

伊 東 想いつむぐノート

エンディング編

家族のために

自分のために、



作成 伊東市地域包括支援センター

はじめに

いつ災害や事故に巻き込まれたり、病気を発症するかは誰にも予測できません。思いがけない「もしもの時」が訪れたとき、あなた自身だけでなく家族を助けるためには準備が必要です。しっかりと考えて気持ちを整理できる今のうちにはじめましょう。

もくじ

- P.3 …… Part1／わたしのこと
- P.6 …… Part2／医療・介護について
- P.8 …… Part3／まわりの人のこと
- P.10 …… Part4／葬儀・お墓について
- P.12 …… コラム／相続と遺言書
- P.14 …… Part5／私の財産について
- P.16 …… Part6／地域包括支援センターをご存じですか
- P.17 …… 大切な人へのメッセージ

1. 好きなところから書き始めましょう

はじめのページから完ぺきに記入していこうとすると大変なので、まずは書いておきたいところからスタートしましょう。気が向いたときに少しずつ書き進めていくのがおすすめです。

2. 何度書き直しても大丈夫です

一度記入しても、時間がたてば気持ちは変わっていくものです。このノートは何度でも書き換えて構いません。いつでも更新できるように鉛筆で記入することをおすすめします。

3. ノートのことを家族に話しておきましょう

せっかく家族のために書き残すノートなので、万が一のときに手に取って見てもらえなくては意味がありません。個人情報が入っている大切なものですが、このノートの存在と保管場所は家族や信頼できる親しい人に伝えておきましょう。

PART 1

わたしのこと

あなた自身の情報をまとめておきましょう。とくに健康保険被保険者証、マイナンバーが記された個人番号カードの保管場所については緊急時にも役立ちますので、これをきっかけに整理しておきましょう。

基本情報

氏名（ふりがな）

生年月日

血液型

年

月

日

型

現住所 〒

メールアドレス

本籍

電話

()

携帯電話

— —

	番号・記号・ その他	保管場所 など		番号・記号・ その他	保管場所 など
国民健康保険被保険者証 または 健康保険被保険者証			運転免許証		
介護保険 被保険者証			パスポート 番号		
年金手帳			個人番号カード (マイナンバー)		

◆緊急連絡先

氏名

(続柄)

住所 〒

電話

FAX

過去のこと、これからやりたいこと…

人生会議 アドバンス・ケア・プランニング (ACP)

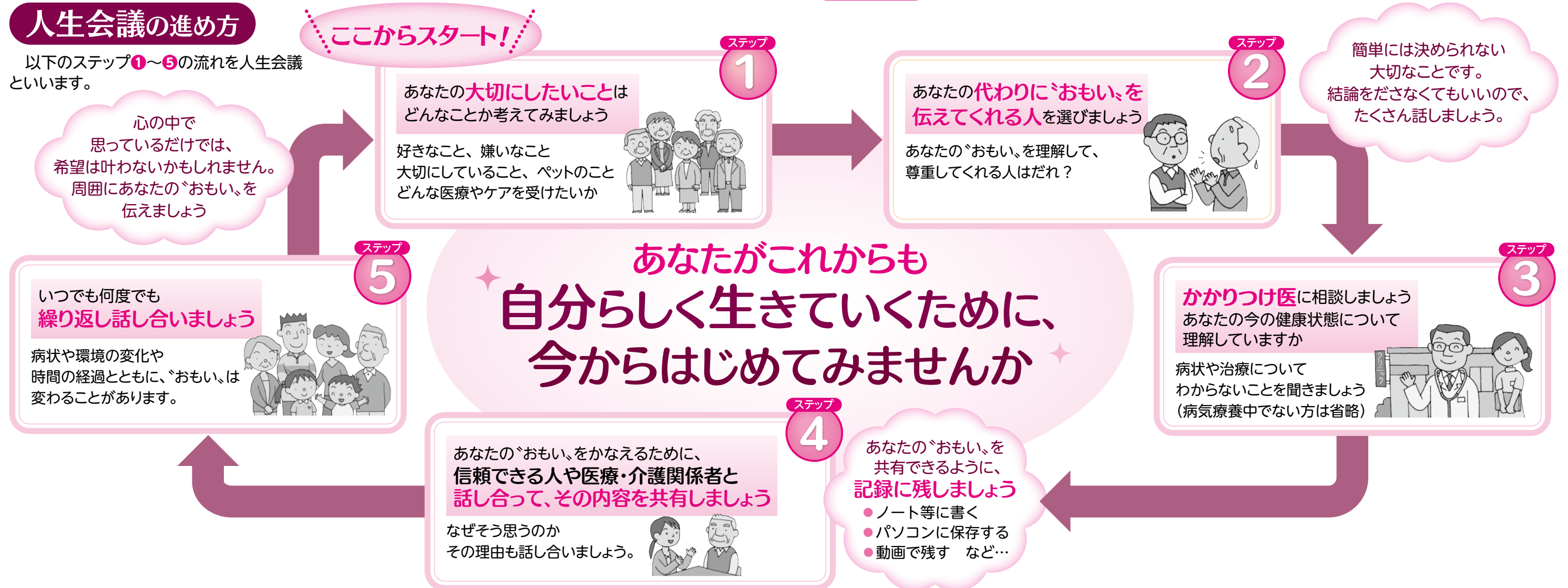
人生会議の進め方

以下のステップ①～⑤の流れを人生会議といいます。

ここからスタート!

人生会議とは

「もしも、のときに備えて、あなたの大切にしていることや、どこで、どんな医療やケアをのぞんでいるのか、元気なときから考え、あなたおおいを大切な人と話し合いを重ねて、共有することをいいます。





PART 2 医療・介護について

◆自分以外の誰かが判断をしなくてはならない場合、意見を尊重してほしい人

名前	続柄	連絡先
		承諾 有 無
		メールアドレス

医療について

在宅医療の中心となるのが、地域の「かかりつけ医」です。普段から患者や家族の状況をよく知っているかかりつけ医が在宅医療の担い手になることで、便利だけでなく、お互いの信頼関係も築きやすく、健康管理や服薬管理なども含めた継続的な医療が提供できるようになります。

◆かかりつけ医、かかりつけ歯科医や薬局、現在治療中の病気について

医療機関	病名	履歴
かかりつけ医		
かかりつけ歯科医		
かかりつけ薬局		
お薬手帳の保管場所		

◆病名と余命の告知

☐ 病名も余命も告知しないでほしい
☐ 余命が（ ）カ月以上であれば告知してほしい
☐ 病名だけ告知してほしい
☐ 病名も余命も告知してほしい

◆延命医療

●延命治療の希望
☐ 回復の見込みがない場合は希望しない
☐ 延命治療より、苦痛を和らげる緩和的医療を重視してほしい
☐ できる限り延命治療をしてほしい
●具体的な内容
☐ 救命措置をしてほしい（気道確保、心肺蘇生、人工呼吸器など）
☐ 痛みをなくしてほしい
☐ 苦しくないようにしてほしい
☐ 清潔を保ちたい
☐ 気持ちを聴いてもらいたい

介護について

◆どこで介護をしてほしいか

☐ できるだけ自宅を希望する
☐ 施設や病院に入りたい
☐ 家族・親族の判断にまかせる
☐ その他（ ）

◆誰に介護をしてほしいか

☐ できるだけ家族にまかせたい
☐ ヘルパーなど介護の専門家にまかせたい
☐ 家族・親族の判断にまかせる
☐ その他（ ）

◆介護にかかる費用について

☐ 年金や貯金を費用にあててほしい	
☐ 保険に加入している（保険会社名	連絡先
☐ 家族・親族の判断にまかせる	）

◆地域包括支援センター・ケアマネジャー

事業所名	連絡先	担当者名



まわりの人のこと

親戚・友人リスト

ふりがな 名前	関係
現住所 〒	
連絡先 ☎	
入院時連絡 ☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい 葬儀時連絡 ☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい	
備考	

ふりがな 名前	関係
現住所 〒	
連絡先 ☎	
入院時連絡 ☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい 葬儀時連絡 ☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい	
備考	

ふりがな 名前	関係
現住所 〒	
連絡先 ☎	
入院時連絡 ☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい 葬儀時連絡 ☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい	
備考	

ふりがな 名前	関係
現住所 〒	
連絡先 ☎	
入院時連絡 ☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい 葬儀時連絡 ☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい	
備考	

ふりがな 名前	関係
現住所 〒	
連絡先 ☎	
入院時連絡 ☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい 葬儀時連絡 ☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい	
備考	

ふりがな 名前	関係
現住所 〒	
連絡先 ☎	
入院時連絡 ☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい 葬儀時連絡 ☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい	
備考	

ペットのこと

※ペットの引き取りをお願いしたい場合は、事前に相手に依頼しておき、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
とよいでしょう。

ペットの種類 犬 ・ 猫 ・ その他 ()		
名前	生年月日	性別
登録番号		
私にもしものことがあったら 例：〇〇さんに引き取ってもらいたい 等		

葬儀・お墓について

葬儀の希望

あなたが亡くなったあと、葬儀やお墓についての
様々な決定を迫られる家族の助けになるためにも、
あなたの意思・希望を具体的に考えてみましょう。

◆葬儀の実施と規模

- ☐ 実施してほしいが、一般的な規模で良い
- ☐ 家族や親族の判断にまかせる
- ☐ しなくてもいい。行う場合なるべく質素に
- ☐ 家族や親族だけで行ってほしい（家族葬）
- ☐ できるだけ盛大な葬儀にしてほしい
- ☐ その他（

◆葬儀の宗教

- ☐ 仏教
 ☐ キリシト教
 ☐ 神道
 ☐ その他（ ）
- ☐ 無宗教
 ☐ 家族や親族の判断にまかせる
- 菩提寺や、特定の寺社・教会や宗派を希望する場合
- | 名称 | 宗派 |
|----|-----|
| 住所 | 連絡先 |

◆葬儀を行う会場

- ☐ とくに希望はない
- ☐ 自宅で行ってほしい
- ☐ どこか葬儀場で行ってほしい
- ☐ 葬儀社や互助会で生前予約している
- 業者名 連絡先
- ☐ その他（

◆葬儀にかかる費用

- ☐ 年金や保険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
- ☐ 家族や親族の判断にまかせる
- ☐ その他（

◆遺影について

- ☐ 決めている 保管場所 _____
☐ 決めていない
☐ その他 (_____)

お墓の希望

◆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 →
☐ 納骨堂 →
☐ 新たにお墓を購入してほしい
☐ 家族や親族の判断にまかせる
☐ その他（樹木葬墓地、散骨、手元（自宅）供養、 | 寺社名 _____
所在地 _____
連絡先 _____ |
|---|-------------------------------------|

◆お墓にかかる費用

- ☐ 年金や保険金を費用にあててほしい
- ☐ 保険で用意している ➡ 保険名 _____ 連絡先 _____
- ☐ 家族や親族の判断にまかせる

遺言書

◆遺言書について

- ☐ 遺言書を作成していない
- ☐ 遺言書を作成している ➡ ☐ 自筆証書遺言 ☐ 公正証書遺言
- 保 管 場 所 _____
- 遺言執行者 氏名 _____ 職業 _____ 続柄 _____
- 住所 _____
- 電話等連絡先 _____

◎自筆証書遺言は手軽で費用もかからないが、誤字や記入漏れ、記載事項の省略等により、効力を生じない場合があります。
あなたの意思を確実に家族に伝えるため、公正証書遺言をおすすめします。

熱海公証役場

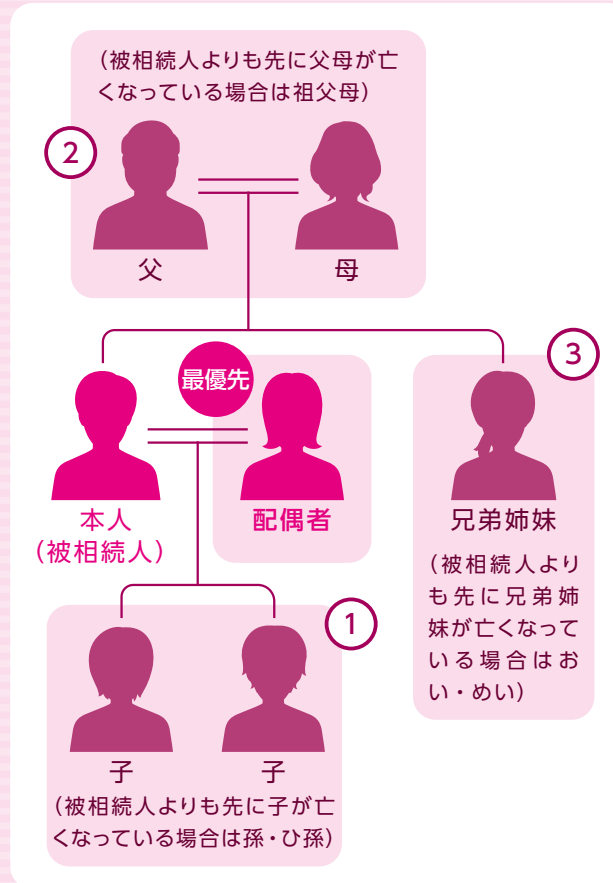
熱海市春日町2-9第2ビル3階 ☎82-7770

1 相続人（法定相続人）

遺産相続の最優先は配偶者です

法律で決められた、故人の遺産を受け継ぐ相続人です。事実婚や内縁関係を除き、配偶者がいる場合は最優先でその配偶者が相続人に指定されます。配偶者に加えて「子」、子どもがいない場合は「親」、「兄弟姉妹」の順で相続人を決定します。相続人が2人以上いる場合は、遺産を分割して受け取ることになります。右図のとおり法定相続分はおいやめいなど、思いがけない相手にまで行き届くことがあるので、誰に残したいのか意思を遺言として残すことが大切です。

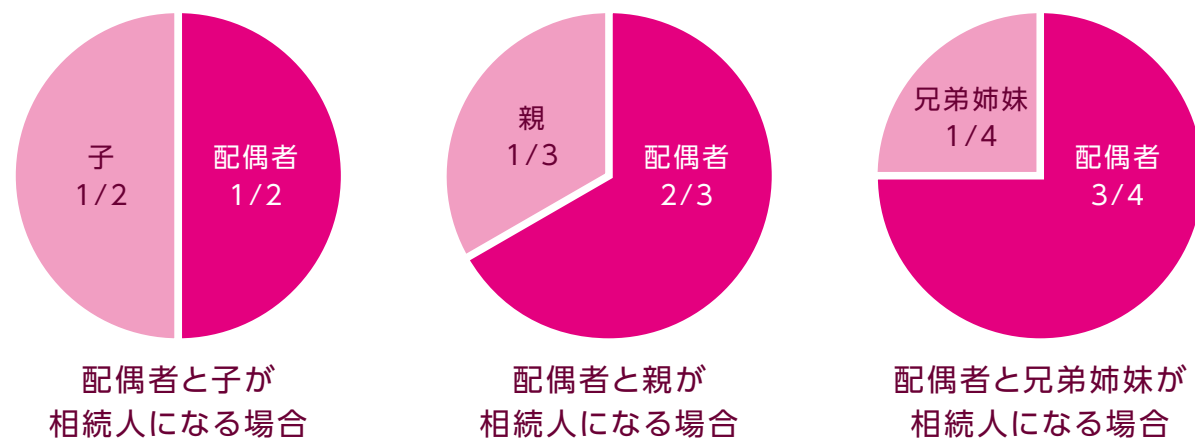
子どもがいる場合は常に相続人になります。故人が再婚していた場合は、以前の配偶者との間の子を含むすべての実子が相続人です。子が亡くなっている場合、孫などが代襲相続人として相続人になります。



2 遺産の分けかた（法定相続分）

分割の目安が法律で決まっています

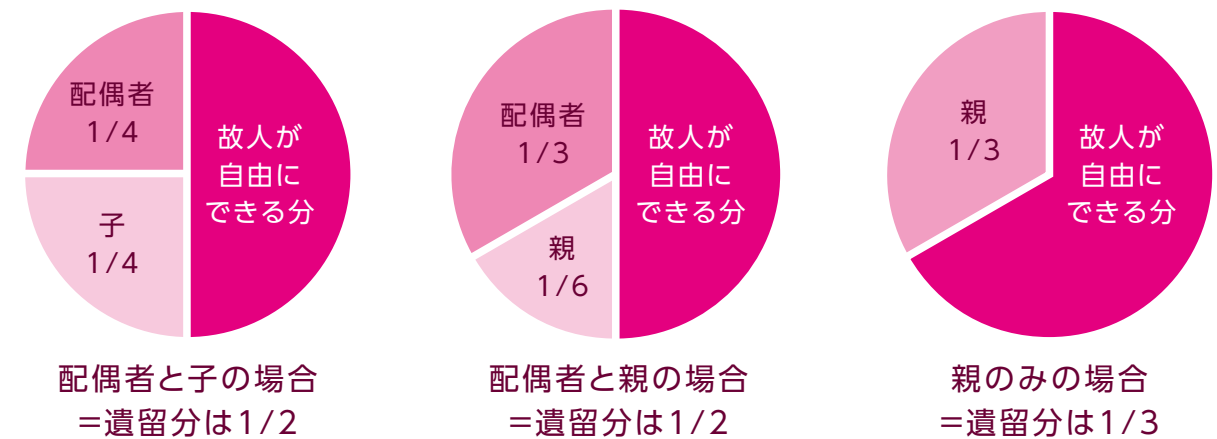
相続人が1人の場合は、その人がすべてを相続することになりますが、相続人が複数いる場合は遺産を分割して受け継ぐことになります。分割の割合を故人が遺言書で明確に指定していないときは、話し合いで決定します。そのときの目安となるのが法律で定められている下記の割合になります。



3 相続人が主張できる相続割合（遺留分）

最低限主張できる相続の割合があります

法的に有効な遺言書があった場合、指定の相続人に法定相続分以上の遺産を与えたり、相続人ではない他人に遺産を与えたりすることができます。ただし、配偶者や子などの相続人には、遺産のうち一定の割合を受け取る権利が与えられています。この割合を「遺留分」といいます。



4 遺言書の種類

法律で決められた方式でなければ効力がありません

財産をどういった形で誰に受け継ぐかを伝えるための遺言書は、法律に従った方式で残す必要があります。自分の手で書ける「自筆証書遺言」と、全国にある公証役場で作成する「公正証書遺言」の2種類が一般的に有効な遺言とされています。残された家族がトラブルに巻き込まれないためにも、あなたの意思や遺言書の存在について、しっかりとエンディングノートに書き留めておきましょう。

	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成する人	本人	公証人（遺言者が口述）
作成場所	どこでも	原則として公証役場
証人	不要	2人以上必要
パソコン	不可（自筆のみ可）※	可能
保管方法	本人	原本は公証役場で保管 謄本・正本は本人が保管
検認	家庭裁判所にて必要	不要
メリット	手軽で費用もかからない 内容を秘密にできる	公証役場で保管するため紛失しない 自筆できない人でも遺言できる

※添付する財産目録については自書でなくてもよいとされます。（平成31年1月13日施行）



私の財産について

年金や銀行の口座のこと、不動産などの財産、保険についての情報を整理しておきましょう。
いざというとき、あなたの備忘録としてだけでなく家族にとっても重要な情報になります。
大事な情報のため、暗証番号は記載せずに、家族に伝えておきましょう。

◆公的年金

基礎年金番号 ※共済年金を受給している場合は年金証書記号番号				
加入したことがある年金の種類 ☐ 国民年金 ☐ 厚生年金 ☐ 共済年金 ☐ その他 ()				
受給開始 (予定)	年	月	日	年金の受け取り窓口
受給日				毎月の受給金額

◆預貯金のある口座

金融機関	支店名・支店番号	預貯金の種類
口座番号	名義人	
自動引落し設定	電気・ガス・水道・電話・他 ()	
金融機関	支店名・支店番号	預貯金の種類
口座番号	名義人	
自動引落し設定	電気・ガス・水道・電話・他 ()	
金融機関	支店名・支店番号	預貯金の種類
口座番号	名義人	
自動引落し設定	電気・ガス・水道・電話・他 ()	
金融機関	支店名・支店番号	預貯金の種類
口座番号	名義人	
自動引落し設定	電気・ガス・水道・電話・他 ()	

◆保険

保険会社名	商品名・種類	保険金受取人	備考

◆不動産

種類 ☐ 土地 ☐ 建物 ☐ マンション・アパート ☐ その他 ()	
名義人 (共有者含む)	持ち分
所在地 〒	不動産番号
抵当権 ☐ 設定あり ☐ 設定なし	備考 (面積など)

◆クレジットカード

※不正利用の恐れがあるため暗証番号などは書かないでください			
カード名称	クレジットブランド	カード番号 — — —	
紛失時連絡先	Web用ID	引落しのタイミング	備考
※不正利用の恐れがあるため暗証番号などは書かないでください			
カード名称	クレジットブランド	カード番号 — — —	
紛失時連絡先	Web用ID	引落しのタイミング	備考

◆その他の大切にしている物

名称	内容	保管場所	備考

地域包括支援センターをご存じですか

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者やそのご家族はもちろん、地域の方たちを介護・福祉・医療などさまざまな面から支援する、いわばよろず相談所です。

皆さんがいつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していくことができるようお手伝いをしていますので、お気軽にご相談ください。

お住いの地区の地域包括支援センターはこちら

お住いの地域ごとに
担当する地域包括支援センターがあります。

宇佐美地域包括支援センター

担当地区：宇佐美
所在地：宇佐美2405-2
(介護老人保健施設のぞみ内)
電話：48-0640

伊東地域包括支援センター

担当地区：湯川・松原・岡・鎌田
所在地：桜木町2-2-3
(伊東市健康福祉センター内)
電話：38-4165

中央地域包括支援センター

担当地区：玖須美・新井
所在地：大原2-1-1
(伊東市役所高齢者福祉課内)
電話：52-3003

小室地域包括支援センター

担当地区：川奈・吉田・荻・十足
所在地：荻772-1
(特別養護老人ホーム奥野苑内)
電話：38-8801



対島地域包括支援センター

担当地区：富戸・八幡野・池・赤沢
所在地：八幡野1028-4
(特別養護老人ホーム伊豆高原十字の園内)
電話：55-2872

大切な人へのメッセージ

Handwriting practice lines on page 18. The page contains 20 horizontal dashed lines for writing practice.

Handwriting practice lines on page 19. The page contains 20 horizontal dashed lines for writing practice.

このノートのことを 家族や大切な人に伝えましょう

年に一度（お正月や誕生日などに）内容を見直しましょう。

記入日

1. _____年_____月_____日

2. _____年_____月_____日

3. _____年_____月_____日

4. _____年_____月_____日

5. _____年_____月_____日

想いつむぐノートの保管場所を記載できる“カード”もご用意しています。
お財布などに入れて持ち運ぶことができます。是非ご活用ください。

UD FONT
by MORISAWA

ユニバーサルデザイン（UD）の考え方にに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

リサイクル適性[®]

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



禁無断転載©東京法規出版
KG012350-1665686