

# もしものときの 安心ノート



吉野町版  
エンディングノート

## はじめに...

このノートは、ご自身の老後・終末期・お葬式について記録をするものです。自分の「もしも」の時に、あなたの代わりになって、あなたが必要としている事を伝えてくれるノートです。

このノートは、「死」へ向かうための準備ではなく、自分で自分の人生を充実させて生きるためのツールとして活用できるノートです。書く内容に決まりはないため、あなたが必要だと思った情報を自由に書き残せるのも特徴です。

エンディングノートは、人生の最後に向けた大切な文書であり記録になり、遺族や家族にとって大切な贈り物となります。

## このノートの つかいかた



### すべてを書く必要はありません

はじめから順番に記入していこうとすると大変です。  
気が向いた時に少しずつ好きなところから書き始めましょう。  
すべて記入する必要もありません。  
あてはまる項目を記入してください。

欄は、該当するものにチェックを入れてください。  
(例  はい ⇒  はい)

### 何度書き直してもかまいません

一度記入しても、時間がたてば気持ちが変わることもあります。  
できれば、年一回程度は、読み直すことをおすすめします。  
このノートは何度書き換えてもかまいません。  
書き換えた場合は、日付等を記入しておきましょう。



### ノートのことを、家族や信頼できる人に話しておきましょう

個人情報が入力されている大切なものですが、「もしも」のときに役に立つよう、ノートの存在と保管場所を身近な人には知らせておきましょう。  
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。



タイトル		ページ
<input type="checkbox"/>	わたしのこと	1～2
<input type="checkbox"/>	わたしはこんなひと	3
<input type="checkbox"/>	わたしのあゆみ	4
<input type="checkbox"/>	わたしの健康 ポイント * 「かかりつけ医」ってなに? -かかりつけ医をもちましょう-	5～6
<input type="checkbox"/>	介護・看護について ポイント * アドバンス・ケア・プランニング (ACP) - 人生会議 -	7～8
<input type="checkbox"/>	財産について	9～10
<input type="checkbox"/>	おうちについて ポイント * 住まい (不動産) の終活	11
<input type="checkbox"/>	認知症や障がいなどで判断能力が低下したら ポイント * 判断能力が低下した場合に利用できる制度	12
<input type="checkbox"/>	ペットについて / これからの人生計画	13
<input type="checkbox"/>	遺言書について ポイント * 公正証書遺言についての窓口	14
<input type="checkbox"/>	ご葬儀・お墓について	15
<input type="checkbox"/>	家族・親族・友人の連絡先	16
<input type="checkbox"/>	大切な人へのメッセージ	17
<input type="checkbox"/>	緊急時の連絡先意思表示カード	18～19
	メモ	20

裏表紙 \* 各種相談・担当窓口

《発行》

令和6年11月 吉野町長寿福祉課

《監修》

南和地区県域弁護士 さざんか法律事務所 永井 宏明

# わたしのこと

記入日： 年 月 日

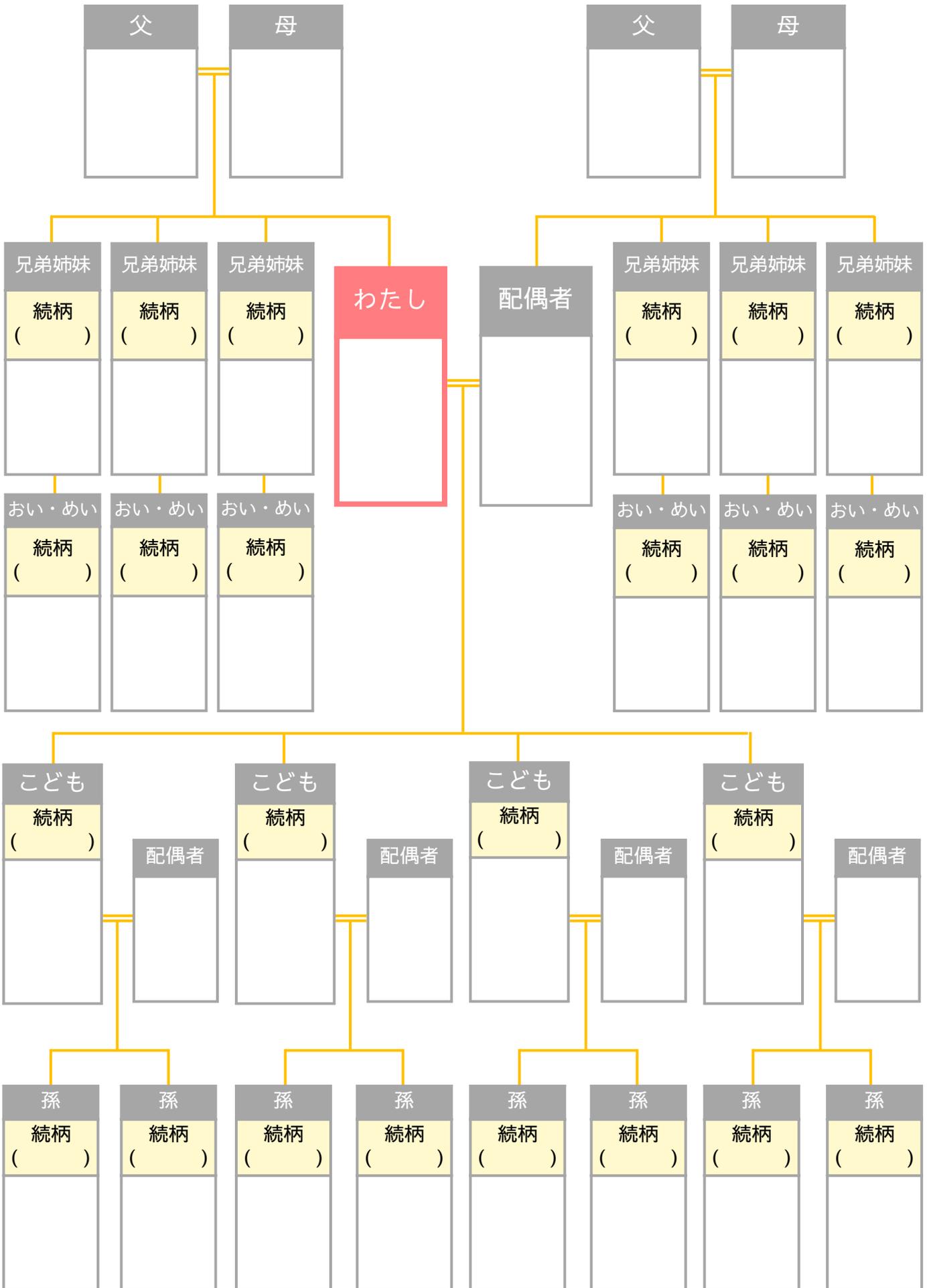
更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

ふりがな		生年月日	大正・昭和 平成・西暦	年	月	日
名前		血液型	A・B・O・AB RH-・+			
住所	〒639 - 吉野町					
本籍地	(出生地： )					
電話番号	(自宅) 0746 - -		(携帯) - -			
マイナンバー	<input type="checkbox"/> 持っていない <input type="checkbox"/> 持っている → 保管場所 ( )					

## 緊急連絡先 急病・入院時等に連絡を行う家族・親族の連絡先

氏名	住所・電話番号
(続柄 )	〒 ( )
氏名	住所・電話番号
(続柄 )	〒 ( )
氏名	住所・電話番号
(続柄 )	〒 ( )
氏名	住所・電話番号
(続柄 )	〒 ( )
氏名	住所・電話番号
(続柄 )	〒 ( )



住所や連絡先を足したり、自由に、わかる範囲で書いてみましょう。

長所	短所
----	----

わたしはこんなひと

記入日： 年 月 日  
 更新日： 年 月 日  
 更新日： 年 月 日

趣味・特技

おもいで	エピソード
------	-------

これからやりたいこと

旅行に行きたい  
(どこへ? )

習い事をしたい  
(なにを? )

健康づくり  
(どんな? )

ボランティア  
(たとえば? )

その他  
( )

好きなもの

たべもの	色	音楽
本・映画・テレビ	( )	

大切なもの



誕生  
幼いころ

--

小学校	
-----	--

中学校	
-----	--

高等学校	
------	--

大学・短期大学	
---------	--



その他	
-----	--

### 職歴

年 ~ 年	
年 ~ 年	
年 ~ 年	
年 ~ 年	

じぶん年表（結婚、出産、引っ越し、大切な思い出など、自由に書いてください）

年	
年	
年	
年	
年	
年	
年	
年	
年	
年	



## 今までにかかった病気

病名	時期	医療機関名	治療状況
(例) 高血圧	40才頃	〇〇病院	完治・ <b>治療中</b> ・経過観察中
	才頃		完治・治療中・経過観察中

## アレルギーについて

じんましん  
 ぜんそく  
 食品 ( )  
 薬品 ( )  
 その他 ( )

メモ



「かかりつけ医」ってなに？

～かかりつけ医をもちましょう～

健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のことを「かかりつけ医」と呼んでいます。

自宅や職場の近くなどで、あなたや家族が気軽に相談できる「かかりつけ医」をもちましょう。

自分で  
選んでいいの？

かかりつけ医はご自身で選択できます。  
日常生活における健康の相談や体調が悪い時などにまず相談する。  
自分が信頼できると思った医師であればかかりつけ医と呼んで構いません。

選ぶのは  
一人なの？

かかりつけ医は一人に決める必要はありません。  
例えば内科のかかりつけ医の他に眼科にも通院しているという場合には眼科の医師もかかりつけ医と言えます。

病院へ行く？ 救急車を呼ぶ？

...まよったら



成人の症状

#7119



こどもの症状

#8000

医師・看護師・トレーニングを受けた相談員が電話口で症状などを聞き取り、「緊急性のある症状か」や「すぐに病院を受診する必要があるか」等を判断します。



## 医療の希望について

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。将来、自分自身で意思表示ができなくなった時に備え、今のあなたの希望やおもいを整理してみましょう。



財布等に入れて持ち歩ける『緊急時の連絡先・意思表示カード』も書いてみましょう！ p18～p19

### 《告知について》

- 病名・余命を告知してほしい       病名のみ告知してほしい  
 余命が \_\_\_\_ か月以上であれば病名・余命を告知してほしい       告知はしないでほしい  
 今は決められない       その他 ( )

### 《延命治療について》

- 最後まで、できる限りの延命治療をしてほしい  
 苦痛を和らげる治療は希望するが、延命のみの治療はしないでほしい  
 回復の見込みがないと判断された時点で、延命治療はしないでほしい  
 その他 ( )

#### ※延命治療とは

病状や衰弱が進み、治療回復の見込みがなく、末期であると判断された状況において、生きる時間を延ばすことを目的とする治療

### 《高度医療について》

#### 心肺蘇生

心肺停止に陥った患者を蘇生するための処置（心臓マッサージ・人工呼吸などの行為）

- 希望する       希望しない       わからない

#### 気管挿管・人工呼吸器

呼吸ができなくなった時、口から気管に挿管チューブを入れて肺に空気を送り込むこと

- 希望する       希望しない       わからない

#### 経管栄養（経鼻栄養・胃ろう）

食事がとれなくなった時、鼻や腹部から体内に直接栄養を入れること

- 希望する       希望しない       わからない



#### 透析治療

腎不全に陥った場合、尿毒症を防止するため、血液透析や腹膜透析などの治療を行うこと

- 希望する       希望しない       わからない

もしもの時、あなたの代わりに治療などについて相談し合う人はどなたですか。

氏名		続柄		連絡先	
----	--	----	--	-----	--

氏名		続柄		連絡先	
----	--	----	--	-----	--

財産について



記入日： 年 月 日  
 更新日： 年 月 日  
 更新日： 年 月 日

	番 号	種 類	保 管 場 所
年 金		国民年金・厚生年金・共済年金 その他（ ）	
		国民年金・厚生年金・共済年金 その他（ ）	

通 帳					
	金融機関名	種類	口座番号	口座名義(フリガナ)	保管場所
①	支店	普通・定期			
②	支店	普通・定期			
③	支店	普通・定期			

保 険 等 (生命保険・年金保険・障害保険・火災保険など)				
会社名	種類	証券番号	契約者名	保管場所
			受取人 ( )	
			受取人 ( )	
			受取人 ( )	

不 動 産 (土地・家屋)				
名 称	種類	名義	管理状況	
所在地 ( )				
所在地 ( )				
所在地 ( )				

そ の 他 (貸金庫・装飾品・美術品等)

その他の財産（株、純金等）

内容	名義	連絡先	保管場所

借入金・ローン等（マイナスの資産）

借入先	金額	返済方法	備考（借入目的・完済予定日等）

その他、契約（クレジットカード、駐車場、定期便、携帯電話、光熱水費、ネット回線など）

内容	名義	連絡先	保管場所

口座引き落とし

項 目	金融機関	口座番号	引き落とし日	その他
			日	
			日	
			日	
			日	
			日	
			日	
			日	
			日	

《あなたが亡くなった後、お住まいの建物をどうしてもらいたいですか》

- 親族等に判断を任せる
- 親族に住んで利用してもらいたい
- 親族以外の人へ売却・賃貸借してもいいので利用してもらいたい
- 解体してもよい



《お住まいの建物を親族の誰に引き継いでもらいたいか決まっていますか》

- 決まっている

氏 名	続 柄	連 絡 先

- 決まっていない
- 相続人がいない



《お住まいにある家財道具について、整理を進めていますか》

- 自身で進めている
- 定期的に親族・知人と一緒に進めている
- 進めていない



## 住まい（不動産）の終活



### ◆ 不動産の権利書類を整理する

登記事項証明書や納税通知書など、不動産の権利関係を証する書類を把握。

→ 財産ページの「不動産」欄を記入してみましょう！

→ 登記の名義人を確認してみましょう！

※ 不動産の登記名義人が祖父母・父母のままや共同名義等の場合、相続後の処分が困難になりやすいです。あらかじめ名義人の変更（相続登記）を行っておくことも大切です。

令和6年4月1日から、相続登記の申請が義務化されています。

次に住む人や管理者がいないまま放置されると、建物の老朽化や庭木の繁茂により、隣宅や地域が困ってしまうことにも繋がります。  
空き家の予防のためにも、終活の際には住まいのことも考えておくことが大切です。



財産（通帳や不動産など）の  
管理をすでにお願している



認知症や障がいなどで  
判断能力が低下したら...

いいえ

はい

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日



- 日常生活自立支援事業（旧権利擁護事業）を利用している
- 法定後見制度を利用している
- 任意後見制度を利用している（契約している）
- その他（事実上預けている）

氏名	続柄	住所	連絡先

### 判断能力が低下した場合...



- 財産の管理をお願いしたい人がいる

氏名	続柄	住所	連絡先

- 必要に応じて日常生活自立支援事業を利用したいと思っている
- 必要に応じて成年後見制度を利用したいと思っている

## 判断能力が低下した場合に利用できる制度



### ◆日常生活自立支援事業◆

判断能力が不十分な方の金銭管理や書類の預かり、福祉サービスの利用を支援する事業ですが、事業の契約内容を理解できる程度の能力は必要とされています。全国の社会福祉協議会によって実施されています。

### ◆成年後見制度◆



#### 法定後見制度

成人で認知症などにより判断能力が低下したときに、代理で契約や財産管理のサポートを行ってくれる人である、「成年後見人」を家庭裁判所から選任してもらう制度です。

#### 任意後見制度

本人が**十分な判断能力を有する時に、あらかじめ**、任意後見人となる方や将来その方に委任する事務（本人の生活、療養看護及び財産管理に関する事務）の内容を定めておき、本人の判断能力が不十分になった後に、任意後見人がこれらの事務を本人に代わって行う制度。

### ◆民事信託◆

信託とは、財産を預ける人（委託者）が、一定の目的（信託目的）を決めて、信頼できる第三者（受託者）に財産を移転します。そして、利益を渡したい人（受益者）のために、受託者とその財産（信託財産）を管理・処分する制度です。

民事信託は、主に財産の管理・承継のために利用されるもので、家族や親族で話し合い、専門家に相談して契約書を作成し、公正証書にしておくことが一般的です。

# ペットについて



記入日： 年 月 日  
 更新日： 年 月 日  
 更新日： 年 月 日

名前	生年月日： 年 月 日
種類： <input type="checkbox"/> 犬 <input type="checkbox"/> 猫 <input type="checkbox"/> その他 ( )	性別： オス・メス・その他 ( )
登録番号(犬)：	避妊・去勢手術の有無： 有・無
かかりつけの動物病院：	
備考 (飼育場所・食事・性格・病気など)	

名前	生年月日： 年 月 日
種類： <input type="checkbox"/> 犬 <input type="checkbox"/> 猫 <input type="checkbox"/> その他 ( )	性別： オス・メス・その他 ( )
登録番号(犬)：	避妊・去勢手術の有無： 有・無
かかりつけの動物病院：	
備考 (飼育場所・食事・性格・病気など)	

《わたしになにかあったとき》 ○○さんに引き取ってもらいたい、等

# これからの人生計画

いつ(何歳)までに  
 .....  
 どんなことをしたいか？  
 どんなふうになっていたいか？

メモ

いつ(何歳)までに  
 .....  
 どんなことをしたいか？  
 どんなふうになっていたいか？

いつ(何歳)までに  
 .....  
 どんなことをしたいか？  
 どんなふうになっていたいか？

「こうなっていたらいいなあ」など  
 夢や希望を整理してみましょう。

# 遺言書について

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

## 遺言書を作成している

はい いいえ 以下、記載不要



### 形式

自筆証書遺言  公正証書遺言  秘密証書遺言

### 保管場所

### 作成日

### 遺言執行者

氏名

続柄

連絡先

#### 自筆証書遺言

全文を自筆（代筆不可）で書き上げる遺言書。  
紛失したり内容を書き換えられてしまったり、  
書き方など方式の不備で無効になる恐れがあります。

#### 公正証書遺言

公証役場で公証人に作成してもらう遺言書。  
（公証人の認証がある正本と謄本が交付されます）  
原本は公証役場で安全に保管されます。

#### 秘密証書遺言

遺言（ワープロ等で作成し、署名押印する）の内容を誰にも公開せず、封筒に入れて密封し、秘密にしたまま公証人に遺言の存在のみ証明してもらいます。  
内容がチェックされないため、不備があれば無効になるおそれがあります。

## 公正証書遺言についての窓口



公正証書遺言は「公証役場」に行って作成します。

### 公正証書遺言書の作成方法

公正証書遺言は、公証人が遺言者の希望する遺言内容の口述を筆記するもので、作成日当日、公証役場に出向くか、公証人に出張してもらい、作成します。

公証役場は全国に多数ありますが、どこでしなければならないといった事はありませんので、お近くの公証役場で作成されると良いでしょう。

《公正証書の作成、相談》 県内の公証役場（出張は奈良県内に限られます）

#### 高田公証役場

〒635-0095  
大和高田市大中98 小川ビル2階  
電話：0745-22-7166

#### 奈良合同公証役場

〒630-8115  
奈良市大宮町三丁目4番33号中井ビル3階  
電話：0742-81-8511

# ご葬儀・お墓について

記入日： 年 月 日  
 更新日： 年 月 日  
 更新日： 年 月 日

### 実施と規模

家族や親族だけでしてほしい（家族葬）  
 一般的な規模でほしい  
 できるだけ盛大な葬儀にほしい  
 しなくてよい  
 家族や親族の判断に任せる



《希望する会場》

自宅で行ってほしい  
 どこかの葬儀業者で行ってほしい  
 業者へ生前予約している  
 希望の葬儀業者がある

業者名 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_

ない

### 宗教

仏教  
 キリスト教  
 神道  
 その他（ \_\_\_\_\_ ）  
 無宗教

菩提寺や特定の神社・教会や宗派を希望する場合

名称 \_\_\_\_\_

宗派 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_

### 喪主の希望

任せたい人  
 氏名 \_\_\_\_\_  
 連絡先 \_\_\_\_\_  
 ない

### 葬儀にかかる費用

年金や貯金を費用にあててほしい  
 保険・共済などで工面してほしい  
 家族・親族の判断に任せる  
 その他（ \_\_\_\_\_ ）

### お墓についての希望



先祖代々のお墓  
 すでに購入しているお墓

名称 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_

その他

\_\_\_\_\_

### 遺影について

遺影にしてほしい写真がある  
 保管場所 \_\_\_\_\_  
 特に希望はない

### お墓にかかる費用

年金や貯金を費用にあててほしい  
 保険・共済などで工面してほしい  
 家族・親族の判断に任せる  
 その他（ \_\_\_\_\_ ）

その他、葬儀・お墓に関する希望

# 家族・親族・友人の 連絡先

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

氏名	住所・電話番号
(続柄)	〒 ☎( )
入院時の連絡： <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない / 葬儀時の連絡： <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	
<u>その他</u>	

氏名	住所・電話番号
(続柄)	〒 ☎( )
入院時の連絡： <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない / 葬儀時の連絡： <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	
<u>その他</u>	

氏名	住所・電話番号
(続柄)	〒 ☎( )
入院時の連絡： <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない / 葬儀時の連絡： <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	
<u>その他</u>	

氏名	住所・電話番号
(続柄)	〒 ☎( )
入院時の連絡： <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない / 葬儀時の連絡： <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	
<u>その他</u>	

氏名	住所・電話番号
(続柄)	〒 ☎( )
入院時の連絡： <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない / 葬儀時の連絡： <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	
<u>その他</u>	

氏名	住所・電話番号
(続柄)	〒 ☎( )
入院時の連絡： <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない / 葬儀時の連絡： <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	
<u>その他</u>	



## 大切な人への メッセージ

伝えたいメッセージや、想いを書いてみましょう。  
渡したいものがあれば、それも書いてみましょう。

^

記入日： 年 月 日

緊急時の連絡先  
意思表示カード

このカードに法的  
効力はありません。

自分の意思表示と  
して持ち歩いて  
おきましょう。

必要事項をご記入  
の上、点線で切り  
取り、財布等に入  
れて持ち歩いてく  
ださい。

保険証や  
診察券などと  
一緒にいれておく  
のもいいかも



緊急時の連絡先  
意思表示カード

吉野町長寿福祉課

ふりがな

名前

〒

住所

電話

生年月日

年

月

日

血液型

RH±

+

-

型

緊急連絡先①

名前：

電話：

住所：

続柄：

緊急連絡先②

名前：

電話：

住所：

続柄：

連絡先

病院名

病名

《知っておいてほしいこと》

✂ キリトリ 印刷の都合上、裏表にズレが生じる場合があります。ご了承ください。





メ モ

# 各種相談・担当窓口

令和6年9月1日現在の情報です

◆ 吉野町役場 業務時間：8時30分～17時15分（土・日・祝日・年末年始は休み）

種別	内容	窓口
法律相談	弁護士による無料相談の開催	町民税務課 上市80-1 ☎(代)32-3081
税務相談	納税に関する相談	
国民年金		
後期高齢者医療		
国民健康保険		
届出・証明	転出・転居・世帯変更・死亡届など	
ごみ	ごみの収集に関すること	美吉野環境ステーション 飯貝1235-1 ☎(IP)39-9145
	ごみの持ち込み処分に関すること	吉野町クリーンセンター 立野767-2 ☎(IP)32-1275
水道	暮らし環境整備課 上水道推進室 飯貝1217-6 ☎(NTT)32-8175 (IP)32-8844	
下水道	暮らし環境整備課 香東901-3 ☎(IP)39-0402	
し尿	暮らし環境整備課 環境対策室 立野767-2 ☎(NTT)32-9024	
高齢者総合相談	長寿福祉課 丹治130-1 健やか一番館3階 ☎(NTT)32-8856 (IP)39-9078	
介護保険		
障がい者生活相談		
生活困窮		
健康相談		
育児相談	長寿福祉課（保健センター） ☎(NTT)32-0521 (IP)39-9079	

## ◆ 県内の各種窓口（順不同）

窓口	内容
奈良弁護士会 ☎0742-22-2035	遺言、相続、成年後見制度、消費者問題、借金保証など 法律相談全般
奈良県司法書士会 ☎0742-22-6677	相続登記、成年後見の申立書および任意後見契約書の作成、遺言書作成支援・民事信託等生前対策に関する相談
(公社)成年後見センター・リーガルサポート 奈良支部 ☎0742-22-6707	成年後見の申立書および任意後見契約書作成、後見人等候補者の推薦を含む成年後見の利用に関する相談、遺言書作成支援
奈良県行政書士会 ☎0742-95-5400	官公署に提出する書類等の作成、遺言書、相続、農地に関する相談など
(公社)コスモス成年後見サポートセンター 奈良県支部 ☎0742-27-5464	遺言書、相続、終活、成年後見制度に関する相談など
奈良県社会福祉士会「ぱあとなあ・なら」 ☎0744-48-0722	成年後見制度に関する相談
法テラス奈良 ☎0570-078338	遺言、相続、成年後見、消費者問題、借金等法律相談全般（無料相談は収入に基準あり）
家庭裁判所 吉野出張所 ☎0747-52-2490	成年後見制度を利用するための申立の手続き・必要書類・費用など（法律相談はしていません）
吉野町社会福祉協議会 ☎32-8978	日常生活の中での悩みごと、心配ごと、日常生活自立支援事業について