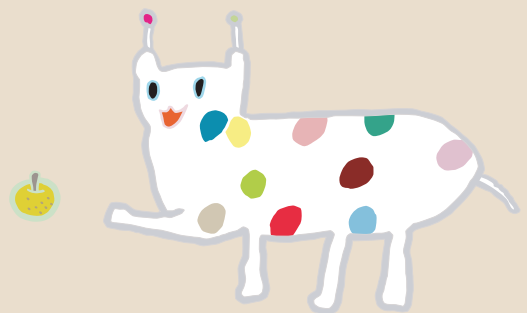


わたしのライフデザインノート  
戸塚区版エンディングノート



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。

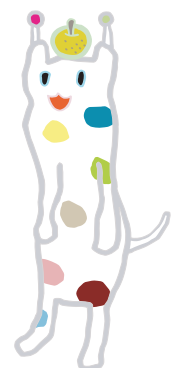
- 使い方**
- ・好きな筆記用具で、書きやすいところから書きましょう
  - ・自由に書き直しましょう
  - ・書きにくいところはそのままにしておきましょう
  - ・作成したことを大切な人に伝えましょう

- 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。
  - ・機密性の高いアカウント情報を含むデジタル関連の情報やパスワード、暗証番号、通帳・印鑑等の保管場所など、悪用される恐れのある情報は記載を避けた方が良いでしょう。



## 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	5~7 ページ
5	介護予防	9~10 ページ
6	介護についての希望	11~12 ページ
7	医療についての希望	13~14 ページ
8	葬儀	15 ページ
9	お墓	16 ページ
10	相続・遺言	17 ページ
11	その他おねがいごと	18 ページ
12	おわりに	19 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		ふりがな 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	小学校	年度卒	高等学校	年度卒
	中学校	年度卒	専門学校・短期大学 大学	年度卒
職歴				
婚姻歴				
その他				

## 3 大切なもの・大切な思い出・大切な人

大切なもの・思い出・人	エピソード、保管場所、譲りたい人等

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、きらいなもの

⑥ 今取り組んでいること、これからやってみたいこと、夢

自由記入欄

.....

.....

.....

.....

.....

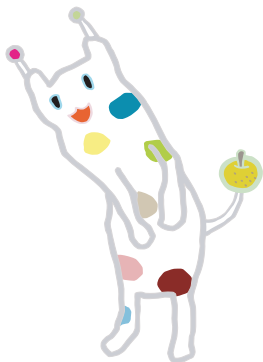
.....

.....

.....

.....

.....



戸塚区のマスコット **ウナシー**

年 月 日作成

## 2 家系図

～記入例を参考に、わたしを中心に家系図を書いてみましょう～

### 自由記入欄

.....

.....

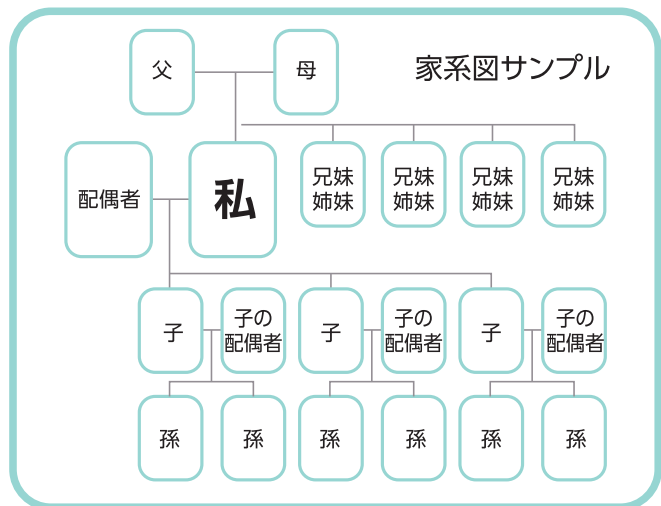
.....

.....

.....

.....

.....



### 【法定相続人（相続順位と相続割合）】

第1順位	子（1/2） 子が死亡している場合は孫へ（代襲相続） 子がいない場合は第2順位へ	配偶者 （1/2）
第2順位	親（1/3） 親が死亡している場合は祖父母へ 前の世代が既にないない場合は第3順位へ	配偶者 （2/3）
第3順位	兄弟姉妹（1/4） 兄弟姉妹が死亡している場合は甥・姪へ 代襲相続は一代限り（甥姪の子には引き継がれない）	配偶者 （3/4）

※ 故人の配偶者はどのような場合であっても法定相続人

※ 同じ順位の相続人が複数いる場合は原則相続分を人数で分割

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		入院時等	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			
連絡頻度	<input type="checkbox"/> 月1回以上	<input type="checkbox"/> 年数回程度	<input type="checkbox"/> 殆んど連絡しない

名前		関係	
電話		入院時等	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			
連絡頻度	<input type="checkbox"/> 月1回以上	<input type="checkbox"/> 年数回程度	<input type="checkbox"/> 殆んど連絡しない

名前		関係	
電話		入院時等	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			
連絡頻度	<input type="checkbox"/> 月1回以上	<input type="checkbox"/> 年数回程度	<input type="checkbox"/> 殆んど連絡しない

名前		関係	
電話		入院時等	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			
連絡頻度	<input type="checkbox"/> 月1回以上	<input type="checkbox"/> 年数回程度	<input type="checkbox"/> 殆んど連絡しない

名前		関係	
電話		入院時等	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			
連絡頻度	<input type="checkbox"/> 月1回以上	<input type="checkbox"/> 年数回程度	<input type="checkbox"/> 殆んど連絡しない



書ききれない場合は別に連絡先をまとめておくとよいでしょう。  
また、作成した場合は保管場所を家族等に伝えておきましょう。

※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





### 3 生命保険・医療保険・損害保険など

あり       なし

保険の種類（保険の名称）			
保険会社		契約者	
証券番号		被保険者	
連絡先		受取人	

保険の種類（保険の名称）			
保険会社		契約者	
証券番号		被保険者	
連絡先		受取人	

保険の種類（保険の名称）			
保険会社		契約者	
証券番号		被保険者	
連絡先		受取人	

保険の種類（保険の名称）			
保険会社		契約者	
証券番号		被保険者	
連絡先		受取人	

### 4 不動産

あり       なし

種類 （土地・戸建て・ アパート・山林等）	用途 （別荘・事務所 ・投資等）	名義 （所有者）	登記住所 （所在地）



利用者や管理者が別にいる場合、連絡先を記載しておくといでしょう。

自由記入欄

.....

.....

.....

年 月 日作成

## 5 有価証券など

あり       なし

種類 (株式・投資信託等)	金融機関 (証券会社・支店等)	連絡先	備考 (数量など)



仮想通貨などをはじめ電子情報だけの金融商品も増え始めています。財産の有無に関し手がかりがない場合、遺族は永遠にその財産の存在に気付かない可能性もあります。電子で完結する資産については ID とパスワードも合わせて生前に書き留めておくことが重要です。悪用されることを避けるため、エンディングノート以外にまとめるなどして、保管場所を信頼できる大切な方へ伝えておくといでしょう。

## 6 負債

あり       なし

借入先	内容	連絡先	備考(特約など)



クレジットの借入などをはじめ、住宅ローンや自動車ローンなどについても記載しておくといでしょう。

その他 (貴金属やクレジットカードなど)

.....

.....

.....

.....

.....

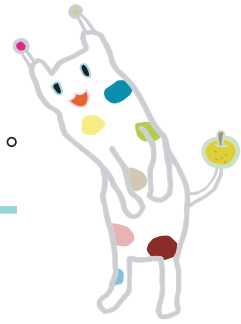


自動車やバイク、ゴルフやリゾートの会員権、骨董品や金・宝石など資産価値があるものについてまとめておきましょう。また、思い出の品や愛用していた品など、経済的に資産価値がないものでも、形見分けとしてリストを作っておくと良いかもしれません。

年 月 日作成

## ちょっと、ひと息…

大切な人へのメッセージや  
自分が大切にしてきたこと、自分の想いを記入してみましょう。



戸塚区のマスコット ウナシー

A large rectangular area with a light blue border and rounded corners, containing horizontal dotted lines for writing.

年 月 日作成

## 5 介護予防

～健康でいきいきとした生活を続けるために  
自身の健康について振り返ってみましょう～

いつまでも元気にいきいきと自分らしく暮らし続けるために…  
フレイル予防で健康に影響するサインに気づきましょう！！

### フレイルとは

加齢により筋力や心身の活力が低下し、“健康”と“要介護”の中間にあたる状態のことです。「もう年だから」と年齢のせいにして何の対処もせずにいると、気づかないうちにフレイルが進み、要介護状態に移行すると考えられています。しかし、早期に対処することで健康状態を改善できたり、要介護状態になる可能性を減らすことにつながります。

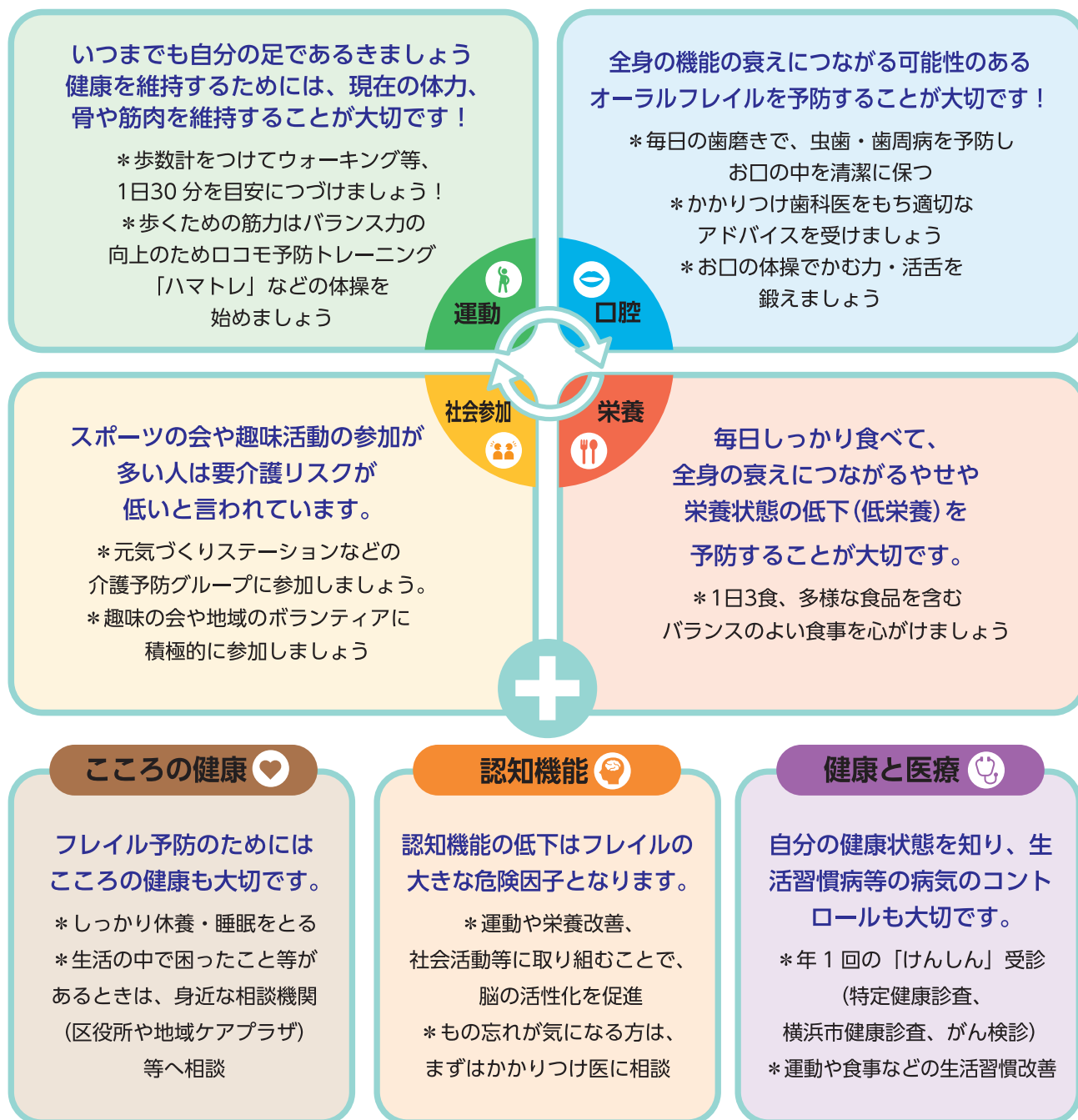


- 1 フレイルチェックをしてみましょうあなたの現在の健康状態はいかがですか。各項目をチェックして1つでもあてはまる項目があれば、次頁を確認しましょう。

	ここにチェックがついた方は	10ページへ
● 以前に比べて歩く速さが遅くなってきたと思いますか	<input type="checkbox"/> はい	運動へ
● この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	
● ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input type="checkbox"/> いいえ	
● 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか (※さきいか、たくあんなど)	<input type="checkbox"/> はい	口腔へ
● お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	
● 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	栄養へ
● 1日3食きちんと食べていますか	<input type="checkbox"/> いいえ	
● 週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/> いいえ	社会参加へ
● ふだんから、近所の人や友人、同居していない家族と交流がありますか	<input type="checkbox"/> いいえ	
● 毎日の生活に満足していますか	<input type="checkbox"/> いいえ	こころの健康へ
● 周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされていますか	<input type="checkbox"/> はい	認知機能へ
● 高血圧や糖尿病等の生活習慣病の診断を受けていますか または、疑いを指摘されたことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	健康と医療へ

※厚生労働省 高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版(令和元年度)「後期高齢者の質問票」一部改変

## 今日から取り組むフレイル予防 4つの柱 + 3つの取組



もっと詳しく健康づくり・介護予防の情報を知りたい方は、横浜市ホームページで検索。



横浜市  
ホームページ

元気なうちから介護予防

検索

## 2 健康について取り組んでいること、これから取り組みたいこと



具体的な目標を設定し、そのために今(から)こんなことに取り組んでいる(取り組みたい)など記入するとよいでしょう。例えば、「孫と富士山に登頂したい：1日10,000歩 歩いて足腰を鍛える」など、実現可能な取組内容と目標を設定してみましょう。

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、

横浜市介護保険総合案内パンフレット(ハートページ)を参照してください。

※横浜市介護保険総合案内パンフレット(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。

横浜市 ハートページ

検索

### 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

## 7 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 告知について、もし重大な病気になったら告知を希望しますか

- 病名も余命も聞きたくない
- 病名も余命も事実を正確に話してほしい
- 病名は聞いておきたいが明確な余命は聞きたくない
- 今は決められない

〈希望する医療処置について〉



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か。また、延命治療に関する希望などについて記載しておくといでしょう。(例えば、「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」など)

### 3 どこで最期をむかえたいですか

- 自宅
- 病院
- 施設
- その他 ( ..... )



④ 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

⑤ 献体や臓器提供の希望について

- 献 体： 未登録  登録済（会員証の保管 ..... ）  
臓器提供： 未登録  登録済（意思表示カードの保管場所 ..... ）  
角膜提供： 未登録  登録済（意思表示カードの保管場所 ..... ）

「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

## 8 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 ( ..... )

### 自由記入欄

.....  
.....  
.....

年 月 日作成

## 9 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

自由記入欄

#### 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

## 10 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。（3 ページを参照）

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るため、ご自身の決めた内容で譲りたい場合は遺言書を作成しましょう。

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。



戸塚区のマスコット ウナシー

### 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 作成年月日

年      月      日

### ③ 遺言の種類・保管場所

自筆証書遺言

保管場所  自宅（場所：.....）

自筆証書遺言保管制度（.....法務局.....局）

その他（場所：.....）

公正証書遺言

保管場所（.....公証役場）

秘密証書遺言

保管場所（場所：.....）



秘密証書遺言を見つけたら、開封せずに遺言者の最後の住所地の家庭裁判所に持ち込んで検認の手続きが必要です。

### ④ 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

## 11 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：賃貸借(アパート、駐車場)、インターネット、サブスクリプションサービスなど)

あり  なし

内容	契約の相手	連絡先	備考
電気			
ガス			
水道			
携帯電話			
テレビ			



サブスクリプションサービスや SNS の登録情報 (メールアドレスや ID、パスワード等) が分かるものを作成し保管をしておくといでしょう。

### 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



## 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
------------	-------------------------------------

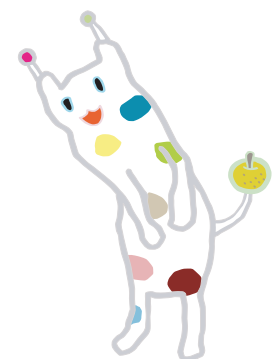
### ●遺言・相続・成年後見制度についてのお問い合わせは

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	戸塚区
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～

初版発行 2019年4月 改訂発行 2023年3月

発行協力機関 戸塚区内地域ケアプラザ（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 戸塚区役所 高齢・障害支援課

横浜市戸塚区戸塚町 16-17

TEL 045(866)8439 FAX 045(881)1755

データで使いたい方はこちら

戸塚区エンディングノート

検索