

SAKAE
ライフノート
Life Note

栄区版 エンディングノート
発行／栄区役所



栄区では、栄区版エンディングノート 「SAKAEライフノート」を作成しました。

このノートの特徴は、
『これから的人生をよりいきいきと生活すること』
にも重点を置いている点です。

このノートの使い方

- 書けるところから書き始めましょう
- 自由に書き直しましょう
- ノートを作成したことや保管場所を
大切な人に伝えておきましょう

注意点

このノートはあなたの気持ちを伝えるもので、
法的な拘束力はありません。

法的な拘束力が必要な場合は、
公正証書等による遺言書の作成が必要ですので、
専門家への相談をお勧めします。

記入年月日

年 月 日 作成

年 月 日 作成

年 月 日 作成

年 月 日 作成

書いた日を
メモしよう!



栄区いち川マスコット
タッキーくん

ご自身のため、大切な人のために

書けるところから書きましょう!



タッチーくんマークのところは
できるだけ書き込みましょう!

P.3 自分のことについて

わたしの家族・連絡先／病気・かかりつけ医／
わたしの歩んできた人生

P.5 健康づくりについて

これからやりたいこと／健康状態チェック

P.7 介護について

介護してもらいたい場所／介護費用／金銭管理／遺言書

P.9 財産について

預貯金／負債／不動産／生命保険など

P.11 延命治療など終末期について

延命治療／葬儀／墓／解約してほしい契約／ペット

わたしのプロフィール

いきいき編

そろそろ編

大切な人へのメッセージ

わたしのプロフィール

名前		生年月日	年 月 日
本籍	(筆頭者：)	出身地	

わたしの家族・友人など／連絡先

困った時などに相談できる、普段から頼りにしている方について記入しておきましょう

名前		住所	〒
わたしとの関係		電話番号	()

名前		住所	〒
わたしとの関係		電話番号	()

名前		住所	〒
わたしとの関係		電話番号	()

病気・かかりつけ医

病名(いつから)	かかりつけ医	薬局名・メモ
	医療機関：	
	電話番号： ()	
	医療機関：	
	電話番号： ()	
	医療機関：	
	電話番号： ()	

わたしの歩んできた人生

わたしのプロフィール

子どもの頃一緒に住んでいた家族

歳～

歳～

歳～

住んでいた場所

小学校

中学校

高校

専門学校・短期大学・大学

就いていた仕事

歳～

歳～

歳～

思い出

(例：映画、テレビ・ラジオ、音楽、歌手、旅行など)

いきいき編

これから やりたいこと、行きたい場所、会いたい人

1

2

3

4

5

叶えるための健康づくりについて考えてみましょう



〇〇に旅行に行きたいな



そば打ちを習いたい



地域のために何かやりたいな

1. 健康状態チェック

記入日： 年 月 日

以前に比べて歩く速さが遅くなってきましたか	<input type="checkbox"/> はい
この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input type="checkbox"/> いいえ
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか （＊さきいか、たくあんなど）	<input type="checkbox"/> はい
お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい
6か月間で2~3kg以上体重が減りましたか	<input type="checkbox"/> はい
1日3食きちんと食べていますか	<input type="checkbox"/> いいえ
週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/> いいえ
ふだんから、近所の人や友人、同居していない家族と交流がありますか	<input type="checkbox"/> いいえ
毎日の生活に満足していますか	<input type="checkbox"/> いいえ
周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると言われていますか	<input type="checkbox"/> はい
高血圧や糖尿病等の生活習慣病の診断を受けていますか または、疑いを指摘されたことがありますか	<input type="checkbox"/> はい

ここに
チェックが
ついた方は

はい

はい

いいえ

はい

はい

いいえ

いいえ

いいえ

いいえ

いいえ

はい

はい

右ページへ

運動へ

口腔へ

栄養へ

社会
参加へ

その他へ

より健康になるためのヒント

健康づくりについて
もっと知りたい

「元気なうちから介護予防」
横浜市ホームページ

横浜市 フレイル予防 

身近な地域で
運動・交流したい

「ヨコハマ地域活動・
サービス検索ナビ」

横浜市 地域活動 

ボランティア活動に
参加したい

栄区社会福祉協議会
ボランティアセンター

栄区 ボランティア 

2. 健康のためにできそうなこと

記入日: 年 月 日

運動

- 毎日()歩 歩く
- ラジオ体操やストレッチをする
- 今やっている運動()を継続する
- ()

口腔

- 毎日歯みがきして、お口を清潔に保つ
- かかりつけの歯科医で年1回は健診を受ける
- お口の体操で噛む力・飲み込む力・滑舌を鍛える
- ()

栄養

- 1日3食、バランスの良い食事を心がける
- 筋肉をつけるたんぱく質を意識して食べる
- ()

社会参加

- 1日1回以上外出する
- 週1回以上は、友人・知人などと交流する
- 楽しさややりがいのある活動に参加する
- ()

その他

- 年に1回、健診、がん検診、もの忘れ検診を受診する
- かかりつけ医を定期受診して、処方通り薬を飲む

そろそろ編

● 介護が必要になったとき

1. 介護をしてもらいたい場所はどこですか

- できる限り自宅で
- 家族・親族（ 続柄： ）の家で
- 病院・施設等で介護してほしい
- 特に希望はない
- その他（ ）

2. 自身の介護について相談したい人は誰ですか

- 家族・親族（ 続柄： ）
- その他（ 関係： ）
- いない → 公的機関に相談する

介護保険制度 の利用について お問合わせは P.19 ④へ

3. 介護費用について

- できるだけ自分の定期的な収入（年金等）の範囲で
- 定期的な収入で足りない場合は、貯蓄から
- 保険金で支払いたい
(保険会社名： 連絡先：)
- 定期的な収入や貯蓄で足りない場合は、家族に補填してもらいたい
- その他（ ）

ヘルパー利用や施設入所のための
**「介護サービスの
ご利用相談・申請」**は
区役所 または 地域包括支援センターへ

横浜市 介護保険総合案内

お問合せは P.19 ④へ

金銭管理や介護サービスの契約など
頼れる親族等がいない場合には
「成年後見制度」を活用しましょう

厚生労働省 成年後見早わかり

お問合せは P.18 ① P.19 ④へ

● 金銭管理ができなくなったとき

生活費の支払い手続きを誰に任せたいですか

配偶者に任せたい

家族・親族 (続柄:) に任せたい

任意後見人 身元保証会社と契約している その他

氏名(会社名):

住所:

電話:

頼める人はいない → 公的制度を使う

成年後見制度について、その他の公的制度について お問合わせは P.18 1 P.19 4 へ

● 遺言書について

遺言書を作成していますか

作成している

保管場所: 自宅 公証役場 法務局 その他()

● 遺言書作成年月日(書き換えた場合は最新のものが有効です)

年 月 日

年 月 日

作成していない

遺言書作成について お問合わせは P.18 1 2 3 へ

● 思い入れのある品について

自分の死後、誰かに譲り渡したい「思い入れのある品」はありますか

品 物	保管場所	誰に譲りたいか(理由など)

保管場所とパスワードは記入せず、
信頼できる人に伝えておきましょう

こう!

● 財産について



収入

- 就労収入 その他 (.....)
 年金（老齢・障害・遺族） 年金番号

こう!



預貯金（ネットバンキングも含む）

金融機関名	支店名	種別	主な用途
		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 当座 <input type="checkbox"/> 定期	<input type="checkbox"/> 年金振込 <input type="checkbox"/> 給与振込 <input type="checkbox"/> 生活費 <input type="checkbox"/> 廉蓄
		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 当座 <input type="checkbox"/> 定期	<input type="checkbox"/> 年金振込 <input type="checkbox"/> 給与振込 <input type="checkbox"/> 生活費 <input type="checkbox"/> 廉蓄
		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 当座 <input type="checkbox"/> 定期	<input type="checkbox"/> 年金振込 <input type="checkbox"/> 給与振込 <input type="checkbox"/> 生活費 <input type="checkbox"/> 廉蓄

負債

借入先	借入内容

そろそろ編

不動産

種別	所在地	名義人	持ち分
<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 家屋			
<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 家屋			

生命保険

保険会社	種 別	受取人
	<input type="checkbox"/> 生命保険 <input type="checkbox"/> 医療保険 <input type="checkbox"/> その他()	
	<input type="checkbox"/> 生命保険 <input type="checkbox"/> 医療保険 <input type="checkbox"/> その他()	
	<input type="checkbox"/> 生命保険 <input type="checkbox"/> 医療保険 <input type="checkbox"/> その他()	

株・証券など（ネット証券含む）

証券会社・金融機関名	主な用途
	<input type="checkbox"/> 株 <input type="checkbox"/> 投資信託 <input type="checkbox"/> その他()
	<input type="checkbox"/> 株 <input type="checkbox"/> 投資信託 <input type="checkbox"/> その他()
	<input type="checkbox"/> 株 <input type="checkbox"/> 投資信託 <input type="checkbox"/> その他()

その他（車・バイク・クレジットカード・電子マネーなど）

内 容	保存場所	備 考

大切な人へのメッセージ

こう!

● 延命治療について



1. 延命治療について、どう考えていますか

- 延命治療をしてほしい
- 可能性があるなら延命治療をしてほしい
- 痛みや辛さを軽減するための治療やケアのみをしてほしい
- 希望しない

こう!



2. 延命治療について、自分で決められなくなったら 誰に話し合って決めてほしいですか（複数選択可）

- 配偶者 こども () 孫 ()
- きょうだい () 親戚 ()
- 知人・友人 () その他 ()
- かかりつけ医 ()
- 頼める人はいない

こう!



3. 病名・余命の告知を希望しますか

- すべて告知してほしい
- 病名は聞いておきたいが、余命は聞きたくない
- すべて告知しないでほしい
- 決めかねている

もしものときの医療や
ケアについて、
あなたの想いを伝えるなら
「もしも手帳」

横浜市 もしも手帳



4. どこで最期を迎えたいですか

- 自宅 病院 施設
- その他 ()
- 今はわからない

● 葬儀について

1. 葬儀の意向について

- 契約している (→下記3に記載)
- 契約していない
 - 家族に任せたい
 - 希望通りにしてほしい (→下記3に記載)
 - 葬儀はしなくてよい
- その他 (.....)

2. 葬儀の予算について

予算：約 万円

- 用意している
 - 預貯金から
 - 死亡保険金 (保険会社名：.....)
 - その他 (.....)
- 用意していない

3. 希望または契約がある場合は下記に記載しましょう

葬儀業者	(TEL :
遺影	<input type="checkbox"/> お任せする <input type="checkbox"/> 使ってほしい写真がある (保管場所 :
場所	
宗教・宗派	
その他	(例 : 香典、供花、副葬品など)

4. ご自身の訃報を知らせてほしい人はいますか

- 1ページ(わたしの家族・友人など)に記入した人と同じ
- 1ページに記入した人に加えて、下記に記入した人に知らせてほしい

名前	電話	間柄	住所

5. お墓について

- 先祖代々のお墓 名称:
連絡先:
所在地:
- 購入したお墓 名称:
連絡先:
所在地:
- 合祀の永代供養墓 (希望の場所:)
- 樹木葬 (希望の場所:)
- 散骨してほしい (希望の場所:)
- 特に考えていない

● その他のお願いごと

1. 解約してほしい契約などはありますか

- (例) ● 公共料金 ● 携帯電話 ● インターネットプロバイダー
● ケーブルテレビ ● 定額課金サービス・サブスク など

契約先	内 容	連絡先

2. その他、やってもらいたいことはありますか

- (例) ● SNS : LINE・Xなどのアカウント削除
● デジタルデータ : 写真・動画・住所録などの引継ぎ、削除

してほしいこと	内 容	メ モ

アカウントのIDとパスワードは記入せず、信頼できる人に伝えておきましょう

3. 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：庭の手入れ、自治会の公園清掃など）

してほしいこと	具体的に	メモ

4. ペットについて

ペット (種類)	名前	年齢	飼育上の留意点	自分の代わりに 飼育を頼める人 (名前・連絡先)

かかりつけ動物病院

- なし あり（病院名：.....）連絡先：_____

ペット保険の加入

- なし あり（保険会社名：.....）連絡先：_____

大切な人たちにあなたの思いを伝えましょう



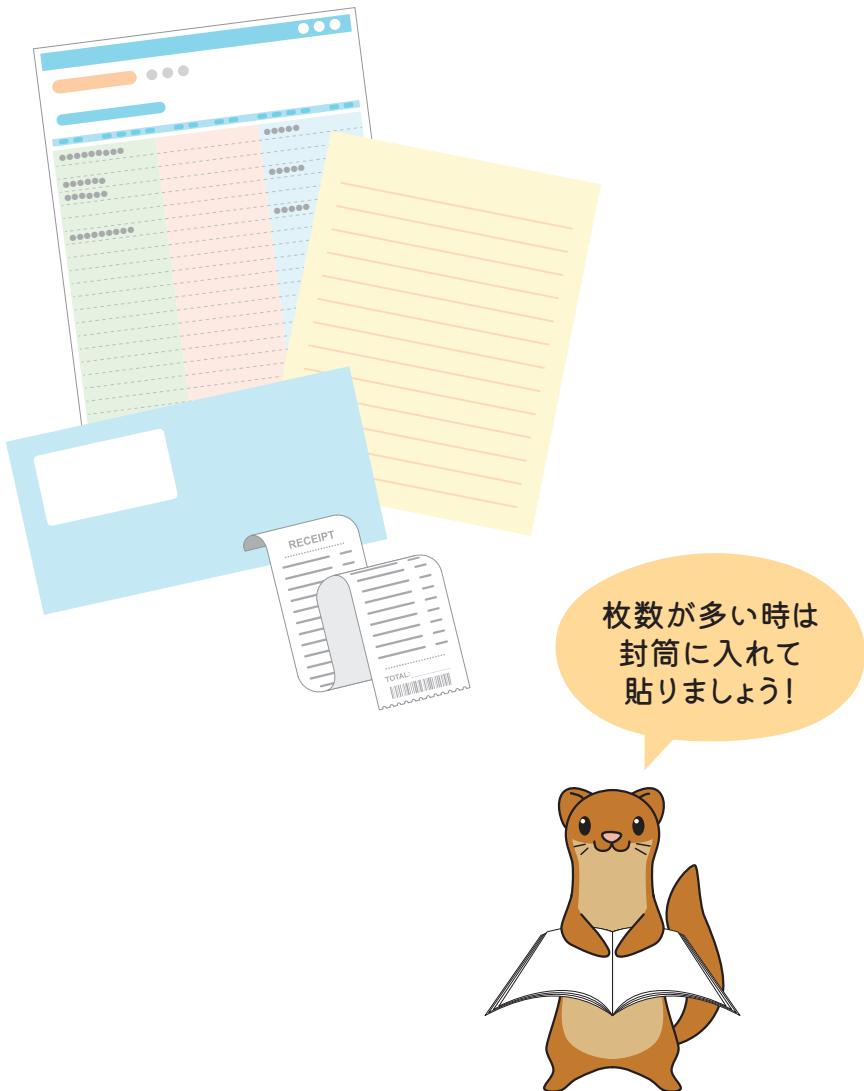
MEMO

大切な人へのメッセージ

書類貼り付けスペース

現在の生活状況がわかる領収書や
その他、必要だと思う書類・手紙を
このページに貼って保管しましょう。

- (例)
- かかりつけ病院・薬局の領収書
 - 各クレジットカードの明細
 - 年金の振込通知ハガキ など



〈お問合せ先〉



1 遺言・相続・成年後見制度について

名 称	電話番号
神奈川県弁護士会 成年後見センター みまもり	045-211-7720
神奈川県弁護士会 総合法律相談センター	045-211-7700
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）	045-640-4345
ぱあとなあ神奈川（社会福祉士会）	相談専用電話 045-314-5500 火・木曜／14時～17時
コスモス成年後見サポートセンター 神奈川県支部（行政書士会）	045-222-8628
横浜生活あんしんセンター（横浜市社会福祉協議会）	045-201-2009
※遺言、相続については弁護士による相談窓口を用意しています。	

2 遺言・任意後見など公正証書の作成について

横浜市内の各公証役場
(横浜地方法務局ホームページ)

公証役場 横浜



3 自筆証書遺言書保管制度について

名 称	電話番号
横浜地方法務局 供託課	045-641-7655

自筆証書遺言書保管制度 法務省



お問合せ先 4 は裏表紙へ ▶

〈お問合せ先〉

4 介護保険、成年後見、地域活動などのご相談について

名 称	電話番号	住 所
豊田地域ケアプラザ	045-864-5144	栄区飯島町1368-10
笠間地域ケアプラザ	045-890-0800	栄区笠間1-1-1
小菅ヶ谷地域ケアプラザ	045-896-0471	栄区小菅ヶ谷3-32-12
本郷台駅前地域ケアプラザ	045-392-5157	栄区小菅ヶ谷1-5-4
中野地域ケアプラザ	045-896-0711	栄区中野町400-2
桂台地域ケアプラザ	045-897-1111	栄区桂台中4-5
野七里地域ケアプラザ	045-890-5331	栄区野七里1-2-31
栄区社会福祉協議会	045-894-8521	栄区桂町279-29
栄区高齢・障害支援課 高齢者支援担当	045-894-8415	栄区桂町303-19

■ 特別相談(無料)

横浜市役所や栄区役所で「特別相談」(無料)を行っています
(法律相談、司法書士相談、公証相談など)

予約・実施日等はお電話にてお問合せください

- 栄区役所 区政推進課 ☎ 045-894-8335
- 横浜市役所市民相談室 ☎ 045-671-2306

栄区役所 特別相談

横浜市役所 市民相談室

■ WEBサイト ふくしらべ

横浜市は、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 ふくしらべ」を運営しています
(地域活動の紹介、介護の相談先など)

ふくしらべ 横浜市

SAKAE
ライフノート
栄区版 エンディングノート

発行日：平成27年10月 改訂日：令和7年6月
協 力：栄区地域包括支援センター連絡会
発行元：栄区高齢・障害支援課 高齢者支援担当
〒247-0005 横浜市栄区桂町303-19
TEL／045-894-8415 FAX／045-893-3083