

私の人生手帳

YONAGO CITY - MY LIFE PLANNER

人生を最期まで楽しく豊かに

エンディングノートの普及に向けて、市役所の担当者と話し合う中で、人生の最期の部分を書くためには、一度、人生を振り返ってから書き始めると書きやすいのではないか、という話になりました。

そこで、「最期」に重きを置いた「エンディングノート」ではなく、人生を最期まで楽しく豊かに過ごすことに重きを置いた「人生手帳」であることが必要だろうという結論に至りました。

60歳以上を対象とした内閣府の調査(令和6年度)で、エンディングノートを書いている人は約1割だそうです。作成する必要性は理解できても、いざ書くとなると心理的な抵抗感があったり、「全部書かないといけないのでは」と迷ったりするなど、書き出しにくい理由があるようです。

こうした課題はあるものの、自分の思いを書き残すことで、意思疎通ができなくなった際に家族が迷わず判断できるようになったり、財産や連絡先を整理しておくことで家族の負担が軽減されたりするなど、その重要性はとても大きいものです。

例えば、終末期の延命治療について、近年、その是非について様々な議論がありますが、本人の意思がわからないと家族も判断できず、本当なら治療方針を選択できるのに、結果として本人も家族も辛い思いを

しながら最期を迎えるケースもあると聞きます。

また、財産の所在がよくわからないと、残された家族の負担はしばらく続くことになり、「何度も役所や金融機関を行き来して、悲しむ時間もないくらい手続きが大変だった」という思いを抱いたケースもときどき聞く話です。

これらの話を、「いかに人生を最期まで楽しく豊かに過ごせるか」に含めて考えて、これだけはやっておきたいことや行ってみたい場所など、今からできることを書き出して、「我が生涯に一片の悔いなし」の心境で最期を迎えたいものです。

「私の人生手帳」は、従来のエンディングノートの内容に加え、これまでの人生の振り返りやこれからやりたいことなども書き込めるようにしました。自分がこの世に生きた証として、また、これから先の人生の道しるべとして、「私の人生手帳」を大いにご活用いただければうれしく思います。

皆様の人生が最期まで楽しく豊かなものとなることを願い、ご挨拶といたします。

令和8年3月吉日

米子市長 伊木 隆司

目次

記入のためのアドバイス 06

- 1 | 「今」の思いと向き合う
- 2 | 一度に完成させようとしない
- 3 | 「完璧」よりも「ありのまま」を大切に
- 4 | まずは一冊、書いてみる

あなたの基本情報 08

Ⅰ 私のこれまで 09

かんたん自分史シート	10
出生について	12
趣味・思い出	13
好きなもの・やりたいこと	14
やり残したこと・後悔していること	15
興味・関心があること	16
現在の主な活動・関わっている人・私の知人	18

Ⅱ 私のこれから 19

大切にしたいことなど 20

HINT! 大切な人とあなたの「これから」を守るために 21

健康づくり・介護予防について「フレイルってなに？」	22
介護の希望	26
終末期の医療について	28
私のエンディング(旅立ち)	32

HINT! どの遺言書を選べばいい?迷ったときのヒント 33

大切な人へのメッセージ 34

Ⅲ 基本情報 35

家族・知人の連絡先	36
かかりつけ医など	38
預貯金・その他の資産など	39
生命保険・年金など	40
スマートフォン・SNSなど	41
その他大事なものの保管場所・所在と希望	42
相談先一覧	44

記入のための アドバイス

1

「今」の思いと向き合う

「私の人生手帳」は、あなたのこれまでの歩みと、これからの意思を形にするものです。自分の思いを整理し、言葉にすることは、決して楽な作業ではありません。しかし、「今」だからこそ書き残せる、大切な言葉があります。一文字ずつ書き進めることが、未来への不安を確かな「安心」へと変える第一歩になります。

2

一度に完成させようとしない

すべての項目を一度に埋める必要はありません。体調や気分が良いときに、書けるところから少しずつ書きましょう。年月を経て考えが変わったら、何度でも書き直して構いません。その時々「最新のあなた」を記録していきましょう。

あなたの大切な人生を
「私の人生手帳」で整理してみましょう。
まずは書くための4つのポイントを紹介します。

3

「完璧」よりも「ありのまま」を大切に

立派な文章を書こうとする必要はありません。箇条書きでも、短い一言でも、あなたの実感がこもった言葉こそが、将来あなたを支える人にとって最も価値のある情報になります。あなたの思いや願いをありのままに書き残しましょう。

4

まずは一冊、書いてみる

この手帳は、あなたの意思を形にするための一冊です。大切なのは、今のあなたの思いを、まずは書いてみることに。そして、その思いを誰かに伝えておきたいと思ったら、「ここに手帳があるよ」とその存在を伝えておきましょう。それはあなたと大切な人を結ぶ、大きな安心につながります。

あなたの基本情報

まずはじめに・・・
あなた自身の基本的な情報から、少しずつ書き進めましょう。
構えずに、リラックスしてペンを動かしてみましょう。

氏 名	かな		
住 所	〒		
生年月日	大正 ・ 昭和 ・ 平成 ・ 令和 年 月 日		
血液型	型	星 座	座
本籍地			
電話番号			
メールアドレス			
資 格			
信 仰			

STEP

1

私のこれまで

「自分らしい人生」を考えるにあたり、
これまでの人生を振り返ってみましょう。
いつか、周囲の理解やサポートを必要とするとき、
あなたが歩んだ人生を周囲に知ってもらうことが
きっと必要になるでしょう。
いきなり難しい話から始める必要はありません。
まずは、あなたのこれまでの歩み、日々の習慣、
大切にしている価値観など、
ありのままの自分を言葉にして書き記してみましょう。
これまでの歩みを振り返り、周りとは分かち合うこと。
それがお互いの安心感につながり、
これからを自分らしく過ごすための道しるべとなります。

かんたん自分史シート

いままでの人生を、少し立ち止まって振り返ってみましょう。
思い出深い出来事を振り返ってみましょう。

幼少期～少年期	思い出に残る出来事	0～18歳
青年期	思い出に残る出来事	19～39歳

壮年期	思い出に残る出来事	40～64歳
老年期	思い出に残る出来事	65歳～

出生について

あなたの名前についての由来や
幼少期の頃のことなどを書き出してみましょう。

あなたの 名前の由来	
両親	父(氏名・どんな人だったか)
	母(氏名・どんな人だったか)
住んでいた ところ	
子どもの頃の夢	

趣味・思い出

心が躍る瞬間や、ワクワクする時間を
書き留めておきましょう。

趣味	
特技	
得意なこと	
自慢できること	
座右の銘	
体を動かす 習慣	
人生で 1番の思い出	

好きなもの・やりたいこと

あなたの日常を彩る「お気に入り」をリストアップしてみましょう。

好きな色
好きな花
好きな音楽
好きな本・作家
自宅で楽しめる余暇の過ごし方
気分転換やリフレッシュになる活動
好きな()

やり残したこと・後悔していること

これからをより楽しむために、これまで蓋をしてきた思いや、心にひっかかっていることを書き出しておきましょう。

疎遠になっているけど、気にかかっている人
一度は行ってみたい場所・見てみたい景色
学んでみたいこと・身につけたい技術
健康や体に関してこれから気をつけたいこと
中途半端に終わっている趣味や仕事
伝えそびれている「ありがとう」と「ごめんなさい」
自由記述欄

興味・関心があること

現在しているものには「している」の列に、
現在していないがしてみたいものには「してみたい」の列に、
興味があるものには「興味がある」の列に○を付けてみましょう。

	している	してみたい	興味がある
読書			
俳句			
書道・習字			
お茶・お花			
映画・観劇・演奏会			
歌を歌う・カラオケ			
楽器演奏			
将棋・囲碁			
ゲーム			
体操・運動・スポーツ			
散歩			
スポーツ観戦			
競馬・競輪・競艇			
畑仕事・庭仕事			
ボランティア・地域活動			
賃金を伴う仕事			
旅行・温泉			

	している	してみたい	興味がある
登山・キャンプ			
釣り			
車・バイク			
コレクション			
動物の世話			
料理			
整理整頓・掃除			
インターネット(動画視聴・SNS等)			
ライブ・コンサート・推し活			
手紙			
編み物			
踊り・ダンス			
カフェ・グルメ・外食			
投資			
日曜大工・DIY			
その他興味・関心があること			

現在の主な活動

関わっている人

私の知人

STEP

2

私のこれから

ここまで、歩んできた道のりだけでなく、心にひっかかっている後悔や「やり残したこと」についても整理してきました。

過去のすべてをやり直すことはできなくても、

「今」だからこそ、自分らしく整えられる未来があります。

行きたかった場所へ行ってみたり、大切な人に思いを伝えたり、

一つひとつ、心に浮かんだことから始めてみませんか。

大切なのは、全部をやり遂げることも、今この瞬間を楽しむこと。

その積み重ねが、何より自分らしい歩みになるはずです。

そして、「自分らしくあり続けたい」と願うからこそ、

もしものときのことも、あわせて備えておきましょう。

ここから記す「医療」や「介護」の意思は、単なる事務的な手続きではなく、あなたが大切にしたい生き方を、最期まで守り抜くことにつながります。

すべてを完璧に決める必要はありません。

今の自分の思いを書き留めておきましょう。

ここで記した思いは、将来あなたを支える人々が迷ったときの大きな助けとなります。

大切にしたいことなど

元気なうちにやりたいこと

行きたい場所

会いたい人

家族とのこれからの過ごし方

HINT! 大切な人とあなたの「これから」を守るために

「介護」や「医療」の希望を書き残すことは、あなた自身の尊厳を守るだけでなく、将来あなたを支える人たちが「迷わず、あなたの願いをかなえられる」ようにすることにつながります。

POINT 家族の「迷い」を減らすために

意思がわからないまま大きな決断を迫られると、家族は「どうしてほしいんだろう」と、その時々判断に困ってしまうことがあります。

POINT 「あなたらしい」最期をかなえるために

あなたの希望がわからない場合、本来望んでいないような選択肢が優先されてしまうことがあります。大切にしたい生活の質や、自分らしさを守るために、今の気持ちを記しておきましょう。

こんな時は…

もし、一人で悩んでしまったら……
誰かと話してみませんか？

もし、この手帳を書きながら迷ってしまうことがあったら、無理に一人で答えを出す必要はありません。

家族や信頼できる友人に、「自分はこう思うんだけど、どうかな？」と相談してみましょう。誰かと思いを分かち合うだけで、心が軽くなるはずです。

もっと詳しいアドバイスが欲しくなったら、医療や介護、法律などの専門家に相談してみましょう。この手帳を見せながら話せば、あなたの気持ちがよりスムーズに伝わります。

フレイルってなに？

「フレイル」とは、介護が必要になる手前の状態です。加齢などにより体力や気力が弱まると、生活の質が低下したり、病気が治りにくくなるおそれがあります。一方で、フレイルの段階までに、適切に対処することで健康な状態へ改善することも可能です。米子市ではこの対策に力を入れており、皆さんの取り組む姿勢が確かな効果として数字上に表れています。

フレイルを予防するには？

フレイル予防(フレイル状態からの改善を含む)には、運動・栄養・社会参加の3つのポイントを意識した取り組みが効果的です。楽しみながらできる自分に合ったフレイル予防のスタイルを見つけて、取り組んでみましょう。

3つのポイント

運動

ウォーキング、ストレッチ、有酸素運動など自身の体力に合わせ、楽しく継続できる運動を！

栄養

タンパク質の摂取を意識して1日3食しっかり食べましょう。お口のケアも忘れずに！

社会参加

人と出会い、話すことがフレイル予防に有効です。閉じこもりがちにならないように、こまめな外出を心掛けましょう！

米子市の取り組み効果

●健康な方が増加

フレイル度チェックの判定結果が「健康」だった方の割合が年々増え続けています。

●元気な期間が延長

フレイル度チェックの結果、「健康」の割合が半数を下回る年齢が、従来の80代前半から、85歳以降へと後ろ倒しになっています。

●地域の運動教室への参加者が増加

公民館や身近な集会所での運動体験が活発になり、参加する方が年々増えています。

✓ まずはあなたの状態をチェックしてみましょう



25項目の質問に回答するだけの簡単な方法で、あなたが、現在どのような状態かわかります。



アプリでもチェックできます！

■いつでもどこでも25項目の質問に答えてご自分のフレイル度を知ることができる
■認知症チェックやお口の健康状態のチェックなど、ご自分の状態を確認できる

チェックシートからチェックしてみる

≫ 次のページのチェックシートを活用してみよう

フレイル度チェックシート

現在の状況について「はい」が「いいえ」の欄に○をつけて数字を足しましょう。

		質問事項	回答	
生活	1	バスや電車で1人で外出していますか(自家用車も含む)	0. はい	1. いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか(公民館、サロン、喫茶店などでの交流も含む)	0. はい	1. いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか(夕食の献立の相談なども含む)	0. はい	1. いいえ
運動	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
	8	15分くらい続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
	9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
栄養	11	6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
	12	身長と体重を記入してください 身長:(cm) 体重:(kg) $BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}} = \text{あなたのBMI数値}$ BMI 18.5未満の場合、「はい」を選択 ※体重は1ヶ月以内の値を、身長は過去の測定値を記載しても差し支えありません	1. はい	0. いいえ
口腔	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
	14	お茶や汁物などでむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ

		質問事項	回答	
外出	16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
認知	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1. はい	0. いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
こころ	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
	22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
	23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない(わけもなく自分を責める)	1. はい	0. いいえ
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ
合計点数				

上記シートの合計点数で、「健康」・「プレフレイル」・「フレイル」のうち現在どのような状態かを判定します。

8点以上	フレイルの疑いがあります
4～7点	フレイルになる一歩手前(プレフレイル)です
3点以下	フレイルの可能性は低いです

フレイル予防に取り組みたいときは…

お住まいのエリアの地域包括支援センターや米子市までお問い合わせください。各種教室や、運動体験をご案内します。(➡詳細は P46・47 参照)

介護の希望

心身のケアが必要になったとき、あなたが自分らしく過ごすための
願いを記しておきましょう。

私が介護を受けるときの場所	
☐ 自宅 ☐ 介護施設 ☐ 医療機関 ☐ 子どもの家・親族の家 ☐ そのときの状況にあわせて決めたい ☐ わからない ☐ その他()	
話しかけてもらとうれしい話題	
かけてもらえるとうれしい言葉	
お世話をしてくれる人へ伝えたい言葉	
寝たきりになったとき、ベッドの周りに置きたいもの	

寝たきりや認知症になったときの介護	☐ 配偶者にしてほしい ☐ 子どもにしてほしい ☐ その他の家族にしてほしい ☐ 介護保険を使いたい ☐ 介護保険以外のサービスを使いたい ☐ その他()
寝たきりや認知症になったときの費用	☐ 預貯金や財産を使ってほしい ☐ 生命保険の介護特約などを使ってほしい ☐ 家族に任せる() ☐ その他()
自分で財産の管理ができなくなったら	☐ 家族に任せる() ☐ 成年後見制度を使う() ☐ 第三者に任せる()
その他伝えたいこと	

終末期の医療について

がんの末期や老衰などで回復の見込がなく、
余命わずかとなったときのことを考えてみましょう。

食事・栄養についての希望

口から食べることが難しくなったとき、どうしたいですか。

☐ 無理な栄養補給はせず、自然なままに任せたい	
理由 ☐ 口から食べられる範囲で、好きなものを楽しみたい ☐ むせ込みのリスクなどがあっても、最期まで口から食べたい ☐ 胃ろうや点滴などの人工的な栄養補給は控えたい ☐ その他()	
☐ できる限りの栄養補給をして、一日でも長く生きたい	
理由 ☐ 体力を維持するため、積極的な栄養補給を希望したい ☐ 飲み込み機能が落ちて、形態を工夫して栄養を摂りたい ☐ 専門家(管理栄養士など)による、最適な栄養管理を受けたい ☐ その他()	
具体的な方法を次のページで選択	
☐ 家族に任せる()	
☐ その他()	
☐ わからない	

口から食べることが難しいときなどに、体を支えるための具体的な方法がいくつかあります。どのようなサポートを受けたいか、今のあなたの気持ちに近いものを選んでみてください。

胃ろう お腹にあけた小さな穴から胃へ直接チューブで栄養を送る方法です。終末期においては体力を維持する一方、胃や腸の機能が落ちていて体に負担がかかることがあります。	☐ 希望する ☐ 希望しない
中心静脈栄養 鎖骨下から針を刺して体の中の太い血管に直接、栄養を送り込む方法です。消化機能が落ちていても栄養を補給できます。	☐ 希望する ☐ 希望しない
経鼻経管栄養 鼻から胃へ管を通して栄養や水分を補給する方法です。管を入れる不快感はありますが、管を長期間入れたまま固定する方法だけでなく、栄養をとるときだけ都度入れる方法もあります。	☐ 希望する ☐ 希望しない
末梢静脈栄養 (いわゆる点滴) 腕などの静脈から点滴を行う、一般的な栄養補給です。延命より、喉の渇きを潤し苦痛を和らげるなど、穏やかさを保つために検討されます。	☐ 希望する ☐ 希望しない

病名・病状の告知についての希望

- ☐ 全て私に伝えてほしい
- ☐ 病名は伝えてほしいが、病状や余命は伝えてほしくない
- ☐ 私に伝えてほしくない
- ☐ 家族に伝えてほしい
- ☐ その他()
- ☐ わからない

延命治療についての希望

☐ 希望する

- 理由
- ☐ 1日でも長く、家族と同じ時間を過ごしたい
- ☐ 痛みや副作用を我慢してでも治療を優先したい
- ☐ その他()

☐ 希望しない

- 理由
- ☐ 痛みや副作用のない、穏やかな状態を優先したい
- ☐ 自然な最期を迎えたい
- ☐ 家族に負担をかけたくない
- ☐ その他()

- ☐ 家族に任せる()
- ☐ その他()
- ☐ わからない

その他の希望

心臓マッサージなどの心肺蘇生

胸骨圧迫などで救命を図ります。衰弱時は骨折などの負担も伴うため、本人の体調や価値観に沿った事前の検討が大切です。

- ☐ 希望する
- ☐ 希望しない

気管挿管・人工呼吸器の装着

管で酸素を送る処置です。命を繋ぐ一方、会話や食事が困難になるため、家族との事前の意思共有が重要となります。

- ☐ 希望する
- ☐ 希望しない

臓器提供

死後に自分の臓器や組織を、移植を待つ方へ提供する意思表示です。尊い思いを形にするため、あらかじめ家族の理解を得ておくことが大切です。

☐ 希望する

- 意思表示の記入媒体
- ☐ 健康保険資格確認書
- ☐ 運転免許証
- ☐ 臓器提供意思表示カード
- ☐ マイナンバーカード
- ☐ リビング・ウィル
(人生の最終段階における事前指示書)
- ☐ 特になし

☐ 希望しない

献体

医学の発展や教育のため遺体を提供します。自らを役立てたいという願いを尊重し、事前に家族や周囲の人に自分の意思を伝えておくことが大切です。

☐ 希望する ※事前登録済の場合、以下を記入

- 事前登録済の場合
- ☐ 登録先の団体名・大学名
()
- ☐ 会員番号(登録番号)
()
- ☐ 登録証の保管場所
()

☐ 希望しない

私のエンディング(旅立ち)

旅立ちの時をどのように迎えたいか、
具体的なイメージを形にしてみましょう。

私が亡くなるときの場所

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| ☐ 自宅 | ☐ ホスピス |
| ☐ 施設 | ☐ その他 |
| ☐ 病院 | () |
| ☐ 家族の判断に任せる | |

遺言書について

- ☐ 公正証書遺言がある
公証人が作成し、役場で保管されるため、紛失や改ざんの心配がありません。
(公証役場名: 作成日:)
- ☐ 自筆証書遺言がある
保管方法によって、後の手続きが変わります。どちらかにチェックしてください。
- ☐ 法務局に預けている
(保管している法務局名:)
※家庭裁判所での「検認」が不要で、紛失の心配もありません。
- ☐ 自宅などで自分で保管している
(詳しい保管場所:)
※開封には家庭裁判所での「検認」手続きが必要です。勝手に開けないよう伝えておきましょう。
- ☐ これから作成する予定
専門家(弁護士・司法書士・行政書士など)や公証役場へ相談を検討しましょう。
- ☐ 遺言書はない(今のところ作成の予定はない)
- ☐ その他
()

葬儀・お墓の希望

HINT! どの遺言書を選べばいい?

どの遺言書を選ぶかは、あなたの状況や思いによって変わります。確実性を重視するのか、費用や手軽さを優先するのか。それぞれの特徴を知り、自分に合った方法を選びましょう。

\\ 迷ったときのヒント /\

HINT 1

家族に負担をかけたくない・確実に残したいなら…

「公正証書遺言」がおすすめです。公証人が関与するため無効になるリスクが極めて低く、相続時の手続きも一番スムーズです。

HINT 2

費用を抑えて、紛失も防ぎたいなら…

「自筆証書遺言(法務局保管)」が便利です。国が預かってくれるので、改ざんや紛失の心配がありません。また、遺言書の存在を相続人等に知らせることができます。

HINT 3

誰にも知られず、すぐに書きたいなら…

「自筆証書遺言(自宅保管)」。ただし、書き間違いで無効になったり、発見した家族が裁判所での手続(検認)をする手間がかかる点に注意が必要です。

詳細については

鳥取地方法務局米子支局にお問い合わせください。

TEL 22-6161

大切な人へのメッセージ

あなたの思いを伝えておきたい人へ、
手紙を書くようにメッセージを書いておきましょう。

STEP

3

基本情報

ここまでのページを通じて、あなたは「これまで」の歩みを振り返り、
「これから」の思いを言葉にしてきました。

その大切な思いを最期まで守り抜き、確かなものにするために、
最後は「自身を支える基本情報」を整理しましょう。

あなたが築いてきた資産のこと、あるいは借入金のこと、
日々の健康を委ねる医療情報、そして共に歩んできた方々の連絡先。
これらの具体的な情報を一冊にまとめておくことで、
万が一の時にあなた自身の権利と尊厳を守ることが可能となります。

「どこに、何があるか」を自分の手で明確に整え終えたという事実は、
これからの人生をより清々しく、より自由に進んでいくための大きな自信と、
揺るぎない安心につながるはずです。

家族・知人の連絡先

氏 名		続柄・関係性	
連絡先			
住 所			

氏 名		続柄・関係性	
連絡先			
住 所			

氏 名		続柄・関係性	
連絡先			
住 所			

氏 名		続柄・関係性	
連絡先			
住 所			

家族・知人の連絡先

氏 名		続柄・関係性	
連絡先			
住 所			

氏 名		続柄・関係性	
連絡先			
住 所			

氏 名		続柄・関係性	
連絡先			
住 所			

氏 名		続柄・関係性	
連絡先			
住 所			

使
い
方

私
の
こ
れ
ま
で

私
の
こ
れ
か
ら

基
本
情
報

かかりつけ医

病院名	担当科	担当医	電話番号

病気について

病 名	現在の状態	治療期間	備考
	治療中 ・ 治癒		
	治療中 ・ 治癒		
	治療中 ・ 治癒		
	治療中 ・ 治癒		

服薬について

飲んでいる薬の名前	飲む時間	かかりつけ薬局など

預貯金

金融機関	支 店	種 類	口座番号	名義人

その他の資産（有価証券・貴金属など）

資産の種類	名称・銘柄	識別情報 (証券会社/口座番号など)	名義人

不動産

種 類	用 途	所在地	名義人と持ち分

生命保険

保険会社・支店	種 類	受取人	備 考

年金

名 称	会社名など	連絡先

借入・ローン

借入目的	借入先	連絡先	借入額

スマートフォン・携帯電話・パソコン

名 称	ログインID	パスワード	備 考

SNS・ブログ

名 称	備 考



全てを書くのが不安な場合は、家族にしかわからない「ヒント」だけを記しておくのも一つの方法です。

注意

パソコンやスマホ内の写真・データの整理、SNSやブログなどを整理する際にはログイン情報が必要となります。一方で、これらは重要な個人情報です。盗難や紛失時の悪用リスクをふまえた上で、どこまで記載するかをご自身の判断で決めましょう。

その他大事なものの保管場所・所在と希望

アルバム、手紙、日記、愛用の楽器、免許証や資格証、飼っているペットなど。

名 称	
保管場所・所在	
もしものときの 希望・備考	

名 称	
保管場所・所在	
もしものときの 希望・備考	

名 称	
保管場所・所在	
もしものときの 希望・備考	

名 称	
保管場所・所在	
もしものときの 希望・備考	

名 称	
保管場所・所在	
もしものときの 希望・備考	

名 称	
保管場所・所在	
もしものときの 希望・備考	

名 称	
保管場所・所在	
もしものときの 希望・備考	

名 称	
保管場所・所在	
もしものときの 希望・備考	

相談先一覧

暮らしの困りごとから介護や健康づくり、福祉制度、
相続や各種手続きまで、身近な相談先を分かりやすくまとめました。
どこに相談すればよいか迷ったときにご活用ください。

どこに相談したらよいかわからないとき

相談内容	相談先	電話・FAX番号	Eメール
暮らしのお困りごと相談	市民二課	TEL: 23-5376 FAX: 23-5391	shimin-2@city.yonago.lg.jp

社会保険や税について知りたいとき

相談内容	相談先	電話・FAX番号	Eメール
介護保険に関する相談	長寿社会課	TEL: 23-5156 FAX: 23-5012	choju@city.yonago.lg.jp
国民年金の手続きに関する相談	保険年金課	TEL: 23-5142	hoken@city.yonago.lg.jp
国民健康保険・後期高齢者医療に関する相談	保険年金課	TEL: 23-5122	hoken@city.yonago.lg.jp
固定資産税に関する相談 (資産(土地・家屋)をお持ちの方)	固定資産税課	TEL: 23-5112(土地) TEL: 23-5116(家屋)	koteishisan@city.yonago.lg.jp
軽自動車税に関する相談 (軽自動車・バイクなどをお持ちの方)	市民税課	TEL: 23-5111	shiminzei@city.yonago.lg.jp

相続税や贈与税など国税に関する相談は

【国税相談専用ダイヤル】TEL:0570-00-5901(ナビダイヤル)まで

ごみ処分や、遺言、各種手続きについて知りたいとき

相談内容	相談先	電話・FAX番号	Eメール
可燃・不燃ごみの処分、 持込に関する相談	クリーン推進課	TEL: 23-5300 FAX: 30-0271	clean@city.yonago.lg.jp
公正証書遺言、任意後見、 死後事務委任、尊厳死宣言 などに関する相談	米子公証役場	TEL: 32-3399 FAX: 32-3440	yonago-notary@mirror.ocn.jp
相続登記に関する相談	鳥取県司法書士会	TEL: 0857-27-4165 (無料電話相談受付: 月～金曜日13時～15時)	
相続登記に関する 手続き案内	鳥取地方法務局 米子支局登記部門	TEL: 22-6162 (予約制) FAX: 34-2767	
相続登記に関する相談 (建物が登記されていないとき、 土地の境界が分からないとき)	鳥取県 土地家屋調査士会	TEL: 0857-22-7038 (事務局・予約制) FAX: 0857-24-3633	
自筆証書遺言書保管制度に ついての相談	鳥取地方法務局 米子支局総務課	TEL: 22-6161 (予約制) FAX: 34-2735	
市営墓場に関する相談	建設企画課	TEL: 23-5529 FAX: 23-5396	kensetsukikaku@city.yonago.lg.jp
死亡届提出後の 手続きについての相談	市民二課	TEL: 21-7462 FAX: 23-5391	shimin-2@city.yonago.lg.jp
死亡届、埋火葬申請に 関する相談	市民一課	TEL: 23-5143 FAX: 39-0033	shimin@city.yonago.lg.jp

福祉制度などについて知りたいとき

相談内容	相談先	電話・FAX番号	Eメール
福祉のお困りごと相談	米子市ふれあいの里 総合相談支援センター えしこに	TEL: 21-8428	furesato@city. yonago.lg.jp
障がいのある方への 支援に関する相談	障がい者支援課	TEL: 23-5159 FAX: 23-5393	shien@city. yonago.lg.jp
日常的な金銭管理などに ついての相談	よなご暮らしサポ ートセンター(米子市 社会福祉協議会)	TEL: 35-3570 FAX: 23-5495	
成年後見制度に ついての相談	米子市ふれあいの里 総合相談支援センター えしこに	TEL: 21-8428	furesato@city. yonago.lg.jp
	西部後見サポ ートセンターうえるかむ (ふれあいの里内)	TEL: 21-5092 FAX: 21-5094	nethouki@iaa. itkeeper.ne.jp
消費生活に関する相談	消費生活相談室 (市民二課)	TEL: 35-6566 FAX: 23-5391	shimin-2@city. yonago.lg.jp

健康づくり・介護予防について知りたいとき

相談内容	相談先	電話・FAX番号	Eメール
介護予防・フレイル対策に 関すること	フレイル対策推進課	TEL: 23-5458	fureiru-taisaku@ city.yonago.lg.jp
健康づくりに関すること	健康対策課	TEL: 23-5452 FAX: 23-5460	kentai@city. yonago.lg.jp

医療・福祉・介護のご相談はこちらへ

地区(公民館)	センター名	電話・FAX番号
啓成・車尾	東山地域包括支援センター (錦町1丁目139番地3 米子市福祉保健総合センター2階)	TEL: 23-5471 FAX: 23-5018
福生東・福生西	福生地域包括支援センター (皆生新田1丁目5-1)	TEL: 30-2840 FAX: 30-2841
福米東・福米西	福米地域包括支援センター (西福原2丁目1-10 米子しんまち天満屋3階)	TEL: 36-8001 FAX: 36-8002
明道・就将	湊山地域包括支援センター (末広町311 米子駅前ショッピングセンター4階)	TEL: 23-6790 FAX: 23-6791
義方・住吉	後藤ヶ丘地域包括支援センター (上後藤3-3-3)	TEL: 48-1365 FAX: 21-2365
加茂・河崎	加茂地域包括支援センター (両三柳4543-30)	TEL: 48-0616 FAX: 48-0612
彦名・夜見 富益・崎津 大篠津・和田	弓浜地域包括支援センター (大崎1511番地1)	TEL: 48-2330 FAX: 48-2340
	弓ヶ浜出張所 (夜見町2393-1)	TEL: 36-8360
五千石・尚徳・ 永江・成実	尚徳地域包括支援センター (永江562)	TEL: 26-6588 FAX: 36-8876
蔵・春日・大高・県	箕蚊屋地域包括支援センター (一部555番地)	TEL: 27-6500 FAX: 21-1065
淀江・宇田川・大和	淀江地域包括支援センター (淀江町淀江1075番地)	TEL: 56-1118 FAX: 56-2020

使用上の注意

本手帳には個人情報や資産情報、医療・介護に関する重要な内容が含まれます。紛失や第三者への漏えいを防ぐため、自宅での保管場所には十分ご注意ください。持ち歩く際は、外出先での置き忘れにご留意ください。記入内容を家族や支援者と共有する場合は、信頼できる相手を選び、必要な範囲に限定してください。大切な情報を守り、安心して活用いただくため、適切な管理にご協力をお願いいたします。



〔米子市〕私の人生手帳

YONAGO CITY - MY LIFE PLANNER

2026年3月31日 初版第1刷

発 行	米子市福祉保健部 長寿社会課
制 作	今井出版 〒683-0103 鳥取県米子市富益町8 (今井印刷内) 電話(0859)28-5555
印 刷	今井印刷株式会社

不良品(落丁・乱丁)は小社までご連絡ください。
本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は、著作権法上での例外である私的利用を除き禁じられています。
本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内での利用であっても一切認められておりません。

「私の人生手帳」について ご意見をお寄せください

本手帳をより使いやすく、生活に寄り添う一冊として育てていくため、皆さまのご意見をお寄せください。内容や使い勝手に関するご感想、ご提案など、どんな小さなことでも歓迎いたします。下記のQRコードから質問フォームへアクセスできます。市民の皆さまの声を反映し、よりよい「私の人生手帳」を継続してお届けできるよう努めてまいります。

こちらからアクセスを
お願いいたします

ご質問にお答えください

