



大切な人たちへ遺す
のこ

「わたし」の整理帳



名前：

目次

1 わたしのプロフィール

基本情報	〈名前・住所・生年月日・電話番号・Eメールなど〉	2
わたしの年表	〈人生でのできごと〉	2
今のわたし	〈趣味・好み・大切なものなど〉	3
これからのわたし	〈これからやりたいこと・会いたい人など〉	3

2 健康のこと

現病名・既往歴と治療	〈病院名・医師名・病名・訪問看護ステーションなど〉	4
保険証・注意事項など	〈健康保険証・介護保険証・障害者手帳など〉	5
〈コラム〉成年後見制度	〈ご存知ですか？「成年後見制度」〉	6

3 介護などのこと

現在、介護保険を利用している場合	〈ケアマネジャー〉	7
もしも要介護状態になったら	〈介護の場所・介護してほしい人・費用〉	7
介護施設に関する希望など	〈希望する施設・条件など〉	8
判断能力が低下したとき	〈財産管理・後見人についてなど〉	8
重大な病気になったら	〈告知・延命措置・終末期医療・臓器提供・献体についてなど〉	9
〈コラム〉人生会議	〈もしものときのために「人生会議」〉	10

4 旅立った後で

葬儀について	〈葬儀の形式・場所・規模など〉	11
お墓について	〈お墓に関する希望〉	11
葬儀のことを知らせてほしい人	〈名前・関係・連絡先・連絡のタイミング・メッセージ〉	12

5 財産など

遺言書について	〈遺言書の有無・遺言執行者についてなど〉	13
〈コラム〉遺贈とは…	〈遺贈と相続の違い・遺言書の役割〉	13
預貯金・保険・年金	〈預貯金・保険・年金〉	14
貸付金・借入金など	〈貸付金・借入金・ローン〉	14
有価証券・会員権など	〈金融資産・会員権・他〉	15
支払停止・解約を要するもの①	〈ライフラインなど・電話・FAX〉	15
支払停止・解約を要するもの②	〈クレジットカード・インターネット関連など〉	16
〈コラム〉空き家問題①	〈いま「空き家」が大きな社会問題に!!〉	17
〈コラム〉空き家問題②③	〈事前にできる空き家対策／お済みですか？「相続登記」〉	18
不動産・持ち家・空き家対策	〈不動産の情報・空き家対策〉	19
遺品整理	〈遺品整理・形見分け・寄付の希望など〉	20
ペットについて	〈ペットの情報・引き取りをお願いしたい人・かかりつけの獣医〉	20
〈コラム〉生前整理	〈今から始める「生前整理」〉	21

6 困った時の相談窓口

松伏町地域包括支援センターなど	〈地域包括支援センター・社会福祉協議会・松伏町役場〉
-----------------	----------------------------

裏表紙

はじめに

誰にでもやがて訪れる人生のエンディングに備えて、ご自身の希望や意思など、身近な人に伝えておくべきことを書き遺す。それが「エンディングノート」です。

「わたしの整理帳」としたこのノートでは、テーマに沿って書き進めるうちに自然な形で「わたし」を見つめ直し整理することができるようになっています。

これまでの歩みを振り返り、これから的人生に思いをはせる。あなたとあなたの大好きな人たちにとって、明日からの生活がより豊かで安心なものとなるよう、そのきっかけづくりとしてこのノートをご活用ください。

使い方

- 最初から順番に書く必要はありません。書けるところから自由に書いていきましょう。
- 現在の状況をそのままに書きましょう。
- 一度書いた後でも、ときどき見直してみましょう。もし心の変化があれば書き直しても大丈夫です。(書き直した時は、更新日を記入しておきましょう)
- ノートを作成したこと、ノートの保管場所を大切な人に伝えておきましょう。

注意点

- ★このノートに法的な拘束力はありません。法的な拘束力が必要な場合は、公正証書等による遺言書を作成しておきましょう。
- ★悪用される恐れがあるため、すべてを記入する必要はありません。
例) ・財産などの詳細や金額・通帳や銀行印の保管場所・暗証番号
・クレジットカード番号・各種ID&パスワードなど

発行・制作

松伏町 いきいき福祉課／地域支援担当 ☎343-0192 松伏町大字松伏2424番地 TEL.048-991-1882(直通) FAX.048-991-3600

(有)サイシン広告 ☎369-1871 埼玉県秩父市下影森4057-11 TEL.0494-24-3995㈹ FAX.0494-24-3982

1 わたしのプロフィール



基本情報

記入日

年 月 日

フリガナ							
名前	<input type="radio"/> 男 <input type="radio"/> 女						
生年月日	(大正) (昭和)	年	月	日			
マイナンバー							
住 所	〒						
本籍地	〒						
電話番号	()		-				
携帯電話	()		-				
Eメール アドレス	@						

わたしの年表

記入日

年 月 日

年齢	できごと	年齢	できごと
歳:		歳:	

今のわたし

記入日

年 月 日

趣味など

趣 味 :

特 技 :

好きな季節 :

好きな場所 :

好きな食べ物 :

好きな音楽 :

好きなTV :

好きな本 :

好きな映画 :

好きなスポーツ :

好きな言葉 :

大切なもの

①

保管場所・エピソードなど:

②

保管場所・エピソードなど:

③

保管場所・エピソードなど:

④

保管場所・エピソードなど:

これからのわたし

記入日

年 月 日

これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人など

2 健康のこと



現病名・既往歴と治療

記入日

年 月 日

病院名	(科)
電話番号	担当医師	
病名		
備考		

病院名	(科)
電話番号	担当医師	
病名		
備考		

病院名	(科)
電話番号	担当医師	
病名		
備考		

病院名	(科)
電話番号	担当医師	
病名		
備考		

病院名	(科)
電話番号	担当医師	
病名		
備考		

訪問看護ステーション	ステーション名：
	名前： 連絡先：☎

保険証・注意事項など

記入日

年 月 日

健康保険証

種類： 番号：

保管場所：

その他の保険証・手帳等

介護保険証 保管場所：

障害者手帳 手帳の種類： 対象疾患：

保管場所：

おくすり手帳 保管場所：

その他 () 保管場所：

() 保管場所：

気をつけること

毎日飲む薬：

アレルギー等：

その他特記事項：

ご存知ですか？『成年後見制度』

成年後見制度とは

- 認知症や知的障害、精神障害などによって判断能力が十分ではない方について、本人の権利を守る支援者（「成年後見人」や「保佐人」等）を選ぶことで本人の生活をサポートする制度です。
- 制度の内容は以下の2種類に分けられます。

任意後見制度

～将来に備えたい方～

- 判断能力があるうちに、本人が選んだ方（任意後見人）に代わりにしてもらいたいことをあらかじめ契約で決めておく制度です。
- 公証人役場で契約の手続きを行います（財産管理、病院や施設への入院・入所の契約、介護保険や障害福祉サービスの契約手続きなど）。
- 契約内容を十分に理解できる判断能力があることが、利用の前提となります。



元気なうちに
任意後見契約を結び
自分の意思を伝えておく

法定後見制度

～すでに判断能力が不十分な方～

- 家庭裁判所によって選ばれた成年後見人・保佐人・補助人が、本人の財産管理や、心身や生活の状況に配慮して生活や療養等に関する法律行為（福祉サービスの契約締結等）を行う身上保護を行います。
- 法定後見制度の利用にあたっては、本人があ住まいの地域の家庭裁判所に申立てを行います。
- 本人の判断能力の程度に応じて、成年後見人等ができることも変わってきます。



成年後見制度のご利用をお考えの方は

裏表紙に記載されている「地域包括支援センター」にご相談ください。

3 介護などのこと



現在、介護保険を利用している場合

記入日 年 月 日

ケアマネジャー	事業所名：
	名 前：
	連絡先： ☎

もしも要介護状態になったら

記入日 年 月 日

どこで生活したいですか？

※該当する項目に1つだけ

- できる限り自宅で生活したい
病院・施設
状態によって一番適した場所で介護してほしい
その他 ()

自宅の場合、介護をお願いしたい人は誰ですか？

※該当する項目に

- 配偶者 (名前：)
子ども (名前：)
プロのヘルパーやケアサービスを頼んでほしい
その他 ()

介護にかかる費用はどうしますか？

※該当する項目に1つだけ

- 自分の年金で支払える範囲にしたい
年金で不足する場合は預貯金を切り崩してもよい
家族・親族等に任せる
その他 ()

介護施設に関する希望など

記入日

年 月 日

希望する施設・条件などはありますか？

※該当する項目に1つだけ

希望する施設がある

(施設名：)

(連絡先：)

具体的な施設は決めていないが希望する条件はある

※自宅からの距離・費用・施設の規模…など希望条件を記載してください。

家族・親族等に任せる

判断能力が低下したとき

記入日

年 月 日

財産管理などを誰にお願いしますか？

※該当する項目に1つだけ

配偶者 (名前：)

子ども (名前：)

任意後見人を依頼済み

(名前：)

(連絡先：)

成年後見制度利用*の手続きをしてほしい

その他 ()

*『成年後見制度』についてはP6のコラムをご覧ください。

重大な病気になったら

記入日

年 月 日

家族が厳しい判断を迫られる場合に備えて、ご自身の考えをまとめておきましょう。

告知について

※該当する項目に1つだけ

病名も余命も告知してほしい

病名のみ告知してほしい

告知しないでほしい

家族・親族等に任せる

その他 ()

延命措置について

※該当する項目に1つだけ

できる限りの延命措置をしてほしい

延命措置はしてほしくない

回復の見込みがなければ延命措置はしてほしくない

苦痛を少なくするケアはしてほしい

その他 ()

終末期医療について

※該当する項目に1つだけ

自宅で過ごしたい

病院で看護を受けたい

特に希望はない

その他 ()

臓器提供・献体について

※該当する項目に

臓器提供

希望しない

脳死が確認されたら提供する

希望する

心臓が停止した死後に限り提供する

臓器提供カード有り (保管場所：)

献体

希望しない

希望する

献体登録証有り (保管場所：)

※次ページのコラム『人生会議』を参考に、重大な病気になったときの意思や希望をあらかじめ話し合って共有しておきましょう。

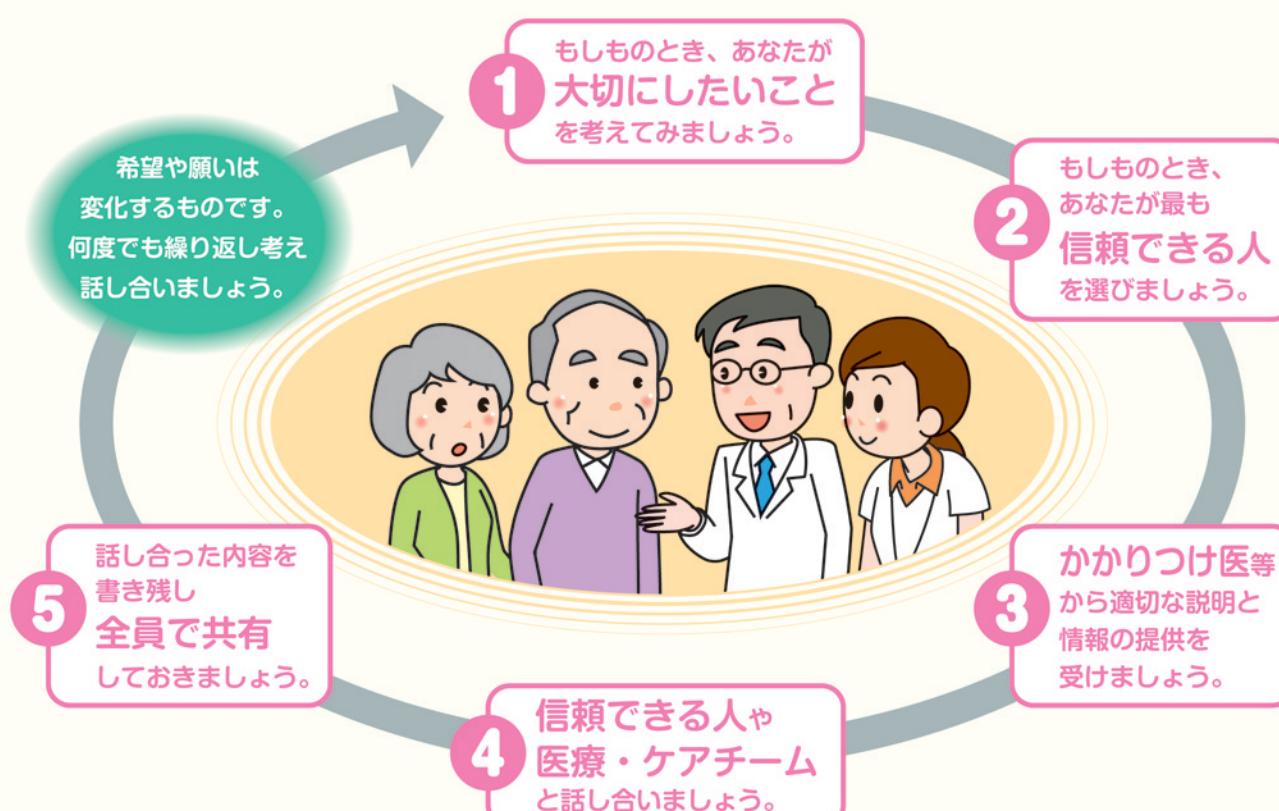
もしものときのために「人生会議」(ACP)

アドバンス・ケア・プランニング

自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか？

- 人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のことです。
- 命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、自らの望む医療やケアについて決めたり、希望を人に伝えたりすることが難しくなると言われています。
- 自らが希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

※このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。
知りたくない、考えたくないという方への十分な配慮が必要です。



詳しくは、厚生労働省や埼玉県のホームページをご覧ください。

厚生労働省URL : https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html



埼玉県URL : <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/zaitaku/zaitakuiryoukea.html>



4 旅立った後で

葬儀について

記入日

年 月 日

葬儀の形式・場所・規模など

※該当する項目に1つだけ

希望がある または 決めてある

形式：

場所：

規模（出席者等）：

葬儀会社：

(連絡先：)

その他：

家族・親族等に任せる

喪主について

※該当する項目に1つだけ

お願いしたい人がいる（名前：)

一般的なしきたり通りでよい

遺影について

※該当する項目に1つだけ

用意してある（保管場所：)

家族・親族等に任せる

お墓について

記入日

年 月 日

お墓に関する希望

※該当する項目に1つだけ

先祖代々のお墓 } 名 称 ()

生前に用意したお墓 } 連絡先等 ()

その他 ()

家族・親族等に任せる

葬儀のことを知らせてほしい人

記入日

年 月 日

名前	統柄 関係	連絡の タイミング	<input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> その他 ()
連絡先	メッセージ		

名前	統柄 関係	連絡の タイミング	<input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> その他 ()
連絡先	メッセージ		

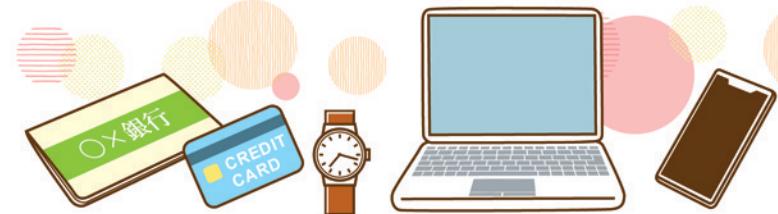
名前	統柄 関係	連絡の タイミング	<input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> その他 ()
連絡先	メッセージ		

名前	統柄 関係	連絡の タイミング	<input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> その他 ()
連絡先	メッセージ		

名前	統柄 関係	連絡の タイミング	<input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> その他 ()
連絡先	メッセージ		

名前	統柄 関係	連絡の タイミング	<input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> その他 ()
連絡先	メッセージ		

5 財産など



遺言書について

記入日 年 月 日

遺言書の有無

※該当する項目に1つだけ

作成していない

作成してある

作成してある場合

※該当する項目に

遺言書の種類は 公正証書 自筆証書 その他

(作成年月日： 年 月 曜日)

(保管場所：)

遺言執行者が いる (名前・連絡先：
 いない)

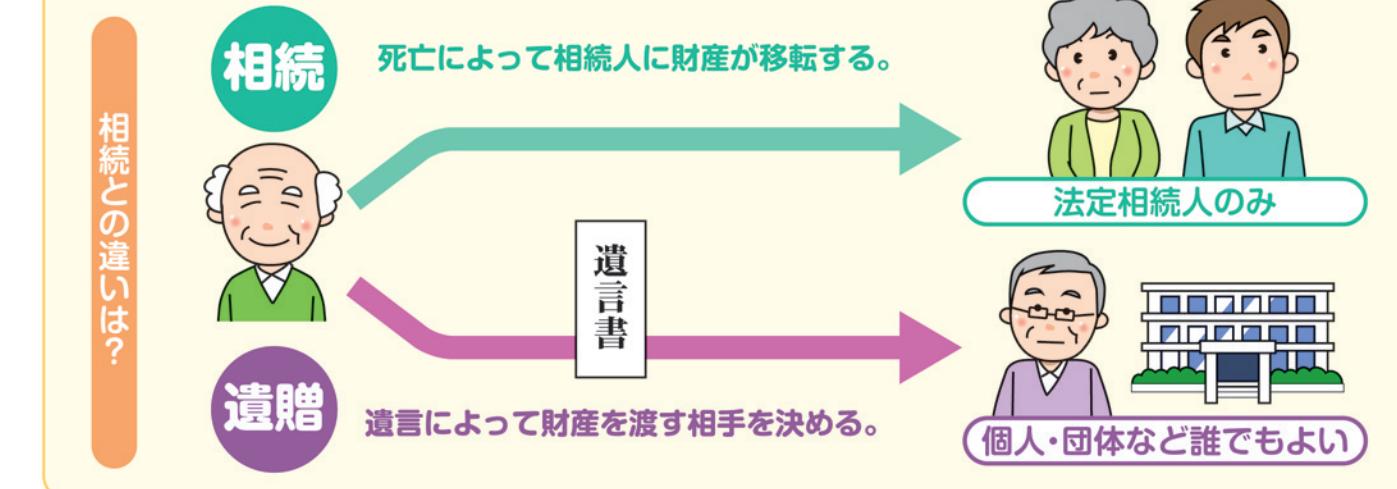


- 法律に従って正しく書かれていない遺言書は無効です。遺言書の作成に関しては専門家に相談しましょう。
- 認知症等により判断能力が著しく低下した後は、遺言書を残すことが難しくなることがあります。お元気なうちに用意しましょう。



『遺贈』とは… (遺言書の役割)

- 遺言書を作成し、ご自分が亡くなった後に、自分(遺言者)の財産を特定の個人や団体に寄付することです。(例：「長男の嫁に」「社会福祉協議会に」など)
- 遺贈と聞くと、とても大きな金額を想像される方も多いですが、遺贈の金額は遺言によってご自身で決めていただくことができます。



預貯金・保険・年金

記入日

年 月 日

金融機関	支店名	口座番号	備 考
預 貯 金			

保険会社	名称・種類	受取人	備 考
保 険			

年 金	名称・種類	番号等	備 考

貸付金・借入金など

記入日

年 月 日

貸付金	貸付先	金 額	返済方法	備 考

借入金・ローン	借入先	金 額	返済方法	備 考



●預貯金等の詳細や金額 ●通帳や銀行印の保管場所 ●暗証番号

などの重大な情報はこのノートには書かず、別途厳重に管理してください。

有価証券・会員権など

記入日

年 月 日

金融資産	品 目	取扱機関・店名	口座番号

会員権・他	品 目	取扱機関・連絡先	備 考

支払停止・解約を要するもの ①

記入日

年 月 日

ライフラインなど	種 類	契約会社	電話番号	備考 (支払い方法・引落し日など)
	電 気			
	ガ 斯			
	水 道			

※その他、NHK受信料、新聞代、家賃などがあります。

電話・FAX	種 類	契約会社	番 号	備 考
	固定電話	FAX	携帯電話	
	固定電話	FAX	携帯電話	
	固定電話	FAX	携帯電話	
	固定電話	FAX	携帯電話	



支払停止・解約を要するもの ②

記入日 年 月 日

クレジットカード・電子マネー	種類	信販会社／発行会社	引落口座	備考

 ●クレジットカード番号＆有効期限 ●アカウントID ●パスワード
などの重大な情報はこのノートには書かず、別途厳重に管理してください。

コレ

空き家 問題①

いま「空き家」が大きな社会問題に!!

- 問題となっているのは、住んでいた人が亡くなつて無人となり、管理や処分もできないまま放置されてしまつてゐる「空き家」です。



- こうした空き家は、近隣住民との間に様々なトラブルを引き起こし、場合によっては所有者や管理者の責任となり、高額な**損害賠償**に発展する可能性もあります。

空き家の管理は所有者の責務です。

- きちんと管理できているかをチェックしてみましょう。

- 葉木を手入れしていますか？

- 庭にゴミが散乱していませんか？

- 屋根や外壁が劣化していませんか？

- ベランダが劣化していませんか？



- 不審者が侵入した形跡はありませんか？

- 換気や水回りの通水をしていますか？

- 排水溝が詰まっていますか？

- 定期的に現地へ行き、上記の項目を確認していますか？

- 必要な管理を怠り周辺の生活環境に悪影響をあおぼす空き家は、法律※に基づいて「管理不全空き家・特定空き家」に認定され、市町村から助言・指導、勧告、命令、代執行の措置が講じられる場合があります。

- 勧告を受けると固定資産税などの 税額が高く なります。

※空家等対策の推進に関する特別措置法

事前にできる空き家対策

家族に負担をかけないために今できること

遺言書 を作成する

- 不動産等の相続人を遺言書で明確にしておくことで、相続後に発生する可能性のある相続人同士のトラブルを防ぐことができます。

◀ 遺言書についてはP13を参照

任意後見人 を決めておく

- 判断能力があるうちに任意後見人を決め、所有する不動産の管理や処分について決めておくことで、万が一認知症等になってしまっても、その後の法律的手続きをスムーズに進めることができます。

◀ 任意後見制度についてはP6を参照

家族信託 を活用する

- 家族・親族など信頼できる人に自分の財産を託して、自分が決めた目的にしたがって、管理・運用や売却などの処分をしてもらう制度です。

生前贈与 をする

- 生前に自分の財産を相続人となる方などに贈与することで、これら財産の管理や処分等の判断、実務をその方に委ねることができます。※贈与税が課税されます。また、遺留分にご注意ください。



●どの対策も法律的な手続きを伴いますので、まずは専門家に相談してみましょう。



空き家 問題③ お済みですか？「相続登記」

※相続した不動産の登記上の名義変更すること

- 相続登記をしないまま数世代が経過し、その間に所有者が不明となってしまった不動産が様々な問題（空き家問題を含む）を引き起こしています。
- 相続した不動産がある場合は、早めに相続登記をしましょう。



不動産・持ち家・空き家対策

記入日

年 月 日

不動産の情報

種類(土地・建物など)	所在地：	
	登記簿名義：	持ち分：

① 伝えておきたいこと：

種類(土地・建物など)	所在地：	
	登記簿名義：	持ち分：

② 伝えておきたいこと：

種類(土地・建物など)	所在地：	
	登記簿名義：	持ち分：

③ 伝えておきたいこと：

種類(土地・建物など)	所在地：	
	登記簿名義：	持ち分：

④ 伝えておきたいこと：

!
●近隣との申し合わせ事項 ●建て替えについての制約 ●道路についての複雑な権利関係など
がある場合には、「伝えておきたいこと」欄に記載しておきましょう。

空き家対策について

※該当する項目に1つだけ

業者に 依頼してほしい 依頼済み

(業者名：) 連絡先：

家族・親族等に任せる

これから対策を始める

遺品整理

記入日

年 月 日

遺品整理について

- 家族・親族等に任せる
- その他お願いしたいこと（
）
- 形見分け・寄付をしたい

品 物	保管場所	贈る相手	連絡先

- !
 ●形見分けは、贈る相手の了承を取っておきましょう。
 ●遺品整理後に出たごみは、町のルールに従って適切に処分してください。

ペットについて

記入日

年 月 日

ペットの情報・引き取りをお願いしたい人など

名前	種類	性別	備考
引き取りをお願いしたい人	氏名：	連絡先：	
名前	種類	性別	備考
引き取りをお願いしたい人	氏名：	連絡先：	
名前	種類	性別	備考
引き取りをお願いしたい人	氏名：	連絡先：	

かかりつけの獣医

病院名：

獣医師名：

連絡先：

- !
 ●ペットの引き取りをお願いしたい場合は、事前に**相手の方の承諾**を取っておきましょう。
 ●飼育費用を確実に残すための仕組みとして「**ペット信託**」があります。弁護士・司法書士などの専門家に相談してみましょう。

コレム

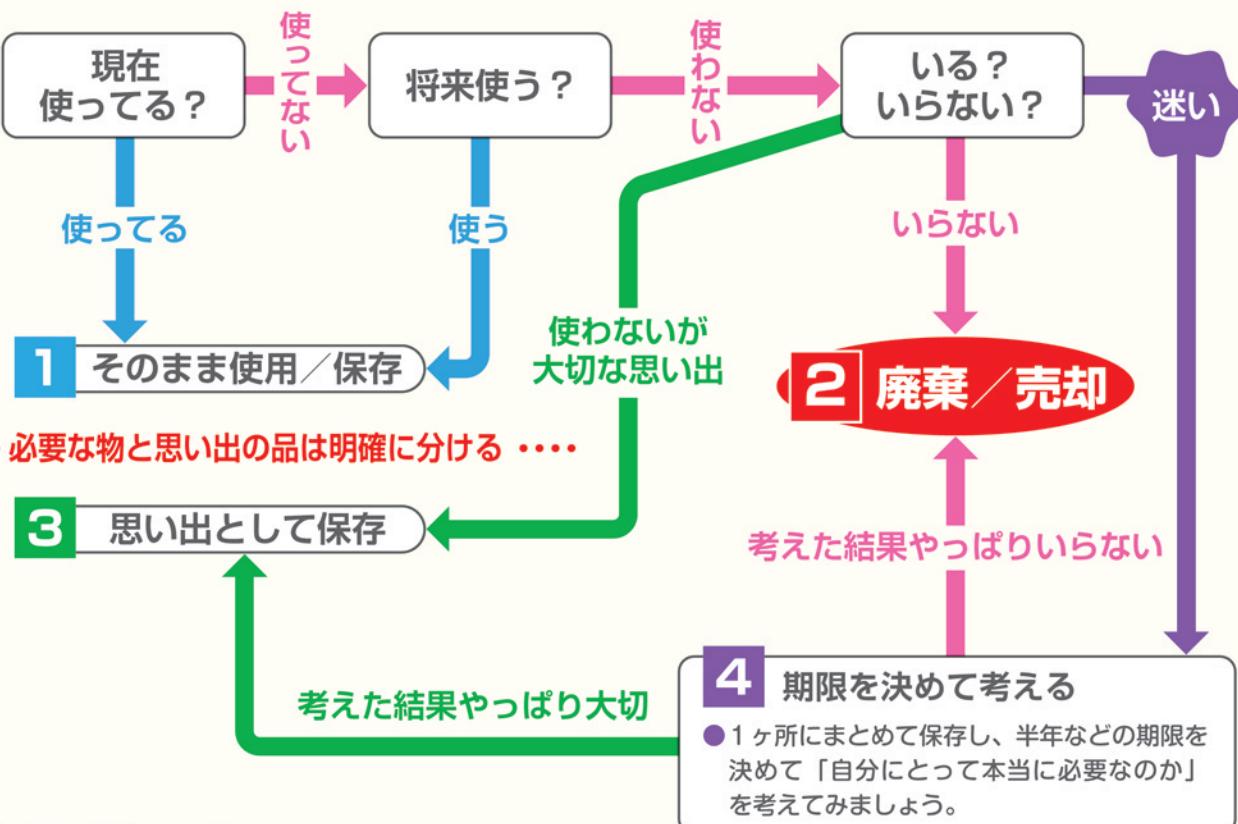
今から始める「生前整理」

収納スペースの奥にしまい込んだままの物…ありませんか？



4つに
分類して整理
しましょう

- 1 そのまま使用／保存（必要な物）
- 2 廃棄／売却（いらない物）
- 3 思い出として保存
- 4 期限を決めて考える（判断に迷う物）



- 処分することだけにこだわる必要はありませんが、ある程度の思い切りや決断力は必要です。
 ●生前整理を「今後の人生を安心・快適なものとするための新たな生活環境づくり」と考えて整理してみましょう。

廃棄する場合は、**町のごみルールを守って**、適切に処分してください。

6 困った時の相談窓口

松伏町地域包括支援センターなど



地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で尊厳あるその人らしい生活を継続することができるよう、心身の健康の維持及び生活の安定のために必要な援助、支援を包括的に行います。

地域包括支援センターの主な事業

介護予防 ケアマネジメント業務	◎介護予防ケアプランの作成と、そのプランに基づく援助（町が行う介護予防事業など）
総合相談支援業務	◎高齢者本人・家族・近隣の住民などからの、様々な相談を受ける総合相談支援
権利擁護業務	◎成年後見制度の活用促進 ◎老人福祉施設等への措置の支援 ◎高齢者虐待への対応 ◎消費者被害の防止など
包括的・継続的な ケアマネジメント支援業務	◎地域における包括的・継続的なケア体制の構築 ◎地域の介護支援専門員への個別指導・助言・相談対応など
介護予防支援業務	◎「要支援1」「要支援2」と認定された方の介護予防サービス計画作成と、関係機関との連絡調整など

松伏町北部地域包括支援センター

☎048-971-8013

●〒343-0102 松伏町大字築比地678番地4
(北部サービスセンター内)

松伏町社会福祉協議会

☎048-991-2700 FAX048-991-5341

●〒343-0111 松伏町大字松伏357番地
(ふれあいセンター「かがやき」内)

松伏町役場 いきいき福祉課／地域支援担当

☎048-991-1882 FAX048-991-3600

●〒343-0192 松伏町大字松伏2424番地

松伏町南部地域包括支援センター

☎048-992-2468

●〒343-0115 松伏町大字上赤岩752番地1
(介護老人保健施設あすかHOUSE松伏内)

