

◆このノートについてのご質問などは次の連絡先までお問合せください

相談機関名	連絡先	担当地域
新吉田地域ケアプラザ	☎ 592-2151 FAX: 592-0105	新吉田町、新吉田東
篠原地域ケアプラザ	☎ 423-1230 FAX: 423-1257	篠原町(表谷町内会を除く)、篠原西町、篠原台町、篠原東、仲手原、菊名1~2丁目、菊名3丁目の一部(菊名南町自治会)、富士塚1~2丁目の一部(富士塚自治会)
高田地域ケアプラザ	☎ 594-3601 FAX: 594-3605	高田町、高田東、高田西
下田地域ケアプラザ	☎ 563-9081 FAX: 563-9083	下田町、日吉本町2・5・6丁目
大豆戸地域ケアプラザ	☎ 432-4911 FAX: 432-4912	大豆戸町、大倉山、菊名4~7丁目、菊名3丁目の一部(菊名北町町内会)、新横浜、錦が丘、篠原北、富士塚2丁目の一部(ふじ町内会)、篠原町の一部(表谷町内会)
樽町地域ケアプラザ	☎ 532-2501 FAX: 533-0025	綱島西、綱島東、綱島上町、綱島台、樽町、大曽根、大曽根台、師岡町
城郷小机地域ケアプラザ	☎ 478-1133 FAX: 478-1155	小机町、鳥山町、岸根町
日吉本町地域ケアプラザ	☎ 566-0360 FAX: 566-0362	日吉、日吉本町1・3・4丁目、箕輪町
新羽地域ケアプラザ	☎ 542-7207 FAX: 531-7011	新羽町、北新横浜
港北区役所 高齢・障害支援課	☎ 540-2327 FAX: 540-2396	

◆金銭管理・ボランティアなどについて

港北区社会福祉協議会	☎ 547-2324 FAX: 531-9561
------------	-----------------------------

◆遺言・相続・成年後見制度について

神奈川県弁護士会成年後見センターみまもり(弁護士)	☎ 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)	☎ 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)	☎ 222-8628
神奈川県社会福祉士会 ぱあとなあ神奈川(社会福祉士) ※成年後見制度を中心にご相談をお受けします。	相談専用電話: 314-5500 (相談受付時間 火・木曜/14時~17時)
横浜生活あんしんセンター ※成年後見制度を中心にご相談をお受けします。	☎ 201-2009

◆遺言・任意後見など公正証書にするときのお問合せは

横浜市内の各公証役場へ(横浜地方法務局ホームページ)	公証役場 横浜 検索
----------------------------	------------

〈協力〉港北区内地域ケアプラザ(地域包括支援センター)

〈発行元〉港北区役所 高齢・障害支援課

〒222-0032 横浜市港北区大豆戸町26-1 ☎540-2327 FAX:540-2396

わた史ノート(港北区版 エンディングノート)

初版発行: 2019年3月 改訂発行: 2019年9月

watashi-note

わた史ノート

港北区版 エンディングノート



©横浜市港北区ミズキー

ノートの初回作成日 年 月 日

1 はじめに

「エンディング」という名前から「自分にはまだ早い」「終わるなど縁起でもない」と暗いイメージで捉えられがちですが【わた史ノート(港北区版エンディングノート)】はあなたのライフプランを考えるノートです。

好きなこと、健康法、やってみたいこと、これからどうしていくのか、自分で決めることは、高齢者に限らず、どの世代の人にとっても大切なことです。

このノートを書くことで、自分の想いをまとめ
その想いを大切な人と分かち合い、つないでいく…
これからの暮らしを考えるきっかけにいただければと思います。

2 使い方

- 好きな筆記用具で、書きやすいところから書きましょう
- 自由に書き直しましょう
- 書きにくいところはそのままにしておきましょう
- 作成したことを大切な人に伝えましょう

3 ご注意

- 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。
- ノートは大切に保管しましょう。
- 万一にそなえて信頼のおける人に、保管場所を伝えておきましょう。

もくじ

はじめに 1ページ
もくじ 2ページ

わたしのプロフィール

わたしのこと 3ページ
家系図 5ページ
連絡先 6ページ
大切なもの 7ページ
病気・かかりつけ医・ケアマネジャー 8ページ

これから編

わたしの健康 9ページ
介護についての希望 13ページ
医療についての希望 14ページ
資産・負債など 17ページ
相続・遺言 18ページ
葬儀 19ページ
お墓 20ページ
その他のお願いごと 21ページ
大切な人へのメッセージ 22ページ

記入する時のポイント

- 1 エンディングノートは、自分以外の人も読むものなので、他の人(ノートを託す人)が読んでも理解できる字、表現で記入ください。
※専門用語で記入すると伝わらない場合もあります。
- 2 まわりの人が、もめないように配慮ください。
※書いたばかりに、もめてしまうことがあります。
(詳細は右ページ「状況によっては書かない方がよいこと」をご参照ください)
- 3 想いの「理由」もご記入ください。選択してチェックする項目もありますが、「何を選ぶかよりも選んだ理由」が大切です。「こんな想いで選びました」ということを余白や自由記入欄にご記入ください。

エンディングノートに
書いたことを
信頼できる人へ伝えることも
大切です。



状況によっては書かない方がよいこと(トラブルの原因になるかもしれません)

- ① 資産、財産などの詳細(金額など)
- ② 通帳、銀行印の保管場所や暗証番号
※誰でも出金できる状態にするのは危険です。
- ③ クレジットカードの詳細
※クレジットカードの番号と有効期限と契約者の氏名がわかれば、本人でなくてもインターネット等で買い物をすることが可能です。クレジットカードの詳細情報をノートに書くのはやめましょう。
- ④ 了解を得ていない個人の氏名
※名前を記入する欄があります。できるだけ、事前にその人に「〇〇欄に名前を書きます」「書いても良いか?」などをご確認ください。了解なく記載すると、後から「そんなこと聞いていません」というトラブルの原因になる可能性があります。

わたしのこと

年 月 日作成

わたしのプロフィール

(1) わたしの名前など

名前		生年月日	
住所			
本籍地			

(2) 好きなこと

- | | |
|----------|-------------------|
| ■ 趣味 | ■ 好きな音楽・歌手 |
| | |
| ■ 特技 | ■ 好きなTV・ラジオ番組 |
| | |
| ■ 好きな食べ物 | ■ 好きなスポーツ |
| | |
| ■ 好きな飲み物 | ■ 好きな本・映画 |
| | |
| ■ 好きな色 | ■ 好きな季節 |
| | |
| ■ 好きな言葉 | ■ (もう一度)行ってみたいところ |
| | |
| ■ 好きな時間 | |
| | |

(3) きれいなもの・苦手なこと

年 月 日作成

(4) ライフイベント・人生の主な出来事

うまれて、子どもの頃、学生時代、ライフイベントなどをふりかえって

出生 〜 10代	
20代	
30代	
40代	
50代	
60代	
70代	
80代	
90代 〜	

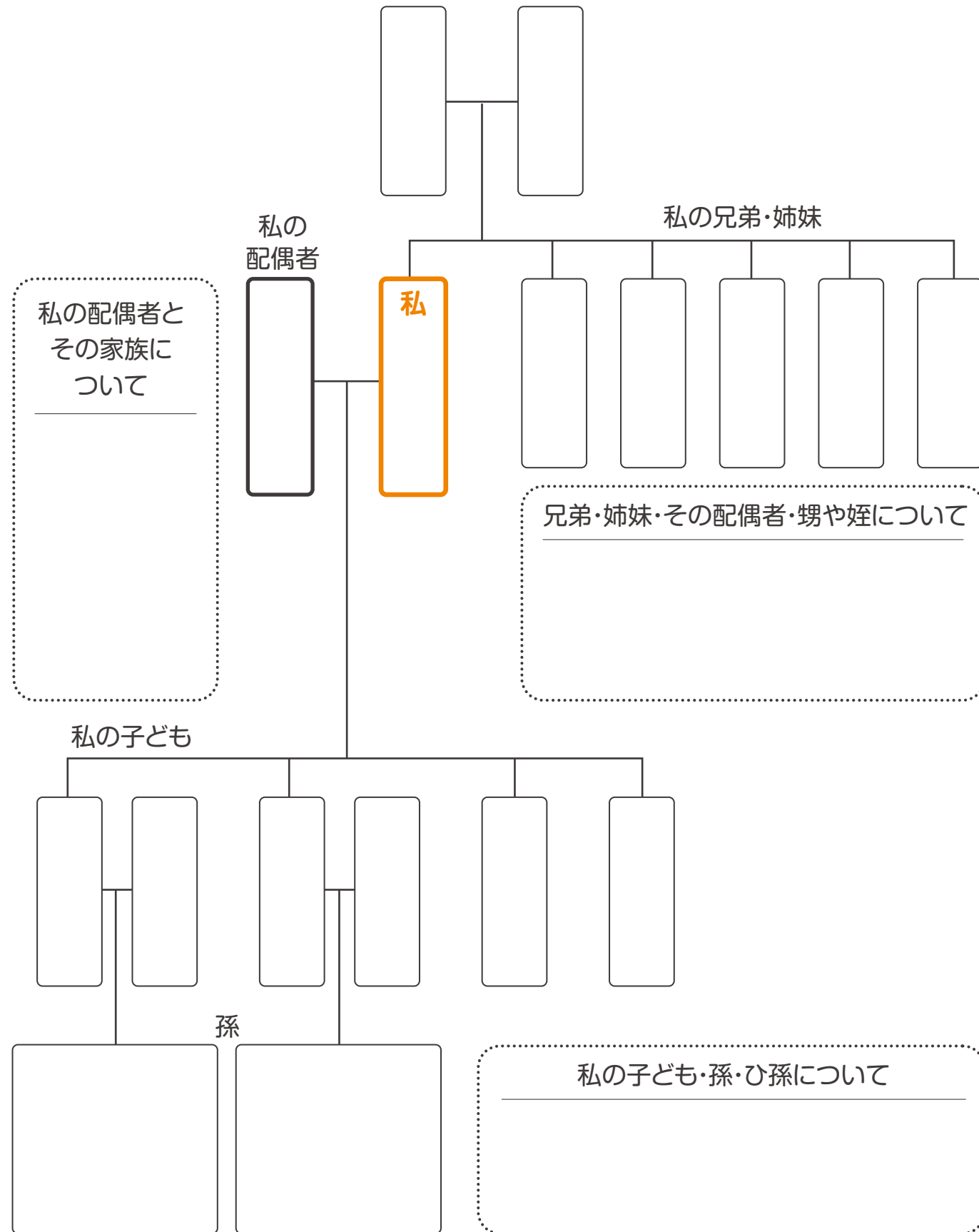
わたしのプロフィール

家系図

年 月 日作成

わたしのプロフィール

点線の自由記述欄には、この図に書ききれない方、親交のあるご親戚について記入してみましょう。



連絡先(家族・親戚・友人など)

年 月 日作成

わたしのプロフィール

名前		関係	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
電話			葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
住所				
名前		関係	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
電話			葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
住所				
名前		関係	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
電話			葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
住所				
名前		関係	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
電話			葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
住所				
名前		関係	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
電話			葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
住所				
名前		関係	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
電話			葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
住所				
名前		関係	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
電話			葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
住所				

- その他の連絡先は、別保管していますか? いる (下記質問もチェック) いない
- 上記の質問で「いる」と答えた方は、どこに保管していますか?
 手帳 携帯・スマートフォン (.....) をみてください



GoGo健康!暮らしあるあるチェック

運動・ロコモ

- 家の中でつまずいたり、滑ったことがある はい
- 階段を昇り降りする時、手すりを使っている はい
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難と感じる はい

ここにチェックがついた方は①へ

栄養

- 1年間に2~3kgの体重減少があった はい
- 高齢になったら、粗食で良いと思う はい
- お腹がすかないので、1日2食にしている はい

ここにチェックがついた方は②へ

口腔

- お茶や水を飲む時にむせることが増えている はい
- 肉などの硬いものが噛みにくいとを感じる はい

ここにチェックがついた方は③へ

健康と医療

- 高血圧や糖尿病等の生活習慣病の診断を受けている
または、疑いを指摘されたことがある はい

ここにチェックがついた方は④へ

社会参加

- 元気づくりステーション(※)など地域の集まりや趣味の会に週1回以上参加している いいえ

ここにチェックがついた方は⑤へ

もの忘れ

- 同じことを何度も言ったり、聞いたりすると家族から指摘される はい
- 財布や鍵等、物を置いた場所が分からなくなることが、たびたびある はい

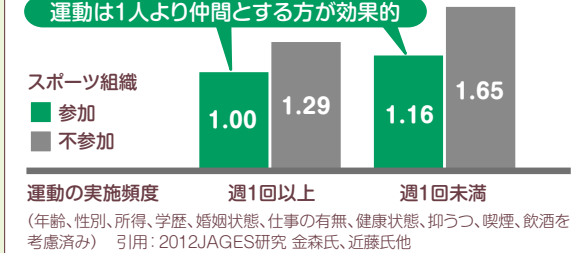
ここにチェックがついた方は⑥へ

※元気づくりステーション

歩いて行ける身近な場所で、仲間と一緒に、主体的・継続的に介護予防に取り組むグループ活動です。ロコモ予防体操(ハマトレ・健康体操)、ウォーキング、認知症予防など様々な活動や参加者の交流を図っています。

〈お問合せ〉 港北区役所 高齢・障害支援課 ☎ 巻末参照
または
港北区内各地域ケアプラザ

運動の実施頻度とスポーツ組織参加による要介護状態の発生リスク(4年間追跡)



① 歩き続けられる体づくり(運動)をしましょう!

高齢になっても、運動を続けることで、いくつになっても筋肉は増えるといわれています。

- 歩数計を付けてウォーキング等、1日30分を目安に続けましょう。
- 歩くための筋力やバランス等の向上のため、ロコモ予防トレーニング「ハマトレ」等の体操を始めましょう。

※ロコモ:「ロコモティブシンドローム」の略称。加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患などの運動器の障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態のこと。



動画配信!! ハマトレ体験編 ~横浜市歌バージョン~

ハマトレはロコモティブシンドロームを予防するためのオリジナル体操です。その一部を市歌に合わせて5分の体操に編集しました。

ハマトレ 体験編 検索

ハマトレ(体験編)へGO! YouTube
二次元コードはこちら



よこはま/ウォーキングポイント



歩数計もしくは歩数計アプリを使って楽しくウォーキングしましょう。
あと10分歩いてプラス1,000歩!

〈お問合せ〉 よこはまウォーキングポイント事業事務局
☎ 0570-080-130 (平日9時半から17時半まで)

② 骨粗しょう症予防や筋肉を減らさない食事をしましょう!

年齢とともにあっさりとした食事を好むようになり、タンパク質の摂取が少なくなりがちです。

たんぱく質は筋肉、内臓や血液を作る栄養素です。不足すると低栄養になり、瘦せや疲労につながり、様々な病気を引き起こしやすくなります。

- 1日3回、主菜(肉・魚・大豆製品等)と副菜(野菜)をとりましょう。
- 水分は十分にとりましょう。(心臓や腎臓等の疾患のある方は主治医と相談してください。)

③ お口の働きを維持しましょう!

奥歯のかみ合わせは、食べ物を噛みくだくだけでなく、体のバランスをとる役割も果たしています。

- よく噛んで食べる習慣をつけましょう。
- 歯みがきや口の体操(筋トレ)を続けましょう。
- 入れ歯の手入れや調整など、定期的に受診をしましょう。

④ 病気を薬や生活習慣の改善でコントロールしましょう!

高血圧や糖尿病、肥満などは動脈硬化をおこし、脳卒中の原因や、認知症になるリスクを高めます。

- 定期的に受診をしましょう。
- 医師の処方通りに薬を飲みましょう。
- 運動や食事などの生活習慣を改善することで、更に治療の効果が期待できます。

⑤ 地域の行事や趣味の会などに参加しましょう!

スポーツサークルや趣味の会への参加が多い人は、要介護認定の発生リスクが低いといわれています。

- 元気づくりステーションなどの介護予防グループに参加しましょう。
- 趣味の会や地域のボランティアに積極的に参加しましょう。



⑥ 脳を元気に保ちましょう!

元気なうちから、運動や食事を工夫し、地域社会に参加することで、脳の活性化を促進します。

- もの忘れが気になる方は、まずかかりつけ医に相談してみましょう。

私の健康法

今取り組んでいること(趣味・サークル活動・仕事・社会貢献・ボランティアなど)

これからやってみたいこと(何を、いつまでに、どのように、誰に、何を手伝ってもらって)

例)〇歳までに、Aさんと沖縄に行き、体験ダイビングしたい

コラム

いきいき・つながり・活動的に



かがやきクラブ横浜(老人クラブ)

地域における高齢者の仲間づくりや健康づくりに取り組んでいる自主組織です。各老人クラブの自主活動(お茶会やグラウンド・ゴルフなど)のほか、市・区の老人クラブ連合会が主催する各種スポーツ大会や横浜シニア大学講座などがあります。

〈入会に関するお問合せ〉港北区老人クラブ連合会 ☎ 547-6506

ボランティアセンター

ボランティア活動についての様々な支援や、情報提供を行っています。専門のボランティアコーディネーター(相談員)が「ボランティアを求めている人」「ボランティアをしたい人」からの相談を受けています。登録をいただいたり、ボランティアグループをご紹介する事を通して、ボランティアの担い手・受け手がより良い方向につながるよう、橋渡しをしています。

〈お問合せ〉港北区ボランティアセンター(港北区社会福祉協議会内)
住所：港北区大豆戸町13-1 吉田ビル206 ☎ 547-2238

生きがい就労支援スポット

シニアの皆さまが地域や企業の支え手・担い手として活躍していただくための相談窓口です。

〈お問合せ〉港北区生きがい就労支援スポット
住所：港北区綱島東4-3-17
アピタテラス横浜綱島1階
☎ 947-2475



よこはまシニアボランティアポイント

65歳以上の方が、介護施設等でボランティア活動を行うとポイントがたまり、たまったポイントに応じて寄付または換金できる仕組みです。

参加するには登録研修会の受講が必要です。健康づくり、介護予防に！社会参加、生きがいづくりに！

〈お問合せ〉●区内各地域ケアプラザ
☎ 巻末参照
●健康福祉局介護保険課
☎ 671-4252

市民活動・生涯学習支援センター

個人で、あるいは仲間とともに、楽しく学びながら、地域や社会で活動してみませんか？各区の市民活動・生涯学習支援センターは、市民の皆さまの学びや活動に関する各種相談や情報提供などを行っています。

〈お問合せ〉市民活動支援センター
ホームページ

横浜市 市民活動 検索

介護についての希望

年 月 日作成

(1) 介護が必要になったとき、どこで生活したいですか

(複数選択した場合は順番を記入しましょう)

- できるだけ、住み慣れた自宅で・(.....)の家で
- 介護が受けられる施設で
- その他(.....)

(2) 誰に介護してもらいたいですか

(複数選択した場合は順番を記入しましょう)

- 家族・親族(.....)
- 介護サービスの事業所
- 特に希望はないので、支援者の判断にまかせる
- その他(.....)

(3) 介護(医療)にかかる費用はどうしますか

- できるだけ自分の定期的な収入でまかないたい
- 定期的な収入で足りない場合は、貯蓄からまかないたい
- 保険金でまかないたいので手続きをしてほしい

〈保険会社名〉

〈保険会社担当連絡先〉

- その他(.....)

(4) 自分の判断能力が低下した場合は、誰にお金の管理を任せたいですか

- 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〉

- (.....)に成年後見人を頼みたいので手続きをしてほしい

- その他(.....)

これから編

医療についての希望

年 月 日作成

(1) 治らない病気などにより、自分の気持ちを伝えられなくなったら、どんな治療やケアを受けて過ごしたいですか？

- できるだけ長く生きるための治療を受けたい
- 痛みやつらさを軽減する治療やケアのみをしてほしい
- すべての治療やケアを受けたくない
- その他(.....)

(2) 治療やケアについて、自分で決められなくなったら、代わりに誰に話し合ってもらいたいですか(複数回答OK)

- 配偶者
- 子ども・孫(.....)
- 兄弟・姉妹(.....)
- 親戚(甥・姪など)(.....)
- 友人・知人(.....)
- かかりつけ医(.....)
- その他(.....)
- 頼める人はいない

(3) どこで最期をむかえたいですか

- 自宅 病院 施設
- その他(.....)

(4) 臓器提供を希望しますか

- 希望する → 意思表示カードを 持っている 持っていない
- 希望しない

(5) 献体を希望しますか

- 希望する → 献体登録を している していない
- 希望しない

これから編

介護保険制度

介護保険制度についての詳細は、介護保険総合案内「ハートページ」を参照してください。介護保険総合案内「ハートページ」は、区役所や地域ケアプラザで配布しているほか、横浜市のホームページでも掲載しています。

成年後見制度

認知症などの病気により、預貯金や不動産などの財産を管理したり介護サービスの契約をすることが難しくなっている高齢者等に代わって財産管理や契約などの支援を行う制度です。

自分に不利益な契約や本来不要な契約であっても判断できずに契約してしまい、悪徳商法などの被害に遭うことがないように、また、必要な時に必要なサービスの利用や契約を行うことができるよう、判断能力が不十分となった方の権利を守る制度です。

もしも手帳

“もしも”治らない病気などになったら、“もしも”自分の気持ちを伝えられなくなったら…。

医療・ケアについて自分の希望を伝える手帳です。お薬手帳にぴったりのサイズで、お薬手帳カバーに入れていつも持ち歩けます。

〈お問合せ〉医療局がん・疾病対策課
☎ 671-2444



MEMO



資産・負債など

年 月 日作成

(1) 収入

- 就労収入(就労先: _____)
- 年金収入(老齢・遺族・障害)
- 振込先

振込先	銀行・信金	支店	銀行・信金	支店
-----	-------	----	-------	----
- その他(_____)

(2) 預貯金(ネットバンクの口座も記入) ※金額や暗証番号の記入は控えましょう。

預け先	銀行・信金	支店	銀行・信金	支店
	銀行・信金	支店	銀行・信金	支店
	銀行・信金	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

なし あり

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

※カードの番号や有効期限の記入は控えましょう。

カード名	連絡先

(7) 負債

借入先		
内容		
連絡先		
特約など		

相続・遺言

年 月 日作成

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)は民法で定められています。

遺言がない場合は、民法の規定に従って遺産を分けることになります。

なお、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。

詳しくは、専門家にご相談されることをお勧めします。

(1) 遺言書を作成していますか

※遺言書の有無など、場合によっては、もめる原因になるものもあります。

- 作成していない 作成している

(2) 遺言の種類

- 自筆証書遺言 公正証書遺言

(3) 作成年月日

年 月 日

(4) 保管場所

(5) 資産や負債などの管理を依頼している人はいますか

- いない いる(_____)

コラム 遺言書の種類

種類	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成者	自分で作成	公証人が作成
メリット	<ul style="list-style-type: none"> ● いつでも気軽に書き直しができる ● 費用がかからない 	<ul style="list-style-type: none"> ● プロが書くので不備がない ● 原本は公証役場で保管
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> ● 書き方を誤ると無効 ● 紛失や改ざんの危険 	<ul style="list-style-type: none"> ● 手間と費用がかかる ● 証人が必要(2人)

葬儀

年 月 日作成

(1) 葬儀はどのような形で行いたいですか

- 豪華・盛大に
- 一般的に
- できるだけ質素に
- 家族・親族にまかせる
- 行わなくてよい
- その他(.....)

(2) 葬儀の場所

- 自宅
- 葬儀場(.....)
- 家族・親族にまかせる
- お寺・教会(.....)
- その他(.....)

(3) 葬儀会社や互助会などとの契約

- なし
- あり(契約先:..... 連絡先:.....)

(4) 葬儀の費用

- 準備していない
- 準備している
 - 死亡保険金(保険会社名:..... 連絡先:.....)
 - 預貯金

(5) 自分の訃報を知らせてほしい人は誰ですか

- 6ページ「連絡先」を参照
- 近所
- その他(.....)

(6) 遺影にする写真

- 特に決めていない
- 家族・親族にまかせる
- 決めている
 - (.....)に聞いてほしい
 - 保管場所(.....)

(7) お棺に入れてほしいもの ※燃えるものに限りです。

- 特に決めていない
- 家族・親族にまかせる
- 決めている
 - 具体的に(.....)
 - 保管場所(.....)

これから編

お墓

年 月 日作成

(1) お墓や埋葬などへの希望はありますか

- なし
- 先祖代々のお墓
 - 墓地の名前:.....
 - 所在地:.....
 - 連絡先:.....
 - 管理している人の氏名・連絡先:.....

- 購入したお墓
 - 墓地の名前:.....
 - 所在地:.....
 - 連絡先:.....
- 購入していないが希望する埋葬
 - (.....)

(2) お墓や埋葬の費用は

- 準備していない
- 準備している
 - 死亡保険金(保険会社名:..... 連絡先:.....)
 - 預貯金

これから編

コラム

横浜市営墓地・納骨堂のご案内

横浜市民を対象に毎年秋口に募集を行っています。詳しいことは、お問い合わせください。

〈お問合せ〉健康福祉局環境施設課 ☎ 671-2450

〈メールアドレス〉kf-kankyo@city.yokohama.jp

横浜市 環境施設課 検索

その他のお願いごと

年 月 日作成

(1) 解約してほしい契約などがありますか

- なし
- あり 例) 公共料金、携帯、ケーブルTV、プロバイダなど



契約の相手	内容	連絡先

(2) 自分がしてきたことで、続けてほしいことはありますか

- なし
- あり 例) お墓の管理、ペットの世話など

してほしいこと	具体的に	メモ

(3) その他、やってもらいたいことはありますか

- なし
- あり

してほしいこと	具体的に	メモ

大切な人へのメッセージ

年 月 日作成

あなたの想いを伝えましょう。このノートに記入した内容は、遺言書としては認められません。遺言書の作成にあたっては決まりがあります。詳しくは18ページをご参照ください。

さんへ

年 月 日記入

さんへ

年 月 日記入

さんへ

年 月 日記入

さんへ

年 月 日記入

これから編

これから編