



よりよい人生のための

人生いきいき ノート

～ もしものときのために・・・
大切な人に伝えておきたいこと ～
(終活支援ノート)



お名前:

高岡市



家持くん

利長くん

高岡で

安心の葬儀実績

心を込めてお手伝いいたします

5 オークスのご葬儀 5つの安心

1

地域密着で50年以上

高岡で
安心の実績

2

いつでも安心のサポート

24時間/365日
お電話ください

3

富山・石川に34ホール

高岡に安心の
5ホール

4

火葬式・家族葬・一般葬・社葬

あらゆる形式・宗派に対応
寺院の紹介も可能です

5

安心の相談無料

いつでも何度でも、
どんな些細なことでも
ご相談OK



オークス セレモニーホール 高岡

高岡市下黒田1678



火葬式



家族葬



一般葬



社葬



オークス セレモニーホール 北部

高岡市向野町1168-3



火葬式



家族葬



一般葬



オークス セレモニーホール 野村

高岡市野村1659-1



家族葬



オークス セレモニーホール 広小路

高岡市本丸町13-1



火葬式



家族葬



オークス セレモニーホール 新港

高岡市姫野267-1



火葬式



家族葬



一般葬

臨終後

全ホール 24時間
直接ご入館可能

お問い合わせ

オークスセレモニーセンター高岡
富山県高岡市下黒田1675

☎0120-05-1194

24時間

365日





大切な思いを、未来へつなぐ――

人生を振り返り、あなたに関する情報や要望・希望をわかりやすくまとめ
しっかりと残しておくことで、家族を助けるもの。

それが、人生いきいきノートです。

そして、これからの人生のあり方を考え、人生の最期まで自分らしく、
いきいきと暮らせるきっかけになることも

人生いきいきノートの大きな役割です。

また、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、
周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有すること(人生会議)も重要です。

ご自身やご家族のこと、もしもの時のこと・・・

テーマに沿って書きすすめるうちに、思いを自然と整理できるようになっています。

これからやりたいこと、行きたい場所、会いたい人を思いつくまに書いてください。

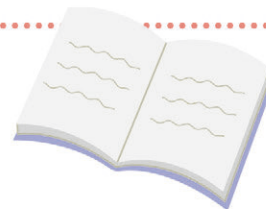
さあ、ペンを取って、自分らしいエンディングへ！

「TAKAOKAアプリ」内に「人生いきいきノートアプリ」を搭載しております。
詳細につきましては、ホームページをご参照ください。



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5章 大切な人たち・・・・・・・・14
第2章 人生会議 ～あなたらしく生きるために～・・・7	注目 トピック
第3章 もしもの時は・・・・・・・・・・8	在宅支援サービス・・・16
第4章 エンディング・・・・・・・・・・11	高岡市の認知症 相談機関一覧・・・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。

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。



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。

2026年7月発行

発行:高岡市役所 福祉保健部 長寿福祉課

(富山県高岡市広小路7-50 TEL 0766-20-1165 FAX 0766-20-1364)

編集・デザイン:株式会社ジチタイアド

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

平成

年

月

日

住 所

〒

-

本 籍

電話番号



(

)

-

携帯電話番号



(

)

-

メールアドレス



@

緊急連絡先

フリガナ

名 前

続柄

住 所

電話番号 (

)

-

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

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

これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人

ペットのこと

名 前

ペットの種類

生年月日

性 別

かかりつけの動物病院

もしもの時 ※例：〇〇さんに引き取ってもらいたい 等



今のわたしについて思うままに記載してみましょう。

健康状態

記入日

年 月 日

●治療中の病気(かかりつけの歯科も含む)

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

●これまでかかった病気

●血液型 型 RH(+・-)

●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:

* 障害者手帳等 有・無 保管場所:

(☐ 身体障害者手帳 ☐ 療育手帳 ☐ 精神障害者保健福祉手帳 ☐ 特定医療費(指定難病)受給者証)

いつも飲む薬 ※お薬手帳を参考にしてお書きください。

(●かかりつけの薬局…薬局名 電話番号)

.....
薬の保管場所:

第2章

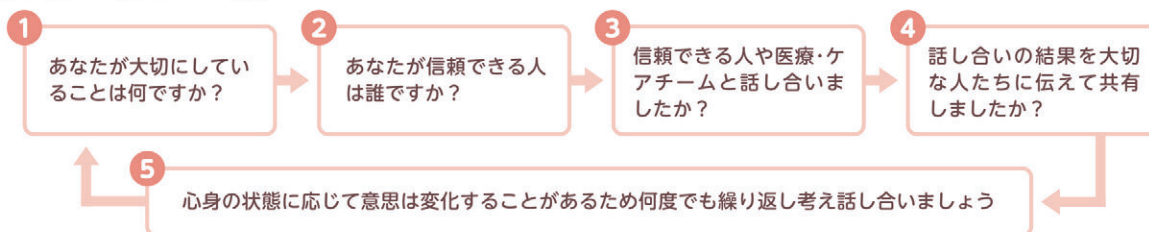
人生会議

～あなたらしく
生きるために～

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

人生会議は自分らしい人生を送るための重要な取り組みです。しかし、過去の調査では、自分が希望する医療やケアについて周りの人と詳しく話し合っている人は、ほとんどいませんでした。

あなたが人生の最終段階で受けたいもしくは受けたくない医療・ケアについて、 ご家族等や医療・介護従事者と詳しく話し合っていると思いますか。

※「ご家族等」の中には、家族以外でも、自分が信頼して自分の医療・ケアに関する方針を決めてほしいと思う人（友人、知人）を含みます。

詳しく話し合っている

1.5%



「令和4年度人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査報告書」（厚生労働省）（https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/saisyuiryo_a.html）を加工して作成

これまで話し合ったことはない理由 （複数回答可）

- 話し合うきっかけがなかったから 62.8%
- 知識がないため、何を話し合っていかわからない 31.0%
- 話し合う必要性を感じていないから 21.8%
- その他 6.3%
- 話し合いたくないから 2.1%
- 無回答 0.6%

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、など感じるかもしれません。しかし、大きな病気やケガなどで命の危険が迫った状態になると、**約7割の人は自分が受けたいと思う医療やケアを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなる**といわれています。そのような状況になってしまう前に、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。周囲の人も、あなたの思いを事前に理解しておくことで、もしものときに安心して判断でき、心の負担が軽くなることもあります。

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。

第3章

もしもの時は



伝えたい人 お名前

続柄

病気になったら

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 | ☐ 告知してほしくない |
| ☐ その他 _____ | |

●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 | ☐ 回復の見込みがなければ延命治療を希望しない |
| ☐ 苦痛を少なくすることを重視する | ☐ 延命治療は受けたくない |
| ☐ 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 | ☐ 病院で看護を受けたい |
| ☐ ホスピスで過ごしたい | ☐ その他 _____ |

人生の最期をどのように迎えたいか等の希望があれば自由にご記入ください。

●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 | 保管場所: _____ |
| ☐ 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。

介護が必要になったら

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： _____

●介護してほしい場所 ※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 通帳等保管場所： _____

☐ 用意してある 保管場所等： _____

☐ その他 _____

その他、介護が必要になった時の希望等があれば自由にご記入ください。

判断能力が低下したら

記入日

年 月 日

●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: _____

「その他」の場合は、以下のいずれかにチェック

☐ 任意後見人 ☐ 代理人(財産管理委任契約*)

☐ 代行(日常生活自立支援事業*の利用) ☐ 特に契約はしていない

*日常生活自立支援事業

認知症高齢者や障がい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。

【お問合せ・ご相談】

高岡市
社会福祉協議会

高岡市清水町1-7-30 高岡市社会福祉協議会館2階
☎23-2917

*財産管理委任契約

自分の財産の管理やその他の生活上の事務の全部または一部について、代理権を与える人を選んで具体的な管理内容を決めて委任するものです。民法上の委任契約の規定に基づき、当事者間の合意のみで効力が生じ、内容も自由に定めることができます。

○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)

【お問合せ・ご相談】

呉西地区
成年後見センター

高岡市清水町1-7-30 高岡市社会福祉協議会館2階
☎92-0810

メモ

第4章

エンディング



伝えたい人 お名前

続柄

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。

- ☐ 希望がある ☐ お任せする
- ☐ 通夜・葬儀・告別式のある一般的なお葬式
- ☐ 家族や親しい人だけで行う家族葬
- ☐ 祭壇は飾らず、火葬のみ行う直葬

●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。 ●供花 ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ いただく ☐ 辞退する
- ☐ 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 _____

※預金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

メモ

供養について

記入日

年 月 日

● 供養の方法 ※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 ☐ その他 _____

名称・場所等: _____

● 供養にかかる費用 ※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 _____

※預金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

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 |
| ☐ 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

名前(フリガナ)	関係	住 所 ・ 電話番号	備 考
()		〒 - ☎ () -	
()		〒 - ☎ () -	
()		〒 - ☎ () -	
()		〒 - ☎ () -	

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5章

大切な人たち



家族・親族・お世話になった方へ
のメッセージ

記入日

年
月 日

さんへ メッセージ（関係/ ）

さんへ メッセージ（関係/ ）

さんへ メッセージ（関係/ ）

さんへ メッセージ（関係/ ）

財産(預貯金、不動産、借入、保険、通帳(月々の自動引き落とし等))についても、まとめて記入し、保管場所を伝えたい人に伝えましょう。

今住んでいる「我が家」など不動産についてのご相談

所有する建物や土地について、相続や売却・賃貸活用などのご相談をお受けします。

お問合せ・ご相談

空き家と住まいの総合相談所 高岡市空き家活用推進協議会
高岡市丸の内1-40 高岡商工ビル9F 協議会事務所 ☎0766-25-0021

注目
トピック

在宅支援サービス

～人生の最期までわが家・地域で暮らしていくために～



介護が必要となっても住み慣れた地域で、安心して暮らせるよう、在宅での生活を支えるサービスを実施しています。

●ひとり暮らしに不安を抱える方のサービス

双方向見守り・避難情報等配信サービス(マゴコロボタン)	
スマートフォンを持っていない方や使わない方でも簡単にご家族等とコミュニケーションができる「マゴコロボタン」を貸与します。また、防災情報・避難情報の配信も行います。	
対象者	(1)65歳以上の高齢者のみの世帯に属する方 (2)避難行動要支援者名簿に記載されている者のみの世帯に属する方 (3)家族と同居しているが、日中高齢者だけで生活しておられる方 等
利用料	月額 200円
問い合わせ先	長寿福祉課 事業支援・計画係 ☎0766-20-1372

様々な音声配信で、
ひとり暮らしの高齢者の
生活を見守ります。



緊急通報装置の貸与

65歳以上の在宅のひとり暮らし高齢者等に、急病などの緊急時に通報を行うことができる緊急通報装置(標準装置)を貸与します。通報するとコールセンターへつながり、救急車の要請や、安否確認を行うことができます。なお、コールセンターでは、看護師等の専門的な知識をもつオペレーターが、緊急通報、生活・健康相談に365日・24時間体制で対応します。また、オプションとして、一日の活動量が少ない場合に自動でコールセンターに通報する人感センサーや火災警報器(オプション装置)の貸与のほか、緊急時に駆けつけ、安否確認を行う「駆け付けサービス」が利用可能です。	
対象者	(1)65歳以上の一人暮らしの方 (2)65歳以上の寝たきりの方またはこれに準ずる者のみの世帯者 (3)避難行動要支援者名簿に記載されている者のみの世帯に属する方 (4)高齢者以外の家族と同居する世帯であるが日中8時間以上高齢者のみで生活している方
利用料	月額 標準装置…200円 標準装置+オプション装置…300円 標準装置+駆け付けサービス…600円 標準装置+オプション装置+駆け付けサービス…700円
問い合わせ先	長寿福祉課 事業支援・計画係 ☎0766-20-1372

● 認知症の方へのサービス

高岡市認知症SOS緊急ダイヤルシステム	
家族等が認知症SOS緊急ダイヤルに通報すると、事前に登録された協力団体等に認知症の方の情報と捜索協力依頼メールが配信され、発見・保護につなげます。	
対象者	外出して行方不明になる可能性がある市内に住所を有する在宅の認知症の方
利用料	無料
問い合わせ先	長寿福祉課 地域包括ケア推進係 ☎0766-20-1165

高岡おでかけあんしんシール交付事業	
行方不明となった方の衣服などに貼付された二次元コードのシールを発見者が読み取ると、発見者とご家族がインターネット上の伝言板で連絡を取り合うことができます。 	
対象者	市内に住所を有する在宅の認知症の方のうち、「高岡市認知症SOS緊急ダイヤルシステム」に登録している方または市内に住所を有する在宅の障がい者
利用料	初回のシール交付分のみ無料(シールの追加は有料となります。)
問い合わせ先	長寿福祉課 地域包括ケア推進係 ☎0766-20-1165



たかおか認知症個人賠償責任保険	
認知症の方が日常生活における偶発の事故により、法律上の損害賠償責任を負った場合に補償を受けられる保険です。	
対象者	市内に住所を有する在宅の認知症の方のうち、「高岡市認知症SOS緊急ダイヤルシステム」に登録している方
利用料	無料
問い合わせ先	長寿福祉課 地域包括ケア推進係 ☎0766-20-1165

高岡市の認知症相談機関一覧(令和8年3月現在)

認知症になっても在宅での暮らしを続けていけるよう、日常の暮らしの中で思い当たることがあれば、ご自身やご家族だけで悩まずに、早めに下記の機関に相談しましょう。

●高岡市長寿福祉課 地域包括ケア推進係 ☎20-1165

●地域包括支援センター

市民の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活していただけるように支援しています。認知症の予防や介護についての相談、福祉サービス等の紹介を行っています。

センター名	住所	電話番号	担当日常生活圏域
伏木・太田地域包括支援センター	伏木国分1-10-10(ふしき苑内)	44-7885	伏木(伏木・古府)・太田
守山・二上・能町地域包括支援センター	二上町1004(二上万葉苑内)	25-0809	守山・二上・能町
牧野地域包括支援センター	中曽根2343 (グリーンモール中曽根B棟内)	53-5110	牧野
横田・西条・成美地域包括支援センター	美幸町1-1-53(やすらぎ内)	27-7363	横田・西条・成美
野村地域包括支援センター	野村921-1(のむら藤園苑内)	20-8920	野村
高陵・下関地域包括支援センター	京田490(おおぞら内)	26-7062	高陵(平米・定塚)・下関
博労・川原地域包括支援センター	清水町1-7-30(高岡市社協会館内)	28-7717	博労・川原
木津・福田・佐野・二塚 地域包括支援センター	蔵野町3(鳳鳴苑内)	31-0700	木津・福田・佐野・二塚
国吉・五位地域包括支援センター	柴野内島2-1 (東五位地域交流センター内)	50-9251	国吉・五位 (小勢・立野・東五位・石堤)
戸出・中田地域包括支援センター	醍醐1257(だいが苑内)	62-1777	戸出・中田
福岡地域包括支援センター	福岡町大滝22 (福岡健康福祉センター内)	64-1186	福岡

●高岡市医師会 認知症・地域ケア相談医

高岡市医師会では、地域包括支援センターと連携し認知症及び地域包括ケアに関する相談を行い、また、認知症の方やそのご家族を支援する事業への協力等を目的に、「認知症・地域ケア相談医」を登録しています。ご相談のある方は、まず担当地区の地域包括支援センターにお問合わせください。

※市では、認知症の方とその家族が安心して暮らせるよう、認知症のことを正しく知って、その不安を軽減することができるよう適切なサービスの流れをまとめた「認知症安心ガイド(認知症ケアパス)」を作成しています。詳細につきましては、ホームページをご参照ください。

高岡市ホームページ「認知症安心ガイド」



●その他の相談機関・医療機関等

機関名	電話番号
富山県心の健康センター	076-428-1511
認知症ほっと電話相談【火・金曜日】	076-444-4696
高岡市民病院認知症疾患医療センター	0766-23-0204
認知症のひと家族の会 富山県支部	076-441-8998

樹木葬型合葬墓 モニュメント葬[®] という選択

終活を考えると、避けて通れないのが「お墓」の問題です。
「子供に管理の手間をかけたくない」、
「墓じまいの費用が心配」、「後継ぎがない」…
そんな不安を抱える方に選ばれているのが、
山岡石材店が提案する『モニュメント葬』です。

高岡市市役所そば

ご好評につき
2026年春

増設販売スタート！

光慶寺墓苑 モニュメント葬[®]



自分の代で、
先祖代々の
お墓を整理したい



子供に「お墓の管理」
という重荷を
背負わせたくない



シンプルに、
でも温かみのある形で
見送られたい

樹木葬型合葬墓 モニュメント葬[®]なら

「墓じまい」の
負担がゼロ

13年間の「個別期間」で
手厚く供養

後継ぎがいなくても
安心の「永代管理」

「お墓」の悩みを次の世代に持ち越さないために

その石に精一杯の“ありがとう”を込めてー

山岡石材店

お墓じまい、ご相談ください

本店営業部 TEL 0766-64-3051
二上店 TEL 0766-44-5537

高岡市福岡町下老子733
高岡市二上字片山1-4



助けあって。
想いやって。



経済産業大臣許可互第5004号 前払式特定取引業

 0120-108-294



<https://bellcerema.co.jp>

株式会社ベルセラマ
〒933-0057 高岡市広小路4-2

No.5-9999