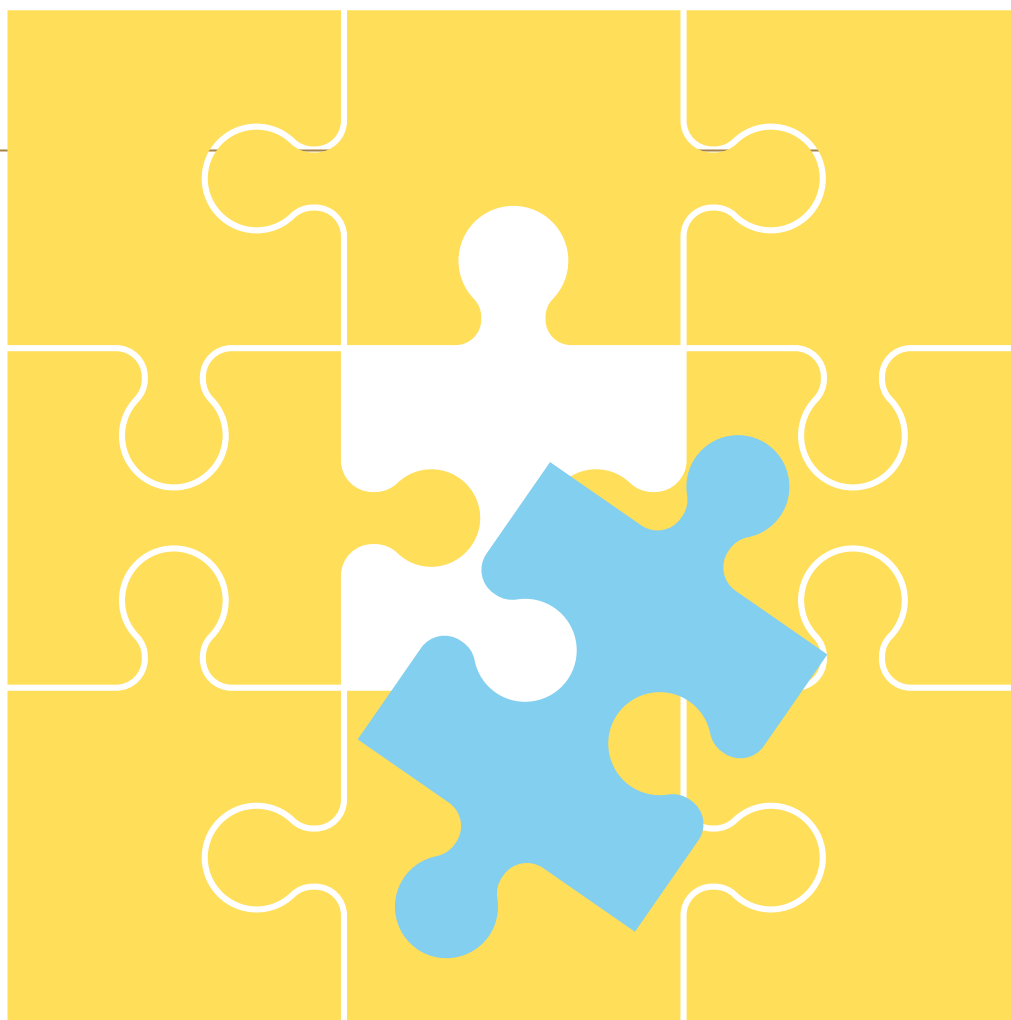


わたしのノート の使い方



01 書き終わったら

02 書き直すときは

03 困ったときは

書き終わったら

① ノートを大切に保管する

書き終わったノートは大切な個人情報となりますので、取り扱いには十分注意し、保管場所を決めましょう。

保管場所を決めたら、家族や大切な人に知らせておきましょう。

② 内容の見直し

一度書き終えても、考え方や環境は変化するため、定期的に見直して内容を更新しましょう。

習慣化しやすいように、自分の誕生日や年始など、見直す日を決めておくとい良いでしょう。



書き直すときは

① 書き直してみる

書き直したいところがある場合は、そのページをもう一度用意して書き直すか、二重線などで取り消して書き直しましょう。

② 書き直したことを記録する

書き直したら、「記入日」に書き直した日付を書き込みましょう。



困ったときは

① ノートの内容を共有する人がいない

身近にエンディングノートを書いたことを共有できる人がいない場合は、下記までご相談ください。

市役所	高齢福祉課高齢福祉係	0186-62-6639
	福祉課保護係	0186-62-1113
社協	北部地域包括支援センター	0186-67-8020
	中部地域包括支援センター	0186-67-6807
	南部地域包括支援センター	0186-82-3262
	北秋田市成年後見支援センター	0186-69-8025
その他	北秋田市民病院 医療福祉相談室	0186-62-7011



困ったときは

② もっと書きたいがページが足りない

書きたい内容を自由に追加できる
用紙をご用意しておりますので、
『わたしのノート』を受け取った
窓口にお問い合わせください。



おすすめの追加項目

- アレルギー・服薬情報（薬の名前・量・飲む時間帯）
- 血液型・既往歴
- 好きなもの・苦手なもの
- 自分史・思い出の記録（写真を貼るなど）
- 家族・大切な人へのメッセージ
- 自宅の鍵・緊急連絡先の保管場所
- 年金・公的給付の情報（年金手帳の保管場所）
- 介護保険証・障害者手帳などの証書の保管場所
- 介護が必要になった際に頼みたい人・施設の希望
- 預貯金・保険の概要（金融機関名・証書の保管場所）
- 不動産の情報（所在地・権利書の保管場所）
- デジタル遺産（スマホやPCのロック解除パスワード
SNS・メールアカウント等の処理希望）
- ペットについて（種類・名前・世話を頼みたい人）

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

別冊

わたしのノートの使い方

発行：北秋田市地域医療連携センター運営協議会

お問い合わせ先：北秋田市医療健康課地域医療対策室
〒018-3315 北秋田市宮前町9番69号
TEL 0186-62-6626