



マチレット

令和7年度

江南市

わたしの エンディングノート

～「こころ」によ・り・そ・い、想いをつなぐ～



名前

「こころ」に よ(い)・り(そうに)・そ(って)・い(き)、想いをつなぐ

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「わたしの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、想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、
わたしのエンディングノートの役割です。
これからやりたいこと、行きたい場所、会いたい人を想いつくまみに書いてください。
そして、あなたの想いを未来へ…！

書き方 ゆっくりと楽しみながらあなたの想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

人生会議しませんか？ …… 2	第5章 財産について …… 17
第1章 わたしのこと …… 4	第6章 住まいのエンディングノート …… 19
第2章 もしもの時は …… 9	第7章 高齢者の総合相談窓口 地域包括支援センター …… 20
第3章 エンディング …… 12	
第4章 大切な人たち …… 15	

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

※当冊子には、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

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3月発行 発行：江南市
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。

自分のために そしてみんなのために

人生会議しませんか？

人生会議とは… もしものときに備え、あなたの希望や大切にしたいと思うことについて、周囲の信頼する人たちやかかりつけ医などと繰り返し話し合い、共有する取り組みです。



Step 1

あなたが大切にしている
ことは何ですか？

自分らしい人生を過ごすためにも、まずは自分のことを書き留めてみましょう。

▶ P4「わたしのこと」

心身の状態に応じて変化することがあるため、何度でも繰り返し考え話し合しましょう！



Step 5

あなたの思いを書き留めましょう

大事な人へ共有したり、話し合っあなたを感じたことや思いをぜひ書き留めておきましょう。

▶ P15「大切な人たち」



step2

あなたが信頼できる人は誰ですか？

[Blank box for writing names of trusted people]

▶ P15「大切な人たち 家族・親族(家系図)」



step3

信頼できる人や医療・ケアチームと話し合しましょう

元気なうちに、自分が受けたいと思う医療・療養や受けたくないと思う医療・療養について、ご家族や医療介護関係者等とぜひ話し合しましょう。

▶ P7「健康状態」～P17「財産について」



step4

大切な人たちにStep1-3をぜひ伝えて共有しましょう

命の危険が迫った状態になると、約7割の人は自分が受けたいと思う医療やケアを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるといわれています。大切な人たちにStep1-3をぜひ伝えて共有しましょう。

●共有した日を記載しよう(更新された内容を伝えたらその日程も更新しましょう)

年	月	日	に共有
年	月	日	に共有
年	月	日	に共有
年	月	日	に共有



次のページから実践してみましょう!

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

生年月日

名 前

大正
昭和

年 月 日

住 所 〒 -

都・道
府・県

市・区
郡

本 籍

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 @

デジタル遺品の整理も忘れずに!①

デジタル遺品とは…

スマートフォンや携帯電話、パソコンなどの情報端末、その中に保存されている写真や仕事の書類などのデジタルデータ、インターネット上にあるアカウント(契約)、書きこんだ投稿、ネット口座の預金など、デジタルの環境を通してしか実態がつかめないもの全てを「デジタル遺品」と呼びます。

携帯電話やパソコンなど、ロックがかかっているものは、パスワードを正確に入力しないと端末を開くことができません。大切な人への連絡先や思い出の写真の整理も忘れずに行いましょう。



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お書きください。

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
 緩和ケア病棟で過ごしたい 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 登録先:
 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:
- 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

認知症等で判断能力がないとみなされると、福祉サービスの利用や行政手続きの他、預貯金の引き出しや不動産の売却等の、資産管理や活用ができなくなってしまいます。家族も資産を動かすことができないので、「いざというときは家族に任せよう」と考えて何も対策をしないしていると、思わぬトラブルにつながる可能性があります。もしもの時に備えて資産の管理方法を決めておきましょう。

● 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。

<input type="checkbox"/> 配偶者	名前:	
<input type="checkbox"/> 子ども	名前:	
<input type="checkbox"/> その他	名前:	関係:

● 財産管理をお願いする場合に利用したい制度 ※チェック を入れてください。

- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 法定後見制度(※1) | <input type="checkbox"/> 任意後見制度(※1) |
| <input type="checkbox"/> 財産管理委任契約 | <input type="checkbox"/> 日常生活自立支援事業(※2) |
| <input type="checkbox"/> 民事信託(※3) | <input type="checkbox"/> 特にない |

※1 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)

※2 日常生活自立支援事業について

日常生活自立支援事業とは、認知症高齢者、知的障害者、精神障害者等のうち判断能力が不十分な方が地域において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助等を行うものです。

(厚生労働省ホームページ「日常生活自立支援事業」より抜粋)

※3 民事信託について

営利を目的とせず、資産の管理を家族や親族等の信頼できる人に託す制度です。弁護士や司法書士、行政書士等の専門家へご相談ください。

第3章

エンディング



葬儀について

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

●葬儀の形式

宗教・宗派

●香典 ※チェック☑を入れてください。 ●供花 ※チェック☑を入れてください。

いただく 辞退する 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

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

* 保管場所

* 誰に

* 連絡先

* 何を

* 保管場所

* 誰に

* 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ましょう。飼育費用を信託する、ペットのための信託もあります。司法書士や弁護士など、専門家に相談してみると良いでしょう。

名前 ペットの種類 犬・猫・その他

生年月日 性別 かかりつけの動物病院

私にもしものことがあったら ※例：○○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



資産と負債

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
■ 生命保険・損害／傷害保険	保険会社	種類・内容	受取人	備考

資産と負債

記入日

年 月 日

■ 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	番号・記号等	名 称	受給金額	備 考
■ 借入金・ローン	借入先	金 額	返済方法	備 考

デジタル遺品の整理も忘れずに!②

ネットバンクや取引アカウント、加入しているサブスクリプション(定額サービス)はありませんか?

相続手続き後にネットバンクやネット証券が見つかり、遺産分割協議のやり直しや相続税の修正申告が必要になることもあります。

また、家族の知らないサブスクリプションの料金を支払い続ける等のトラブルを防止するために、元気なうちにデジタル遺品整理をしましょう。

※各種IDやパスワードをリストに書いて残す際は、盗難や漏洩リスクを考え保管方法に注意が必要です。



メモ

第7章

高齢者の総合相談窓口 地域包括支援センター

地域包括支援センターは高齢者の身近な相談窓口です。総合的な相談や支援を行っています。ご相談・お問合せはお住まいの地区の地域包括支援センターまで!

江南北部地域包括支援センター(フラワーコート江南内)

担当地区

後飛保町、藤ヶ丘、松竹町、河野町、宮田町、宮田神明町、村久野町、東野町(岩見)、前飛保町(※緑ヶ丘、藤町以外)、小杵町、勝佐町、鹿子島町、草井町、小脇町、慈光堂町、般若町、中般若町、和田町

お問合せ

〒483-8363 江南市河野町五十間4番地
☎0587-57-2155

相談に行けなくても
訪問してくれるから
大丈夫!



江南市マスコット
藤花ちゃん

みんなで支え合う
街づくりを!



江南市地域包括支援センター
イメージキャラクター 五郎じいさん

江南中部地域包括支援センター(江南厚生病院内)

担当地区

赤童子町(大堀、御宿、福住、藤宮、南野、南山)、石枕町、尾崎町、北野町、古知野町、山王町、高屋町、野白町、飛高町、前野町、宮後町、前飛保町(緑ヶ丘、藤町)、江森町、山尻町

お問合せ

〒483-8704 江南市高屋町大松原137番地
☎0587-51-3322

江南南部地域包括支援センター(佐藤病院内)

担当地区

赤童子町(大間、栄、桜道、白山、良原)、大間町、上奈良町、島宮町、東野町(※岩見以外)、今市場町、大海道町、小郷町、木賀町、木賀東町、木賀本郷町、北山町、五明町、曾本町、小折町、小折東町、小折本町、田代町、天王町、中奈良町、布袋町、布袋下山町、南山町、安良町、寄木町、力長町

お問合せ

〒483-8259 江南市上奈良町緑48番地 ☎0587-55-5470