

想いをつなぐ

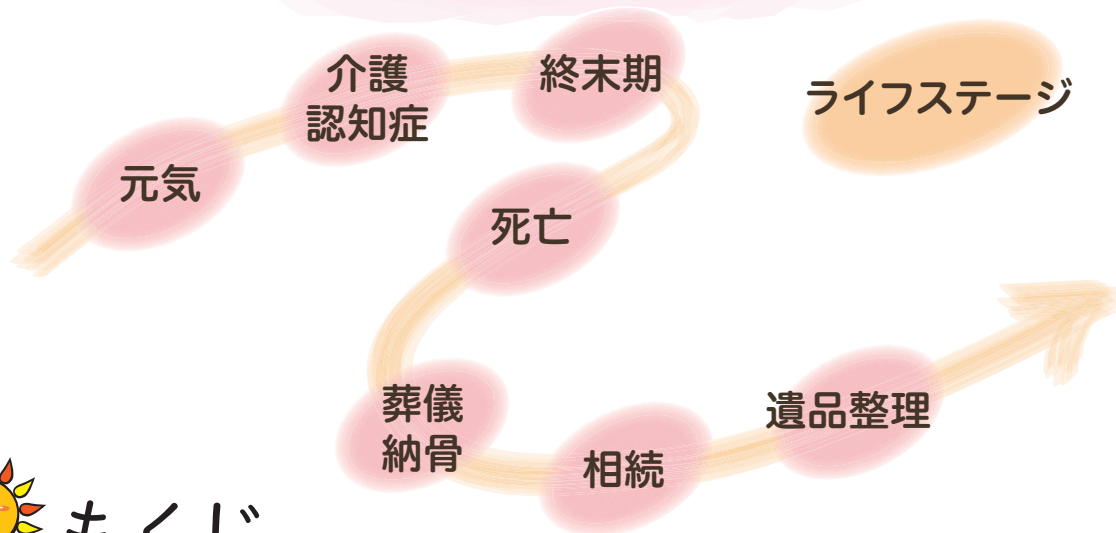
旭区版エンディングノート



発行／旭区役所

はじめに

旭区版エンディングノートは、
ご自身が大切にしたいことや希望を
表現して伝えられるように、
そしてこれからの人生を豊かに楽しんで
過ごせるようにと作成しました。
これまでの生活を振り返りながら、
ライフステージに沿ってプランを考え
明日からの生活を安心して
豊かに過ごすきっかけにしてください



もくじ

- エンディングノートの書き方、注意点 …… 2 ページ
- 私のこと …… 3 ～ 10 ページ
 - サポートが必要になったとき …… 11 ページ
 - 旅立つ準備 …… 12 ページ
 - 旅立ったあと …… 13 ～ 15 ページ
 - ちょっとひといき …… 16 ページ
 - 私の未来計画 …… 17 ページ
 - 問い合わせ先 …… 18 ページ

エンディングノートの書き方

- ・書けるところから書いていきましょう。必要であれば何度でも書き換えてください。
- ・ページごとに記入日（更新日）の記載ができます。
- ・ノートの保管場所や記載したことを家族など大切な人に知らせておくことで、いざというときに周りの人が対応しやすくなることもあります。
- ・支援が必要になったときに、好きなことや意向を知ることにより良い支援につながる場合もあります。

エンディングノートの注意点



- ・エンディングノートを記載しただけでは、遺言書のような法的拘束力は発生しません。あくまでも自分の意思を整理し、大切な人に伝える手段として活用しましょう。
- ・遺言書等、法的な手続きについては専門家への相談をおすすめします。
- ・悪用される恐れもあるため、下記の情報の記載は避けましょう。

（例）資産や預貯金、通帳・銀行印の保管場所や暗証番号、銀行口座番号、クレジットカード番号、インターネット上のIDやパスワード、貴重品の保管場所など

想いをつなぐ 旭区版エンディングノート

初版 平成28年12月発行
（令和8年6月改訂）

作成：旭区地域包括支援センター連絡会 旭区社会福祉協議会 旭区役所高齢・障害支援課
発行：旭区役所高齢・障害支援課

1 私のプロフィール

名 前	(旧姓)		
生年月日	年 月 日	電話番号	
現住所			
本 籍	筆頭者：		

2 私の思い出

ライフイベントをふりかえって、心に残る出来事・
楽しかった思い出を書いてみましょう

出生 ～ 10代	
20代	
30代	
40代	
50代	
60代	
70代	
80代 以降	

3 私の好きなこと・楽しいこと

趣 味

特 技

好きな季節

好きな色

好きな食べ物

好きな音楽

好きなTV番組

好きな本

好きな映画

好きなスポーツ

好きな言葉

楽しい時間の過ごし方やリラックス出来る過ごし方を書いてみましょう

.....

.....

.....

.....

.....

きらいなもの・苦手なことがあれば書いてみましょう

.....

.....

4 私がいま取り組んでいること

サークル活動、仕事、社会貢献、趣味など

.....

.....

.....

地域活動について知りたい方はこちら

旭区社会福祉協議会 ボランティアセンター 電話：045-392-1133

ふくしらべ

ふくしらべ

Q検索

インターネットで検索

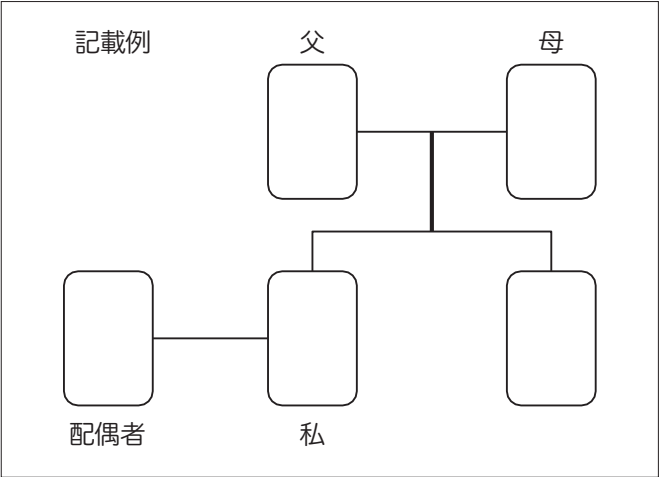
豊かに歳を重ねながら自分らしく暮らすことを応援するWEBサイト



5 私の家系図



緊急時、記入した
緊急連絡先につながる
よう、情報は随時更新
しましょう！



情報登録事業「ヨコハマあんしん登録」

病気や事故などによりご自身で意志を伝えることができなくなった場合に備えて、かかりつけ医や緊急連絡先などを事前に市に登録していただく事業です。

終活に関する相談窓口「あんしん終活相談センター」

エンディングノートの活用方法や、これからの暮らしで不安になりやすいこと（介護、財産、住まいなど）を整理し、終活に関する不安や疑問をお受けし、自分らしい終活の進め方を一緒に考えます。65歳以上の市民の方が対象です。

相談先 電話：045-201-2045 月～金曜日 午前9時～午後5時 ※土日祝・年末年始を除く

6 私の連絡先（親族、知人など）

緊急時やもしもの時に連絡する人を記入しましょう！

名前	(間柄)	電話	
住所			

名前	(間柄)	電話	
住所			

名前	(間柄)	電話	
住所			

名前	(間柄)	電話	
住所			

名前	(間柄)	電話	
住所			

名前	(間柄)	電話	
住所			

- ・その他の連絡先は保管していますか？
- ☐ なし
- ☐ あり

・ある場合の保管先

☐ 携帯電話 ☐ パソコン ☐ その他 () をご覧ください。

電話やメールでの
お金の話は…サギかも！
留守番電話を設定することが
簡単にできる対策だよ。
大切な財産を守りましょう。



7 私のだいじなもの

(1) 収入

☐ 就労収入（就労先： _____ ）
☐ 年金収入（老齢・遺族・障害）

振込先	銀行	支店	銀行	支店
-----	----	----	----	----

☐ その他（ _____ ）

(2) 預貯金（ネットバンクの口座も記入）

預け先	銀行	支店	銀行	支店
	銀行	支店	銀行	支店
	銀行	支店	銀行	支店

(3) 生命保険・医療保険・損害保険 ☐なし ☐あり

保険会社名	内 容	連絡先

(4) 不動産

☐なし ☐あり （☐自宅 ☐その他： _____ ）

(5) 株・国債など

証券会社名			
連絡先		担当者	
主な株式			
国債所有の有無			
その他証券以外の金融資産			

(6) クレジットカード ※有効期限や番号は記載しないでください。悪用される恐れがあります。

カード会社名	連絡先

(7) 負債

借入	内 容	連絡先

(8) ペットについて

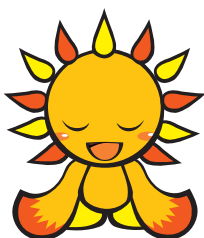
ペットのことを考えておくことも大切です。入院等もしもの時のためにも、お世話ができる人を見つけておきましょう。

ペット（種類） (名前) (年齢)

飼育時の留意点など、何かあったときに頼める人、病院・保険の有無など...

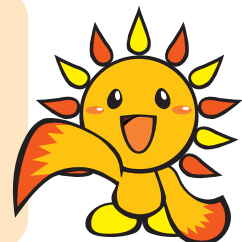
(9) その他大切にしているものやことなど

大切にしているもの	保管場所、エピソード、譲りたい人など



記入についての注意事項

大事な暗証番号やクレジットカード番号等の記入は避けましょう。



8 私の病気や健康のこと

病名 (いつから)	主治医 (病院名・先生の名前・電話)	今の状況等
	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：	
	医療機関： 電話番号： () 担当医名：	
現在飲んでいる薬 (薬・お薬手帳の保管場所)	無・有 [] ※保管場所 []	
今までかかったことのある病気 (既往歴)	無・有 []	
アレルギーの有無 (食べ物・薬等)	無・有 []	

ケアマネジャー (介護保険サービスを利用している方)

事業所名			
担当者		連絡先	

健康のためにやっていること、これからやってみたいこと

例) 毎朝ラジオ体操をする。毎日散歩する。



いくつになっても健康で生活できるように、
元気なうちからフレイル予防に取り組みましょう。

フレイルとは?

フレイルは、体と心の機能が低下し、放っておくと介護が必要になる状態です。
早めに気がついて予防すると、元気な状態を保つことができます。

生活機能（心身機能など）

生活機能（心身機能など）の低下につながる要因

老化：認知・口腔・歩行機能や筋力の低下、低栄養、閉じこもり、抑うつなど
病気：高血圧、糖尿病、脳卒中、心臓病、腎臓病、骨・関節の病気など

フレイルは…

- 「健康」と「要介護状態」の“中間の状態”です。
- 早く気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できます。



フレイル予防

「4つの柱：運動・口腔・栄養・社会参加」

運動・口腔・栄養・社会参加の4つがそろえると
フレイル予防の効果が高まります。

詳しく知りたい方は…

元気なうちから介護予防

Q 検索

または区役所高齢・障害支援課か地域包括支援センターへ

病気で重い障害が残ったり、認知症等で意思表示が難しくなったりしたときどうしたいですか

1 どこで生活をしたいですか

- ☐ できる限り自宅で生活したい
- ☐ 【 】の家で生活したい
- ☐ 施設で生活したい → 施設を決めるときの希望（ ）
- ☐ その他

2 介護にかかる費用はどうしますか

- ☐ 自分の定期的な収入で支払える範囲にしたい
- ☐ 不足する場合は、預貯金を切り崩してもよい
- ☐ 不足する場合は、親族【】に相談してもらいたい
- ☐ 不足する場合は、資産（保険・不動産等）【】を活用してよい
- ☐ その他

3 自分の判断能力が低下した場合の財産管理はどうしますか

- ☐ 親族【 】に任せたい
- ☐ 任意後見人をすでに頼んである 名前 【関係】
- 連絡先
- ☐ 成年後見人の手続きをしてほしい
- ☐ その他

介護保険制度について

保険料を納付し介護が必要になったときに介護サービスを受けることができる社会保険制度です。市が保険者として保険料と公費を財源に運営しています。

介護が必要になったときに「要介護認定」申請を行い、認定された介護度の範囲で必要な介護サービスを契約し利用します。所得に応じて利用料の1～3割が自己負担となります。

※サービスによって、食費や施設の室料等自己負担が発生する場合があります。

詳しくは [横浜市介護保険総合案内パンフレット\(ハートページ\)](#) **Q検索** のほか

区役所高齢・障害支援課 または 地域包括支援センター（地域ケアプラザ）へ
※地域包括支援センターに相談する場合は、事前に電話で問い合わせをお願いします。



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、判断能力が低下した方を対象に、法律面で支援する（財産管理やサービス利用のための契約など）制度です。

【法定後見制度】 家庭裁判所に申立てを行い判断能力に応じて後見人・保佐人・補助人が選任されます。

【任意後見制度】判断能力低下の前に、自分で決めた代理人を公証役場で任意契約しておき、認知機能が低下したときに効力が発生します。



詳しくは、区役所や地域ケアプラザのほか、巻末の相談先にご相談ください。

1 重大な病気で回復の見込みがない場合、病名や余命の告知を希望しますか

- ☐ すべて知りたい
☐ 病名も余命も知りたくない
☐ 病名のみ知りたいが、余命は知りたくない
☐ その他 _____

2 重大な病気で回復の見込みがない場合、延命措置を希望しますか

- ☐ 希望する
☐ 希望しない
☐ 家族・親族等に任せる
☐ その他 _____

3 人生の最期のときを過ごしたい場所はどこですか

- ☐ 自宅
☐ 【 _____ 】の家
☐ 施設 【具体的な希望があれば】 _____
☐ その他 _____

人生会議（アドバンス・ケア・プランニング：略称ACP）

もしものときに、どのような医療やケアを望むのか、前もって家族や医療・介護従事者たちとくり返し話し合い、共有することを「人生会議」といいます。人は誰でも命にかかわる大きなけがや病気に見舞われる可能性があります。重篤な状態になると、自分の意思を伝えられません。前もって、「人生会議」をすることで、もしものときに望む医療やケアを受けられる可能性があります。



もしも手帳

「もしも治らない病気になったら」「自分の気持ちを伝えられなくなったら」…医療や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？
3つの質問に答えることで、自身のことを考えたり、ご家族や主治医などの話し合いのきっかけになります。気持ちが変わったら書き直しもできます。
お薬手帳カバーに入れられるため持ち運びができます。

〈配布場所〉区役所高齢・障害支援課、地域ケアプラザ、在宅医療相談室



1 臓器提供・献体について

意思表示を ☐ していない ☐ している 意思表示の方法 _____

献体登録を ☐ していない ☐ している 献体の連絡先 _____

臓器提供と献体

臓器提供は、死後（脳死後）に行われるものです。2010年より生前に書面で提供の意思表示をしている場合（家族の同意も必要）に加え、本人の意思が不明な場合に家族の同意があれば提供できるようになりました。臓器提供の意思表示は、マイナンバーカード、運転免許証、インターネットによる登録、意思表示カードなどです。

献体は、解剖学の研究や教育研究のために自分の遺体を提供することです。献体を希望する場合は希望する団体に事前に申し込みが必要です。家族の同意も必要となります。

臓器提供も献体のいずれも、自分の意思表示だけではなく家族とよく話し合っておくことが大切です。

2 どのような葬儀をのぞみますか

(1) 葬儀の形式

- ☐ 自分の信じる宗教で（具体的な宗教名： _____）
- ☐ 家族・親族等に任せる
- ☐ 直葬（火葬のみ）
- ☐ その他 _____

(2) 葬儀の場所

- ☐ 自宅
- ☐ 斎場、お寺、教会など 名 称： _____
住 所： _____
連絡先： _____
- ☐ 家族・親族等に任せる
- ☐ その他 _____

(3) 生前予約や会員（互助会等）の有無 ☐ なし ☐ あり

名称： _____ 連絡先： _____

(4) 葬儀の規模

- ☐ 豪華・盛大に
- ☐ 親族だけでしめやかに
- ☐ 家族・親族等に任せる
- ☐ その他（費用面など具体的に _____）

(5) 訃報の連絡先 ☐ P6を参照

(6) 遺影について

- ☐ 遺影にしてほしい写真がある 保管場所：(具体的に)
☐ 家族・親族等に任せる

(7) その他の希望

(例：喪主、葬儀時の装飾や音楽、香典について、棺にいれてほしいもの 等)

- ☐ 特に希望なし ☐ 希望がある
具体的に _____

3 お墓や埋葬について、希望はありますか

名 称： _____

住 所： _____

連絡先： _____

(先祖のお墓の場合) 管理している人の名前・連絡先 _____

- ☐ 合祀の永代供養墓
☐ 新たにお墓を購入して納骨
☐ その他(例：樹木葬、散骨等)
☐ 家族・親族等に任せる

4 解約や支払いをしてほしいサービス

例) 介護サービス利用費、公共料金、定期購入、貸金庫、新聞、生協、インターネット/スマートフォン関係 等
※アカウント(IDやパスワード)はここに記載しないでください。悪用される恐れがあります。

- ☐ なし
☐ あり

具体的な内容

[_____]

デジタル遺品・デジタル遺産について

スマートフォンやパソコンが広く普及し生活に欠かせないものになっています。

明確な定義はありませんが、「デジタル遺品」とは、スマートフォンやパソコンに保存している写真等のデータののことをいいます。「デジタル遺産」とは故人がネット上に保存していた資産等のデータやサブスクリプション(利用するための定額での支払い契約)やアカウント(ユーザーIDやパスワード)などが含まれます。

アカウントは第三者に知られないように適切に管理することが重要です。一方でデジタル遺品やデジタル遺産を確認する場合に遺族が故人のアカウントがわからずに手続きがスムーズにできないことや、思い出の写真や連絡先が確認できないことなどがあります。

契約中のサービスの情報を整理しておきましょう。



5 遺言・相続 ※このノートには遺言を書かないでください。法的拘束力はありません。

(1) 遺言書を作成していますか

☐ 作成している ☐ 作成していない

(2) 遺言の種類

☐ 公正証書 ☐ 自筆証書

(3) 作成年月日 年 月 日

(4) 保管場所

(5) 遺言執行者はいますか

※遺言執行者とは遺言の内容に沿って実施する人のことです。

☐ いる 氏名 続柄 電話番号

☐ いない



遺言書と相続には、複雑な
きまりがあります。詳しく
は専門家にご相談されるこ
とをお勧めします。

遺言書と相続について

【遺言書】(いくつか種類がありますが、そのうちの2つを紹介します)

＊自筆証書遺言… 遺言者本人がその全文、日付及び氏名を自書(手書き)し、捺印をした遺言。

＊公正証書遺言… 公証役場にて、証人2人以上の立ち会いのもと、遺言者本人の口授により公証人が遺言者の内容を文章にする遺言。

◎遺言書は、自分が元気なうちに、残された者が困らないように作成しておくべきものです。残される家族に対する思いやりでもあります。相続や遺言書については、正しくは専門家にご相談されることをお勧めします。

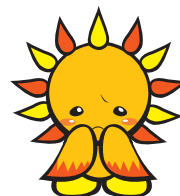
【相続】

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)については、法律(民法)で定められています。遺言がない場合は、これに従って遺産を分けることになります。

【相続登記の義務化】

令和6年4月から相続登記が義務化され、相続で不動産を取得した場合は3年以内に登記申請が必要です。

未登記のまま放置すると過料の対象になる可能性があり、相続人申告登記などの簡易制度も用意されています。



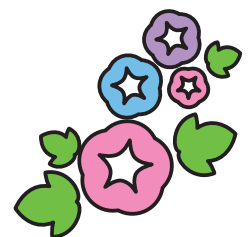


ちょっと ひといき

大切な人へのメッセージ、他のページで書ききれなかったことや、
自分の写真を貼ったり、自分の気持ちを書いてみたり、自由に書いてみましょう。



区の昆虫「ホタル」



区の花「あさがお」

私の未来計画

記入日： 年 月 日
更新日： 年 月 日

ここまで、自分の歩んできた道りを振り返り、介護が必要になったときや人生の最期の時について考えてきました。ここでは、これからの生活について考えてみましょう。今をより良く、自分らしく生きるとは。今まで、やりたくても出来なかったこと。新たにチャレンジしてみたいこと。あるいは、今やらなければならないこと。これからの人生をどう生きたいですか…？

自分の『未来計画』を考えてみましょう。

何歳くらい には	こんなことを していきたい	そのために今（から） こんなことを しています（みます）

(1) これからも続けていきたい楽しいこと

(2) これから行ってみたいところ
やってみたいこと

未来計画はいつでも見直しが
できます。
計画を達成したり、新たに
やりたいことが出来たら…
更新していきましょう。



旭区社会福祉協議会

旭区社会福祉協議会では、誰もが住み慣れた地域で安心した暮らしができるよう、住民が主体となった様々な地域活動の支援をしています。

○旭区ボランティアセンター

- ・ボランティアがしたい、ボランティアに来てほしいなどのご相談をお受けします。
- ・ボランティアに関する講座を開催します。

○旭区社協あんしんセンター

- ・高齢の方や障害がある方の生活や金銭管理などのご相談をお受けします。
- ・銀行でお金を出納しご自宅へお持ちしたり、家賃や公共料金の支払いを代行したりします。
(利用には条件があります)
- ・定期預金通帳・有価証券・証書などの財産を貸金庫でお預かりします。
(利用には条件があります)

旭区社会福祉協議会

Tel.045-392-1123 Fax.045-392-0222
横浜市旭区鶴ヶ峰1-6-35



18

成年後見制度に関する相談・問い合わせ先

○横浜生活あんしんセンター

電話：045-201-2009

○神奈川県弁護士会

- ・横浜駅東口家庭の法律相談センター（面談相談）
- ・成年後見センター みまもりダイヤル（電話相談）

電話：045-451-9648

電話：045-211-7720

○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

○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）

電話：045-222-8628
(平日13時～16時)

○ぱあとなあ神奈川（社会福祉士会）

電話：045-314-5500
(火・木14時～17時)

公証役場について

遺言・任意後見など公正証書については
横浜市内の各公証役場へ（横浜市地方法務局）

インターネットで検索

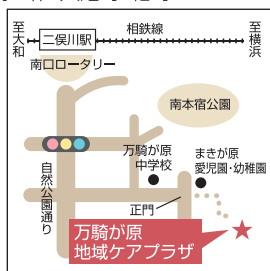
公証役場 横浜  検索

●身近な相談先（困ったときの連絡先）

万騎が原 地域ケアプラザ

🏠 万騎が原4
☎ 362-1222 FAX 390-3377

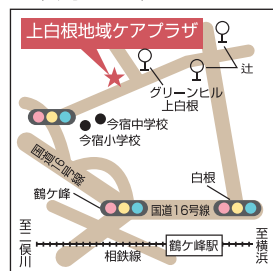
相談担当エリア ▶ 万騎が原・
南本宿町・本宿町・
桐が作・大池町・柏町



上白根 地域ケアプラザ

🏠 上白根町112
☎ 951-3967 FAX 951-3971

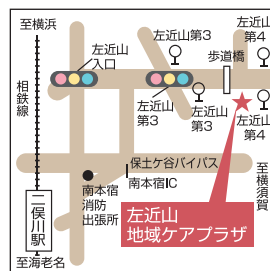
相談担当エリア ▶ 上白根・中白根・
白根町・白根の一部・
上白根町の一部



左近山 地域ケアプラザ

🏠 左近山1186-2
☎ 353-1121 FAX 353-1131

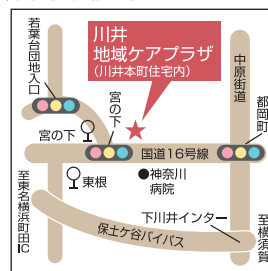
相談担当エリア ▶
左近山・市沢町



川井 地域ケアプラザ

🏠 川井本町57-8
☎ 955-1111 FAX 952-1110

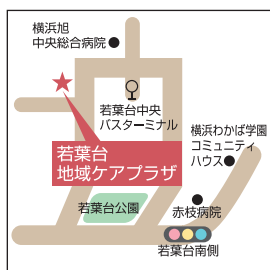
相談担当エリア ▶ 上川井町・
川井本町・川井宿町・下川井町・
都岡町・矢指町



若葉台 地域ケアプラザ

🏠 若葉台4-16-1
☎ 923-8831 FAX 923-8835

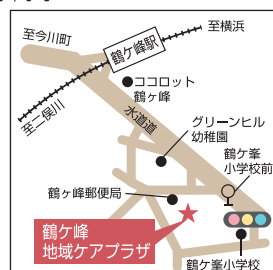
相談担当エリア ▶
若葉台



鶴ヶ峰 地域ケアプラザ

🏠 鶴ヶ峰1-38-3
☎ 382-6070 FAX 382-6071

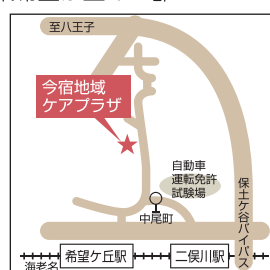
相談担当エリア ▶ 鶴ヶ峰・鶴ヶ峰本町・
西川島町・川島町の一部・三反田町・
小高町



今宿 地域ケアプラザ

🏠 今宿町2647-2
☎ 392-0309 FAX 360-0023

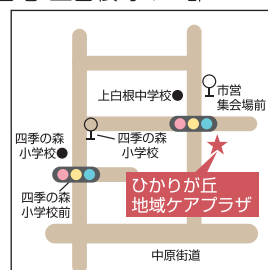
相談担当エリア ▶
今宿・中沢・中尾・今宿町・
東希望が丘の一部



ひかりが丘 地域ケアプラザ

🏠 上白根町807-2
☎ 953-6890 FAX 958-1140

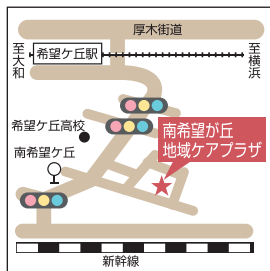
相談担当エリア ▶
ひかりが丘住宅・西ひかりが丘
団地・上白根町の一部



南希望が丘 地域ケアプラザ

🏠 南希望が丘72-3
☎ 360-5095 FAX 360-1198

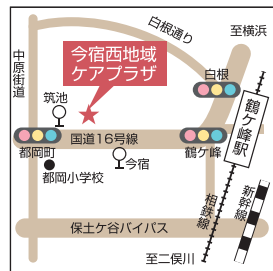
相談担当エリア ▶
南希望が丘・中希望が丘・
善部町・東希望が丘の一部



今宿西 地域ケアプラザ

🏠 今宿西町410-1
☎ 958-1251 FAX 958-1253

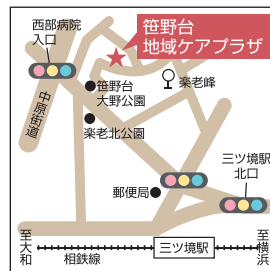
相談担当エリア ▶
今宿東町・今宿西町・今宿南町



笹野台 地域ケアプラザ

🏠 笹野台2-32-1
☎ 367-2330 FAX 367-2331

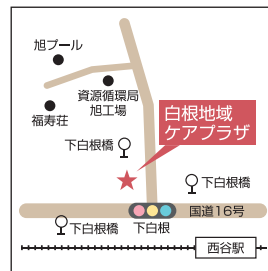
相談担当エリア ▶
笹野台・金が谷1～2丁目・
金が谷



白根 地域ケアプラザ

🏠 白根2-3-18 パール横浜白根ビル2階
☎ 958-2571 FAX 951-0031

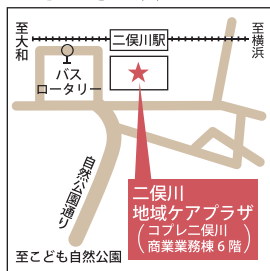
相談担当エリア ▶
白根の一部・川島町の一部



二俣川 地域ケアプラザ

🏠 二俣川 2-50-14
☎ 361-1776 FAX 361-1778

相談担当エリア ▶
二俣川・本村町・さが丘・
今川町・四季美台



地域ケアプラザ

地域ケアプラザとはだれもが住み慣れたまちで健康で安心して暮らせる地域をつくるための拠点として横浜市が設置している公の施設です。

その中にある、地域包括支援センターでは介護の悩みや生活の相談を福祉・保健の専門職が無料で受け付けています。お住まいの住所によって、相談担当エリアが決まっています。



旭区役所 高齢・障害支援課

Tel.045-954-6125 Fax.045-955-2675

横浜市旭区鶴ヶ峰1-4-12