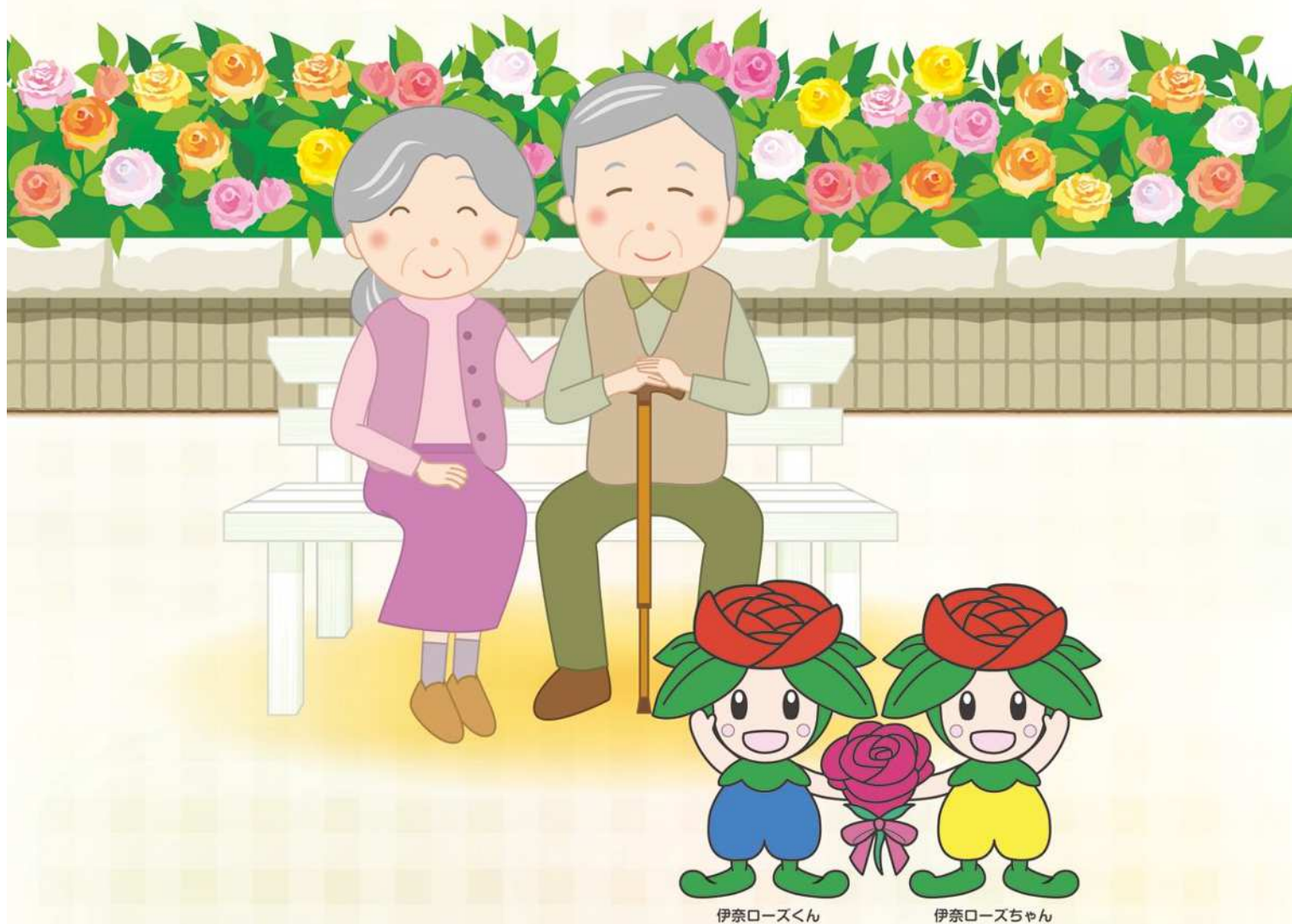




+++++大切な人たちへ^{のこ}遺す+++++

「わたし」の整理帳



名前：

(有)サイシン広告

目次

1 わたしのプロフィール		
基本情報	〈名前・住所・生年月日・電話番号・Eメールなど〉	2
今のわたし	〈趣味・好み・大切なものなど〉	2
これからのわたし	〈これからやりたいこと・会いたい人など〉	2
2 健康のこと		
現病名・既往歴と治療	〈病院名・医師名・病名・訪問看護ステーションなど〉	3
保険証・注意事項など	〈健康保険証・介護保険証・障害者手帳など〉	4
重大な病気になったら	〈告知・延命措置・高度医療・終末期医療・臓器提供・人生会議についてなど〉	5
3 介護のこと		
現在、介護保険を利用している場合	〈ケアマネジャー〉	6
もしも要介護状態になったら	〈介護の場所・介護してほしい人・費用〉	6
介護施設に関する希望など	〈希望する施設・条件など〉	7
判断能力が低下したとき	〈財産管理・後見人についてなど〉	7
〈コラム〉 成年後見制度	〈ご存知ですか？「成年後見制度」〉	8
4 旅立った後で		
葬儀について	〈葬儀の形式・場所・規模・費用など〉	9
お墓について	〈お墓に関する希望〉	9
親戚・友人リスト	〈名前・関係・連絡先・メッセージ〉	10
5 財産など		
遺言書について	〈遺言書の有無・遺言執行者など〉	11
〈コラム〉 遺贈とは…	〈相続と遺贈の違い・遺言書の役割〉	11
預貯金・保険・年金など	〈預貯金・保険・年金・有価証券・会員権・他〉	12
貸付金・借入金	〈貸付金・借入金〉	13
支払停止・解約を要するもの	〈ライフライン・クレジットカード・インターネット関連など〉	13
返納を要するもの	〈運転免許証・パスポート〉	13
遺品整理	〈遺品整理・形見分け寄付の希望など〉	14
ペットについて	〈ペットの情報・世話を頼みたい人・かかりつけの獣医〉	14
不動産・持ち家・空き家対策	〈所有不動産の情報・空き家対策について〉	15
〈コラム〉 空き家問題	〈いま「空き家」が大きな社会問題に!!〉	16
6 困った時の相談窓口など		
地域包括支援センター		17
伊奈町社会福祉協議会		17
伊奈町役場 いきいき長寿課		17
〈情報〉 桶川北本伊奈地区在宅医療連携センター		裏表紙
〈情報〉 歯周病について（北足立歯科医師会）		裏表紙



エンディングノートはじめてガイド

- いつか訪れる人生のエンディングに備えて、医療や介護、財産等についてのあなたの価値観、意思、希望などを書き残しておくことで、遺されるご家族等の負担を軽くすることができます。
- 「いつから始めなければならない」という決まりはありませんが、あなた自身や大切な人が元気なうちに、少しずつ考えておくことが大切です。

1

好きなところから書き始めましょう。

最初から順番に書く必要はありませんし、全てを埋める必要もありません。まずは書きやすいところから始めましょう。

2

何度書き直しても大丈夫です。

一度書いた後でも、もし心の変化があれば何度でも書き直して構いません。（書き直した時は、更新日を記入しておきましょう）



3

ノートのことを家族に話しておきましょう。

救急搬送されるような場合に備え、分かりやすい場所に保管し、家族など信頼できる方に保管場所を伝えておきましょう。

このノートに法的効力はありません。

注意 点

- 遺言書など、法的効力を発生させる必要がある場合は、専門家に相談しましょう。
- 悪用される恐れのある重大な情報は記載しないでください。
- 通帳や銀行印の保管場所・暗証番号・クレジットカード番号・各種ID&パスワードなどはこのノートに記載せず、別途厳重に管理しましょう。

1

わたしのプロフィール



基本情報

記入日

年

月

日

フリガナ											性別	☐ 男	☐ 女	
名 前														
マイナンバー											生年 月日	年	月	日
住 所	〒													
本籍地	〒													
電話番号											携帯電話			
Eメール														

今のわたし

記入日

年

月

日

趣味など	
趣味・特技：	
好きなもの：	
(季節・場所・食べ物 本・音楽・映画など)	
好きな言葉：	
大切なもの	
①	②
保管場所・エピソードなど：	保管場所・エピソードなど：

これからのわたし

記入日

年

月

日

これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人など

2 健康のこと



現病名・既往歴と治療

記入日

年

月

日

病 院 名			(		科)
電話番号		担当医師			
病 名					
備 考					

病 院 名			(		科)
電話番号		担当医師			
病 名					
備 考					

病 院 名			(		科)
電話番号		担当医師			
病 名					
備 考					

病 院 名			(		科)
電話番号		担当医師			
病 名					
備 考					

病 院 名			(		科)
電話番号		担当医師			
病 名					
備 考					

訪問看護 ステーション	ステーション名：	
	名前：	連絡先： ☎

保険証・注意事項など

記入日

年

月

日

マイナ保険証／資格確認書（マイナ保険証を保有していない場合に交付される確認書）

種類：

番号：

保管場所：

その他の保険証・手帳等

介護保険証 保管場所：

手帳の種類：

対象疾患：

障害者手帳

保管場所：

おくすり手帳 保管場所：

その他 （ ） 保管場所：
（ ） 保管場所：

気をつけること

	朝	昼	夜	就寝前
毎日飲む薬				

アレルギー等：

その他特記事項：

※該当する項目に ☒

告知

延命措置

高度医療

終末期医療

臟器提供

猷
体

※人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）について

- 重大な病気になった場合の医療・ケアについて、ご本人とご家族、医療・ケアチーム等で話し合いを行い、ご本人の意思決定を支援する過程のことをACPといいます。
- 自分の意思を明らかにできるときから繰り返し話し合い、ご本人の意思を皆で共有しておくことで、意思確認ができなくなった後でもその意思を推測することができます。

ご存知ですか？『成年後見制度』

成年後見制度とは

- 認知症や知的障害、精神障害などによって判断能力が十分ではない方について、本人の権利を守る支援者（「成年後見人」や「保佐人」等）を選ぶことで本人の生活をサポートする制度です。
- 制度の内容は以下の2種類に分けられます。

任意後見制度

～将来に備えたい方～

- 判断能力があるうちに、本人が選んだ方（任意後見人）に代わりにしてもらいたいことをあらかじめ契約で決めておく制度です。
- 公証人役場で契約の手続きを行います（財産管理、病院や施設への入院・入所の契約、介護保険や障害福祉サービスの契約手続きなど）。
- 契約内容を十分に理解できる判断能力があることが、利用の前提となります。

元気なうちに
任意後見契約を結び
自分の意思を伝えておく



法定後見制度

～すでに判断能力が不十分な方～

- 家庭裁判所によって選ばれた成年後見人・保佐人・補助人が、本人の財産管理や、心身や生活の状況に配慮して生活や療養等に関する法律行為（福祉サービスの契約締結等）を行う身上保護を行います。
- 法定後見制度の利用にあたっては、本人がお住まいの地域の家庭裁判所に申立てを行います。
- 本人の判断能力の程度に応じて、成年後見人等ができることも変わってきます。



成年後見制度の利用については専門家に相談しましょう。

17ページに記載されている地域包括支援センターでもご相談に応じています。

3 介護のこと



現在、介護保険を利用している場合

記入日

年

月

日

ケアマネジャー
または担当者

事業所名：

名 前：

連絡先：☎

もしも要介護状態になったら

記入日

年

月

日

どこで生活したいですか？

※該当する項目に1つだけ ☒

- ☐ できる限り自宅で生活したい
- ☐ 病院・施設
- ☐ 状態によって一番適した場所で介護してほしい
- ☐ 家族・親族の判断に任せる
- ☐ その他（ ）

自宅の場合、介護をお願いしたい人は誰ですか？

※該当する項目に ☒

- ☐ 配偶者（名前： ）
- ☐ 子ども（名前： ）
- ☐ プロのヘルパーやケアサービスを頼んでほしい
- ☐ 家族・親族の判断に任せる
- ☐ その他（ ）

介護にかかる費用はどうしますか？

※該当する項目に1つだけ ☒

- ☐ 自分の年金で支払える範囲にしたい
- ☐ 年金で不足する場合は預貯金を切り崩してもよい
- ☐ 加入している保険を使ってほしい
（保険会社名： 保険名： ）
- ☐ 家族・親族等に任せる
- ☐ その他（ ）

介護施設に関する希望など

記入日

年

月

日

希望する施設・条件などがありますか？

※該当する項目に1つだけ ☒

☐ 希望する施設がある

(施設名：

)

(連絡先：

)

☐ 具体的な施設は決めていないが希望する条件はある

※自宅からの距離・費用・施設の規模…など希望条件を記載してください。

☐ 家族・親族等に任せる

判断能力が低下したとき

記入日

年

月

日

財産管理などを誰にお願いしますか？

※該当する項目に1つだけ ☒

☐ 配偶者 (名前：

)

(連絡先：

)

☐ 子ども (名前：

)

(連絡先：

)

☐ 任意後見人を依頼済み (名前：

)

(連絡先：

)

☐ 成年後見制度利用*の手続きをしてほしい

☐ その他 (

)

※『**成年後見制度**』については次ページのコラムをご覧ください。

4 旅立った後で

葬儀について

記入日

年

月

日

葬儀の形式・場所・規模・費用など

※該当する項目に ☒

形式・規模など

☐ 希望がある または ☐ 決めてある

☐ 家族・親族等に任せる

形式：

場所：

規模（出席者等）：

葬儀会社（名称：

）

（連絡先：

）

その他：

費用

☐ 年金・保険金などあててほしいものがある

（名称等：

）

☐ 特に考えていない

喪主

☐ お願いしたい人がいる（名前：

）

☐ 一般的なしきたり通りでよい

遺影

☐ 用意してある（保管場所：

）

☐ 家族・親族等に任せる

お墓について

記入日

年

月

日

お墓に関する希望

※該当する項目に 1つだけ ☒

☐ 先祖代々のお墓

名 称（

）

☐ 生前に用意したお墓

連絡先等（

）

☐ 納骨堂

☐ 新たにお墓を購入してほしい

☐ その他（

）

☐ 家族・親族等に任せる

親戚・友人リスト

記入日

年

月

日

フリガナ			入院時連絡	☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい
名前			葬儀時連絡	☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい
関係	連絡先	〒	☎	
メッセージ				

フリガナ			入院時連絡	☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい
名前			葬儀時連絡	☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい
関係	連絡先	〒	☎	
メッセージ				

フリガナ			入院時連絡	☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい
名前			葬儀時連絡	☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい
関係	連絡先	〒	☎	
メッセージ				

フリガナ			入院時連絡	☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい
名前			葬儀時連絡	☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい
関係	連絡先	〒	☎	
メッセージ				

フリガナ			入院時連絡	☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい
名前			葬儀時連絡	☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい
関係	連絡先	〒	☎	
メッセージ				

5 財産など



遺言書について

記入日

年

月

日

遺言書の有無

※該当する項目に1つだけ ☒

☐作成していない

☐作成してある

作成してある場合

※該当する項目に ☒

遺言書の種類は ☐公正証書 ☐自筆証書 ☐その他

(作成年月日: 年 月 日)

(保管場所:)

遺言執行者が ☐いる (名前・連絡先:)
☐いない

※注意

- 法律に従って正しく書かれていない遺言書は無効です。遺言書の作成に関しては専門家に相談しましょう。
- 認知症等により判断能力が著しく低下した後は、遺言書を残すことが難しくなることがあります。お元気なうちに用意しましょう。

コラム

『遺贈』とは… (遺言書の役割)

- 遺言書を作成し、ご自分が亡くなった後に、自分(遺言者)の財産を特定の個人や団体に寄付することです。(例:「長男の嫁に」「社会福祉協議会に」など)
- 遺贈と聞くと、とても大きな金額を想像される方も多いですが、遺贈の金額は遺言によってご自身で決めていただくことが可能です。

相続との違いは?

相続

死亡によって相続人に財産が移転する。



法定相続人のみ

遺贈

遺言によって財産を渡す相手を決める。



個人・団体など誰でもよい

預貯金・保険・年金など

記入日

年

月

日

預貯金

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)

保険

保険会社：

商品名：
種類：

証券番号：

保険：
期間：

契約者名：

被保険者：

保険金：
受取人：

どんなときに
請求するか：

保険会社：

商品名：
種類：

証券番号：

保険：
期間：

契約者名：

被保険者：

保険金：
受取人：

どんなときに
請求するか：

保険会社：

商品名：
種類：

証券番号：

保険：
期間：

契約者名：

被保険者：

保険金：
受取人：

どんなときに
請求するか：

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

受給開始：
(予定)：

年

月

日

年金の受取窓口：

受給日：

毎月の受給金額：

円

有価証券

品目：

取扱機関：
店名：

口座番号：

品目：

取扱機関：
店名：

口座番号：

品目：

取扱機関：
店名：

口座番号：

会員権・他

品目：

取扱機関：
連絡先：

備考：

品目：

取扱機関：
連絡先：

備考：

品目：

取扱機関：
連絡先：

備考：



● 秘密を要する重大な情報（預貯金等の詳細や金額・銀行印等の保管場所・暗証番号など）はこのノートには書かず、別途厳重に管理してください。

貸付金・借入金

記入日

年

月

日

貸付先／借入先	金 額	返済方法	備考（連絡先など）
貸 借			
貸 借			
貸 借			

支払停止・解約を要するもの

記入日

年

月

日

ライフラインなど	種 類	契約会社	電話番号	備考（支払い方法・引落日など）
	電 気			
	ガ ス			
	水 道			

※その他、NHK受信料、新聞代、家賃などがあります。

電話・FAX	種 類	契約会社	番 号	備 考
	固定電話 FAX 携帯電話			
	固定電話 FAX 携帯電話			

クレジットカード	種 類	信販会社／発行会社	引落口座	備 考

インターネット関連	種類	サービス名	運営会社	備 考
	プロバイダ			
	動画配信サービス			
	ネットショップなど			

返納を要するもの

記入日

年

月

日

記号・番号等		保管場所等
運転免許証		
パスポート		



● 秘密を要する重大な情報（クレジットカード番号＆有効期限・アカウントID＆パスワードなど）はこのノートには書かず、別途厳重に管理してください。

遺品整理

記入日

年

月

日

遺品整理について

※該当する項目に ☒

業者に ☐ 依頼してほしい ☐ 依頼済み

(業者名 :

連絡先 :

)

☐ 家族・親族等に任せる

☐ 形見分け・寄付をしたい

形見分け寄付の希望

品 物	保管場所	贈る相手	連絡先



- 遺品整理の際、ご家族等に心の負担をかけないように、ご自身の思いを記入しておきましょう。
- 形見分けは、贈る相手の了承を取っておきましょう。

ペットについて

記入日

年

月

日

ペットの情報

ペットの 名前 :	性別	名前 :	承諾 : ☐ 有 ☐ 無		
				種類 : ☐ 犬 ☐ 猫 ☐ 鳥	連絡先 :
				☐ その他 ()	渡してほしい : 円 資金源 :
				避妊・去勢手術 : ☐ 済 ☐ 未 その他 :	
ペットの 名前 :	性別	名前 :	承諾 : ☐ 有 ☐ 無		
				種類 : ☐ 犬 ☐ 猫 ☐ 鳥	連絡先 :
				☐ その他 ()	渡してほしい : 円 資金源 :
				避妊・去勢手術 : ☐ 済 ☐ 未 その他 :	

かかりつけの獣医

病院名 :

獣医師名 :

連絡先 :



- ペットの引き取りをお願いしたい場合は、事前に相手の方の承諾を取っておきましょう。
- 飼育費用を確実に残すための仕組みとして「ペット信託」があります。弁護士・司法書士などの専門家に相談してみましょう。

不動産の情報

※該当する項目に ☒

種類: ☐土地 ☐建物 ☐マンション・アパート ☐その他()

所在地:

登記簿名義:

持ち分:

抵当権: ☐設定あり ☐設定なし

伝えておきたいこと:

種類: ☐土地 ☐建物 ☐マンション・アパート ☐その他()

所在地:

登記簿名義:

持ち分:

抵当権: ☐設定あり ☐設定なし

伝えておきたいこと:

種類: ☐土地 ☐建物 ☐マンション・アパート ☐その他()

所在地:

登記簿名義:

持ち分:

抵当権: ☐設定あり ☐設定なし

伝えておきたいこと:



●近隣との申し合わせ事項 ●建て替えについての制約 ●道路についての複雑な権利関係などがある場合には、「伝えておきたいこと」欄に記載しておきましょう。

空き家対策について

※該当する項目に ☒

業者に ☐依頼してほしい ☐依頼済み

(業者名:

連絡先:

対策内容: ☐管理 ☐解体 ☐賃貸 ☐売却 ☐その他()

☐これから対策を始める

☐家族・親族等に任せる

※次ページで紹介している『**空き家問題**』を防ぐために、対策を準備しておきましょう。

いま「空き家」が大きな社会問題に!!

- 問題となっているのは、住んでいた人が亡くなって無人となり、管理や処分もできないまま放置されてしまっている「空き家」です。



- こうした空き家は、近隣住民との間に様々なトラブルを引き起こし、場合によっては所有者や管理者の責任となり、高額な**損害賠償**に発展する可能性があります。

空き家を予防するための

対策

遺言書 で誰が家を管理・処分するかを指定しておく。

◀遺言書についてはP11を参照

認知症になった場合等に備え **任意後見人** をあらかじめ決めておく。

◀任意後見制度についてはP8を参照

その他 **家族信託** を活用するなどの方法もあります。

※どの対策も実際に行う際は**専門家に相談**しましょう。

お済みですか？「相続登記」

※相続した不動産の登記上の名義変更をすること

- 相続登記をしないまま数世代が経過し、その間に所有者が不明となってしまった不動産が様々な問題（空き家問題を含む）を引き起こしています。
- 相続した不動産がある場合は、早めに相続登記をしましょう。



6 困った時の相談窓口など



地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の方が住みなれた地域でその人らしい生活を送ることを総合的にサポートする機関です。

地域包括支援センターの主な事業

心配ごと
困りごと相談

◎高齢者の方やそのご家族、地域の方々などから心配ごと、困りごとなどについてお話を伺い、解決に向けた支援を行います。

高齢者の権利を
守るための活動

◎高齢者を狙った詐欺や高齢者虐待を防止するため、注意喚起や啓発運動などの予防活動や対応を専門的にを行います。

介護予防に向けた支援

◎介護保険で「要支援」の認定をされた方が「要介護」状態にならないように、生活のしかた等について助言や支援を行います。

認知症の方の生活支援
認知症についての周知活動

◎認知症の疑いがある方を早期発見し、医療機関で診断を受けられるよう支援します。

◎「認知症サポーター養成講座」を開催するなど、認知症について広く知っていただくための活動をしています。

地域の高齢者の
支援ネットワークづくり

◎ケアマネジャーや薬剤師会、リハビリテーション協議会、民生委員、行政職員などによる会議を定期的を開催しています。

伊奈町地域包括支援センター

☎048-720-5656

FAX048-723-6575

●〒362-0809 伊奈町中央一丁目93番地
(ふれあい福祉センター内)

●開所時間 平日 8:30～17:15

第2土曜日 9:00～13:00



LINEでも相談受付中

伊奈町南部地域包括支援センター

☎048-795-4900 FAX048-795-4901

●〒362-0805 伊奈町栄四丁目261番地2

●開所時間 平日 8:30～17:15 / 第3土曜日 10:00～14:00



LINEでも相談受付中



伊奈町社会福祉協議会

●〒362-0809 伊奈町中央一丁目93番地 (ふれあい福祉センター内)

☎048-722-9990

伊奈町役場 いきいき長寿課

いきいき長寿課では、高齢者福祉に関する業務全般を行っています。

☎048-721-2111

(内線2161・2123)

桶川北本伊奈地区在宅医療連携センター



チームで支える在宅医療

さまざまな専門職の方々が在宅療養を支えます。
在宅医療・介護に関する相談を受け付けています。



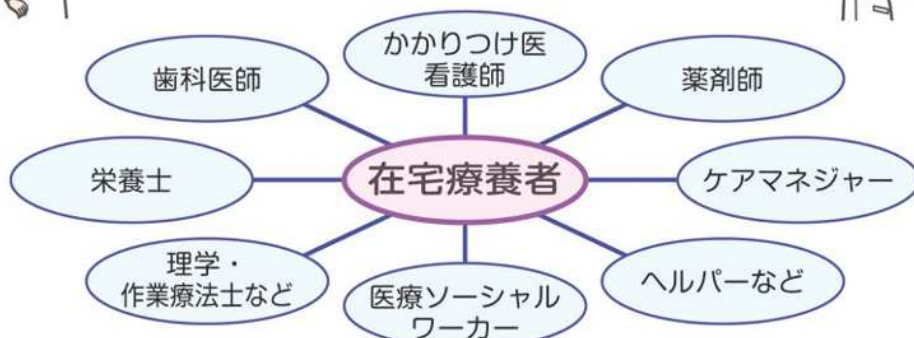
桶川市・北本市・
伊奈町介護担当



桶川北本伊奈地区
在宅医療連携センター



地域包括支援センター



お問合せ先

センター開設日時：月曜日～金曜日 9:00～17:00（土・日・祝日、8/13～15、12/29～1/3は除く）
〒363-0012 桶川市末広2-8-8（桶川市地域福祉活動センター1階） TEL 048-658-9224

地域の医療・介護を支えます。

一般社団法人 桶川北本伊奈地区医師会



〒364-0014 北本市二ツ家3-183 TEL048-591-3140 FAX048-592-6924 URL <https://okekitaina-ishikai.com>

高齢や障がいなどで歯科医院への通院や治療でお困りの方

◎ご自宅 ◎入院している病院 } で訪問歯科診療が受けられます。
◎入所している施設 }

●専任の歯科衛生士が対応いたします。 ●治療費は原則として健康保険、介護保険が適用されます。

◎まずはお気軽にお電話ください。

北足立地区在宅歯科医療
推進窓口地域拠点

☎080-8434-8020

●電話受付：月～金曜日10:00～15:00（祝日・年末年始除く）



お口の健康、そして全身の健康のため歯周病を予防しましょう！

歯周病と関連のある
全身疾患

糖尿病

心臓疾患・動脈硬化

肺炎

認知症

健康寿命を延ばすために正しい歯みがきと定期受診を



受診の際はこのマークの歯科医院へ

“からだの健康は歯とお口の健康から”
(一社) 北足立歯科医師会

（北足立口腔保健センター）

TEL:048-596-0275

〒365-0064 鴻巣市赤見台1-15-23

<http://www.kitaadachi-dent.or.jp>

