

私の エンディングノート

～ エンディングノートの書き方 ～

- ・すべての項目を埋めようとしなくても大丈夫です。気になるページから書き始めてみましょう。
- ・書き変えても大丈夫です。定期的に見直して、情報や気持ちが変わっていないか確かめてみましょう。

白老町

1. 私のこれまで

終活を考えるにあたり、まずは自分と向き合う時間を
持ちましょう。

出生について	
誕生日	年 月 日
両親	父（氏名・どんな人だったか）
	母（氏名・どんな人だったか）
時代背景	
住んでいた ところ	
こんな 子どもだった	
幼い頃の 思い出	

学生時代	
得意科目	
好きだった本 や映画・音楽	
思い出に残る 出来事	
将来の夢	
夢中に なったこと	

仕事のこと	
経験した仕事	
この仕事に 就いた 理由や背景	
仕事をする上 で大切にした 信念・価値観	

2. 家系図

相続を考えるためにも「家系図」を作成しましょう。

第2順位

祖父	
続柄	祖父
名前	
連絡先	

祖母	
続柄	祖母
名前	
連絡先	

祖父	
続柄	祖父
名前	
連絡先	

祖母	
続柄	祖母
名前	
連絡先	

父	
続柄	父
名前	
連絡先	

母	
続柄	母
名前	
連絡先	

配偶者	
続柄	配偶者
名前	
連絡先	

あなた	
名前	

第3順位

兄弟姉妹1	
続柄	
名前	
連絡先	

兄弟姉妹2	
続柄	
名前	
連絡先	

兄弟姉妹3	
続柄	
名前	
連絡先	

配偶者は、常に相続人になる

第1順位

第1子		孫	
続柄		続柄	
名前		名前	
連絡先		連絡先	

第2子		孫	
続柄		続柄	
名前		名前	
連絡先		連絡先	

第3子		孫	
続柄		続柄	
名前		名前	
連絡先		連絡先	

おい・めい	
続柄	
名前	
連絡先	

おい・めい	
続柄	
名前	
連絡先	

おい・めい	
続柄	
名前	
連絡先	

書き方

亡くなった人の名前の横には×を記入しておきましょう。

祖父	
続柄	祖父
名前	白老 太郎 ×
連絡先	-

3. 私のいま

あなたの身のまわりについて、記録しておきましょう。

基本情報	
氏名	
本籍地	〒
現住所	〒
電話番号	自宅
	携帯
メールアドレス	パソコン
	携帯

医療情報

■かかりつけ医

病院名	担当科	担当医	電話番号
	科		
	科		
	科		
	科		

■常備薬

薬名	目的

薬名	目的

■持病

病名	発症の時期	いまの状態

■既往歴

病名	治療期間

病名	治療期間

■アレルギー、その他（緊急時、医師等に知らせたいこと）

--

公的情報			
項目	記号	番号	その他
マイナンバー			
基礎年金番号			
健康保険証			
後期高齢者 医療保険証			
介護保険証			
運転免許証			
パスポート			
住民票コード			
印鑑登録カード			

■ その他

毎月の引き落とし情報

項目	取引先・ 契約番号	金融機関・支店・口座番号	名義人
電気料金			
ガス料金			
水道料金			
自宅電話料金			
携帯電話料金			
NHK受信料			
クレジット カード			
デジタル サービス			

■ その他

資産情報

■ 預貯金

金融機関	支店	種類	口座番号	名義人

■ 有価証券

名称や銘柄	金融機関	店名	口座番号	名義人

■ 不動産

種類	用途	所在地	名義人と持ち分

■保険

保険会社	証券番号	契約者	被保険者	受取人

■私的年金

名称	団体	連絡先

■借入金・ローン

借入目的	借入先	連絡先	借入額	返済方法	完済予定日

■その他

--

4. 私のこれから

あなたのこれからについて、どのように過ごし、何を大切にしたいか考えてみましょう。

介護について	
キーパーソン	(間柄:) (名前:)(連絡先:)
	(間柄:) (名前:)(連絡先:)
	(間柄:) (名前:)(連絡先:)
生活の場所	<input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> 施設を希望する <input type="checkbox"/> (名前:)の判断に任せたい <input type="checkbox"/> その他()
介護費用	<input type="checkbox"/> 預貯金や年金など自分の財産から使ってほしい <input type="checkbox"/> 保険に加入している <input type="checkbox"/> 特に用意はしていない <input type="checkbox"/> その他()
財産の管理を託す場所	(間柄:) (名前:)(連絡先:) <input type="checkbox"/> 任意後見契約済・委任契約済
あなたの好みやこだわりたいこと	
介護してくれる人に伝えたいこと	
備考	

終末期医療について

告知	<input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名のみ告知を希望する <input type="checkbox"/> 病名・余命ともに告知を希望しない <input type="checkbox"/> その他()
終末期を 過ごす場所	<input type="checkbox"/> 病院を希望する <input type="checkbox"/> 自宅を希望する <input type="checkbox"/> ホスピスを希望する <input type="checkbox"/> その他()
経口以外での 栄養摂取	<input type="checkbox"/> 点滴による栄養摂取の処置を希望する <input type="checkbox"/> 経鼻経管栄養摂取の処置を希望する <input type="checkbox"/> 胃ろうの処置を希望する <input type="checkbox"/> できる限り自然に任せて欲しい <input type="checkbox"/> 判断を任せたい(間柄:)(名前:)
延命治療	<input type="checkbox"/> 回復が難しくても延命を希望する <input type="checkbox"/> 延命治療は希望しない <input type="checkbox"/> 延命より苦痛緩和を重視したい <input type="checkbox"/> 判断を任せたい(間柄:)(名前:)
臓器提供 ・ 献体	<input type="checkbox"/> 臓器提供を希望する (意思表示カード保管場所:) <input type="checkbox"/> 角膜提供を希望する (アイバンク登録証保管場所:) <input type="checkbox"/> 献体を希望する (登録団体:) <input type="checkbox"/> 臓器提供や献体は希望しない
備考	

残りの人生を豊かにする

「私がこれから大切にしていきたいことは

です」

■健康に過ごすために

■楽しく充実して過ごすために

■安心して過ごすために

■ やっておきたいこと

■ 一緒に過ごしたい人・会っておきたい人

■ 誰かの役に立つために

■ その他

お墓・埋葬について

お墓	お墓を用意してある場合 (墓地名：) (所在地：) (連絡先：) (契約者名：) (石材店：)
	お墓を用意していない場合 <input type="checkbox"/> 新たに購入してほしい (<input type="checkbox"/> 一般墓 <input type="checkbox"/> 永代供養墓 <input type="checkbox"/> 納骨堂 <input type="checkbox"/> 樹木葬) <input type="checkbox"/> 散骨してほしい(場所：) <input type="checkbox"/> 手元供養してほしい <input type="checkbox"/> 家族に任せたい
分骨	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない
埋葬の費用	<input type="checkbox"/> 私の預貯金を使ってほしい <input type="checkbox"/> 特に用意していない <input type="checkbox"/> 保険・共済などで用意している (名称：) (連絡先：)
備考	

仏壇について

埋葬の費用	<input type="checkbox"/> 代々の仏壇を守ってほしい <input type="checkbox"/> 新たに用意してほしい <input type="checkbox"/> 必要ない <input type="checkbox"/> 家族に任せたい
備考	

6. 私の終活プラン

ついつい先延ばしにしてしまう終活。ここからは、「はじめの一步」が踏み出せるように、計画を立てていきましょう。

見落としがちな項目を確認

チェック1	出生時の本籍地を知っている	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
チェック2	突然入院することになった場合、頼みごとをする人を決めている	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
チェック3	要介護状態になった時の介護の希望をまとめている	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
チェック4	延命や終末期医療の希望を記録している	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
チェック5	自分の法定相続人が誰か知っている	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
チェック6	預貯金口座をすべて把握している	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
チェック7	遺言書を作成している	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
チェック8	葬儀の希望を伝えている	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
チェック9	お墓を用意している	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

■不足している情報や必要な情報

(例)お墓の種類・金額を調べる、法定相続人を知る など

■事前に考えなければならないことや決めなければいけないこと

(例)お墓の場所・種類を決める、誰に何を相続するか決める など

■家族や周囲の人と相談しなければいけないこと

私の終活設計

取り組むこと

事前準備

いつから

なにを

はじめの一步(行動)

いつから

なにを

自分年表

いつ何をしたいか取り組みたいことを未来の年表に書いてみましょう
「やらなければならないこと」「やりたいこと」も合わせて年表に書いてみましょう

目標年齢

エンディング

)歳

(

)歳

(

)歳

(

取り組みたい内容
やらなければならないこと
やりたいこと

行政の相談先一覧

項目	担当窓口	電話番号
高齢者の相談	白老町地域包括 支援センター	82-5560
成年後見制度		
介護保険制度	高齢者介護課	介護保険グループ 82-5541
障がい者の相談	健康福祉課	福祉支援グループ 82-5541
国民健康保険 国民年金	町民課	国保・年金グループ 82-2325
後期高齢者 医療保険		後期高齢・医療給付グループ 82-2325
ごみの処分	生活環境課	環境グループ 82-2265
犬の登録		町民生活グループ 82-2265

名 前	生年月日							
最終修正日 書き直した時や追記した時に日付をつけておきましょう。	①	年	月	日	④	年	月	日
	②	年	月	日	⑤	年	月	日
	③	年	月	日	⑥	年	月	日