（素 案）

～いつまでも“泉南市”
で暮らしていくために～

ライフデザイン
ノート

記入日　　年　　月　　日（　　歳）

お名前

泉南市　健康福祉部　長寿社会推進課

※「ライフデザインノート」につきましては、必要があれば、順次内容を変更していきます。

私の履歴書

ふりがな		旧姓	
お名前			
お誕生日	明治・大正・昭和　　年　　月　　日 生まれ		
干　支			
星　座			
住　所	郵便番号（〒　　－　　）		
本籍地	郵便番号（〒　　－　　）		
血液型	（RH　＋　－　）　A・B・O・AB　　型		
生まれたところ			

趣味・特技

趣味や特技、スポーツなども書いておきましょう

緊急連絡

お名前		関係	
連絡先			
お名前		関係	
連絡先			
お名前		関係	
連絡先			
お名前		関係	
連絡先			
お名前		関係	
連絡先			

現在、かかっている病気・病院名

病　名			
飲んでいる薬			
病院名・診療所名		科	担当医：
病　名			
飲んでいる薬			
病院名・診療所名		科	担当医：
メ　モ	※気になっていることなどを記しましょう。		

既往歴（病名、病院名）

病　名			
病院名・診療所名		科	担当医：
病　名			
病院名・診療所名		科	担当医：
病　名			
病院名・診療所名		科	担当医：
病　名			
病院名・診療所名		科	担当医：

アレルギーや健康上の注意

※注意することなどを記しましょう。

保険証・年金手帳など

健康保険証 後期高齢者医療保険証	記号・番号	保管場所
年金手帳	記号・番号	保管場所
介護保険証	記号・番号	保管場所
パスポート	記号・番号	保管場所
	記号・番号	保管場所
	記号・番号	保管場所

資格・免許など

◆資格・免許の履歴（運転免許なども書いておきます）

年　　月	取得
年　　月	取得
年　　月	取得
年　　月	取得
年　　月	取得

◆感謝状・表彰状・展覧会やコンテストなどで賞をいただいた場合は、ここに書きましょう。

年　　月	受賞
年　　月	受賞
年　　月	受賞

◆天皇陛下から頂いた勲章は、ここに書きましょう。

年　　月	受賞

学歴

◆学業の歴史を、お書きください。		楽しかったこと・流行っていたこと
乳幼児期・保育園・幼稚園	園	
小学校	小学校	
中学校	中学校	
高等学校		
その後の学校（専門学校・短大・大学）		

職歴（これまでの職業）

会社名		入社年月日	
※仕事内容や・実績など			
会社名		入社年月日	
※仕事内容や・実績など			
会社名		入社年月日	
※仕事内容や・実績など			
会社名		入社年月日	
※仕事内容や・実績など			

◆学歴・職歴について、今、振り返ってみて

※子どもや孫にあなたが経験し後悔していることや伝えておきたいことなど貴重な知恵として残してください。

◆職業以外の取り組み（生涯学習・サークル・趣味・ボランティア等）

※職業以外の活動（互助の取組み）こそ、人の歴史や価値があると思います。

団体名		いつ頃	年　　月
《内容》			

団体名		いつ頃	年　　月
《内容》			

結婚・出産・子育てなど

結婚したのは	明治／大正／昭和／平成 年　　月　　日（　　歳）
新婚旅行はどこへ・	
プロポーズの言葉は・	
当時流行っていたもの・	
思い出のプレゼント・	
お子さんは何人	男　　人　　女　　人
お孫さんは何人	男　　人　　女　　人
曾孫さんは何人	男　　人　　女　　人
よく子どもに 読んであげた本	
思い出エピソード （心に残っていることや 思い出の旅行など）	
良かったこと	
苦しかったこと	
悔しかったこと	

家族について

第一子	名前		生年月日	年　月　日
名前の由来				
第二子	名前		生年月日	年　月　日
名前の由来				
第三子	名前		生年月日	年　月　日
名前の由来				
第四子	名前		生年月日	年　月　日
名前の由来				
第五子	名前		生年月日	年　月　日
名前の由来				
第六子	名前		生年月日	年　月　日
名前の由来				
第七子	名前		生年月日	年　月　日
名前の由来				

我が家の５大ニュース

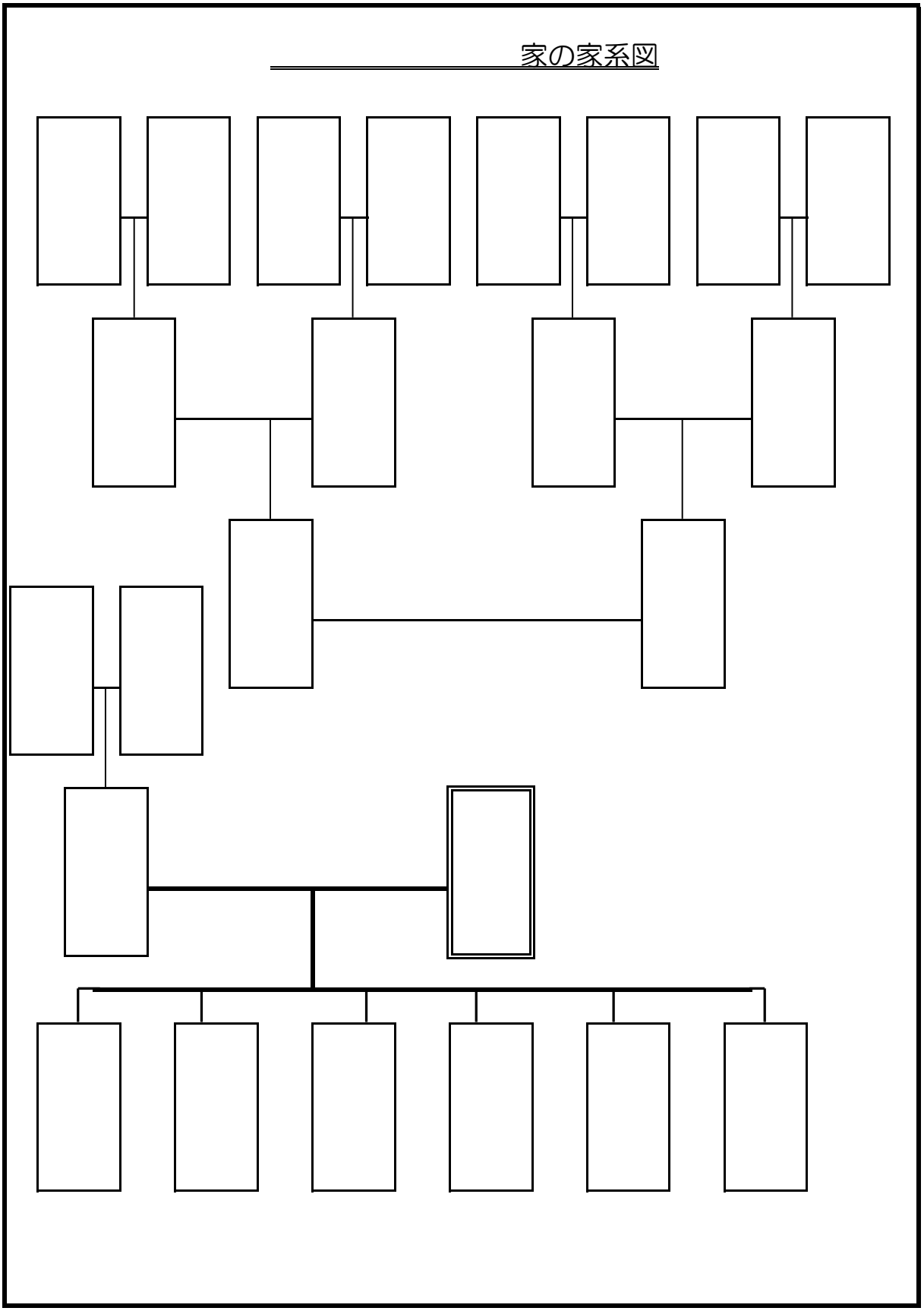
１　位	
２　位	
３　位	
４　位	
５　位	

現在のことについて

◆現在のことについて、あらためてまとめておきましょう

趣　　味	
特　　技	
愛　読　書	
好きなスポーツ	
思い出の映画	
思い出の音楽	
好きな言葉	
好きな食べ物	
座右の名	
尊敬する人	
人生で影響を受けた人	
人生の恩人	
命の恩人	
師　　匠	
弟　　子	
一番楽しかった思い出	
一番苦しかった思い出	

家系図



実家や引っ越しなど

◆実家

住　所		住んでいた期間	年
※思い出など			

◆これまで住んでいた家や場所

住　所		住んでいた期間	年
※思い出など			
住　所		住んでいた期間	年
※思い出など			
住　所		住んでいた期間	年
※思い出など			
住　所		住んでいた期間	年
※思い出など			

ペットについて

名　前		いつもの呼び名	
種　別	犬 ・ 猫 ・ 鳥 ・ 魚 ・ その他（　　）		種類 ：
生年月日		性別	オス ・ メス
血統書の有　無	有 ・ 無	登録番号	
避妊・去勢手術の有無	有 ・ 無 （内容：　　）		
接種済の予防接種			
エサ	いつものエサ		
	好きなエサ	嫌いなエサ	

◆かかりつけ獣医

病院名		医師名	
住　所	〒		
その他			

◆ペット保険

保険会社名	
契約内容	
連絡先	

◆飼育上の注意

エサの回数		散歩の回数	

※クセなど注意すべきこと

◆私に何かあったときは・・・

※家族で世話をしてほしい、飼ってくれる人（お願いしたい人）がいる（名前、連絡先）など

◆ペットが寿命を迎えたときは・・・

※お墓（埋葬場所）が決まっている（施設名、住所など）、ペット葬希望（施設名、住所）など

医療や介護について

突然の病気や事故など、
もしもの時に役立つように

◆医療について

病名の告知について希望している	はい	いいえ
余命の告知について	はい	いいえ
延命治療について	はい	いいえ
終末医療（痛みの緩和）	はい	いいえ
その他、医療について希望すること		
脳死状態における臓器提供	希望している	希望していない
臓器提供カードを携帯している方は、カードの所在を記入してください。 （　　）		
献体をしてもよいか	はい	いいえ
持病があるか	はい	いいえ

病　名	
病　名	
病　名	
病　名	
病　名	
病　名	
病　名	

かかりつけの病院（診療所）について		ある	なし
かかりつけの病院（診療所）・担当医名		連絡先（電話番号など）	
病院（診療所）名			
担　当　医　名			
病院（診療所）名			
担　当　医　名			
病院（診療所）名			
担　当　医　名			
病院（診療所）名			
担　当　医　名			
病院（診療所）名			
担　当　医　名			

◆突然の時、知らせてほしい人、逢いたい人などをお書きください。

◆介護について

介護が必要になった場合、介護してもらいたい人はいますか。	はい	いいえ
介護してもらいたい希望の人どなたですか（　　）		
介護が必要になった場合、ご希望を下記から選んでください。		
①	自宅で、家族から介護を受けて暮らしたい	
②	自宅で、家族による介護のほか、介護保険サービスを利用しながら暮らしたい	
③	介護保険施設に入所したい	
④	介護サービス付きの高齢者専用住宅で暮らしたい	

介護費用について考えていること	①	預貯金で負担
	②	年金で負担
	③	家族に負担をお願いする

上記以外にも希望がある場合は、お書きください。

◆もし認知症になってしまったら

早期発見・早期治療を希望する	はい	いいえ
グループホームなど施設に入所したい	はい	いいえ
いつまでも、自宅で暮らしたい	はい	いいえ
専門職の見守りなどを希望する	はい	いいえ
地域での見守りなどを希望する	はい	いいえ
地域などに公表してもよい	はい	いいえ
ＳＯＳネットワークに登録する	はい	いいえ

財産の管理について	①	（　　）に任せる
	②	任意後見人を決めている

任意後見人	氏　名	
	住　所	
	電話番号	
	ＦＡＸ番号	
公証役場	氏　名	
	住　所	
	電話番号	
	ＦＡＸ番号	
後見の内容		

葬儀について

葬儀について、準備しておきましょう。

★我が家の宗旨宗派・菩提寺・霊園について

◆先祖のお墓について、書き留めておきましょう

◆各宗教により葬儀の形式が異なるので、「宗旨（例：浄土真宗）、宗派（本願寺派）」まで書きとめておきましょう。

我が家の宗教	教
宗旨宗派	宗　　派

◆先祖代々の菩提寺・霊園がある場合は、ここに書きましょう。

菩提寺・霊園	
住　所	
連絡先	
備　考	

◆お墓引き継いでもらいたい人を書いておきましょう。

祭祀継承者	
住　所	
連絡先	

◆葬儀について

喪主をお願いしたい人	名　前	
	住　所	
	連絡先	
メッセージ		

◆葬儀費用を負担する人が喪主です。喪主と異なる場合は、ここに記入してください。

施主をお願いしたい人	名　前	
	住　所	
	連絡先	
メッセージ		

◆希望する葬儀の方法

お葬式をしたい	はい	いいえ

◆お葬式をしたいとお答えの方

お葬式をする場所	葬儀場でしたい	自宅でしたい
葬儀はたくさんの方に参列してほしい	はい	いいえ
葬儀は家族葬でしたい	はい	いいえ
葬儀は個性的にしたい（音楽葬・友人葬など）	はい	いいえ
希望する葬儀のやり方や埋葬方法		
葬儀の生前予約をしている	はい	いいえ
予約した葬儀社の名前	はい	いいえ
連　絡　先	はい	いいえ

信仰している宗教がある		はい	いいえ
宗教名			
戒名を授かっている		はい	いいえ
戒　名			
授かったお寺の名前			
予算はいくらくらいでしたか	予算		円くらい
亡くなった時に連絡してほしいリストがある		はい	いいえ
病院で死亡した場合、自宅に帰りたい		はい	いいえ
棺に一緒に入れてほしいものがある		はい	いいえ
遺影用の写真を用意している		はい	いいえ

※他に決まっていること、希望がありましたらお書きください。
（飾って欲しい花・写真の場所など）

◆訃報連絡の規模について

訃報連絡の範囲	家族		人
	親戚		人
	交流ある友人・知人		人
	地域の方々		人
	仕事関係者		人
	交流のない友人・知人		人
	家族の仕事関係者		人
	合　計　人　数		人

	名　　前	連　絡　先
必ず訃報を知らせてほしい方		
葬儀後に訃報を知らせてほしい方		
訃報を知らせてほしくない方		

◆年忌法要について

◆現在、ご自身が法要責任者として行っており、今後も引き継いでもらいたい法要があったら、ここに記しておきましょう。

◆どこまで済んでいるか、ここに書きましょう	
1周忌	
3周忌	
7周忌	
13周忌	
33周忌	
50周忌	

◆遺言について

遺言の有無		□　有　　□　無	
形　式		□ 自筆証書遺言　□ 公正証書遺言　□ 秘密証書遺言	
関係者	弁護士	名　称	
		連絡先	
	税理士	名　称	
		連絡先	
	公証役場	名　称	
		連絡先	

◆遺品について

品　　物	
保管場所	
受け取って もらいたい方	
メッセージ	
品　　物	
保管場所	
受け取って もらいたい方	
メッセージ	

◆メッセージ【言い残しておきたい言葉】

妻（夫）へ	
子どもたちへ	
兄弟（姉妹）へ	
孫たちへ	
友人へ	

◆財産等　　※備忘録として残しておきましょう

不動産	
現　金	
預貯金（通帳）	
実　印	
株式・証券・ 投資信託など	
権利書 （会員権など）	
クレジットカード	
借入金	
生命保険・ 障害保険	
火災保険・地震保険	
税金関係	
自動車・美術品 ・貴金属等	
名簿や備忘録	
そ　の　他	

◆　もし、私にもしものことがあったときは、このノートを参考にしてください。

（署名　　印　）

◆　もし、私にもしものことがあったときは、このノートを参考にしてください。

私の緊急時、連絡してほしい人

名　前　：

連絡先　：

名　前　：

連絡先　：