



マチレット

阪南市

「わたしの人生を振り返る」

エンディング ノート



名前

大切な思いを、未来へつなぐ――

人生を振り返り、あなたに関する情報や要望・希望をわかりやすくまとめ
しっかりと残しておくことで、家族を助けるもの。

それが、エンディングノートです。

ご自身やご家族のこと、財産、もしもの時のこと…

テーマに沿って書きすすめるうちに、思いを自然と整理できるようになっています。

そして、「これからの人生のあり方を考える」きっかけになることも

エンディングノートの大きな役割です。

これからやりたいこと、行きたい場所、会いたい人を思いつくままに書いてください。

さあ、ペンを取って、自分らしいエンディングへ！

エンディングノートの書き方

ゆっくりと楽しみながらあなたの思いを書いてください。

- まずは好きなページから気軽に書きはじめましょう。
- 必要だと思うページを選んで書いても良いでしょう。
- 何度書き直しても大丈夫です。その際は、更新日を記入しましょう。
- 定期的に振り返り、状況に応じて修正してください。
- 写真を貼る、資料をはさむ等、自由にお使いいただけます。
- 家族と相談しながら書いても良いでしょう。
- ノートの存在を誰かに伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。

もくじ

第1章 わたしのこと……2	第5章 財産について……15
第2章 もしもの時は……7	第6章 地域包括支援センター…17
第3章 エンディング……10	第7章 相談窓口……18
第4章 大切な人たち……13	

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

※エンディングノートには、法的効力はありません。法的効力を求める場合は、遺言書の作成が必要となります。



マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に寄り添う“マチのブックレット”です。

2025年2月発行

発行：阪南市 健康福祉部 介護保険課

編集・デザイン：株式会社ジチタイアド

※当冊子の著作権を侵害する行為（SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等）は法律で禁じられています。

第1章

わたしのこと



わたしの基本情報

記入日

年 月 日

フリガナ

名 前

生年月日

大正
昭和
平成

年 月 日

住 所 〒 -

都・道
府・県

市・区
郡

本 籍 〒 -

都・道
府・県

市・区
郡

電話番号 () -

携帯電話番号 () -

メールアドレス

パソコン @

携帯電話 @

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。

おもいで・あしあと

記入日

年 月 日

誕生時 ※例：名前の由来等

幼少期

青春時代

その他の時代

学歴

職歴

これまで住んだ家・場所

大切な思い出

今のわたし

記入日

年 月 日

趣味・特技

好きな食べ物

好きな花

好きな音楽

好きな本・映画

宝物・コレクション



これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人



健康状態

記入日

年 月 日

● **かかりつけの病院** ※主治医にチェック ☒ を入れてください。

病院名・科

☐

電話番号 () -

医師名

病 名

病院名・科

☐

電話番号 () -

医師名

病 名

病院名・科

☐

電話番号 () -

医師名

病 名

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。



●健康保険証

種類:

番号:

保管場所:

●その他 証明書等の有無 ※チェック ☒ を入れてください。

* 介護保険証

有・無

保管場所:

* 障害者手帳等

有・無

保管場所:

(☐ 身障

☐ 療育

☐ 精神

☐ 難病

)

* その他

アレルギー等 気をつけること



いつも飲む薬 ※お薬手帳を参考にして書きください。

第2章

もしもの時は



病気の時は

記入日

年 月 日

●告知について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 病名・余命を告知してほしい ☐ 病名のみ告知してほしい
☐ 家族等にまかせる ☐ その他

●延命治療について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 可能な限り延命治療を受けたい ☐ 回復の見込みがなければ
延命治療を希望しない
☐ 苦痛を少なくすることを重視する ☐ その他

●終末期医療について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 自宅で過ごしたい ☐ 病院で看護を受けたい
☐ ホスピスで過ごしたい ☐ その他

●臓器提供・献体について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 臓器提供意思表示カードを
持っている ☐ 臓器提供・献体を希望しない
☐ 献体の登録をしている
☐ その他

●私が判断できない時は

私の治療方針については、

名前:

続柄:

連絡先:

の意見を尊重して決めてください。

介護が必要な時は

記入日

年 月 日

●介護をお願いしたい人 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 配偶者	名前:	
☐ パートナー	名前:	
☐ 子ども	名前:	
☐ その他	名前:	関係:

●介護してほしい場所 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ なるべく自宅を希望する	
☐ 病院・施設	名称・場所等:
☐ お任せする	

●介護の費用 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい	
☐ 用意してある	保管場所等:
☐ その他	

メモ

判断能力が低下した時は

記入日

年 月 日

●財産管理などをお願いしたい人 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 配偶者	名前:	
☐ パートナー	名前:	
☐ 子ども	名前:	
☐ その他	名前:	関係:

「その他」の場合は、以下のいずれかにチェック

☐ 任意後見人	☐ 代理人	☐ 特に契約はしていない
--------------------------------	------------------------------	-------------------------------------

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。

成年後見制度(法定後見制度・任意後見制度)について

判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。

* 法定後見制度・・・本人の判断能力が不十分になった後に、家庭裁判所によって選任された成年後見人等が本人を法律的に支援する制度

* 任意後見制度・・・本人が十分な判断能力を有する時に、あらかじめ、任意後見人となる方や将来その方に委任する事務(本人の生活、療養看護及び財産管理に関する事務)の内容を定めておき、本人の判断能力が不十分になった後に、任意後見人がこれらの事務を本人に代わって行う制度

(法務省ホームページ「成年後見制度・成年後見登記制度」より抜粋)

第3章

エンディング



葬儀のこと

記入日

年 月 日

●葬儀の場所・規模 ※チェック☒を入れてください。

☐ お任せする

☐ 希望がある

名称・場所・規模(出席者)等:

☐ その他

●喪主について

任せたい人

●香典 ※チェック☒を入れてください。

☐ いただく

☐ 辞退する

●遺影 ※チェック☒を入れてください。

☐ お任せする

☐ 用意してある

保管場所:

●葬儀の費用 ※チェック☒を入れてください。

☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい(※)

☐ 用意してある

保管場所等:

☐ その他

※預金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

供養について

記入日

年 月 日

● 供養の方法 ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 一般墓地 ☐ 永代供養 ☐ 納骨堂 ☐ 樹木葬
☐ 希望なし ☐ その他

名称・場所等:

● 供養にかかる費用 ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい(※)
☐ 用意してある 保管場所等:
☐ その他

※預金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

遺言書について

記入日

年 月 日

● 遺言書の有無 ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 作成していない ☐ 作成している 保管場所:

作成している場合は、以下種別のいずれかにチェック ☒

- | | |
|---|-------------------|
| ☐ 自筆証書遺言 | 作成日: 年 月 日 |
| ☐ 公正証書遺言 | 作成日: 年 月 日 |
| ☐ その他 <input type="text"/> | 作成日: 年 月 日 |

※公正証書遺言以外の遺言書は、家庭裁判所で検認手続きをとってください。
封がされている場合は家庭裁判所で開封してもらいましょう。
ただし、自筆証書遺言書保管制度(令和2年7月10日～)により、法務局に保管してある自筆証書遺言は、検認手続きの必要はありません。

もしもの時の連絡先リスト

記入日

年 月 日

名前(フリガナ)	関係	住所・電話番号	備考
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	

渡したいもの

記入日

年 月 日

* 何を

品名:

* 保管場所

* 誰に

名前:

関係:

* 連絡先

* 何を

品名:

* 保管場所

* 誰に

名前:

関係:

* 連絡先

第4章

大切な人たち



家族・親族

記入日

年

月

日

わたしの 家系図



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等、遺言書に書いておくの良いでしょう。

ペットの種類

犬

・

猫

・

その他

名前

生年月日

性別

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

家族・親族へのメッセージ

記入日

年 月 日

さんへ メッセージ （続柄/)

さんへ メッセージ （続柄/)

友人・お世話になった方へのメッセージ

記入日

年 月 日

さんへ メッセージ （関係/)

さんへ メッセージ （関係/)

第5章

財産について



預貯金等の資産

記入日

年

月

日

■ 不動産	所在地	名義人	持ち分	備考
■ 預貯金	金融機関名	支店	金額	備考
■ その他の資産	名称	内容	保管場所等	備考

預貯金等の資産

記入日

年 月 日

借入金・ローン

借入先	金 額	返済方法	備 考

生命保険・損害／傷害保険

保険会社	種類・内容	受取人	備 考

公的年金

基礎年金番号	種 類	受給金額	備 考

個人年金・企業年金

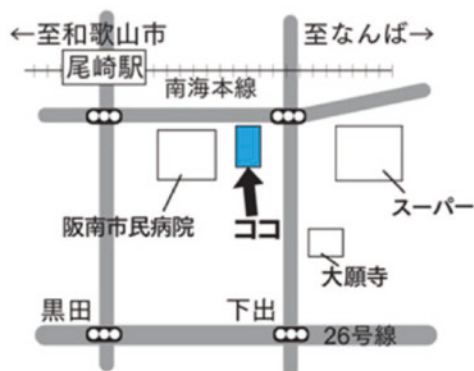
名 称	番号・記号等	備 考

第6章

地域包括支援センター

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、2つの地域包括支援センターでは土曜日も開所し、高齢者や家族、地域住民、介護事業者などから介護・福祉・健康・医療など様々な相談に応じます。

尾崎・東鳥取圏域



社会医療法人 生長会

阪南市尾崎・東鳥取地域包括支援センター

所在地 阪南市下出57-4尾崎ハーブビル1階

最寄り駅 南海線尾崎駅より徒歩3分

開所日時 月～土曜日 8時45分～17時15分

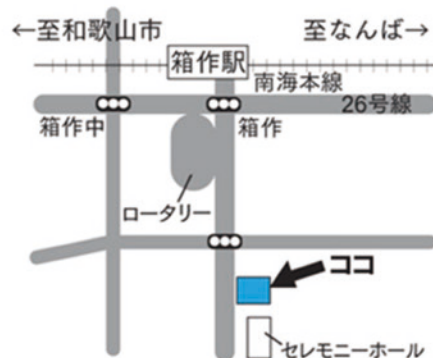
※日曜、祝日及び年末年始は閉所
(緊急時は電話転送により対応可)

電話 072-493-2304 **FAX** 072-493-2305

メール hokatsu@hh.seichokai.or.jp

委託法人 社会医療法人 生長会

西鳥取・下荘圏域



社会福祉法人 阪南市社会福祉協議会

阪南市西鳥取・下荘地域包括支援センター

所在地 阪南市箱作3515-7

最寄り駅 南海線箱作駅より徒歩4分

開所日時 月～土曜日 8時45分～17時15分

※日曜、祝日及び年末年始は閉所
(緊急時は電話転送により対応可)

電話 072-447-6428 **FAX** 072-447-6438

メール hokatsu@hannanshi-shakyo.jp

委託法人 社会福祉法人 阪南市社会福祉協議会

● 担当する日常生活圏域と地区

委託法人名	日常生活圏域	校 区	住 所 地
社会医療法人 生長会	尾崎	尾崎小学校区・(旧)福島小学校区	尾崎町1丁目～8丁目・尾崎町
	東鳥取	東鳥取小学校区・上荘小学校区 (旧)波太小学校区・朝日小学校区 (旧)山中分校區	下出・黒田・鳥取中・石田・ 自然田・桑畑・さつき台・ 緑ヶ丘・和泉鳥取・山中溪
社会福祉法人 阪南市社会 福祉協議会	西鳥取	舞小学校区・西鳥取小学校区	新町・鳥取・光陽台・ 鳥取三井・舞
	下荘	桃の木台小学校・(旧)箱作小学校区 下荘小学校区	貝掛・箱作・南山中・ 箱の浦・桃の木台・淡輪

第7章 相談窓口



阪南市役所

電話 072-471-5678 FAX 072-473-3504
ウェブサイト <http://www.city.hannan.lg.jp/>

主な内容		問合せ先
介護保険に関する相談	要介護認定申請 介護保険サービス及び 給付に関する相談	介護保険課
高齢者のさまざまな相談	高齢者の介護や生活に 関する相談	各地域包括支援センター ※詳細は、第6章参照
国民健康保険、国民年金、 後期高齢者医療制度 に関する相談	国民健康保険、国民年金、 後期高齢者医療制度 の手続きに関する相談	保険年金課
健康に関する相談	生活習慣病等、健康に 関する相談	阪南市立保健センター (健康増進課) 電話 472-2800 FAX 471-9868
くらし丸ごと相談	くらしに関する相談 (仕事・お金・住まい等)	市民福祉課
法律相談	法律に関する相談 (弁護士が応じます。) ※同一案件1回限り。1組30分	人権推進課
人権相談	人権その他に関する相談	人権推進課
消費生活相談	架空請求・契約トラブルなど 消費生活に関する相談	生活環境課
阪南市社会福祉協議会	地域福祉、ボランティア活動、 福祉貸付、日常生活自立支援 事業に関する相談	阪南市社会福祉協議会 電話 472-3333 FAX 471-7900 ウェブサイト https://www.hannanshi-shakyo.jp/

