

わたしのノート

～ 私のために、皆のために～



平塚市版エンディングノート（本冊）

このノートには個人情報に記載されています
取扱いに気をつけましょう

平塚市版エンディングノートについて

このノートは、人生を振り返り、あなたの今までのことやこれからのこと、あなたの思いを整理して、この先の人生のあり方について考えるきっかけとなるために書くノートです。

全てのページを埋める必要はありません。
書けるページ（必要なページ）を選んで書きましょう。
ご家族と相談しながら書いても良いでしょう。
周囲の状況やご自分の病気等によっても考えは変わります。気持ちが変わった時はエンディングノートを書き直しましょう。
ノートがあることを身近な人に伝えておきましょう。
具合が悪くなってからではなく、元気な時から書いておきましょう。
このノートに法的な拘束力はありません。
法的な拘束力が必要な場合は、公正証書等による遺言書を作成しておきましょう。

どのページから書いたら良いか迷ったら... 次の例を参考にしてください。

これまでの人生を振り返り、やり残したことがないかを考えたい。

家族やまわりの人に、自分が生きてきた足跡を伝えておきたい。

「1 自分のこと、家族・友人のひとのこと」から書いてみましょう。

自分で意思を伝えられない状態になったときに備え、自分の意思を残しておきたい。

「2 介護について」、「3 もしものときの医療について」、「4 葬儀やお墓のこと」、「別冊 財産のこと」は書いておきましょう。

頼れる家族や親族はいない。何を準備しておく必要があるか考えたい。

「4 葬儀やお墓のこと」、「別冊 財産のこと」は書いておきましょう。成

年後見制度について考え、準備を進めておきましょう。

生前に資産の整理をしておきたい。

「別冊 財産のこと」を書いて資産について整理、確認をしてみましょう。

自分が死んだとき、連絡して欲しい人がいる。

「1 - 2 家族・友人のこと」を書いて、家族に伝えておきましょう。

記入日

年

月

日

* 定期的に見直して内容を更新しましょう。

更新履歴

年

月

日

年

月

日

年

月

日

記入者： _____

～目次～



1 自分のこと、家族・友人のこと

1 - 1 自分のこと

基本情報	P 1
今までのわたし・思い出	P 2 ~ 3
わたしの自己PR	P 4
これからのわたし・希望	P 5 ~ 6
健康状態	P 7 ~ 8

1 - 2 家族・友人のこと

家族や親戚について	P 9 ~ 10
私の家系図	P 11
友人や大切な人について	P 12 ~ 13
ペットについて	P 14

2 介護について P 15

3 もしものときの医療について

3 - 1 受けない・望まない治療	P 16
3 - 2 人生の最期を迎えるときの過ごし方	P 17

4 葬儀やお墓のこと

4 - 1 葬儀の希望について	P 18
4 - 2 お墓の希望について	P 19
4 - 3 遺言書について	P 20

付録	大切な人へのメッセージ	P 21 ~ 22
	相談窓口一覧	P 23 ~ 24

1. 「自分」のこと、「家族・友人」のこと

1 - 1 自分のこと 基本情報



あなた自身の情報をまとめておきましょう。整理しておくとも緊急時にも役立ちます。

(ふりがな) 氏名	()	旧姓	
生年月日	明治・大正・昭和・平成 年 月 日生		
現住所	〒 -		
本籍地			
電話番号		携帯電話	
血液型	A ・ B ・ O ・ AB Rh + (プラス) - (マイナス)		
緊急連絡先	①	氏名：	
		連絡先：	
	②	氏名：	
		連絡先：	
身元保証人	①	氏名：	
		連絡先：	
	②	氏名：	
		連絡先：	

自分のこと

今までのわたし・思い出



誕生時（出生地・名前の由来）

幼少期

青春時代

『 』時代



学校（学歴）

仕事（職歴・資格）

これまで住んだ家・場所

大切な思い出

今までの生活歴（自分の年表を自由に書きましょう）

A large, vertically oriented rounded rectangle with a solid black border. Inside the rectangle, there are 20 horizontal dashed lines spaced evenly, providing a guide for writing a personal history or timeline.

自分のこと

わたしの自己PR

趣味・特技

好きな食べ物・飲み物

好きな花・色

好きな音楽



好きな本・映画

宝物・コレクション

家族のこと



地域での活動

自分のこと これからのわたし・希望

これからの目標

Four horizontal dashed lines for writing goals.

これからやりたいこと ・ 行きたいところ

Numbered list for writing activities and places to visit, with numbers 1 through 10 on the left side of each line.

できたこと（成果を書き出してみましよう）

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

新しく考えた目標

Four horizontal dashed lines for writing new goals.

自分のこと 健康状態

過去にかかった病気

何歳頃	病名	治療内容	受診先




かかりつけ医療機関

かかりつけ医とは、日頃から自分の健康状態をよく知っていて、日常的な健康管理をまかせられる医師、歯科医師、薬剤師のこと

病院・ 診療所名		連絡先	
病名 (治療経過)			
病院・ 診療所名		連絡先	
病名 (治療経過)			
病院・ 診療所名		連絡先	
病名 (治療経過)			

歯科医院名		連絡先	
病名 (治療経過)			

薬局名		連絡先	
いつも飲んでいる薬		処方薬がある場合はお薬手帳の写しなど内容のわかるものを貼ってください	
			
アレルギー等注意すること			

その他、伝えておきたいこと

1 - 2 家族・友人のこと

家族や親戚について

氏名		続柄	
住所			
電話・FAX			
メール			
入院時の連絡	する	しない	どちらでもよい
訃報の連絡	する	しない	どちらでもよい

氏名		続柄	
住所			
電話・FAX			
メール			
入院時の連絡	する	しない	どちらでもよい
訃報の連絡	する	しない	どちらでもよい

氏名		続柄	
住所			
電話・FAX			
メール			
入院時の連絡	する	しない	どちらでもよい
訃報の連絡	する	しない	どちらでもよい

氏名		続柄	
住所			
電話・FAX			
メール			
入院時の連絡	する	しない	どちらでもよい
訃報の連絡	する	しない	どちらでもよい

家族・友人のこと

家族や親戚について

氏名		続柄	
住所			
電話・FAX			
メール			
入院時の連絡	する	しない	どちらでもよい
訃報の連絡	する	しない	どちらでもよい

氏名		続柄	
住所			
電話・FAX			
メール			
入院時の連絡	する	しない	どちらでもよい
訃報の連絡	する	しない	どちらでもよい

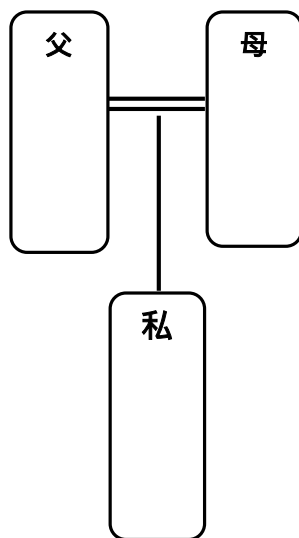
氏名		続柄	
住所			
電話・FAX			
メール			
入院時の連絡	する	しない	どちらでもよい
訃報の連絡	する	しない	どちらでもよい

氏名		続柄	
住所			
電話・FAX			
メール			
入院時の連絡	する	しない	どちらでもよい
訃報の連絡	する	しない	どちらでもよい

わたしの家系図

記入日： 年 月 日

わかる範囲で家系図を書いてみましょう。



家族・友人のこと

友人や大切な人について

氏名		関係	
住所			
電話・FAX			
メール			
入院時の連絡	する	しない	どちらでもよい
訃報の連絡	する	しない	どちらでもよい

氏名		関係	
住所			
電話・FAX			
メール			
入院時の連絡	する	しない	どちらでもよい
訃報の連絡	する	しない	どちらでもよい

氏名		関係	
住所			
電話・FAX			
メール			
入院時の連絡	する	しない	どちらでもよい
訃報の連絡	する	しない	どちらでもよい

氏名		関係	
住所			
電話・FAX			
メール			
入院時の連絡	する	しない	どちらでもよい
訃報の連絡	する	しない	どちらでもよい

家族・友人のこと

友人や大切な人について

氏名		関係	
住所			
電話・FAX			
メール			
入院時の連絡	する	しない	どちらでもよい
訃報の連絡	する	しない	どちらでもよい

氏名		関係	
住所			
電話・FAX			
メール			
入院時の連絡	する	しない	どちらでもよい
訃報の連絡	する	しない	どちらでもよい

氏名		関係	
住所			
電話・FAX			
メール			
入院時の連絡	する	しない	どちらでもよい
訃報の連絡	する	しない	どちらでもよい

氏名		関係	
住所			
電話・FAX			
メール			
入院時の連絡	する	しない	どちらでもよい
訃報の連絡	する	しない	どちらでもよい

家族・友人のこと (ペットについて)



ペットのお世話や引き取りをお願いするときのために記入しておきましょう。

名前		種別	
生年月日	年 月 日	性別	
主治医	病院名		
	連絡先		
飼育状況 (食事内容、環境等)			
依頼事項 (アレルギー 持病など)			

ペット保険に加入していますか。 はい いいえ

保険会社	
連絡先	
契約内容	
保険証書の 保管場所	

ペットのお世話や引き取りをお願いする人はいますか。

名前： _____ 関係： _____ 連絡先： _____

相手の了承を得ていますか。 はい いいえ

その他、伝えておきたいこと (性質、予防接種、不妊手術など)

2. 介護について

チェック を入れてください。

現在、介護保険を利用している（担当ケアマネジャーを記入してください）

事業所名		担当者	
連絡先			

介護認定は受けているが介護サービスは利用していない

介護認定を受けていない

介護に関する希望

介護者

介護をお願いしたい人はいますか いる いない

相手の了承を得ていますか いる いない

それは誰ですか

名前： _____ 続柄： _____ 連絡先： _____

過ごしたい場所や環境

自宅

老人ホーム等の高齢者施設

入所したい施設名、選択にあたって重視する点

（ _____ ）

特に希望はないので、家族や親族に任せたい

その他（ _____ ）

介護サービスを利用するための費用

支払いに使えるお金は、月（ _____ ）円まで

年金や預貯金・保険でまかなってほしい

加入している保険（ _____ ）

特に希望はないので、家族や親族に任せたい

その他（ _____ ）

その他、伝えておきたいこと



3 . もしものときの医療について

命に関わる大きな病気やケガをしたときに、自らの望む医療やケアについて、ご自分の考えをまとめ、話しておくことで、家族や親しい人が判断する手助けになります。

気持ちは変化します。まずは、いまの気持ちを書いて、家族や親しい人と話し合うことが大切です。



書いた日	年	月	日			
更新履歴：	年	月	日、	年	月	日
話し合った日	年	月	日、誰と：	_____		
	年	月	日、誰と：	_____		
	年	月	日、誰と：	_____		

3 - 1 受けない医療・望まない治療 チェック を入れてください。

病状の進行状況の説明を受けたいですか はい いいえ
余命を知りたいですか はい いいえ

治らない病気などになり、回復が見込めないと判断されたとき、
どのような医療を受けたいですか

最期まで、できる限りの治療（心臓マッサージ、人工呼吸器の装着、胃ろうや経鼻栄養など）を受けたい

積極的な治療は行わず、痛みや苦しみなどの苦痛をやわらげる緩和的医療を重視して欲しい

回復する見込みがない場合、治療はしないで欲しい

わからない

その他（ _____ ）

意識がない（または判断できない）状態のとき、代わりに医師と相談して、判断をお願いしたい人はいますか

相手の了承を得ています いる いない
それは誰ですか いる いない

名前： _____ 続柄： _____ 連絡先： _____

4 . 葬儀やお墓のこと

4 - 1 葬儀の希望について チェック を入れてください。

自分の希望通りにしてほしい
 既に生前契約等をしている
 内容は家族や親族に任せる
 葬儀はしなくてもよい



希望や契約があれば記入をしておきましょう。

宗教・宗派			
会場の希望			
契約又は希望 葬儀業者		無 有	業者名：
			連絡先：
葬儀 費用	希望無	希望予算(規模)：	
	希望有	預貯金や年金から その他()	
喪主の希望		無	()
		有 (名前	
		住所	
		連絡先	

注意 貯金の凍結中は引出しができません。

遺影	決めていない	使ってほしい写真がある
	(保管場 所：)	
その他 (伝えて おきたい こと)	(戒名、香典、祭壇、BGM、棺に入れて欲しい物など)	

訃報を知らせて欲しい人はいますか。 いる (P9 ~ 13 を見てください) いない

4 - 2 お墓の希望について チェック を入れてください。

- 先祖代々のお墓に入りたい
具体的に（ ）
- 既に購入しているお墓がある
名称（ ）
住所（ ）
連絡先（ ）
- 新たにお墓を購入してほしい
名称（ ）
住所（ ）
希望予算額（ ）
- その他の希望がある ...樹木葬、散骨、手元供養、合祀の永代供養など
具体的に（ ）
- 特に希望はない（家族・親族に任せる）

- 【お墓の管理（法事や供養）をお願いしたい人】 有 無
- 氏名（ ）続柄（ ）
- 住所（ ）
- 連絡先（ ）
- 相手の了承を得ていますか はい いいえ

【伝えておきたいこと】

お墓のデザインや材質、費用について、メッセージ動画の保存場所など



4 - 3 遺言書について

チェック を入れてください。

遺言書の有無

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、次の種別のいずれかにチェック

自筆証書遺言

作成日： 年 月 日

公正証書遺言

その他（ ）

「自筆証書遺言」は、一定の要件（全文自筆、日付、署名、押印）により自分で作成する遺言書です。

遺言書に封がされている場合と、封がされていない場合も、開封前に家庭裁判所で検認手続きを取ってください。

< 公正証書遺言についてのお問い合わせ先 >

平塚公証役場 平塚市代官町 9 - 26 0463 - 21 - 0267

老後のための各種制度の活用（遺言、任意後見契約、尊厳死宣言など）について相談・手続きができます。「公正証書遺言」は、公証人が遺言の内容を文書化し、原本は公証役場で保管します。

【 渡したいもの 】

形見分けの希望があれば記入して、伝えておくと良いでしょう。

贈る相手 （関係）	連絡先 （住所・電話等）	贈る品物 （保管場所）

付録

大切な人へのメッセージ

さんへ (続柄:)

大切な人へのメッセージ

さんへ (続柄:)

相談窓口一覧

平塚市役所での手続き、相談について

主な内容	担当課	連絡先
法律、登記、遺言などに関すること (弁護士・税理士・司法書士・行政書士などによる相談。予約制)	市民情報・相談課	21 - 8764
消費者トラブルに関すること	平塚市消費生活センター	21 - 7530
死亡届(埋火葬許可申請書)	市民課	21 - 8772
国民健康保険に関すること	保険年金課	資格給付担当 21 - 8776
国民年金に関すること		年金担当 21 - 8777
後期高齢者医療制度に関すること		後期高齢者医療担当 21 - 9768
介護保険サービスに関すること	介護保険課	21 - 8790
介護予防・総合事業に関すること	地域包括ケア推進課	20 - 8217
認知症に関すること	高齢福祉課	21 - 9621
成年後見制度に関すること	福祉総務課	21 - 8779
障がい福祉サービスに関すること	障がい福祉課	21 - 8774
生活保護制度に関すること	生活福祉課	21 - 9849
高齢者の権利擁護に関すること	高齢福祉課	21 - 9621
固定資産税に関すること	固定資産税課	21 - 8768
粗大ごみの処分に関すること	収集業務課	21 - 8796

市役所電話番号 0463 - 23 - 1111 (代表)

平塚市高齢者よろず相談センター（地域包括支援センター）

平塚市高齢者よろず相談センターは在宅の高齢者や介護をしている方からの保健・福祉・介護に関する総合的な相談をお受けしています。また、在宅生活等に関するご相談を受けて、その方の必要に応じて介護予防や生活支援のサービス等の調整を行います。

センター名称	住所	電話番号	担当地区
あさひきた	根坂間 218-7	30 - 3611	旭北
あさひみなみ	高村 203 13-104	31 - 4932	旭南
おおすみ	岡崎 6130	51 - 6433	城島、岡崎
倉田会	東真土 4-4-31	53 - 1930	四之宮、八幡、真土
ごてん	南原 3-5-14	31 - 6957	中原、南原
サンレジデンス湘南	田村 2-11-5	54 - 7009	田村、横内、大神
とよだ	南豊田 85-1	36 - 2501	金田、豊田
ひらつかにし	南金目 880 103号室	59 - 5544	金目
	土屋 2198-7	73 - 5848	土沢
富士白苑	唐ヶ原 1	61 - 5050	なでしこ、花水
ふじみ	中里 11-17 SSビル 1階	30 - 5010	富士見
まつがおか	東中原 2-2-59	35 - 4465	松が丘
みなと	夕陽ヶ丘 55-14	73 - 5422	港
ゆりのき	立野町 31-20	33 - 2334	崇善、松原

お住まいの地域で、担当する相談センターが異なります。

< 成年後見制度についてのお問い合わせ先 >

平塚市成年後見利用支援センター 『平塚後見センターよりそい』

福祉会館内 令和8年度初旬までは栗原ホーム内 電話 35 - 6175

自由記載欄 三


A large, empty rounded rectangular box with a black border, intended for free text entry. The box is vertically oriented and occupies most of the page's content area.

発行年月 令和3年6月
改訂年月 令和8年3月
発行 平塚市役所
高齡福祉課・地域包括ケア推進課
〒254-8686 平塚市浅間町9番1号
電話 0463-23-1111(代表)
編集協力 平塚市高齡者よろず相談センター
平塚市成年後見利用支援センター
平塚市在宅医療・介護連携支援センター

ノートを記載後、保管先を記入しておくことで、もしものときに家族等がノートを見つけて、ご本人の想いが伝わりやすくなります。

切取り線(点線に合わせて切取り、家族や大切な人に渡すか、保管しておきましょう)

私は、エンディングノートを書きました

 しまっている場所は _____ です

_____ 年 _____ 月 _____ 日

氏名: _____