

松伏町

+++++ 大切な人たちへ遺す ^{のこ}+++++

「わたし」の整理帳



名前:

(有)サイシン広告

〈広 告〉 表紙見返し**1/2ページ枠** (182mm×125mm) **220,000**円 (税込)

〈広 告〉 表紙見返し**1/2ページ枠** (182mm×125mm) **220,000**円 (税込)



エンディングノートはじめてガイド



どうしてこのような内容を書き残しておくの？

あなたにもしもの事があったときの医療や介護、財産の管理等について、あなたの価値観、意思、希望などを書き残しておくことで、遺されたご家族等の負担を軽くすることができます。



いつから考え始めればいいのか？

『いつから始めなければならない』という決まりはありません。もしもの時に備えて、あなた自身や大切な人が元気なうちに、少しずつ考えておくことが大切です。

何から書き始めればいいのか？

最初から順番に書く必要はありませんし、全てを埋める必要もありません。まずは書きやすいところから始めましょう。

1回書いたら終わりで良いの？

一度書いた後でも、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)



書き終わったらどうすればいいのか？

救急搬送されるような場合に備え、分かりやすい場所に保管し、家族などの信頼できる方に保管場所を伝えておきましょう。

このノートに法的効力はありません。

●遺言書など、法的効力を発生させる必要がある場合は、専門家に相談しましょう。

悪用される恐れのある重大な情報は記載しないでください。

●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&パスワードなどはこのノートに記載せず、別途厳重に管理しましょう。

注意
点

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〉	3
わたしの年表	〈年齢・できごと〉	3
今のわたし	〈好きなこと／苦手なもの・大切なことなど〉	4
これからのわたし	〈行きたい場所・会いたい人・やってみたいことなど〉	4
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〉	5
保険証・注意事項など	〈マイナンバーカード・介護保険証・障害者手帳など〉	6
〈コラム〉成年後見制度	〈ご存知ですか？「成年後見制度」〉	7
3 介護のこと		
現在、介護保険を利用している場合	〈ケアマネジャー〉	8
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〉	8
介護施設に関する希望など	〈希望する施設・条件など〉	9
判断能力が低下したとき	〈財産管理・後見人についてなど〉	9
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〉	10
〈コラム〉人生会議	〈もしものときのために「人生会議」(ACP)〉	11
4 旅立った後で		
葬儀について	〈葬儀の形式・場所・規模・費用など〉	12
お墓について	〈お墓に関する希望〉	12
葬儀のことを知らせてほしい人	〈名前・関係・連絡先・メッセージ〉	13
5 財産など		
遺言書について	〈遺言書の有無・遺言執行者など・相続と遺贈の違い〉	14
法定相続人の確認	〈法定相続人の関係図〉	15
預貯金・保険・年金・有価証券など	〈預貯金・保険・年金・有価証券・会員権・他〉	16
貸付金・借入金	〈貸付金・借入金〉	16
支払停止・解約を要するもの	〈ライフライン・クレジットカード・インターネット関連など〉	17
〈コラム〉生前整理	〈今から始める「生前整理」〉	18
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・カかりつけの獣医〉	20
所有する不動産について	〈不動産の情報①②③〉	23・24
〈コラム〉空き家問題①	〈いま「空き家」が大きな社会問題に!!〉	24
〈コラム〉空き家問題②③	〈事前にできる空き家対策／忘れないで!!「相続登記」は義務です。〉	26
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〉	28

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												性別	☐ 男	☐ 女		
名 前																
マイナンバー												生年 月日	年	月	日	
住 所	〒															
本籍地	〒															
電話番号											携帯電話					
Eメール																

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：	
歳：		歳：	
歳：		歳：	
歳：		歳：	
歳：		歳：	
歳：		歳：	
歳：		歳：	
歳：		歳：	

〈広 告〉1/5ページ枠 (182mm×48mm) 66,000円 (税込)

今のわたし

記入日

年

月

日

わたしの好きなこと／苦手なもの

好きな食べ物

趣味

好きな場所

好きなスポーツ

好きな色

好きな花

好きな音楽

その他の好きなこと

苦手なもの

わたしの大切なこと（大切な物事／大事にしている想い／人生観など）

これからのわたし

記入日

年

月

日

行きたい場所

会いたい人

やってみたいこと

自由記載欄

〈広告〉1/5ページ枠（182mm×48mm）66,000円（税込）

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					

訪問看護 ステーション	ステーション名：	
	名前：	連絡先：☎

〈広 告〉1/5ページ枠 (182mm×48mm) 66,000円 (税込)

マイナンバーカード（資格確認書）

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：

障がい者手帳

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』

判断能力が不十分な方々を法的に保護・支援する制度です。

- 認知症などの理由で判断能力が不十分な方々は、財産管理や介護・福祉サービスの利用契約などの法律行為をひとりで行うのが難しい場合があります。また様々な悪質商法に狙われるおそれもあります。
- このような方々を法的に保護し、支援するのが「成年後見制度」で、下記の2制度があります。

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）と契約し、代わりにしてもらいたいことを、あらかじめ決めておく制度です。
- 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、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。
- ご本人の事情に応じて、親族や法律・福祉の専門家等が選ばれます。



成年後見制度のご利用をお考えの方は

P28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：

続柄：

）

☐ 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（

）

〈広告〉1/5ページ枠 (182mm×48mm) 66,000円 (税込)

介護施設に関する希望など

記入日

年

月

日

希望する施設・条件などがありますか？

※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：

続柄：

)

☐ 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P7のコラムを参照してください。

〈広告〉1/5ページ枠 (182mm×48mm) 66,000円 (税込)

8

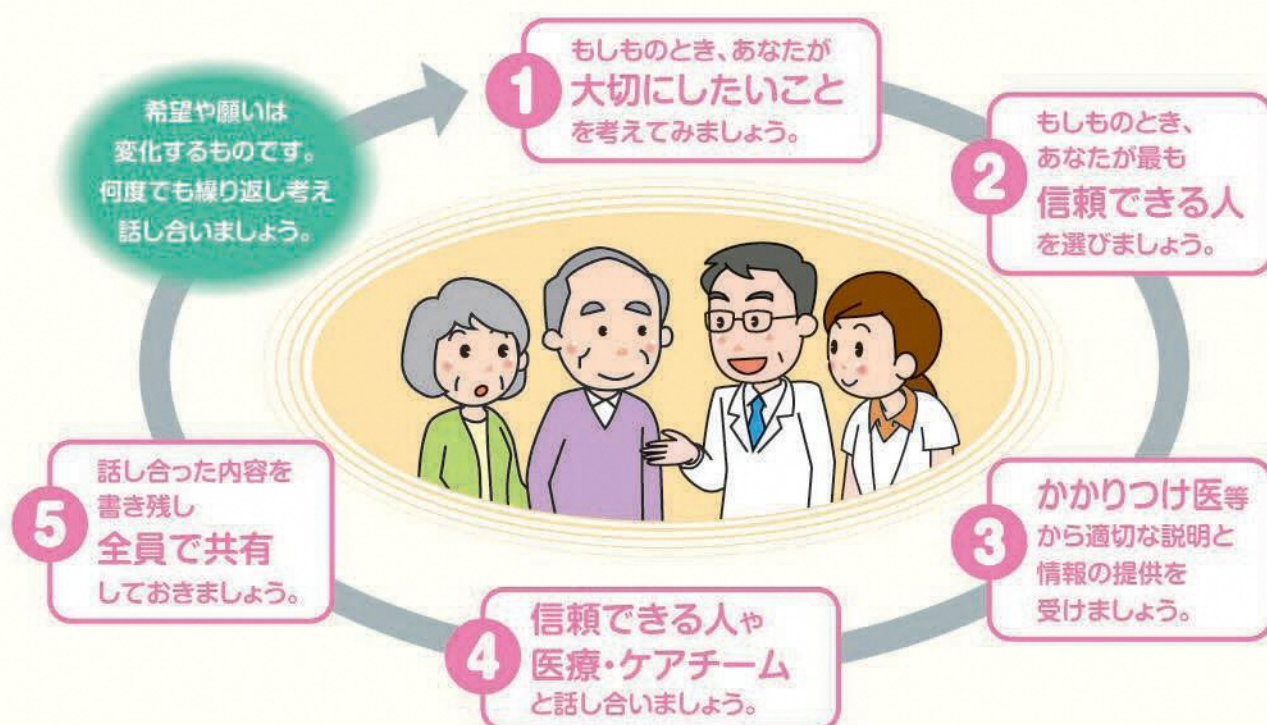
10

もしものときのために「人生会議」(ACP)

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？

- もしものとき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・ケアチームと話し合っ共有する取組を人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）といいます。
- 命の危険が迫り、自らの意思を人に伝えることが難しくなってしまう場合に備えて、希望する医療やケア、大切にしていることなどについて、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、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」という方に対しては十分な配慮をしましょう。



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

葬儀についての希望など

※該当する項目に ☒

形式・規模など

☐ 希望がある または ☐ 決めてある ☐ 家族・親族等に任せる

形式： 規模（出席者等）：

場所：

葬儀会社（名称： 連絡先： ）

その他：

喪主

☐ 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

☐ 用意してある（保管場所： ）

☐ 家族・親族等に任せる

費用

☐ 自分の貯金や年金でまかなってほしい

☐ その他（ ）

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

〈広 告〉1/5ページ枠 (182mm×48mm) 66,000円 (税込)

葬儀のことを知らせてほしい人

記入日

年

月

日

名前	続柄 関係	連絡の タイミング	☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀
連絡先			☐ その他（ ）
メッセージ			

名前	続柄 関係	連絡の タイミング	☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀
連絡先			☐ その他（ ）
メッセージ			

名前	続柄 関係	連絡の タイミング	☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀
連絡先			☐ その他（ ）
メッセージ			

名前	続柄 関係	連絡の タイミング	☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀
連絡先			☐ その他（ ）
メッセージ			

名前	続柄 関係	連絡の タイミング	☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀
連絡先			☐ その他（ ）
メッセージ			

名前	続柄 関係	連絡の タイミング	☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀
連絡先			☐ その他（ ）
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 ☒

☐ 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1つだけ ☒

遺言書の種類は ☐ 公正証書 ☐ 自筆証書

(作成年月日: 年 月 日)

(保管場所:)

遺言執行者が ☐ いる (名前・連絡先:)
☐ いない



- 法定相続人以外の個人や団体にご自分の財産を寄付（遺贈）するためには、遺言書を作成しておく必要があります。

相続と遺贈の違い

相続

死亡によって相続人に財産が移転する。

法定相続人のみ

遺贈

遺言によって財産を渡す相手を決める。

遺言書

個人・団体など
誰でもよい

- 法的に **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（弁護士・司法書士・行政書士・税理士等）に相談しましょう。
- このノートに遺言を書かないでください。法的効力はありません。

〈広 告〉1/5ページ枠 (182mm×48mm) 66,000円 (税込)

法定相続人の確認

記入日

年

月

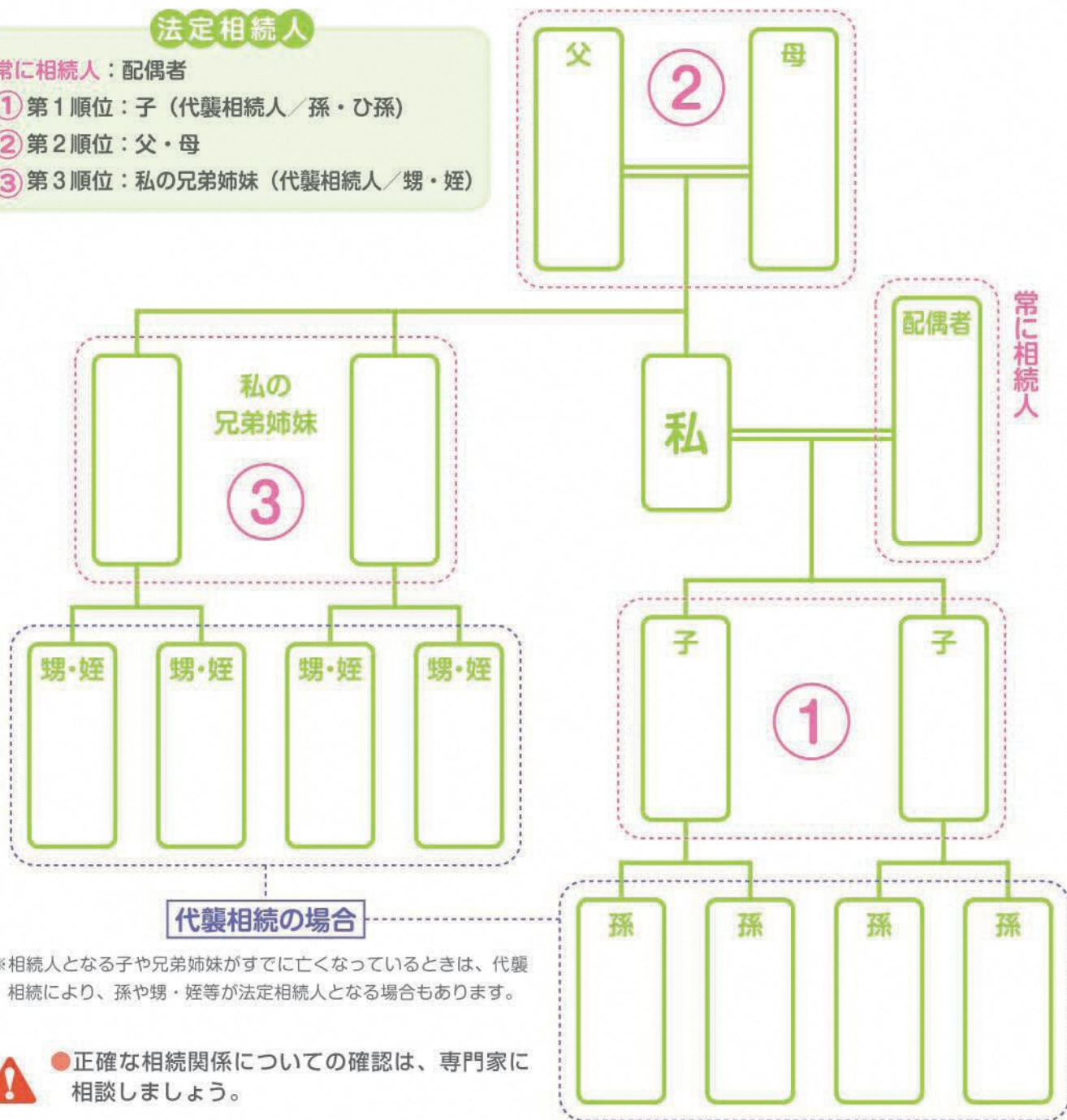
日

相続の関係図を書き込んで、財産を相続する人を確認してみましょう。

法定相続人

常に相続人：配偶者

- ① 第1順位：子（代襲相続人／孫・ひ孫）
- ② 第2順位：父・母
- ③ 第3順位：私の兄弟姉妹（代襲相続人／甥・姪）



〈広告〉1/5ページ枠 (182mm×48mm) 66,000円 (税込)

預貯金・保険・年金・有価証券など

記入日

年

月

日

預貯金	金融機関	支店名	口座番号	備考

保 険	保険会社	名称・種類	受取人	備考

年 金	名称・種類	番号等	備考

有 価 証 券 ・ 会 員 権 ・ 他	品 目	取扱機関・連絡先	口座番号など

貸付金・借入金

記入日

年

月

日

貸付先／借入先	金 額	返済方法	備考
貸 借			
貸 借			
貸 借			



●相続には名義変更等の手続きが必要となりますので、専門家に相談するなど、もしものために必要な準備をしておきましょう。

支払停止・解約を要するもの

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・引落日など)
	電 気			
	ガ ス			
	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			

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

インターネット関連	種類	サービス名	運営会社	備 考
	プロバイダ			
	SNS・ゲーム			
	動画音楽配信サービス			
	ネットショッピングなど			

その他	種 類	信販会社／発行会社	備 考



● 秘密を要する重大な情報（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）はこのノートには書かず、別途厳重に管理してください。

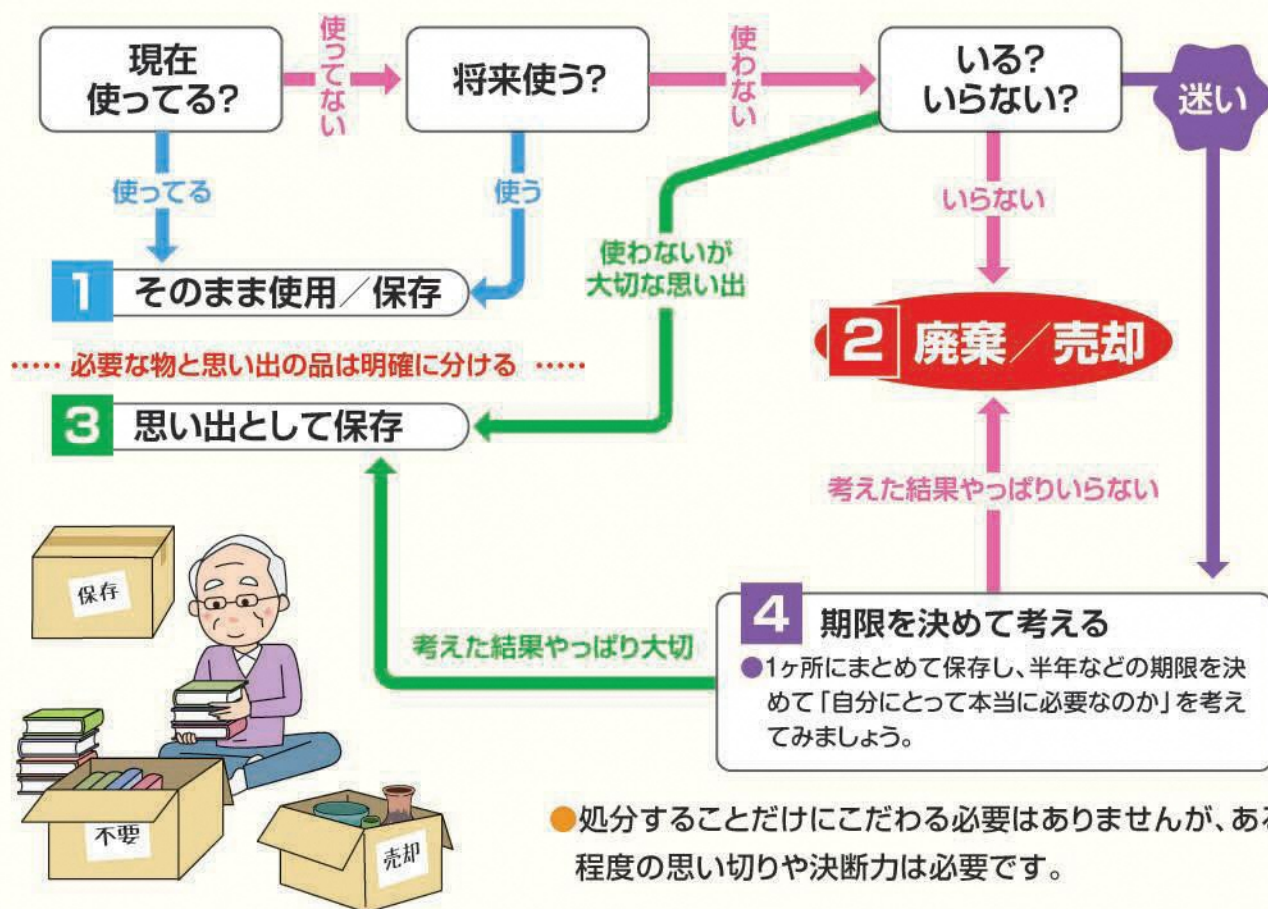
今から始める「生前整理」

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）



廃棄する場合は、**町のごみルール**を守って、適切に処分をしましょう。

〈広 告〉 本文中**1/2ページ枠** (182mm×125mm) **110,000**円 (税込)

〈広 告〉 本文中**1/2ページ枠** (182mm×125mm) **110,000**円 (税込)

遺品整理

記入日

年

月

日

遺品整理について

※該当する項目に ☒

☐ 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

形見分け・寄付の希望

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

ペット の 名前	種 類	性 別	備 考
引き取りを お願いしたい人	名前：	連絡先：	
ペット の 名前	種 類	性 別	備 考
引き取りを お願いしたい人	名前：	連絡先：	
ペット の 名前	種 類	性 別	備 考
引き取りを お願いしたい人	名前：	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。

〈広 告〉 本文中**1/2ページ枠** (182mm×125mm) **110,000**円 (税込)

〈広 告〉 本文中**1/2ページ枠** (182mm×125mm) **110,000**円 (税込)

〈広 告〉 本文中全ページ枠 (182mm×258mm) **165,000**円 (税込)

不動産の情報①

※該当する項目に ☒

種類(土地・建物など) 所在地:

登記簿名義:

持ち分:

対策を業者に ☐ 依頼してほしい ☐ 依頼済み

(業者名: 連絡先:)

対策内容: ☐ 管理 ☐ 解体 ☐ 賃貸 ☐ 売却

☐ その他 ()

その他伝えておきたいこと:

不動産の情報②

※該当する項目に ☒

種類(土地・建物など) 所在地:

登記簿名義:

持ち分:

対策を業者に ☐ 依頼してほしい ☐ 依頼済み

(業者名: 連絡先:)

対策内容: ☐ 管理 ☐ 解体 ☐ 賃貸 ☐ 売却

☐ その他 ()

その他伝えておきたいこと:

不動産の情報③

※該当する項目に ☒

種類（土地・建物など） 所在地：

登記簿名義：

持ち分：

対策を業者に ☐ 依頼してほしい ☐ 依頼済み

（業者名：

連絡先：

）

対策内容： ☐ 管理 ☐ 解体 ☐ 賃貸 ☐ 売却

☐ その他（

）

その他伝えておきたいこと：

コラム

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って無人となり、管理や処分もできないままに放置されてしまっている「空き家」です。

草木の繁茂

害虫や
害獣の発生

ごみ・悪臭

景観の悪化

不審者の
侵入・放火

屋根材や
外壁の飛散



- 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** に発展する可能性があります。
- 必要な管理を怠り周辺の生活環境に悪影響をおよぼす空き家は、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 **税額が高くなる** になります。

※空家等対策の推進に関する特別措置法

放置空き家にしないための対策を今から考えておきましょう。

〈広 告〉 本文中全ページ枠 (182mm×258mm) **165,000**円 (税込)

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P14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P7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。

**忘れないで!! 「相続登記」は義務です。**

※相続した不動産の登記上の名義変更をすること

- 相続登記が義務ではなかった時代に、名義変更しないまま放置され、いつの間にか所有者不明となってしまった不動産が様々な問題を引き起こしています。
- 相続される不動産がある場合は、必ず相続登記をするよう確認しておきましょう。

**相続登記****令和6年4月から
義務化!!****法務局**

※義務化後に相続登記を行わないと「催告」を受け、催告に応じないと「過料」を科せられます。

〈広 告〉 本文中全ページ枠 (182mm×258mm) **165,000**円 (税込)

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に、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）



〈広 告〉 裏表紙見返し全ページ枠 (182mm×258mm) **242,000**円 (税込)

〈広 告〉 裏表紙**1/2ページ枠** (182mm×125mm) **220,000**円 (税込)

〈広 告〉 裏表紙**1/2ページ枠** (182mm×125mm) **220,000**円 (税込)