

もしもに備える わたしの エンディングノート



エンディングノートとは

自分自身に何かあった時に備えて、ご家族が様々な判断や手続きを進める際に必要な情報を残すためのノートです。
大切な人に伝えたいこと、考えや思いなどをメッセージとして書き残し、これからのことを託せる人に伝えましょう。

エンディングノートを書くためのポイント

- ①好きなところから書き始めましょう。興味があるページから書き始めても大丈夫です。すべてを埋める必要もありません。ページを飛ばしても大丈夫です。
- ②書き直しはいつでもできます。簡単に書き直しできるように鉛筆等書き直しができる筆記用具がおススメです。
- ③防犯上他人に知られては困る情報は書かないようにしましょう。
キャッシュカードの暗証番号や金庫の開け方などは書かないようにしましょう。
- ④ノートの存在、保管場所を託せる人に伝えましょう。

目次

●わたしについて	
自分のプロフィール	3
自分史	3
身分証等	4
生命保険、医療保険等	4
ライフライン等	5
ペットのこと	5
●介護が必要になったら	
介護の希望について	6
介護サービスについて	6
☆高齢者施設・住宅の種類☆	
●健康・医療について	
かかりつけ・医療情報	7
医療の希望	7
●エンディングについて	
葬儀・お墓	8
遺言書	9
☆遺言書について☆	
●財産について	
預貯金	10
有価証券・投資信託等	10
不動産	10
クレジットカード	10
その他財産（貴金属・自動車・骨董等）	11
貸付金	11
負債（ローン）	11
財産管理をお願いしたい人・成年後見人等	11
デジタル資産・データ等	12
☆成年後見制度とは☆	13
●家計収支表（1か月分）	14
●家系図	16
☆相続について☆	
●連絡先	17
●伝えたいこと・メッセージ	19
♪思い出の写真を貼ろう♪	20
☆清須市の福祉相談窓口一覧☆	22

●わたしについて

(記入日 年 月 日)

自分のプロフィール

ふりがな			生年月日	年 月 日	血液型	型
氏名						
住所						
本籍					出生地	都 道 府 県
電話番号	—	—	メール			
携帯電話	—	—	アドレス			

好きなもの等

食べ物		場所	
音楽		過ごし方	
趣味		特技	

自分史

出生（両親のこと等）

	
--	---


幼少期（こんな子供だった、思い出等）

--

学生時代（小学校～大学等の思い出、学んだ事、将来の夢）

--

社会人（仕事、結婚、子育て等これまでの思い出）

	
--	---

身分証等



	番号	保管場所
運転免許証		
年金手帳		
健康保険証		
介護保険証		
パスポート		
マイナンバー		
印鑑		

生命保険・医療保険等



保険会社		種類	
加入内容		証券番号	
契約者		受取人	

保険会社		種類	
加入内容		証券番号	
契約者		受取人	

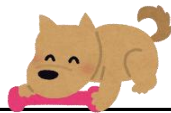
保険会社		種類	
加入内容		証券番号	
契約者		受取人	

ライフライン等



名称	会社名	電話番号
大家さん アパート管理会社		
電 気		
ガ ス		
水 道		
電 話 (携帯電話)		
その他 (新聞・インター ネット等)		

ペットのこと



種類		名前	
登録番号		特徴 好きなもの	
かかりつけ医			
もしもの時 預ける先			

MEMO

●介護が必要になったら

(記入日 年 月 日)



介護の希望について

	対象者・内容		
①誰に介護してほしい	<input type="checkbox"/> 家族	<input type="checkbox"/> 介護専門職	<input type="checkbox"/> 家族に任せる
②どこで介護してほしい	<input type="checkbox"/> 自宅	<input type="checkbox"/> 病院や施設	<input type="checkbox"/> 家族に任せる
③介護のための支払い	<input type="checkbox"/> 預貯金から	<input type="checkbox"/> 保険から	<input type="checkbox"/> 家族に任せる
④認知症や自己判断が難しくなった時の金銭管理者	<input type="checkbox"/> 家族	<input type="checkbox"/> 成年後見人等	<input type="checkbox"/> 家族に任せる

介護サービスについて

	事業所名（連絡先）	担当者
介護支援専門員 (ケアマネジャー)		

	事業所名（連絡先）	サービス内容	担当者
介護保険サービス			
その他サービス			

☆高齢者施設・住宅の種類☆

【公的施設】

特別養護老人ホーム …要介護高齢者のための生活施設

介護老人保健施設 …要介護高齢者にリハビリ等を提供し在宅復帰を目指す施設

介護医療院 …医療の必要な要介護高齢者の長期療養施設

ケアハウス …自立した生活を維持できるようにサポートする施設

【民間施設】

有料老人ホーム …高齢者が安心して暮らせるように、生活上のサポートや介護サービスを提供する施設

サービス付き高齢者住宅 …「安否確認」「生活相談」サービスの提供が義務付けられた、バリアフリー賃貸住宅

グループホーム …認知症高齢者のための共同生活住宅





かかりつけ・医療情報

既往歴		アレルギー	
-----	--	-------	--

①	病名			
	病院名		主治医	
	連絡先	— —		
	服薬情報			

②	病名			
	病院名		主治医	
	連絡先	— —		
	服薬情報			

③	病名			
	病院名		主治医	
	連絡先	— —		
	服薬情報			

医療の希望

病名や余命の告知	<input type="checkbox"/> 病名を告知してほしい <input type="checkbox"/> 余命を告知してほしい <input type="checkbox"/> 病名も余命も告知してほしい <input type="checkbox"/> 告知は知らない
延命治療について	<input type="checkbox"/> 緩和ケア <input type="checkbox"/> 延命治療 <input type="checkbox"/> 自然死
最期を迎えたい場所	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 施設・病院 <input type="checkbox"/> その他〔 〕
臓器提供	<input type="checkbox"/> 死後臓器提供希望 <input type="checkbox"/> 希望しない

遺言書

遺言書を作成していますか？

- 自筆証書遺言を作成している
- 公正証書遺言を作成している
- 秘密証書遺言を作成している
- 作成していない



遺言書の保管場所		連絡先	
----------	--	-----	--

遺産の分割や遺品について知らせておきたいこと

☆遺言書について☆

- 遺言書とは財産を所有する人が自分の死後に財産をどう分けるのかの意思を示した、法的効力を持つ書面のこと。
- 遺言書には法定相続分とは異なる相続の指定や、相続人以外への遺贈、遺言執行者の指定ができる。
- 遺言書には「自筆証書遺言」「公正証書遺言」「秘密証書遺言」があります。

遺言書の種類

	自筆証書遺言	公正証書遺言	秘密証書遺言
筆記	本人	公証人	本人
作成方法	自筆で作成	公証人が遺言者本人の意思を反映して作成	本人が作成したものを公証役場に提出
証人	不要	2人以上必要	2人以上必要
保管場所	本人が保管	公証役場で保管 (正本は本人)	本人が保管
裁判による検認	必要	不要	必要
費用	不要	必要	必要
メリット	<ul style="list-style-type: none"> • どこでも作成でき手軽 • 費用がかからない • 内容は本人しかわからない 	<ul style="list-style-type: none"> • 公証人が作成してくれるので内容が明確 • 公証役場で保管する為、紛失の心配がない • 裁判所の検認が不要 	<ul style="list-style-type: none"> • 遺言書の内容を秘密にできる
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> • 遺言の形式不備になりがち • 裁判所の検認が必要 • 内容が不明瞭なことが多い • 紛失・偽造等の恐れがある 	<ul style="list-style-type: none"> • 公証人の手数料がかかる • 遺言書の作成に証人2人以上が必要 	<ul style="list-style-type: none"> • 遺言書の作成に証人2人以上が必要 • 遺言の形式不備になりがち • 裁判所の検認が必要 • 内容が不明瞭なことが多い

●財産について

(記入日 年 月 日)



預貯金

金融機関名・支店名	種類	口座番号	名義	備考

有価証券・投資信託等

金融機関名・支店名	口座番号	種類・銘柄	数量	備考

不動産

種類	名義人	所在地	持分	不動産番号	備考

クレジットカード

カード名称・カードブランド	カード番号	紛失時連絡先	備考

その他財産（貴金属・自動車・骨董等）

名称・内容	金額	保管場所	備考

貸付金

貸付先	金額	連絡先	契約書保管場所	備考

負債（ローン）

借入先	金額	連絡先	契約書保管場所	備考

財産管理をお願いしたい人・成年後見人等

財産管理を依頼したい人 （成年後見人等）	連絡先

MEMO

デジタル資産・データ等



※ログインに必要なIDやパスワードについては、別途保管しておくことをお勧めします。

	名称・契約情報・連絡先など
デジタル資産 《電子マネー》 (交通系IC、QR決済等) 《仮想通貨等》	
パソコン	
スマートフォン	
プロバイダー	
ウェブサービス	
アプリ(有料)	
ブログ	
SNS	
各種ポイントカード	

MEMO

☆成年後見制度とは☆

○成年後見制度

成年後見制度は認知症、知的・精神障がい等によって判断能力に不安を感じる方の生活を守る為、家庭裁判所から選ばれた後見人等が、本人の財産管理や様々な契約・手続きのお手伝いを行い、本人の権利や財産を法律的に保護し、支援する権利擁護の制度のこと。

成年後見制度には「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

	法定後見制度	任意後見制度
対象	認知症、知的・精神障がいなどにより判断能力が十分でない方	老後のこと等考えることができるほどの判断能力が十分ある方
手続き	申立人（本人、親族等）が家庭裁判所に申立を行う	本人が公証役場で公正証書を作成する
後見人	法定後見人は、家庭裁判所が決定する（候補者の希望を出すことができる）	任意後見人候補者は本人が決める（本人の判断能力が低下し、監督人が選任される）
内容	判断能力に応じて「後見」「保佐」「補助」の3類型に区分される（区分によって権限に違いがある）	任意後見契約時に、本人が公正証書に定めた内容（取消権なし）
監督	原則、家庭裁判所の監督を受ける	家庭裁判所が選任した任意後見監督人（弁護士、司法書士など）の監督を受ける

○成年後見人等の仕事

成年後見人等は、本人の意向を尊重し、本人の心身の状態や生活状況に配慮しながら、財産管理や生活及び療養看護に関する事務を行うことによって本人の保護・支援します。

財産管理に関する事務

●成年後見人等ができること <ul style="list-style-type: none"> ・預貯金の通帳、印鑑、証書類の管理 ・収支管理（税金や公共料金の支払い等） ・不動産等の管理や処分 ・悪徳商法等の不当な契約の取消し など 	●成年後見人等ができないこと <ul style="list-style-type: none"> ・利殖等を目的とした資産の運用 ・財産贈与 ・本人の利益にならない債務保証 ・日用品の購入の取消し など
---	---

生活及び療養看護に関する事務

●成年後見人等ができること <ul style="list-style-type: none"> ・病院入院、施設入所の手続き ・要介護認定の申請などの手続き ・介護サービス等の契約手続き ・住宅の賃貸借手続き、支払い など 	●成年後見人等ができないこと <ul style="list-style-type: none"> ・買い物や食事介助、病院の付き添いなど ・入院や施設入所の保証人や身元引受人 ・手術や延命治療等の医療行為への同意 ・死後事務に関する事 など
---	--

家庭裁判所への報告

成年後見人等は、家庭裁判所に財産管理及び身上監護の状況を報告し、必要な指示を受ける義務があります。

●家計収支表（1か月分）

（記入日 年 月 日）

- ① 1か月分の家計収支表を作成してください。
- ② 「駐車場代」「ガソリン代」の支出がある方は、車の名義人も記入してください。
- ③ どの費目にも当てはまらないものは、余白に記入してください。

収 入		
費 目	金 額 (円)	備 考
本 人 分		
給 与	円	
失 業 保 険	円	
年 金 (1か月あたり)	円	
傷 病 手 当 (1か月あたり)	円	
生 活 保 護 (世帯分)	円	
	円	
そ の 他 (不動産収入・配当金等)	円	
	円	
	円	
	円	
	円	
	円	
配 偶 者 ・ 同 居 者 分		
配 偶 者 () 給 与	円	
同 居 人 () 給 与	円	
配 偶 者 () 年 金	円	
同 居 人 () 年 金	円	
そ の 他	円	
	円	
	円	
その他 (家族からの資金援助等)		
	円	
	円	
	円	

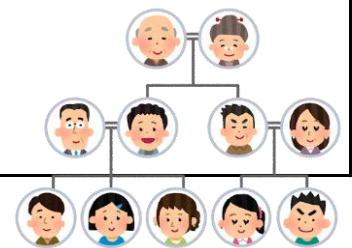
収 入 合 計 円

支出		
費目	金額(円)	備考
家賃・住宅ローン	円	<input type="checkbox"/> 同居
食費	円	<input type="checkbox"/> 同居
光熱費 (小計)	円	<input type="checkbox"/> 同居
電気代	円	
ガス代	円	
水道代	円	
その他(灯油代等)	円	
日用品代	円	<input type="checkbox"/> 同居
通信費 (小計)	円	<input type="checkbox"/> 同居
加入電話	円	
携帯電話	円	
インターネット	円	
新聞・雑誌等	円	<input type="checkbox"/> 同居
テレビ受信料	円	<input type="checkbox"/> 同居
医療費	円	
生命保険等の掛金	円	
教育費(習い事等)	円	
交通費(電車・バス・タクシー等)	円	
被服費	円	
交際費	円	
自動車関係 (小計)	円	名義人()
燃料費	円	
駐車場代	円	
自動車税	円	
任意保険料	円	
その他(車検等)	円	
嗜好品(酒・たばこ・おやつ等)	円	
月々の返済等	円	
その他	円	
	円	

支出合計

円

自分



☆相続について☆

相続とは、亡くなった人（被相続人）の財産などの権利・義務を、残された家族などが引き継ぐこと。相続には大きく分けて「法定相続」「遺言相続」「遺産分割協議」があります。

- 法定相続…民法に定められた相続人の範囲や順位、それぞれの相続分に従って相続すること。亡くなった人の配偶者は常に相続人となります。血族相続人には順位が定められており、①子（子が死亡している場合は孫）、②親、③兄弟姉妹となります。第2順位以降の人は上位者がいない時に相続人となります。
- 遺言相続…被相続人が生前に作成した遺言書が存在する場合、基本的に遺言者の意思に基づいて財産が分配される。（遺言書についてはP.9参照）
- 遺産分割協議…被相続人の相続人全員で、遺産の分け方を話し合っ決めて決める手続き。法定相続分や遺言の内容と異なる割合で相続分を決めることも可能。遺産分割協議が成立したら遺産分割協議書を作成し、法務局に相続登記します。

●連絡先

(記入日 年 月 日)

※頼りにしている人、連絡を取ってほしい人を記入してください

名前		続柄 (関係)	
住所			
電話			
連絡時期	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 葬儀前 <input type="checkbox"/> 葬儀後 <input type="checkbox"/> 家族にまかせる		

名前		続柄 (関係)	
住所			
電話			
連絡時期	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 葬儀前 <input type="checkbox"/> 葬儀後 <input type="checkbox"/> 家族にまかせる		

名前		続柄 (関係)	
住所			
電話			
連絡時期	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 葬儀前 <input type="checkbox"/> 葬儀後 <input type="checkbox"/> 家族にまかせる		

名前		続柄 (関係)	
住所			
電話			
連絡時期	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 葬儀前 <input type="checkbox"/> 葬儀後 <input type="checkbox"/> 家族にまかせる		

●連絡先

(記入日 年 月 日)

※頼りにしている人、連絡を取ってほしい人を記入してください

名前		続柄 (関係)	
住所			
電話			
連絡時期	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 葬儀前 <input type="checkbox"/> 葬儀後 <input type="checkbox"/> 家族にまかせる		

名前		続柄 (関係)	
住所			
電話			
連絡時期	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 葬儀前 <input type="checkbox"/> 葬儀後 <input type="checkbox"/> 家族にまかせる		

名前		続柄 (関係)	
住所			
電話			
連絡時期	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 葬儀前 <input type="checkbox"/> 葬儀後 <input type="checkbox"/> 家族にまかせる		

名前		続柄 (関係)	
住所			
電話			
連絡時期	<input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 葬儀前 <input type="checkbox"/> 葬儀後 <input type="checkbox"/> 家族にまかせる		

●伝えたいこと・メッセージ

(記入日 年 月 日)

さんへ

さんへ

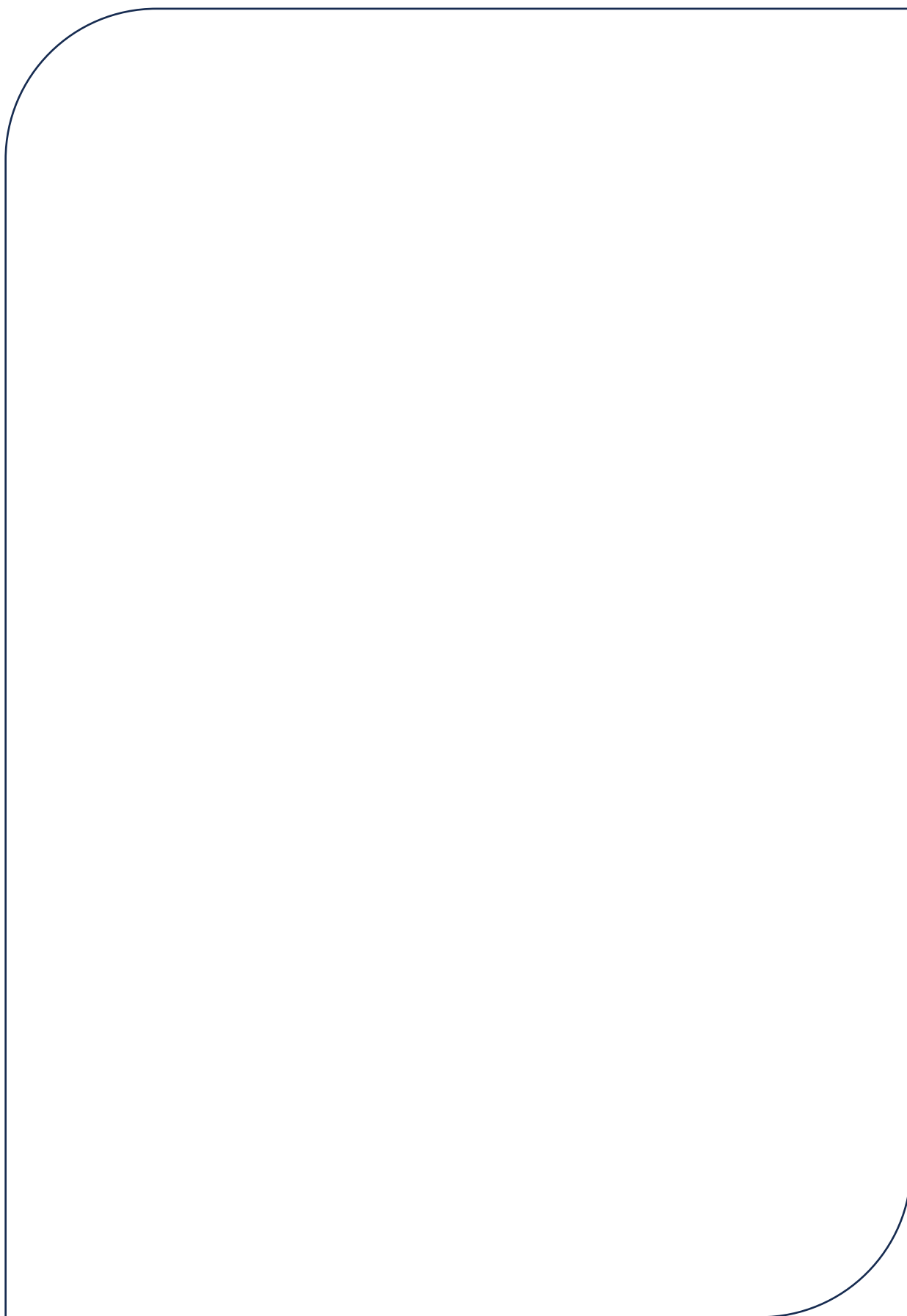
さんへ

さんへ

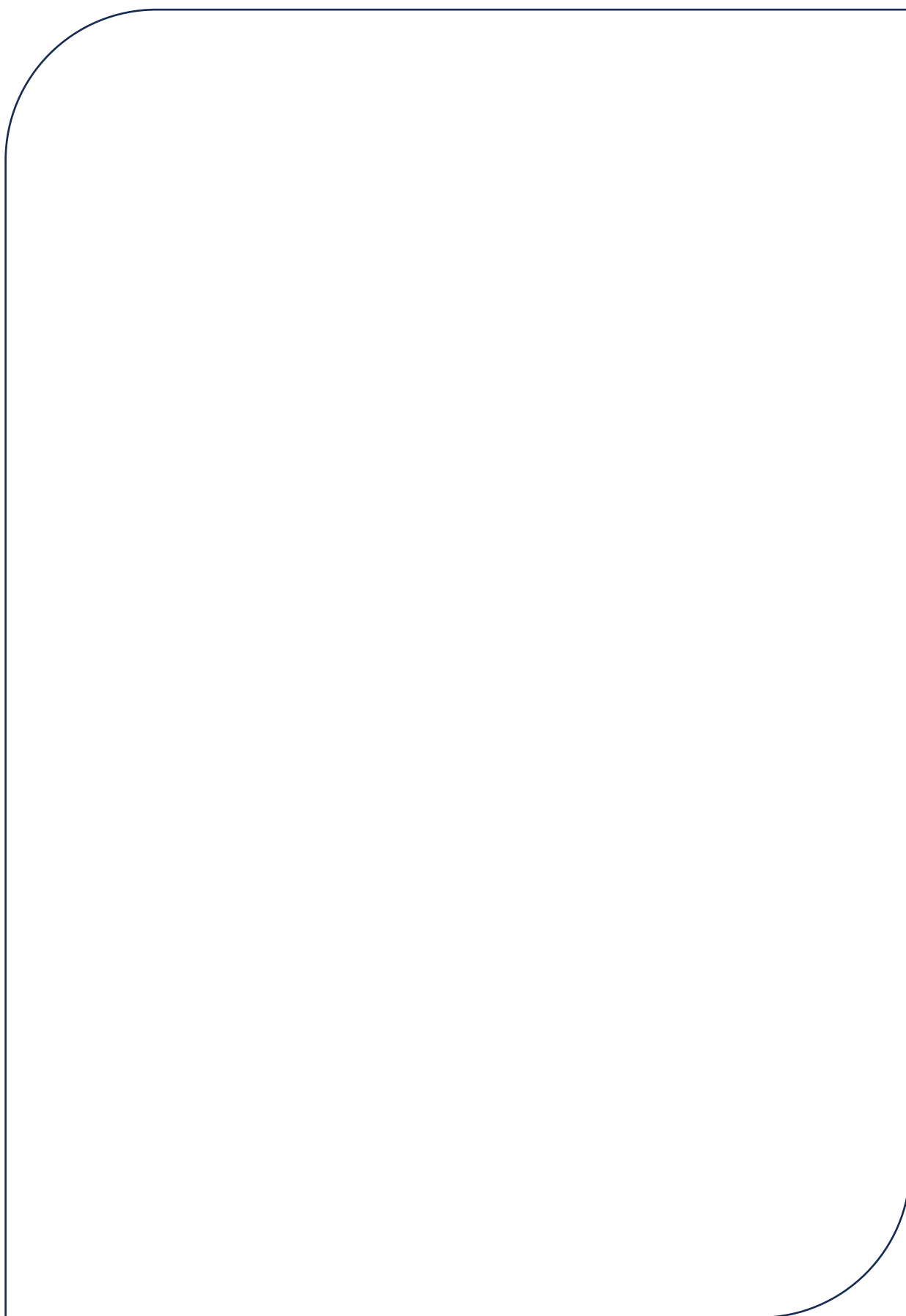
さんへ

さんへ

♪ 思い出の写真を貼ろう♪



♪ 思い出の写真を貼ろう♪



☆ 清須市の福祉相談窓口一覧 ☆

どこに相談したらよいかわからないとき
お気軽に相談窓口へご相談ください。

相談内容	担当地区	名称	住所	TEL・FAX
介護保険・権利擁護・その他福祉サービス等の総合的な相談	清洲 春日	清須市地域包括支援センター	清須市一場古城604番地15（清須市総合福祉センター内）	☎ (052) 409-9010 ☎ (052) 401-0032
	新川 西枇杷島	清須市地域包括支援センターさわやか	清須市西枇杷島町住吉1番地1（にしびさわやかプラザ内）	☎ (052) 509-2270 ☎ (052) 509-2260
障がい福祉サービスに関する相談	清須市全域	障がい者サポートセンター清須	清須市一場古城604番地15（清須市総合福祉センター内）	☎ (052) 400-3368 ☎ (052) 401-0032
後見人等に関する相談（相続・遺言・葬儀等）	清須市全域	清須市成年後見支援センター	清須市一場古城604番地15（清須市総合福祉センター内）	☎ (052) 409-3217 ☎ (052) 401-0032
商品や契約・販売等のトラブル	清須市全域	消費生活センター	清須市須ヶ口1238番地 清須市役所西館3階 消費生活センター	月・火・木・金曜日 13:30~16:00 ☎ (052) 325-5151
生活困窮	清須市全域	しごと・くらしサポートセンター	清須市須ヶ口1238番地（社会福祉課内）	☎ (052) 400-2911 （代表）
法律に関する相談	清須市全域	弁護士による市民のくらし法律無料相談	清須市一場古城604番地15（清須市総合福祉センター内）	■要・事前予約■ 毎月 第2火・水曜日 ※相談はおひとり年2回まで ☎ (052) 401-0031

▼ 清須市役所 清須市須ヶ口1238番地 TEL:052-400-2911（代表）

課名	業務内容	場所
社会福祉課	民生児童委員、人権擁護、戦傷病者、戦没者遺族、障害福祉、生活自立相談など	本館2階
高齢福祉課	介護保険、介護予防、高齢者福祉など	本館2階
健康推進課	心の悩みやひきこもりの相談、健康相談、がん検診等健康づくり、予防接種など	本館3階

<p>最終修正日</p> <p>記録を修正したり、 追記した時の日付を 記入しましょう</p>	年 月 日	年 月 日
	年 月 日	年 月 日
	年 月 日	年 月 日
	年 月 日	年 月 日
	年 月 日	年 月 日

<p>『もしもに備える わたしのエンディングノート』 2025年 10月 発行</p>	
発行者	清須市・清須市社会福祉協議会
監修	清須市成年後見支援センター支援検討会議委員
連絡先	<p>清須市役所 高齢福祉課 高齢福祉係 〒452-8569 愛知県清須市須ヶ口1238番地 TEL 052-400-2911 (代表)</p> <p>清須市社会福祉協議会 成年後見支援センター 〒452-0931 愛知県清須市一場古城604番地15 清須市清洲総合福祉センター内 TEL 052-401-0031 (代表) 052-400-3217 (成年後見支援センター)</p>