

大分市

Ending note

エンディングノート

～ 元気なうちの**終活**～



名前 _____

記入開始日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

注 意

大切な情報を記す冊子ですので、保管には十分お気をつけください。
ノートの存在は信頼できる人のみに伝え、誰にでも目に触れる場所には置かないようにしましょう。

いつ起こるかわからない 「もしも」の時に備えて 家族や大切な人と、 終活について話をするきっかけとして

元気なうちに人生を振り返り、あなたに関する情報や希望・意思をまとめ残しておくことは、いざという時、これから先の「あなたの望む生き方」を実現させるとともに、ご家族等あなたの大切な方を助けることにつながります。

このノートを、終活を考えるきっかけとして
広くご活用いただければ幸いです。



ノートの書き方

- ◎まずは、書きやすいページから
気軽にはじめましょう
- ◎家族や大切な人と、相談しながら
書くのもよいでしょう
- ◎定期的にふりかえり、何度でも
書きなおしができます

更新日（記入日）を忘れずに記入しましょう



できる限り最新の情報に
しておくことが大切です！

もくじ

- 1** わたしの基本情報 P01
- 2** もしものとき①医療・介護 ... P06
- 3** もしものとき②葬儀・お墓 ... P10
- 4** 財産・相続 P13
- 5** 生活上で気になること P18
- 6** 相談先 P23

このノートに法的効力はありません。法的効力を求める場合は、
遺言書、契約書（任意後見契約、死後事務委任契約等）などの書類作成が必要です。

1

わたしの基本情報

記入日 年 月 日

フリガナ	旧姓	生年月日
名前		大正 昭和 平成 年 月 日
住所 〒	—	
本籍地	 本籍地は、相続などの手続きに必要な情報ですので、できるだけ記入しておきましょう (出生から現在までの戸籍謄本等を集めておくと、相続などの手続きがスムーズになります)	
電話 ()	—	
携帯電話 ()	—	
メールアドレス		
パソコン	@	
携帯	@	
性別 男 ・ 女	血液型	A B O A B

● 緊急連絡先



名前	住所	続柄	電話番号
			() —
			() —



記号番号を記入したくない方は、保管場所
だけでもわかるようにしておきましょう

	記号番号	保管場所
健康保険証	☐ 国保 ☐ 協会けんぽ ☐ 組合健保 ☐ 共済組合	
後期高齢者医療被保険者証		
介護保険被保険者証		
その他 例：障害者手帳 ()		

[illegible]

お薬手帳のコピーを、ノートに貼ったり
はさんだりしておくだけでもよいです

薬局名	常用している薬・その他	電話番号
		() -
		() -

)

● アレルギーや健康上の注意点など

--

● 担当の地域包括支援センター・介護支援専門員（ケアマネジャー）

事業所名	担当者名	電話番号
		() -
		() -

● 学 歴

小学校	中学校
高 校	大 学
その他	

● 職 歴



職歴は、年金等が関係する大事な基礎データですので、漏れなく記入しましょう

在籍期間				勤務先	
年	月	～	年	月	
年	月	～	年	月	
年	月	～	年	月	
年	月	～	年	月	
年	月	～	年	月	

● 資格・免許など



● 思い出（楽しかったこと・苦しかったこと・お世話になった人など）



幼少期
学生時代
成人してから



● 趣味・特技



● 好きなもの



食べ物		音楽・歌手	
本・映画 テレビ		動物・植物	
スポーツ		その他 ()	

● これからのわたし 😊

続けたいこと	
これから やってみたいこと	



● わたしの地図 思い出の場所や、これから行ってみたいところなど、自由にうめてみましょう

元気なうちから、何を大切にしているか、どのような暮らし、医療・介護を望むかを、あなた自身がよく考え、信頼する人たちと話し合い共有しておくといでしょう。こうした取組を「アドバンス・ケア・プランニング（略称：ACP、愛称：人生会議）」といいます。

① 医療

記入日 年 月 日

● 余命の告知



- ☐ 病名も余命も告知してほしい ☐ 病名のみ告知してほしい
☐ 病名も余命も告知してほしくない ☐ その他（ ）

● 口から食べられなくなったとき



- ☐ 胃ろうなどで栄養を補給して、できるだけ長く生きたい
☐ 胃ろうはせずに、自然にまかせてほしい
☐ その他（ ）

「胃ろう」とは、お腹に小さな穴を開けて胃までチューブを通し、胃から直接、栄養を摂取するための医療措置のことです



● 回復の見込みがなく、死期がせまったとき



- ☐ 可能な限り延命治療（人工呼吸器、気管切開等）を受けたい
☐ 延命治療は希望しない
☐ 痛みを緩和する治療を重視したい
☐ 尊厳死宣言書を作成している P 9 参照 保管場所（ ）
☐ その他（ ）

● 残された時間を過ごしたい場所



- ☐ 自宅 ☐ 病院 ☐ ホスピス（死期の近い患者が穏やかに過ごせる施設）
☐ 介護施設 ☐ その他（ ）

●臓器提供・献体

- ☐ 臓器提供意思表示カード（ドナーカード）を持っている（保管場所： ）
- ☐ 献体の登録をしている（登録先： ）
- ☐ 臓器提供・献体を希望しない
- ☐ その他（ ）

わたしが自分の治療方針などを判断できないときは、

名前	住所	続柄	電話番号
			() -

の意見を尊重して決めてください。

②介護

記入日 年 月 日

●介護をお願いしたい人

- ☐ 配偶者（名前： ）
- ☐ 子ども（名前： ）
- ☐ その他（ ）

●介護してほしい場所

- ☐ 自宅
- ☐ 施設・病院（名称： ）
- ☐ おまかせする

●介護費用

- ☐ わたしの預金や年金でまかなってほしい（引落とし口座： ）
- ☐ 用意してある（保管場所など： ）
- ☐ その他（ ）

● 介護してくれる人へ

介護してくれる人へ伝えておきたい、服装や日中の過ごし方、生活上のこだわりなどについて、コミュニケーションを円滑にするためにも、ぜひ書いておきましょう。

③ 判断能力が低下した場合に備えて

● 財産管理等をお願いしたい人

記入日 年 月 日

名前	住所	続柄	電話番号
		☐ 配偶者 ☐ 子ども ☐ その他	() -

↓ 上記の人についていずれかをチェック

☐ 契約（任意後見契約、委任契約等）をしている

☐ 正式な契約はしていない

財産管理や身上監護などの法的支援

成年後見制度

認知症などにより判断能力が不十分な方を、法的に保護するための制度で、次の2種類があります。

任意後見制度	法定後見制度
将来、判断能力が低下したときに備え、前もって自分で後見人を選び、支援の内容について契約を結んでおく制度です。公証人役場で契約をし、公正証書を作成します。	すでに判断能力がないか、不十分な状態にある場合に、本人、配偶者、4親等以内の親族または市区町村長が家庭裁判所に申立てを行い、家庭裁判所が成年後見人、保佐人または補助人を選任します。



元気な方はこちらの制度を。
次のページを要チェック！

活用しよう！その① 老後の安心 任意後見制度

将来、判断能力が低下したときに備え、前もって自分で後見人を選び、支援の内容について契約を結んでおく制度です。公証人役場で契約をします。

任意後見契約と併せて締結することの多い契約等

- ① 見守り契約……………契約相手が定期的に面談するなど日頃から本人を見守り、本人の判断能力が低下した場合に、速やかに後見監督人選任の申立てを行う契約
- ② 通常の委任契約……………判断能力がしっかりしているうちから、身体の不自由な方などが、財産管理等の事務を契約相手にお願いする契約
- ③ 尊厳死宣言……………過剰な延命治療を望まない意思表示（リビング・ウィル）を、あらかじめ記しておく宣言書で、公正証書にすることも可能。
- ④ 死後事務委任契約…本人が死亡した後の手続（葬儀や墓のこと、医療費や家賃等の支払い、各種契約の解約等）を、あらかじめ委任しておく契約



任意後見契約と併せて契約する率ナンバーワン！の契約です



独身の方や、子どもがいない方は、信頼できる人とこの契約を結んでおく心安心です！

活用しよう！その② 大分市社会福祉協議会が行う事業

① 日常生活自立支援事業

福祉サービス利用の援助、日常的なお金の出し入れの援助、大切な契約書類や通帳等の預かりを行います。※契約後に判断能力が著しく低下した場合は、成年後見制度へ移行していただきます。

相談先	あんしんサポートセンター大分	☎547-8320
-----	----------------	-----------

② やすらぎ生活支援事業

元気なうちの支援内容（緊急時の入院支援等）を決めた「やすらぎ生活支援事業委任契約」と判断能力が低下した後の支援内容を決めた「任意後見制度」を同時に契約します。

相談先	生活支援課	☎547-7196
-----	-------	-----------

① 葬儀

記入日 年 月 日

- ☐ 葬儀をしてほしい ☐ 葬儀をしたくない（理由： ）
☐ おまかせする

● 葬儀内容の希望



形 式	☐ 仏式 ☐ 神式 ☐ キリスト教式 ☐ 無宗教葬 ☐ 家族にまかせる ☐ その他（ ）			
	【菩提寺・宗教団体の連絡先】			
	名 称		所 在 地	
	電話番号	（ ） —		
種 類	☐ 一般的な葬儀 ☐ 近親者のみの家族葬 ☐ 密葬と告別式 ☐ 家族にまかせる ☐ その他（ ）			
事前準備	☐ 特に事前準備はしていない ☐ 事前見積がある（資料の保管場所： ） ☐ 事前予約をしている（資料の保管場所： ）			
	業 者 名		所 在 地	
	担当者名		電話番号	（ ） —
葬儀費用	☐ わたしの預金や年金でまかなってほしい（引落とし口座： ） ☐ 保険・共済・互助会等の掛金の用意がある（連絡先： ） ☐ その他（ ）			

●もしものの時の連絡先リスト（親族・友人など）

名前	住所	続柄	電話番号	備考
			() -	
			() -	
			() -	
			() -	
			() -	
			() -	
			() -	
			() -	
			() -	
			() -	

メモ（遺影写真や、棺と一緒に入れてほしいものの希望など）

記入日 年 月 日

● お墓の希望

☐ 先祖代々のお墓
 ☐ すでに購入しているお墓
 ☐ 新たにお墓を購入

☐ 特に希望はない
 ☐ その他（ ）

↓【希望する場合のお墓の名称・場所等】

名 称	所在地
墓地使用权者	電話番号 () -

● お墓の費用

- ☐ わたしの預金や年金でまかなってほしい（引落とし口座： ）
- ☐ 用意してある（保管場所等： ）
- ☐ その他（ ）

その他、お墓の承継者、墓石、仏壇などお墓のことで伝えておきたいこと

③ 死後事務委任契約 P09参照

契約の有無	☐ 契約している ☐ 契約していない			
契約日	年 月 日			
受任者	名 前		職 業	
	住 所		電話番号	() -
備 考				

4

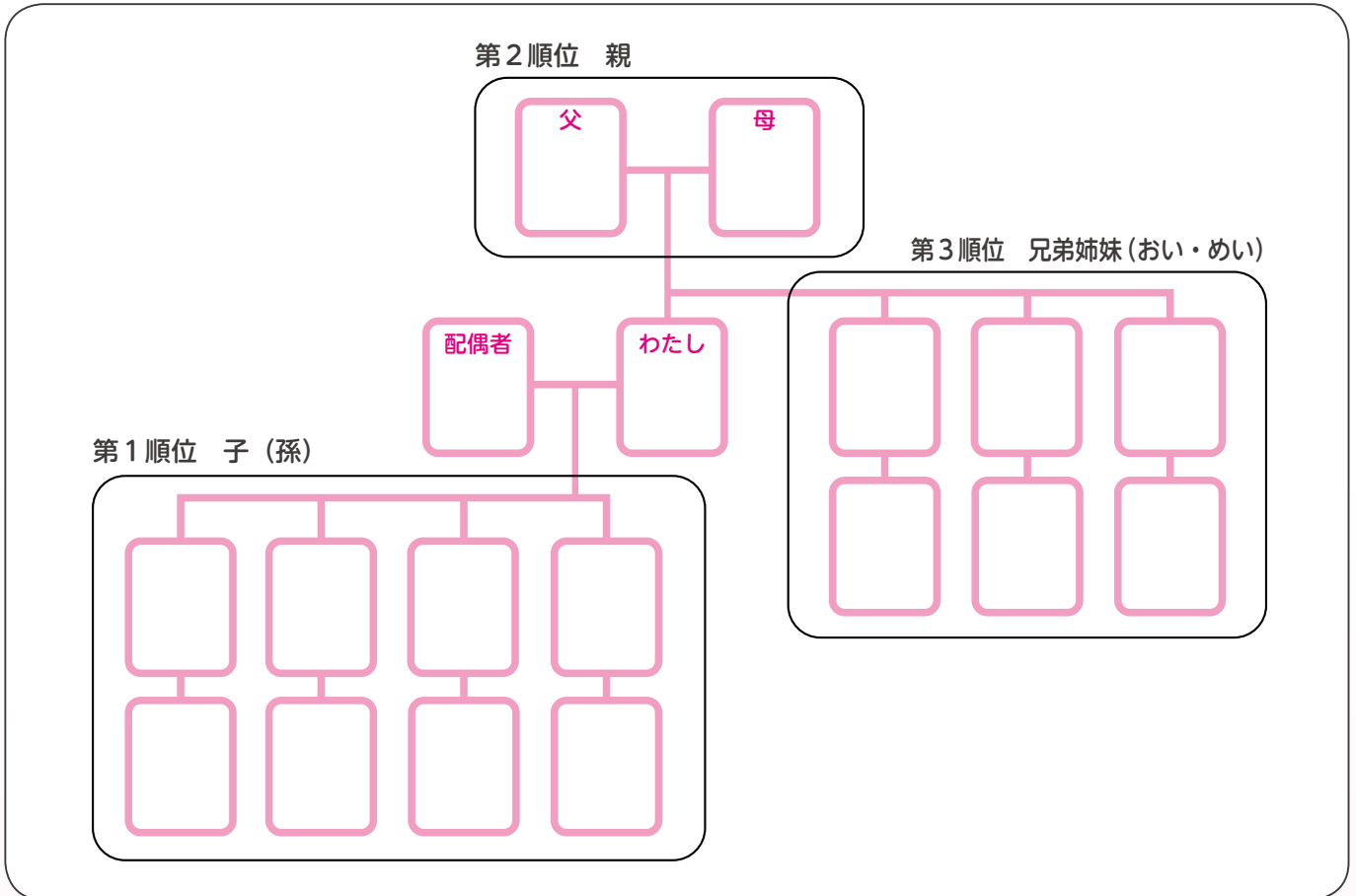
財産・相続

1 家系図



足りない分は、自由に書き足しましょう

※「第○順位」とは、法定相続人となる優先順位のことです(配偶者は必ず相続人となります)



● 各種証明書 (身分証明書など)

名前	記号番号	保管場所
運転免許証		
印鑑登録証		
マイナンバーカード		
その他 例：パスポート ()		

② 資産

● 預貯金



「金融機関名」と「支店名」だけでも書いておくと、相続手続きがスムーズになります

金融機関名	支店名	口座種類	口座番号	備考
		普通・当座		
		普通・当座		
		普通・当座		
		普通・当座		

● 不動産



固定資産税の課税明細書をノートにはさんでおきましょう。できれば、権利証や契約書などの保管場所もわかるようにしておきましょう

所在地	名義人	持ち分	備考

● 公的年金



基礎年金番号	種類	受給金額	備考

● 私的年金（個人年金・企業年金）



名称	番号・記号等	連絡先など

● 保険（生命保険・損害保険など）



受取人には、保険証券がどこにあるかをきちんと伝えておくことが重要です

保険会社	内容（証券番号等）	受取人	連絡先など

● 有価証券（株式・投資信託・国債・公社債など）



取扱会社	内容	名義人	連絡先など



それぞれ、相続の際に所在がわかるようにしておきましょう

● その他の資産（貸金庫・電子マネー・借地権・ゴルフ会員権・貴金属など）

名称	内容	連絡先など

メモ

相続税の申告は、死亡を知った日の翌日から 10 カ月以内です。

③ 負の財産（支出を伴うもの）



相続放棄ができるのは、亡くなってから3カ月以内です。残された家族のためにも、債務はしっかりと伝えておきましょう

● 借入金・ローン（住宅・自動車・クレジットカードなど）



借入先	金額	連絡先	備考

● 担保の有無・連帯保証人になっているか・モノの貸し借りなど



内容	金額	連絡先	備考

● 口座自動引落し



在宅の場合：電気、ガス、水道、電話、NHK受信料、保険料等
施設等の場合：施設利用料、保険料等

項目	金融機関・支店名	口座番号	備考
メモ			

4 遺言

● 遺言書



相続の際に、大切な家族がもめたりしないよう、遺言書で法的に決めておくことをおすすめします。書いた場合は、子どもなど相続人に保管場所を忘れずに伝えておきましょう

作成の有無	☐ 作成している（作成時期 年 月） ☐ 作成していない			
種 類	☐ 自筆証書遺言 ☐ 公正証書遺言 ☐ その他（ ）			
遺言執行者	名 前		職 業	
	住 所		電話番号	（ ） -
備 考				

自筆証書遺言と公正証書遺言のメリット（●）・デメリット（▲）

	自筆証書遺言（民法第 968 条）	公正証書遺言（民法第 969 条）
作成の手間	▲遺言者が全文を手書きしなければならない（財産目録を除く） ▲①遺言者が法務局に遺言を預ける ②遺言者死亡後、開封前に相続人等が家庭裁判所で検認を受ける 上記①②の、どちらかが必要	●遺言者が口頭で公証人に希望する内容を説明すれば、文章は公証人が作成する（遺言者は署名・押印するだけ） 公証人の遺言者宅等への出張手続も可 ▲←左記①②の手続は無いが、公証役場に必要書類を提出する必要がある（本人確認書類、戸籍謄本等）
紛失・破棄・改ざんのおそれの有無	●なし（法務局に預ける場合） ▲あり（法務局に預けない場合） 遺言の存在に気付かれないおそれもある	●なし（公証役場が原本を保管する）
内容の正確さ・適切さ・通用力	▲法律で形式が厳格に定められており、一つでも欠けると無効となるため、遺言作成に関する知識がないと難しい ●遺言に必要な知識のある人が書く場合、弁護士等の法律の専門家のアドバイスを受ける場合は、特に問題はない	●法律の専門家である公証人のアドバイスを受けつつ遺言内容を決め、公証人が遺言の文章を書くため、遺言執行手続が予定通りに進まないことは、ほとんどない
費用	●法務局に預ける場合は手数料 3,900 円 ▲専門家のアドバイスを受ける場合は、別途相談料が必要	▲少なくとも数万円程度の作成手数料が必要。資産が多いほど高額になる。 例：1 人に 3,000 万円以下の財産を譲る遺言の手数料は、2～4 万円くらい

迷ったときは、多少費用はかかっても安全・確実な「公正証書遺言」をおすすめします！

5

生活上で気になること

① 携帯電話・パソコン

● 携帯電話



契約会社		名義人	
電話番号	()	—	
メールアドレス	@		
「もしも」の時の 端末取扱い希望			

● パソコン



メーカー・ 型番等		サポート先 電話番号	()	—
インターネット プロバイダ名		プロバイダ 電話番号	()	—
メールアドレス	@			
メールアドレス	@			
「もしも」の時の 端末取扱い希望				

● 利用 Web サイト・アプリ



「もしも」の時に解約してもらいたいもの（有料で利用しているもの等）を書いておきましょう

名称	メールアドレス	ID	パスワード

2 ペット

名 前		種類	イヌ・ネコ・その他（ ）	
生年月日	年 月 日	性別	オス ・ メス	
飼育情報 (エサ・病院等)				
「もしも」の 時の希望				

名 前		種類	イヌ・ネコ・その他（ ）	
生年月日	年 月 日	性別	オス ・ メス	
飼育情報 (エサ・病院等)				
「もしも」の 時の希望				

※ペットを譲り渡したい相手がいる場合は、事前に依頼しておき、費用については財産の中から負担
付遺贈をするなど、遺言書に書いておくとう良いでしょう。(費用の詳細については、弁護士や司法
書士等に相談してみてください。)

※犬の新しい飼い主さんは、市区町村に登録の届出をしなければなりません。
詳しくは、お住まいの市区町村にお問い合わせください。

メモ

③ その他

● 所属する団体等（趣味のサークル、自治会など）



団体名	電話番号	担当者	備 考
	() -		
	() -		
	() -		

● 宝物・コレクション



宝物・コレクションにしているもの	保管場所	処分の際の希望等

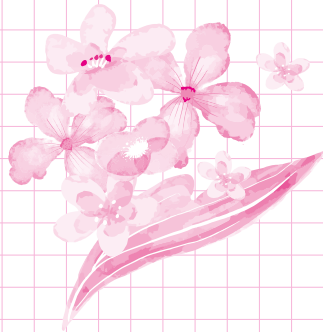
メモ

●大切な人へのメッセージ

_____ ^

_____ ^

_____ ^



足りないときは、次ページのメモ欄もご使用ください。

メモ（わたしの想いをつづったり、封筒を貼って大切な写真などを入れたり、使い方は自由です）



一人で悩まず、
まずはお気軽に
ご相談ください！

1 医療・介護が必要なときの相談先

まずは**地域包括支援センター**へご相談ください！

地域包括支援センターとは、地域で暮らす高齢者のみなさんが、いつまでも健やかに住み慣れた地域で過ごせるよう、介護・福祉・保健・医療など、さまざまな面から支援する機関です。

主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師などの専門職が連携して業務を行っています。

● 地域包括支援センター（中学校区を基本として23カ所のセンターがあり、市の委託を受けています）

No.	名称（圏域）	電話番号	No.	名称（圏域）	電話番号
1	上野ヶ丘	513-5103	13	東陽 別保小校区含む	524-0892
2	碩田	560-0437	14	大在	528-9295
3	王子	544-1223	15	坂ノ市	592-6686
4	大分西	576-8282	16	植田	542-7147
5	南大分	573-6688	17	植田西	576-7573
6	城南・賀来	545-1030	18	植田南 寒田小校区除く	547-7886
7	城東	558-6285	19	植田東 寒田小校区含む	568-3310
8	滝尾	567-1720	20	竹中・判田	597-4111
9	明野	529-5705	21	戸次・吉野	586-7170
10	原川 明治北小校区除く	547-8201	22	野津原	586-4020
11	鶴崎 別保小校区除く	594-1501	23	佐賀関・神崎	575-0337
12	大東 明治北小校区含む	528-7660			

● 在宅医療・介護に関する相談支援

高齢者が医療や介護が必要になっても、できる限り住み慣れた自宅や地域で自分らしい暮らしを続けられるよう、在宅医療や医療と介護の連携についてのご相談に応じます。

相談先

大分市在宅医療・介護連携支援センター

☎ 529-7851

2 葬儀・お墓などの相談先

主な相談内容	相談先	電話番号
斎場の利用	大分市葬斎場	597-6671
市営墓地・市営納骨堂	大分市保健所衛生課	536-2854

※上記以外の斎場・墓地・納骨堂につきましては、民間の葬儀社、石材店、宗教法人や民間霊園等にご相談ください。

3 後見制度、相続・遺言などの相談先

主な相談内容	相談先		電話番号
成年後見制度全般	大分市成年後見センター		547-7774
法律全般	法テラス大分		050-3383-5520
	大分県弁護士会 法律相談センター [予約制]		536-1458
書類作成代理・代行 後見の受任等	大分県司法書士会 成年後見センター・リーガルサポート 大分支部		532-7579
	大分県行政書士会 コスモス成年後見サポートセンター大分県支部		533-9030
後見の受任等	南九州税理士会大分支部		532-2974
	大分県社会福祉士会 権利擁護センターぱあとなあ大分		576-7071
暮らしの中の法律	大分市役所市民相談室	法律相談（弁護士）[予約制]	537-5726 ※相談ごとに曜日・ 時間が決まっていま す。詳しくは問い 合わせください。
相続、登記等		司法書士相談	
遺言、相続等		行政書士相談	
相続税、贈与税等		税務相談（税理士）	
公正証書の作成等	大分公証人合同役場		535-0888
遺言書の保管申請	大分地方法務局供託課 [予約制]		532-3352

※遺言の内容がすでに決まっており、公正証書遺言の作成を希望する場合は、直接**大分公証人合同役場**（☎ 535-0888）にご相談ください。

お役立ち冊子

「認知症ガイドブック」



認知症の人の状態に応じた適切な医療や介護サービス提供の流れ・お問合せ先等をわかりやすく示したもの

[全25P]
(発行：大分市)

「高齢者福祉サービス・介護保険パンフレット」



高齢者福祉サービス・介護保険について、わかりやすく説明したパンフレット

[全66P]
(発行：大分市)

「在宅医療と介護に関する資源リスト」



市内の、
・在宅診療医
・訪問看護ステーション
・居宅介護支援事業所
・地域包括支援センター等の情報を、地域包括支援センター圏域ごとに掲載した資源リスト

[全71P]
(発行：大分市)

「フレイル予防手帳」



健康と要介護の中間の状態である「フレイル」を予防するためのポイントについて掲載しています

[全45P]
(発行：大分市)

すべて発行元のホームページからダウンロードできます。

発行日 令和6年8月（第4版）

発 行 大分市

協 力 大分市在宅医療・介護連携会議 作業部会
大分公証人合同役場

編 集 大分市福祉保健部福祉事務所 長寿福祉課
〒870-8504 大分市荷揚町2番31号
TEL 537-5771（直通）