

家族に届けるあなたの思い

# エンディングノート

## ENDING NOTEBOOK

元気なときがはじめどき

- 記入はお好きなところから大丈夫！
- もしもの時の備えにも最適！



資産

家族

親族

友人関係

医療

介護

葬儀

お墓

相続



ノートの書き方 ..... P 2



自分のこと

あなたの基本情報	P 3
クレジットカード	P 4
携帯電話・パソコン	P 5
日常生活	P 6
ペット	P 7



資産のこと

預貯金	P 8
資産	P 9
その他の資産	P 10
借入金・ローン	P 11
年金	P 12
保険	P 13



家族・親族のこと

家族メモ	P 14
家族一覧	P 15・16
親族一覧	P 17・18
親族表	P 19・20



友人・知人のこと

友人・知人一覧	P 21・22
---------	---------



医療・介護のこと

健康管理	P 23
告知・延命処置	P 24
介護	P 25・26
財産管理	P 27



葬儀・お墓のこと

葬儀	P 28
お墓	P 29

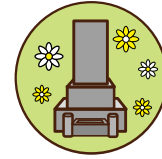
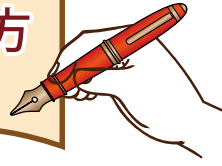


遺言のこと

遺産相続	P 30
遺言書	P 31



# ノートの書き方



エンディングノートは、いざという時に家族や親しい人が困らないためにあなたに関するさまざまな情報を書き残しておくためのノートです。

読む人がいることを考えて、ていねいな字でわかりやすく書きましょう。

消されたり書き換えられたりしないように、ボールペンや万年筆などを使用しましょう。

## ①まず最初に名前、記入日を書きましょう

「あなたの基本情報」ページにあなたの名前と記入日を書きましょう。

話ができなくなったり、亡くなったりしたあとも、誰がいつ頃書いたものかわかるようにしておきましょう。

## ②好きなページから気軽に書き始めましょう

基本的には書きたいところから書き始めましょう。

すべてを記入するのではなく、突発的な事件事故で自分の意思が伝えられなくなった場合に備え「告知・延命処置」「介護」、家族に負債を負わせないために「借入金・ローン」のページから書き始めることをおすすめします。

## ③書いた日付は必ず記入しましょう

ページごとに設けられている記入日欄に書いた日付を記入しましょう。

書き直しや加筆をしたときは、記入済みの日付を二重線などで消して、新しい日付に書き直しましょう。

## ④保管場所を考えましょう

エンディングノートはもしものときに見つからなければ意味がありません。

だからといって誰から見ても分かる場所に置くのはエンディングノートの内容からいって不用心です。自分にとっては分かりやすく、他の人からは少し探さないと見つからない位置に置くのがベストです。なにかあったら家族が探すであろうものと一緒しておくのも良いでしょう。

### 一言メモ

エンディングノートはいざというときにあなたの思いを伝える術の一つとなってくれます。しかし、家族に迷惑をかけすぎないように、絶対にこうしてほしいという書き方ではなく、できる限りやってほしいというお願いの意味を込めて書くのが大切です。

あなたの意思を叶えようとしてくれる家族などへの感謝の言葉もエンディングノートと一緒に書いておくのもおすすめします。

# あなたの基本情報

あなたの基本情報を記入しましょう。

ふりがな			生年月日	
名前				
住所				
本籍地				
電話番号		携帯電話		
e-mail		携帯メール		
勤務先/学校				

## ● 保険証・免許書・パスポートなど

健康保険証・運転免許証・パスポートなど公的な管理番号や、その他の大切な番号の控えをとっておくと、紛失の際などに役立ちます。

例えばこの  
ような公的  
身分証など

健康保険証・運転免許証  
パスポート・国民年金手帳  
老人手帳(医療受給者証)  
身体障害者手帳・マイナンバーカード など

名称	記号・番号	保管場所・備考
健康保険証		
運転免許証		
パスポート		
住民票コード		

### メモ

・その他、知らせておきたいことは、メモを利用しましょう。

記入日 年 月 日

# クレジットカード

クレジットカードについて記入しましょう。

紛失時の連絡先を記入しておくも、もしもの時に便利です。複数枚のクレジットカードを保有している方も多くなっていますので、管理しやすいようにご活用ください。

※カード番号はすべて記入せずに、一部を「XXXX」などの記号にしておく安全です。



不正使用の恐れがありますので、有効期限や暗証番号は絶対に記入しないようにしてください。

※クレジットカードの未払金は負債に含まれるので、家族に迷惑をかけないようになるべく精算しておきましょう。

カード名称	クレジットブランド	カード番号
		- - - - X X X X
紛失時の連絡先	ホームページ用ID	備考

カード名称	クレジットブランド	カード番号
		- - - - X X X X
紛失時の連絡先	ホームページ用ID	備考

カード名称	クレジットブランド	カード番号
		- - - - X X X X
紛失時の連絡先	ホームページ用ID	備考

カード名称	クレジットブランド	カード番号
		- - - - X X X X
紛失時の連絡先	ホームページ用ID	備考

## ● 電子マネー・ポイントカード

電子マネーやポイントカードを紛失した場合、すぐに連絡すれば、残高を取り戻せる場合があります。

確認

カードにより紛失時の対応は異なりますので発行会社に直接ご確認ください。

カード名	番号	紛失時の連絡先

# 携帯電話・パソコン

あなたの携帯電話・パソコンについて記入しましょう。

携帯電話やパソコンの中には、見られたくない内容や、重要な情報などがたくさん入っています。デジタルデータの処理方法を自分で決めておきたい場合は、書いておくことをおすすめします。

## ● 携帯電話について

契約会社	携帯電話番号	名義人
携帯メールアドレス		
紛失時・契約終了時等の連絡先	料金プランなど	
備考（もしもの時のデータ処理や消去方法の希望など）		

## ● パソコンについて

メーカー・型番	サポートセンターなどの連絡先
プロバイダ名	
メールアドレス	
備考（もしもの時のデータ処理や消去方法の希望など）	

## ● WebサイトのIDについて

よく利用するWebサイト（ネットショッピングなど）やSNSのIDや登録メールアドレスを記入してください。



悪用される恐れがありますので、**パスワード**は絶対に記入しないようにしてください。

※パスワード再発行に必要な情報を、備考に書いておくといいでしょう。

利用サイト名 SNS	メールアドレス
ID	備考

利用サイト名 SNS	メールアドレス
ID	備考

# 日常生活

日常生活に関することを記入しましょう。

家族の中であなたしか知らないこと、あなたがいない時に家族がどう対応すればいいかわからないことがあると思います。

家族がどう対応したらいいかわからないような日常生活に関する細かなことを記入しましょう。

## 例えば

お金の管理のこと、自動車回りのこと、サークルや習い事、管理組合や町内会のことなど

# ペット

## ペットについて記入しましょう。

大切なペットの世話が出来なくなる場合を想定して、大切なペットがあなただいなくても幸せに暮らせるような方法を考えて記入しましょう。

名前		生年月日	年 月 日	性別	
生物名	<input type="checkbox"/> イヌ <input type="checkbox"/> ネコ <input type="checkbox"/> 鳥 <input type="checkbox"/> 魚 <input type="checkbox"/> その他 ( )	種類			
血統書	<input type="checkbox"/> あり ( に保管) <input type="checkbox"/> なし	登録番号			
エサ	いつものエサ				
	好きなエサ				
病気・ケガなど			嫌いなエサ		
飼育場所			避妊・去勢手術		

名前		生年月日	年 月 日	性別	
生物名	<input type="checkbox"/> イヌ <input type="checkbox"/> ネコ <input type="checkbox"/> 鳥 <input type="checkbox"/> 魚 <input type="checkbox"/> その他 ( )	種類			
血統書	<input type="checkbox"/> あり ( に保管) <input type="checkbox"/> なし	登録番号			
エサ	いつものエサ				
	好きなエサ				
病気・ケガなど			嫌いなエサ		
飼育場所			避妊・去勢手術		

### ● かかりつけの動物病院

病院名		連絡先		備考	
-----	--	-----	--	----	--

### ● 加入しているペット保険

保険会社名		連絡先	
内容や請求方法			

### ● もしもの時の希望

あなたにもしものことがあった場合にどうして欲しいかを、ペットの幸せを考えて具体的に記入しましょう。

--



# 預貯金

あなたの預貯金について記入しましょう。

預金の種類(普通預金や定期預金など)を記入し、特にインターネット銀行など通帳のない口座は忘れずに書きましょう。

備考欄には口座の主な用途やサービス内容などを記入してください。



ご注意

悪用される恐れがありますので、暗証番号や通帳、印鑑の保管場所は絶対に記入しないようにしてください。

金融機関		支店名 店番号		預貯金の種類	
口座番号		名義人			
ホームページ用ID		備考			

金融機関		支店名 店番号		預貯金の種類	
口座番号		名義人			
ホームページ用ID		備考			

## ● 自動引き落とし

金融機関の口座から自動引落し(口座自動振替)されている公共料金などの状況を記入してください。変更手続きの際にご家族が困らないようにしっかりと記入しましょう。

例えば  
このような  
お支払

家賃・電気料金・ガス料金  
水道料金・電話料金・保険料  
新聞購読料・クレジットカード支払い など

※ 人が亡くなると、その人の預貯金口座が凍結され、お金を動かせなくなります。

	項目	金融機関・支払	口座番号	引落日	備考
1				毎月 日	
2				毎月 日	
3				毎月 日	
4				毎月 日	
5				毎月 日	
6				毎月 日	
7				毎月 日	
8				毎月 日	
9				毎月 日	
10				毎月 日	

# 資産

あなたの資産について記入しましょう。

有価証券(株・国債・投資信託など)に関しては、本人以外には不明なことが多いためしっかりと記入しましょう。主な株式や国債なども具体的に記入しておく、よりわかりやすいでしょう。



株や投資信託は、相続人が証券会社に口座を持っていない場合は、新たに口座を開設しないと名義変更などができないので注意しましょう。

## ● 有価証券

有価証券は本人以外にはわからないことも多いので、証券口座を記入してください。

証券会社		口座番号		名義人	
ホームページ用ID		連絡先		備考	

証券会社		口座番号		名義人	
ホームページ用ID		連絡先		備考	

## ● その他の金融資産

証券口座以外の金融資産(純金積立やプラチナ積立、ゴルフ会員権など)や、勤務先の持株会などに加入していればその内容も記入してください。

名称・銘柄・内容	名義人	証券会社・金融機関・取扱会社	連絡先・備考

## ● 不動産

一戸建ての場合(集合住宅以外)は、土地と建物を別々に記入してください。登記簿の内容はなるべく記入しましょう。

種類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他( )			
どんな不動産				
名義人			持ち分	
所在地				
登記簿記載内容	抵当権 <input type="checkbox"/> 設定なし ( ) <input type="checkbox"/> 設定あり ( )	面積		

種類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション・アパート <input type="checkbox"/> 田畑 <input type="checkbox"/> その他( )			
どんな不動産				
名義人			持ち分	
所在地				
登記簿記載内容	抵当権 <input type="checkbox"/> 設定なし ( ) <input type="checkbox"/> 設定あり ( )	面積		

# その他の資産

金融証券や不動産以外であなたが所有している資産をすべて記入しましょう。

## ● 資産価値のあるもの

美術品・骨董品・貴金属・ブランド品・自動車などの財産を記入してください。

例えば  
このような  
財産

美術品（書画・彫刻・工芸など）  
骨董品  
貴金属（金・プラチナ・宝石など）  
ブランド品・自動車 など

名称	内容・金額など	保管場所	備考

## ● 貸金庫・レンタル倉庫・トランクルームなど

貸金庫などを利用している場合は家族がわかるようにしておきましょう。

契約会社	場所	内容・保管しているものなど

## ● 貸しているお金

人に貸しているお金も資産になります。忘れずに記入しましょう。

貸した相手のお名前		連絡先	
貸した日	年 月 日	貸した金額	
証書の有無	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり（保管場所： ）		
返済方法・期限			
残 債	円（ 年 月 日 現在）		


貸した相手のお名前		連絡先	
貸した日	年 月 日	貸した金額	
証書の有無	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり（保管場所： ）		
返済方法・期限			
残 債	円（ 年 月 日 現在）		

# 借入金・ローン

借入金・ローンについても記入しましょう。

借金などの負債も相続の対象となりますので、しっかりと記入しましょう。

※家族が債務の存在を知っていれば相続放棄など検討できます。



**ご注意**

借金の保証人になった場合、その保証債務も相続の対象です。滞納税金も負債に含まれます。家族に迷惑をかけないよう各種未払金がないか確認しましょう。

## ● 主な借入金・ローン

借入先		連絡先	
借入日	年 月 日	借入額	
返済方法		担保の有無	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり ( )
借入残高	円 ( 年 月 日現在 )	借入目的	

借入先		連絡先	
借入日	年 月 日	借入額	
返済方法		担保の有無	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり ( )
借入残高	円 ( 年 月 日現在 )	借入目的	

## ● その他のローン・キャッシング

借入先	連絡先	借入残高
		円 ( 年 月 日 現在 )
		円 ( 年 月 日 現在 )
		円 ( 年 月 日 現在 )

## ● 保証債務 (借金の保証人など)

保証した日		保証した金額	円
主債務者 <small>あなたが保証した人</small>		連絡先	
債権者 <small>お金を貸した人</small>		連絡先	

保証した日		保証した金額	円
主債務者 <small>あなたが保証した人</small>		連絡先	
債権者 <small>お金を貸した人</small>		連絡先	

# 年金

今現在の年金だけでなく、過去に加入していた年金についても記入しましょう。

## ● 公的年金

基礎年金番号	加入したことがある年金の種類
	<input type="checkbox"/> 国民年金 <input type="checkbox"/> 厚生年金 <input type="checkbox"/> 共済年金 <input type="checkbox"/> その他 ( )

## ● 私的年金

企業年金や個人年金についても記入してください。

例えば

- 社厚生年金
- 社企業年金基金 など

名 称	連 絡 先	備 考

メモ

## ● これまでの履歴

年金の確認の際役立ちますので、成人後の学歴・職歴はしっかりと記入してください。

年	月	学 歴 ・ 職 歴

# 保 険

もしもの時に家族がきちんと請求できるように、契約している保険を、しっかりと記入しましょう。

主にどんなときに請求するかを記入しておくとうわかりやすくなります。

**例** 入院、ガン、死亡、火災、交通事故など

**保険の種類**

生命保険・医療保険・個人年金保険  
火災保険・自動車保険・学資保険 など

※ 証券番号・保険機関は必ず書くようにしましょう。

保険会社名	保険の種類・商品名		おもな保険内容	
契約者名	被保険者名 / 何にかけている保険か		保険金受取人	証券番号
保険期間	保険料	担当者・連絡先		
おもな保険金額・特約・付帯など			備考 (保管場所など)	

保険会社名	保険の種類・商品名		おもな保険内容	
契約者名	被保険者名 / 何にかけている保険か		保険金受取人	証券番号
保険期間	保険料	担当者・連絡先		
おもな保険金額・特約・付帯など			備考 (保管場所など)	

保険会社名	保険の種類・商品名		おもな保険内容	
契約者名	被保険者名 / 何にかけている保険か		保険金受取人	証券番号
保険期間	保険料	担当者・連絡先		
おもな保険金額・特約・付帯など			備考 (保管場所など)	

保険会社名	保険の種類・商品名		おもな保険内容	
契約者名	被保険者名 / 何にかけている保険か		保険金受取人	証券番号
保険期間	保険料	担当者・連絡先		
おもな保険金額・特約・付帯など			備考 (保管場所など)	

# 家族メモ

これから行う予定の法事・法要・冠婚葬祭について記入しましょう。

## ● 法事・法要・命日

これからの法事・法要などを記入するとよいでしょう。

### ワンポイント

備考欄は亡くなった方に関する事で、家族に伝えておきたいことを、書いておきましょう。

ふりがな 名前	間柄	命日	年 月 日(享年 歳)
法事・法要	備考		

ふりがな 名前	間柄	命日	年 月 日(享年 歳)
法事・法要	備考		

ふりがな 名前	間柄	命日	年 月 日(享年 歳)
法事・法要	備考		

ふりがな 名前	間柄	命日	年 月 日(享年 歳)
法事・法要	備考		

## ● 親族情報

親族について家族に伝えておきたいことがあれば記入してください。

### ワンポイント

前婚での子がいる、認知した子がいる、養子がいるなどの事柄は確実に記入しておきましょう。

--

## ● 冠婚葬祭

家族・親族や大切な人の冠婚葬祭についてを記入してください。

### ワンポイント

祝儀・不祝儀額は家族の参考になるので、書いておくといいでしょう。

日時	行事の内容	備考(出席者や祝儀額など)
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		

# 家族一覧

災害時や緊急時に困らないように、あなたの家族情報を記入しましょう。

確実に連絡がとれるように勤務先情報、携帯電話、携帯メールなどはしっかりと記入してください。もしもの時があった場合に、携帯電話に連絡しても連絡がつかないと困りますので、念のために勤務先・学校の情報は記入しておきましょう。

## ワポイント

備考は家族の親しい友人の連絡先を書いておいても良いでしょう。

ふりがな				続柄		生年月日	年	月	日
名前									
現住所									
電話番号				携帯電話					
携帯メール				e-mail					
勤務先/学校				電話番号					
血液型		備考							

ふりがな				続柄		生年月日	年	月	日
名前									
現住所									
電話番号				携帯電話					
携帯メール				e-mail					
勤務先/学校				電話番号					
血液型		備考							

ふりがな				続柄		生年月日	年	月	日
名前									
現住所									
電話番号				携帯電話					
携帯メール				e-mail					
勤務先/学校				電話番号					
血液型		備考							



**メモ**

ふりがな				続柄		生年月日	年	月	日
名前									
現住所									
電話番号				携帯電話					
携帯メール				e-mail					
勤務先/学校				電話番号					
血液型		備考							

ふりがな				続柄		生年月日	年	月	日
名前									
現住所									
電話番号				携帯電話					
携帯メール				e-mail					
勤務先/学校				電話番号					
血液型		備考							

ふりがな				続柄		生年月日	年	月	日
名前									
現住所									
電話番号				携帯電話					
携帯メール				e-mail					
勤務先/学校				電話番号					
血液型		備考							

# 親族一覧

お付き合いのある親族に限定して、連絡先を書いておきましょう。

家族が見てもすぐにわかるように、家族間で呼び合っている愛称を記入してください。  
間柄には具体的な説明を記入しておくこと、とてもわかりやすくなります。

例えば

いとこ・〇〇おじさんの次女 など

## メモ

ふりがな 名前			愛称			間柄		
住所								
携帯電話			電話番号					
もしもの時の連絡先	入院時連絡		危篤時連絡			葬儀時連絡		
	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい
備考								

ふりがな 名前			愛称			間柄		
住所								
携帯電話			電話番号					
もしもの時の連絡先	入院時連絡		危篤時連絡			葬儀時連絡		
	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい
備考								

ふりがな 名前			愛称			間柄		
住所								
携帯電話			電話番号					
もしもの時の連絡先	入院時連絡		危篤時連絡			葬儀時連絡		
	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい
備考								

ふりがな			愛称		間柄	
名前						
住所						
携帯電話			電話番号			
もしもの時の連絡先	入院時連絡		危篤時連絡		葬儀時連絡	
	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい		<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい		<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	
備考						

ふりがな			愛称		間柄	
名前						
住所						
携帯電話			電話番号			
もしもの時の連絡先	入院時連絡		危篤時連絡		葬儀時連絡	
	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい		<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい		<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	
備考						

ふりがな			愛称		間柄	
名前						
住所						
携帯電話			電話番号			
もしもの時の連絡先	入院時連絡		危篤時連絡		葬儀時連絡	
	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい		<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい		<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	
備考						

ふりがな			愛称		間柄	
名前						
住所						
携帯電話			電話番号			
もしもの時の連絡先	入院時連絡		危篤時連絡		葬儀時連絡	
	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい		<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい		<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	
備考						

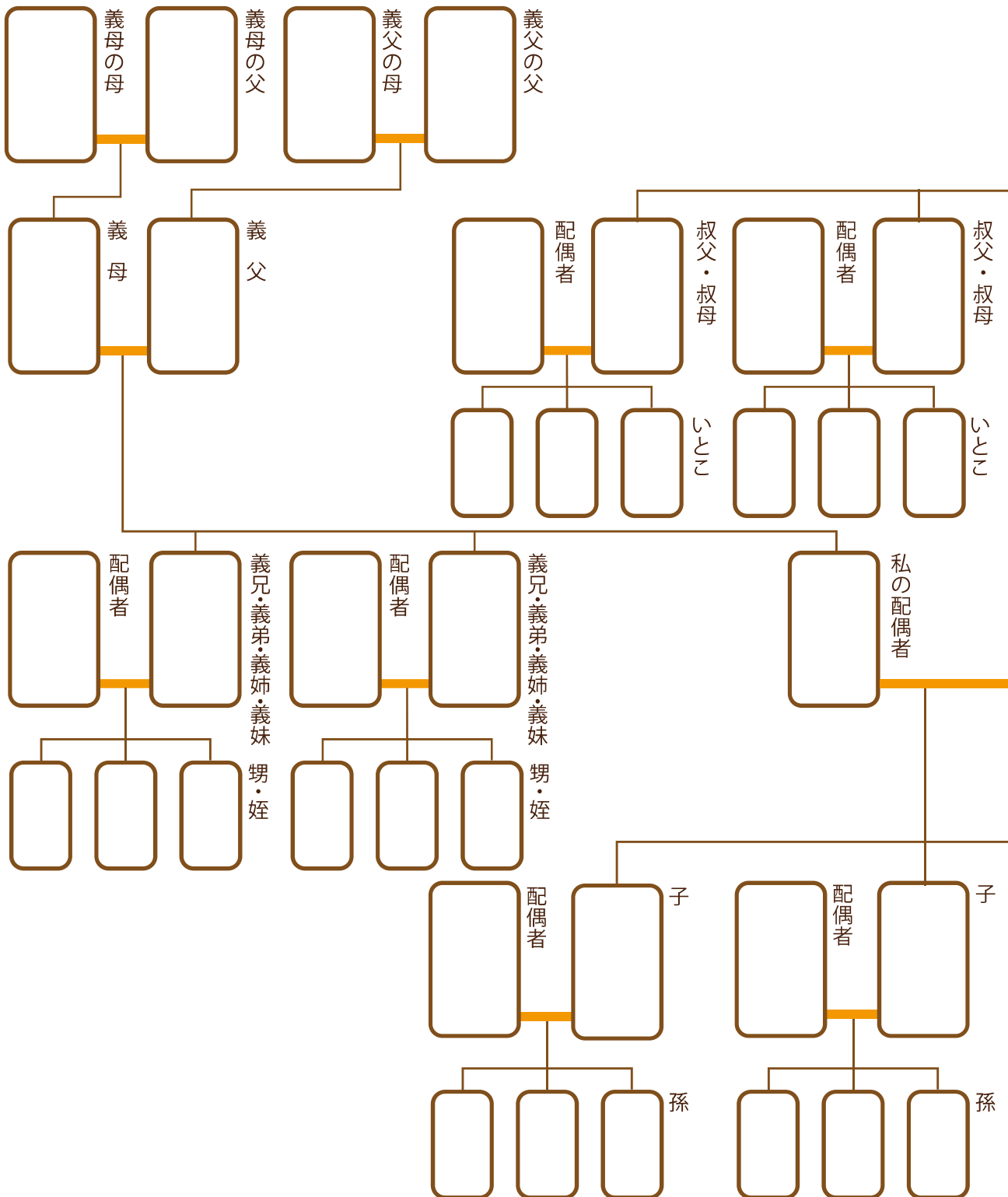
# 親族表

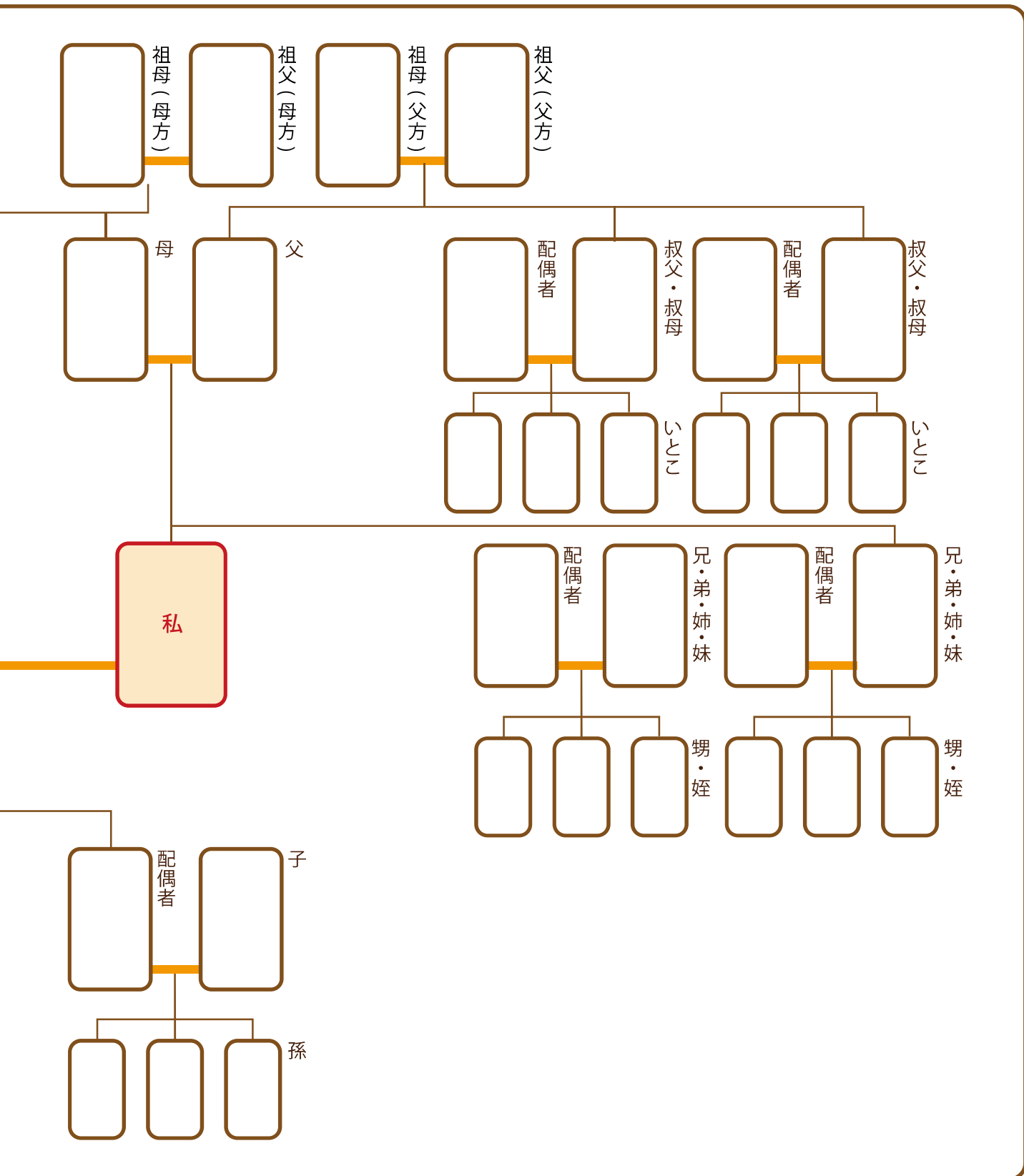
親族表を記入しましょう。

親族表を記入しておくと、親族関係を家族にわかりやすく伝えられます。相続を考える際にも役立ちますので記入しましょう。  
※枠が足りない場合は、余白に枠を書き加えてください。

### ワンポイント

名前がわからない場合は、枠の中に丸印だけでも記入しましょう。  
すでに亡くなっている人は、×印などをつけて区別しておく、自分の法定相続人がわかりやすくなります。





# 友人・知人一覧

あなたの友人・知人情報を記入しましょう。

家族が見ても間柄がすぐにわかるように、間柄を必ず記入してください。

もしもの時の連絡は、連絡してほしい場所に✓ チェックをつけましょう。

例えば

高校時代の友人・職場の同僚 など

◎ このノート以外に友人・知人の連絡先データがある。

ノート・手帳・住所録など ( 保管場所: )

携帯電話  パソコン ( データの所在: )

メモ

ふりがな 名 前		愛 称		データ 登 録	<input type="checkbox"/> あり(携帯・PC) <input type="checkbox"/> なし
電話番号		携帯電話			
携帯メール					
e-mail					
住 所					
もしもの時の 連 絡	<input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 知らせない	希望連絡 方 法	<input type="checkbox"/> 電話 <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> e-mail <input type="checkbox"/> その他 ( )		
間 柄		備 考			

ふりがな 名 前		愛 称		データ 登 録	<input type="checkbox"/> あり(携帯・PC) <input type="checkbox"/> なし
電話番号		携帯電話			
携帯メール					
e-mail					
住 所					
もしもの時の 連 絡	<input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 知らせない	希望連絡 方 法	<input type="checkbox"/> 電話 <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> e-mail <input type="checkbox"/> その他 ( )		
間 柄		備 考			

ふりがな 名前		愛称		データ 登録	<input type="checkbox"/> あり(携帯・PC) <input type="checkbox"/> なし
電話番号		携帯電話			
携帯メール					
e-mail					
住所					
もしもの時の連絡	<input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 知らせない	希望連絡 方法	<input type="checkbox"/> 電話 <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> e-mail <input type="checkbox"/> その他 ( )		
間柄		備考			

ふりがな 名前		愛称		データ 登録	<input type="checkbox"/> あり(携帯・PC) <input type="checkbox"/> なし
電話番号		携帯電話			
携帯メール					
e-mail					
住所					
もしもの時の連絡	<input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 知らせない	希望連絡 方法	<input type="checkbox"/> 電話 <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> e-mail <input type="checkbox"/> その他 ( )		
間柄		備考			

ふりがな 名前		愛称		データ 登録	<input type="checkbox"/> あり(携帯・PC) <input type="checkbox"/> なし
電話番号		携帯電話			
携帯メール					
e-mail					
住所					
もしもの時の連絡	<input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 知らせない	希望連絡 方法	<input type="checkbox"/> 電話 <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> e-mail <input type="checkbox"/> その他 ( )		
間柄		備考			

**メモ**

# 健康管理

自分の健康管理についての情報を、もしもの時に備えて記入しましょう。

アレルギー、常用薬や持病は急な病気の治療に役立つ場合があるので、記入をおすすめします。

## ● アレルギーや健康上の注意点など

--

## ● かかりつけの病院

病院名	診療科	担当医	電話番号	通院目的・備考

## ● 持病や常用している薬

病名・症状	薬の種類・服用年月

## ● 過去に患った病気

病名・症状	治療期間	治療した病院・備考
	年 月頃 ～ 年 月頃まで	
	年 月頃 ～ 年 月頃まで	
	年 月頃 ～ 年 月頃まで	
	年 月頃 ～ 年 月頃まで	
	年 月頃 ～ 年 月頃まで	



# 告知・延命処置

## 告知・延命処置について記入しましょう。

あなたが重病になったとき、あなたに病名や余命を告知するかを、家族が判断しなくてはならない場合があります。あなたの意識がない状態の場合、あなたに延命処置を行うかどうかを家族が判断することになりますが、それは非常に難しい判断となります。あなたの意志がわかれば、家族が判断しやすくなり負担が軽くなるので記入しましょう。

### ● アレルギーや健康上の注意点など

私の治療方針について、誰かが決めなくてはならない場合は、

(連絡先： ) の意見を尊重して決めてください。

### ● 告知について

- 告知はしないでほしい
- 病名のみ告知希望
- 余命が ヶ月以上であれば、病名・余命ともに告知希望
- 余命の期限に関わらず、病名・余命とも告知希望
- その他( )

### ● 回復の見込みがなく死期が迫った場合の延命処置について

延命処置(気管切開、人工呼吸器、心臓マッサージなど)の回復の見込みがない人に行うことについては、苦しい状態を引き延ばすだけという考え方もあります。延命処置は一度始めてしまうと途中でやめることが難しいため、もしもの時に家族の負担が軽くなるように、よく考え、意思を伝えておきましょう。

- 回復の見込みがなくても、延命処置をしてほしい
- 延命よりも苦痛を少なくすることを重視して決めてほしい
- 回復の見込みがないのであれば、延命処置はしないでほしい
- 尊厳死を希望し、書面を作成している(保管場所など： )
- その他( )

### ● 臓器提供や献体について

- 臓器提供のためのドナーカードを持っている(カードの保管場所： )
- 角膜提供のためアイバンクに登録している(登録証の保管場所： )
- 献体するための登録証をもっている(登録した団体： )
- 臓器提供や献体はしたくない
- 特に考えていない
- その他( )

### ● 私の考え方

# 介 護

介護が必要になった場合を想定して記入してください。

認知症やその他の病気、怪我などによって、判断力がなくなったり、コミュニケーション能力が低下した時のために、自分の考えや希望を記入しましょう。

## ● 誰かが判断をしなくてはならない場合

私の介護について、誰かが決めなくてはならない場合は、

(連絡先： )

) の意見を尊重して決めてください。

## ● 介護をお願いしたい人と希望の環境

- 自宅で家族にお願いしたい       病院や施設に入りたい       特に考えていない  
 自宅でヘルパーなどのプロに手伝ってもらいながら、家族と過ごしたい  
 家族の判断に任せる       その他 ( )

## ● 介護してくれる人に伝えたいこと (複数選択可)

- 私の希望は上記のとおりですが、決して無理はせず、負担がかかりすぎないようにしてください  
 つらくなったり体調を崩したりしたら、遠慮せずにプロの手を借りてください  
 自分(介護者)の健康と幸せを一番に考えてください  
 その他 ( )

## ● 介護のための費用

- 私の預金をあててほしい       保険に加入している       特に用意していない  
 その他 ( )

## ● 自分で財産の管理ができないときをお願いしたい人

- 配偶者       子ども (名前： )  
 特に考えていない       その他 ( )



介護される時、あなたの希望がわからないと、介護する人もあなたも困ります。  
介護される時に役立つよう、あなたのことを記入してください。

## ● 食べ物について

- ◇アレルギーがあって食べれない食材( )
- ◇苦手なので食べれない食材・メニュー( )
- ◇好きな食事メニュー( )
- ◇好きなおやつ( )
- ◇好きな味付  濃い  薄い  甘い  辛い  その他( )
- ◇こだわり( )

## ● 身のまわりについて

- ◇ずっと手元に置いておきたい大切なもの( )
- ◇できれば残しておきたい大切な家具など( )
- ◇苦手なおい( )

## ● 服装について

**あなたの服装の好き嫌いを記入しましょう。**

寒がり、タートルネックなどが苦手など、服装の好き嫌いを記入してください。

## ● 趣味について

- ◇好きなスポーツ(観戦含む)( )
- ◇好きな音楽や歌手( )
- ◇好きなテレビ。ラジオ番組や芸能人( )
- ◇好きな本やマンガ( )
- ◇その他( )

## ● 生き物について

- 動物・植物・虫・花など(好きなもの： )
- (苦手なもの： )

## メモ

# 財産管理

財産管理について記入しましょう。

認知症などにより、自分で財産管理ができなくなった場合のために、あなたの考えを記入しておきましょう。

## ワンポイント

任意後見人契約、代理人などについての詳しいことは専門家に相談しましょう。

### ● 財産管理を任せたい人

配偶者

子ども

名 前

親戚

名 前

弁護士

事務所名

名 前

連絡先

任意後見人を頼んでいる

名 前

連絡先

契約内容

証書の保管場所

その他

特に考えていない

### 任意後見人契約

認知症などにより判断力がなくなった場合に備えて、信頼のおける後見人を選び決めて、公正証書による任意後見人契約を結びます。後見人は成人であれば、基本的に誰でもなることが可能です。判断能力が不十分なあなたに代わり、裁判所が選任した任意後見監督人が任意後見人の仕事をチェックします。体が不自由になっても、判断能力がある場合は、任意後見人契約はできません。

### 代理人（財産管理等委任契約）

判断能力はあるものの体が不自由になり、外出などが困難になった場合は、代理人に手続きを依頼できます。代理人は家族や友人で可能ですが、あなたの代わりに第三者が代理人を監督してくれることはありません。信頼のおける人に頼みましょう。依頼する内容によっては委任状が必要になることもあります。



# お墓

お墓について記入しましょう。

お墓がある場合は、継いでもらう人をおきましよう。

お墓がない場合は、新たに建てるのかどうか、希望のお墓についてなど、あなたのお墓についての考えや希望を記入しましょう。

## ● 希望するお墓

- 特に考えていない
  先祖代々のお墓
  すでに購入しているお墓
- 新たにお墓を購入 (希望の場所: )
- 合祀の永代供養墓 (希望の場所: )
- 納骨堂 (希望の場所: )
- 樹木葬 (希望の場所: )
- 散骨してほしい (希望の場所: )
- その他 ( )

## ● お墓の場所

お墓のある方は、お墓の場所や細かな情報を記入してください。

名 前		連 絡 先	
所 在 地			
墓地使用権者			
備 考			

## ● あなたのお墓を継承してほしい人

## ● お墓や供養にかかる費用について

- 特に用意していない
  預金をあててほしい ( )
- 保険で用意している ( )
  その他 ( )

## ● 備 考

その他してほしいこと、してほしくないこと、お墓や墓石・仏壇などについて伝えたいことなどを記入してください。

記入日

年 月 日

# 遺産相続

遺産相続について記入しましょう。

家族にもめごとの種を残さないよう、できるかぎり記入しましょう。



ご注意

ここに記入しても、法的効力はありません。

## ● 遺産分割について

誰 に	相続させたいもの	私の考え
備考		

メモ

もくじ

自分のこと

資産のこと

家族・親族のこと

友人・知人のこと

医療・介護のこと

葬儀・お墓のこと

遺言のこと

# 遺言書

遺言書について記入しましょう。

遺言書を作成したら、家族や信頼できる人にその存在を知らせておきましょう。  
あなたが遺言書を作成していることを家族が知らないと、遺言書なしに遺産分割協議をしてしまったり、遺言書を探し回るなど大変な負担をかけてしまうこともあります。

## ● 遺言書について

作成したかどうか	<input type="checkbox"/> 遺言書を作成していない <input type="checkbox"/> 遺言書を作成している ( <input type="checkbox"/> 自筆証書遺言 <input type="checkbox"/> 公正証書遺言 <input type="checkbox"/> 秘密証書遺言 )				
保管場所					
遺言書を作成した日	年		月		日
遺言執行者	名前	職業		間柄	
	住所				
	電話	携帯電話			
備考					

## ● 相談している専門家

事務所名	名前	
住所		
電話	携帯電話	
依頼内容		

事務所名	名前	
住所		
電話	携帯電話	
依頼内容		



# 🏠 在宅ゆい丸センターってなに？

沖縄県は、4人に1人が高齢者の「超高齢社会」となっており、2040年頃まで増加すると言われていますが、だれもが自分らしく過ごし続けられる地域づくりが大切です。在宅ゆい丸センターでは、医療と介護の両方を必要とする状態の高齢者が住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、市町村と連携して医療・介護・福祉をつなぐ支援活動を行っています。

- ・沖縄市 ・うるま市 ・宜野湾市 ・西原町 ・中城村 ・北中城村
- ・嘉手納町 ・北谷町 ・読谷村 ・宜野座村 ・金武町 ・恩納村

12の市町村から委託を受けて、在宅医療・介護連携推進事業を実施しています。

## 🏠 当センターの主な活動内容

### 地域住民への普及啓発

住み慣れた場所で自分らしい生活を続けるためには、「何が大事？」「どんな備えが必要？」「考えておく事は？」



↑ 講演会の開催、冊子・動画の作成などを通して地域住民の皆さんへ普及啓発を行っています。【アニメーション動画配信中】



↑ お近くの役所、地域包括支援センターで配布しています。

### 相談支援

医療・介護関係者や地域住民の皆様からの、医療や介護に関する相談を受付けています。

### 地域資源の把握・情報提供

インターネット上で「医療・介護おたすけマップ」を運用し、地域の医療機関や介護事業所などの情報を提供しています。



【医療・介護おたすけマップ】



医療・介護おたすけマップ 🔍 検索

### 医療・介護関係者への研修



↑ 医療・介護関係者のスムーズな連携を支援するため、資質向上を図るため、地域課題に応じたテーマの研修会を開催しています。



【DVD貸出研修やっています】

施設内研修にご活用ください。申請方法についてはお問合せください。

### 医療・介護関係者の連携支援

スムーズに連携できるようツールを作成したり、ホームページ上でさまざまな情報発信を行うなど、医療・介護関係者が連携して地域住民を支えるための支援活動を行っています。



在宅ゆい丸センター 🔍 検索



【センターHP】



【情報メールを購読する】

## ◀在宅医療・介護連携に関する相談窓口▶



一般社団法人中部地区医師会  
在宅医療・介護連携推進事業

## 在宅ゆい丸センター

〒904-0113  
沖縄県中頭郡北谷町字宮城1-584  
(中部地区医師会 3階)



## たどえぼ??

- ・通院が難しくなってきたので自宅に来てくれる先生を探したい。
- ・介護サービスを利用したいけどどこに相談したらいいの？

＼お気軽にお問い合わせください！

# 098-936-8112