



【エンディングノート書き方サポート】

エンディングノートの書き方に決まったルールはありません。
それぞれが自分の想いを自分のペースで自由に記入するもの
ですが、どう書いていいかわからない場合などに本冊子を参考
にしてください。



わたしのこ



岡山市エンディングノート

～ 伝えたい想い ～

自分のことを記入するページです。
あなたのエンディングノートであることの証明になります。

基本情報

財産状況

介護

医療

遺言

葬儀

お墓

相談窓口

わたしの基本情報

令和7年12月1日

記入日 ~~令和6年10月31日~~

フリガナ			
名 前	記入日を書いておけば、いつ書いたものかわかります。書き直した場合は、記入日を更新しておきましょう。		
生年月日	年		
本 籍			
現住所	〒		
	☐ 持家 ☒ 借家		
電 話	-	-	-
メールアドレス			
職 業	会社名・職種		
	所在地	TEL	
家主・不動産屋の連絡先	例：〇〇不動産 担当者 〇〇さん 086-〇〇〇-〇〇〇〇		

借家に住んでいる場合、「もしもの時」などに家主の方や不動産屋へ連絡しなければならない場合があります。
賃貸契約書などで連絡先を確認し、記入しておきましょう。

名 称	記 号・番 号	休官場所など
健康保険証	記号〇〇〇〇〇 番号〇〇	
運転免許証	マイナ保険証をお持ちでない場合に交付される「資格確認書」と読み替えてください。	
マイナンバーカード		
年金手帳 (基礎年金番号通知書)		
介護保険証		
後期高齢者 医療被保険者証		
パスポート		
印鑑登録カード		

健康状態について記入するページです。
「もしもの時」に、治療中の病気や通院先、服薬状況を伝えることができます。

健康状態

記入日 年 月 日

アレルギーがある場合は、原因物質を具体的に書いておきましょう。

について

体重: kg

アレルギー

☒ある内容: (例) 卵のアレルギーがある。
〇〇という薬のアレルギーがある。

透析治療

☒している病院名 (例) 〇〇病院
086-000-0000) ☐していない

病院・診療

透析治療ができる病院は限られています。
透析を行っている場合は記入しておきましょう。

連絡先

()

治療中の病気

薬局名

連絡先

()

飲んでいるお薬

(例) 〇〇〇〇 朝・昼・晩(食後) 1回〇錠

病院・診療所名

お薬を飲むタイミングと使用量を書いておくと安心です。

連絡先

()

治療中の病気

薬局名

連絡先

()

飲んでいるお薬

病院・診療所名

担当医

連絡先

()

治療中の病気

薬局名

連絡先

()

飲んでいるお薬

お薬手帳のコピーを張り付けておくのもよいでしょう。

健康状態

記入日 年 月 日

お薬手帳とお薬の置き場所

お薬手帳	寝室にあるタンスの一番上の引き出しの中にある
お薬	食卓テーブルに置いてある薬入れの中にある

これまでにかった病気

病名	診断日	病院名	治療状況（手術歴）
（例）脳梗塞	2015年6月	〇〇病院	2015年入院・手術

その他（緊急時に医師や救急隊員に伝えたいこと）

- （例）・左半身に麻痺があり動かしづらい
 ・ペースメーカーを入れている

意思表示できなくなった場合に備えて
 伝えておきたいことを記入しておきましょう。

あなたの大切なペットのことを記入するページです。

要

基本情報

財産状況

介護

医療

遺言

葬儀

お墓

相談窓口



ペットに関すること

記入日 年 月 日

なまえ	() 歳	種類		性別	
かかりつけ 動物病院	病院名				
	連絡先				
病 歴		いつものエサ			
もしもの時 の預け先	フリガナ 氏 名				
	連絡先				
※登録番号					
注意事項					
性格、趣味嗜好などを書いておくと、次の飼い主が ペットを受け入れやすくなります。				性別	
かかりつけ 動物病院	病院名				
	連絡先				
病 歴		いつものエサ			
もしもの時 の預け先	フリガナ 氏 名				
	連絡先				
※登録番号					
注意事項					

※ペットが犬の場合に記入してください。



ペットの預け先について

大切なペットの世話ができなくなる場合を想定して、ペットの「預け先」「飼育方法」等の情報を整理して記入しておきましょう。

金融機関から自動引き落としされているものを記入しましょう。
変更手続きの際などに役に立ちます。

ライフライン等契約一覧

記入日 年 月 日

電 気	契約先	契約番号
	金融機関・支店	口座番号
ガ ス	契約先	契約番号
	金融機関・支店	口座番号
水 道	契約先	契約番号
	金融機関・支店	口座番号
NHK受信料	契約先	契約番号
	金融機関・支店	口座番号
固定電話	契約先	契約番号
	金融機関・支店	口座番号
携帯電話	契約先	契約番号
	金融機関・支店	口座番号
インター ネット	契約先	契約番号
	金融機関・支店	口座番号
定額料金で 契約している サービス	契約先	契約番号
	金融機関・支店	口座番号
クレジット カード	契約先	契約番号
	金融機関・支店	口座番号
	契約先	契約番号
	金融機関・支店	口座番号
	契約先	契約番号
	金融機関・支店	口座番号

あまり利用していないサービスがあれば、これを機に解約するのも一つです。

概
要

基本情報

財産状況

介
護

医
療

遺
言

葬
儀

お
墓

相談窓口

自分のこれまでの人生の振り返りです。
思い出の写真を貼ってみるのもよいでしょう。

基本情報



財産状況

介護

医療

遺言

葬儀

お墓

相談窓口

自分史

記入日 年 月 日

○幼少時代

○学生時代

○成年時代

○最近のこと

これからやってみたいことや行ってみたいところ
など自由に記入してみましょう。

これからの希望

記入日 年 月 日

○やりたいこと、行きたいところ



書き方のポイント

生まれた場所、育った環境、これまでの人生の振り返りのページです。
忘れられない思い出、今後の人生でやりたいこと、理想の暮らし方など自由に
記入しましょう。

① 思い出すヒントになるキーワードを使う

例：「印象的な出来事」「一番努力したこと」「人との出会い」「転機」
「趣味や好きなこと」

② 「これからの希望」は、次のように具体的に分けて考えると◎

- 今後やりたいこと（旅行、学び、体験など）
- どんな暮らしをしたいか
（住まい方、過ごし方、誰と過ごしたいか）
- どんな人間関係でいたい（家族との距離感、社会参加など）



相続を考える時の参考になります。
 わかる範囲で記入しておきましょう。
 ※法定相続人と法定相続分についての解説は次ページにあります。

基本情報



財産状況

介護

医療

遺言

葬儀

お墓

相談窓口

年 月 日

記入日

二親等

父方祖父 父方祖母 母方祖父 母方祖母 義父 義母

三親等

父方のおじ・おば 母方のおじ・おば

父 母

わたしの兄弟姉妹 配偶者の兄弟姉妹

わたし 配偶者

甥・姪 甥・姪

一親等

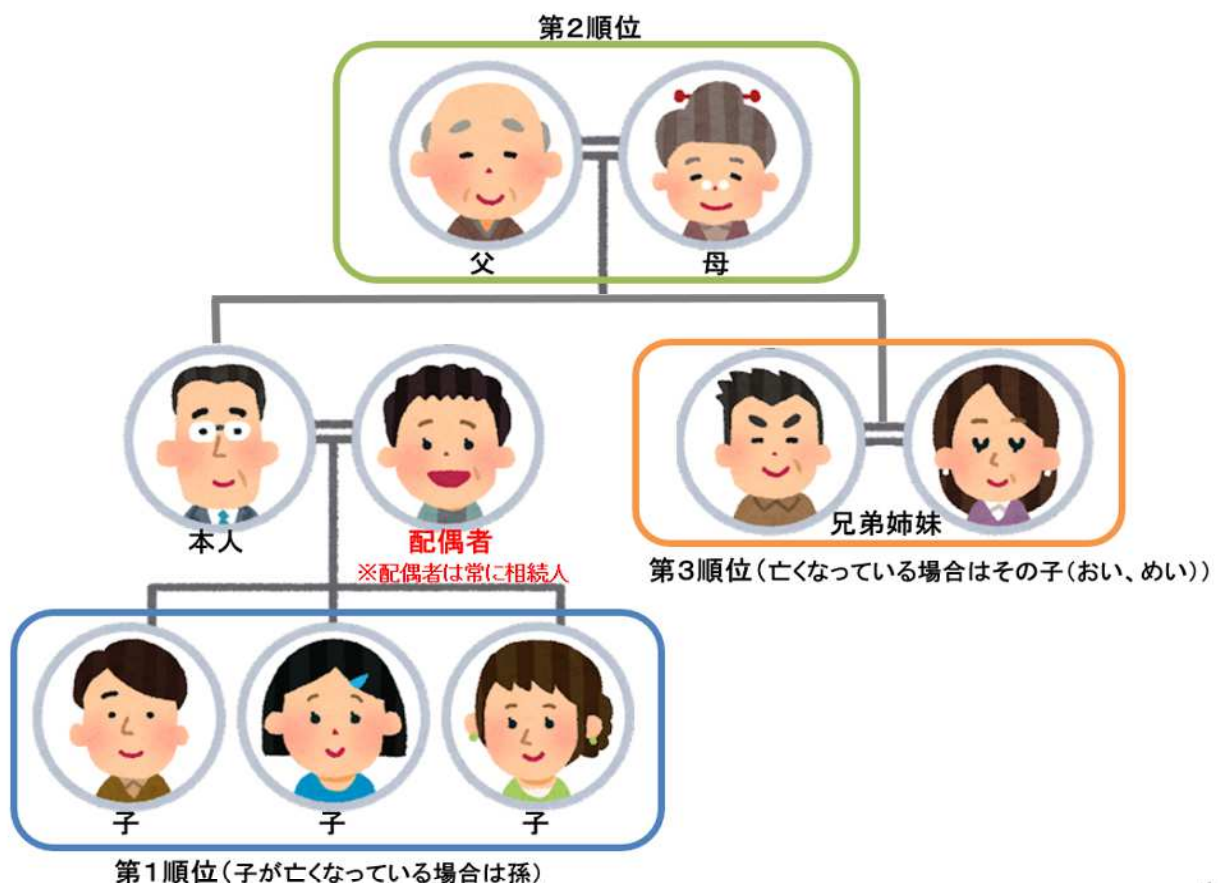
子 子の配偶者 子 子の配偶者 子 子の配偶者

孫 孫 孫 孫 孫 孫 孫 孫 孫

○ 法定相続人と法定相続分の確認

- ・ 配偶者がいる場合、配偶者は常に相続人になります。
- ・ 配偶者がいない場合は、以下の相続順位に従って相続します。
- ・ 相続人となる子や兄弟姉妹が既に亡くなっている場合には、その子ども（孫やおい、めい）が相続人となります。

相続順位	法定相続人と法定相続分	
第1順位: 子	配偶者 1 / 2	子 1 / 2 ※子が複数の場合、人数で分割
第2順位: 親 子がなく 親がいる場合	配偶者 2 / 3	親 1 / 3
第3順位: 兄弟姉妹 子も、親も いない場合	配偶者 3 / 4	兄弟姉妹 1 / 4 ※兄弟姉妹が複数の場合、 人数で分割



入院時や「もしもの時」に連絡を取ってほしい人の連絡先を記入するページです。
 家族や支援者が知らない交友関係についても伝えることができます。
 住所・電話番号など分かる所だけでも記入しておきましょう。

概要

基本情報

財産状況

介護

医療

遺言

葬儀

お墓

相談窓口



親族・友人・知人の連絡先		記入日	年	月	日
フリガナ氏名		私との関係			
住所	〒				
電話	自宅 — —				
	携帯 — —				
連絡希望時	☐ 緊急時 ☐ 入院時 ☐ 葬儀時 ☐ その他（ ）				
フリガナ氏名		私との関係			
住所	〒				
電話	自宅 — —				
	携帯 — —				
連絡希望時	☐ 緊急時 ☐ 入院時 ☐ 葬儀時 ☐ その他（ ）				
フリガナ氏名		私との関係			
住所	〒				
電話	自宅 — —				
	携帯 — —				
連絡希望時	☐ 緊急時 ☐ 入院時 ☐ 葬儀時 ☐ その他（ ）				
フリガナ氏名		私との関係			
住所	〒				
電話	自宅 — —				
	携帯 — —				
連絡希望時	☐ 緊急時 ☐ 入院時 ☐ 葬儀時 ☐ その他（ ）				

財産状況について記入するページです。
「もしもの時」に家族が困らないよう情報を整理して記入しておきましょう。
家族が財産を見つけやすくなり、相続財産の把握漏れを防げます。

預貯金		記入日 年 月 日	
金融機関名		支店	
名義人			貸金庫 有・無
口座番号	☐ 普通 ☐ 定期 ☐ その他 ()		
金融機関名		支店	
名義人			貸金庫 有・無
口座番号	☐ 普通 ☐ 定期 ☐ その他 ()		
金融機関名		支店	
名義人			貸金庫 有・無
口座番号	☐ 普通 ☐ 定期 ☐ その他 ()		
金融機関名		支店	
名義人			貸金庫 有・無
口座番号	☐ 普通 ☐ 定期 ☐ その他 ()		
金融機関名		支店	
名義人			貸金庫 有・無
口座番号	☐ 普通 ☐ 定期 ☐ その他 ()		
備考			



暗証番号について

エンディングノートが盗難されたり、悪用されたりなど不正に使用されることに備え、暗証番号は記入しないようにしましょう。

公的年金

記入日 年 月 日

受給の有無	☒ あり ☐ なし
種 類	☐ 国民年金 ☐ 厚生年金 ☒ その他 (遺族厚生年金)
基礎年金番号	
種 類	☐ 国民年金 ☐ 厚生年金 ☒ その他 (○○社企業年金 確定拠出年金)
基礎年金番号	

企業年金や個人年金についても記入しておきましょう。

生命保険等

記入日 年 月 日

保険会社		連絡先	
保険の名称	○○○○○○○保険 担当者 ○○さん		
契約者	担当者を記入しておくのもよいでしょう。		
受取人		証券番号	
保険会社		連絡先	
保険の名称			
契約者		被保険者	
受取人		証券番号	
保険会社		連絡先	
保険の名称			
契約者		被保険者	
受取人		証券番号	
備 考			

不動産の登記簿謄本や固定資産の納税通知書を挟んで
おいてもよいでしょう。

不動産

記入日 年 月 日

種 類	☐ 土地	☐ 建物	☐ マンション	☐ その他 ()
所在地				
名義人		持ち分		
備 考				
種 類	☐ 土地	☐ 建物	☐ マンション	☐ その他 ()
所在地				
名義人		持ち分		
備 考				



不動産についての注意事項

●不動産の把握

不動産情報については、法務局が発行する登記事項証明書（登記簿謄本）や市区町村から送付される固定資産税の納税通知書を参考にしましょう。

●相続不動産の登記の義務化

令和6年4月1日から、相続によって不動産を取得した相続人は、相続したことを知った日から3年以内に相続登記の申請をすることが義務付けられています。

令和6年4月1日より前に相続したことを知った不動産で、相続登記がされていないものについては、令和9年3月31日までに相続登記をする必要があります。

●空き家の管理

岡山市では、空き家に関する総合相談窓口を設置し、市内にある空き家の再生・活用のための様々な取組を行っています。

また、空家等管理活用支援法人の指定をしており、専門家と連携し、空き家全般に関する相談対応を行っています。

※詳しくは右記 QR コードを読み取ってご覧ください。

空家対策推進室ホームページ▶



概要

基本情報

財産状況

介護

医療

遺言

葬儀

お墓

相談窓口

携帯電話やパソコンには大切な情報がたくさん保存されています。
データの処分方法を書いておくと安心です。

デジタル遺産

記入日 年 月 日

携帯電話について

契約会社		名義人		パスワード	
電話番号		メールアドレス			
処分方法	☐ 内容を消去して廃棄処分 ☐ 家族に任せる ☐ その他 ()				

パソコンについて

メーカー		型番 ()	パスワード	
ユーザー名		メールアドレス		
処分方法	☐ 内容を消去して廃棄処分 ☐ 家族に任せる ☐ その他 ()			

ホームページ、ブログ、SNS について

内 容	I D	パスワード

コラム

終活におけるデジタル遺産の管理方法



いま保有している財産が、いずれは「デジタル遺産・遺品」になるのか、またその財産の情報をどのタイミングで相続人に伝えれば良いか、考えてみましょう。

ネット銀行・ネット証券などの口座、現金チャージ(入金)して使う交通系乗車カードや、お買い物アプリの残高、著作物の入ったスマホなど、デジタル形式で持っている金銭的価値の高い財産は全て「デジタル遺産」となります。(金銭的価値の低いものが「遺品」とも言えます。)

いわゆる暗号資産(仮想通貨)も相続対象となりますが、保管方法はオンライン・オフライン・QRコードの紙媒体など様々です。

「デジタル遺産」を安全・確実に残すにはエンディングノートと遺言書の併用、例えばノートには遺産の種類(PC・スマホ)を書き、鍵となる情報(パスワード等)は遺言書に書いてそれぞれ別の場所に保管するという方法もあるでしょう。詳しくは専門家にご相談ください。



残された家族が思わぬトラブルに巻き込まれないよう
借入金やローンについても記入しておきましょう。
借入金等の存在を知っていれば、相続放棄も検討できます。

借入金・ローン

記入日 年 月 日

借入先	金 額	返済方法	連絡先

有価証券・株式

記入日 年 月 日

証券会社	支店	口座番号	備 考

その他（自動車・貴金属など）

記入日 年 月 日

コラム

生前処分のススメ

不要物の処分や負債の整理、契約解除などの「生前処分」も、終活のひとつです。この機会に、何を、どのタイミングで処分するのが良いかを考えてみましょう。

①不要物→ゴミの日に少しずつ処分、引越し時にまとめて処分など、時期は様々ですが、不要と判断した物は早めに処分し、処分に迷う物は一旦記録しておいて、後日改めて検討するのも良い方法です。

②負債→負債には各種ローンやキャッシング（借金）、クレジットカードの未払金残高のほか、未払いの家賃や医療費、保証債務等が挙げられます。負債の種類や金額をノートに書いておくことで、債務整理の際の助けにもなります。

③契約→とくに月額料金の動画配信サービスや会員制サービスなど長期継続・更新する「サブスク契約」の存在は、本人以外の人には分かりにくいので、生前の解約か契約情報の記録をおすすめします。



基本情報

財産状況

介護

医療

遺言

葬儀

お墓

相談窓口

あなたが将来受けたい介護について記入するページです。
病气や怪我などで意思表示できなくなった場合に備えて
自分の考えを記入しておきましょう。

希望する介護

記入日 年 月 日

介護が必要になった時の希望

場 所	☐ 自宅での介護（ ☐ 家族に ☐ ヘルパーに ☐ 両方に） ☐ 病院や施設に入りたい ☐ 家族の判断に任せる ☐ その他（ ）
希望する 介護事業所	☐ ある 事業所名（ ） ☐ ない
希望する介護	○してほしいこと
	○してほしくないこと
	○介護してくれる人に伝えたいこと

判断能力が低下した場合に相談してほしい人

氏 名		続柄	
-----	--	----	--

保険会社・担当者・連絡先などを記入しておく
と手続きがスムーズになります。

介護費用について

資金の準備状況	準備している
介護費用保険	○○保険の○○に入っている 担当者 ○○さん ○○○-○○○-○○○○

告知や終末期に受ける医療の希望を記入するページです。
このページの記入だけでなく、人生会議も実施し、日頃から家族や周囲の信頼できる人たちと話し合っておくと安心です。

希望する医療

記入日 年 月 日

意思表示できない場合に意見を聞いてほしい人

名 前

続柄

連絡先

〒

()

告知について

☐ 病名・余命ともにありのまま告知してほしい

☐ 病名のみ告知してほしい

☐ 病名・余命ともに告知しないでほしい

☐ 家族 _____ の判断に任せる

☐ その他 ()

延命治療・終末期医療（痛みや苦痛の緩和）について

☐ 出来るだけ延命治療をしてほしい

☐ 苦痛の緩和治療だけして、延命治療はしないでほしい

☐ 家族 _____ の判断に任せる

☐ その他 ()

終末期に過ごしたい場所について

☐ 自宅 ☐ 病院 ☐ 施設 ☐ ホスピス

☐ その他 ()

医療・介護の希望は「エンディングノート」に書き留めておくだけでなく、家族や周囲の信頼する人たちと共有し、繰り返し話し合っておくことが大切です。

岡山市では、エンディングノートの普及とともに、人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）の実施を推奨しています。
人生会議（ACP）については、次のページをご覧ください。



「もしもの時」に家族が慌てないよう、遺言書の有無や種類について記入しておきましょう。

遺言書について

記入日 年 月 日

遺言書の有無について

☐ あり（形式： ☐ 自筆証書 ☐ 公正証書 ☐ 秘密証書） ☐ なし	
保管場所	☐ 法務局 ☐ 公証役場 ☐ その他（ ）
遺言執行者	連絡先（ ）
備考	



遺言は相続をめぐる紛争を防止するために有用な手段です。

自筆証書遺言と公正証書遺言の違い

	自筆証書遺言		公正証書遺言
	保管制度利用 なし	保管制度利用 あり	
作成方法	- 遺言者本人が全文（財産目録を除く）を自書、押印して作成する。 - 証人は不要 - 自筆証書遺言保管制度を利用の場合、法務局職員が、外形的な確認（全文、日付及び氏名の自書、押印の有無等）を行う。		- 遺言者本人が、遺言の内容を口頭で告げ、公証人が文章を作成する。 - 公証人は、遺言の内容等について必要な助言を行う。
保管場所	遺言者が保管	法務局	公証役場で原本を保管
費用	不要	保管申請 手数料として 1件 3,900円	財産の価額に応じた手数料がかかる。
家庭裁判所の検認	必要	不要	不要
死亡時の通知制度	なし	あり	なし

お墓について記入するページです。
すでにお墓がある場合は、お墓の場所を忘れず記入しておきましょう。

お墓について

記入日 年 月 日

埋葬方法について

- ☐ 先祖代々のお墓に埋葬 ☐ 新たにお墓を購入する
☐ その他（ ☐ 合祀の永代供養墓 ☐ 樹木葬 ☐ 散骨 ☐ 納骨堂 ）

お墓の所在地（お墓を用意してある場合に記入してください）

墓地名		契約者名	
所在地		連絡先	
石材店		連絡先	

埋葬費用

- ☐ 私の預貯金を充ててほしい ☐ 特に用意していない
☐ 保険・共済に加入している（名称 連絡先 ）

仏壇の希望

- ☐ 仏壇にまつてほしい ☐ 必要ない
☐ 家族の判断に任せる ☐ その他（ ）



終活に係る個人情報の詐取その他犯罪行為に対する防犯について

エンディングノートが終活に関する自らの情報や意思を記録するものであることから、そこには記入者の個人情報が多数含まれることになります。

悪意のある第三者が電話やハガキ（封書）等で親族や公共機関の職員等を名乗って記入者を信じ込ませる等の手段によりエンディングノートをだまし取ることで、記入者の個人情報が流出するのみならず、金銭等を詐取されることにもなりかねません。

エンディングノートに終活に関する自らの意思を記録するに当たっては、記録する内容はもちろん、保管についても注意することが重要です。

エンディングノートの存在と保管場所を家族に伝えておくことも大切です。



基本情報

財産状況

介護

医療

遺言

葬儀

お墓

相談窓口

お世話になった人へ感謝の気持ちを伝えるページです。

大切な人へのメッセージ

さんへ 記入日 年 月 日

さんへ 記入日 年 月 日

さんへ 記入日 年 月 日

概要

基本情報

財産状況

介護

医療

遺言

葬儀

お墓

相談窓口

書ききれなかった項目があれば、このページを自由に活用してください。

memo