

Yokohama Tsuzuki
Ending Note

わたしのみちしるべ

横浜市都筑区
エンディングノート

はじめに

わたしのみちしるべは あなたのライフプランを考えるノートです。

「自分にはまだ早い」と思うかもしれませんが、これまでの人生を振り返りつつ、好きなこと、やってみたいこと、これからどうしていくのかを自分で決めることはどの世代の人にとっても大切なことです。

自分の思いを自由にノートにつづってみてください。
家族や大切な人と分かち合い、これからの暮らしを考える
きっかけとしていただければと思います。

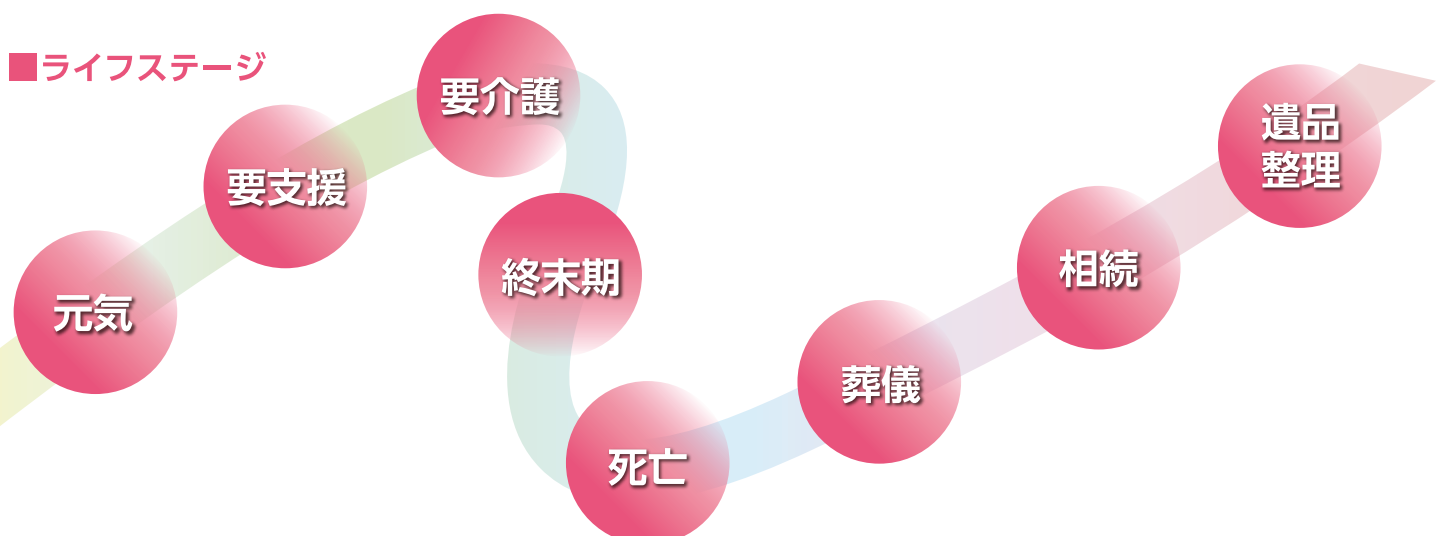
使い方

- 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。

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。
※巻末にお問い合わせ先があります。
- ノートは大切に保管しましょう。

■ライフステージ





もくじ

わたしのこと	1ページ
連絡先	4ページ
お金に関すること	5ページ
医療・介護	6ページ
介護についての希望	9ページ
医療についての希望	10ページ
遺言・相続	12ページ
葬儀	13ページ
お墓	14ページ
その他のおねがいごと	15ページ
これからのわたし	17ページ
お気に入りの写真	19ページ



わたしのこと

年 月 日作成

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・特技

* 好きな色

* 好きな花

* 好きな言葉

* 好きな食べ物

* 好きな『 』

3 きらいなもの・苦手なこと

4 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

5 大切なもの 大切な理由・保管場所・譲りたい人

6 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・
住んでいた場所などを
ふりかえって

出生
↓
10代

20代

30代

40代

50代

60代

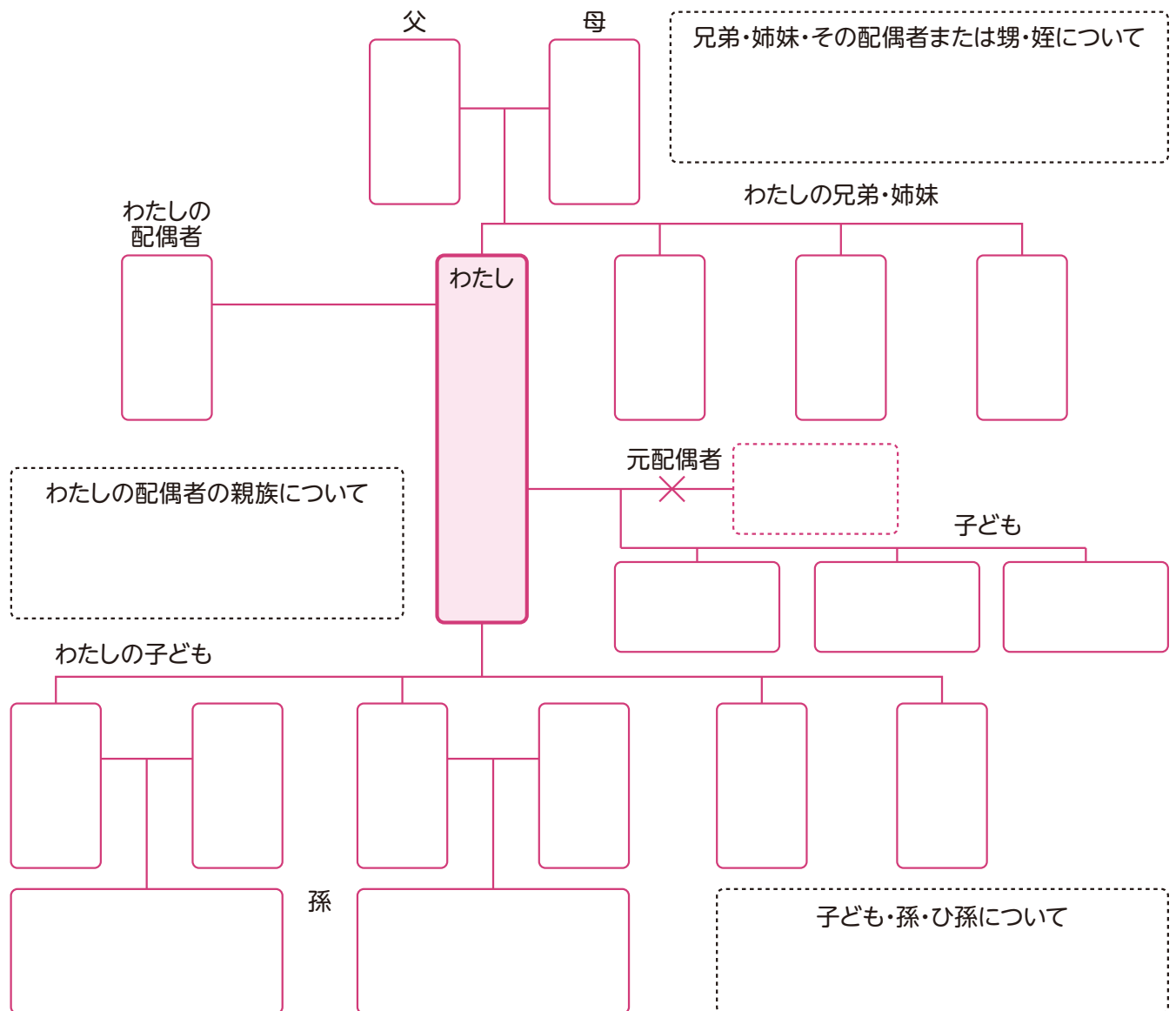
70代

80代

90代



7 わたしの家系図



8 ペット

ペット (種類)	名前	年齢	飼育の留意点	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について

☐ なし ☐ あり(病院名: 連絡先:)

ペット保険の加入について

☐ なし ☐ あり(保険会社名: 連絡先:)

連絡先 (家族・親族・友人など)

年 月 日作成

名前		関係	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
連絡先			葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
連絡方法	電話・メール・SNS・その他（ ）			
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
連絡先			葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
連絡方法	電話・メール・SNS・その他（ ）			
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
連絡先			葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
連絡方法	電話・メール・SNS・その他（ ）			
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
連絡先			葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
連絡方法	電話・メール・SNS・その他（ ）			
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
連絡先			葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
連絡方法	電話・メール・SNS・その他（ ）			
住所				

※SNSの情報については、P.15を参照。

- その他の連絡先は、別に保管していますか？ ☐ 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？
☐ 連絡先手帳 ☐ 携帯・スマートフォン ☐ () をみてください。

お金に関すること

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	銀行	支店
-----	----	----

☐ その他(_____)

2 預貯金(ネットバンクの口座も記入)

振込先	銀行	支店 (印鑑登録 ☐ 有 ☐ 無)
	銀行	支店 (印鑑登録 ☐ 有 ☐ 無)
	銀行	支店 (印鑑登録 ☐ 有 ☐ 無)
	銀行	支店 (印鑑登録 ☐ 有 ☐ 無)
	銀行	支店 (印鑑登録 ☐ 有 ☐ 無)

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

☐ NISA加入あり(証券会社: _____) ☐ iDeCo加入あり(証券会社: _____)

6 クレジットカード

カード名	連絡先	カード名	連絡先

7 公的書類の番号や保管場所

公的書類名(種類)	番号	保管場所	メモ
マイナンバーカード			
介護保険証			
年金手帳			
障害者手帳 (身体・知的・精神)			

8 公共料金支払い先

P5の番号を()内に記入できます。▼

手続き名	手続き先(契約先・問い合わせ電話)	支払い方法 ※P5参照
電気	契約先 電話番号 ()	☐ 口座振替 () ☐ 請求書払い ☐ クレジットカード ()
ガス	契約先 電話番号 ()	☐ 口座振替 () ☐ 請求書払い ☐ クレジットカード ()
水道	契約先 電話番号 ()	☐ 口座振替 () ☐ 請求書払い ☐ クレジットカード ()
NHK	契約先 電話番号 ()	☐ 口座振替 () ☐ 請求書払い ☐ クレジットカード ()

9 負債

借入先	内容	連絡先	特約など

1 病気・かかりつけ医

病 名 (いつから)	主治医 (病院名・先生の名前・電話)	メモ
	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:	

2 薬に関すること

薬の保管場所	
お薬手帳の保管場所	
利用している薬局	

3 ケアマネージャー

事業所名	担当者	連絡先



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

もしも手帳とエンディングノート

「もしも手帳」は、病気や意思表示が難しくなったときに備えて、医療やケアに関する自分の気持ちを書き留める手帳です。気持ちが変われば何度でも書き直すことができ、家族や医療者との話し合いのきっかけになります。

「エンディングノート」は、趣味や財産、介護・医療、葬儀など人生全般に関する希望を書くものです。どちらも誰でもいつでも書け、自分の思いを整理し家族と共有するための大切なツールです。

「エンディングノート」はA4冊子として保管し、「もしも手帳」はおくすり手帳と一緒に持ち歩けるポケットサイズで活用できます。

〈もしも手帳に関するお問合せ先〉 医療局 地域医療課
電話:045(671)2444

横浜市 もしも手帳 検索

臓器提供

公益財団法人 日本臓器移植ネットワーク ホームページから

臓器提供は、脳死後あるいは心臓が停止した死後にできます。2010年7月17日に改正臓器移植法が全面施行され、生前に書面で臓器を提供する意思表示をしている場合に加え、ご本人の臓器提供の意思が不明な場合も、ご家族の承諾があれば臓器提供できるようになりました。自分の意思を尊重するためにも、臓器移植について考え、家族と話し合い、「提供する」「提供しない」どちらかの意思表示しておくことが大切です。

意思表示の方法は、①インターネットによる意思登録、②健康保険証等の意思表示欄への記入、③意思表示カードへの記入です。

〈お問合せ先〉 公益社団法人 日本臓器移植ネットワーク

臓器移植 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
- ☐ 特に希望はない
- ☐ 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(..... 銀行から)
- ☐ 保険金でまかないたいの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してほしい
- ☐ その他(.....)

医療についての希望

年 月 日作成

1 治らない病気などになり、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ほしいですか (複数回答OK)

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

※ () 内には名前や連絡先を書いてみてください

3 どこで最期をむかえたいですか

- ☐ 自宅
- ☐ 病院
- ☐ 施設
- ☐ その他 ()



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合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。

〈法定後見制度〉

- 判断に自信がなくなった方が、財産管理や生活に関わる契約を行うために、家庭裁判所が選んだ成年後見人等必要な支援を行う制度です。申し立てができる人は本人・配偶者・四親等以内の親族、市町村長（身寄りがない人の場合）です。
- 重要な財産行為は自分でできるかもしれないが、できれば誰かに代わってやってもらったほうがよい状態の方も法定後見制度の利用ができます。家庭裁判所が後見人や報酬額を決定します。
- 家庭裁判所に申し立てをする際に後見人等の候補者を選びます。候補者は、親族、弁護士、行政書士、社会福祉士、市民後見人[※]がいます。

※市民後見人とは？

横浜市市民後見人養成課程を修了した一般市民の方が、横浜市市民後見人バンクに登録し、家庭裁判所から選任された後見人のことです。同じ地域に住む市民の立場から本人を見守り、支え、課題を解決する際には地域と連携して取り組み、地域福祉推進の一翼を担っています。

〈任意後見制度〉

- 自分の判断能力が十分なうちに、判断能力が低下した時に備えて「支援してほしいこと」と「支援をお願いする人」をあらかじめ「契約」で決めておき、公正証書で残しておく制度です。自分で後見人になる人を決め、契約時に報酬を決めておくことになります。

ヨコハマあんしん登録(情報登録事業)

緊急連絡先やエンディングノート・もしも手帳の保管場所等の情報を、事前に市に登録することができる事業です。事前に登録された方が、病気や事故等で意思表示が難しくなった時、または亡くなった時に、警察、消防、医療機関等からの照会に対し登録された内容を市が回答します。

ヨコハマあんしん登録

検索 

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。

1 遺言書を作成していますか

☐ 作成していない ☐ 作成している

2 遺言の種類 (下記を参照)

☐ 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()

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	● いつでも気軽に書き直しができる ● 費用がかからない	● プロが書くので不備がない ● 家裁による検認が不要
デメリット	● 書き方を誤ると無効 ● 紛失や改ざんの危険 ● 死後、家裁の検認が必要な場合がある	● 手間と費用がかかる ● 証人が必要(2人)
保管場所	● 自宅など ● 自筆証書遺言書 保管制度を利用する	● 公証役場(場所:)

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

- ☐ 4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 ()
☐ 19ページの写真を使ってほしい



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

墓地の名称:

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

墓地の名称:

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

■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。

〈お問合せ先〉 健康福祉局環境施設課
電話:045(671)2450

横浜市 環境施設課

検索

その他のおねがいごと

年 月 日作成

ここでは、これまでのページで書ききれなかったこと、
残っている心配事などを整理します。
頼みたいことは、事前に協力者とよく話し合っておきましょう。

1 解約してほしい契約などがありますか

例：携帯、インターネット、ケーブルTV、サブスクリプションなど

☐ なし ☐ あり

契約内容	連絡先・ログインIDなど
例：〇〇ケーブル	ログインID:1234 パスワード:5678

2 解約や連絡をしてほしいSNSなどがありますか

☐ なし ☐ あり ※下記にご記入ください。

名称	してほしいこと	ID・パスワード
例：〇〇	アカウントの削除と、フォロワーへの連絡	

* 携帯電話・スマートフォンについて

契約会社：

機種：

パスワード：

3 処分してほしいものはありますか

例：車、パソコン、スマートフォン、タブレット端末、趣味のグッズなど

☐ なし ☐ あり

もの	処分方法	メモ
例：パソコン	内容は見ずにリセットしてほしい	パスコード：0000

4 自分がしてきたことで、続けてほしいことはありますか

例：庭の手入れ、自治会の公園清掃など

☐ なし ☐ あり

してほしいこと	具体的に	メモ

5 その他にやってほしいことはありますか

☐ なし ☐ あり ※下記にご記入ください。

してほしいこと	具体的に	メモ

このカードはエンディングノートの保管場所を大切な人へ伝えるためのカードです。カードを切り取って、財布などにしまったり、大切な人に渡すなどしてご活用ください。



わたしはエンディングノートを書きました。

保管場所は

です。

年 月 日 氏名

のりしろ（記入し終えたらのりづけできます）

これからのわたし

年 月 日作成

例えば1年後、3年後、10年後のわたしを想像してみませんか。

何歳くらい
には

こんなことしたい

そのために今（から）
こんなことを
しています（みます）



メモ

各項目で書ききれなかったことも含め、ご自由にご活用ください。



お気に入りの写真



お気に入りの
写真を貼ってね♪

ご相談先について

◆金銭管理・ボランティアなどについて

都筑区社会福祉協議会 荏田東4丁目10-3 港北ニュータウンまちづくり館内	電話:045(943)4058 Fax:045(943)1863
--	-------------------------------------

◆遺言・相続・成年後見制度についてのお問合せは

神奈川県弁護士会成年後見センターみまもり 神奈川県弁護士会総合法律相談センター	電話:045(211)7720 電話: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)	電話: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)	電話:045(222)8628
よこはま成年後見推進センター	電話:045(201)2088

◆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
----------------------------	---



連絡先は
裏面をご確認
ください。

◆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

お住まいの地域	窓 口	住 所	連絡先
	都筑区役所 高齢・障害 支援課	都筑区 茅ヶ崎中央 32-1	〈電話〉 045(948)2306 〈Fax〉 045(948)2490
荏田東町、 荏田東 1～4 丁目、 荏田南町、 荏田南 1～5 丁目、 大丸、葛が谷、高山、 見花山、富士見が丘	葛が谷 地域ケアプラザ	都筑区 葛が谷 16-3	〈電話〉 045(943)5951 〈Fax〉 045(943)5961
東山田 1～4 丁目、 東山田町、 北山田 1～7 丁目、 すみれが丘、 南山田 1～3 丁目、 南山田町	東山田 地域ケアプラザ	都筑区 東山田町 270	〈電話〉 045(590)3788 〈Fax〉 045(592)5913
池辺町、佐江戸町、 川和町、加賀原 1～2 丁目、 二の丸、川和台	加賀原 地域ケアプラザ	都筑区 加賀原 1-22-32	〈電話〉 045(944)4641 〈Fax〉 045(944)4642
勝田町、新栄町、 勝田南 1～2 丁目、 早淵 1～3 丁目、 茅ヶ崎町、茅ヶ崎中央、 茅ヶ崎東 1～5 丁目、 茅ヶ崎南 1～5 丁目	新 栄 地域ケアプラザ	都筑区 新栄町 19-19	〈電話〉 045(592)5265 〈Fax〉 045(595)3321
大棚町、中川 1～8 丁目、 牛久保町、牛久保 1～3 丁目、 牛久保西 1～4 丁目、 牛久保東 1～3 丁目、 中川中央 1～2 丁目、 大棚西、あゆみが丘	中 川 地域ケアプラザ	都筑区 中川 1-1-1	〈電話〉 045(910)1512 〈Fax〉 045(910)1513
桜並木、川向町、東方町、 折本町、大熊町、平台、 仲町台 1～5 丁目、 長坂	都 田 地域ケアプラザ	都筑区 東方町 655-4	〈電話〉 045(943)1130 〈Fax〉 045(943)1131

都筑区 エンディングノート

発行日：2019年3月 第5版 2026年8月

発行元：都筑区高齢・障害支援課

住所：都筑区茅ヶ崎中央32-1 連絡先：045(948)2306