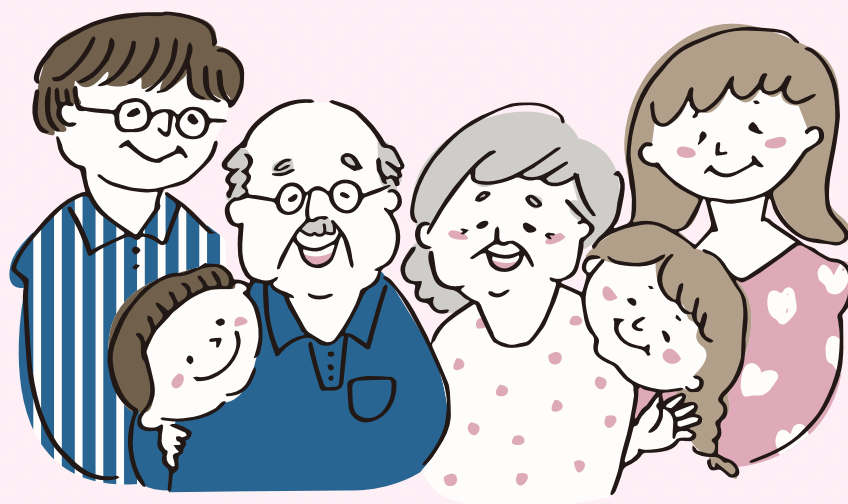


関 市

マイライフ ノート



もしもの時に役立つノート
気になることから少しずつ
あなたとあなたの大切なこと

名前

M Y L I F E N O T E

書き方

- ファイル等にとじて活用できます。
- 自分に何かあった時、医療や手続きに必要なことをまとめておきましょう。介護が必要になった時は【私が好きなこと/苦手・嫌いなこと】を参考にサポートしてもらいましょう。
- もしもの時のために【わたしの体のこと】のページは2枚コピーして、1枚は救急隊員がつけやすい場所に、もう1枚は外出時用に健康保険証と一緒に保管することをお勧めします。
- 何度書き直しても構いません。
定期的に見直して最新の情報にしておきましょう。その際は、更新日を記入しましょう。
- 家族や親しい人と相談しながら書くのも良いでしょう。
- 『マイライフノート』の存在を必ず誰かに伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

『マイライフノート』は、自分自身に何かあった時に備え、家族や大切な人が様々な判断や手続きをおこなう際に必要な情報を残しておくためのものです。また、生活の備忘録として、今までの人生の振り返りと今後の人生を考えるきっかけづくりに活用してください。