

Endingnote

エンディングノート

最終更新日: 年 月 日

1. 私について
2. 思い出
3. 家族
4. 葬儀
5. 供養・法要
6. 医療
7. 介護
8. 終の棲家
9. 遺言書
10. 財産
11. デジタル財産
12. 利用サービス
13. 後見制度
14. もしものときの連絡先
15. メッセージ

1.私について

氏名

生年月日

性別

血液型

出身地

現住所

好きなもの
(趣味特技)

食事

服装

座右の銘

資格・免許

表彰・賞

社会活動

2.思い出

小学校

学校名

コメント

中学校

学校名

コメント

高校

学校名

コメント

大学 短大 専門

学校名

コメント

仕事

社名

期間

1社目
2社目
3社目
4社目
5社目
退職

結婚

配偶者

入籍日

1人目
2人目
3人目

3.家族

子ども

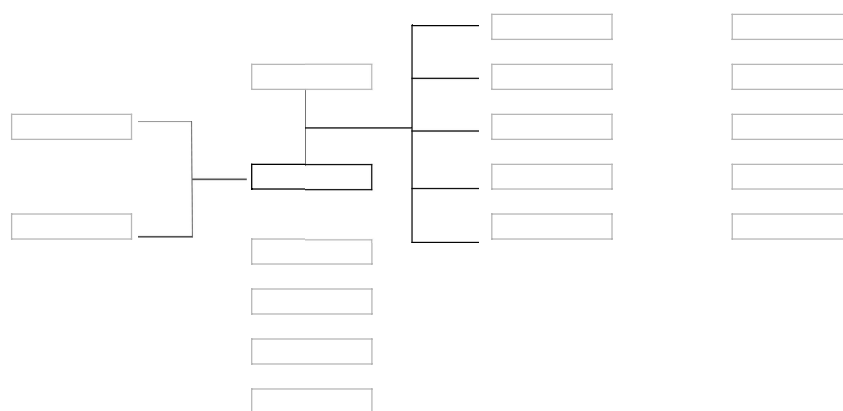
	子ども	年齢	性別
1人目			
2人目			
3人目			
4人目			
5人目			

孫

	孫	年齢	性別
1人目			
2人目			
3人目			
4人目			
5人目			

家系図

※[相続関係説明図](#)作成の参考にできます



ペット

	名前
1匹目	
2匹目	
3匹目	
4匹目	
5匹目	

4.葬儀(1/3)

葬儀の方法	
選択	選択肢
<input type="checkbox"/>	葬儀不要(直葬)
<input type="checkbox"/>	一日葬(通夜あり・葬儀あり)
<input type="checkbox"/>	一日葬(通夜無し・葬儀あり)
<input type="checkbox"/>	家族葬
<input type="checkbox"/>	一般葬
<input type="checkbox"/>	遺族に任せる
<input type="checkbox"/>	その他

葬儀の場所	
選択	選択肢
<input type="checkbox"/>	葬儀場でしたい
<input type="checkbox"/>	自宅でしたい
<input type="checkbox"/>	不要

参列者	
選択	選択肢
<input type="checkbox"/>	たくさんの方に参列してほしい
<input type="checkbox"/>	密葬(近親者のみ)にしたい
<input type="checkbox"/>	個性的にしたい

喪主(施主)	
お願いしたい人	_____

葬儀の生前予約	
選択	選択肢
<input type="checkbox"/>	生前予約していない
<input type="checkbox"/>	生前予約している

【生前予約した葬儀社】

予約した葬儀社	
場所	郵便番号
	住所
連絡先	

4.葬儀(2/3)

信仰宗教

信仰している宗教 ある ない

選択

信仰宗教 _____

戒名(法名)

戒名(法名)を授かっている ある ない

選択

【戒名(法名)の内容】

戒名		
場所	お寺	
	住所	
連絡先		

葬儀の予算

葬儀にかかる予算 _____

連絡先リスト

葬儀前に連絡して欲しい人リスト ある ない

選択

【連絡先リストの保管場所】

保管場所		
場所	郵便番号	
	住所	
連絡先		

4.葬儀(3/3)

一緒に納棺

棺と一緒に入れて欲しいもの

選択

ある

ない

遺影

遺影用の写真

選択

ある

ない

遺影の保管場所

保管場所

遺影の内容

5. 供養・法要

お墓・納骨

- | 選択 | 選択肢 |
|--------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | 先祖代々の墓に納骨 |
| <input type="checkbox"/> | 〇〇家の墓に納骨 |
| <input type="checkbox"/> | 用意した墓に納骨 |
| <input type="checkbox"/> | 新しい墓に納骨 |
| <input type="checkbox"/> | 墓は不要 |
| <input type="checkbox"/> | 樹木葬 |
| <input type="checkbox"/> | 海洋散骨 |
| <input type="checkbox"/> | 宇宙葬 |
| <input type="checkbox"/> | 手元供養(骨壺) |
| <input type="checkbox"/> | 手元供養(アクセサリー) |

仏壇

- | 選択 | 選択肢 |
|--------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | 今ある仏壇でいい |
| <input type="checkbox"/> | 新しい仏壇がいい |
| <input type="checkbox"/> | 小型仏壇やミニ仏壇がいい |
| <input type="checkbox"/> | 分骨して手元供養仏壇がいい |
| <input type="checkbox"/> | できるだけ豪華がいい |
| <input type="checkbox"/> | デザイン仏壇がいい |
| <input type="checkbox"/> | 仏壇は小さく質素がいい |
| <input type="checkbox"/> | 特に希望はない |

法要

- | 選択 | 選択肢 |
|--------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | 四十九日まででいい |
| <input type="checkbox"/> | 一周忌まででいい |
| <input type="checkbox"/> | 三回忌まででいい |
| <input type="checkbox"/> | 七回忌まででいい |
| <input type="checkbox"/> | 十三回忌まででいい |
| <input type="checkbox"/> | 五十回忌(弔い上げまで) |

6.医療(1/2)

健康保険			
種類	記号	番号	
保険証番号			

処置		選択	
尊厳死	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない		
延命措置	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない		
胃ろう(経管栄養)	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない		
臓器提供	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない		
献体(解剖)	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない		
かかりつけ医	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> ない		
病气余命の告知	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない		

6.医療(2/2)

既往歴

	病名	発症	治癒	現状
①				
②				
③				
④				
⑤				
⑥				
⑦				
⑧				
⑨				
⑩				

常用薬

	病名	薬名	治癒	現状
①				
②				
③				
④				
⑤				
⑥				
⑦				
⑧				
⑨				
⑩				

アレルギー

	アレルギー内容
①	
②	
③	
④	

7.介護

介護保険

要介護度	番号
保険証番号	

もし介護が必要になったら

介護して欲しい人・施設	場所
要支援1 ※起き上がり・立ち上がりができる状態	
要支援2／要介護1 ※片足での立位、日常の意思決定、買い物ができる状態	
要介護2 ※起き上がり・立ち上がりができる状態	
要介護3 ※寝返り、排尿・排便、口腔清潔、衣類の着脱ができる状態	
要介護4 ※座位保持、両足での立位、車いすへの移乗・移動、洗顔、整髪ができる状態	
要介護5 ※麻痺がある、食事摂取や外出ができない、短期記憶ができない状態。	

介護費用の支払

支払方法	_____
------	-------

8.終の棲家

終の棲家

どこで最期を迎えたいか	_____
希望内容詳細	_____

9.遺言書

遺言書	
遺言書は作成してある？	<input type="checkbox"/> 選択 ある
	<input type="checkbox"/> ない
保管場所	_____

10.財産(1/4)

現金		
	金額	場所
①		
②		

不動産(土地・建物)					
	区分	面積	所在地	名義人	抵当権
①					
②					
③					

預貯金							
	金融機関名	支店	口座種類	口座番号	名義人	ログインID	パスワードヒント
①							
②							
③							
④							

株式等							
	金融機関名	口数/評価額	銘柄等	口座番号	名義人	ログインID	パスワードヒント
①							
②							
③							
④							

10.財産(2/4)

クレジットカード等

カード種類	カード名・発行会社	カード番号	ログインID	パスワードヒント
①				
②				
③				
④				
⑤				

キャッシュレス

サービス名	利用有無	サービス名	利用有無
-------	------	-------	------

電子マネー

サービス名	利用有無	サービス名	利用有無
-------	------	-------	------

借入金

借入金はある？

選択
ある
ない

借入内容

10.財産(3/4)

保険

	保険会社	証券番号	契約者名
生命保険			
年金保険			
損害保険			
地震保険			
火災保険			

形見分け

	送りたい人	形見の品	保管場所
①	メッセージ	_____	
②	メッセージ	_____	
③	メッセージ	_____	
④	メッセージ	_____	
⑤	メッセージ	_____	

10.財産(4/4)

自動車

自動車の処分はどうする？

選択

- 売却
- 名義変更
- 廃車
- 家族の判断に任せる

その他価値財産

選択

場所

内容

金庫

貸金庫

トランクルーム

貴金属

美術品

11. デジタル財産

デジタルハード機器	選択	処分方法詳細	
パソコン		ログインID	パスワードヒント
スマホ・タブレット		ログインID	パスワードヒント
記録媒体 HDD/SSD/USBメモリ SDカード		ログインID	パスワードヒント
デジタルカメラ		ログインID	パスワードヒント
ビデオカメラ		ログインID	パスワードヒント

12.利用サービス(1/6)

SNS	選択		処分方法詳細	
	ログインID		パスワードヒント	
	ログインID		パスワードヒント	
	ログインID		パスワードヒント	
	ログインID		パスワードヒント	
	ログインID		パスワードヒント	

12.利用サービス(2/6)

クラウドサービス	選択		処分方法詳細
ログインID		パスワードヒント	
ログインID		パスワードヒント	
ログインID		パスワードヒント	
ログインID		パスワードヒント	
ログインID		パスワードヒント	

12.利用サービス(3/6)

サブスクリプション			
選択		処分方法詳細	
ログインID		パスワードヒト	
ログインID		パスワードヒト	
ログインID		パスワードヒト	
ログインID		パスワードヒト	
ログインID		パスワードヒト	

12.利用サービス(4/6)

ECサービス(通販等)	選択	処分方法詳細
	ログインID	パスワードヒト
	ログインID	パスワードヒト
	ログインID	パスワードヒト
	ログインID	パスワードヒト
	ログインID	パスワードヒト

12.利用サービス(5/6)

固定回線	選択		
回線			
	ログインID	パスワード	ヒント
プロバイダ			
	ログインID	パスワード	ヒント
携帯回線	選択		
メインSIM			
	ログインID	パスワード	ヒント
サブSIM			
	ログインID	パスワード	ヒント
有料アプリ			
	ログインID	パスワード	ヒント
	ログインID	パスワード	ヒント
	ログインID	パスワード	ヒント
	ログインID	パスワード	ヒント
	ログインID	パスワード	ヒント

12.利用サービス(6/6)

ブログ・ホームページ

選択

処分方法詳細

ログインID		パスワードヒント	
--------	--	----------	--

ログインID		パスワードヒント	
--------	--	----------	--

ログインID		パスワードヒント	
--------	--	----------	--

ログインID		パスワードヒント	
--------	--	----------	--

ログインID		パスワードヒント	
--------	--	----------	--

会員証

選択

13.後見制度

後見制度

選択

認知症になった場合の財産管理は

成年後見制度を利用する

- 利用する
- 利用しない

認知症になりそうな場合の財産管理は

任意後見制度を利用する

- 利用する
- 利用しない

任意後見人(財産管理)をお願いしたい人

14.もしものときの連絡先

連絡先				
	名前	住所	連絡先	関係
1			〒 -	
2			〒 -	
3			〒 -	
4			〒 -	
5			〒 -	
6			〒 -	
7			〒 -	
8			〒 -	
9			〒 -	
10			〒 -	
11			〒 -	
12			〒 -	
13			〒 -	
14			〒 -	
15			〒 -	
16			〒 -	
17			〒 -	
18			〒 -	
19			〒 -	
20			〒 -	
21			〒 -	
22			〒 -	
23			〒 -	
24			〒 -	
25			〒 -	
26			〒 -	
27			〒 -	
28			〒 -	
29			〒 -	
30			〒 -	

15.メッセージ

A series of horizontal dotted lines for writing a message.

「超高齢化社会の生き抜き方」管理人 めくめくからあなたへ

まずはお疲れ様でした。

いかがでしたでしょうか？

これまでにあなたがどれだけのものを遺してきたか、実感できたのではないのでしょうか？

もし不足項目等があれば、超高齢化社会の生き抜き方 <https://nukunukusas.com/> からご一報いただければ幸いです。

それでは、簡単ではありますが、筆を置かせていただきます。

2021.1/1 めくめく

【更新履歴】

	日付	更新内容
1	2021.1/1	新規作成
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Endingnote

エンディングノート