

松阪市版
エンディングノート



もめんノート 伝えたいこと

氏名

はじめに

「松阪市版エンディングノート」の作成によせて

このたび「松阪市版エンディングノート」を作成いたしました。
ここにあなたの考えや思いなどを書いていただくことで、
あなたに病気や事故など「もしも・・・」のことがあった場合に、
ご家族をはじめ、あなたに関わっていただく方に、あなたのことを
伝えることができます。

高齢者はもとより、高齢者以外の方にも自分のことを書き記して
もらえるよう工夫をしましたので、ご活用いただければと思います。

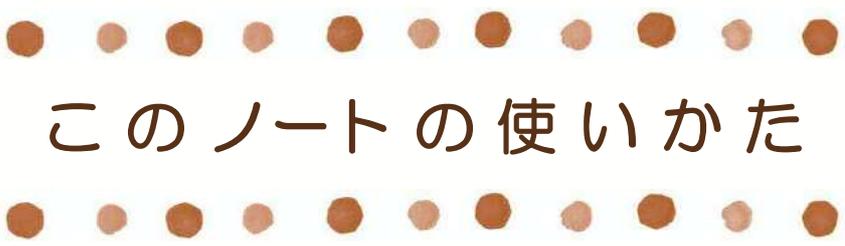
松阪市長 竹上 真人



目 次



■ はじめに	P.1
■ わたしのこと	P.3
■ 医療の希望について	P.8
■ 介護の希望について	P.11
■ 財産について	P.13
■ 葬儀の希望について	P.20
■ お墓について	P.22
■ 個人情報について	P.24
■ いま思うこと	P.26



このノートの使いかた

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。

3. ノートのことを家族や信頼できる人に話しておきましょう

個人情報が入力されている大切なものですが、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。



※必要な項目を選んで自由にご記入下さい。
すべての項目を記入する必要はありません。
時折、見直したり書き足したりして、
あなた自身のノートを作成してください。



■ わたしのこと



ふりがな		性別	
氏名			
生年月日		年	月 日
血液型	A ・ B ・ O ・ AB	RH	- ・ +
現住所	〒 -		
電話 (FAX)	-	-	
携帯	-	-	
本籍地			
出生地			

緊急連絡先 氏名		関係
住所 〒		
電話 (FAX)	携帯	
緊急連絡先 氏名		関係
住所 〒		
電話 (FAX)	携帯	
緊急連絡先 氏名		関係
住所 〒		
電話 (FAX)	携帯	

◆わたしのお気に入り



好きな食べ物

好きな歌

好きな本

もう一度行ってみたいところ

好きな（ ）



健康の秘訣

◆これまでのわたしのこと（自由に書きましょう）

◆目標・計画

これからの人生をより良いものとするうえで、自分にあつた目標を見つけることが大切です。まず、これからチャレンジしたいことを書き出して、それを達成するために何をしたらよいか考えてみましょう。

いつまでに	どんなことをしたいか	
		そのために今からできること

◆ペットについて

ペットも大事な家族の一員です。あなたがいなくなった後も、安心して暮らせる環境を整えてあげましょう。これから飼いはじめる方も考えてみましょう。

名前		種類	□犬 □猫 □その他 ()	
年齢	歳	性別		
かかりつけ動物病院		登録番号		
所在地				
健康状態等	<input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 定期的に健診が必要 <input type="checkbox"/> 薬を飲んでいる <input type="checkbox"/> 食事に注意が必要 <input type="checkbox"/> その他 ()			

名前		種類	□犬 □猫 □その他 ()	
年齢	歳	性別		
かかりつけ動物病院		登録番号		
所在地				
健康状態等	<input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 定期的に健診が必要 <input type="checkbox"/> 薬を飲んでいる <input type="checkbox"/> 食事に注意が必要 <input type="checkbox"/> その他 ()			

◆あなたがいなくなった後のペットの行先について

新しい飼い主に飼ってもらえるようお願いしていますか はい いいえ (※)

新しい飼い主の名前	
住所	
連絡先	
承諾日	

※あなたにもしものことがあった場合に備えて、残されたペットの新しい場所を探しておきましょう。



■ 医療の希望について

◆現在かかっている医療機関

医療機関名	主治医	住所・連絡先	病名
		☎	
		☎	
		☎	

◆今までにかかった病気

病名	期間	医療機関名	治療状況
(例) 高血圧	平成 28 年 10 月 1 日～	〇〇医院	治療中
			治療中・経観中・その他
			治療中・経観中・その他
			治療中・経観中・その他

◆アレルギーについて

アレルギー	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食品 () ・ 花粉 (すぎ ・ ヒノキ) ・ その他 () 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 薬品 () ・ ぜんそく等 ()
その他 健康上の 注意点		

◆病気の告知について

- 余命などをしっかりと教えてほしい
- 病気のみを教えてほしい
- 知らせないでほしい

◆延命治療について

- 希望する
- 希望しない



◆高度医療について

心肺蘇生

【心肺停止に陥った患者を蘇生させるための処置（心臓マッサージ・人工呼吸などの行為）】

- 希望する
- 希望しない
- わからない

気管挿管・人工呼吸器

【呼吸ができなくなった時、口から気管に挿管チューブを入れて肺に空気を送り込むこと】

- 希望する
- 希望しない
- わからない

経管栄養（経鼻栄養・胃ろう）

【食事がとれなくなった時、鼻や腹部から体内に直接栄養を入れること】

- 希望する
- 希望しない
- わからない

透析治療

【腎不全に陥った場合、尿毒症を防止するため、血液透析や腹膜透析などの治療を行うこと】

- 希望する
- 希望しない
- わからない

◆命の危険が迫ったときの医療について

自分で決められないとき、誰に聞いてほしいですか

氏名	続柄	連絡先

◆救急医療情報キット

万が一に備えて、ひとつの方法として容器の中に個人の救急情報（自分の氏名、年齢、持病、かかりつけ医、緊急連絡先など）を入れ、冷蔵庫のドアポケットなどに保管しておきます。自宅で急に倒れた時にかけた救急隊員が冷蔵庫を開いて中身を確認し、搬送先の病院へ伝えることができます。

お問い合わせ 松阪市高齢者支援課 電話：0598-53-4069





■ 介護の希望について

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、いざとなってからではなく、元気なうちから考えておく必要があります。もしものときに家族の負担を軽減することができます。

◆どこで介護をしてほしいか

- できるだけ自宅を希望する
- 施設等に入りたい
- 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

◆介護の費用について

- 年金や貯金を費用にあててほしい
- 民間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

◆介護が必要になったときの生活の希望について

- 食べもの、趣味等

◆介護サービスを利用していますか はい いいえ

居宅介護支援事業所 (地域包括支援センター)		連絡先	
---------------------------	--	-----	--

担当ケアマネジャー	氏名	
-----------	----	--

◆介護の希望を自分で決められないとき、誰に決めてほしいですか

1	氏名	続柄	連絡先
2	氏名	続柄	連絡先

◆在宅医療や看取りの冊子のご紹介

大切な人の最期を看取ることについて

病院で亡くなる人が多く、人の死を在宅で看取るということに慣れていない人がほとんどです。
この冊子には、最期のときに人がどういう経過をたどり、死に至るのかがわかりやすく書かれています。

冊子の取扱い窓口

- 松阪市高齢者支援課
- 松阪市ホームページにてダウンロード（PDF形式）
できます。



松阪市高齢者支援課作成
平成28年度作成・30年度改訂

◆11月30日は人生会議の日



アドバンス・ケア・プランニング（ACP）

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、くり返し話し合い、共有する取組みをアドバンス・ケア・プランニング（ACP）と呼び、2018年11月に国が愛称を「人生会議」と決定し広めています。
11月30日（いい看取り・看取られ）を「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日となりました。



■ 財産について



※個人情報ですので、ご自分の控えとして記入するか判断し、取り扱いにご注意ください。

◆預貯金（ネットバンキングを含む）

金融機関名 支店名	種類	口座番号	口座名義	ネットバンキングの 備考	保管場所
				ID パスワード	

◆保険等

生命保険・年金保険・傷害保険・火災保険（インターネットによる申し込みも含む）

保険会社名	種類	証券番号	契約者名 被保険者名	受取人
☎				
☎				
☎				
☎				

◆不動産（土地・家屋）

地目・種目	種類	所在地	名義

記入日 年 月 日

◆貸しつけ

誰に	いつ	金額

◆その他の財産

株・有価証券・債権など

取引会社名	種類	名義	保管場所

貴金属など

品物	保管場所

品物	保管場所

◆返済するもの

借金・ローン・債務保証など

関係機関等	種類	所在地	名義

◆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 秘密証書遺言

遺言書の保管場所
()

最も新しく遺言書を作成した年月日
年 月 日

遺言執行者

氏名 職業 続柄
住所
電話等連絡先

備考

相続と遺言

相続財産をめぐる争いは、年々増加しています。残念なことに財産がかえってトラブルのもとになることもあります。これを防ぐ方法として遺言を作成する人が増えていきます。「大した財産はないから大丈夫」と思っていないませんか？資産家の方は生前に対策をしていることが多いため、相続争いの大部分はごく一般的な家庭で起こるもので、数十万円のお金で争うことも決して珍しくありません。相続財産をめぐる身内での争いを防ぐ遺言は、残された家族への「最後の思いやり」といえるでしょう。

遺言の種類

- ①自筆証書遺言
全文を自筆で（代筆不可）書き上げる遺言書のことです。紛失したり内容を書き換えられてしまう危険があり、書き方など方式の不備で無効になるおそれがあります。
- ②公正証書遺言
公証役場で公証人に作成してもらう遺言のことです。公証役場で保管します。費用はかかりますが、最も安全で確実な遺言です。
- ③秘密証書遺言
遺言の内容を誰にも公開せず、秘密にしたまま公証人に遺言の存在のみを証明してもらう遺言のことです。内容がチェックされないため要件の不備等により無効になるおそれがあります。

◆認知症や障がいなどで判断能力が低下したら、どうしますか？

財産の管理をすでにお願ひしている はい いいえ

成年後見の種類（ 任意後見 後見 保佐 補助）
 日常生活自立支援事業

財産の管理をお願ひしたい人がいる場合

氏名	続柄	住所	電話番号

任意後見契約をしている場合

氏名	続柄	住所	電話番号

成年後見制度について

成年後見制度は判断能力の低下を補うものとして、家庭裁判所が支援する人（後見人等）を選び、認知症高齢者や知的障がい者、精神障がい者など判断能力が不十分な人を守るための制度です。支援する後見人等には家族や親族のほか、最近では弁護士や司法書士、社会福祉士などの専門職がなることが増えています。

任意後見制度について

将来、認知症などで判断能力が低下した場合に備えて、財産の管理や生活上の契約締結などを自分に代わって行う信頼できる人を、公正証書によりあらかじめ決めておく制度です。老後の金銭管理をめぐり、子どもや親族の間でトラブルが生じることもしばしばあります。これらを未然に防ぐため、任意後見制度を利用しましょう。

日常生活自立支援事業について

利用できる方：必要な福祉サービスの利用について適切に判断することに不安がある認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者などの方が対象です。ただし、本人との契約に基づいてサービスを提供しますので、利用意思と契約内容への理解が必要です。

費用負担：福祉サービスの利用及び日常的な金銭管理は1回1時間程度1,200円
書類等の預かりサービスは1か月250円

実施主体：松阪日常生活自立支援センター（松阪市社会福祉協議会内）
☎0598-22-3715

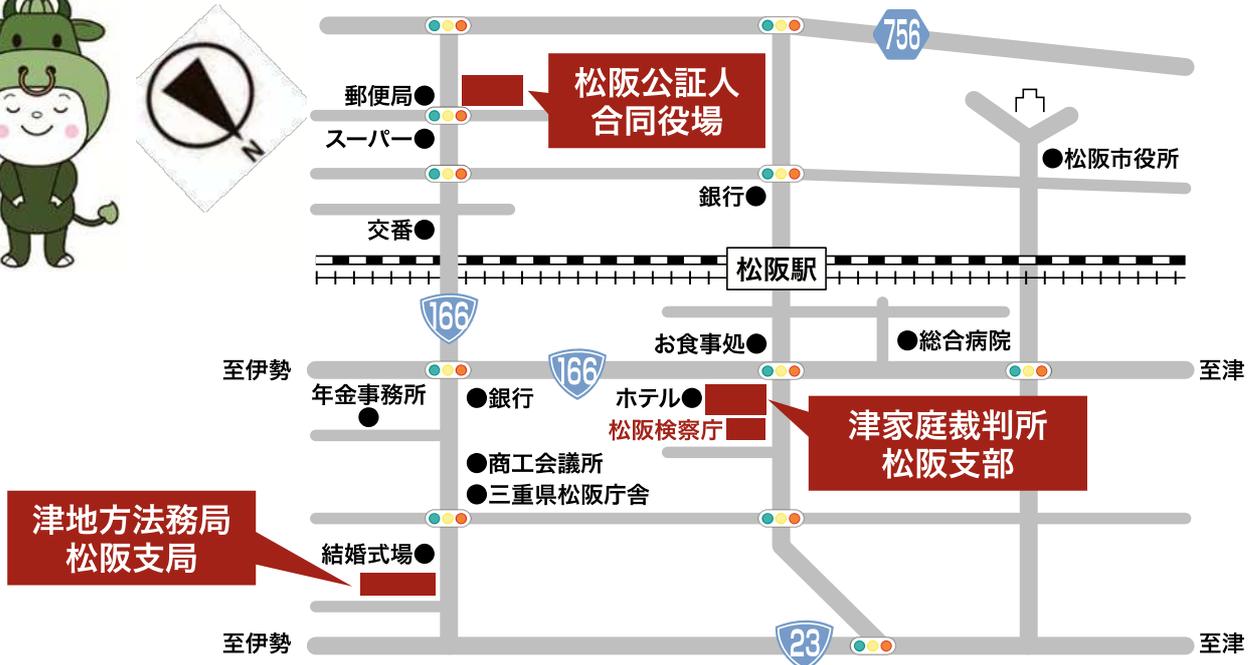
◆成年後見制度に関する相談窓口

名称	所在地	電話	
松阪市成年後見センター (松阪市社会福祉協議会)	松阪市殿町1563番地	31-3001	
松阪市	第一地域包括支援センター	松阪市白粉町363番地 (松阪地区医師会館内)	25-1070
	第二地域包括支援センター	松阪市嬉野権現前町423番地9 (嬉野社会福祉センター内)	42-7255
	第三地域包括支援センター	松阪市飯南町横野885番地 (飯南ふれあいセンター内)	32-5083
	第四地域包括支援センター	松阪市鎌田町244番地3 (老人保健施設 嘉祥苑となり)	51-5885
	第五地域包括支援センター	松阪市駅部田町25番地3 (県道160号線から花岡保育園方面へ)	25-4300
松阪市高齢者支援課	松阪市殿町1340番地1	53-4069	

◆相続に関する関係機関

- 遺言の作成と任意後見制度のお問い合わせは
松阪公証人合同役場 松阪市南町178-5 ☎ 0598-23-7883
- 成年後見制度についてのお問い合わせは
津家庭裁判所 松阪支部 松阪市中央町36-1 ☎ 0598-51-0542
- 自筆証書遺言の保管についてのお問い合わせは
津地方法務局 松阪支局 松阪市高町493-6 (松阪地方合同庁舎)
☎ 0598-53-1501

※ご本人が亡くなった後に遺言書を発見した方は、開封せずに津家庭裁判所 松阪支部 (0598-51-0542) まで連絡してください。(公正証書遺言を除く)



◆空き家について

一戸建住居にお住まいの方へ ～住いの終活チェック～

あなたが亡くなられた後、お住いは相続財産の一つとして、残された親族に引き継がれます。お住いは親族の思い出の詰まったものですので、引き継いだ相続人が今後どうしていくかを考えるために、あなたの意向を記しておきましょう。

あなたが亡くなった後、お住いの建物をどうしてもらいたいですか？

- 親族等に判断を任せる
- 親族に住んで利用してもらいたい
- 親族以外の人へ売却・賃貸借してもいいので利用してもらいたい
- 解体してもよい

お住いの建物を親族の誰に引き継いでもらいたいか決まっていますか？

- 決まっている → 遺言にて指定しておくのが望ましいでしょう

氏名

- 決まっていない → 法定相続人による共有となります

※後日、法定相続人の中で固定資産税の納税義務者や建物を管理する者を決める必要が生じます（遺産分割協議など）

- 相続人がいない

お住いにある家財道具（遺品）について、整理を進めていますか？

- 自身で進めている
- 定期的に親族・知人と一緒に進めている
- していない

家財整理について

建物を他人に利用（売買・賃貸）してもらう際や解体する際は、建物内にある家財道具（遺品）を片付けておく必要があります。家財の整理は主に下記の2つの方法があります。

- ①ご自身で分別し、家庭系ごみとして松阪市クリーンセンターへ持ち込む方法
（市内在住者による持ち込み100kgまでは無料。）

お問い合わせ 松阪市桂瀬町751番地 ☎ 0598-36-0975

- ②ご自身で分別・持ち込みが難しい場合、民間の不用品回収業者（遺品整理業者）へ依頼する方法

現在お住いの建物について、あなたの他に同居人(管理者)がいないと...

あなたが亡くなられた後、建物は空き家になるかも。

次に住む人や管理者がいないまま放置されると、建物の老朽化や庭木の繁茂により、隣宅や地域にも迷惑をかけてしまいます。空き家の予防のためにも、終活の際には住い(不動産)のことも考えておくことが大切です。

住い(不動産)の終活のポイント

①建物を誰に引き継ぐか決めましょう

生前から身内や親族と不動産を誰に引き継ぐのか話し合っておくことが重要です。

②不動産の権利書類を整理しておきましょう

登記事項証明書(登記簿謄本)や納税通知書など不動産の権利関係を証する書類を把握しておくことが必要です。



13ページの「不動産(土地・家屋)」欄を記入しましょう。

③登記の名義人を確認しておきましょう

不動産の登記名義人が祖父母・父母のままや共同名義等の場合、相続後の処分が困難になりやすいです。あらかじめ名義人の変更(相続登記)を行っておくことも大切です。



詳しくは17ページの「相続に関する関係機関」または司法書士(※下記お問い合わせ)へご相談ください。

地域にある空き家や所有している空き家のことでお困り・心配ごとのある場合、下記の担当までお問い合わせください。

お問い合わせ

松阪市 建築開発課 空家対策係

電話 : 0598-53-4174

時間 : 平日(月曜~金曜) 午前8時30分~午後5時15分まで

(※) 三重県司法書士会

津市丸之内養正町17番17号

電話 : 059-224-5171



◆葬儀を行う会場

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 ()

◆遺影の写真 P.26に貼り付けておきましょう

遺影にしてほしい写真がある

保管場所 ()

とくに決めていないので家族、親族などにまかせる

その他 ()

◆花・献花のこと

使ってほしい花がある
()

イメージの希望がある
()

おまかせする

◆音楽のこと

かけてほしい楽曲がある
()

イメージの希望がある
()

おまかせする

◆棺に入れてほしいもの

■ お墓について



終の棲家、お墓。選択肢の増えた昨今、名称だけではわかりにくい供養のカタチも増えてきました。自分がお墓に入るときは残念ながら自分は居ません。それだけに自分だけで決めずにしっかりと継承者と一緒に決めることが大切です。

◆自分が入る予定のお墓はありますか

ある

寺院・霊園名

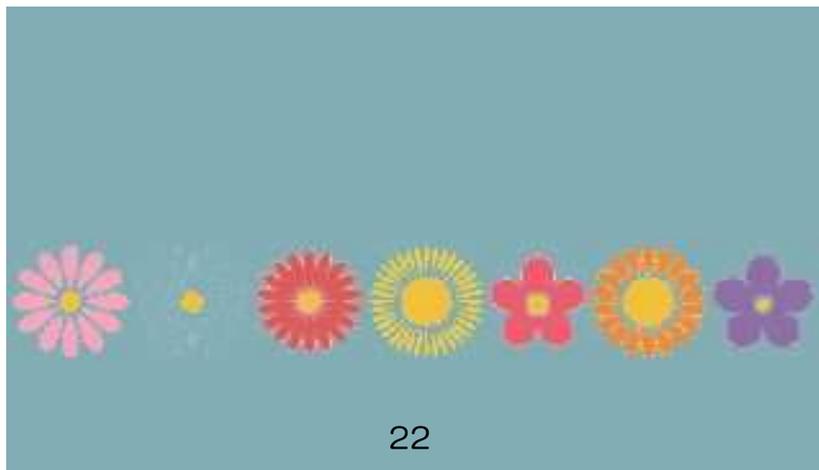
担当者

連絡先

その他の希望

ない

まだお墓のない方で希望のある方は記入ください



◆おくやみコーナーについて

身近な方がお亡くなりになると、保険・福祉など市役所での各種手続きや、銀行・法務局など市役所以外での手続きが必要となります。

おくやみコーナーでは、市役所の各窓口で必要となる手続きの申請書を一括作成補助してご案内しています。また、市役所以外の手続きで必要な戸籍謄本・住民票の写しなどの証明書類の取得をサポートいたします。

- ※ すべての手続きがおくやみコーナーで完成するものではありません。
- ※ ご相談の内容によって、問合せ窓口をご案内させていただく場合があります。

●各種手続きについて

死亡届の提出時にお渡しする「おくやみハンドブック」（松阪市ホームページからダウンロードすることができます）をご覧ください。

（該当する手続きは、亡くなった方によって異なります）

- ※ 死亡届の提出が代理人（葬儀社等）の場合は、喪主の方に渡していただくようお願いしています。

●利用予約について

予約受付電話：0598-53-4481

受付時間：平日 午前8時30分～午後5時00分

- ※ ご案内は、ご予約いただいた方を優先させていただきます。
- ※ ご予約いただいてもお待ちいただく場合がございます。

●窓口

松阪市戸籍住民課

※ 各地域振興局地域住民課でのお手続きも可能です。



■ 個人情報について



◆マイナンバーカードについて

マイナンバーカードを持っている 持っていない

保管場所
パスワード

◆携帯電話の処分

契約会社	契約電話番号 ☎ — —
名義人	ログインID パスワード
備考（万一のときアドレス帳や写真、メールの削除に関する希望など）	

◆各種インターネットサービスのアカウント情報

種類	<input type="checkbox"/> フリーメール【Google・Yahoo!・その他（ ）】 <input type="checkbox"/> SNSサイト【登録サイト（ ）】 <input type="checkbox"/> ブログサイト【登録サイト（ ）】		
ユーザーID		パスワード	
ご登録のメールアドレス			
パスワードを忘れたときの質問			
質問の答え			
種類	<input type="checkbox"/> フリーメール【Google・Yahoo!・その他（ ）】 <input type="checkbox"/> SNSサイト【登録サイト（ ）】 <input type="checkbox"/> ブログサイト【登録サイト（ ）】		
ユーザーID		パスワード	
ご登録のメールアドレス			
パスワードを忘れたときの質問			
質問の答え			

記入日 年 月 日

◆クレジットカード

クレジットカードの情報登録の有無	有 / 無	カード番号	
年会費の有無	有 / 無	問い合わせ先	
備考欄			

クレジットカードの情報登録の有無	有 / 無	カード番号	
年会費の有無	有 / 無	問い合わせ先	
備考欄			

◆通販など定期購入・定期購読（Web上のものも含む）など

団体名	代表者	連絡先	備考

◆団体・サークル（会費）など

団体名	代表者	連絡先	備考

■ いま想うこと（大切な人へのメッセージ）



Handwriting practice area with multiple horizontal lines. A solid orange line is at the top, followed by several dashed orange lines, and a solid orange line at the bottom. A rounded rectangular box with an orange border is located in the lower right quadrant of the page.

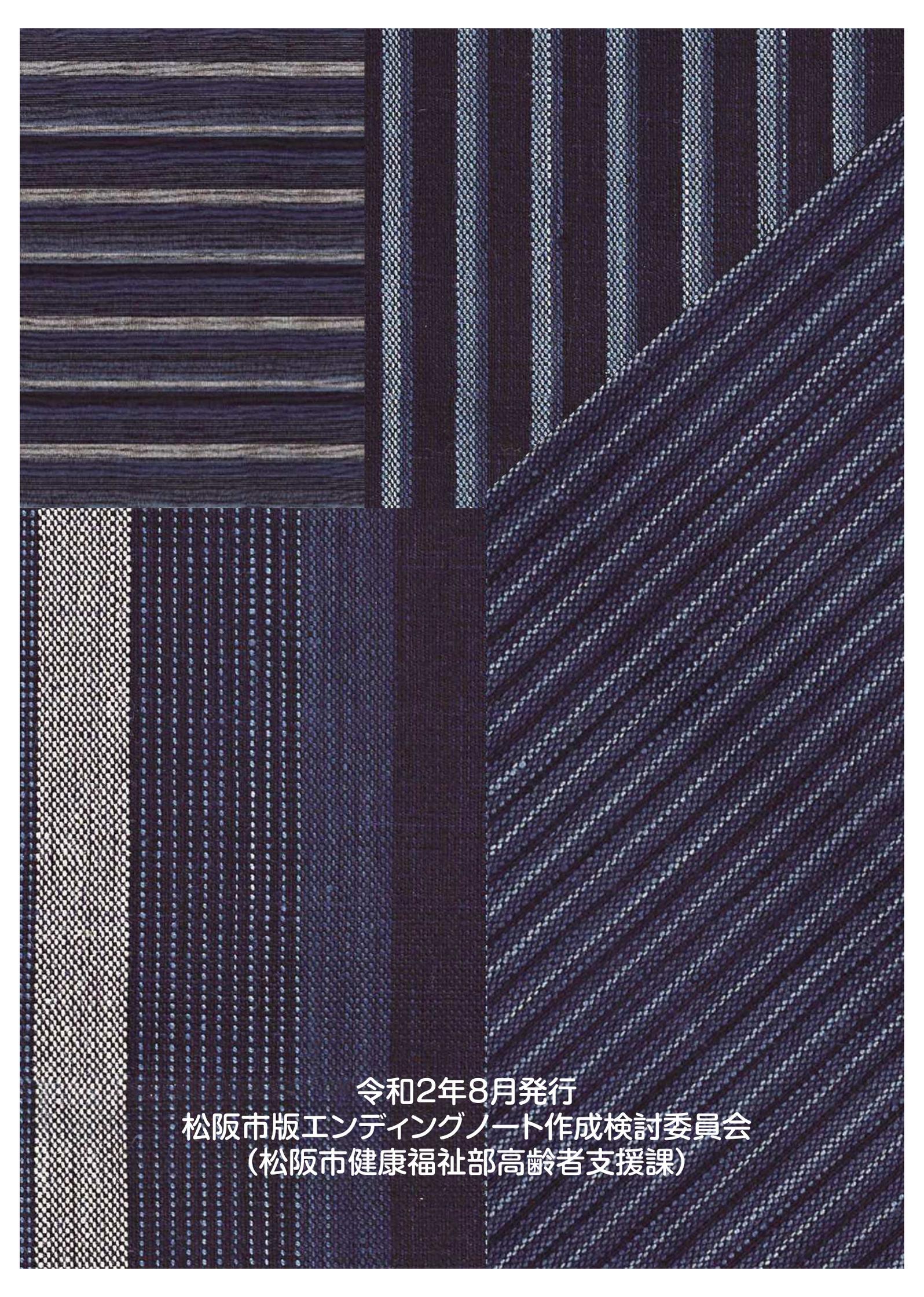
写真を貼りたい方は
ここへ
貼りましょう



健康保険証
介護保険証
お薬の処方箋
年金通知書
納税通知書

コピーを入れるなどで、活用しましょう。





令和2年8月発行
松阪市版エンディングノート作成検討委員会
(松阪市健康福祉部高齢者支援課)