



もしもの時に備えて元気なうちから、
将来について考えてみませんか

アプリに関するお問合せ先
高岡市長寿福祉課
☎ 0766-20-1165

TAKAOKAアプリ

「人生いきいきノートアプリ」

「人生いきいきノートアプリ」では、人生を振り返り、
今後どうしたいかの希望などを入力することができます。
もしもの時に備え、データで入力した内容を
家族等と容易に共有することができます。



人生いきいきノート 入力のための初期設定

①「人生いきいきノート」のアイコンをタップ

TAKAOKA アプリ内の「人生いきいきノート」のアイコンをタップ
すると、人生いきいきノートのページに移動します。

②「個人情報の同意」

初めて使用される際は、同意画面が表示されるため、確認のうえ、「同意する」を選択します。

個人情報の同意

個人情報の管理について等

<アプリプライバシーポリシー>
ここにプライバシーポリシーを記載する

<入力内容の共有について>

アプリ上に入力した内容について、家族・親族
から申し出があった場合、登録された情報を提
供することに同意します。

同意する

③「人生いきいきノートアプリ」へ

「人生いきいきノート」トップ画面の各ボタンを選択することで、
それぞれの入力ページに移動します。

「基本情報」

「もしもの時は（１）」（病気になった時）

「もしもの時は（２）」（介護が必要になった時等）

「おもいでや今のページ」

「グランドフィナーレ」（葬儀について等）

で構成されています。



人生いきいきノート(アプ…

〇定期的に振り返り、状況に応じて修正してく
ださい。
〇家族と相談しながら書いてもよいでしょう。

<もくじ>

- 1 基本情報
- 2 もしもの時は（１）
- 3 もしもの時は（２）
- 4 おもいでや今のページ
- 5 グランドフィナーレ

※このアプリに記入した内容については、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。

基本情報

もしもの時は（１）

もしもの時は（２）

おもいでや今のページ

グランドフィナーレ

TAKAOKA アプリのダウンロードはこちらから

iPhone はこちら⇒



Android はこちら⇒



「人生いきいきノートアプリ」に入力してみましょう!

- 少しでも入力してみると、「もしもの時」について考えるきっかけとなります。何度でも入力・更新できます。
- アプリ上で入力したデータを保存、ダウンロードのうえ、家族等にメールやLINE等で送信し、予め共有しておきましょう。

書きたいページから入力してみましょう。



「人生いきいきノートアプリ」入力のながれ

①入力したいページを選択する

トップ画面の各ページのアイコンをタップするとページに移動します。

例)「おもいでや今のページ」を選択します。

②入力する

項目ごとに入力していきます。選択肢がある場合は、該当の「○」の部分を選択します。

例) おもいでや今のページ

■おもいで
誕生から幼少期、青春時代等、これまでのおもいで
(どんな自分だったか、これまでの人生の出来事、取り組んできたこと等)

ここに入力してください

■今のわたし
過去を振り返りながら、現在、あなたが好きなことや大切にしていることは何か記入してみましょう。

趣味や好きな音楽、本、映画など

ここに入力してください

これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人

ここに入力してください

③「家族・支援者との共有について」

記入したページの内容を共有してもいいかの項目になります。

「共有してほしくない」、「共有してもいい」から選択します。

<このページについて、家族や支援者と共有してもいいですか?>

☐ 共有してほしくない

☒ 共有してもいい(共有してもいい人に回答してください)

☒ 家族 ☒ 配偶者 ☒ 子 ☒ 親 ☒ 兄弟 ☒ その他

☒ 医師

☒ 看護師

☒ ケアマネジャー

☒ サービス事業所

※支援者とは、「もしもの時」にあなたを取り巻き支援してくれる医療従事者やケアマネジャー等の介護関係者を指します。

※支援者とも共有しておくことで医療やケアについて、より希望が叶えやすくなります。

④入力内容の保存・ダウンロード

●画面の表示に従って、「このページの保存」をタップし、入力した内容を保存します。

※記入日は、保存する度に更新されます。

●「このページのダウンロード」をタップし、保存した内容をPDFに出力します。

※スマートフォン内の「ダウンロード」のフォルダに、PDFデータとして保存されます。

ここが大事



●家族や支援者に、PDF データをメール、LINE 等で送信し共有しましょう。

⑤他のページの入力

「戻る」ボタンで、一つ前のページに戻ります。

「次へ」ボタンで、一つ後ろのページに進みます。

※「基本情報」～「グランドフィナーレ」までの全てのページをまとめて入力後、一つのPDFとしてダウンロードする「全てのページのダウンロード」のボタンもあります。



※冊子版の「人生いきいきノート」もあります。
長寿福祉課、市内の地域包括支援センターにてお渡ししています。



市ホームページ：
「あなたも「終活」について考えてみませんか」