

八戸市
マイライフ
ノート

～ 家族と私のために ～

名前

発行 日本サンライフ終身身元保証協会
協力 八戸市福祉部高齢福祉課

～マイライフノート発刊にあたり～

当協会は平成25年に八戸市で創立され今年で9年目を迎えることができました。加速する高齢化の時代とともに家族の在り方も変化してきました。身元保証をはじめとする支援を行う中で、「疎遠」「老老保証」「遠慮」「遠方」等様々な理由で医療・介護サービスの利用に苦慮するケースや、保証人不在で住居の確保すら困難なケースを、私たちは支援しています。

現在、医療・福祉施設の多くが、緊急連絡先や、利用料の支払い、契約、死後の身元引受先の対応問題により、身元保証人の確保が必要とされている中、司法書士等専門家をはじめ、地域の社会福祉法人等と連携し、福祉サービスでは対応困難な、葬送支援・財産管理・遺言作成・死後事務委任・相続手続き・成年後見制度の利用促進等、ワンストップで支援することで、安心して公的な支援を利用・提供できる環境を実現しています。

令和2年には青森県より居住支援法人として県内企業第一号として指定を受け、様々なニーズに対応する中、今回八戸市協力のもと、本冊子の作成へと至りました。

家族のこと、財産のこと、もしもの時のこと、そして何より自分自身のこと…そんな心配に対し必要なことや考えをまとめるお手伝いをするのがこの冊子の役割です。まずはゆっくり、楽しみながら気軽に書いてみましょう。

一般社団法人 日本サンライフ終身身元保証協会
理事長 田中 圭



～もくじ～

第1章	わたしのこと	・・・	3ページ
第2章	もしものは	・・・	8ページ
第3章	エンディング	・・・	13ページ
第4章	大切な人たち	・・・	16ページ
第5章	財産について	・・・	18ページ

巻末 高齢者支援センターについて

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

明治
大正
昭和

年 月 日

住 所 〒 -

都・道
府・県

市・区
郡

本 籍 〒 -

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 @

携帯電話 @

アプリのアカウント パスワード

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。

おもいで・あしあと

記入日

年 月 日

誕生時 ※例：名前の由来等

幼少期

青春時代

その他の時代 ※例：パートナーとのなれそめ等

学歴

職歴

これまで住んだ家・場所

大切な思い出

今のわたし

記入日

年 月 日

趣味・特技

好きな食べもの

好きな花



好きな音楽

好きな本・映画

宝物・コレクション

これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人



健康状態

記入日

年 月 日

●かかりつけの病院 ※主治医にチェック☑を入れてください。

☐

病院名・科

電話番号 () - 医師名

病 名

通院の頻度

☐

病院名・科

電話番号 () - 医師名

病 名

通院の頻度

☐

病院名・科

電話番号 () - 医師名

病 名

通院の頻度

☐

病院名・科

電話番号 () - 医師名

病 名

通院の頻度

●かかりつけ薬局

☐

薬局名

電話番号 () -



●健康保険証

種類

番号

保管場所

●その他 証明書等の有無 ※チェック☒を入れてください。

* 介護保険証

有・無

保管場所

* 障害者手帳等

有・無

保管場所

(☐ 身障

☐ 愛護(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 気をつけること

いつも飲む薬 ※処方箋があれば貼っておくと良いでしょう。



第2章 もしもの時は



病気の時は

記入日

年 月 日

●告知について ※チェック☒を入れてください。

- ☐ 病名・余命を告知してほしい
- ☐ 病名のみ告知してほしい
- ☐ 家族等にまかせる
- ☐ その他

●最期を迎えたい場所について ※チェック☒を入れてください。

- ☐ 自宅で過ごしたい
- ☐ 病院で看護を受けたい
- ☐ 施設で過ごしたい
- ☐ その他

●臓器提供・献体について ※チェック☒を入れてください。

- ☐ 臓器提供意思表示カードを ☐ 臓器提供・献体を希望しない
持っている
- ☐ 献体の登録をしている
- ☐ その他

●私が判断できない時は

私の治療方針については、

名前: 続柄: 連絡先:

の意見を尊重して決めてください。

メモ

治療行為等に関する希望

記入日

年 月 日

- **延命治療について** ※チェック☒を入れてください。
 - ☐ 可能な限り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希望しない
 - ☐ 苦痛を少なくすることを重視する
 - ☐ その他
- **心臓マッサージ等の心肺蘇生** ※チェック☒を入れてください。
 - ☐ 積極的に治療を希望する ☐ してほしくない ☐ 現時点では判断できない
- **気管挿管** ※チェック☒を入れてください。
 - ☐ 積極的に治療を希望する ☐ してほしくない ☐ 現時点では判断できない
- **人工呼吸器の装着** ※チェック☒を入れてください。
 - ☐ 積極的に治療を希望する ☐ してほしくない ☐ 現時点では判断できない
- **気管切開** ※チェック☒を入れてください。
 - ☐ 積極的に治療を希望する ☐ してほしくない ☐ 現時点では判断できない
- **昇圧剤の使用** ※チェック☒を入れてください。
 - ☐ 積極的に治療を希望する ☐ してほしくない ☐ 現時点では判断できない
- **輸血・血液製剤の使用** ※チェック☒を入れてください。
 - ☐ 積極的に治療を希望する ☐ してほしくない ☐ 現時点では判断できない
- **人工透析の実施** ※チェック☒を入れてください。
 - ☐ 積極的に治療を希望する ☐ してほしくない ☐ 現時点では判断できない
- **鼻からのチューブによる栄養補給** ※チェック☒を入れてください。
 - ☐ 積極的に治療を希望する ☐ してほしくない ☐ 現時点では判断できない
- **中心静脈栄養** ※チェック☒を入れてください。
(血管の中に直接、特殊な栄養成分を入れる方法)
 - ☐ 積極的に治療を希望する ☐ してほしくない ☐ 現時点では判断できない
- **胃ろうによる栄養補給** ※チェック☒を入れてください。
(皮膚の表面から胃の中にチューブを通し、栄養を入れる方法)
 - ☐ 積極的に治療を希望する ☐ してほしくない ☐ 現時点では判断できない

その他に希望すること

記入日

年 月 日

入院時

手術時

その他

介護が必要な時は

記入日

年 月 日

●介護をお願いしたい人 ※チェック☑を入れてください。

- ☐ 配偶者 名前:
- ☐ 子ども 名前:
- ☐ その他

●介護してほしい場所 ※チェック☑を入れてください。

- ☐ なるべく自宅を希望する
- ☐ 病院・施設 名称・場所等:
- ☐ お任せする

●介護の費用 ※チェック☑を入れてください。

- ☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい
- ☐ 用意してある 保管場所等:
- ☐ その他

メモ

判断能力が低下した時は

記入日

年 月 日

●財産管理等をお願いしたい人 ※チェック☒を入れてください。

☐ 配偶者	名前:	
☐ 子ども	名前:	
☐ その他	名前:	関係:

「その他」の場合は、以下のいずれかにチェック

- | | |
|--|--|
| ☐ 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) | |
| ☐ 特に契約はしていない | |

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。

成年後見制度について

認知症等で、判断能力が十分でない方を保護・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」があります。

※**法定後見制度**…家庭裁判所が選任した成年後見人が、本人の利益を考えながら、本人を代理して契約等の法律行為をしたり、本人がした不利益な法律行為を後から取り消したりすることができます。

※**任意後見制度**…本人が十分な判断の能力があるうちに、将来、判断能力が不十分な状態になった場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人(任意後見人)に、本人の生活、療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約(任意後見契約)を公証人の作成する公正証書で結んでおくというものです。

※法務省ホームページ「成年後見制度～成年後見登記制度」より抜粋

第3章 エンディング



葬儀のこと

記入日 年 月 日

●葬儀社・冠婚葬祭互助会について ※チェック☒を入れてください。

☐ 会員になっている ☐ 会員になっていない

葬儀社名: TEL:() -

証書の内容: 証書の保管場所:

●葬儀の場所・規模 ※チェック☒を入れてください。

☐ お任せする ☐ 希望がある

名称・場所・規模(出席者)等:

☐ その他

●菩提寺 ※チェック☒を入れてください。

☐ 有り ☐ 無し

名前: 所在地:

●喪主について

任せたい人

●香典 ※チェック☒を入れてください。 ●供花 ※チェック☒を入れてください。

☐ いただく ☐ 辞退する ☐ いただく ☐ 辞退する

●遺影 ※チェック☒を入れてください。

☐ お任せする ☐ 用意してある

保管場所:

●葬儀の費用 ※チェック☒を入れてください。

☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい(※) ☐ 用意してある

保管場所等:

☐ その他

※預金凍結中は引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～)

お墓のこと

記入日

年 月 日

●お墓の場所 ※チェック☒を入れてください。

☐ 希望なし ☐ 希望あり ☐ 海洋散骨(場所:)
☐ 樹木葬(場所:)
☐ 埋葬(場所:)

☐ すでにある 名称・場所等:

☐ 永代供養を申し込んでいる ☐ 支払いなし ☐ 支払いあり
名称・場所等:

●お墓の費用 ※チェック☒を入れてください。

☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい(※)

☐ 用意してある 名称・場所等:

☐ その他

※預金凍結中は引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～)

遺言書について

記入日

年 月 日

●遺言書の有無 ※チェック☒を入れてください。

☐ 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、以下種別のいずれかにチェック

☐ 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

※自筆証書遺言は、封がされている場合、封がされていない場合も、開封前に家庭裁判所で検認手続きをとってください。

※遺言書保管法により、法務局に保管してある自筆証書遺言は、検認手続きは必要ありません。(令和2年7月10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
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	

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

*何を

品名：

*保管場所

*誰に

名前：

関係：

*連絡先

第4章

大切な人たち



家族・親族

記入日

年 月 日

わたしの 家系図



ペットのこと

※ペットの引取りをお願いした場合は、事前に相手に依頼しておきましょう。飼育費用を信託する、ペットのための信託もあります。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。

名前

ペットの種類 犬・猫・その他

生年月日

性別

かかりつけの
動物病院

私にもしものことがあったら

※例：〇〇さんに引き取ってもらいたい 等

家族・親族へのメッセージ

記入日

年 月 日

さんへ メッセージ（続柄 / ）

さんへ メッセージ（続柄 / ）

友人・お世話になった方への メッセージ

記入日

年 月 日

さんへ メッセージ（続柄 / ）

さんへ メッセージ（続柄 / ）

第5章 財産について



預貯金等の資産

記入日

年 月 日

■ 不動産	所在地	名義人 共有者を含む	持ち分	備考
■ 預貯金・ネットバンク	金融機関名 口座番号	支店	金額	備考 ネットID・パスワードなど
■ 有価証券(株式等)	証券会社名	口座	名義	備考 Web用ID・連絡先など

預貯金等の資産

記入日

年 月 日

■ 借入金・ローン	借入先	金 額	返済方法	備 考
■ 損害／傷害保険 ■ 生命保険 ■ 自動車保険 ■ 火災保険	保険会社	種類・内容	受取人	備 考
■ 公的年金	基礎年金番号	種 類	受給金額	備 考
■ 個人年金 ■ 企業年金	名 称	番号・記号等	備 考	

口座引き落とし

記入日

年 月 日

項目	金融機関・支店	口座番号	引落日	備考

クレジットカード

記入日

年 月 日

カード名	カード番号	カードブランド名	備考

電子マネー

記入日

年 月 日

カード名	番号	備考

デジタル遺品

記入日

年 月 日

●携帯電話・スマートフォン

契約会社

電話番号

-

-

名義

メールアドレス

パスワード

●パソコン

メーカー・型番・OS

ユーザー名

パスワード

プロバイダー名

メールアドレス

●SNSの利用

利用サイト名

メールアドレス

ID

パスワード

●SNSの利用

利用サイト名

メールアドレス

ID

パスワード

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。

高齢者の 身元保証 承ります

- おひとり様の方
- ご家族やご親戚が近くにいない、疎遠になっている
- お知りあい、お友達の高齢者を保証人に考えている
- さまざまな理由で、住むところを探したい
- 直葬にしてほしい(儀式は行わず、火葬のみを行う)
- 緑葬にしてほしい(ご家族、お友達など親しい方のみで行う)
- その他お花を沢山飾ってほしい、お酒を沢山用意してほしいなど

このようなケースの方は
ぜひ一度ご相談ください

入居・葬送・財産・遺言・相続手続・住居探しなど
住宅要配慮者居住支援法人 青森県指定 第2号
一般社団法人 日本サンライフ終身身元保証協会

生活保護受給者の方も
お気軽にご相談下さい

0120-116-561



ホームページ

八戸営業所 〒039-1166 青森県八戸市根城 1丁目 37-11-2

ホームページ <http://www.maru-navi.net/sunlife/>



Facebook

高齢者に
関する地域の
相談窓口

高齢者支援センター

お気軽にご相談ください

いつまでも
元気に暮らしたい

ひとり暮らしの
親が心配…

家族の介護
どうしたらいいの？

介護保険サービスを
利用したい

いろんな人と交流したい

お隣の郵便受けに
新聞がたまってる

もしかして認知症？

近所の家から
怒鳴り声が聞こえる

高齢者支援センター（地域包括支援センター）とは？

高齢者支援センター（地域包括支援センター）は、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心した生活が続けることができるよう、さまざまな支援を行う総合相談窓口で、八戸市が委託して設置している公的な事業所です。

高齢者の方はもちろん、そのご家族や近所にお住まいの方もご相談いただけます。

電話や来所による相談のほか、ご自宅への訪問による相談も行っていますので、お住まいの地域の高齢者支援センターにお気軽にご相談ください。

／ 私たちが皆さんをサポートします！

／ お住まいの地域の高齢者支援センターは裏面をご覧ください



保健師（看護師）



主任ケアマネジャー



社会福祉士

高齢者支援センターでは、保健師や主任ケアマネジャー、社会福祉士などの福祉・医療の専門職が、それぞれの専門性を活かし、連携して高齢者の皆さんを支援します。

お住まいの地域の高齢者支援センターへ、お気軽にご連絡ください

八戸市内を12地域に分け、各地域に高齢者支援センターを設置し、高齢者ご本人はもちろん、ご家族やご友人、近所の方などからの相談に対応しています。

相談・支援などはすべて無料です。個人情報やプライバシーは適切に保護されますので、安心してご相談ください。

市川・根岸地区
高齢者支援センター
ミライフル

☎ **38-7465**

Fax 38-7466

日計四丁目8-47
オフィスアルタ101

下長・上長地区
高齢者支援センター
はくじゅ

☎ **20-4400**

Fax 28-4118

河原木字北沼22-39

田面木・館・豊崎地区
高齢者支援センター
ハピネスやくら

☎ **27-8990**

Fax 20-8075

八幡字下樋田1-1

長者・白山台地区
高齢者支援センター
ちようじゃの森

☎ **46-0817**

Fax 43-6587

糠塚字下道7-32

三八城・根城地区
高齢者支援センター
みやぎ

☎ **71-2271**

Fax 80-7756

内丸一丁目1-30

小中野・江陽地区
高齢者支援センター
アクティブ24

☎ **73-3337**

Fax 47-0505

小中野一丁目1-14

柏崎・吹上地区
高齢者支援センター
八戸市医師会

☎ **38-3820**

Fax 44-9946

柏崎六丁目26-1

是川・中居林地区
高齢者支援センター
ミライフル

☎ **70-5802**

Fax 70-5803

中居林字道合25-4

大館・東地区
高齢者支援センター
みやぎ

☎ **32-0316**

Fax 32-0317

岩泉町7

白銀・湊地区
高齢者支援センター
えがお

☎ **38-1328**

Fax 38-1329

白銀町字右岩淵通23-1

白銀南・鮫・南浜地区
高齢者支援センター
瑞光園

☎ **25-0103**

Fax 25-0143

大久保字大山32-1

南郷地区
高齢者支援センター
なんごう

☎ **70-5102**

Fax 70-5108

南郷大字市野沢
字市野沢22-3

- ・高齢者支援センターが金銭を要求したり、クレジットカードの暗証番号を確認したりすることは、絶対にありません。高齢者支援センターを名乗る者から金銭を要求された場合などには、お住まいの地域の高齢者支援センターまたは消費生活センター（43-9216）へご連絡ください。
- ・お住まいの地域の高齢者支援センターがわからないときは、高齢福祉課までご連絡ください。

【お問合せ】 八戸市 福祉部 高齢福祉課 ☎ 43-2111（内線5153～5158）