

鎌倉市版

エンディングノート



氏名

◆鎌倉市版エンディングノートについて

このノートは、これまでの人生を振り返り、これからの人生について必要なことや考えを整理するためのノートです。

- ▶すべてのページを記入する必要はありません。
- ▶必要なページを選んで記入しましょう。
- ▶ご家族と相談しながら記入しても構いません。
- ▶状況が変わった時は、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。

※ 個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

※ 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の作成が必要です。

◆目次

1	自分のこと	1
	・基本情報	
	・健康状態	
	・今までとこれから	
	・大切な人たち	
2	もしもの時	7
	・病気になった時	
	・介護が必要な時	
	・最期を迎える時	
3	葬儀やお墓のこと	10
	・葬儀のこと	
	・お墓のこと	
4	財産のこと	12
	・預貯金等の資産	
	・財産の管理	
	・デジタル遺品	
	付録	16
	・相談窓口一覧	

I 自分のこと



基本情報

記入日: 年 月 日

ふりがな		生年月日	年 月 日
氏名			
住所	〒 -		
電話番号		携帯電話	
メールアドレス	@		
緊急連絡先 ①	氏名:	(続柄・関係:)	
	連絡先:		
緊急連絡先 ②	氏名:	(続柄・関係:)	
	連絡先:		

メモ



健康状態

記入日： 年 月 日

●現在かかっている病気

病名		服薬	
受診先	(科・担当医:)		
アレルギー等			

●過去にかかった病気

病名		治療内容	
受診先	(科・担当医:)		
病名		治療内容	
受診先	(科・担当医:)		

●かかりつけ医

病院名	(科)		
医師名		電話番号	
病院名	(科)		
医師名		電話番号	



今までとこれから

記入日： 年 月 日

● 今まで

誕生～幼少期

小・中学生時代

青春時代

仕事(職歴)

生活(転居、結婚など)

大切な思い出

記入日： 年 月 日

●これから

やりたいこと

-
-
-

行きたい場所

-
-
-

会いたい人

-
-
-



大切な人たち

記入日： 年 月 日

● 家族・親族

氏名		続柄	
住所			
連絡先			
入院時の連絡	<input type="checkbox"/> してほしい	<input type="checkbox"/> しないでほしい	<input type="checkbox"/> どちらでもよい
訃報の連絡	<input type="checkbox"/> してほしい	<input type="checkbox"/> しないでほしい	<input type="checkbox"/> どちらでもよい

氏名		続柄	
住所			
連絡先			
入院時の連絡	<input type="checkbox"/> してほしい	<input type="checkbox"/> しないでほしい	<input type="checkbox"/> どちらでもよい
訃報の連絡	<input type="checkbox"/> してほしい	<input type="checkbox"/> しないでほしい	<input type="checkbox"/> どちらでもよい

氏名		続柄	
住所			
連絡先			
入院時の連絡	<input type="checkbox"/> してほしい	<input type="checkbox"/> しないでほしい	<input type="checkbox"/> どちらでもよい
訃報の連絡	<input type="checkbox"/> してほしい	<input type="checkbox"/> しないでほしい	<input type="checkbox"/> どちらでもよい

記入日： 年 月 日

●友人・知人

氏名		関係	
住所			
連絡先			
入院時の連絡	<input type="checkbox"/> してほしい	<input type="checkbox"/> しないでほしい	<input type="checkbox"/> どちらでもよい
訃報の連絡	<input type="checkbox"/> してほしい	<input type="checkbox"/> しないでほしい	<input type="checkbox"/> どちらでもよい

氏名		関係	
住所			
連絡先			
入院時の連絡	<input type="checkbox"/> してほしい	<input type="checkbox"/> しないでほしい	<input type="checkbox"/> どちらでもよい
訃報の連絡	<input type="checkbox"/> してほしい	<input type="checkbox"/> しないでほしい	<input type="checkbox"/> どちらでもよい

●ペット

名前		種別	
性別		生まれ	年 月
飼育方法			
かかりつけの動物病院	(☎) ・担当医： ()		
*自分が世話をできなくなった時の希望(引取先など)			



介護が必要な時

記入日： 年 月 日

● 介護してほしい場所（該当するものに)

- できる限り自宅で過ごしたい
- 施設に入りたい（施設名： _____）
- 家族に任せたい その他（ _____）

● 介護の費用（該当するものに)

- 自分の年金や預貯金・保険でまかなってほしい
- 家族に任せたい
- その他（ _____）

メモ



最期を迎える時

記入日： 年 月 日

● 終末医療についての希望（該当するものに)

- 自宅で過ごしたい
- 病院・ホスピスで看護を受けたい
- その他（ ）

● 臓器提供・献体についての希望（該当するものに)

- 臓器提供の意思表示をしている（記載場所： ）
- 献体の登録をしている（登録先： ）
- 希望しない その他（ ）

その他、伝えておきたいことを自由に書いてください。



3

葬儀やお墓のこと



葬儀のこと

記入日： 年 月 日

● 葬儀についての希望（該当するものに)

- 自分の希望どおりにしてほしい 家族に任せたい
 既に生前契約をしている（契約先： ）
 葬儀はしなくてよい
 その他（ ）

* 希望または契約がある場合の内容

宗教・宗派			
場 所			
葬儀業者	（ ☎ ）		
葬儀費用	予算： 円 <input type="checkbox"/> 自分の年金や預貯金から <input type="checkbox"/> その他（ ）		
喪 主	任せたい人の氏名：	連絡先：	
香 典	<input type="checkbox"/> いただく <input type="checkbox"/> 辞退	供 花	<input type="checkbox"/> いただく <input type="checkbox"/> 辞退
遺 影	<input type="checkbox"/> お任せする <input type="checkbox"/> 使ってほしい写真がある（保管場所： ）		
その他			

お墓のこと

記入日： 年 月 日

●お墓の場所（該当するものに)

- 先祖代々のお墓に入りたい（所在地： ）
- 既に購入している（所在地： ）
- 家族に任せたい その他（ ）

●お墓の費用（該当するものに)

- 自分の年金や預貯金でまかなってほしい
- 家族に任せたい
- その他（ ）

メモ



4

財産のこと



預貯金等の資産

記入日： 年 月 日

●不動産

種別	所在地	名義人	持ち分
<input type="checkbox"/> 家屋 <input type="checkbox"/> 土地			
<input type="checkbox"/> 家屋 <input type="checkbox"/> 土地			
<input type="checkbox"/> 家屋 <input type="checkbox"/> 土地			

●預貯金

金融機関名	本・支店名	種別	口座番号
		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 当座 <input type="checkbox"/> 定期	
		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 当座 <input type="checkbox"/> 定期	
		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 当座 <input type="checkbox"/> 定期	

●年金

種別	年金番号	金融機関名	本・支店名

記入日： 年 月 日

● 生命保険・その他の保険

種別	証券番号	保険会社名	受取人
		(㊦)	
		(㊦)	
		(㊦)	
		(㊦)	

● 有価証券・その他の資産

種別	取扱い会社名・金融機関名など	備考

● 借入金・ローン

借入先	連絡先	返済方法	備考

財産の管理

記入日： 年 月 日

●遺言書（該当するものに)

作成していない

作成している（作成日： 年 月 日）

- ・種別 自筆証書遺言 ※証人不要。遺言書の内容は自分以外に知られない。
 公正証書遺言 ※公証人が遺言書を作成し、原本は公証役場で保管される。
 その他（)

・保管場所（)

●遺品について（該当するものに)

すべて処分してほしい 家族に任せたい

その他（)

*個別の希望がある遺品リスト

名 称	
保管場所	
希望内容	
名 称	
保管場所	
希望内容	

デジタル遺品

記入日： 年 月 日

デジタル遺品とは…

遺品となったパソコンやスマートフォンなどのデジタル機器に保存されたデータやインターネット上の登録情報などのこと。

● 携帯電話（スマートフォン）・パソコン・タブレットなど

名称	遺したいもの/ 伝えておきたいこと	備考

● SNS（LINE, Twitter, Instagramなど）・ブログなど

名称	遺したいもの/ 伝えておきたいこと	備考

● 定額課金サービス（サブスクリプション）など

名称	遺したいもの/ 伝えておきたいこと	備考



● 鎌倉市役所での手続き・相談 ☎ 0467-23-3000(代表)

内容	担当課	連絡先
相続、登記、遺言等に関すること (弁護士・税理士・司法書士・行政書士等による相談。事前予約制。)	地域共生課 くらしと福祉の相談担当	☎ 0467-61-3864
高齢者福祉に関すること	高齢者いきいき課	☎ 0467-61-3899 61-3930
介護保険に関すること	介護保険課	☎ 0467-61-3950 61-3947
障害者福祉に関すること	障害福祉課	☎ 0467-61-3975
国民健康保険の手続き	保険年金課 国民健康保険担当	☎ 0467-61-3607
国民年金の手続き	保険年金課 年金担当	☎ 0467-61-3963
後期高齢者医療の手続き	保険年金課 医療給付担当	☎ 0467-61-3961

● 鎌倉市成年後見センター

成年後見制度利用に関する相談 ☎ 0467-38-8003

成年後見制度とは…

認知症などで判断能力が十分でない方に代わり、成年後見人が財産の管理や介護サービスなどの契約を行い、本人の権利を保護する制度です。

● 地域包括支援センター

地域包括支援センターとは…

高齢者の心身の健康・生活を支える総合相談窓口で、別名「高齢者のよろず相談所」です。専門知識を持った職員が、高齢者の方が住み慣れた地域で生活できるように介護サービス、保健福祉サービス、日常生活支援などの相談に応じており、介護保険の申請窓口も担っています。お住まいの住所を担当されている地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

地域	センター名	住所・電話番号	担当地域
鎌倉	鎌倉市社会福祉協議会	御成町18-10 ☎ 0467-61-2600	十二所、二階堂、西御門、雪ノ下、扇ガ谷、小町、御成町、浄明寺
	鎌倉きしろ	材木座1-8-6 ヴィラ・エスポアール103 ☎ 0467-40-4434	大町、材木座
	鎌倉静養館	由比ガ浜4-4-30 ☎ 0467-23-9110	由比ガ浜、笹目町、佐助、長谷、坂ノ下、極楽寺、稲村ガ崎
腰越	聖テレジア	腰越1-2-1 ☎ 0467-38-1581	腰越（一丁目から五丁目）、七里ガ浜東、津西、七里ガ浜
	聖テレジア第2	津602-184 ☎ 0467-38-6612	腰越（一丁目から五丁目を除く）、津、西鎌倉、手広、鎌倉山
深沢	みどりの園鎌倉	常盤165-8 ☎ 0467-62-0666	梶原（一丁目から五丁目を除く）、寺分（一丁目から三丁目を除く）、上町屋、常盤、笛田
	湘南鎌倉	山崎1202-1 ☎ 0467-41-4013	山崎、梶原（一丁目から五丁目）、寺分（一丁目から三丁目）
大船	きしろ	大船1273-1 ☎ 0467-42-7503	山ノ内、台（一丁目を除く）、小袋谷、大船（一丁目から六丁目を除く）、高野
	ふれあいの泉	今泉2-4-10 ☎ 0467-43-5977	大船（一丁目から六丁目）、岩瀬、今泉、今泉台
玉縄	ささりんどう鎌倉	城廻270-2 ☎ 0467-42-3702	台一丁目、岡本、玉縄、植木、城廻、関谷



鎌倉市版エンディングノート

令和3年12月 第1版発行

令和5年3月 第2版発行

◆ 発行 ◆

鎌倉市健康福祉部高齢者いきいき課

〒248-8686 鎌倉市御成町18-10

TEL 0467-23-3000(代表)