 病名のみ告知してほしい

家族等にまかせる 病名・余命とも聞きたくない

その他

● **延命治療について** *該当する□に✓点を入れていただきご記入ください。

出来るだけ延命治療を受けたい

回復の見込みがなければ延命治療を望まない

苦痛を少なくすることを優先してほしい

その他

● **終末期医療について** *該当する□に✓点を入れていただきご記入ください。

出来る限り自宅で過ごしたい 病院で看護を受けながら過ごしたい

介護保険などの専門のサービスを利用したい

ホスピスで過ごしたい その他

● **臓器提供・献体について** ＊該当する□に✓点を入れていただきご記入ください。

臓器提供意思カードを持っている

臓器提供・献体を望まない

献体の登録をしている

登録先：

家族の判断に任せる

その他

＊献体・臓器提供を希望する場合は事前に家族と話し合っておきましょう。

● **私が判断できない時は** ＊該当する□に✓点を入れていただきご記入ください。

私の治療方針については、

配偶者

名前：

子ども

名前：

親族

名前：

関係：

その他

名前：

の意見を尊重して決めてください。

延命治療とは

延命治療とは、一般的に「治療を受けなければ生きられない状態になった時に行われる治療」を指します。ひと口に「延命治療」と言っても、様々な内容があります。「どこまでの治療を望むのか」を意思表示するために、延命治療の内容を知っておくことも大切です。本人の状態により内容は異なりますが、例えば、以下のような内容があります。

人工呼吸器

自分の力で呼吸ができなくなったときに、心肺機能を維持するために使用します。

人工栄養法

食べ物を飲み込む機能が低下し口から食べることができなくなった場合に、点滴や

- ・胃ろう（おなかに穴をあけ、胃の中にチューブを通し、栄養を入れる方法）
- ・経鼻経管栄養法（鼻から胃まで細いチューブを入れて栄養を入れる方法）
- ・中心静脈栄養（血管の中に直接、特殊な栄養成分を入れる方法）

等があります。

人工透析

腎臓の機能が低下し、血液中の老廃物を排出したり、電解質や水分量の維持ができなくなった場合に、人工的に血液を浄化する治療方法です。



判断能力が低下した時は

記入日

年

月

日

● 財産管理などをお願いしたい人

*該当する□に✓点を入れていただきご記入ください。

| | | | |
|------------------------------|---|------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 配偶者 | 名前： <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> 子ども | 名前： <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> 親族 | 名前： <input type="text"/> 関係： <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> その他 | 名前： <input type="text"/> |

「その他」の場合は、以下のいずれかの□に✓点を入れてご記入ください。

- 任意後見人 代理人（財産管理委任契約）
- 代行（日常生活自立支援事業の利用）
- 特になし ※契約もしておらずお願いしたい人がいない場合



メモ



*書き足りないこと等を自由にお書きください。

<成年後見制度とは>

認知症、知的障害、精神障害などの理由により判断力が不十分となった人が財産管理や契約で不利益をこうむったり、人間としての尊厳が損なわれたりすることのないよう保護・支援するための制度です。

成年後見制度には「法定後見制度」と「任意後見制度」の2種類があり、どちらの制度を利用するにも、家庭裁判所に申し立てをする必要があります。

***法定後見制度**……判断能力の程度などに応じて「後見」「保佐」「補助」の3段階に分けられ、家庭裁判所で選ばれた成年後見人が、本人に代わって法律行為をしたり、被害にあった契約を取り消したりすることができます。

***任意後見制度**……元気なうちから、将来的な認知症などの不安に備えて、あらかじめサポートしてもらう代理人（任意後見人）を選び、いざという時の財産管理や療養看護等についての代理権を与える契約を公証人が作成する公正証書で結んでおくものです

*成年後見制度や権利擁護に関する相談・問い合わせ先：湯沢市成年後見支援センター ☎ 78-2311

第3章

エンディング



葬儀のこと

記入日

年

月

日

- 葬儀の場所・規模 *該当する□に✓点を入れていただきご記入ください。

お任せする 希望がある

名称・場所・規模（出席者）

その他

- 喪主について

任せたい人

- 香典 *該当する□に✓点を入れていただきご記入ください。

いただく 辞退する

- 供花 *該当する□に✓点を入れていただきご記入ください。

いただく 辞退する

- 遺影 *該当する□に✓点を入れていただきご記入ください。

お任せする 用意してある

保管場所：

- 葬儀の費用 *該当する□に✓点を入れていただきご記入ください。

私の預貯金でまかなってほしい（※） 用意してある

保管場所：

その他



お墓のこと

記入日 年 月 日

- お墓の場所 *該当する□に✓点を入れていただきご記入ください。

希望なし 希望有り 名称・場所等

契約してある 名称・場所等

- お墓の費用 *該当する□に✓点を入れていただきご記入ください。

私の預貯金でまかなってほしい (※)

用意してある 保管場所：

その他 喪主・戒名・お棺に入れてほしいもの・飾ってほしい花等

※預金凍結中はお金の引き出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。(令和元年7月1日～)各金融機関にお問い合わせください。

遺言書について

記入日 年 月 日

- 遺言書の有無 *該当する□に✓点を入れていただきご記入ください。

作成していない 作成している 保管場所：

作成している場合は、□に✓点でチェックを入れてください ※詳しくはP20へ

自筆証書遺言 作成日： 年 月 日

公正証書遺言 作成日： 年 月 日

その他 () 作成日： 年 月 日

もしもの時の連絡先リスト

記入日

年

月

日

| 名 前(フリガナ) | 関 係 | 住所・電話番号 | 備 考 |
|-----------|-----|---------------|-----|
| () | | 〒 — ☎() — | |
| () | | 〒 — ☎() — | |
| () | | 〒 — ☎() — | |

生前予約

記入日

年

月

日

生前予約とは、葬儀業者との間で、自分の葬儀内容やそれに対する費用、支払い方法などを決めておくことです。*該当する□に✓点を入れていただきご記入ください。

- 生前予約している又は葬祭業者の互助会に加入している
(以下に詳細を書きましょう)
- していない

| | |
|-----------------------|--|
| 加入業者名・互助会名 | |
| 住所 | 〒 |
| 連絡先 | TEL・FAX |
| 契約者名 | |
| 加入コース | |
| 契約年月日 | |
| 加入者番号 | |
| 期間 (契約期間の設定がある場合のみ記入) | |
| 掛金 | <input type="checkbox"/> 支払い中⇒(金額) <input type="checkbox"/> 掛金満了済み |
| 契約書の保管場所 | |

| | | | | |
|----------------------|--------|-------|------|-------|
| ■ 生命保険・ 損害／傷害保険 | 保険会社 | 種類・内容 | 受取人 | 指定代理人 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| ■ 公的年金・個人 年金・企業年金 | 基礎年金番号 | 種類 | 受給金額 | 備考 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

〈心の財産・伝えたいこと〉

渡したいもの

記入日 年 月 日

*何を

品名：

*保管場所

*誰に

名前：

関係：

*連絡先

渡したいもの

記入日 年 月 日

*何を

品名：

*保管場所

*誰に

名前：

関係：

*連絡先

第5章

各種相談・手続きのご案内

各種相談窓口（湯沢市役所内） 湯沢市役所 ☎73-2111（代表）

| 主な内容 | 担当課・班 | 直通電話番号 |
|------------------------------|-----------------------------|----------|
| 高齢者の相談 | 地域包括支援センター | ☎78-2311 |
| 高齢者のサービス | 長寿福祉課 高齢福祉班 | ☎73-2123 |
| 障害者の相談 | 福祉課 障がい福祉班 | ☎55-8075 |
| 成年後見制度について | 成年後見支援センター （地域包括支援センター内） | ☎78-2311 |
| 粗大ごみ・家財・廃棄物の処分 遺品整理に関する相談 | 環境共生課 環境対策班 | ☎55-8069 |
| 消費生活相談 | 消費生活センター （環境共生課内） | ☎72-0874 |
| 湯沢墓地公園につて | 都市計画課 都市計画班 | ☎73-2156 |

● 高齢者の身近な相談窓口（市役所以外）

- ・ 湯沢市湯沢地域包括支援センターコスモス
湯沢市相川字碓108 ☎58-6100
- ・ 湯沢市稲川・皆瀬地域包括支援センター
湯沢市川連字平城下14-3 ☎56-6580
- ・ 雄勝在宅介護支援センター 湯沢市小野字大沢田221 ☎52-5210
- ・ 皆瀬在宅介護支援センター 湯沢市皆瀬字小野188-1 ☎58-4004

● 専門相談窓口

| | 相談内容 | 相談日 | 相談会場 | 問い合わせ先 |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------|----------------------------|
| 弁護士 無料法律相談 <要予約> | 契約・遺言・相続 など | 毎週月曜日 （原則として） 午後1時～4時 | 湯沢市役所 本庁舎相談室 | 湯沢市役所 環境共生課 ☎73-2115 |
| 司法書士 無料法律相談 <要予約> | 相続・売買・贈与 等の不動産登記、 成年後見など | 毎月第4水曜日 午後3時～5時 | 湯沢市役所 本庁舎 会議室 | |

| 主な内容 | 担当課・班 | 直通電話番号 |
|--|---------------|----------|
| 介護保険申請 | 長寿福祉課 介護保険班 | ☎55-8309 |
| 死亡届、埋火葬申請・許可 世帯主変更届 | 市民課 住民班 | ☎73-2116 |
| 葬祭費の申請 （国民健康保険・後期高齢者 医療制度に加入していた方） 国民年金の死亡届 | 市民課 国保年金班 | ☎55-8164 |
| 市県民税・固定資産税の相続 人代表者指定届 | 税務課 納税班 | ☎73-2118 |
| 水道利用者の名義変更 | 水道課 管理業務班 | ☎73-2165 |
| 特別障害者手当・障害者手当 ・福祉手当の死亡届 | 福祉課 障がい福祉班 | ☎55-8075 |
| 農地相続などについての権利 取得の届け出 | 農業委員会事務局 | ☎73-2138 |
| 持ち家が空き家になる場合 | 環境共生課 市民生活窓口班 | ☎73-2115 |

●稲川総合支所：☎42-2111

●雄勝総合支所：☎52-2111

●皆瀬総合支所：☎46-2111

●各種手続きや金銭管理が不安になったら

<日常生活自立支援事業>

判断能力に不安のある高齢者や、知的障害・精神障害のある方々が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう次のサービスのお手伝いをします。

①福祉サービスの利用援助

社会福祉サービスが安心して利用できるよう、福祉サービスに関する情報提供や利用手続きなどのお手伝いをします。（施設への入所手続き及び身元引受人や浪費の管理などは対象外です。）

②日常的な金銭管理サービス

日常生活に必要なお金の出し入れや、公共料金の支払いをお手伝いします。

③書類などの預かりサービス

預貯金通帳、印鑑、証書などの大切な書類等をお預かりします。（ただし、貴金属類、宝石、骨董品、書画、キャッシュカードなどはお預かりできません。）

*相談・訪問調査・書類の作成は無料ですが、契約後の援助には利用料が必要となります。

問い合わせ先：湯沢市社会福祉協議会

☎73-8696

〈 相続について 〉

● 法定相続人

法律で定められた相続人のことです。

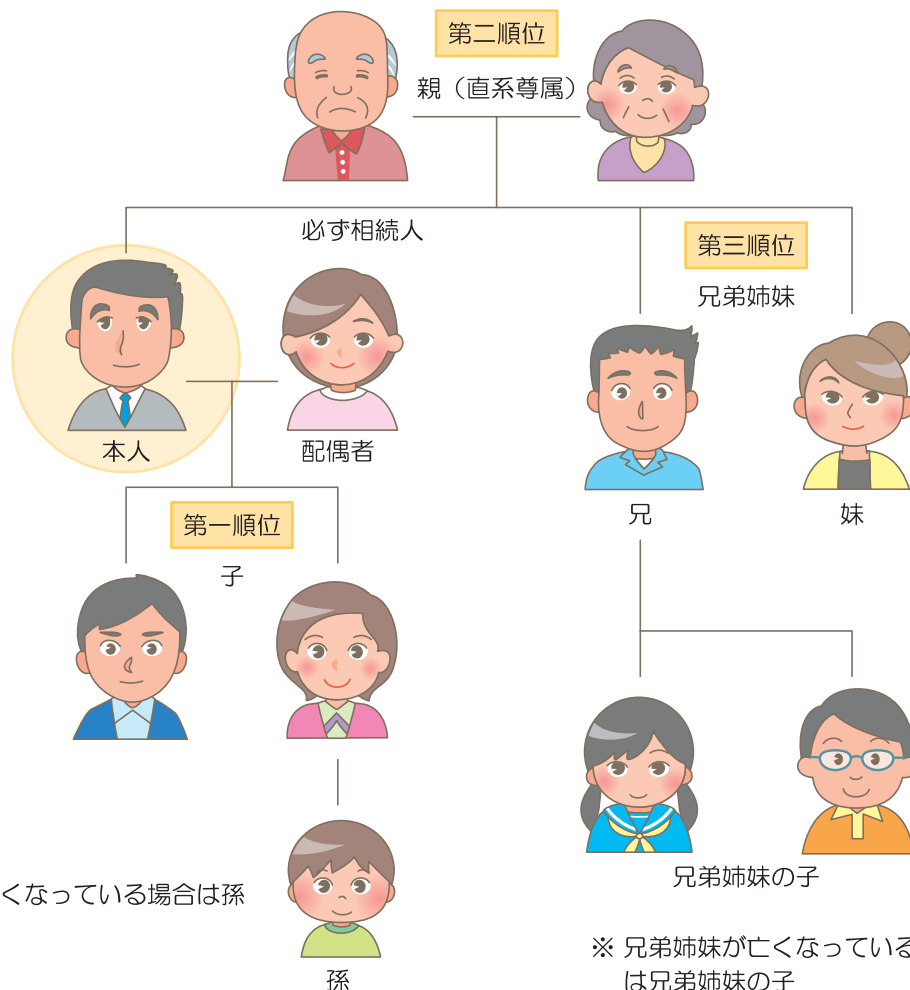
配偶者がいる場合は、必ず法定相続人となります。配偶者に加え、次の順位で法定相続人が決まります。

- 第一順位 子（子が亡くなっている場合は孫）
- 第二順位 親（直系尊属）
- 第三順位 兄弟姉妹

（兄弟姉妹が亡くなっている場合はその子供である甥・姪）

※但し、遺言書がある場合には、法定相続よりも遺言相続が優先されます。

「遺言者の意思」が優先されるということです。



〈 遺言書について 〉

遺言書とは、自分に万一のことがあった場合に、自分の財産（遺産）を「誰に？どれだけ？どのように？」託すか決める意思表示のことで、子の意思表示を民法の規定にしたがって残したものが遺言書です。遺言書の代表的なものが次の通りです。

＊**自筆証書遺言**……もっとも一般的なもの。自分一人で全文書き（自筆）完成した日付を入れ署名捺印する。自分で保管するため、存在や内容を秘密にできる。

＊**公正証書遺言**……公証役場で公証人に作ってもらう、最も確実な遺言。立ち会う証人が2人以上必要。遺言の原本が必ず公証役場に保管されるため滅失、隠匿、偽造、変造の恐れがないが、費用がかかる。

〈 臓器提供について 〉

自分の意思を尊重するためにも、臓器提供について考え、「希望するか」「希望しないか」家族と話し合い、「提供する」「提供しない」どちらかの意思を表示しておくことが大切です。

意思表示の方法として

- ①インターネットで意思表示登録サイトに登録する。
- ②健康保険証などの意思表示欄に記入する。
- ③意思表示カードに記入する。

などがあります。

〈 献体について 〉

献体とは、医療系大学の医学生・歯学生の解剖学の教育・研究に役立たせるため、自分の遺体を無条件・無報酬で提供することを言います。希望する場合は、医学・歯学部のある大学、献体篤志家団体にお問合わせ下さい。

貼りましょう!!

♥ 私のお気に入り写真 ♥

入れましょう!!

(撮影した日時や場所を書いた写真を封筒等に入れて貼っておきましょう。)

メモ欄



◆この冊子は、各種相談窓口の了解を得て湯沢市地域包括支援センターが作成したものです。

お問い合わせ



湯沢市地域包括支援センター (TEL 0183-78-2311)
湯沢市成年後見支援センター (FAX 0183-72-8301)

本誌掲載の情報は令和8年3月時点での情報です。