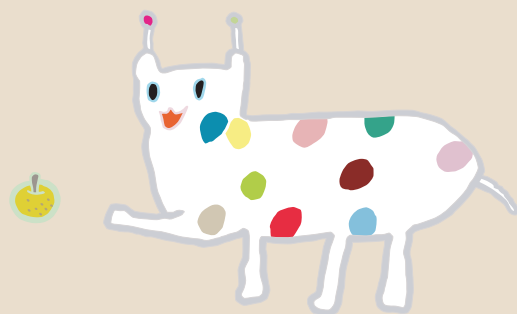


わたしのライフデザインノート

戸塚区版エンディングノート



戸塚区のマスコット ウナシー

はじめに 「エンディング」という名前から「自分にはまだ早い」「終わるなど縁起でもない」と暗いイメージで捉えられがちですがわたしのライフデザインノート～戸塚区版エンディングノート～はあなたのライフプランを考えるノートです。

好きなこと、健康法、やってみたいこと、これからどうしていくのか、自分で決めることは、高齢者に限らず、どの世代の人にとっても大切なことです。このノートを書くことで、自分の思いをまとめその思いを大切な人と分かち合い、つないでいく・・・これからの暮らしを考えるきっかけにしていただければと思います。

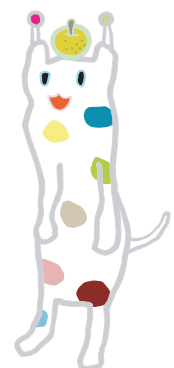
- 使い方**
- ・好きな筆記用具で、書きやすいところから書きましょう
 - ・自由に書き直しましょう
 - ・書きにくいところはそのままにしておきましょう
 - ・作成したことを大切な人に伝えましょう

ご注意 このノートに記入しただけでは、法的な効力は発生しません。遺言書など法的な手続きについては、法律の専門家にご相談ください。ノートは大切に保管しましょう。



もくじ

1	わたしのこと	1～2 ページ
2	家系図	3 ページ
3	連絡先	4 ページ
4	資産・負債	5～6 ページ
5	相続・遺言	7 ページ
6	その他のおねがいごと	8 ページ
7	介護についての希望	9～10 ページ
8	医療についての希望	11～12 ページ
9	葬儀	13 ページ
10	お墓	14 ページ
11	おわりに	15 ページ



1 わたしのこと

～これまでのこと、これからのことを
思い浮かべながら書いてみましょう～

1 わたしの名前など

ふりがな			
名前		旧姓	
生年月日		血液型	
住所			
本籍			
電話番号			

2 ライフイベント・人生の主な出来事

学歴	保育園 幼稚園	年度卒	小学校	年度卒
	中学校	年度卒	高等学校	年度卒
	専門学校・短期大学 大学	年度卒	大学院	年度卒
職歴				
婚姻歴				
その他				

3 大切なもの

大切なもの	エピソード、保管場所、譲りたい人
大切なもの	エピソード、保管場所、譲りたい人

ペット(種類)	名前	年齢	飼育の留意点	自分の代わりに飼育を頼める人(名前・連絡先)

※かかりつけ動物病院

なし あり(病院名 _____ 連絡先 _____)

※ペット保険の加入

なし あり(保険会社名 _____ 連絡先 _____)

年 月 日作成

④ 好きなこと

～趣味や特技、好きなものなど～

⑤ 苦手なこと、きれいなもの

⑥ 今取り組んでいること、これからやってみたいこと

自由記入欄

.....

.....

.....

.....

.....

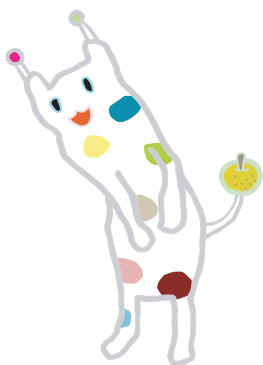
.....

.....

.....

.....

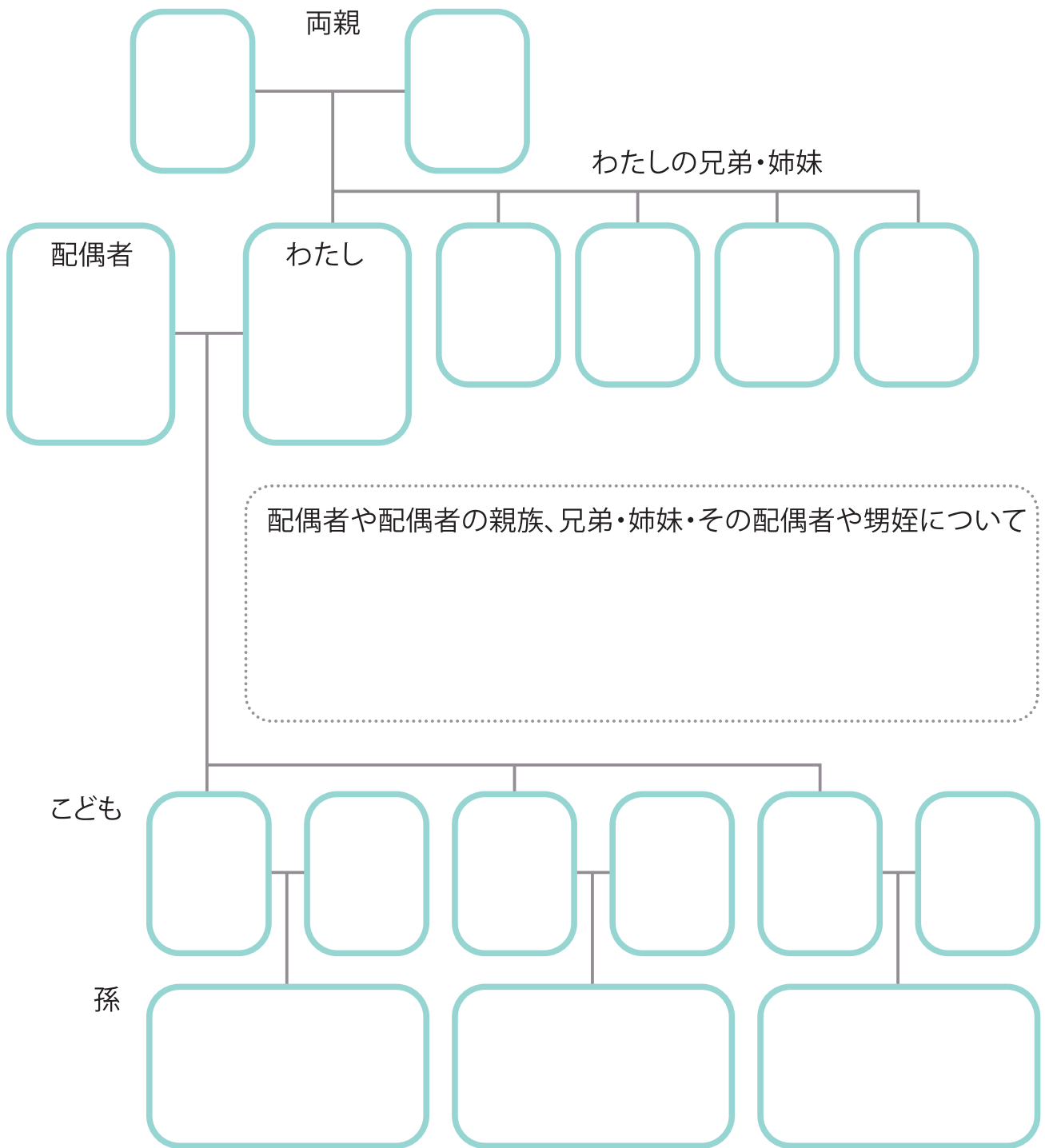
.....



戸塚区のマスコット **ウナシー**

年 月 日作成

2 家系図 ~枠に記入できないことについて 自由記載欄 にご記入ください。~



配偶者や配偶者の親族、兄弟・姉妹・その配偶者や甥姪について

こども・孫・ひ孫について

年 月 日作成

3 連絡先 ～家族・親族・友人などの連絡先を書きましょう～

名前		関係	
電話		入院時	連絡する・連絡しない
携帯電話等		葬儀時	連絡する・連絡しない
住所			

名前		関係	
電話		入院時	連絡する・連絡しない
携帯電話等		葬儀時	連絡する・連絡しない
住所			

名前		関係	
電話		入院時	連絡する・連絡しない
携帯電話等		葬儀時	連絡する・連絡しない
住所			

名前		関係	
電話		入院時	連絡する・連絡しない
携帯電話等		葬儀時	連絡する・連絡しない
住所			

名前		関係	
電話		入院時	連絡する・連絡しない
携帯電話等		葬儀時	連絡する・連絡しない
住所			

名前		関係	
電話		入院時	連絡する・連絡しない
携帯電話等		葬儀時	連絡する・連絡しない
住所			

※その他の連絡先は、別保管して いる (下にも) いない

連絡先手帳 携帯・スマートフォン () をみてください

年 月 日作成

4 資産・負債 ～自分の財産について、振り返りながら整理しましょう～

① 収入

あり なし

年金・恩給の種類	年金番号	金額
		円(か月分)
		円(か月分)
		円(か月分)
		円(か月分)

② 預貯金

あり なし

金融機関名	支店名	種別	口座番号
		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> ()	
		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> ()	
		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> ()	
		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> ()	
		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> ()	

ネットバンク口座 なし あり →上記に記入

③ 生命保険・医療保険・損害保険

あり なし

保険会社	内容	連絡先

④ 不動産

あり なし

種類(土地・家屋)	所有者名	所在地

5 有価証券など

あり なし

証券会社	支 店	種類・連絡先

6 負債

あり なし

借入先	内 容	連絡先	特約など

その他（貴金属やクレジットカードなど）

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



戸塚区のマスコット **ウナシー**

年 月 日作成

5 相続・遺言 ～自分の大切なものを 誰に引き継いでもらいたいか書いておきましょう～

相続する親族の範囲や順位（＝法定相続人）、相続分（法定相続分）は民法で定められています。

遺言がない場合は、民法の規定に従って遺産を分けることになります。

なお、このノートに記入しただけでは、法的な効力は発生しません。

① 遺言書を作成していますか

- 作成していない 作成している

② 遺言の種類

- 自筆証書遺言 公正証書遺言

③ 作成年月日

年 月 日



戸塚区のマスコット **ウナシー**

④ 保管場所

⑤ 資産や負債などの管理を依頼している人はいますか

- いない
- いる (.....)

自由記入欄

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

年 月 日作成

6 その他のおねがいごと ～頼みたいこと、 心配事などについて記入しましょう～

① 解約してほしい契約などがありますか

(例：公共料金、携帯、ケーブルテレビ、プロバイダなど)

あり なし

契約の相手	内 容	連絡先

② 自分がしてきたことで、続けてほしいことはありますか

(例：庭の手入れ、自治会の公園清掃など)

あり なし

してほしいこと	具体的に	メモ

③ その他、処分してほしいものや、やってもらいたいことはありますか

あり なし

してほしいこと	具体的に	メモ

自由記入欄

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

年 月 日作成

7 介護についての希望

～介護が必要になった時、
判断能力が低下した時のために書いておきましょう～

1 ケアマネジャー

いる いない

事業所名	担当者	連絡先	

2 介護が必要になったとき、どこで生活したいですか

(複数選択した場合は順番を記入しましょう)

- 自宅
- () の家で
- 介護が受けられる施設で
- その他 ()

3 誰に介護してもらいたいですか

(複数選択した場合は順番を記入しましょう)

- 家族・親族 () に介護してほしい
- ヘルパーなどの介護サービスを利用したい
- 特に希望はないので、支援者の判断にまかせる
- その他 ()

4 介護(医療)にかかる費用は どうしますか (5ページ～資産・負債～参照)

- 収入の範囲内でお願いしたい
- 預貯金を使ってほしい
- 保険金でまかれないたい
- その他 ()

5 自分の判断能力が低下した場合は、誰にお金の管理を任せたいですか

- 親族 () に任せたい
- 任意後見人を頼んである
- | | |
|-------|----|
| 名前 | 関係 |
| | |
| 連絡先 | |
| | |
- 成年後見人の手続きをしてほしい
- その他 ()

年 月 日作成

⑥ その他してほしいこと・してほしくないこと

.....

.....

.....

.....

介護保険制度

※介護保険制度についての詳細は、
介護保険総合案内「ハートページ」を参照してください。
※介護保険総合案内「ハートページ」は、区役所や地域ケアプラザで
配布しているほか、横浜市のホームページでも掲載しています。

成年後見制度

認知症などの病気により、預貯金や不動産などの財産を管理したり
介護サービスの契約をすることが難しくなっている高齢者等に代わって
財産管理や契約などの支援を行う制度です。

自分に不利益な契約や、本来不要な契約であっても判断できずに契約
してしまい、悪徳商法などの被害に合うことがないように
また、必要な時に必要なサービスの利用や契約を行うことができるよう
判断能力が不十分となった方の権利を守る制度です。

ご不明の点は、巻末の連絡先までお問い合わせください。



年 月 日作成

8 医療についての希望

～突然の事故や重大な病気になった時、どうしたいですか。

自分のためにも難しい判断をせまられる家族のためにも意思表示をしておきましょう～

1 病気・かかりつけ医

病名 (いつから)	主治医 (病院名・電話・先生の名前)	メモ
	医療機関 電話番号 () 担当医名	
	医療機関 電話番号 () 担当医名	
	医療機関 電話番号 () 担当医名	
	医療機関 電話番号 () 担当医名	

2 治らない病気などになり、自分の気持ちを伝えられなくなったら、 どんな治療やケアを受けて過ごしたいですか

- できるだけ長く生きるための治療を受けたい
- 痛みやつらさを軽減する治療やケアのみをしてほしい
- すべての治療やケアを受けたくない
- その他 (.....)

3 治療やケアについて、自分で決められなくなったら、 代わりに誰に話し合っしてほしいですか (複数回答 OK)

- 配偶者 (.....)
- 子ども・孫 (.....)
- きょうだい (.....)
- 親戚 (姪・甥など) (.....)
- 友人・知人 (.....)
- かかりつけ医 (.....)
- その他 (.....)
- 頼める人はいない

※() 内には名前や連絡先を書いてみてください

4 どこで最期をむかえたいですか

- 自宅
- 病院
- 施設
- その他 (.....

もしも手帳

”もしも”治らない病気などになったら”もしも”自分の気持ちを伝えられなくなったら…医療・ケアについての今の自分の気持ちを伝える手帳です。元気なうちから”もしも”のことを考えてみませんか？「もしも手帳」は自分自身のことを考えたり、ご家族や大切な人、かかりつけ医等との話し合いのきっかけに使うことができます。また、気持ちが変わったら何度も書き直しができます。お薬手帳カバーに入れて持ち歩けます。

〈お問合せ先〉 医療局がん・疾病対策課まで

「もしも手帳」と「エンディングノート」をくらべてみると

「もしも手帳」は、人生の最終段階での医療やケアに関する意向を書くもので、「エンディングノート」は自分の好きなこと、健康法、趣味、仕事、資産・負債、相続、介護、医療、葬儀、お墓、これからの自分のことを書くものです。どちらも、誰が、いつ書いてもよいもので、書くことで自分の意向を確認でき、書いたら家族などと話し合いを重ねることで自分の思いをつないでいきます。「エンディングノート」は、A4の大きさの冊子で、書いたら大切に保管しておきますが、「もしも手帳」はお薬手帳とともに、ポケットサイズで持ち運び可能です。どちらも、これからの自分のことを考えるきっかけにさせていただきたいと思います。

臓器提供

公益財団法人 日本臓器移植ネットワーク ホームページから

臓器提供は、脳死後あるいは心臓が停止した死後にできます。

2010年7月17日に改正臓器移植法が全面施行され、生前に書面で臓器を提供する意思を表示している場合に加え、ご本人の臓器提供の意思が不明な場合も、ご家族の承諾があれば臓器提供できるようになりました。自分の意思を尊重するためにも、臓器移植について考え、家族と話し合い、「提供する」「提供しない」どちらかの意思を表示しておくことが大切です。

意思表示の方法は、①インターネットによる意思登録、②健康保険証等の意思表示欄への記入、③意思表示カードへの記入です。

〈お問合せ先〉 公益社団法人 日本臓器移植ネットワーク
<https://www.jotnw.or.jp/donation/method.html>

年 月 日作成

9 葬儀 ～最後のお別れとなる葬儀について自分の想いを綴ってみましょう～

① 葬儀はどのような形で行いたいですか

- 豪華・盛大に 一般的に できるだけ質素に
 家族・親族にまかせる 行わなくてよい
 その他 (.....)

② 葬儀の場所

- 自宅 葬儀場 (.....)
 家族・親族にまかせる お寺・教会 (.....)
 その他 (.....)

③ 葬儀会社や互助会などとの契約

- なし
 あり (契約先: 連絡先:)

④ 葬儀の費用

- 準備していない
 準備している
 死亡保険金 (保険会社名 連絡先)
 預貯金

⑤ 自分の訃報を知らせてほしい人は誰ですか

- 4 ページ「連絡先」を参照 近所
 その他 (.....)

⑥ 遺影にする写真

- 特に決めていない 家族・親族にまかせる
 決めている
 (.....) に聞いてほしい
 保管場所 (.....)

年 月 日作成

10 お墓 ～お墓や埋葬について家族に伝えられるように書いておきましょう～

① お墓や埋葬などへの希望はありますか

- なし
- 先祖代々のお墓

墓地の名前

所在地

連絡先

管理している人の氏名・連絡先

- 購入したお墓

墓地の名前

所在地

連絡先

- その他（散骨・樹木葬など）

（ ）

② お墓や埋葬の費用は

- 準備していない
- 準備している
- 死亡保険金（保険会社名 _____ 連絡先 _____）
- 預貯金

横浜市営墓地・納骨堂のご案内

横浜市民を対象に毎年秋口に募集を行っています。詳しいことは、お問い合わせください。

お問合せ先：健康福祉局環境施設課

電話：045 (671) 2450

メールアドレス：kf-kankyo@city.yokohama.jp

横浜市 環境施設課

検索

年 月 日作成

11 おわりに

おつかれさまでした

ここまで書いてみて、いかがでしたか？

いろいろと備えることや、片付けることが見えてきましたか？

こんな経験をしてきたのだと思い出されることもあったと思います。

このわたしのライフデザインノート～戸塚区版エンディングノート～が
あなたのこれからの生活をより良いものにする一つのツールとして
役立つことができれば幸いです。

自由記入欄

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



戸塚区のマスコット **ウナシー**

.....

記入日： 年 月 日

.....

更新日： 年 月 日

.....

更新日： 年 月 日

.....

更新日： 年 月 日

.....

問い合わせ先一覧

●金銭管理・ボランティアなどについて

戸塚区社会福祉協議会	電話 045-869-3139 Fax 045-862-5890
------------	-------------------------------------

●遺言・相続・成年後見制度についてのお問い合わせは

神奈川県弁護士会成年後見センターみまもり 神奈川県弁護士会総合法律相談センター	電話 045-211-7720 電話 045-211-7700
公益社団法人 成年後見センター・リーガルサポート 神奈川県支部 (司法書士)	電話 045-640-4345
ぱあとなあ神奈川 (社会福祉士会)	相談専用電話 045-314-5500 (火・木曜 14時~17時)
コスモス成年後見サポートセンター神奈川県支部 (行政書士会)	電話 045-222-8628
横浜生活あんしんセンター ※遺言、相続については弁護士による相談窓口を用意しています。	電話 045-201-2009

●遺言・任意後見など公正証書にするときのお問い合わせは 横浜市内の各公証役場

上大岡公証役場	電話 045-844-1102
横浜駅西口公証センター	電話 045-311-6907
博物館前本町公証役場	電話 045-212-2033
関内大通り公証役場	電話 045-261-2623
尾上町公証役場	電話 045-212-3609
みなとみらい公証役場	電話 045-662-6585
鶴見公証役場	電話 045-521-3410



戸塚区のマスコット ウナシー

●このノートについてのご質問などは次の連絡先までお問い合わせください

相談機関名	連絡先	担当地域
戸塚区役所 高齢・障害支援課	電話 045-866-8439 Fax 045-881-1755	
上矢部地域ケアプラザ	電話 045-811-2442 Fax 045-811-2499	烏が丘、上矢部町、 矢部町（一部除く）、 戸塚町の一部
東戸塚地域ケアプラザ	電話 045-826-0925 Fax 045-824-8615	秋葉町、川上町、品濃町、 上品濃、前田町
上倉田地域ケアプラザ	電話 045-865-5700 Fax 045-865-5711	上倉田町、吉田町、 矢部町の一部、 舞岡町の一部、戸塚町の一部
汲沢地域ケアプラザ	電話 045-861-5463 Fax 045-861-3428	汲沢1～8丁目、矢部町の一部、 汲沢町（一部除く）、 戸塚町の一部
平戸地域ケアプラザ	電話 045-825-3462 Fax 045-825-3464	平戸1～5丁目、平戸町
原宿地域ケアプラザ	電話 045-854-2291 Fax 045-854-2299	原宿1～5丁目（4丁目の一部除く）、 小雀町、影取町、東俣野町、 深谷町の一部、汲沢町の一部
舞岡柏尾地域ケアプラザ	電話 045-827-0371 Fax 045-827-0375	上柏尾町、柏尾町、 舞岡町（一部除く）、 南舞岡1～4丁目
南戸塚地域ケアプラザ	電話 045-865-5960 Fax 045-860-0554	戸塚町（一部除く）
下倉田地域ケアプラザ	電話 045-866-2020 Fax 045-860-0200	下倉田町
名瀬地域ケアプラザ	電話 045-815-2011 Fax 045-815-2014	名瀬町
深谷俣野地域ケアプラザ	電話 045-851-0121 Fax 045-851-0122	深谷町（一部除く）、俣野町、 原宿4丁目の一部

わたしのライフデザインノート ～戸塚区版エンディングノート～

発行日 2019年4月 初版 2019年4月

発行協力機関 戸塚区内地域包括支援センター 戸塚区成年後見サポートネット

発行元 戸塚福祉保健センター 高齢・障害支援課

横浜市戸塚区戸塚町16-17

TEL 045(866)8462 FAX 045(881)1755