

マイエンディングノート

～私の意思表示～

更新日： 年 月 日



名前：

～大切な思いを、未来につなぐ～

人生を振り返り、あなたに関する情報や要望・希望をわかりやすくまとめ
しっかりと残しておくことで、家族を助けるもの。

それが、マイエンディングノートです。

ご自身やご家族のこと、財産、もしもの時のこと・・・

テーマに沿って書きすすめるうちに、

思いを自然と整理できるきっかけになることも

マイエンディングノートの大きな役割です。

これからやりたいこと、行きたい場所、

会いたい人を思いつくままに書いてください。

さあ、ペンを取って、自分らしいエンディングへ!

マイエンディングノートの書き方

ゆっくりと楽しみながらあなたの思いを書いてください。

- まずは好きなページから気軽に書きはじめましょう。
- 必要だと思うページを選んで書いても良いでしょう。
- 何度書き直しても大丈夫です。その際は、更新日を記入しましょう。
- 定期的に振り返り、状況に応じて修正してください。
- 写真を貼る、資料をはさむ等、自由にお使いいただけます。
- 家族と相談しながら書いても良いでしょう。
- ノートの存在を誰かに伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。
- これを機会に家族と「人生会議」をすることもおすすめです。

「人生会議」をしてみませんか

「人生会議」とは、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、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のことです。

君津市では、令和4年10月20日に小櫃診療所 望月崇紘所長を講師に迎え、「人生会議」について、わかりやすくお話をしていた動画を公開しています。

URL：<https://www.youtube.com/watch?v=cwkTgnd3Gfs>



もくじ

第1章	わたしのこと	2
第2章	もしもの時は	7
第3章	エンディング	11
第4章	大切な人たち	14
第5章	財産について	16
第6章	各種相談・手続きのご案内	20

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

※マイエンディングノートには、法的効力はありません。

法的効力を求める場合は、遺言書の作成が必要となります。

第1章 わたしのこと

わたしの基本情報

ふりがな	
名前	
生年月日	年 月 日生
住所	〒 ー 千葉県 君津市
本籍	
電話番号	固定 () ー 携帯 ー ー

メールアドレス

パソコン： @
携帯電話： @

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。

おもいで・あしあと

誕生時
※例：名前の由来等

幼少期

青春時代

その他の時代

学歴

職歴

これまで住んだ家・場所

大切な思い出

今のわたし

趣味・特技

好きな食べ物

好きな花

好きな音楽



好きな本・映画

宝物・コレクション



これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人

健康状態

●かかりつけの病院

※主治医にチェックを入れてください。



病院名・科

電話番号 () —

医師名

病名

病院名・科

電話番号 () —

医師名

病名

病院名・科

電話番号 () —

医師名

病名

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。

●健康保険証

種類

番号

保管場所

●その他 証明書等の有無

※チェックを入れてください。

*介護保険証

保管場所：

*障害者手帳

保管場所：

(身体

療育

精神

難病

)

*その他

アレルギー等 気をつけること

いつも飲む薬

※処方箋があれば貼っておくと良いでしょう。

第2章 もしもの時は

病気の時は

※チェックを入れてください。

●告知について

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 病名・余命を告知してほしい | <input type="checkbox"/> 病名のみ告知してほしい |
| <input type="checkbox"/> 余命が（ ）カ月以上
であれば告知してほしい | <input type="checkbox"/> 病名・余命を告知しないで
ほしい |
| <input type="checkbox"/> 家族等にまかせる | <input type="checkbox"/> その他（ ） |

●延命治療について

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 可能な限り延命治療を受けたい | <input type="checkbox"/> 回復の見込みがなければ
延命治療を希望しない |
| <input type="checkbox"/> 苦痛を少なくすることを重視する | <input type="checkbox"/> その他（ ） |

●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・経管栄養 | <input type="checkbox"/> 希望する | <input type="checkbox"/> 希望しない | <input type="checkbox"/> わからない |
| ・輸血 | <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 |

●終末医療について

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 自宅で過ごしたい | <input type="checkbox"/> 病院で看護を受けたい |
| <input type="checkbox"/> ホスピスで過ごしたい | <input type="checkbox"/> その他（ ） |

●臓器提供・献体について

- 臓器提供のための意思表示を記録している
(運転免許証・医療保険証・マイナンバーカード・運転経歴証明書)
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> アイバンクの登録をしている(登録先: |) |
| <input type="checkbox"/> 献体の登録をしている(登録先: |) |
| <input type="checkbox"/> その他(|) |

- わたしが判断できない時は
わたしの治療方針については、
(名前： 続柄： 連絡先：)
の意見を尊重して決めてください。

介護が必要な時は

※チェックを入れてください。

●介護をお願いしたい人

できるだけ家族にまかせたい

配偶者

子ども

その他

ヘルパーなど介護の専門家にまかせたい

家族等の判断にまかせたい

その他

●介護してほしい場所

できるだけ自宅を希望する

病院・施設に入りたい

家族等にまかせる

その他

●介護の費用

わたしの預金や年金等でまかなってほしい

保険に加入している

家族等にまかせる

その他

●居宅介護支援事業所・ケアマネジャー

事業所名	連絡先	担当者名

メモ

判断能力が低下した時は

※チェック☑を入れてください。

●財産管理などをお願いしたい人

配偶者

名前：

子ども

名前：

その他

名前：

関係：

「その他」の場合は、以下のいずれかにチェック
任意後見人 代理人 特に契約はしていない

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。

成年後見制度について

認知症、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を保護・支援するための制度です。成年後見制度には、「法定後見制度」「任意後見制度」があります。

法定後見制度・・・判断能力が不十分な者に適用される保護制度です。認知症や精神病などで、判断能力が失われると日常生活に支障をきたしてしまいます。また、消費者被害など、本人にとって色々な不利益を被る可能性が高くなります。判断能力が不十分な者を、このような被害から法的に保護するために設けられているのが『法定後見』です。この法定後見は、判断能力の度合いで「後見」「保佐」「補助」の3種類に分けられています。申立人が家庭裁判所に法定後見の審判の申立てを行い、家庭裁判所の審判が確定されることで保護が開始されます。

任意後見制度・・・本人の判断能力が衰える前に後見契約を行い、判断能力が衰えた後に後見契約の効力を発動させて後見を開始する制度です。判断能力が衰える前か後かが法定後見制度とは異なるところです。具体的な保護・支援の内容は、任意後見契約の内容に依存します。『任意後見』の場合、任意後見の契約内容を本人と任意後見人との間で決定するので、法定後見よりも、本人の意思を反映させることが比較的容易となります。なお、法定後見は根拠法令が「民法」となっていますが、任意後見は「任意後見契約法」に定められています。

第3章 エンディング

葬儀のこと

※チェックを入れてください。

●葬儀の場所・規模

- お任せする 希望がある

名称・場所・規模（出席者）等

- その他（)

●喪主について
任せたい人（)

●香典

- いただく 辞退する

●遺影

- お任せする 用意してある

保管場所

●葬儀の費用

- わたしの貯金や年金等でまかなってほしい

- 用意してある（保管場所等：)

- その他（)

※注意>>預金凍結中は引出しができません。

お墓のこと

※チェック☑を入れてください。

●お墓の場所

希望なし 希望あり（名称・場所等： ）

すでにある（名称・場所等： ）

●お墓の費用

わたしの貯金や年金等でまかなってほしい

用意してある（保管場所等： ）

その他（ ）

遺言について

※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、以下の種別のいずれかにチェック

<input type="checkbox"/> 自筆証書遺言	作成日：	年	月	日
<input type="checkbox"/> 公正証書遺言	作成日：	年	月	日
<input type="checkbox"/> その他（ ）	作成日：	年	月	日

※自筆証書遺言は、封がされている場合、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とってください。

もしもの時の連絡先リスト

名前（フリガナ）と関係	住所・電話番号	備考
()	〒 () -	
()	〒 () -	
()	〒 () -	
()	〒 () -	

渡したいもの

*何を

品名：

*保管場所

*誰に

名前：

関係：

*連絡先

*何を

品名：

*保管場所

*誰に

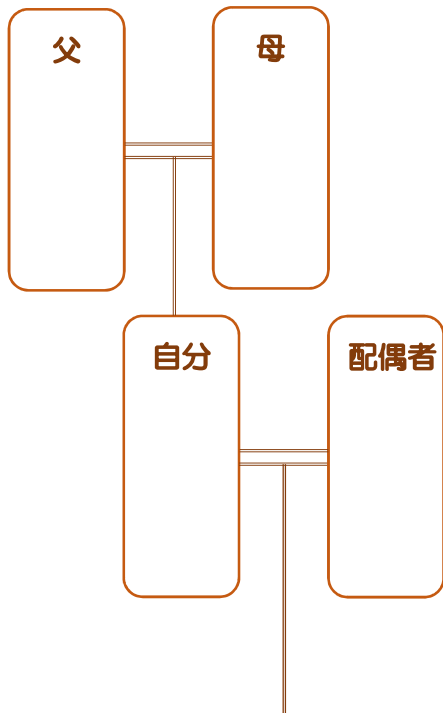
名前：

関係：

*連絡先

第4章 大切な人たち

家族・親族



ペットのこと

※ペットの引き取りをお願いしたい場合は、事前に相手に依頼しておき、費用については、財産の中から負担付遺贈をする等、遺言書に書いておくと良いでしょう。

ペットの種類 犬 ・ 猫 ・ その他 ()
名前 生年月日 性別

わたしにもしものことがあったら

※例：〇〇さんに引き取ってもらいたい等

()

家族・親族へのメッセージ

さんへメッセージ（続柄／ ）

さんへメッセージ（続柄／ ）

友人・お世話になった方へのメッセージ

さんへメッセージ（関係／ ）

さんへメッセージ（関係／ ）

第5章 財産について

預貯金等の資産

■不動産

所在地	名義人	持ち分	備考

■預貯金

金融機関名	支店	金額	備考

■その他の資産等

名称等

■借入金・ローン

借入先	金額	返済方法	備考

■生命保険・損害／傷害保険

保険会社	種類・内容	受取人	備考

■公的年金

基礎年金番号	種類	受給金額	備考

■個人年金・企業年金

名称	番号・記号等	備考

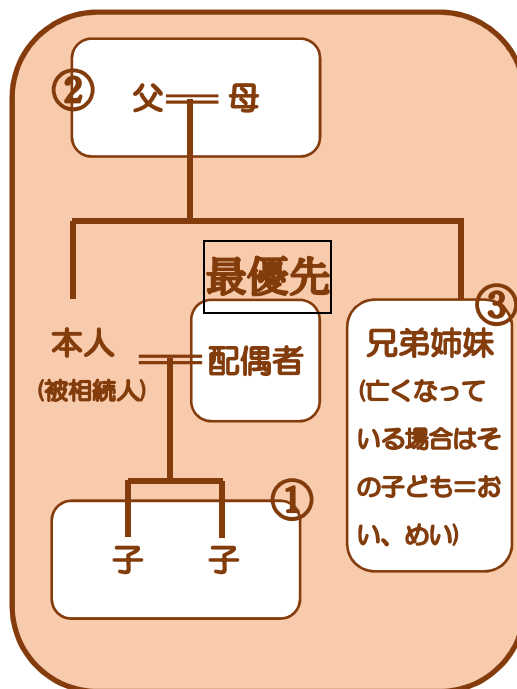
■相続と遺言書

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こととなります。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。

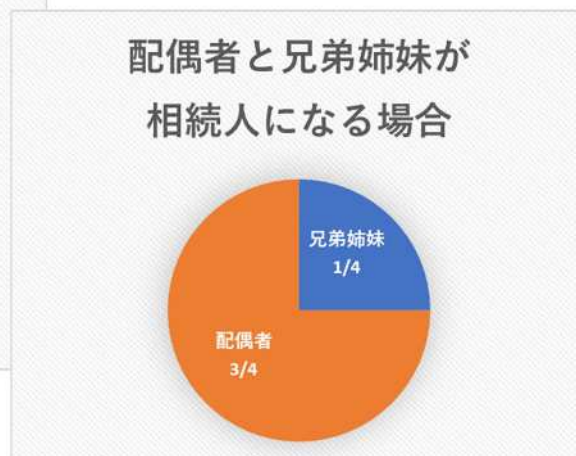
また、子どもがいる場合は常に相続人になります。故人が再婚していた場合は、以前の配偶者との間の子を含むすべての実子が相続人です。子が亡くなっている場合、孫などが代襲相続人として相続人になります。



2. 遺産の分けかた（法定相続分）

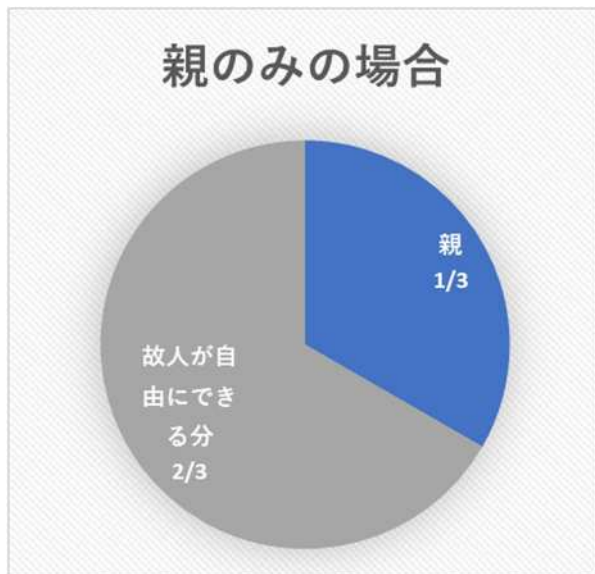
分割の目安が法律で決まっています

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となります。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。その時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。



	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) 木更津公証役場 木更津市東中央 3-5-2-102 第2三幸ビル1階 0438-22-2243
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	パソコン入力でも自筆でも可	可能
保管方法	本人 (法務局で保管可能)	原本は公証役場で保管 謄本・正本は本人が保管
検認	家庭裁判所にて必要	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 自筆出来ない人でも遺言できる

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、しっかりと書き留めておきましょう。

第6章 各種相談・手続きのご案内

高齢者の身近な相談窓口

担当センター名	担当地区	問い合わせ先
君津市 地域包括支援室	坂田、東坂田、西坂田、 君津台、大和田、人見、 中野、久保、北久保、南久 保、陽光台、高坂、台、中 富(870～1054 番地)	0439-56-1732
君津市中部地域 包括支援センター	三直、内箕輪、内蓑輪、八 重原、法木作、外箕輪、杵 師、北子安、南子安、宮下、 小山野、常代、浜子六手、 皿引、尾車、草牛、馬登、 大山野、作木、山高原、貞 元、八幡、新御堂、杉谷、 郡、小香、上湯江、下湯江、 中富(870～1054 番地を 除く)	0439-32-1717
君津市小糸・清和 地域包括支援 センター	小糸地区、清和地区	0439-27-1221
君津市東部地域 包括支援センター	小櫃地区、上総地区	0439-27-0710

各種相談窓口（君津市役所内）

君津市役所 ☎0439-56-1581（代表）

主な内容	担当課	直通番号
介護保険の相談	介護保険課 介護給付係 (君津市役所1階10番窓口)	0439- 56-1146
高齢者のサービス 成年後見制度について	高齢者支援課 高齢者支援係 (君津市役所1階13番窓口)	0439- 56-1731
障害者の相談	障害福祉課 障害者支援係 (君津市役所1階12番窓口)	0439- 56-1181
消費生活相談	市民活動支援課 消費生活セ ンター (君津市役所2階)	0439- 56-1529
市営聖地公園について (市営霊園)	環境衛生課 生活環境係 (君津市役所4階)	0439- 56-1221

ごみに関する相談（君津市清掃工場）

主な内容	担当課	直通番号
家庭ごみの分け方と出し方等に関する相談	環境衛生課	0439-56-1224

法律相談窓口（予約制）

相談内容	相談日	相談場所	問い合わせ先
相続、離婚、金銭貸借など、法律上の問題について、弁護士が助言を行います	毎月第2・第4木曜日 午後1時～4時 (相談時間は1回30分です) ※1	市民活動支援課 市民相談係 (君津市役所2階)	0439-56-1395
	毎月第1火曜日・第3金曜日 午後1時～4時 (相談時間は1回30分です) ※2	君津市保健福祉センター 「ふれあい館」3階 ふれあい相談室	0439-55-0444

※原則として君津市在住の方が対象となり、年1回のご利用となります。
継続的なご相談はできません。

※1 相談を希望する月の1日から予約を受け付けます。
(土曜日・日曜日・祝日の場合は翌開庁日から受け付けます。)

※2 相談を希望する月の半月前から予約を受け付けます。
詳細についてはお問い合わせください。

死亡に伴う主な手続きについて

主な内容	担当課	直通番号
介護保険及び高齢者支援関係の諸手続 介護保険証の返却及びサービスを利用されていた方、介護認定申請中の方は届け出が必要です。 高齢者福祉サービスを利用していた方も手続きが必要です。 ※来庁前にお電話にてお問い合わせください	介護保険課 介護給付係 (君津市役所1階10番窓口)	0439-56-1146
	高齢者支援課 高齢者支援係 (君津市役所1階13番窓口)	0439-56-1731
死亡届、火葬許可申請	市民課 市民記録係 (君津市役所1階8番窓口)	0439-56-1131
保険証の返却及び葬祭費の請求 国民健康保険被保険者又は後期高齢者医療被保険者	国保年金課 国保給付係 (君津市役所1階9番窓口)	0439-56-1171
	国保年金課 後期高齢者医療係 (君津市役所1階9番窓口)	0439-56-1179
年金の諸手続き 年金の諸手続きについての詳細は、木更津年金事務所又は、国保年金課国民年金係	木更津年金事務所	0438-23-7616
	国保年金課 国民年金係 (君津市役所1階9番窓口)	0439-56-1152
各種手帳の返却及び諸手続 身体障害者手帳、療育手帳及び精神障害者保健福祉手帳の返却 ※来庁前にお電話にてお問い合わせください	障害福祉課 給付係 (君津市役所1階12番窓口)	0439-56-1148

農地関係の諸手続

主な内容	担当課	直通番号
農地法の許可によらず、相続等で権利を取得された方は届出が必要です。 ※来庁前にお電話にてお問い合わせください	農業委員会事務局 (君津市役所5階)	0439- 56-1336

水道の諸手続

主な内容	担当課	直通番号
水の利用者・所有者の変更	かずさ水道広域連合企業団	0438- 38-3276
水道の使用を中止する場合	ヴェオリア・ジェネツ(株)君津営業所	0439- 57-0076

税金関係の諸手続<市税関係>

主な内容	担当課	直通番号
市県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税の納付について	納税課 (君津市役所1階3番窓口)	0439- 56-1161
原付バイク、小型特殊自動車(農耕用など)の名義変更	課税課 (君津市役所1階4番窓口)	0439- 56-1502
土地・家屋の名義変更 (登記してある場合)	千葉県地方法務局 木更津支局	0438- 22-2531
土地・家屋の名義変更 (登記してない場合)	課税課 (君津市役所1階4番窓口)	0439- 56-1165

市民センター

センター名	直通番号
小糸地域市民センター	0439-32-3111
清和地域市民センター	0439-37-3111
小櫃地域市民センター	0439-35-3111
上総地域市民センター	0439-27-3111