


【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。



わたしのこと



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。

令和7年12月1日

記入日 ~~令和6年10月31日~~

わたしの基本情報

基本情報



財産状況

介護

医療

遺言

葬儀

お墓

相談窓口

フリガナ	オカヤマ タロウ		
名前	岡山 太郎		
生年月日	昭和〇〇年		
本籍	岡山県岡山市北区大供一丁目1-1		
現住所	〒 700-8546 岡山県岡山市北区鹿田町一丁目〇〇-〇 〇〇アパート101号		
電話	086 - 803 - 1000	<input type="checkbox"/> 持家	<input checked="" type="checkbox"/> 借家
メールアドレス	〇〇〇〇〇〇〇〇@〇〇〇.〇〇		
職業	会社名・職種	株式会社〇〇〇	事務職
	所在地	岡山市中区〇〇〇1-1	TEL 086-〇〇〇-〇〇〇〇
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		

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。

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	保管場所など
健康保険 (資格確認書)	記号 〇〇〇〇〇 番号 〇〇	
運転免許証		
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。
○○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) ○○病院 086-000-0000) していない

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。

病院・診療所名 ○○○医院 担当医 ○○先生

連絡先 086 (○○○) ○○○○

治療中の病気 糖尿病・高血圧

薬局名 ○○○○薬局 ○○店

連絡先 086 (○○○) ○○○○

飲んでいるお薬 (例) ○○○○ 朝・昼・晩(食後) 1回 ○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	○○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	タマ (2) 歳	種類	猫	性別	メス
かかりつけ動物病院	病院名 ○○動物病院				
	連絡先 086-000-0000				
病歴	なし	いつものエサ			
もしもの時の預け先	フリガナ オカヤマ イチロウ				
	氏名 岡山 一郎 (長男)				
		連絡先 000-0000-0000			
登録番号	(ペットが犬の場合に記入)				
注意事項					
なまえ	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	(ペットが犬の場合に記入)				
注意事項					



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 ○○電力	契約番号 ○○○-○○○○○
	金融機関・支店 ○○銀行○○支店	口座番号 普通預金 ○○○○○○○
ガ ス	契約先	契約番号
	金融機関・支店	口座番号
水 道	契約先 岡山市水道局	契約番号
	金融機関・支店	口座番号
NHK受信料	契約先 NHK	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	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。	契約番号
		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



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

岡山市○○○○○生まれ。両親と兄、祖父母の5人で生活していた。

近所の公園で兄の友達らとよく○○をして遊んだ。

○学生時代

地元の小中に通い、高校は隣県の○○高校に進学。○○部で3年間頑張った。

○○県の○○大学へ進学。○○○サークルで活動しつつ、いろいろなアルバイト

も経験した。

○成年時代

(株)○○○に就職し、県外勤務となった。

○○歳の時に妻と結婚。

○最近のこと

定年退職後に岡山に帰ってきて実家生活。

月に1回の○○○が楽しみ。

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

地域のボランティア活動に参加したい。

○○講座に通って○○について勉強したい。

日本全国の温泉めぐりをしたい。



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。

記入日 ○○年 ○月 ○日



基本情報

財産状況

介護

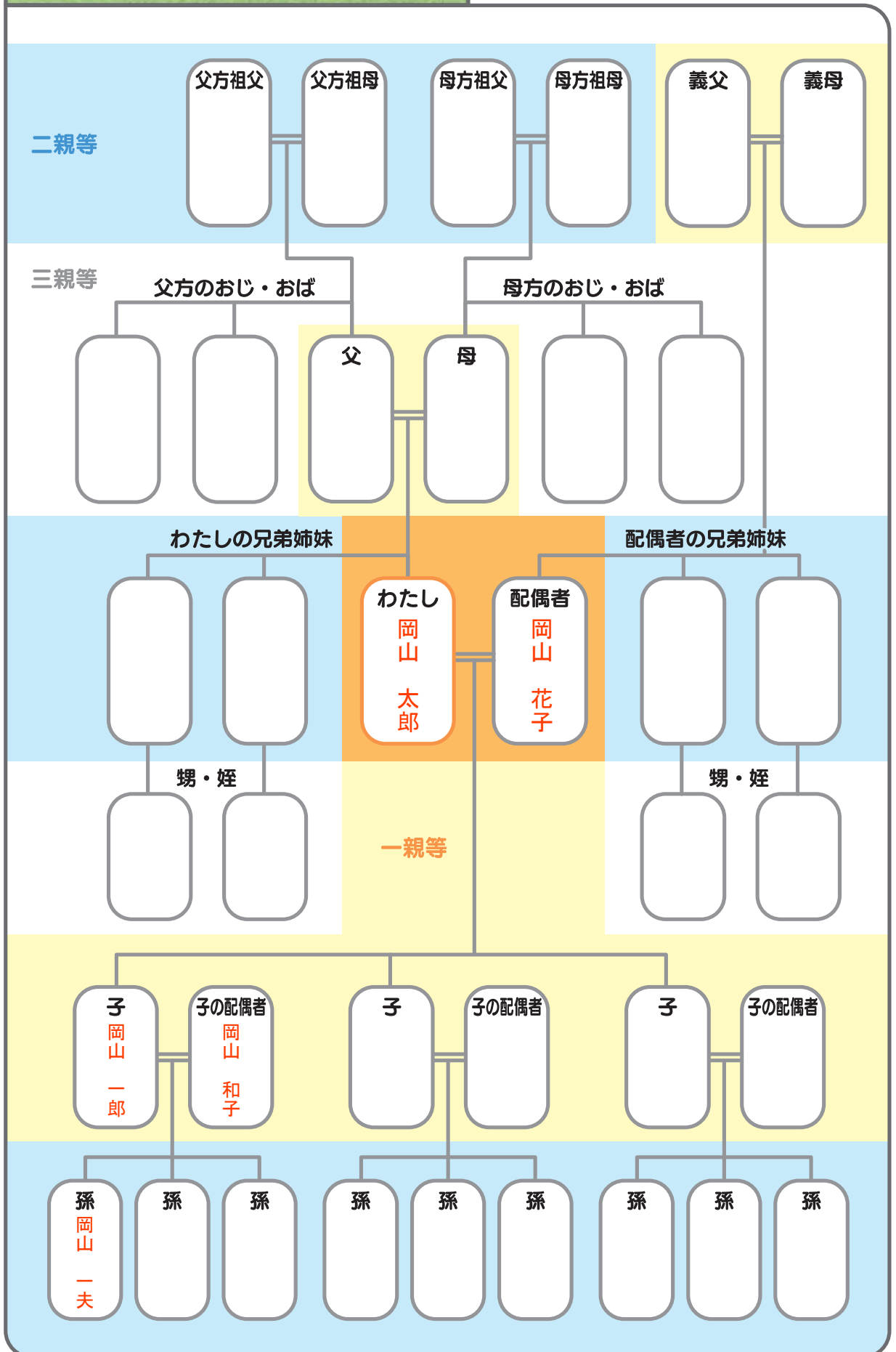
医療

遺言

葬儀

お墓

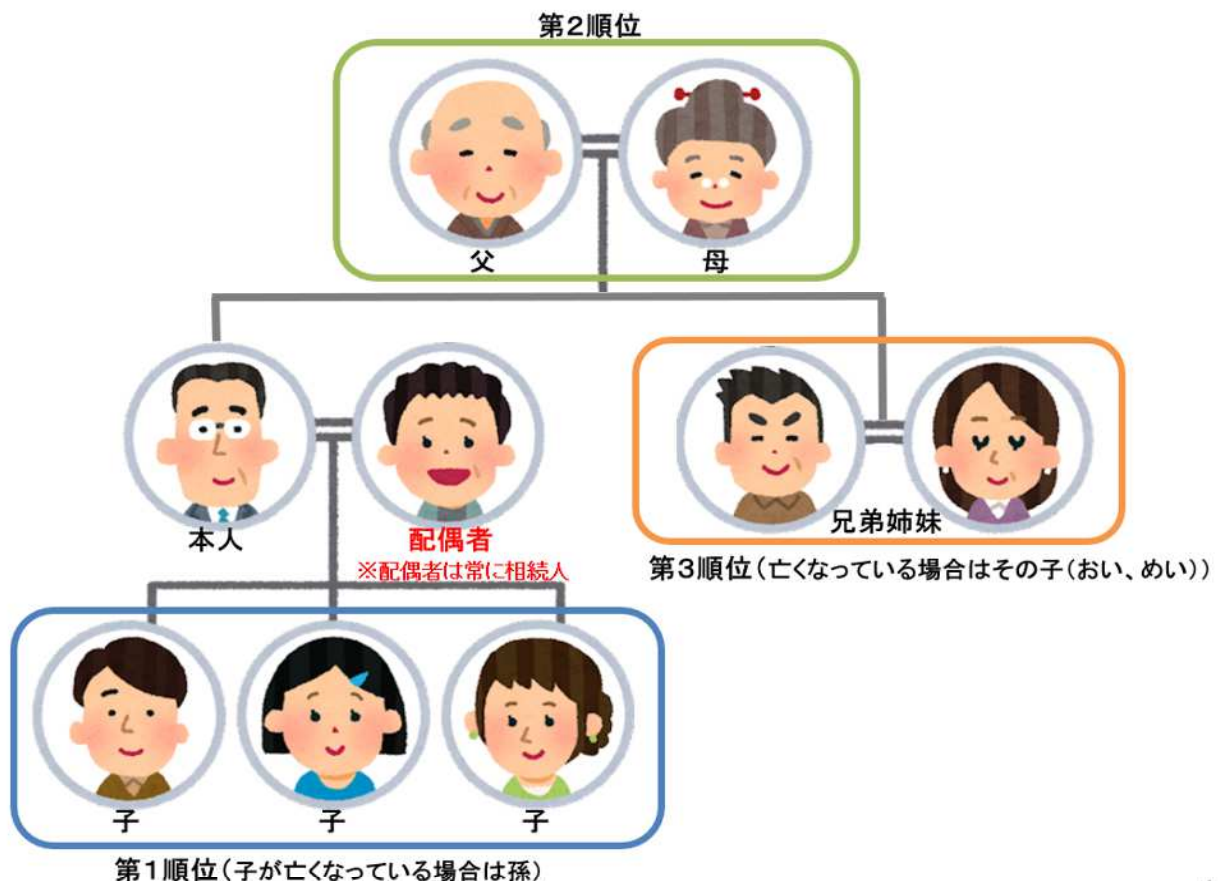
相談窓口



○ 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 <small>※子が複数の場合、人数で分割</small>
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 子ども、親も いない場合	配偶者 3 / 4	兄弟姉妹 1 / 4 <small>※兄弟姉妹が複数の場合、人数で分割</small>



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。

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	友人
住所	〒○○○-○○○ 岡山市北区大供一丁目○-○○		
電話	自宅	086 - ○○○ - ○○○○	
	携帯	○○○ - ○○○○ - ○○○○	
連絡希望時	<input type="checkbox"/> 緊急時 <input type="checkbox"/> 入院時 <input checked="" type="checkbox"/> 葬儀時 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 緊急時 <input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 葬儀時 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 緊急時 <input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 葬儀時 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 緊急時 <input type="checkbox"/> 入院時 <input type="checkbox"/> 葬儀時 <input type="checkbox"/> その他 ()		

概要

基本情報

財産状況

介護

医療

遺言

葬儀

お墓

相談窓口



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	○○○○銀行	支店	○○○支店
名義人	岡山 太郎	貸金庫	有・ 無
口座番号	○○○○○○○○	<input checked="" type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> その他 ()	
金融機関名		支店	
名義人		貸金庫	有・無
口座番号		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> その他 ()	
金融機関名		支店	
名義人		貸金庫	有・無
口座番号		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> その他 ()	
金融機関名		支店	
名義人		貸金庫	有・無
口座番号		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 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。

概要

基本情報

財産状況

介護

医療

遺言

葬儀

お墓

相談窓口

公的年金

記入日 ○○年○月○日

受給の有無	<input checked="" type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
種類	<input type="checkbox"/> 国民年金 <input type="checkbox"/> 厚生年金 <input checked="" type="checkbox"/> その他 (遺族厚生年金)
基礎年金番号	○○○○-○○○○○○
種類	<input type="checkbox"/> 国民年金 <input type="checkbox"/> 厚生年金 <input checked="" type="checkbox"/> 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	○○○生命	連絡先	○○○-○○○○-○○○
保険の名称	○○○○○○○保険	担当者	○○さん
契約者	岡山 太郎	担当者を記入しておくのもよいでしょう。	
受取人	岡山 花子	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	<input checked="" type="checkbox"/> 土地 <input checked="" type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション <input type="checkbox"/> その他 ()		
所在地	岡山市北区○○○○○○○-○		
名義人	岡山 太郎	持ち分	1/2
備 考	長男：岡山 一郎と共有名義		
種 類	<input type="checkbox"/> 土地 <input type="checkbox"/> 建物 <input type="checkbox"/> マンション <input type="checkbox"/> 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	岡山 太郎	パスワード	○○○○
電話番号	○○○-○○○○-○○○○	メールアドレス	○○○○○○○○@○○○.○○		
処分方法	<input type="checkbox"/> 内容を消去して廃棄処分 <input checked="" type="checkbox"/> 家族に任せる <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 内容を消去して廃棄処分 <input checked="" type="checkbox"/> 家族に任せる <input type="checkbox"/> その他 ()			

ホームページ、ブログ、SNSについて

内容	ID	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。



基本情報

財産状況

介護

医療

遺言

葬儀

お墓

相談窓口

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
○○銀行	○○万円	毎月15日に○万円を○○銀行の口座から引き落とし	086-○○○-○○○

有価証券・株式

記入日 ○○年 ○月 ○日

証券会社	支店	口座番号	備考
○○○○証券	○○○支店	○○○○○○○	担当：○○さん 連絡先 086-○○○-○○○

その他（自動車・貴金属など）

記入日 ○○年 ○月 ○日

自動車 車種：○○○○○ 名義：岡山 太郎

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いため、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。
病気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	<input checked="" type="checkbox"/> 自宅での介護 (<input type="checkbox"/> 家族に <input type="checkbox"/> ヘルパーに <input checked="" type="checkbox"/> 両方に) <input type="checkbox"/> 病院や施設に入りたい <input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる <input type="checkbox"/> その他 ()		
希望する 介護事業所	<input checked="" type="checkbox"/> ある 事業所名 (○○○○居宅介護支援事業所) <input type="checkbox"/> ない		
希望する介護	○してほしいこと		
	○してほしくないこと		
希望する介護	○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	岡山 一郎	続柄	長男
連絡先	○○○-○○○○-○○○○		
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。			
資金準備状況	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 ○○○-○○○-○○○○		

基本情報

財産状況

介護

医療

遺言

葬儀

お墓

相談窓口

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	岡山 一郎	続柄	長男
連絡先	〒○○○-○○○ 岡山市北区○○○○○○○-○		
	○○○ (○○○○) ○○○○		

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。



基本情報

財産状況

介護

医療

遺言

葬儀

お墓

相談窓口

「もしもの時」に家族が慌てないように、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

<input checked="" type="checkbox"/> あり（形式： <input type="checkbox"/> 自筆証書 <input checked="" type="checkbox"/> 公正証書 <input type="checkbox"/> 秘密証書） <input type="checkbox"/> なし	
保管場所	<input type="checkbox"/> 法務局 <input checked="" type="checkbox"/> 公証役場 <input type="checkbox"/> その他（ ）
遺言執行者	岡山 一郎 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	<ul style="list-style-type: none"> 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。 		<ul style="list-style-type: none"> 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

