

# あんしんノート

もしもの時に備えて、  
身近な人と話しあう  
きっかけに活用してください



## 記入の際のポイント



- 書きやすい項目から記入してください  
(すべての項目を記入する必要はありません)
- 必要に応じて書き直せるように、  
えんぴつでの記入がおすすめです
- 定期的に見直してみてください  
気持ちに変化があるかもしれません
- 関係者や信頼できる方にノートの保管場所  
を伝えておきましょう

# プロフィール (じぶんのこと)



記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日

氏名

生年月日

年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日

住所 〒

血液型

型

電話

携帯電話

趣味・特技

日課

お気に入りの場所

好きな食べ物

今までで一番心に残っていること  
(好きだったことや、感動したことなど)

好きなことば・大切にしていることば

頼りにしている人

これから行ってみたい場所・してみたいこと

緊急時に

氏名：

関係：

連絡してほしい人

電話番号：

住所：

氏名：

関係：

電話番号：

住所：

# からだのこと



記入日 \_\_\_\_\_ 年 月 日

かかりつけの医療機関名：

担当の医師名： \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ 科)

電話番号：

病名(持病)：

お薬手帳の有無：  あり (保管場所： \_\_\_\_\_ ) ・  なし

～お薬手帳はなるべく1冊にまとめ、持ち歩くようにしましょう～

利用中の福祉サービス【例：ホームヘルプ、デイサービス、通所リハビリ等】

担当ケアマネジャー  
氏 名：

連絡先：

知っておいてもらいたいこと

【例：持病（高血圧・糖尿病など）、常用している薬、  
アレルギーの有無、健康について気になること、その他なんでも】

# おかねのこと



記入日 \_\_\_\_\_ 年 月 日

所有する銀行口座

金融機関： \_\_\_\_\_ 銀行 支店名： \_\_\_\_\_ 支店

口座番号： \_\_\_\_\_ 口座名義： \_\_\_\_\_

自身で加入している生命・医療保険

保険会社： \_\_\_\_\_ 連絡先： \_\_\_\_\_

