



きつき

ネバーエンディングノート

～わたしの思いをつなぐために～



杵築市公式キャラクター
「きつみん」

杵築市医療介護連携課

ーわたしの思いをつなぐためにー

『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、大切な人を助けるもの』

それが、エンディングノートです。

ご自身や大切な人たちのこと、病気・介護、葬儀・お墓等のこと・・・テーマに沿って書きすすめるうちに、思いを整理できるようになっています。また人生100年時代といわれる中で、『これからの人生のあり方を考える』きっかけになることもエンディングノートの大きな役割です。

そして『ネバーエンディングノート』という名称には『自身の豊かな人生、亡くなった後の家族の人生につなげてほしい』という思いを込めています。このきつきネバーエンディングノートを通して、大切な人との話し合い『人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）』してみてください。あなたの大切な思いがつながることを願っています。

きつきネバーエンディングノートの書き方

- まずは、書きやすいページから気軽にはじめましょう。
- 何度も書き直ししても大丈夫です。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みましょう。
- 家族や大切な人、医療・介護従事者等と相談しながら書いても良いでしょう。
- 受診時や入院時に持参して、かかりつけ医や看護師等と人生会議してみましょう。
- ノートの存在を家族や大切な人に伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。
- ※エンディングノートには、法的効力はありません。
- ※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

もくじ

第1章 わたしのこと・・・・・・・・・・	2	第5章 財産について・・・・・・・・・・	11
第2章 病気・介護について・・・・・・	5	第6章 人生100ライフプラン・・・・・・	12
第3章 葬儀・お墓等について・・・・・・	7	第7章 人生会議について・・・・・・・・・・	13
第4章 大切な人たち・・・・・・・・・・	9		

※杵築市は市政出前講座『終活・エンディングノート書き方講座』を行っています。ぜひご活用ください。

※杵築市ホームページからもダウンロードできます。

お問い合わせ先

杵築市医療介護連携課

TEL 0977-75-2404

発行：杵築市医療介護連携課

発行日：令和4年3月

第1章 わたしのこと

わたしの基本情報

記入日 年 月 日

フリガナ

名 前

生年月日

住 所

本 籍

電話番号

携帯電話番号

メールアドレス

わたしの歩んできた道

記入日 年 月 日

誕生時※名前の由来等

幼少期

青春時代

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

記入日 年 月 日

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

好きな時間

好きな言葉

お気に入りの場所

今の過ごし方

記入日 年 月 日

0

6

12

18

24 (時)

メモ ※書き足りないこと等を自由にお書きください。

健康状態

記入日 年 月 日

●かかりつけの病院

病院名・科

医師名

病名

病院名・科

医師名

病名

病院名・科

医師名

病名

●健康保険証

種類

保管場所

●その他 証明書等の有無 ※にチェック✓を入れてください。

介護保険証

有・無

保管場所

障害者手帳等

有・無

保管場所

(身障

療育

精神

難病

)

その他 (お薬手帳等)

保管場所

アレルギー等 気をつけること

いつも飲む薬

第2章 病気・介護について

病気になったら

記入日 年 月 日

●告知について ※□にチェック✓を入れてください。

- 病名・余命を告知してほしい 病名のみ告知してほしい
 家族等にまかせる その他：

●延命治療について ※□にチェック✓を入れてください。

- 可能な限り延命治療を受けたい 回復の見込みがなければ延命治療を希望しない
 苦痛を少なくすることをしてほしい その他：

●希望する延命治療について ※□にチェック✓を入れてください。

- 蘇生術（心臓マッサージ） 人工呼吸器
 気管切開 経管栄養（胃ろう含む）
 その他：

●人生最終段階（終末期医療）について ※□にチェック✓を入れてください。

- 自宅で過ごしたい 病院で看護を受けたい
 病院以外の施設等で過ごしたい できる限り自宅で療養し、最期は病院で看護を受けたい
 その他：

●臓器提供・献体について ※□にチェック✓を入れてください。

- 臓器提供意思カードを持っている 臓器提供・献体を希望しない
 献体の登録をしている 登録先：
 その他：

●私が判断できない時は ※□にチェック✓を入れてください。

私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。

メモ ※書き足りないこと等を自由にお書きください。

介護が必要になったら

記入日 年 月 日

●**介護をお願いした人** ※□にチェック✓を入れてください。

- 配偶者 名前：
子ども 名前：
その他 名前： 続柄：

●**介護をしてほしい場所** ※□にチェック✓を入れてください。

- なるべく自宅を希望する
病院・施設 (名称・場所等)
その他：

●**介護の費用** ※□にチェック✓を入れてください。

- 私の預金や年金等でまかなってほしい
用意してある 保管場所
その他：

判断能力が低下した時は

記入日 年 月 日

●**財産管理などをお願いしたい人** ※□にチェック✓を入れてください。

- 配偶者 名前： 子ども 名前：
その他 名前： 続柄：

※成年後見制度は、認知症等で判断能力が十分でない方を保護・支援するための制度です。杵築市全世代支援センター『まるっと』では成年後見制度に関する相談窓口、普及啓発活動などに取り組んでいきます。どうぞお気軽にお問合せ下さい。
杵築市全世代支援センター『まるっと』：☎0978-68-8282

緊急連絡先

記入日 年 月 日

名前	関係	住所	電話番号	備考

第3章 葬儀・お墓等について

葬儀のこと

記入日 年 月 日

●葬儀の場所・規模 ※□にチェック✓を入れてください。

お任せする 希望がある

名称・場所・規模（出席者）等：

その他：

●遺影 ※□にチェック✓を入れてください。

お任せする

用意している（保管場所）：

●葬儀の費用 ※□にチェック✓を入れてください。

私の預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：

●葬儀業者 ※□にチェック✓を入れてください。

葬儀業者との生前契約をしている 予約している

業者名： 連絡先：

●葬儀を行う宗教・宗派 ※□にチェック✓を入れてください。

下記の宗教・宗派を希望する

名称： 連絡先：

家族・親族の判断に任せる

メモ ※書き足りないこと等を自由にお書きください。

お墓のこと

記入日 年 月 日

●お墓の場所 ※□にチェック✓を入れてください。

希望無し 希望あり（名称・場所等）

すでにある（名称・場所等）：

※お墓を立てる場所は限られています。ご不明な点は市役所までお問合せください。

●お墓の費用 ※□にチェック✓を入れてください。

私の預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：

遺言書について

記入日 年 月 日

●遺言書について ※□にチェック✓を入れてください。

有り（作成日・保管場所等）

無し

残したいもの

記入日 年 月 日

何を

保管場所

誰に

連絡先

何を

保管場所

誰に

連絡先

メモ ※書き足りないこと等を自由にお書きください。

第4章 大切な人たち

家族・友人・お世話になった方へ

記入日 年 月 日

さんへメッセージ（続柄/)

記入日 年 月 日



ペットのこと

記入日 年 月 日

ペットの種類 犬 ・ 猫 ・ その他：

名前

生年月日

性別

かかりつけ動物病院

連絡先

私にもしものことがあったら（〇〇さんに引き取ってもらいたい等）

メモ ※書き足りないこと等を自由にお書きください。

第5章 財産について

預貯金等の資産

記入日 年 月 日

不動産	所在地	名義人	持ち分	備考
※空き家や空き地の管理に関するご相談は市役所までお問合せください。				
預貯金	金融機関名	支店	金額	備考
その他の資産	名称	内容	保管場所等	備考
借入金・ローン	借入金	金額	返済方法	備考
生命保険・損害保険	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	

第6章 人生100ライフプラン

記入日 年 月 日

~50歳 60歳 70歳 80歳 90歳 100歳~

終活 から始まる **人生100ライフプラン**



これからやりたいこと						
行きたいところ						
暮らし方(住まい・働き方・お金)						
健康						
地域活動(ボランティア)						

第7章 人生会議について

人生会議の記録

人生会議とは、万が一のときに備えて、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考え、また、あなたの信頼する人たちと話し合うことを言います。あなたの思いを大切な人に伝えてみませんか？

だれと

いつ

どこで

内容

だれと

いつ

どこで

内容

だれと

いつ

どこで

内容

