



終活ノート

ENDING NOTEBOOK



家族のために

自分のために、

UD FONT by MORISAWA ユニバーサルデザイン (UD) の考えに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

リサイクル適性
 この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

VEGETABLE OIL INK

禁断転載 © 東京法規出版
 KG012350-X22

宮 若 市

はじめに

いつ災害や事故に巻き込まれたり、病気を発症するかは誰にも予測できません。思いがけない「もしもの時」が訪れたとき、あなた自身だけでなく家族を助けるためには準備が必要です。しっかりと考えて気持ちを整理できる今のうちにはじめましょう。

もくじ

- P.3 …… Part1／わたしのこと
- P.6 …… コラム／相続と遺言書
- P.8 …… Part2／介護・医療について
- P.10 …… Part3／葬儀・お墓について
- P.12 …… 親戚・友人リスト
- P.14 …… 大切な人へのメッセージ

1. 好きなところから書き始めましょう

はじめのページから完ぺきに記入していこうとすると大変なので、まずは書いておきたいところからスタートしましょう。気が向いたときに少しずつ書き進めていくのがおすすめです。

2. 何度書き直しても大丈夫です

一度記入しても、時間がたてば気持ちは変わっていくものです。このノートは何度でも書き換えて構いません。いつでも更新できるように鉛筆で記入することをおすすめします。

3. ノートのことを家族に話しておきましょう

せっかく家族のために書き残すノートなので、万が一のときに手に取って見てもらえなくては意味がありません。個人情報が入力されている大切なものですが、このノートの存在と保管場所は家族や信頼できる親しい人に伝えておきましょう。

PART 1 わたしのこと

あなた自身の情報をまとめておきましょう。とくに健康保険被保険者証、マイナンバーカードの保管場所については緊急時にも役立ちますので、これをきっかけに整理しておきましょう。

基本情報

氏名（ふりがな）	
生年月日 年 月 日	血液型 型
現住所 〒	
本籍	
電話 ()	携帯電話 - -

	記号・番号等	保管場所等		記号・番号等	保管場所等
健康保険証			運転免許証		
介護保険証			パスポート		
年金手帳			マイナンバーカード		

年金や銀行の口座のこと、不動産や株などの財産、保険についての情報を整理しておきましょう。いざというとき、家族にとっても重要な情報になります。

年金・保険について

◆公的年金

基礎年金番号 ※ 共済年金を受給している場合は年金証書記号番号

加入したことの年金の種類
 国民年金 厚生年金 共済年金 その他 ()

受給開始（予定） 年 月 日 年金の受け取り窓口

受給日 毎月の受給金額

◆保険

保険会社名	商品名・種類	どんなときに請求するか	契約者名	被保険者	保険金受取人	証券番号	保険期間

財産について

◆預貯金のある口座

金融機関	支店名・支店番号	預貯金の種類
口座番号	名義人	
備考 (WEB用IDや連絡先など)		
金融機関	支店名・支店番号	預貯金の種類
口座番号	名義人	
備考 (WEB用IDや連絡先など)		

◆口座自動引き落としの設定

項目	金融機関・支店	口座番号	引き落とし日	備考
電気料金			毎月 日	
ガス料金			毎月 日	
水道料金			毎月 日	
電話料金			毎月 日	

◆不動産

種類 土地 建物 マンション・アパート その他 ()

名義人 (共有者含む) 持ち分

所在地 〒 不動産番号

抵当権 設定あり 設定なし 備考 (面積など)

◆株

銘柄 名義人

株式数 証券番号

口座番号 証券会社・金融機関名

備考

◆クレジットカード

※不正利用の恐れがあるため暗証番号などは書かないでください

カード名称 クレジットブランド カード番号

紛失時連絡先 Web用ID 引落としのタイミング 備考

※不正利用の恐れがあるため暗証番号などは書かないでください

カード名称 クレジットブランド カード番号

紛失時連絡先 Web用ID 引落としのタイミング 備考

◆その他の資産 (美術品やブランド品、自動車や着物、純金積み立てなど)

名称	内容・価値	保管場所	連絡先・備考

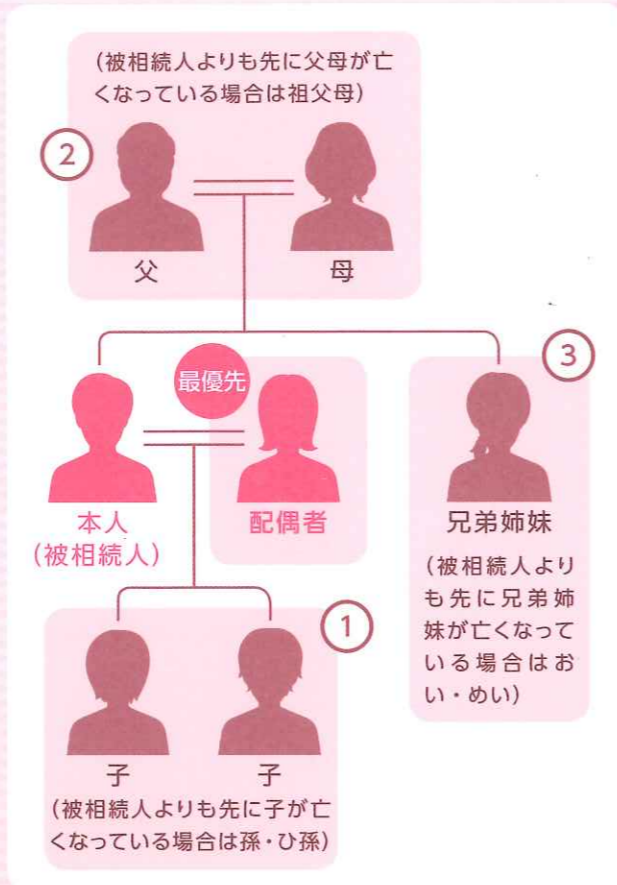
コラム COLUMN 相続と遺言書

1 相続人 (法定相続人)

遺産相続の最優先は配偶者です

法律で決められた、故人の遺産を受け継ぐ相続人です。事実婚や内縁関係を除き、配偶者がいる場合は最優先でその配偶者が相続人に指定されます。配偶者に加えて「子」、子どもがいない場合は「親」、「兄弟姉妹」の順で相続人を決定します。相続人が2人以上いる場合は、遺産を分割して受け取るようになります。右図のとおり法定相続分はおいやめいなど、思いがけない相手にまで行き届くことがあるので、誰に残したいのか意思を遺言として残すことが大切です。

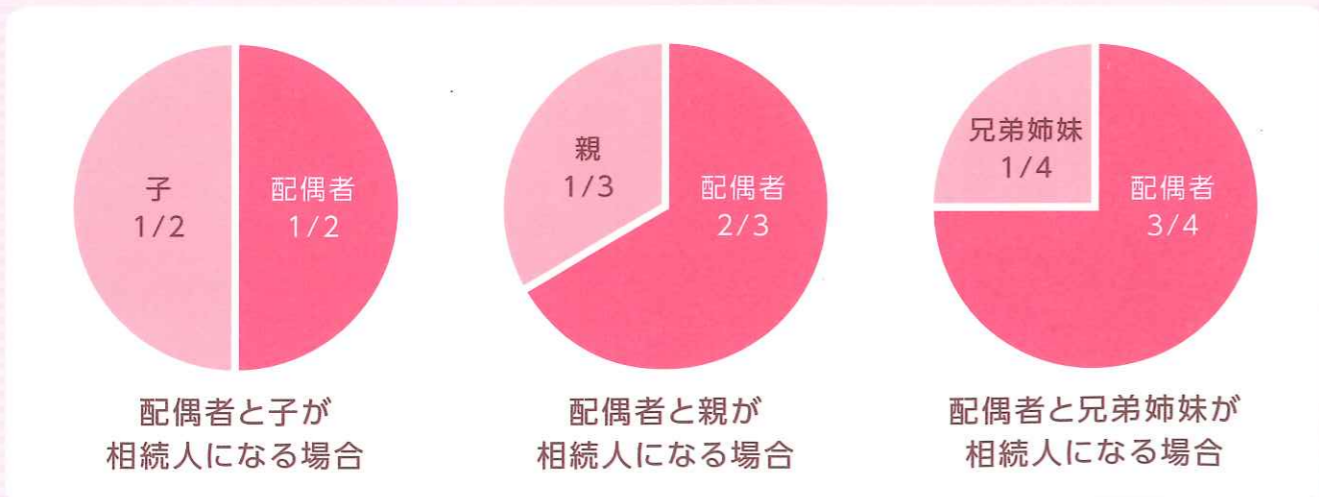
子どもがいる場合は常に相続人になります。故人が再婚していた場合は、以前の配偶者との間の子を含むすべての実子が相続人です。子が亡くなっている場合、孫などが代襲相続人として相続人になります。



2 遺産の分けかた (法定相続分)

分割の目安が法律で決まっています

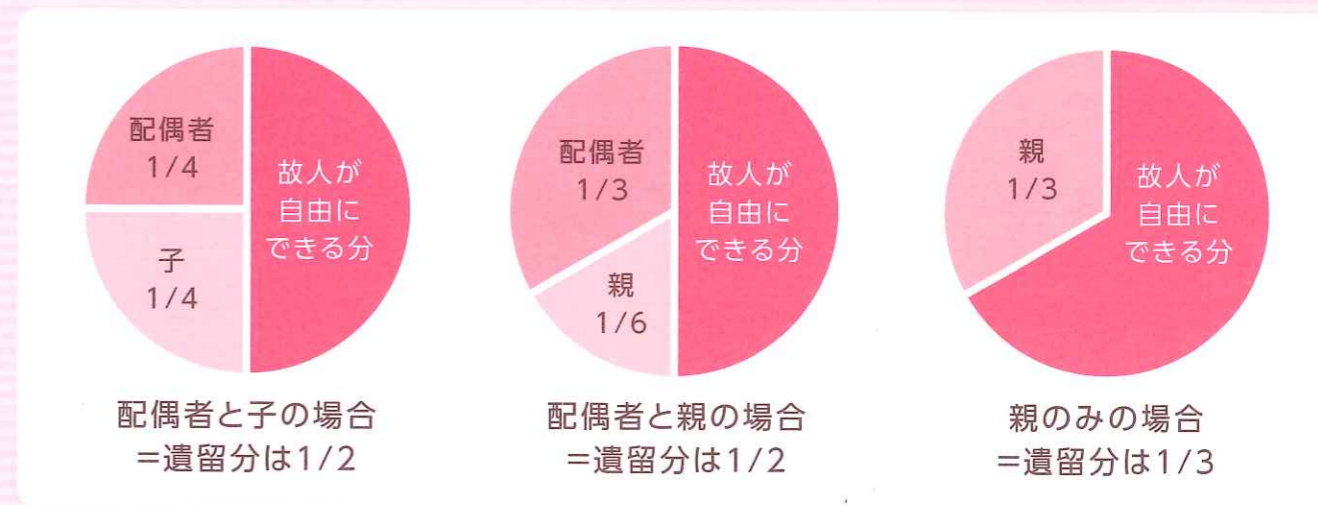
相続人が1人の場合は、その人がすべてを相続することになりますが、相続人が複数いる場合は遺産を分割して受け継ぐことになります。分割の割合を故人が遺言書で明確に指定していないときは、話し合いで決定します。そのときの目安となるのが法律で定められている下記の割合になります。



3 相続人が主張できる相続割合 (遺留分)

最低限主張できる相続の割合があります

法的に有効な遺言書があった場合、指定の相続人に法定相続分以上の遺産を与えたり、相続人ではない他人に遺産を与えたりすることができます。ただし、配偶者や子などの相続人には、遺産のうち一定の割合を受け取る権利が与えられています。この割合を「遺留分」といいます。



4 遺言書の種類

法律で決められた方式でなければ効力がありません

財産をどういった形で誰に受け継ぐかを伝えるための遺言書は、法律に従った方式で残す必要があります。自分の手で書ける「自筆証書遺言」と、全国にある公証役場で作成する「公正証書遺言」の2種類が一般的に有効な遺言とされています。残された家族がトラブルに巻き込まれないためにも、あなたの意思や遺言書の存在について、しっかりとエンディングノートに書き留めておきましょう。

	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成する人	本人	公証人 (遺言者が口述)
作成場所	どこでも	原則として公証役場
証人	不要	2人以上必要
パソコン	不可 (自筆のみ、財産目録については自筆不要)	可能
保管方法	自分で保管または法務局で保管	原本は公証役場で保管 謄本・正本は本人が保管
検認	自分で保管するものは家庭裁判所にて必要。法務局で保管するものは検認不要。	不要
メリット	手軽で費用もかからない 内容を秘密にできる	公証役場で保管するため紛失しない 自筆できない人でも遺言できる

**PART
2**

介護・医療について

介護の希望

介護や医療の場面でどんなケアをしてほしいかの希望は、元気なうちから考えておくと、もしものときに家族の負担を軽減することができます。

◆自分以外の誰かが判断をしなくてはいけない場合、意見を尊重してほしい人は、

名前

連絡先

◆どこで介護をしてほしいか

- できるだけ自宅を希望する
- 施設や病院に入りたい
- 家族・親族の判断にまかせる
- その他 ()

◆誰に介護をしてほしいか

- できるだけ家族にまかせたい
- ヘルパーなど介護の専門家にまかせたい
- 家族・親族の判断にまかせる
- その他 ()

◆介護についての費用について

- 年金や貯金を費用にあててほしい
- 保険に加入している (保険会社名 保険名)
- 家族・親族の判断にまかせる

医療の希望

◆病名と余命の告知

- 病名も余命も告知しないでほしい
- 病名だけは告知してほしい
- 余命が () か月以上であれば、病名・余命とも告知してほしい
- 病名も余命も告知してほしい
- その他

◆延命治療について

- 最期まで、できる限りの延命治療をしてほしい
- 延命治療よりも苦痛をやわらげる緩和的医療を重視してほしい
- 昏睡状態で、意識を取り戻したり回復する見込みがない場合は延命治療はしないでほしい
- 重篤な脳障害を受け (例えば目を開くことはできるけど話したり理解することはできない状態)、回復する見込みがない場合は延命治療はしないでほしい

◆高度医療について

- | | | | |
|------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 心肺蘇生 | <input type="checkbox"/> 希望する | <input type="checkbox"/> 希望しない | <input type="checkbox"/> わからない |
| 気管挿管・人工呼吸器 | <input type="checkbox"/> 希望する | <input type="checkbox"/> 希望しない | <input type="checkbox"/> わからない |
| 胃ろう・経鼻栄養 | <input type="checkbox"/> 希望する | <input type="checkbox"/> 希望しない | <input type="checkbox"/> わからない |
| 透析治療 | <input type="checkbox"/> 希望する | <input type="checkbox"/> 希望しない | <input type="checkbox"/> わからない |

◆臓器提供や献体について

- 臓器提供のための意思表示カードを持っている
保管場所 _____
- 角膜提供のためのアイバンクに登録している
保管場所 _____
- 献体の登録をしている
登録した _____ 連絡先 _____
- 臓器提供や献体はしたくない
- とくに考えていない
- その他

◆その他わたしの介護や医療について記しておきたいこと

PART
3

葬儀・お墓について

葬儀の希望

あなたが亡くなったあと、葬儀やお墓についての様々な決定を迫られる家族の助けになるためにも、あなたの意思・希望を具体的に考えてみましょう。

◆葬儀の実施と規模

- しなくてもいい。行う場合なるべく質素に
- 家族や親族だけで行ってほしい（家族葬）
- 実施してほしいが、一般的な規模で良い
- できるだけ盛大な葬儀にしてほしい
- 家族や親族の判断にまかせる
- その他（ ）

◆葬儀の宗教

- 仏教 キリスト教 神道 その他（ ）
 - 無宗教 家族や親族の判断にまかせる
- 菩提寺や、特定の寺社・教会や宗派を希望する場合
- 名称 _____ 宗派 _____
- 住所 _____ 連絡先 _____

◆葬儀を行う会場

- とくに希望はない
 - 自宅で行ってほしい
 - どこか葬儀場で行ってほしい
 - 葬儀社や互助会で生前予約している
- 業者名 _____ 連絡先 _____
- その他（ ）

◆葬儀にかかる費用

- 年金や保険金を費用にあててほしい
- 保険・共済などで工面してほしい
- 家族や親族の判断にまかせる
- とくに考えていない
- その他（ ）

◆喪主をお願いしたい人

名前 _____ 連絡先 _____

お墓の希望

◆お墓についての希望

- 先祖代々のお墓 →
 - すでに購入しているお墓 →
 - 納骨堂 →
 - 新たにお墓を購入してほしい
 - 家族や親族の判断にまかせる
 - その他（樹木葬墓地、散骨、手元（自宅）供養、 ）
- 寺社名 _____
- 所在地 _____
- 連絡先 _____

◆お墓にかかる費用

- 年金や保険金を費用にあててほしい
- 保険で用意している → 保険名 _____ 連絡先 _____
- 家族や親族の判断にまかせる

遺言書

◆遺言書について

- 遺言書を作成していない
 - 遺言書を作成している → 自筆証書遺言 公正証書遺言
- 保管場所 _____
- 遺言執行者 氏名 _____ 職業 _____ 続柄 _____
- 住所 _____
- 電話等連絡先 _____

◎自筆証書遺言は手軽で費用もかからないが、誤字や記入漏れ、記載事項の省略等により、効力を生じない場合があります。あなたの意思を確実に家族に伝えるため、公正証書遺言をおすすめします。

親戚・友人リスト

ふりがな 名前	関係
現住所 〒	
連絡先 ☎	
入院時連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	
葬儀時連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	
備考	
ふりがな 名前	関係
現住所 〒	
連絡先 ☎	
入院時連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	
葬儀時連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	
備考	
ふりがな 名前	関係
現住所 〒	
連絡先 ☎	
入院時連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	
葬儀時連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	
備考	
ふりがな 名前	関係
現住所 〒	
連絡先 ☎	
入院時連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	
葬儀時連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	
備考	

ふりがな 名前	関係
現住所 〒	
連絡先 ☎	
入院時連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	
葬儀時連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	
備考	
ふりがな 名前	関係
現住所 〒	
連絡先 ☎	
入院時連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	
葬儀時連絡 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> どちらでもよい	
備考	

ペットについて

名まえ	性別
誕生日	種別
年 月 日	犬 猫 鳥 その他 ()
避妊・去勢手術	血統書 <input type="checkbox"/> 有 保管場所 ()
済 ・ 未	<input type="checkbox"/> 無
ペットの世話を頼みたい人	
氏名	連絡先
承諾 有 ・ 無	
渡してほしい飼育資金	
金額	資金源
その他	



大切な人への
メッセージ

MESSAGE