マチレット

別府市

これからノート

～自分らしく生きる～



©Team Beppyon

名前

令和8年・令和9年

広告

こんにちは。湯のまち訪問看護ステーションです。

住み慣れた地域で安全・安心な療養生活と“その人らしさ”を支えます。

病気や障がいのある方や、病状に不安を抱えている方等に主治医の指示のもと、看護師が訪問します。ご本人、ご家族の意思を尊重し、一人ひとりの個性を大事にします。主治医、関係機関の担当者と連携を図りながら療養生活を支援するとともに大切な時間を支えます。

- 緩和ケア・看取りケアの専門知識と経験
- 利用者様の気持ちに寄り添うケア
- ２４時間３６５日体制の相談窓口
- 痛みや苦痛の緩和傷(創傷)の手当
- ご家族へのサポート
- 医療機関･介護事業所等との連携



一般社団法人　湯のまち

湯のまち訪問看護ステーション
湯のまちケアプランセンター
地域がんサロン・暮らしの保健室

住所：〒874-0832　大分県別府市南立石生目町 29 番９号
電話：0977-80-7223　FAX：0977-80-7272

お問い合わせ（平日９：00～17：00）
E-mail　yunomachi@gem.bbiq.jp　http://yunomachi.jp

書こう、話そう、あなたの人生のこと。
あなたはこれまで、どんな人生を歩んできましたか？
これから、どんな人生を歩んでいきたいですか？
自分の望む人生を、最後まで自分らしく歩むために。
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。
これからの人生も、「よりあなたらしく過ごすために」
このノートをご活用ください。そして、大切な人と話してみてください。

書き方　ゆっくりと楽しみながらあなたの思いを書いてください。

- まずは好きなページから気軽に書きはじめましょう。
- 必要だと思うページを選んで書いても良いでしょう。
- 何度書き直しても大丈夫です。その際は、更新日を記入しましょう。
- 定期的に振り返り、状況に応じて修正してください。
- 写真を貼る、資料をはさむ等、自由にお使いいただけます。
- 家族と相談しながら書いても良いでしょう。
- 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

第1章　わたしのこと……2
第2章　もしもの時は……8
第3章　お願いしたいこと‥11
第4章　大切な人たち ……14
第5章　人生会議……17
各種相談窓口……18

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。
※当冊子には、法的効力はありません。法的効力を求める場合は、遺言書の作成が必要となります。

このノートは、みなさまが自分自身を見つめ、ご自身の人生について思い描いていただくためのきっかけとしてご活用いただくよう、株式会社ジチタイアドと別府市が協働して作成し、株式会社ジチタイアドより寄贈されたものです。
※広告の掲載に関するお問い合わせは、株式会社ジチタイアドまで　電話：092-716-1401

マチレット
マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に寄り添う"マチのブックレット"です。

令和8年8月発行
発行：別府市
編集・デザイン：株式会社ジチタイアド

※当冊子の著作権を侵害する行為（SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等）は法律で禁じられています

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

大正
昭和　　年　月　日
平成

住　所　〒　-

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	@

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

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

好きな食べ物

好きな花

好きな音楽



好きな本・映画



宝物・コレクション

メモ　※書き足りないこと等を自由にお書きください。

ずっと続けたいこと・これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人など



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

☐
病院名・科
電話番号 ☎(　　)　　-
医師名
病　名

☐
病院名・科
電話番号 ☎(　　)　　-
医師名
病　名

☐
病院名・科
電話番号 ☎(　　)　　-
医師名
病　名

●マイナ保険証・資格確認書 ※チェック☑を入れてください。

持っているもの：☐ マイナ保険証　☐ 資格確認書

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：

＊ 担当ケアマネジャーの事業所名

＊ 障害者手帳等　　有 ・ 無　保管場所：

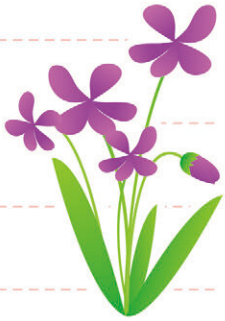
（ ☐ 身障　☐ 療育　☐ 精神　☐ 難病 ）

＊ その他

アレルギー等 気をつけること



いつも飲む薬 ※お薬手帳を参考にしてお書きください。



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 ＿＿＿＿＿＿

●口から食べられなくなったときについて ※チェック☑を入れてください。

- ☐ 胃ろう（※1）などで栄養を補給して、できるだけ長く生きたい
- ☐ 胃ろうはせずに、自然にまかせたい
- ☐ その他 ＿＿＿＿＿＿

※1 お腹に小さな穴を開け胃までチューブを通し、胃から直接、栄養を摂取するための医療措置です

●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
- ☐ 苦痛を少なくすることを重視する
- ☐ 回復の見込みがなければ延命治療を希望しない
- ☐ その他 ＿＿＿＿＿＿

●終末期医療について ※チェック☑を入れてください。

- ☐ 自宅で過ごしたい
- ☐ ホスピスで過ごしたい
- ☐ 病院で看護を受けたい
- ☐ 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持っている
- ☐ 臓器提供・献体を希望しない
- ☐ 献体の登録をしている　登録先：＿＿＿＿＿＿
- ☐ 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。

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　名前：　関係：

●介護を受けたい場所 ※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 ※書き足りないこと等を自由にお書きください。

判断能力が低下した時は

記入日　　年　月　日

認知症等で判断能力がないとみなされると、福祉サービスの利用や行政手続きの他、預貯金の引き出しや不動産の売却等の、資産管理や活用ができなくなってしまいます。家族も資産を動かすことができないので、「いざというときは家族に任せよう」と考えて何も対策をしないでいると、思わぬトラブルにつながることがあります。もしもの時に備えて資産の管理方法を決めておきましょう。

●財産管理などをお願いしたい人　※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：

●財産管理をお願いする場合に利用したい制度　※チェック☑を入れてください。

- ☐ 法定後見制度（※1）
- ☐ 任意後見制度（※1）
- ☐ 財産管理委任契約
- ☐ 日常生活自立支援事業（※2）
- ☐ 民事信託（※3）
- ☐ 特にない

※1 成年後見制度（法定後見制度・任意後見制度）について

判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。

＊法定後見制度・・・本人の判断能力が不十分になった後に、家庭裁判所によって選任された成年後見人等が本人を法律的に支援する制度

＊任意後見制度・・・本人が十分な判断能力を有する時に、あらかじめ、任意後見人となる方や将来その方に委任する事務（本人の生活、療養看護及び財産管理に関する事務）の内容を定めておき、本人の判断能力が不十分になった後に、任意後見人がこれらの事務を本人に代わって行う制度

（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）

※2 日常生活自立支援事業について

日常生活自立支援事業とは、認知症高齢者、知的障害者、精神障害者等のうち判断能力が不十分な方が地域において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助等を行うものです。

（厚生労働省ホームページ「日常生活自立支援事業」より抜粋）

※3 民事信託について

営利を目的とせず、資産の管理を家族や親族等の信頼できる人に託す制度です。弁護士や司法書士、行政書士等の専門家へご相談ください。

第3章 お願いしたいこと



葬儀について

記入日　　年　　月　　日

●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

●喪主について

任せたい人

●葬儀の形式

宗教・宗派

●香典 ※チェック☑を入れてください。

☐ 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

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。

☐ 一般墓地　☐ 永代供養　☐ 納骨堂　☐ 樹木葬

☐ 希望なし　☐ すでにある　☐ その他

名称・場所等：

●お墓にかかる費用 ※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

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
【保管場所】
☐自宅
☐法務局
☐その他（　）

☐ 公正証書遺言　作成日：　年　月　日

☐ その他　作成日：　年　月　日

※公正証書遺言以外の遺言書は、家庭裁判所で検認手続きをとってください。
封がされている場合は家庭裁判所で開封してもらいましょう。
ただし、自筆証書遺言書保管制度(令和2年7月10日～)により、法務局に保管してある自筆証書遺言は、検認手続きの必要はありません。

もしもの時の連絡先リスト

記入日　　年　　月　　日

連絡したい順に記入してください。

	(フリガナ) 名前	関係	住所・電話番号	備考
1	(　　)		〒　　- ☎(　　)　　-	
2	(　　)		〒　　- ☎(　　)　　-	
3	(　　)		〒　　- ☎(　　)　　-	
4	(　　)		〒　　- ☎(　　)　　-	

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

※わかる範囲で書いてみましょう。
※自分の出生から現在までの戸籍を用意しておくと良いでしょう。



ペットのこと

※ペットの引き取りをお願いしたい場合は、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、「ペット信託」もあります。行政書士や弁護士等に相談してみても良いでしょう。

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：○○さんに引き取ってもらいたい 等

家族・親族・友人などへのメッセージ

記入日　　年　　月　　日

(　　)の中には間柄を書いてください。

へ メッセージ　(　　)

へ メッセージ　(　　)

へ メッセージ　(　　)

へ メッセージ　(　　)

財産について

記入日　　年　　月　　日

不動産	所在地	名義人	持ち分	備　考
預貯金	金融機関名	支　店	金　額	備　考
その他の資産	名　称	内　容	保管場所等	備　考
借入金・ローン	借入先	金　額	返済方法	備　考
生命保険・損害／障害保険	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

広告

サンレー

お葬儀のことが気になったら

事前相談受付中!

エンディングノートで自分の軌跡を振り返り、
人生に丁寧に向き合うと、
これからの「生きる」が見える!



別府亀川紫雲閣

電話相談受付中!

「葬儀のこと」知っておくと安心です!

1. 家族への負担軽減
2. 経済的な不安の解消
3. 後悔のない葬儀の実現



別府鉄輪紫雲閣



令和8年5月オープン 別府鶴見紫雲閣

厚生労働省認定葬祭ディレクター技能審査
1級葬祭ディレクター 多数在籍

(一財) 冠婚葬祭文化振興財団認定
グリーフケア士※ 多数在籍

※グリーフケアとは死別の深い悲しみのケアやサポートを行うことです。



日出紫雲閣

お気軽にお近くの会館へお電話ください。

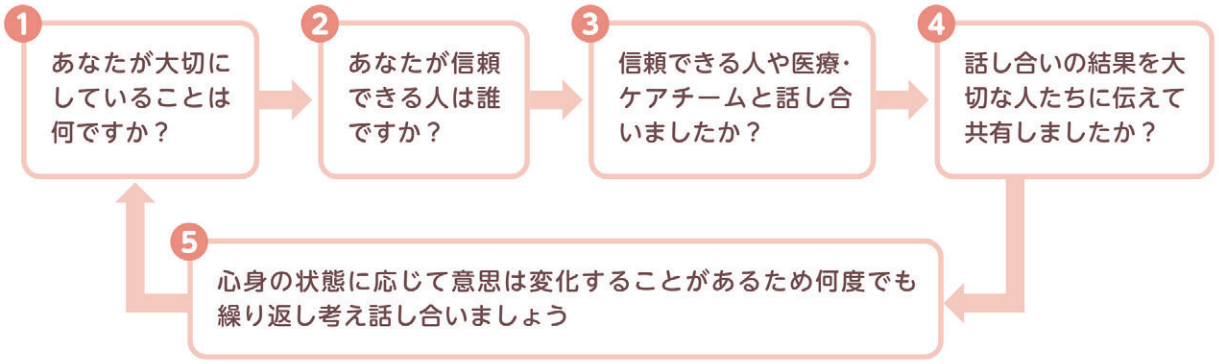
別府亀川紫雲閣	別府鉄輪紫雲閣	別府鶴見紫雲閣	日出紫雲閣
大分県別府市亀川四の湯町19-12	大分県別府市鶴見143-1	大分県別府市鶴見4-25-12	大分県速見郡日出町神田487-2
(0977) 78-3030	(0977) 78-3033	(0977) 75-6444	(0977) 73-3055

第5章 人生会議 ～もしもの時のために～

あなたは、人生の終わりまでどのように過ごしたいか考えたことがありますか？

あなたが今後どのような生活を送りたいのか、病気にかかったときやケガをしたとき、どのような医療やケアを望むのか・・・。もしものときに備え、あなたの希望や大切にしたいと思うことについて、周囲の信頼する人たちやかかりつけ医などと繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」といいます。

▶話し合いの進めかた（例）



「人生会議（ACP）普及・啓発リーフレット」
（厚生労働省）（https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html）を加工して作成

元気なうちは、自分の思いや希望について周囲と話すきっかけがない、あるいは、そもそも話し合う必要性がない、などと感じるかもしれません。
あなたの希望や大切にしたいことについて自分自身で考え、自分の思いを伝えておくことで、もしものときにあなたが希望する医療やケアを受けることができる可能性が高まります。

自分らしい人生を過ごすためにも、
「人生会議」であなたの思いを伝えてみませんか。

各種相談窓口



予約が必要な場合もありますので、担当連絡先にご確認ください。

内　容	問い合わせ先	電　話
介護保険に関すること 介護サービスに関すること	別府市役所高齢者福祉課 （介護保険給付係）	0977-21-1463
高齢者福祉に関すること （介護保険以外のサービスに関すること） 認知症・権利擁護に関すること	別府市役所高齢者福祉課 （高齢者福祉係）	0977-21-1442
国民健康保険・後期高齢者医療保険に関すること	別府市役所保険年金課	0977-21-1148
国民年金に関すること	別府市役所保険年金課	0977-21-1286
障がい者福祉に関すること	別府市役所障害福祉課	0977-21-1413
健康づくりに関すること	別府市役所健康推進課	0977-21-2188
戸籍・住民票・マイナンバーに関すること	別府市役所市民課	0977-21-1135
ごみの処分に関すること	別府市役所生活環境課 （清掃事務所）	0977-66-5353
遺言のこと 公正証書の作成など	大分公証人合同役場	097-535-0888
成年後見制度に関すること 金銭管理に関すること	別府市成年後見支援センター	0977-73-6070
就労に関すること	ハローワーク別府 別府市シルバー人材センター	0977-23-8609 0977-78-2200
消費者トラブルに関すること	別府市消費生活センター	0977-21-1881
災害に関すること	別府市防災危機管理課	0977-21-2255

地域包括支援センター

介護・福祉・保健・医療などに関する地域の相談窓口

名　称	担当地域	電　話
青山・東山 地域包括支援 センター	扇山1～7、観海寺町、鶴見園町、南荘園町、 南立石生目町、南立石八幡町、南立石板地町、南立石本町、 南立石公園町、南立石中津留町、堀田町、鶴見1～4、 鶴見園町、荘園町、東山1・2区、山の口、枝郷、城島	0977-73-8989
中部 地域包括支援 センター	上野口町、東荘園、荘園北町、石垣西1～3丁目、 石垣東1～3丁目、天満町、新港町、弓ヶ浜町、京町、元町、 若草町、南的ケ浜町、北的ケ浜、北浜1～3丁目、 餅ヶ浜町、緑丘町	0977-76-5866
鶴見台 地域包括支援 センター	石垣東4～10丁目、石垣西4～10丁目、汐見町、桜ヶ丘、 春木、上人南町、船小路町、中須賀元町、中須賀東町、 中須賀本町、南須賀、新別府町、実相寺町	0977-25-7722
朝日 地域包括支援 センター	明礬、竹の内町、小倉、大畑町、朝日ヶ丘町、井田、火売、御幸、 鉄輪上、鉄輪東、天間、湯山、馬場、風呂本、北中、北鉄輪	0977-85-8088
山の手 地域包括支援 センター	中央町、幸町、富士見町、光町、乙原、原町、中島町、 朝見1丁目1区、朝見2・3丁目、山の手町、山の手新町、 上原町、上田の湯町、西野口町、青山町、田の湯町、駅前町、 駅前本町、野口元町、野口中町	0977-23-5582
北部 地域包括支援 センター	亀川四の湯町、亀川中央町、亀川浜田町、亀川東町、 スパランド豊海、関の江新町、古市町、国立第1・2、小坂、大所、 内竈、野田、照波園町、上人ケ浜町、上人西町、上人仲町、 上人本町、上平田町、大観山町、平田町	0977-66-8844
浜脇 地域包括支援 センター	立田町、河内、浦田、古賀原、山家、秋葉町、松原町、赤松、 千代町、朝見1丁目2区、鳥越、田の口、内成、南町、楠町、 浜町、浜脇1～3丁目、末広町、柳、両郡橋	0977-25-6811

別府警察署（生活安全課）　電話 0977-21-2131

別府市役所　高齢者福祉課
電話 0977-21-1463
E-mail epw-hw@city.beppu.lg.jp

「これからノート」に関するお問い合わせはこちらまで。
出張による活用講座（まちづくり出前トーク）も行っております。

広告

ファインの生前契約

おひとりさま相談室

相談料 無料 完全予約制

任意後見と喪主代行

家族代わりのサポート

任意後見と喪主代行を組み合わせた、生前から死後までを支える総合サポートサービスです。判断能力が低下した時の支援から、お葬儀や納骨などの死後事務まで、あなたの意思を大切に、信託口座で費用を安全管理しながらサポートします。

- 公証役場で任意後見契約
- 預託金は信託口座で保全
- 希望を叶える葬送の支援

生活支援と身元引受

生活に困難を感じたら

生活支援と身元引受を組み合わせた安心サポートです。入院・入居時の手続きや緊急連絡先対応はもちろん、病院への付添いや緊急時の駆けつけにも対応。
買い物代行や小口現金の管理など、日常の細やかな支援もお任せください。

- 入院入居手続き・身元引受
- 病院付添い・緊急駆けつけ
- 買い物代行・小口現金管理

ファインの生前契約はこんな方におすすめ！



身寄りがなく自分の葬儀・納骨のことが心配…



葬儀費用のことで家族に負担をかけたくない



病院や施設に身元保証人を求められた

大分県経営革新計画承認事業・大分県成長志向起業家育成支援事業「Oita GROWTH Ventures」採択・第22回おおいたビジネス オブ ザ・イヤー受賞

| 葬儀場 | 別府市



別府国際観光港そば

備庵 船小路町
別府市船小路町４番６号

| 葬儀場 | 別府市



別府ICよこ

備庵 別府堀田
別府市堀田７組-1

| 葬儀場 | 別府市



シャトレーゼ別府石垣店そば

備庵 石垣東
別府市石垣東２丁目7-19

| 葬儀場 | 豊後大野市



菅尾駅そば

備庵 豊後大野・みえ
豊後大野市三重町菅生1652-1

ライフデザイン事業

おひとりさま相談室

おひとりさま相談室
大分市金池南１丁目５番１号201

| 葬儀場 | 大分市



大分南高校前

判田台会館
大分市判田台北4-1-3

| 法事・法要会館 | 大分市



大分南高校そば

備庵 判田台会館
大分市判田台北４-1-1

| 葬儀場 | 大分市



白滝橋そば

備庵 下判田
大分市下判田2129-1

| 葬儀場 | 大分市



下郡跨線橋下

備庵 牧・下郡
大分市下郡1686-2

| 葬儀場 | 大分市



桃園小学校そば

備庵 山津
大分市山津町2-5-6

Fine ファイン家族葬 ファイン海洋葬 備庵 -BIAN- 判田台会館 ファイン おおいた終活フォーラム 終活コレクション 終活ラボ みんなの後見センター Fine ファインエンディング研究室 おおいた仏事の窓口

みんなの後見センター みんなで自由自在に生き 幸福を感じ続ける地域をつくる

事前相談いつでも承ります！ 0120-451-357

広告

別府湾腎泌尿器病院
Beppu Bay Urology Hospital



尿失禁など、排尿に不安や困りごとを抱える患者様をサポートする「排尿ケア」も行います。ぜひご相談ください！

泌尿器科

●前立腺がん　●腎・膀胱悪性腫瘍
●尿路結石症　●前立腺肥大症
●排尿障害　など

内科（腎臓、循環器、生活習慣病）

●尿検査異常や腎機能低下の精査、腎炎、ネフローゼ症候群、慢性腎臓病など腎疾患の診療

●高血圧症、不整脈、弁膜症、狭心症など循環器疾患の診療

●血糖、高コレステロール、中性脂肪、脂肪肝、尿酸値が高い方の診療

●インフルエンザや肺炎球菌ワクチンなどの各種予防接種

婦人科

●婦人科領域のがん検診
●月経困難症　●子宮内膜症
●更年期障害　●女性特有の疾患
など

［診療科目］　泌尿器科／内科／ 循環器内科／ 糖尿病内科／婦人科
リハビリテーション科／放射線科／麻酔科（局 隆夫）

［病 床 数］　60床

［病 院 長］　佐藤 文憲

［診療時間］　午前／ 9：00 ～ 12：30（土曜日は午前のみ）
午後／13：30 ～ 17：30

［休 診 日］　第5土曜日、日曜日、祝日、年末年始

〒874-0023　別府市北石垣深町851番地
TEL 0977-66-4111　FAX 0977-66-8528

ホームページ　https://bbuh.jp

別府市　泌尿器科　検索

医療法人 別府玄々堂
介護老人保健施設
いでゆの園



［サービス］　入所療養介護、認知症短期集中リハビリテーション

［入所定員］　50床

［設置形態］　病院併設（別府湾腎泌尿器病院）

［理 事 長］　花岡 雅秀

［受付時間］　8：30 ～ 17：30　※日曜日、祝日、年末年始は休み


【浴室】


【療養室（多床室）】



〒874-0023　別府市北石垣深町846番地の2
TEL 0977-66-4115　FAX 0977-66-8251

ホームページ　https://b-gengendo.jp/ideyu/