

わたしの想いノート

～自分の人生の物語を想像してみませんか～



No. _____

名前 _____

県央ネットやまなし
在宅医療・介護連携分科会

「わたしの想いノート」を記載した方へ ～アンケートご協力をお願い～

今後のACPのよりよい取組の展開に向けて、「わたしの想いノート」を記載された方、また「わたしの想いノート」を活用し本人へ支援を行った医療・介護関係者のみなさまに、アンケートのご協力をお願いしております。

回答はこちらのQRコードから



「もしも」のために「今」できること

いつまでも元気に過ごせるように、健康を保つことは大切です。しかし、老いや病気などは誰にでも訪れます。

人は命の危険が迫った時、70%の方が医療や介護について自分で決めたり望みを伝えたりすることができなくなると言われています。

「もしも」の時のために、「今」考えておくことが、あなたらしく過ごす第一歩となり、またあなたの意思が家族の支えにつながり、道しるべとなります。「自分だけで考えるのは不安…」という方は、医療や介護の選択肢にどのようなものがあるのか、身近な専門職に相談してみましょう。

ACP（人生会議）ってなに？

自分の大切にしているもの・こと・価値観や、自分が病気になったり、介護が必要になったりしたときに「どう生きたいか・どう過ごしたいか」を考え、大切な人（家族や友人など）、支えてくれる人（医療・介護従事者）と自分の想いを話し合うプロセスのことを、『アドバンス・ケア・プランニング (Advance Care Planning)』略してACPといいます。



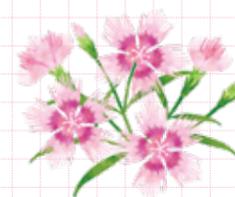
このノートの使い方

- まずは好きなページから、気軽に自分のことを書きはじめましょう。
- 自分の正直な気持ちを、文字にしてみましょう。
- 生きている限り、からだのところは変化します。何度でも書き直しをしてみてください。その際は、更新用ページ (P.15～20) を活用しましょう。
- 大切な人（家族や友人など）と相談しながら書いてもいいでしょう。
- この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。



もくじ

- 「もしも」のために「今」できること P.1
- ACPってなに？ P.1
- このノートの使い方 P.2
- わたしのプロフィール P.3
- 今のわたし P.5
- 医療・介護について P.7
- 「もしも」の時の選択について P.9
- 葬送について P.10
- 「もしも」の時に連絡してほしい人 P.11
- 今後希望する暮らし方 P.12
- やってみたいこと P.12
- 自由記載 P.13
- 他にもこんなことを考えておくと安心です！ P.14
- 更新用ページ P.15
- 相談窓口一覧 P.21



PART
1

わたしのプロフィール

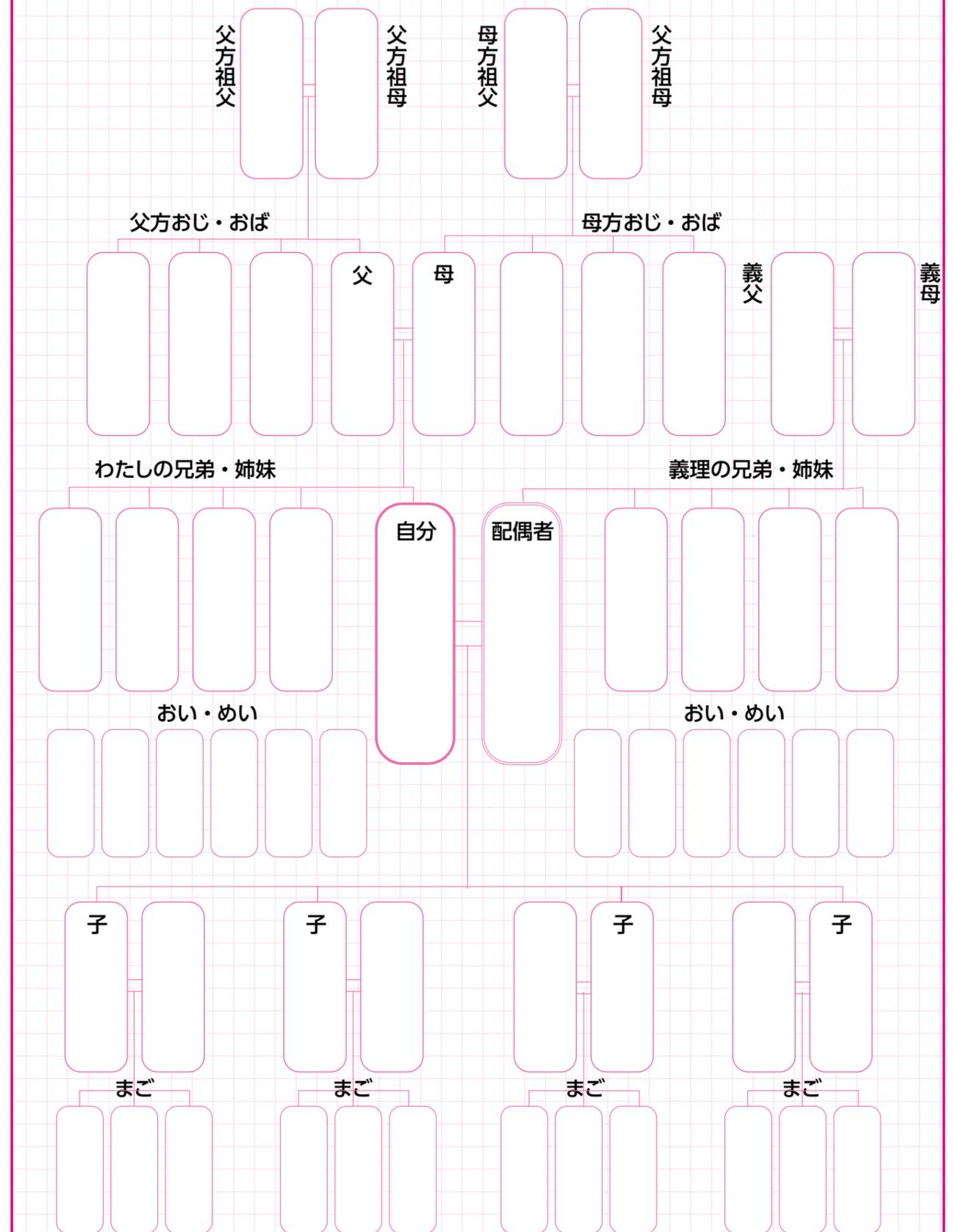
記載日 年 月 日

名前	
住所	
電話番号	
同居人	
生年月日 大正 昭和 平成	血液型 型

ペットのこと ペットの引き取りをお願いする場合には、事前に相手に依頼しておきましょう。

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
わたしにもしものことがあったら ※〇〇さんに引き取ってほしい等		

家族構成 ※枠内に名前を書いてみましょう。



記載日 年 月 日

趣味

好きな食べもの

好きな映画・テレビ番組

好きな音楽

好きな場所、旅行先

好きな本

大切な思い出

その他 知っておいてほしいこと

心配ごと・悩み・気がかりなこと



PART
3

医療・介護について

◆通院先 記載日 年 月 日

病名	
病院名	電話番号
担当医	

病名	
病院名	電話番号
担当医	

病名	
病院名	電話番号
担当医	

病名	
病院名	電話番号
担当医	

病名	
病院名	電話番号
担当医	

◆関わりのある関係機関・相談先 (ケアマネジャー、包括支援センターなど)

記載日 年 月 日

機関名	
担当者	電話番号

機関名	
担当者	電話番号

機関名	
担当者	電話番号

◆証明書等の保管場所

	保管場所
マイナンバーカード	
健康保険証	
介護保険証	
年金証書 (年金手帳)	
お薬手帳	
通帳	
印鑑	

PART
4

「もしも」の時の選択について

記載日 年 月 日

◆病気の説明について ※複数チェック可

- 病名を告知してほしい
- 余命を告知してほしい
- 病気の進行状況を教えてほしい
- その他 ()

◆延命治療について

- できるだけ延命治療をしてほしい
- 期間を決めて治療を受け考えたい
- 痛みや苦しみを取り除く医療をしてほしい
- 自然な形で最期を迎えられるよう必要最低限の治療を受けたい
- その他 ()

◆希望の療養場所

- 自宅
- 施設
- 病院
- その他 ()



PART
5

葬送について

記載日 年 月 日

◆葬儀を行ってほしい場所

- 希望あり ()
- 希望なし

◆葬儀の規模

- 家族のみ
- 家族や親族・親しい友人のみ
- 来てくれる人は全員
- その他 ()

◆葬儀の希望

Grid area for writing wishes regarding the funeral ceremony.

◆お墓の場所

- 希望あり ()
- 希望なし



★★自由記載★★

好きな写真、絵など、好きなものを貼ったり書いたりしてみましょう。



他にもこんなことを考えておくと安心です!

●医療・介護について

- 高度医療（心肺蘇生、気管挿管、人工呼吸器、胃ろう、経鼻経管栄養、中心静脈カテーテル、透析治療）の希望の有無

●財産について

- 自分の判断が難しくなった時、誰に財産（デジタル資産、預貯金等）の管理をお願いしたいか
- クレジットカードなど毎月の支払やローンの有無
- 株や不動産等の資産の有無

●葬儀・お墓について

- 遺品、デジタル遺品（パソコン、スマートフォン）はどのように整理してほしいか
- 遺言書の有無
- 宗教やお墓の種類（一般墓、樹木葬、納骨堂、海洋散骨）の希望の有無



上記で心配ごとがある方は、ご家族や医療・介護の支援者と相談してみましょう!

更新用ページについて・・・からだやところが変化したら、改めて書いてみましょう。

記載日 年 月 日

趣味
好きな食べもの
好きな映画・テレビ番組
好きな音楽
好きな場所、旅行先
好きな本

大切な思い出
その他 知っておいてほしいこと
心配ごと・悩み・気がかりなこと





医療・介護について(更新用)

◆通院先 記載日 年 月 日

病名	
病院名	電話番号
担当医	

病名	
病院名	電話番号
担当医	

病名	
病院名	電話番号
担当医	

病名	
病院名	電話番号
担当医	

病名	
病院名	電話番号
担当医	

更新用ページについて・・・からだやところが変化したら、改めて書いてみましょう。

◆関わりのある関係機関・相談先 (ケアマネジャー、包括支援センターなど)
記載日 年 月 日

機関名	
担当者	電話番号

機関名	
担当者	電話番号

機関名	
担当者	電話番号

◆証明書等の保管場所

	保管場所
マイナンバーカード	
健康保険証	
介護保険証	
年金証書 (年金手帳)	
お薬手帳	
通帳	
印鑑	

PART
4

「もしも」の時の選択について(更新用)

更新用ページについて・・・からだやこころが変化したら、
改めて書いてみましょう。

記載日 年 月 日

◆病気の説明について ※複数チェック可

- 病名を告知してほしい
- 余命を告知してほしい
- 病気の進行状況を教えてほしい
- その他 ()

◆延命治療について

- できるだけ延命治療をしてほしい
- 期間を決めて治療を受け考えたい
- 痛みや苦しみを取り除く医療をしてほしい
- 自然な形で最期を迎えられるよう必要最低限の治療を受けたい
- その他 ()

◆希望の療養場所

- 自宅
- 施設
- 病院
- その他 ()



PART
5

葬送について(更新用)

更新用ページについて・・・からだやこころが変化したら、
改めて書いてみましょう。

記載日 年 月 日

◆葬儀を行ってほしい場所

- 希望あり () ・ 希望なし

◆葬儀の規模

- 家族のみ
- 家族や親族・親しい友人のみ
- 来てくれる人は全員
- その他 ()

◆葬儀の希望

Grid area for writing wishes regarding the funeral.

◆お墓の場所

- 希望あり () ・ 希望なし



高齢者の地域における保健・福祉・医療の総合的な相談窓口として地域包括支援センターを設置しています。
お住いの地域を担当する地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。

◆地域包括支援センター

市 町	名 称	住 所	電話番号	担当地域
甲府市	甲府市東地域包括支援センター	甲府市城東 4-13-15	055-233-6421	琢美・東・富士川
	甲府市南東地域包括支援センター	甲府市国玉町 951-1	055-223-0103	里垣・玉諸・甲運
	甲府市西地域包括支援センター	甲府市上石田 1-8-20	055-220-7677	貢川・石田・池田・新田
	甲府市南西地域包括支援センター	甲府市大里町 5315	055-220-2315	国母・大国・大里
	甲府市南地域包括支援センター	甲府市住吉 5-24-14	055-242-2055	伊勢・住吉・湯田・山城
	甲府市北東地域包括支援センター	甲府市塚原町 359	055-252-3398	相川・北新・新紺屋
	甲府市北西地域包括支援センター	甲府市羽黒町 1657-5	055-252-4165	千塚・羽黒・千代田・能泉・宮本
	甲府市中央地域包括支援センター	甲府市丸の内 2-9-28 勤医協駅前ビル 4 階	055-225-2345	春日・相生・穴切・朝日
	甲府市笛南地域包括支援センター	甲府市下向山町 910 健康の杜センターアネシス内	055-266-4220	中道・上九一色
韮崎市	韮崎市地域包括支援センター	韮崎市本町三丁目 6-3	0551-23-4313	
南アルプス市	南アルプス市地域包括支援センター	南アルプス市小笠原 376	055-282-7339	若草・櫛形・甲西
	南アルプス市北部地域包括支援センター	南アルプス市在家塚 1156-1 白根げんき館内	055-288-1440	八田・白根・芦安
甲斐市	甲斐市地域包括支援センター	甲斐市篠原 2610	055-278-1689	
笛吹市	笛吹市北部長寿包括支援センター	笛吹市石和町市部 800	055-261-1907	石和・春日居
	笛吹市東部長寿包括支援センター	笛吹市一宮町末木 807-6	0553-34-8221	一宮・御坂
	笛吹市南部長寿包括支援センター	笛吹市八代町南 917	055-225-3368	八代・境川・芦川
北杜市	北杜市地域包括支援センター	北杜市高根町村山北割 3261	0551-42-1336	
山梨市	山梨市地域包括支援センター	山梨市小原西 843	0553-23-0294	
甲州市	甲州市地域包括支援センター	甲州市塩山上於曾 1085-1	0553-32-5600	
中央市	中央市地域包括支援センター	中央市臼井阿原 301-1	055-274-8558	
昭和町	昭和町地域包括支援センター	中巨摩郡昭和町押越 616	055-275-4815	

◆在宅療養に関する相談及び行政窓口

お住いの市町にご相談ください。

市 町	名 称	住 所	電話番号	備 考
甲府市	甲府市在宅医療相談室（甲府市医師会）	甲府市丸の内 2-37-7	055-220-6035	在宅医療に関する相談
	甲府市在宅歯科医療相談室（甲府市歯科医師会）	甲府市幸町 14-6 甲府市地域医療センター 3F	055-244-8888	在宅歯科医療に関する相談
	甲府市役所 健康政策課 医療介護支援係	甲府市相生 2-17-1 2号館	055-237-5484	
韮崎市	韮崎市地域包括支援センター	韮崎市本町三丁目 6-3	0551-23-4313	
南アルプス市	南アルプス市役所 介護福祉課介護予防担当	南アルプス市小笠原 376	055-282-7339	
甲斐市	甲斐市役所 長寿推進課 介護予防推進係	甲斐市篠原 2610	055-278-1689	
笛吹市	笛吹市役所 長寿支援課 地域包括担当	笛吹市石和町市部 800 番地	055-261-5065	
北杜市	北杜市地域包括支援センター	北杜市高根町村山北割 3261	0551-42-1336	
山梨市	サポートやまなし（山梨市立牧丘病院）	山梨市牧丘町窪平 302-2	0553-35-2055	
	山梨市地域包括支援センター	山梨市小原西 843	0553-23-0294	
甲州市	甲州市地域包括支援センター	甲州市塩山上於曾 1085-1	0553-32-5600	
	甲州市役所 介護支援課 高齢者支援担当	甲州市塩山上於曾 1085-1	0553-34-5434	
中央市	中央市役所 福祉部 長寿推進課 地域包括支援センター	中央市臼井阿原 301-1	055-274-8558	
昭和町	昭和町地域包括支援センター	中巨摩郡昭和町押越 616	055-275-4815	

「県央ネットやまなし」では 在宅医療・介護に関する取組を進めています！

在宅療養普及啓発動画

「在宅療養という選択肢～最期まで自分らしく生きるために～」

在宅療養について知っていただくために、病気や障がい等を抱えながら在宅で療養する方が、ご家族や医療・介護関係者等と相談をしながら、自分らしく過ごす様子や、それを支える専門職が利用者やご家族の想いに寄り添い、生き生きと働く姿を映した動画を作成しました。ぜひご覧ください！



医療・介護情報検索システム

病院・介護事業所などの情報をインターネット上で検索・閲覧できる『「県央ネットやまなし」医療・介護情報検索システム』を運用しています。地図や住所からのほか、受けられる支援など、さまざまな検索が可能です。



「県央ネットやまなし」とは？

甲府市、韮崎市、南アルプス市、甲斐市、笛吹市、北杜市、山梨市、甲州市、中央市及び昭和町の9市1町で構成する「やまなし県央連携中枢都市圏」の愛称です。

- ・ノートタイトル：わたしの思いノート
～自分の人生の物語を想像してみませんか～
- ・発行日：令和6年6月1日
- ・発行者：県央ネットやまなし 在宅医療・介護連携分科会
- ・検討メンバー：県央ネットやまなし 在宅医療・介護連携分科会

※作成にあたっては、甲府市が発行した「わたしの思いノート」(制作協力：甲府市在宅医療・介護連携推進会議委員)を元にしてしています。

