～もしもの時に伝えたい～

大切な家族に宛てた

（　　）からのメッセージ

登米市エンディングノート

わたしのこと

まずは、自分自身のことを書いてみましょう。

ふりがな 名　前		性別	生年月日	年　月　日
住　所	〒　－			
本籍地				
電話番号		携帯番号		
勤務先		所　属		
所在地	〒　－			
電話番号		ＦＡＸ		

わたしの歴史

自分のこれまでの歴史を思い出してみましょう。

出　生	明治 大正 昭和	年　月　日	午前 午後　時　分に
	都道 府県	郡 市	で
	父　母	の　人	兄弟 姉妹 の　として 生まれる
幼少時代			
小学校時代	学校名		年　月　入学
	所在地		年　月　卒業
	思い出		
中学校時代	学校名		年　月　入学
	所在地		年　月　卒業
	思い出		

高　校 時　代	学校名		年　　月　入学
	所在地		年　　月　卒業
	思い出		
専門学校 や 大学時代	学校名		年　　月　入学
	所在地		年　　月　卒業
	思い出		
就職期	勤務先		年　　月　入社
	所在地		年　　月　退社
	思い出		
結　婚	出会い		年　　月　頃
	プロポーズ	場所：	年　　月　頃
	結婚記念日		年　　月　日
	新婚旅行 の思い出		
これまで			

家族について

家族の名前や誕生日などを書いてみましょう。

続　柄	ふりがな		性 別	生年月日	年　月　日
	名　前				
	電話番号		携帯番号		
	勤務先		ＴＥＬ		
続　柄	ふりがな		性 別	生年月日	年　月　日
	名　前				
	電話番号		携帯番号		
	勤務先		ＴＥＬ		
続　柄	ふりがな		性 別	生年月日	年　月　日
	名　前				
	電話番号		携帯番号		
	勤務先		ＴＥＬ		
続　柄	ふりがな		性 別	生年月日	年　月　日
	名　前				
続　柄	ふりがな		性 別	生年月日	年　月　日
	名　前				
続　柄	ふりがな		性 別	生年月日	年　月　日
	名　前				
続　柄	ふりがな		性 別	生年月日	年　月　日
	名　前				
続　柄	ふりがな		性 別	生年月日	年　月　日
	名　前				
続　柄	ふりがな		性 別	生年月日	年　月　日
	名　前				
続　柄	ふりがな		性 別	生年月日	年　月　日
	名　前				
家族のこと					

親族について

名前や連絡先などを書いておきましょう。あなたしか知らない連絡先があるかもしれません。

ふりがな		性別	関係等		連絡の希望
名　前					入院時
居住地	都道府県　市郡	電話・携帯等			死亡時
ふりがな		性別	関係等		連絡の希望
名　前					入院時
居住地	都道府県　市郡	電話・携帯等			死亡時
ふりがな		性別	関係等		連絡の希望
名　前					入院時
居住地	都道府県　市郡	電話・携帯等			死亡時
ふりがな		性別	関係等		連絡の希望
名　前					入院時
居住地	都道府県　市郡	電話・携帯等			死亡時
ふりがな		性別	関係等		連絡の希望
名　前					入院時
居住地	都道府県　市郡	電話・携帯等			死亡時
ふりがな		性別	関係等		連絡の希望
名　前					入院時
居住地	都道府県　市郡	電話・携帯等			死亡時
ふりがな		性別	関係等		連絡の希望
名　前					入院時
居住地	都道府県　市郡	電話・携帯等			死亡時
ふりがな		性別	関係等		連絡の希望
名　前					入院時
居住地	都道府県　市郡	電話・携帯等			死亡時
ふりがな		性別	関係等		連絡の希望
名　前					入院時
居住地	都道府県　市郡	電話・携帯等			死亡時
ふりがな		性別	関係等		連絡の希望
名　前					入院時
居住地	都道府県　市郡	電話・携帯等			死亡時
ふりがな		性別	関係等		連絡の希望
名　前					入院時
居住地	都道府県　市郡	電話・携帯等			死亡時
ふりがな		性別	関係等		連絡の希望
名　前					入院時
居住地	都道府県　市郡	電話・携帯等			死亡時

知人・友人について

名前や連絡先などを書いておきましょう。あなたしか知らない連絡先が多いかもしれません。

ふりがな		性 別	関係等		連絡の希望
名　前					入院時
居住地	都 道 府 県　　市 郡	電話・ 携帯等			死亡時
ふりがな		性 別	関係等		連絡の希望
名　前					入院時
居住地	都 道 府 県　　市 郡	電話・ 携帯等			死亡時
ふりがな		性 別	関係等		連絡の希望
名　前					入院時
居住地	都 道 府 県　　市 郡	電話・ 携帯等			死亡時
ふりがな		性 別	関係等		連絡の希望
名　前					入院時
居住地	都 道 府 県　　市 郡	電話・ 携帯等			死亡時
ふりがな		性 別	関係等		連絡の希望
名　前					入院時
居住地	都 道 府 県　　市 郡	電話・ 携帯等			死亡時
ふりがな		性 別	関係等		連絡の希望
名　前					入院時
居住地	都 道 府 県　　市 郡	電話・ 携帯等			死亡時
ふりがな		性 別	関係等		連絡の希望
名　前					入院時
居住地	都 道 府 県　　市 郡	電話・ 携帯等			死亡時
ふりがな		性 別	関係等		連絡の希望
名　前					入院時
居住地	都 道 府 県　　市 郡	電話・ 携帯等			死亡時
ふりがな		性 別	関係等		連絡の希望
名　前					入院時
居住地	都 道 府 県　　市 郡	電話・ 携帯等			死亡時
ふりがな		性 別	関係等		連絡の希望
名　前					入院時
居住地	都 道 府 県　　市 郡	電話・ 携帯等			死亡時
ふりがな		性 別	関係等		連絡の希望
名　前					入院時
居住地	都 道 府 県　　市 郡	電話・ 携帯等			死亡時

健康管理について

突然の病気などのときに役立ちますので、あらかじめ記入しておくことをお勧めします。

持　　病		症状	

かかりつけ	医科①	名　称		主治医	
		所在地		電話番号	
	医科②	名　称		主治医	
		所在地		電話番号	
	歯科	名　称		主治医	
		所在地		電話番号	
	薬局	名　称		主治医	
		所在地		電話番号	
	かかりつけとは、体調の管理や病気の治療・予防など、自分や家族の健康に関して日常的に相談でき、緊急の場合にも対処してくれる（歯科）医師および薬剤師のことです。いつもお世話になっている医療機関と考えればいいでしょう。				

お薬について	アレルギー	
	飲んでいるお薬名	
	※薬局からもらった、お薬の説明書などを貼っておくのもよいでしょう	

これまでにかかった病気	病　名		時期	年　月　日頃
	病　名		時期	年　月　日頃
	病　名		時期	年　月　日頃
	病　名		時期	年　月　日頃
	病　名		時期	年　月　日頃

その他健康について	

告知・延命についての希望

もしも私が、治る見込みのない病気になったときは、告知や延命について次のようにしてほしい。

		自分の意思を記入した日	
		希望する項目	記入年月日
告知について	告知しないでほしい		
	病名のみ告知してほしい		
	余命が（＿＿＿）カ月以上であれば告知してほしい		
	余命の期間にかかわらず、病名・余命とも告知してほしい		
	家族等の判断に任せる		
	その他（　　）		
延命について	回復の見込みがなくとも延命してほしい		
	延命よりも苦痛を少なくすることを重視してほしい		
	回復の見込みがないのであれば、延命処置はしないでほしい		
	家族等の判断に任せる		
	その他（　　）		

希望する項目に〇を付けます

意思決定について

もしも私が、加齢や病気、認知症などにより、意思の自己決定ができなくなったときは、次の人にその判断をお任せします。

	優先度	家族・親族等				自分の意思を記入した日	
						希望する項目	記入年月日
告知・延命		氏　名		続柄間柄			
		連絡先		居住地			
		氏　名		続柄間柄			
		連絡先		居住地			
介護のこと		氏　名		続柄間柄			
		連絡先		居住地			
		氏　名		続柄間柄			
		連絡先		居住地			

希望する項目に〇を付けます

介護についての希望

もしも私が、介護が必要な状態になったときは、次のようにしてください。

介護する場所や人について	自分の意思を記入した日	
	希望する項目	記入年月日
自宅で家族に介護してほしい		
自宅でヘルパーなどのプロに手伝ってもらいながら、家族と過ごしたい		
病院や施設に入りたい		
特に考えてはいない		
その他（　　）		
上記を選んだ理由		

希望する項目に○を付けます

介護してくれる人へ

伝えたいこと	自分の意思を記入した日	
	希望する項目	記入年月日
介護で無理はせず、自分の体を大切にしてください		
大変な時は、介護サービスなどを利用して自分の負担を減らしてください		
あなた方家族が過ごす時間を大切にしてください		
その他（　　）		

希望する項目に○を付けます

介護にかかる費用について

介護費用について	自分の意思を記入した日	
	希望する項目	記入年月日
私の預金などから支払ってほしい		
私が加入している保険で支払ってほしい		
特に用意はしていない		
その他（　　）		

希望する項目に○を付けます

その他

食事や身の回りについて

もしも私が、介護が必要な状態になったときは、次のことに配慮してください。

食事について	アレルギー食材	
	苦手食材・メニュー	
	好きな食事・メニュー	
	好きなおやつ	
	好きな味付け	
	食べ物へのこだわり	
身の回りについて	ずっと手元に置いておきたい大切なもの	
	できれば残しておきたい大切な家具など	
	苦手なにおい	
	服装について	
	趣味について	
	ペットについて	
	その他してほしいこと、してほしくないこと	

その他

これからのわたし（暮らし方）

これからやりたいこと、暮らし方について知ってもらいたいことを書いてみましょう。

やりたいこと	食べてみたいもの	
	見たいもの	
	知りたいこと	
	作りたいもの	
	行きたいところ	
暮らし方	どう暮らしたいか	
	誰と暮らしたいか	
	どこで暮らしたいか	
	その他	

会いたい人	家族・親族	続　柄	ふりがな		性 別	電話・携帯等
			名　前			
	家族・親族	続　柄	ふりがな		性 別	電話・携帯等
			名　前			
	家族・親族	続　柄	ふりがな		性 別	電話・携帯等
			名　前			
	知人・友人	関係等	ふりがな		性 別	電話・携帯等
			名　前			
	知人・友人	関係等	ふりがな		性 別	電話・携帯等
			名　前			

その他

預貯金や財産について

自分の財産について家族に知ってもらいたいことを書いてみましょう。

【預貯金】

金融機関	種類	□座番号	名　義	通帳保管場所
☎	□普通 □定期 他（　　）			
☎	□普通 □定期 他（　　）			
☎	□普通 □定期 他（　　）			
☎	□普通 □定期 他（　　）			
☎	□普通 □定期 他（　　）			

【不動産等】

種別	所在地	名　義
□家屋 □土地 他（　　）		
□家屋 □土地 他（　　）		
□家屋 □土地 他（　　）		
□家屋 □土地 他（　　）		
□家屋 □土地 他（　　）		

※このエンディングノートに法的な効果はありませんので、家族に財産を渡したい場合など、法的な効果を得るためには、遺言書の作成をご検討ください。

デジタル遺品についての希望

もしも私が、亡くなった場合にデジタル遺品については、次のように整理してほしい。

パソコンやスマートフォンなどの本体やデータの処理（写真や文書など）

残したい物・データ	破棄したい物・データ	パスワード管理について

ネット上のサービスについての加入状況・解約（有料サービス、ネット銀行、株式など）

加入しているサービス名	パスワード管理・資産状況	どう整理してほしいか

【家族のために残してほしい情報】

ネット銀行や株式などで、負債が残されていたりする場合は、それらも相続の対象になるため、負債に気づいていれば、相続放棄という選択肢があったかもしれないのに、相続放棄できる期限を過ぎてしまってから気づいた場合などは、返済も残された遺族がしていかなくてはなりませんので、家族に負担をかけないように資産状況を記入してください。

大切な人に伝えたいこと

　大切なご家族等に宛てた手紙などを、封書に入れて貼り付けておくとよいでしょう

(　　)へ	伝えたいこと
(　　)へ	伝えたいこと
(　　)へ	伝えたいこと
(　　)へ	伝えたいこと
(　　)へ	伝えたいこと

その他、気づいたこと、伝えたいこと、預貯金や財産などの記入にお使いください。

この冊子は、登米市民のみなさまが、よりよいエンディングを迎えられるようにと、登米市地域包括ケア体制推進会議　多職種協働プロジェクト（エンディングノート作成チーム）が企画・作成しました。

あらかじめ、思い出や、告知・延命措置、医療・介護に対する希望などを書き留めておくことで、突然の事故や病気、認知症などにより意思が伝えられなくなった場合においても、この冊子で、ご自身の歴史や意思をご家族様などに伝えられ、最期まで自分らしく過ごせるようにとの願いを込めています。

全て記入しなくとも、ご家族様と話すきっかけになれば幸いです。

『令和２年９月改訂版』
【お問い合わせ】
登米市福祉事務所　長寿介護課
TEL：0220-58-5551