



合志市

おもいで

【エンディングノート】

氏名

エンディングノートについて

皆さんは、ご自分の人生の終わりをどのように迎えたいでしょうか？
最近、「終活」という言葉を耳にすることが増えてきていますが、何から始めればいいのかわからないという方も多いと思います。

エンディングノートを書くことで、「人生の終わりをどのように迎えたいか」と考えるきっかけになれば幸いです。

まずは、エンディングノートを書くことから終活を始めてみませんか。

書き方

- 全ての項目を書く必要はありません。
- 好きなページから取組みましょう。
- 気持ちや考えが変わることもあります。何度書き変えても構いません。
その際は更新日を記入しましょう。
- 家族や信頼できる友人と相談しながら書いてもいいでしょう。
- いざという時に家族が困らないようにすることも、このノートの大きな役割です。家族などに保管場所を伝えておきましょう。

もくじ

第1章 わたしの基本情報	・・・2ページ～
第2章 もしもの時について	・・・7ページ～
第3章 わたしのエンディング	・・・9ページ～
第4章 わたしの財産	・・・13ページ～
第5章 合志市地域包括支援センター	・・・17ページ～
第6章 相談窓口一覧	・・・18ページ～



※個人情報が含まれるので、大切に保管しましょう

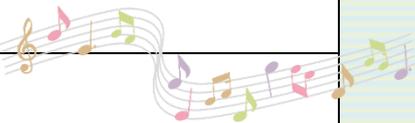
※マイエンディングノートは、遺言書と違い法的効力はありません。

第1章 わたしの基本情報

基本情報

記入日 年 月 日

フリガナ	
氏名	
生年月日	明治・大正 昭和・平成 年 月 日生
住所	〒 —
本籍	〒 —
電話番号	() —
携帯電話番号	() —
メールアドレス	
メモ	※書き足りないこと等を自由にお書きください。

学 歴		
職 歴		
資 格		
趣 味・特 技		
好きな食べ物	好きな音楽	
好きな花	好きな本	
好きなテレビ・映画	大事にしているもの	

わたしの歴史

記入日 年 月 日

自分が生まれたとき
※例：名前の由来・愛称など

子どものころ
※好きだった遊び・友人・先生



青春時代

思い出の土地・旅行先

これまで住んだ家・場所

心に残っている思い出



これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人



健康状態

記入日 年 月 日



●かかりつけ医

病院名	医師名	電話番号	診療科
			科
			科
			科

●かかりつけ歯科

歯科医院名	歯科医師名	電話番号

●病歴

病名	発症時期	症状・手術の有無など

いつも飲む薬

- ・かかりつけ薬局 _____
- ・お薬手帳の保管場所 _____

※お薬手帳の写しなどを貼っておくとよいでしょう。



●健康保険証

種類	被保険者番号
保管場所	

●その他 証明書等の有無

*介護保険証 有・無

介護度	要支援 1・2	要介護 1・2・3・4・5
担当 ケアマネジャー	事業所名： 氏名：	
利用している サービス		

*障害者手帳等 有・無 ※チェック☑を入れてください。

<input type="checkbox"/> 身体障害者手帳	<input type="checkbox"/> 療育手帳
<input type="checkbox"/> 精神障害者福祉手帳	<input type="checkbox"/> 難病受給者証

メモ ※アレルギーなど書き足りないことを自由にお書きください。



介護が必要な時は

※チェック☑を入れてください

暮らしたい 場所	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 施設（施設名等： _____） <input type="checkbox"/> 病院 <input type="checkbox"/> その他（ _____）
主介護者	（氏名： _____ 連絡先： _____ 関係： _____） （氏名： _____ 連絡先： _____ 関係： _____） （氏名： _____ 連絡先： _____ 関係： _____）
介護費用	<input type="checkbox"/> 預貯金や年金等でまかなってほしい <input type="checkbox"/> 保険に加入している <input type="checkbox"/> その他（ _____）
財産の管理 を託したい 人	（氏名： _____ 連絡先： _____ 関係： _____） _____ に財産管理を任せたい。 ※該当者がいればいずれかにチェック☑ <input type="checkbox"/> 任意後見人 <input type="checkbox"/> 成年後見人等（財産管理委任契約） <input type="checkbox"/> 代行（日常生活自立支援事業の利用）
備考	

成年後見制度について

認知症・知的障害・精神障害などによって判断能力が不十分な方の支援者を選び、法律的に支援する制度で、法定後見制度と任意後見制度の2種類があります。

法定後見制度：本人の判断能力が不十分になった場合に家庭裁判所の審判により後見人が決定され開始します。本人の判断能力の程度によって後見・保佐・補助の3種類があります。

任意後見制度：本人が十分な判断能力があるうちに、将来の後見人の候補者を本人があらかじめ選任しておくものです。



第3章 わたしのエンディング

葬儀のこと

記入日 年 月 日

●葬儀の実施について ※チェック☑を入れてください

<input type="checkbox"/> してほしい	<input type="checkbox"/> おまかせする
<input type="checkbox"/> その他（	）

●葬儀の場所・規模

<input type="checkbox"/> おまかせする	<input type="checkbox"/> 希望がある
（場所・規模等	）

●喪主をお願いしたい人

氏名：	関係性：
連絡先：	

●香典

<input type="checkbox"/> いただく	<input type="checkbox"/> 辞退する
-------------------------------	-------------------------------

●遺影

<input type="checkbox"/> お任せする	
<input type="checkbox"/> 用意してある（保管場所：	）
<input type="checkbox"/> 決めていない	

●葬儀の費用

<input type="checkbox"/> 私の預貯金や年金等でまかなってほしい	
<input type="checkbox"/> 特に用意していない	
<input type="checkbox"/> 保険・共済・互助会などに加入している	
（名称：	連絡先：）

●葬儀の業者

<input type="checkbox"/> 生前予約をしている	
（業者名・連絡先：	）
<input type="checkbox"/> 希望の業者がある	
（業者名・連絡先：	）
<input type="checkbox"/> 特に決めていない	

もしもの時の連絡先リスト

記入日 年 月 日

親族の連絡先

(フリガナ) 氏名	続柄	〒住所 ☎電話番号	備考
()		〒 ☎	

関係者（友人・知人）の連絡先

(フリガナ) 氏名	関係	〒住所 ☎電話番号	備考
()		〒 ☎	

大切な人たちに伝えたいこと

記入日 年 月 日

家族や大切な人に今までの感謝や伝えたいことを書きましょう。

----- ^



----- ^



----- ^



第4章 わたしの財産

資産情報

記入日 年 月 日

不動産

種類	用途	所在地	名義人と持ち分

預貯金

金融機関名	支店名	種類	口座番号	名義人

保険 傷害保険・火災保険・生命保険・年金保険など

保険会社名	種類・内容	受取人	備考

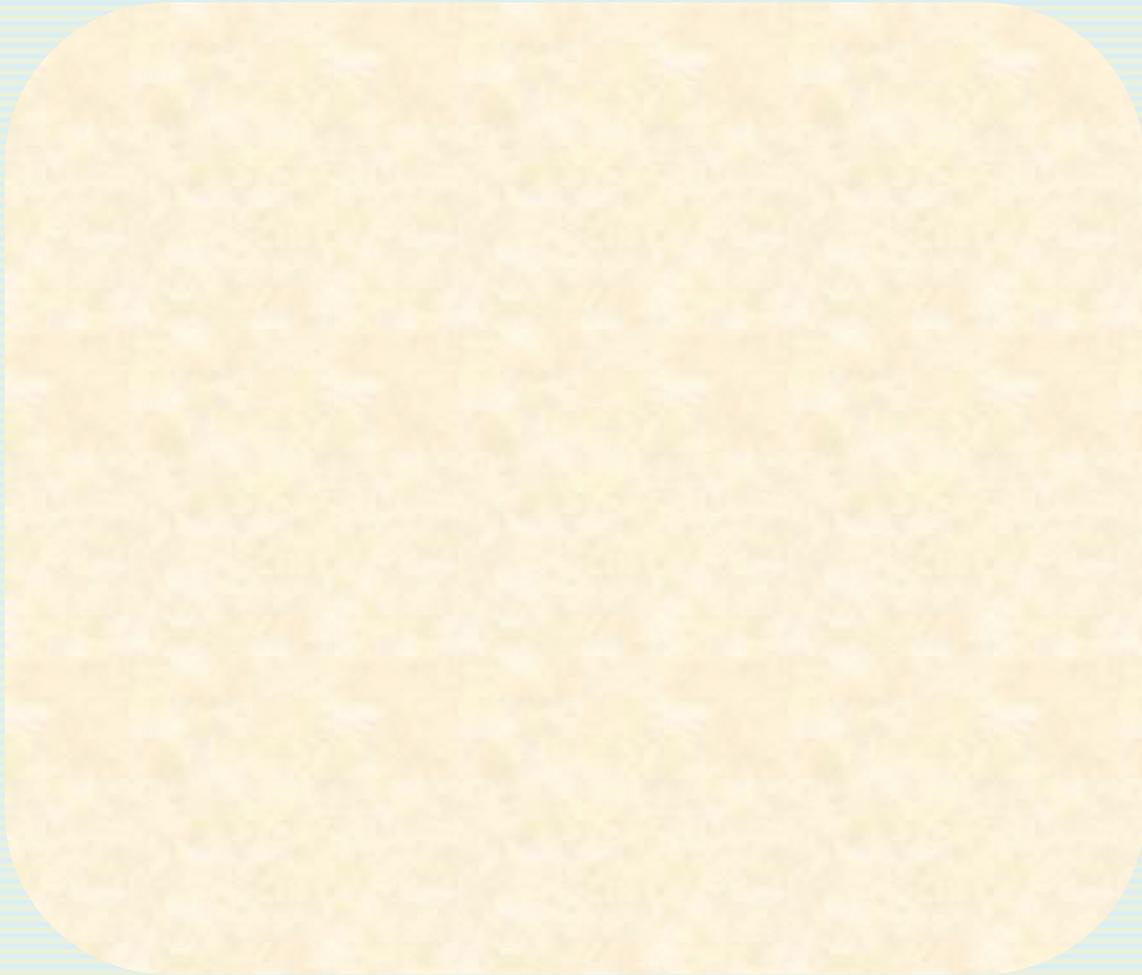
その他の資産 株・公社債・借入金・債務保証・ローンなど

名称	内容	保管場所等	備考

わたしの家系図

記入日 年 月 日

相続を考えるためにも「家系図」を書いておきましょう。



●ペットのこと

種類 (名前)	フードの種類	預けられる ところ	かかりつけの 動物病院
()			
()			
()			

memo

memo

第5章 合志市地域包括支援センター

合志市地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆様を、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための相談窓口です。いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

●包括支援センターではこんな仕事をしています。

自立して生活 できるよう 支援します	要支援1・2と認定された人は、介護保険の介護予防サービスを利用できます。担当のケアマネジャーが、利用したいサービスの調整を行います。また、介護予防のための運動教室などを開催しています（広報こうして募集予定）。
みなさまの権利を守ります	安心していきいきと暮らすために、高齢者のさまざまな権利を守ります。成年後見制度の紹介、高齢者虐待の早期発見、消費者被害などに対応します。
様々な 相談窓口です	介護に関する相談や、生活での心配ごと、認知症に関することなどの相談を受け付けています。家族や近所の人からの相談でも構いません。

高齢者に関する様々なご相談は
合志市地域包括支援センター
合志市竹迫2140（合志市役所1階）
☎096-248-1126
または
合志市地域包括支援センター
サブセンターふれあい館
合志市須屋2251-1
☎096-242-7000（代表）



第6章 相談窓口一覧

相談窓口	住所・電話	相談内容
高齢者支援課 介護保険班	合志市竹迫2140 (合志市役所1階) ☎248-1102	介護保険制度に関する相談
合志市地域包括支援 センター	合志市竹迫2140 (合志市役所1階) ☎248-1126	介護予防、認知症に関する相談、 生活での心配ごと、高齢者虐待、 成年後見制度などの相談を受け付 けています。 社会福祉士・保健師・主任介護支 援専門員などの専門職が相談に対 応します。
	サブセンター 合志市須屋2251-1 ☎242-7000	合志市地域包括支援センターのサ ブセンターとして相談を受け付け ています。
合志市消費生活 センター	合志市竹迫2140 (合志市役所2階) ☎248-5442	架空請求や訪問販売、多重債務な ど、消費生活上の様々な問題に関 して無料で相談に応じます。
合志市生活支援相談 センター 安心サポート合志	合志市福原2922 (ヴィーブル1階) ☎248-1100	家計不安、引きこもり、失業など、 生活上の困りごとや悩みごとにつ いての相談をお受けしております。 窓口での対応のほか、自宅へ の訪問相談も行っております。



相談窓口一覧

<p>こども家庭課</p>	<p>合志市福原2922 (ヴィーブル1階) ☎248-1199</p>	<p>様々な悩みを持つ女性や、18歳未満の子どもに関する相談を受け付けています。来所による相談のほか、電話による相談にも応じています。</p> <p>【女性相談】夫やパートナーからの暴力、離婚問題等 【子ども相談】虐待、家族間トラブル、対人関係、非行等</p>
<p>合志市社会福祉協議会</p>	<p>合志市須屋2251-1 (ふれあい館) ☎242-7000</p>	<p>【法律・行政・心配ごと相談】 法律・行政・心配ごとに関する様々な相談に弁護士や専門員が対応します。</p>
<p>地域拠点型認知症疾患医療センター菊池病院</p>	<p>合志市福原208 ☎248-2111</p>	<p>認知症の早期発見、認知症に関する心配ごとなどの相談を行う専門の医療機関として、県の指定を受けています。専門のスタッフが対応します。</p>



(合志市社会福祉協議会・サブセンター)

